



**Un instrumentar pentru jocurile de simulare menite să prevină**

**Bullying-ul și Abuzul**

# **Jocul cu elemente de TEATRU FORUM**



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI  
BABEȘ-BOLYAI TUDOMÁNYEGYETEM  
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITÄT  
BABEȘ-BOLYAI UNIVERSITY  
TRADITIO ET EXCELLENTIA



**Erasmus+**

Proiectul a fost finanțat de Comisia Europeană. Punctele de vedere exprimate în această publicație nu reflectă neapărat cele ale Comisiei Europene.

## Tabel de conținut

<b>Introducere .....</b>	<b>3</b>
<b>Notă importantă .....</b>	<b>3</b>
<b>JOCUL TEATRU FORUM.....</b>	<b>4</b>
<b>Varianta 1: Teatru Forum cu Imagini Statice .....</b>	<b>5</b>
<b>Versiunea 2: Forum cu scene jucate și intervenții .....</b>	<b>7</b>
<b>Versiunea 3 .....</b>	<b>10</b>
<b>Observații generale asupra Jocului ca Teatru Forum .....</b>	<b>10</b>
<b>Jocuri și activități de tip Teatru Forum utilizabile în Jocul de Societate .....</b>	<b>11</b>
<b>Jocuri de pornire folosind expresivitatea corporală.....</b>	<b>11</b>
<b>Joc de rol .....</b>	<b>12</b>
<b>Alte sugestii.....</b>	<b>13</b>

## Introducere

Vă oferim trei variante ale jocului, folosind tehnicile interactive ale metodei numite, la modul general, *teatru forum*. A fost dezvoltat în America Latină ca metodă popularizantă a teatrului, prin care pot fi abordate problemele prioritare ale vieților oamenilor de rând. Lucrând inițial cu grupuri de muncitori și țărani, în cadrul unor campanii de alfabetizare, iar apoi lărgind domeniul, regizorul brazilian Augusto Boal a creat o formulă în care „cei oprimați devin artiști”.

*Astăzi, TF există în multe forme și este implementat în toate domeniile vieții. O sesiune obișnuită începe cu exerciții și jocuri menite să activeze și să conecteze cele cinci simțuri și să creeze o atmosferă de distracție și creativitate. Scopul sesiunii este de a dezvolta o piesă, sau mai multe piese de teatru derivate din experiențele participanților, cu accentul pus pe o formă de opresie sau o problemă, cum ar fi o situație de nedreptate, de lipsă de înțelegere, un act de violență. Structura piesei trebuie să includă un Protagonist – persoana opresată, care este înfrântă sau frustrată de Antagonist/, sau de către Opresor/, care, spre deosebire de Protagonist, poate fi reprezentată prin mai multe entități. Sesiunea este condusă de un facilitator, care devine „Jokerul” Forumului, facilitatorul sau mediatorul grupului.*

*O reprezentație Forum implică înlocuirea Protagonistului cu privitorii, care nu sunt spectatori, ci SPECT-ACTORI, la comun cu interpreții piesei. Piesa, care poate avea orice durată, este jucată o dată până la capăt, după care este reluată de la început. SPECT-ACTORII care cred că pot oferi alternative acțiunilor Protagonistului sunt încurajați să strige „Stop”, să oprească acțiunea, să preia rolul și să încerce altă soluție. Oricine dorește poate încerca. Protagonistul este de obicei singurul care este înlocuit, însă există câteva reguli care stabilesc dacă și când pot fi înlocuite și alte personaje. Împreună, ei „repetă schimbarea”.*

*Teatrul Forum este teatrul persoanei / plural. Obligatoriu, trebuie să înceapă de la o poveste individuală, iar dacă nu se pluralizează, nu este atins scopul. Într-un grup de spect-actori, fiecare individ este încurajat să vadă similitudini în ceea ce se desfășoară pe scenă și să acționeze în numele celorlalți, precum și în numele său.*

### Notă importantă:

Pentru a putea pune în aplicare tehnicile, în calitate de maestru al jocului, este necesar ca dumneavoastră să fi avut o pregătire mai avansată în Teatru Forum și să aveți cunoștințe teoretice și abilități practice aplicabile în acest proces. Acelora dintre dumneavoastră care ați avut o asemenea pregătire și vă simțiți suficient de încrezători, vă oferim algoritmele 1, 2 și 3 ale **Jocului Teatru Forum**.

Dacă totuși nu considerați că sunteți suficient de competent /sau că nu aveți niciun fel de cunoștințe privitoare la TF/, poate doriți să încercați să folosiți câteva dintre jocurile și

activitățile TF care fac ca **Jocul de Societate** să fie mai animat și mai entuziasmant. Astfel, veți primi la final **Jocuri și activități de tip Teatru Forum utilizabile în Jocul de Societate**.

Distracție plăcută!

## JOCUL TEATRU FORUM

**Participanți:** Două, maxim trei grupuri de câte 4-7 persoane

**Materiale:** Un panou de plută pentru fiecare grup, ace colotare / sau carioci/, materiale tipărite pentru Joc, scaune, mese.

Coordonatori: Un Maestru al Jocului și cel puțin un Asistent sau Co-coordonator. În algoritm, folosim numele generic de „Facilitator”, care poate fi Maestrul Jocului sau un Asistent. Atunci când MJ preia rolul Jokerului în partea de Forum, ea/el va fi denumit în continuare „Jokerul”.

**Notă:** Fiecare echipă are spațiul propriu /masă, scaune/ și trebuie să existe suficient spațiu atât pentru prezentare, cât și pentru partea de forum. Fiecare masă are câte un panou de plută de care este atașată câte o grilă tipărită. Grila are cinci coloane orizontale și șase coloane verticale. Înainte de începerea jocului, participanții își scriu numele în prima coloană, în așa fel încât fiecare va avea câte o coloană. Fiecare dintre celelalte coloane poartă numele a 5 forme de abuz – emoțional, verbal, sexual, financiar și fizic. Echipa primește ace colorate / sau carioci colorate – ex. galben, roșu, albastru și verde – pentru fiecare dintre cele patru reacții (în partea de jos a graficului se menționează care culoare reprezintă care reacție). *Dacă alegeți ace, trebuie să fie suficient de multe pentru fiecare culoare – fiecare participant trebuie să aibă suficiente din care să aleagă. Calculați cu atenție!*

În toate versiunile descrise mai jos, fiecare grup lucrează cu personaje *diferite*. Acest aspect are anumite avantaje, însă are și dezavantaje. MJ poate decide să lucreze cu același personaj în diferite grupuri, ceea ce, în mod previzibil, va schimba anumite aspecte, dar nu și esența Jocului.

Există suficiente personaje dintre care puteți alege. MJ poate pregăti un număr prestabilit, cum ar fi șase, și poate să facă, pentru grupuri, fie o tragere la sorți, fie să le citească 3 tipuri diferite pentru fiecare grup și să îi facă să voteze unul.

## Varianța 1: Teatru Forum cu Imagini Statice

### Algoritmul

1. **Un joc rapid de încălzire pentru întregul grup, urmat de un joc care implică corpul – meme-uri vii / vezi secțiunea de jocuri de mai jos /**. Apoi, grupurile se duc fiecare la mesele lor și votează personajul / sau îl trag la sorți/.
2. **După stabilirea numelui personajului, Facilitatorul îl trece în partea de sus a graficului.** / *Cele două grupuri lucrează în paralel și independent unul de celălalt. Ar trebui fie să se afle în camere diferite, fie să existe suficient spațiu între ele, astfel încât să nu existe interferențe.*/
3. **Facilitatorii citesc grupurilor prima situație de abuz și cele patru reacții (însă *nu* și opțiunile pozitive/negative).** Fiecare membru al grupului alege reacția individual și pun acul de respectiva culoare în coloana și șirul din dreapta. / *În acest punct nu sunt discuții, doar alegeri. Acest lucru va permite Facilitatorului să treacă prin toate cele 5 situații destul de rapid, însă nu va permite timp de reflecție. Schimbările sunt permise în orice punct.*/
4. **Același lucru este repetat pentru toate cele 5 situații de abuz.** Trebuie clarificat faptul că acesta nu este un joc de viteză / deși timpul este întotdeauna un factor /, deci grupul poate asculta profilul, descrierea situației sau reacțiile de câte ori au nevoie. Și consultarea scenariului este o opțiune. La finalul acestei etape, graficul va fi completat și alegerile vor fi vizibile tuturor.
5. **Grupurile primesc timp pentru a alege una dintre situațiile de abuz, care cred ei că este impotantă pentru personaj și care ar fi interesant de discutat.** Grupul trebuie să ajungă la un comun acord prin vot. După aceea, trebuie să discute situația și alegerile lor, acesta fiind și momentul în care pot discuta despre personaj/protagonist și reacțiile lui/ei (evadare, reacție agresivă etc.). O opțiune posibilă este aceea de a face un top al celor trei situații de abuz, pentru a le discuta mai departe.
6. **Ambelor echipe li se va cere să creeze o imagine statică a situației de conflict / a momentului din poveste / respectând două cerințe secundare: a) Trebuie să fie clar care tip de abuz este abordat și b) trebuie să fie clar cine este protagonistul. Vor primi 1 (sau 1.5) minute pentru a face asta, nevăzuți de celelalte echipe.** (Folosim în general termenul de Protagonist, însă în timpul jocului vom folosi numele personajului). *Imaginea statică poate fi descrisă ca un video pus pe pauză, sau ca o fotografie făcută cu telefonul – este important să nu fie pierdut foarte mult timp cu explicații prea lungi (deși trebuie specificat clar faptul că imaginea este **statică**). Jucătorii trebuie de asemenea preveniți asupra faptului că toate detaliile imaginii sunt importante, că trebuie să le rețină și că probabil vor trebui să rămână în acea poziție un timp mai îndelungat. Celelalte echipe i se va spune că urmează să vadă o imagine statică și că li se vor pune întrebări.*
7. **Echipa 1 prezintă imaginea Echipei 2.** În timp ce Echipa 1 construiește imaginea, Echipa 2 trebuie să țină ochii închiși și să îi deschidă la un anumit semnal. Facilitatorul spune Echipei 2 să analizeze imaginea în liniște câteva secunde – ceea este important, deși este uneori dificil de controlat.

8. **Echipa 2 încearcă să ghicească ceea ce se petrece și cine anume este protagonistul. Echipa 1 confirmă (sau infirmă, până când lucrurile devin clare). Apoi, Echipa 1 explică mai în detaliu care este situația, cine pe cine reprezintă, și, mai important, explică circumstanțele Protagonistului.**
9. **Facilitatorul cere ca imaginea să fie pusă în scenă din nou – se poate ca ea să fi fost stricată după sesiunea de ghicire – și să fie analizată, evidențiind anumite detalii, precum:**

*„Haideți să ne uităm la imagine din nou (trebuie să rog Echipa 1 să aibă răbdare). Cum se simte protagonistul? Uitați-vă la pumnii ei. Ce putem spune despre ei? La ce se gândește/ce își spune? Ce ziceți despre această persoană (arătând către unul dintre bullies)? Ce gândește/simte el/ea? Ce spune? Te rog să vii aici, în locul lui/ei și spune ce el/ea ar spune. Are cineva o altă sugestie?”*

*Facilitatorul trebuie să fie atent la modul în care grupul reacționează la această cerință și nu trebuie să îi forțeze să participe. Li se cere să ia anumită poziție doar dacă vor să facă asta. Imaginea trebuie analizată cât mai obiectiv, fără nicio urmă de judecată și nu într-un mod moralizator.*

10. **Echipei 2 i se va cere să facă o schimbare în poziția corpului protagonistului, ca răspuns la abuz. În cazul în care există mai multe poziții, supuneți rapid poziția la vot și alegeți una. Trebuie să nu pierdeți din vedere faptul că Echipa 1 nu poate păstra imaginea statică foarte mult timp. Fiți tot timpul cu ochii pe ei. Variație: ceilalți creează o copie a imaginii puse în scenă de Echipa 1, DAR împreună cu reacția Protagonistului, în așa fel încât să o poată vedea Echipa 1. Rămâne la latitudinea voastră dacă acest lucru va duce la o evoluție mai favorabilă. Este foarte important să puneți accent pe faptul că ACEASTĂ INTERVENȚIE ARE LOC ÎN LINIȘTE! Participanții au voie să decidă, să citească, să judece singuri, DAR fără a face comentarii verbale.**
11. **Întregul proces / pașii de la 7 la 10 / este repetat cu Echipele 1 și 2 în roluri inversate – cei din Echipa 2 prezintă și cei din Echipa 1 observă. Întregul proces nu trebuie să depășească 6-7 minute. Participanții trebuie să poată lucra cu imaginea statică a celuilalt grup, fără să piardă conexiunea cu propria imagine.**
12. **Acum, cele două echipe primesc sarcina de a crea încă o imagine statică proprie (sau, alternativ, a celuilalt grup) a situației! Printr-un salt în timp: poate fi peste 5 minute, sau chiar 5 zile, dar trebuie să fie în viitorul apropiat. Cealaltă echipă trebuie să ghicească modul în care situația s-a schimbat pentru protagonist – întrebările de analiză sunt date mai jos. Pot fi introduse personaje noi: profesori, mentori, prieteni, figuri de autoritate. Sarcina ar trebui să necesite puțin mai mult timp decât primul pas, ținând cont de faptul că grupul trebuie să discute evoluția situației.**

**Facilitator:** *Ce credeți că se petrece în această imagine? Cine ia parte? Cine este protagonistul? Cât timp a trecut de la imaginea anterioară? Cum s-a schimbat*

*situația? Ce anume a făcut protagonistul /corect sau greșit/ pentru a ajunge aici? Sunteți de acord cu această evoluție?*

- 13. Întregul proces poate fi repetat cu altă pereche de imagini statice (următoarele din topul votat), sau**
- 14. Echipele adaugă scenelor lor anumite cuvinte și acțiuni, și le prezintă reciproc ca piese din Forum. Dacă timpul o permite, scenele pot fi deschise forumului (ambele, sau doar una dintre ele, după ce au fost supuse la vot grupului mare), cu intervenții din partea audienței.**

## Versiunea 2: Forum cu scene jucate și intervenții

Ca recapitulare a regulilor de bază ale TF:

Pentru public:

1. Întâi veți viziona o reprezentație care pune în scenă o problemă sau o situație de opresiune.
2. La finalul reprezentației, sunteți invitați să aplaudați eforturile actorilor și veți primi timp pentru a discuta între voi situația, pentru a veni cu posibile soluții care să schimbe cursul evenimentelor.
3. Reprezentația va fi apoi repetată. În orice moment, oricare dintre membrii auditoriului poate striga „Stai!”, poate urca pe scenă și poate lua locul personajului central (protagonistul), pentru a încerca să schimbe cursul evenimentelor. (Astfel, spectatorul devine „spect-actor”). Nu e nevoie să fi avut niciun fel de experiență teatrală pentru a putea lua parte – este nevoie doar de idei care pot schimba evenimentele, pentru a putea efectiv soluționa problema/opresiunea.
4. În ceea ce privește regulile jocului, puteți schimba locurile cu personajele care vor să schimbe circumstanțele prezentate. Ca alternativă, puteți introduce personaje care ar putea susține alte personaje care doresc schimbarea.
5. Jokerul în permanență prezent, pentru a putea îndruma și susține pe oricine care se simte puțin neliniștit. Dacă aveți o idee de schimbare, dar nu doriți să urcați pe scenă, puteți totuși să spuneți Stop și să oferiți sugestia grupului de actori, care pe urmă o vor pune în scenă.
6. Un ultim lucru de menționat este faptul că nimeni nu are voie să recurgă la violență ca sugestie de schimbare. Teatrul Forum nu acceptă această metodă de schimbare.

### Regulile Jokerului

1. Jokerii trebuie să evite orice acțiune care ar putea manipula sau influența auditoriul. Publicul nu trebuie confruntat niciodată cu interpretările personale ale Jokerului în ceea ce privește evenimentele prezentate.

2. Jokerii nu pot decide singuri nimic. Ei trebuie permanent să transmită îndoieli publicului, i.e. oare această soluție funcționează sau nu? Este corectă sau greșită?
3. Aveți grijă la soluțiile „magice”. Jokerul poate să întrerupă acțiunea spect-actorului dacă o consideră a fi magică. Ei nu trebuie să ia singuri această decizie, ci trebuie să întrebe publicul dacă ei cred la fel.
4. Jokerul este „moașa” care asistă la nașterea tuturor ideilor și acțiunilor!
5. Este mai important să obținem o dezbateră fructuoasă, decât doar o soluție bună.
6. Jokerul nu trebuie să se amestece cu publicul sau cu actorii, ci trebuie să rămână separat de ei – în permanență vigilent și dinamic. Dacă jokerul este obosit sau confuz, va transmite publicului o imagine obosită și dezorientată.
7. Jokerul trebuie să fie flexibil, în funcție de public. De ex., un public format din fete în vârstă de 8 ani își doresc doar să urce pe scenă împreună cu prietenele lor, mai degrabă decât să analizeze acțiunea, deci poate fi mai strict cu ele.
8. În timpul procesului de repetiție, decideți împreună cu actorii dacă există „personaje lipsă”, i.e. personaje care nnu apar în reprezentație, dar care pot fi introduse în timpul forumului. De exemplu, dacă protagonistul locuiește cu tatăl său, unde este mama? Poate fi adusă în acțiune, sau este fie prea departe, fie decedată? Elaborarea procesului poate crea o rețea de personaje, sau se poate ca spectatorii să o creeze în timpul forumului. Însă, e posibil ca acest lucru să ducă la soluții „magice” în care bunicii minunați apar și salvează ziua!

### **Jokerul ca Maestru al Jocului**

Notele din instrucțiunile jocului de societate sunt aplicabile și aici. Povestea personajului din Joc reprezintă o oportunitate care facilitează procesul Teatrului Forum. Așadar, indiferent cine coordonează procesul, acesta trebuie să-și însușească regulile și ideea Jocului și mai ales poveștile personajelor, deschiderea lor către reflecție, înțelegere, empatie și acțiune.

### **Algoritm**

/Scena și procesul sunt identice cu cele din **Versiunea 1** până la punctul 5; verificați acolo pentru mai multe detalii/

1. **Jocul de încălzire** pentru întregul grup / vedeți secțiunea „Jocuri” de mai jos /
2. **Facilitatorii citesc trei profile, alese în prealabil, fiecărui grup, iar grupul votează ce personaj vor juca.** Cele două /sau trei/ grupuri joacă personaje diferite.
3. **MJ citește prima situație de abuz, urmată de patru reacții / dar nu și opțiunile pozitive/neagitive!/. fiecare membru al grupului alege, iar alegerile sunt trecute în grafic folosind acele colorate.** În acest punct, nu există discuții, ci doar alegeri. Acest lucru va permite Facilitatorului să treacă prin toate cele 5 situații destul de rapid,



oferind totuși și timp de reflecție. Schimbările sunt permise în orice moment. Același lucru este repetat pentru toate cele 5 situații de abuz.

4. **Grupurilor li se acordă timp pentru a alege o situație de discutat și pentru forum.** Trebuie să ajungă la un comun acord prin vot. Apoi, trebuie să discute situația și alegerile lor, acesta fiind și momentul în care ei pot discuta despre personaj și despre reacțiile lui/ei /evadare, reacție agresivă etc./. Din nou, schimbările sunt permise. Apoi, vor vota pentru o a doua sau a treia situație și vor face un top 3.
5. **Facilitatorul îi instruiește să dezvolte situația într-o scurtă scenetă cu un dialog între Protagonist și Abuzator(i).** Sceneta trebuie să fie nesoluționată, din punctul de vedere al problemei, indiferent de reacțiile pe care le aleg. Construcția scenetei nu ar trebui să dureze foarte mult, astfel încât participanții să nu piardă momentumul jocului. Facilitatorul trebuie să accentueze faptul că Protagonistul trebuie să aibă un moment în care va alege felurile diferite în care va reacționa, totul cât mai realist posibil. (În acest punct, Facilitatorul poate arăta cartonașul cu umrarea negativă, în cazul în care este nevoie pentru așa ceva.)  
**Notă pentru dramaturgie:** Este foarte probabil ca participanții, în special cei mai puțin experimentați, să aibă dificultăți în ceea ce privește expozițiunea, respectiv cadrul situației inițiale în care sunt identificate personajele și ce roluri joacă acestea. Îi puteți îndemna să scrie un scurt text introductiv și să îl citească, sau cineva ar putea juca un Prolog în care explică publicului toate detaliile necesare.  
/ Aceasta este una dintre problemele pe care nu le veți întâmpina dacă grupurile joacă același personaj/
6. **Echipa 1 își arată sceneta/scenetele echipelor care sunt spect-actorii.** (În cazul în care timpul nu vă permite un forum la scală completă, în special cu trei grupuri, toate scenetele sunt prezentate succesiv, iar grupul mare va vota care dintre ele va fi supusă forumului).
7. Facilitatorul preia rolul de Joker și, în câteva cuvinte, prezintă regulile Teatrului Forum. Urmează punerea în scenă și intervențiile.
8. Rolurile Grupurilor sunt inversate și procesul este repetat. Dacă există trei grupuri, vor merge prin rotație până când toți participanții și-au pus în scenă piesele și au fost supuse forumului.
9. Dacă timpul permite, același lucru poate fi făcut și pentru altă situație /cea care a fost votată pentru locul doi sau trei/.
10. **Încheiere:** Participanții trebuie scoși din roluri și procesul trebuie încheiat. De exemplu: Întregul grup stă în picioare, în două șiruri față în față, formând un coridor. Unul câte unul, participanții trec prin coridor cu ochii închiși, în timp ce grupul îi ghidează blând și șoptesc cuvinte de laudă despre prestațiile lor. Ar fi bine ca grupul să găsească o modalitate în care să își ia adio de la personajele cu care s-au contactat, eventual scriindu-le scurte scrisori sau desenându-le ceva, lăsându-le apoi într-o cutie specială. Acest lucru poate servi și ca feedback.

## Versiunea 3

Această versiune diferă puțin de **Versiunea 2**. Prezentarea ei se concentrează pe copii sau adolescenți în calitate de participanți, dar poate fi aplicată și unor participanți mai în vârstă.

1. După prezentarea jocului, Facilitatorul pune întrebări pentru a verifica dacă și la ce nivel sunt copiii familiari cu cei **patru termeni** care descriu cele patru reacții (asertivitate, agresivitate, evadare, ajutor). Câteva exemple vor fi date, pentru a elimina orice îndoială asupra înțeleșurilor lor.
2. Facilitatorul continuă prin a citi succesiunea de evenimente, *fără* a citi descrierile reacțiilor.
3. Participanții trebuie să aleagă răspunsul doar după nume și să pună acul colorat corespondent (Ei nu știu nici că există o asemenea descriere). Această alegere este determinată de modul în care ei înșiși ar reacționa, dacă ar fi în locul personajului.
4. După ce ascultă toate cele 5 forme de abuz, copiii discută tipurile de reacții la fiecare abuz și aleg din nou un abuz și o reacție (se consolidează în jurul unei reacții detaliate), pentru a crea o scenetă. Ca parte a discuției, ei trebuie să se gândească la modul în care personajul ar reacționa și, de asemenea, trebuie să găsească un echilibru între ceea ce este dorit și ceea ce este realist.
5. Facilitatorul citește urmarea **Negativă** a respectivei reacții, iar situație are așadar un final negativ. Detaliile reacției scrise le stau de asemenea la dispoziție, în cazul în care vor să adauge sau să schimbe ceva.
6. Forumul este identic cu cel din Versiunea 2.
7. În timpul forumului, publicului i se cere, printre altele, să ghicească tipul de reacție pe care tocmai au văzut-o.

## Observații generale asupra Jocului ca Teatru Forum:

1. Introducerea în joc trebuie planificată cu atenție și chiar repetată – toți trebuie să înțeleagă foarte bine ceea ce se petrece. Trebuie să existe suficient timp pentru asta.
2. Trebuie insistat asupra faptului că toate reacțiile sunt făcute în numele personajului. În cazul în care unii dintre participanți consideră că informațiile profilurilor sunt insuficiente, trebuie încurajați să *își imagineze* viețile personajelor (poate chiar închizând ochii și imaginându-și răspunsurile la unele întrebări).
3. Pregătirea scenetelor nu trebuie să dureze prea mult, fiindcă jocul și-ar putea pierde momentumul.
4. Metoda „acului colorat” poate sta la baza discuției despre modul în care facem alegeri și despre cât de mult suntem influențați de alții.
5. În cazul anumitor grupuri, este important de punctat faptul că aceasta nu este o lecție sau o competiție, ci un joc de grup menit să construiască o poveste în jurul unei anumite persoane sau în jurul unei anumite situații de viață.

## Jocuri și activități de tip Teatru Forum utilizabile în Jocul de Societate

### Jocuri de pornire folosind expresivitatea corporală

#### MEME-URI VII

Meme-uri sunt acum atât de populare, încât le puteți folosi pentru a vă referi la imagini statice, conținând scurte texte adăugate de dumneavoastră (sau de către altcineva? Posibile variații?)

Grupul stă în picioare în cerc, cu spatele la centru. Maestrul Jocului oferă textului meme-ului, precum:

„Eu la 7.30 dimineața!”

...și începe numărătoarea inversă, de la 5...4...3... După „1”, toți se întorc către centru și creează imaginea statică a propriei persoane la 7.30 dimineața. Apoi, trebuie să se uite la ceilalți, fără să-și iasă din rol. Acest exercițiu este repetat cu următoarele meme-uri / teme, sentimente, probleme, precum Dragoste, Prietenie, Ură, Bullying, Școală, Părinți etc. /

#### STATUI DE ZECE SECUNDE

Împărțiți grupul mare în grupuri mai mici /5-12 oameni/ și explicați-le faptul că urmează să le dați nume de statui pe care ei trebuie să le recreeze în zece secunde, fără să vorbească. Din nou, încercați să îi ajutați să-și vadă unii altora statuile. Sugestii de nume de statui: „Floare”, „Elefant”, „Accident”, „Fântână arteziană”, „Țara mea”.

#### JOCUL „DEVENIRII”

##### Asociere & Spontaneitate

Acest joc poate fi jucat fie cu toți participanții de-odată, fie cereți unui grup să se uite în timp ce jucătorii vin cu idei diferite pentru cum să facă totul.

Cereți jucătorilor să devină

Un borcan de maioneză

Un pachet de țigări

O proteză dentară

La început, acest joc probabil că nu va duce departe. Adăugați instruiri secundare, precum:

Ești un borcan de maioneză. Deschis sau închis? Plin sau gol? Proaspăt sau nu? Arată-ne.

Ești un pachet de țigări. Gol sau plin? Țigări cu filtru sau fără? Unde ești? În buzunarul cuiva sau pe un raft într-un magazin? Arată-ne.

Ești o floare. Ce fel de floare? Înflorită sau nu? Într-o vază sau pe câmp? Ce culoare? Proaspăt culeasă sau nu? Un cadou pentru o iubită sau pentru o înmormântare?

Ești o apă. Liniștită sau curgătoare? Într-un pahar? Într-un borcan, într-o baltă, un lac sau un ocean? Proaspătă sau măloasă?

Ești piatră, aer, nisip, foc.

Ești albastru, roșu, verde. Ești un ceas. Big Ben sau un ceas cu pendulă? Un ceas care funcționează sau nu? Arăți timpul bun? Ești un ceas de buzunar? Cine te poartă? O călugăriță sau un proxenet? Cum poți să ne arăți asta?

Ești cartofi prăjiți. McDonalds sau Wendy's? Fierbinți sau reci? Au muștar? Pe o farfurie sau într-o cutie de carton? Mâncați sau nu? Mmm (gustoși) sau bleah (scârboși)?

După un timp, jucătorii ar trebui să poată veni cu propriile instrucțiuni secundare.

Încurajați jucătorii să încerce tot felul de lucruri, să vedeți cu ce idei vor veni.

### PEȘTE MARE, PEȘTE MIC

Acesta este un joc distractiv și energizant. Toți stau într-un cerc. În cerc, transmitem un tipar. Fiecare, când le vine rândul, fie:

Spun Pește Mare și își țin brațele întinse în față, depărtate aproximativ 10cm. Ștafeta este apoi dată peroanei următoare din cerc.

Spun Pește Mic și își țin brațele întinse în față, depărtate aproximativ 50cm. La final, se schimbă direcția în cerc.

Jucătorii care greșesc (de ex. spun Pește Mic și își țin brațele prea apropiate, sau spun Pește Mare și își depărtează brațele), primesc o pedeapsă sau mor zgomotos.

### Joc de rol

Dacă vă aventurați în a face jocuri de rol, aveți mai jos câteva sugestii:

Roluri cu dialog în grup:

Într-o situație prestabilită, o conversație între două personaje aflate în contradictoriu poate fi făcută cu întregul grup care intră în rol. Acest lucru poate fi făcut cu două scaune și două persoane așezate față în față. Ele reprezintă cele două personaje aflate într-un conflict verbal. Să spunem că ave de-a face cu Marta și cu prietena ei Erica, care profită de ea (hprțuire emoțională). După ce ele se așază, toată lumea din grup se plasează în spatele uneia sau alteia, în funcție de pozițiile pe care vor să le adopte la începutul certei. Pe urmă, cele două voluntare șezând încep conversația. De exemplu:

ERICA: De ce nu ai răspuns când te-am sunat?

MARTA: N-am avut cum! Eram la ora de sport.

ERICA: Ce fel de prietenă ești tu?

MARTA: Te rog nu vorbi așa.

După acest schimb inițial de replici, ceilalți pot prelua rolurile și pot interveni stând în spatele personajelor. Desigur că acest lucru se face PE RÂND, ceea ce poate fi greu uneori și poate

testa nivelul de toleranță și de răbdare a grupului. Replicile sau argumentele nu trebuie să fie foarte lungi (de obicei nici nu sunt) și trebuie să vă asigurați că toți au ocazia să vorbească fără a întrerupe cursul firesc al conversației.

ERICA: Te las baltă.

(Cineva intervine în rolul MARTEI): De ce? Uneori nici tu nu răspunzi la telefon!

O parte importantă a jocului este faptul că participanții pot schimba rolurile și pot trece în spatele celui alt scaun oricând vor. Poate puteți chiar să introduceți un interval de timp, precum 3 sau 5 minute. Ar fi bine să obțineți și feedback după joc, prin întrebări precum:

- În pielea cui te-ai simțit cel mai confortabil?
- Ai învățat ceva în plus despre Marta?
- A fost realist? Ai rămas în liniile descrierilor celor două personaje?
- Care a fost cel mai emoționant moment?
- Dacă ai avea ocazia să vorbești cu Marta acum, ce ai sfătui-o?

Această activitate se poate dovedi a fi un pas bun către intrarea în Forum /vezi nota de mai jos/

### **Posibilă succesiune a tehnicilor TF:**

Acestea sunt folosite una câte una, între cele 5 scene de abuz, urmate de reacții.

1. **Discuție (după primul abuz):** Argumente pro și contra reacțiilor Protagonistului
2. **Interviu prin intermediul rolului (după al doilea):** cineva preia rolul Protagonistului, iar ceilalți din grup îi pun întrebări în legătură cu reacția și sentimentele lui.
3. **Discuții în interiorul grupurilor (după al treilea):** Ce credeți că se va întâmpla în continuare?
4. **Discuție (după al patrulea)** „Ce ai face tu în aceeași situație?”
5. **Discuție finală:** Cele mai bune și cele mai rele reacții

### **Alte sugestii**

#### **NUME & GEST**

Un grup stă în picioare în cerc. Liderul începe prin a se prezenta, folosindu-și numele însoțit de un gest fizic. Întregul grup repetă numele și gestul. Acest proces este urmat de întregul grup, până când toată lumea și-a spus numele și a făcut gestul. Acest proces este apoi repetat, de data aceasta fără nume. După aceea, oricine dorește face un pas în față, iar restul grupului îi spune numele și îi face gestul.

#### **BOMBE & SCUTURI**

Grupul este împrăștiat prin cameră. Fiecare persoană alege o altă persoană, fără să spună pe cine; acea persoană este astfel Bomba celui care a ales-o. După aceea, va alege o altă persoană, care îi va fi scut. Scopul jocului este de a-ți păstra scutul între tine și bomba ta. Va urma foarte multă mișcare frenetică de la bun început, iar facilitatorul va începe o numărătoare inversă, de la 10 la 1, până când bomba va exploda. La comanda „stop”, facilitatorul va întreba membrii grupului dacă au reușit să păstreze scutul între ei și bombă.

### ÎMPINGE CA SĂ NU CÂȘTIGI

Acest exercițiu este un exemplu perfect de antrenament pentru Teatru Forum! Este vorba despre a-ți folosi întreaga forță pentru a nu câștiga. În timpul unei sesiuni de Forum, un actor nu trebuie nici să cedeze în fața spect-actorului care intervine, nici să îl copleșească, ci să îl ajute să își concentreze forța.

Împărțiți grupul în perechi. Imaginați-vă o linie trasată la mijlocul fiecărei perechi. Perechile își plasează mâinile unul pe umerii celuilalt și încep să împingă. A-ți împinge oponentul peste linie, în teritoriul lui, înseamnă a câștiga jocul – în acest joc, însă, nu vrei să câștigi. Cedează sub forța partenerului; susțineți-vă reciproc greutatea, uneori împingând mai tare, alteori permițând partenerului să împingă mai tare.

Variație: Spate în spate (din poziția șezând, în poziția ridicat)

Variație: Umăr la umăr

### INTERVIU DIN ROLUL ABUZATORULUI/MEMBRULUI FAMILIEI/COLEGULUI DE CLASĂ

Unul din cele mai bune lucruri care țin de TF este faptul că puteți studia psihologia opresorului/abuzatorului, iar interviul este una dintre modalitățile de a face asta. Interviul poate fi luat fie de Maestrul Jocului, fie de unul dintre participanți. Publicul trebuie să pună întrebările, dar Maestrul Jocului trebuie să fie gata să pluseze asupra lor, să le conteste sau să le provoace.

### IEȘIREA DIN ROL!

Când aveți de-a face cu jocuri de rol, nu uitați să îi ajutați pe participanți să iasă din rol, ceea ce reprezintă un par deosebit de important! Puteți să îi bateți pe umăr și să le spuneți „Acum ești din nou tu însuși!”, sau puteți să anunțați ieșirea întregului grup printr-un fel de ritual simplu (precum „scuturați-i de pe corp!”)