

Εισαγωγή:

Γεια σας, είμαι η Έμιλι και σπουδάζω θέατρο στο Πανεπιστήμιο De Montfort.

Με ενδιαφέρουν οι τρόποι με τους οποίους το δράμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ενδυναμώσει και να βοηθήσει τους ανθρώπους. Παραδίδω ένα εργαστήριο για την επικοινωνία, όπου θα αξιοποιήσουμε μια σειρά τεχνικών και μεθόδων για να εξερευνήσουμε τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνούμε, κατανοώντας πώς μπορούμε να βελτιώσουμε τη δική μας επικοινωνία, καθώς και να αποκτήσουμε επίγνωση του τρόπου με τον οποίο μπορεί να επικοινωνούν οι άλλοι.

Οι βασικές δεξιότητες που θα διερευνήσουμε είναι προφανώς η επικοινωνία, αλλά και η συνεργατικότητα και η δημιουργικότητα, καθώς και ορισμένα στοιχεία κριτικής σκέψης. Αυτό το εργαστήριο αποτελείται από τρεις κύριες δραστηριότητες, οι οποίες έχουν αναπτυχθεί για να ολοκληρωθούν σε μια μεγάλη ομάδα. Ωστόσο έχω παράσχει εναλλακτικές λύσεις για την περίπτωση που εργάζεστε μόνοι σας. Αυτές οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν παιχνίδια, καθώς και στοιχεία δράματος και παράστασης, για να εξετάσουμε μια ποικιλία διαφορετικών τύπων επικοινωνίας, προκειμένου να κατανοήσουμε τα εμπόδια στην επικοινωνία και πώς να τα ξεπεράσουμε.

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν.

Πρώτη δραστηριότητα:

Πριν ξεκινήσουμε την πρώτη κύρια δραστηριότητα, πρέπει να γίνει μια αρχική εργασία. Θα ξεκινήσουμε με τη δημιουργία ενός πίνακα με τις μορφές επικοινωνίας, χωρίζοντας τις σε μορφές λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας. Τώρα, για όποιον δεν είναι σίγουρος τι σημαίνουν αυτά, η λεκτική επικοινωνία αφορά τη γλώσσα, τόσο τη γραπτή όσο και την προφορική, η μη λεκτική επικοινωνία είναι η μετάδοση των μηνυμάτων και των σημάτων τους μέσω μη λεκτικών τρόπων. Προσπαθήστε να προσθέσετε όσο περισσότερες μορφές επικοινωνίας μπορείτε σε αυτόν τον πίνακα. Κάντε παύση στο βίντεο ενώ κάνετε αυτή την εργασία.

Ωραία, ελπίζω να έχετε γράψει πολλές μορφές επικοινωνίας. Θα σας παραθέσω μερικά παραδείγματα για να σας βοηθήσω. Μερικά παραδείγματα λεκτικής επικοινωνίας περιλαμβάνουν την ομιλία, την ακρόαση, την ανάγνωση, τη γραφή και τη νοηματική γλώσσα. Και έτσι παραδείγματα μη λεκτικής επικοινωνίας περιλαμβάνουν τις εκφράσεις του προσώπου, την οπτική επαφή, τις χειρονομίες, τη στάση του σώματος, τη γλώσσα του σώματος, την εγγύτητα και το άγγιγμα. Ωραία τώρα, αν έχετε περισσότερες από αυτές, αυτό είναι θαυμάσιο, γιατί ο στόχος μας είναι να αρχίσουμε να αναγνωρίζουμε και να

1

Το έργο Creativity χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανάκλα τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

κατανοούμε όσο το δυνατόν περισσότερες μορφές επικοινωνίας. Τώρα σκεφτείτε λίγο: ποια μορφή επικοινωνίας χρησιμοποιούμε περισσότερο, τη λεκτική ή τη μη λεκτική; Έρευνες έχουν δείξει ότι η πλειονότητα των ανθρώπων σε στοιχεία προσωπικής συζήτησης, χρησιμοποιούν κατά 55% μη λεκτική επικοινωνία, κατά 38% φωνή και τόνο και μόνο κατά 7% πραγματικές προφορικές λέξεις.

Τώρα θα ξεκινήσουμε την πρώτη κύρια δραστηριότητα. Αυτή που μου αρέσει να ονομάζω το παιχνίδι των συναισθημάτων. Για αυτό το παιχνίδι, όλες οι ομάδες κάθονται σε έναν κύκλο και ένα άτομο βγαίνει από το δωμάτιο. Τώρα όλη η ομάδα διαλέγει ένα συναίσθημα. Και αυτό το άτομο που έφυγε από το δωμάτιο θα επανέλθει και θα ζητήσει από οποιονδήποτε από την ομάδα να κάνει μια ενέργεια. Τώρα ας πούμε ότι η ομάδα έχει διαλέξει το συναίσθημα, θλίψη, τότε αυτό το άτομο μπορεί να ζητήσει από κάποιον να το δείξει στην πράξη, σκουπίζοντας το πάτωμα. Τώρα αυτό το άτομο θα πρέπει να προσποιηθεί ότι σκουπίζει το πάτωμα ενώ είναι λυπημένο. Μπορεί να το κάνει αυτό σκύβοντας, προσποιούμενος ότι κλαίει και μιμούμενος ότι σκουπίζει το πάτωμα με τα χέρια του.

Αν το κάνετε αυτό μόνοι σας, ίσως θα θέλατε να εξερευνήσετε πώς ενεργούμε διαφορετικά όταν έχουμε διαφορετικά συναισθήματα, ώστε να μην προσποιείστε ότι σκουπίζετε το πάτωμα χαρούμενοι. Σε αυτή την περίπτωση θα χαμογελάτε και θα σκουπίζετε καθώς προχωράτε. Τώρα δοκιμάστε αυτό.

Δεύτερη δραστηριότητα:

Η δεύτερη δραστηριότητά μας περιλαμβάνει την εξέταση των διαφόρων εμποδίων στην επικοινωνία. Τώρα για αυτή τη δραστηριότητα, την έχω χωρίσει σε δύο διαφορετικές εργασίες. Αν το κάνετε αυτό ως μεγάλη ομάδα, ίσως θελήσετε να χωριστείτε σε δύο διαφορετικές ομάδες και να ολοκληρώσετε τις σχετικές δραστηριότητες ξεχωριστά και στη συνέχεια να αλλάξετε. Αν έχετε μικρότερη ομάδα, ίσως θελήσετε να ξεκινήσετε με τη μία εργασία και στη συνέχεια να προχωρήσετε στην άλλη.

Η πρώτη εργασία είναι οι παντομίμα, οι οποίες επικεντρώνονται στα εμπόδια του να μην μπορείς να μιλήσεις ή να μην μπορείς να ακούσεις. Τώρα, στην παντομίμα σας δίνεται κάτι, όπως ένα ζώο ή μια κίνηση, ή οτιδήποτε άλλο, το οποίο πρέπει να παρουσιάσετε στην ομάδα για να το μαντέψουν, χωρίς να μιλήσετε. Για παράδειγμα, μπορεί να είναι ένα καγκουρό. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να πρέπει να χοροπηδάτε σαν καγκουρό μέχρι η ομάδα να μαντέψει σωστά. Για το σκοπό αυτό, ίσως θελήσετε να δημιουργήσετε το δικό σας σετ παντομίμας ή να χρησιμοποιήσετε ένα διαδικτυακό σετ.

Η δεύτερη δραστηριότητα είναι το δέσιμο των ματιών, όπου αφαιρείτε την όραση του ατόμου. Τώρα, αυτή εστιάζει έντονα στη χρήση σαφών οδηγιών, όπου θα καθοδηγείτε

2

Το έργο Creativity χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση αντανakλά τις απόψεις μόνο του συγγραφέα και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

κάποιον με δεμένα μάτια μέσα από μια διαδρομή εμποδίων. Μπορείτε να επιλέξετε πόσο δύσκολη είναι η πορεία, αλλά είναι πολύ σημαντικό για τα άλλα μέλη της ομάδας να είναι πολύ ξεκάθαρο το τι πρέπει να κάνει αυτό το άτομο για να φτάσει από το σημείο Α στο σημείο Β.

Τώρα, δοκιμάστε και τις δύο αυτές δραστηριότητες. Αν εργάζεστε μόνοι σας, θα ήθελα να απαριθμήσετε όσα περισσότερα εμπόδια επικοινωνίας μπορείτε να σκεφτείτε. Να σκεφτείτε επίσης πώς η στέρηση μιας αίσθησης μπορεί να κάνει τον εαυτό σας πιο ανοιχτό στις άλλες. Ενδεχομένως βάλτε κάποια μουσική καθίστε κάτω, κλείστε τα μάτια σας και σκεφτείτε πώς η ακοή σας είναι αυξημένη. Ίσως και οι άλλες αισθήσεις σας να είναι αυξημένες.

Τρίτη δραστηριότητα:

Έτσι, ήρθε η ώρα για τη δραστηριότητα τρία Θέατρο Φόρουμ, η οποία είναι μια μορφή θεάτρου που αναπτύχθηκε από τον Augusto Boal, έναν θεατράνθρωπο που ανέπτυξε το θέατρο των καταπιεσμένων. Πρόκειται εξίσου για παράσταση, πρακτική ακτιβισμού και εκπαιδευτικό φόρουμ. Εντείνει τις κριτικές παρατηρήσεις και αναπαραστάσεις της πραγματικότητας. Το θέατρο φόρουμ ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση με το κοινό και σας επιτρέπει να εξερευνήσετε διαφορετικές επιλογές κατά τη διάρκεια μιας παράστασης. Αρχικά, θα αναπτύξετε κάτι με πολλαπλά προβλήματα. Το πρόβλημα που εξετάζουμε είναι τα εμπόδια επικοινωνίας. Τώρα, μπορείτε να εξετάσετε την απώλεια της όρασης και πώς αυτή δυσκολεύει τη ζωή μας. Έτσι, προφανώς πρέπει να μιλάτε καθαρά - το έχουμε διερευνήσει αυτό μέσω του θεάτρου. Αρχικά, η παράσταση θα πρέπει να έχει πολλά προβλήματα επικοινωνίας. Και στη συνέχεια, τη δεύτερη φορά θα την παρουσιάσετε ξανά, όπου θα πρέπει να προσπαθήσετε να διορθώσετε αυτά τα προβλήματα με τη βοήθεια του κοινού. Το κοινό μπορεί να σταματήσει την παράσταση και να σας προτείνει πώς μπορείτε να τη βελτιώσετε. Μπορεί ακόμα να παρέμβει και το ίδιο.

Αυτό σας βοηθά να διερευνήσετε πώς οι διάφορες επιλογές μπορούν να αλλάξουν την κατάστασή σας. Αυτή η παράσταση καλό είναι να είναι σύντομη και να έχει διάρκεια δύο με τρία λεπτά. Σκεφτείτε όλα τα εμπόδια επικοινωνίας που εξετάσαμε στις τελευταίες εργασίες.

Αν πρόκειται να το κάνετε αυτό μόνοι σας, δημιουργήστε μια παράσταση με τυχόν εμπόδια για το κοινό και στη συνέχεια επανεκτελέστε μια εκδοχή της ίδιας ιστορίας, αφαιρώντας αυτά τα εμπόδια και κάνοντάς την πολύ προσιτή.

Συμβουλές σε σχέση με το χαρτοφυλάκιο (portfolio):

Εντάξει, για να ολοκληρώσουμε: Εξετάσαμε τώρα τα στοιχεία των τεσσάρων δεξιοτήτων, συγκεκριμένα την επικοινωνία, τη δημιουργικότητα και τη συνεργασία. Τώρα θα σας είναι χρήσιμο να τα καταγράψετε αυτά σε ένα χαρτοφυλάκιο - σας έχουμε δώσει μια σειρά από

παραδείγματα χαρτοφυλακίου. Σε αυτά που μπορεί να θέλετε να χρησιμοποιήσετε περιλαμβάνεται ένα κολλάζ, το οποίο θα σας βοηθήσει να δείξετε στοιχεία μη λεκτικής επικοινωνίας. Μπορείτε αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε μια θεατρική επιθεώρηση για να δείξετε την πιο θεατρική πλευρά του εργαστηρίου. Όλα θα μπορούσαν να σας είναι χρήσιμα για να τεκμηριώσετε τη δική σας εμπειρία και όλα όσα έχετε μάθει. Ελπίζω να σας άρεσε το εργαστήριο.