



AGAINST BUBBLE

Παιδαγωγικό Μοντέλο

Πληροφορίες Έργου

Τίτλος Έργου: AGAINST BUBBLE
Κωδικός Σύμβασης: 2019-1-IT02-KA201-063428

Συνεργάτες:

- Tiber Umbria Comett Education Programme (Συντονιστής, Ιταλία)
- Asociacion Cultural Euroaccion Murcia (Ισπανία)
- IES Eduardo Linares Lumeras (Ισπανία)
- ΔΗΜΗΤΡΑ Εκπαιδευτική Συμβουλευτική ΑΕ (Ελλάδα)
- Περιφερειακή Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Θεσσαλίας (Ελλάδα)
- Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu (Πολωνία)
- Istituto Comprensivo Perugia 8 (Ιταλία)
- Agrupamento De Escolas Ferreira De Castro (Πορτογαλία)
- Associazione COAT – Centro Orientamento Ausili Tecnologici Onlus (Ιταλία)
- GIUNTI O.S. Psychometrics Srl (Ιταλία)

Με την υποστήριξη του Προγράμματος Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή αυτής της έκδοσης δεν αποτελεί έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Περιεχόμενα

Στόχος του παιδαγωγικού εγχειριδίου	5
Εισαγωγή: Bubble Project	5
Το παιδαγωγικό μοντέλο: Περιεχόμενο.....	5
Μαθησιακοί στόχοι.....	7
Θέατρο θεραπείας Gestalt	8
Έννοια.....	8
Στόχοι.....	9
Αρχές	10
Ομάδα	10
Σύγκρουση.....	10
Σημείωση.....	11
Αναφορές	11
Χρήσιμοι Σύνδεσμοι	11
Πλαίσιο μεθοδολογίας.....	12
Δραστηριότητες θεάτρου Gestalt	15
Ροή κάθε συνεδρίας.....	15
Δραστηριότητες προθέρμανσης	16
Συναισθηματικές επιδράσεις.....	16
Οι καθρέφτες.....	20
Χορός avatar	23
Προθέρμανση της φωνής.....	25
Το drumstick.....	27
Το άγαλμα απο πηλό.....	29
Ανοιχτοί χώροι.....	32
Θεατρικές δραστηριότητες	35
Η στέγη	35
Αυθόρμητες σκηνές.....	42
Σκηνές μεταξύ ζευγαριών.....	47
Σκηνές με αντικείμενα	52
Χαρτιά στο δάπεδο.....	57
Ο ζωικός εαυτός μου.....	61

Η οικογένεια.....	66
Πιθανές δράσεις κατά του εκφοβισμού	71
Εκφοβισμός στο σχολείο	75
Οι γλύπτες	81
Βελτίωση από τον ανταγωνιστικό χαρακτήρα.....	85
Οι υπερήρωες.....	89
Κατευθυντήριες γραμμές.....	93
Συμπέρασμα.....	102

Στόχος του παιδαγωγικού εγχειριδίου

Εισαγωγή: Bubble Project

Το έργο Against Bubble, που συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης, στοχεύει στην καταπολέμηση και πρόληψη του φαινομένου του εκφοβισμού κατά των μαθητών με διαταραχή του αυτιστικού φάσματος υψηλής λειτουργικότητας (και του συνδρόμου Asperger), αλλά όχι μόνο, εμπλέκοντας όλες τις προσωπικότητες που αποτελούν μέρος του πλαισίου ζωής του μαθητή και που παίζουν το ρόλο των κύριων παραγόντων σε αυτό το φαινόμενο.

Στόχος μας είναι να δημιουργήσουμε μια καλή πρακτική που θα μπορεί στη συνέχεια να υιοθετηθεί από άλλες ευρωπαϊκές χώρες που δεν συμμετέχουν στο έργο και η οποία θα μπορεί να προσαρμοστεί και να αναθεωρηθεί επίσης για την καταπολέμηση των διαφόρων τύπων διακρίσεων, που είναι θύματα των πιο διαφορετικών θεμάτων.

Αφού διεξήγαγαν μια ανάλυση αναγκών με βάση έρευνα γραφείου και επιτόπια ερωτηματολόγια που αφορούσαν εκπαιδευτικούς και διοικητικό, τεχνικό και βοηθητικό προσωπικό, γονείς παιδιών με διαταραχή αυτιστικού φάσματος υψηλής λειτουργικότητας (και σύνδρομο Asperger) και μαθητές ηλικίας 10 έως 14 ετών από σχολεία των χωρών εταίρων (διανοητικό αποτέλεσμα 1), οι εταίροι του έργου οργάνωσαν μαθήματα κατάρτισης που απευθύνονταν σε εκπαιδευτικούς, γονείς και διοικητικό, τεχνικό και βοηθητικό προσωπικό (διανοητικό αποτέλεσμα 2), τα οποία διεξάγονται από εξειδικευμένο προσωπικό που εκπαιδεύτηκε κατά τη διάρκεια των μαθημάτων κατάρτισης, καθώς και μια εργαλειοθήκη (διανοητικό αποτέλεσμα 3) σε τρεις διαφορετικές προσαρμοσμένες εκδόσεις για τα διάφορα προφίλ που εμπλέκονται (εκπαιδευτικοί, γονείς και διοικητικό, τεχνικό και βοηθητικό προσωπικό).

Το παιδαγωγικό μοντέλο: Περιεχόμενο

Το παρόν Παιδαγωγικό Εγχειρίδιο αποτελεί το πρώτο βήμα του Πνευματικού Αποτελέσματος 4, το οποίο στοχεύει στη διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ των "μπλε μαθητών" και των άλλων μαθητών του σχολείου του, των "αθώων" δυναμικών που μπορεί να οδηγήσουν σε καταστάσεις εκφοβισμού, των συνεπειών σε συναισθηματικό επίπεδο για τον εκφοβισμένο μαθητή, την αναγνώριση των σημείων που μπορεί να οδηγήσουν σε μια τέτοια συμπεριφορά διακρίσεων και να προτείνουμε εναλλακτικές λύσεις που μπορούμε να έχουμε για να την αντιμετωπίσουμε και να τη μετατρέψουμε σε μια πιο υγιή σχέση μεταξύ των μαθητών.

Ως εκ τούτου, αυτό το μοντέλο θα περιλαμβάνει τους μαθησιακούς στόχους, το μεθοδολογικό πλαίσιο, την πιθανή ροή των δραστηριοτήτων, την περιγραφή του Θεάτρου Θεραπείας Γκεστάλτ (GTT) και την προέλευσή του και την ομάδα-στόχο των ωφελούμενων. Επιπλέον, περιλαμβάνει ένα σύνολο δραστηριοτήτων του Θεάτρου Θεραπείας Γκεστάλτ που περιγράφονται βήμα προς βήμα σε ένα σύντομο εγχειρίδιο, καθώς και συμβουλές για τους συντονιστές του Θεάτρου Θεραπείας Γκεστάλτ.

Αυτές οι δραστηριότητες του GTT θα βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να μάθουν μια μεθοδολογία για την αντιμετώπιση προβλημάτων που αφορούν καταστάσεις εκφοβισμού, την αφήγηση ιστοριών μέσα από ένα ασφαλές περιβάλλον, τη χρήση της συναισθηματικής νοημοσύνης και της γλώσσας συμβόλων ως τρόπο συζήτησης για δύσκολα θέματα και την ενθάρρυνση να συνεργάζονται και να εργάζονται μεταξύ τους. Οι δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν ανάλογα με τις ανάγκες και το υπόβαθρο των συμμετεχόντων. Με αυτόν τον τρόπο, και μέσω του παιχνιδιού ρόλων, οι μαθητές θα ενισχύσουν την ενσυναίσθησή τους. Όντας οι ίδιοι για λίγο ο θύτης ή το θύμα, θα καταφέρουν να κατανοήσουν τα συναισθήματα και τις αισθήσεις των συμμαθητών τους που ζουν παρόμοιες εμπειρίες.

Έχει προγραμματιστεί ένα διαδικτυακό σεμινάριο με εκπαιδευτές προσωπικού από τους εταίρους για την εκπαίδευσή τους σχετικά με το πώς να προχωρήσουν στη γενική εφαρμογή αυτού του εργαλείου στα σχολεία. Προκειμένου να βοηθήσουν σε αυτό, οι κατευθυντήριες γραμμές που παρουσιάζονται εδώ περιλαμβάνουν όχι μόνο τον τρόπο διευκόλυνσης αυτών των δραστηριοτήτων αλλά και τον τρόπο σχεδιασμού της ροής του προγράμματος. Για παράδειγμα, πώς να σχεδιάσετε σωστά τη ροή των δραστηριοτήτων, πώς να κάνετε τη διευκόλυνση πιο αποτελεσματική, πώς να προετοιμάσετε μια ωραία ατμόσφαιρα στην τάξη που να εμπνέει τη μάθηση, αλλά και την προσωπική προοπτική σε περίπτωση προσωπικών ζητημάτων κατά τη διευκόλυνση των δραστηριοτήτων, όπως η διαχείριση των συγκρούσεων που ανακύπτουν κατά τη διάρκεια των συνεδριών, η δυσκολία αντιμετώπισης ορισμένων συναισθημάτων από τους συμμετέχοντες στο θέατρο *gestalt* ή η δυσκολία αντιμετώπισης των δικών τους συναισθημάτων κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων.

Μετά το διαδικτυακό σεμινάριο, κάθε εταίρος θα σχεδιάσει τα δικά του εργαστήρια θεάτρου *Gestalt* προετοιμάζοντας τη ροή του προγράμματος. Θα υπάρχει 1 εργαστήριο ανά εβδομάδα κατά τη διάρκεια αυτής της ΔΔ (ελάχιστη διάρκεια υλοποίησης 3 μήνες).

Για τη διάδοση αυτής της εμπειρίας σε σχολεία ή χώρες που δεν έχουν συμμετάσχει άμεσα στο έργο, θα δημοσιευθούν κατευθυντήριες γραμμές με βήμα προς βήμα περιγραφές για τον τρόπο ανάπτυξης τέτοιων δραστηριοτήτων. Επιπλέον, οι δραστηριότητες που υλοποιούνται από τα συμμετέχοντα σχολεία θα καταγραφούν και στη συνέχεια θα δημοσιοποιηθούν, επίσης με τη δημιουργία ενός καναλιού του έργου στο YouTube.

Μαθησιακοί στόχοι

Η ανάπτυξη της αυτογνωσίας, καθώς και οι δημιουργικές δυνατότητες που μπορεί να προσφέρει, είναι πολύ σημαντικές για την ανθρώπινη υγεία. Η διέλευση από τις συγκρούσεις και τα διαπροσωπικά προβλήματα σε ένα θεραπευτικό πλαίσιο Gestaltic ανοίγει ένα ευρύ και ποικίλο φάσμα μέσων δημιουργικής έκφρασης που τίθενται στην υπηρεσία της συναισθηματικής και σωματικής υγείας. Η ενσωμάτωση της επίγνωσης, της κίνησης και του συναισθήματος στο "εδώ και τώρα" απαιτεί τη χρήση όλων των αισθήσεών μας. Το θέατρο της θεραπείας Gestalt συμβάλλει σε αυτό.

Μια από τις ιδέες πίσω από τη Θεατρική Θεραπεία Gestalt είναι ότι παίζοντας από το φανταστικό και το θεατρικό μπορούμε να επανασυνδεθούμε μέσω του αυτοσχεδιασμού με τη συναισθηματική μας μνήμη, επιτρέποντας την πρόσβαση σε προσωπικές εμπειρίες που διευκολύνουν τη μεγαλύτερη αυτογνωσία και την ενσωμάτωση εκκρεμών αναγκών ή προσωπικών ημιτελών καταστάσεων.

Μέσω των δραστηριοτήτων, οι συμμετέχοντες θα επιτύχουν διάφορους μαθησιακούς στόχους, όπως η ανάπτυξη:

- Αυθορμητισμός
- Δημιουργικότητα
- Δεξιότητες για μια διεκδικητική επικοινωνία
- Ενσυναίσθηση
- Προσαρμογή σε μια απροσδόκητη κατάσταση
- Επίγνωση των δικών τους συμπεριφορών
- Εμπιστοσύνη και συνοχή της ομάδας
- Δεξιότητες συνεργασίας
- Οι δεξιότητες διαχείρισης συγκρούσεων

Για να δημιουργήσετε:

- Χαλαρή ατμόσφαιρα στην ομάδα
- Αναστοχασμός και εποικοδομητική κριτική για την προσωπική αλλαγή

Για να βελτιωθεί:

- Οι δεξιότητες μη λεκτικής επικοινωνίας τους
- Την ικανότητά τους να λαμβάνουν αποφάσεις σε σημαντικές καταστάσεις
- Ο συντονισμός τους

Ή να καταλάβετε:

- Η έννοια της σύγκρουσης στον τομέα της ΓΤΤ

Θέατρο Θεραπείας Gestalt

Έννοια

Gestalt σημαίνει "ένα οργανωμένο σύνολο που γίνεται αντιληπτό ως κάτι περισσότερο από το άθροισμα των μερών του" στην ψυχολογία και τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται το "σχήμα και το έδαφος" ως διαμόρφωση του κόσμου. Αυτό το τελευταίο μέρος αντιλαμβάνεται τον τρόπο με τον οποίο το άτομο αλληλεπιδρά με το περιβάλλον του ως την ίδια μορφή, καθώς η φιγούρα δεν μπορεί να ζήσει χωρίς το δικό της υπόβαθρο και πώς αυτό ανήκει σε ένα ευρύτερο πλαίσιο. Όντας κάποιος ένα σχεσιακό ον που υπάρχει σε ένα πλαίσιο, υπάρχει με βάση και τις δύο παραδοχές. Ως εκ τούτου, δεν υπάρχει άλλος τρόπος κατανόησής τους από την εξέταση διαφορετικών πτυχών της δικής τους ζωής, αντί να εξηγούνται συμπεριφορές με βάση μόνο μία πτυχή. Αυτά τα διαφορετικά στοιχεία είναι το πλαίσιο τους και το άτομο υπάρχει μόνο στην αλληλεπίδραση με αυτά που είναι πολύπλοκα, ποικίλα και συνδέονται διαφορετικά κάθε φορά.

Η Θεατρική Θεραπεία Γκεστάλτ (GTT) είναι μια θεραπευτική προσέγγιση που αποτελείται από το Ζωντανό Θέατρο/Θέατρο της Εμπειρίας του Στανισλάβσκι και τη Θεραπεία Γκεστάλτ. Η βάση της δημιουργήθηκε από μια Ισπανίδα θεραπεύτρια Gestalt, την Claudia Fres. Η GTT χρησιμοποιεί δημιουργικές εκφράσεις και δυνατότητες για τη βελτίωση της συναισθηματικής υγείας και της αυτογνωσίας του ατόμου που συμμετέχει σε αυτήν. Αυτό το θεραπευτικό πλαίσιο κινείται μέσα από τις διαπροσωπικές συγκρούσεις, ενσωματώνοντας την κίνηση, το συναίσθημα και την επίγνωση του εαυτού μας και όλων των αισθήσεων μας στο εδώ και τώρα. Διαφέρει η ίδια από τη θεραπεία Gestalt επειδή η εκφραστική εργασία προηγείται και δημιουργεί το έδαφος πριν από οποιαδήποτε λεκτική επεξεργασία με τον θεραπευτή.

Η GTT είναι μια μεθοδολογία που επιτρέπει την αποδόμηση του τι είναι να είσαι άνθρωπος χρησιμοποιώντας το άτομο ως μέρος της θεατρικής σκηνής, ιδιαίτερα τα συναισθήματά του. Χρησιμοποιώντας τις ανθρώπινες διεργασίες ως ουσιώδη μέρη δίνει νομιμότητα και αξιοπιστία στη δράση που λαμβάνει χώρα στο σκηνικό. Ταυτόχρονα, ο συμμετέχων κάνει θέατρο, αλλά ο κύριος στόχος είναι ΝΑ χρησιμοποιήσει αυτή τη μέθοδο για να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του, τις ανάγκες του, τις συνήθειες συμπεριφορές και αντιδράσεις του και τα εναύσματα χρησιμοποιώντας τις συναισθηματικές του αναμνήσεις. Κατά συνέπεια, τα συναισθήματα είναι αυθεντικά.

Τα πλεονεκτήματα της χρήσης μυθοπλασίας είναι η απουσία ευθύνης για το τι βγαίνει στη σκηνή και με ποια συναισθήματα συνδέεται το άτομο, μεταφέροντας την αίσθηση ότι δεν θα υπάρξει τιμωρία ανεξάρτητα από το τι επιλέγει να κάνει κάποιος. Από τη μία πλευρά, αυτό επιτρέπει στο άτομο να εξερευνήσει τα συναισθήματα που αποφεύγει καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ή σε συγκεκριμένες στιγμές και να συνδεθεί με αυτά ακόμη και αν στην καθημερινότητά του θα κρινόταν ή θα τιμωρούνταν. Από την άλλη πλευρά, τίποτα από όσα θα πει ο "ηθοποιός" δεν θα αλλάξει την προσωπική του βιογραφία επειδή δεν ενεργεί ως ο εαυτός

του. Δεν υπάρχει καλό και κακό, λογοκρισία και κρίση. Έτσι, η μυθοπλασία σχετίζεται με τις επιλεγμένες συνθήκες, αλλά όχι με το τι αισθάνεται το άτομο όταν δρα υπό αυτές τις συνθήκες.

Το θέατρο Gestalt Therapy Theatre χρησιμοποιεί φανταστικές καταστάσεις, οι οποίες μπορούν να αυτοσχεδιάζονται, χρησιμοποιώντας τα βασικά στοιχεία του θεάτρου: μια σύγκρουση, χαρακτήρες και ποιους ρόλους, όρους σύνδεσης και τον επείγοντα χαρακτήρα της επίλυσης. Το θέατρο βοηθά επίσης να νιώσουν άνετα με το αίσθημα της γελοιοποίησης και τη χρήση του σώματός τους. Με αυτόν τον τρόπο, μια άλλη τεχνική που μπορεί να χρησιμοποιηθεί είναι ο αυτοσχεδιασμός, ο οποίος ενισχύει την πιθανότητα για ελεύθερους συνειρμούς, αυθορμητισμό και δημιουργικότητα και την ανάδειξη ασυνείδητων πτυχών της προσωπικότητας κάποιου.

Επομένως, το άτομο δεν ενεργεί ως ο εαυτός του στη σκηνή -μπορεί να είναι άλλο άτομο, ζώο, αντικείμενο ή αφηρημένο φαινόμενο-, αλλά αναλαμβάνει τις συνθήκες που του δίνονται σε σχέση με τον χαρακτήρα του και ενεργεί ελεύθερα σύμφωνα με αυτές, δίνοντας στον εαυτό του την άδεια να αντιδράσει με τον τρόπο που επιλέγει. Έτσι, οι συμμετέχοντες εκφράζονται καθώς δεν τους επιτρέπεται ή δεν υπάρχει ο χρόνος να καταβάλουν την προσπάθεια να δράσουν με διαφορετικό τρόπο. Με τον τρόπο αυτό, συνδέονται με το παρελθόν, τις αλήθειες και τα συναισθήματά τους και μπορούν να τα ξαναζήσουν, να συνειδητοποιήσουν και να ενσωματώσουν, οδηγώντας σε νέες δυνατότητες.

Το υποσυνείδητο του ατόμου θα βγει στην επιφάνεια, αφήνοντας ορατό ψυχολογικό και συναισθηματικό υλικό που δεν εμφανίζεται καθημερινά και που ήδη γνωρίζουν για τον εαυτό τους. Αυτό είναι εφικτό μόνο με τη δημιουργία μιας ασφαλούς απόστασης από τον γνωστό εαυτό. Χρησιμοποιώντας το GTT πιστεύουμε ότι υπάρχει μια υποβόσκουσα κατανόηση του ατόμου ως δυνατό να μετασχηματιστεί, ακόμη και αν οι συνθήκες είναι σοβαρές, επειδή υπάρχει πάντα δημιουργικό δυναμικό, καθώς και δυνατότητες να αναγεννηθεί το σχήμα και το υπόβαθρο με έναν πιο υγιή τρόπο.

Στόχοι

Η θεατρική θεραπεία Gestalt έχει ως κύριους στόχους:

- Να αμφισβητήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητας κάποιου μέσω της χρήσης της μυθοπλασίας: κατασκευή χαρακτήρων και υιοθέτηση ρόλων,
- Επανασύνδεση με τη συναισθηματική μνήμη και τις προηγούμενες προσωπικές εμπειρίες, προκειμένου να γνωρίσει κανείς καλύτερα τον εαυτό του και τις ανάγκες του,
- Βελτίωση του αυθορμητισμού και της ικανότητας καλλιτεχνικής και συναισθηματικής έκφρασης,
- Ανάπτυξη μηχανισμών για την αντιμετώπιση μη κλειστών προσωπικών καταστάσεων και επικοινωνιακή προσέγγιση των συγκρούσεων,
- Να διευκολυνθεί η εμπειρία του να είσαι στο παρόν και να μπορείς να αναλάβεις την ευθύνη στο εδώ και τώρα με βάση τα εργαλεία της GTT και τους προσωπικούς πόρους του καθενός που συνήθως δεν χρησιμοποιούνται,

- Να υπάρχει ένας χώρος για να μοιράζεται κανείς τις δυνάμεις, τις αδυναμίες, τα επιτεύγματα και τα όνειρά του με βάση την ταυτότητά του και τη θέση του στην κοινωνία,
- Να είναι σε θέση να έχουν μια ολιστική προσέγγιση με τον εαυτό τους: να είναι σε επαφή με τις σκέψεις, το σώμα και τα συναισθήματά τους και να υπάρχουν σε αρμονία.

Αρχές

Η θεατρική θεραπεία Gestalt συνδυάζει στόχους και αρχές.

Οι τρεις αρχές της συνδέονται μεταξύ τους και είναι:

1. Να ζούμε στο Εδώ και Τώρα - Έχει χωρική και χρονική διάσταση. Μια χωρική διάσταση επειδή οι σκέψεις πρέπει να σχετίζονται με το πού βρίσκεται το σώμα, ώστε να μην αποσπάται η προσοχή του και να συνεχίζουν να ικανοποιούνται οι ανάγκες του ατόμου- και μια χρονική διάσταση επειδή το θέατρο συμβαίνει στην παρούσα στιγμή όταν ενεργείται και, επομένως, το μέλλον δεν έχει ακόμη φτάσει και το παρελθόν δεν είναι πλέον διαθέσιμο. Η σωματική και συναισθηματική εμπειρία του ατόμου βρίσκεται στην υπηρεσία του ρόλου που του έχει ανατεθεί,
2. Να αναλαμβάνει κανείς την ευθύνη για τις πράξεις, τις σκέψεις και τα συναισθήματά του, όπως το άτομο είναι υπεύθυνο για τις συνθήκες του χαρακτήρα του όταν ενεργεί. Ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο απαντά σε κάτι δεν είναι ευθύνη μόνο του ερεθίσματος, αλλά και του ίδιου του εαυτού του,
3. Να συνειδητοποιήσουν τι συμβαίνει και να μάθουν να έχουν μεγαλύτερη επίγνωση του εαυτού τους και τι χρειάζεται στη ζωή τους, αποδεχόμενοι την εμπειρία στο σύνολό της: με τον εαυτό τους, τους άλλους και το πλαίσιο.

Ομάδα

Η εργασία σε ομάδα βελτιώνει την εμπειρία της ΓΤΤ. Η διαδικασία υποστηρίζεται από όσα συμβαίνουν στην ομάδα και αυξάνει τις ευκαιρίες σύνδεσης και σχέσης σε διαπροσωπικό επίπεδο. Ταυτόχρονα, ο διάλογος και η διαδικασία προβληματισμού συνοδεύονται από πολλά άτομα και η ομάδα είναι το πλαίσιο και το υπόβαθρο όπου συμβαίνει.

Σύγκρουση

Η σύγκρουση χρησιμοποιείται στο Θέατρο της Θεραπείας Gestalt για να δημιουργήσει τις προϋποθέσεις ώστε να ξεκινήσει μια σκηνή μεταξύ δύο ατόμων που έχουν αντίθετες επιθυμίες και ανάγκες στον ίδιο χώρο και χρόνο. Αποτελεί μια μορφή σύνδεσης αντίθετων δυνάμεων και μια πηγή για την επίλυση και την προώθηση προς τα εμπρός. Αν και, όπως και σήμερα, είναι επίσης κάτι που οι άνθρωποι φοβούνται αρκετά να κάνουν το βήμα τους.

Σημείωση

Το θέατρο Gestalt Therapy χρησιμοποιείται στο πλαίσιο της ψυχοθεραπείας, αλλά και στο πλαίσιο της εκπαίδευσης, της προσωπικής ανάπτυξης και των μαθημάτων συναισθηματικής νοημοσύνης, μεταξύ άλλων. Ως εκ τούτου, το παρόν εγχειρίδιο δεν έχει θεραπευτικούς σκοπούς, αλλά εκπαιδευτικούς. Αυτό σημαίνει ότι ο διευκολυντής δεν μπορεί να εισέλθει σε πραγματικές καταστάσεις, όπου οι σπουδαστές αναπαριστούν τον εαυτό τους ή/και η κατάσταση είναι πραγματική, διότι δεν πρόκειται για θεραπευτική παρέμβαση.

Αναφορές

Andrášik, Tomáš (2020). Θέατρο Gestalt - Ενσωμάτωση του εφαρμοσμένου δράματος στη θεραπεία Gestalt. *Ψυχοθεραπεία*. 14(2).

Pereira, Mabel (2008). Θεραπεία Gestalt και ψυχική υγεία: η συμβολή της gestaltικής θεώρησης στον τομέα της ψυχοκοινωνικής προσοχής της Βραζιλίας. *Revista IGT na Rede*. 5(9), 168-184.

Polster, Erving, Polster Miriam (1974). *Gestalt Therapy Integrated: Γέφυρα της θεωρίας και της πρακτικής*. Vintage Books.

Χρήσιμοι Σύνδεσμοι

<http://www.teatrogestalt.com/>

<https://escuelateatroterapiagestalt.es/>

Πλαίσιο μεθοδολογίας

Ένα μαθησιακό περιβάλλον αποτελείται από τον μαθητή και τον "τόπο" όπου ενεργεί, χρησιμοποιεί εργαλεία, συλλέγει και ερμηνεύει πληροφορίες, αλληλεπιδρά με άλλους ανθρώπους- ένας τόπος όπου οι άνθρωποι μπορούν να συνεργάζονται και να αλληλοϋποστηρίζονται, ενώ χρησιμοποιούν μια ποικιλία εργαλείων και πηγών πληροφοριών στο έργο τους για την επίτευξη των μαθησιακών στόχων και την επίλυση προβλημάτων". (Wilson, 1996).

Είναι σημαντικό ότι σε ένα σχολείο, όπου η έννοια της ένταξης είναι πραγματικά κοινή, το να αισθάνεσαι μέρος μιας ομάδας δεν είναι απλώς κάτι που συζητιέται, αλλά ένα "ιδιαίτερο φυσιολογικό". Το αίσθημα του καλωσορίσματος, της αναγνώρισης, του σεβασμού, της εκτίμησης είναι εγγενής ανάγκη όλων, κανείς δεν αποκλείεται και η ιδιαιτερότητα συγχέεται με την κανονικότητα και το αντίστροφο.

(Η ειδική κανονικότητα. Στρατηγικές ένταξης και ενσωμάτωσης για τις αναπηρίες και τις ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. DARIO IANES, Erikson, 2006).

Ένα περιβάλλον ικανό να ενισχύσει την ιδιαιτερότητα κάθε ατόμου.

Το ερώτημα που μπορούμε να θέσουμε στον εαυτό μας θα μπορούσε να είναι: ποιες είναι οι εκπαιδευτικές πτυχές που πρέπει να διασφαλιστούν εάν υπάρχει, για παράδειγμα, ένας μαθητής με σύνδρομο Asperger στην τάξη;

Για να απαντήσουμε σε αυτό το ερώτημα, ας παραθέσουμε τα λόγια του Χανς Άσπεργκερ το 1938: "Δεν είναι απαραίτητο οτιδήποτε δεν είναι ευθυγραμμισμένο, και επομένως "μη φυσιολογικό", να είναι απαραίτητα "κατώτερο", διότι με αυτή την παραδοχή, ο εκπαιδευόμενος σε ένα αυθεντικό "μαθησιακό περιβάλλον" συμμετέχει σε μια πληθώρα διαφορετικών δραστηριοτήτων για την επιδίωξη μιας πληθώρας μαθησιακών στόχων, και ο εκπαιδευτής είναι αυτός που παίζει το ρόλο του προπονητή και του διευκολυντή" (Perkins, 1991).

Το σύνδρομο Asperger ορίζεται ως μια αναπτυξιακή διαταραχή που χαρακτηρίζεται από την παρουσία σημαντικών δυσκολιών στην κοινωνική αλληλεπίδραση, ασυνήθιστων προτύπων συμπεριφοράς και περιορισμένων ενδιαφερόντων. Σκεπτόμενοι να δώσουμε έμφαση στην ποικιλομορφία και όχι στην παθολογία των ατόμων με σύνδρομο Asperger, επισημαίνουμε ότι τα άτομα αυτά διαθέτουν σημαντικά πιο ανεπτυγμένους πόρους από τους λεγόμενους "νευροτυπικούς" συνομηλίκους τους σε συγκεκριμένους τομείς, παράλληλα με εξίσου συγκεκριμένες δυσκολίες. Σκεπτόμενοι όμως ευρύτερα, ας θεωρήσουμε για παράδειγμα ένα άτομο με δυσλεξία, τονίζουμε ότι σίγουρα έχει δυσκολίες στην ανάγνωση, αλλά μπορεί να έχει ένα πολύ "λαμπρό" μυαλό όσον αφορά τη διανοητική του ικανότητα. Η νευροδιαφορετικότητα δεν πρέπει να συγχέεται με το διανοητικό έλλειμμα, το οποίο από μόνο του είναι διαφορετικό θέμα και έχει διαφορετικό διαγνωστικό πλαίσιο, αν και μπορεί, φυσικά, να υπάρχει ταυτόχρονα σε ορισμένες περιπτώσεις.

Ορισμένα χαρακτηριστικά του Asperger είναι κοινά, αν και σε μικρότερο βαθμό σοβαρότητας, με τον αυτισμό. Στο σχολείο, υπάρχει ιδιαίτερο έλλειμμα στην κοινωνική επικοινωνία και την κοινωνική αλληλεπίδραση, επειδή αυτή είναι μια πτυχή που αφορά την ομάδα της τάξης και, γενικότερα, την ομάδα των συνομηλίκων.

Πολλές από τις εμπειρίες των παιδιών σχετίζονται με τη συναισθηματική-σχεσιακή σφαίρα και αντιμετωπίζονται συστηματικά σε αυτό το επίπεδο. Δεν πρέπει να υποτιμάται η ανάγκη σχεσιακής αντιπαράθεσης μεταξύ συνομηλίκων, ούτε η πιθανότητα σύγκρουσης όταν δεν αποκαλύπτονται τα νευροτυπικά χαρακτηριστικά του άλλου- υπάρχει επομένως ο κίνδυνος να προκληθούν ακατάλληλες και κοινωνικά λανθασμένες ενέργειες: αποστασιοποίηση, χλευασμός, έλλειψη φιλίας. Αν δεν διαβάσουμε και δεν διδάξουμε το Asperger ως ένα άτομο που συχνά έχει υψηλή διανοητική λειτουργία και διαφορετική αισθητικότητα, δεν θα μπορούσαμε να συνεργαστούμε με την οικογένεια ώστε να υπάρξει σημαντική ανάπτυξη και οι δυσκολίες θα παραμείνουν επικεντρωμένες ακριβώς στην ελλιπή και αναποτελεσματική κοινωνική λειτουργία.

Η παράξενη και αδέξια συμπεριφορά μπορεί να οδηγήσει το παιδί να γίνει θύμα εκφοβισμού και διαδικτυακού εκφοβισμού, αλλά η διαβίωση και η ταλαιπωρία από τέτοιες καταστάσεις θα προκαλέσει αναπόφευκτα κοινωνικές καταστάσεις που βιώνει με αυξανόμενο άγχος, ενδεχομένως να αναπτύξει καταθλιπτικές διαταραχές της διάθεσης ή ιδεοψυχαναγκαστικά συμπτώματα, τα οποία χρησιμεύουν για τη διαχείριση του άγχους, ή συννοσηρότητα (συνυπάρχουσες ψυχικές παθολογίες, οι οποίες τις περισσότερες φορές προκύπτουν ως αποτέλεσμα της δυσκολίας προσαρμογής).

Πότε λοιπόν μπορούμε να πούμε ότι οι δραστηριότητες είναι χωρίς αποκλεισμούς;

Όταν είμαστε σε θέση να είμαστε πολύ προσεκτικοί όσον αφορά την επιθετική συμπεριφορά των συμμαθητών- είναι πολύ χρήσιμο να έχουμε τουλάχιστον έναν σύντροφο αναφοράς που είναι σε θέση να κατανοήσει καλύτερα τις δυσκολίες του μαθητή/μαθήτριας με σύνδρομο Asperger, στον οποίο, ενδεχομένως, ανάλογα με την ηλικία, μπορούμε επίσης να εξηγήσουμε κάτι για το είδος της δυσφορίας που μπορεί να βιώνει το άτομο. Ένας "συνταξιδιώτης" ικανός να μεσολαβεί σε κοινωνικές καταστάσεις και να μεταφέρει θετικές ενέργειες. Ένας σύντροφος ικανός να μην τον αφήνει σε μια γωνία ή να κάθεται στο γραφείο του κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Η δημιουργία ενός μαθησιακού περιβάλλοντος μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των δυσκολιών των μαθητών να "παρακολουθήσουν" τα μαθήματα με τον παραδοσιακό τρόπο, αλλά και στη δέσμευση για συνεχή προσοχή. Η μεταφορά του "περιβάλλοντος" προσδιορίζει ένα πλαίσιο στο οποίο η μάθηση ενεργοποιείται, υποστηρίζεται και κατασκευάζεται, και στο οποίο κάθε άτομο είναι σε θέση να δώσει το δικό του προσωπικό, αλλά κοινωνικά και πολιτισμικά διαμεσολαβημένο, νόημα στη διαδικασία της γνώσης του.

Μπορεί να συμβεί ο μαθητής με σύνδρομο Asperger να επικεντρώνεται εμμονικά σε μια κατάσταση, παραμελώντας όλα τα άλλα- είναι επομένως χρήσιμο να παρέχονται ελκυστικές εναλλακτικές λύσεις ή να επισημαίνονται όλες οι ώρες για δραστηριότητες, τόσο σχολικές όσο και προσωπικές- να αναζητείται μια σύνδεση μεταξύ των ενδιαφερόντων του/της και των

Θεμάτων μελέτης- να υποθέτουμε μια επικοινωνία μέσω υποβλητικών εικόνων, πιο κοντά στον τρόπο σκέψης του/της.

Όσον αφορά τη συγκέντρωση και την προσοχή, είναι σημαντικό να ζητάτε συνεχή ανατροφοδότηση σχετικά με το θέμα με το οποίο ασχολείστε, φροντίζοντας να μην εκθέτετε τον μαθητή με σύνδρομο Asperger σε καταστάσεις αντιπαράθεσης με τους άλλους ή, ακόμη χειρότερα, σε αμηχανία.

Ποιες είναι λοιπόν οι κατευθυντήριες γραμμές για τις τάξεις με πιστοποιημένους μαθητές;

Πρέπει να έχουμε κατά νου ότι υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία αποχρώσεων μέσα στις οποίες μπορεί να ενταχθεί κάθε άτομο, και πρέπει επίσης να λάβουμε υπόψη μας ότι και οι εκπαιδευτικοί μπορεί να έχουν, ίσως χωρίς να το γνωρίζουν, χαρακτηριστικά νευροδιαφορετικότητας, τα οποία επηρεάζουν τη συμπεριφορά τους, τη διαχείριση της τάξης και τον τρόπο με τον οποίο οργανώνουν την εργασία τους. Αυτό ανοίγει ένα εξαιρετικό σενάριο επαγγελματικής ευαισθητοποίησης και κοινωνικής ένταξης στο οποίο πρέπει να κινηθούμε, στο οποίο πρέπει να πειραματιστούμε με την αποδοχή, τις εκπαιδευτικές στρατηγικές, τον συν-σχεδιασμό, την ευαισθητοποίηση, να είμαστε σε θέση να καθησυχάσουμε και να επανεξετάσουμε κατά περίπτωση στρατηγικές προσαρμοσμένες στα διάφορα μαθήματα, με μια δουλειά που δεν είναι καθόλου εύκολη και ανέξοδη από άποψη χρόνου και προσπάθειας, αλλά τίποτα δεν χάνεται, αναπολώντας επίσης κάποιους διάσημους ανθρώπους, με τα προβλήματά τους, αλλά αποφασιστικά "λαμπρούς": Leonardo da Vinci, Mozart, Albert Einstein, Thomas Edison, Napoleon, Pablo Picasso, Steve Jobs...

Δραστηριότητες Θεάτρου Gestalt

Ροή κάθε συνεδρίας

A) Μια στιγμή ενσυνειδητότητας. Ως εισαγωγή πριν από την έναρξη των δραστηριοτήτων, καλό είναι να πείτε στους συμμετέχοντες να συγκεντρωθούν για λίγο στην αναπνοή τους, να νιώσουν το σώμα τους και να έρθουν σε επαφή με τις κινήσεις και το μυαλό τους, ώστε να ξεχαστούν για λίγο από τα καθημερινά τους ζητήματα (απόσυρση). Με αυτόν τον τρόπο, αποκτούν επίγνωση για το πώς αισθάνονται εκείνη τη στιγμή και πού και πότε βρίσκονται. Στη συνέχεια, μπορούν να μοιραστούν μεταξύ όλων πώς αισθάνονται και τι έχουν συνειδητοποιήσει.

Αυτό είναι το πρώτο βήμα μιας ομαδικής δραστηριότητας, η οποία μας λέει τι υπάρχει εκείνη τη στιγμή και τι αναδύεται. Οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν επίσης να μοιραστούν στην ομάδα την εμπειρία τους από προηγούμενες δραστηριότητες ή ό,τι έχουν στο μυαλό τους.

B) Προθέρμανση. Πρόκειται για ένα διαδραστικό τμήμα, όπου οι συμμετέχοντες δεν μιλούν σχεδόν καθόλου, εμπλέκοντας όμως το σώμα και τις αισθήσεις τους, προκειμένου να αυξήσουν την ευαισθητοποίησή τους και να προετοιμάσουν την ενέργειά τους για την κύρια δραστηριότητα. Ως εκ τούτου, αυτή η ενότητα θα μπορούσε να έχει τη μορφή όπως ένας χορός, αυτοσχεδιασμός ή ασκήσεις δράματος που απαιτούν αλληλεπίδραση, μεταξύ άλλων.

Αυτή η δραστηριότητα προετοιμάζει το μονοπάτι για την επόμενη ενότητα, καθώς είναι εν μέρει συναφής. Για παράδειγμα, αν το θέμα πρόκειται να αφορά την πολικότητα, οι συμμετέχοντες θα μπορούσαν να λάβουν μέρος σε μια δραστηριότητα προθέρμανσης με καθρέφτη, δουλεύοντας σε ζευγάρια, αντανακλώντας ο ένας συμμετέχων τις κινήσεις του άλλου ατόμου σε έναν συγκεκριμένο καθρέφτη, όπως ο καθρέφτης του θυμού ή ο καθρέφτης του αισθησιασμού.

Όταν η δραστηριότητα προθέρμανσης έχει ολοκληρωθεί, συνήθως γίνεται ένας ομαδικός προβληματισμός σχετικά με αυτή, ή, αν είναι προτιμότερο, διαφορετικοί προβληματισμοί σε μικρές ομάδες.

C) Θεατρικές δραστηριότητες. Πρόκειται για την κύρια δραστηριότητα της διαδικασίας, που περιλαμβάνει δραματοποίηση μέσω αυτοσχεδιασμού, ενεργοποιώντας επομένως τις σιωπηρές μνήμες σχετικά με το πού και πότε. Ο διαμεσολαβητής εισάγει το έργο και η ομάδα πρέπει να προχωρήσει σε αυτό, μέσω αυτοσχεδιασμού, δημιουργώντας την εμπειρία με τους άλλους συμμετέχοντες.

Δ) Ενσωμάτωση. Μετά τη δραστηριότητα, στο Θέατρο Gestalt είναι απαραίτητο να αφομοιωθεί η άσκηση. Με αυτόν τον τρόπο, οι συμμετέχοντες σταματούν τους μυθοπλαστικούς τους ρόλους, χαλαρώνουν το σώμα τους, τα συναισθήματά τους και το μυαλό τους. Συνήθως υπάρχει μια τελική δραστηριότητα, όπως ένα ημερολόγιο, μια ζωγραφιά ή ένα μασάζ. Αυτό βοηθά στην αφομοίωση του προηγούμενου μέρους και στο τέλος της δραστηριότητας. Μπορεί να υπάρχουν κάποιου είδους δραστηριότητες για να ολοκληρωθεί η όλη διαδικασία (απόσυρση).

Δραστηριότητες προθέρμανσης

Συναισθηματικές επιδράσεις

Δραστηριότητα προθέρμανσης 1: Συναισθηματικές επιδράσεις	
<p>Θέμα: Θεατρική προθέρμανση</p> <p>Διάρκεια: 60 λεπτά</p> <p>Υλικά: .</p>	
Μαθησιακοί στόχοι	Να εκπαιδεύσει διαφορετικούς τρόπους συναισθηματικής έκφρασης μέσω του σώματος
	Να εξερευνήσετε διαφορετικές εμπειρίες όταν εργάζεστε με διαφορετικά συναισθηματικά μητρώα
	Να εκπαιδεύσει κανείς την ικανότητά του να είναι αυθόρμητος, καθώς και τη δημιουργικότητα.
	Προετοιμασία του σώματος και της έκφρασης για θεατρικό έργο

Δραστηριότητα προθέρμανσης 1: Συναισθηματικές επιδράσεις
Προετοιμασία

Ο συντονιστής θα ενημερώσει την ομάδα ότι πρόκειται να εξερευνήσουν διαφορετικούς τρόπους έκφρασης μέσω του σώματός τους, χωρίς να σκέφτονται τι θα κάνουν, προσπαθώντας να είναι όσο το δυνατόν πιο αυθόρμητοι.

Θα περιηγηθούν στο χώρο και θα ακολουθήσουν τις οδηγίες του συντονιστή. Όλοι θα εργάζονται ταυτόχρονα.

Δραστηριότητα προθέρμανσης 1: Συναισθηματικές επιδράσεις

Βήμα προς βήμα περιγραφή

ΒΗΜΑ 1	Οι συμμετέχοντες αρχίζουν να περπατούν ελεύθερα στο χώρο. Κινούνται αυθόρμητα. Είναι προτιμότερο να μην κινούνται κυκλικά, αλλά ο καθένας να αφήνεται να τον μεταφέρουν τα πόδια του. Με το σήμα του συντονιστή, κάνουν μια συναισθηματική παρόρμηση, την πρώτη που τους έρχεται στο μυαλό. Μπορούν να την εκφράσουν με πολλούς τρόπους: να βγάλουν μια κραυγή, να μείνουν ήσυχοι, να πηδήξουν, να κάνουν μια χειρονομία, να πουν μια λέξη κ.λπ.
ΒΗΜΑ 2	Όταν η ομάδα έχει κάνει τον πρώτο γύρο συναισθηματικών προτροπών, ο συντονιστής τους καλεί να συνεχίσουν να κάνουν συναισθηματικές προτροπές. Θα κάνουν τουλάχιστον τέσσερις. Το κάνουν με τον ίδιο τρόπο όπως το πρώτο: περπατούν, ο συντονιστής δίνει το σήμα, κάνουν την παρότρυνση, συνεχίζουν να περπατούν, επόμενο σήμα, κ.ο.κ. Στην τέταρτη παρόρμηση, ο συντονιστής θα σας ζητήσει να σταματήσετε, να κλείσετε τα μάτια σας και να προσπαθήσετε να παρατηρήσετε ποιο είναι το επαναλαμβανόμενο μοτίβο στα διάφορα συναισθηματικά ερεθίσματα που έχουν κάνει. Ίσως να ήταν συνέχεια όρθιοι, ίσως να φώναζαν συνέχεια, ίσως να ήταν πάντα ήσυχοι, ίσως να ήταν ξαπλωμένοι στο πάτωμα, ίσως να ήταν

	<p>άφωνοι ήχοι κ.λπ. Με άλλα λόγια, αφήστε τους να παρατηρήσουν τι κοινό έχουν οι διαφορετικές παρορμήσεις που έκαναν. Στη συνέχεια, ο συντονιστής θα τους πει ότι θα συνεχίσουν να κάνουν συναισθηματικά ερεθίσματα, προσπαθώντας όμως να βεβαιωθούν ότι κανένα από αυτά δεν μοιάζει με το προηγούμενο.</p>
<p>ΒΗΜΑ 3</p>	<p>Σιγά-σιγά ο συντονιστής τους καλεί να κάνουν νέες συναισθηματικές παρορμήσεις, πάντα διαφορετικές μεταξύ τους. Σε αυτό το βήμα ο διαμεσολαβητής μπορεί να επισημάνει αν οι συμμετέχοντες παρατηρούν παρόμοια μοτίβα στην ομάδα (για παράδειγμα, ότι όλοι τείνουν να φωνάζουν ή να πέφτουν στο πάτωμα, ότι κανείς δεν αλληλεπιδρά με κανέναν κ.λπ.) και να τους καλέσει να εισάγουν περισσότερες αλλαγές, ώστε κάθε γύρος να είναι διαφορετικός από τον προηγούμενο.</p>
<p>ΒΗΜΑ 4</p>	<p>Στην περίπτωση αυτή ο συντονιστής δημιουργεί μικρές ομάδες των 4 ατόμων περίπου. Μέσα σε κάθε ομάδα αριθμούνται από το 1 έως το 4. Αρχικά, ζητείται από το νούμερο ένα να σταθεί στη μέση της ομάδας και να κάνει μια συναισθηματική παρόρμηση. Θα κάνει την πρώτη παρόρμηση που θα του έρθει στο μυαλό. Μόλις το κάνει, οι αριθμοί 2, 3 και 4 τον μιμούνται ακριβώς σε αυτό που κάνουν. Ο γύρος συνεχίζεται με τον αριθμό 2 να στέκεται στη μέση και επαναλαμβάνεται η ίδια δυναμική: ο αριθμός 2 κάνει μια συναισθηματική παρόρμηση και οι υπόλοιποι μιμούνται αυτόν τον συμμετέχοντα. Αυτό επαναλαμβάνεται μέχρι να το κάνουν όλα τα μέλη της υποομάδας.</p> <p>Μόλις ολοκληρωθεί αυτός ο γενικός γύρος μικρών ομάδων, ο συντονιστής δίνει στις ομάδες ένα θέμα για το οποίο θα πρέπει να κάνουν τη συναισθηματική προτροπή.</p> <p>Παραδείγματα θεμάτων:</p> <p><i>Συναισθηματικές παρορμήσεις που σχετίζονται με θυμό ή οργή,</i></p>

<p><i>Συναισθηματικές παρορμήσεις που σχετίζονται με τη θλίψη,</i></p> <p><i>Συναισθηματικές παρορμήσεις που σχετίζονται με τη χαρά,</i></p> <p><i>Συναισθηματικές παρορμήσεις που σχετίζονται με την αηδία, (με αυτή την έννοια πρέπει να διευκρινιστεί ότι η ιδέα είναι ότι η συναισθηματική παρόρμηση που κάνει τους εταίρους να αηδιάζουν είναι ένα αηδιαστικό πράγμα και όχι ότι απλώς εκφράζουν το συναίσθημα της αηδίας).</i></p>
--

Δραστηριότητα προθέρμανσης 1: Συναισθηματικές επιδράσεις

Συζήτηση και προβληματισμός

Ο συντονιστής κάνει έναν γύρο προβληματισμού, στη μικρή ή μεγάλη ομάδα. Ο διαμεσολαβητής τους υπενθυμίζει τις συναισθηματικές παρορμήσεις που βγήκαν στην επιφάνεια κατά τη διάρκεια της ομαδικής εργασίας: θυμός, χαρά, λύπη και αηδία. Στη συνέχεια, τους ρωτά ποιο ήταν το λιγότερο και ποιο το πιο δύσκολο για αυτούς να το αναπαραστήσουν και να δουν τι σχέση έχει αυτή η δυσκολία με αυτούς, τι πληροφορίες τους δίνει για τον εαυτό τους.

Οι καθρέφτες

Δραστηριότητα προθέρμανσης 2: Οι καθρέφτες	
<p>Θέμα: Θεατρική προθέρμανση</p> <p>Διάρκεια: 40 λεπτά</p> <p>Υλικά: Μουσική που συνδέεται με κάθε καθρέφτη με τον οποίο θα εργαστούν.</p>	
Μαθησιακοί στόχοι	Να εκπαιδεύσει διαφορετικούς τρόπους συναισθηματικής έκφρασης μέσω του σώματος
	Να εξερευνήσετε διαφορετικές εμπειρίες όταν εργάζεστε με διαφορετικά συναισθηματικά μητρώα
	Να εκπαιδεύσει κανείς την ικανότητά του να είναι αυθόρμητος, καθώς και τη δημιουργικότητα.
	Προετοιμασία του σώματος και της έκφρασης για θεατρικό έργο

Δραστηριότητα προθέρμανσης 2: Οι καθρέφτες	
<p>Προετοιμασία</p>	
Ενημερώνονται ότι πρόκειται να κάνουν μια δραστηριότητα για θεατρική προθέρμανση όπου θα δουλέψουν με την έκφραση του σώματος και με την αίσθηση της κρίσης και της ντροπής.	

Δραστηριότητα προθέρμανσης 2: Οι καθρέφτες	
Βήμα προς βήμα περιγραφή	
ΒΗΜΑ 1	Χωριστείτε σε ζευγάρια και αποφασίστε ποιος είναι το άτομο Α και ποιος το άτομο Β.
ΒΗΜΑ 2	<p>Το άτομο Α θα είναι ένας καθρέφτης και το άτομο Β είναι αυτός που κοιτάζει στον καθρέφτη. Ο Β κάνει μια πολύ συγκεκριμένη ενέργεια, έτσι ώστε ο καθρέφτης να μπορεί εύκολα να τον ακολουθήσει. Θα αποφύγει να κάνει μια ακολουθία ενεργειών. Για παράδειγμα: βούρτσισμα των δοντιών, σφύριγμα, προσβολή με τη φωνή ή το χέρι, κάθισμα στο πάτωμα. Το άτομο που ενεργεί ως καθρέφτης προσαρμόζει την αντανάκλαση της δράσης ανάλογα με τον τύπο του καθρέφτη. Μερικά παραδείγματα καθρεφτών που μπορούν να προταθούν: Καθρέφτης του ναρκισσισμού: ό,τι κάνει ο σύντροφος Β, ο καθρέφτης (Α) το επιστρέφει υπερβολικά, εντατικοποιημένο, μεγάλο, διευρυμένο. Ο καθρέφτης του αντίθετου: Ο Β κάνει μια ενέργεια και ο Α κάνει αυτό που θεωρούν ότι είναι η αντίθετη ενέργεια. Ο καθρέφτης της αρρενωπότητας/θηλυκότητας: Ο Β εκτελεί μια ενέργεια και ο Α την επιστρέφει θηλυκοποιημένη ή αρρενωπή, ανάλογα με τον εκάστοτε καθρέφτη. Άλλα παραδείγματα: του γήρατος, της παιδικής ηλικίας, της ευαλωτότητας, του θυμού, της χαράς, του αισθησιασμού κ.λπ.</p>

Δραστηριότητα προθέρμανσης 2: Οι καθρέφτες
Συζήτηση και προβληματισμός

Ο συντονιστής κάνει έναν γύρο αναστοχασμού σχετικά με το πώς ένιωσαν, ποιο τους κόστισε περισσότερο, ποιο τους κόστισε λιγότερο και τι συνειδητοποίησαν.

Χορός avatar

Δραστηριότητα προθέρμανσης 3: Χορός avatar	
<p>Θέμα: Εργασία του σώματος και συνοχή της ομάδας</p> <p>Διάρκεια: 10-15 λεπτά</p> <p>Υλικά: για να χορέψετε</p>	
Μαθησιακοί στόχοι	Να μάθεις να αφήνεις, να αφήνεις τον έλεγχο
	Δημιουργία χαλαρής ατμόσφαιρας στην ομάδα
	Ανάπτυξη εμπιστοσύνης και συνοχής της ομάδας

Δραστηριότητα προθέρμανσης 3: Χορός avatar	
Προετοιμασία	
Ο συντονιστής λέει στην ομάδα ότι πρέπει να χωριστούν σε ζευγάρια. Στα ζευγάρια αποφασίζουν ποιος είναι ο Α και ποιος ο Β.	

Δραστηριότητα προθέρμανσης 3: Χορός avatar	
Βήμα προς βήμα περιγραφή	

ΒΗΜΑ 1	<p>Το άτομο Α στέκεται μπροστά από το Β με την πλάτη του προς το Β, το Β στέκεται πίσω. Το άτομο Β θα πιάσει τους καρπούς του ατόμου Α και από αυτό το μέρος του σώματος, το άτομο Β θα κινείται, θα διαμορφώνει και θα περπατάει στο χώρο, σαν να ήταν μαριονέτα. Είναι σημαντικό ο Α να αφήσει τον εαυτό του ελεύθερο. (Βλέπε σημείωση 1)</p> <p><u>Σημείωση 1:</u> Όταν ο διαμεσολαβητής τους καλεί να διαμορφώσουν τον εταίρο, είναι σημαντικό να μην χρησιμοποιηθεί σε καμία περίπτωση η λέξη "χειραγωγήσει", καθώς αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε αντίσταση.</p>
ΒΗΜΑ 2	<p>Ανοίξτε τη μουσική και αφήστε περίπου 4-5 λεπτά για να κινηθούν τα ζευγάρια στο χώρο. Ο διαμεσολαβητής μπορεί να τους καλέσει να παίξουν, να αλληλεπιδράσουν, να εξερευνήσουν, να διασκεδάσουν στο ρυθμό της μουσικής ή όπως επιθυμούν.</p>
ΒΗΜΑ 3	<p>Επαναλάβετε τη διαδικασία αλλά αλλάξτε ρόλους: Ο Β είναι η μαριονέτα και ο Α είναι ο μαριονετίστας.</p>
ΒΗΜΑ 4	<p>Βάλτε τους να μιλήσουν μεταξύ τους για το πώς ένιωσαν και στους δύο ρόλους.</p>

Δραστηριότητα προθέρμανσης 4: Χορός avatar

Συζήτηση και προβληματισμός

Πώς αισθανθήκατε στο ρόλο της μαριονέτας; και ως κουκλοπαίκτης; Τι ήταν το πιο διασκεδαστικό και τι το λιγότερο διασκεδαστικό; Τι συνειδητοποιήσατε για τον εαυτό σας;

Προθέρμανση της φωνής

Δραστηριότητα προθέρμανσης 4: Προθέρμανση της φωνής	
<p>Θέμα: Θεατρική προθέρμανση</p> <p>Διάρκεια: 10 λεπτά περίπου</p> <p>Υλικά: .</p>	
Μαθησιακοί στόχοι	Για την προθέρμανση της φωνής πριν από τη θεατρική εργασία
	Ανάπτυξη της δημιουργικότητας και του αυθορμητισμού μέσω της φωνητικής εργασίας
	Να δημιουργήσετε ένα χαλαρό περιβάλλον παιχνιδιού

Δραστηριότητα προθέρμανσης 4: Προθέρμανση της φωνής	
Προετοιμασία	
Η ομάδα καλείται να σταθεί σε κύκλο. Τους λένε ότι πρόκειται να κάνουν μια άσκηση για να ζεστάνουν τις φωνές τους και να προετοιμαστούν για το θεατρικό έργο που θα ακολουθήσει.	

Δραστηριότητα προθέρμανσης 4: Προθέρμανση της φωνής
--

Βήμα προς βήμα περιγραφή	
ΒΗΜΑ 1	Ο συντονιστής λέει μια δυσύλλαβη λέξη και το άτομο στα δεξιά πρέπει να την επαναλάβει, αλλάζοντας όμως τον τονισμό, ώστε το επόμενο άτομο να την ξαναπεί με διαφορετικό τονισμό. Ο ίδιος τονισμός δεν μπορεί να επαναληφθεί.
ΒΗΜΑ 2	Μετά τον πρώτο γύρο, κάντε έναν ακόμη γύρο, αλλά προσπαθήστε να μην υπάρχει σιωπή μεταξύ των στιγμών κάθε ατόμου.
ΒΗΜΑ 3	Ο συντονιστής ζητά από έναν συμμετέχοντα να σκεφτεί μια συλλαβή από δύο λέξεις και κάνουμε έναν ακόμη πλήρη γύρο. Ο συντονιστής μπορεί να καλέσει περισσότερους ανθρώπους να συνεχίσουν να προτείνουν περισσότερες δυσύλλαβες λέξεις. Αυτό θα εξαρτηθεί από το αν θέλουν να παρατείνουν τη διάρκεια της δραστηριότητας ή αν χρειάζονται περισσότερο χρόνο εκπαίδευσης για την επίτευξη του στόχου της άσκησης.

Δραστηριότητα προθέρμανσης 4: Προθέρμανση της φωνής
Συζήτηση και προβληματισμός
Πρόκειται για μια προπαρασκευαστική άσκηση. Ο διαμεσολαβητής μπορεί να αποφασίσει αν θέλει να ανοίξει ένα χώρο για να προβληματιστεί σχετικά με αυτή τη δυναμική, αν το κρίνει απαραίτητο.

To drumstick

Δραστηριότητα προθέρμανσης 5: To drumstick	
<p>Θέμα: Συνεργασία και συνοχή της ομάδας</p> <p>Διάρκεια: 10 λεπτά</p> <p>Υλικά: Ξύλινα μαστούνια τυμπάνων (ή άλλο υλικό). Ποικίλη μουσική (κλασική, τέκνο, ποπ, χαλαρωτική κ.λπ.).</p>	
Μαθησιακοί στόχοι	Ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργασίας
	Να ενθαρρύνει τις δεξιότητες κινητικού συντονισμού
	Ενεργοποίηση της προσοχής και της ενεργητικής ακρόασης κατά την εκτέλεση εργασιών

Δραστηριότητα προθέρμανσης 5: To drumstick
<p>Προετοιμασία</p>
<p>Η ομάδα χωρίζεται σε ζεύγη και σε κάθε ζεύγος δίνεται από ένα μαστούνι τυμπάνου. Τους λένε ότι θα εργαστούν σε ζευγάρια με την αποστολή να κρατήσουν το μαστούνι με ένα δάχτυλο σε κάθε άκρη, έτσι ώστε να μην πέσει ποτέ στο έδαφος. Θα πρέπει να ακούσουν και να αισθανθούν την κίνηση που προκύπτει μεταξύ τους, έχοντας το μαστούνι του τυμπάνου ως σημείο σύνδεσης μεταξύ των δύο ατόμων.</p>

Αν πέσει το μαστούνι, όλοι θα πρέπει να αλλάξουν αμέσως παρτενέρ και να ξεκινήσουν από την αρχή.

Δραστηριότητα προθέρμανσης 5: Το drumstick

Βήμα προς βήμα περιγραφή

ΒΗΜΑ 1	Αυτό γίνεται σιωπηλά χωρίς μουσική. Όταν ένα μαστούνι τύμπανου πέσει στο πάτωμα, δημιουργούνται νέα ζευγάρια (αν ο συντονιστής το κρίνει σκόπιμο, τα ζευγάρια μπορούν να παραμείνουν τα ίδια).
ΒΗΜΑ 2	Καθώς δημιουργούνται νέα ζευγάρια, σε κάθε γύρο ο συντονιστής μπορεί να παίξει νέα μουσική ή την ίδια μουσική, ανάλογα με την προτίμηση.
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	Η ιδέα είναι τα ζευγάρια να κρατηθούν όσο το δυνατόν περισσότερο χωρίς το μαστούνι να πέσει στο έδαφος.

Δραστηριότητα προθέρμανσης 5: Το drumstick

Συζήτηση και προβληματισμός

Πώς αισθανθήκατε γι' αυτή την εργασία; Είστε ικανοποιημένοι με την εργασία που κάνατε; Τι έκανε την εργασία πιο δύσκολη ή πιο εύκολη; Τι χρειάζεται για να μπορέσετε να συνεργαστείτε επιτυχώς με κάποιον στην πραγματική ζωή;

Το άγαλμα απο πηλό

Δραστηριότητα προθέρμανσης 6: Το άγαλμα από πηλό	
<p>Θέμα: Αισθητηριακή ανάπτυξη</p> <p>Διάρκεια: περίπου 20-25 λεπτά</p> <p>Υλικά: Μουσική στο παρασκήνιο</p>	
Μαθησιακοί στόχοι	Να ενθαρρύνει την ανάπτυξη κλίματος εμπιστοσύνης στην ομάδα
	Να δημιουργήσει ένα αίσθημα εγγύτητας και ασφάλειας μεταξύ των μελών της ομάδας
	Να διευκολύνει τη χαλάρωση του σώματος και το συναισθηματικό και αισθητηριακό άνοιγμα των συμμετεχόντων

Δραστηριότητα προθέρμανσης 6: Το άγαλμα από πηλό
Προετοιμασία
Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια και ζητήστε τους να αποφασίσουν ποιος είναι το άτομο Α και ποιος το άτομο Β.

Δραστηριότητα προθέρμανσης 6: Το άγαλμα από πηλό	
Βήμα προς βήμα περιγραφή	
ΒΗΜΑ 1	Ο Α θα ξεκινήσει ανοίγοντας έναν χώρο, ο οποίος θα είναι κλειστός (ακουμπώντας για παράδειγμα τα χέρια του στον τοίχο, έτσι ώστε το σώμα του ατόμου μαζί με τον τοίχο και το πάτωμα να σχηματίσουν έναν κλειστό χώρο). Ο σύντροφος θα πρέπει να διασχίσει αυτόν τον χώρο κοιτάζοντας ο ένας τον άλλον.
ΒΗΜΑ 2	Μόλις ο Α δημιουργήσει το χώρο και ο Β περάσει μέσα από αυτόν, ο Β δημιουργεί έναν άλλο κλειστό χώρο από τον οποίο ο Α πρέπει να περάσει διατηρώντας την οπτική επαφή. Αυτό επαναλαμβάνεται εναλλάσσοντας το ένα και το άλλο, συνεχώς. Κάθε φορά που δημιουργείται ένας χώρος πρέπει να είναι διαφορετικός από τους προηγούμενους.

Δραστηριότητα προθέρμανσης 6: Το άγαλμα από πηλό
Συζήτηση και προβληματισμός
<p><i>Πώς αισθανθήκατε να περνάτε μέσα από τους χώρους που δημιούργησε ο συνεργάτης σας;</i></p> <p><i>Έχετε παρατηρήσει διαφορές στον εαυτό σας; Υπήρξε ανταγωνισμός, ευχαρίστηση...;</i></p> <p><i>Για ποιο λόγο νομίζετε ότι γίνεται αυτή η άσκηση; (Βλέπε σημείωση 1)</i></p> <p>Σημείωση 1: Ο συντονιστής θα εξηγήσει ότι αποτελεί μια μεταφορά για τη ζωή, καθώς μερικές φορές πρέπει να περάσουμε από συγκρούσεις που δεν είναι εύκολες. Είναι μια μεταφορά που</p>

χρησιμεύει ως προοίμιο για την εξήγηση που θα δοθεί αργότερα ότι η σύγκρουση είναι απαραίτητη στη θεατροθεραπεία για να μπορέσουμε να μπούμε στον αυτοσχεδιασμό.

Ανοιχτοί χώροι

Δραστηριότητα προθέρμανσης 7: Ανοιχτοί χώροι	
<p>Θέμα: Αμαξωμάτων</p> <p>Διάρκεια: περίπου 20 λεπτά</p> <p>Υλικά: ήπια ένταση</p>	
Μαθησιακοί στόχοι	Να αφυπνίσετε τον αυθορμητισμό και τη σωματική δημιουργικότητα
	Να δημιουργηθεί μια χαλαρή ατμόσφαιρα στην ομάδα των συμμετεχόντων που τους καλεί να παίξουν
	Να χρησιμοποιήσουμε την ίδια τη δυναμική ως μεταφορά για την εργασία με τις συγκρούσεις, ως μια κατάσταση από την οποία οι άνθρωποι μπορούν να περάσουν προκειμένου να μάθουν και να αναπτυχθούν ως άνθρωποι.

Δραστηριότητα προθέρμανσης 7: Ανοιχτοί χώροι
<p>Προετοιμασία</p>
Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια και καλείται να αποφασίσει ποιος είναι το πρόσωπο Α και ποιος το πρόσωπο Β. Τους λέγεται ότι θα εργάζονται εναλλάξ. Ο Α θα κλείσει τα μάτια του και ο Β θα γίνει ο γλύπτης του Α, ο οποίος θα πρέπει να ακολουθήσει τα βήματα που θα υποδείξει ο συντονιστής.

Δραστηριότητα προθέρμανσης 7: Ανοιχτοί χώροι	
Βήμα προς βήμα περιγραφή	
ΒΗΜΑ 1	Το άτομο Α κλείνει τα μάτια του και επιτρέπει στον εαυτό του να διαμορφωθεί από τον σύντροφό του. Ο Β αρχίζει να κάνει σαν να εφαρμόζει πηλό στο σώμα του Α. Θα βάλει το χέρι του σε ένα κοίλο, κοίλο σχήμα και θα το πιέσει στο σώμα του συντρόφου σαν να ήταν πηλός. (2-3 λεπτά)
ΒΗΜΑ 2	Μετά από δύο ή τρία λεπτά σχηματισμού του σχήματος με το κοίλο χέρι, τους ζητείται να ορίσουν τη φιγούρα του συντρόφου τους με τις άκρες των δακτύλων τους, έτσι ώστε να πιέζουν με τα δάχτυλά τους σαν να προσπαθούν να ορίσουν τον πηλό που περιβάλλει τη φιγούρα. (2-3 λεπτά)
ΒΗΜΑ 3	Ο συμμετέχων πρέπει να γυαλίσει τον πηλό με το ανοιχτό του χέρι. Θα πρέπει να κάνει κυκλικές κινήσεις ώστε η φιγούρα να είναι όσο το δυνατόν πιο γυαλιστερή. Συνεχίστε να το κάνετε σε όλο το σώμα. (2-3 λεπτά)
ΒΗΜΑ 4	Κάνουν σαν να κάνουν ένα υδατόλουτρο από πάνω, το οποίο απομακρύνει τα ρινίσματα του πηλού, ώστε να είναι όσο το δυνατόν πιο καθαρό. (2-3 λεπτά)
ΒΗΜΑ 5	Ο Β φαντάζεται ότι γίνεται μια ζεστή πετσέτα για να στεγνώσει, οπότε θα πρέπει να σφίξει τον σύντροφό του σαν να μπορεί να τον στεγνώσει με το σώμα του. (2-3 λεπτά)
ΒΗΜΑ 6	Ο γλύπτης (Β), στέκεται μπροστά από τον Α και περιμένει το σήμα του συντονιστή. Στη συνέχεια, όταν ο Α ανοίξει τα μάτια του, ο Β θα τον χαιρετήσει με ένα χαμόγελο και μια αγκαλιά αν το επιθυμεί.

ΒΗΜΑ 7	Μόλις τελειώσουν, αλλάζουν ρόλους και ξεκινούν από την αρχή.
---------------	--

Δραστηριότητα προθέρμανσης 7: Ανοιχτοί χώροι
Συζήτηση και προβληματισμός
<i>Πώς αισθανθήκατε για την επαφή; Τι σας άρεσε περισσότερο; Υπάρχει κάτι που δεν σας άρεσε; Τι ήταν αυτό; Πώς αισθάνεστε πριν και μετά τη συνεργασία με τη γλυπτική; Πώς ήταν για τον γλύπτη; Ποιος ρόλος ήταν πιο άνετος;</i>

Θεατρικές δραστηριότητες

Η στέγη

Θεατρική δραστηριότητα 1: Η στέγη	
<p>Θέμα: Συγκρούσεις</p> <p>Διάρκεια: 20-30 λεπτά</p> <p>Υλικά: μουσική υπόκρουση, μαξιλάρια (τουλάχιστον ένα ανά άτομο)</p>	
Μαθησιακοί στόχοι	<p>Να συνειδητοποιήσετε την αντίληψη του ατόμου για την έννοια της σύγκρουσης.</p>
	<p>Για να καταδείξουμε τι εννοούμε με τον όρο σύγκρουση στον τομέα της Θεατρικής Θεραπείας Gestalt (στο εξής GTT), εννοείται ως δύο επιθυμίες που αντιτίθενται η μία στην άλλη προς αντίθετες κατευθύνσεις.</p>
	<p>Να μάθουν ότι η σύγκρουση είναι ένα ουσιαστικό στοιχείο στο GTT και ότι χωρίς αυτήν δεν είναι δυνατόν να υπάρξουν σκηνές ούτε στο Θέατρο Θεραπείας Γκεστάλτ ούτε στο κανονικό θέατρο.</p>

Κανόνες της Θεατρικής Θεραπείας Gestalt (GTT) για κάθε δραστηριότητα

1) Δεν μπορεί να υπάρξει σωματική βλάβη οποιουδήποτε είδους στο άτομο με το οποίο συνεργάζεστε. Αυτό περιλαμβάνει επίσης ότι δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επιχειρήματα της πραγματικής ζωής στις σκηνές που θα μπορούσαν να βλάψουν τον σύντροφό σας (για παράδειγμα, αν ένας από τους χαρακτήρες, στην πραγματική ζωή, έχει σωματική αναπηρία,

θα ήταν εντελώς απαγορευμένο να χρησιμοποιήσετε αυτή την αναπηρία ως επιχείρημα στις σκηνές).

2) Δεν μπορούμε να βλάψουμε ούτε τους εαυτούς μας.

3) Δεν μπορούμε να σπάσουμε ή να καταστρέψουμε τίποτα στο χώρο (κουρτίνες, παράθυρα ...). Εφαρμόζεται ο κανόνας που έσπασε, πληρώνει.

Θεατρική δραστηριότητα 1: Η στέγη

Προετοιμασία

Οι συμμετέχοντες θα ενημερωθούν ότι θα κάνουν μια καθοδηγούμενη οπτικοποίηση κατά την οποία θα περπατήσουν μέσα σε μια πόλη. Θα πρέπει να είναι ακίνητοι και κατά προτίμηση με κλειστά μάτια για να φανταστούν αυτά που τους λέει ο συντονιστής. Κατά τη διάρκεια του πρώτου μέρους του οραματισμού, θα πρέπει να τονιστεί ότι η ιδέα είναι να φανταστούν τη δράση και ότι δεν θα χρειαστεί να την κάνουν.

Ο συντονιστής θα πει: *"Τώρα, καλούμε το ασανσέρ, η πόρτα ανοίγει και μπαίνετε στο ασανσέρ"*. Οι συμμετέχοντες θα σηκωθούν και θα ανέβουν στο μαξιλάρι, το οποίο θα βρίσκεται μπροστά από τον καθένα τους. Αυτή είναι η μόνη στιγμή κατά την οποία οι συμμετέχοντες θα κάνουν χρήση της σωματικής κίνησης. Το ίδιο θα συμβεί και όταν ο συντονιστής πει *"βγείτε από το ασανσέρ στη βεράντα"*. Κανονικά θα κατέβουν προς τα εμπρός, όχι προς τα πίσω.

Στη συνέχεια, θα ζητηθεί από τους συμμετέχοντες να ανοίξουν τα μάτια τους (δεύτερο μέρος της δυναμικής) και να αρχίσουν να αναπαριστούν τώρα, με την κίνηση του σώματός τους, αυτό που τους λέει ο συντονιστής.

Θα πρέπει να τους επισημανθεί ότι πρόκειται για το δεύτερο μέρος. Δηλαδή, η δυναμική έχει δύο φορές: μια αρχική κατά την οποία παρουσιάζεται η οπτικοποίηση και την κάνουν κατά προτίμηση με κλειστά μάτια και χρησιμοποιούν μόνο την κίνηση για να ανεβοκατεβαίνουν στο μαξιλάρι και ένα δεύτερο μέρος κατά το οποίο ανοίγουν τα μάτια τους και αναπαριστούν με το σώμα τους τη διέλευση του καλωδίου.

Η ομάδα πρέπει να χωριστεί σε δύο υποομάδες, κάθε υποομάδα μπροστά από την άλλη και σε σειρά, έτσι ώστε κάθε άτομο σε κάθε ομάδα να έχει μπροστά του έναν συνεργάτη, με τον οποίο θα συνεργαστεί αργότερα.

Μπορείτε επίσης να προετοιμάσετε μουσική υπόκρουση: για παράδειγμα, μουσική για την ώρα που το ασανσέρ ανεβαίνει, τον ήχο των θυρών που ανοίγουν ή μουσική για να γίνει πιο υποβλητικό όταν διασχίζουν το ατσάλινο καλώδιο.

Θεατρική δραστηριότητα 1: Η στέγη

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 1

Πείτε στην ομάδα ότι πρόκειται να κάνουν μια καθοδηγούμενη οπτικοποίηση. Πρέπει να χωριστούν σε δύο ομάδες και να παρατάξουν κάθε μία από τις υποομάδες, έτσι ώστε κάθε μαθητής να βρίσκεται απέναντι από ένα άτομο της άλλης ομάδας σε απόσταση περίπου 5 έως 6 μέτρων, αν ο χώρος το επιτρέπει. Εάν είναι δυνατόν να είναι περισσότεροι, είναι ακόμη καλύτερα.

Κάθε άτομο θα πρέπει να τοποθετήσει μπροστά του ένα μαξιλάρι, που συμβολίζει ένα ασανσέρ, στο οποίο θα πρέπει να ανέβει όταν ο συντονιστής λέει "*ανέβα στο ασανσέρ*", ενώ όταν ο συντονιστής λέει "*κατέβα από το ασανσέρ*" θα πρέπει να κατέβει από το μαξιλάρι.

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 2

Ξεκινήστε με μουσική περιβάλλοντος που συμβολίζει το περιβάλλον στο οποίο το άτομο αρχίζει να περπατάει στη φαντασία του. Εδώ αρχίζει ο καθοδηγούμενος οραματισμός που έχει ως εξής:

"Περπατάτε μέσα σε μια πόλη, περπατάτε μέσα στη Νέα Υόρκη. Παρατηρήστε πώς είναι τα κτίρια γύρω σας, ποια είναι η ατμόσφαιρα στην πόλη, τι ώρα της ημέρας είναι, αν υπάρχουν άνθρωποι ή αν δεν υπάρχουν άνθρωποι, ποια είναι η μυρωδιά, ποια είναι τα χρώματα, τι παρατηρείτε ... και γενικά πώς είναι η ατμόσφαιρα αυτής της πόλης του Μανχάταν όπου περπατάτε.

Συνεχίζετε να περπατάτε και σιγά σιγά θα αναζητάτε το ψηλότερο κτίριο της πόλης. Μόλις το εντοπίσετε, θα συνεχίσετε να κατευθύνετε τα βήματά σας προς αυτό το κτίριο, μέχρι να φτάσετε στην μπροστινή πόρτα.

Μπαίνετε στην είσοδο, παρατηρείτε την ατμόσφαιρα σε αυτό το κτίριο: υπάρχουν άνθρωποι γύρω σας, δεν υπάρχουν άνθρωποι, τι κάνουν οι άνθρωποι εκεί, πόσοι άνθρωποι βρίσκονται στο κτίριο, ποια είναι η ατμόσφαιρα, τι αίσθηση σας δίνει ... μετά θα σας ζητήσω να εντοπίσετε το ασανσέρ. Μόλις εντοπίσετε το ασανσέρ, κατευθύνετε τα βήματά σας προς αυτό, στέκεστε μπροστά του, το καλείτε, η πόρτα ανοίγει και μπαίνετε στο ασανσέρ".

Οι συμμετέχοντες σε αυτό το σημείο πρέπει να ανέβουν στο μαξιλάρι. "Σημειώστε τον τελευταίο όροφο του κτιρίου: όροφος με αριθμό 100". Εκείνη τη στιγμή μπορείτε να συνδέσετε ήχο που συμβολίζει ένα ασανσέρ που ανεβαίνει και αρχίζετε να μετράτε τους ορόφους. "5 όροφοι, 10 όροφοι, το ασανσέρ συνεχίζει να ανεβαίνει και δεν σταματάει. 20 όροφοι, 25, 30, 35, 40, 45, 50 όροφοι... Το ασανσέρ συνεχίζει να ανεβαίνει, 60 όροφοι, 70, 80, 90 και 100 όροφοι. Η πόρτα του ασανσέρ ανοίγει και κατεβαίνετε από το ασανσέρ".

Σε αυτό το σημείο οι συμμετέχοντες πρέπει να κατέβουν από το μαξιλάρι. "Φτάνετε στην ταράτσα του κτιρίου και, από εκεί, (εξακολουθώντας να έχετε τα μάτια σας κλειστά, συνεχίζετε να φαντάζεστε) παρατηρείτε την πόλη, τι μπορείτε να δείτε από ψηλά, πόσο μακριά φτάνει η θέα σας, ποια κτίρια βλέπετε, πώς αισθάνεστε σε αυτό το ύψος... Εκείνη τη στιγμή θα συνειδητοποιήσετε ότι από την ταράτσα του κτιρίου ξεκινάει ένα ατσάλινο καλώδιο και, αυτό το ατσάλινο καλώδιο συνδέει την οροφή στην οποία στέκεστε με την οροφή του κτιρίου μπροστά σας. Ανοίξτε τα μάτια σας.

Σε αυτό το σημείο ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να ανοίξουν τα μάτια τους. *"Παρατηρείτε ότι μπροστά σας υπάρχει ένα άλλο άτομο που σας κοιτάζει, το οποίο βρίσκεται επίσης στην οροφή ενός άλλου κτιρίου. Από αυτή τη στιγμή έχετε ένα καθήκον, μια αποστολή που πρέπει να επιτελέσετε. Η αποστολή σας είναι, χρησιμοποιώντας το ασάλινο καλώδιο, να περάσετε στην άλλη ταράτσα. Αυτή είναι η αποστολή σας".*

Όταν είστε έτοιμοι, θα μετρήσουμε 3,2,1 και θα περάσετε στην άλλη πλευρά, χρησιμοποιώντας το καλώδιο. Ο συντονιστής μπορεί να παίζει μουσική για να δημιουργήσει μια τεταμένη ατμόσφαιρα για αυτή την ευαίσθητη στιγμή της διάσχισης του καλωδίου. *"Τρία, δύο, ένα. Ξεκινήστε τη διάσχιση του καλωδίου."*

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 3

Ο καθοδηγούμενος οραματισμός ολοκληρώνεται και οι συμμετέχοντες διασχίζουν το σύρμα με ανοιχτά μάτια. Ο συντονιστής δίνει προσοχή, χωρίς να παρεμβαίνει, στο τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια των στιγμών διέλευσης των διαφόρων ζευγαριών.

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 4

"Μόλις φτάσετε στην άλλη πλευρά της βεράντας, θα έχετε μια νέα αποστολή. Η αποστολή έχει ως εξής: πρέπει να επιστρέψετε στην ταράτσα προέλευσης, αλλά στην επιστροφή σας θα πρέπει να εμποδίσετε το άτομο που βρίσκεται στην απέναντι ταράτσα να φτάσει στον προορισμό του. Έτσι, έχετε δύο καθήκοντα σε αυτή τη νέα αποστολή: αφενός, να φτάσετε στη βεράντα της αφετηρίας σας και, αφετέρου, να εμποδίσετε το άτομο που πηγαίνει στη βεράντα της αφετηρίας του να φτάσει στον προορισμό του".

Οι άνθρωποι θα διασχίσουν το καλώδιο για δεύτερη φορά. Εδώ ο παρατηρητής πρέπει να δώσει μεγάλη προσοχή στο ποια είναι η αντίδραση των ανθρώπων όταν τους δίνεται η δεύτερη αποστολή, τι συμβαίνει σε αυτή τη διάβαση, ποιες είναι οι διαφορετικές στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι συμμετέχοντες.

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 5

Μόλις ολοκληρωθεί η διάβαση από όλους τους συμμετέχοντες, ο συντονιστής ρωτά την ομάδα "πώς ήταν η διάβαση στην πρώτη περίπτωση; και πώς ήταν η διάβαση για εσάς στη δεύτερη περίπτωση; πώς το διαχειριστήκατε; ποια στρατηγική είχατε στην πρώτη διάβαση; ποια στρατηγική είχατε στη δεύτερη διάβαση;". Αυτό το πέμπτο βήμα θα είναι ένας αναστοχασμός όπου οι συμμετέχοντες κάθονται μαζί και ο συντονιστής τους δίνει αυτές τις ερωτήσεις για να προβληματιστούν:

1. Πώς σας φάνηκε την πρώτη φορά που έπρεπε να περάσετε απέναντι, ποια στρατηγική ακολουθήσατε όταν περάσατε απέναντι από το άτομο στο καλώδιο;
2. Στη δεύτερη διασταύρωση, ποια ήταν η πρώτη σας εντύπωση όταν λάβατε την οδηγία ότι το άλλο άτομο δεν έπρεπε να φτάσει στον προορισμό του;
3. Ποια σχέση παρατηρείτε μεταξύ των όσων συνέβησαν στη δραστηριότητα και της δικής σας αντίληψης της σύγκρουσης;
4. Θυμήθηκε κανείς ότι πρόκειται μόνο για θέατρο; Διασκέδασε κανείς αυτό το παιχνίδι;

Θεατρική δραστηριότητα 1: Η στέγη

Σημείωση για τον συντονιστή

Μετά από αυτή τη συζήτηση, είναι καλή ιδέα να καλέσετε την ομάδα να ξανακάνει τη δεύτερη διάσχιση του σύρματος, ώστε να βιώσουν την άσκηση με μεγαλύτερη επίγνωση του γεγονότος ότι πρόκειται για θέατρο και ότι μπορούν να κάνουν πράγματα που δεν θα έκαναν στην πραγματική ζωή σε μια τέτοια κατάσταση. Αφού κάνουν αυτό το μέρος της δραστηριότητας,

ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει ξανά πώς τους φάνηκε η άσκηση αυτή τη φορά και πώς ένιωσαν.

Θεατρική δραστηριότητα 1: Η στέγη

Συζήτηση και προβληματισμός

Ομαδική συζήτηση στην οποία συζητάμε για το πώς διαχειριζόμαστε τις συγκρούσεις στη ζωή, πώς τις αντιλαμβανόμαστε και πόσοι άνθρωποι θυμήθηκαν ότι έκαναν θέατρο, ότι έπαιζαν θέατρο.

Σημείωση: στο GTT προσπαθούμε πάντα να κάνουμε κάτι διαφορετικό από αυτό που θα κάναμε στην πραγματική ζωή. Ο στόχος είναι να δώσετε στον εαυτό σας την άδεια να κάνει κάτι καινούργιο, διαφορετικό, που δεν θα κάνατε στην πραγματική ζωή, προκειμένου να βιώσετε τις συνέπειές του.

Ταυτόχρονα, στόχος της δραστηριότητας είναι οι συμμετέχοντες να διερευνήσουν σε ποιο βαθμό είναι σε θέση να δώσουν στον εαυτό τους την άδεια να κάνει κάτι που δεν εντάσσεται στη λογική της πραγματικής ζωής αλλά της φαντασίας και του θεάτρου. Γίνεται μια συζήτηση σχετικά με αυτό, εκφράζουν τις απόψεις τους και παρατηρούν τι συνειδητοποιούν συμμετέχοντας σε αυτό. Η τελευταία ερώτηση θα ήταν τι παρατηρούν για τον εαυτό τους και για την ίδια τη σύγκρουση, ως στοιχείο που υπάρχει στη δυναμική με τους άλλους ανθρώπους.

Αυθόρμητες σκηνές

Θεατρική δραστηριότητα 2: Αυθόρμητες σκηνές

Θέμα: Θεατρική θεραπεία Gestalt

Διάρκεια: Περίπου 7-8 λεπτά ανά ζευγάρι. Ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων η διάρκεια της δραστηριότητας ποικίλλει. Συνιστάται να μην την κάνουν περισσότερα από 16 άτομα, καθώς η δραστηριότητα θα διαρκούσε πολύ.

Υλικά: Τίποτα δεν απαιτείται. Προαιρετικά: σκηνικός φωτισμός για να δημιουργηθεί μεγαλύτερη αίσθηση του σκηνικού χώρου. Εάν πρόκειται για μια νέα ομάδα που δεν έχει κάνει δραστηριότητες σχετικές με το θέατρο, δεν συνιστάται η χρήση αυτού του είδους φωτισμού, καθώς μπορεί να είναι κάπως εκφοβιστικός, σε κάθε περίπτωση καλό είναι ο συντονιστής να αξιολογήσει αν είναι κατάλληλος ή όχι.

Μαθησιακοί στόχοι	Ανάπτυξη του αυθορμητισμού και της δημιουργικότητας του συμμετέχοντα μέσω αυθόρμητων αυτοσχεδιασμών.
	Ανάπτυξη της ικανότητας των συμμετεχόντων να επιλύουν μια σύγκρουση με ενσυναίσθηση.
	Ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων, λεκτικών και μη λεκτικών, απαραίτητων για τη διαχείριση συγκρούσεων από τον συμμετέχοντα.
	Ανάπτυξη δεξιοτήτων διεκδικητικής επικοινωνίας.
	Ανάπτυξη δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης.
	Να αναπτύξει επίγνωση του εαυτού του και των μηχανισμών ψυχολογικής λειτουργίας και των προτύπων συμπεριφοράς του.

Κανόνες της Θεατρικής Θεραπείας Gestalt (GTT) για κάθε δραστηριότητα

1) Δεν μπορεί να υπάρξει σωματική βλάβη οποιουδήποτε είδους στο άτομο με το οποίο συνεργάζεστε. Αυτό περιλαμβάνει επίσης ότι δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επιχειρήματα της πραγματικής ζωής στις σκηνές που θα μπορούσαν να βλάψουν τον σύντροφό σας (για παράδειγμα, αν ένας από τους χαρακτήρες, στην πραγματική ζωή, έχει σωματική αναπηρία, θα ήταν εντελώς απαγορευμένο να χρησιμοποιήσετε αυτή την αναπηρία ως επιχείρημα στις σκηνές).

2) Δεν μπορούμε να βλάψουμε ούτε τους εαυτούς μας.

3) Δεν μπορούμε να σπάσουμε ή να καταστρέψουμε τίποτα στο χώρο (κουρτίνες, παράθυρα ...). Εφαρμόζεται ο κανόνας που έσπασε, πληρώνει.

Θεατρική δραστηριότητα 2: Αυθόρμητες σκηνές

Προετοιμασία

Θα πρέπει να εξηγηθεί στην ομάδα ότι πρόκειται να πραγματοποιήσουν έναν θεατρικό αυτοσχεδιασμό που χαρακτηρίζεται από τον αυθορμητισμό του, δηλαδή οι άνθρωποι που ανεβαίνουν στη σκηνή, επινοούν μια πρόταση σύγκρουσης, με αυθόρμητο, απρογραμματίστο τρόπο: εντελώς αυτοσχεδιαστικά. Το έργο βασίζεται πάντα σε αυτόν τον αυθορμητισμό.

Θεατρική δραστηριότητα 2: Αυθόρμητες σκηνές**Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 1**

Η ομάδα καλείται να αριθμήσει τους εαυτούς της από το 1 έως το 10, για παράδειγμα, στην περίπτωση 10 ατόμων. Μόλις μάθουν τους αριθμούς τους, εξηγήστε ότι το άτομο με τον αριθμό 1 θα ανέβει στη σκηνή και θα αναλάβει έναν *ουδέτερο ρόλο*. (βλ. σημείωση 1)

Σημείωση 1: *ουδέτερος ρόλος* σημαίνει ότι το άτομο που βρίσκεται στην αρχή της σκηνής δεν του έχει ανατεθεί κανένας ρόλος, δεν συνδέεται με κανένα άλλο άτομο και παραμένει *ουδέτερο* μέχρι να εισέλθει στη σκηνή το άτομο με τον αριθμό 2 και να του φέρει μια πρόταση σύγκρουσης, η οποία θα του δώσει τις απαραίτητες πληροφορίες για να εισέλθει στον αυτοσχεδιασμό και να αναπτύξει τη σχέση με το άτομο που προτείνει τη σύγκρουση. Επομένως, το άτομο που είναι αρχικά *ουδέτερο* δεν έχει κανένα ρόλο, καμία ταυτότητα, δεν γνωρίζει ποιος είναι μέχρι να εισέλθει στη σκηνή το δεύτερο άτομο. Όταν το δεύτερο άτομο εισέρχεται στη σκηνή, θα βοηθήσει το *ουδέτερο* άτομο να μην είναι τόσο ουδέτερο και να τοποθετηθεί και να εισέλθει στην πρόταση σύγκρουσης που φέρνει το δεύτερο άτομο.

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 2

Μόλις το άτομο ένα (*ουδέτερος ρόλος*) βρίσκεται στη σκηνή, περιμένετε να εισέλθει το άτομο δύο. Ο δεύτερος εισέρχεται με μια πρόταση σύγκρουσης (βλ. σημείωση 2).

Σημείωση 2: Όταν το δεύτερο άτομο εισέρχεται με την πρόταση, πραγματοποιείται αυτοσχεδιασμός μεταξύ τους, όπου πρέπει να υπάρχουν πάντα 3 στοιχεία:

- 1) τη σχέση που έχουν μεταξύ τους, ποιος είναι ο ρόλος που έχει ο καθένας,
- 2) ποια είναι η σύγκρουση μεταξύ τους,
- 3) η επείγουσα ανάγκη επίλυσης της εν λόγω σύγκρουσης που απαιτεί άμεση λύση. Αν δεν υπήρχε αυτό, η σκηνή θα μπορούσε να τραβήξει σε μάκρος και να μην οδηγήσει πουθενά και

να γίνει βαρετή για το κοινό. Τα στοιχεία αυτά πρέπει να δίνονται από αυτόν που εισέρχεται στη σκηνή με την πρόταση σύγκρουσης, π.χ: "Γεια σου γλυκιά μου, γιατί άφησες τα κλειδιά του σπιτιού στη μητέρα σου πάλι;". Από αυτή τη φράση μπορεί να διαισθανθεί κανείς ότι και οι δύο είναι ζευγάρι ή έχουν συναισθηματικό δεσμό, καθώς και ότι η σύγκρουση μπορεί να έγκειται στο γεγονός ότι αυτός που εισέρχεται στη σκηνή δεν θέλει να έχει τα κλειδιά του σπιτιού η μητέρα του άλλου χαρακτήρα.

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 3

Αφού εξηγηθεί η δυναμική, αρχίζει με τέτοιο τρόπο ώστε το πρώτο πρόσωπο να *αγκιστρωθεί* - ονομάζεται αγκιστρωμένος αυτοσχεδιασμός επειδή το πρώτο πρόσωπο (αυτό που βρίσκεται σε ουδέτερη θέση) δέχεται μια πρόταση από το δεύτερο πρόσωπο. Στη συνέχεια, ο αυτοσχεδιασμός λαμβάνει χώρα μέχρι ο συντονιστής να θεωρήσει ότι είναι αρκετός. Τότε, το πρώτο άτομο φεύγει από τη σκηνή για να ξεκουραστεί και το δεύτερο άτομο που μπήκε παραμένει και προετοιμάζεται ως *ουδέτερο*. Το άτομο νούμερο 3 εισέρχεται στη σκηνή με μια νέα πρόταση σύγκρουσης. Και πάλι, ο αυτοσχεδιασμός λαμβάνει χώρα μέχρι ο συντονιστής να το επισημάνει, το νούμερο δύο να αποχωρήσει και το άτομο νούμερο τρία να αναλάβει τον ουδέτερο ρόλο. Και ούτω καθεξής, έως ότου το νούμερο 10 υιοθετήσει τον ουδέτερο ρόλο και η ομάδα κλείσει με το νούμερο 1 (σε αυτό το παράδειγμα υπήρχαν 10 άτομα) να είναι ο τελευταίος που φέρνει μια σύγκρουση στη σκηνή, αφού στην αρχή δεν το έκανε (βλ. σημείωση 3).

Σημείωση 3: Αυτή η άσκηση θα μπορούσε να γίνει σε δύο πλήρεις γύρους, όπου ο πρώτος γύρος είναι μια προθέρμανση και κάθε σκηνή διαρκεί όχι περισσότερο από τρία λεπτά, ως ένας γρήγορος τρόπος να δούμε ποιες συγκρούσεις προτείνουν οι συμμετέχοντες στην ομάδα. Στη συνέχεια μπορεί να γίνει ένας δεύτερος, πιο εμπειριστατωμένος γύρος, όπου, έχοντας εξοικειωθεί περισσότερο με τη μεθοδολογία, μπορούν να είναι έτοιμοι να αναπτύξουν περαιτέρω τη δημιουργικότητά τους.

Θεατρική δραστηριότητα 2: Αυθόρμητες σκηνές**Σημείωση για τον συντονιστή**

Κατά τη διάρκεια των αυτοσχεδιασμών, ο συντονιστής μπορεί να διακόψει τη διαδικασία πλησιάζοντας τους πρωταγωνιστές και ρωτώντας τους πώς αισθάνονται στην κατάσταση που αυτοσχεδιάζουν. Στόχος αυτού είναι να τους βοηθήσει να συνειδητοποιήσουν και να συνδεθούν με το σώμα και το συναίσθημα στο οποίο βρίσκονται οι χαρακτήρες.

Μπορείτε επίσης να τους ρωτήσετε τι σκέφτονται, αν συνειδητοποιούν ποια είναι η στρατηγική τους για την αντιμετώπιση της σύγκρουσης, αν είναι εξοικειωμένοι με αυτό που κάνουν και, τέλος, μπορείτε επίσης να τους προτείνετε να δοκιμάσουν μια διαφορετική στρατηγική, κάνοντας κάτι που δεν θα έκαναν στην πραγματική ζωή. Στη σκηνή μπορούν να δώσουν στον εαυτό τους αυτή την άδεια που στην πραγματική ζωή δεν έχουν την πολυτέλεια, επειδή δεν αλλάζει τη βιογραφία μας και δεν τους κάνει κακό.

Θεατρική δραστηριότητα 2: Αυθόρμητες σκηνές**Συζήτηση και προβληματισμός**

Όταν όλοι έχουν τελειώσει, ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει την ομάδα "πώς αισθάνθηκε ο καθένας κατά τη διάρκεια της άσκησης- τι συνειδητοποίησε για τον εαυτό του- τι ανακάλυψε- τι σκέφτηκε για την πρόταση σύγκρουσης που του έφερε ο σύντροφος- η σκηνή, ο χαρακτήρας, ο ρόλος της σύγκρουσης που έπαιξε, τον βοήθησε να συνειδητοποιήσει κάτι- τι σκέφτεται για το δικό του στυλ και τη δική του στρατηγική για την αντιμετώπιση της σύγκρουσης, λειτούργησε αυτή η στρατηγική ή όχι;"

Σκηνές μεταξύ ζευγαριών

Θεατρική δραστηριότητα 3: Σκηνές μεταξύ ζευγαριών	
<p style="text-align: center;">Θέμα: Θεατρική θεραπεία Gestalt</p> <p style="text-align: center;">Διάρκεια: (μπορεί να διαρκέσει περισσότερο για ομάδες άνω των 10 ατόμων)</p> <p style="text-align: center;">Υλικά: Υλικά: Κανένα. Προαιρετικά: κοστούμια ή μακιγιάζ, αν το επιθυμεί ο συντονιστής ή η ομάδα. Φωτισμός σκηνής.</p>	
Μαθησιακοί στόχοι	Να διευκολύνει την επαφή των συμμετεχόντων με τον αυθορμητισμό τους.
	Να ενθαρρύνει το δημιουργικό πνεύμα των συμμετεχόντων και την ικανότητά τους να αυτοσχεδιάζουν και να προσαρμόζονται σε μια απροσδόκητη κατάσταση.
	Ανάπτυξη της ικανότητας λήψης αποφάσεων και ευαισθητοποίηση σχετικά με τις αξίες που κρύβονται πίσω από τις αποφάσεις.
	Βελτίωση των δεξιοτήτων λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας του συμμετέχοντα.
	Να αναπτύξει επίγνωση του εαυτού του και των μηχανισμών ψυχολογικής λειτουργίας και των προτύπων συμπεριφοράς του.

Κανόνες της Θεατρικής Θεραπείας Gestalt (GTT) για κάθε δραστηριότητα

1) Δεν μπορεί να υπάρξει σωματική βλάβη οποιουδήποτε είδους στο άτομο με το οποίο συνεργάζεστε. Αυτό περιλαμβάνει επίσης ότι δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επιχειρήματα της πραγματικής ζωής στις σκηνές που θα μπορούσαν να βλάψουν τον σύντροφό σας (για παράδειγμα, αν ένας από τους χαρακτήρες, στην πραγματική ζωή, έχει σωματική αναπηρία, θα ήταν εντελώς απαγορευμένο να χρησιμοποιήσετε αυτή την αναπηρία ως επιχείρημα στις σκηνές).

2) Δεν μπορούμε να βλάψουμε ούτε τους εαυτούς μας.

3) Δεν μπορούμε να σπάσουμε ή να καταστρέψουμε τίποτα στο χώρο (κουρτίνες, παράθυρα ...). Εφαρμόζεται ο κανόνας που έσπασε, πληρώνει.

Θεατρική δραστηριότητα 3: Σκηνές μεταξύ ζευγαριών

Προετοιμασία

Ο συντονιστής χωρίζει την ομάδα σε ζεύγη. Καθένα από αυτά τα ζευγάρια κατανέμεται σχηματίζοντας μια μονάδα κάθε ζευγάρι, σε έναν μεγάλο κύκλο.

Θεατρική δραστηριότητα 3: Σκηνές μεταξύ ζευγαριών

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 1

Μόλις όλα τα ζευγάρια καθίσουν στον κύκλο, κάθε ζευγάρι θα σκεφτεί μια πρόταση σκηνής που θα δώσει στο ζευγάρι στα δεξιά του. Όλα τα ζευγάρια θα προετοιμάσουν ταυτόχρονα τη

σύγκρουση για το ζευγάρι που κάθεται στα δεξιά τους. Θα πρέπει να σκεφτούν αυτά τα τρία στοιχεία: 1) ρόλος ή σύνδεσμος των πρωταγωνιστών, 2) ποια είναι η σύγκρουση, 3) ποιος είναι ο επείγων χαρακτήρας της σύγκρουσης (βλ. σημείωση 1).

Σημείωση 1: Το ζευγάρι που προετοιμάζει τη σκηνή δεν πρέπει να προσθέσει καμία πρόσθετη πληροφορία σε αυτά που ορίζονται, όπως: πώς αισθάνονται οι χαρακτήρες, πώς πρέπει να συμπεριφέρονται κ.λπ. Είναι πολύ σημαντικό οι συμμετέχοντες, από την άλλη πλευρά, να βεβαιωθούν ότι η σκηνή που λαμβάνουν δεν είναι μια σκηνή που αντιστοιχεί στην πραγματικότητα της ζωής τους, αν αυτό συμβαίνει είναι απαραίτητο να την αλλάξουν ώστε να είναι φανταστική για αυτούς.

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 2

Όταν τελειώσουν την προετοιμασία, κάθε ζευγάρι θα πρέπει να δώσει τη σκηνή στο επόμενο ζευγάρι και οι ίδιοι θα αναθέσουν το ρόλο σε κάθε μέλος του άλλου ζευγαριού. Δηλαδή, το ποιος παίζει ποιον ρόλο εξαρτάται από το ζευγάρι που προτείνει τη σύγκρουση. (βλ. σημείωση 1).

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 3

Ξεκινήστε να εργάζεστε με τις σκηνές. Οι σκηνές μπορούν να παιχτούν ταυτόχρονα, η ομάδα μπορεί επίσης να χωριστεί στα δύο και ενώ η μισή ομάδα δουλεύει, οι υπόλοιποι να παρατηρούν, ή μπορείτε ακόμη και να τις κάνετε μία προς μία, ενώ τα υπόλοιπα ζευγάρια να παρατηρούν. Είναι στο χέρι του συντονιστή να αποφασίσει. Η πιο γρήγορη επιλογή είναι να το κάνουν όλα τα ζευγάρια ταυτόχρονα: μπορεί να είναι πιο χαοτικό, μπορεί να υπάρχει περισσότερος θόρυβος στην αίθουσα και λογικά ο συντονιστής δεν θα μπορεί να δώσει όλη του την προσοχή εξίσου σε όλα τα ζευγάρια. Μια ενδιαμέση φόρμουλα είναι να έχετε μερικά ζευγάρια στη σκηνή, χωρισμένα σε απόσταση, ενώ τα υπόλοιπα ζευγάρια ξεκουράζονται.

Θεατρική δραστηριότητα 3: Σκηνές μεταξύ ζευγαριών

Σημείωση για τον συντονιστή

Ο ρόλος του συντονιστή σε αυτή τη δυναμική απαιτεί να παρεμβαίνει βοηθώντας τους χαρακτήρες να συνειδητοποιήσουν πώς αισθάνονται, ποιες είναι οι στρατηγικές που χρησιμοποιούν στη σύγκρουση και να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να αναρωτηθούν αν θέλουν να χρησιμοποιήσουν μια διαφορετική στρατηγική από αυτή που χρησιμοποιούν. Αυτό τους επιτρέπει να βιώσουν πώς αισθάνονται όταν εκφράζονται με διαφορετικό τρόπο από αυτόν που κάνουν στην πραγματική ζωή, εκμεταλλευόμενοι την άδεια που δίνει το θέατρο να είναι κανείς όπως θέλει.

Ο διαμεσολαβητής μπορεί να κάνει μικρές διακοπές, διευκολύνοντας το άτομο που εργάζεται να εμβυθύνει σε αυτό που του συμβαίνει. Η εργασία του διαμεσολαβητή προσανατολίζεται έτσι ώστε το άτομο που ενεργεί να έχει το χρόνο και την ευκαιρία να συνειδητοποιήσει τι του συμβαίνει, πώς αισθάνεται, ποια κατεύθυνση θα ήθελε να δώσει στη σκηνοθεσία της σύγκρουσης.

Είναι σημαντικό να δοθεί πρώτα αρκετός χρόνος για να εισέλθουν τα ζευγάρια στη σκηνή και για να κάνει ο συντονιστής, ακούγοντας τη διαίσθησή του, μια παύση και να προτείνει στους συμμετέχοντες, χωρίς να αποσυνδεθούν από την κατάσταση στην οποία βρίσκονται στη σκηνή, να κλείσουν τα μάτια τους, να πάρουν μια βαθιά ανάσα και να λάβουν τις οδηγίες του συντονιστή. Αυτές μπορούν να γίνουν, για παράδειγμα: *Πώς αισθάνεστε, αισθάνεστε ένταση σε κάποιο σημείο του σώματός σας; Πηγαίνετε την παλάμη του χεριού σας σε αυτό το σημείο έντασης, τώρα που το νιώθετε, δώστε του φωνή: τι θα έλεγε αυτό το μέρος του σώματός σας, τι θα σήμαινε αυτή η ένταση, ποια είναι η στρατηγική της σύγκρουσης που χρησιμοποιείτε, σας είναι οικεία, θα ήσασταν πρόθυμοι να κάνετε κάτι διαφορετικό;*

Αν ο διαμεσολαβητής ανιχνεύσει ότι η στρατηγική συνίσταται στο να είσαι ένα διαλλακτικό άτομο, το οποίο επιδιώκει να επιλύσει τη σύγκρουση, ώστε το άλλο άτομο να μην θυμώσει κ.λπ., ο χαρακτήρας που μπορεί να βιώσουν μπορεί να είναι προκλητικός, εγωιστικός, προκλητικός, να αγνοεί το άτομο που έχεις απέναντί σου σαν να είναι παθητικό κ.λπ. Μερικές φορές μια καλή ερώτηση που μπορείτε να κάνετε όταν κάνετε παύση είναι: *σκεφτείτε έναν τρόπο να συνεχίσετε αυτή τη σύγκρουση που δεν θα κάνατε ποτέ στην πραγματική ζωή. Και δώστε*

στον εαυτό σας την άδεια να τον δοκιμάσει, να πειραματιστεί με αυτόν και να δει τι θα συμβεί. Μια άλλη υπόδειξη για τον συντονιστή θα μπορούσε να είναι να καλέσει την ομάδα, όταν η δράση διακόπτεται, να σκεφτεί έναν υπερήρωα από την παιδική της ηλικία. Στη συνέχεια, βάλτε τον καθένα να γίνει ο υπερήρωας και μόλις ο συντονιστής πει να συνεχιστεί η σκηνή, όλοι να πηδήξουν και να παίξουν πώς θα το έκαναν αν ήταν εκείνος ο υπερήρωας. Δεν είναι απαραίτητο να κάνετε όλες τις ερωτήσεις σε όλες τις παρεμβάσεις, αλλά ο συντονιστής θα πρέπει να ακούσει τη δική του διαίσθηση ή τις προηγούμενες γνώσεις που έχει από κάθε συμμετέχοντα, να αξιοποιήσει κάποιες από αυτές και να τις εκμεταλλευτεί για να εμβαθύνει στη δυναμική.

Θεατρική δραστηριότητα 3: Σκηνές μεταξύ ζευγαριών

Συζήτηση και προβληματισμός

Ο συντονιστής μόλις όλοι τελειώσουν μπορεί να ρωτήσει την ομάδα "πώς αισθάνθηκε ο καθένας κατά τη διάρκεια της άσκησης- τι παρατηρήσατε για τον εαυτό σας- τι ανακαλύψατε- τι σκεφτήκατε για την πρόταση σύγκρουσης που σας έφερε το ζευγάρι τι έκανε η σκηνή- τι συνέβαλε στον εαυτό σας η σύγκρουση, ο χαρακτήρας και ο ρόλος που παίζατε- τι σκέφτεστε για το δικό σας στυλ και τη δική σας στρατηγική για την αντιμετώπιση μιας σύγκρουσης, λειτούργησε αυτή η στρατηγική ή όχι;".

Σκηνές με αντικείμενα

Θεατρική δραστηριότητα 4: Σκηνές με αντικείμενα	
<p>Θέμα: Θεατρική θεραπεία Gestalt</p> <p>Διάρκεια: Περίπου 90 λεπτά</p> <p>Υλικά: Ήσυχη μουσική υπόκρουση. Προσωπικό σημειωματάριο. Προαιρετικά: Φως σκηνής.</p>	
Μαθησιακοί στόχοι	Να ανοίξει ένα χώρο για τη δημιουργικότητα και τη φαντασία των συμμετεχόντων.
	Να δημιουργηθεί ένας χώρος εργασίας με την προβολή που κάνει κάθε συμμετέχων για τις δικές του ιδιότητες (θετικές ή/και αρνητικές).
	Βελτίωση της ικανότητας των συμμετεχόντων να λαμβάνουν αποφάσεις σε καταστάσεις που είναι σημαντικές για αυτούς.
	Ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως η ενσυναίσθηση, η ενεργητική ακρόαση, η διεκδικητικότητα ή η επίλυση συγκρούσεων στον συμμετέχοντα.
	Να αναπτύξει επίγνωση του εαυτού του και των μηχανισμών ψυχολογικής λειτουργίας και των προτύπων συμπεριφοράς του.

Κανόνες της Θεατρικής Θεραπείας Gestalt (GTT) για κάθε δραστηριότητα

1) Δεν μπορεί να υπάρξει σωματική βλάβη οποιουδήποτε είδους στο άτομο με το οποίο συνεργάζεστε. Αυτό περιλαμβάνει επίσης ότι δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επιχειρήματα

της πραγματικής ζωής στις σκηνές που θα μπορούσαν να βλάψουν τον σύντροφό σας (για παράδειγμα, αν ένας από τους χαρακτήρες, στην πραγματική ζωή, έχει σωματική αναπηρία, θα ήταν εντελώς απαγορευμένο να χρησιμοποιήσετε αυτή την αναπηρία ως επιχείρημα στις σκηνές).

2) Δεν μπορούμε να βλάψουμε ούτε τους εαυτούς μας.

3) Δεν μπορούμε να σπάσουμε ή να καταστρέψουμε τίποτα στο χώρο (κουρτίνες, παράθυρα ...). Εφαρμόζεται ο κανόνας που έσπασε, πληρώνει.

Θεατρική δραστηριότητα 4: Σκηνές με αντικείμενα

Προετοιμασία

Ο συντονιστής θα πρέπει να εξηγήσει στην ομάδα ότι πρόκειται να εκτελέσουν ένα είδος αυτοσχεδιασμού όπου θα γίνουν αντικείμενα, άψυχα όντα. Είναι αντικείμενα που θα μπορούσαν να έχουν μια σύγκρουση αν ήταν ζωντανά. Παραδείγματα: ένα γυάλινο βάζο και μαρμελάδα φράουλα. Η μαρμελάδα δεν θέλει να σαπίσει μέσα στο βάζο και θέλει να βγει έξω να εξερευνήσει τον κόσμο και το βάζο δεν θέλει να το αφήσει η μαρμελάδα γιατί δεν θέλει να μείνει μόνο του και να το πετάξουν στον κάδο. Ένα κερί και ένας αναπτήρας: όπου το κερί δεν θέλει να το ανάψει ο αναπτήρας γιατί του έχει μείνει λίγο για να τελειώσει και να εξαφανιστεί και ο αναπτήρας θέλει να το ανάψει γιατί αν δεν το κάνει, ο ιδιοκτήτης του σπιτιού θα τα αντικαταστήσει με ηλεκτρικό φως.

Οι συμμετέχοντες θα εργαστούν σε ζευγάρια.

Θεατρική δραστηριότητα 4: Σκηνές με αντικείμενα**Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 1**

Κάθε ζεύγος σκέφτεται δύο αντικείμενα για ένα άλλο ζεύγος (βλ. σημείωση 1) και για το ποια σύγκρουση μπορεί να υπάρξει μεταξύ των αντικειμένων και πόσο επείγον είναι να επιλυθεί η σύγκρουση. Το αντικείμενο θα ενσαρκωθεί από το άλλο ζεύγος. Μόλις ο καθένας σκεφτεί τα αντικείμενα, το ζευγάρι θα πρέπει να τα πει μπροστά στην ομάδα, ώστε να ακούσουν όλοι ποιο αντικείμενο έχει ανατεθεί στον καθένα. Το ζευγάρι που θα επιλέξει τα δύο αντικείμενα είναι επίσης υπεύθυνο για την ανάθεση του συγκεκριμένου αντικειμένου σε καθένα από τα μέλη του άλλου ζευγαριού (για παράδειγμα: η Μαρία θα είναι το κουτάλι και ο Μάρκος το ποτήρι). Ο διαμεσολαβητής πρέπει να επιβλέπει ότι οι συγκρούσεις έχουν τα εξής χαρακτηριστικά: σύνδεση, σύγκρουση και επείγον.

Σημείωση 1: η ανάθεση του ζευγαριού στο οποίο πρόκειται να σκεφτούν τα αντικείμενα μπορεί να γίνει όπως στην προηγούμενη δυναμική, τοποθετημένη σε κύκλο, ή με οποιονδήποτε άλλο τρόπο που εγγυάται ότι όλα τα ζευγάρια έχουν ένα άλλο ζευγάρι που τους έχει ανατεθεί να σκεφτούν τα αντικείμενά τους.

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 2

Κάθε άτομο γράφει στο τετράδιό του τα χαρακτηριστικά του αντικειμένου που του δόθηκε. Για παράδειγμα: Είμαι μια πολύχρωμη τσαγιέρα, είμαι μαλακός, φτιαγμένος από πορσελάνη κ.λπ.

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 3

Το άτομο που έχει γράψει τις ιδιότητές του ως αντικείμενο πρέπει να επιλέξει τρεις από αυτές που θα μπορούσαν να έχουν σχέση με τον εαυτό του ως άτομο και ταυτόχρονα να έχουν σχέση με το αντικείμενο. Μόλις τις επιλέξει, πρέπει να τις διαβάσει δυνατά.

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 4

Στη συνέχεια, κάθε άτομο πρέπει να εξανθρωπίσει αυτά τα αντικείμενα σιγά-σιγά: να περπατήσει, να δώσει φωνή κ.λπ. με τα χαρακτηριστικά που έδωσε στο αντικείμενο. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να βασιστούν στις ιδιότητες που έχει το αντικείμενο και τις οποίες έχουν περιγράψει προηγουμένως και να τις χρησιμοποιήσουν στην κίνηση του σώματός τους, στη φωνή τους κ.λπ. Κάνουν ένα έργο με ατομικό χαρακτήρα που πρέπει να τους αρέσει και που συνεισφέρει κάτι σε αυτούς.

Για παράδειγμα, στην περίπτωση αυτή, ο συντονιστής μπορεί να τους ρωτήσει *ποιο είναι το συναίσθημα που κυριαρχεί στο αντικείμενο*. Στη συνέχεια μπορούν να αναζητήσουν έναν πιο ανθρώπινο και πιο άνετο τρόπο να κρατούν και να διατηρούν την ποιότητα του αντικειμένου, καθώς δεν είναι άνετο να διατηρούν μια θέση στην οποία δεν έχουν συνηθίσει. Ο διαμεσολαβητής μπορεί να ζητήσει από τους συμμετέχοντες να κάνουν μια χειρονομία, έστω και μικρή, που τους βοηθά να μπουν στο αντικείμενο και που εξακολουθεί να τους θυμίζει αυτό που αναπαριστούν, προκειμένου να ενσωματώσουν κάποια ποιότητα του αντικειμένου.

Είναι μια ατομική διαδικασία κατά την οποία δίνουν ζωή στο αντικείμενο, γι' αυτό συνιστάται να μην αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και να επικεντρώνονται στη δική τους διαδικασία δημιουργίας.

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 5

Το τελευταίο βήμα θα είναι η οπτικοποίηση των σκηνών μία προς μία ή, ανάλογα με το χρόνο που έχει στη διάθεσή του ο συντονιστής, μπορεί να τους βάλει όλους να δουλέψουν ταυτόχρονα. Σε αυτή την περίπτωση μπορείτε να σταματήσετε λίγο σε κάθε σκηνή, ώστε όταν

το δουν κατάλληλο να πουν *STOP*: θα δούμε λίγο από αυτή τη σκηνή (ενός συγκεκριμένου ζευγαριού), ας συνεχίσουμε... και όλοι επιστρέφουν στις σκηνές τους.

Ωστόσο, ο συντονιστής θα πρέπει να έχει κατά νου ότι αυτό δεν συνιστάται εάν υπάρχουν περισσότερα από 5 ζευγάρια. Μια άλλη επιλογή για την εργασία σε μια μεγάλη ομάδα είναι ο συντονιστής να περνάει από τα ζευγάρια ενώ οι υπόλοιποι συνεχίζουν να εργάζονται.

Θεατρική δραστηριότητα 4: Σκηνές με αντικείμενα

Συζήτηση και προβληματισμός

Ο διαμεσολαβητής μπορεί να ρωτήσει για το πώς εξελίχθηκε η σκηνή. Πιθανές ερωτήσεις είναι: *πώς αισθανθήκατε- τι ανακαλύψατε όταν μπήκατε σε αυτόν τον χαρακτήρα/αντικείμενο- τι σας έφερε και αν συνειδητοποιήσατε κάτι.*

Καθώς η δυναμική θα λάβει χώρα σε ένα εκπαιδευτικό περιβάλλον, ο συντονιστής δεν πρέπει να ανοίγεται υπερβολικά και να οδηγεί το άτομο να συσχετίσει την κατάσταση με τη ζωή του και να βρει μια σύνδεση με αυτήν - τη βιογραφία του. Το πλαίσιο δεν αποτελεί θεραπευτικό πλαίσιο και ο διαμεσολαβητής μπορεί να είναι ή να μην είναι θεραπευτής και να μην μπορεί να συνοδεύσει τον συμμετέχοντα αν αγγίζει κάποιο βαθύ θέμα.

Χαρτιά στο δάπεδο

Θεατρική δραστηριότητα 5: Χαρτιά στο δάπεδο	
<p>Θέμα: Θεατρική θεραπεία Gestalt</p> <p>Διάρκεια: Διάρκεια: Περίπου 60 λεπτά.</p> <p>Υλικά: A4, χοντρό στυλό με τσόχα, μουσική υπόκρουση.</p>	
Μαθησιακοί στόχοι	Να διερευνήσει τις συναισθηματικές, γνωστικές και σωματικές αντιδράσεις του συμμετέχοντα στον αυτοσχεδιασμό διαφόρων ρόλων και/ή στην εκτέλεση ορισμένων εργασιών με αυτοσχεδιαστικό τρόπο.
	Να διευκολύνει την ευαισθητοποίηση του συμμετέχοντα σχετικά με τα αποτελέσματα του αυτοσχεδιασμού σε χαρακτήρες διαφορετικούς από τον εαυτό του.
	Να μάθουν να μπαίνουν στη θέση ενός θεατρικού χαρακτήρα για να συνειδητοποιήσουν τις δικές τους ψυχοσυναισθηματικές πτυχές.

Κανόνες της Θεατρικής Θεραπείας Gestalt (GTT) για κάθε δραστηριότητα
1) Δεν μπορεί να υπάρξει σωματική βλάβη οποιουδήποτε είδους στο άτομο με το οποίο συνεργάζεστε. Αυτό περιλαμβάνει επίσης ότι δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επιχειρήματα της πραγματικής ζωής στις σκηνές που θα μπορούσαν να βλάψουν τον σύντροφό σας (για παράδειγμα, αν ένας από τους χαρακτήρες, στην πραγματική ζωή, έχει σωματική αναπηρία, θα ήταν εντελώς απαγορευμένο να χρησιμοποιήσετε αυτή την αναπηρία ως επιχείρημα στις σκηνές).

2) Δεν μπορούμε να βλάψουμε ούτε τους εαυτούς μας.
3) Δεν μπορούμε να σπάσουμε ή να καταστρέψουμε τίποτα στο χώρο (κουρτίνες, παράθυρα ...). Εφαρμόζεται ο κανόνας που έσπασε, πληρώνει.

Θεατρική δραστηριότητα 5: Χαρτιά στο δάπεδο

Προετοιμασία

Σε φύλλα χαρτιού, ο συντονιστής θα γράψει μια κατάσταση, ένα συναίσθημα, έναν ρόλο ή μια προσωπική ιδιότητα. Παραδείγματα: μητέρα, πολιτικός, άστεγος, δολοφόνος, έγκυος γυναίκα, σπασμένη, ξεδιάντροπη, εξωστρεφής, εσωστρεφής κ.λπ. Καθένα από αυτά θα πρέπει να γραφτεί σε ξεχωριστό φύλλο χαρτιού.

Τα μαξιλάρια διανέμονται σε όλη την αίθουσα ή την τάξη. Τα φύλλα χαρτιού τοποθετούνται σε κάθε μαξιλάρι, έτσι ώστε κάθε μαξιλάρι να έχει το δικό του χαρτί και να υπάρχουν τόσα μαξιλάρια όσα και οι συμμετέχοντες.

Θεατρική δραστηριότητα 5: Χαρτιά στο δάπεδο

Βήμα προς βήμα περιγραφή

ΒΗΜΑ 1

Οι συμμετέχοντες καλούνται να μπουν στο δωμάτιο και να αφιερώσουν λίγο χρόνο για να εξετάσουν τα μαξιλάρια και το τι υπάρχει πάνω τους.

ΒΗΜΑ 2	Τους ζητείται να περπατήσουν προς ένα μαξιλάρι που έχει τραβήξει την προσοχή τους και να σταθούν μπροστά του. Εάν πολλά άτομα επιλέξουν το ίδιο μαξιλάρι, μπορούν να το μοιραστούν.
ΒΗΜΑ 3	<p>Μόλις όλοι βρεθούν μπροστά σε ένα μαξιλάρι, τους ζητείται να το παρατηρήσουν, να κλείσουν τα μάτια τους και να αφεθούν να γεμίσουν από την ποιότητα που είναι γραμμένη στο μαξιλάρι. Όταν αρχίσει να παίζει η μουσική, θα έχουν ήδη βάλει τον εαυτό τους σε αυτόν τον χαρακτήρα και θα τους ζητηθεί να αρχίσουν να περπατούν μέσα στον χώρο με αυτή την ποιότητα ήδη ενσωματωμένη.</p> <p>Ο στόχος είναι να εξερευνήσουν, να κινηθούν, να αλληλεπιδράσουν με τα μάτια τους, να μιλήσουν σε άλλους κ.λπ., αλλά πάντα από την ιδιότητα, τον ρόλο ή τον σύνδεσμο που έχουν.</p>
ΒΗΜΑ 4	Κατά τη διάρκεια του περιπάτου και της αλληλεπίδρασης, ο συντονιστής θα δυναμώσει μερικές φορές τη μουσική. Αυτό σημαίνει ότι ο καθένας θα πρέπει να φέρει τον χαρακτήρα του στο όριο της επιθυμίας του, δηλαδή να εντείνει αυτό που θέλει να κάνει ο χαρακτήρας του (βλ. σημείωση 1).
ΒΗΜΑ 5	Τους λένε να επιστρέψουν και πάλι στο μαξιλάρι από το οποίο βγήκαν. Μόλις επιστρέψουν εκεί, καλούνται να κλείσουν τα μάτια τους, να αφήσουν τον εαυτό τους να αισθανθεί, τι τους κινεί και τι τους συμβαίνει. Θα πρέπει επίσης να παρατηρήσουν τι σχέση έχει με αυτούς το γεγονός ότι πήραν αυτό το μαξιλάρι, γιατί αυτό και όχι κάποιο άλλο.
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	Είναι σημαντικό ο συντονιστής να προειδοποιήσει ότι σε κάποιο σημείο της άσκησης η ένταση της έντασης θα αυξηθεί και ότι αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να πιέσουν το ρόλο στα όρια. Μια καλή στιγμή γι' αυτό είναι ακριβώς στην αρχή του βήματος 3, όταν οι συμμετέχοντες αρχίζουν να περπατούν στην αίθουσα.

Θεατρική δραστηριότητα 5: Χαρτιά στο δάπεδο**Συζήτηση και προβληματισμός**

Πώς αισθανθήκατε- γιατί αυτό το μαξιλάρι- τι σχέση έχει η επιλογή σας με εσάς- τι ανακαλύψατε για αυτόν τον χαρακτήρα- πώς αισθανθήκατε στην αλληλεπίδραση με τους άλλους- ποιο ήταν το μαξιλάρι που σας άρεσε λιγότερο και γιατί;

Ο ζωικός εαυτός μου

Θεατρική δραστηριότητα 6: Ο ζωικός εαυτός μου	
<p style="text-align: center;">Θέμα: Θεατρική θεραπεία Gestalt</p> <p style="text-align: center;">Διάρκεια: Διάρκεια: Περισσότερα από 60 λεπτά.</p> <p>Υλικά: Μουσική δάσους ή ζούγκλας για να παίζει στο παρασκήνιο. Φώτα περιβάλλοντος με πράσινα, κόκκινα ή μπλε φίλτρα για να δημιουργήσετε περισσότερη ατμόσφαιρα. Flipchart. Μαξιλάρια, σεντόνια, κουβέρτες, χαλάκια.</p>	
Μαθησιακοί στόχοι	Ανάπτυξη του αυθορμητισμού και της δημιουργικότητας του συμμετέχοντα μέσω του θεατρικού παιχνιδιού με τα ζώα.
	Να διερευνήσει τα χαρακτηριστικά του συμμετέχοντα σε ψυχολογικό επίπεδο μέσω της προβολής του στη δημιουργία και τον αυτοσχεδιασμό του ζώου που επέλεξε.
	Προώθηση της συνειδητοποίησης των προτύπων συμπεριφοράς και των αξιών του συμμετέχοντα.
	Να δουλέψει πάνω στη δημιουργικότητα και τη συναισθηματική παιδεία του συμμετέχοντα.

Κανόνες της Θεατρικής Θεραπείας Gestalt (GTT) για κάθε δραστηριότητα

1) Δεν μπορεί να υπάρξει σωματική βλάβη οποιουδήποτε είδους στο άτομο με το οποίο συνεργάζεστε. Αυτό περιλαμβάνει επίσης ότι δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επιχειρήματα

της πραγματικής ζωής στις σκηνές που θα μπορούσαν να βλάψουν τον σύντροφό σας (για παράδειγμα, αν ένας από τους χαρακτήρες, στην πραγματική ζωή, έχει σωματική αναπηρία, θα ήταν εντελώς απαγορευμένο να χρησιμοποιήσετε αυτή την αναπηρία ως επιχείρημα στις σκηνές).

2) Δεν μπορούμε να βλάψουμε ούτε τους εαυτούς μας.

3) Δεν μπορούμε να σπάσουμε ή να καταστρέψουμε τίποτα στο χώρο (κουρτίνες, παράθυρα ...). Εφαρμόζεται ο κανόνας που έσπασε, πληρώνει.

Θεατρική δραστηριότητα 6: Ο ζωικός εαυτός μου

Προετοιμασία

Το δωμάτιο πρέπει να είναι καθαρό και ανοιχτό. Μαξιλάρια μπορούν να διασκορπιστούν στο δωμάτιο και ένα σεντόνι ή ένας μουσαμάς είναι επίσης χρήσιμος για τη δραστηριότητα. Στις γωνίες μπορείτε να τοποθετήσετε φώτα με χρωματιστά φίλτρα και στο κέντρο, αν είναι δυνατόν, θα πρέπει να είναι πιο σκοτεινό, δημιουργώντας μια ατμόσφαιρα μυστηρίου και όχι πολύ φως.

Θεατρική δραστηριότητα 6: Ο ζωικός εαυτός μου

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 1

Προθέρμανση. Μια δυναμική κίνηση του σώματος που βοηθά την ομάδα να ενεργοποιηθεί και να συνδεθεί με το σώμα της. Οποιαδήποτε δραστηριότητα χορού ή σωματικής κίνησης είναι

κατάλληλη. Απλώς πρέπει να είναι κάτι που τους βοηθά να ενεργοποιηθούν και να δαπανήσουν ενέργεια με τέτοιο τρόπο ώστε, βοηθούμενοι από τη σωματική κόπωση, να μπορέσουν να μειώσουν τις άμυνές τους και να δώσουν στον εαυτό τους την άδεια να μπει στον καθοδηγούμενο οραματισμό που ακολουθεί.

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 2

Χαλάρωση. Αρχικά, τους δίνεται μια άσκηση χαλάρωσης και αναπνοής. Τους ζητείται να βρουν έναν χώρο στο δωμάτιο όπου μπορούν να ξαπλώσουν, αν είναι δυνατόν, με αρκετό χώρο για τον εαυτό τους και χωρίς να έρχονται σε επαφή με άλλον σύντροφο, και να βουλευτούν με τα στρώματα, τις κουβέρτες κ.λπ. Τους ζητείται να χαλαρώσουν το σώμα τους από το κάτω μέρος του σώματος προς τα πάνω. Πρώτα τα πόδια, οι αστράγαλοι, οι γάμπες, τα γόνατα, οι μηροί, η κοιλιά, το στήθος, οι ώμοι, ο λαιμός, το πηγούνι, τα χέρια, τα χέρια, τα μάγουλα, τα μάτια. Πάντα ήρεμα, αργά και λέγοντας ότι αυτά τα μέρη χαλαρώνουν, γίνονται πιο βαριά, παρατηρούν πώς συγχωνεύονται με το έδαφος κ.λπ. με τρόπο που διευκολύνει τη χαλάρωση.

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 3

Οπτικοποίηση. Μόλις επιτευχθεί η χαλάρωση λίγο-πολύ, τότε αρχίζει ο επόμενος οραματισμός:

Θα σας προσκαλέσουμε να ταξιδέψετε με τη φαντασία σας σε ένα δάσος (βάλτε ήχους ζούγκλας). Το δάσος είναι καταπράσινο και υπάρχει πολλή βλάστηση. Παρατηρήστε τη βλάστηση και δείτε μερικούς θάμνους που κινούνται. Συνεχίστε να τους παρατηρείτε, τους πλησιάζετε και... (βλέπε σημείωση 1) εμφανίζεται ένα ζώο. Τι ζώο είναι αυτό; Το πρώτο ζώο που βλέπετε είναι το ζώο που θα γίνετε. Μην το αλλάξετε. Εμπιστευτείτε, γιατί το ζώο που είδατε, όσο παράξενο κι αν είναι, είναι το ζώο με το οποίο πρέπει να δουλέψετε σήμερα. Φανταστείτε σιγά-σιγά ότι το σώμα σας γίνεται το σώμα αυτού του ζώου και ότι παίρνει μορφή, σώμα, μυς, σκελετός, με το δέρμα, τα μαλλιά, τα φτερά του ... Το ζώο αρχίζει να κινείται λίγο στο δικό σας χώρο. Δεν είστε πλέον άνθρωπος- είστε αυτό το ζώο. Δεν μπορείτε πλέον να μιλήσετε με λέξεις, αλλά μπορείτε να

επικοινωνήσετε. Μπορείτε να αρχίσετε να σκέφτεστε ποιος είναι ο ήχος που κάνει το ζώο σας. Πώς επικοινωνεί, πώς κινείται.

Από αυτή τη στιγμή αρχίζει ένας ομαδικός αυτοσχεδιασμός στον οποίο ο καθένας είναι ένα ζώο και ο καθένας θα παίζει από το ζώο του και ο τίτλος αυτού του αυτοσχεδιασμού είναι: Μια μέρα στη φύση. Ο αυτοσχεδιασμός θα διαρκέσει έως ότου ο συντονιστής κάνει ένα σήμα για να δείξει ξεκάθαρα ότι έχει τελειώσει.

Σημείωση 1: Η έκπληξη της εμφάνισης του ζώου θα πρέπει να συνοδεύεται από τον τονισμό της φωνής του διευκολυντή, για να τους ενθαρρύνει να συνεχίσουν και να είναι μέσα στην οπτικοποίηση.

Συμβουλές για τον συντονιστή: Κοιτάζτε προσεκτικά τους διαφορετικούς ρόλους που αναλαμβάνουν οι χαρακτήρες: τι είδους ζώο επιλέγουν και πώς αυτό το ζώο συμπεριφέρεται, πώς αλληλεπιδρά με τους άλλους. Ο διαμεσολαβητής μπορεί να κρατήσει σημειώσεις των παρατηρήσεών του, ώστε όταν τελειώσει ο αυτοσχεδιασμός να έχει υλικό για να τους βοηθήσει να δουλέψουν. Η κατά προσέγγιση διάρκεια του αυτοσχεδιασμού θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 25-30 λεπτά. Ο αυτοσχεδιασμός λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια μιας ημέρας. Ο συντονιστής δίνει το πλαίσιο και εξηγεί ότι ο αυτοσχεδιασμός ξεκινά νωρίς το πρωί και καθώς περνάει η ώρα δίνουν κάποια ένδειξη για το πέρασμα των ωρών, μέχρι την άφιξη του ηλιοβασιλέματος, της βαθιάς νύχτας κ.λπ.

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 4

Δείξτε ότι η δυναμική έχει τελειώσει (με ένα κουδούνι ή με τον κωδικό που ορίσατε για να τερματίσετε τον αυτοσχεδιασμό).

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 5

Συνέντευξη. Καλούνται να σχηματίσουν ομάδες των τριών ατόμων στις οποίες ο καθένας τους, εξακολουθώντας να έχει το ρόλο του ζώου, θα αριθμήσει τον εαυτό του από το ένα έως το

τρία. Μόλις αριθμηθούν οι αριθμοί 2 και 3 σε κάθε ομάδα, θα αφήσουν τους ρόλους των ζώων και θα πάρουν συνέντευξη από τον αριθμό 1, ο οποίος εξακολουθεί να έχει το ρόλο του ζώου. *Πώς είναι η ζωή σου, πώς αισθάνεσαι στη ζωή σου ως ζώο, με ποιον ζεις, πώς τρέφεται, τι χρειάζεσαι στη ζωή σου, τι σε κάνει ευτυχισμένο, τι φοβάσαι, τι σε ανησυχεί;* Τα τρία άτομα του τριό περνούν από αυτό το ρόλο του ερωτώμενου ζώου. Κάθε φορά που ο ερωτώμενος αλλάζει, ενθαρρύνεται να επανασυνδεθεί με το ζώο του και οι άλλοι δύο του κάνουν τις ίδιες ερωτήσεις (βλ. σημείωση 2).

Σημείωση 2: Οι ερωτήσεις είναι ήδη προετοιμασμένες στο flipchart, αλλά δεν είναι ορατές μέχρι να φτάσετε στο πέμπτο βήμα.

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 6

Συλλογή. Γίνεται ένα ξετύλιγμα, το οποίο συνίσταται στην αργή αφαίρεση του ζώου με συμβολικό τρόπο. Οι συμμετέχοντες προσποιούνται ότι βγάζουν το δέρμα τους και γίνονται ξανά άνθρωποι. Υπάρχει χρόνος για ατομικό αναστοχασμό, ώστε να συνειδητοποιήσουν το ζώο που εμφανίστηκε στην οπτικοποίηση και τι συνέβη στον αυτοσχεδιασμό, στη συνέντευξη ή σε οποιοδήποτε μέρος της δυναμικής.

Θεατρική δραστηριότητα 6: Ο ζωικός εαυτός μου

Συζήτηση και προβληματισμός

Μοιραστείτε στη μεγάλη ομάδα: *πώς αισθανθήκατε, υπήρχε κάτι που σας έκανε εντύπωση, τι ήταν το πιο δύσκολο, τι το πιο εύκολο και οτιδήποτε άλλο παρατηρήσατε και θέλετε να μοιραστείτε.*

Η οικογένεια

Θεατρική δραστηριότητα 7: Η οικογένεια	
<p>Θέμα: Θεατρική θεραπεία Gestalt</p> <p>Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά.</p> <p>Υλικά: Καρέκλες, μερικά τραπέζια και σκεύη κουζίνας.</p>	
Μαθησιακοί στόχοι	Να συνειδητοποιήσετε την αντίληψη που έχει το άτομο για τον ρόλο του στην οικογένεια καταγωγής του.
	Να προβληματιστεί σχετικά με το ποιες πτυχές του ρόλου του συμμετέχοντα στη δική του οικογένεια ενισχύουν ή εμποδίζουν την ανάληψη των δικών του ευθυνών ή των ευθυνών άλλων ανθρώπων στον οικογενειακό του πυρήνα.
	Να βοηθήσει τον συμμετέχοντα να συνειδητοποιήσει την ευθύνη του ως μέλος του οικογενειακού του δέντρου.
	Να αναλυθεί ο ρόλος που έχει ο συμμετέχων στην οικογένειά του και αν χρειάζεται ή θα ήθελε να κάνει αλλαγές σε αυτό το θέμα.

Κανόνες της Θεατρικής Θεραπείας Gestalt (GTT) για κάθε δραστηριότητα
1) Δεν μπορεί να υπάρξει σωματική βλάβη οποιουδήποτε είδους στο άτομο με το οποίο συνεργάζεστε. Αυτό περιλαμβάνει επίσης ότι δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επιχειρήματα της πραγματικής ζωής στις σκηνές που θα μπορούσαν να βλάψουν τον σύντροφό σας (για παράδειγμα, αν ένας από τους χαρακτήρες, στην πραγματική ζωή, έχει σωματική αναπηρία,

θα ήταν εντελώς απαγορευμένο να χρησιμοποιήσετε αυτή την αναπηρία ως επιχείρημα στις σκηνές).

2) Δεν μπορούμε να βλάψουμε ούτε τους εαυτούς μας.

3) Δεν μπορούμε να σπάσουμε ή να καταστρέψουμε τίποτα στο χώρο (κουρτίνες, παράθυρα ...). Εφαρμόζεται ο κανόνας που έσπασε, πληρώνει.

Θεατρική δραστηριότητα 7: Η οικογένεια

Προετοιμασία

Όλα αυτά τα υλικά τοποθετούνται σε ένα μέρος της αίθουσας, ώστε να είναι διαθέσιμα στους συμμετέχοντες όταν αρχίζει ο αυτοσχεδιασμός.

Ετικέτες με διαφορετικούς ρόλους μιας οικογένειας (πατέρας, μητέρα, αδελφός της μητέρας, μεγαλύτερη αδελφή της μητέρας, γιαγιά, σκύλος, καναρίνι κ.λπ.)

Θεατρική δραστηριότητα 7: Η οικογένεια

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 1

Ο συντονιστής θέτει μια ερώτηση για να προβληματιστεί η ομάδα: *ποιος είναι ο ρόλος σας στην οικογένεια καταγωγής σας* (για παράδειγμα: αυτός που είναι πάντα υπεύθυνος για τις γιορτές, ο παθητικός που δεν είναι ποτέ διαθέσιμος να κάνει κάτι μαζί τους, αυτός που κατευνάζει τις συγκρούσεις κ.λπ.).

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες ενημερώνονται ότι πρόκειται να κάνουν έναν ομαδικό αυτοσχεδιασμό στον οποίο θα εργαστούν το πολύ 10 άτομα. Θα επιλέξουν το ρόλο που θα παίξουν (πατέρας, μητέρα, γιος, κουνιάδος, κ.λπ.). Κάθε άτομο λέει τον χαρακτήρα που έχει επιλέξει και βάζει μια ετικέτα με τον ρόλο του. Από τη στιγμή που βάζουν την ετικέτα, βγαίνουν στη σκηνή για να παίξουν το ρόλο, αρχίζουν να κινούνται και να ενεργούν όπως θα έκανε ο χαρακτήρας. Μόλις βρεθούν όλοι στη σκηνή, πρέπει να οργανώσουν το οικογενειακό δέντρο με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι ευδιάκριτοι οι δεσμοί μεταξύ τους και να είναι σαφές πώς συγκροτείται η οικογένεια σε ιεραρχικό επίπεδο. Καλούνται να περπατήσουν στο χώρο απλά νιώθοντας, χωρίς να χρειάζεται να δείξουν πώς αισθάνονται τους δεσμούς που έχουν με καθένα από αυτά τα άτομα: με ποιον αισθάνονται πιο κοντά, ποιον εμπιστεύονται περισσότερο, ποιον δυσπιστούν, με ποιον αισθάνονται άνετα, κ.λπ. Όπως σε κάθε οικογένεια, δεν έχουν όλοι την ίδια σχέση με όλους. Αφήστε τους χρόνο να συνεχίσουν να περπατούν και να ενσαρκώνονται σε αυτούς τους ρόλους.

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 2

Η σύγκρουση έγκειται στο γεγονός ότι το σπίτι της οικογένειας που ανήκει στην προγιαγιά έχει λάβει εντολή απαλλοτρίωσης επειδή ένας αυτοκινητόδρομος πρόκειται να περάσει από το σημείο όπου βρίσκεται το σπίτι. Η οικογένεια δυσκολεύεται να συμφωνήσει για το πώς θα μοιράσει τα χρήματα, τι αριθμό ή λογαριασμούς θα δώσει, καθώς κάποιιοι θέλουν να πουλήσουν το σπίτι, άλλοι όχι, άλλοι θεωρούν πιο δίκαιο να λάβουν περισσότερα κ.ο.κ. Και όλα αυτά πρέπει να γίνουν με μεγάλη βιασύνη, καθώς η αίτηση αποζημίωσης λήγει σε 10 λεπτά, αλλιώς θα χάσουν το δικαίωμα να λάβουν την ενίσχυση, καθώς και το σπίτι. Σε αυτή τη σκηνή πρέπει να συγκρουστούν, δεν μπορούν να συμφωνήσουν.

"Είστε η οικογένεια López-Gómez, η μακαρίτισσα προγιαγιά σας απεβίωσε και σας άφησε ένα οικογενειακό σπίτι στα γαλλικά Πυρηναία. Δυστυχώς, το κράτος σχεδιάζει να κατασκευάσει έναν αυτοκινητόδρομο που θα διέρχεται από την περιοχή αυτή, για τον οποίο σας προσφέρει αποζημίωση ενός εκατομμυρίου ευρώ. Θα πρέπει να οργανωθείτε γρήγορα, καθώς απομένουν μόνο 10 λεπτά για την εκπονή της προθεσμίας και θα πρέπει να αποφασίσετε για τον αριθμό

λογαριασμού στον οποίο θα καταθέσετε, μετά την παρέλευση του οποίου θα χάσετε κάθε δικαίωμα στην αποζημίωση και θα χάσετε την περιουσία σας".

Κάθε χαρακτήρας που λαμβάνει την ετικέτα με την ταυτότητά του, εισέρχεται αυτόματα στη σκηνή όντας ο εν λόγω χαρακτήρας και αρχίζει να τον επεξεργάζεται και να τον αισθάνεται στο σώμα του, να περπατάει σαν τον χαρακτήρα, να μιλάει σαν αυτόν, να βλέπει τον κόσμο από την οπτική γωνία των αναγκών, των επιθυμιών ή/και των φόβων του κ.λπ.

Μόλις όλοι οι χαρακτήρες βρίσκονται στη σκηνή, ο συντονιστής λέει "δράση" και αφήνει τον αυτοσχεδιασμό να διαρκέσει για 20-30 λεπτά περίπου και, αν θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε ένταση στη σκηνή ψιθυρίζοντας πράγματα στα αυτιά των χαρακτήρων. Αυτό θα σας βοηθήσει να την κάνετε πιο δυναμική και ενεργή. Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε στη γιαγιά να προσποιηθεί μια καρδιακή προσβολή, μπορείτε να πείτε στον πατέρα της οικογένειας να κάνει μια πανηγυρική δήλωση στην οικογένεια ότι βγαίνει από την ντουλάπα επειδή έχει ερωμένη, η μητέρα μπορεί να πει ότι θα πάει να ζήσει στο Μεξικό επειδή ανακάλυψε ότι η κλίση της είναι να γίνει ταυρομάχος κ.λπ. Αυτές είναι ενδείξεις που θα βοηθήσουν στην επαναδραστηριοποίηση του ενδιαφέροντος για τη σύγκρουση, αλλά μόνο αν ο διαμεσολαβητής αισθανθεί ότι η δυναμική εξασθενεί και δεν υπάρχει σπίθα στη σκηνή.

Ο στόχος είναι να παρατηρήσουμε τις στρατηγικές και τις συμπεριφορές που έχει ο κάθε χαρακτήρας ως έναν διαφορετικό τρόπο για να διευκολύνουμε τη συνειδητοποίηση του τρόπου με τον οποίο οι άνθρωποι κινούνται στη ζωή, τι χαρακτηρίζει τη συμπεριφορά τους, πώς εκφράζουμε αυτό που χρειαζόμαστε και τι πρέπει (ή δεν πρέπει) να αλλάξουμε στον εαυτό μας.

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 3

Όταν σταματήσει ο αυτοσχεδιασμός, πείτε τους: παρατηρήστε και συνειδητοποιήστε τι αποφύγατε με τον χαρακτήρα που πήρατε. Για παράδειγμα: την ευθύνη, τη δυνατότητα να διασκεδάσετε περισσότερο αν έχετε καταπονήσει τον εαυτό σας με τον χαρακτήρα που επιλέξατε κ.ο.κ. Στη συνέχεια, ο συντονιστής λέει: θα ξανακάνουμε τον αυτοσχεδιασμό, αλλά θα πρέπει να αλλάξετε χαρακτήρα με ένα άλλο πρόσωπο και να επιλέξετε έναν άλλο χαρακτήρα που σας επιτρέπει να περάσετε ή να βιώσετε αυτό που αποφύγατε. Η

αναπροσαρμογή και η ανταλλαγή των ρόλων των χαρακτήρων γίνεται με τέτοιο τρόπο ώστε τώρα κάθε άτομο να έχει έναν χαρακτήρα που, τουλάχιστον κατά κάποιο τρόπο, του επιτρέπει να περάσει αυτό που απέφυγε (βλ. σημείωση 1).

Σημείωση 1: Ο διαμεσολαβητής θα πρέπει να επιλέξει τον νέο ρόλο με βάση τις πληροφορίες που έχει για τον συμμετέχοντα και όσα έχει παρατηρήσει στη δυναμική. Θα πρέπει να επιτρέψει στον συμμετέχοντα να συνεχίσει να εργάζεται στη γραμμή της αντιμετώπισης όσων δεν είναι τόσο γνωστά σε αυτόν.

Βήμα προς βήμα περιγραφή: ΒΗΜΑ 4

Ο αυτοσχεδιασμός γίνεται ξανά. Αυτή τη φορά είναι συντομότερος (περίπου 15 λεπτά το πολύ). Ο αυτοσχεδιασμός διακόπτεται για να προχωρήσουμε στον προβληματισμό.

Θεατρική δραστηριότητα 7: Η οικογένεια

Συζήτηση και προβληματισμός

Πώς αισθανθήκατε με τον δεύτερο χαρακτήρα- τι συνέβη όταν μπήκατε σε αυτόν τον χαρακτήρα- ποια διαφορά παρατηρήσατε σε σχέση με τον προηγούμενο- τι σχέση έχει αυτό με τη ζωή σας και με εσάς.

Πιθανές δράσεις κατά του εκφοβισμού

Θεατρική δραστηριότητα 8: Πιθανές δράσεις κατά του εκφοβισμού	
<p>Θέμα: Εκφοβισμός</p> <p>Διάρκεια: Διάρκεια: Περίπου 60 λεπτά.</p> <p>Υλικά: Υλικά: Κανένα.</p>	
Μαθησιακοί στόχοι	Προώθηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με το φαινόμενο του εκφοβισμού.
	Ανάπτυξη της ενσυναίσθησης των νέων με τους πρωταγωνιστές μιας κατάστασης εκφοβισμού.
	Ανάπτυξη της ικανότητας των νέων να αναγνωρίζουν πότε συμβαίνει μια κατάσταση εκφοβισμού και τι πρέπει να γίνει σε αυτή την περίπτωση.
	Να κατανοήσουν τι μπορεί να οδηγήσει ένα άτομο να εκφοβίσει ένα άλλο στο σχολικό πλαίσιο.
	Να ευαισθητοποιήσει το κοινό στο σύνολό του, καθώς και να δώσει φωνή στους μαθητές που μπορεί να αισθάνονται εκφοβισμένοι στο σχολικό περιβάλλον ή που μπορεί να εκτεθούν στον εκφοβισμό.
	Προώθηση μιας μεγαλύτερης εδραίωσης της δραματικής έκφρασης μέσω αυτού του είδους θεατρικού αυτοσχεδιασμού.

Κανόνες της Θεατρικής Θεραπείας Gestalt (GTT) για κάθε δραστηριότητα

1) Δεν μπορεί να υπάρξει σωματική βλάβη οποιουδήποτε είδους στο άτομο με το οποίο συνεργάζεστε. Αυτό περιλαμβάνει επίσης ότι δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επιχειρήματα της πραγματικής ζωής στις σκηνές που θα μπορούσαν να βλάψουν τον σύντροφό σας (για παράδειγμα, αν ένας από τους χαρακτήρες, στην πραγματική ζωή, έχει σωματική αναπηρία, θα ήταν εντελώς απαγορευμένο να χρησιμοποιήσετε αυτή την αναπηρία ως επιχείρημα στις σκηνές).

2) Δεν μπορούμε να βλάψουμε ούτε τους εαυτούς μας.

3) Δεν μπορούμε να σπάσουμε ή να καταστρέψουμε τίποτα στο χώρο (κουρτίνες, παράθυρα ...). Εφαρμόζεται ο κανόνας που έσπασε, πληρώνει.

Θεατρική δραστηριότητα 8: Πιθανές δράσεις κατά του εκφοβισμού**Προετοιμασία**

Δώστε οδηγίες σε όσους πρόκειται να εκτελέσουν σκηνές εκφοβισμού, ώστε να έχουν ξεκάθαρο τι είδους κατάσταση πρόκειται να αυτοσχεδιάσουν. Είναι απαραίτητο να προετοιμαστούν πριν από τη δραστηριότητα με τα απαραίτητα στοιχεία και κοστούμια για να δώσουν την αίσθηση του σχολικού περιβάλλοντος και της κατάστασης βίας που πρόκειται να αναπαραστήσουν.

Θεατρική δραστηριότητα 8: Πιθανές δράσεις κατά του εκφοβισμού

Βήμα προς βήμα περιγραφή	
ΒΗΜΑ 1	<p>Θεατρική αναπαράσταση διάρκειας περίπου 5 λεπτών στην οποία αφηγείται μια ιστορία εκφοβισμού. Η σκηνή θα πρέπει να παγώσει τη στιγμή της μέγιστης βίας (ο θύτης σηκώνει το χέρι του στον θύτη). Βλέπε σημείωση 1.</p> <p><u>Σημείωση 1:</u> η δραστηριότητα αυτή δεν έχει περιγραφόμενη σκηνή, καθώς η πραγματικότητα μεταξύ των κέντρων σε διαφορετικές χώρες μπορεί να είναι πολύ διαφορετική και ο συντονιστής που θα αναπτύξει τη δραστηριότητα θα έχει τα απαραίτητα εργαλεία για να δημιουργήσει μια ιστορία που θα προσαρμόζεται στην πραγματικότητα του κέντρου.</p>
ΒΗΜΑ 2	<p>Ο διαμεσολαβητής παρεμβαίνει και ρωτά το κοινό σε ποιο σημείο της ιστορίας θα μπορούσε να συμβεί κάτι διαφορετικό, ώστε η ιστορία να οδηγηθεί σε ένα πιο θετικό τέλος. Τότε είναι που το κοινό αρχίζει να αισθάνεται μέρος της ιστορίας. Οι προτάσεις αυτοσχεδιάζονται επί τόπου από αυτούς που τις προτείνουν.</p> <p><u>Παράδειγμα:</u> κάποιος προτείνει το θύμα να επαναστατήσει με κάποιο τρόπο, και σε αυτή την περίπτωση, το άτομο που υποδύοταν το θύμα φεύγει από τη σκηνή και το άτομο που προτείνει μπαίνει, για να ενεργοποιήσει ξανά τη σκηνή και να δει τι θα συνέβαινε αν συνέβαινε αυτό που προτείνει.</p>
ΒΗΜΑ 3	<p>Το ακροατήριο χωρίζεται σε μικρές ομάδες για να συζητήσουν κάποιες από τις καταστάσεις βίας ή εκφοβισμού που γνωρίζουν ή που μπορεί να αντιμετωπίζουν στα σχολεία τους.</p>
ΒΗΜΑ 4	<p>Το τελευταίο μέρος της δραστηριότητας περιλαμβάνει την ανάπτυξη ενός συμβολαίου συνύπαρξης για τα σχολεία, το οποίο καταρτίζεται με τη βοήθεια πληροφοριών από τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές. Η</p>

	<p>συμφωνία αυτή πρέπει να εγκριθεί και να υπογραφεί από κάθε έναν από τους μαθητές.</p>
ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	<p>ΣΗΜΕΙΩΣΗ: συνιστάται να κάνετε αυτή τη δραστηριότητα πριν από τη δραστηριότητα που καλείται: "Σχολικός εκφοβισμός", η οποία εμβαθύνει στη ζωή των χαρακτήρων.</p> <p>Ο στόχος είναι να εξερευνήσουν, να κινηθούν, να αλληλεπιδράσουν με τα μάτια τους, να μιλήσουν σε άλλους κ.λπ., αλλά πάντα από την ιδιότητα, τον ρόλο ή τον σύνδεσμο που έχουν.</p>

Θεατρική δραστηριότητα 8: Πιθανές δράσεις κατά του εκφοβισμού

Συζήτηση και προβληματισμός

Προς τους μαθητές: *Πώς αισθανθήκατε, υπάρχει κάτι που σας έκανε εντύπωση, τι ήταν το πιο δύσκολο, τι το πιο εύκολο και οτιδήποτε άλλο παρατηρήσατε και θα θέλατε να μοιραστείτε.*

Προς το κοινό: *Τι αισθάνεστε όταν βλέπετε αυτές τις σκηνές; Τι σκέφτεστε γι' αυτό που είδατε; Πιστεύετε ότι πρόκειται για ένα μεμονωμένο γεγονός ή ότι αυτό είναι κάτι συνηθισμένο; Τι μπορεί να κάνει κάποιος που βρίσκεται σε αυτή την κατάσταση παρενόχλησης; Πού μπορεί να απευθυνθεί για βοήθεια; Τι θα κάνατε εσείς αν ήσασταν το θύμα;*

Εκφοβισμός στο σχολείο

Θεατρική Δραστηριότητα 9: Εκφοβισμός στο σχολείο	
<p>Θέμα: Εκφοβισμός</p> <p>Διάρκεια: 60 λεπτά (ή περισσότερο ανάλογα με το πόσο θέλετε να επεκτείνετε τη συζήτηση).</p> <p>Υλικά: (σακίδια, μπάλα, σνακ, κ.λπ.). Άλλα στοιχεία που μπορεί να έχουν μαζί τους οι χαρακτήρες μιας σκηνής εκφοβισμού.</p>	
Μαθησιακοί στόχοι	Προώθηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με το φαινόμενο του εκφοβισμού.
	Ανάπτυξη της ενσυναίσθησης των νέων με τους πρωταγωνιστές μιας κατάστασης εκφοβισμού.
	Να μάθουν να αναγνωρίζουν τον εκφοβισμό καθώς και τα μέτρα που μπορούν να ληφθούν όταν αυτός εντοπίζεται στο σχολείο, στην οικογένεια, στα θύματα και στους θύτες.
	Να βοηθήσει τους νεαρούς εκφοβιστές να δουν τις πράξεις τους σε έναν θεατρικό καθρέφτη.
	Να ενθαρρύνει τους νέους που είναι θύματα εκφοβισμού να συνδεθούν με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και ότι μπορούν να δημιουργήσουν αλλαγές και να τις υλοποιήσουν.

Κανόνες της Θεατρικής Θεραπείας Gestalt (GTT) για κάθε δραστηριότητα

1) Δεν μπορεί να υπάρξει σωματική βλάβη οποιουδήποτε είδους στο άτομο με το οποίο συνεργάζεστε. Αυτό περιλαμβάνει επίσης ότι δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επιχειρήματα της πραγματικής ζωής στις σκηνές που θα μπορούσαν να βλάψουν τον σύντροφό σας (για παράδειγμα, αν ένας από τους χαρακτήρες, στην πραγματική ζωή, έχει σωματική αναπηρία, θα ήταν εντελώς απαγορευμένο να χρησιμοποιήσετε αυτή την αναπηρία ως επιχείρημα στις σκηνές).

2) Δεν μπορούμε να βλάψουμε ούτε τους εαυτούς μας.

3) Δεν μπορούμε να σπάσουμε ή να καταστρέψουμε τίποτα στο χώρο (κουρτίνες, παράθυρα ...). Εφαρμόζεται ο κανόνας που έσπασε, πληρώνει.

Θεατρική Δραστηριότητα 9: Εκφοβισμός στο σχολείο

Προετοιμασία

Αυτή η δραστηριότητα απαιτεί προηγούμενη προετοιμασία με δύο εθελοντές από την ομάδα.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ: Μιλήστε με τους δύο εθελοντές από την ομάδα των συμμετεχόντων που είναι πρόθυμοι να παίξουν το ρόλο του ηθοποιού ή της ηθοποιού στην άσκηση. Εξηγήστε ότι ο ένας θα παίξει το ρόλο του θύτη και ο άλλος το θύμα. Θα πρέπει να κάνουν έναν σύντομο αυτοσχεδιασμό στον οποίο θα αναπαραστήσουν μια κατάσταση εκφοβισμού, για παράδειγμα, μια κατάσταση όπου ο εκφοβιστής σταματά το θύμα στο διάδρομο του σχολείου και αρχίζει να μαλώνει το άτομο που εκφοβίζεται για να του δώσει το κολασιό του ή να του δώσει τις σημειώσεις του, να του πάρει το κινητό του τηλέφωνο κ.λπ. Το θύμα αρχίζει να αντιστέκεται (ο διαμεσολαβητής δίνει κάποιες κατευθυντήριες γραμμές σύμφωνα με την εμπειρία με τον εκφοβισμό στο σχολείο όπου εργάζεται ο διαμεσολαβητής,

έτσι ώστε οι μαθητές να μπουν στη δυναμική και να είναι αξιόπιστη με τη σχολική πραγματικότητα).

Τους καθοδηγούν και τους λένε ότι αυτή η επιθετικότητα πρέπει να μετατρέπεται σιγά-σιγά σε κάτι πιο βίαιο, μέχρι να έρθει μια στιγμή κατά την οποία ο παρενοχλητής θα φτάσει στην πιο βίαιη ενέργεια, δηλαδή να σηκώσει το χέρι του σαν να επιτίθεται στο θύμα, αλλά ακριβώς εκείνη τη στιγμή πρέπει να παγώσουν.

Το επόμενο μέρος της προετοιμασίας είναι να πείτε στους ηθοποιούς ότι θα υπάρξει μια στιγμή που θα τους ζητηθεί να καθίσουν σε μια καρέκλα με το πρόσωπο προς το κοινό, ένα μέρος που μπορεί να ονομαστεί "το καυτό κάθισμα". Εκείνη τη στιγμή υπάρχει μια θεατρική άδεια στο ότι, παρόλο που κάθονται μαζί, φαντάζονται ότι δεν ακούνε τι λέει ο ένας για τον άλλον. Σε αυτή τη φάση του hot seat, οι ηθοποιοί θα πρέπει να απαντήσουν στις ερωτήσεις που θα θέσουν οι άνθρωποι στο κοινό. Οι ερωτήσεις αυτές πρέπει να βασίζονται σε τρία διαφορετικά επίπεδα: κοινωνικό επίπεδο, επίπεδο φιλίας και επίπεδο οικειότητας.

Πρώτο επίπεδο: κοινωνικό. Ο διαμεσολαβητής φιλτράρει τις άσχετες ερωτήσεις που δεν ταιριάζουν με τους στόχους της δραστηριότητας, εμποδίζοντας την απάντησή τους αν δεν το θεωρεί σκόπιμο. Πρόκειται για ερωτήσεις που αποσκοπούν στην κατανόηση του γιατί συμβαίνουν κάποιες ενέργειες σε αυτές τις καταστάσεις εκφοβισμού: γιατί ο ένας είναι θύμα, γιατί ο άλλος είναι θύτης και γιατί κάνουν ό,τι κάνουν. Οι άλλοι μαθητές κάνουν ερωτήσεις σαν να ήταν άνθρωποι στο δρόμο, που δεν είναι φίλοι τους, που δεν γνωρίζονται μεταξύ τους. Παρατηρήστε τι συμβαίνει, πώς αντιδρούν σε ένα επίπεδο τόσο χαμηλής οικειότητας.

Ο διαμεσολαβητής πρέπει να πει στους ηθοποιούς ότι όταν μεταβούν στο επίπεδο της φιλίας, θα πρέπει να αφαιρέσουν κάτι (ένα αξεσουάρ, για παράδειγμα, ένα κασκόλ, ένα ζευγάρι γυαλιά, ένα καπέλο...) Η αφαίρεση ενός στοιχείου βοηθά στην αναγνώριση ότι βρίσκονται στο επόμενο επίπεδο. Ο συμβολισμός της δράσης γίνεται μέσω της αφαίρεσης και όχι της προσθήκης, καθώς η ιδέα είναι να εμβαθύνουμε σε κάθε ένα από τα επίπεδα αλληλεπίδρασης μεταξύ του κοινού και των χαρακτήρων.

Δεύτερο επίπεδο: φιλία. Σε αυτό το στάδιο υποτίθεται ότι οι ερωτώντες μπορεί να είναι φίλοι με αυτούς τους χαρακτήρες και να τους γνωρίζουν λίγο, οπότε οι ηθοποιοί μπορούν να

εμπλακούν περισσότερο στις απαντήσεις τους και το κοινό μπορεί να μάθει ελαφρώς πιο σημαντικές ή οικείες πληροφορίες.

Τρίτο επίπεδο: οικειότητα. Είναι σαν ο ερωτών να είναι ο σύντροφος του χαρακτήρα, ένας στενός φίλος ή κάποιος πολύ κοντινός του. Ο ηθοποιός/ηθοποιός μπορεί να ανοιχτεί πλήρως και να πει πραγματικά ποια είναι η αλήθεια του, σχετικά με την κατάσταση που υποδύεται επί σκηνής. Σε αυτό το σημείο, οι ερωτήσεις μπορούν με κάποιο τρόπο να αποσπάσουν ακόμη και πληροφορίες για το πώς ήταν η παιδική τους ηλικία, αν υπήρχαν οικογενειακές δυσκολίες κ.λπ. Ο διαμεσολαβητής μπορεί να πάρει ενδεχομένως σαφέστερες απαντήσεις σε ερωτήσεις που από το κοινωνικό επίπεδο δεν θα μπορούσαν να τεθούν ή μπορεί και να μην απαντηθούν.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ: θα οπτικοποιήσουν μια σκηνή που θα μπορούσε να συμβεί σε οποιοδήποτε σχολείο ή ίδρυμα και τους ζητείται απλώς να παρατηρήσουν προσεκτικά και να είναι προσεκτικοί στο πώς αισθάνονται, διότι στη συνέχεια θα έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε αυτό που συμβαίνει.

Θεατρική Δραστηριότητα 9: Εκφοβισμός στο σχολείο

Βήμα προς βήμα περιγραφή

ΒΗΜΑ 1	Η σκηνή του αυτοσχεδιασμού της κατάστασης παρενόχλησης παίζεται και παραλύει όταν ο παρενοχλητής σηκώνει το χέρι του για να επιτεθεί στον άλλο - η στιγμή της μεγαλύτερης βίας.
ΒΗΜΑ 2	Πριν από την είσοδο στην καυτή θέση, ανοίγει το "θέατρο του φόρουμ". Αυτή τη στιγμή οι συμμετέχοντες μπορούν να πλησιάσουν κάθε έναν από τους χαρακτήρες, οι οποίοι είναι παγωμένοι στην κίνηση. Καλούνται να βάλουν το χέρι τους στον ώμο του χαρακτήρα και να πουν τι νομίζουν ότι αισθάνεται ο χαρακτήρας (πρώτο επίπεδο). Μπορούν να ερωτηθούν τι νομίζουν ότι σκέφτεται ο χαρακτήρας (δεύτερο επίπεδο), για παράδειγμα:

	(αυτό πρέπει να ειπωθεί σε πρώτο πρόσωπο, σαν να επρόκειτο για την εμπειρία του ίδιου του χαρακτήρα στην παρούσα στιγμή).
ΒΗΜΑ 3	<p>Hot seat: μόλις οι χαρακτήρες καθίσουν, ο συντονιστής εξηγεί ότι οι χαρακτήρες αυτοί βρίσκονται στην πραγματικότητα σε διαφορετικά δωμάτια, παρόλο που κάθονται ο ένας δίπλα στον άλλο, και ότι δεν μπορούν να ακούσουν ο ένας τον άλλον. Τώρα οι θεατές μπορούν να κάνουν όποιες ερωτήσεις χρειάζονται, προειδοποιώντας τους ότι υπάρχουν τα τρία επίπεδα αλληλεπίδρασης για τα οποία οι ηθοποιοί έχουν ενημερωθεί προηγουμένως. Από το κοινωνικό επίπεδο θα ήταν πολύ ριψοκίνδυνο να γίνουν κάποιες ερωτήσεις, για παράδειγμα: Γιατί οι άνθρωποι που παίζουν δεν πρόκειται να απαντήσουν, διότι, αν δεν υπάρχει σύνδεση και δεν γνωρίζονται μεταξύ τους, δεν είναι μια ερώτηση που ταιριάζει στο κοινωνικό επίπεδο. Ο χαρακτήρας θα μπορούσε ακόμη και να πει: Αφού δεν σε ξέρω καθόλου, ποιος είσαι εσύ που με ρωτάς αυτό (βλ. σημείωση 1).</p> <p><u>Σημείωση 1:</u> Καθώς η δυναμική έχει εξηγηθεί στους εθελοντές εκ των προτέρων, θα πρέπει ήδη να γνωρίζουν πότε να απαντούν σε ερωτήσεις και πότε όχι. Ωστόσο, ο συντονιστής πρέπει να είναι προσεκτικός για να βοηθήσει τους ηθοποιούς ή να κόψει ακατάλληλες ερωτήσεις που υποβάλλονται από το κοινό.</p>

Θεατρική Δραστηριότητα 9: Εκφοβισμός στο σχολείο

Συζήτηση και προβληματισμός

Πώς αισθανθήκατε για τον αυτοσχεδιασμό; Πώς σας φάνηκε η απάντηση που έδωσαν οι πρωταγωνιστές; Θα το κάνατε διαφορετικά; Τι πιστεύετε για την κατάσταση αυτή; Πιστεύετε ότι είναι συνηθισμένη; Είναι εξαιρετική; Γνωρίζετε άλλες περιπτώσεις στο κέντρο σας; Έχετε παίξει

ποτέ κάποιον από τους δύο αυτούς ρόλους; Ήσασταν παρατηρητής; Τι πιστεύετε ότι μπορεί να γίνει σε περίπτωση που συμβεί αυτό ή τι θα σας συμβεί;

Στο ρόλο του θύματος: τι μπορεί να κάνει ένα άτομο που δέχεται εκφοβισμό;

Στο ρόλο του νταή: Ποιο είναι το νόημα του να πειράζεις κάποιον ή να κάνεις τη ζωή του δυστυχισμένη;

Οι γλύπτες

Θεατρική δραστηριότητα 10: Οι γλύπτες	
<p>Θέμα: Θεραπεία Θεάτρου Gestalt</p> <p>Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά.</p> <p>Υλικά: Ορχηστρική μουσική υπόκρουση που είναι όσο το δυνατόν πιο ουδέτερη. Φωτογραφική μηχανή ή κινητό τηλέφωνο με κάμερα.</p>	
Μαθησιακοί στόχοι	Να διευκολύνουμε τη συνειδητοποίηση των προτύπων συμπεριφοράς που έχουμε στην καθημερινή μας ζωή ως έναν τρόπο να δημιουργήσουμε τις αλλαγές που θεωρούμε απαραίτητες στον τρόπο ύπαρξής μας.
	Δημιουργία προβληματισμού και εποικοδομητικής κριτικής σχετικά με την προσωπική αλλαγή.
	Ανάπτυξη της δημιουργικότητας και του αυθορμητισμού.

Κανόνες της Θεατρικής Θεραπείας Gestalt (GTT) για κάθε δραστηριότητα

1) Δεν μπορεί να υπάρξει σωματική βλάβη οποιουδήποτε είδους στο άτομο με το οποίο συνεργάζεστε. Αυτό περιλαμβάνει επίσης ότι δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επιχειρήματα της πραγματικής ζωής στις σκηνές που θα μπορούσαν να βλάψουν τον σύντροφό σας (για παράδειγμα, αν ένας από τους χαρακτήρες, στην πραγματική ζωή, έχει σωματική αναπηρία, θα ήταν εντελώς απαγορευμένο να χρησιμοποιήσετε αυτή την αναπηρία ως επιχείρημα στις σκηνές).

2) Δεν μπορούμε να βλάψουμε ούτε τους εαυτούς μας.

3) Δεν μπορούμε να σπάσουμε ή να καταστρέψουμε τίποτα στο χώρο (κουρτίνες, παράθυρα ...). Εφαρμόζεται ο κανόνας που έσπασε, πληρώνει.

Θεατρική δραστηριότητα 10: Οι γλύπτες

Προετοιμασία

Ο συντονιστής ενημερώνει την ομάδα ότι πρέπει να χωριστούν σε ζευγάρια. Μόλις μπουν στο ζευγάρι, ο ένας είναι το "άτομο Α" και ο άλλος το "άτομο Β". Στη συνέχεια ο συντονιστής εξηγεί ότι οι συμμετέχοντες πρέπει να σκεφτούν τι χαρακτήρας είναι, τι χαρακτήρα θα δείξουν στον κόσμο, αν ήταν ένας χαρακτήρας στο θέατρο της ζωής. Δεν αναφέρεται στο τι βλέπουν οι άλλοι σε αυτούς, αλλά στο τι δείχνουν οι ίδιοι στους άλλους. Για παράδειγμα, μπορούν να δείξουν ότι είναι έξυπνοι, ικανοί, αποφασιστικοί, ή ίσως ότι είναι ένα άτομο που έχει κακή τύχη, που του πάνε όλα στραβά, που παραπονιέται, που είναι θύμα κ.ο.κ.

Θεατρική δραστηριότητα 10: Οι γλύπτες

Βήμα προς βήμα περιγραφή

ΒΗΜΑ 1

Σε κάθε ένα από τα ζευγάρια, το άτομο Α λέει στο άτομο Β πώς μοιάζει ο χαρακτήρας που δείχνει στον κόσμο, και στη συνέχεια το αντίστροφο. Αρχικά, το άτομο Β θα μοντελοποιήσει τον Α σαν το σώμα του να ήταν πηλός. Το άτομο Α διατηρεί ένα ουδέτερο σώμα, ενώ ο Β το τροποποιεί, δημιουργώντας τον χαρακτήρα που του είπαν: κινώντας τις αρθρώσεις τους,

	<p>ο γλύπτης είναι αυτός που κινεί το σώμα του συντρόφου του, ο σμιλευόμενος (σε αυτή την περίπτωση ο Α) χαλαρώνει και αφήνει τον σύντροφό του να το κάνει. Μόλις ο Β καταφέρει να δημιουργήσει τη φιγούρα, θα καλέσει τον διαμεσολαβητή για να βγάλει μια φωτογραφία αυτού του χαρακτήρα που το άτομο δείχνει στον κόσμο.</p> <p>Στη συνέχεια μοντελοποιείται το άτομο Β και η διαδικασία επαναλαμβάνεται.</p>
<p>ΒΗΜΑ 2</p>	<p>Οι συμμετέχοντες πρόκειται να μετατρέψουν αυτή τη φιγούρα σε έναν κινούμενο, υπερβολικό χαρακτήρα. Η ιδέα είναι να δημιουργηθεί μια υπερβολική εκδοχή του εαυτού που ο καθένας δείχνει στον κόσμο. Τους ζητείται να βρουν έναν χώρο στο δωμάτιο και να αναπαράγουν τη φιγούρα, το άγαλμα, τον χαρακτήρα που είχε δημιουργήσει ο σύντροφός τους ως το πρόσωπο που δείχνουν στον κόσμο. Παίζεται οργανική μουσική και τους λένε ότι όταν αρχίσει η μουσική θα αρχίσουν να μετακινούν τη φιγούρα, μετατρέποντάς την σιγά-σιγά σε μια φιγούρα που έχει ζωή, που έχει φωνή, που έχει κίνηση, που έχει συγκεκριμένο τρόπο βαδίσματος κ.λπ. Θα πρέπει πάντα να ξεκινούν από τη βάση που ήταν η φιγούρα που τους δόθηκε και που είναι ο χαρακτήρας που οι ίδιοι είπαν ότι δείχνουν στον κόσμο. Σιγά-σιγά καλούνται να προσθέσουν όλο και περισσότερη υπερβολή. Στη συνέχεια η ομάδα καλείται να αλληλεπιδράσει μεταξύ τους και να κάνει έναν αυτοσχεδιασμό ως τρόπο παρουσίασης του εαυτού της.</p> <p>Αυτή η φάση χρησιμεύει για την εδραίωση του χαρακτήρα που δημιουργείται, ο οποίος είναι μια υπερβολική εκδοχή του χαρακτήρα που το άτομο δείχνει στον κόσμο.</p>
<p>ΒΗΜΑ 3</p>	<p>Τους ζητείται να σταθούν σε έναν κύκλο και ένας προς έναν να έρθουν στο κέντρο και να συστηθούν με τον χαρακτήρα που δημιούργησαν.</p>

ΒΗΜΑ 4	Ατομικά τους ζητείται να βρουν μια θέση στο δωμάτιο και να πάρουν το αρχικό γλυπτό του χαρακτήρα που παρουσιάζουν στον κόσμο. Αφού πάρουν τη φιγούρα, πρέπει να σκεφτούν ποιος θα ήταν ο αντίθετος χαρακτήρας από αυτόν που δείχνουν. Ατομικά θα υιοθετήσουν τη θέση του ανταγωνιστικού χαρακτήρα.
ΒΗΜΑ 5	Μόλις οι συμμετέχοντες δημιουργήσουν τη φιγούρα, πρέπει να την ζωντανέψουν. Επαναλάβετε ξανά το βήμα δύο, αλλά με το βήμα του ανταγωνιστή.

Θεατρική δραστηριότητα 10: Οι γλύπτες

Συζήτηση και προβληματισμός

Γίνεται ένας κύκλος για να προβληματιστείτε λίγο για το πώς ήταν η δυναμική: *Πώς αισθάνθηκαν; τι πιστεύουν για τη φιγούρα του ανταγωνιστή τους; τι συνειδητοποιούν γι' αυτούς;*

Βελτίωση από τον ανταγωνιστικό χαρακτήρα

Θεατρική Δραστηριότητα 11: Βελτίωση από τον ανταγωνιστικό χαρακτήρα <i>(πριν από αυτή την άσκηση είναι απαραίτητο να πραγματοποιηθεί η άσκηση Οι Γλόπτες)</i>	
<p style="text-align: center;">Θέμα: Θεραπεία Θεάτρου Gestalt</p> <p style="text-align: center;">Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά.</p> <p style="text-align: center;">Υλικά: Φράσεις γρήγορης βελτίωσης ¹</p>	
Μαθησιακοί στόχοι	Ανάπτυξη της δημιουργικότητας και του αυθορμητισμού.
	Ανάπτυξη της ικανότητας λήψης αποφάσεων σε συγκρουσιακές καταστάσεις.
	Ανάπτυξη των δεξιοτήτων διαχείρισης συγκρούσεων των συμμετεχόντων.
	Ανάπτυξη ενσυναίσθησης στη διεκδικητική επικοινωνία.
	Ανάπτυξη δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης.
	Να αναπτύξει επίγνωση του εαυτού του και των μηχανισμών ψυχολογικής λειτουργίας και των προτύπων συμπεριφοράς του.

¹ Πρόκειται για σύντομες, προκλητικές προτάσεις που περιέχουν τις ελάχιστες απαραίτητες πληροφορίες για τη δημιουργία μιας αυτοσχέδιας σκηνής ΓΤΤ. Για παράδειγμα: *Δεν πρόκειται να αφήσω τα ρούχα μου πια μαζί σου, τα έχεις σκίσει*, κ.λπ. Αυτά μπορούν να αναπτυχθούν από τους ίδιους τους συμμετέχοντες ο ένας για τον άλλον ή από τον διαμεσολαβητή.

Κανόνες της Θεατρικής Θεραπείας Gestalt (GTT) για κάθε δραστηριότητα

1) Δεν μπορεί να υπάρξει σωματική βλάβη οποιουδήποτε είδους στο άτομο με το οποίο συνεργάζεστε. Αυτό περιλαμβάνει επίσης ότι δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επιχειρήματα της πραγματικής ζωής στις σκηνές που θα μπορούσαν να βλάψουν τον σύντροφό σας (για παράδειγμα, αν ένας από τους χαρακτήρες, στην πραγματική ζωή, έχει σωματική αναπηρία, θα ήταν εντελώς απαγορευμένο να χρησιμοποιήσετε αυτή την αναπηρία ως επιχείρημα στις σκηνές).

2) Δεν μπορούμε να βλάψουμε ούτε τους εαυτούς μας.

3) Δεν μπορούμε να σπάσουμε ή να καταστρέψουμε τίποτα στο χώρο (κουρτίνες, παράθυρα ...). Εφαρμόζεται ο κανόνας που έσπασε, πληρώνει.

Θεατρική Δραστηριότητα 11: Βελτίωση από τον ανταγωνιστικό χαρακτήρα

(πριν από αυτή την άσκηση είναι απαραίτητο να πραγματοποιηθεί η άσκηση Οι Γλύπτες)

Προετοιμασία

Καθώς θα πρέπει να έχουν ήδη κάνει τη δραστηριότητα των γλυπτών, ξεκινήστε από το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες γνωρίζουν ήδη ποιο είναι το νόημα της φιγούρας που παρουσιάζουν στον κόσμο και ποιο είναι ο ανταγωνιστής. Θα πρέπει να ανακτήσουν το πώς ήταν αυτές οι δύο φιγούρες καθώς θα τις χρησιμοποιήσουν στη δραστηριότητα. Είναι απαραίτητο να καταστεί σαφές ότι πρέπει να ανακτήσουν και να θυμηθούν τις δύο φιγούρες καθώς θα πρέπει να τις χρησιμοποιήσουν σε αυτή τη δραστηριότητα.

Είναι απαραίτητο να είναι έτοιμες οι φράσεις "Γρήγορος αυτοσχεδιασμός", γιατί θα πρέπει να τις χρησιμοποιήσουν για να κάνουν την άσκηση αυτοσχεδιασμού. Μπορούν να προειδοποιηθούν ότι πρόκειται για μια άσκηση στην οποία θα εξασκηθούν στον αυτοσχεδιασμό σε ζευγάρια.

Όπως έγινε σε προηγούμενη δραστηριότητα, ο συντονιστής μπορεί να επιλέξει να βάλει τα ζευγάρια να δουλεύουν όλα ταυτόχρονα, ανά ζευγάρι ή να χωρίσει την ομάδα στα δύο.

Θεατρική Δραστηριότητα 11: Βελτίωση από τον ανταγωνιστικό χαρακτήρα <i>(πριν από αυτή την άσκηση είναι απαραίτητο να πραγματοποιηθεί η άσκηση Οι Γλύπτες)</i>	
Βήμα προς βήμα περιγραφή	
ΒΗΜΑ 1	Η ομάδα καλείται να χωριστεί σε ζευγάρια. Σε κάθε μέλος του ζεύγους ανατίθεται είτε ο αριθμός 1 είτε ο αριθμός 2. Ο συντονιστής λέει στους υπ' αριθμόν 2 ότι θα είναι ουδέτεροι περιμένοντας την πρόταση εργασίας που τους φέρνει ο υπ' αριθμόν 1. Ο συντονιστής καλεί όλους τους αριθμούς 1 μαζί και, προσέχοντας να μην τους ακούσουν οι άλλοι, θα τους πει στο αντί ποια φράση θα πρέπει να πουν: αυτή είναι η φράση με την οποία θα ξεκινήσουν τη σύγκρουση. Μόλις ο καθένας πει τη φράση του, επιστρέφει στον σύντροφό του. Με το σήμα του συντονιστή, όλοι θα ξεκινήσουν τον αυτοσχεδιασμό λέγοντας τη φράση που έλαβαν και με την οποία αρχίζει η σύγκρουση.
ΒΗΜΑ 2	Αφήστε τα ζευγάρια να αυτοσχεδιάσουν αυτή τη νέα κατάσταση σύγκρουσης. Ο διαμεσολαβητής μπορεί να τους πλησιάσει και να τους ρωτήσει: Πώς αισθάνεστε, ποια είναι η στρατηγική σας;

ΒΗΜΑ 3	Ο διαμεσολαβητής τους αφήνει χρόνο να μπουν και να αναπτύξουν τη σύγκρουση του χαρακτήρα που παρουσιάζουν στον κόσμο, και στη συνέχεια, σε κάποιο σημείο σταματά, αφήνει τη σκηνή σε αγωνία και τους ζητά να ξαναμπουν στον ανταγωνιστικό χαρακτήρα. Για να γίνει αυτό, η δυναμική σταματά για ένα δευτερόλεπτο, τους δίνεται η οδηγία να μπουν στον ανταγωνιστικό χαρακτήρα, βασιζόμενοι στη γλυπτική του σώματος για να νιώσουν αυτό που εξερεύνησαν πριν, αλλά δεν θα χρειαστεί να το κρατήσουν όταν η σκηνή συνεχιστεί, αλλά θα πάρουν τη στάση από ενεργειακό επίπεδο. Η σύγκρουση συνεχίζεται από αυτή τη νέα στάση, δηλαδή από τον αντίθετο χαρακτήρα.
ΒΗΜΑ 4	Επιστρέψτε στους συμμετέχοντες και ζητήστε τους να αναστοχαστούν: <i>τι έχει αλλάξει; πώς αισθάνεστε τώρα; πώς άλλαξε η στρατηγική;</i>
ΒΗΜΑ 5	Ο διαμεσολαβητής θα πει: <i>συνεχίστε από τον αντίθετο χαρακτήρα και προσπαθήστε να τον φτάσετε στο όριο της επιθυμίας σας - όσο το δυνατόν πιο υπερβολικό. Αφού φτάσετε σε αυτό το όριο, αναζητήστε το τέλος της σκηνής.</i>

<p align="center"> Θεατρική Δραστηριότητα 11: Βελτίωση από τον ανταγωνιστικό χαρακτήρα <i>(πριν από αυτή την άσκηση είναι απαραίτητο να πραγματοποιηθεί η άσκηση Οι Γλύπτες)</i> </p>
<p align="center"> Συζήτηση και προβληματισμός </p>
<p> <i>Πώς αισθανθήκατε; Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιήσατε; Τι πιστεύετε ότι μπορείτε να μάθετε από τον ανταγωνιστικό χαρακτήρα; Και η πιο σημαντική ερώτηση: Τι από τον ανταγωνιστικό χαρακτήρα θα μπορούσε να σας φανεί χρήσιμο στην καθημερινή σας ζωή;</i> </p>

Οι υπερήρωες

Θεατρική δραστηριότητα 12: Οι υπερήρωες	
<p>Θέμα: Θεραπεία Θεάτρου Gestalt</p> <p>Διάρκεια: Διάρκεια: 60 λεπτά.</p> <p>Υλικά: Υλικά: Γράμματα/φωτογραφίες υπερηρώων. Ουδέτερη μουσική. Προσωπικό σημειωματάριο.</p>	
Μαθησιακοί στόχοι	Ανάπτυξη της δημιουργικότητας και του αυθορμητισμού.
	Ανάπτυξη της ικανότητας λήψης αποφάσεων σε συγκρουσιακές καταστάσεις.
	Ανάπτυξη των δεξιοτήτων διαχείρισης συγκρούσεων των συμμετεχόντων.
	Ανάπτυξη ενσυναίσθησης στη διεκδικητική επικοινωνία.
	Ανάπτυξη δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης.
	Να αναπτύξει επίγνωση του εαυτού του και των μηχανισμών ψυχολογικής λειτουργίας και των προτύπων συμπεριφοράς του.

Κανόνες της Θεατρικής Θεραπείας Gestalt (GTT) για κάθε δραστηριότητα

1) Δεν μπορεί να υπάρξει σωματική βλάβη οποιουδήποτε είδους στο άτομο με το οποίο συνεργάζεστε. Αυτό περιλαμβάνει επίσης ότι δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε επιχειρήματα της πραγματικής ζωής στις σκηνές που θα μπορούσαν να βλάψουν τον σύντροφό σας (για παράδειγμα, αν ένας από τους χαρακτήρες, στην πραγματική ζωή, έχει σωματική αναπηρία, θα ήταν εντελώς απαγορευμένο να χρησιμοποιήσετε αυτή την αναπηρία ως επιχείρημα στις σκηνές).

2) Δεν μπορούμε να βλάψουμε ούτε τους εαυτούς μας.

3) Δεν μπορούμε να σπάσουμε ή να καταστρέψουμε τίποτα στο χώρο (κουρτίνες, παράθυρα ...). Εφαρμόζεται ο κανόνας που έσπασε, πληρώνει.

Θεατρική δραστηριότητα 12: Οι υπερήρωες

Προετοιμασία

Ο συντονιστής αναζητά και ετοιμάζει κάρτες με έναν φανταστικό χαρακτήρα, ήρωα/ηρωίδα, τόσες όσες είναι τουλάχιστον οι άνθρωποι στην ομάδα. Οι κάρτες αυτές πρέπει να αποτελούνται από το όνομα του υπερήρωα/ηρωίδας και την εικόνα του ηρωικού χαρακτήρα.

Οι κάρτες απλώνονται στο χώρο, στο πάτωμα.

Οι συμμετέχοντες προειδοποιούνται ότι πρόκειται για μια εργασία στην οποία θα δημιουργήσουν έναν χαρακτήρα.

Θεατρική δραστηριότητα 12: Οι υπερήρωες

Βήμα προς βήμα περιγραφή	
ΒΗΜΑ 1	<p>Τα μέλη της ομάδας καλούνται να κοιτάξουν τις κάρτες ενώ στο βάθος παίζει ουδέτερη μουσική και να επιλέξουν μία. Κάθονται με την κάρτα - όπου θέλουν - και το σημειωματάριό τους. Όταν όλοι έχουν μια κάρτα και κάθονται, τους ζητείται να γράψουν ποιες δυνάμεις θα έχει ο χαρακτήρας. Οι ερωτήσεις που τους κάνει ο συντονιστής είναι οι εξής:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Ποιες δυνάμεις έχει ο χαρακτήρας;</i> 2. <i>Ποιο είναι το όνειρο/ η επιθυμία που έχετε μέσα σας, αυτό που σας εμπνέει;</i> 3. <i>Ποιο είναι το ευάλωτο σημείο του χαρακτήρα;</i> 4. <i>Υπάρχει κάτι που σας φοβίζει;</i>
ΒΗΜΑ 2	<p>Τώρα ήρθε η ώρα να αρχίσετε να ζωντανεύετε τον χαρακτήρα. Και πάλι, μπορείτε να παίξετε ουδέτερη (ή ηρωική) μουσική που προσκαλεί σε κίνηση και αλληλεπίδραση, ώστε να μπουν στο ρόλο. Μπορείτε να τους πείτε να φανταστούν πώς περπατούν, πώς κοιτάζουν τους άλλους, πώς αισθάνονται. Οι συμμετέχοντες μπορούν να συμπεριλάβουν μια φράση που θα μπορούσε να πει αυτός ο χαρακτήρας.</p>
ΒΗΜΑ 3	<p>Τώρα πρέπει να ξεχάσετε για λίγο τον χαρακτήρα. Χωριστείτε σε ζευγάρια και κάθε ζευγάρι θα σκεφτεί μια φράση Quick-Impro που θα δώσει σε ένα άλλο ζευγάρι. Θα πουν επίσης ποιο μέλος του ζευγαριού είναι αυτό που λέει τη φράση (βλ. σημείωση 1). Και πάλι, όλα τα ζευγάρια μπορούν να εργαστούν ξανά ταυτόχρονα ή όπως επιθυμεί ο συντονιστής. Ο διευκολυντής τους βοηθά να συνδεθούν με τα συναισθήματά τους: <i>πώς αισθάνεστε, παρατηρείτε ένταση σε κάποια περιοχή, πηγαίνετε το χέρι σας εκεί, αφήστε την</i></p>

	<p><i>περιοχή να μιλήσει κ.λπ. Οι ερωτήσεις αναφέρονται στο πρόσωπο, όχι στον χαρακτήρα του υπερήρωα.</i></p> <p><u>Σημείωση 1:</u> Ο συντονιστής θα πρέπει να υπενθυμίσει στους συμμετέχοντες ότι οι προτάσεις πρέπει να περιέχουν τρία στοιχεία: σύγκρουση, σύνδεση και επείγον.</p>
ΒΗΜΑ 4	<p><i>Ζητήστε τους να σταματήσουν τη σκηνή: Κλείστε τα μάτια σας και ενσωματώστε τον υπερήρωα που ήσασταν. Επιστρέφουν σε αυτόν φτιάχνοντας ένα άγαλμα που τον αντιπροσωπεύει και με το σήμα του συντονιστή οι μαθητές συνεχίζουν τη σύγκρουση που είχαν. Θα πρέπει να επιλύσουν και να τερματίσουν τη σύγκρουση ως υπερήρωας/ηρωίδα.</i></p>

Θεατρική δραστηριότητα 12: Οι υπερήρωες

Συζήτηση και προβληματισμός

Πώς αισθανθήκατε; Τι τους έκανε εντύπωση στον χαρακτήρα που δημιούργησαν;

Ερωτήσεις σχετικά με τον αυτοσχεδιασμό: τι συνέβη πριν γίνετε ο υπερήρωας/ηρωίδα; τι συνέβη όταν το λύσατε ως ήρωας/ηρωίδα; τι συνειδητοποιήσατε;

Κατευθυντήριες γραμμές

Σημαντικές πτυχές για τον συντονιστή πριν εργαστεί με τη Θεατρική Θεραπεία Gestalt²

1. Συγκρούσεις που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια των συνεδριών

Στη Θεατρική Θεραπεία Gestalt, η σύγκρουση είναι πάντα παρούσα, επειδή αποτελεί στοιχείο της θεατρικής σκηνής. Υπάρχουν τρία βασικά στοιχεία: ο δεσμός των χαρακτήρων, η σύγκρουση και ο επείγων χαρακτήρας της σύγκρουσης. Για να αναπτυχθεί η σκηνή, η σύγκρουση πρέπει να είναι ενεργή και οι συμμετέχοντες πρέπει να εμπλακούν σε αυτήν, διαφορετικά δεν θα ήταν δυνατόν να δουλέψουμε με τη σκηνή.

Ο διαμεσολαβητής στέκεται στο πλάι σε ασφαλή απόσταση, αφήνοντας χώρο στους συμμετέχοντες που εργάζονται να αναπτύξουν τη σύγκρουση. Ο διευκολυντής επιτρέπει τη σύγκρουση να λάβει χώρα στη σκηνή, καθώς η σύγκρουση είναι ο σπόρος για να μάθουν πώς συμπεριφέρονται, τις συνήθειές τους, τα στυλ επικοινωνίας και επίλυσης και διαχείρισης των συγκρούσεων, πώς αισθάνονται κ.λπ. οπότε η σύγκρουση είναι απαραίτητη για τη θεραπευτική εργασία και την ευαισθητοποίηση.

Η σύγκρουση μπορεί να προκύψει από την ίδια την παρουσία της ή ακόμη και από την απουσία της. Μερικές φορές συμβαίνει μεταξύ των συμμετεχόντων, ώστε μόλις τελειώσει η σκηνή, να παραμένουν σε αντιπαράθεση μεταξύ τους, με ένα αίσθημα σύγκρουσης. Σε αυτή την περίπτωση είναι απαραίτητο ο συντονιστής να θυμάται ότι εργαζόμαστε από ένα φανταστικό πλαίσιο, δεν πρέπει να πρόκειται για συγκρούσεις της πραγματικής ζωής των ανθρώπων, αλλά για φανταστικές συγκρούσεις, οι οποίες χρησιμοποιούνται στην εργασία με σκηνές.

Αυτό δεν έρχεται σε αντίθεση με το να αγγίζουν τα συναισθήματα που είναι πραγματικά, αλλά οι συγκρούσεις δεν πρέπει να αγγίζουν τις πραγματικές συνθήκες της ζωής τους. Όσον αφορά τα συναισθήματα που βιώνουν οι συμμετέχοντες στις σκηνές, ο διαμεσολαβητής πρέπει να δώσει χώρο ώστε τα συναισθήματα αυτά να εκφραστούν ελεύθερα από τους συμμετέχοντες, όχι για να τα αποφύγει, αλλά για να παρακινήσει τους συμμετέχοντες να είναι σε θέση να ονομάσουν τα συναισθήματά τους και να τα νιώσουν στη σκηνή, δίνοντας μεγαλύτερη συνοχή και αυθεντικότητα στους χαρακτήρες που ενσαρκώνουν.

² Η λέξη "αυτοί" χρησιμοποιείται για να περιγράψει ένα άτομο σε όλο το κείμενο.

Σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες κολλήσουν στη σύγκρουση, ο διαμεσολαβητής θα πρέπει να τους επαναφέρει στη σκηνή, να τους βάλει σε ένα θεατρικό πλαίσιο για να επιλύσουν και να διερευνήσουν τι τους έχει συμβεί και γιατί εξακολουθούν να βρίσκονται σε αντιπαράθεση μεταξύ τους. Οι άνθρωποι μπορεί να μην μπόρεσαν να πάρουν αρκετή απόσταση μεταξύ του χαρακτήρα που υποδύθηκαν και της πραγματικής ζωής, γεγονός που μπορεί να οφείλεται στο ότι ο χαρακτήρας που υποδύθηκαν μοιράζεται ορισμένες πραγματικές περιστάσεις του συμμετέχοντα. Για παράδειγμα, μπορεί η σύγκρουση να μην ήταν τόσο φανταστική και να τους άγγιξε πολύ στο επίπεδο της δικής τους ιστορίας ζωής. Το άτομο μπορεί να αγκιστρωθεί με τον σύντροφό του και να αισθανθεί σε σύγκρουση μαζί του λόγω των όσων έχουν ζήσει, αλλά σε αυτή την περίπτωση είναι απαραίτητο να μιλήσουν και να εκφράσουν όσα τους συμβαίνουν και να διευκρινίσουν τι έχει συμβεί στον καθένα και, αν χρειαστεί, να επιστρέψουν στη σκηνή, ώστε από τη σκηνή να μπορέσουν να ολοκληρώσουν την απελευθέρωση αυτού που θα μπορούσαν να έχουν αγκιστρωθεί.

Καθώς η σύγκρουση είναι μια ομαδική διαδικασία, αν υπάρχουν συγκρούσεις στην ομάδα, όποιες και αν είναι αυτές, αλλά έχουν προκύψει μέσα στην ομάδα, η σύσταση είναι οι συγκρούσεις να έρχονται πάντα στην ομάδα και να επιτρέπεται στα μέρη να εκφράζουν τα συναισθήματά τους σχετικά με τη σύγκρουση και τις ανάγκες που έχουν για το άλλο άτομο ή για τον εαυτό τους.

Ως τελευταίο βήμα, ο διαμεσολαβητής ρωτά τι προτείνουν τα μέρη για την επίλυση της σύγκρουσης, τα συναισθήματα, τις ανάγκες και τις προτάσεις επίλυσης.

Είναι επίσης σημαντικό ο ίδιος ο συντονιστής να γνωρίζει τη δική του στάση απέναντι στις συγκρούσεις, πώς τις διαχειρίζεται σε συναισθηματικό επίπεδο όταν συμβαίνουν σε μια ομάδα ή ποια είναι η αντίληψή του, η αντίδρασή του σε αυτές και πώς τις αντιμετωπίζει. Αυτό είναι απαραίτητο ώστε να έχει πλήρη επίγνωση του είδους της εργασίας που πρόκειται να αντιμετωπίσει και να αξιολογήσει αν διαθέτει τους δικούς του συναισθηματικούς, επαγγελματικούς, προσωπικούς πόρους κ.λπ. για να φέρει εις πέρας αυτή την εργασία κατά την οποία πρόκειται να αντιμετωπίσει ανθρώπους που ενδέχεται να έρθουν σε σύγκρουση.

2. Διαχείριση συναισθημάτων

Είναι πολύ σημαντικό ο διαμεσολαβητής να ξεκαθαρίζει ότι πρόκειται για μια δουλειά στην οποία είναι αδύνατο να μην αισθάνεται κανείς τίποτα συναισθηματικά, καθώς η πρώτη ύλη με την οποία εργάζονται οι επαγγελματίες είναι τα συναισθήματα των ανθρώπων. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό ο διαμεσολαβητής να έχει μια ελάχιστη αυτογνωσία του εαυτού του και του τρόπου με τον οποίο διαχειρίζεται τα συναισθήματά του (θλίψη, θυμό, χαρά... τόσο τα δικά του όσο και των άλλων). Το να γνωρίζει πώς να διαχειρίζεται τα διάφορα συναισθήματα προϋποθέτει απαραίτητως να έχει κάνει τη δική του προσωπική διαδικασία ή τουλάχιστον να έχει σημαντική ωριμότητα και εμπειρία στον τομέα της προσωπικής εργασίας. Αν ο συντονιστής δεν έχει δουλέψει στο παρελθόν πάνω στη δική του συναισθηματικότητα, μπορεί να δυσκολευτεί να υποστηρίξει ή να συνοδεύσει καταστάσεις ή μπορεί να μην βοηθήσει καν τους συμμετέχοντες να περάσουν μέσα από τις σκηνές και να φτάσουν σε ένα πιο υγιές σημείο, σε περίπτωση που χρειαστούν κάποια πρόσθετη υποστήριξη.

Είναι σημαντικό να μην ανοίγουν συγκρούσεις ή σκηνές που πιστεύουν ότι μπορεί να οδηγήσουν σε απελευθέρωση συναισθημάτων που δεν μπορούν να αντέξουν. Όντας ένα εκπαιδευτικό πλαίσιο, είναι σκόπιμο να δοθεί έμφαση στον συναισθηματικό γραμματισμό, να μάθουν οι άνθρωποι να δίνουν όνομα σε αυτό που αισθάνονται, να αναπτύξουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες, την εκφραστική και σωματική τους ικανότητα, τη δημιουργικότητά τους, τον αυθορμητισμό τους κ.λπ.

Καθώς ο συντονιστής εμβαθύνει στις συναισθηματικές πτυχές των συμμετεχόντων ή στα βιογραφικά συναισθήματα, πρέπει να είναι προσεκτικός, διότι αν ο επαγγελματίας δεν έχει κάνει καλή συναισθηματική δουλειά μέσα του, οι στόχοι του εργαστηρίου μπορεί να μην επιτευχθούν τόσο εύκολα. Εν ολίγοις, είναι απαραίτητο ο συντονιστής να είναι πολύ προσεκτικός και να εργάζεται με βάση τις δικές του εσωτερικές πηγές και θεωρητικές γνώσεις, προκειμένου να είναι σε θέση να υποστηρίξει την ομάδα, το άτομο και τα συναισθήματα που τίθενται στο παιχνίδι κατά τη διάρκεια των αυτοσχεδιασμών.

3. Δυσκολία στην αντιμετώπιση των συναισθημάτων του ατόμου

Μόλις ο συντονιστής της θεραπείας Gestalt αρχίσει να διευκολύνει τις δραστηριότητες, σταδιακά θα συνειδητοποιήσουν ποια συναισθήματα τους επηρεάζουν περισσότερο και ποια είναι τα πιο δύσκολα να διατηρηθούν. Θα παρατηρήσουν επίσης ποιες είναι οι περιστάσεις που τους

δυσκολεύουν περισσότερο, όπως προσωπικές απώλειες (πένθος), καταχρηστικές καταστάσεις, συγκρούσεις με γονικές φιγούρες κ.λπ.

Είναι απαραίτητο να προσέξουν ποιες είναι οι συνθήκες που είναι πιο δύσκολες για τους ίδιους, ώστε να είναι σε θέση να δουλέψουν πάνω σε αυτές προσωπικά και να είναι σε θέση να υποστηρίξουν την ομάδα όταν σχετίζεται με αυτή την κατάσταση. Με αυτή την έννοια και με γνώμονα την προαγωγή της ομάδας, συνιστούμε στον επαγγελματία να είναι υπεύθυνος και συνεπής με την εργασία του και να αναζητήσει οποιοδήποτε εργαλείο για την προσωπική του εργασία, το οποίο προσαρμόζεται στον χαρακτήρα και τις ανάγκες του, είτε από τη θεραπεία Gestalt, είτε από τη γνωστική ψυχοθεραπεία, το διαλογισμό, την εποπτεία κ.λπ.

Σε κάθε περίπτωση, και όπως ειπώθηκε προηγουμένως, το έργο που πρέπει να γίνει είναι εντός του εκπαιδευτικού πλαισίου. Επομένως, αν και απαιτείται ο διαμεσολαβητής να έχει αρκετή διαχείριση της συναισθηματικότητάς του, δεν θα πρέπει να ασχολείται με θέματα που εμπίπτουν στο πεδίο της ψυχοθεραπείας, καθώς θα ήταν ανορθόδοξο να ανοίξει κάτι που δεν θα μπορούσε να κλείσει. Σε ένα εκπαιδευτικό περιβάλλον, δεν υπάρχει η δυνατότητα να εργαστεί σε θεραπευτικό επίπεδο, καθώς δεν αποτελεί το περιβάλλον ή το πλαίσιο της θεραπείας.

A) Πλαίσιο και δέσμευση για εμπιστευτικότητα με την ομάδα

Η πλαίσιωση πρέπει να γίνει στην αρχή, διότι θέτει τις κατευθυντήριες γραμμές που θα κρατήσουν την ομάδα να διεξάγει μια αποτελεσματική και με σεβασμό εργασία. Η πλαίσιωση είναι ένας τρόπος φροντίδας της ομάδας και αποτελεί επίσης εγγύηση ότι δεν θα υπάρξουν παρεξηγήσεις. Βοηθά επίσης στην αποφυγή συγχύσεων (μπορείτε να αφήσετε λίγο χρόνο στο τέλος για να λύσετε τυχόν αμφιβολίες που μπορεί να έχουν προκύψει). Πρόκειται για τον καθορισμό μιας ξεκάθαρης βάσης για όλους, και αυτό συμβάλλει στη δημιουργία ασφάλειας και διαφάνειας στην εργασία που θα γίνει. Ως αποτέλεσμα, η εργασία μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική και χρήσιμη.

Η ακρίβεια στην προσέλευση στην εργασία είναι πάντα απαραίτητη, αλλά ειδικά αν πρόκειται για μακροχρόνια εργασία με πολλές συνεδρίες, θα πρέπει να ληφθεί μέριμνα ώστε οι άνθρωποι να είναι συνεπείς. Όχι μόνο κατά την ώρα έναρξης, αλλά και αν υπάρχουν διαλείμματα στη μέση της συνεδρίασης. Θα πρέπει πάντα να τους ζητάτε να τηρούν αυτή την πειθαρχία της ακρίβειας,

διότι αν κάποιος απουσιάζει δεν μπορείτε να ξεκινήσετε να εξηγείτε τη δυναμική, διότι θα πρέπει να την επαναλάβετε ξανά όταν ενταχθεί στην ομάδα.

Ένα άλλο σημείο που πρέπει να έχετε κατά νου είναι ότι δεν επιτρέπονται οι διακοπές που μπορούν να αποφευχθούν (για παράδειγμα: να πάτε στην τουαλέτα, να πάρετε το κινητό τηλέφωνο, να κάνετε ένα σχόλιο για άλλο θέμα κ.λπ.).

Η ομάδα πρέπει να σέβεται τη διαδικασία των συνομηλίκων της, όσον αφορά τη συναισθηματική έκφραση που μπορεί να εμφανιστεί σε μια δεδομένη στιγμή ως αποτέλεσμα μιας δραστηριότητας, την κρίση που μπορεί να προκύψει κ.λπ. Και ζητείται επίσης υπευθυνότητα με τον εαυτό του, να μην κάνει συγκρίσεις με άλλους συντρόφους, κατανοώντας ότι κάθε εμπειρία είναι μοναδική και ο καθένας αναπτύσσεται με τους συναισθηματικούς, ψυχολογικούς πόρους κ.λπ. που έχει τη διάθεση να χρησιμοποιήσει κάθε στιγμή. Ο καθένας πρέπει επίσης να είναι υπεύθυνος για τις δικές του ανάγκες. Για παράδειγμα, αν κάποιος αισθάνεται αδιαθεσία, έχει μεγάλο σωματικό πόνο σε κάποια περιοχή, κάτι τον επιβαρύνει συναισθηματικά κ.λπ. θα πρέπει να το πει στον συντονιστή, καθώς είναι ευθύνη του συμμετέχοντα να φροντίσει για τη δική του ευεξία.

Ο διαμεσολαβητής δεν είναι υπεύθυνος για την ερμηνεία της σκηνής. Δεδομένου ότι οι προτάσεις εργασίας έχουν γίνει από την άποψη της gestalt, η εργασία που πρέπει να γίνει εξαρτάται από το άτομο και όχι τόσο από τον διευκολυντή. Είναι σημαντικό να μην κάνει κανείς ερμηνείες των σκηνών των άλλων. Πρόκειται για μια προσέγγιση προσανατολισμένη στη διαδικασία, αυτό σημαίνει ότι αυτό που ενδιαφέρει είναι αυτό που συμβαίνει στη σκηνή και όχι τόσο το αποτέλεσμα της. Αυτό που έχει σημασία είναι τι συμβαίνει στον συμμετέχοντα (συναισθηματικές καταστάσεις, μπλοκαρίσματα, αισθήσεις...) Ο διαμεσολαβητής θα βοηθήσει αυτές τις αισθήσεις να έρθουν στο φως και να έχουν την άδεια να είναι μέρος της σκηνής.

Αποτελεί ένα εκπαιδευτικό θεραπευτικό πλαίσιο, αλλά όχι θεραπεία, εκτός εάν ο συντονιστής έχει τα προσόντα ενός θεραπευτή Gestalt ή ενός θεατροθεραπευτή Gestalt.

Ως εκ τούτου, οι επαγγελματίες εργάζονται σε ένα εκπαιδευτικό πλαίσιο με υλικό και μεθοδολογία που είναι θεραπευτική. Διαφοροποιούμε τη ΓΤΤ σε εκπαιδευτικό πλαίσιο από τη ΓΤΤ σε θεραπευτικό πλαίσιο. Στον τομέα της εκπαίδευσης, με αυτή τη μεθοδολογία οι

επαγγελματίες μπορούν να ευαισθητοποιήσουν τους μαθητές σχετικά με το τι αισθάνονται, να το ονομάσουν και να προωθήσουν τον συναισθηματικό γραμματισμό. Ένας από τους στόχους της GTT στην εκπαίδευση είναι να διευκολύνει την επίγνωση του ατόμου για το δικό του στυλ διαχείρισης συγκρούσεων. Αντιλαμβανόμαστε τα στυλ διαχείρισης συγκρούσεων ως προσαρμοστικά, συγκρουσιακά, διαπραγματευτικά κ.λπ.

Χάρη στην εκπαιδευτική πτυχή του GTT μπορείτε να αναπτύξετε κοινωνικές δεξιότητες, δεξιότητες ζωής, ενσυναισθητική επικοινωνία, λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, ενεργητική ακρόαση, αυθορμητισμό, δημιουργικότητα, καθώς και να αναπτύξετε μεγαλύτερη αισθητηριακή και σωματική επίγνωση. Όλα αυτά είναι μέρος αυτού που επιδιώκεται με το GTT, αλλά στο θεραπευτικό πλαίσιο ανοίγεται στο βιογραφικό, συνδέοντας την εμπειρία που έχουν στις σκηνές με τη δική τους ιστορία. Αυτό είναι κάτι που έχει να κάνει με το ρόλο του διαμεσολαβητή, ο οποίος, αν δεν είναι θεραπευτής ή θεραπευτής Gestalt, δεν πρέπει να ανοίγει αυτούς τους βιογραφικούς χώρους, καθώς δεν έχει τις απαραίτητες αρμοδιότητες για να συλλέξει τις συναισθηματικές πληγές ή τα τραύματα του παρελθόντος του νέου. Επιπλέον, στον τομέα της θεραπείας, η GTT θα βοηθήσει με εκκρεμή ζητήματα του ασθενούς, διερευνώνται νευρωτικοί μηχανισμοί (οπισθοδρόμηση, εκτροπή, προβολή κ.λπ.), δουλεύεται η υποστήριξη και η αντιπαράθεση. Αυτό ανήκει στον τομέα της θεραπείας Gestalt και το παρόν εγχειρίδιο έχει εκπαιδευτικό στόχο, κάτι που δεν πρέπει να ξεχνάμε.

Β) Ο ρόλος του διαμεσολαβητή στο GTT και οι πτυχές που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

Ο διευκολυντής που πρόκειται να εφαρμόσει αυτές τις δραστηριότητες σε εκπαιδευτικά πλαίσια δεν είναι κατ' αρχήν θεραπευτής. Αυτό σημαίνει ότι η χρήση αυτών των δραστηριοτήτων θα πρέπει να περιορίζεται στην εκπαιδευτική προσέγγιση. Θα λάβουν υπόψη τους τις διαφορές μεταξύ του εκπαιδευτικού πλαισίου στη ΓΤΠ και του θεραπευτικού πλαισίου στη ΓΤΠ.

Θα πρέπει επίσης να ληφθεί υπόψη ότι η δυναμική και οι τεχνικές του εγχειριδίου δεν είναι προσαρμοσμένες στο πλαίσιο και τα χαρακτηριστικά των ομάδων που θα επωφεληθούν από αυτές, επομένως, ο συντονιστής θα πρέπει να παρατηρεί και να προσαρμόζει τις δραστηριότητες στο πλαίσιο, τις συνθήκες και τις ιδιαιτερότητες των συμμετεχόντων με τους οποίους εργάζεται. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό με άτομα με ειδικές ανάγκες ή ψυχικές ασθένειες.

Κ) Κατάλληλη σειρά και αλληλουχία των δυναμικών για την υλοποίηση ενός αποτελεσματικού εργαστηρίου ΓΤΤ.

Η βασική δομή ενός εργαστηρίου θεατρικής θεραπείας Gestalt θα είχε την ακόλουθη δομή:

1. Πρώτον, ένας διαλογισμός που συνήθως δεν διαρκεί περισσότερο από 10 λεπτά. Είναι ένας ενεργητικός διαλογισμός όπου οι συμμετέχοντες δεν κάθονται συνήθως αλλά παραμένουν όρθιοι. Στην περίπτωση αυτή ο συντονιστής μπορεί να επιλέξει την τεχνική που θεωρεί κατάλληλη για να διευκολύνει την ομάδα να τοποθετηθεί στο παρόν, στη στιγμή στην οποία βρίσκεται και να αποκτήσει επίγνωση του τρόπου με τον οποίο φτάνει στο εργαστήριο. Είναι ένας χώρος ενδοσκόπησης, σιωπής στον οποίο ο συμμετέχων μπορεί να κοιτάξει προς τα μέσα για να παρατηρήσει πώς φτάνει στο εργαστήριο και να συνειδητοποιήσει και να κατονομάσει αυτό το συναίσθημα και το πώς είναι.
2. Μια δεύτερη φάση θα ήταν να δουλέψετε μέσα από διαφορετικές δυναμικές που αφυπνίζουν τις αισθήσεις και ασκούν και ζεσταίνουν το σώμα. Αυτή η φάση είναι πολύ σημαντική όχι μόνο για να διευκολύνει τη σωματική έκφραση των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια της θεατρικής εργασίας, αλλά και για να δημιουργήσει μια μεγαλύτερη επίγνωση του σώματος και των αισθήσεων, η οποία έχει θετικό αντίκτυπο στη μετέπειτα θεατρική εργασία.
3. Τρίτον, θα υπήρχαν θεατρικές ασκήσεις προθέρμανσης, οι οποίες βοηθούν στη χαλάρωση, στην αποθάρρυνση, στην απόκτηση μεγαλύτερης αυτοπεποίθησης και συνοχής της ομάδας και οι οποίες, κατά κάποιον τρόπο, προδιαθέτουν σε μεγαλύτερο άνοιγμα και μεγαλύτερη άδεια. Υπάρχει επίσης λιγότερη εσωτερική κρίση που διευκολύνει την είσοδο στον αυτοσχεδιασμό της θεατρικής θεραπείας Gestalt.
4. Τέταρτον, θα ήταν στον πραγματικό αυτοσχεδιασμό της ΓΤΤ, που αποτελεί τον κεντρικό πυλώνα της δραστηριότητας.
5. Τέλος, η επιστροφή στην ομάδα και ο αναστοχασμός που είναι απαραίτητος για τη συλλογή της μάθησης και τη διευκόλυνση της συνειδητοποίησης των θεμάτων που ο συμμετέχων μπόρεσε να αγγίξει. Υπό αυτή την έννοια, ο συντονιστής θα ασχοληθεί πρώτα με τα συναισθήματα και τις συγκινήσεις που βίωσε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας, βοηθώντας τον συμμετέχοντα να μπορέσει να κατονομάσει τα εν λόγω συναισθήματα και να αναλύσει τις

προσωπικές του στρατηγικές καθώς και τις αξίες και τις ιδέες του που μπορεί να αποτέλεσαν μέρος της εργασίας του κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας της θεατρικής εργασίας.

Δ) Κανόνες για ασφαλή και με σεβασμό αυτοσχεδιασμό:

- a. Μην κάνετε κακό στον εαυτό σας,
- b. Μην κάνετε κακό στον σύντροφό σας,
- c. Μην καταστρέψετε το χώρο,
- d. Μην εργάζεστε υπό την επήρεια ουσιών ή ναρκωτικών.

Ε) Τεχνικές συμβουλές για έναν καλύτερο και αποτελεσματικότερο θεατρικό αυτοσχεδιασμό

Προκειμένου οι αυτοσχεδιασμοί να είναι όσο το δυνατόν πιο ρευστοί και η δουλειά πιο αποτελεσματική και καθαρή, υπάρχουν μια σειρά από συμβουλές που έχουν να κάνουν με τον ίδιο τον αυτοσχεδιασμό σε τεχνικό επίπεδο, οι οποίες θα βοηθήσουν τους συμμετέχοντες να εμβαθύνουν και να δουλέψουν πιο αποτελεσματικά.

a. Αποδοχή της πρότασης σύγκρουσης. Όταν ο σύντροφος φέρνει μια πρόταση σύγκρουσης που ξεκινάει έναν αυτοσχεδιασμό, αν την αρνηθεί το άτομο που βρίσκεται σε ουδέτερη θέση ή αν την αμφισβητήσει, αφήνει τον σύντροφο της πρότασης σε μια κατάσταση κενού, όπου η σκηνή θα είχε τελειώσει πριν ξεκινήσει. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό το άτομο που δέχεται τη σκηνή, όταν βρίσκεται αντιμέτωπο με την πρόταση σύγκρουσης, να την αποδέχεται πάντα. Είτε μέσω ενός "ναι, και τι γίνεται;" είτε μέσω ενός "ναι, εγώ ήμουν" επιβεβαιώνοντας και θεωρώντας δεδομένο ότι η κατάσταση είναι αληθινή στο πλαίσιο της σκηνής.

b. Γέλια. Όλοι έχουμε βιώσει στο παρελθόν καταστάσεις όπου κάτι καινούργιο μας προκαλεί ένταση και αυτό μπορεί να μας κάνει να γελάσουμε ανεξέλεγκτα. Αυτό είναι ένα σύμπτωμα ενθουσιασμού, νευρικότητας, ανασφάλειας κ.λπ. Έτσι, καθώς είναι κάτι που μπορεί να συμβεί φυσικά, καλούμε τον συντονιστή να ενημερώσει τους συμμετέχοντες ότι μπορούν να το συμπεριλάβουν στη σκηνή. Αυτός που γελάει, για παράδειγμα, μπορεί να πει "γελάω μαζί σου" ή "γελάω για να μην κλάψω". Ο σύντροφος που παρατηρεί ότι ο άλλος γελάει μπορεί επίσης να τον συμπεριλάβει στη σκηνή, λέγοντας για παράδειγμα "ουάου, γελάς πολύ, αυτό συμβαίνει επειδή δεν σε ενδιαφέρουν αυτά που σου λέω".

c. Μιλήστε δυνατά και καθαρά. Έχετε κατά νου ότι πρέπει να διαμορφώνετε τη φωνή σας για να ακούγεται καλά και ότι δεν πρέπει να γυρίζετε την πλάτη σας στο κοινό όσο βρίσκεστε στη σκηνή.

d. Μην εφευρίσκετε μαγικά αντικείμενα ή λύσεις. Ακόμα και αν πρόκειται για ένα φανταστικό πλαίσιο στο οποίο τίποτα από όσα κάνουν δεν έχει πραγματικά σχέση με αυτούς, την ίδια στιγμή καλούνται να εμπιστευτούν και να εισέλθουν στα συναισθήματα που τους προκαλεί η σκηνή. Ο συνδυασμός φανταστικών στοιχείων, όπως αντικείμενα που δεν υπάρχουν, ανύπαρκτα χαρτιά που έχουν στα χέρια τους, πόρτες που δεν υπάρχουν κ.λπ. το μόνο που συμβάλλει είναι να δημιουργηθεί ένα μεγαλύτερο κλίμα εξωπραγματικότητας που τους κάνει να ξεφεύγουν από τη σκηνή και να μην πιστεύουν πραγματικά τη σκηνή στην οποία εργάζονται. Ως εκ τούτου, η πρόταση είναι να εργάζονται πάντα από μια σχεσιακή διάσταση. Στη σκηνή, τα μόνα στοιχεία που είναι διαθέσιμα είναι ο εαυτός τους, *εσύ και εγώ*. Δεν υπάρχουν άλλα αντικείμενα, εκτός αν ο διευκολυντής προτείνει να χρησιμοποιηθεί ένα συγκεκριμένο αντικείμενο επειδή είναι ενδιαφέρον για τη δράση ή για την ίδια τη σκηνή.

e. Ενημερώστε τον εταίρο για το ρόλο του. Τέλος, το πρόσωπο που προτείνει τη σύγκρουση πρέπει πάντα να θυμάται ότι όταν εισέρχεται στη σκηνή, πρέπει να δίνει στον σύντροφό του, με τις πρώτες προτάσεις, τις ελάχιστες απαραίτητες πληροφορίες το συντομότερο δυνατό, έτσι ώστε ο σύντροφος να μπορεί να βρεθεί στη σκηνή και να εργαστεί γνωρίζοντας: ποιος είναι, ποια σχέση έχει και ποια είναι η σύγκρουση που αντιμετωπίζει.

ΣΤ) Για τη συλλογή και τον προβληματισμό μετά τους αυτοσχεδιασμούς:

a. Βασική πτυχή χωρίς την οποία δεν υπάρχει έργο συνείδησης.

Πρώτα απ' όλα, πρέπει να ειπωθεί ότι ο προβληματισμός είναι το πρώτο πράγμα που θέλει κανείς να προωθήσει μέσω της ΓΤΤ. Χωρίς αυτό το στοιχείο της ενδοσκόπησης, δεν υπάρχει συνειδητοποίηση, δεν υπάρχει επίγνωση, αλλά απλώς μια δράση που δεν αλλάζει τίποτα στο άτομο που συμμετέχει, γι' αυτό είναι σημαντικό ο συντονιστής να διασφαλίσει ότι διατίθεται επαρκής χρόνος για αυτή τη φάση της άσκησης. Στην πραγματικότητα, το πιο σημαντικό πράγμα σχετικά με τη δραστηριότητα είναι να υπάρχει αρκετός χρόνος για να διερευνήσουν οι συμμετέχοντες τι τους συνέβη, πώς ένιωσαν και τι έχουν συνειδητοποιήσει.

b. Δομή.

Μια πιθανή δομή που μπορεί να ακολουθήσει ο διαμεσολαβητής κατά τη διενέργεια του αναστοχασμού είναι να ξεκινήσει ρωτώντας πώς αισθάνθηκαν. Λάβετε υπόψη ότι η φυσική τάση των ανθρώπων που δεν έχουν συνηθίσει σε αυτού του είδους τη δυναμική είναι να αφηγούνται τι συνέβη. Σε αυτή την περίπτωση, ο διευκολυντής μπορεί και πάλι να ζητήσει από το άτομο να μιλήσει για τα συναισθήματά του και να μην προχωρήσει στην περιγραφή των γεγονότων που βίωσε. Σε μια δεύτερη φάση μπορείτε να τους ρωτήσετε τι συνέβη, τι παρατήρησαν κ.λπ.

Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να επισημάνουν ποιες στρατηγικές παρατήρησαν στον εαυτό τους και τι τους έκανε εντύπωση στη συμπεριφορά τους, στις αντιδράσεις τους, αν κάτι τους εξέπληξε και επίσης τι συνέβαλε ο χαρακτήρας τους στη δική τους ανάπτυξη. Τέλος, είναι πάντα καλό να ρωτάτε τι παρατηρείτε για τον εαυτό σας μετά από αυτή την εργασία.

Συμπέρασμα

Μέσω αυτού του παιδαγωγικού μοντέλου εξηγήθηκε η έννοια και η μεθοδολογία του Θεάτρου Θεραπείας Γκεστάλτ, συμπεριλαμβανομένου ενός καθορισμένου καταλόγου δραστηριοτήτων προθέρμανσης και θεάτρου που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στα σχολεία, καθώς και μιας κατευθυντήριας γραμμής για τη διευκόλυνση της εμφύτευσης για τους εκπαιδευτικούς.

Ελπίζουμε ότι θα αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για τους εκπαιδευτικούς και τους εκπαιδευτές κατά την αντιμετώπιση του προβλήματος του εκφοβισμού στο σχολείο και κατά την εργασία με μαθητές με διαταραχή αυτιστικού φάσματος υψηλής λειτουργικότητας (και σύνδρομο Asperger).