

# Improvizacija - įvadas

Sveiki, mano vardas Louise Peacock ir esu DeMontforto universiteto (Anglija) dramos skyriaus vadovė. Vykdydama kūrybiškumo projektą vedžiau seminarą apie improvizacijos įgūdžių panaudojimą siekiant padėti jauniems žmonėms ugdyti spontaniškumo ir gebėjimo prisitaikyti įgūdžius, kurie gali padėti ir bendrauti, ir kurti. Seminarą sudarė trys užsiėmimai, kurių vaizdo įrašus rasite toliau.

## Improvizacija - pirmoji veikla

Pirmoje veikloje daugiausia dėmesio skiriama gebėjimui prisitaikyti ir spontaniškumui. Jei dirbate grupėje, susiskirstykite poromis. Porose pasivadinkite A ir B, o A šiuo metu yra lyderis. A gali atlikti fizinius gestus, kuriuos B turi stengtis kuo tiksliau atspindėti. A vadovauja, o B seka. Kai šiek tiek pabandykite tai daryti, apsikeiskite vietomis taip, kad B taptų lyderiu, o A - sekėju. Kitas šio pratimo etapas - pabandykite nekalbėdami apie lyderystę perduoti ją vienas kitam pirmyn ir atgal. Tiesiog atpažinkite, kada vienas iš jūsų seka, o kitas vadovauja, ir kaip tai galima pakeisti. Kita šio užsiėmimo dalis - susėskite į didelį ratą. Vienas asmuo atlieka veiksmą ar gestą, kuris perduodamas aplink ratą, ir kiekvienas asmuo gali pasirinkti, ar pakartoti veiksmą, ar jį pakeisti. Pabandykite kaip grupė jį pakeisti ir pritaikyti kuo daugiau kartų.

Jei dirbate savarankiškai, turite peržiūrėti kitus vaizdo įrašus, kuriuos pateikėme kaip patarimus, kad galėtumėte patys atlikti tokią veiklą.

## Improvizacija - antroji veikla

Antrasis šio seminaro užsiėmimas skirtas statusui, kurį galime suprasti kaip tai, kaip atrodome kitiems žmonėms, ar jie mano, kad esame pasitikintys savimi, ar nervingi, ar valdome erdvę, ar atrodome drovūs ir nepatogūs. Šis pratimas skirtas tam, kad pagalvotumėte apie statusą ir pakoreguotumėte savo išvaizdą taip, kad atrodytumėte labiau pasitikintys savimi. Tai apima tokius dalykus kaip kūno kalba, veido išraiška, balso tonai ir gestai. Pirmajam pratimui atlikti reikia kėdės. Pratimą atliekantis asmuo išeina iš patalpos ir grįžęs prie kėdės pasako frazę "Atsiprašau, kad pavėlavau". Taigi jie išeina iš kambario, įeina, atsisėda ir pasako "Atsiprašau, kad vėluoju". Tai, kaip jie sako frazę "Atsiprašau, pavėlavau", priklauso nuo to, koks statusas jiems suteiktas. Jei seminarui vadovauja Kažkas, jie gali turėti korteles, pažymėtas nuo vieno iki dešimties. Dešimt - tai labai aukštas statusas, labai pasitikintys savimi ir visai neatsiprašantys, o vienas - tai absoliučiai žemiausias statusas, tokie susinervinę ir atsiprašantys dėl vėlavimo, kad vos spėja atsisėsti ant kėdės. Atlikite pratimą naudodami skirtingus statusus ir pasikalbėkite tarpusavyje apie tai, į ką reaguojate ir į ką reaguojate, ir kaip, jūsų nuomone, žmonės pasitiki savimi arba nepasitiki savimi.

# Improvizacija - trečioji veikla

Trečioji šio užsiėmimo užduotis - pokalbio improvizacija. Pirmasis šio užsiėmimo žingsnis - susiskirstyti poromis ir eiti rašyti klausimų, kurie, jūsų manymu, gali būti užduoti per pokalbį, sąrašą. Pavyzdžiui, galite nuspręsti, ar pokalbis vyks dėl mokymosi kursų, ar dėl darbo. Skirkite šiek tiek laiko išsamiam klausimų sąrašui sudaryti. Kai turėsite klausimų sąrašą, grįžkite į pagrindinę grupę ir pasirinkite keletą savanorių, kurie bus ir apklausos rengėjas, ir apklausiamasis. Šį pratimą galite atlikti tiek kartų, kiek norite, atsakinėdami į skirtingus klausimus, skirtingai parinkdami žmones į poras. Tačiau tai suteiks jums galimybę pasipraktikuoti, kaip elgtis pokalbio aplinkoje. Galite pagalvoti apie statuso veiklą, kurią atlikote prieš tai. Taigi pagalvokite apie tai, kaip įeinate į erdvę. Pagalvokite, kaip sėdite ant kėdės. Pagalvokite apie tai, kaip užmezgate akių kontaktą su asmeniu, kuris su jumis veda pokalbį. Galite tai praktikuoti tiek kartų, kiek norite, kad pradėtumėte vis labiau pasitikėti savimi, kaip galėtumėte elgtis, jei dalyvautumėte pokalbyje. Jei dirbate vienas, yra keletas vaizdo įrašų su klausimais, į kuriuos turite atsakyti, kad galėtumėte pasipraktikuoti savarankiškai atlikti pokalbį.