



Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

---

## **Θεατρική Αγωγή για Έκφραση και Επικοινωνία Ασκήσεις**

Ευαγγελία Παπαγεωργίου

Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης

## Άδειες Χρήσης

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons. Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



## Χρηματοδότηση

Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα. Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο τη αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.



Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



**Περιεχόμενα**

Άδειες Χρήσης.....	2
Χρηματοδότηση.....	2
Ενότητα 1η: Εισαγωγή.....	4
Ενότητα 2η: Συνοχή της ομάδας και εμπιστοσύνη στην ομάδα.....	7
Ενότητα 3η: Κινητική αντίληψη και ευαισθησία – Απελευθέρωση της σωματικής έκφρασης.....	8
Ενότητα 4η: Κινητική αντίληψη και ευαισθησία (συνέχεια – εμβάθυνση).....	8
Ενότητα 5η: Συνοχή και εμπιστοσύνη στην ομάδα, κινητική αντίληψη και ευαισθησία, απελευθέρωση της σωματικής έκφρασης (συνέχεια-εμβάθυνση).....	9
Ενότητα 6η: Συνοχή και εμπιστοσύνη στην ομάδα, κινητική αντίληψη και ευαισθησία- απελευθέρωση της σωματικής έκφρασης (συνέχεια, εμβάθυνση, συντονισμός, δυαδικές και ομαδικές θεατρικές δράσεις).....	10
Ενότητα 7η: Αυθορμητισμός.....	10
Ενότητα 8η: Ο αυθορμητισμός στη σκηνική προσφορά - Ο αυθορμητισμός στη σκηνική αποδοχή και στο σκηνικό μπλοκάρισμα.....	12
Ενότητα 9η: Σκηνικές Προσφορές – Σκηνική Αποδοχή και Σκηνικό Μπλοκάρισμα.....	13
Ενότητα 10η: Σκηνικές προσφορές – σκηνική αποδοχή και σκηνικό μπλοκάρισμα (εμβάθυνση).....	14
Ενότητα 11η: Σκηνικές προσφορές – σκηνική αποδοχή και σκηνικό μπλοκάρισμα (συνέχεια - εμβάθυνση).....	15
Ενότητα 12η: Σκηνικές προσφορές – σκηνική αποδοχή και σκηνικό μπλοκάρισμα (εμβάθυνση).....	16
Ενότητα 13η: Ανακεφαλαίωση.....	17

## Ενότητα 1η: Εισαγωγή

- Τι κατακτούν, οι φοιτητές και οι φοιτήτριες με τη συμμετοχή τους στο μάθημα (και μελλοντικά, οι μαθητές και οι μαθήτριές τους με τη συμμετοχή τους σε ανάλογες δραστηριότητες στην τάξη); Αποπειραθείτε έναν κατάλογο πεδίων ανάπτυξης και σχολιάστε με λίγα λόγια κάθε πεδίο.

— Απάντηση ή οδηγίες λύσης.

Η έρευνα έχει δείξει πως κατακτούν:

**Γνωστικές επιδεξιότητες:** αναπτύσσεται το λεξιλόγιο, η αίσθηση των αριθμών, η αίσθηση του χώρου, του χρόνου, της απόστασης και των μεγεθών.

**Ανάπτυξη της φαντασίας:** Η φαντασία είναι μια βασική ανθρώπινη λειτουργία. Είναι η ικανότητα για νοητική αναπαραγωγή της αντίδρασης που είχαμε στο ερέθισμα που έγινε στα αισθητήριά μας όργανα στο παρελθόν, ακόμη κι αν το αντικείμενο του ερεθίσματος δεν υπάρχει πια γύρω μας. Μπορεί να καλλιεργηθεί ή να ατονήσει. Μας δίνει δύναμη πάνω στο χρόνο. Η ανάπτυξη της φαντασίας προϋποθέτει πλήρη χρήση όλων των αισθήσεων. Επιδρά στην ικανότητα αυθόρμητης έκφρασης. Η ανάπτυξη της φαντασίας αλληλεπιδρά με την ανάπτυξη καλού λεξιλογίου και καλής αίσθησης των αριθμών, γεωμετρικών σχημάτων και εννοιών και των μαθηματικών προβλημάτων. Οι άνθρωποι με καλά ανεπτυγμένη φαντασία, μαθαίνουν καλλίτερα και γρηγορότερα και έχουν μια καλή υποδομή για να παίρνουν ευχαρίστηση από τη ζωή.

**Φανταστική αναπαραγωγή της πραγματικότητας:** Ο θεατρικός αυτοσχεδιασμός στηρίζεται στη φυσιολογική τάση του ανθρώπου να χρησιμοποιεί τη φαντασία του για να υποδύεται ρόλους και να φαντάζεται πως βρίσκεται σε χώρους και καταστάσεις, πως έχει στόχους και πως σχετίζεται με άλλους 'χαρακτήρες', πράγματα που δεν υπάρχουν πραγματικά εκείνη τη στιγμή. Χάρη στη φανταστική αναπαραγωγή της πραγματικότητας, ένα στυλό «γίνεται» αεροπλάνο, ο παίκτης «γίνεται πιλότος» και οτιδήποτε και οποιοσδήποτε «γίνεται» κάτι άλλο απ' αυτό που πραγματικά είναι, έχοντας πλήρη τη συνείδηση ότι πρόκειται για μια σύβαση. Ο θεατρικός αυτοσχεδιασμός ενθαρρύνει και καλλιεργεί αυτή την τάση.

**Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων:** Κατά τον θεατρικό αυτοσχεδιασμό καλείται κανείς να εφεύρει λύσεις για να ανταποκριθεί στα δεδομένα του αυτοσχεδιασμού, παράγοντας νόημα, και να επιλέξει μία από αυτές τις λύσεις. Η επανάληψη της διαδικασίας αυτής τον εξασκεί και τον

καθιστά ικανό να χειρίζεται ορθολογικά τις καταστάσεις και να επιλύει τα σχετικά προβλήματα, που περιλαμβάνουν και προβλήματα παραγωγής λόγου. Η εξάσκηση στην επίλυση προβλημάτων τον καθιστά ικανό να βρίσκει λύσεις και για γενικότερα προβλήματα της ζωής του, αλλά και για μαθηματικά προβλήματα.

**Ικανότητα έκφρασης:** η έκφραση είναι συνυφασμένη με την υποκριτική τέχνη: στον ηθοποιό δίνεται ένα ερέθισμα (το έργο, οι ρόλοι, ο δικός του ρόλος, οι ατάκες του), αυτός ανταποκρίνεται στο ερέθισμα με τη σκέψη, τα συναισθήματα και τις αισθήσεις του, οργανώνει την ανταπόκρισή του και την εκφράζει με λεκτικό και μη λεκτικό τρόπο, επιμένοντας στην όλο και καλύτερη οργάνωση, με τις πρόβες στο θέατρο και, τελικά, με την παράσταση. Η διαδικασία είναι κάτι που παίρνει χρόνο. Η έκφραση είναι συνυφασμένη και με τον θεατρικό αυτοσχεδιασμό, που γίνεται στο μάθημα: ο αυτοσχεδιαστής φαντάζεται κάτι (ή του δίδεται ένα εξωτερικό ερέθισμα), ανταποκρίνεται με ελεύθερους συνειρμούς, οργανώνει την ανταπόκριση και την εκφράζει με λεκτικό ή/και μη λεκτικό τρόπο. Η ανταπόκριση στο ερέθισμα γίνεται μέσα σε λίγο χρόνο: τα άτομα επινοούν και εκφράζουν τις επινοήσεις τους. Η διαδικασία, κατά τη διάρκεια του εξαμήνου επαναλαμβάνεται με πληθώρα διαφορετικών ερεθισμάτων, οργάνωσής τους και έκφρασής τους, πράγμα που ασκεί τον συμμετέχοντα στο να εκφράζεται με πληρότητα, τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά.

**Ικανότητα αυθόρμητης έκφρασης:** Στο μάθημα προσφέρονται και ασκήσεις κατά τις οποίες τα άτομα καλούνται να «εκμηδενίσουν» τον χρόνο της οργάνωσης των συνειρμών. Η ανταπόκριση στο ερέθισμα γίνεται άμεσα: Οι συνειρμοί παράγονται και αμέσως εκφράζονται. Η οργάνωση των συνειρμών γίνεται γρήγορα και είναι στοιχειώδης ή μηδενική, η έκφραση είναι άμεση. Ασκούμενος κανείς σ' αυτή την ταχύτατη ανταπόκριση στο ερέθισμα (παραγωγή των ελεύθερων συνειρμών /στοιχειώδης ή μηδενική οργάνωσή τους /έκφραση), καλλιεργεί την αυθόρμητη έκφραση.

**Ικανότητα επικοινωνίας:** Οι προπαρασκευαστικές ασκήσεις καλλιεργούν την επικοινωνία ανάμεσα σε όλους τους συμμετέχοντες. Οι θεατρικοί αυτοσχεδιασμοί απαιτούν (και καλλιεργούν) την επικοινωνία ανάμεσα στους δρώντες κάθε αυτοσχεδιασμού, αλλά και ανάμεσα σε δρώντες και «θεατές» της δράσης.

**Αυτοπειθαρχία:** Στο μάθημα, καλλιεργείται κανείς στο να πειθαρχεί στα δεδομένα της άσκησης ή του αυτοσχεδιασμού. Αλλά τα εξωγενή δεδομένα (περιγραφή της άσκησης/του παιχνιδιού και παραγωγή λόγου/δράσης από τον συμπαίκτη) είναι ελάχιστα. Κατά το μέγιστο ποσοστό τίθενται από τον ίδιο τον δρώντα, μέσω της ενεργητικής του συμμετοχής στην

άσκηση/στον αυτοσχεδιασμό. Κατ' αυτόν τον τρόπο αυτός καλλιεργεί την ικανότητά του για αυτοπειθαρχία.

**Δημιουργικότητα:** Η δημιουργικότητα είναι μια «έκρηξη» ιδεών που εκφράζονται σε πράξεις και υποχρεώνει παλιές μας συνήθειες και ιδέες να δώσουν θέση σε νέες, ή επεκτείνει τις παλιές μας συνήθειες και ιδέες με την πρόσμιξή τους με νέες. Είναι η απόδοση νέας, τελείως πρωτότυπης διάστασης ακόμη και σε κοινότοπα πράγματα. Συστατικές της λειτουργίες είναι μεταξύ άλλων, η ανάληψη ευθυνών και ρίσκων, το να βλέπεις τα πράγματα με νέες οπτικές, ο θετικός χειρισμός τυχαίων γεγονότων και η ικανότητα να επινοείς πολλές διαφορετικές λύσεις σ' ένα πρόβλημα. Η δημιουργικότητα ενυπάρχει στον άνθρωπο και κάθε ένας μπορεί να την γνωρίσει, να την κατανοήσει και να την κατακτήσει. Τα άτομα που μοιράζονται με άλλους τις δημιουργικές τους δραστηριότητες κατακτούν και την ομαδική δημιουργία. Η δημιουργικότητα είναι μια ζωτική διαδικασία που εξασφαλίζει τη συνεχή βελτίωση της ποιότητας ζωής μας, σε ατομικό και σε κοινωνικό επίπεδο.

**Συναισθηματική αντίληψη και ευαισθησία:** Ένα από τα βασικά στοιχεία της ανάπτυξης και της κατοπινής ζωής είναι το να καταλαβαίνουμε τα μη λεκτικά μηνύματα που στέλνουμε και που δεχόμαστε. Το βλέμμα, οι εκφράσεις του προσώπου, οι στάσεις και οι κινήσεις του σώματος, η μετακίνηση στον χώρο, η γειννίαση ή απομάκρυνση, η χροιά, ο τόνος, ο ρυθμός της φωνής, δείχνουν τα συναισθήματά μας. Το να είναι σε θέση οι νέοι (και τα παιδιά), να έχουν επίγνωση του τι εκπέμπουν οι ίδιοι (και τα ίδια) και να αποκωδικοποιούν τα μη λεκτικά μηνύματα των άλλων, είναι μέρος της εκφραστικής και της αντιληπτικής τους ικανότητας.

**Ενσυναίσθηση:** Η ευαισθησία στην αντίληψη των συναισθημάτων, τα αισθημάτων και των «στάσεων» ενός άλλου προσώπου, αποτελεί μέρος της συναισθηματικής ανάπτυξης του ατόμου και προϋπόθεση για την κατάκτηση της προσωπικής του αυτονομίας και της αλληλεγγύης ανάμεσα στα άτομα.

**Ομαδικότητα:** Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, μέσω συγκεκριμένων ομαδικών ασκήσεων, καλλιεργείται η αποφυγή της λογοκρισίας ιδεών και τα άτομα ενισχύονται ώστε να λειτουργούν καθησυχαστικά για τους άλλους, κάτι που απελευθερώνει τους πάντες από τον φόβο της απόρριψης. Οι ομαδικοί αυτοσχεδιασμοί απομακρύνουν εντάσεις που δημιουργούνται από τον ανταγωνισμό και επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να επιλέξουν την αυτοπειθαρχία, μια και χρειάζεται να εξυπηρετήσουν τις ανάγκες όλης της ομάδας. Τα άτομα που συμμετέχουν σε μια ομαδική προσπάθεια δουλεύουν από κοινού για να επιλύσουν το πρόβλημα που δεδομένου

παιχνιδιού/άσκησης ή της δεδομένης κατάστασης. Έτσι αναπτύσσουν την ενσυναίσθηση, μαθαίνουν να εκτιμούν τις ζωτικές αξίες της αλληλεγγύης, της βοήθειας και της αποδοχής ή κατανόησης των άλλων.

**Κοινωνικότητα:** Η εκμάθηση **τρόπων να συνυπάρχει κανείς με τους άλλους**, είναι ένα σημαντικό στάδιο της ανάπτυξη και της ενήλικης ζωής. Τα παιδιά και –σε έναν βαθμό– και οι νέοι, χρειάζονται κατεύθυνση για να μάθουν πώς να συμπεριφέρονται ανάλογα με την κατάσταση και πώς να γίνουν ανεξάρτητα μέλη μιας ευρύτερης κοινότητας. Αν βοηθήσουμε τον φοιτητή/τη φοιτήτρια να καταλάβει τους ρόλους και τις λειτουργίες των άλλων, θα τον/ην βοηθήσουμε και να προσαρμοστεί ευκολότερα στις καταστάσεις και να κερδίσει την εμπιστοσύνη στον εαυτό του/της. Η **κατανόηση** σε βάθος **των κοινωνικών ρόλων και λειτουργιών** σε κάθε περίπτωση, γίνεται ευκολότερη και βαθύτερη μέσω της υπόδυσης ρόλων και της αναπαράστασης λειτουργιών, κάτι που γίνεται στο πλαίσιο του μαθήματος.

## Ενότητα 2η: Συνοχή της ομάδας και εμπιστοσύνη στην ομάδα

- α) Τί θέλουμε να επιτύχουμε με τις δράσεις και τα παιχνίδια της ενότητας αυτής;  
β) Δώστε ένα παράδειγμα δράσης.

– Απάντηση ή οδηγίες λύσης.

α) Με τις δραστηριότητες αυτής της ενότητας, τα άτομα γνωρίζονται, παίζουν μαζί και να αρχίζουν να οικοδομούν εμπιστοσύνη και υποστήριξη μεταξύ τους. Διασκεδάσουν και συνεργάζονται. Χάνουν πολλές από τις συστολές που μπορεί να είχαν πιο πριν. Η ατομική τους συγκέντρωση αυξάνεται, καθώς η σκέψη συγκεντρώνεται στον στόχο της ομάδας. Τα άτομα γίνονται υποστηρικτικά, ενθαρρυντικά, βοηθητικά προς τους άλλους. Κάθε άτομο αρχίζει να αισθάνεται από τα άλλα υποστήριξη, ενθάρρυνση και μια στάση τέτοια που βοηθάει την προσπάθειά του. Ταυτίζεται με την ομάδα και κερδίζει αυτοσεβασμό και εμπιστοσύνη.

β) **Όνομα και κίνηση:** Οι φοιτητές και οι φοιτήτριες στέκονται σε κύκλο. Καθώς λένε ένας-ένας και μια-μια το όνομά του/της, τώρα προσθέτουν και μία κίνηση. Έτσι, ο/η επόμενος/η λέει το όνομα του/της προηγούμενου/ης, κάνει τη κίνησή του/της και προσθέτει το δικό του/της όνομα και τη δική του/της κίνηση κ.ο.κ. Οι κινήσεις μπορεί να είναι κάτι απλό ή κάτι περίεργο.

**Ενότητα 3η: Κινητική αντίληψη και ευαισθησία – Απελευθέρωση της σωματικής έκφρασης**

- Τί κατορθώνουν οι συμμετέχοντες, με τις ασκήσεις και τα παιχνίδια της σχετικής ενότητας;
  - Απάντηση ή οδηγίες λύσης.
  - Κατορθώνουν να **μη ντρέπονται για τις κινήσεις τους**, να αισθάνονται άνετα κινώντας το σώμα τους με νέους τρόπους, να αναπτύξουν σωματικό συντονισμό και ευλυγισία, να είναι αυθόρμητοι στις κινήσεις τους.
  - Κατορθώνουν να χρησιμοποιούν την κίνηση για να φέρουν σε πέρας έναν συγκεκριμένο σκοπό, να αποδώσουν την **ηλικία, τη σωματική κατάσταση, τη διάθεση και τα συναισθήματα** ενός θεατρικού χαρακτήρα.
  - Τα άτομα εξοικειώνονται με την έννοια και λειτουργία της μη λεκτικής έκφρασης, πώς, δηλαδή τα βλέμματα, οι εκφράσεις του προσώπου, οι στάσεις του σώματός μας, οι κινήσεις χεριών και ποδιών ο τρόπος που στεκόμαστε, που κινούμε τα μέλη μας ή μετακινούμαστε, πώς η εγγύτητα ή απομάκρυνση του σώματος, δείχνουν τα **συναισθήματά μας και τις ιδέες μας**. Αποκτούν έτσι, και την **ικανότητα ανάγνωσης των αισθημάτων** των άλλων
  - Τα άτομα ανακαλούν μνήμες των αισθήσεων και αποκτούν την **ικανότητα να αποδίδουν τις εικόνες που συνδέονται μ' αυτές τις μνήμες**, καθώς και τις **λεπτομέρειες των συγκινήσεων** που γεννώνται σαν αντίδραση σε αντικείμενα, χαρακτήρες, καταστάσεις και περιβάλλοντα.
  - Αυξάνεται η **αλληλοεμπιστοσύνη**.

**Ενότητα 4η: Κινητική αντίληψη και ευαισθησία (συνέχεια – εμβάθυνση)**

- Δώστε ένα παράδειγμα δράσης για την εμβάθυνση στην κινητική αντίληψη και ευαισθησία.
  - Απάντηση ή οδηγίες λύσης.

**Το παιχνίδι του τένις.**



Οι μισοί παίκτες παρατάσσονται στη μια μεριά της αίθουσας και οι άλλοι μισοί απέναντί τους, «μπρος» και «πίσω» από ένα φανταστικό δίχτυ του τένις. Αρχίζουν να παίζουν μια **φανταστική παρτίδα τένις**. Σταματούν. Μετά από λίγο αρχίζουν να παίζουν το ίδιο παιχνίδι, αλλά μετατρέποντας τις κινήσεις τους σύμφωνα με τις υποδείξεις που θα τους δίνονται (π.χ. «παίζουν τένις» «φορώντας» μια πανοπλία, υποδυόμενοι βασίλισσα και πρίγκιπα, ή ένα παιδάκι, ή έναν χρηματιστή, ή μια αρκούδα, ή κάποιον που μέσω του τένις θέλει να πολεμήσει «το Κακό» ή να τον αγαπήσει ο αντίπαλος, ή να καλοπιιάσει τον εργοδότη του κ.λπ.)

### Ενότητα 5η: Συνοχή και εμπιστοσύνη στην ομάδα, κινητική αντίληψη και ευαισθησία, απελευθέρωση της σωματικής έκφρασης (συνέχεια-εμβάθυνση)

- α) Τί πετυχαίνουμε με τις δράσεις αυτής της ενότητας; β) Δώστε ένα παράδειγμα δράσης.
  - Απάντηση ή οδηγίες λύσης.

α) Πετυχαίνουμε, τα άτομα να **δρουν ενώπιον των άλλων και μαζί με τους άλλους, εκφράζοντας τις επινοήσεις τους**, πετυχαίνουμε να **εντάσσουν** την κινησιακά εκφραστική τους δράση **σε συγκεκριμένες σκηνές επινοημένες από τους ίδιους/ τις ίδιες**, την αντίληψη και έκφραση της διαφοροποιημένης σωματικής εκφραστικότητας του καθένα και της καθεμιάς.

β) **Μηχανές:** Σχηματίζουμε ομάδες των πέντε ή έξι ατόμων. Οι παίκτες της κάθε ομάδας σχηματίζουν μεγάλες «μηχανές» σε κίνηση, χρησιμοποιώντας τα **σώματά τους σαν μοχλούς, γρανάζια, ιμάντες και άλλα μέρη της μηχανής**, που κινούνται. Π.χ. αν θέλουν να υποδυθούν μια γραφομηχανή σε λειτουργία, κάποιος θα παίξει τον ρόλο της ταινίας με το μελάνι που μετακινείται καθώς γράφουμε, κάποιος άλλος θα τον επαναφέρει στην αρχική του θέση όταν έχει διαγράψει ένα προκαθορισμένο διάστημα. Κάποιοι άλλοι μπορούν να υποδυθούν τα πλήκτρα και να ανεβοκατεβαίνουν, κάποιος να είναι ο μοχλός επαναφοράς κ.λπ. Συνεργάζονται και δίνουν λύσεις. Χρησιμοποιούν ηχητικά εφέ με τη φωνή τους. Οι μηχανές δε χρειάζεται να είναι μόνο ρεαλιστικές μιμήσεις μηχανών, αλλά και φανταστικές επινοήσεις.

### Ενότητα 6η: Συνοχή και εμπιστοσύνη στην ομάδα, κινητική αντίληψη και ευαισθησία-απελευθέρωση της σωματικής έκφρασης (συνέχεια, εμπάθунση, συντονισμός, δυαδικές και ομαδικές θεατρικές δράσεις)

- α) Τί πετυχαίνουμε με τις δράσεις αυτής της ενότητας; β) Δώστε ένα παράδειγμα δράσης.

– Απάντηση ή οδηγίες λύσης.

α) Πετυχαίνουμε **ακόμη μεγαλύτερη: συνοχή, εμπιστοσύνη στους άλλους** ξεχωριστά, **αυτοπεποίθηση, εμπιστοσύνη στην ομάδα, επιπόησης, δράσης ενώπιον άλλων και μαζί με τους άλλους, υπεύθυνης δράσης υπέρ** των άλλων και της ομάδας. Ακόμη, πετυχαίνουμε να **εντάσσουν** οι συμμετέχοντες/ουσες, την κινησιακή **εκφραστική τους δράση σε συνθετότερες σκηνές**

β) **Βόλτα εμπιστοσύνης.**

*Είναι μια άσκηση η οποία απαιτεί υψηλό βαθμό υπευθυνότητας και παροχής φροντίδας και μεγάλη ικανότητα συνδυασμού τους. Ο/η εμπυχωτής πρέπει να εξηγεί με τη μέγιστη δυνατή σαφήνεια τις ακριβείς ενέργειες που πρέπει να γίνονται και τον τρόπο με τον οποίο πρέπει να γίνονται. Αν προταθεί σε παιδιά, πρέπει να προταθεί μόνο για μεγαλύτερα και πιο ώριμα παιδιά, γιατί πολλά δυσκολεύονται να κάνουν με σοβαρότητα την παρακάτω άσκηση, που παρουσιάζει, ως ένα βαθμό, και κάποιον κίνδυνο:*

- Οι φοιτητές/τριες χωρίζονται σε ζευγάρια στα οποία ο ένας κάνει τον τυφλό και ο άλλος τον οδηγεί γύρω στην αίθουσα, έξω απ' αυτήν και πάλι πίσω. Ο οδηγός δεν πρέπει να ξεγελά τον «τυφλό» αλλά να εγκαθιδρύσει μεταξύ τους αίσθηση εμπιστοσύνης και βοήθειας .

### Ενότητα 7η: Αυθορμητισμός

- α) Ποιος είναι ο σκοπός των ασκήσεων και παιχνιδιών αυτής της ενότητας;
- β) Δώστε ένα παράδειγμα δράσης.

– Απάντηση ή οδηγίες λύσης.

α) Σκοπός των ασκήσεων και παιχνιδιών είναι η ανάπτυξη της φαντασίας και του αυθορμητισμού. Επιμέρους στόχοι είναι να αντιδρούν αυθόρμητα σε ερεθίσματα, να «ρискάρουν» την αλλαγή της εικόνας τους, να αισθάνονται ελεύθεροι/ες να λένε οτιδήποτε, αυθόρμητα, να ανταποκρίνονται αυθόρμητα σ' έναν φανταστικό ρόλο, να συγκεντρώνονται και να δουλεύουν στο "τώρα", να ακούν, να εστιάζουν και να αντιδρούν με μεγαλύτερη ειλικρίνεια, να αποδέχονται τις ιδέες τους και τις ιδέες των συμπαίκτων/τριών τους

β) **Μπάλα ήχου.**

Οι φοιτητές στέκονται σε κύκλο και **πετούν ο ένας στον άλλον μια φανταστική μπάλα**, κρατώντας **επαφή με τα μάτια** μ' αυτόν στον οποίο πετούν τη μπάλα. Όταν ο πρώτος παίκτης πετάει τη μπάλα, **κάνει έναν ήχο**. Όταν ο δεύτερος παίκτης πιάνει τη μπάλα **επαναλαμβάνει τον ίδιο ήχο** και μετά **πετάει τη μπάλα σ' έναν άλλο κάνοντας έναν καινούριο ήχο**. Η μπάλα πετιέται και πιάνεται συνέχεια στον κύκλο με όλους τους παίκτες να την πιάνουν και να επαναλαμβάνουν τον προηγούμενο ήχο, να διατηρούν επαφή με τα μάτια μ' ένα νέο παίκτη και να την πετάν κάνοντας ένα νέο ήχο. Οι παίκτες πρέπει να αρχίζουν σιγά να αυξάνουν την ταχύτητα καθώς θα αισθάνονται όλο και πιο άνετα στο παιχνίδι.

*Να δέχεστε οποιονδήποτε ήχο έρχεται με τον τρόπο οποιουδήποτε συμπαίκτη σας και να τον επαναλαμβάνετε, ή τουλάχιστον να προσπαθείτε. Αν κάποιος έχει πρόβλημα να επαναλάβει έναν ήχο ας τον βοηθήνε όλοι, έτσι ώστε το αν θα συνεχίσει η μπάλα να κινείται, αυτό να είναι μια υπόθεση της ομάδας κι όχι ένα τεστ για το ποιος κάνει τους καλλίτερους ήχους. Να αλληλοβοηθείστε και να δουλεύετε μαζί. Δε χρειάζεται να μιλάτε, μόνο να συγκεντρώνεστε σε κάθε ήχο. Μπορείτε να παίξετε το ίδιο παιχνίδι προσθέτοντας και περιβάλλοντα, όπως ήχους μιας πόλης, ενός ζωολογικού κήπου, ή ήχους συναισθημάτων.*

**Ενότητα 8η: Ο αυθορμητισμός στη σκηνική προσφορά - Ο αυθορμητισμός στη σκηνική αποδοχή και στο σκηνικό μπλοκάρισμα**

- α) Τί πετυχαίνουμε με τις δράσεις αυτής της ενότητας; β) Δώστε ένα παράδειγμα δράσης.

– Απάντηση ή οδηγίες λύσης.

α) Στόχος του μαθήματος είναι να αναπτύξουν οι φοιτητές και οι φοιτήτριες μεγαλύτερο αυθορμητισμό και να εισαχθούν στις έννοιες της σκηνικής προσφοράς και της σκηνικής αποδοχής.

β) **Τι κάνεις;**

Οι παίκτες χωρίζονται σε ζευγάρια. Ο ένας τους αρχίζει να παριστά μια δραστηριότητα. Ο επόμενος ρωτάει "τι κάνεις;" Ο πρώτος **απαντάει με μια δραστηριότητα εντελώς διαφορετική από κείνη που αναπαριστά**. Ο δεύτερος παίκτης αμέσως **αναπαριστά αυτή τη νέα δραστηριότητα**. Ο πρώτος παίκτης ρωτάει γρήγορα, "τι κάνεις," Ο δεύτερος παίκτης απαντάει με μια δραστηριότητα εντελώς διαφορετική απ' αυτό που κάνει. Το παιχνίδι προχωράει ως ότου κάποιος παίκτης κάνει λάθος ή ώσπου να απαντήσει με μια δραστηριότητα πολύ κοντινή σ' αυτό που παριστάνει. Για παράδειγμα, αν ένας παίκτης παριστάνει κάποιον που ανακατεύει ζύμη για κέικ και πει "χτυπώ αυγά", αυτό είναι πολύ κοντινό στη δράση του. Όταν ένας παίκτης λοιπόν κάνει λάθος ή μπερδευτεί, ένας άλλος παίκτης έρχεται, γίνεται επανάληψη της τελευταίας δραστηριότητας, γίνεται η ερώτηση και το παιχνίδι συνεχίζεται. Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί σε κύκλο και οι παίκτες να έρχονται με τη σειρά.

Ο στόχος του παιχνιδιού αυτού, εκτός από την καλλιέργεια του αυθορμητισμού είναι και η εξάσκηση στο να **αποτραβάς την προσοχή από την εστία**. Ο παίκτης κάνει κάτι και πρέπει αμέσως να επινοήσει κάτι παντελώς διαφορετικό. Οι παίκτες μαθαίνουν να είναι γρήγοροι και οι πιο σβέλτοι, μαθαίνουν να επινοούν πολύ ασυνήθιστες δραστηριότητες για να ξαφνιάσουν τους αντιπάλους τους.

**Ενότητα 9η: Σκηνικές Προσφορές – Σκηνική Αποδοχή και Σκηνικό Μπλοκάρισμα**

- α) Τί πετυχαίνουμε με τις δράσεις αυτής της ενότητας; β) Δώστε ένα παράδειγμα δράσης.

– Απάντηση ή οδηγίες λύσης:

α) Πετυχαίνουμε να υποστηρίζουν οι συμμετέχοντες/ουσες, τις σκηνικές προσφορές των παρτενέρ τους, να προάγουμε τη συνεργασία και την αλληλοεμπιστοσύνη της ομάδας, να βιώσουν την υποστήριξη και αποδοχή από τους παρτενέρ τους, να εξερευνήσουν έναν μεγαλύτερο κύκλο ερμηνευτικών επιλογών, να αποδέχονται τις ιδέες τους, εκείνες των παρτενέρ τους και της ομάδας τους και να γνωρίσουν πώς δομείται η πλοκή και η εξέλιξη μιας ιστορίας.

**β) Πάγωμα και άγγιγμα**

Δυο άτομα αρχίζουν μια σκηνή παίρνοντας μια απλή υπόδειξη από τους άλλους παίκτες, όπως «σχέση δύο ανθρώπων» ή «μια δραστηριότητα στην ύπαιθρο», ή «ένα επάγγελμα». Οτιδήποτε μπορεί να είναι καλό αρκεί να δίνει την ιδέα για μια σκηνή. Έπειτα, τα δυο άτομα αρχίζουν τον αυτοσχεδιασμό όπως στις «τυφλές προσφορές», απλώς συνεχίζουν τη σκηνή ώσπου κάποιος από τους υπόλοιπους να πει «πάγωσε!». Οι παίκτες παγώνουν ακριβώς όπως είναι εκείνη τη στιγμή και μένουν έτσι. Ο νέος παίκτης έρχεται, παρατηρεί τον παίκτη του οποίου τη θέση πρόκειται να πάρει, τον αγγίζει στον ώμο και **παίρνει τη θέση του και τη στάση του** ακριβώς, όπως και **την έκφραση του προσώπου του και την ένταση των μυών** του. Ο παίκτης που δέχτηκε το άγγιγμα αποχωρεί και ο νέος παίκτης αρχίζει **μια νέα σκηνή με καινούριους χαρακτήρες και έναν καινούριο τόπο**. Ο νέος αυτό παίκτης πρέπει να καθορίσει τόπο, χαρακτήρες και σχέση όσο καθαρότερα μπορεί. Μια ατάκα τόσο απλή όπως «τι προτιμάτε για γαρνιτούρα, πατάτες ή ρύζι;» ή «μαμά, γεια σου, ήρθα», καθορίζει και τα τρία αυτά στοιχεία. Βέβαια, τα λόγια πρέπει να δικαιολογούν τις σωματικές στάσεις που έχουν οι παίκτες κι όχι να πέφτουν «ξεκρέμαστα». Για παράδειγμα, αν σε μια σκηνή ένας παίκτης έχει τα χέρια του πάνω απ' το κεφάλι του για να πιάσει μια «μπάλα» και ο νέος παίκτης αλλάξει το περιβάλλον σε «εκκλησία», πρέπει στο νέο αυτό περιβάλλον να δικαιολογείται και το γιατί έχει τα χέρια του πάνω απ' το κεφάλι του, όχι μόνο να ειπωθεί κάτι για εκκλησία. Μπορεί, ας πούμε να βρίσκεται σε στάση παράκλησης προς το Θεό, ή να βγάζει το καπέλο του.

Ο παίκτης που έρχεται και αγγίζει τον άλλον, πρέπει να θυμάται να αρχίζει τη σκηνή του με μια ατάκα που **ενσωματώνει όσο πιο πολλές πληροφορίες μπορεί** σχετικά με **χαρακτήρα, σχέση, στόχο και τόπο**. Να παίζετε τις σκηνές αργά, να ακούτε ο ένας τον άλλον και να είστε “σωματικοί”. Οι σκηνές δε χρειάζεται να είναι εμπνευσμένες. Τα σημαντικά σ’ αυτό το παιχνίδι είναι να ακούτε ο ένας τον άλλον, να δέχεστε κάθε καινούρια ιδέα και να καταπιάνεστε αμέσως μ’ αυτή και να κρατάτε τις σκηνές σ’ ένα ‘σωματικό’ επίπεδο εκτελώντας δραστηριότητες τέτοιες που οι άλλοι παίκτες να μπορούν να εμπνέονται για να τις παγώσουν. Στην πραγματικότητα οι δύο παίκτες κάθε σκηνής κάνουν σκηνικές προσφορές στους υπόλοιπους, Προσέξτε να μην πέσετε στην παγίδα της σωματικής βίας σαν πλοκή της σκηνής.

Αν «κολλάτε» σε μία δραστηριότητα και η σκηνή βαλτώνει, διαλέξτε έναν άλλον τρόπο δράσης. Δεν πρέπει να αφήνετε τη σκηνή να προχωράει πάρα πολύ χωρίς να την παγώσετε. Μόλις καθοριστούν οι χαρακτήρες και ο στόχος, η σκηνή πρέπει να παγώνει. Όταν αποκτά κανείς εμπειρία μπορεί να παγώσει τη σκηνή και μετά την πρώτη ατάκα. Εσείς μπορείτε να την παγώσετε στην τέταρτη- πέμπτη ατάκα. Έτσι και οι παίκτες θα φροντίζουν να καθορίζουν νωρίς το πλαίσιο Χαρακτήρας/Σχέση/Τόπος/Χρόνος και νωρίς να μπαίνουν σε «μπελάδες». Επίσης οι παίκτες θα ενθαρρύνονται να συμμετέχουν γρήγορα.

### **Ενότητα 10η: Σκηνικές προσφορές – σκηνική αποδοχή και σκηνικό μπλοκάρισμα (εμβάθυνση)**

- α) Τί πετυχαίνουμε με τις δράσεις αυτής της ενότητας; β) Δώστε ένα παράδειγμα δράσης.

– Απάντηση ή οδηγίες λύσης.

α) Πετυχαίνουμε την αύξηση της προσωπικής ικανότητας να αποδέχεται κανείς τους ρόλους/σχέση/περιβάλλον/στόχο, που καθορίζονται από τον/την συμπαίκτη/τρια και της προσωπικής ικανότητας προσαρμογής στους όρους της κάθε άσκησης.

β) **Ναι, και...**

Η τάξη χωρίζεται σε ομάδες των πέντε ατόμων. Η κάθε ομάδα είναι μια ομάδα σχεδιασμού κάποιου μεγάλου γεγονότος ή ενός νέου προϊόντος. Πρέπει να έχουν μια συγκέντρωση εργασίας στη διάρκεια της οποίας θα κατεβάζουν ιδέες για τα πράγματα που πρέπει να κάνουν για να λανσάρουν το προϊόν τους ή να οργανώσουν και να κάνουν γνωστή την εκδήλωσή τους. Κάθε άτομο πρέπει να ξεκινάει την ατάκα του με τις λέξεις "ναι, και" ... Π.χ.: ας πούμε ότι κάνουν το μάρκετινγκ ενός γάλατος. "Ας κάνουμε μια καινούρια διαφημιστική καμπάνια" . "Ναι, και να καλέσουμε ένα ροκ συγκρότημα να παίξει το τραγούδι της διαφήμισης". "Ναι, και να προσφέρουμε ένα cd με το τραγούδι με κάθε λίτρο γάλα". "Ναι, και να το κουτί του γάλακτος να είναι..." κ.λπ. Οι φοιτητές να μιλούν ανακατεμένα, χωρίς να κρατούν κάποια σειρά. Όσο πιο ενθουσιώδες είναι το "ναι, και", τόσο καλλίτερα.

Να λέτε στα αλήθεια "ναι", να το εννοείτε. Είναι πολύ εύκολο να λέμε "ναι" και να εννοούμε "όχι". Είναι σημαντικό, κάθε ατάκα να είναι μια ενθουσιώδης αποδοχή της προηγούμενης ατάκας και να χτίζει κάτι πάνω σ' αυτήν. Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να δώσει στους παίκτες την όμορφη εμπειρία να νοιώσουν τις ιδέες τους αποδεκτές. Οι ντροπαλοί θα μιλήσουν πιο συχνά. Κάποιος θα προσπαθήσει να ξεμπερδέψει γρήγορα με τη σκηνή και αν η πίεση της ομάδας για να συνεργαστεί δεν είναι σύμφυτη μπορεί να αντικατασταθεί εκείνος ο παίκτης μ' έναν άλλον λιγότερο ενεργητικό για να δείξουμε τη συνεργασία. Αυτό να το κάνετε μόνο αν μπορεί να γίνει χωρίς λογοκρισία. Οι εκδηλώσεις που σχεδιάζονται μπορούν να είναι ένα μεγάλο πάρτι, μια δεξίωση γάμου, ένα πάρτι γενεθλίων, οι διακοπές, μια διάλεξη, ένα συνέδριο, ένα αθλητικό μεγάλο γεγονός, οι Ολυμπιακοί αγώνες. Το παιχνίδι αυτό είναι πολύ καλό για την συνοχή της ομάδας.

### **Ενότητα 11η: Σκηνικές προσφορές – σκηνική αποδοχή και σκηνικό μπλοκάρισμα (συνέχεια - εμβάθυνση)**

- α) Τί πετυχαίνουμε με τις δράσεις αυτής της ενότητας; β) Δώστε ένα παράδειγμα δράσης.

– Απάντηση ή οδηγίες λύσης.

α) Στόχος του μαθήματος είναι να εμπεδώσουν οι φοιτητές/τριες τις έννοιες της σκηνικής προσφοράς και της σκηνικής αποδοχής

**β) Είναι Τρίτη**

Κάθε φοιτητής παίρνει έναν παρτενέρ. Δουλεύουν όλοι ταυτόχρονα. Ο Α λέει μια ουδέτερη φράση, ο Β την επαναλαμβάνει με τον ίδιο ουδέτερο τρόπο και μετά την επαναλαμβάνει πάλι με πολύ υπερβολικό τρόπο, έτσι ώστε να φτάσει στα άκρα της αντίδρασής του. Μετά ανταλλάσσουν θέσεις, ο Β λέει μια φράση και ο Α την επαναλαμβάνει δύο φορές, την πρώτη ουδέτερα και τη δεύτερη με πολύ υπερβολικό τρόπο. Π.χ.:

A- Αυτό το δωμάτιο είναι μεγάλο

B- Αυτό το δωμάτιο είναι μεγάλο.*(Τώρα κάνει πως είναι έκπληκτος από το μέγεθος του δωματίου και προσπαθεί να φτάσει τον τρόπο με τον οποίο ξαναλέει τη φράση του στο πιο ακραίο σημείο έκφρασης:)* Αυτό το δωμάτιο ΕΙΝΑΙ μεγάλο! Αυτό το δωμάτιο είναι τόσο μεγάλο που δε μπορώ να το πιστέψω! Ποτέ δεν είχα συλλάβει επαρκώς το ΜΕΓΕΘΟΣ αυτού του δωματίου! Είμαι στ' αλήθεια έκπληκτος!" *(Ο Β λέγοντάς τα αυτά μεγαλώνει τα μάτια, κάνει μεγάλες κινήσεις με τα χέρια του και με όλο του το σώμα θέλοντας να αποδώσει το μέγεθος αυτού του δωματίου. Συνεχίζει ώσπου να φτάσει στα όρια της έκπληξής του, ώσπου να μη βρίσκει πια τίποτε άλλο για να την εκφράσει. Μετά, στρέφεται στον παρτενέρ του και του κάνει μια ουδέτερη προσφορά: )* "Κάνει ζέστη σήμερα!"

Ο Α τότε επαναλαμβάνει αυτή τη φράση, πρώτα ουδέτερα κι έπειτα υπερβολικά, με μεγάλο, ελικρινή ζήλο και ως τα όρια της υπερβολής του.

Το παιχνίδι αυτό επιτρέπει στους παίκτες να "υπερ-δεχονται" τις προσφορές και να ερευνούν τις έντονες συγκινήσεις τους, τα βαθιά πιστεύω τους, και τα μυστικά τους. Γίνονται εκφραστικοί, κινητικοί, ενεργητικοί. Τους επιτρέπει να μοιράζονται με άλλους έντονα συναισθήματα.

### **Ενότητα 12η: Σκηνικές προσφορές – σκηνική αποδοχή και σκηνικό μπλοκάρισμα (εμβάθυνση)**

- α) Τί θέλουμε να επιτύχουμε με τις δράσεις και τα παιχνίδια της ενότητας αυτής; β) Δώστε ένα παράδειγμα δράσης.

– Απάντηση ή οδηγίες λύσης:

α) Θέλουμε να πετύχουμε την εμβάθυνση στις έννοιες της σκηνικής προσφορά και αποδοχής έτσι ώστε να πετύχουμε βέβαιη αύξηση της προσωπικής ικανότητας να αποδέχεται



κανείς τους ρόλους/σχέση/περιβάλλον/στόχο, που καθορίζονται από τον/την συμπαίκτη/τρια και της προσωπικής ικανότητας προσαρμογής στους όρους της κάθε άσκησης.

### β) Πάγωμα και άγγιγμα II

Οι παίκτες σχηματίζουν μια γραμμή, με την πλάτη τους προς τους υπόλοιπους. Δυο παίκτες γυρνούν προς εμάς και αρχίζουν να παίζουν μια σκηνή. Όταν ακούν “πάγωσε” μένουν εκεί που είναι, όπως είναι. Το πρώτο πρόσωπο στη γραμμή γυρίζει, βλέπει τις στάσεις τους, αποφασίζει σε ποια κατάσταση ταιριάζουν και αγγίζει τον έναν στον ώμο. Εκείνος βγαίνει και ο νεοφερμένος αρχίζει μια καινούρια σκηνή. Ο παίκτης που μένει αποδέχεται τα δεδομένα της νέας σκηνής. Στόχος των δύο παραπάνω παιχνιδιών είναι να μπορέσουν οι φοιτητές να δημιουργήσουν σκηνές πολύ γρήγορα και να αποδέχονται οτιδήποτε συμβαίνει.

## Ενότητα 13η: Ανακεφαλαίωση

- α) Ποια η σχέση μεταξύ της ενσυναίσθησης και των ασκήσεων σχετικά με τις «σκηνικές προσφορές», τη «σκηνική αποδοχή» και το «σκηνικό μπλοκάρισμα»; β) Δώστε ένα παράδειγμα δράσης.

– Απάντηση ή οδηγίες λύσης:

α) «Σκηνική προσφορά» είναι κάθε τι που κάνει ή λέει κανείς καθώς υποδύεται κάποιον θεατρικά). «Σκηνική αποδοχή» είναι το να αποδέχεται να δράσει κατάλληλα, σαν να βρισκόταν ο θεατρικός χαρακτήρας με τον οποίο τον έχει «προικίσει» ο συμπαίκτης του, στο περιβάλλον και στην κατάσταση και με στόχο τέτοιο, που του έχει επιβληθεί από τον συμπαίκτη του. «Σκηνικό μπλοκάρισμα» είναι η μη αποδοχή του θεατρικού χαρακτήρα, των ιδιοτήτων του, του περιβάλλοντος, της κατάστασης στην οποία βρίσκεται και του στόχου του. Αυτή η μη αποδοχή συμβαίνει είτε γιατί ο/η συμμετέχων/ουσα δεν προσέχει αρκετά τον/την παρτενέρ του/της, ώστε να κατανοήσει με τι αυτός/ή τον/την «προικίζει», είτε γιατί, ενώ κατανοεί εκείνο που ο άλλος/η άλλη έχει επινοήσει, δυσκολεύεται να το αποδεχτεί και προσπαθεί να «επιβάλλει» στον άλλον/στην άλλη, τη δική του ιδέα για «προίκιση».

Η εξάσκηση στη σκηνική αποδοχή, καθιστά δυνατό τον θεατρικό αυτοσχεδιασμό δύο ή περισσότερων ατόμων, χωρίς προσυεννόηση ως προς το περιεχόμενο του αυτοσχεδιασμού. Έτσι,

είναι περισσότερο κοντά στον τρόπο με τον οποίο ασκείται η λειτουργία της προφορικής γλώσσας: μιας εμπρόθετης μεν, μορφής σκέψης, έκφρασης και επικοινωνίας, που όμως ασκείται αυθόρμητα, χωρίς προδιαγεγραμμένο κείμενο, και που περιέχει τη χρήση της γλώσσας των λέξεων μαζί με τη γλώσσα «του σώματος» (όπως συνήθως την αποκαλούμε), τη μη λεκτική γλώσσα (όπως προτείνεται στο μάθημα να την αποκαλούμε).

Η εξάσκηση στην σκηνική αποδοχή δεν απέχει, παρά ένα βήμα από την εξάσκηση στην αποδοχή, ή, τουλάχιστον, στην κατανόηση του «άλλου», και στη ζωή, εκτός θεατρικής σκηνής. Η χρησιμότητα της εξάσκησης αυτής, έτσι, δεν αφορά μόνο το πεδίο της θεατρικής τέχνης, αλλά το υπερβαίνει: τα άτομα που μαθαίνουν να αυτοσχεδιάζουν αποδεχόμενα και ενισχύοντας, με τις θεατρικές τους πράξεις, τις επινοήσεις των παρτενέρ τους, ασκούνται στην ενσυναίσθηση, στην κατανόηση της κατάστασης του «άλλου», το πλαίσιο μέσα στο οποίο δρα ο άλλος, και στο να δρουν ενεργητικά και θετικά ως προς αυτόν.

Οι εκπαιδευτικοί που έχουν ασκηθεί και έχουν αναπτύξει ενσυναίσθηση, μπορούν να γίνουν «πολλαπλασιαστές» της ικανότητας ενσυναίσθησης στα παιδιά, της ικανότητας κατανόησης των παιδιών μεταξύ τους, με όλες τις θετικές συνέπειες ως προς την αποδοχή των διαφορετικότητας: ταξικών, κουλτούρας, θρησκευτικής, επιλογών, φυλής, κ.λπ., την πολυπολιτισμικότητας. Η διεύρυνση της κατανόησης δεν ισούται με τον «ασπασμό» των ιδεών των άλλων. Βοηθά, όμως, στην κοινωνική συνύπαρξη.