



ТЕАТРАЛНА УЧЕБНА ПРОГРАМА





Съдържание

Въведение в програмата.....	3
1. Зрителни увреждания – представяне на различни състояния и видове загуба на зрение	7
2. Основни елементи, които се отчитат, при оформянето на VISION уъркшоп.....	22
2.1 Брой участници с нарушено зрение.....	22
2.2 Брой фасилитатори/обучители/помощници и изисквания по отношение на техните умения.	22
2.3 Продължителност на един цялостен уъркшоп и на една отделна среща.....	23
2.4 Място на провеждане (средата, в която ще се случват нещата) и материали (ако са необходими).	24
2.5 Общи цели на уъркшопа.	24
2.6 Инструменти за мониторинг на процеса и постигането на целите.....	24
3. Блокове упражнения в програма VISION и ръководства за изпълнението им	25
3.1 Формиране на група (ансамбъл)	26
3.2. Развиване на умения.....	42
3.3 Споделяне на идеи, игра и създаване заедно	58
3.4 Представяне	63
3.5. Размисъл и завършек	65
4. Оценка	68
ПРИЛОЖЕНИЯ	72
Приложение 1 “Ръководство за шаперони”	72
Приложение 2 “Ръководство за VISION фасилитатори, с цел постигане на хармоничен превод”	73
Приложение 3 “Компоненти на средата”	74
Приложение 4: Ръководство за определяне на обучителни цели.....	79
Приложение 5: Въпросници за оценка.....	81
Приложение 6: Примерни уъркшоп сесии.....	83



Въведение в програмата

До момента театралната теория, както и самите теоретици, бяха основно ангажирани в подготовката на актьори, в трансформирането на идеи в действия, с цел представяне пред публика или във връзка с въздействието, което театърът има върху обществото. В контраст с това, екипът на VISION се стреми да използва театъра по нетрадиционен начин и за цели, които не са обърнати към актьорите и публиката, а са фокусирани в създаването на уверени млади хора.

Да сме уверени при взаимодействията си с нашите близки, както и с други хора в окръжаващата ни среда, отключва доверие в самите нас и готовност за нови предизвикателства и постоянно социално развитие. От друга страна, липсата на достатъчно осъзнатост и вяра в самите нас, генерира една спирала от негативни емоции, които водят до затвореност и социофобия, която представлява „страх от социални събирания, страх от социализиране, страх от излагане в някакви социални ситуации”¹. Това може да има явни отрицателни ефекти върху нашите лични и професионални отношения. Според Lindefield “вътрешната концепция за самочувствие е един цикличен процес, който може да стартира от идеята за „мен“ като добро човешко същество.

Тази увереност поражда нови положителни мисли, свързани с конкретни оценки на собствената ценност и положително отношение към собствените възможности (аз заслужавам да съм щастлив, имам всичко, което ми е необходимо, мога да накарам хората да ме харесват, тях ги е грижа за мен, ...)². Всички тези стъпки водят до експериментиране с по-нататъшни положителни усещания и оптимизъм, които облекчават и освобождават съзнанието, което започва да се изпълва с положителни и креативни идеи относно настояще и бъдеще. В тези условия, ние наистина започваме да се движим към и да преследваме това, от което се нуждаем и/или желаем.

Във връзка с този факт, театърът може да влезе в живота ни, бидейки липсващата свързка в житейския ни път за експоненциално формиране на положителни възприятия за ‘нас в средата’. И все пак, нужно е ново „виждане“ (“vision”), което набляга на подпомагане на хората, чрез театрални дейности, да се обучават да формират увереност, самоуважение и умения за включване в социалния свят.

¹ Консултирано на 08/03/2016: <http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=12431>

² Lindefield, Autoestima. Aprenda a potenciar la seguridad en sí mismo, Оригинално заглавие: Self Esteem, 1999, стр. 24



В тази връзка, един от най-важните въпроси, които си задавахме в дългия процес на оформяне на предложената театрална програма, бе: 'По какъв начин театърът може да се използва за формиране на увереност в младите хора с нарушено зрение?'

Работата ни с децата и младежите – в рамките на година и пет месеца, в няколко региона във Великобритания (Кардиф, Херефорд, Милтън Кейнс), в Палермо, Италия, както и в София и Велико Търново в България – до момента, както и проведените проучвания, ни карат да вярваме, че най-добрите източници и упражнения са онези, идващи от „приложния театър“ и „театъра в образованието“, които полагат усилия за генериране на социална и лична промяна. Ето защо е важно да кажем, че от самото начало на проект VISION, включените експерти нямаха за цел да създават програма за актьори с увредено зрение – нашите цели бяха съвсем различни – ние поставихме младежите с увредено зрение в центъра и, посредством театрални упражнения, ги стимулирахме да се съсредоточат върху собствените силни страни и таланти, вместо върху нещата, които ги ограничават. Като ги питахме какво им харесва най-много, какво биха предпочели да правят отново и отново, как се чувстват в средата, която създавахме за тях, ние ги въвлякохме активно в оформянето на програмата от дейности.

В тази връзка, с подкрепата на експертите, младежите с увредено зрение бяха поставени в самия център на проекта. Това само по себе си ги овласти и превърне не просто в участници, а в създатели и консултанти.

Увереността е фундаментално свързана с нашите умения да вземаме решения и да взаимодействаме с другите без страх и опасения. Освен това, тя е също така свързана и с любопитството, с това да сме отворени към новите възможности и алтернативи, както и към ученето за света. Свързана е с чувството, че имаме право да изразяваме нашите идеи, мисли и чувства. Това са качества, които правят младите хора мотивирани и активни участници в процеса.

Ако раздробим определението за увереност до съставните му части, ще получим следното:

- Вземане на решения
- Взаимодействие
- Любопитство
- Отворено съзнание, откровеност, непредубеденост
- Овластяване
- Изразяване – да имаш глас
- Комуникация
- Да бъдеш чут и разбран

С други думи, точно това са характеристиките, които искахме да развием в участниците с нарушено зрение и в същото време – стартовата ни точка и гравитационното ни поле. Фокусът беше как да развием тези умения чрез театър? По какъв начин театърът създава



в младите хора умения за вземане на решения? По какъв начин той подпомага взаимодействието и насърчава любопитството? По какъв начин може да развие откритост на съзнанието и да овласти младите хора? Кои театрални дейности биха могли да ни подкрепят в развиването на възможности да се изразяваме и да общуваме?

Нашата задача бе да идентифицираме процесите (театралните упражнения и дейности), които биха могли да създадат възможно най-добрите условия за формирането на тези качества.

Един изключително важен елемент, който трябва да се взема под внимание от всички заинтересовани страни, които решат да използват настоящата програма, е фактът, че всяка дейност/упражнение може да доведе до различни резултати с различните деца. Като отчитаме, че всеки участник е уникален случай, за нас е особено важно да сме търпеливи, да изслушваме и да подкрепяме всеки индивидуално.

Програма VISION, която откривате формулирана тук, стъпва на разбирането, че процесът на театралната работа, особено, когато е насочен към развитието на качества, а не за обучение на актьори, следва да преминава през 5 последователни фази, без значение от характеристиките на включените младежи: (1) формиране на група; (2) развиване на умения; (3) споделяне на идеи, игра и създаване заедно; (4) представяне на създаденото и на постигнатия напредък и; (5) оценка, размисъл и приключване.

Материалът, който следва, включва няколко основни глави. Първата цели да повдигне леко завесата във връзка с въпроса какво означават различните зрителни увреждания от гледна точка на образите, които се произвеждат от мозъка. Използваме думата леко, защото никой не може да заяви със 100% сигурност, точно какъв образ генерира за човек с увредено зрение конкретно състояние или заболяване или комбинация от състояния или заболявания. И все пак ще дадем сравнително добра представа, а визуалните материали, които са демонстрирани в главата, стъпват на задълбочените описания, дадени от членове и обучаеми на UCAN с увредено зрение.

Втората глава има за цел да опише някои общи елементи, които трябва да бъдат взети предвид от организатори и фасилитатори на уъркшопи от типа на VISION. Тя предлага добра подготовка за следващата глава, която обхваща колекцията от упражнения, описани от театралните експерти, включени в проекта. Представените упражнения са тествани, както на национално ниво – по време на регионалните уъркшоп сесии, които включваха хомогенни от гледна точка на националност и език групи – и международно – по време на споделената седмица в Палермо. Те са високо оценени от включените деца и младежи и това е причината да вярваме, че и други заинтересовани лица също биха ги оценили и упражненията биха им били полезни.



Последната глава се занимава с въпроса за оценката, който е от голямо значение, за да разбераме дали целите на дадена програма или дейност са успешно постигнати.

Големият брой приложения към програмата могат да бъдат доста полезни при оформянето на VISION уъркшоп програма, както и за разработването на нови упражнения на база на споделеното от екипа на VISION. Единственото приложение, което не се споменава никъде другаде в програмата, но което е изключително важно и полезно (и точно това е причината да го споменаваме именно във въведението ☺) е анекстът с примерни уъркшоп сесии, предложени от театралните екипи – Приложение 6. За да бъде всичко кристално ясно, ние сме изготвили записи на всяка една от тези уъркшоп сесии и анекстът ще включи линкове към тях, заедно с линкове към аудио описания на театралните упражнения, които да бъдат използвани от бъдещи уъркшоп фасилитатори.



1. Зрителни увреждания – представяне на различни състояния и видове загуба на зрение

Преди да продължим с разглеждането на елементите на един VISION уъркшоп, смятаме, че е удачно да се опитаме да дадем представа на зрящите ползватели на тази програма, относно това, което хора с различни зрителни увреждания вероятно виждат.

Представените по-долу изображения демонстрират по какъв начин хора с определени зрителни нарушения вероятно възприемат различни ситуации. Не е възможно да знаем с абсолютна точност какво виждат другите, така че тези изображения имат за цел само да ни ориентират приблизително. Как хората възприемат даден обект ще зависи не само от това, което преминава през очите им, но от начина, по който мозъкът интерпретира видяното. Хора, които са загубили зрението си на по-късен етап от живота, имат “визуални спомени” – запас от спомени, които могат да използват, за да интерпретират, това което виждат. Хора, които са слепи по рождение, ще учат единствено от това, което могат да възприемат (допир / мирис / чуване) или което им се казва. Някои може да имат комбинация от зрителни увреждания, което прави демонстрирането на това, което евентуално виждат, още по-сложно. Някои може да имат затруднения, когато се придвижват от тъмни към светли пространства и обратно, а други може да не възприемат цвят, което отдава още по-голямо значение на контраста. Най-добрият начин да разберем какво вижда някой друг е като го/я попитаме насаме и обсъдим с него/нея по какъв най-добър начин бихме могли да сме му/й в помощ.

Изображенията са групирани според следните теми:

1. Да бъдеш част от група
2. Да гледаш футболен мач (да следваш движещ се предмет)
3. В класната стая
4. Вглеждане в детайли (нотен лист)
5. Да гледаш някого (нечие лице)
6. Да видиш/провериш това, което си написал (писмо)

Всяка група слайдове (ситуация) демонстрира следните зрителни състояния:

1.	Нормално зрение	Няма проблеми – ясен образ, свободно движение, виждат се детайли и от разстояние.	• Няма увреждане • Късогледство или далекогледство с корекция с очила
----	-----------------	---	---



2.	Тунелно зрение	Добро централно зрение, няма периферно (странично) зрение – необходимост от търсене, за да бъде открита целта и да има придвижване в средата.	• Пигментен ретинит • Глаукома
3.	Периферно зрение	Добро периферно зрение (странично), но няма централно зрение – необходимост от позициониране на целта в зоната, която е ясно видима.	• Проблеми с макулата (например дегенерация на макулата) • Болест на Старгард
4.	Накъсано зрение (на петна/кръпки)	Нарушено зрително поле, с липсващи елементи – необходимост от позициониране на целта в ясна част от зрителното поле.	• Диабетна ретинопатия • Оптична атрофия
5.	Замъглено зрение	Замъглено изображение поради бързи движения на окото (странични / нагоре и надолу / въртеливи) – необходимост от време за фокусиране.	• Нистагъм
6.	Намалена зрителна острота поради слаб контраст / светлина	Затруднения при разпознаването на детайли и цели от разстояние – нужда от повече време и повече светлина.	• Катаракт
7.	Намалена зрителна острота поради прекалена осветеност	Затруднения при разпознаването на детайли – може да има нужда от щори, пердета, затъмнени очила, възможност за сядане с гръб към източника на светлина.	• Фотофобия • Албинизъм



Да бъдеш част от група

Тук трудностите биха могли да са свързани с:

- Да знаеш кой е част от групата и кой къде седи.
- Да разбираш ако някой напусне групата или се присъедини към нея.
- Да знаеш кога е твой ред да се включиш в разговор или дейности.
- Нужда от повече време за запознаване с каквито и да било визуални материали (например картите, които са на изображението).

Нормално зрение



Тунелно зрение – загуба на периферно зрение

Периферно зрение – липсва централно зрение

Накъсано зрение - липсващи зони



Замъглено зрение – нистагъм



Намалена зрителна острота – Слаб контраст



Намалено зрение – прекалена осветеност



Да гледаш футболен мач (да следваш движещ се предмет)
Тук трудностите биха могли да са свързани с :

Нормално зрение

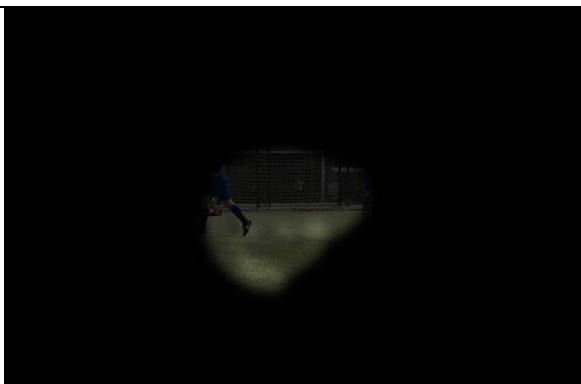
- Проследяване на бързо движещ се обект (например топка).
- Хвърляне, хващане, координиране на бързо движещ се обект.
- Пресичане на път с преминаващи превозни средства.
- Възприемане на дълбочина при някои видове зрителни увреждания.



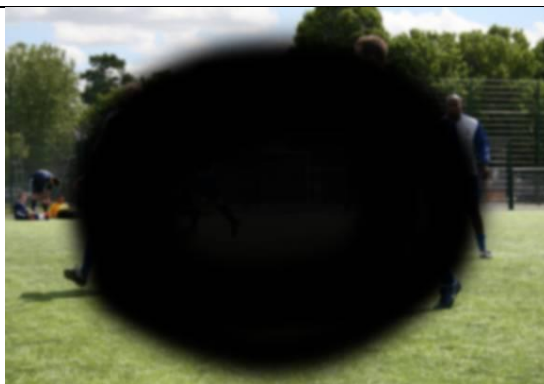
Тунелно зрение – загуба на периферно зрение

Периферно зрение – липсва централно зрение

Накъсано зрение - липсващи зони



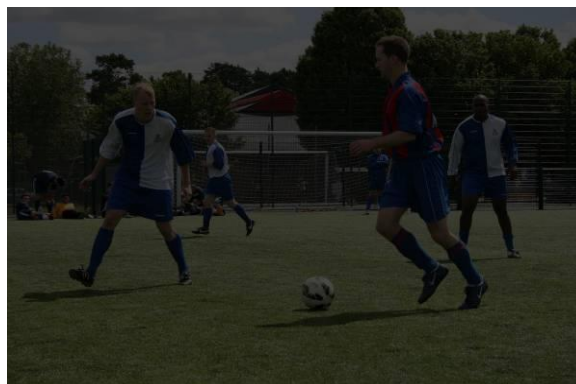
Замъглено зрение – нистагъм



Намалена зрителна острота – Слаб контраст



Намалено зрение – прекалена осветеност



В класната стая

Тук трудностите биха могли да са свързани с:

- Да бъде част от голяма група.

Нормално зрение



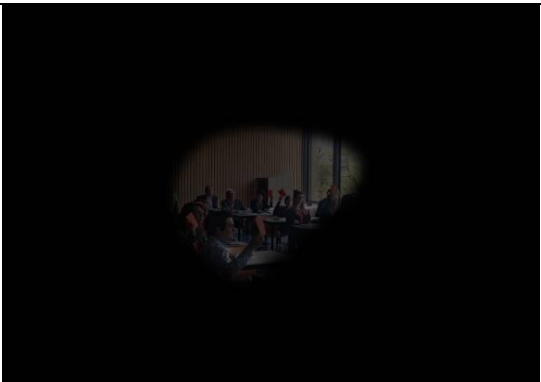
- Да знае, когато някой говори конкретно на него/нея.
- Светлината, влизаща през прозореца – може да са нужни завеси/щори за ограничаване на осветеността.
- Възможност да бъде проследена дейност, която се развива в предната част на стаята.
- Възприемане на информация върху черната / бялата / смарт дъската или проектирана такава.



Тунелно зрение – загуба на периферно зрение

Периферно зрение – липсва централно зрение

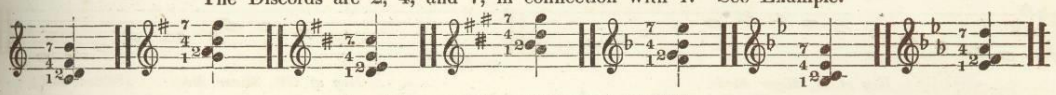
Накъсано зрение - липсващи зони

		
Замъглено зрение – нистагъм	Намалена зрителна острота – Слаб контраст	Намалено зрение – прекалена осветеност
		
Вглеждане в детайли (нотен лист) Тук трудностите биха могли да са свързани с:	Нормално зрение	

- Откриване на конкретна информация върху лист хартия – ще отнеме повече време и може да има нужда от уголемяване на изображението
- Объркване на детайли – например маркировки с молив и обем информация на листа
- Контрастът между отпечатаните ноти и цвета на хартията
- Фокусирането върху детайлите за по-дълго време може да бъде изморително, а в някои случаи и болезнено (причиняващо главоболия).

MUSICAL INSTRUCTIONS. 13

The Discords are 2, 4, and 7, in connection with 1. See Example.

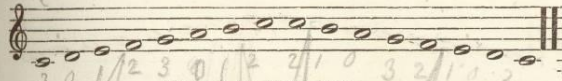


Qualities of the different KEYS.

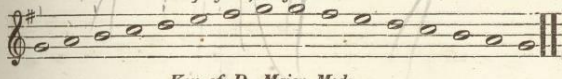
C major, or the Natural Key; warlike, and well adapted to martial music.
 G major, or 1 sharp; gay and sprightly, and will admit of a greater variety of subjects than any other key.
 D major, or 2 sharps; grand, solemn, melancholy.
 A major, or 3 sharps; plaintive, but lively.
 E major, or 4 sharps same as A major.
 F major, or 1 Flat; sober, thoughtful; better adapted for the Violin than any other key.
 B $\flat$ major, or 2 Flats; same as F major, but more plaintive.
 E $\flat$ major, or 3 Flats; similar to A major, but more soft and sweet.

Example of the Scale in all the Keys, Major and Minor.

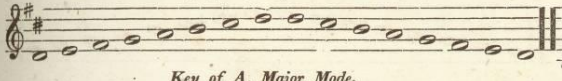
Key of C, Major Mode.



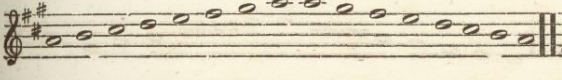
Key of G, Major Mode.



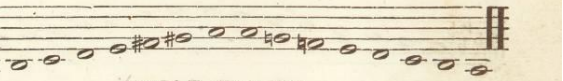
Key of D, Major Mode.



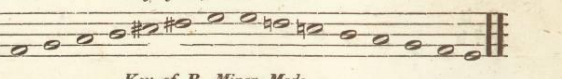
Key of A, Major Mode.



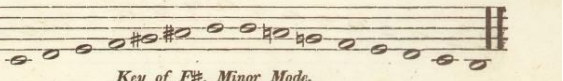
Key of A, Minor Mode.



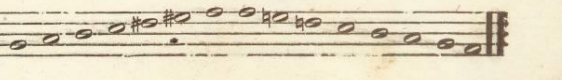
Key of E, Minor Mode.



Key of B, Minor Mode.



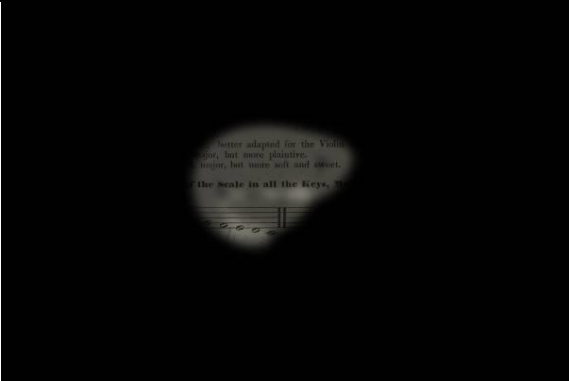
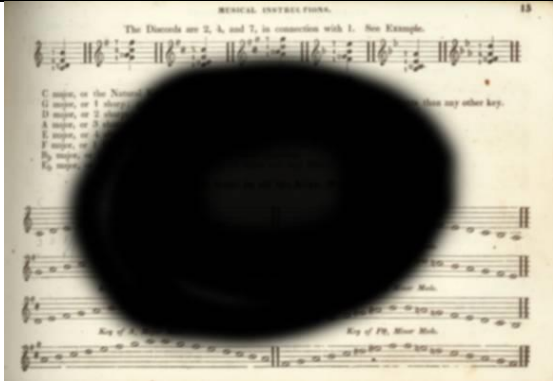
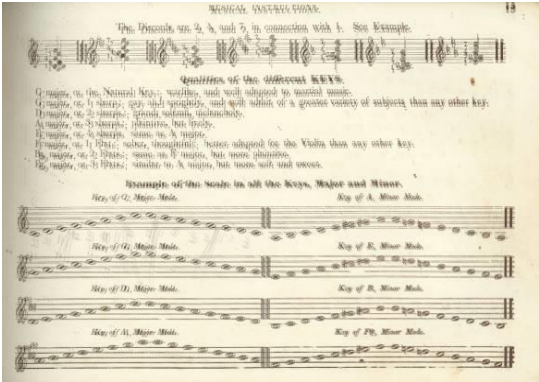
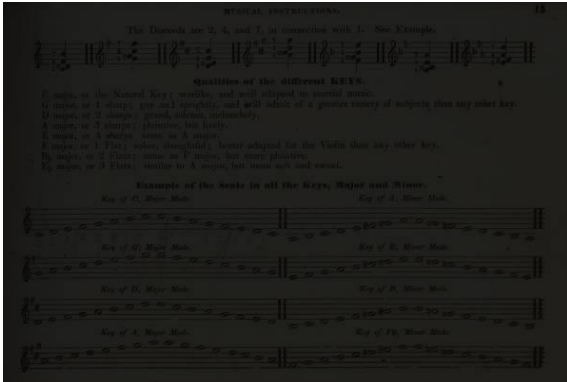
Key of F $\sharp$, Minor Mode.



Тунелно зрение – загуба на периферно зрение

Периферно зрение – липсва централно зрение

Накъсано зрение - липсващи зони

		
Замъглено зрение – нистагъм 	Намалена зрителна острота – Слаб контраст 	Намалено зрение – прекалена осветеност 
Да гледаш някого (нечие лице) Тук трудностите биха могли да са свързани с: Разпознаване на приятел.	Нормално зрение	



- Виждане и разбиране на лицево изражение.
- Виждане и тълкуване на езика на тялото.



Тунелно зрение – загуба на периферно зрение

Периферно зрение – липсва централно зрение

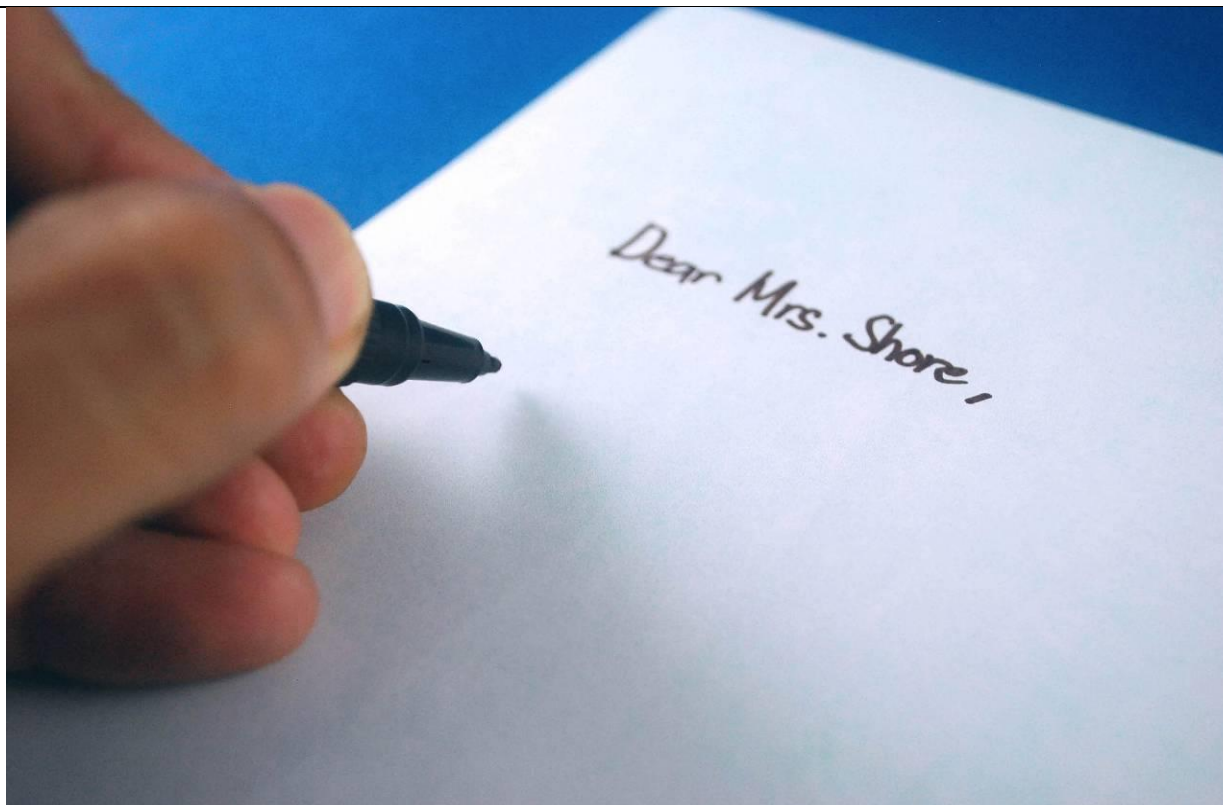
Накъсано зрение - липсващи зони



Замъглено зрение – нистагъм	Намалена зрителна острота – Слаб контраст	Намалено зрение – прекалена осветеност
Да видиш/провериш това, което си написал (писмо) Тук трудностите биха могли да са свързани с:	Нормално зрение	



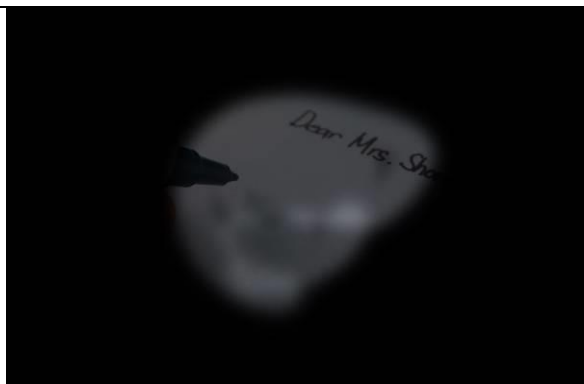
- Придържане към права линия в писането.
- Способност за бързо писане, така че да няма изоставане от другите.
- Невъзможност да се прочете написаното.
- Откриване на мястото, където трябва да се добави или поправи нещо, вече написано.
- Промяна на фокуса от отдалечен (към дъската) към близък (хартията, на която пишем).
- Концентриране едновременно върху писането и слушането.



Тунелно зрение – загуба на периферно зрение

Периферно зрение – липсва централно зрение

Накъсано зрение - липсващи зони



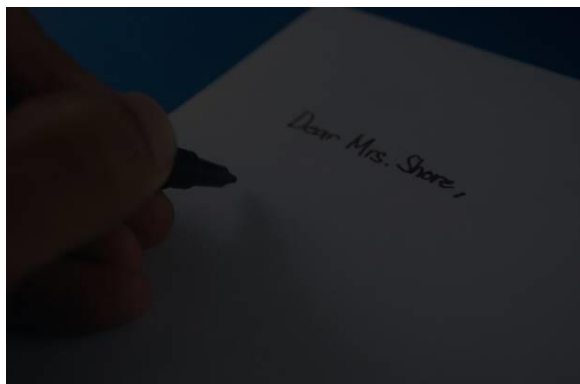
Замъглено зрение – нистагъм



Намалена зрителна острота – Слаб контраст



Намалено зрение – прекалена осветеност





Няколко последни бележки, относно подробности, които не бива да забравяте, когато работите с човек с увредено зрение:

- ГОЛЯМО, **УДЕБЕЛЕНО** и **ЯРКО** – контрастът, цветовете и размера на материалите, които използвате са от значение.
- Мислете за средата – осветеността (твърде много или недостатъчна), акустиката (звуци и ехо), излишни предмети, които могат да пречат на придвижването, работата им.
- Говорете директно на тях (не на техния помощник) и използвайте имената им преди да дадете дадена инструкция.
- Обяснявайте ясно какво искате от тях да направят и проверявайте дали са разбрали.
- Не използвайте абстрактни изрази като “ето там...”
- Не ги бутайте и дърпайте насам и натам и без преди това да им обясните какво е необходимо да направят или какво ги молихте да направят.
- Ако не знаете как да направите нещо, питайте тях – те са експертите!



2. Основни елементи, които се отчитат, при оформянето на VISION уъркшоп

Преди да преминете към подбиране и комбиниране на упражнения за вашия уъркшоп, първо бихме искали да ви дадем малко основна информация относно елементи, които не бива да пропускате да вземете предвид, без значение от конкретния избор на упражнения и посоката, в която ще насочите уъркшопа. Тези важни елементи на един VISION уъркшоп са резюмирани по-долу под формата на някои бележки, които се базират на опита, който партньорите натрупаха по време на националните уъркшопи и последната международна седмица. Ето ги и тях:

2.1 Брой участници с нарушено зрение

Минимален и максимален брой участници в група. Тук трябва да вземете предвид потребностите и очакванията на децата и младежите, които желаете да включите в уъркшоп дейности. По-малките групи – до 10-12 участника – са по-лесни за управление, дори и от малък брой фасилитатори. Има време и достатъчно внимание за всеки отделен участник и неговите/нейните нужди. Има индивидуална подкрепа и доста по-ясна обратна връзка относно всяка поредна среща, което в крайна сметка води до ефективност в работата. По-големите групи – от по 20, 30 или повече участници – може да се включват в дейности за загряване, за повдигане на настроението и настройване за работа, за пеене заедно, за повдигане на духа на участниците като се почувстват част от нещо голямо и значимо. И все пак, раздробяването на голямата група на по-малки такива ще направи съсредоточената работа възможна. Както демонстрира споделяната седмица в Палермо, дейностите за пълна група бяха чудесни за разгриване на участниците и настройване на вълна VISION чрез повдигащи духа, енергизиращи и емоционални дейности.

2.2 Брой фасилитатори/обучители/помощници и изисквания по отношение на техните умения.

Идеалният **фасилитаторски екип** включва един изявен лидер, който определя темпото, дава инструкциите и следи цялостния процес. Фасилитаторът лидер трябва да има поне един или двама помощници фасилитатори, които да поемат уъркшопа на моменти, на база на предварително подготвената програма, като предлагат упражнения, които водят, но след изпълнението им, думата отново се дава на водещия фасилитатор и помощниците се връщат към задачата си да подкрепят участниците с нарушено зрение в процеса. Екипът на фасилитаторите трябва да включва експерти, които имат добро познаване и разбиране на темата зрителни нарушения и имат опит в



работа с деца и млади хора, както и в провеждане на театрални уъркшопи. Разпределението на задачите сред членовете на екипа, заедно с конкретните инструкции, се описват за всяко упражнение конкретно. В допълнение към фасилитаторите, всяка VISION група трябва да бъде съпътствана от помагачи, така наречените **шаперони**. Шапероните са възрастни, които не са ангажирани с театралната работа, а по-скоро със състоянието и нуждите на участниците с нарушено зрение. Отговорностите на шапероните са свързани с това да обгрижват. Те напускат зоната на уъркшопа единствено, когато трябва да се погрижат за конкретен участник с увредено зрение и участниците никога не бива да остават без подкрепящи ги шаперони. Италианският екип по проекта предложи кратък списък с отговорности и задачи, под формата на ръководство, за шапероните, който е представен в **Приложение 1** към настоящата програма. В случай на международни групи, дори част или повечето от участниците да споделят език, на който могат да общуват, винаги е добра идея в процеса да участват и **преводачи**. Същите не бива да се намесват или да влияят на работния процес. Те трябва незабележимо да подават кратки преводи на инструкциите на фасилитатора/ите, внимателно подпомагайки участниците да разберат всички подробности относно процеса и всички негови елементи/фази/задачи/упражнения. Едно VISION ръководство за фасилитатори с цел постигане на хармоничен превод, разработено от Мали Еванс от UCAN, е представено в **Приложение 2** на учебната програма.

2.3 Продължителност на един цялостен уъркшоп и на една отделна среща.

Продължителността на една сесия според практиката и опита на екипа по VISION е за препоръчване да бъде не повече от 1 час и 20 минути без почивка, или до 2 часа с кратка почивка за участниците. Като се има предвид, че зрителните увреждания на участниците може да са различни и да причиняват по-бърза умора за някои от тях, винаги е за препоръчване да ги питате как се чувстват и дали имат нужда от почивка. Една цялостна уъркшоп програма може да варира от 20 до 25 срещи, когато става дума за формиране на умения. Ако целта е създаване на съвместен продукт, който да бъде представен, според сложността на въпросния продукт, продължителността на целия уъркшоп може да бъде от 3-4 до 10 срещи, всяка в рамките на посочената времева продължителност.



2.4 Място на провеждане (средата, в която ще се случват нещата) и материали (ако са необходими).

Мястото, в което следва да се провежда един VISION уъркшоп, трябва да бъде проверено и одобрено по отношение на изискванията за безопасност. Това, което следва да бъде взето предвид, е резюмирано в **Приложение 3 “Компоненти на средата”**, изработено от Nicola Crews, член на екипа на UCAN Productions. Необходимите за всяка уъркшоп сесия материали зависят от избраните упражнения. Във формата за описване на упражненията има специална част, в която се посочва дали са необходими някакви материали за успешното изпълнение на упражнението.

2.5 Общи цели на уъркшопа.

Целите на уъркшопа зависят от доста неща. Когато стартирате работа с нова група, която преди не е участвала в подобна дейност, целта трябва да бъде да се развива физическата и вербална увереност на участниците посредством театрални упражнения. Ако обаче групата вече е участвала в подобни уъркшопи, членовете ѝ са опитни и уверени, целта на уъркшопа за тях би могла да бъде свързана със създаването на съвместна пиеса, с която да се представят или с работа по лидерските им умения – как те биха могли да оформят и провеждат театрални уъркшопи за други деца и младежи с нарушено зрение. Според това, което конкретната ситуация изисква от вас, ще трябва да подберете онези упражнения, които имат подходящи цели, както и да представите част от другите упражнения, но с идеята, че обучавате фасилитатори. В **Приложение 4** е представено кратко ръководство относно принципите на определяне на обучителни цели, които бяха използвани от театралните експерти при описването на избраните упражнения.

2.6 Инструменти за мониторинг на процеса и постигането на целите.

Когато стартирате уъркшоп е необходимо да си подготвите кратък списък с въпроси, чрез които да събирате информация и обратна връзка от участниците с нарушено зрение. Това ще ви бъде от полза при избора на упражнения, а и изобщо за цялостния ви подход към структурирането и провеждането на уъркшоп срещите. Трябва да си фиксирате някои критерии за качество – на база на реакциите, поведението и обратната връзка от участниците с нарушено зрение (ниво на удовлетворение, самооценка на самочувствието и увереността в комуникацията с другите – както с връстници, така и с трети страни – без значение дали са с увредено зрение или не ...). Тези въпроси следва да се задават индивидуално на участниците, за да може да се направи оценка на всеки един от тях – личните проблеми и потребности със сигурност варират при различните деца, обаче в никакъв случай не бива да пропускате нито едно от тях в процеса на

24



мониторинг и оценка. Това е роля и задача, която отлично се вписва в задълженията на помощник фасилитаторите и/или шапероните. Предложение за въпроси за оценка е представено в рамките на **Приложение 5** към настоящата програма.

3. Блокове упражнения в програма VISION и ръководства за изпълнението им



Формиране на общност – работа с голяма група

Преди да продължим с различните упражнения за малки групи, ще започнем с няколко съвета за онези случаи, при които в уъркшоп са включени голям брой участници – например както бе по време на международния едноседмичен уъркшоп в Палермо (28 март – 1 април 2016г.), които всяка сутрин стартират заедно и е необходимо да преминат през сесия за загряване и настройване, преди да се разпределят в по-малките групи.

Преди въпросното разделяне по малки групи, за участниците бе важно да установят чувство за общност. Младежите от различни страни се нуждаеха от обща цел, от усещането, че са част от една международна общност и че споделят една обща хуманност. Дейностите за голяма група бяха формирани по начин, който даваше на младежите възможност да се отпуснат, да работят комфортно с другите, да размият езиковите и етнически бариери и да играят заедно. Заниманията за голяма група се базираха най-вече на елемента игра, използване на дейности с повишено темпо, с цел установяване на усещането за част от общност, радост и настройване за същината на работата, която предстои в малките групи. По време на тези сесии, младежите също така биваха разпределени по малки групи, бяха запознавани с характерните особености и символи на малките групи и се сдобиваха с чувство за идентичност с въпросната малка група, от която са част. Важно е тези сесии за голяма група да бъдат водени последователно от всички фасилитаторите, така че младежите да се запознаят с всички индивидуални подходи. Работата в голяма група е добра възможност за песни, игра и забавление заедно в дух на единство, лекота и креативност.

3.1 Формиране на група (ансамбъл)

Тази група упражнения има за цел **представяне и опознаване**, което следва да доведе до оформяне на група, на „отбор“ деца и млади хора с увредено зрение, които съзнателно участват в обща дейност, която е полезна и благотворна за всички. Постигането на такива отношения между участниците е от съществено значение, защото увереността също така означава да може да вярваш както в самия себе си, така и в хората, с които си заедно в определена инициатива, да работиш с тях в екип, да се подкрепяте и да вярвате в кредото, че твоето представяне и постижения зависи от представянето и постиженията на другите, което изисква от теб да ги подкрепяш. С други думи, как работиш с другите, със света изобщо, е толкова важно за твоето самочувствие, колкото твоите собствени чувства и възприятия за самия теб.

Тези упражнения са наистина важни за началото на старта на уъркшопа. На тях трябва да бъде отделено достатъчно време в рамките на първите няколко сесии, като по този начин се установи дух на общност, а и се фиксират **правилата**, които групата следва да съблюдава. Въпросните правила се представят пред всички и всички трябва да ги



приемат още в самото начало. Един от начините за въвеждане на правилата е като фасилитаторите предложат набор от основни правила и участниците получат възможност да предложат още нещо свое към тях. Друг начин е участниците в уъркшопа да бъдат отговорни за провеждане на брейнсторминг и предлагане на правила, като фасилитаторът си записва оформените такива и добавя свои към списъка. Правилата след това трябва да бъдат предоставени на всички участници, за да могат редовно да се консултират с тях. Фасилитаторът винаги трябва да прави препратки към списъка с правила, когато сметне, че е необходимо или когато ситуацията го изисква. Трябва да сме наясно, че упражненията и структурата на уъркшопа трябва да са фиксирани още преди практическото начало. Участниците могат да предложат правила, но същите трябва да бъдат приети в рамките на подготвителна среща, предшестваща началото на уъркшопа. Един чудесен пример за определянето на правила за поведение идва от екипа в София, който предложи списък с „театрални заповеди“ в стихотворна форма, който да ръководи децата в отношенията им едни с други и с фасилитаторите.

Формирането на групата следва да включи също така представяне на екипа фасилитатори, за да получат участниците с увредено зрение ясна представа с кого им предстои да работят. Фасилитаторите трябва също така да насърчат децата да споделят кои са и какви са техните очаквания. Това въведение, представяне на участниците, запознанство едни с други, е особено важно за групи, които не се познават от преди и които не са били в контакт до момента. Целта е участниците да получат възможност да се представят, да се запознаят и по този начин да се повиши нивото им на комфорт и да се установи дискуссионна атмосфера и сближаване на групата.

Споделянето на очакванията определя до голяма степен и целите на уъркшопа и отделните сесии и залага общата посока на работа с групата (например подбор на театрални упражнения, които да са най-полезни и ефективни за конкретната група). Мисията на екипа фасилитатори е да подкрепи младежите с увредено зрение да формулират и артикулират резултатите, които очакват или се надяват да постигнат.

В случаите, в които не е възможно участниците да бъдат директно разпитвани за тяхното зрительно увреждане, фасилитаторите следва да се консултират по този въпрос с менторите/учителите/родителите им, така че състоянието на всеки отделен участник да бъде разбрано, за да се подбере най-добрият възможен подход.

Екипът фасилитатори трябва накратко да обясни дейностите, които предстои да се случват, тяхната продължителност, очаквания брой срещи и няколко възможности за приключване, които в крайна сметка, в процеса на работа, следва да бъдат свити до една единствена – например представяне за общността, представление в училище, флашмоб, участие във фестивал или нещо друго. Участниците следва да имат възможност да избират и да бъдат подпомагани в процеса на оформяне на тяхната идея за завършек на уъркшопа.



Упражненията за изграждане на ансамбъл, формиране на група, които са описани по-долу, гравитират около следното:

- Игри за въведение и игри и дейности с имена;
- Упражнения за представяне на това кои сме ние и какво мислим и чувстваме;
- Упражнения за запознаване със средата, с пространството, в което ще работим;
- Упражнения за сближаване на групата и установяване на чувство на безопасност.

Предложено от	Dinos Aristidou, UCAN
Заглавие на упражнението	Свързване на двойки
Време за изпълнение	5-10 минути
Цели на упражнението	Да се срещнеш и работиш с нови хора по един сигурен и забавен начин. Да постигнеш сътрудничество бързо. Да използваш тялото по креативен начин
Материали (ако са необходими)	Никакви
Изпълнение на упражнението	Разпределяне по двойки. Фасилитаторът назовава двойки предмети, които вървят заедно и докато преброи до 10, партньорите трябва да са намерили начин да се превърнат във въпросната двойка предмети, като използват единствено своите тела. Например чук и пирон, нож и вилица, обувка и ходило, музикант и неговия/нейния инструмент, чашка и чинийка. Това е едно бързо упражнение. Фасилитаторите трябва да сменят двойките, така че младите хора да имат възможност да работят с възможно най-много хора. Тъй като упражнението е бързо, то насърчава моменталното взаимодействие и партньорска работа. То е и забавно въведение относно използването на тялото. Това упражнение може да бъде развито до по-големи обекти, така че съвместно да го изпълняват групи от по трима или четирима участници. При всяка смяна на партньорите, трябва да се уверите, че преди да зададете командата, партньорите са се представили един на друг и са се здрависали. След края на упражнението младежите трябва да си благодарят. По този начин се формализира представянето и младежите по-успешно запомнят имената си.
Въпроси за оценка	С колко различни хора работихте? Как ви се получи нещата?



Оценка	Обикновено резултатите от оценката показват, че упражнението успява да въвлече всички младежи и те се забавляват, като участват с отдаденост и се наслаждават.
--------	--

Предложено от	Mared Jarman, UCAN
Заглавие на упражнението	Къщата на гиганта
Време за изпълнение	5-10 минути
Цели на упражнението	Сработване и бързо опознаване на другите по един забавен начин. Загриване на тялото и настройване на ума да мисли креативно.
Материали (ако са необходими)	Никакви
Изпълнение на упражнението	Участниците са разделени в групи от 5 до 6 души. Фасилитаторът назовава обекти от «Къщата на гиганта», които групата трябва да сътвори чрез телата си в рамките на 10 секунди. Единственото правило е всички в групата да са физически свързани. Например „В къщата на гиганта се намира четката му за зъби / неговия стол / часовникът му / слънчевите му очила / сувенир от Айфеловата кула.“ Фасилитаторът трябва да създава история посредством тези обекти и да насърчава участниците да споделят идеи какво още би могло да има в къщата на гиганта.
Въпроси за оценка	Как се чувствахте по време на упражнението? Кой обект, който сте създали заедно, ви хареса най-много?
Оценка	Това е едно изключително увлекателно упражнение, на което обикновено се наслаждават младежи с всякакви умения. То им помага бързо да установят сътрудничество и да се наслаждават на компанията на останалите.

Предложено от	Megan John, UCAN
Заглавие на упражнението	Предаване на плясване



Време за изпълнение	5 минути
Цели на упражнението	Групата да се съсредоточи. Да започнат да работят като екип и да се слушат едни други. Работа по координацията и ритъма. Забавление.
Материали (ако са необходими)	Никакви
Изпълнение на упражнението	Водачът обяснява упражнението на групата. Групата трябва да предаде индивидуално плясване по кръга. Например, фасилитаторът може да започне като предаде плясване с ръце към човека, който стои до него/нея от ляво. След това, въпросният човек от ляво на фасилитатора, трябва да предаде плясването с ръце на своя съсед от ляво и така нататък. Това продължава, докато плясването не се върне до фасилитатора. Фасилитаторът продължава с предаване на плясването отново към своя съсед от ляво, като насърчава групата да ускори темпото, за да видят колко бързо могат да изпълнят упражнението. Ако фасилитаторът счита, че групата се справя добре, той може да добави второ плясване към кръга. Следващата фаза ще стартира отново с обясняване на правилата на упражнението от страна на фасилитатора. Този път плясването трябва да включва двама души едновременно. Фасилитаторът се обръща с лице към съседа от лявата страна, двамата се гледат и трябва да плеснат едновременно. След това съседът от ляво се обръща към следващия от неговата лява страна и отново плесват заедно. И така нататък, докато плясването мине през целия кръг. Фасилитаторът трябва да насърчи групата да увеличава скоростта.
Въпроси за оценка	Как се чувствате по време на упражнението? Хареса ли ви енергията и ускоряването на изпълнението на упражнението? Как си сътрудничихте с останалите?
Оценка	Това е увличащо упражнение, на което обикновено се наслаждават младежи с всякакви умения. То им помага да развиват координация и фокус и в същото време да се забавляват.

Предложено от	Bernard Latham, UCAN
---------------	----------------------



Заглавие на упражнението	Пръчки
Време за изпълнение	5 - 10 минути
Цели на упражнението	Постигане на пространствена осъзнатост и въведение към темата за танца и движението.
Материали (ако са необходими)	Еднометрови бамбукови пръчки. Внимание: уверете се, че няма груби ъгли и участниците са под постоянно наблюдение. Музикален фон: „Sacrifice” на Lisa Gerrard или нещо от този жанр.
Изпълнение на упражнението	Това е изключително въздействащо упражнение, което може да се превърне и в представление. То представя работата по двойки и усещането на движението и емоциите на партньора. Отново отбелязваме, че слушането на посоченото музикално парче е от съществено значение. То ще определи настроението и ще помогне на участниците да работят със звука и съвместно с друг човек. Инструкции на фасилитатора: Намерете си партньор. Застанете с лице един към друг. Всеки от вас има по една пръчка. Подайте единия край на вашата пръчка на партньора. Балансирайте пръчките като ги придържате единствено с върховете на показалците. Слушайте музиката. Трябва да сте леко разкрячени, така че да ви е удобно и да можете да се движите свободно и да сте балансирани. Не забравяйте, двамата сте свързани чрез вашите пръчки. Започнете да се движите. Бавно. Проучвайте пространството около вас. Когато се почувствате по-уверени като двойка, раздигнете се в пространството.
	Имате колене. Сгъвайте ги. Имате ръце. Протегайте ги. Единият от двамата може да води, а другия да следва. Сменяйте си ролите. Работете заедно. Вярвайте си. Открийте всичко, което е възможно. Фасилитаторите трябва да предлагат минимална подкрепа и да оставят участниците сами да търсят своя път сред музика и движение. Фасилитаторите трябва да насърчават с похвали при всяка възможност.
Въпроси за оценка	Как се чувствате по време на упражнението?



	Какво ви хареса най-много? Каква музика бихте искали да слушате следващия път, когато правим това упражнение?
Оценка	Това е много въздействащо упражнение, което обикновено носи удоволствие на младежи с всякакво ниво на опитност. Изборът на музика е много важен, защото тя ще зададе настроението и скоростта на движение. Следете участниците да боравят внимателно с пръчките.

Предложено от	Цвета Балийска-Соколова, СОУДНЗ „Луи Брайл” & Playback театър „Тук и сега”
Заглавие на упражнението	Намери ръцете
Време за изпълнение	10- 15 мин (зависи от броя участници, подходящо и за много големи групи от 30 човека)
Цели на упражнението	Упражнението е за свързване и за създаване на интимна атмосфера в групата. За осъзнаване на сетивността и за информацията, която получаваме за другите без да ги виждаме. Доверие, че можем да се движим в пространството с тези хора, със затворени очи.
Материали (ако са необходими)	Да, красива, нежна музика, цигулка на живо, пиано. Шалчета за завръзване на очи (може и без тях). Ограждане на пространството, осигуряване на безопасна среда за движение със затворени очи.
Изпълнение на упражнението	Подходящо е за големи групи. Минимум 8-10 деца. При по-малко веднага ще се намерят. Първо водещият решава как да раздели децата по двойки. Може да е по избор, или когото познават най-малко, или по цвят на коса и т.н. След това обяснява условията - всички са със затворени очи до края на упражнението. Водещият води участниците стъпка по стъпка, в началото им казва да следват инструкциите без да задават въпроси или да подхвърлят реплики. Упражнението се изпълнява без да се говори. Имат няколко минути да „наизустят” ръцете на партньора си, опознават ги максимално добре. След това водещият им казва „опознайте пространството”. Всички започват да се движат. След няколко минути водещият казва „Започнете да търсите ръцете на партньора!”. Двойките, които се намерят остават в тишина, докато и последните се намерят. След като и последната двойка се е намерила водещият дава



	инструкцията на следващото упражнение (виж „Мелодия на двойката”).
Въпроси за оценка	Беше ли ви лесно да откриете своя партньор? Без значение дали отговаряте с да или не, моля обяснете защо? Чувствахте ли се удобно в групата? Спокойно ли се придвижвахте в пространството?
Оценка	Това е упражнение за изграждане на връзки – съсредоточено върху конкретна двойка, но в крайна сметка свързващо всички участници посредством контактите, които те осъществяват по между си с различна честота и интензивност в рамките на споделеното пространство.

Предложено от	Цвета Балийска-Соколова, СОУДНЗ „Луи Брайл” & Playback театър „Тук и сега”
Заглавие на упражнението	Социометрия
Време за изпълнение	15-20 мин (според целите може и 60-80 мин със споделяне накрая)
Цели на упражнението	Социометрията е наука за определяне позициите в групата (виж: ”Основи на психодрамата” от Джейкъб Морено). Целта на упражнението е опознаване чрез игра. Социометрията показва позициите в групата и биографични и характерови особености - визуално, през пласиране в пространството. Методът е бърз и забавен. За 5-7 критерия водещият и групата могат да знаят повече един за друг, отколкото след часове на споделяне и/или други техники за опознаване.
Материали (ако са необходими)	Свободно пространство
Изпълнение на упражнението	Водещият трябва да е запознат с Психодрама и Социометрия. Предварително да е измислил критериите, по които ще разделя групата. Както и поредността им, която е много важна. Критериите трябва да бъдат премислени според: - характеристики на групата - нова група ли е, пристигнал е нов/и член/членове, установена група, но с промяна в динамиката и т.н.



	- цели на социометрията - опознаване, установяване позиции в групата, изследване на взаимоотношенията в групата, откриване на скрит конфликт и др. - динамика на групата и обстоятелствата и характеристиките, в които се провежда социометрията
	Водещият задава критерий. Например „Наредете се в редица по ръст - от най-висок до най-нисък“, или по големина на обувки, по рождена дата, по възраст - от най-възрастен до най-млад, по размер на ръцете (преход към упражнението „Намери ръцете“). След като критерият е зададен, групата сама, без помощ от водещия, се нарежда. Водещият пита всеки един по отделно каква е неговата позиция. Всеки участник обяснява, отговаря на въпросите на водещия, ако той/тя прецени, че иска да изясни позицията по-добре. Ако водещият прецени, може да предложи размяна на местата. Например „Има ли някой, който иска да бъде друга зодия?“. Ако някой отговори утвърдително, водещият го пита коя зодия иска да бъде и го насърчава да отиде на мястото на човек от тази зодия в редицата, да застане там и да види как се чувства. Водещият го пита как е на новото място, участникът отговаря. Накрая водещият пита в каква позиция всеки ще приключи дадения критерий. След като всички са се установили, огледали са позициите на останалите - водещият задава следващия критерий. Критерият може да бъде свързан с избор на човек от групата. Например „Сложете ръка на рамото на човека от групата, на когото бихте споделили нещо много лично“ или „Сложете ръка на рамото на човека, на когото ще разчитате при екстремна ситуация“ или „Сложете ръка на рамото на човека, който бихте избрали за драматична (комедийна) роля. Има две условия - не можеш да избираш себе си и задължително трябва да имаш избор. След като всички са направили избор водещият провежда интервюта с всеки един от участниците. Техниката е много ценна, но е възможно да породи силни чувства, неприязън, конфликт, избухване. Водещият трябва да е обучен и подготвен да се справи с такава ситуация. В противен случай може да има обратен ефект върху груповата динамика и атмосферата на провеждане на упражненията.



Въпроси за оценка	Как се чувствате по време на изпълнението на упражнението? Беше ли ви комфортно? Как бихте оценили взаимодействието с другите в групата? А с фасилитатора?
Оценка	Този подход е изключително ценен, но би могъл да предизвика силни емоции, враждебност, конфликти, избухвания. Фасилитаторът трябва да е обучен да управлява подобни ситуации. В противен случай ефектът върху динамиката в групата и атмосферата на провеждане на упражненията би могъл да бъде негативен.

Предложено от	Цвета Балийска-Соколова, СОУДНЗ „Луи Брайл” & Playback театър „Тук и сега”
Заглавие на упражнението	Представяне чрез мелодия
Време за изпълнение	15 мин
Цели на упражнението	Опознаване на участниците. Осмеляване да се разкриеш. Метафорично изразяване. Развиване на способност да разбираш за другия през невербалното. Преживяване на другия през себе си.
Материали (ако са необходими)	не
Изпълнение на упражнението	Подходящо за група до 15 човека. Водещ и ко-водещ. Водещият задава темата „Представете се чрез мелодия, която определя характера ви, личността ви. Това може да бъде позната, известна песен или нещо, което ще измислите в момента. Няма значение как е изпято, важното е да отразява вашата същност”. След това на спонтанен принцип всеки участник изпява мелодията си. Всички я изпяват след него, максимално точно до оригинала.
Въпроси за оценка	Оценка на особеностите на различните участници чрез мелодията, с която изберат да се представят. Опознаване на участниците или поне получаване на яснота относно моментното им състояние.
Оценка	Важно упражнение за фасилитаторите. Трябва да се прави в началото на уъркшоп сесия, за да насърчи участниците да споделят



	своите чувства в даден момент посредством конкретна мелодия, която останалите да пресъздадат и разберат.
--	--

Предложено от	Цвета Балийска-Соколова, СОУДНЗ „Луи Брайл” & Playback театър „Тук и сега”
Заглавие на упражнението	Представяне през една дума, която ме описва
Време за изпълнение	10 мин
Цели на упражнението	Предизвикателство към участниците да намерят една точна дума, която ги описва. Смелост да избереш. Смелост да споделиш. Оpozнаване на другите, докосване до есенция от характера на всеки.
Материали (ако са необходими)	не
Изпълнение на упражнението	Подходящо за малка и голяма група. Водещ и ко-водещ. Водещият задава темата „Представете се чрез една дума, която ви описва”. След това на спонтанен принцип всеки участник казва думата. Ако някой се затруднява, водещият го успокоява и насърчава да потърси думата, да не бърза. Водещият и ко-водещият също казват дума, която описва самите тях.
Въпроси за оценка	Оценка на конкретни особености на характера. Оpozнаване на участниците.
Оценка	Това е упражнение, което е важно за фасилитаторите. Трябва да се прави в началото на дългосрочен уъркшоп с цел да насърчи участниците да споделят самите себе си с останалите и да започнат да се учат да откриват най-подходящите изразни средства / думи, чрез които да представят своите чувства и мисли.

Предложено от	Цвета Балийска-Соколова, СОУДНЗ „Луи Брайл” & Playback театър „Тук и сега”
Заглавие на упражнението	Представяне чрез театрален опит



Време за изпълнение	15 мин
Цели на упражнението	Определяне на нивото на театрални знания в групата. Опознаване на участниците. Изследване на позициите в групата и на очакванията на участниците.
Материали (ако са необходими)	не
Изпълнение на упражнението	Подходящо за група до 15 човека. Водещ и ко-водещ. Водещият задава темата „Представете се чрез опита, който имате или нямате с театъра. Ако имате - какъв е? Ако нямате - какво мислите за театъра и искате ли да знаете и можете повече?“. След това на спонтанен принцип всеки участник споделя в рамките на 3-5 мин. Водещият следи да няма отклоняване от темата, сравнения, оценки на останалите. Задава въпроси където е необходимо, но предимно слуша.
Въпроси за оценка	Оценката е свързана с резултатите, които се отнасят до театралния опит и интереси на децата / младежите.
Оценка	За фасилитаторите е важно да разберат опита на участниците в уъркшопа, свързан с предишни театрални дейности и умения, развити посредством същите.

Предложено от	Ина Гергинова & Александър Евтимов, ФРКБПО & Playback театър „Тук и сега“
Заглавие на упражнението	Тактилен кръг
Време за изпълнение	7-10 минути
Цели на упражнението	Постигане на усещане, че си част от група, да чувстваш другия, да съкратиш дистанцията и възприемеш по-лесно тактилният контакт. Засилване на осъзнатостта относно вътрешните усещания, докато се свързваш с другите.
Материали (ако са необходими)	Никакви



Изпълнение на упражнението	Фасилитаторите участват в упражнението. Атмосферата е от съществено значение. Пространството, в което се изпълнява упражнението трябва да бъде тихо и безопасно. Фасилитаторът предлага на групата да формира кръг хванати за ръце и със затворени очи. Фасилитаторът моли участниците да изследват двете ръце, които държат. Коя е по-голяма, по-топла, по-влажна, по-удобна за захват? Участниците отговарят на въпросите наум, без да говорят. Въпросите имат за цел да насочат фокуса към усещането на другия. Всички правят малка стъпка напред. Фасилитаторът моли групата да промени начина, по който държат ръцете си и да се хванат като любовници – с преплетени пръсти. Следващ още въпроси: По какъв начин е различно сега? Комфортно ли ви е или не? Усещате ли да преминава енергия? Давате, получавате или правите и двете? Коя ръка ви харесва да държите повече, ако правите някаква разлика? Всички правят още една малка стъпка напред. Фасилитаторът моли участниците в групата да прегърнат двамата съседи от двете си страни през раменете. Удобно ли ви е така? Какво е различното? Всички правят още една малка стъпка напред.
Въпроси за оценка	Фасилитаторът моли участниците да споделят как се чувстват с една единствена дума.
Оценка	Много чувствено упражнение, което създава усещане за принадлежност към и приемане от групата, която те заобикаля, както и учи да можем да забелязваме разликите, приликите, значимите връзки.

Предложено от	Casimiro Alaimo & Stefania Vitale, Music'Arte
Заглавие на упражнението	Игри на доверие „Прътът“
Време за изпълнение	Варира според броя участници и продължителността за всеки отделен участник, както я прецени и определи фасилитаторът.
Цели на упражнението	Откриване и проучване на собственото тяло чрез физически контакт с другите участници в уъркшопа. Генериране на вяра в себе си и в другите. Проучване чрез освобождаване на тялото и позволяване на непосредствен контакт с телата на другите участници в уъркшопа.



Материали (ако са необходими)	никакви
Изпълнение на упражнението	Формиране на групи от по 8 до 12 участника. Всички са изправени и заедно оформят кръг, като са се прегърнали през раменете и имат контакт с краката, така че да са плътно един от друг. Един след друг всички членове на групата се изреждат да застават в центъра на кръга, където изпълняват упражнението със затворени очи. Групата, оформяща кръга започва да издава звук, който е непрекъснат през цялата продължителност на упражнението за всеки отделен участник във вътрешността на кръга. Въпросният участник се отпуска и започва да се движи в кръга, като разчита на хората около себе си, вярвайки че кръгът е готов да приеме тежестта на тялото в центъра. Звуковият плащ, който обвива участника в центъра, го/я защитава от външни стимули, както и от неговите/нейните страхове. Тази сигурност отключва в него/нея вяра в другите и насърчава формирането на група и доверие в тази група. Фасилитаторът определя продължителността на упражнението за всеки участник, който влезе в кръга.
Въпроси за оценка	Може да запитате участниците как се чувстват като част от кръга и как се чувстват, когато са вътре в него? Предпочитат ли едното пред другото?
Оценка	Игрите на доверие са незаменими в театралните уъркшопи/лаборатории, особено в случаи, при които участниците са слепи или с увредено зрение. Тези упражнения помагат да се развие по-добро доверие в самия себе си, в другите и в заобикалящия свят. Те правят възможно развиването на по-силно присъствие, по-висока чувствителност и разбиране на другите сетива. Ученето на „доверие“ в защитена среда от сорта на театрален уъркшоп или лаборатория, позволява да бъде изживяно възможно най-пълноценно и съзнателно едно колективно измерение, в което всеки може да мисли върху своето поведение, което се превръща в значим принос (заедно с този на останалите участници) за израстването на една осъзната група. От прагматична гледна точка, груповата работа върви гладко, когато сред членовете на цялото са установени условия на истинско доверие – на всеки в себе си лично и във всички останали. Дейностите преминават плавно, преливат една в друга с лекота, когато всеки е концентриран върху своята



	задача, има доверие в останалите и в начина, по който те ще изпълнят своите задачи. Ето някои оценки от участници, които тестваха това упражнение по време на Палермо 1 (C1): <i>“Движех се в кръга и след това изведнъж усетих нечие сърце и това беше толкова красиво”. Марта, 14 години, напълно сляпа.</i> <i>“Знаех, че кръга е малък, но ми се струваше огромен”. Силвия, 16 години, увредено зрение.</i> <i>“Нямах усещане за кръг. Бях се съсредоточила върху звука и загубих всякакво чувство за ориентация. Пространството бе неопределено”. Меган, член на UCAN, съчетание от три вида увреждане на зрението.</i> <i>“Имах чувството, че съм част от кръга, а не вътре в него. Ние бяхме цяло, едно нещо”. Маред, член на UCAN, периферно зрение.</i>
--	--

Предложено от	Casimiro Alaimo & Stefania Vitale, Music'Arte
Заглавие на упражнението	Японски поздрав
Време за изпълнение	25 минути
Цели на упражнението	Упражнение за концентрация и работа в унисон.
Материали (ако са необходими)	Никакви
Изпълнение на упражнението	Участниците са се подредили в кръг. Фасилитаторът помага на участниците да се успокоят, съсредоточат и да постигнат онази концентрация, която им е нужна, за да стартират. Фасилитаторът обръща внимание на позата на участниците, като уточнява, че трябва да са отпуснати и във възможно най-неутрално положение на тялото. Фасилитаторът избира един от участниците, който да е водещ. Избраният ще трябва, в момент, в който сам прецени и



	усети, че той/тя и всички останали вече са се настроили, да направи стъпка напред в кръга с протегната напред лява или дясна ръка и да издаде един силен звук „ХА“. Групата трябва да се постарее да предусети намеренията на водещия и да направи възможно най-синхронно с него/нея същото движение, съпроводено от групово „ХА“. След това участниците се връщат в изходна позиция обратно в кръга и се подготвят за следващ опит с друг водещ. Вариация: всички участници могат да са със затворени очи по време на упражнението, така че и напълно слепите да са равнопоставени с онези с полезно зрение. Идеята е групата да се усети като един.
Въпроси за оценка	Как се чувствахте докато правехте упражнението? Как се чувствахте, когато бяхте водещ? Мислите ли, че постигнахте синхрон?
Оценка	Отлично упражнение за концентрация, за слушане и за чувстване заедно с останалите членове на групата.

Предложено от	Casimiro Alaimo & Stefania Vitale, Music'Arte
Заглавие на упражнението	Вампири
Време за изпълнение	15 минути
Цели на упражнението	Концентрация, загаряване. Цели: упражнение за формиране на групова динамика.
Материали (ако са необходими)	Никакви
Изпълнение на упражнението	Всички участници са в зоната за работа, със затворени очи. Те се движат из цялото пространство. Фасилитаторът докосва един от тях и докоснатият веднага трябва да издаде ужасяващ писък и да вампиряса. Този вампир трябва да докосне колкото е възможно повече от другите участници в групата, за да ги превърне във вампири. Ако вампир докосне друг, който също вече е вампирясал, последният ще се превърне отново в човек и ще издаде звук на удоволствие (въздишка). Всички участници трябва да внимават и да се вслушват за броя писъци и въздишки – кой брой се увеличава, кой



	намалява – този на вампирите или този на човеците. Упражнението продължава докато всички се превърнат във вампири.
Въпроси за оценка	Как се чувствахте по време на упражнението? Хареса ли ви?
Оценка	Забавно упражнение за участници с всякакви нива на умения. Би трябвало да повишава нивата на концентрация и осъзнатост на участниците и да ги подготвя за предстоящите упражнения.

3.2. Развиване на умения

Този блок от упражнения, който изисква най-много време и покрива най-съществената част от един VISION уъркшоп, включва срещи, насочени към преодоляване на идентифицирани проблеми и формиране на умения и увереност, което представлява основна цел на участниците, посредством забавни и освобождаващи театрални упражнения. Предложените по-долу упражнения може да се използват на модулен принцип – подбор от страна на фасилитаторите според конкретната група и цели/потребности, които участниците са разкрили.

Предложено от	Dinos Aristidou, UCAN
Заглавие на упражнението	Длан върху длан
Време за изпълнение	10-15 минути
Цели на упражнението	Уверено придвижване в и използване на пространството. Използване на тялото. Използване на различни посоки и нива. Връзка и допълване с други участници.



Материали (ако са необходими)	Никакви
Изпълнение на упражнението	Участниците започват като се движат в пространството, усещат го, чувстват го. Участниците протягат ръка напред и я използват да ги води през пространството на фона на подходяща музика, която фасилитаторът е пуснал. Фасилитаторът представя концепцията за бте посоки на движение (ляво, дясно, горе, долу, напред и назад) и моли участниците да проучват всички тези посоки. След това участниците работят по двойки. Единият от двамата поставя дланта си с вътрешната страна върху външната страна на дланта на другия участник. Онзи, чиято ръка е отгоре упражнява лек натиск надолу, а другият обратно – натиска леко нагоре, така че между двете ръце да се усеща напрежение, контакт.
	Оставайки свързани по този начин, двамата партньори сега трябва да се движат през пространството заедно – понякога единият води, а другият следва и обратно. Лидерството трябва да преминава плавно от единия към другия и движението трябва да се извършва във всички 6 посоки.
Въпроси за оценка	Как ви се стори пространството проучено по този начин? Как се почувствахте? Как водите и как ви водят вас? Кое предпочитате – да водите или да ви водят?
Оценка	Това е едно изключително силно упражнение, що се отнася до мисленето за воденето и следването и как понякога избираме или имаме нужда да водим, а друг път избираме или имаме нужда да водят нас и ние да следваме. То изгражда увереност и създава връзка между участниците. Също така създава увереност за използване на пространството и тялото.

Предложено от	Bernard Latham, UCAN
Заглавие на упражнението	Рамене, вратове и глави



Време за изпълнение	5 – 10 минути
Цели на упражнението	Физическа самоосъзнатост и контрол
Материали (ако са необходими)	Никакви
Изпълнение на упражнението	Важно е да се посочи, че настоящото упражнение се използва в началото на дългосрочен курс. Самоосъзнатостта е от съществено значение, както и осъзнатостта за пространството. Участниците трябва да се чувстват комфортно в кожата си физически преди да преминат към по-висши цели. Започнете като застанете в неутрална позиция, т.е. стъпалата на удобно разстояние едно от друго и ръцете отпуснати от страни на тялото.
	Повдигнете рамене и се опитайте да докоснете ушите си. Върнете се в неутрална позиция. Повторете 4 пъти. Върнете се в неутрална позиция. Дясното рамо прави 4 кръга назад. След това повторете с лявото рамо. Сега с двете рамене едновременно. Върнете се в неутрална позиция. Кръгове с главата надясно 4 пъти. Кръгове с главата наляво 4 пъти. Върнете се в неутрална позиция. Обръщане на главата 4 пъти надясно и след това 4 пъти наляво. Накрая направете по 4 движения на главата нагоре и надолу.
Въпроси за оценка	Q: Стори ли ви се някое от движенията трудно? Q: Как се чувствате сега след като изпълнихте тези упражнения? Това упражнение позволява на фасилитаторите да идентифицират евентуални физически затруднения, които участниците имат.
Оценка	Движението и връзката с физическото Аз често е доста трудно за хора със загуба на зрение. Когато представяте това упражнение, винаги съпровождайте инструкциите си с достатъчно обяснения на всяко движение и помагайте където и когато е необходимо. Внимателни насърчения и ентузиазъм са от съществено значение за една успешна уъркшоп сесия.



Предложено от	Bernard Latham, UCAN
Заглавие на упражнението	Бавно издигане, бавно спускане
Време за изпълнение	5 до 10 минути
Цели на упражнението	Физически контрол, концентрация и наслаждаване на музика
Материали (ако са необходими)	Предложение за драматична, въздействаща музика „DAWN“ на Cinematic Orchestra . Участниците трябва да са облечени удобно.
Изпълнение на упражнението	Уъркшоп пространството определя броя участници, за които упражнението би било възможно. От значение е за всички да има достатъчно място, в което да се движат на фона на музиката без притеснение. Първо помолете участниците да легнат на пода по гръб. Кажете им да дишат дълбоко и да се отпуснат. Дланите са обърнати надолу, очите са затворени. Отбележете, че изцяло по своя преценка, участниците трябва да решат кога и как да се раздвижат. Обърнете внимание на това колко е важно да се слуша музиката. Помолете ги да си представят, че невидими въжета ги дърпат много, много бавно нагоре до изправено положение и да използват музиката като свой водач и вдъхновение. След достигане на изправено положение, нека участниците заемат неутрална позиция преди много, много бавно нещо да започне да ги дърпа отново надолу към пода, докато накрая се озоват легнали по гръб, с длани сочещи към земята и затворени очи.
Въпроси за оценка	Как се чувствахте докато изпълнявахте упражнението? Ако имате възможност да изпълните упражнението отново, бихте ли се движили по-бавно? Стори ли ви се някоя част от упражнението трудна? Музиката помагаше ли ви? Ако да, как?
Оценка	Това упражнение е изключително полезна подготовка за представяне или споделяне. То позволява на участниците да оценят обема физически контрол и концентрация, които притежават и значението на използването на музиката, като физически сигнали за целите на дадено представяне.



Предложено от	Цвета Балийска-Соколова, СОУДНЗ „Луи Брайл” & Playback театър „Тук и сега”
Заглавие на упражнението	Създаване на персонаж
Време за изпълнение	30 мин.
Цели на упражнението	Упражнението развива концентрация, внимание и способност да „влизаме в обувките на другия”. Развива основни сценични умения и първи стъпки към превъплъщение и потапяне в персонаж. Освен това развива и емпатия, способност да разбереш някой друг, различен от теб, с друго виждане за света, с други вярвания. Упражнението изисква спонтанност, креативност и импровизация - съответно спомага за развиването и на тези умения.
Материали	не
Изпълнение на упражнението	Упражнението може да се ползва самостоятелно или преди изиграване на история, измислена от участниците („Виж „Изиграване на история” и „Измисляне на история”). Може първо да се измислят персонажите и по тях да се създаде история или първо да се измисли история и после да се създадат персонажите. Може да се създадат персонажите и после участниците да бъдат оставени да импровизират на групи от по 2-4 човека и в процеса на импровизация да създадат историята. Водещият насърчава всеки участник да измисли свой персонаж, които ще играе днес. (Възможно е това да е персонаж от история, измислена от всички участници заедно). Водещият помага на всеки да измисли какъв човек е, с какво се занимава, какъв му е характера, как изглежда, как говори. След като всички са измислили основното, водещият казва „Сега когато станете от стола, вече не сте вие, а този човек. Ходете като него, мислете като него, гледайте през неговите очи”. Участниците започват да се движат като персонажите, водещият може да говори, да ги насърчава да са смели в пробите си, да изисква концентрация, да не позволява да комуникират по между си, преди той да даде такава инструкция. След това водещият казва всички да спрат на място. Слага ръката на рамото на всеки един последователно и интервюира персонажа - задава му въпроси, с които цели да го опознае. Участникът отговаря от името на



	персонажа, говори с неговият глас, маниер, жест, характер. Това се повтаря с всички участници. Накрая всеки е опознал своя персонаж, чувства се по-спокоен и готов да влезе в сцената и да интерактира с другите, да импровизира.
Въпроси за оценка	Как се чувствахте във вашия персонаж? Ако сте влизали в повече от един персонаж днес, кой ви допадна най-много? Защо? Забелязали ли сте, че когато изправени пред определена трудност, възприемете характерните черти на някой, който считате за уверен, който за вас е модел за подражание, който би се справил уверено с проблемите, това със сигурност прави и вас уверени и по-решителни?
Оценка	Обратната връзка от децата след изпълнението на упражнението може да бъде резюмирана и използвана за целите на дейности по оформяне на бъдеща история или пиеса.

Предложено от	Цвета Балийска-Соколова, СОУДНЗ „Луи Брайл” & Playback театър „Тук и сега”
Заглавие на упражнението	Измисляне на история
Време за изпълнение	15-20-30 минути
Цели на упражнението	Развитие на въображението, концентрация, внимание, колективна работа, развиване на умения за работа в екип. Развиване на умения за разказване на история и създаване на сюжет. Развиване на усет за елементите на историята и логично създаване на фантастичен (или ежедневен) сюжет. Развиване на толерантност към идеите на другите и способност да следваш собствените си импулси, съобразявайки се с желанията на групата.
Материали (ако са необходими)	Столове в кръг
Изпълнение на упражнението	До 15 човека може да са в една група. Когато са повече водещият ги разделя на две (или повече) групи и оставя участниците да измислят историята си сами като фасилитира процеса. Има нужда от още един водещ при група над 10 човека.



	Всички седят в кръг, водещият казва, че сега ще измислят история, която после ще изиграят. Първият въпрос, който задава е „Къде се развива действието?“. Обяснява, че може да бъде навсякъде, без ограничения.
	Може да даде примери - на Марс, на захарната планета, под земята, в кафето, в парка, в незначителна далечна страна и т.н. Докато се измисля историята, водещият съблюдава всички да участват и всички да са съгласни с развитието на историята. Всяко предложение трябва да бъде изслушано и уважено. Водещият следи дали развитието на историята е логично и последователно спрямо зададената измислица. Използва случая да им обясни основни правила в създаването на история.
Въпроси за оценка	Как се чувствахте в кожата на вашия персонаж в историята? Добре ли се вписахте? Смятате ли, че нещо би трябвало да се промени в историята? Ако днес сте играли повече от един персонаж, кой ви допадна най-много? Защо? Как бихте оценили вашето взаимодействие с другите персонажи в историята?
Оценка	Обратната информация, получена от децата след упражнението, може да бъде резюмирана и използвана за дейности, свързани със създаването на бъдеща история или пиеса.

Предложено от	Цвета Балийска-Соколова, СОУДНЗ „Луи Брайл“ & Playback театър „Тук и сега“
Заглавие на упражнението	Три лакътя, два носа
Време за изпълнение	10 мин
Цели на упражнението	Упражнението е за физическо раздвижване, за концентрация и за внимание, за ориентация, за опознаване . Упражнението е с физическо докосване, което за някои участници е притеснително, но това е целта - да се докоснат, да се опознаят, да се сближат.
Материали (ако са необходими)	не



Изпълнение на упражнението	Водещият предварително си е намислил части на тялото и цифри. Важно е да прецени колко участника са, четен или нечетен брой, за да не остане някой без партньор при някое от условията. Ако се налага се включва и фасилитатора. Той/тя обявява „Три лакътя!“ и всички участници бързо търсят конфигурация, чрез която да изпълнят условието. Т.е. така да се групират, че да съединят посочените части от тялото. Ако участниците са петима, те биха могли да подхождат креативно, така че един от тях да свърже двата си лакътя с две различни групи. Възможни са много конфигурации. „Два пръста!“, „Четири носа!“, „Три ханша“, „Пет колена“, „Две уши“ и т.н.
Въпроси за оценка	Какво беше чувството при свързването с другите? Удобно ли се чувствахте или неспокойно? Бихте ли казали, че упражненията, които последваха са ви се сторили по-лесни, що се отнася до сътрудничество и взаимодействие с другите в групата?
Оценка	Оценките от децата след изпълнението на упражнението могат да бъдат резюмирани и използвани с цел адаптиране на упражнението, ако това е необходимо, или насърчаване на децата да бъдат дори по-активни във взаимодействието помежду си.

Предложено от	Цвета Балийска-Соколова, СОУДНЗ „Луи Брайл“ & Playback театър „Тук и сега“ § Константин Кучев, ФРКБПГО & Playback театър „Тук и сега“
Заглавие на упражнението	Мелодия на двойката
Време за изпълнение	10 мин (зависи от броя участници)
Цели на упражнението	Упражнението е за креативност, за отпускане и за опознаване на собственият глас, както и за свързване с партньора, за смелост - да пееш пред всички. Дава информация на водещия кой участник е уверен, кой е срамежлив.
Материали (ако са необходими)	не



Изпълнение на упражнението	Участниците са разделени по двойки (може да се комбинира с „Намери ръцете“), водещият дава инструкции - самостоятелно всяка двойка да измисли мелодия, която да харесва и на двамата. Може да е само мелодия, може да има текст, ритъм с ръце, тяло. Имат 3-5 минути. Подходящо за група от 8 до 20 участника. След като времето изтече, водещият „осветява“ с прожектора всяка двойка и тя изпява мелодията си пред всички, като на сцена.
Въпроси за оценка	Хареса ли ви да създавате мелодия заедно с вашия партньор? Считате ли опита си за успешен? Ако имате възможност да промените нещо следващия път, какво би било то?
Оценка	Едно чудесно упражнение за създаване на връзка със собствения глас и сътрудничество, синхронизация с гласа и чувствата на някой друг. Отлично упражнение за сътрудничество с вдъхновяващи резултати.

Предложено от	Ина Гергинова & Александър Евтимов, ФРКБПГО & Playback театър „Тук и сега“
Заглавие на упражнението	Яйцето
Време за изпълнение	20-25 минути
Цели на упражнението	Главната цел е формиране на доверие в групата, проява на смелост и освобождаване от контрол.
Материали (ако са необходими)	Никакви
Изпълнение на упражнението	Фасилитаторите участват в упражнението. Атмосферата е от съществено значение. Пространството, в което се изпълнява упражнението трябва да бъде тихо и безопасно. Фасилитаторът предлага на групата да формира малък кръг около един доброволец с ръце, протегнати към него или нея. След това фасилитаторът моли доброволеца да застане прав като парче дърво с ръце залепени до тялото и нозе залепени за пода. Ходилата са разположени успоредно.



	Фасилитаторът предлага на човека в центъра на кръга да се опита да изпълни упражнението със затворени очи. Доброволецът трябва да започне да излиза от баланс, в която посока пожелае. Групата трябва да подкрепя неговото/нейното тяло. Придържа го и започва да си играе с него като внимателно се опитва допълнително да го дебалансира без да спира да го крепи. Подобно на многопосочна климушка (seesaw).
Въпроси за оценка	Как се чувствахте докато бяхте в кръга? Как ви се стори да се оставите безконтролно и да се доверите на другите в групата? Как се чувствахте, когато някой друг се бе оставил изцяло на вашата добра воля, в ръцете ви? Коя роля предпочитате? Защо?
Оценка	Въздействащо упражнение, създаващо атмосфера на доверие и отговорност. То също така създава умения да оставяш контрола на другите в определени моменти, което може да бъде изключително освобождаващо.

Предложено от	Ина Гергинова & Александър Евтимов, ФРКБПГО & Playback театър „Тук и сега“
Заглавие на упражнението	Изображения чрез тялото
Време за изпълнение	10-15 минути
Цели на упражнението	Главната цел е да се научим да изобразяваме чрез телата си, да използваме въображението и да откриваме различни начини за визуализиране на абстрактни концепции и конкретни обекти.
Материали (ако са необходими)	Никакви
Изпълнение на упражнението	Фасилитаторът започва разговор за езика на тялото и значението на връзката с тялото. Той/тя разяснява, че не съществува такова нещо като правилен и грешен начин за изразяване. След това членовете на групата биват помолени да изразят посредством поза: часовник, дърво, слънце, цвете, различни животни, любов, приятелство, гняв, среща и много други. В зависимост от възрастта на членовете на



	групата и динамиката в нея, упражнението може да се изпълнява със залагане на времеви ограничения, в рамките на които да бъде визуализирана всяка поза. Упражнението постепенно се трансформира от поза в движещ се персонаж и последните няколко визуализации представляват танцови миниатюри.
Въпроси за оценка	Как се чувствахте по време на упражнението? Имаше ли определен образ/обект, който смятате, че сте визуализирани особено добре (по ваше мнение)? Какво мислите за визуализациите, които са направили с телата си другите членове на групата?
Оценка	Интересно упражнение, представящо и демонстриращо възможностите на тялото да създава различни обекти, чувства, емоции, действия. Когато се използва в пълния си потенциал, тялото може да бъде отличен комуникационен инструмент не само в театъра, но и в ежедневието.

Предложено от	Ина Гергинова & Александър Евтимов, ФРКБПО & Playback театър „Тук и сега“
Заглавие на упражнението	Контактна импровизация
Време за изпълнение	20-25 минути
Цели на упражнението	Сътрудничество с друго танцуващо тяло, изучаване на възможностите на телесния контакт, изграждане на увереност във взаимодействието и изразяването чрез тялото.
Материали (ако са необходими)	Музика
Изпълнение на упражнението	Упражнението се изпълнява по двойки. Фасилитаторът обяснява принципите на контакт, които ще бъдат използвани. Импулс – докосване на точка от тялото на партньора (може да се направи с ръка, с коляно, с глава или с друга част от тялото), даване на друга посока, сила и интензитет на задействащото бутане или притегляне. Партньорът трябва да откликне и да следва посоката и силата на импулса.



	Натиск – докосване на точка от тялото на партньора (може да се направи с ръка, с коляно, с глава или с друга част от тялото) с различен обем, но непроменяща се сила и интензитет. Партньорът трябва да откликне с постоянен контранатиск от онази част на неговото/нейното тяло, която е притисната. Огледало – дланите на партньорите са в контакт и партньорите се движат заедно по един и същи начин. Редуват се да се водят и да следват. Двойките експериментират с различните принципи.
Въпроси за оценка	Как се чувствате докато проучвахте пространството с вашия партньор? Как се чувствате като част от двойка, която се движи съвместно? Как водите и как следвате? Кое от двете предпочитате?
Оценка	Изключително силно упражнение, отнасящо се до използване единствено на телата в търсене на формиране на връзки и доверие. Една хубава игра на водене и следване, промяна на ролите, отстъпване на авторитет.

Предложено от	Ина Гергинова & Александър Евтимов, ФРКБПО & Playback театър „Тук и сега“
Заглавие на упражнението	Сенситивен танц
Време за изпълнение	20 минути
Цели на упражнението	Сътрудничество с друго танцуващо тяло, изучаване на възможностите на телесния контакт, формиране на увереност във взаимодействието и изразяването чрез тялото. Усещане за единство с групата.
Материали	Музика
Изпълнение на упражнението	Фасилитаторът предлага на участниците да изпробват упражнението със затворени очи. Това е свободен танц, използващ принципите на контактната импровизация. Импулс – докосване на точка от тялото на партньора (може да се направи с ръка, с коляно, с глава или с друга част от тялото), даване на друга посока, сила и интензитет на задействащото бутане или



	притегляне. Партньорът трябва да откликне и да следва посоката и силата на импулса. Натиск – докосване на точка от тялото на партньора (може да се направи с ръка, с коляно, с глава или с друга част от тялото) с различен обем, но непроменяща се сила и интензитет. Партньорът трябва да откликне с постоянен контра натиск от онази част на неговото/нейното тяло, която е притисната. Огледало – дланите на партньорите са в контакт и партньорите се движат заедно по един и същи начин. Редуват се да се водят и да следват. Меката музика и безопасната атмосфера са от ключово значение за упражнението. То трябва да се изпълнява по деликатен и нежен начин. Музиката започва. Участниците се движат из пространството, откликвайки на настроението и динамиката на музиката.
	Когато се срещнат с друг участник, те осъществяват контакт и започват импровизиран танц. Няма ограничения относно бройката хора, които могат да са в контакт по едно и също време. Биха могли да са двама, трима, четирима или повече.
Въпроси за оценка	Как се чувствате докато се движехте в пространството сами и след това с партньор/и? Какво предпочитате – да сте сами или да сте част от двойка/група, движеща се заедно?
Оценка	Много силно упражнение, относно използването единствено на телата, в търсене на възможности за формиране на връзки и доверие.

Предложено от	Casimiro Alaimo & Stefania Vitale, Music'Arte
Заглавие на упражнението	Замръзване
Време за изпълнение	Продължителността зависи от броя думи, които фасилитаторът ще реши да предложи. Всяко действие (илюстрация на посочена дума), започващо от посочването на дума, минаващо през формирането на композициите с телата и завършващо с наблюдение кой какво е направил и как, изисква най-много няколко минути.
Цели на упражнението	Цел: упражнението позволява 1) да се проучи тема, посредством телесен и невербален подход, фасилитиращ процеса на



	непосредствения контакт – без познавателно и рационализиращо опосредстване; 2) да се постигне моментално разпознаване (чрез наблюдение на телата) на различни субективни интерпретации в рамките на групата; 3) да позволи на фасилитатора да наблюдава театралните компетенции във връзка с начините, по които участниците използват своите тела за предаване и придаване на значение (кои части от тялото използват, кои посоки, как използват пространството и прочие), наблюдение на телесния стил (видове жестове, тенденции в изграждането на абстрактни или реалистични форми и прочие).
Материали (ако са необходими)	Не са необходими никакви материали.
Изпълнение на упражнението	Докато участниците стоят в кръг, фасилитаторът предлага тема като „подхвърля“ дума, която сочи към някаква социална категория, роля, човешко състояние (например майка, лекар, беден и прочие) или глагол, който означава действие (обич, работа, бунтуване и прочие). Фасилитаторът дава няколко секунди на участниците да помислят и след това ги приканва да се превърнат в посоченото нещо в момента, в който чуят определения сигнал, композирайки в пространството, чрез телата си, формата на предложените обекти. Участниците трябва да моделират статичен образ (всички заедно или един по един) – дори ако става дума за някакво движение – сякаш са фотография. Образите са изолирани, независими, но трябва да са осъзнати по отношение на присъствието на други хора и обекти в творческото пространство. Позата трябва да бъде задържана, за да стане възможно взаимно наблюдение, което ще бъде предложено от фасилитатора.
Въпроси за оценка	Как се чувствахте по време на упражнението? Коя задача ви хареса най-много? Защо?
Оценка	Отлично упражнение за откриване и проучване на тема, която трябва да бъде илюстрирана чрез тялото. Упражнението е особено подходящо за проучване на социални или културни теми, защото телесната активация е доста лесна и може да бъде предложена на участници с различни нива на умения, както и на хора, които нямат психо-моторни увреждания. Тя е най-подходяща за хора, които подхождат към театъра за първи път и може да се използва както за първоначално проучване, така и като



	преходна стъпка от фазата на теоретичната работа към физически креативната работа.
--	--

Предложено от	Casimiro Alaimo & Stefania Vitale, Music'Arte
Заглавие на упражнението	Ходете сякаш ...
Време за изпълнение	30 минути
Цели на упражнението	Преход към сцената, подготовка на тялото за представяне на ситуация.
Материали (ако са необходими)	Никакви
Изпълнение на упражнението	Групата се движи в рамките на игровата зона. Когато всички са постигнали добро ниво на мобилност и концентрация, фасилитаторът започва да подава серия от команди в категорията „сякаш“ – командите може да свързани с пространствена или атмосферна категория (сякаш сте в блато, сякаш сте в пустинята, сякаш сте в провинцията, сякаш вали, сякаш пече силно слънце, сякаш вали сняг до колене и прочие); с цвetoва категория (сякаш сте цвят жълто, или червено, или зелено и прочие); с емоционална или чувствена категория (сякаш сте ядосани, радостни, страхувате се, влюбвате се и прочие).
Въпроси за оценка	Как се чувствахте по време на упражнението? Има ли задание, което да ви е било особено приятно? Защо?
Оценка	Това упражнение представя практическа възможност за комбиниране на игрово въображение с театрално упражнение, фасилитиращо прехода от ежедневно измерение към креативното пространство и време.

Предложено от	Casimiro Alaimo & Stefania Vitale, Music'Arte
Заглавие на упражнението	Спуснете се надолу



Време за изпълнение	15 минути
Цели на упражнението	Осъзнатост на тялото. Контрол над ритъма на тялото и на груповото организиране на времето за действие.
Материали (ако са необходими)	Никакви
Изпълнение на упражнението	Стартовата позиция е всеки на своето креативно място, изправен и сам. Фасилитаторът брои от 1 до 20. Всеки член на групата има за задача да се спусне до пода в рамките на това време. Движението трябва да е плавно, без забавяния и ускорявания. Повторете го няколко пъти като променяте положенията, които се заемат при достигане на земята, докато групата достигне унисонен ритъм. Вариация: същото упражнение може да се направи в рамките на различен период от време. Например за 40 секунди. Можете да го повторите няколко пъти, като постепенно намалявате времетраенето, докато не достигнете 5 секунди.
Въпроси за оценка	Как се чувствахте по време на упражнението? Как бихте оценили контрола на телата си? Бихте ли се движили по-бързо или по-бавно следващия път?
Оценка	Цялото тяло е активно въввлечено в упражнението, не само краката. То трябва да улови ритъма. Упражнението е много полезно за концентрация и слушане на останалите в групата. Промяната на продължителността за спускане до долу е вариация в ритъма, която преминава от меко спускане до внезапно падане, което е полезно за осъзнаване, че ритъма и времето са от огромно значение за усещането за действието. Работа по това, което тялото комуникира, когато се движи, създавайки образи и емоции.



3.3 Споделяне на идеи, игра и създаване заедно

Този блок от упражненията стъпва на колекцията от истории за вдъхновение – приказки, митове и легенди – създадена с цел генериране на идеи, около които да еволюират различните дейности. Колекцията от истории за вдъхновение може да бъде намерена на сайта на проекта: <http://www.vision-erasmusplus.eu/pages/other.php>.

Предложено от	Dinos Aristidou, UCAN
Заглавие на упражнението	Анимиране на история
Време за изпълнение	40 минути до 1 час
Цели на упражнението	Създаване на театър чрез използване на тяло и глас за изграждане на сцени, места и история
Материали (ако са необходими)	Никакви
Изпълнение на упражнението	Това е дейност за цяла група. Дейността е едно добро въведение към физическия театър и дава бързи резултати, така че в рамките на час и половина да постигнете обща продукция. Изберете каквато и да било история – митове, приказки, популярни истории и прочие. Всичко би могло да свърши чудесна работа за целта. Идентифицирайте обекти, места, действия, които са част от историята и БЕЗ ДА Я ИЗЧИТАТЕ, преминете през всеки от тези елементи заедно с групата, като ги превръщате в действие. Например как изобразяваме небе? Как изобразяваме планина? Кой ще играе богинята? Как ще покажем, че тя пътува? Кой ще играе Медуза? Кой иска да разказва историята? И прочие. Веднъж след като сте преминали през всички действия/анимации, водещият разказва историята и участниците извършват действията, така както са ги тренирали, използвайки определени ключови думи, за да се задействат. След като минете през историята веднъж, можете да я изрепетирайте еднократно и след това да я представите.



Въпроси за оценка	Как разказвате история посредством театър? Как създавате определена сцена?
Оценка	Този подход бързо създава резултати. Той включва всички и всички имат еднакъв статут в разказването на историята. Той показва на младежите, че цели светове могат да бъдат създадени единствено чрез използване на тяло, движения и глас. Той дава на участниците усещане за постижение и демонстрира, че театърът е един изключително силен начин за разказване на истории.

Предложено от	Bernard Latham, UCAN
Заглавие на упражнението	ЛИЦЕВИ ИЗРАЖЕНИЯ
Време за изпълнение	5 – 10 минути
Цели на упражнението	Развиване на разбиране за лицева мимика
Материали	Никакви
Изпълнение на упражнението	Това е упражнение за голяма група и е отличен начин участниците да споделят с фасилитатора начините, по които изразяват емоции с лицата си. Това е особено важно като се има предвид, че понякога за виждащ фасилитатор се оказва трудно да интерпретира лицевите изражения на спял човек. Към упражнението трябва да се подходи лековато и забавно и е най-добре да бъде изпълнено в кръг. Заставаме в неутрална позиция. Сега да покажем щастливо лице. Сега да покажем тъжно лице. Сега да покажем ядосано лице. Колкото е нужно повторения. По-бързо и по-бързо. Заставаме в неутрална позиция. Изпънете езика напред. Придвижете го надясно. Придвижете го наляво. Сего придвижете нагоре. След това надолу. Колкото е нужно повторения. По-бързо и по-бързо.



Въпроси за оценка	Колко успешно са демонстрирали участниците посочените емоции? Какво е научил фасилитаторът за участниците?
Оценка	Важно е да се документира дали някой от младите хора среща затруднения да изрази емоции с лицеви мимики. Ако има някакви съмнения фасилитаторът трябва да се консултира с образователен работник или с експерт за емоционален съпорт.

Предложено от	Цвета Балийска-Соколова, СОУДНЗ „Луи Брайл” & Playback театър „Тук и сега”
Заглавие на упражнението	Изиграване на история и споделяне
Време за изпълнение	50-60 мин.
Цели на упражнението	Упражнението цели запознаване с основни актьорски техники, сценично присъствие, провеждане на задача, партньорство, концентрация. През това упражнение участниците опознават себе си на сцената, виждат се пропуски и характерови особености. Също така упражнението е за партньорство, за способност да общуваш на сцената чрез персонаж, импровизирайки. Развива се креативност, увереност, спонтанност, сценичен говор, пласиране на сцената, развитие на сценична история, преминаване през цялостен театрален процес.
Материали (ако са необходими)	Да, столове, шалове, възглавници, подръчни материали, които могат да се употребят за изиграването.
Изпълнение на упражнението	Подходящо за малки и големи групи. Когато групата е над 10 човека, участниците трябва да се разделят на няколко групи. Споделянето накрая е с всички. Ако са няколко групи, всяка група извършва посочените действия, останалите са публика. След като историята е измислена, (Виж „Измисляне на история”) водещият казва: ”Сега наредете пространството - къде е сцената, къде публиката, ако има няколко места на действие - как точно ще се преминава от едното в другото” и т.н. След като наредят всичко необходимо, водещият им казва да си преговорят опорните точки на историята и кое след кое се случва, но вече да го изпробват с телата си.



	Когато всички са наясно със случващото се, водещият има казва да импровизират, да се забавляват и да бъдат внимателни за партньорите си - да чуват, да усещат партньора/ите. Когато всички са готови, се дава начало на действието (вербално или с пляскане). Водещият не прекъсва изиграването, намесва се само ако някой иска да прекъсне историята или се смути. Следи всички да са концентрирани и потопени в изиграването. След изиграването на историята може да има споделяне в кръг - водещият задава два въпроса „Как се чувстваше в ролята - къде са допирните точки с твой характер, къде са разликите?“ и „Как се чувстваше по време на изиграването, точно сега, в тази история? Имаше ли ситуация, която ти напомни за нещо от твоя живот?“ (Ако са повече от една група може да има и въпрос „Какво чувствахте докато гледахте?“) ВАЖНО: водещият не бива да допуска оценки или критики, насърчава участниците да споделят ЧУВСТВАТА си. Накрая на всяко споделяне водещият може да даде обратна връзка, свързана с представянето на участника - относно концентрацията му, партньорството, импровизацията му, степента на навлизане в персонажа и др.
Въпроси за оценка	След изиграването на историята може да има споделяне в кръг – фасилитаторът задава два въпроса „Как се чувствахте във вашата роля – какви са сходствата и разликите между ролята и вашия собствен характер?“ и „Как се чувствахте по време на изиграването на история, което току що се случи? Имаше ли някаква ситуация, момент, който да ви напомня за някаква част от вашия живот?“ (ако в упражнението участва повече от една група, може да има и допълнителен въпрос „Какво изпитвахте, докато гледахте импровизациите на другите?“)
Оценка	Това е забавно упражнение за деца и младежи с различни нива на умения и различни интереси – винаги може да се създаде история, която да отговаря на желанията и предпочитанията на всички. Ролите, които децата възприемат, обикновено са в синхрон с техните собствени емоции, чувства в конкретния момент, фаза от живота, през която преминават. Да играят себе си е освобождаващо, но и им дава представа за това какво би се случило ако ... поставя ги в малко по-различни обувки, учи ги на емпатия. Н.В. Това упражнение спокойно би могло да се използва и в следващата категория „Представяне“.



Предложено от	Цвета Балийска-Соколова, СОУДНЗ „Луи Брайл” & Playback театър „Тук и сега” & Claudio Ingoglia, ФРКБПО
Заглавие на упражнението	Комуникация без език
Време за изпълнение	2-3 минути на двойка
Цели на упражнението	Целта на играта е да се представят възможностите за невербална комуникация и участниците в уъркшопа да бъдат освободени от тежестта на думите ³ .
Материали	Никакви
Изпълнение на упражнението	Етап 1: Фасилитаторът пита участниците дали са запознати с методите на комуникация на бебетата. Той/тя ги моли да си представят разговор между бебета, без думи. Може да се жестикулира, защото това е част от комуникацията между бебета, но не се позволяват смислени думи. Фасилитаторът разделя участниците по двойки. В първата част на упражнението, всички двойки се упражняват едновременно; след това, всяка двойка демонстрира своя разговор пред останалите. Този етап приключва, когато всички двойки са споделили своите диалози с другите.
	Етап 2: Този етап започва с игра, наречена Джибъриш (Gibberish (Spolin, 1986)) ⁴ . Джибъриш се изразява в заместване на смислените думи с неразличими звуци. Фасилитаторът разделя участниците по двойки и ги приканва да пресъздадат звученето на различни езици (френски, испански, италиански, немски, руски, китайски и т.н.), което участниците познават донякъде, без да говорят самите езици. В първата част всички двойки се упражняват едновременно. След това всяка двойка демонстрира своя диалог пред останалите. Този етап приключва, след като всички двойки са представили своите диалози. Изпълнение на „Джибъриш – телевизионното шоу” (Gibberish – the TV show). В тази игра, на „сцената” се поставят три стола – един за

³ Friðriksdóttir, 2012, Clowning and improvisation in the ESL classroom: Observations and suggestions, p. 16

⁴ Theater Games for the Classroom - A teacher's handbook, p. 123



	телевизионният водещ, един за чуждестранния гост на шоуто и един трети за преводача. Чуждестранният гост е от конкретна страна и говори съответния език в стил джибъриш. [...] Телевизионният водещ говори на английски през цялото време и преводачът 'превежда' какво е казал чужденецът на телевизионния водещ и това, което телевизионният водещ е казал – на чуждестранния гост. По този начин, преводачът е онзи, който контролира играта⁵. (Friðriksdóttir, 2012). Важно е да не се допуска предлагане за джибъриш интерпретиране на език, който участниците говорят.
Въпроси за оценка	Как се чувствахте по време на интерпретираната комуникация? Разбрахте ли посланията, които вашият партньор ви изпращаше на неговия/нейния бебешки език или джибъриш? Бихте ли променили нещо ако имате възможност да изпълните упражнението отново?
Оценка	Освобождаващо упражнение, което показва колко добре би могла да протича комуникацията, стъпвайки единствено на интонацията, силата или височината на гласа, позицията на тялото и жестовете.

3.4 Представяне

Целта на тези упражнения е да подпомогне участниците в процеса на финализиране на избора за начина на представяне на това, което са научили/изградили/развили с помощта на театралните уъркшопи.

Предложено от	Dinos Aristidou, UCAN
Заглавие на упражнението	Буря от вестници
Време за изпълнение	10 минути
Цели на упражнението	Използването на глас и звук е способно да създаде атмосфера и да пресътвори места и ситуации. Развиване на умения за слушане. Пресъздаване на буря. Сътрудничество чрез слушане

⁵ Clowning and improvisation in the ESL classroom: Observations and suggestions, p. 16



Материали	Всеки участник се нуждае от голям лист от вестник.
Изпълнение на упражнението	Участниците застават в кръг. Всеки държи с по два пръста на всяка ръка от късата страна лист от вестник. Фасилитаторът обяснява, че участниците ще пресъздават буря, която трябва да започне леко, от един обикновен бриз, след това да премине в дъждовни капки падащи тук там върху листата, след това да се развие до страховита буря, преди отново да се укроти до слаб дъждец и да приключи с тишина. Групата трябва да слуша внимателно, да изгради развитието на бурята и след това да я доведе до тих завършек. Фасилитаторът моли участниците да си представят, че седят в затворено помещение. Тихо е. След това с леко поклащане на вестника фасилитаторът започва да създава звука на вятъра. Групата бавно подема като използва вестника за създаване на звука на дъжда чрез потупване, чрез мачкане или триене на хартията. Действието продължава докато групата достигне отново до тишина.
Въпроси за оценка	Как се чувстваште? Как може да се създава атмосфера чрез използване на звук и предмети? Как ви се получи съвместната работа?
Оценка	Това упражнение се свързва със сътрудничество, което се генерира чрез слушане и работене заедно, почти като оркестър, допълвайки се, иницирайки и развивайки приноса на другите. То също така работи за подобряване на концентрацията и фокуса.
Предложено от	Mared Jarman and Megan John, UCAN
Заглавие на упражнението	Кумала Виста (Kumala Vista)
Време за изпълнение	15-20 минути
Цели на упражнението	Слушане един друг и работа в група. Развиване на умения за слушане, общуване и координация. Разгриване на гласовете и учене на нова песен.
Материали	Никакви
Изпълнение на упражнението	Участниците са голяма група. Фасилитаторът стои в центъра на кръга и започва ритъм, който трябва да бъде копиран от цялата група. Ритъмът е пляскане на длани и след това пляскане на коленете с ръце, последователно, ритмично. След като фасилитаторът усети, че



	групата е подела ритъма, той/тя инструктира групата да започнат да повтарят и текста. Фасилитаторът може да променя скоростта или силата на звучене на песента и да продължава да я повтаря докато се увери, че всички са я научили. След това групата се разделя на две – подгрупа А и подгрупа Б. Сега фасилитаторът се включва към една от групите и ги информира, че тяхната работа ще бъде да създават ехо една на друга. Фасилитаторът инструктира група А да започне, а група Б да повтаря текста. Текстът и мелодията могат да бъдат намерени на страницата с видео материали на сайта на проекта www.vision-erasmusplus.eu. Заглавието на файла е “Kumala Vista”.
Въпроси за оценка	Как се чувствахте? Хареса ли ви концерта, който създадохте с вашите приятели? Какво мислите за вашето сътрудничество с другите?
Оценка	Изключително въвличащо упражнение, което помага на младите хора да се представят уверено и в отлично настроение пред публиката.

3.5. Размисъл и завършек

Целта на упражненията, включени в този блок, е да резюмира театралния уъркшоп и да позволи на участниците да си тръгнат с усещане за постижение.

Предложено от	Dinos Aristidou, UCAN
Заглавие на упражнението	Ние сме изключителни
Време за изпълнение	5 минути
Цели на упражнението	Това е отлично, ефективно упражнение за приключване. То е упражнение, което помага на участниците да оценят усилията, които са положили и отбелязва тените постижения.



Материали (ако са необходими)	Никакви
Изпълнение на упражнението	Фасилитаторът дава следните команди: Наведете се, докоснете пръстите на краката с пръстите на ръцете и кажете „ние“ След това леко се повдигнете, докоснете коленете си с пръстите на ръцете и кажете „сме“ Изправете се още, поставете ръце на кръста и кажете „малко“ или „невероятно“ Ръцете се вдигат и размахват покрай главата, а вие казвате „луди“ или „прекрасни“ Направете няколко повторения, като всяко следващо става все по-бързо и все по-бързо. Когато приключите с това, попитайте всеки участник кое смята, че е било най-доброто му постижение или кога смята, че се е представил най-добре по време на тази сесия.
Въпроси за оценка	Кое според вас беше най-доброто ви постижение? Какво ви кара да се чувствате особено горди?
Оценка	Участниците трябва да си тръгнат с поне половин метър по-високи! Това упражнение им помага да поразсъждават за техните постижения и е потвърждение и възможност да оценят положените усилия и работата, която са свършили.

Предложено от	Цвета Балийска-Соколова, СОУДНЗ „Луи Брайл“ & Playback театър „Тук и сега“
Заглавие на упражнението	Споделяне
Време за изпълнение	20- 30 мин
Цели на упражнението	Споделянето помага всеки участник да осъзнае собствените си преживявания и открития, качества и недостатъци. Останалите, които слушат разпознават свои чувства и преживявания, изясняват си неща, които не са съзнавали, разбират повече за другия. За водещия това е обратна връзка кое упражнение е било успешно и кое не съвсем, какво може да подобри в работата си, пропуснал ли е нещо, погрижил ли се е за всеки един по отделно и за групата като цяло.



Материали (ако са необходими)	Не
Изпълнение на упражнението	Участниците са в кръг. Всеки споделя преживяванията си от уъркшоп на спонтанен принцип или по ред в кръга. ВАЖНО: водещият не бива да допуска оценки или критики, насърчава участниците да споделят САМО ЧУВСТВАТА си.
Въпроси за оценка	Въпроси относно чувствата, които дейностите са предизвикали в участниците в уъркшопа.
Оценка	Това упражнение дава обратна информация на фасилитатора относно какво е било успешно, какво не толкова, дали нещо е било пропуснато, какво би могло да се подобри в начина на работа, дали на всеки участник е било обърнато достатъчно индивидуално внимание и дали същевременно с това потребностите на групата като цяло са получили достатъчно грижа.

Предложено от	Ина Гергинова & Александър Евтимов, ФРКБПГО & Playback театър „Тук и сега“
Заглавие на упражнението	Споделяне и завършек
Време за изпълнение	15 минути
Цели на упражнението	Изразяване и артикулиране на чувства, изграждане на увереност. Усещане за единство с групата.
Материали (ако са необходими)	Никакви
Изпълнение на упражнението	Фасилитаторът стартира процеса на споделяне. Всички седят в кръг. Първите въпроси са: Как се чувствате сега? Какво ви се стори трудно и какво – лесно в уъркшопа? Какво преживяхте, какво усетихте? Всички се изреждат да отговорят и да споделят. След това, за финал, групата се изправя и формира малък кръг. Един по един всички участници се изреждат да обиколят кръга и да благодарят на останалите. Участниците в групата не изчакват първия тръгнал да завърши, а следващият след него тръгва веднага след



	като му благодарят и така нататък. Всички се движат като една верига – един след друг.
Въпроси за оценка	Идеята на самото упражнение е оценка – допълнителните въпроси, които могат да бъдат зададени на участниците, са: какво ново научихте благодарение на това упражнение / тези упражнения? Имате ли усещане за завършеност и удовлетворение?
Оценка	Дава на участниците усещане за успешност, за постижение и за споделен опит. Осъзнатостта е допълнително подкрепена благодарение на факта, че всеки участник има достъп до мненията и оценките на останалите.

4. Оценка

Цялостната оценка има предназначението да провери качеството на учебния процес и да определи степента, до която е бил ефективен. Анализът и оценката на учебния процес, също така позволяват да се вкарат поправки в съдържанието на определена уъркшоп сесия, стимулира генерирането на нови идеи и помага да се установи доколко са постигнати първоначално заложените цели. Оценката и анализът трябва да обръщат внимание на промени в практическите ежедневни навици и поведение на младежите с увредено зрение.

Оценката на националните уъркшопи може да бъде открита в докладите, изработени от партньорите и налични на сайта на проекта.

Тук бихме желали да споделим оценката на международната уъркшоп седмица, която бе проведена в Палермо (28 март – 1 април 2016г.) на база на обратната информация, която бяха така добри да ни предоставят участващите деца и младежи с увредено зрение. Бяха разписани няколко водещи въпроса, които шапероните задаваха на техните



национални групи в края на всеки ден. Групирали сме отговорите по въпросите и сме обобщили резултатите в началото на седмицата и след това – към нейния край.

Въпрос: Чувствахте ли се комфортно/спокойно по време на дейностите?

(отговори в началото на седмицата)

- Всички отговарят с категорично „да“. Чувстват се удобно и са спокойни. Има предложение преводачите да говорят по-високо и да се редуват, както и че би било полезно да са позиционирани в центъра на стаята.
- Участниците много харесват да слушат и трите национални езици.
- Прекъсванията трябва да са възможно най-малко – например хора, които поради някаква причина преминават през помещението, в което се провежда уъркшоп или пък оставени чанти в общата стая, която след това се превръща в зала за уъркшоп.
- Преводачите работят наистина добре и комуникацията е почти напълно ясна и гладка.
- Всички деца се чувстват удобно по време на дейностите с участниците от другите националности и с международния фасилитаторски екип, които съумяват да включат всички в процеса и да накарат своите групи да се сплотят и да се превърнат в едно.
- Участниците изпитват щастие и всепоглъщаща радост.
- Човешкото взаимодействие и социализацията между младежите, посредством предложените дейности, е изцяло в положителната емоционална гама.

(отговори в края на седмицата)

Всички деца се чувстват спокойно и съвсем комфортно с останалите връстници и с фасилитаторите и това важи за всички дейности.

Въпрос: Кое упражнение ви харесва най-много?

(отговори в началото на седмицата)

- играта с трите камъка, човек в чувал – той или тя е камък, който расте и от него се ражда вулкан – предложено от Бърнард;
- упражнението за загряване, предложено от Динос – 8 полу-клека, 8 движения с дясна ръка, после с лява и т.н. ..., също упражнението с предаването на плясванията на Меган;
- упражнението с “пръчките”, предложено от Динос;
- упражнението с прегръдките, предложено от Александър, е било много високо оценено;
- сцената с Деметра и влизането в роли (в уъркшоп на Касими́ро);
- дъждът от вестници (в уъркшоп на Динос);
- упражнението с етюд с дракон и вещици (уъркшоп на Цвета);
- танцуване със затворени очи, предложено от Александър.



(отговори в края на седмицата)

Всички уъркшопи бяха фантастични. Децата продължават да изреждат упражнения от уъркшопите. Всички вече са минали през всичко и онези, за които определено интересно упражнение е било ново през съответния ден, даваха съответно него като предложение.

Въпрос: Бихте ли променили нещо?

(отговори в началото на седмицата)

Още време за социализация, за почивка и координация, като се има предвид колко са интензивни уъркшопите.

Използване на стаи с по-малко ехо и може би по-малко светлина – това би било така в един идеален свят 😊.

Още уъркшопи!

(отговори в края на седмицата)

Нищо да не се променя, освен може би да останем заедно колкото е възможно повече и след това още малко.

Внимание по отношение на координацията на дейностите, групите и продължителността на сесиите.

Въпрос: Харесахте ли връстниците, с които участвате в съвместни дейности?

(отговори в началото на седмицата)

Всички казват, че много харесват другите участници. Всички си пасват перфектно.

Чудесни са и всички са наистина приятелски настроени и добронамерени.

Това, че всеки ден стартираме със замявка и настройване в голяма група, обединява участниците.

(отговори в края на седмицата)

Децата много харесват връстниците, с които участват в уъркшопите. Всички са толкова приятелски настроени! Социализирането се получава много добре. Синергията между групите (от различна националност) укрепна значително до края на седмицата.

Въпрос: Кое упражнение бихте повторили в бъдещ уъркшоп?

(отговори в началото на седмицата)

Отговорите тук до голяма степен се припокриват с отговорите отгоре, отнасящи се за най-предпочитано упражнение.

И все пак има някои новости – „намери ръцете“ на Цвета, чувалът на Бърнард, пръчките на Динос, танцуването със затворени очи на Александър.

Някои участници споменават, че биха повторили всичко.



(отговори в края на седмицата)

Трите упражнения, които изпълняват като най-предпочитани за повторно използване са: танцуване със затворени очи (Александър – носи спокойствие на тялото и душата); дъжд с вестници (възможност за създаване на толкова интензивни образи с такава лекота); създаване на истории и пиеси (Цвета – чудесно за активиране на въображението).

Въпрос: Кой/кои елемент/и бихте избрали, за да направите игра или да вкарате в театрална пиеса?

(отговори в началото на седмицата)

Етюдът с Етна и децата в чувал, които еволюират (уъркшоп на Бърнард).

Историята на Касимиرو за Персефона, сцените със замръзващите образи. Всички уъркшопи могат да се превърнат в пиеси!

Много елементи от уъркшопите може да се използват за създаване на игри. Например чувалите, пръчките, общата музика. Историите по принцип задействат идеи за продължение и са наистина полезни за оформянето на представление.

(отговори в края на седмицата)

Децата биха избрали предложението на Цвета за оформяне на истории и пиеси, както и упражнението предложено от Маред – със забавено движение.

Последният коментар, който ще споделим тук, бе направен от една млада участничка от България, която каза: ***“Как да се върна към живота си, след нещата, които ми показяхте тук?”***

Представените по-горе въпроси бяха свързани с практическите въпроси около международната уъркшоп седмица. Тях използвахме, за да подобряваме всичко в процеса, което бе възможно да бъде подобро в рамките на въпросната седмица. Дадените съвети и коментари от децата бяха взети предвид при окончателното оформяне на настоящата програма.

За да оценим ефектите, които процесът имаше върху участниците, използвахме друг кратък въпросник, който може да се използва в края на дългосрочен уъркшоп:

Въпроси за интервюиране на децата / младите хора:

- Какво преживяхте по време на това събитие? Какво ви даде то? (питаме за такива конкретни сфери като ниво на увереност, нови умения, нови приятелства, нови хоризонти)
- Бихте ли препоръчали подобен тип дейности на ваши приятели?



- Колко вероятно е да участвате в нещо подобно в бъдеще?
- Планирате ли да продължите да работите с нашия екип в бъдеще?
- Моля, споделете някакви други коментари или забележки, които имате ... например, какво ви е харесало най-много, дали е имало нещо, което не ви е допаднало и бихте желали да променим ...

Отговорите, дадени от интервюираните деца в края на седмицата в Палермо, са достъпни във видеото изработено във връзка със събитието. Налично е на сайта на проекта.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1 “Ръководство за шаперони”

- Шапероните⁶ не участват пряко в театралните дейности.
- Шапероните наблюдават дейностите и се намесват само в случай на необходимост.
- Тези намеси може да са свързани с необходимост от тоалетна, лекарства, при прегряване или преохлаждане, вода, очила, лични вещи ...
- В случай на напълно слепи участници, шапероните трябва да им помагат при движенческите упражнения.
- Шапероните участват в подготвителен тренинг със специалист по зрителни увреждания.
- В края на дейности, шапероните водят децата от едно помещение към друго, според програмата.

⁶ Шаперон = водач; човек, който съпътства и помага на друг или други.



- Шапероните събират обратна информация от децата на базата на изработен въпросник.
- Шапероните трябва да бъдат личности, които да имат доверието на групата.
- Шапероните трябва да излъчват позитивизъм и да предразполагат групата към комуникация и споделяне.
- Шапероните трябва да поддържат спокойствието в групата.

Приложение 2 “Ръководство за VISION фасилитатори, с цел постигане на хармоничен превод”

С цел постигане на максимален успех в комуникацията по време на VISION уъркшопи, така че всяко дете да е включено от езикова гледна точка, бе взето решение, че всяка международна уъркшоп сесия следва да бъде превеждана на онези езици на участниците, на които фасилитаторите не говорят. За да се гарантира, че необходимият речник е познат на преводачите и съответно преводът на инструкциите, подавани от фасилитаторите, върви гладко, преводачите трябва да бъдат прикрепени към театрален екип, а не сменят екипи.

Тук по-долу са посочени някои препоръки, които биха подпомогнали гладкото протичане на преводаческия процес, което от своя страна ефективно ще резултира в гладко протичащи уъркшопи.

- Преди да се случи провеждането на VISION уъркшопи, фасилитаторите трябва да предоставят на преводачите кратко **описание** на планираните **уъркшоп сесии и сесии за загряване** (за цялата група) по имейл. По този начин, преводачите ще получат възможност да се запознаят с използваните термини и да проучат неизвестни думи – особено такива, свързани с инструкции. Естествено, не целия речник, който предстои да бъде използван в уъркшопите може да бъде планиран предварително, така че преводачите ще трябва да са готови и за тези ситуации.
- Както може да се очаква, често някои от преводачите ще **превеждат от език, който не им е роден**. За препоръчване е фасилитаторите да работят с **овладяно темпо** и да говорят сравнително бавно, с **чести паузи** и **ясно произношение**. Това ще е от голяма полза, за да не се пропуска информация и инструкции.
- На фасилитаторите се препоръчва да не използват разговорен език, когато е възможно. Избягването на използването на **жаргон и неформален език**, например фразални глаголи* на английски, ще направи инструкциите по-ясни за преводачи, които не превеждат от роден език.



- За препоръчване е фасилитаторите и техните преводачи да си направят кратка среща преди старта на уъркшопа, така че преводачите да получат ясна представа за динамиката на уъркшопа и да си изяснят въпроси относно езика, който предстои да се използва.

* **Фразалните глаголи** са думи за действие, които се състоят от две части, които лесно могат да бъдат изтълкувани погрешно, защото втората от тях променя значението напълно. Ето някои примери: break up, break down, break off, break in, break through, do up, do in, do away with, call back, call off...

Приложение 3 “Компоненти на средата”

Това представяне очертава елементи на средата, които следва да бъдат взети под внимание, когато се работи с хора с нарушено зрение (слепи или с увредено зрение), без значение от възрастта.

Хората с нарушено зрение се придвижват по-лесно в пространството, когато са взети предвид следните аспекти:



Всеки от тези аспекти трябва да бъде разгледан индивидуално, като започнем от **цветовете**. Диаграмата по-долу показва колелото на цветовете, в което съседно и близко разположените цветове са с лош контраст, докато онези, които са разположени противоположно, са с най-добър **контраст**.



Черно на бял фон дава най-добър контраст за печатни материали. Жълто и черно дават добър контраст за знаци.



Важно е също така да се ползват ярки цветове, защото при тях шансовете за добър контраст са най-добри. Колкото по-блед е цветът, толкова по-лош е контраста, както е видно от долния слайд.



Едно добро общо правило, което да се съблюдава при работа с хора със слабо зрение (частично зрение) е да не се забравя за троицата – голямо, ярко и удебелено ...



При все това, хората виждат различно – онези с тунелно зрение например, нямат нужда да им се уголемяват изображенията или текста, защото по този начин реално по-малка част от важната информация ще попада в зрителното им поле. Най-добре е да се провери индивидуално за всеки, с който се работи, точно как е най-добре за него/нея да получава информацията.

Знаците могат да създадат проблеми на хората с увредено зрение. Постарайте се да направите знаците така, че да са достатъчно големи за виждане и/или изчитане. Мислете за цветовете, които използвате и дали са достатъчно контрастни, за да са лесно четими. Мислете къде поставяте знаците – дали не са прекалено високо, така че да не може да бъдат прочетени? Трябва да се виждат лесно и да няма никакви обструкции. Ако използвате диаграми, постарайте се те да могат да бъдат интерпретирани лесно и бързо – не като посочените по-долу за врати на тоалетна.



Светлината е от изключително значение. Хората с различни зрителни нарушения се нуждаят от различна осветеност, за да функционират добре. Хората с албинизъм или



катаракт се нуждаят от по-малко светлина в пространството наоколо, но с повече светлина, насочена конкретно към задачата, с която се занимават или обекта, с който работят. Наличието на щори в помещението, в което се работи, и възможност да седнат с гръб към източника на светлина, може да бъде от голяма полза. За други случаи е възможно да е необходима повече светлина. Питайте ги какво е най-удобно за тях.

Отблясъците създават проблеми на почти всички хора с нарушено зрение. Светлина, която се отразява от гладка или полирана повърхност може да предизвика отблясъци, които да са изключително некомфортни.

Огледалата също са много объркващи. Едно огледало подпряно на стената, както е показано по-долу, означава за хората с нарушено зрение, че коридорът продължава напред в пространството отвъд. Опитът да минеш през огледалото може да е изключително опасен.



Хората, които са слепи или с частично зрение, разчитат на настилки с различни **текстури**, за да се ориентират. При поставянето на паваж, на настилка, съществуват установени правила, така че слепите хора да могат да идентифицират всяка приближаваща опасност. Друг подход в използването на настилки с различна текстура може да се използва за навигирането в или около сграда – например зони с мокет, коридори с плочки, тревни маркировки.



Една част от средата, за която хората често забравят, е **звук**, който се генерира в рамките на пространството.

Sound

- Echoes and too much sound can be very disorientating
- Be aware of how excess noise can cause a problem
- Think what can be done to minimise it



Прекалено много или излишни звуци (например постоянно пуснато радио за фон) могат да разсейват и да създават трудности за концентрацията. Слепите хора не могат да четат по устните, така че шумните ресторанти им създават трудности, защото те трябва да се напрягат и концентрират много повече, за да са в крак с разговорите около тях. Като премахнем излишните звуци от средата, ние ще направим за човека с нарушено зрение много по-лесно да функционира на пълен потенциал.

И на последно място, мислете за **бъркотията**! Използваме тази дума, за да опишем място, което е пълно с множество предмети и обекти, които пречат на придвижването и ограничават ефективността. Прекалената бъркотия затруднява хората с нарушено зрение, без значение дали става дума за предметна бъркотия (прекалено много неща и



предмети на пътя), която влияе негативно на мобилността им, или звуковата бъркотия, която намалява способността им да се концентрират и да функционират оптимално.



Бидейки осъзнати по отношение на средата, в която работим, ние, чрез съвсем дребни промени, бихме могли значително да подобрим положението за хората с увредено зрение и слепите, така че да се чувстват и да работят по-лесно, комфортно и ефективно.

Приложение 4: Ръководство за определяне на обучителни цели

Всяка обучителна сесия трябва да има ясно целеполагане, което описва концепциите, които ще бъдат представяни в нейните рамки – общо казано, това трябва да бъде отговор на въпроса „защо се провежда тази сесия?“. Това означава, че трябва да бъдат идентифицирани обучителните цели. Последните трябва да стъпват на резултатите от оценката на потребностите и да са свързани с общата цел на програмата. Те трябва да представляват централен фокус в подготовката на фасилитатора и да бъдат обяснени ясно на участниците. Тяхното изясняване ще бъде в помощ на процеса на подбиране на подходящи упражнения за всяка сесия.

Видовете обучителни цели включват следното:

Познавателни – това, което участникът ще разбере или запомни.



Цели, свързани с отношението – какво ще почувства участникът, какво ще оцени, с какво ще се асоциира и за какво ще се ентусиазира.

Поведенчески цели – какво участникът ще може да прави, да представи, да демонстрира, да използва или да обясни. Участникът ще получи нови или ще затвърди, разшири съществуващи умения.

Обучителните цели трябва [да бъдат]:

Релевантни по отношение на потребностите на участника.

В синхрон, съгласие с общите обучителни цели на уъркшопа.

В синхрон със знанията и уменията на обучителите.

Заявени чрез поведенчески термини.

Заявени чрез ясен език.

Кратки, конкретни и измерими.

Постижими в рамките на обучението.

Постижими посредством достъпните обучителни инструменти, ресурси.

Обхващат разнообразни и интерактивни обучителни техники. За да се гарантира и поддържа активно участие от страна на включените деца и младежи, е най-добре техниките, използвани в програмата, да варират.

Включват гъвкавост на обучението и адаптивност към потребностите на участниците.

Да са подходящи за оценяване на резултатите.

Разписване на обучителните цели

1) Започнете целта с заявяване на очаквания резултат, например "В резултат от тази сесия, участниците ще могат да ...". Не забравяйте, че обучителните цели могат да са свързани и с разбиране, не само с умения, например „В резултат от тази сесия, участниците ще разберат, че позата и стойката на тялото са ключови показатели за увереността ..."

2) Избиране на подходящ глагол – поставайте се да използвате глагол, например: идентифицират, организират, използват, създават, прилагат, провеждат, разбират, осъзнават

3) Завършете обучителната цел със съдържанието на съответната част от програмата, например "В резултат от тази сесия, участниците ще могат да изнесат реч пред свои връстници и да запазят спокойствие, за да могат да отговарят на въпроси."



Приложение 5: Въпросници за оценка

Оценка на уъркшоп сесия (на една среща)

- Какво ви хареса най-много? (би могло да е част от сесията, да е конкретно упражнение, взаимодействието с другите участници, комуникацията с фасилитаторите)
- Имаше ли нещо, което да не ви е допаднало? (също като предишния въпрос)
- Какво може да бъде подобро? (също като предишния въпрос)
- Какво научихте? (за театъра и сценичните изкуства, за историята и културата, за самите вас – умения, таланти, интереси, вдъхновения, страхове – за другите участници, за фасилитаторите, за живота изобщо)
- За кои аспекти на сесията се чувствахте най-уверени? (в какво смятате, че сте се представили най-добре – движения, пеене, роли, танцуване, разказване на истории, друго в зависимост от упражненията ...)
- Времето, отделено на тази сесия, достатъчно ли беше? Ако не, според вас, колко още време трябваше да й отделим?
- Допадат ли ви другите участници в уъркшопа?
- Времето за отделните упражнения достатъчно ли беше? Ако не, според вас, колко време трябваше да им заделим?
- Времето за почивки достатъчно ли беше?
- Какво друго бихте променили? (ако има нещо ... може би свързано с нещо, което не ви е допаднало)
- Някакви други предложения?

Въпросите, отнасящи се до наученото и увереността, може да са фокусирани върху използваните упражнения, за да направят възможна и тяхната оценката.

Цялостна оценка на уъркшопа

- Какво ви хареса най-много? (мислете за дейностите и упражненията, за взаимодействието с другите, за комуникацията с фасилитаторите)
- Какво ви хареса най-малко? (също като горе)
- Какво може да бъде подобро? (също като горе)
- Какво научихте? (за театъра, за сценичните изкуства, за историята и културата, за вас самите – таланти, интереси, умения, вдъхновения, страхове – за другите участници, за фасилитаторите, за живота изобщо)



- Какво друго успяхте да извлечете от този опит? (чувствата, които изпитвахте по време на уъркшопа и емоциите, които изпитвате сега, някакво конкретно ново знание или умения, приятелства)
- Кои аспекти от уъркшопа ви дадоха най-много увереност? (кога смятате, че сте се представили най-добре – в движенията, в изиграването на роли, в пеене или танцуване, в разказване на истории, друго ...)
- Какво според вас прави един фасилитатор добър? (разкажете ни как си представяте добрия фасилитатор – умения за комуникация с деца и млади хора, разбиране как да работи с хора с увредено зрение, театрални умения ...)
- Какво бихте посъветвали фасилитатора? (по какъв начин фасилитаторът би могъл/могла да подобри начина си на работа, така че да отговори на вашата представа за добър фасилитатор ...)
- Каква е оптималната продължителност на една сесия?
- Каква е оптималната продължителност на почивката? А на тази за обяд?
- Коя е най-важната част от един уъркшоп? (упражненията, играенето на роли, разказването на истории или може би почивките)
- Какво бихте променили? (ако има нещо изобщо ... може би свързано с нещо, което не ви е допаднало)
- Какво е от изключително значение и задължително трябва да бъде запазено? (нещо, което според вас никога не бива да се прпуска в един уъркшоп с участници с нарушено зрение)
- Някакви други предложения?



Приложение 6: Примерни уъркшоп сесии

Предложение за уъркшоп от уелски екип – Динос и Меган

Упражнения	Продължителност
1. Формиране на група (на ансамбъл) ❖ Представяне, пауза, здрависване ❖ Серии движения по 8 повторения на фона на музика ❖ Смяна на лицето ❖ Предаване на плясването	20 минути
2. Развиване на умения ❖ Скоростта и шестте посоки в пространството ❖ Движение длан върху ръка ❖ Замръзване в емоции тип “Медуза” ❖ Бурята с вестници	30 минути
3. Споделяне на идеи и създаване ❖ Въведение в историята на „Медуза“ ❖ Самостоятелна работа с пръчки ❖ Работа с пръчки по двойки ❖ Хоерография с пръчки, за цялата група заедно	35 минути
4. Представяне ❖ Създаване на различни места чрез използване на пръчките	10 минути
5. Завършване ❖ Благодарности по кръга ❖ “Ние сме удивителни” ❖ Серии движения по 8 повторения на фона на музика	5 минути
	T: 100 минути

Н.В. Аудио файлове с някои от театралните упражнения са налични на: <http://vision-erasmusplus.eu/pages/training.php>



Пълният уъркшоп е наличен в страницата с видео материалите. Запис от Палермо, 31.03.2016г.

Предложение за уъркшоп на италианския екип – Касими́ро Алаймо & Стефания Витале

Упражнения	Продължителност
1. Формиране на група (на ансамбъл) ❖ Представете се чрез определен герой (цяла група) ❖ Японски поздрав (цяла група)	10 минути 10 минути
2. Развиване на умения ❖ Вървете сякаш ... (4 стъпки/ситуации/емоции) - (цяла група) ❖ Изобразяване на четирите стихии	20 минути 15 минути
3. Споделяне на идеи и създаване ❖ Изграждане на приказка (започване от фона) – цяла група ❖ Импровизиране на ситуацията (работа по двойки или на малки групи)	30 минути 20 минути
4. Представяне ❖ Преходи между четирите сезона (цяла група) ❖ Реформиране на кръга	10 минути 10 минути
5. Завършване ❖ Ом прегръдка (цяла група)	15 минути
	T: 140 минути

N.B. Аудио файлове с някои от театралните упражнения са налични на: <http://vision-erasmusplus.eu/pages/training.php>

Пълният уъркшоп е наличен в страницата с видео материалите. Запис от Палермо, 29.03.2016г.



Реализиране на цялостен уъркшоп, с история, по горната програма:

ИДЕЯ

Проектът, разработен от италиански екип ORLANDO, произтича от идеята за комбиниране на мита за Персефона с четирите годишни времена на Вивалди. Това се изразява посредством включване на героите от историята в пасторалната обстановка, описана от Вивалди в неговите записки по „Лято“. Същите тези герои, които са били вдъхновение за композитора, когато е създавал „историята“, стояща зад това негово произведение и предлагащо правилен музикален контрапункт.

И така, героите в мита за Персефона (Деметра, Персефона, Хадес и Зевс) ще се движат в пространството, вдъхновени от „Лятото“ на Вивалди, дори когато артистичното развитие на историята и самият мизансцен водят музикално и театрално към други пътища за представяне на емоционалните краски в импровизациите на героите, с възможност да бъдат изследвани забавни и комични нюанси, чрез сценични движения на въпросните герои, попадащи в обхвата на „комедия дел арте“ (професионална комедия).

СИНОПСИС

Пергуза, малко селище в централна Сицилия, разположено на брега на едноименното езеро. Слънцето е високо в небето и грее ярко в този зноен ден. Един овчар води стадото си. Върви тежко, изморен е и му е горещо. Спира се под едно дърво, прозява се и заспива със стръкче трева между зъбите и шапка върху лицето. В този пасторален пейзаж обаче присъстват и други герои (съвсем не по-маловажни) като борови дървета, лятното слънце, овце (всички те описани в записките на Вивалди, свързани с „Лято“), Деметра (богинята на сезоните) и нейната красива дъщеря Персефона, които щастливо се разхождат из полето и срещат овчаря.

Деметра заспива под друго борово дърво, докато гледа как дъщеря ѝ играе, танцува и бере цветя. В това време, скрит зад една скала, Хадес, богът на подземното царство, съзира Персефона и се влюбва дълбоко в нея. Той започва да се прокрадва към нея, за да я отвлече. Докато се случва това кукувица, кадънка и гълъбица се опитват да предупредят Персефона за надвисналата опасност, като лекичко кълват роклята ѝ. Персефона обаче няма време да разбере тези знаци. Хадес успява да я грабне и със сила я отвлеча.



Деметра се събужда и не вижда Персефона никъде. Тя я вика, търси я, но без успех. Обзета от ярост заради загубата на дъщеря си и невъзможността да я намери, Деметра превръща земята в замръзвало, зимно място, като мята светкавици от лед. Дърветата и птиците, овчарят и всички животни замръзват в ледена черупка. Тогава на сцената излиза Зевс, придружен от брат му Хадес: двамата герои се движат като клоуни (според правилата на комедия дел арте), а Персефона ги следва. Зевс казва на Деметра, че дъщеря ѝ ще се връща при нея на земята за шест месеца, а останалото време от годината ще прекарва в подземния свят при Хадес. След един скандал между Деметра и Хадес в стил буги-вуги и импровизации от типа на комедия дел арте, всички герои на сцената завършват историята чрез един танц.

1) Упражнение: Илюстриране на тема посредством тялото – инструкциите на фасилитатора

Героите в това упражнение са част от въпросната история, която след това ще развием на музикален фон.

Правим кръг.

Всички трябва да се обърнат с гръб към вътрешността на кръга.

Сега ви моля да запомните в съзнанието си някои герои.

Ще ви казвам кой герой ще трябва да представите, ще броя от 10 до 0 (нула) и щом стигна до нула, вие ще се обърнете с лице към вътрешността на кръга и ще представите въпросния герой сякаш сте негова фотография.

Героите, които ще бъдат изобразени:

- 1) Овчарят, който наблюдава своето стадо
- 2) Жаркото слънце
- 3) Овце, които похапват трева
- 4) Горещо лято
- 5) Бор
- 6) Деметра, “майката Земя”, богинята на сезоните. Движи се сред полята като докосва с длан стръкове и кълнове
- 7) Разтревожена кукувичка
- 8) Персефона, красиво момиче в поляна с цветя
- 9) Хадес, зъл герой
- 10) Зевс, авторитарен герой
- 11) Спящ овчар
- 12) Зима и студено слънце
- 13) Бор, който се дразни на лазещите по него мравки
- 14) Деметра, която заспива



- 15) Кукувичка, която се опитва да клъвне Персефона
- 16) Хадес, който отвлича Персефона (момчета)
- 17) Персефона, отвличена (момичета)
- 18) Деметра, изпълнена с гняв, мята ледени светкавици с голите си ръце

2) Упражнение: Живи картини

Импровизация с телата

Фасилитаторите питат децата кои от герои, които са били представили в предишната дейност, биха желали да изобразят в рамките на едноминутна импровизация (илюстриране на темата посредством тялото). Всяко момче или момиче трябва да има възможност да избира по два героя. Този избор трябва да бъде споделен с театралните експерти.

Някои съвети и идеи, на които участниците да базират своите едноминутни импровизации

На всички герои им е горещо в този летен ден.

- 1. Лятното слънце: знойно и много ярко.
- 2. Лятото: знойно, горещо. Може да накара животните да търсят сянка под някое дърво или хората да медитират.
- 3. Борово дърво: горещо му е и се дразни от мравките, които лазят по неговия ствол. На клоните му може да са насаждали птици.
- 4. Овца: горещо ѝ е и търси тревичка да похапне. Ако има повече от една овца, те се движат като група, заедно.
- 5. Овчарят: ходи тежко, търси подслон под сянката на едно борово дърво; прозява се, ляга и заспива.
- 6. Деметра: излиза на сцената с длани насочени към земята, сякаш докосва стръковете; може да танцува заедно с Персефона.
- 7. Персефона: танцува, пее, бере цветя.
- 8. Кукувичката: първо пее щастливо, но след това вижда Хадес и се опитва да предупреди Персефона за опасността.
- 9. Хадес: той се движи бавно, прокрадва се към Персефона, като се опитва да остане незабелязан от нея и майка ѝ.
- 10. Кадънка: опитва се да предупреди Персефона, че Хадес иска да я отвлече.
- 11. Гълъбицата: опитва се да предупреди Персефона, че Хадес иска да я отвлече или се противопоставя на Хадес, за да защити Персефона.
- 12. Зевс: богът на боговете. Излиза бавно на сцената, защото е най-важният авторитет. Застава пред Деметра.



Развиване на представлението на фона на музиката и с маркирано във времето появяване на героите:

Цялостна продължителност на музикалния фон: 5,19 минути

Упражнение: Живи картини (виж по-горе)

Герои, които са постоянно на сцената:

1) Горещото лятно слънце, 2) Лятото, 3) Боровете (x2) 4) Овцете, 5) Овчарят, 6) Деметра.

- От секунда 0 до секунда 8. Героите излизат на сцената: 1) Горещото лятно слънце, 2) Лятото, 3) Боровете (x2) 4) Овцете.

Продължителност на импровизацията: 8 секунди.

- От 9 секунда до 1,14 минута. На сцената излизат: 5) Овчарят, 6) деметра, 7) Персефона.

Продължителност на импровизацията: 1,05 минути.

- От 1,15 минута до 1,46 минута. На сцената излизат: 8) кукувичката, 9) Хадес, 10) кадънката, 11) гълъбицата.

Продължителност на импровизацията: 31 секунди.

Описание на сцената:

Хадес наблюдава Персефона и се прокрадва към нея, за да я отвлече; докато другите птички се опитват да я предупредят, гълъбицата се изправя пред Хадес, за да защити Персефона. Двамата ще дърпат Персефона в противоположни посоки.

- От 1,47 минута до 1,51 минута. На сцената излиза: 7) Персефона

Продължителност на импровизацията: 4 секунди и след това напуска сцената.

Описание на сцената:

Хадес отвлеча Персефона.

- От 1,52 минута до 3,10 минута. На сцената излизат: 6) Деметра, 8) кукувичката, 10) кадънката, 11) гълъбицата.

Продължителност на импровизацията: 1,18 минути

Описание на сцената:

Трите птици (може и да са две, в зависимост от избора на участниците) отиват при Деметра и я будят. Тя установява, че Персефона я няма никъде и започва да я търси зад дървета, навсякъде, като започва да се отчайва; след това отива към центъра на сцената и настроението ѝ започва да се променя.

- От 3,10 минута до 3,25 минута. На сцената са: 6) Деметра, 8) кукувичката, 10) кадънката, 11) гълъбицата.



Продължителност на импровизацията: 15 секунди

Описание на сцената:

Деметра е разярена.

- От 3,25 минута до 3,43 минута. На сцената: 6) Деметра

Продължителност на импровизацията: 18 секунди

Описание на сцената:

Деметра хвърля около себе си ледени светкавици и накрая пада изтощена на земята. Н.В.: ВСИЧКИ ГЕРОИ НА СЦЕНАТА СА ПОРАЗЕНИ ОТ ЛЕДЕНИТЕ СВЕТКАВИЦИ И ОСТАВАТ ЗАМРЪЗНАЛИ В ЛЕДЕНИ ЧЕРУПКИ В ПРОДЪЛЖЕНИЕ НА 1,07 МИНУТИ. ТЕ ОТНОВО ЩЕ МОГАТ ДА СЕ РАЗДВИЖАТ И ДА ТАНЦУВАТ В 4,50 МИНУТА ЗА БУГИ-ВУГИТО.

- От 3,44 минута до 4,30 минута. На сцената: 6) Деметра

Продължителност на импровизацията: 46 секунди

Описание на сцената:

Първо Деметра лежи на земята, след това тежко се изправя и започва да се движи наоколо отчаяна.

- От 4,31 минута до 4,39 минута. На сцената излизат: 9) Хадес, 7) Персефона, 12) Зевс.

Продължителност на импровизацията: 8 секунди

Описание на сцената:

ОТ ТОЗИ МОМЕНТ НАТАТЪК, ГЕРОИТЕ ВЪЗПРИЕМАТ ИЗРАЗНИТЕ СРЕДСТВА НА КОМЕДИЯ ДЕЛ АРТЕ. ЗЕВС И ХАДЕС СЕ ДВИЖАТ КАТО ДВАМА КЛОУНИ, КАТО ДВАМА ГЛУПАЦИ, ШЕГУВАЙКИ СЕ И ДРАЗНЕЙКИ ПЕРСЕФОНА. ТОЧНО КАКТО ДВЕ ДЕЦА БИХА ПРАВИЛИ. ТЕ Я ВОДЯТ ПРИ ДЕМЕТРА, СЯКАШ ОТВЛИЧАНЕТО Й Е БИЛО НЯКАКВА ШЕГА.

- От 4,39 минута до 4,50 минута. Всички герои са на сцената.

Продължителност на импровизацията: 11 секунди

Описание на сцената:

На фона най-популярната буги-вуги песен Деметра и Хадес ще дърпат Персефона в срещуположни посоки.

- От 4,50 минути до 5,19 минути.

Продължителност на импровизацията: 29 секунди

Описание на сцената:

Всички герои са на сцената. Хадес и Зевс си тръгват и всички герои, останали на сцената празнуват заедно с Деметра и Персефона, като танцуват буги-вуги.



➤ От 5,19 минута нататък...

Гоелмият финал: Всички герои танцуват.

Предложение за уъркшоп на уелски екип – Бърни, Алис и Маред

Упражнения	Продължителност
1. Формиране на група (на ансамбъл) Игри с имена + игра 'До кого седя'? Маред: Игри за формиране на екип Работа заедно	10 минути 10 минути
2. Развиване на умения Снимки на музикален фон Създаване на история Импровизация	20 минути 10 минути 30 минути
2. Споделяне на идеи и създаване Представяне и работа с реквизит	20 минути
4. Представяне Да направим едно цяло от всичко	30 минути
5. Завършване Да се отпуснем надолу и финал	10 минути
	Т: 140 минути

N.B. Аудио файлове с някои от театралните упражнения са налични на: <http://vision-erasmusplus.eu/pages/training.php>

Пълният уъркшоп е наличен в страницата с видео материалите. Запис от Палермо, 31.03.2016г.



Предложение за уъркшоп на български екип – Цвета, Константин (Бухалите)

Упражнения	Продължителност
1. Формиране на група (на ансамбъл)	
❖ Представете се като изпеете името и страната си, всички повтарят (цяла група)	10 минути
❖ 3 нослета, 4 колена, 2 бедра (цяла група)	5 минути
2. Развиване на умения	
❖ Открий ръцете (по двойки)	10 минути
❖ Създай мелодия (по двойки)	5 минути
❖ Открий красивата мелодия на някоя друга двойка	5 минути
3. Споделяне на идеи и създаване	
❖ Звуков театър (на малки групи). Създаване на история, звуци, игра, екипна работа, репетиране	30 минути
4. Представяне	
❖ Представление на звуков театър – разделяне на две групи (докато група едно се представя, група две наблюдава)	30 минути
❖ Споделяне какво сте разбрали и как сте се почувствали след представлението на другата група	20 минути
5. Завършване	
❖ Изпейте как се чувствате или направете ритъм (цяла група)	5 минути
	T: 120 минути

N.B. Аудио файлове с някои от театралните упражнения са налични на: <http://vision-erasmusplus.eu/pages/training.php>

Пълният уъркшоп е наличен в страницата с видео материалите. Запис от Палермо, 30.03.2016г.



Предложение за уъркшоп на български екип – Александър, Ина (Мечките)

Упражнения	Продължителност
1. Формиране на група (на ансамбъл)	
❖ Представете се – име, звук и движение, всички повтарят (цяла група)	10 минути
❖ Тактилен кръг (цяла група)	5 минути
2. Развиване на умения	
❖ Направете изображение (цяла група)	10 минути
❖ Герои, животни, чувства – индивидуални скулптури (цяла група)	10 минути
❖ Сенситивен тренинг	20 минути
3. Сопделяне на идеи и създаване	
❖ Контактна импровизация (цяла група)	30 минути
4. Представяне	
❖ Открий хората чрез музика	10 минути
❖ Тактилен кръг	5 минути
5. Завършване	
❖ Сподели чувство (цяла група)	5 min
	T: 115 минути

N.B. Аудио файлове с някои от театралните упражнения са налични на: <http://vision-erasmusplus.eu/pages/training.php>

Пълният уъркшоп е наличен в страницата с видео материалите. Запис от Палермо, 29.03.2016г.



Този проект е финансиран с подкрепата на Европейската комисия. Тази публикация [съобщение] отразява само личните виждания на нейния автор и от Комисията не може да бъде търсена отговорност за използването на съдържащата се в нея информация.