



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

JobAct[®]
EUROPE



Társadalmi befogadás a szociális művészet által

Eszköztár - III.RÉSZ

Színpadra kész

Célcsoportok
Szociális Művészet gyakorlata
Ünnepély

Eszköztár – III. rész: Színpadra kész

Szerzők

Kerstin Guhlemann, Christine Best,
Hans-Ulrich Ender, Valerie Donath

Részvevők

Luisa Baldeschi, Laura Ventura, Borbála Takács,
Diego Coriasco, Adele Bour, Samuel Mallangeau,
Amina Ali, Gudrun Brieden, Enrico Fleiter,
Philipp Renz, Esther Sophie Großjohann

Szakértők

Marta Schermann, Frederic Combe,
Alexandre Padilha, Charles Dumas,
Martin Kreidt, Ursula Teubert, Leslie Delplanque

Koncepció és fejlesztés az Erasmus + projekt részeként „JobAct Europe - Social inclusion by social arts”

Beáta Nagy (Projektmenedzsment)
TU Dortmund/Sozialforschungsstelle,
Projektfabrik gGmbH, Cooperativa Sociale
Patchanka/Casa del Lavoro, Vivaio per l'Intrapren-
denza, Apprentis d' Auteuil, La tête de l'emploi,
Faktor Terminál, Szubjektív Values Foundation

Tervezés

moin@lukasboell.de



A jelen dokumentum kizárólag szerzőinek nézeteit tükrözi, tartalmáért a szerzők tartoznak kizárólagos felelősséggel. Az Európai Bizottság támogatja a dokumentum kiadását, azonban nem vállal felelősséget a benne szereplő információk bármilyen felhasználásáért.



Tartalom

Hogyan lehet rávenni az embereket a színészettel?.....	1
Hozzáférés a különböző célcsoportokhoz.....	1
Egyedülálló szülők	2
Bevandorlók/menekültek	2
Idős emberek	3
Állami gondozott/munkanélküli fiatalok (NEETs)	3
Elítéltek.....	4
Hajléktalan / árva.....	4
Hogyan csináljuk ezt?	5
Különböző típusú gyakorlatok	6
A szociális művészet gyakorlatai.....	8
Eszközök.....	11
Tudatosság	11
Polaritás	19
Pozitivitás.....	23
Empátia	28
Önbizalom és az önbecsülés	37

Hogyan lehet rávenni az embereket a színészettel?

Vannak emberek, akik nagyon nyitottak a színházi művészeti módszerekre. Keresik a művészetet, az előremenetelt, a változás lehetőségét az életben. De vannak olyan emberek is, akik elzárkóznak a problémájuk alternatív megoldásainak lehetőségétől, annak ellenére, hogy szükséghelyzetben vannak, és nem jutnak előrébb a szokásos megoldási stratégiáikkal. Ezeknél az embereknél eltérő megközelítéseket kell alkalmazni, mint általában a színházi pedagógiában.

Mielőtt a résztvevőkkel való gyakorlati munka elkezdődhetne, általában felmerül a kérdés, hogyan lehet rávenni és motiválni őket a játékra. A résztvevőknek gyakran nincs korábbi színházi tapasztalata, ezért nincs kapcsolatuk a színészettel. Sokan nem látják értelmét a színházi munkának, vagy nem értik, hogy a színházi szereplés hogyan segítheti őket egzisztenciális problémáik megoldásában. Mivel a projekteket hosszú távra terveztek, és sok erőfeszítést és elkötelezettséget igényel a résztvevőktől, fontos a projekt elején legyőzni a belső ellenállást, előítéleteket és stigmákat.

Az akadályok és azok leküzdésének módjai a célcsoportok között változhatnak. Amint a résztvevők részt vesznek a projektben, a szociális művészet hatással lehet a célcsoportokra. Ezért elsősorban specifikus megközelítésekre van szükség a különböző akadályok leküzdéséhez.

Hozzáférés a különböző célcsoportokhoz

Különböző célcsoportokkal való együttműködéskor a külső paramétereket a konkrét színházi munka helyett inkább adaptálni kell. A kreatív folyamat hatása minden célcsoportnál kibontakozik, amikor megnyílnak a folyamat során. A különféle célcsoportok integrációja ezért mindenekelőtt a tudás, az akarat, a képesség és a méltóság kérdése. Szükség van a következőkre:

- **Meggyőződés a megközelítés hatékonyságáról (akarat)**
- **A részvételhez szükséges lehetőségek (képesség és engedély) megteremtése**
- **A részvételhez szükséges készségek megteremtése (tudás)**

Annak érdekében, hogy a színházi projektek különböző célcsoportjai számára megfelelő hozzáférést biztosítsunk, át kell tekinteni a sajátos erősségeinket, akadályainkat vagy határainkat. Például a magasabb iskolai végzettséggel rendelkező projektcsoporthoz általában gyorsabban megértik, jobb olvasási és memóriakészséggel rendelkeznek, ami különösen megkönnyíti a szöveg tanulását, de nagyobb akadályok vannak a kifejezés fizikai formáinak terén. A további fizikai vagy mentális gyakorlatok mellett a szociális művészet, a tér, az idő és a provokáció központi paraméterei is relevánsak a célcsoport megközelítésében.



Egyedülálló szülők

Az időtényező különösen fontos az egyedülálló szülők célcsoportja számára. Az egyedülálló szülők gyakran rendkívül elkötelezettek, szervezettek, függetlenek és nyitottak az új dolgokra. A színházi munka azonban mindig versenyben áll a nevelési feladatokhoz szükséges idővel. Az egész napos projektek meglehetősen gyenge hatékonysággal működnek e célcsoport számára, a szokásos gyermekgondozási órákban a napi négy óra ideálisabb. Az oktatók bizonyos leállásra és nagyobb ingadozásokra számíthatnak ebben a célcsoportban. A gyermekek betegségei és egyéb kötelezettségek megnehezítik a rendszeres részvételt. A projekteknek reagálnia kell erre, és eredményes kreatív folyamatot kell biztosítaniuk még egy hiányos csoport esetén is, és kevesebb időt kell a projektre fordítani a képzési időn kívül. Ebben a csoportban nem szabad szankcionálni a távollétet, hanem rugalmasan kell kezelni. A mobiltelefonhasználat enyhébb szabályozására is szükség van.

A helyszínt illetően ügyelni kell arra, hogy a képzési hely könnyen megközelíthető legyen tömegközlekedéssel és autóval, hogy az érkezés és távozás ne okozzon további idővesztést. A résztvevőknek lehetővé kell tenni, hogy kivételes esetekben magukkal vihessék a gyerekeket.



Bevándorlók/ menekültek

Idő: Mivel sok idegen kultúrában eltérő szabályok vonatkoznak a pontosságra és a részvétel szabályszerűségére, a célcsoport számára az elejétől kezdve világos időszabályokat kell lefektetni és figyelmet kell fordítani ezek betartására.

A bevándorlók és menekültek célcsoportjának fő akadálya a nyelv. A nyelvtanítás kíséretében elengedhetetlen, és a résztvevőket arra is ösztönözni kell, hogy a nemzeti nyelvet a tanfolyamon kívül is megtanulják. A kezdeti szakaszban hasznos lehet fizikai gyakorlatokra összpontosítani, kevés nyelvbevitel mellett, amely egyszerű szavakkal magyarázható. Több időt kell tervezni a kommunikációra, mint az anyanyelvű csoportokban.

A tömegközlekedéssel könnyen megközelíthető hely szintén fontos e célcsoport számára. A képzés helyére utazás ne legyen költséges.

A provokáció nehéz ebben a csoportban, mivel a traumatikus tapasztalatok nem ritkák, különösen a menekültek csoportjában. Bizonyos ösztönre, intuícóra van itt szükség. Az oktatóknak kulturálisan érzékenynek kell lenniük és tiszteletben kell tartaniuk a célcsoport kulturális határait, pl. fizikai gyakorlatokhoz. A nemek közötti hierarchikus viszonyok az iszlám kultúrában egyedülálló módon tükröződnek a nyelv- és színházi képzésben.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a muszlim nők gyakran hajlandóak tanulni, és a tanulás sebességében megelőzik a férfiakat. A férfiak számára ez és a migráció utáni megváltozott társadalmi pozíciójuk hozzájárulhat a lealacsonyító tapasztalatok fokozódásához, ami tovább lassítja a tanulási ütemet, és az oktatóknak a kreatív folyamat során foglalkozniuk kell velük.



Idős emberek

Az idősebb munkanélküliek csoportjának gyakran kell küzdenie a jó hírnév elvesztésével. Azt az érzést, hogy élet- és munkaélményüket nem értékelik megfelelően a munkaerőpiacon, a színházi projektnek kompenzálnia kell sikerélményt nyújtva.

A JobAct projektekben bevált megközelítés az idős és fiatal munkanélküli csoportok kombinálása, hogy elősegítsék a nézőpont változását és a nemzedékek közötti tapasztalatcserét. Az idős emberek célcsoportja általában nagyon motivált és bonyolult. A fizikai gyakorlatok azonban nem lehetnek túl igényesek.



Kilátástalan fiatalok (NEETs)

A fiatal résztvevőknek* végzettség nélkül vagy jövőbeli kilátások nélkül először olyan struktúrára van szükségük, amely támogatást nyújt számukra, és megbízható keretet teremt, amelyben jövőbeli perspektívát találhatnak maguk számára. Ez kezdetben magában foglalja az idő és a tér stabilizáló tényezőit. Az oktatóknak meg kell találniuk az egyensúlyt a határok között, pl. a mobiltelefonhasználat, a társadalmi viselkedés és a pontosság, valamint az elfogadás nyitott légköre terén. A más célcsoportokon kívüli kilátások nélküli fiataloknak elfogadást és szeretetet kell érezniük minden gyengeségükkel együtt, a csoport fontos részét képezik. A gyakorlatok, amelyek kihívják a résztvevőket, hogy kimutassák egymásnak, vagy kifejezzék pozitív érzéseiket a csoport helyzetével kapcsolatban, jó hatással vannak rájuk.

Ezen a célcsoporton belül gyakran konfliktusok merülnek fel a hatalmi és státuszharok vagy a résztvevők közötti romantikus összefonódások miatt. A provokációval összefüggésben ügyelni kell arra, hogy ne erősítsék ezeket, hanem megoldják azokat, ha lehet, és erősítsék a csoportkohéziót. A résztvevők gyakran nehéz háttérből érkeznek, és élvezhetik a gyakorlatokat, amelyek erősítik konfliktuskezelési képességüket és a frusztrációt csökkenthetik.



Elítéltek

A börtönök színházi projektjeivel szerzett tapasztalatok azt mutatják, hogy tanácsos több képzési időt számítani, mint a többi csoport számára. Mivel a csalódási toleranciával és a kontroll ellenőrzésével kapcsolatos problémák merülnek fel a célcsoportban, a provokációt tapintatosan és érzékenységgel kell alkalmazni. A színházi munkát pozitív élményként kell felfogni, különösen ennél a célcsoportnál. Sok börtöni fogvatartottnak nincs életképe. Ez gyakran kapcsolódik a példaképek hiányához a társadalmi környezetében és a szocializációs folyamatban. A színdarabok kiválasztásakor ügyelni kell arra, olyat válasszon, amely itt pozitív eredményt hozhat.



Hajléktalan / árva

Az ifjúsági hajléktalanság különös probléma azokban az országokban, ahol a szociális juttatások, például az állandó lakhatás, csak 18 éves korukig állnak rendelkezésre. Például Magyarországon a gyermekotthonokból való kilépés sok esetben hajléktalansághoz vezet. Annak érdekében, hogy ez a csoport hozzáférhessen a képzéshez, fontos, hogy ellátást és ételmezt biztosítsunk számukra, esetleg kiegészítve a tömegközlekedési lehetőségekkel. Ajánlott egy pszichológus vagy pszichoterapeuta bevonása a képzésbe, aki támogatja a fejlesztési folyamatot és segíthetnek az akut problémák megoldásában.

Mivel ezeknek a csoportoknak a projektben való részvétele az élethelyzet erőteljes javulásával jár, ezeknek az előnyöknek köszönhetően a részvételt olyan feltételekhez köthetjük, amelyek követik a résztvevők magatartási változásait, pl. egészségfejlesztő viselkedés egészségügyi problémák, függőség csökkenése.

Ezenkívül a NEET-csoportra történő hivatkozások is vonatkoznak erre a csoportra.

Hogyan csináljuk ezt?

Alapvető gondolatok a játékról és előfeltételeiről:

Bebizonyosodott, hogy a színházi munka felhasználható olyan kulcskompetenciák felépítésére, mint a kommunikációs és tanulási készségek, a társadalmi készségek és a személyes kezdeményezés, amelyeket egyébként nehéz lenne átadni. E kulcsfontosságú kompetenciák kényszerítése és/ vagy az indokolásra való felhívás kísérletei kudarcot vallanak, mert sem a kényszerítés, sem az ok nem vezet motivációhoz. Ugyanakkor az egyetlen dolog, amely hosszú távon valóban változásra készíthet bennünket, a saját belső motivációnk! Ezért olyan módszert kell kifejleszteni, amely képes megérteni a személyiség tökéletlen részét, és képes szembenézni vele és lassan átalakítani.



.....
“Az ember csak ott játszik, ahol teljes ember és ott válik teljessé, ahol játszik”

– Schiller levelei esztétikai nevelés

.....
 Az oktató és a résztvevő közötti eredményes kreatív folyamat első lépése a bizalom építése. Az ismeretlen folyamatba való bekapcsolódáshoz bizalom szükséges. A dezorientáció szakaszában minden ember a szakmai végzettségén túl elsősorban azt a személyt keresi, aki képes arra, hogy elfogadja úgy, ahogy van és figyeljen rá. Ez lehetővé teszi, hogy saját eddigi életformáján változtasson. A résztvevők hozzászoktak az elemzéshez vagy megítéléshez, még akkor is, ha azok jó szándékkal történnek. A kreatív folyamatban ehelyett egész személyiségként elfogadottnak érzik magukat, mint olyan személyek, akiket teljes egészében elfogadnak minden erősségük és gyengeségük mellett. Ily módon a résztvevők legyőzhetik a hibás énképüket, és újra érdeklődhetnek önmaguk fejlesztése iránt.

Annak érdekében, hogy ez a hatás megjelenjen, az oktatóknak meg kell kérdőjeleznie magukat, és kihívás elé kell állítaniuk magukat. A résztvevők bizalmának megszerzésének legjobb módja az, ha megtapasztalják, hogy az oktatók ugyanolyan kihívásokkal szembesülnek, mint ők.

Ezen az alapon a szakmai kompetencia teljes mértékben meghozható. Mivel minden színházi projektnek megvan a maga dinamikája, a résztvevők és az oktatók együtt új területre lépnek. A biztonság az emberbe és a művészeti folyamatba vetett bizalomból származik.

Különböző típusú gyakorlatok

Különösen az elején az oktatóknak egyszerű, alacsony küszöbű gyakorlatokkal kell kezdeniük. A gátlások csökkentését elősegítik a csoportban végzett gyakorlatok. Például a fizikai gyakorlatokban mindenki ugyanazt a mozgást hajthatja végre, a szöveges gyakorlatokban a kórus technikák hasznosak. A hangsúlyt az egymás megismerésére szolgáló gyakorlatokra, a testgyakorlatokra, valamint a hang- és éneklési gyakorlatokra kell összpontosítani. Alapvetően a következő szempontokat kell szem előtt tartani a testtel való munka, a kórusban történő munka, az éneklés és a beszéd gyakorlása, valamint a szöveges munka szempontjából.



Test

.....
 Mi az ember a színpadon és a színészetben? Először is, a test. Testének kell lennie. Testnek kell lennie. Különösen mivel minden szöveg fizikai állapoton alapul: izgalom, idegesség, agresszió, szerelem. Az érzelmek még a való életben is ritkán fejeződnek ki tisztán nyelvi, de fizikai formában is. Mivel gyakori az a félreértés, miszerint a színházi előadások a szöveg szavalásában nyilvánulnak meg csupán, különösen az amatőrök körében, ezért fontos a fizikai játék.

Hogyan?

Nem elméletből, hanem játékból, ahogy a gyerekek. Naiv, elfogulatlan, egyszerű. Klisék, imitáló és improvizált játékok, mint például a társasjátékok, segítik a gátlások leküzdését, és gyorsan megtalálják a - fizikai - játék szórakozás örömét.

Kórus - hang- és éneklési gyakorlatok

A kórus csoport. A csoport erős. Az erős több. Más szavakkal: bármilyen szöveg kórusos lehet.

Ehhez könnyebb a prózai szöveget versekké konvertálni, akár a mondat egyes részeinek, akár a saját kreatív akarata szerint (ismétlődéssel és ismétlésekkel dolgozzon!). A versek könnyebben megtanulhatók és megadják a csoport ritmusát. A kórus nem statikusnak, hanem mozgástestnek tekinthető. A „játszott” kórus, amely mozdulatokkal tart össze, jobban működik, mint egy olyan kórus, amely csak a beszéd ritmusán határozza meg magát. Amikor a szellem és az irónia játékba kerül, minden kórus csúcsformába kerül.

Különösen az elején a kórus gyakorlatai segíthetnek csökkenteni a nyelvi gátlásokat. Vagy azért, mert a résztvevőknek akadályai vannak a nemzeti nyelvben, vagy mert általában bátorság szükséges, különösen az elején, hogy felvegyék a hangjukat egy idegen környezetben és légkörben. Ezért jó kiindulás lehet, ha először csoportként beszélünk, mielőtt egyénekről beszélünk. Annak érdekében, hogy bizalmat szerezzen a saját nyelvi nehézségei kezelésében, érdemes kipróbálni a nyelvet egy védett térben. Nem arról van szó, hogy megakadályozzuk a hibákat, mert ez mindig előfordulhat. Inkább arról szól, hogy másfajta módon kommunikáljunk, hogy így maguk is reagálhassanak rájuk. És ha idővel kevesebb lesz, annál jobb!

Szöveges munka

Még ha a projekt elején is fokozott figyelmet kell fordítani a testgyakorlatokra, valamint a hang- és éneklési gyakorlatokra, akkor egy bizonyos ponton a szöveges munka is konzultálásra kerül. A szabály itt: Egyik darab sem játszható annyira - sem szakemberek, sem laikusok számára. Minden verzió kérdéses. Szerencsére a szóban forgó szövegeket nem védi a szerzői jog, tehát ingyenesen megtalálhatók az interneten. Ez nem csak a beszerzési költségeket takarítja meg, hanem megkönnyíti azok szerkesztését. Csakúgy, mint a múltban, a művészeti osztályok a régi folyóiratokról kollázsokat vettek, így a szövegekhez is közeledtek. Egy jelenetből megkapja a feltűnő mondatokat, majd színpompásan dolgozik velük.

- Fésülj meg egy darabot.
- Válogassa meg.
- Az első menetben szedj ki mindent, ami nem érdekel.
- Aztán újra és újra.

A szociális művészet gyakorlatai

Mi a különbség a játék normál gyakorlása és a szociális művészet – a szociális művészet gyakorlata között? Mi a hozzáadott érték? Azokat a kompetenciákat, amelyeket a játékkal javítanak és a színpadon használnak, mint például az empátia, nem csak a színpadon alkalmazzák, hanem átviszik a résztvevők mindennapi, normál életükbe. Felmerül a kérdés: hogyan lehet létrehozni ezt a kapcsolatot?

A résztvevők és a normál színészek közötti fő különbség az, hogy a színészkedés értelme, célja az, hogy valamit előadjanak a színpadon, és megérintik és inspirálják a közönséget. Ez nem igaz a szociális művészetben! Először is, ez nem a teljesítményről szól, hanem arról, hogy mi történik a résztvevőkkel a folyamat során, és mi történik az előadás után: a saját én felfedezése és a saját társadalmi szerepének megváltozása. A résztvevők számára a színpad csak egy fajta megállóhely az utazásuk során, de nem a végső úticél. A végső cél mindenki számára egyéni és nincs egyértelműen meghatározva.

Tehát a mindennapi képzésünk nem csupán a gyakorlatokat érinti, hanem mindenekelőtt a szociális művészet mögöttes tartalmát és alapelveit.



Arról szól, hogy nagy lépéseket generál kis lépésekkel.

A nagy képről szól!

Mi különböző kompetenciákat képzünk a szociális művészet által:

Tudatosság
Polaritás
Pozitivitás



Empátia
Önbizalom és önbecsülés

A tudat fejlesztésével kezdődik a polaritással és a pozitív hozzáállással kapcsolatos munka. Ez empátiát, önbizalmat és önbecsülést eredményez. Ez ahhoz vezet, hogy az életben az a kezdeményezés merül fel, mint az élet felelős alkotója.

Ezek a társadalmi művészetünkben a fejlődés fő céljai.

Tudatosság

A tudatosság alatt az ember saját belső motivációjának a megvalósítását értjük, amely magunk felismeréséhez és megértéséhez vezet a világban. Ezt a belső motivációt az érzékek élezésével, az észlelés kiterjesztésével és a gondolkodás hasznos eszközként történő felfedezésével érik el. Így egy távoli, homályos és gyenge képzelet erős és világos gondolkodássá válik. Mert ez csak kezdeményezést és cselekedetet eredményez. A valóban tiszta gondolkodás és észlelés cselekvéshez vezet!



Polaritás

A polaritás-szabályozás azt jelenti, hogy az áramlás, az inspiráció és a harmónia megtalálható két ellentétes koncepció között. A művészetben például meg kell találni az egyensúlyt a törvény és a szabadság között. Én és csoport, test és tudat, végrehajtás és odaadás, szabadság és függőség. A polaritást csak akkor lehet elsajátítani, ha az ellentmondások már nem zavarnak, hanem inspirálnak bennünket.



Pozitivitás

A pozitivitás fejlesztése a krízis megértéséből és kihívásaiból áll egy fajta lehetőségként a változás és fejlődés szempontjából, nem pedig problémaként. A válságot észlelik és mozgásba hozott lehetőséggé alakítják. A színházban a sötétségbe, az ismeretlenbe megy, növekszik a válság és pontosan ezen keresztül talál megoldást. A pozitivitás tehát abból adódik, hogy bátorsággal szembesülünk a csúnya, szörnyű, immateriális kudarccal, táncozással pedig le tudjuk őket győzni. A pozitivitás az átalakulás eredménye.

Empátia

Ahhoz, hogy valóban szabadon élhess a társadalomban, meg kell szabadulnod a címkéktől. Címkék a családi állapotból, szexuális irányultságból vagy etnikai hovatartozásból adódóan alakulhatnak ki. Mindenkinek tisztában kell lennie saját karakterével és előítéleteivel, annak érdekében, hogy legyőzze őket. Amennyiben ez a megoldás az életben valósággá válik, nemcsak előítéletek nélkül tudok megközelíteni egy másik embert, hanem az előítéleteit, lenyomatát is elviszem, és így biztosítom számára a fejlődés teret, hogy szabadabbá váljon.

Önbizalom és önbecsülés

Az önbizalom alatt azt értjük, hogy képesek vagyunk megbízni és követni a saját intuíciónkat. Hinni abban, hogy az ember megismerheti ezeket az élet nehéz szakaszaiban is, és támaszkodhat saját képességeire. Az önbecsülés fejlesztése alatt azt értjük, hogy a résztvevők tudatában vannak annak, hogy az emberek számára érnek valamit, messze minden megmozdulástól, címkétől vagy tevékenységtől. A fokozott önbizalom és önbecsülés növeli a nyitottságot és a többi ember iránti bizalmat. Ez az önbizalom akkor alakul ki, amikor a tudatosság tisztasága, az ellentétek toleranciája, a pozitivitás és az empátia megvalósul.



Ezután a gyakorlatokat ismertetjük, amelyek segítségével megindul a társadalmi művészet révén történő átalakulás. A fent említett képességek / attitűdök hozzárendelése a konkrét gyakorlatokhoz nem kötelező.

Annak érdekében, hogy ezek a hozzáállások gyümölcsözővé váljanak, bele kell merülnie velük, olyan kérdésekké kell válniuk, amelyek az egész életében végig kísérik. Akkor meg fogja találni a gyakorlati értelmét is, és a művészi értelemben vett szociálpedagógia eredményes lehet.

Eszközök

Tudatosság

Test gyakorlatok és hang/ének/kórus gyakorlatok

Parancsok és fagyás

Tanulási célok: Koncentráció, Terem érzékelés

Minden résztvevő sétál a szobán. Ha a vezető megfelelő parancsot ad, minden alkalommal, amikor a vezető megfogja a kezét, a résztvevőknek vagy le kell fagyniuk, vagy el kell indulniuk hátrafelé, vagy a következő tapsolásig kell futniuk.

Variációk

- Amikor a parancs megérkezik, a résztvevőknek csak szemkontaktussal kell találniuk egy partnert.
- Amikor a fagyasztási parancs megérkezik, a résztvevőknek annyi helyet kell használniuk, amennyit csak lehetséges. Amikor minden ember fagyott, az egyik elkezd átjutni rajtuk, egy másik megpróbálja üldözni, és egy harmadik üldözi a üldözőt.

→ Séta a szobán 2/3/5/5/6-os csoportokban, csak a kézfejek tetejét összeérintve. Amikor parancs érkezik, a csoportok együtt mozognak a helyiségben partnereikkel együtt.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 6 - 30 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ üres helyiség

Célcsoport
→ **mindenki**

Játéktípus
→ **csoport-és koncentrációs játék**



Névjáték

Névtanulás, aktiválás

A csoport épít egy kört, és körbe ad egy labdát. Az a személy, akinél a labda van elmondja a saját nevét, a bal és a jobb oldalán lévő személy nevét.

Változat

- Az egyik dobja a labdát egy másik embernek, mondván a saját nevét.
- Az egyik dobja a labdát egy másik személynek, mondván a személy nevét.
- Az egyik áthalad a körön, mondván a nevét, majd megáll egy másik személy előtt. Szinkronban ugrálnak a levegőbe, és tapsolnak egymással. Ezután egyre több és több embert adhat hozzá, hogy ugyanezt tegyék.
- Ha az emberek már ismerik egymást, akkor név nélkül és több labdával meg lehet csinálni: 1-x labdákat az óramutató járásával megegyező irányban adunk át, 1-x labdákat az óramutató járásával ellentétes irányban, 1-x-et dobunk más személyeknek a szemkontaktus létrehozása után. Jó lehet, ha felhívjuk a figyelmet a káosz és a rend elemeire.
- Megváltoztathatja a labdák átadásának módját (egyik kezétől a másikhoz fentről lefelé, mielőtt például átadja a szomszédnak) vagy a dobást (például együttérzően).

→ Felveheti azt az opciót is, hogy „igent” vagy „nemet” mond, ha valakivel szemkontaktust teremt és el akarja dobni a labdát. Ha nem, akkor az embernek találnia kell valakit. Ennek egy reflexiós körrel kell befejeződnie, mert az elutasítás kissé kemény lehet.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 5-20 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ üres hely
→ egy vagy több labda
→ talán egy szék a testi fogyatékkal élő személyek részére

Célcsoport
→ **Mindenki**

Játéktípus
→ **bevezető játék**
→ **jégtörő**



Gyümölcs-nevek

Névtanulás

Mindenkinek be kell mutatkozni úgy, hogy egy olyan gyümölcsöt mond, amely ugyanazzal a betűvel kezdődik, mint a keresztnéve („én vagyok Banán Bob”). A becenév megkönnyíti, hogy emlékezzenek a keresztnévre, valamint vicces ötletek lazíthatják a hangulat a csoportban, segít megtörni a jeget.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 5-20 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ üres hely
→ talán egy szék a testi fogyatékkal élő személyek részére

Célcsoport
→ mindenki
→ a nyelvi akadályokkal rendelkező személyek fokozott segítségre szorulnak

Játéktípus
→ bevezető játék
→ Jégtörő



Taps kör

Aktiválás, koncentráció, fókusz

Mindenki körben áll, egy ember tapsolni kezd, és a bal oldalán lévő személynek folytatnia kell. Amikor valaki kétszer tapsol, akkor megfordul a kör.

Variációk

- Megkaphatja a tapsot illeszkedő mozdulattal és „dobhatja” egy másik személynek a szobában.
- A tapsolás helyett egy zaj és egy energikus gesztus hangzik fel. Például. azt mondod, hogy „Zip!”, és balra fordulsz, és úgy mozdatsz a keziddel, mintha energiagömböt szeretnél löni a szomszédodhoz. Ez addig megy, amíg valaki úgy dönt, hogy azt mondja: „Zap!”, És lövöldözi a képzeletbeli labdát a másik irányba. Ha mindenki ismeri ezt, hozzáadhatjuk a „Zup!” -ot, amellyel energiagömböt dobhat a körben bárkinek.
- Versenyképes változatban az emberek akik hibáznak elhagyják a kört és leülnek, így tehát a végén van győztes.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 5-25 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ üres hely
→ talán egy szék a testi fogyatékkal élő személyek részére

Célcsoport
→ Mindenki

Játéktípus
→ jégtörő
→ koncentrációs játék



Körben történő számlálás

Megnyugtató, fókusz, koncentráció, csapatmunka

Minden résztvevő körben áll, csukott szemmel. A cél az, hogy 20-ig számoljanak el csoportként. Mindenkinek csak egy számát szabad mondania, a következő számot pedig egy másik személynek kell elmondania, bármiféle parancs nélkül. Ha két ember egyszerre mondja ugyanazt a számot, akkor a csoportnak az elejétől újra kell kezdenie a számolást.

Kórus énekléssel

Aktiváló

Szintetizátor / zongora kíséretében zümmögéssel kezdődik, majd egy énekre lép, például „ha” vagy „o”. Ezután az oktató vezetésével a csoport egy kis dallamot énekel a billentyűzet mentén, csak a különféle hangok „ha” -jaival együtt. Ezután a csoportot négy kisebb, kb. öt főből álló csoportba oszlanak fel, minden csoport külön dallamot kap, hogy „ha” -t énekeljen. Néhány csoportos gyakorlat után mind együtt énekelnek.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 5-20 személy



Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ üres hely

Célcsoport
→ mindenki
→ a nyelvi akadályokkal rendelkező személyeknek fokozottan szükségük van

Játéktípus
→ Jégtörő
→ koncentrációs játék

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 5-40 személy



Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ tréner kell, kórushoz (ének/zene) szükséges készségek
→ billentyűzet/zongora/bármely más hangszer, amin lehet játszani dallamokat

Célcsoport
→ mindenki

Játéktípus
→ a csoport kohéziójának fenntartásához

Vak randi

Egymás megismerése

Egy üres helyiségben a résztvevők mindaddig sétálnak, amíg az vezető jelzi a megállást. Aztán párba lépnek egy olyan személlyel, akit még nem ismertek, és megismerik egymást. Először is, van néhány percük beszélgetni egymással. Egy idő után ez egyre kevesebb időt vesz igénybe. Az utolsó fordulóban ezt szavak nélkül, gesztusokkal vagy interakcióval teszik.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 5-20 személy



Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ üres hely

Célcsoport
→ mindenki

Játéktípus
→ megismerni egymást



Éneklő DoReMi

Hangbetanítás, relaxálás, koncentráció

A csoport együtt éneklő a Do - Re - Mi - Fa - So - La - Ti - Do skálát először ebben a mintában, majd kánonként, majd előre és hátra, hullámként, lépésekben vagy hangok átugrásával.

A következő éneklési gyakorlat például egy könnyű közép-amerikai kánon (Hey Banaha).

Opcionálisan, ha ez egy nemzetközi csoport, akkor minden nemzetiség felépíthet egy csoportot, kiválaszthat egy nemzeti dalt, amelyet énekelni akarnak, gyakorolják néhány percig, majd bemutatják a többieknek.

A gyakorlat egy másik dallal zárul, például egy könnyű (afrikai) dal, amelyet könnyen meg lehet ismételni, valamilyen mantra stílusban énekelni, amikor a tréner egy sort énekel, a csoport pedig a sor után megismétli. Ezután a csoport egy körben állhat, és mindenki vonallal énekel saját maga által kívánt módon, a többiek ezt megismételik.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 10-40 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ üres helyiség
→ oktató kell, aki tapasztaltan énekel

Célcsoport
→ mindenki

Játéktípus
→ beszédhangos edzés, aktiválás



"A Művészetek elmélete"

Szék szobor

Tanulási célok: Elmélkedés - Mi az a dráma?
Mi lehet dráma? Hol indul a művészet?

Először a résztvevők kapnak egy darab papírt, amelyre írhatnak és falra rakhatják. Ezután felolvassák és a csoportot kisebb csoportokra osztják. Megkapják a feladatot, hogy művészi installációt készítsenek a székekből. Amikor az összes csoport készen áll, az összes résztvevő az egyik csoportról a másikra megy, és beszél a jelentésről

Objektív szempontból: mit látunk?

Szubjektív szempontból: Mi lehet véleményünk szerint?

Mi a legdrámaibb tárgy a székek csoportjában?

Ez a szék el van dobva, és azután a témát kell megbeszélni: növeli vagy csökkenti a dráma?



Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 5-40 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ székek
→ papír + ceruza
→ öntapadó ragasztószalag

Célcsoport
→ mindenki, de különösen olyan emberek, akiknek korábban nem volt közik semmilyen művészethez

Játéktípus
→ csoportjáték
→ tükrözi
→ eszmecsere



Polaritás

Fizikai gyakorlatok-test-kontrol, energia, erő

Káosz és rend-mozgás ritmusra

Tanulási célkitűzés: Fedezd fel a káosz és a rend közötti kölcsönhatást a színpadon; Fókuszban a kölcsönhatás és ritmus



Az egyik ember elkezd 1-től 8-ig számolni az anyanyelvén. Egy idő után más személyek átvehetik az irányítást. Mindenki mozog a megadott számok ritmusa szerint, és hangsúlyt fektet a test különböző részeire, egy idő után elkezd a mozgásokat növelni.

Ezután a vezető nagyon gyorsan számol, és a többieknek úgy kell mozogniuk, mint korábban, de időről időre szakítsák meg a ritmust egy új mozdulattal, amely nem felel meg a ritmusnak és az előző mozgásoknak.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 5-20 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ üres helyiség

Célcsoport
→ mindenki

Játéktípus
→ testbeszéd és a fizikai mozgás játék



Próbálj meg elfutni!

Aktiválás, energia-képzés, fókusz, reakció

A csoport egy körben áll, de mindig két ember van egymás mögött. A hátul álló személynek csak az előtte levő sarkát lehet nézni. Egy ember egyedül áll közepén. Ez a személy megkísérel egy nem-verbális kis jelet adni az egyik előtt. Ha a kiválasztott személy észleli a jelet, meg kell próbálnia eljutni a középső személyhez, míg a mögötte álló személy megpróbálja megakadályozni, hogy elfusson. Ha az elől álló személyt a helyén tartják, akkor a középső személy megpróbálja valaki mással. Ha a mögötte álló személy nem tudja tartani az előtte állót, akkor a feladata középre menni, és újat választani.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 5-30 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ üres hely

Célcsoport
→ mindenki
→ a testi fogyatékos emberek számára a megvalósítást előre be kell biztosítani

Játéktípus
→ játék az aktiváláshoz és koncentrációhoz



Macska-egér játék

Aktiválás, energia-játék



A játékosok körben állnak és fogják egymás kezét. Két játékos van kiválasztva, az egyik a macska, a másik az egér. A macska körbefut, az egér áll közepén. A macska azt mondja: „Egér, egér, gyere ki!”, és az egérnek el kell hagynia a kört.

Ezután a macska megpróbálja elkapni az egeret. Míg a macska csak a kör körül járhat / futhat, az egér a körbe is járhat. Azonban csak rövid ideig maradhat a körben, és csak akkor léphet be, ha a játékosok karjuk felemelésével beengedik. Az egér elkapása esetén a két személy megváltoztatja a szerepeket. Egy idő után mindkettőt felváltják a kör új szereplői.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 5-20 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ üres helyiség

Célcsoport
→ mozgássérültek számára nem megfelelő

Játéktípus
→ játék az aktiválásért és az együttműködésért



Fagyasztás játék

Aktiválása, energia-játék

A résztvevők üres helyiségben futnak. Ha valaki megérint egy másikat, akkor ennek a személynek csinálnia kell valamit és úgy lefagyni (például: feküdni a padlón, egyik karja fent van a levegőben, ujjait a szem előtt tartja, mint egy szemüveget ...). Bármely „befagyott” személy csak akkor szabadulhat meg, ha valaki újabb speciális műveletet hajt végre (ugrál körülöttük, szemkontaktust létesít, tükrözi a helyzetet...).

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 10-25 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ üres helyiség

Célcsoport
→ különösen a gyermekek

Játéktípus
→ játék az aktiválásért és az együttműködésért



Positivitás

Ravasz játék

Koncentráció, zenehallgatás, kölcsonhatás

Mindenki kap egy, vagy több papírlapot egy utasítással, amely megmutatja a történet és a reakciót (amikor x történik, akkor tegye meg y-t). A résztvevőket arra kérjük, hogy ne mutassák meg senkinek az utasításokat, és emlékezzenek rájuk. Ha többet ad ki, vigyázzon, hogy ne adjon 2 egymást követő kiváltót 1 embernek. Ezután a játék az edző által megadott egy elemmel kezdődik. Ha valaki nem veszi észre, és a játék leáll, a résztvevőket felkérjük, hogy cseréljék ki az utasításokat a szomszédjaikkal, és a játék előlről kezdődik.

Példa: Ha valaki kétszer tapsol

- Der A vezető úgy kezdi, hogy kétszer tapsol
- Ha valaki kétszer tapsol, állj fel és mondd „Hello”
- Amikor valaki azt mondja: „Hello”, álljon fel és kapcsolja le a lámpákat.
- Amikor valaki lekapcsolja a lámpákat, tapsoljon egyszer és üvöltse: „Itt sötét van!”
- Amikor valaki azt kiabálja, hogy „Itt sötét van!”, Kelj fel és kapcsolja fel a lámpákat.
- Amikor valaki felkapcsolja a lámpát, álljon fel és forogjon kétszer.

- Ha valaki kétszer forog, csináljon erős tehénzajt „Múúú”.
- Amikor valaki tehén hangot ad, álljon fel és mondja: „Örülök, hogy itt vagyok!”.
- Amikor valaki azt mondja: „Örülök, hogy itt vagyok!”, álljon fel, menjen a legközelebbi ablakhoz és mondja: „Ez nem egy ablak”.
- Amikor valaki azt mondja: „Ez nem egy ablak”, álljon fel és csapja össze a karjait, mint egy madár.
- Ha valaki összecsapja a karjait, mint egy madár, álljon egy székre.
- Amikor valaki egy széken áll, mondja: „Lépj le innen!”.
- Amikor valaki azt mondja: „Lépj le innen!”, Hangos tüsszentő hangot adjon ki.
- Amikor valaki hangos tüsszentést hallat, fogja meg a mellette lévő személy homlokát, és kiabáljon: „Valaki vigye el orvoshoz!”
- Amikor valaki azt kiáltja: „Valaki vigye el orvoshoz”, álljon fel, járjon körbe a belső körön, és álljon meg közepén.
- Amikor valaki megáll a kör közepén, mondja meg neki: „Menj vissza a helyedre”.
- Amikor valaki azt mondja, hogy „Menj vissza a helyedre”, kezdjen el énekelni egy dalt (bármelyik dalt, amelyik tetszik).

- Amikor valaki énekelni kezd, kelj fel és fordulj kétszer meg a szomszédnál.
- Ha valaki kétszer megfordul a szomszédja körül, nevens igazán hangosan.
- Ha valaki nagyon hangosan nevet, dübörög a lábaddal.
- Amikor valaki dübörög a lábával, álljon fel és táncolj twist-et.
- Amikor valaki twist-et táncol, álljon fel és mondja el a csoportnak, hogy mennyi az idő.
- Amikor valaki megmondja a csoportnak, hogy mennyi az idő, álljon fel, fogjon kezét a szoba legmagasabb emberével, és mondja: „Örülök, hogy találkozunk!”
- Amikor valaki azt mondja: „Örülök, hogy találkozunk!”, Akkor mondja azt: „Van egy kérdésem”.
- Amikor valaki azt mondja, hogy „Van egy kérdésem”, kiáltja: „Van válaszom!”
- Amikor valaki azt mondja: „Van válaszom”, akkor azt mondja: „A válasz 7”.
- Amikor valaki azt mondja, hogy „A válasz 7”, álljon fel és formáljon Y betűt a testével (feszés lábak és karok), és kiáltja „Y!”
- Amikor valaki „Y” -ot kiabál, álljon fel, állítsa be az „X” betűt (nyitott lábak és karok), és „X!”
- Amikor valaki „X” -et kiabál, álljon fel és vegye fel a supermenes pozícióját, és azt kiabálta: „Superman vagyok!”
- Amikor valaki azt kiáltja: „Superman vagyok!”, Mondja hangosan: „Megvan a szuperhatalom!”
- Amikor valaki azt kiáltja: „Megvan a szuperhatalom”, álljon fel és rázzon kezét a körben lévő emberekkel.
- Amikor valaki befejezi a kézrázást körben lévő emberekkel, „ez a vége!”
- Amikor valaki azt mondja: „ez a vége”, tapsoljon. (adható néhány embernek, hogy mindenkinek azonos számú papírlapja legyen)

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 5-20 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények

- papírfecnik utasításokkal
- például a székek között helyet tartalmazó kör
- a szoba rendelkezik akadálymentesített ablakkal és villanykapcsolóval

Célcsoport

- a nyelvi akadályokkal rendelkező személyeknek fokozottan szükségük van segítségre

Játéktípus

- game játék koncentráció, kölcsönhatás
- pontos nyomokat adva
- odafigyelés



Testpárbeszéd

Tanulási célok: Szervezés, kölcsönhatás, energia, koncentráció

Az egész csoport egy kört formál, miközben egy vagy két pár közepén áll. Ezután párbeszédet csak mozgások útján folytatnak. Az A és B személyek, valamint a C és D személyek párbeszédet folytatnak. Az A személy egy kis mozgással indul, majd leáll (ez fontos!). A B személy egy másik mozdulattal reagál az A személyre. Ugyanez történik a C és D. személyekkel is. A párbeszéd vagy azért fejeződik be, mert nyilvánvalóan befejeződött vagy azért, mert az tréner azt mondja: „Csak még 2 mozgás”.

Változat / bemelegítő verzió:

- Mindenki párba áll egy másikkal, és az egész csoport ezt párhuzamosan végzi.
- A párbeszéd a testrészekre korlátozódik: az emberek csak a vállakat, a karjukat, az orrukat, a fejet, a lábaikat, a lábfejét, a térdüket stb. használhatják a kommunikációhoz. A kérdéses testrészt az oktató nevezi meg.

Reflexió

A csoport megpróbálja értelmezni a pár történetét / párbeszédet.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 10-20 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ üres helyiség

Célcsoport
→ mindenki
→ a testi fogyatékkal élők a lehető legnagyobb mértékben végezhetnek gyakorlatot

Játéktípus
→ partner-, test-és koncentrációs játék
→ nem verbális kommunikáció



Partnerszámlálás

Tanulási célok: Partnermunka, kreativitás, koncentráció

A résztvevők párba állnak, és hangosan számolnak 1-től 3-ig, felváltva. Az első azt mondja: 1, a második, 2 és így tovább. Fokozatosan elkezdik a számokat szavakkal cserélni, és egy bizonyos mozgással összekapcsolják azokat. Tehát az 1 „repülni”-vé válhat egy kar-szárny kíséretében. Ezután néhány kört csinálnak a „repülni, 2, 3” -mal, mielőtt a következő számot cserélik. Mivel ez egyenetlen szám, meg kell próbálniuk a mozgást és a partner helyesen megtalált szavát lemásolni.

Ezután ezt a többieknek különféle módon hajtják végre (normál sebesség, lassú mozgás, dühös, suttogott, gyerekes...). Most néhány ember csatlakozik hozzájuk, sorba állítva a partnereik mögött, és másolva a szót és a mozgást. Ezután a sor sétál a helyiségben, és a szobában lévő többi tag ellenére is fenn kell tartania a kapcsolatot a saját csoportjával.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 6-20 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ üres helyiség

Célcsoport
→ mindenki

Játéktípus
→ csoport és partnerjáték
→ megfigyelés
→ koncentráció





Zombi

Tanulási célok: Koncentráció, gyors reakció

Mivel sok szék van a helyiségben, mert vannak olyan személyek a csoportban, akik nem formális sorrendben vannak elrendezve. Egy személy kivételével mindenki ül egy széken. A szék nélküli személy a zombi. A zombi megpróbál leülni egy szabad székre, míg a többiek megpróbálják ezt megakadályozni. Futhatnak és gyorsan mozoghatnak, a zombinak viszonylag lassan kell mozognia. Egynél több ember nem ülhet egy széken. Ha valaki feláll, nem szabad újra leülni ugyanarra a székre, hanem másikat kell találnia.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 10-20 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ üres helyiség
→ székek

Célcsoport
→ nem traumatizált menekültek vagy erőszakos bűncselekmények áldozatai

Játéktípus
→ csoportjáték



Empátia



Szobor körben

Tanulási célok: Kreativitás, improvizáció

Minden résztvevő körben jár, az egyik ember közepre jön, bármilyen fagyasztott mozdulatot csinál, és ismét visszatér a körbe. Miután ezt néhányszor megtették, a középső személy ott marad, a többiek pedig egyenként csatlakoznak, és valamilyen mozdulatot csinálnak, de kapcsolódnak az első személyhez, így egy szobor alakul ki.

Ugyanez történik utólag ismételt mozdulatokkal és illeszkedő hanggal, ami gépet képez.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 5-20 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ üres helyiség

Célcsoport
→ mindenki

Játéktípus
→ csoportos játék a kreativitás és az improvizáció fokozására



Én vagyok az egyetlen ...?

Tanulási célok: Hasonlóságok keresése, kapcsolódás a többiekhez

A résztvevők köröket építenek székekkel, egy székek kevesebbet, mint a résztvevők. Az egyik közepén áll, a többi leül. A középső embernek mondani kell valamely tulajdonságát. Nyilvánvaló lehet, például „a hajam barna” vagy valami nem látható, például „nem szeretem a szamócat”. Bárki, aki osztja a nézetet vagy a kérdéses tulajdonságot, feláll, és megpróbál újból leülni egy másik székre, így a középső embernek lehetősége van székre jutni magának.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 5-20 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ székek körben

Célcsoport
→ Mindenki
→ a testi fogyatékkal élők számára is speciális szabályok szükségesek
→ nem igazán alkalmasak nyelvi akadályokkal élők számára

Játéktípus
→ megfigyelés
→ empátia
→ kapcsolat



Egy kicsit...

„Szerepjáték”

Szerepjáték

Tanulási célkitűzés: Megérteni a munkaközvetítő perspektíváját és problémáit annak érdekében, hogy meggyőzzük a színházi projektben résztvevő munkanélkülieket és a JobAct megközelítésének kollégáit.
Látni a színházi projekt érzését

Az emberek kettes párokba állnak. Egy személy játssza a munkaközvetítőt és folytat egy párbeszédet egy munkanélküli személlyel a munkaközpontban. Az egyik résztvevő a munkanélkülit játssza. A „Munkaerő-közvetítő”-nek meg kell próbálnia meggyőzni a motiválatlan „munkanélkülit”, hogy vegyenek részt JobAct-ben. Néhány perc múlva egy vagy két csoport is megmutatja szerepjátékukat a csoportnak. Aztán van egy csoportos elmélkedés.

Változatok

→ Egy személy játssza a munkaerőközvetítőt, akinek már meggyőződése a JobAct és megpróbálja meggyőzni kollégáit, a többiek nézik.

Reflection

- Milyen könnyű vagy nehéz volt meggyőzni a másikat?
- A munkanélküli/kollégája: meggyőző volt a másik, és hogyan csinálta?
- Milyen stratégia volt a leginkább meggyőző?

- Mik a lehetséges motivációk a munkanélküliek számára a részvételre?
- Mik azok a lehetséges okok, amiért a munkaerőközvetítők támogatnák a projektet?

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 10-20 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ székek

Célcsoport
→ multiplikátorok
→ érdekelt felek
→ oktatók
→ munkanélküliek, színházi trénerok

Játéktípus
→ szerepjáték
→ kreativitás
→ tükrözés



Vezetni egymást

Tanulási célok: Koncentráció, bizalom, fókusz, kölcsönhatás

A csoportnak párokat kell alkotnia, és meg kell próbálnia csatlakozni a partnerhez. Ezután elkezdnek együtt mozogni a szobában, először összekulcsolt kezekkel, majd csak az egyik ujj hegyével és végül érintés nélkül, csak energiával.

Utána ezt az egész csoporttal meg lehet kipróbálni.

A színházi oktató adhat néhány tippet, például olyan döntések meghozatalához, melyeket követi vagy reagál. A cél egy erősebb imázs létrehozása egy elképzelt közönség számára.

Változatok

→ Az egyik becsukja a szemét, a másik pedig a szobán keresztül vezet, vagy a vak partnerét bármilyen módon beállítja. Tárgyak, például székek, lépcsők vagy anyagok integrálhatók. Az oktatók adhatnak „útmutatóknak” tippeket, hogy mit kell tenni, pl. adj nekik könyveket és olvassa el a „vak” személyeket, miközben mindannyian székre ülnek, vagy adnak nekik dolgokat, hogy zajos hangot csapjanak. Egy idő után a pár szemben ül, és egy percig tartja a szemkontaktust. Ezután a szerepek megváltoznak. Mivel ez intenzívvé válhat, ezt egy csoportos értékeléssel kell lezárni.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 10-20 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ üres helyiség

Célcsoport
→ mindenki
→ a testi fogyatékkal élők a lehető legnagyobb mértékben végezhetnek gyakorlatot

Játéktípus
→ partner, bizalom és koncentrációs játék
→ figyelem
→ kapcsolat



Szóló táncok

Tanulási célok: Csapatmunka, koncentráció

Minden résztvevő eloszlik a helyiségben, tehát van egy kis helyük és láthatják egymást. Mindenki szólót akar táncolni, de csak akkor táncolhat, ha senki más nem táncol. Tehát ha senki sem mozog, akkor egy ember elkezd táncolni, amennyit csak akar, és újra megáll. Amikor két ember párhuzamosan indul, újra meg kell állniuk.

Variáció

→ Előre meghatározott számot táncolhat mindenki, de a helyszínen meg kell állni vagy fagyni, amikor egymás / mások elkezdnek táncolni.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 10-25 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ üres helyiség
→ opcionális: zene

Célcsoport
→ Mindenki

Játéktípus
→ csoportjáték
→ ritmus



Sztereotípiák

Objektív tanulás: Tükrözve a saját sztereotípiát, megakadályozni az „önbeteljesítő jóslat”ot

4 fős csoportok tervezési feladatot kapnak (például szervezők / terjesztők / munkaközvetítők számára egy csereprojekt felvázolására, a célcsoport, a hely és a program konkrét meghatározásával). A feladat elvégzése közben az embereket megbélyegzik egy cédulával, ráragasztják a homlokukra, ami okosnak, ostobának, viccesnek vagy bajkeverőnek határozza meg őket. Az emberek nem ismerik a saját címkéjüket, de láthatják a többiekét. Ezért fontos, hogy még nem tudják a rendelkezésre álló címkéket. A tervezési folyamat során úgy kell reagálniuk a másik állításaira, mintha a stigmák igazak lennének.

Reflexió

- Hogyan érezte magát a címkével?
- Hogyan kellett kezelni a másikat a címkével?
- Hogyan érezte magát, hogy úgy kezeltek, mint a címkén szereplőt?

A gyakorlat megmutatja, hogy érzi magát egy sztereotípián alapján kezelve az ember. Ezenkívül világossá válik, hogy a megbélyegzők milyen gyorsan válnak függetlenné az önmegvalósító jóslat szempontjából.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret

→ 10-20 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények

- székek
- post-it-ek + ceruza
- papír (a diagram méretének megfordítása)

Célcsoport

- Mindenki
- segítség a nyelvi akadályokkal rendelkező embereknek

Játéktípus

- csoport és partnerjáték
- kölcsönhatás



Játékterápia

Tanulási célok: Bizalom, csapatépítés, jólét, félelem legyőzése



3. Ki fél a sötétől?

A csoport kört alakít; az egyik középre megy, becsukja a szemét, kicsit körbepörget és elindul az egyik irányba. Ha közel van egy körben álló emberhez, ennek a személynek meg kell ragadnia azt, aki vakon sétál a vállán, megfordul, és egy másik irányba kell elküldenie. Mindenkinek meg kell próbálnia csendben maradni. Változniuk kell a szerepekben mindaddig, amíg mindenki nem játszotta el egyszer a „vak” személyt.

Változatok

- Az oktató nem ad hangot, így a kört kisebbé vagy szélesebbé teszi.

1. Bemelegítés

A csoport egy körben áll, és egymásnak mondja: „Szia, hogy vagy?”, Majd „Ma jól nézel ki!”, Úgyelve arra, hogy másképp hangsúlyozza, mint az, aki korábban mondta. Ezeknek a mondatoknak a variációi vagy a különböző nyelvekre váltásai használhatók.

2. Nevető

Három szék kerül a közönség elé, és három ember ül le. A székeken ülő embereknek nevetniük kell, csak egy kicsit, közepesen és annyira, amennyire csak tudnak. Az emberek támogatásként néznek egymásra, tehát a középső személy játszik a legfontosabb szerepet.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret

→ 10-20 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények

→ székek

Célcsoport

- mindenki, de ez egy különösen jó teszt ahhoz, hogy megtanulják mennyire lehet egy csoport zárt, vagy nyitott

Játéktípus

- csoportos játék csapatépítéséhez



Kultúra megértés

Tanulási célok: Kultúrális érzékenység, nyitottság, előzékenység
Mennyire fontos az állampolgárság?

1. A csoport párookba áll, és mindenki kap egy papírlapot azzal a feladattal, hogy üdvözlje az embert egy kultúra útján, és leírja, hogyan kell csinálni. Mindenkinek ki kell találnia partnerének nemzetiségét.
2. Mindegyiknek fel kell írnia személyazonosságának nyolc aspektusát egy papírlapra. Ezután néhányat felolvasnak, és felhívják a figyelmet a hasonlóságokra és a különbségekre.
3. A résztvevőket két csoportra osztják. Minden csoport egy törzs, és egy másik törzssel fog találkozni. A csoportok leírást kapnak saját törzsük jellemzőiről, észrevehető különbségekkel összehasonlítva az idősebb embereket, például a fizikai kapcsolat preferenciáit, a beszélgetés témáit, az idegenek iránti nyitottságot, az általános hozzáállást. Néhány perc van arra, hogy megértsék őket, és bemelegítsenek rá, majd találkoznak a másik törzssel, jellemzőik szerint cselekedve. Az ülés után mindkét csoportnak gondolkodnia kell a tapasztalatokról és kitalálnia, hogy mi jellemzi a másik törzs tulajdonságait.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 10-30 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ székek
→ előre elkészített papír

Célcsoport
→ mindenki, de különösen alkalmas a más nemzetiségű előítéletekkel rendelkező emberek számára

Játéktípus
→ csoport és partnerjáték
→ tükrözi
→ kulturális érzékenység



Nemi sztereotípiák-LGBTQ

Tanulási célok: A diszkriminált csoportokkal szembeni tudatosságának növelése, sztereotípiák az LMBTQ csoporttal szemben

1. Valaki felolvas egy LMBTQ csoport elleni gyűlöletbeszéd tartalmát. Minden résztvevő feláll, és leül a székére, ha az előírt sztereotípiák rá vonatkoznak. Ezután a résztvevők megvitatják a csoportban, miért döntöttek, hogyan és milyen vélemény alapján.
2. A csoport elosztja és két székkört alkot, egymással szemben. Minden körnek van néhány perce, mint egy vak randinál, hogy egy romantikus randevúról beszéljenek, anélkül, hogy olyan szót használnának, amely megmutatná a személy nemét. Csak a narratívát követően derül ki a randevú partner neme.
3. Gondolkodási kör, amely lehetővé teszi a résztvevőknek a tapasztalatok cseréjét. A gyakorlat megmutatja, hogy a nemekkel kapcsolatos elvárások / sztereotípiák milyen gyorsan alakulnak ki, és lehetőséget ad arra, hogy gyakoroljanak, nem pedig gyors következtetések vonjanak le.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 10-30 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ székek
→ előre elkészített papír

Célcsoport
→ mindenki, de különösen alkalmas az előítéletekkel szemben a nemi identitások és a nemhez kapcsolódó sztereotípiák ellen

Játéktípus
→ csoportjáték
→ kulturális érzékenység
→ tisztelet



Önbizalom és az önbecsülés

Nehéz itt kifejezetten gyakorlatokat javasolni, mivel a megnövekedett önbizalmat és a kifejezettebb önértékelés valószínűleg a teljes projektidőszak eredményei.

Ezért az alábbiakban felsorolunk néhány gyakorlatot, amelyek szintén hasznosak a fejlesztési folyamatban, de ezeket inkább a „szakértők”nek kell elvégeznie.

A színészetben – másolás és változtatás

.....

**Tanulási célok: Hogyan tudom kimutatni érzelmeimet különböző módokon?
Különböző szintű cselekvés (személyes/társadalmi/térbeli)**

A résztvevők fellépésének első lépései megkönnyítése érdekében tanácsos a közösség biztonságos helyére támaszkodni. Ha együtt dolgozunk, könnyebbé válik a megnyílás, a bizalom kiépítése, és a csoport kreatív szelleme elviszi az új élményeket, és fokozatosan elhagyja a komfortzónát.

A csoport laza körben áll. Egy ember megmutatja, hogyan tud értelmezni egy érzelmet vagy egy érzelmi kifejezést, például szomorúság, sírás, nevetés, aggodás. A többieknek meg kell próbálniuk a szóban forgó érzelmeggyűjtés átmásolását, miután egy másik személy megmutatja saját értelmezését vagy más érzelmét.

Ezután mindenki sétál a szobában, valaki elkezd csinálni valamit, például egy mozdulatot vagy hangot, és a többiek úgy döntenek, hogy lemásolják, vagy megváltoztatják a szituációt azzal, hogy valami teljesen mást csinálnak.

Az oktató érzékenyíti a résztvevőket a cselekvés különböző szintjeire:

Lehet egyéni, személyes szinten cselekedni (például megvakarhatja a saját fejét), szociális szinten is lehet cselekedni (integetni, beszélgetni vagy akár csak szemkontaktust tartani), és szintre lehet lépni a szobával (például kinézve egy elképzelt vagy valódi ablakon, falra támaszkodni ...).

Gyakorold ezt:

Párban, az A személy egy kis mozgást végez, megáll, és a B személy reagál. Ezután két mozdulattal folytathatja.

Variációk

- Mindenki (olyan nyelven, amelyet választ, ha a résztvevők különböző országokból származnak) különféleképpen olvashatja el a jelenet jelentését vagy akár csak egy mondatát.
- A helyiség két félre van osztva, ez a padlón jelölve van. A csoport is feloszlik, mindkét fele a szoba egyik részébe megy. Az alcsoportok ellentétes érzelmeket kapnak, mint például a barátság / szerelem és gyűlölet / harag / szomorúság. Először egy kicsit járkálnak, és az érzelmeiket kifejezik a saját csoportjuk többi tagja számára, majd a következő lépésben kölcsönhatásba lépnek egymással, nem verbálisan, anélkül, hogy a vonalat átlépnék. További lépés lehet a vonal megnyitása és az emberek sétálnak a helyiségben, ragaszkodnak érzelmeikhez és kölcsönhatásba lépnek az utakon áthaladó emberekkel.
- A padlót krétával vagy tárgyakkal jelöltük meg, így 4 mező létrehozható. Minden mező különféle érzelmeket képvisel, például a szeretet, gyűlölet, aggodalom és öröm. A csoport fel van osztva négyre, és az óramutató járásával megegyező irányban kell átmennie a szobán. A megfelelő érzelmeket minden téren ki kell fejezni, más területeken élő emberekkel való interakcióban vagy a saját területén. Javasoljuk, hogy az érzelmi gyakorlatokat egy csoportos reflexióval zárja le, hogy reflektálás történjen az esetlegesen felmerülő nehéz érzésekre.



Rövid áttekintés



Ideális Csoportméret
→ 10-20 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ üres helyiség
→ kréta/ bármilyen eszköz, amivel meg lehet jelölni a padlót

Célcsoport
→ mindenki, de különösen azok az emberek, akik nehezen mutatják ki érzelmeiket

Játéktípus
→ csoport és partnerjáték utánpótlás
→ működése bemelegítés

Installáció véletlenszerű tárgyakkal

Tanulási célok: Kreativitás, minden integrálása a játékba, a megértés, hogy minden lehet művészet

A résztvevők csoportokban gyűlnek össze, és felkérjük őket, hogy végezzenek egy álló installációt. El kell készíteni egy rövid történetet, amely tartalmaz egy olyan témát, amelyet az oktató ad nekik, például igazságtalanság, és használjanak egy olyan tárgyat, amelyet a színházi tréner adott nekik ki (bármilyen lehet: kenyérsütemény, alma, magazin ...). Amikor a csoportok készen állnak, megmutatják egymásnak amit létrehoztak és megosztják tapasztalataikat. Ezután a csoportoknak el kell készíteniük egy rövid néma jelenetet, amely egy perccel a létrehozott helyzet előtt megjelenik, és egy rövid csendes jelenetet, amely egy perccel a létrehozott helyzet után jelenik meg. Ahhoz, hogy ezt még kihívásokkal telibbé vagy érdekesebbé tegyék, meg lehet tenni lassítva vagy nagy sebességgel. Miután ezeket a jeleneteket először bemutatta a helyzettel, a csoport megismétli a jelenetet, és abba kell hagynia, amikor az egyik néző utasítást ad. Ezután az a személy, aki abban a pillanatban mozgott megosztja karakterének érzelmeit ebben a konkrét helyzetben.

Rövid áttekintés

Ideális Csoportméret
→ 10-40 személy

Helyiség/anyag követelmények/tréneri követelmények
→ megfelelő tételek

Célcsoport
→ mindenki, de különösen azok az emberek, akiknek nincsen korábbi tapasztalata a művészettel

Játéktípus
→ csoportjáték
→ mozgás
→ jelenet fejlesztés





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

JobAct[®]
EUROPE



www.projektfabrik.org