

Κλόουν για δημιουργικότητα και ανθεκτικότητα

Dr Louise Peacock - Εργαστήριο κλόουν

Στόχοι το Clowning:

Η συνεδρία κλόουν θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε την ικανότητα να είστε πιο παιχνιδιάρηδες και πιο σίγουροι. Η χρήση ορισμένων τεχνικών που προέρχονται από τον κλόουν βοηθά τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν μεγαλύτερη ανοχή στο να πηγαίνουν τα πράγματα στραβά. Οι κλόουν αγαπούν να αποτυγχάνουν και χαίρονται να κάνουν λάθη και το να μάθουν να έχουν λίγη περισσότερη αυτοπεποίθηση στην αντιμετώπιση των λαθών μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο για όλους. Η ανάπτυξη μεγαλύτερης αυτοπεποίθησης με αυτόν τον τρόπο μας βοηθά να είμαστε πιο αυθόρμητοι, πράγμα που μας βοηθά επίσης να είμαστε πιο δημιουργικοί.

Μαθησιακά αποτελέσματα:

Τα μαθησιακά αποτελέσματα αυτής της συνεδρίας είναι:

- Να κατανοήσουν πώς η μάθηση μέσω του παιχνιδιού μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων.
- Να σκεφτείτε πώς το να σκέφτεστε και να ενεργείτε σαν κλόουν μπορεί να επιτρέψει ένα διαφορετικό είδος μάθησης.
- Να αναπτύξουμε τις δικές μας δεξιότητες δημιουργικής σκέψης σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνουμε.

Απαιτούμενα υλικά:

Μύτη κλόουν (ή μιογκιά προσώπου/λιπστίκ)

Μαλακή μπάλα

Τσάντα (οποιοδήποτε είδους)

Αντικείμενο (οποιοδήποτε είδους)

Κλόνουν για δημιουργικότητα και ανθεκτικότητα

Χρόνος	Δραστηριότητα	Πρόσθετες οδηγίες
40 λεπτά	Προθέρμανση και σύνδεση	Οι οδηγίες για κάθε άσκηση είναι επίσης διαθέσιμες σε μορφή βίντεο.
5 λεπτά	<ul style="list-style-type: none">Εισαγωγή στο σκοπό της συνεδρίας (αυθορμητισμός, σύνδεση, ανθεκτικότητα, αντιμετώπιση της αποτυχίας)	Βλέπε στόχους παραπάνω
5 λεπτά	<ul style="list-style-type: none">Παιχνίδι ονόματος ή ετικέτα ονόματος	<p>1. Ετικέτα ονόματος:</p> <p>Σημείωση: Εάν οι συμμετέχοντες δεν γνωρίζονται μεταξύ τους, αφιερώστε πρώτα λίγα λεπτά για να συστηθείτε. Το να στέκεστε σε κύκλο και να λέτε τα ονόματα γύρω από τον κύκλο μπορεί να βοηθήσει.</p> <p>Οι συμμετέχοντες απλώνονται και περπατούν στο διαθέσιμο χώρο. Το παιχνίδι διεξάγεται σε ρυθμό περπατήματος. Κανείς δεν πρέπει να τρέχει. Ένα άτομο είναι "αυτό" ή "ο κυνηγός". Ο κυνηγός προσπαθεί να πιάσει έναν άλλο παίκτη περπατώντας προς το μέρος του με το χέρι του τεντωμένο. Θα πρέπει να ξεκαθαρίσει πολύ καθαρά ποιον παίκτη στοχεύει.</p> <p>Ο παίκτης που στοχεύει σώζεται φωνάζοντας το όνομα ενός άλλου παίκτη. Δεν μπορεί να φωνάξει το δικό του όνομα ή το όνομα του ατόμου που τον κυνηγάει. Ο παίκτης του οποίου το όνομα φωνάζεται γίνεται ο κυνηγός.</p> <p>Εάν ο κυνηγός αγγίξει τον στόχο του, τότε ο στόχος γίνεται ο κυνηγός.</p> <p>Τα λάθη και τα σφάλματα πρέπει να σημειώνονται με χαρά και το παιχνίδι πρέπει να ξαναρχίζει. Η έμφαση δίνεται στην απόλαυση του παιχνιδιού.</p> <p>Αν εργάζεστε μόνοι σας, χρειάζεστε μια δραστηριότητα που σας κάνει να εστιάζετε στη στιγμή και που μπορεί να οδηγήσει σε λάθη. Το να προσπαθείτε να πείτε γλωσσοδέτες μπορεί να λειτουργήσει. Για παράδειγμα:</p> <p>Ο Peter Piper μάζεψε ένα μάτσο πιπεριές τουρσί. Ένα μάτσο πιπεριές τουρσί που μάζεψε ο Peter Piper</p>
5 λεπτά	<ul style="list-style-type: none">Δείχνοντας πώς αισθάνεστε	<p>2. Δείχνοντας πώς αισθάνεστε</p> <p>Η ομάδα στέκεται σε κύκλο. Πηγαίνετε γύρω από τον κύκλο με κάθε άτομο να</p>

Κλόουν για δημιουργικότητα και ανθεκτικότητα

5 λεπτά	<ul style="list-style-type: none">• Keepie Uppie (σύνδεση και αντίδραση)	<p>κάνει μια χειρονομία ή κίνηση για να δείξει πώς αισθάνεται. Μπορούν να προσθέσουν ήχο στην κίνηση. Στη συνέχεια, η ομάδα αναπαράγει την κίνηση και τον ήχο τους. Κάντε τον κύκλο μέχρι να δοκιμάσουν όλοι.</p> <p>Εάν εργάζεστε μόνοι σας, μπορείτε να κάνετε αυτή την άσκηση μπροστά σε έναν καθρέφτη ή να καταγράψετε τον εαυτό σας στο τηλέφωνό σας. Δοκιμάστε μια σειρά από συναισθήματα και διασκεδάστε παίζοντας με αυτά.</p> <h3>3. Keepie Uppie (σύνδεση)</h3> <p>Για να παίξετε αυτό το παιχνίδι χρειάζεστε μια μεγάλη μαλακή μπάλα. Μια φουσκωτή μπάλα παραλίας λειτουργεί ή μια ελαφριά μπάλα όπως αυτές που χρησιμοποιούνται για να παίξετε στην παραλία.</p> <p>Απλώστε την ομάδα στον χώρο. Το άτομο που κρατάει τη μπάλα είναι το κέντρο της προσοχής.</p> <p>Αυτό το άτομο είναι πολύ χαρούμενο που έχει την μπάλα και πρέπει να αφήσει την ευχαρίστησή του να λάμψει. Κρατώντας την μπάλα ακίνητη, ο κάτοχος κοιτάζει κάθε μέλος της ομάδας με τη σειρά για να κάνει μια σύνδεση.</p> <p>Μόλις συνδεθούν με όλους, ρίχνουν την μπάλα απαλά μέσα στην περιοχή, προς έναν άλλο παίκτη. Μαζί η ομάδα προσπαθεί να κρατήσει την μπάλα μακριά από το δάπεδο. Μπορεί να αναπηδήσει από τοίχους ή έπιπλα, αλλά μόλις η μπάλα χτυπήσει στο έδαφος, ο γύρος τελειώνει.</p> <p>Οι παίκτες μπορούν να κινούνται για να φτάσουν στη μπάλα. Μπορούν να αγγίξουν τη μπάλα με οποιοδήποτε μέρος του σώματός τους. Κανένας παίκτης δεν μπορεί να αγγίξει την μπάλα δύο φορές διαδοχικά. Καθώς η μπάλα αγγίζεται, όλοι οι παίκτες μετρούν. Κάθε φορά που παίζετε προσπαθήστε να τα πάτε καλύτερα από την προηγούμενη φορά. Αν κάτι πάει στραβά, χαμογελάστε και αναγνωρίστε την αποτυχία.</p> <p>Ξεκινήστε με διαφορετικό παίκτη κάθε φορά.</p> <p>Μπορείτε να παίξετε ένα παρόμοιο παιχνίδι μόνοι σας. Πηγαίνετε έξω αν μπορείτε και προσπαθήστε να χτυπήσετε την μπάλα στον αέρα όσες περισσότερες φορές μπορείτε πριν σας πέσει.</p>
10 λεπτά 10 λεπτά	<ul style="list-style-type: none">• Περάστε και συνδεθείτε	

Κλόουν για δημιουργικότητα και ανθεκτικότητα

	<ul style="list-style-type: none">Περπατήστε μέσα και συνδεθείτε με τη μύτη <p>Δείτε το βίντεο: Louise Peacock: Peacock: Εργαστήριο κλόουν Δραστηριότητα πρώτη.</p>	<p>4. Περάστε και συνδεθείτε</p> <p>Τοποθετήστε τα καθίσματα ώστε να σχηματιστεί κοινό.</p> <p>Ένας παίκτης φεύγει από το δωμάτιο. Σε ένα λεπτό θα ξαναμπεί από την πόρτα.</p> <p>Όταν ο παίκτης ξαναμπεί, θα πρέπει να έρθει στο κέντρο του χώρου. Από εκεί προσπαθεί να συνδεθεί με τα μέλη του κοινού. Μπορείτε να τους ζητήσετε να συνδεθούν με όλους ή με συγκεκριμένο αριθμό παικτών.</p> <p>Πείτε τους να πάρουν το χρόνο τους. Το να ρίχνουν τα μάτια τους σε κάποιον δεν σημαίνει ότι κάνουν σύνδεση. Δώστε χρόνο στο βλέμμα να ηρεμήσει και να νιώσουν τόσο ο παίκτης όσο και το κοινό ότι συνδέονται.</p> <p>Όταν όλοι το δοκιμάσουν αυτό, ενθαρρύνετέ τους να αναστοχαστούν σχετικά με τη διαδικασία.</p> <ul style="list-style-type: none">Πώς αισθανθήκατε όταν το κάνατε;Πώς αισθανθήκατε στο κοινό;Αν ήταν δύσκολο να γίνει, γιατί; <p>Περπατήστε και συνδεθείτε με τη μύτη Επαναλάβετε την προηγούμενη άσκηση, αλλά αυτή τη φορά με τη μύτη κλόουν. Συζητήστε τι διαφορά κάνει αυτό.</p>
40 λεπτά 10 λεπτά	<p>Βρίσκοντας τα παιχνίδια/Η σημασία της εμφάνισης</p> <ul style="list-style-type: none">Βρίσκοντας τα παιχνίδια σε αυτό που φοράτε (σόλο και στη συνέχεια σε ζευγάρια)	<p>Βρίσκοντας τα παιχνίδια σε αυτό που φοράτε</p> <p>Κάθε μία από αυτές τις ασκήσεις είναι ένας μίνι αυτοσχεδιασμός και εξαρτάται από το τι φοράνε οι άνθρωποι. Ενθαρρύνετέ τους να εξερευνήσουν τα κουμπιά, τα φερμουάρ, τις τσέπες, να φορέσουν τα ρούχα με λάθος τρόπο ή να μην ξέρουν πώς να τα φορέσουν.</p> <p>Βρίσκοντας τα παιχνίδια σε μια τσάντα</p>
10 λεπτά	<ul style="list-style-type: none">Βρίσκοντας τα παιχνίδια σε μια τσάντα (μόνοι τους και στη συνέχεια σε ζευγάρια)	

Κλόουν για δημιουργικότητα και ανθεκτικότητα

<p>5-10 λεπτά</p> <p>10 λεπτά</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Επιλέξτε μία από αυτές τις δύο ασκήσεις για να τη μοιραστείτε με όλη την ομάδα • Βρίσκοντας τα παιχνίδια με ένα αντικείμενο (μόνος του και μετά από κοινού) 	<p>Αυτό λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο όπως και η προηγούμενη άσκηση, αλλά τώρα το ερέθισμα είναι μια τσάντα και οτιδήποτε μπορεί να βρίσκεται μέσα σε αυτήν. Εξερευνήστε τα αντικείμενα σαν να μην ξέρετε τι είναι. Πώς μπορείτε να παίξετε με αυτά; Τι μπορείτε να κάνετε με αυτά;</p> <p>Μιλήστε για τη διαδικασία. Ήταν διασκεδαστική; Ήταν πρόκληση; Γιατί το βρήκαν δύσκολο ή εύκολο;</p> <p>Οι συμμετέχοντες μπορούν να φέρουν ένα αντικείμενο ή ο υπεύθυνος του εργαστηρίου μπορεί να παρέχει μια σειρά από καθημερινά αντικείμενα (για παράδειγμα, μια βούρτσα μαλλιών, ένα ξύλινο κουτάλι, μια κούπα, ένα βιβλίο). Κάθε συμμετέχων εξερευνά το αντικείμενο βρίσκοντας όσο το δυνατόν περισσότερους τρόπους να παίξει με αυτό.</p>
<p>40 λεπτά</p> <p>10 λεπτά</p> <p>10 λεπτά</p>	<p>Αποτυχία και εσωτερικός μονόλογος</p> <ul style="list-style-type: none"> • Σκοντάρισμα και αντίδραση • Θετικός εσωτερικός μονόλογος 	<p>Σκοντάρισμα και αντίδραση</p> <p>Ένας-ένας κάθε συμμετέχων περπατά γύρω από έναν φανταστικό κύκλο στο χώρο. Σε κάποιο σημείο ο συμμετέχων πρέπει να προσποιηθεί ότι σκοντάφτει. Πηγαίνει ξανά γύρω από τον κύκλο και σκοντάφτει στο ίδιο ακριβώς σημείο. Δείξτε μια αντίδραση (λυπημένος, αμήχανος, θυμωμένος). Πηγαίνετε ξανά γύρω από τον κύκλο. Καθώς πλησιάζουν στο άθλημα όπου σκόνταψαν θα πρέπει να φτιάξουν ένα σχέδιο για να αποφύγουν να σκοντάψουν (καμπούρα πάνω από το σημείο, σύρσιμο, βήμα στο πλάι). Μπορούν να κοιτάξουν το κοινό και να μοιραστούν το σχέδιό τους (σιωπηλά ή μιλώντας). Προσπερνούν το επικίνδυνο σημείο. Στη συνέχεια σκοντάφτουν λίγο πιο πέρα. Δείξτε μια αντίδραση.</p> <p>Θετικός εσωτερικός μονόλογος</p>

Κλόουν για δημιουργικότητα και ανθεκτικότητα

10 λεπτά	<ul style="list-style-type: none">• Μπαίνοντας στο δωμάτιο, σκοντάφτοντας, σώζοντας	<p>Οι συμμετέχοντες μπορούν να εξασκηθούν σιωπηλά σε αυτή την άσκηση. Μιλούν στον εαυτό τους. Εξασκηθείτε στο να κρατάτε στο μυαλό σας μια σταθερή ροή θετικών σχολίων. Αν κάνατε ένα λάθος εκείνη την ημέρα, μετατρέψτε το σε θετικό. Για παράδειγμα: "Αν δεν το κάνεις αυτό, τότε θα πρέπει να το μετατρέψεις σε κάτι θετικό: Σκόνταψα μπαίνοντας στο σχολείο σήμερα. Ω, είμαι απλά ο καλύτερος στο να σκοντάφτω. Κανείς άλλος δεν μπορεί να σκοντάψει τόσο καλά όσο εγώ. Είμαι πρωταθλητής στο σκοντάρισμα.</p>
10mins	<ul style="list-style-type: none">• Κλείσιμο της συζήτησης	<p>Στην αρχή θα σας φανεί αφύσικο, αλλά ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν.</p> <p>Μπαίνοντας στο δωμάτιο, σκοντάφτοντας, σώζοντας</p> <p>Φύγετε από το δωμάτιο. Επανέλθετε και μόλις βρεθείτε στο χώρο κάντε ένα ταξίδι προς τα εκεί. Μπορεί να πέσετε αμέσως ή μπορεί να σκοντάψετε και να σωθείτε. Βγάλτε το από πάνω σας σαν να μην έχει σημασία. Χρησιμοποιήστε την ιδέα του θετικού εσωτερικού μονολόγου φωναχτά για να πείτε στο κοινό σας ότι σας αρέσει να σκοντάφτετε, ότι είναι ένα χόμπι, ότι είστε σπουδαίος σκοντάφτης.</p> <p>Σκεφτείτε πώς αισθάνεστε όταν αγκαλιάζετε τα λάθη. Μήπως αυτό σας κάνει να αισθάνεστε λίγο πιο σίγουροι για το χειρισμό των λαθών στο μέλλον. Ποιες ενότητες του εργαστηρίου ήταν οι πιο δύσκολες; Ποια ήταν πιο ευχάριστα;</p>

Περαιτέρω πόροι

Βίντεο για να παρακολουθήσετε:

How Clowning Can Lead Us Into Connection | Holly Stoppit | TEDxBristol:

<https://www.youtube.com/watch?v=MH11d7YNVNO>

Κλόουν για δημιουργικότητα και ανθεκτικότητα

Φαντασία και ενσυναίσθηση: Το κάλεσμα του κλόουν | Kato Buss | TEDxUCO:

<https://www.youtube.com/watch?v=BlkPppKZajM>

Αννερ ο εκκεντρικός στις Εξαιρέσεις από τη βαρύτητα:

https://www.youtube.com/watch?v=IAi92o_2tDQ

Πράξη αεροπλάνου. AGA-BOOM.

<https://www.youtube.com/watch?v=bmdOpurclp8&t=3s>

Ιστοσελίδες που πρέπει να επισκεφθείτε:

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

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

Βιβλία που ίσως πρέπει να διαβάσετε:

Kurstjen, Ton. *Ο κλόουν, από καρδιά σε καρδιά*. (2011)

Peacock, Louise. *Σοβαρό παιχνίδι: Σύγχρονη παράσταση κλόουν*. (2009)

Simon, Eli. *Η τέχνη του κλόουν: Κλόουν: Περισσότερα μονοπάτια προς τον εσωτερικό σας κλόουν*. (2012)