

Klounada projekte "Kūrybiškumas ir atsparumas"

Klounados sesijos tikslai

Klounados sesija padeda ugdyti gebėjimą būti žaismingesniems ir labiau pasitikėti savimi. Kai kurių klounados technikų naudojimas padeda dalyviams lengviau toleruoti dalykus, kurie nepavyksta ar vyksta ne pagal sumanymą. Klounams patinka nesėkmės ir jie mielai klysta, o mokymasis įveikti klaidas su šiek tiek daugiau pasitikėjimo savimi gali būti labai naudingas mums visiems. Pasitikėjimo savimi ugdymas padeda būti spontaniškesniems ir kūrybiškesniems.

Trukmė	Veikla	Papildomos instrukcijos
40 min.	Apšilimas ir ryšys	Kiekvienos veiklos instrukcijos pateikiamos ir vaizdo įrašo formatu
5 min.	<ul style="list-style-type: none">Sesijos tikslo pristatymas (spontaniškumas, ryšys, atsparumas, nesėkmės įveikimas)	
5 min.	<ul style="list-style-type: none">Vardų žaidimas	<p>1. Vardų žaidimas</p> <p>Pastaba: Jei dalyviai nepažįsta vienas kito, pirmiausia skirkite kelias minutes susipažinimui, pavyzdžiui, sustokite ratu ir tegu kiekvienas pasako savo vardą.</p> <p>Dalyviai išsiskirsto ir vaikšto po visą patalpą. Veikla vyksta vaikščiojimo metu. Niekas neturėtų bėgioti. Vienas dalyvis yra „sekiotojas“, kuris stengiasi paliesti kitą dalyvį eidamas link jo priešais save ištiesta ranka. Turėtų būti labai aišku, kurį dalyvį jis bando paliesti. Dalyvis, kurį bando paliesti, gali „išsigelbėti“ pasakydamas kito dalyvio vardą. Savo ar „sekiotojo“ vardo sakyti negalima. Dalyvis, kurio vardas nuskamba, tampa kitu „sekiotoju“ ir ištiesęs ranką bando paliesti pasirinktą dalyvį. Jei „sekiotojas“ paliečia dalyvį, į kurį nusitaiko, pastarasis tampa „sekiotoju“. Į klaidas ar nesusipratimus čia reaguokite žaismingai ir pradėkite veiklą iš naujo. Pasimėgaukite!</p> <p>Beje, jei esate vienas ir Jums reikia užsiėmimo, padedančio susikaupti ir išvengti klaidų, gali padėti greitakalbės, tarkime:</p> <ul style="list-style-type: none">- Pakopa po pakopos, pakopa po pakopos mes kopiname aukštyn.- Vidur prūdo bliūdas plūdur.
5 min.	<ul style="list-style-type: none">Parodyk, kaip jautiesi	<p>2. Parodyk, kaip jautiesi.</p> <p>Dalyviai sustoja ratu. Eikite palei ratą ir kiekvienam jame stovinčiam parodykite gestą ar judesį, iliustruojantį Jūsų savijautą.</p>

Klounada projekte "Kūrybiškumas ir atsparumas"

5 min.	<ul style="list-style-type: none">• Išlaikyk virš žemės (ryšio užmezgimas ir reagavimas)	<p>Galima įtraukti ir garsus. Dalyviai atkartoja Jūsų judesius ar garsus. Kartokite tol, kol kiekvienas bus išreiškęs savo savijautą.</p> <p>Jei esate vienas, pratimą galite atlikti priešais veidrodį arba galite įrašyti savo balsą telefonu. Išbandykite skirtingas emocijas ir smagiai praleiskite laiką.</p> <p>3. Išlaikyk virš žemės (ryšio užmezgimas)</p> <p>Šiam žaidimui prireiks didelio minkšto kamuolio, gali būti pripučiamas. Tegu dalyviai išsisklaido po erdvę, kurioje esate. Žmogus su kamuoliu yra dėmesio centre, be to, jam patinka laikyti kamuolį ir jis / ji turėtų tai aiškiai parodyti. Ramiai laikydamas kamuolį, tas žmogus pažiūri į kiekvieną dalyvį ir užmezga ryšį. Tai atlikus, kamuolį turintis žmogus meta jį kitam dalyviui. Visi dalyvaujantys turi stengtis išlaikyti kamuolį virš žemės. Kamuolys gali atsimušti nuo sienos ar baldo, tačiau, vos tik jis pasieks žemę, žaidimas baigsis. Žaidėjams, gaudant kamuolį, leidžiama judėti. Kamuolį galima liesti bet kuria kūno vieta, tačiau negalima kamuolio liesti dukart iš eilės. Kaskart žaisdami stenkitės užduotį atlikti vis geriau. Suklydę nusišypsokite ir pripažinkite suklydę. Kiekvieną kartą pradėkite vis nuo kito žaidėjo.</p> <p>Panašų žaidimą galite žaisti vienas. Pasiėmę kamuolį, jei galite, išeikite į lauką ir mušinėkite kamuolį į orą kiek galite ilgiau ir neleiskite kamuoliui nukristi ant žemės.</p>
10 min. 10 min.	<ul style="list-style-type: none">• Įeik ir užmegzk ryšį• Įeik ir užmegzk ryšį, naudodamas raudoną klouno nosį	<p>4. Įeik ir užmegzk ryšį</p> <p>Tegu dalyviai susėda tarsi auditorijoje.</p> <p>Vienas dalyvis išeina iš patalpos. Po minutėlės jis grįžta.</p> <p>Kai dalyvis grįždamas įeina pro duris, jis ateina iki patalpos centro priešais susėdusius dalyvius. Ten stovėdamas, dalyvis bando užmegzti ryšį su dalyviais</p>

Klounada projekte "Kūrybiškumas ir atsparumas"

		<p>auditorijoje (be žodžių). Galite paprašyti, kad ryšį užmegztų su visais ar tam tikru skaičiumi dalyvių.</p> <p>Įspėkite dalyvius neskubėti. Žvilgterėjimas į kažką nėra ryšio užmezgimas. Reikia skirti laiko tiek atėjusiojo, tiek auditorijoje esančio dalyvio žvilgsniui stabtelti bei pajautimo, kad ryšys užmegztas.</p> <p>Visiems dalyviams išbandžius šią užduotį, paskatinkite juos reflektuoti apie tai, kas vyko.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kaip jauteisi tai darydamas? • Kaip jauteisi auditorijoje? • Jei kažką daryti buvo sunku, kas tai buvo? <p>Įeik ir užmegzk ryšį, naudodamas raudoną klouno nosį</p> <p>Atkartokite ankstesnį pratimą, kuomet į patalpą įeinantis dalyvis užsideda raudoną klouno nosį.</p> <p>Aptarkite šių dviejų veiklų skirtumus.</p>
40 min.	Žaidimų paieška / Išvaizdos svarba	Žaidimų paieška per tai, ką dėvime
10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Žaidimų paieška per dėvimus rūbus (individualiai, vėliau - poromis) 	<p>Kiekvienas iš šių pratimų yra mini improvizacija ir priklauso nuo to, ką žmonės dėvi. Paskatinkite dalyvius patyrinti savo aprangos detales: sagas, užtrauktukus, kišenes, apsirengti rūbą neįprastu būdu ar įsivaizduojant, kad nežino, kaip tą rūbą dėvėti.</p>
10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Žaidimų paieška maišelyje (individualiai, vėliau - poromis) 	<p>Žaidimų paieška maišelyje</p> <p>Šis žaidimas panašus į ankstesnį, tik šįkart veikla randasi iš to, ką galite rasti maišelyje, kurio turinį tyrinėjate nežiūrėdami. Tyrinėkite dalykus, tarsi nežinotumėte, kas jie yra. Kaip būtų galima su jais pažaisti? Ką galima būtų su jais nuveikti?</p>
5-10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Pasirinkite vieną iš dviejų pratimų ir atlikite juos su grupe 	<p>Aptarkite, kaip viskas vyko. Ar buvo smagu? Ar tai buvo iššūkis? Kodėl buvo sunku / lengva?</p>
10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Žaidimų su daiktu paieška (individualiai, vėliau kartu) 	<p>Dalyviai gali atsinešti savo, arba organizatorius gali parūpinti įvairių</p>

Klounada projekte "Kūrybiškumas ir atsparumas"

		<p>kasdienių daiktų (pvz.: šukos, medinis šaukštas, puodelis, knyga ir pan.). Kiekvienas dalyvis tyrinėja turimą daiktą ir stengiasi atrasti kiek įmanoma daugiau būdų žaismingai jį panaudoti.</p>
40 min.	<p>Nesėkmė ir vidinis dialogas</p> <ul style="list-style-type: none"> Suklupimas ir reagavimas 	<p>Suklupimas ir reagavimas</p> <p>Kiekvienas dalyvis, po vieną, eina įsivaizduojamu ratu. Tam tikrame taške dalyvis turėtų apsimesti suklypęs. Tuomet vėl eina tuo ratu ir vėl suklypa tiksliai toje pačioje vietoje. Išreikškite reakciją (liūdnas, sutrikęs, piktas). Eikite ratu dar kartą. Artėdami prie taško, ties kuriuo anksčiau suklypo, dalyviai turėtų sugalvoti, kaip išvengti suklypimo (peržengti tą vietą, ropoti, žengti į šoną). Dalyvis gali pažiūrėti į auditoriją ir pasidalinti savo planu (tyliai / nebyliai ar kalbėdamas). Tuomet praeiti „pavojingą“ vietą, paėjėti dar šiek tiek ir parodyti reakciją.</p>
10 min.	<ul style="list-style-type: none"> Pozityvus vidinis monologas 	<p>Pozityvus vidinis monologas</p> <p>Dalyviai gali šią užduotį atlikti tyloje, kalbėdamiesi su savimi. Tegu jie praktikuoja išlaikyti stabilų pozityvių komentarų srautą mintyse. Jei tądien padarėte klaidą, paverskite ją pozityvia. Pavyzdžiui: <i>suklypau šiandien eidamas į mokyklą. O, esu geriausias suklypinėtojas. Niekas nesuklypa taip gerai, kaip aš. Esu suklypimo čempionas.</i></p> <p>Iš pradžių bus nenatūralumo jausmas, tačiau paraginkite dalyvius nenustoti.</p>
10 min.	<ul style="list-style-type: none"> Įėjimas į kambarį, suklypimas, išsaugojimas 	<p>Įėjimas į kambarį, suklypimas, išsaugojimas</p> <p>Išeikite iš patalpos. Sugrįžkite ir įėję suklypkite. Galite pargriūti arba susvirduliuoti ir likti stovėti. „Nusipurtykite“ tai, lyg tai nebūtų svarbu. Garsiai išsakykite pozityvų vidinį monologą ir pasakykite auditorijai, kad jums patinka suklypti, tai jūsų pomėgis, jūs esate puikus suklypinėtojas.</p>
10 min.	<ul style="list-style-type: none"> Pabaigos diskusija 	<p>Pagalvokite, kaip jautėtės priimdami klaidas. Ar veiklos gali suteikti kiek daugiau pasitikėjimo, tvarkantis su klaidomis</p>

Klounada projekte "Kūrybiškumas ir atsparumas"

		ateityje? Kokios veiklų dalys tapo didžiausiu iššūkiu? Kurios buvo smagiausios?
--	--	---

Papildomi resursai

Vaizdo įrašai:

Kaip klounada gali padėti užmegzti ryšį? (angl. *How Clowning Can Lead Us Into Connection*), Holly Stoppit, TEDxBristol: <https://www.youtube.com/watch?v=MH11d7YNVNQ>

Vaizduotė ir empatija: klouno pašaukimas (angl. *Imagination and Empathy: The Call of the Clown*), Kato Buss, TEDxUCO: <https://www.youtube.com/watch?v=BlkPppKZajM>

Avner, Gravitacijos išimtis (angl. *Avner, The Eccentric in Exceptions to Gravity*): https://www.youtube.com/watch?v=IAi92o_2tDQ

Lėktuvas, (angl. *Airplane, atlieka AGA-BOOM*): <https://www.youtube.com/watch?v=bmdOpurclp8&t=3s>

Tinklapiai:

<https://www.hollystoppit.com/>

<https://www.jondavison.net/jondavison>

Knygos:

Kurstjen, Ton. *The Clown, from Heart to Heart*. (2011)

Peacock, Louise. *Serious Play: Modern Clown Performance*. (2009)

Simon, Eli. *The Art of Clowning: More Paths to your Inner Clown*. (2012)