Gutenberg
JUGENDVEREIN SATHMAR

JUDEȚUL SATU MARE
CONSILIUL JUDEȚEAN

ATELIERE NON-FORMALE DE DEZVOLTARE PERSONALĂ PENTRU TINERI

Dezvoltare personală prin joc, improvizație și teatru



Materialul de față a fost creat în cadrul proiectului **Ateliere non-formale de dezvoltare personală pentru tineri**, implementat de către Asociația Gutenberg- Organizația tinerilor vorbitori de limba germană din Satu Mare, și este finanţat de Consiliul Județean Satu Mare.

Proiectul își propune să contribuie la dezvoltarea personală a elevilor, prin organizarea de activități non-formale interactive, în vederea dezvoltării abilităților de viață independentă. Acesta urmărește dobândirea de abilități necesare pentru dezvoltarea personală a copiilor și tinerilor: abilități cognitive, sociale, de auto-conștientizare și de reglare emoțională.



© Acest material face obiectul drepturilor de autor ale Asociației Gutenberg - Organizația tinerilor vorbitori de limba germană din Satu Mare. Orice informații sau resurse din acest material pot fi utilizate, cât timp această utilizare se face cu acordul și menționarea titularului de drepturi și cu citarea sursei (link activ către site-ul oficial www.Gutenberg.ro).

JUDEȚUL SATU MARE
CONSILIUL JUDEȚEAN

Gutenberg
JUGENDVEREIN SATHMAR

CUPRINS

1. Introducere.....3

2. Improvizație și teatru.....4

3. Comunicare.....5

4. Gândirea divergentă sau „lateral thinking”.....7

5. Rolul emoțiilor.....8



Introducere

Perioada copilăriei și cea a adolescenței reprezintă etape semnificative din punctul de vedere al dezvoltării umane, fiind marcate de un volum mare de cunoștințe pe care le asimilăm pentru a ne pregăti de viața de adult. Adesea, cuvântul „învățare” este asociat cu memorarea și cu scopul de a obține o notă mare la un test sau un examen, urmând ca informațiile să fie uitate la scurt timp după aceea.

Cu toate acestea, o mare parte a cunoștințelor pe care le avem sunt învățate în mod implicit, fără ca scopul final să fie memorarea unei anumite informații. Cel mai bun exemplu în acest sens sunt bebelușii, care deprind o cantitate impresionantă de cunoștințe și abilități prin explorare, joacă și încurajare din partea celor din jur.

Joaca are un rol atât de important în dezvoltarea personală a persoanelor sub 18 ani (și nu numai!), încât reprezintă chiar un drept fundamental al acestora, conform **Convenţiei Naţiunilor Unite cu privire la Drepturile Copilului** (Articolul 31). De asemenea, efectele benefice ale jocului asupra dezvoltării creierului și a competențelor necesare vieții de zi cu zi sunt susținute de literatura științifică.

Bineînțeles, cuvântul „joacă” poate însemna ceva diferit pentru fiecare persoană. Noi îl vom folosi drept concept-umbrelă pentru diferite activități care promovează învățarea și dezvoltarea personală prin metode și în contexte nonformale. Astfel, în cele ce urmează, vom prezenta diferite abilități care contribuie la dezvoltarea personală, metode prin care ele pot fi dobândite sau îmbunătățite și resurse pe care le puteți utiliza.



Improvizație și teatru

Improvizația este o formă de teatru în care acțiunea, personajele și dialogul sunt create în mod spontan, pe baza sugestiilor publicului sau a altor surse de inspirație. De aceea, spre deosebire de teatru, fiecare scenă improvizată este o experiență unică și nu se va mai repeta sub exact aceeași formă - cel puțin, nu în mod spontan.

Un studiu recent vorbește despre beneficiile improvizației: pozitivitate crescută, sentiment de confort față de necunoscut, îmbunătățirea abilităților de a rezolva probleme și adaptare mai rapidă în situații sociale.

Deși improvizația se bazează pe spontaneitate, există câteva **principii de bază** pe care actorii le urmează atunci când improvizează:

1. „Da, și...” - Acceptă ideile colegilor de improvizație, oricât de absurde ar fi ele, și adaugă și tu ceva.
2. Acționează acum, gândește mai târziu! - Reacțiile tale ar trebui să fie spontane; dacă stai să te gândești prea mult, acestea vor părea nenaturale.
3. Ascultă și fii atent! - Pentru a avea o contribuție adecvată, acordă atenție acțiunilor și replicilor colegilor tăi.
4. Nu există greșeli - În improvizație, totul este permis, deci nu te teme că vei fi ridicol.
5. Nu ești singur - Pe lângă spontaneitate, improvizația se bazează foarte mult pe colaborarea ta cu ceilalți actori. Așadar, nu încerca să preiei controlul întregii acțiuni, dar nici nu ezita să îți pui în evidență calitățile.

Cum îți poți îmbunătăți abilitățile de improvizație? Există diferite jocuri și exerciții:

One Word Story - două sau mai multe persoane trebuie să spună o poveste, iar fiecare are voie să spună un singur cuvânt o dată.

Vulcan - mai multe persoane se plimbă într-o încăpere, iar „regizorul” strigă un cuvânt și numără până la 5, de exemplu „Vulcan, 1, 2, 3, 4, 5!” persoanele trebuie să formeze fizic acel obiect înainte ca numărătoarea să se termine.

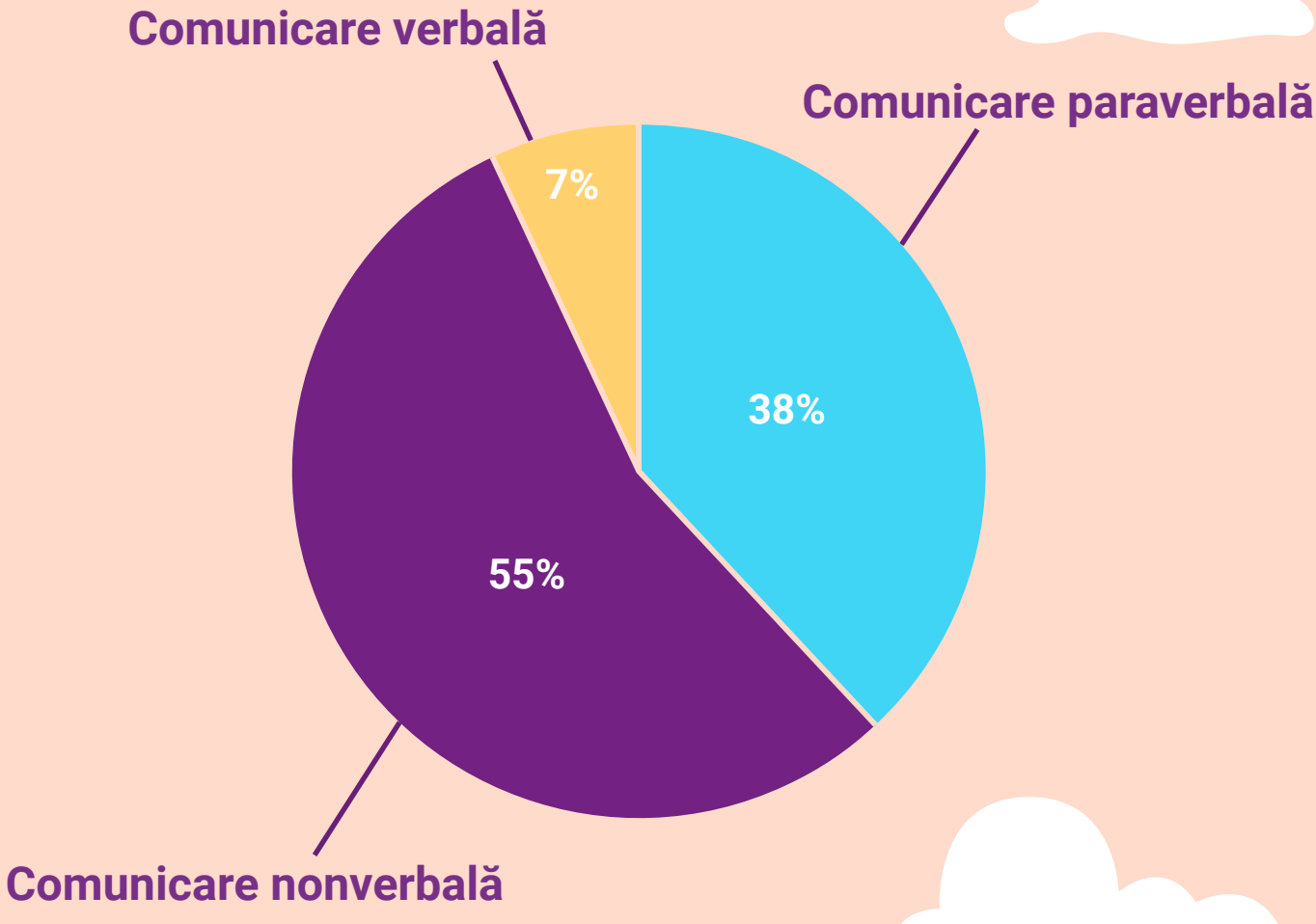
Numere - acesta este un joc pentru antrenarea atenției și a coordonării. Participanții stau într-un cerc și trebuie să numere până la un număr egal cu cel al participanților. Fiecare are voie să spună doar un număr, iar când două persoane spun un număr simultan, se începe din nou. Pentru un plus de provocare, jucați cu ochii închiși.

Pe Improv Encyclopedia găsești o colecție impresionantă de jocuri și exerciții.
În acest video, un psiholog explică beneficiile improvizației, iar aici poți afla despre cele 6 reguli de aur ale improvizației.
Aici și aici găsești diferite principii și tehnici de improvizație puse în practică.

Comunicare

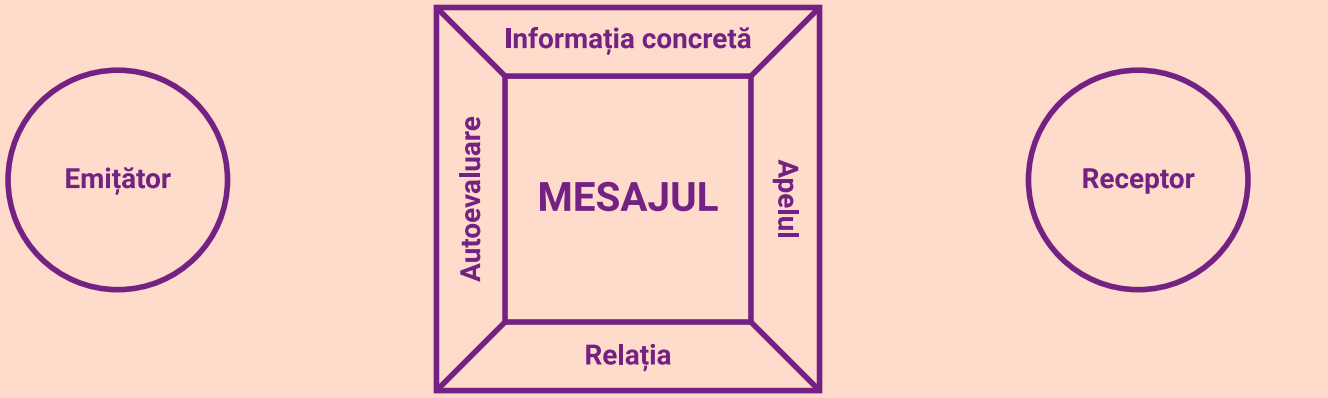
Un element de bază al dezvoltării personale constă în abilitatea de a comunica, de a te face înțeles și de a-i înțelege pe cei din jur. Comunicarea implică mai mult decât simpla transmitere a unui mesaj, iar complexitatea ei reprezintă adesea o provocare pentru oameni și relațiile interpersonale. De asemenea, dacă ne raportăm la lumea teatrului și la improvizație, abilitățile de comunicare și de exprimare sunt fundamentul pe care se construiesc celelalte competențe.

„Nu poți să nu comunici”, spune Paul Watzlawick, cercetător în domeniul comunicării. Chiar și atunci când nu spunem nimic (comunicare verbală), transmitem mesaje și informații prin comunicarea nonverbală, adică prin expresii faciale (sau emoticoane, în comunicarea online), gesturi și vestimentație. Există și comunicarea paraverbală, care include elemente precum tonul, ritmul, volumul sau intonația vocii. De aceea, în teatru și improvizație, este recomandat să fim atenți la modul în care fiecare dintre cele 3 elemente contribuie la mesajul pe care îl transmitem publicului.



În continuare, îți prezentăm pe scurt cele 4 laturi ale comunicării, descrise de psihologul Friedmann Schulz von Thun în anul 1981.

1. **Informația concretă** - despre ce este vorba concret, situația obiectivă;
2. **Autoevaluarea** - poziția vorbitorului față de informația concretă;
3. **Relația** - poziția vorbitorului față de interlocutor și de relația cu acesta;
4. **Apel** - solicitarea explicită sau implicită către interlocutor.





Aici și aici poți citi mai multe despre cele 4 laturi ale comunicării.
Universitatea Harvard propune 10 sfaturi pentru vorbitul în public.
Pe MindTools găsești o colecție largă de resurse pentru a-ți îmbunătăți abilitățile de comunicare.

Gândirea divergentă sau „lateral thinking”

Cine spune că improvizația poate fi folosită doar în contextului teatrului sau al reprezentațiilor artistice sau că ar trebui să includă în mod obligatoriu gesturi, expresii faciale sau replici? Cineva care nu gândește „în lateral”!

Atunci când avem o problemă cu o singură soluție posibilă, este logic să folosim **gândirea convergentă**: de exemplu, 2 + 2 va fi întotdeauna egal cu 4. Totuși, în viața de zi cu zi, foarte rar ne întâlnim cu astfel de situații, deoarece majoritatea problemelor din viața reală nu au un singur răspuns corect. Ce liceu sau facultate să aleg? Unde să fac voluntariat? Cum pot începe să îmi câștig banii de buzunar? Astfel de întrebări necesită folosirea unei **gândiri divergente**, al cărei scop inițial este identificarea cât mai multor soluții posibile pe care să le analizăm ulterior.
Revista Forbes numește această improvizație mintală „lateral thinking” și consideră că este **cea mai importantă abilitate în perioadele dificile**, deoarece permite identificarea unor răspunsuri originale la probleme complicate, ceea ce permite adaptarea la situații neprevăzute.

Desigur, această abilitate te poate ajuta în improvizația artistică și poate fi un mod plăcut de a te juca și dezvolta în același timp. **Uite aici un exemplu** de situație care te poate ajuta să îți testezi creativitatea:
O ambulanță și o mașină se ciocnesc într-un accident fatal. Toți cei 5 pasageri (2 în ambulanță și 3 în mașină) mor. Totuși, o a 6-a persoană moare ca urmare a impactului. Ce s-a întâmplat?
Poate primul instinct va fi să te gândești la o femeie însărcinată sau un pieton lovit în timpul accidentului. Ce alte idei îți mai vin? Ce spui despre un pacient care aștepta un transplant de organ, iar organul era transportat cu ambulanța din accident?



Aici găsești o colecție de povești și ghicitori cu răspunsuri mai puțin evidente - poți încerca să le rezolvi singur sau împreună cu prietenii.
Te poți abona la acest newsletter dacă vrei să îți antrenezi zilnic mușchiul creativității.

Rolul emoțiilor

În improvizație și teatru, emoțiile joacă un rol central, iar abilitatea de a le exprima într-un mod realist și autentic face parte din setul de competențe al oricărui actor bun. Totuși, a-ți cunoaște emoțiile și a le gestiona eficient sunt lucruri importante nu doar pentru cineva care vrea să joace teatru, ci pentru dezvoltarea personală a fiecăruia dintre noi.

Când se gândesc la urcatul pe scenă și la a performa în fața mai multor oameni, majoritatea persoanelor se gândesc la anxietate, frica de a vorbi în public, stres și felul în care vor fi evaluați de către public. Aceste emoții negative sunt normale, iar scopul nu ar trebui să fie eliminarea lor completă, însă ele pot fi contrabalansate prin **cultivarea emoțiilor pozitive**.

Teoria **Broaden and Build** din psihologia pozitivă ne spune că emoțiile pozitive ne pot ajuta să ne lărgim orizontul (broaden) și să construim noi resurse (build). Atunci când trăim emoții negative, creierul și corpul intră în modul de supraviețuire - căutăm rapid soluția care ne va proteja de un pericol real sau imaginar. Pe de altă parte, atunci când trăim emoții pozitive, ne este mai ușor să ne concentrăm pe explorarea mai multor soluții - amintește-ți de gândirea divergentă despre care am vorbit la punctul anterior.



Uite un exemplu concret: atunci când simți interes, curiozitate și entuziasm (emoții pozitive) față de un subiect, instinctul natural este să vrei să îl explorezi, să îl descoperi și să îl aprofundezi. Atunci, vei ajunge să dobândești mai multe informații și abilități legate de acel subiect, care te vor ajuta să îți construiești o bază de cunoștințe pe care le poți folosi în viitor. Astfel, putem spune că emoțiile pozitive te pot ajuta (printre altele) să devii mai creativ, ceea ce te va ajuta și în improvizație sau teatru.

Cum fac să am emoții pozitive? Cu siguranță nu prin sloganuri precum „Good vibes only" sau „Gândește pozitiv"! Tot psihologia pozitivă ne oferă câteva resurse în acest sens. Acest test durează 15 minute și îți arată care sunt punctele tale forte și valorile pe care le consideri importante. Bazându-te pe primele 5 puncte forte ale tale, identifică activitățile în care le poți utiliza și planifică 2-3 astfel de activități în fiecare săptămână. Aici găsești câteva sugestii de activități, iar Asociația Americană de Psihologie îți pune la dispoziție o fișă de lucru pentru acest exercițiu.



Tu câte emoții poți numi? Roata emoțiilor prezintă o varietate de emoții pe care le simțim cu toții, dar rar știm să le spunem pe nume.
Citește aici despre teoria Broaden and Build, multitudinea de emoții pozitive care există, beneficiile acestora și moduri de a ți le crea singur.
Happify este o platformă care îți pune la dispoziție exerciții fundamentate științific pentru creșterea emoțiilor pozitive.
Rețeaua Europeană de Psihologie Pozitivă publică, la începutul fiecărei luni, un calendar cu activități pe care le poți face pentru a-ți crește starea de bine, alături de articole și alte resurse.

Gutenberg
JUGENDVEREIN SATHMAR

JUDEȚUL SATU MARE
CONSILIUL JUDEȚEAN

Dezvoltare personală prin joc, improvizație și teatru

