



# ENOTHTA 2

STAGE  
mind

## 2. Συγγραφή Πρωτότυπου Θεατρικού Σεναρίου

Η συγγραφή θεατρικών έργων είναι μια συναρπαστική και συμπεριληπτική μορφή δημιουργικής έκφρασης η οποία δίνει τη δυνατότητα στον καθένα να ζωντανέψει στη σκηνή τις μοναδικές ιστορίες και ιδέες του . Απλά με ένα χαρτί κι ένα στυλό και με την διάθεση να εξερευνήσει κανείς τα μύχια της ανθρώπινης ύπαρξης, μπορεί να γράψει ένα έργο και να το παρουσιάσει σε κοινό. Σε αυτή την ενότητα, θα εμβαθύνουμε στον κόσμο της θεατρικής γραφής και θα εξερευνήσουμε μερικές από τις τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη δημιουργία πραγματικά συναρπαστικών και αξέχαστων θεατρικών έργων.

### 2.1 Εκπαιδευτικά Αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της ενότητας αυτής, οι συμμετέχοντες θα:

- ▶ έχουν βελτιώσει την ικανότητά τους να διατυπώνουν ιδέες για θεατρικά έργα
- ▶ έχουν μάθει πώς να δημιουργούν πολυδιάστατους χαρακτήρες
- ▶ έχουν μάθει πώς να γράφουν αποτελεσματικούς διαλόγους
- ▶ έχουν κατανοήσει πώς να αναπτύξουν ιστορίες, να φτάνουν σε κορυφώσεις και να οδηγούν τα θεατρικά τους έργα σε ένα ικανοποιητικό τέλος .
- ▶ έχουν ενισχύσει τις γνωστικές τους ικανότητες σε τομείς όπως η μνήμη και η συγκέντρωση, ο εγγραμματισμός, η επικοινωνία, η δημιουργικότητα και η φαντασία.

### 2.2 Θεωρητικό Υπόβαθρο/Προσέγγιση

Το θέατρο είναι αφήγηση ιστοριών. Το θέατρο επισημοποιήθηκε, του δόθηκε συγκεκριμένη μορφή και δομή, όταν οι θεατρικοί συγγραφείς ξεκίνησαν αυτή τη διαδικασία, στην Αρχαία Ελλάδα, γύρω στο 532 π.Χ.

Από εκείνη τη στιγμή κι έπειτα, οι θεατρικοί συγγραφείς ξεκινούν με κάτι που πιστεύουν ότι πρέπει να ειπωθεί, είτε αυτό είναι μια ιστορία , ένα πολιτικό ή θρησκευτικό συμβάν που πρέπει να επισημανθεί, ένας προβληματισμός που πρέπει να διατυπωθεί ή μια χιουμοριστική παρατήρηση σχετικά με την ανθρώπινη υπόσταση που είναι χρήσιμο να επισημανθεί. Ο θεατρικός συγγραφέας καταρτίζει ένα πλάνο για όλες τις πτυχές του έργου - υποκριτική, μορφή, ατμόσφαιρα ή οποιαδήποτε άλλα στοιχεία.

Δύο από τις σημαντικότερες διαφορές μεταξύ θεατρικών έργων και άλλων μορφών συγγραφικής παραγωγής είναι ότι το μεγαλύτερο μέρος όσων γράφονται προορίζεται για ένα άτομο που διαβάζει μόνο του με την ησυχία του. Αντίθετα, τα θεατρικά έργα προορίζονται να αναπαρασταθούν σε πραγματικό χρόνο και είναι μια κοινή εμπειρία που θα μοιραστεί το κοινό που έχει συγκεντρωθεί για την παράσταση.

Η θεωρία της συγγραφής θεατρικών έργων ασχολείται, από την αρχή, με την αναζήτηση της ουσιαστικής φύσης της δραματουργικής γραφής. Οι πρώιμες θεατρικές πραγαματείες (ποιητικές) όριζαν ως βασικές πτυχές του δράματος την πλοκή (δημιουργία μιας σειράς από φανταστικά γεγονότα), τον ηθικό χαρακτήρα των ηρώων



τους, την ιδέα της αναπαράστασης ή τις ρητορικές και λυρικές ιδιότητες του κειμένου. Αυτές οι διαστάσεις διατηρήθηκαν μέσω μεταγενέστερων πραγματειών με διαφορετική έμφαση σε κάθε μία από αυτές.

Στη θεωρία της υποκριτικής ήταν σημαντική η κατανόηση του δράματος ως μια ακολουθία φανταστικών γεγονότων (πλοκή). Οι σύγχρονες θεωρίες και τεχνικές, που επικεντρώνονται στις ιδέες του Stanislavsky, βασίζονται σε μεγάλο βαθμό σε μεθόδους που καθορίζουν προσεκτικά την ακολουθία των ενεργειών των χαρακτήρων σε ένα έργο ως αποτέλεσμα ψυχολογικών κινήτρων. Αυτή η μέθοδος περιγράφηκε από τον Stanislavsky στο βιβλίο « Το Έργο ενός ηθοποιού για έναν ρόλο», που δημοσιεύθηκε το 1938 και είναι γνωστή ως μέθοδος φυσικών ενεργειών. Αυτή η διατριβή επαναξιολογεί τον ορισμό της θεατρικής συγγραφής και την χαρακτηρίζει ως δημιουργία μιας πλοκής που ενσαρκώνεται από κατάλληλους χαρακτήρες. Αντί να συζητά τη θεωρία της θεατρικής συγγραφής μεμονωμένα, επιχειρεί να γεφυρώσει την θεωρία της υποκριτικής και την θεωρία της θεατρικής συγγραφής χρησιμοποιώντας τη Μέθοδο των Φυσικών Ενεργειών ως ισάξια με την πλοκή. Έτσι, η θεωρία της Υποκριτικής θεωρείται ως θεωρητική αιτιολόγηση για την κεντρική θέση της πλοκής.

## 2.3 Μέθοδοι Εκπαίδευσης και Διδασκαλίας

Παρακάτω παρουσιάζονται διάφορες μέθοδοι εκπαίδευσης και διδασκαλίας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να μελετήσουν καλύτερα τις πτυχές που υπάρχουν στη συγγραφή, στη δομή, στις πράξεις, στις σκηνές, στους χαρακτήρες και στο σκηνικό.

**Διαλέξεις:** Οι συντονιστές μπορούν να κάνουν κάποιες παρουσιάσεις σχετικά με τις διάφορες πτυχές της συγγραφής θεατρικών έργων, συμπεριλαμβανομένων των τεχνικών, της δομής και της ανάπτυξης χαρακτήρων. Μπορούν επίσης να συζητήσουν διαφορετικά στυλ συγγραφής θεατρικών έργων και να παρουσιάσουν παραδείγματα από διαφορετικούς θεατρικούς συγγραφείς.

**Πρακτικές δραστηριότητες:** Οι συμμετέχοντες μπορούν να κάνουν ασκήσεις γραφής που περιλαμβάνουν την ανάπτυξη ενός χαρακτήρα ή τη δημιουργία ενός σκηνικού. Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να περιλαμβάνει αξιολογήσεις από άλλους συμμετέχοντες για την παροχή ανατροφοδότησης και τη βελτίωση των συγγραφικών ικανοτήτων.

**Ανάγνωση και ανάλυση:** Η ανάγνωση θεατρικών έργων γραμμένων από διαφορετικούς θεατρικούς συγγραφείς μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τις διαφορετικές τεχνικές και τη δομή που χρησιμοποιούνται στη συγγραφή θεατρικών έργων. Η ανάλυση θεατρικών έργων μπορεί να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τις διάφορες πράξεις, σκηνές και χαρακτήρες και να κατανοήσουν πώς συμβάλλουν στη συνολική ιστορία.

**Συγγραφικές Ασκήσεις :** Μπορούν να δοθούν στους συμμετέχοντες ασκήσεις συγγραφής για να τους βοηθήσουν να αναπτύξουν τις δικές τους δεξιότητες συγγραφής θεατρικών έργων. Οι εργασίες μπορεί να περιλαμβάνουν την ανάπτυξη ενός χαρακτήρα ή τη δημιουργία ενός σκηνικού.

**Συνεργασία:** Οι δραστηριότητες που απαιτούν συνεργασία μπορούν να βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να μάθουν ο ένας από τον άλλο και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους στη συγγραφή θεατρικών έργων. Μπορούν να κληθούν να εργαστούν σε ομάδες για την ανάπτυξη ενός θεατρικού έργου.

Συνοψίζοντας, ο συνδυασμός αυτών των μεθόδων εκπαίδευσης και διδασκαλίας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να εξερευνήσει τις διάφορες πτυχές της συγγραφής θεατρικών έργων και να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να οδηγηθούν στη δική τους μοναδική δημιουργική διαδικασία.



## 2.4 Αναλυτική Περιγραφή της Ενότητας

Το πρώτο σημαντικό σημείο της ενότητας είναι η ορολογία, την οποία οι συμμετέχοντες θα βρουν στο συνοδευτικό φυλλάδιο. Στη συνέχεια είναι απαραίτητο να αναλυθούν σε βάθος όλες οι έννοιες που αναφέρονται παρακάτω

### ► Τεχνικές Θεατρικής Συγγραφής

Η συγγραφή θεατρικών έργων περιλαμβάνει μια ποικιλία τεχνικών και προσεγγίσεων, καθώς κάθε συγγραφέας ακολουθεί τη δική του μοναδική δημιουργική διαδικασία. Ορισμένοι προτιμούν να εργάζονται σε απόλυτη ησυχία και απομόνωση, ενώ άλλοι εμπνέονται σε περιβάλλοντα με κόσμο και φασαρία. Κάποιοι ξεκινούν με έναν σκελετό και προσθέτουν λεπτομέρειες στην πορεία, ενώ άλλοι γράφουν αυθόρμητα και αφήνουν την ιστορία να ξεδιπλωθεί. Οι θεατρικοί συγγραφείς μπορεί επίσης να επιλέξουν να αναδιηγηθούν πραγματικές ιστορίες ή να δημιουργήσουν τις δικές τους πρωτότυπες ιστορίες.

### ► Δομή (Πλοκή)

Έχοντας επιλέξει το αντικείμενο, το θέμα και την ιστορία, ο θεατρικός συγγραφέας πρέπει να αποφασίσει για τη δομή και την πλοκή του έργου. Η πλοκή ενός έργου είναι μια σειρά γεγονότων που συμβαίνουν με συγκεκριμένη σειρά, συχνά τοποθετούμενα με χρονολογική σειρά.

### ► Πράξεις

Οι πράξεις είναι οι βασικές ενότητες ενός θεατρικού έργου. Συνήθως είναι μια σειρά περιστατικών που κλιμακώνονται, οδηγώντας σε ένα κορυφαίο γεγονός στο τέλος της πράξης που αφήνει το κοινό να θέλει να επιστρέψει για να δει τι θα συμβεί στη συνέχεια, με μια αυξανόμενη γραμμή δράσης που οδηγεί σε ένα κορυφαίο γεγονός στο τέλος της πράξης, το οποίο αφήνει το κοινό να θέλει να επιστρέψει για να δει τι θα συμβεί στη συνέχεια. Τα περισσότερα σύγχρονα έργα έχουν δύο πράξεις με ένα διάλειμμα μεταξύ τους. Τα ελισαβετιανά δράματα, όπως και του Σαίξπηρ, τείνουν να γράφονται σε πέντε πράξεις.

### ► Σκηνές

Μέσα σε κάθε πράξη υπάρχουν σκηνές, οι οποίες αντιπροσωπεύουν τα διαφορετικά περιστατικά ή συναντήσεις και συχνά χωρίζονται με βάση τον χρόνο, τον τόπο ή τις διαφορετικές ομάδες χαρακτήρων που παίζουν.

### ► Χαρακτήρες

Οι χαρακτήρες είναι τα πρόσωπα του έργου που συμμετέχουν στη δράση της ιστορίας και ο θεατρικός συγγραφέας πρέπει να τους διαμορφώσει προσεκτικά. Πρέπει να εξετάσει παράγοντες όπως το παρελθόν των χαρακτήρων, το φύλο, την ηλικία, την εθνικότητα, την εκπαίδευση, την οικογένεια και τις επιθυμίες τους. Ο θεατρικός συγγραφέας πρέπει να γνωρίζει τους χαρακτήρες του αρκετά καλά ώστε να μπορεί να καθορίσει πώς θα συμπεριφέρονταν σε διάφορες καταστάσεις.

### ► Σκηνικό

Το σκηνικό είναι το περιβάλλον όπου διαδραματίζεται το έργο. Ο θεατρικός συγγραφέας πρέπει να αποφασίσει πού ζουν οι χαρακτήρες, πού εργάζονται, πού θέλουν να βρίσκονται και αποφασίζει για τη συνολική ατμόσφαιρα του έργου. Το σκηνικό είναι μια σάουνα που στο τέλος αποδεικνύεται ότι είναι ένας ενδιαμέσος σταθμός όπου οι νεκροί περιμένουν να σταλούν στον παράδεισο ή στην κόλαση ή το σκηνικό είναι ένα εστιατόριο με καλό φαγητό; Όλες αυτές οι αποφάσεις είναι ζωτικής σημασίας για ένα έργο ελκυστικό με συνοχή.



Στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων αυτής της ενότητας οι συμμετέχοντες θα λάβουν καθοδήγηση για τη δημιουργία χαρακτήρων, διαλόγων, περιεχομένου και ολοκλήρωσης του έργου.

Ένας από τους κύριους στόχους είναι να μεταφερθούν στη σκηνή αληθοφανείς χαρακτήρες. Για να επιτευχθεί αυτό, είναι σημαντικό να δοθεί προσοχή στη λεπτομέρεια και την ακρίβεια. Γράφοντας μίνι-βιογραφίες των χαρακτήρων, μπορεί κανείς να τους γνωρίσει τόσο καλά όσο και τους πιο κοντινούς φίλους του και να καταλάβει πώς θα συμπεριφέρονταν στις συνθήκες του έργου.

Μια άλλη βασική πτυχή είναι ο διάλογος των χαρακτήρων να ακούγεται φυσικός, καθώς ο διάλογος είναι το πρωταρχικό συστατικό της θεατρικής γραφής. Κάθε λέξη που γράφεται για έναν χαρακτήρα στον διάλογο - είτε αποκαλύπτει τις φιλοδοξίες, τις απογοητεύσεις, τα κίνητρα ή τις προθέσεις του - πρέπει να είναι σχεδιασμένη έτσι ώστε να τον βοηθά να πετύχει τους στόχους του, προωθώντας παράλληλα τη δράση του έργου,

Το επόμενο βήμα είναι η ανάπτυξη του περιεχομένου του έργου. Η αρχή του έργου πρέπει να προκαλέσει το ενδιαφέρον του κοινού, αλλιώς η αναμέτρηση έχει χαθεί. Αυτό περιλαμβάνει την ανάπτυξη του περιστατικού που ενέπνευσε τον συγγραφέα, τον ρόλο του πρωταγωνιστή, την πρόκληση αγωνίας και την παροχή πληροφοριών για το παρελθόν των χαρακτήρων.

Τέλος, η ενότητα ολοκληρώνεται με μια συζήτηση για το τέλος του έργου, το οποίο πρέπει να είναι αληθοφάνες και να μην αφήνει ανοιχτές εκκρεμότητες. Η κατάληξη δίνει την ευκαιρία στο κοινό να δει τον κόσμο του έργου μετά το κορυφαίο γεγονός.

## 2.5 Αξιολόγηση Ενότητας

Η αξιολόγηση θα βασιστεί στις ικανότητες, την εμπειρία και τις προσδοκίες κάθε ατόμου, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζει. Με την ολοκλήρωση της παρούσας ενότητας, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν καλλιεργήσει τις δεξιότητές τους στη δημιουργία ελκυστικών αφηγήσεων και αληθοφανών χαρακτήρων, καθώς και να κατανοούν τις θεμελιώδεις αρχές της θεατρικής γραφής, συμπεριλαμβανομένης της δομής, της ανάπτυξης χαρακτήρων, της πλοκής και του διαλόγου. Θα πρέπει να είναι σε θέση να εφαρμόζουν αυτές τις γνώσεις για να δημιουργήσουν ένα καλοδουλεμένο σύντομο θεατρικό έργο που να ανταποκρίνεται στα πρότυπα του προγράμματος.

Επιπλέον, οι συμμετέχοντες θα έχουν ενδυναμωθεί γνωστικά σε τομείς όπως η μνήμη, η συγκέντρωση, η γλωσσική καλλιέργεια, η επικοινωνία, οι κοινωνικές δεξιότητες, η δημιουργικότητα και η φαντασία.

Για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των προτεινόμενων δραστηριοτήτων όσον αφορά τη βελτίωση των ικανοτήτων των συμμετεχόντων στους προαναφερθέντες τομείς, θα χρησιμοποιηθούν ερωτηματολόγια. Αυτά τα ερωτηματολόγια θα δώσουν τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να εκφράσουν πόσο θεωρούν ότι έχουν βελτιώσει τις δεξιότητές τους σε αυτούς τους τομείς. Επιπλέον, στο τέλος κάθε εργαστηρίου, θα δίνεται χρόνος για τη συζήτηση αυτών των θεμάτων, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους με την υπόλοιπη ομάδα.

Στο πλαίσιο της υλοποίησης αυτού του εκπαιδευτικού προγράμματος ενδείκνυται η παρουσία ενός επαγγελματία, κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, που γνωρίζει τους συμμετέχοντες για να υποστηρίξει τον συντονιστή και να έχει μια αντικειμενική ματιά ώστε να διασφαλίζεται ότι η εκπαίδευση επιτυγχάνει τους επιδιωκόμενους στόχους της.



## 2.6 Επιπλέον Πηγές

- ▶ Bicat, T. & Baldwin, C. & Barker, C. (2002). Devised and Collaborative Theatre: A Practical Guide. The Crowood Press Ltd. Ramsbury.
- ▶ Fraser, G. & Bayley, C. (2015). Playwriting: a writers' and artists' companion. (Writers' and Artists' Companions). Bloomsbury Academic. London.
- ▶ Graham, S. & Hoggett, S. (2014). The Frantic Assembly Book of Devising Theatre: Book of Devising Theatre. Routledge. London.
- ▶ Smiley, S. (2005). Playwriting: The Structure of Action. Yale University Press. New Haven.

## 2.7 Παραπομπές

- ▶ Mederos Syssoyeva, K. & Proudfit, S. (2016). Women, Collective Creation, and Devised Performance: The Rise of Women Theatre Artists in the Twentieth and Twenty-First Centuries. Palgrave Macmillan. London

## 2.8 Δραστηριότητες της Ενότητας

### 2.8.1 Εισαγωγικές Ασκήσεις

#### Όνομασία Άσκησης : ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αριθμός Άσκησης: 1

#### Στόχοι της Άσκησης:

- Να γνωριστούν οι συμμετέχοντες καλύτερα μεταξύ τους
- Να γίνει η εισαγωγή των συμμετεχόντων στην ενότητα
- Να διαμορφωθεί ένα περιβάλλον υγιές και ασφαλές
- Να οριστούν οι λεπτομέρειες της μορφής και της δομής του προγράμματος

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Χαμηλό

Χρήση Υλικών: Flipchart κι ένας μαρκαδόρος

Διάρκεια: 30-45 λεπτά



## Ονομασία Άσκησης : ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### Οδηγίες:

Στην αρχή του εργαστηρίου συστήστε τους συμμετέχοντες μεταξύ τους, διευκρινίστε τους στόχους της ενότητας και τις προσδοκίες των συμμετεχόντων και καθορίστε τους βασικούς κανόνες για την ομάδα και την εκπαιδευτική διαδικασία. Ζητήστε από την ομάδα να εκφράσει τις προσδοκίες της για το εργαστήριο και καταγράψτε τις στο flipchart (πίνακα). Κάνετε ένα τικ (✓) στις προσδοκίες που θα προσπαθήσει να ικανοποιήσει η εκπαίδευση με βάση τους στόχους του εργαστηρίου και βάλτε ένα ✗ έναντι εκείνων που δεν θα ικανοποιηθούν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.

Ζητήστε από την ομάδα να προτείνει βασικούς κανόνες και γράψτε τους στο flip chart. Μπορεί να περιλαμβάνουν:

- ▶ Σεβασμός στον χρόνο του καθένα- έναρξη και λήξη των εργαστηρίων στη συμφωνημένη ώρα.
- ▶ Σεβασμός των άλλων συμμετεχόντων και των συντονιστών, συμπεριλαμβανομένων και των διαφορετικών απόψεων και αντιλήψεων.
- ▶ Μιλάμε αρκετά δυνατά, ώστε να μας ακούν και οι υπόλοιποι.

## Ονομασία Άσκησης : ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- ▶ Μιλάει ένας -ένας και αποφεύγουμε να μιλάμε μεταξύ μας.
- ▶ Αποφεύγουμε να κρίνουμε τους άλλους και διασφαλίζουμε την εμπιστευτικότητα των πληροφοριών που μοιράζονται στο πλαίσιο του εργαστηρίου.
- ▶ Ενθαρρύνουμε την ισότιμη συμμετοχή όλων.

Μετά από αυτή την εισαγωγική φάση, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να κάνουν 3 ασκήσεις προθέρμανσης.

Το παιχνίδι του Ονόματος

- ▶ Επιλέξτε έναν από τους συμμετέχοντες να συντονίσει αυτή τη δραστηριότητα.
- ▶ Μοιράστε μικρά φύλλα χαρτιού και ζητήστε από όλους να γράψουν κάτι για τον εαυτό τους στο φύλλο χαρτιού.
- ▶ Στη συνέχεια συλλέγονται τα φύλλα χαρτιού και διαβάζονται δυνατά από τον συντονιστή.
- ▶ Μετά την ανάγνωση του κάθε χαρτιού, η ομάδα θα μαντέψει σε ποιον ανήκει.

Αυτή η άσκηση είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος συμπερίληψης κάθε συμμετέχοντα στο εργαστήριο.

### Ανοίγοντας το εργαστήριο

- ▶ Σταθείτε σε κύκλο.
- ▶ Κάθε άτομο με τη σειρά, κάνει έναν ήχο και μια χειρονομία για να δείξει πώς νιώθει.
- ▶ Κάθε άτομο από την υπόλοιπη ομάδα μπορεί να επαναλάβει όλους τους ήχους και τις χειρονομίες που έχουν προηγηθεί των δικών του.

Αυτή είναι μια καλή άσκηση, για να γίνει στην αρχή του εργαστηρίου, ώστε όλοι να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.

### Κάλεσμα και Ανταπόκριση

- ▶ Όλοι σχηματίζουν έναν κύκλο.
- ▶ Ένας εθελοντής από την ομάδα γίνεται «ο καλών» και παράγει έναν ρυθμικό ήχο και μια κίνηση. Για παράδειγμα «χα, χα, χα» με ένα παλαμάκι σε κάθε ήχο. Η ομάδα το αντιγράφει και επιστρέφει τον ήχο και την κίνηση πίσω στον «καλούντα», σαν ηχώ.
- ▶ Ο «καλών» επαναλαμβάνει τον ήχο και την κίνηση. Επαναλαμβάνεται η ηχώ από την ομάδα και αυτό συνεχίζεται έως ότου οι ήχοι και οι κινήσεις του εθελοντή αλλάξουν ή κάποιος άλλος αρχίσει έναν νέο ήχο και κίνηση.

Αυτή η άσκηση προθερμαίνει τους ανθρώπους σωματικά και φωνητικά.

## 2.8.II βασικές ασκήσεις





## Όνομασία Άσκησης: ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Αριθμός Άσκησης: 2

### Στόχοι της Άσκησης:

- Να εισάγει τους συμμετέχοντες σε δεξιότητες που σχετίζονται με το θέατρο
- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τι είναι ο αυτοσχεδιασμός, πώς λειτουργεί και πώς βοηθά στη συγγραφή θεατρικών έργων

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Διάρκεια: 30-45 λεπτά

### Οδηγίες:

#### 1<sup>ο</sup> Μέρος

Οι συμμετέχοντες θα εισαχθούν στην τεχνική του αυτοσχεδιασμού μέσω αυτής της δραστηριότητας που θα παίξουν μια σκηνή με τα δικά τους λόγια, ακολουθώντας αυτή τη διαδικασία:

- ▶ Ξεκινούν συζητώντας τη δράση της σκηνής και αποφασίζουν τι πρόκειται να συμβεί, ορίζοντας την αρχή, τη μέση και το τέλος. Επεξεργάζονται την ιστορία, τους χαρακτήρες, τι προηγήθηκε (τι συνέβη πριν από αυτή τη σκηνή) και το μέρος ή τα μέρη όπου διαδραματίζεται η σκηνή.
- ▶ Κάθε συμμετέχων πρέπει να ορίσει έναν στόχο για τον χαρακτήρα του/της - κάτι που ο χαρακτήρας θέλει ή χρειάζεται από ένα άλλο άτομο. Βεβαιωθείτε ότι όλοι κατανοούν τους στόχους τους και πώς αυτοί σχετίζονται με τη σκηνή.
- ▶ Οι συμμετέχοντες δεν κάνουν πρόβα τη σκηνή ή δεν προσπαθούν να επεξεργαστούν τον διάλογο εκ των προτέρων. Αντίθετα, πρέπει να αφιερώνουν χρόνο στην προετοιμασία, για να αποφασίσουν πώς θα εξελιχθεί η δράση και τους στόχους κάθε χαρακτήρα που θα συμμετέχει στον διάλογο.
- ▶ Αν είναι εφικτό, παρέχετε βοηθητικά σκηνικά αντικείμενα και έπιπλα ώστε να μπορέσουν οι συμμετέχοντες να δημιουργήσουν μια πιο ρεαλιστική σκηνή. Η ομάδα επίσης θα πρέπει να βρει κι έναν τίτλο για τον αυτοσχεδιασμό.
- ▶ Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αφιερώσουν χρόνο για να συγκεντρωθούν προτού ξεκινήσουν και ξεκινούν όταν είναι έτοιμοι ή με ένα σήμα που θα έχουν συμφωνήσει με τον συντονιστή.
- ▶ Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εκφράζονται μέσω της φωνής, να συνδέονται μεταξύ τους και να ακούν ο ένας τον άλλον προσπαθώντας να μιλάει ένας κάθε φορά, να προσπαθούν να επιτύχουν τους στόχους τους και να έχουν κάποιο λόγο όταν αποχωρούν από τη σκηνή.
- ▶ Η ομάδα πρέπει να έχει ως στόχο να οδηγήσει τη σκηνή σε μια φυσική κατάληξη ή μπορεί να ορίσει τον χρόνο ο συντονιστής. (π.χ. 30 δευτερόλεπτα).



## Ονομασία Άσκησης: ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

### 2ο Μέρος :

- ▶ Όλοι κάθονται σε κύκλο με τον συντονιστή στη μέση. Ο συντονιστής εισάγει το ακόλουθο σενάριο:

**Πρώτη Σκηνή :** Ο διευθυντής ενός μεγάλου σούπερ μάρκετ καλεί στο γραφείο του έναν ταμία που εργάζεται εκεί και τον κατηγορεί ότι έκλεψε χρήματα από το ταμείο. Υπάρχουν και κάποια αποδεικτικά βίντεο αλλά δεν είναι ακόμη διαθέσιμα. Ο διευθυντής λέει ότι έχει κι έναν μάρτυρα αλλά δεν είναι ακόμη έτοιμος να τον αναγνωρίσει. Ακολουθεί μία σκηνή όπου ο διευθυντής κατηγορεί τον υπάλληλο και ο υπάλληλος αρνείται την κατηγορία. Οι στόχοι είναι «κάποιος να κατηγορήσει» και ο άλλος «να αρνηθεί την κατηγορία».

- ▶ Ο συντονιστής εξηγεί την έννοια του σκοπού και ότι κάθε ηθοποιός πρέπει να διεκδικήσει να επιτύχει τον στόχο του καθαρά και με σθένος μέσα στη σκηνή και να μην αποκλίνει από αυτόν. Ο στόχος του διευθυντή είναι να «κατηγορήσει» και ο στόχος του ταμία είναι «να αρνηθεί την κατηγορία» και αμφότεροι πρέπει να επιδιώξουν τον στόχο τους σθεναρά και δυναμικά. Κάθε συμμετέχων πρέπει να εστιάσει πλήρως στον άλλον για να επιτρέψει στο κοινό να κατανοήσει τι συμβαίνει.
- ▶ Όταν οι συμμετέχοντες κατανοήσουν το σενάριο και τη λειτουργία των στόχων, ο συντονιστής, έπειτα, ζητά από ένα μέλος της ομάδας να προσφερθεί εθελοντικά για να εκτελέσει το ρόλο του ταμία. Ο συντονιστής παίζει το ρόλο του διευθυντή προκειμένου να δείξει τις βασικές αρχές επίτευξης ενός στόχου και της εστίασης στον άλλο ηθοποιό ώστε να ξεχάσει ότι υπάρχει κοινό. Ο αυτοσχεδιασμός διεξάγεται στο κέντρο του κύκλου.
- ▶ Ο αυτοσχεδιασμός ξεκινά με μια φράση που λέει ο διευθυντής. Η φράση είναι “Κάποιος σε είδε να παίρνεις τα χρήματα”. Η σκηνή διαρκεί δύο λεπτά. Ο συντονιστής πρέπει να δείξει τη σθεναρή επίτευξη ενός στόχου (χωρίς λεπτότητα σε αυτό το στάδιο) με τον διευθυντή να κατηγορεί μέχρι το τέλος (θέλει απεγνωσμένα το άλλο άτομο να παραδεχτεί ότι πήρε τα χρήματα) και τον ταμία (τον οποίο παίζει ο εθελοντής από την ομάδα) να αρνείται, ανεξάρτητα από τα στοιχεία που παρουσιάζονται.
- ▶ Μετά την ολοκλήρωση της σκηνής, ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει εν συντομία την ομάδα εάν αντιλήφθηκε τη σημασία της επίτευξης του στόχου και της εστίασης της προσοχής στον άλλο ηθοποιό.
- ▶ Ο συντονιστής στη συνέχεια εισάγει το δεύτερο σενάριο.

**Δεύτερη Σκηνή:** Ένα ηλικιωμένο άτομο ζει μόνο του σε μια μεγάλη πολυκατοικία. Η μόνη του παρέα είναι ένας σκύλος. Μια μέρα ο σκύλος φεύγει από το σπίτι και δαγκώνει το παιδί ενός γείτονα. Το παιδί πρέπει να μεταφερθεί στο νοσοκομείο. Ο γονέας του παιδιού συναντιέται με το ηλικιωμένο άτομο στην πόρτα του σπιτιού του. Ο στόχος του γονέα είναι κατηγορήσει και πείσει το ηλικιωμένο άτομο να θανατώσει τον σκύλο. Ο στόχος του ηλικιωμένου ατόμου είναι να υπερασπιστεί τη συμπεριφορά του σκύλου (να αρνηθεί) με το σκεπτικό ότι τα παιδιά βασάνιζαν το σκύλο και να μην θανατώσει το σκύλο. Σκεφτείτε ότι υπάρχει μια φανταστική πόρτα κι εδώ θα γίνει ο αυτοσχεδιασμός. Ο γονέας πρέπει να προσπαθήσει πάση θυσία να μπει μέσα στο σπίτι για να πάρει τον σκύλο και το ηλικιωμένο άτομο πρέπει να κρατήσει τον γονέα έξω (όχι σωματική βία). Ο γονέας ξεκινά τον αυτοσχεδιασμό λέγοντας “ Μόλις ήρθα από το νοσοκομείο. Το παιδί μου έχει επτά ράμματα επειδή τον δάγκωσε ο σκύλος σου.”



## Όνομασία Άσκησης: ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

- ▶ Και πάλι, όταν οι συμμετέχοντες κατανοήσουν το σενάριο και τη λειτουργία των στόχων, ο συντονιστής ζητά από ένα μέλος της ομάδας να προσφερθεί εθελοντικά να παίξει τη σκηνή με τον συντονιστή που υποδύεται τον γονέα. Η σκηνή διαρκεί δύο λεπτά.
- ▶ Στη συνέχεια, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να περπατήσουν στην αίθουσα τυχαία, περπατώντας πάντα προς ένα σημείο που είναι άδειο. Με ένα σήμα του, σταματούν και γίνονται δυάδα με το άτομο που είναι πιο κοντά τους. Ο συντονιστής εξηγεί ότι κάθε ζεύγος θα εκτελέσει τώρα το πρώτο σενάριο, το οποίο ο συντονιστής ανακεφαλαιώνει. Κάθε ζευγάρι αποφασίζει ποιον χαρακτήρα θα παίξει, έτσι ώστε ο ένας να κάνει τον διευθυντή και ο άλλος τον υπάλληλο.
- ▶ Μετά από δύο λεπτά, ο συντονιστής δίνει την οδηγία «σταματήστε» και στη συνέχεια ζητά από την ομάδα να αρχίσει να περπατά στον χώρο τυχαία περπατώντας πάντα προς ένα κενό σημείο. Με ένα σήμα του, σταματούν και γίνονται δυάδα με διαφορετικό άτομο. Ο συντονιστής ανακεφαλαιώνει το δεύτερο σενάριο. Κάθε ζευγάρι αποφασίζει ποιον χαρακτήρα θα υποδυθεί ο καθένας, το ένα άτομο παίξει τον/την ηλικιωμένο/η και το άλλο τον γονιό.
- ▶ Οι συμμετέχοντες παίρνουν δύο βαθιές αναπνοές για να συγκεντρωθούν και με το σήμα από τον συντονιστή ξεκινούν. Κάθε ζευγάρι εκτελεί τη σκηνή ταυτόχρονα. Η σκηνή διαρκεί δύο λεπτά.

## Όνομασία Άσκησης: ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ

Αριθμός Άσκησης: 2

### Στόχοι της Άσκησης:

- Εισαγωγή των συμμετεχόντων στην εργασία μέσω εικόνων
- Να δημιουργηθεί μια παιχνιδιάρικη ατμόσφαιρα που ευνοεί την δημιουργική αναζήτηση
- Να αναπτυχθεί η φαντασία ως πηγή έμπνευσης χωρίς την πίεση μιας παράστασης.
- Να χρησιμοποιηθεί το σώμα μας ως μέσο έκφρασης παρατηρώντας τη σύνδεση ανάμεσα στο σώμα και την φαντασία.
- Να καλλιεργηθεί η παρατηρητικότητα
- Ενίσχυση της ικανότητας να παρατηρούμε και να αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο γύρω μας

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Μέτριο

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 15-20 λεπτά

### Οδηγίες:

- ▶ Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο.



## Ονομασία Άσκησης: ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΤΕ ΤΗΝ ΕΙΚΟΝΑ

### Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής στέκεται στη μέση του κύκλου και ζητά από κάποιον να προσφερθεί εθελοντικά. Ο εθελοντής στέκεται μπροστά από τον συντονιστή, σφίγγουν τα χέρια και αμέσως μένουν ακίνητοι (παγώνουν) στη μέση της δράσης. Ο συντονιστής εξηγεί ότι ενώ παραμένουν ακίνητοι δημιουργούν μια εικόνα ή φωτογραφία με το σώμα τους. Στη συνέχεια, ο συντονιστής βγαίνει από την εικόνα και ο συμμετέχων συνεχίζει να παραμένει ακίνητος σαν άγαλμα.
- ▶ Όλοι παρατηρούν αυτή τη νέα εικόνα που αποτελείται μόνο από ένα άτομο. Ένα δεύτερο άτομο μπαίνει τώρα στην εικόνα, «ολοκληρώνει την εικόνα» προσθέτοντας τον εαυτό του, κάνοντας μια διαφορετική πόζα. Ενσωματώνονται μέσα στην εικόνα και φτιάχνουν με το σώμα τους ένα σχήμα που συμπληρώνει και δίνει νόημα στο πρώτο σχήμα, ώστε να δημιουργήσουν ένα πορτρέτο για δύο άτομα. Το σχήμα/εικόνα μπορεί να είναι αφηρημένο ή να αναπαριστά κάτι.
- ▶ Μόλις το δεύτερο άτομο μπει στην εικόνα, το πρώτο άτομο βγαίνει. Όλοι τώρα κοιτούν τη νέα εικόνα και στη συνέχεια μπαίνει ένα τρίτο άτομο, προσθέτοντας τον εαυτό του στην εικόνα. Παίρνει τέτοια θέση ώστε να φτιαχτεί ένα σχήμα που συμπληρώνει και δίνει νόημα στο σχήμα ή την εικόνα που υπάρχει ήδη. Και πάλι η εικόνα διατηρείται για μια στιγμή και το δεύτερο άτομο κάθεται αφήνοντας το τρίτο πρόσωπο σε μια νέα εικόνα στην οποία μπαίνει τώρα ένα τέταρτο άτομο και ούτω καθεξής. Συνεχίστε μέχρι να μπουν όλοι στην ομάδα τουλάχιστον μία φορά.
- ▶ Αφού έχουν όλοι προσπαθήσει να δημιουργήσουν μια εικόνα, ο συντονιστής προσθέτει στη συνέχεια την εξής οδηγία : το δεύτερο άτομο που μπαίνει παραμένει ακίνητο στη στάση του και μετά λέει μια πρόταση για να ξεκαθαρίσει ποια είναι η εικόνα που δημιουργείται. Για παράδειγμα, το σχήμα που δημιούργησε το πρώτο άτομο θα μπορούσε να είναι μια λυγισμένη πλάτη, με τα χέρια του να πέφτουν προς τα κάτω. Το δεύτερο άτομο θα μπορούσε να ολοκληρώσει την εικόνα προσποιούμενος ότι το πρώτο άτομο κουβαλάει κάτι βαρύ και χρειάζεται βοήθεια. Η πρόταση θα μπορούσε να είναι «Ω, χρειάζεσαι βοήθεια;». Το πρώτο άτομο βγαίνει από τον κύκλο και ένα τρίτο άτομο μπαίνει για να φτιάξει μια νέα εικόνα με το σχήμα του δεύτερου ατόμου και ούτω καθεξής. Συνεχίστε έως ότου όλοι στην ομάδα συμμετάσχουν στην εικόνα και πουν μια φράση.
- ▶ Όταν έρθει η σειρά του τελευταίου ζευγαριού και τα δύο άτομα παραμένουν ακίνητα στην εικόνα που δημιούργησαν. Ο συντονιστής ζητά τώρα από όλα τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας να συμμετάσχουν στην εικόνα για να δημιουργήσουν μια ομαδική εικόνα.
- ▶ Όταν όλοι βρίσκονται μέσα στη στατική εικόνα, ζητήστε από κάθε άτομο να σκεφτεί ποιος μπορεί να είναι μέσα στην εικόνα και ποια είναι η ιστορία της εικόνας. Ζητήστε από κάθε άτομο να κάνει μια κίνηση με το σώμα του που μπορεί να επαναληφθεί και να σκεφτεί μια λέξη που θα φανερώνει ποιος νομίζει ότι είναι μέσα στην εικόνα. Με ένα σήμα του συντονιστή, ο καθένας ταυτόχρονα επαναλαμβάνει την κίνησή του 3 φορές. Με ένα ακόμη σήμα του συντονιστή το κάθε άτομο λέει ταυτόχρονα την λέξη του και μετά ένας-ένας λέει τη λέξη του κάνοντας ταυτόχρονα και την κίνηση. Για να ολοκληρωθεί η δραστηριότητα, ρωτήστε τι σκέψεις κάνουν οι συμμετέχοντες σχετικά με την τελική ομαδική εικόνα που σχηματίστηκε.



## Ονομασία Άσκησης: ΕΙΜΑΙ...ΔΙΑΦΩΝΩ/ ΣΥΜΦΩΝΩ

Αριθμός Άσκησης: 3

### Στόχοι της Άσκησης:

- Να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εκφραστούν
- Να καλλιεργηθεί η αξία του σεβασμού της διαφορετικότητας
- Να ενθαρρύνει την έκφραση διαφορετικών εμπειριών μέσα στην ομάδα
- Να ενθαρρύνει την ανοιχτή και ειλικρινή συζήτηση για επίμαχα ζητήματα όπως η θρησκεία, η ψυχική υγεία κ.ά. παρέχοντας
- έναν ασφαλή χώρο στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις απόψεις τους χωρίς να έχουν τον φόβο ότι κάποιος θα τους κρίνει ή θα αντιδράσει

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Υψηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Προτάσεις για τη δραστηριότητα “Είμαι ... Συμφωνώ / Διαφωνώ”

Διάρκεια: 20-30 λεπτά

### Οδηγίες:

- ▶ Ο συντονιστής εξηγεί ότι θα διαβάσει έναν κατάλογο με προτάσεις/δηλώσεις και δίνει οδηγίες στους συμμετέχοντες να μετακινηθούν στη μία πλευρά της αίθουσας αν συμφωνούν και στην άλλη αν διαφωνούν με αυτές τις δηλώσεις .
- ▶ Το παιχνίδι προωθεί μια ήρεμη και εσωτερική διεργασία, όπου οι συμμετέχοντες αναμένεται να εργάζονται ήσυχα και ανεξάρτητα. Δίνεται έμφαση στον προσωπικό προβληματισμό και η οπτική γωνία του καθενός είναι μοναδική και πολύτιμη. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να αποφεύγετε να επικρίνετε τις επιλογές των άλλων κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ή να υποδεικνύετε τι να απαντήσουν.
- ▶ Για να ξεκινήσετε τη δραστηριότητα, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν στο κέντρο της αίθουσας και διαβάστε την πρώτη πρόταση. Στη συνέχεια, δώστε τους οδηγίες να μετακινηθούν προς την πλευρά της αίθουσας που συγκεντρώνονται όσοι συμφωνούν με την πρόταση ή προς την πλευρά της αίθουσας που συγκεντρώνονται όσοι διαφωνούν - δεν πρέπει να παραμείνει κανένα άτομο στη μέση. Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό ότι αυτή η άσκηση απαιτεί από τους συμμετέχοντες να κάνουν μια σαφή επιλογή και ζητήστε συγγνώμη για την όποια δυσαρέσκεια μπορεί να προκαλέσει αυτό. Εξηγήστε ότι θα υπάρχει χρόνος για συζήτηση αυτών των επιλογών αργότερα.



## Ονομασία Άσκησης: ΕΙΜΑΙ...ΔΙΑΦΩΝΩ/ ΣΥΜΦΩΝΩ

- ▶ Ξεκινήστε με δηλώσεις που οι απαντήσεις τους είναι αντικειμενικές, όπως «είμαι αριστερόχειρας» και εισαγάγετε σταδιακά πιο υποκειμενικές δηλώσεις όπως «είμαι χαρούμενος». Καθώς η άσκηση εξελίσσεται, συνεχίστε να χρησιμοποιείτε πιο ουδέτερες αντικειμενικές δηλώσεις για να ανακουφίσετε την ανησυχία, εάν είναι απαραίτητο. Παρακάτω μπορείτε να βρείτε μια λίστα με προτεινόμενες προτάσεις για να επιλέξετε. Βεβαιωθείτε ότι οι προτάσεις που επιλέγετε είναι οι πιο κατάλληλες για την ομάδα που δουλεύετε.
- ▶ Ενθαρρύνετε την ομάδα λέγοντας συχνά πως “δεν υπάρχουν σωστές απαντήσεις”, “συμπεριφέρεστε όλοι με πολύ ειλικρίνεια και θάρρος σήμερα”, κ.λπ. Ζητήστε τους να συνεχίσουν να μη μιλούν , αποθαρρύνετε οποιαδήποτε συζήτηση ή γέλιο και δώστε τον απαραίτητο χρόνο ώστε να γίνει επεξεργασία κάθε πρότασης μέχρι η ομάδα να έχει την ευκαιρία να αναγνωρίσει τις επιλογές της και να είναι έτοιμη να προχωρήσει ξανά. Μπορεί να υπάρξει αμηχανία, αλλά αυτό είναι μέρος της δραστηριότητας.
- ▶ Αφού διαβάσετε όλες τις προτάσεις , τότε μπορεί να γίνει μια συζήτηση. Ρωτήστε την ομάδα εάν κάποιος θα ήθελε να εξηγήσει γιατί επέλεξε να συμφωνήσει/διαφωνήσει με κάποια από τις προτάσεις. Τα σχόλια πρέπει να αναφέρονται μόνο στις ατομικές επιλογές του καθένα και ζητήστε από την ομάδα να αποφύγει να σχολιάσει τις επιλογές των άλλων.
- ▶ Ο συντονιστής μπορεί να κάνει ένα γενικό σχόλιο, χωρίς να αναφέρεται συγκεκριμένα σε κάποιο άτομο. Για παράδειγμα : «Παρατηρώ ότι για την πρόταση «Είμαι ελκυστικός» οι περισσότεροι άντρες συμφώνησαν, ενώ οι περισσότερες γυναίκες διαφώνησαν». Στη συνέχεια μπορείτε να ρωτήσετε την ομάδα τι σκέψεις κάνει γι’ αυτή την παρατήρηση. Οι συνήθεις απαντήσεις μπορεί να είναι «Είναι δύσκολο να νιώθεις διαφορετικός» ή «Είναι καλό να νιώθεις διαφορετικός». Ενθαρρύνετε τη συζήτηση για αυτά και για προτάσεις όπως «Είναι φυσιολογικό να έχεις διαφορετικές απόψεις», «Είναι δυνατό να αλλάξεις γνώμη» και «είμαστε υπεύθυνοι για τη στάση που κρατάμε».
- ▶ Άλλες πιθανές ερωτήσεις για συζήτηση μπορεί να είναι:
- ▶ Σας άρεσε αυτό το παιχνίδι; Γιατί; Εάν όχι, γιατί όχι Πώς σας φάνηκε όταν ήσασταν μόνοι σας ή μόνο με ένα ή άλλα δύο άτομα;
- ▶ Πώς σας φάνηκε όταν ήσασταν μόνοι σας ή μόνο με ένα ή άλλα δύο άτομα σε σχέση με όταν ήσασταν με περισσότερα άτομα;
- ▶ Πώς ήταν να συμφωνείτε ή να διαφωνείτε με ένα μεγαλύτερο ποσοστό ανθρώπων;

Οι συνήθεις απαντήσεις μπορεί να είναι «Είναι δύσκολο να νιώθεις διαφορετικός» ή «Είναι καλό να νιώθεις διαφορετικός». Ενθαρρύνετε τη συζήτηση για αυτά και για προτάσεις όπως «Είναι φυσιολογικό να έχεις διαφορετικές απόψεις», «Είναι δυνατό να αλλάξεις γνώμη» και «είμαστε υπεύθυνοι για τη στάση που κρατάμε»



## Ονομασία Άσκησης: ΕΙΜΑΙ...ΔΙΑΦΩΝΩ/ ΣΥΜΦΩΝΩ

- ▶ Φροντίστε να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα με μια ομαδική άσκηση, ώστε να επιτύχετε το δέσιμο της ομάδας. Για παράδειγμα, στο τέλος της συζήτησης ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σταθούν σε κύκλο. Τινάξτε όλοι έξω το ένα χέρι, μετά το άλλο, τινάξτε το ένα πόδι, μετά το άλλο, μετά τινάξτε έξω και τα δύο χέρια και μετά και τα δύο πόδια. Τέλος, τινάξτε όλο το σώμα. Προσθέστε έναν ήχο κατά το τίναγμα. Έπειτα, παραμένοντας σε κύκλο, κάθε άτομο γυρίζει προς τα αριστερά του και δίνει μια αγκαλιά (ή χειραψία) και λέει «μπράβο» στο άτομο που είναι δίπλα του.
- ▶ Είναι σημαντικό κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας να παρεμβάλλονται μεταξύ των αρνητικών δηλώσεων κάποιες άλλες ώστε να αποφευχθεί η φόρτιση της ομάδας. Κατά τη διάρκεια της συζήτησης ο συντονιστής μπορεί να ομαδοποιήσει παρόμοιες προτάσεις, όπως για παράδειγμα τις προτάσεις «είμαι πλούσιος» και «είμαι προνομιούχος». Εάν χρειάζεται, μπορεί να δοθεί μια σύντομη εξήγηση για το νόημα πιο σύνθετων εννοιών, όπως σύγκρουση και προκατάληψη. Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε την φράση «είμαι θαρραλέος» για να υποστηρίξετε ή να επιβραβεύσετε κάποιον που μοιράστηκε κάτι ιδιαίτερος ευαίσθητο για εκείνον μέσω μιας δήλωσης. Τελειώστε με μια θετική ή καθησυχαστική δήλωση, όπως «Πεινάω» ή «Με αγαπούν». Ωστόσο κάποια άτομα μπορεί να διαφωνούν με την τελευταία δήλωση και τότε ο συντονιστής μπορεί να τους πει κάτι ευγενικό κατά της διάρκειας του διαλείμματος ή μετά το τέλος τους εργαστηρίου. Αυτή είναι μια συναισθηματική άσκηση που ευνοεί τη σκέψη και την ειλικρίνεια στην ομάδα.

### Δηλώσεις Είμαι...Συμφωνώ ή Διαφωνώ

|                      |                                     |                            |
|----------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| Είμαι κουρασμένος/η  | Είμαι ανοιχτόμυαλος/η               | Είμαι άντρας               |
| Είμαι ευγενικός/ή    | Είμαι κορίτσι                       | Πίνω αλκοόλ                |
| Είμαι Έλληνας/ίδα    | Είμαι έξυπνος/η                     | Είμαι προνομιούχος/α       |
| Είμαι αριστερόχειρας | Είμαι περήφανος/η για τον εαυτό μου | Ξέρω τι θέλω               |
| Είμαι νέος/α         | Προέρχομαι από μεγάλη οικογένεια    | Είμαι γυναίκα              |
| Είμαι μουσικόφιλος/η | Είμαι πλούσιος/α                    | Μου αρέσουν οι συγκρούσεις |
| Είμαι αγόρι          | Αποφεύγω τις συγκρούσεις            | Είμαι θρησκευόμενος/η      |
| Είμαι χαρούμενος/η   | Είμαι ευφυής                        | Καπνίζω                    |
| Είμαι καλός άνθρωπος | Είμαι προκατειλημμένος/η            | Εκφοβίζω τους άλλους       |
| Είμαι ελκυστικός/ή   | Δυσκολεύομαι να πάρω αποφάσεις      | Είμαι ειλικρινής           |
| Είμαι γενναίος/α     | Δέχομαι εκφοβισμό                   | Είμαι αγαπητός/ή           |



Μου αρέσει το σχολείο

Είμαι καλός/ή στα ψέματα

Πεινάω

### 2.8.III Ασκήσεις κλεισίματος

## Όνομασία Άσκησης: ΥΠΟΚΛΙΘΕΙΤΕ

Αριθμός Άσκησης: 1

### Στόχοι της Άσκησης:

- Παρέχει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με το εργαστήριο και πώς το βίωσαν
- Να οργανωθεί το επόμενο εργαστήριο ή μια σειρά από επερχόμενα εργαστήρια

Επίπεδο Εστίασης της Προσοχής: Χαμηλό

Επίπεδο Απαιτούμενης Ενέργειας: Μέτριο

Χρήση Υλικών: Κανένα

Διάρκεια: 10-15 λεπτά

### Οδηγίες:

- ▶ Ξεκινήστε σχηματίζοντας έναν κύκλο με τους συμμετέχοντες .
- ▶ Στη συνέχεια , ο συντονιστής εξηγεί ότι ένας- ένας στον κύκλο θα υποκλίνεται, ο ένας μετά τον άλλον σαν κύμα. Θα ξεκινήσει ένα άτομο κάνοντας υπόκλιση. Το άτομο που βρίσκεται δίπλα του θα υποκλιθεί κι αυτό και μετά ο επόμενος και ούτω καθεξής. Μόλις ένα άτομο αρχίσει να χειροκροτεί, δεν σταματά το χειροκρότημα, έτσι ώστε στο τέλος, όλη η ομάδα να χειροκροτεί μαζί. Ο συντονιστής συγχαίρει την ομάδα για τη δουλειά της.
- ▶ Παρακάτω βρίσκεται ένας κατάλογος με πιθανές ερωτήσεις που μπορεί να θέσει ο συντονιστής στους συμμετέχοντες για να προκαλέσει συζήτηση και προβληματισμό:
  - ▶ Τι σας άρεσε περισσότερο στο εργαστήριο;
  - ▶ Τι μάθατε ή τι αποκομίσατε από το εργαστήριο;
  - ▶ Βρήκατε την δραστηριότητα εύκολη ή δύσκολη; Γιατί;
  - ▶ Πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας; Ήσασταν αγχωμένοι, ενθουσιασμένοι ή νιώθατε κάτι άλλο;





# Τέλος της ενότητας



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο εκπροσωπεί μόνο τις απόψεις των συγγραφέων. Η Επιτροπή δεν ευθύνεται για το σύνολο των πληροφοριών που περιέχονται στην ανάρτηση.



The logo features the word "STAGE" in a colorful, blocky font with a blue outline, positioned above a horizontal line. Below the line is a small orange circle with the letter "F" above it. Underneath this is the word "mind" in a lowercase, bold, sans-serif font, with the letters colored in blue, green, and orange.

STAGE  
OF  
mind

Εκπαιδευτικό  
Πρόγραμμα



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union