

Kūrybiškumo ir atsparumo klounada

Dr. Louise Peacock - klounados seminaras

Klounados užsiėmimo tikslai:

Klounados užsiėmimas padės jums išsiugdyti gebėjimą būti žaismingesniems ir labiau pasitikėti savimi. Naudojant kai kurias iš klounados pasiskolintas technikas, dalyviai išsiugdys didesnę toleranciją nesėkmėms. Klounai mėgsta nesėkmes ir mielai klysta, todėl mokymasis šiek tiek labiau pasitikėti savimi, kai tenka susidurti su klaidomis, bus labai naudingas visiems. Toks pasitikėjimo savimi ugdyimas padeda mums būti spontaniškesniems, o tai taip pat padeda mums būti kūrybingesniems.

Mokymosi rezultatai:

Šios sesijos mokymosi rezultatai:

- Suprasti, kaip mokymasis žaidžiant gali padėti ugdyti pagrindinius įgūdžius.
- Apsvarstyti, kaip mąstymas ir elgesys kaip klounas gali padėti mokytis kitaip.
- ugdyti savo įgūdžius kūrybiškai mąstyti apie mokymosi būdus.

Reikalingos medžiagos:

Klouno nosis (arba veido dažai / lūpų dažai)

Minkštas kamuolys

Krepšys (bet kokios rūšies)

Objektas (bet kokios rūšies)

Kūrybiškumo ir atsparumo klounada

Laikas	Veikla	Papildomos instrukcijos
40 minučių	Apšilimas ir prisijungimas	Kiekvieno pratimo instrukcijos taip pat pateikiamos vaizdo įrašo forma.
5 min.	<ul style="list-style-type: none"> Įvadas į užsiėmimo tikslą (spontaniškumas, ryšys, atsparumas, nesėkmių įveikimas) 	Žr. pirmiau nurodytus tikslus
5 min.	<ul style="list-style-type: none"> Vardas Žaidimas arba vardo žyma 	<p>1. Vardo etiketė:</p> <p>NB: Jei dalyviai nepažįsta vieni kitų, pirmiausia skirkite kelias minutes prisistatymui. Gali padėti stovėjimas ratu ir vardų sakymas ratu.</p> <p>Dalyviai pasiskirsto ir vaikšto po turimą erdvę. Žaidimas vyksta ėjimo tempu. Niekas neturėtų bėgti.</p> <p>Vienas asmuo yra "jis" arba "persekiotojas". Persekiotojas bando pagauti kitą žaidėją, eidamas link jo su ištiesta ranka. Jie turėtų aiškiai parodyti, į kurį žaidėją taikosi. Žaidėjas, į kurį pataikyta, išsigelbėja šaukdamas kito žaidėjo vardą. Jis negali šaukti savo arba jį persekiojančio asmens vardo. Tuomet žaidėjas, kurio vardas buvo sušauktas, tampa persekiotoju. Jei persekiotojas paliečia taikinį, taikinytampa persekiotoju.</p> <p>Klaidas ir klaidas reikia pastebėti ir pradėti žaidimą iš naujo. Pagrindinis dėmesys turi būti skiriamas malonumui žaisti žaidimą.</p> <p>Jei dirbate vienas, jums reikia veiklos, kuri priverstų jus sutelkti dėmesį į akimirką, o tai gali lemti klaidas. Bandymas sakyti liežuvio vingrybes gali būti veiksmingas. Pavyzdžiui:</p> <p style="text-align: center;">Piteris Piperis nuskynė pintinę marinuotų paprikų.</p> <p style="text-align: center;">Petras Pipiras nuskynė marinuotų paprikų</p> <p>2. Parodyti, kaip jaučiatės</p> <p>Grupė stovi ratu. Apeikite ratą ir kiekvienas asmuo gestu ar judesiu parodykite, kaip jis jaučiasi. Judesius jie gali papildyti garsu. Tada grupė atkartoja jų judesius ir garsus. Dirbkite aplink ratą, kol visi pabandys.</p> <p>Jei dirbate vienas, šį pratimą galite atlikti prieš veidrodį arba įrašyti save į telefoną. Išbandykite įvairias emocijas ir smagiai su jomis žaiskite.</p>
5 min.	<ul style="list-style-type: none"> Parodykite, kaip jaučiatės 	<p>3. "Keepie Uppie" (prijungimo)</p> <p>Šiam žaidimui reikia didelio minkšto kamuolio. Tinka pripučiamas paplūdimio</p>

Kūrybiškumo ir atsparumo klounada

5 min.	<ul style="list-style-type: none">"Keepie Uppie" (prisijungimas ir reagavimas)	<p>kamuolys arba lengvas kamuolys, koks naudojamas žaisti paplūdimyje.</p> <p>Paskirstykite grupę po erdvę. Dėmesio centre yra kamuolį laikantis asmuo.</p> <p>Tas žmogus labai džiaugiasi, kad turi kamuolį, ir turėtų leisti savo malonumui atsiskleisti. Laikydamas kamuoliuką ramiai, jo turėtojas paeiliui pažvelgia į kiekvieną grupės narį, kad užmegztų ryšį.</p> <p>Susitikę su visais žaidėjais, jie švelniai meta kamuolį į aikštelę, į kitą žaidėją. Grupė kartu stengiasi išlaikyti kamuolį nuo grindų.</p> <p>Kamuolys gali atsitrenkti į sienas ar baldus, bet kai tik kamuolys atsitrenkia į žemę, raundas baigiasi.</p> <p>Žaidėjai gali judėti, kad pasiektų kamuolį. Jie gali paliesti kamuolį bet kuria kūno dalimi. Nė vienas žaidėjas negali paliesti kamuolio du kartus iš eilės.</p> <p>Kai kamuolys paliečiamas, visi žaidėjai skaičiuoja. Kiekvieną kartą žaisdami stenkitės žaisti geriau nei prieš tai. Jei nepavyksta, nusišypsokite ir pripažinkite nesėkmę.</p> <p>Kiekvieną kartą pradėkite nuo kito žaidėjo.</p> <p>Panašų žaidimą galite žaisti vienas. Jei galite, išeikite į lauką ir stenkitės kuo daugiau kartų paguldyti kamuolį į orą, kol jį numesite.</p> <p>4. Jeikite ir prisijunkite</p> <p>Sėdynes išdėstykite taip, kad susidarytų auditorija.</p> <p>Vienas žaidėjas išeina iš kambario. Po minutės jie vėl įeis pro duris.</p> <p>Kai žaidėjas vėl įžengia į aikštelę, jis turi ateiti į jos centrą. Iš ten jis bando užmegzti ryšį su auditorijos nariais. Galite paprašyti, kad jie užmegztų ryšį su visais arba su tam tikru žaidėjų skaičiumi.</p> <p>Pasakykite jiems, kad neskubėtų. Žvilgsnis į žmogų nėra ryšys. Duokite laiko, kad žvilgsnis nusistovėtų ir žaidėjas bei žiūrovai pajustų, kad jie yra susiję.</p>
10 min. 10 min.	<ul style="list-style-type: none">Jeikite ir prisijunkiteJeikite ir prisijunkite prie nosies	<p>Kai visi tai išbandys, paskatinkite juos apmąstyti šį procesą.</p> <ul style="list-style-type: none">Koks jausmas buvo tai daryti?Kaip jautėtės auditorijoje?Jei tai buvo sunku padaryti, kodėl?

Kūrybiškumo ir atsparumo klounada

		<p>Įeikite ir užmegzkite ryšį su "Nose" Pakartokite ankstesnį pratimą, bet šį kartą užsidėkite klouno nosį. Aptarkite, kuo tai skiriasi.</p>
	<p>Žiūrėkite vaizdo įrašą: Louise Peacock: Peacoque: Klounados dirbtuvės.</p>	
40 minučių 10 min.	<p>Žaidimų paieška / išvaizdos svarba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Žaidimų ieškojimas tame, ką dėvite (savarankiškai, paskui dalijamasi poromis) 	<p>Ieškoti žaidimų tame, ką dėvite Kiekvienas iš šių pratimų yra mini improvizacija ir priklauso nuo to, ką žmonės dėvi. Skatinkite juos tyrinėti sagas, užtrauktukus, kišenes, drabužių dėvėjimą ne taip, kaip reikia, arba nežinojimą, kaip juos dėvėti.</p>
10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Žaidimų ieškojimas maišelyje (savarankiškai, paskui dalijamasi poromis) 	<p>Žaidimų paieška krepšyje Šis pratimas atliekamas taip pat, kaip ir ankstesnis, tačiau dabar stimulus yra maišelis ir viskas, kas gali būti jo viduje. Tyrinėkite daiktus taip, tarsi nežinotumėte, kas tai yra. Kaip su jais galima žaisti? Ką galite su jais daryti?</p>
5-10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Pasirinkite vieną iš šių dviejų pratimų ir pasidalykite juo su visa grupe 	<p>Pakalbėkite apie procesą. Ar jis buvo įdomus? Ar tai buvo iššūkis? Kodėl jiems buvo sunku ar lengva?</p>
10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Žaidimų su daiktu paieška (savarankiškai ir bendrai) 	<p>Dalyviai gali atsinešti kokį nors daiktą arba dirbtuvių vadovas gali parūpinti įvairių kasdinių daiktų (pavyzdžiui, plaukų šepetį, medinį šaukštą, puodelį, knygą). Kiekvienas dalyvis tyrinėja objektą, ieškodamas kuo daugiau būdų, kaip su juo žaisti.</p>
40 minučių	<p>Nesėkmė ir vidinis monologas</p>	
10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Suklupimas ir reakcija 	<p>Suklupimas ir reakcija</p>

Kūrybiškumo ir atsparumo klounada

10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Teigiamas vidinis monologas 	<p>Kiekvienas dalyvis po vieną eina įsivaizduojamu ratu erdvėje. Tam tikru momentu dalyvis turi apsimesti, kad suklypo. Jie vėl apeina ratą ir suklumpa lygiai toje pačioje vietoje. Parodykite reakciją (liūdna, sutrikusi, pikta). Dar kartą apeikite ratą. Artėdami prie sporto šakos, kurioje suklypo, jie turėtų parengti planą, kaip išvengti suklypimo (pasilenkti per tą vietą, šliaužti, žengti žingsnį į šoną). Jie gali pažvelgti į auditoriją ir pasidalyti savo planu (tyliai arba kalbėdami). Jie apeina pavojingą vietą. Tada suklupkite šiek tiek toliau. Parodykite reakciją.</p> <p>Teigiamas vidinis monologas Dalyviai gali atlikti šį pratimą tyliai. Jie kalba patys su savimi. Praktikuokitės išlaikyti nuolatinį teigiamų komentarų srautą mintyse. Jei tą dieną padarėte klaidą, paverskite ją teigiama. Pavyzdžiui, pvz: Šiandien eidamas į mokyklą suklypau. Oi, aš tiesiog geriausiai moku suklypti. Niekas kitas negali taip gerai suklypti kaip aš. Aš esu suklypimo čempionas.</p> <p>Iš pradžių jausitės nenatūraliai, tačiau skatinkite dalyvius nesustoti.</p>
10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Įeiti į kambarį, suklypti, išgelbėti 	<p>Įeiti į kambarį, suklypti, išgelbėti</p> <p>Išeikite iš kambario. Grįžkite atgal ir, atsidūrę erdvėje, persikelkite. Galite nukristi iš karto arba suklypti ir išsigelbėti. Nusišypsokite, tarsi tai būtų nesvarbu. Pasinaudokite pozityvaus vidinio monologo idėja ir garsiai pasakykite auditorijai, kad jums patinka triūpti, tai jūsų hobis, esate puikus triperis.</p>
10 min.	<ul style="list-style-type: none"> • Baigiamoji diskusija 	<p>Pagalvokite, kaip jautėtės priimdami klaidas. Galbūt dėl to ateityje jausitės šiek tiek labiau pasitikintys savo jėgomis klystant. Kurios seminaro dalys buvo sunkiausios? Kurios buvo maloniausios?</p>

Kiti ištekliai

Žiūrėti vaizdo įrašus:

Kūrybiškumo ir atsparumo klounada

Kaip klounada gali padėti mums užmegzti ryšį | Holly Stoppit | TEDxBristol:

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

Vaizduotė ir empatija: klouno pašaukimas | Kato Buss | TEDxUCO:

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

Avneris Ekscentrikas iš "Gravitacijos išimčių":

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

Lėktuvo aktas. AGA-BOOM.

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

Lankytinos svetainės:

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

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

Knygos, kurias galite perskaityti:

Kurstjen, Ton. *Klounas iš širdies į širdį*. (2011)

Peacock, Louise. *Rimtas žaidimas: šiuolaikinis klounų pasirodymas*. (2009)

Simon, Eli. *The Art of Clowning: Simonas Šliūpas: daugiau kelių į savo vidinį klouną*. (2012)