



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр “Сцена життя”

ПОСОБИЕ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО “ФОРУМ ТЕАТРУ”

Цель данного пособия предоставить практическую инструкцию и алгоритм для начинающих джокеров (тренеров/модераторов) для проведения занятий согласно методики ФОРУМ ТЕАТР.

- Пособие включает в себя теоретическую вступительную часть о методике, её основных принципах, также подробное объяснение того, как можно организовать тренинг/мастерскую (занятия) по форум театру, составить программу, сделать постановку (спектакль) и провести форум (презентацию постановки с дискуссией). В пособии, помимо прочего, содержится список упражнений и перечень литературы.

Авторка пособия: Владислава Крыжная - практикующий джокер, тренер в неформальном образовании по развитию креативности и предпринимательства, глава правления ОО “Фонд соціального розвитку “Наше майбутнє” (украинская неправительственная, неприбыльная организация, деятельность которой направлена на развитие и популяризацию метода “Театр угнетённых”, а также других методов культуры и искусства с целью развития гражданского демократического общества). Основательница идеи “Форум театр “Сцена життя” (Украина)



Владислава Крыжная
vladakryzhnaya@gmail.com



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр "Сцена життя"

“Все люди в обществе являются «зрителями» своей повседневной жизни, но, в определенные моменты, также ставят свои «спектакли». Человеческие взаимоотношения выстраиваются по законам театра – независимо от того – все это осознают, или нет. Использование пространства и языка тела, выбор слов, модуляция голоса, конфронтация идей и страсти – все, что мы демонстрируем на сцене, мы, также, переживаем в жизни. Мы сами и есть театр!”

“Спектаклями» в нашей жизни являются не только свадьбы и похороны, но и наши ежедневные ритуалы, такие всем знакомые, что мы о них и не задумываемся. И не только моменты особых обстоятельств и великолетия, а и утренний кофе, пожелание друг другу доброго утра, моменты застенчивой любви и бушующей страсти, заседание Сената и дипломатическая встреча – все есть театр”

“Мы должны иметь храбрость и мужество, чтобы быть счастливыми”

“Лучше одно маленькое дерево, чем куча камней”

“Быть гражданином - не значит только жить в обществе, это означает менять его”

“Делая театр, мы учимся видеть очевидное, то, чего мы обычно не можем увидеть, но на что мы привыкли смотреть. Наш театр освещает сцену нашей повседневной жизни”

“Утопии существуют не для того, чтобы их достигать, а для того, чтобы знать куда идти”

“Театр - это форма знания: он должен быть и может быть способом изменения общества. Театр может помочь нам строить наше будущее, а не ждать, когда оно настанет”

Аугусто Боаль

Владислава Крыжная
vladakryzhnay@gmail.com



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр "Сцена життя"

ВВЕДЕНИЕ ОТ СОСТАВИТЕЛЬНИЦЫ ПОСОБИЯ

Приветствую, дорогой/-ая читатель/читательница!

Если вы открыли страницы этой методички, то Вас, скорее всего, в какой-то мере заинтересовала методика Форум театра и Театра угнетённых в целом.

Возможно, вы начинающий или опытный джокер/модератор мастерских по форум театру. Или же, побывав на тренинге, вас настолько заинтересовала методика, что вы хотите обучаться самостоятельно и действовать в этом направлении. Не исключено, что вы как зритель-/ница увидели постановку и хотите узнать об этом больше. Кем бы вы не были, надеюсь, что для вас мой труд станет опорой для осуществления задуманного, а также окажется написанным простым языком, так, что после прочтения у вас не возникнет сомнений, как дальше действовать – и вы сможете организовывать свои занятия/мастерскую/студию форум театра, где бы вы не находились сейчас.

Изложенная мною информация в этой методичке не претендует на абсолютную истину в подходе трактования и использования методике. И скорее всего, не может рассматриваться как единое мнение в использовании методике Театр угнетённых. Здесь "отпечатываются" годы, которые я посвятила не только практике, но и размышлениям о методике, о смыслах, целях, изучению имеющихся источников информации,, и, конечно же, мой бесценный опыт совместного труда, обучения с другими практиками методике, как Украины, так и зарубежья.

В то же время, в методичке я буду опираться и делать ссылки на труды Аугусто Боалья, Пауло Фрейре, разработки и опыт разных практикующих современных джокеров.

Немного хочу рассказать о том, как я пришла к методике и её практике, чтобы для вас был более понятен контекст моего прошлого



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр "Сцена життя"

опыта, и условий - где, как, с какими темами я, как джокер, практиковала методику, и какие факторы на меня повлияли.

Моё знакомство с Театром угнетённых (на тот момент с Форум театром) состоялось в разрезе моей студенческой активности в сфере прав человека, молодёжного активизма и изучения инструментов демократии. На тот момент я, как молодая гражданская активистка, студентка, жительница шахтёрского города в Донецкой области, так поверила в этот метод, идеи утопического идеального общества, свободного от насилия, дискриминации, неравенства перед законом, эксплуатации и бедности, что теперь родилась эта методичка.¹

От своей студенческой правозащитной деятельности я постепенно стала переходить в область неформального образования (с 2011 по 2013 гг.). И в Форум театре я увидела прекрасную для себя возможность, нового формата учебного занятия, тренинга. Т.е. тут мы можем не только сидеть и что-то обсуждать словами. На занятиях и мастерских мы действуем. Мы получаем и отдаём информацию в совершенно другой форме, которая отличается от формального, да и многих видов неформального образования. Для меня на мероприятиях форум театра живо, интересно, продуктивно и, что важно, подвижно. Здесь пространство есть, как и для лектора, так и для участников. Причём всё не ограничивается только вербальным языком. Ты можешь показывать образы даже без слов, твой звук передаст эмоцию лучше, чем если ты будешь описывать её сотнями слов.

С начала 2014 года и до сих пор в украинском обществе острая потребность в диалоге, построении мира, интеграции, консолидации разных групп общества в преодолении последствий военного конфликта. Этот отрезок моей деятельности и практики я неразрывно связываю с военным конфликтом на отдельных территориях Донецкой и Луганской области, а также последствиями аннексии

¹ Здесь я перечисляю проявления угнетения в обществе, согласно философскому труду Пауло Фрейре (Бразилия) "Педагогика угнетённых", на которое буду ссылаться на страницах этого пособия.



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр "Сцена життя"

Крымского полуострова. Под влиянием событий, программ и приоритетов международных организаций, моей работы с рядом других коллег, возникших проблем и запросов от людей, произошло и переформатирование и переосмысление методики для меня. Для меня до этого форум со зрителями не был такой конкретной моделью диалога. До этого мой фокус был смещён на то, что форум театр - это творческий процесс, это поиск вариантов для активизации жизненной позиции человека. Понимание диалогового и миротворческого потенциала пришло со временем и опытом.

Если спросить меня сейчас о настоящем моменте, моей деятельности за последние 2 года, то методика соединяет эти две тематических плоскости, описанные выше. Я всё также склоняюсь к тому, что методика Форум театра - хороший инструмент гражданского образования, особенно эффективного в области построения диалога, мира и системы отношений, и, что для меня несомненно важно, обучения в сфере прав человека. Также не последнее место занимает желание добавить как можно больше эстетики в постановки.

Почему именно форум театр?

Думаю, что одна из самых главных причин того, чем "захватила" меня эта методика - это возможность в этом театре творить и думать, проявлять экспрессию и её анализировать, играть роли и сверять их с реальной жизнью, видеть как "оживают" истории других людей и делиться своими. Наблюдать, как люди, участники мастерских и зрители форумов, здесь и сейчас раскрываются, творчески показывают свою "мягкую силу"² и играют, играют, творят! Конечно же, гибкие рамки форум театра также делают его доступной для многих - ведь не зависимо от актёрского опыта и других умений, ты можешь просто прийти, и создавать театр. К модераторам (джокерам), тоже нет строгих требований по поводу их образования, но, вместе с

² Под "мягкой силой" здесь я имею ввиду искусство диалога, а также стратегии, основанные на гуманистическом подходе..



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр "Сцена життя"

тем, есть ряд навыков, знаний, которыми важно владеть, и которым нужно обучаться джокерам. Об этом я буду говорить в этой методичке.

Сцена в театре - это то место, где мы можем трансформировать нашу реальность, получать позитивный опыт и ресурс, нести его в жизнь и уже будучи усиленными - пытаться трансформировать наше будущее в настоящей жизни.

ВВЕДЕНИЕ О МЕТОДИКЕ

Театр с момента его появления всегда являлся сильным инструментом, оказывающим влияние на общество, формирование общественного мнения и мировоззрения людей. На данный момент в современном мире существует огромное количество разновидностей театра по своей форме и подходам.

Широкое распространение получил так называемый «социальный театр», который также отличается наличием разнообразности форм. В «социальном театре» за основу ставится не только искусство само по себе. Важную роль в таких постановках играет социальный аспект, когда с помощью искусства и драматизации происходит ответ на важные, острые общественные, общественно-политические, социальные проблемы.

Одной из разновидностей такого театра, где целью не является искусство само по себе, но и социальная, образовательная составляющая имеет большое влияние и значение, является «Театр угнетенных» - театральная методика, созданная бразильским режиссером Аугусто Боалем в 1960х годах в Бразилии. Сейчас почти во всем мире педагоги, общественные деятели, актеры-любители используют методику с целью активизации общества и отдельно каждого гражданина.³ В состав «Театра

³ Методичний посібник: «Сучасне театральне мистецтво – майданчик для висвітлення соціальних проблем. Стаття: «Як форум театр може бути інструментом, який впливає на якісні зміни у житті людей», Крижна В.А., Гладка А.Г.



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр "Сцена життя"

угнетенных», вдобавок, входят несколько направлений, которые получили свое распространение и известность в разных масштабах: Газетный театр, Форум театр, Законодательный театр, Невидимый театр, Радуга желаний.

Театр - это первое изобретение человека, оно также открыло путь всем остальным изобретениям и открытиям. Театр не имеет ничего общего с помещениями или другими физическими пространствами. Театр - или театральность - это присущая человеку способность, позволяющая ему наблюдать за собой в действии, в динамике. Кот ловит мышь, лев гонится за жертвой, но ни один из них не способен наблюдать за собой в действии. Когда человек охотится на бизона, он видит себя в процессе охоты, и поэтому способен нарисовать картину охотника - себя в процессе охоты на бизона. Он может выдумать живопись, потому что он выдумал театр: он увидел в процессе наблюдения. Театральная профессия, доступная немногим, не должна скрывать существование непрерывного театрального действия, которое принадлежит всем людям. Театр - это занятие людей, это истинная природа человека. ⁴

Философские идеи Театра угнетённых

Пауло Фрейре - бразильский философ, деятель в сфере образования, который видел в образовании и просвещении большую силу. Он даже считал, что обучение может стать практикой освобождения от угнетения и бедности, не только для одного человека, но для целых народов и стран. В свою очередь, образование может стать этой силой только тогда, когда будет основываться на диалоге, постановке проблемы - умение из проблемы / конфликта сделать задачу, которую можно решить - и развитии критического мышления.

Вместе с этим, в своём философском трактате «Педагогика угнетенных» он выделил основные проявления угнетения в мире, от

⁴ Радуга желаний: методика театра и терапии Аугусто Боалья; - пер.с англ - 1е изд. - Киев, 2017., 171 стр.; переводчики: Оксана Потапова, Нин Ходоривско



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр "Сцена життя"

которых страдает практически каждый человек в любых обществах и государствах, отличаются только степень и форма проявления. Это – насилие, произвол власти, дискриминация, эксплуатация, неравенство перед законом, бедность. Беря во внимание эти аспекты, П.Фрейре считал, что целью каждого человека должно быть осознание своего угнетения, освобождение от него, солидарность с другими угнетенными и помощь им в борьбе, но при условии, что после этого, человек не станет на место угнетателя, а станет созидателем – творцом своей реальности. Процесс угнетения проявляется от одного человека или групп по отношению к другому человеку, или группе/-ам людей. Склонности личности/-тей притеснять и подавлять волю других, а также применять физическое и моральное насилие, унижение, дискриминацию можно наблюдать в различных сферах жизни практически любого человека, между представителями разных уровней иерархических отношений, социальных групп, и тд. Также со стороны угнетателя/-ей происходит нарушение границ другого человека, ущемление прав и унижение личного достоинства угнетенного/-ой, что, со своей стороны, препятствует его/её самовыражению, и самоактуализации.

Ключевая идея угнетателя заключается в том, чтобы люди продолжали находиться в состоянии бессилия перед лицом безысходности. Обладая властью и ресурсами, которые превосходят ресурсы угнетенного, угнетатели поддерживают данный порядок, используя, так называемые, инструменты принуждения: силу, манипуляции, пропаганду, «фальшивую благотворительность, заботу и любовь» (та «благотворительность» и великодушие, которые не направлены на разрушение истинных причин угнетения), а также всепоглощающий контроль, где угнетатель пытается контролировать мышление и действия угнетенных, что приводит их к приспособлению к негативным обстоятельствам и сдерживает их созидательную силу.

Пауло Фрейре, помимо прочего, делает акцент на существовании такого феномена, как «горизонтальное угнетение», когда угнетатель, может существовать таким образом, что в одной ситуации он находится в



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр “Сцена життя”

угнетенном состоянии, в другой же – становится потенциальным мучителем и эксплуататором для своих товарищей, семьи, равных по рангу людей. Это связано с тем, что в определенный момент своего жизненного опыта угнетённые чувствуют непреодолимое влечение к угнетателю и его способу жизни. Они хотят любой ценой походить на него, подражать и следовать ему. Данный феномен происходит потому, что в мировоззренческом опыте угнетённого нет других моделей (образов), помимо угнетателя и угнетённого, к подражанию которых он может стремиться. В этих отношениях отсутствует человек-созидатель, который может осознать своё угнетение, но при этом не стать на место угнетателя в системе отношений и иерархии власти.

Таким образом, взяв эти философские идеи и пропустив их через призму своего опыта и театра, Аугусто Боаль показал, что сцена может быть площадкой для обмена знаниями, диалога, где будет происходить постановка проблемы, наработка и выбор альтернатив для решения конфликтов с возможностями сомневаться, моделировать ситуации, учиться через опыт, где можно обрести поддержку в трудной ситуации, и быть солидарным с теми, кто в этом нуждается. Симбиоз философских идей и театра создал пространство для обучения и критического осмысления действительности, где можно осмыслить своё угнетение и освободиться от него, и также помочь освободиться другим. Всё это делает человека субъектом, который берет ответственность за свою жизнь на себя, а не объектом, во всём управляемым другими.⁵

Пауло Фрейре в своём философском трактате “Педагогика угнетённых” критиковал существующую систему образования Бразилии. Да и во многих других странах форма образовательной системы и формат обучения несильно отличались. До сих пор системы образования мира несут в себе где-то больше, где -то меньше черты и особенности “банковской” системы образования”, как назвал бы её П.Фрейре. Это

⁵ По некоторым биографическим данным А.Боаль вдохновлялся на работу не только философским трактатом П.Фрейре, но и другими идеями и мыслями, такими, как “теология освобождения”



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр “Сцена життя”

символично характеризует процесс, когда учитель приходит к ученикам в класс и начинает словно в “банк” вкладывать информацию, свой опыт и свои мнения. Такое отношение ведёт к тому, что практически отсутствует возможность для диалога, обмена опытом, и происходит «навязывание» учителем своего мнения без получения обратной связи от учеников. Таким образом ученики теряют возможности учиться осмысливать информацию, критически её воспринимать и, соответственно, формировать своё мнение. В тоталитарной стране такая система образования может стать оружием этой страны против народа самого же народа этой страны и других государств.

- ✚ В демократических странах и там, где власть понимает важность именно в развитии социального капитала, перед педагогом стоят трудные задачи: с одной стороны, передать ученикам за ограниченное время большой накопленный опыт и знания, и в то же время, научить учеников думать, мыслить критически и строить диалог.

Идею по созданию пространства для диалога А.Боаль также перенёс на сцену, где самая главная особенность и отличие постановок в формате форум театра от традиционного театра – это то, что спектакли не имеют решения, всё театральное действие завершается кульминацией (пиком конфликта и накалом страстей), и во время форума открывается это пространство для диалога, стирается линия, которая отделяет сцену от зрительного зала, зрители выходят на сцену, и предлагают варианты решений показанных конфликтов.

Форум театр направлен не просто на развитие искусства и культуры, но и на мобилизацию угнетённых людей, для того, чтобы они взяли контроль над своими жизнями и стали мощными агентами изменений, направленных на трансформацию конфликтов. Аугусто Боаль, называл форум театр политическим и социальным инструментом, при котором



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр “Сцена життя”

соотношение политики и искусства делают его уникальным, и инновационным.

А.Боаль в своей книге «Игры для актёров и не актёров» подчеркивал, что «Театр угнетенных» движется от индивидуального к общему, а не наоборот и в нём имеют место личные истории, проблемы и драмы людей. Возникающие конфликты в семье, на производстве, в учебном учреждении, общественном транспорте, на в / между различными социальными группами - рождаются, развиваются и живут в контексте общественных отношений, указывая на их недостатки, иллюстрируют косвенно проблемы общегосударственного масштаба, пороки общества в целом, показывают существующие притесняющие механизмы и несвободу, обращают внимание на необходимость повлиять на ситуацию через конкретные индивидуальные примеры, вложенные в театральные образы.

ФОРУМ ТЕАТР: ИСТОРИЯ И ОСОБЕННОСТИ

Театр угнетённых - это система физических упражнений, эстетических игр, техник работы с образом и импровизацией, цель которых превращать практику театра в эффективный инструмент понимания социальных и личностных проблем⁶ и поиска их решений.

➤ **Форум театр** - это одна из методик “Театра угнетённых”

Его автор и создатель - бразильский режиссёр, театрал Аугусто Боаль. На данный момент, методы “Театра угнетённых” практикуют во многих странах мира (Бразилия, США, Колумбия, Германия, Нидерланды, Великая Британия, Филиппины, Италия, Грузия, и многие другие).

“**Форум**” - дискуссия, обсуждение;

“**Театр**” - инсценировка ситуации / конфликта на сцене, с участием актёров;

⁶ Радуга желаний: методика театра и терапии Аугусто Боалья; - пер.с англ - 1е изд. - Киев, 2017., 171 стр.; переводчики: Оксана Потапова, Нин Ходоривско



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр "Сцена життя"

- **Театр Газета** - это ещё одна методика Театра угнетённых, которая появилась раньше, чем форум театр. Во время театральной постановки в Театре Газеты обыгрываются статьи/цитаты из газет и других средств массовой информации;
- **Законодательный театр** - во время представлений в аудитории присутствует юрист, который записывает все предложения по изменениям в законодательных актах и нормативных документах, следит за ответами в различных аудиториях и затем оформляет все ответы в законодательном отчете, который затем передаётся в органы власти, которые могут повлиять на принятие закона / постановления;
- **“Радуга желаний”** - репетиционная методика для развития персонажей, а также используется для работы с внутренним угнетением человека;



Аугусто Боаль - бразильский режиссер, актёр, общественный деятель,
создатель “Театра угнетённых”
1931 - 2009 гг.



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр "Сцена життя"

В форум театре -

происходит театральная игра, в которой проблема показана в нерешенной форме, а зрителей приглашают предложить решения и показать их на сцене (форум).

Проблема тут всегда связана с проблемой УГНЕТЕНИЯ, в которой, обычно, есть главные угнетённые и угнетатели.⁷

Также, есть и другие персонажи, участвующие в данной системе отношений и иерархии власти.

Один из главных посылов Форум театра – если люди могут изменить ситуацию на сцене, они могут изменить ее и в жизни.

Далее, стоит отметить, чем не является форум театр, в том контексте, в котором я, как автор, рассматриваю методику в этом пособии. Форум театр не является психотерапевтической техникой, но это не исключает его благоприятного психотерапевтического эффекта. Имеется ввиду, что при работе с форум театром психотерапевтическое воздействие на участников не находится в первостепенных и второстепенных задачах, а скорее выступает дополнительным бонусом использования методики. Благодаря групповой работе, обсуждению животрепещущих тем и вообще предоставлению площадки для самовыражения, обмена мнениями у участников, наблюдается процесс эмоциональной разгрузки, легкого психотерапевтического эффекта.

В широком использовании Форум театр известен и применяется как метод образования, просвещения, инструмент развития гражданского общества, с целью миротворческой деятельности и трансформации конфликтов в обществе.

- **Для справки:**

Драматерапия (театротерапия) - это театральная игра, в которой играется чья угодно и жизнь, и образы. В этом её кардинальное и очень понятное

⁷ Боаль А., Игры для акторів та неакторів; пер. з англ.; вид. 1. - К: 2016р. //



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр "Сцена життя"

отличие от **психодрамы**, где играется жизнь человека, более того - его/её внутренний конфликт.

Если исходить из существования в психотерапии этих двух практик, то можно, с одной стороны, предположить, что форум театр тяготеет к драматерапии.

Но с другой стороны, отличие форум театра от театротерапии заключается в том, что это театр не ради театра и отыгрывания (ролей, эмоций), театр угнетённых - это театр для смыслов, обучения и дискуссии.

Форум театр может нести лишь элементы, "мазки кисти" драматерапии», но ею не является.

Следующий отрывок методического пособия основан на книге Аугусто Боалья "Радуга желаний: методика театра и терапии Аугусто Боалья"⁸

В главе "Почему я написал эту книгу? Три моих встречи с форум театром", Аугусто Боаль пишет, что к моменту написания книги его привёл долгий путь и автор рассказывает несколько событий, повлиявших на появление форум театра и его переосмысление о роли, и формах театра.

В начале 1960х годов А.Боаль со своей труппой много путешествовали и показывали спектакли. Среди зрителей было большое количество неграмотных, нищих крестьян. В эти годы в Бразилии уровень бедности был очень высок. И в то же время, небывалая роскошь капиталистов так сильно контрастировала с нищетой бразильских крестьян, и рабочих.

А.Боаль со своей творческой группой в своих спектаклях⁹ призывали людей бороться с угнетением. Однажды в маленькой деревне на северо-востоке Бразилии они показывали представление и пели песню со словами: "Давайте прольём кровь!". После спектакля к театральной группе подошёл

⁸ Аугусто Боаль "Радуга желаний: методика театра и терапии Аугусто Боалья», пер. с англ. - 1е издание - Киев, 2017. переводчики с английского: джокерки Оксана Потапова, Нин Ходоривско

⁹ На тот момент это были спектакли, созданные по классической структуре



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр “Сцена життя”

мужчина, и сказал, что рад тому, как городская молодёжь, в образе приехавшего к ним театра, с ними, крестьянами, на одной волне.

Имя этого мужчины было Верджилио и он предложил (*цитата из книги*): “И поскольку мы думаем одинаково, вот что я предлагаю. Давайте пообедаем, а потом все вместе выйдем - вы со своими ружьями, мы - со своими и отправим парней полковника куда подальше (бразильского землевладельца).

Они показали крестьянину, что их ружья ведь не настоящие, а являются только театральным реквизитом. И они всего лишь актёры и не готовы воевать. На что Верджилио ответил (*цитата из книги*): “Значит, когда вы, настоящие артисты, говорите о том, что нужно проливать свою кровь, о которой вы поёте - это наша кровь, не ваша, не так ли?”

По словам Боалья всё в той же книге, после спектакля, он пересмотрел силу влияния театра и для какой цели он может использоваться....//

КОНФЛИКТ В ФОРУМ ТЕАТРЕ

Основой для любой театральной постановки является **конфликт**, через который проходят и который “проживают” герои. Они занимают различные позиции, отыгрывают те или иные стратегии поведения, переживают накал конфликта, а после этого проходят трансформацию (меняется характер отношений между героями, появляются новые стратегии поведения, появляются новые результаты от взаимодействия героев между собой).

Постановки форум театра строятся, развиваются и существуют по такому же принципу, только с небольшим отличием – в этих постановках нет развязки. Действо заканчивается кульминацией - пиком конфликта, «накалом страстей».



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр "Сцена життя"

Нижче приведена схема, которая показываает отличие форум театральных постановок от традиционного театра:



Завязка – это начальная стадия развития сюжета, в которой происходит создание («завязывание») тех конфликтов, которые будут развиваться в процессе следующих частей драматической постановки. Также в этой части может произойти иллюстрация уже существующего конфликта и/или противоречия.

Развитие сюжета - события, которые выходят из завязки. На этом этапе также происходят раскрытия персонажей, развертывания конфликтной ситуации.

Кульминация – самый напряжённый момент в развитии действия и сюжете, пик конфликта. Это тот этап, когда конфликт входит в наиболее горячую фазу или глубину, если в сюжете речь идёт о внутреннем конфликте главного героя.



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр "Сцена життя"

Развязка - это та часть драматического действия, когда происходит его завершение, решение конфликта, «запутанного» дела, находятся решения проблем¹⁰.

Как видно из второй схемы, в Форум театре **развязка** - решение конфликта и проблемы другими словами, **ОТСУТСТВУЕТ**.

ГЛАВНЫЕ ГЕРОИ СПЕКТАКЛЕЙ ФОРУМ ТЕАТРА

Угнетатель (антагонист) – тот, кто притесняет, подавляет и угнетает главного героя.

Угнетённый (протагонист) – тот, кто страдает от угнетения и предпринимает попытки борьбы

Третья сторона (тригонист) – третьи по значимости персонажи, все остальные герои, которые играют в спектакле. Они могут иметь нейтральную, незаинтересованную позицию, симпатизировать угнетателю, угнетённому в разной степени.

КТО ТАКОЙ ДЖОКЕР

Джокер –это, человек, функция которого «вести» актеров и зрителей в процессе демонстрации постановки, форума, интервенций. Также Джокер проводит разогрев аудитории зрителей, подводит итоги, делает заключительные выводы. Другими словами можно сказать, что Джокер здесь – это ведущий и фасилитатор публичного мероприятия, где происходит сам форум игрой актёров и участием зрителей.

Как отметил Эдриан Джексон во вступлении к первому изданию на английском книги Аугусто Боалья «Игры актеров и не-актеров», «в

¹⁰ Источник информации: <https://ru.wikipedia.org//>



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр “Сцена життя”

контексте Форум театра Джокер - это человек, который действует как посредник между актерами и зрителями и не привязан ни к одной из сторон. Джокер в различных контекстах и сочетаниях может быть режиссером, судьей, фасилитатором и ведущим». ¹¹

Также Джокером можно называть ведущего / тренера занятий на подготовительном этапе работы с группой.

Качества и навыки, которые следует развивать Джокеру:

- умение слушать;
- умение задавать “открытые вопросы” (то есть предполагающие развёрнутый ответ);
- способность быть эмпатичным и сопереживать человеку, и его ситуации;
- умение наблюдать за ситуацией и участниками в группе;
- умение уточнять и прояснять, что сказал участник / зритель;
- получать знания о правах человека и в общем о правозащитном движении в мире, стране, в которой проживает / ведёт свою деятельность;
- быть чувствительным к дискриминации и несправедливости;
- обладать навыками построения диалога и ненасильственного общения;
- развивать аналитическое и креативное мышление;

В приложении о проведении форума вы можете найти “Дополнительные советы джокеру”.

ЭТАПЫ РАБОТЫ С ГРУППОЙ УЧАСТНИКОВ - АКТЁРОВ

¹¹ «Інноваційні візуальні методи вирішення соціальних проблем у громаді», посібник, Розділ 6; ГО «Центр правових та політичних досліджень «СІМ», Львів, 2017р.



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр “Сцена життя”

Работа с методикой может состоять из двух основных последовательных блоков:

1. Этап работы с группой по подготовке, разработке сценария и спектакля;	2. Проведение публичного показа постановки с форумом
---	---

1. Этап подготовительной работы с группой

Тренер / модератор Форум театре называется – Джокер.

Этот практический этап подготовки включает в себя работу с набором техник и упражнений, направленных на сплочение группы, развитие доверия и взаимодействия, навыков проявления спонтанности и творчества, телесной пластичности, воображения и, конечно же, элементы актёрского тренинга для актёров будущей постановки. Также в этот период происходит актуализация проблемы и конфликта, которые будут показываться в спектакле, создание сценария, распределение ролей, развитие персонажей и репетиции перед демонстрацией спектакля на публику.

А.Боаль отмечал, что как все люди в повседневной жизни, актёры форум театра повторяются в своих действиях и реакциях. Именно из-за этого нам нужно начинать с «демеханизации», перенастройки актёров, чтобы они могли воспроизводить механизации персонажа, которого они будут играть. Они должны научиться заново воспринимать эмоции и чувства, которые они отвыкли распознавать.¹² На протяжении жизни и наших будничных забот мы обычно изо дня в день выполняем похожий набор движений, поз и действий, что со временем превращает нас в «механизмы». И мы разучиваемся распознавать некоторые эмоции, становимся менее восприимчивыми и чувствительными. Большая часть

¹² Августо Боаль, «Игры для актёров та неактёров», Київ – 2016р., переклад з англ., вид 1



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр "Сцена життя"

упражнений и техник, используемых в процессе тренинга по форум театру, направлена именно на «демеханизацию», «телесное раскрепощение» и снятие эмоциональных зажимов, напряжений.

При подготовке и самом выполнении упражнений Джокеру следует придерживаться такой последовательности действий:

- Последовательно, чётко объяснить правила игры/упражнения, которое вы предлагаете участникам;
- Обратить внимание на правила безопасности выполнения упражнения (например, упражнения с закрытыми глазами, игры, связанные с падениями, и т.д.)
- Важно провести, пробный раунд или провести демонстрацию с кем-то из участников;
- В конце каждого упражнения / игры необходимо провести **рефлексию**¹³, чтобы участники могли поделиться своими впечатлениями, эмоциями, прислушаться к своим ощущениям и мыслям, отследить открытия о себе, других, окружающем мире.

Вопросы, которые можно задавать при рефлексии:

«Как в целом вы восприняли эту игру? Какие чувства и мысли возникали у вас в процессе игры/возникли на данный момент? Что было легко/трудно при выполнении игры? Как игра, по вашему мнению, связана/отображает рассматриваемую проблему/конфликт?»

Также **Подготовительный этап** включает в себя:

- исследование проблемы, которая является актуальной для участников;
- разработку сценария;
- определение главных героев;
- актёрские занятия;
- репетиции;

¹³ Рефлексия - (от лат. reflexio — обращение, отражение) — понятие, которое применяется для обозначения актов самосознания, самопознания, самоанализа, самооценки того, что можно было бы назвать «мышлением о мышлении». («Энциклопедия эпистемологии и философии науки», Институт философии РАН, Москва, 2009г.)



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр “Сцена життя”

- організацію необхідного реквізита;

СПИСОК УПРАЖНЕНЬ НАХОДИТСЯ В ПРИЛОЖЕННІ №1,
а також в інформаційних джерелах ви можете знайти видання з
різнорідними вправами та техніками.

2. Етап проведення публічного показу з форумом.

Включає в себе організацію та проведення презентації (показу)
створеної постановки з форумом, коли глядачі виходять на сцену, змінюють
героїв та пропонують свої варіанти запобігання та рішення
конфліктів.

*ІНСТРУКЦІЯ “КАК ПРОВЕСТИ ФОРУМ” НАХОДИТСЯ В
ПРИЛОЖЕННІ №3*



КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ТРЕНИНГ/МАСТЕРСКУЮ

Владислава Крыжная
vladakryzhnaya@gmail.com



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр "Сцена життя"

ПО ФОРУМ ТЕАТРУ

Перед тем, как спланировать мастерскую / тренинг по Форум театру, предлагаю задать себе следующие вопросы и вписать ответы в таблицу:

1. Какую проблему хочу поднять и/или с какой группой хочу поработать и почему?	
2. Почему я решил/-ла, что Форум театр в данном случае - это подходящая форма работы с аудиторией	
3. Какие ресурсы есть для этого? <i>(Помещение, люди, время, и др.)</i>	
4. Будете ли Вы проводить мастерскую/тренинг с Джокером - напарником? <i>(Если да, то кто, за что отвечает? Распишите обязанности по подготовке и проведению мероприятия)</i>	
5. С кем нужно наладить сотрудничество / коммуникацию, чтобы реализовать мероприятие?	
6. Для кого мы будем проводить форум? Как будем приглашать зрителей ?	
7. Какая длительность нашей мастерской / тренинга ?	
8. Какой результат я хочу получить от этого мероприятия (как от мастерской, так и от тренинга) ?	



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр “Сцена життя”

РАЗНОВИДНОСТЬ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ В ПРОЦЕССЕ МАСТЕРСКОЙ / ТРЕНИНГА

*(используется на подготовительном этапе при работе с группой
актёров)*

СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ НАХОДИТСЯ В “ПРИЛОЖЕНИИ №1”

1. Вступление:

Цель: рассказать в общем о мероприятии, сколько оно будет длиться, какая цель и кратко, что будете делать;

2. Презентация метода Форум театр:

Цель: кратко познакомить группу с методом, его историей возникновения, как он работает, рассказать о вашем опыте, как вы о нём узнали, где и чему учились;

3. Ознакомление с правилами проведения тренингов по методу Форум театр:

Цель: создать список правил (договорённостей), по которым будет работать и “жить” группа в период проведения занятий;

**ПРАВИЛА ДЛЯ ТРЕНИНГА ПО ФОРУМ ТЕАТРУ
“ПРИЛОЖЕНИЕ №2”**

4. Упражнения на знакомство.

Цель: чтобы участники познакомились между собой, запомнили имена друг друга и Джокеров;

5. Упражнения на разогрев группы (энерджайзеры, “ледоколы”);

Цель: повысить уровень энергии в группе, движение и разогрев участников;

6. Упражнения на командообразование (игры, где участвует вся команда; командные задания)

Цель: сплочение группы для дальнейшей работы, с целью чтобы группа превратилась в команду;

7. Упражнения на построение доверия между участниками группы;



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр “Сцена життя”

Цель: создание доверительных отношений между участниками и атмосферы в группе.

8. Упражнения на развитие навыков импровизации и творческого мышления;

Цель: активизация креативного мышления, раскрытие актёрских способностей; пробудить воспоминания, что человек может играть, делать “нелепые” вещи, веселиться;

9. Упражнения по созданию театральных образов:

Цель: исследование темы и проблемы для дальнейшей работы над историями угнетения, развитие актёрских навыков;

10. Упражнения по созданию театральных этюдов;

Цель: практическое исследование темы, которая будет показана в постановке;

11. “Выход на истории” (в данном пособии я предлагаю вам познакомиться с Театром образов, скульптурами, “скульптором” и “глиной”, чтобы выходить на истории и искать сюжеты для будущих спектаклей);

12. Создание сценария будущей постановки;

13. Распределение ролей, развитие персонажей, прописывание диалогов, подготовка необходимого реквизита;

13. Проведение презентации постановки и форума со зрителями;

СМОТРИТЕ “ПРИЛОЖЕНИЕ №3. АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕНИЯ ФОРУМА”



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр "Сцена життя"

“ВЫХОД” НА ИСТОРИИ ДЛЯ СПЕКТАКЛЯ

Этой теме я бы хотела отдельно уделить внимание и рассмотреть её развёрнуто. Работа в этом блоке определяет ключевые моменты вашего будущего спектакля. В этой части тренинга / мастерской определяется, какая окончательная тема и конфликт будут проигрываться на сцене; найдёте ли вы актуальную для зрителя ситуацию или нет; что вы вообще хотите показать и для чего.

В театральных постановках форум театра мы показываем “системное угнетение” в обществе, т.е. мы рассматриваем ситуации существующие не отдельно друг от друга, а в системе общественных отношений.

“Очень часто, когда практик методики начинает работать с форум театром, он сталкивается с ситуацией, при которой сцена конфликта воспринимается и рассматривается как конфликт только между персонажами спектакля.

В отношениях двух людей происходит взаимодействие нарративов, мыслей, идей общества. И часто, они говорят "языком общества", а не собственными потребностями или желаниями. Этот опыт окружающего общества может иметь пагубные последствия для жизни отдельного человека и / или ее отношений с другими. Он или она могут даже не догадываться, кто и когда "вложил" эти идеи, утверждение, мысли в их головы, как в банк¹⁴

Персонажи наших театральных представлений являются отражением реальных людей в обществе. Но в этом процессе есть и обратная сторона или обратное действие, когда сцена форум-представления и дискуссия влияют на общество. Понимая суть социального контекста, мы ведем дискуссию и форум с позиции наличия похожих или даже таких же ситуаций в целом обществе, а следовательно, и в системе отношений. Именно поэтому, когда мы ищем варианты разрешения конфликтов для

¹⁴ Здесь я обращаюсь к философскому трактату “Педагогика угнетённых”, Пауло Фрейре и к его идеи “современной банковской системе образования”



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр “Сцена життя”

этой конкретной ситуации, мы делаем интервенции в имеющуюся систему угнетения и статус-кво в обществе.¹⁵”

Каждый участник и участница группы имеет пространство во время мастерской рассказать историю о ситуации угнетения. Я стараюсь придерживаться подхода, что участники рассказывают историю из своего близкого окружения, которая их не оставляет равнодушными, но не лишне травматические ситуации.

Как можно выйти на постановку:

После того, как вы провели знакомство, разогрев, работу с пространством и креативные упражнения и перешли к Театру образов, Вы уже можете начинать изучение темы, для того чтобы:

- Собрать опыт, который сейчас есть в группе;
- Приблизить группу к теме, по которой вы будете в дальнейшем просить рассказать истории;

Обратите внимание на Приложение №1, раздел «Работа с техниками Театра образов».

Далее, вы предлагаете участникам подумать над тем, где они в реальной жизни встречают такие конфликты, проблемы вокруг себя и которые их «задевает» (не оставляют равнодушными).

Делиться историями участники могут:

- Метафорическими скульптурами Театра образов – показывая их без слов: выходят желающие и показывают скульптуры, которые бы одним образом могли презентовать историю. Остальные участники присоединяются к тем образам, которые им откликаются. После, в

¹⁵ Отрывок из статьи “Вплив соціального контексту на конфлікт або з чого почати зміну системи пригноблення в суспільстві”, Владислава Крыжная, <https://teatrzmyn.org.ua/tpost/hcyz48t0c1-vpliv-sotsalnogo-kontekstu-na-konflikt-ab>



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр "Сцена життя"

образовавшихся мини-группах эти истории рассказываются. Происходит создание сценок, которые по очереди демонстрируются для всех. И далее, путём голосования вы выбираете историю, которая отозвалась большему количеству участников.

- На общий круг словами (если у вас не много участников и рассказать историю хотят не более 4х человек). И после этого вы голосованием можете выбрать какую историю будете показывать;
 - В мини-группах участники делятся по очереди историями, выбирают одну и показывают коллективную скульптуру или же сценку (проигрывают ситуацию). И путём голосования вы выбираете какую историю будете брать далее в работу;
 - Через рисунок. Вы предлагаете каждому участнику нарисовать историю (карандаши, краски). Далее, распределяете эти рисунки в помещении, где проходит мероприятие, делая, таким образом «Галерею историй». Участники визуально знакомятся с историями. После этого, вы предлагаете им занять место возле той истории, которая отзывается им больше всего. Выбираете 2-3 наиболее «многолюдных» истории и тогда просите художников рассказать свои нарисованные истории. Голосуете за историю, которую будете брать в работу дальше.
- ✓ *** Несколько историй, рассказанных разными участниками, можно объединить в одну историю и сценарий, если это выглядит логично и интересно.



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Форум театр “Сцена життя”

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ МЕТОДА “ТЕАТР УГНЕТЁННЫХ”

1. “Ігри для акторів та не акторів”, Аугусто Боаль, переклад з англійської, вид. 1-е. (перекладачі: Анна Гладка, Яна Салахова, Анна Черноус, Богдан Дедушкін, Оксана Потапова) ;
2. “Games for Actor and Non-Actors”, Augusto Boal, second edition, translated by Adrian Jackson;
3. “The Aesthetics of the Oppressed”, Augusto Boal, translated by Adrian Jackson;
4. “The Rainbow of Desire: The Boal Method of Theatre and Therapy”, Augusto Boal, translated by Adrian Jackson;
5. “Педагогіка пригноблених”, Пауло Фрейре, Київ, “Юніверс”, 2003р.
6. “Інноваційні візуальні методи вирішення соціальних проблем у громаді”, Центр правових досліджень “СІМ”, посібник, частина 6, Владислава Крижна, Яна Салахова, Львів, 2017р.
7. “Применение техник Театра угнетённых в миротворческой деятельности”, методическое пособие, Эдгар Хачатрян, в рамках проекта “Преодолеем последствия войны вместе”, 2018 год;
8. “Форум театр для зрителей”, составительницы: Алина Даниленко, Ирина Сазонова в рамках проекта “Преодолеем последствия войны вместе”, Киев, 2017 год;
9. “Форум театр в теории и практике”, буклет, Инна Айрапетян, Эми Гринбенк.



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 из пособия по организации и проведению тренингов по методике Форум театр

«Описание практических упражнений для этапа работы с группой участников по созданию постановки в формате Форум театр»

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ НА ЗНАКОМСТВО

Упражнение «Меня зовут, я люблю...»

Цель: знакомство, базовая работа с пантомимой

Ход выполнения упражнения:

Все участники становятся в один большой круг. Каждый из участников по очереди делает шаг вперед, во внутрь круга и произносит фразу: «Меня зовут....., я люблю.....». И фразу я люблю сопровождает действием – иллюстратором того, что он любит делать в реальной жизни. (ходить, читать, спать, кушать мороженое, путешествовать, общаться, и т.д.). Остальные участники запоминают какое действие показал их коллега. После того, как он возвращается на своё место, все участники повторяю имя и действие: «Это....(называют имя) и он/она любит...» и показывают что любит делать этот человек.

Вариант 2

К фразе помимо что человек любит делать, можно добавить что не любит: «Меня зовут....., я люблю....., я не люблю...». «Я не люблю» также показать действием.

Обсуждение упражнения: Как для Вас было это упражнение? Удалось ли узнать Ваших коллег по тренингу лучше? На сколько вы успели отследить свои навыки спонтанной импровизации, когда в ограниченный период времени нужно было придумать движение – иллюстратор?

Упражнение «Движение по пространству с рукопожатием»

Цель: знакомство, начальный разогрев

Ход выполнения упражнения:

Ведущий просит всех участников группы рассредоточиться по пространству тренингового зала. Объясняет, что сейчас их задача – это установить контакт – рукопожатие с кем-то из участников. Необходимо поздороваться за руку, поприветствовать этого человека, назвать своё имя. Второй участник в паре должен сделать тоже самое. После этого, участники не могут разорвать своё «контакт-рукопожатие» до того момента, пока не найдут другого собеседника и не пожмут ему руку. Только после того, как новый «контакт-рукопожатие» найден, можно разорвать предыдущий.

Таким образом участники группы перемещаются по пространству, знакомятся первыми фразами от 4 до 5 минут (в зависимости от количества участников и динамики выполнения упражнения)

Обсуждение упражнения: Как для Вас было участие в этом упражнении на знакомство? Удалось ли побеседовать и обменяться фразами со всеми присутствующими? Всем ли удалось запомнить имена каждого из участников?



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

Упражнение «Я/не Я»

Цель: знакомство, развитие навыков импровизации

Ход выполнения упражнения:

Участники стоят в кругу.

Первый раунд: один за другим, используя только руки и выражение лица, а также произнося свое имя, участники делают два образа, один – это то, что обозначает участника, т.е. то, чем он является, а другой образ – это то, чем данный участник не является. (Я Татьяна, Я не Татьяна). (В образах, которыми могут являться и не являться участники могут быть заложены их привычки, присущие им черты характера, увлечения, интересы, профессиональная деятельность, занятия, и т.д.)

Второй раунд: участники повторяют свой образ плюс, последовательно два образа других участников, (включая их имена).

Обсуждение упражнения: Как для Вас было это упражнение? Удалось ли узнать Ваших коллег по тренингу лучше? На сколько вы успели отследить свои навыки спонтанной импровизации? Легко/трудно ли Вам импровизировать?

Упражнение «Расскажи о соседе»

Цель: знакомство, налаживание коммуникации между участниками

Ход выполнения упражнения:

Участники объединяются в пары. Задача: на протяжении 10 минут (по 5 минут в каждую сторону) рассказать своему партнёру по упражнению о себе такую информацию: имя, чем занимаюсь в жизни (работа, карьера, семья, другая повседневная деятельность), хобби и интересы, что умею делать очень хорошо (какие-то умения и навыки, которыми владею) и интересный, необычный факт о себе.

После общения в парах участники презентуют в парах друг друга для всей группы.

Обсуждение упражнения:

Как для Вас было это упражнение? Удалось ли узнать Ваших коллег по тренингу лучше? Как для Вас было делиться этой информацией?

БЛОК УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗОГРЕВ, КОМАНДООБРАЗОВАНИЕ

Упражнение «Хлопки по кругу «Зип-зап-зоп»¹

Цель: разогрев группы, командообразование

Ход выполнения упражнения:

Участники становятся в круг.

¹ «Інноваційні візуальні методи вирішення соціальних проблем у громаді», посібник, Розділ 6; ГО «Центр правових та політичних досліджень «СІМ», Львів, 2017р.



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

Поворачиваясь вправо Джокер передает первый хлопок «Зип» по кругу, участник ловит хлопок, хлопая в ладоши, и передает его своему соседу справа хлопком, этот сосед передает хлопок своему соседу справа. Таким образом, хлопок «Зип» начинает своё путешествие по кругу. Через некоторое время добавляется еще один хлопок, направленный влево – «Зап», который по такому же принципу начинает передвижение по кругу. Далее еще один, который следует напротив стоящему соседу - «Зоп».

Задача группы контролировать передвижение хлопка хлопков, используя три команды и направления. Каждый из участников в любое время может изменить движение хлопка (например, если хлопок идёт вправо, он может его отправить влево или напротив стоящему соседу).

Через определенные промежутки времени нужно увеличивать скорость.

Обсуждение упражнения:

Как для Вас была эта игра? Какие умения и навыки были задействованы при выполнении упражнения? Что открыли о себе?

Упражнение «Обмен взглядами»²

Цель: разогрев группы, командообразование, развитие базового доверия внутри группы

Ход выполнения упражнения:

Упражнение проводится в тишине, без слов.

Группа становится в круг с одним ведущим в середине круга (для начала это может быть ведущий/фасилитатор группы, потом остальные участники).

Цель игры состоит в том, чтобы каждые два человека из круга тихо (без слов) подали друг другу какой-то знак глазами, сигнализирующий о том, что они собираются поменяться друг с другом местами. И когда контакт налажен, по их мнению, они совершают это действие – меняясь друг с другом местами в круге. Нельзя меняться со рядом стоящим соседом. А также, если участник уже начал бежать, то возвращаться на исходное место нельзя.

Тот, кто стоит в середине - пытается занять свободное место, которое на какие-то доли секунды освобождается в процессе смены мест участниками. Если ему это не удалось, то он/она остаётся в центре круга и пытается занять другое место, в процессе передвижения участников. Несколько пар могут меняться одновременно.

Для налаживания контакта стоящие в круге участники используют только глаза.

Обсуждение упражнения:

О чём для Вас было это упражнение? Удавалось ли налаживать контакт со своими коллегами? Что было трудно сделать в упражнении? Где нравилось быть больше стоять в центре круга или быть во внешнем кольце, с остальными участниками? Так как каждая игра является метафорической, как Вы думаете, можем ли мы наблюдать такие процессы, стратегии, действия в реальной жизни, как были в игре?

Упражнение «Колумбийский гипноз»³

Цель: разогрев группы, демеханизация, метафорическое исследование процессов «манипуляций», «управления», «направления» других людей

² Августо Боаль, «Игры для актёров та неактёров», Київ – 2016р., переклад з англ., вид 1

³ Августо Боаль, «Игры для актёров та неактёров», Київ – 2016р., переклад з англ., вид 1



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

Ход выполнения упражнения:

Вариант 1:

Участников необходимо объединить в пары.

Участник/участница держит ладонь прямо перед собой пальцами вверх на расстоянии от 20 до 40 см от лица другого актера, который делает вид, будто загипнотизированный, и должен постоянно держать свое лицо на одинаковом расстоянии от руки, макушку своей головы на уровне с пальцами партнера по упражнению, а подбородок примерно на уровне начала ладони. Гипнотизер/-ка начинает выполнять ряд движений рукой вверх и вниз, вправо и влево, назад и вперед, ставит руку вертикально относительно пола, затем горизонтально, затем по диагонали и тому подобное. Партнер имеет согнуть свое тело так, чтобы сохранять одинаковое расстояние между лицом и рукой, чтобы лицо и рука оставались параллельными. Рука «гипнотизёра» не может двигаться слишком быстро, чтобы за ней следовать, или совсем останавливаться. Гипнотизер/-ка должен заставлять своего партнера занимать самые смешотворные, гротескные, неудобные позы. Его/её партнер таким образом заставит двигаться ряд мышечных структур, которые никогда не бывают задействованы или используются очень редко. Через несколько минут актеры - тот, кто следует, и тот, кто ведет - меняются ролями. Спустя еще какое-то время они оба могут протянуть гипнотическую правую руку, чтобы вести и следовать одновременно.

Вариант 2

Гипноз с двумя руками.

На этот раз участники работают в тройках.

«Ведущий гипнотизёр» ведет двух других участников, каждого одной рукой, и может делать любое движение, которое ему заблагорассудится. «Ведущий» не может останавливать движение любой из своих рук. Он может перекрещивать руки и заставлять одного из участников проходить под другим. Двое участников, которых ведут, не могут касаться друг друга. Ведущий не может делать слишком жестокие движения: он - друг, а не враг, хотя он все же имеет возможности вывести партнёров по упражнению из равновесия. Затем роли меняются, чтобы каждый мог почувствовать себя в роли «ведущего – гипнотизёра». Через несколько минут все трое начинают одновременно и вести, и следовать, выставляя правую руку для человека справа и следуя за рукой человека слева.

Вариант 3

Массовый гипноз

Из всей группы участников по желанию определяется один/одна «ведущий гипнотизёр», который становится на стул, чтобы занять положение на уровень выше. «Гипнотезёр» выставляет правую руку вперед и начинает вести за своей рукой всю группу участников. Через минуту можно дать возможность еще кому-то из группы попробовать себя в роли «гипнотизёра» массажируя людей. (игру можно сделать в несколько раундов, чтобы несколько участников попробовали себя в роли ведущего).

Обсуждение упражнения: Как Вам упражнение? Как чувствовали себя в роли «гипнотизёра»? Как было Вам в роли человека, которого ведёт «ведущий-гипнотизёр»? В какой роли понравилось более всего, в какой менее почему? Какую аналогию с процессами в реальной жизни можно провести через эту игру и её метафоричность?



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

Упражнение «Три ирландские дуэли»⁴

Цель упражнения: разогрев, командообразование

Ход выполнения упражнения:

Три изнурительные захватывающие дуэли. Группа делится на пары примерно одного телосложения.

Первая дуэль: партнеры стоят друг напротив друга, держась руками за свои колени колени и стараясь их как щитом защищать от касаний партнёра. В то же время, необходимо периодически отрывать свой «щит» от колени и превращать его в «меч». Цель игры - набрать очки, касаясь колен партнера, одновременно пытаюсь не дать партнеру коснуться своих колен. За каждое касание начисляется один балл. Побеждает тот, кто первым набрал три балла.

Вторая дуэль: Мишенью являются стопы. Двое участников стараются (очень осторожно) наступить на ногу друг друга.

Третья дуэль: Мишенью является спина. Двое участников делают попытки дотронуться до спины друг друга.

Тот, кто первым получает три очка – выигрывает.

Обсуждение упражнения: Каким для Вас было участие в этом упражнении? Как чувствовали себя сразу в двух ролях: защищающимся и нападавшим? О чём, метафорически для Вас это упражнение?

Упражнение: «Землетрясение»⁵

Цель: разогрев, поднятие эмоциональной групповой динамики, демеханизация

Ход выполнения упражнения:

Все участники делятся на группы из трех человек, в которых двое из участников делают домик, подняв руки и соединив ладони изображают крышу домика. Третий человек стоит внутри домика.

Один из участников (или Джокер) остаётся без группы. Джокер объясняет, что он может выбрать одну из трех команд: «Дом» (тогда все те, кто образуют домики меняются партнерами), «Человек» (тогда все те, кто стоят внутри домиков, меняются домами), либо «Землетрясение» (все меняются). В зависимости от инструкций, человек без группы старается либо найти себе партнера, чтобы с ним создать домик, либо ищет себе домик, оставляя кого-то еще без группы. Тот, кто не успевает, начинает давать инструкции.

Обсуждение упражнения: Каким для Вас было участие в этом упражнении? Что нового о себе узнали?

Упражнение «Толкая друг друга»⁶

Цель: разогрев, командообразование, подготовка к Форум театру.

Упражнение направлено на то, чтобы использовать свою силу, не ставя цель – выиграть.

⁴ Рабочие пособие: Форум театр/ разработанное Ялмаром Хорхе Жоффре-Эйхорном, 2012г.

⁵ Рабочие пособие: Форум театр/ разработанное Ялмаром Хорхе Жоффре-Эйхорном, 2012г.

⁶ Рабочие пособие: Форум театр/ разработанное Ялмаром Хорхе Жоффре-Эйхорном, 2012г.



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

Ход выполнения упражнения:

Два партнера становятся лицом друг к другу и кладут свои руки на плечи друг другу. Они начинают толкать друг друга со всей силой. Когда кто-то из партнеров чувствует, что его партнер слабее, он ослабляет свои движения, чтобы «не выиграть». Это упражнение очень важно потому, что оно символически показывает какими должны быть действия актера во время Форум театра, во время интервенций зрителей-актеров: толкая их на какие-то действия, но не позволяя им полностью проиграть.

Обсуждение упражнения: Что вы чувствовали при выполнении упражнения? Как вам была задача – «не выиграть» в упражнении? Что чувствовали и думали, когда не давали своему партнеру «проиграть»? О чём символически может быть это упражнение?

Упражнение «Состязание в парах»⁷

Цель: разогрев, командообразование

В этом упражнении наоборот, стоит задача выиграть в упражнении.

Ход выполнения упражнения:

Участники становятся парами лицом друг к другу. Расстояние между ними не должно превышать полуметра. Вытяните руки и упритесь своими ладонями в ладони партнера! Спасибо. Один из вас, первый номер, ведущий.

Задача: каждый из участников должен попытаться столкнуть товарища с места. При этом ведущий в паре может порой ослаблять натиск, чтобы партнер потерял равновесие. После чередования толчков-расслаблений поменяйтесь ролями. Ведущим становится второй номер.

Обсуждение упражнения: Что вы чувствовали при выполнении упражнения? По сравнению с прошлым упражнением («Толкая друг друга»), в чём почувствовали разницу?

Упражнение «Простые ассоциации»

Цель: упражнение на концентрацию внимания, развитие гибкости мышления, разогрев для мышления, тренировка умения «выходить за рамки»

Ход выполнения упражнения:

Раунд 1:

Участники становятся в круг. Ведущий или кто-то из участников говорит одно слово (например, стол, небо, ручка, мяч, и т.д.). И по часовой стрелке следующий участник произносит наиболее **близкое и подходящее слово-ассоциацию**. Далее, по часовой стрелке следующий участник говорит слово – ассоциацию, но уже связанную с новым словом. И так по кругу. Скорость должна быть максимально высокой и постоянно увеличиваться (ведущему важно делать акцент на этом), необходимо как можно сильнее сокращать в время на обдумывание ассоциации. В игре используются только слова – существительные (отвечающие на вопросы «кто?», «что?»). Важно сделать более, чем они круг на ассоциации.

Раунд 2:

Работа происходит по тем же правилам, только на этот раз нужно стараться наоборот уходить от привычных, близких и шаблонных ассоциаций (например, если первое слово было «небо»,

⁷ Кипнис М. «Актёрский тренинг: более 100 игр, упражнений и этюдов, МОСКВА «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2007г.



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

то нужно уйти от самых близких ассоциаций, таких как «облако», «солнце», «птица», «дождь», и т.д.). В то же время, нельзя также называть противоположные слова, слова имеющее похожее назначение и слова из так называемой какой-то группы (например, «небо – земля», «мороз – солнце», «ручка – карандаш – фломастер», «вода – земля – воздух», и т.д.). Также, как и в первом раунде, «играют» только существительные, скорость постоянно должна увеличиваться. Важно сделать более, чем они круг на ассоциации.

Обсуждение упражнения: Каким для Вас было участие в этом упражнении? Легко/трудно было находить ассоциации еще и в условиях быстрой скорости? Как Вы думаете, на что направлено это упражнение? Что открыли о себе?

Упражнение «Друг и враг»⁸

Цель: Разогрев, также упражнение можно использовать в подготовительной части тренинга по Форум театру с целью исследования устойчивых, стереотипных образов и установок, по отношению к таким ролям, как роль «друга» и «врага».

Ход действия упражнения:

Участники начинают идти по пространству молча.

Затем джокер просит каждого участника незаметно обозначить кого-то в группе, кого он считает своим другом и двигаться всегда является дальше.

Затем, участников просят в тишине обозначить врага. И точно также двигаться дальше.

Затем участникам говорят, что их целью является все время удерживать своего друга между собой и врагом.

Из-за того, что у всех участников разные друзья и враги, всем приходится все время двигаться по пространству. И с такими задачи участники продолжают движение в пространстве.

Обсуждение упражнения: Каким для Вас было участие в упражнении? По какому принципу выбирали образы «друзей», «врагов»? Откуда брали установленные шаблоны и рамки? Что поняли для себя и о себе в этом упражнении?

⁸ Рабочие пособие: Форум театр/ разработанное Ялмаром Хорхе Жоффре-Эйхорном, 2012г.



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

Упражнение на работу с пространством

Упражнение «Займи пространство»⁹

Цель: разогрев, работа с целью ощущения себя в пространстве, работа в группе

Ход выполнения упражнения:

Задача участников при выполнении упражнения ходить по пространству где проходит тренинг, пытаясь заполнить пустые места. При этом они не должны останавливаться, пока их об этом не попросит джокер.

Каждый раз, когда Джокер хлопает в ладоши, участники замирают и Джокер им указывает на все пустые места (если такие оказываются).

Обсуждение упражнения: О чём было для Вас это упражнение? Какие стратегии Вы выбирали, чтобы выполнить задание? Почему?

Упражнение «Ходить как...»

Цель: разогрев, демеханизация, работа с группой, работа с шаблонными установками и моделями поведения, восприятия

Ход выполнения упражнения:

Все участники ходят по пространству и вживаются в образы и роли, которые им называет фасилитатор. И продолжают передвигаться по пространству в этом образе.

«Ходить как:

- Очень занятый человек;
- Богатый человек;
- Очень бедный человек;
- Японец;
- Индус;
- Счастливый человек;
- Спешащий куда-то человек;
- Человек на прогулке в парке;
- Человек, который выиграл в лотерею;
- Человек, который находится в процессе принятия решений

И тд. Можно придумывать свои образы и роли.

Обсуждение упражнения: Как для Вас было участие в упражнении? Получалось ли вживаться в роли, примерять на себя образы? Откуда брали источники и основы образов? Как формируются шаблоны и стереотипы? Какая их роль в нашей жизни?

⁹ Рабочие пособие: Форум театр/ разработанное Ялмаром Хорхе Жоффре-Эйхорном, 2012г.



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

Упражнение «Идти – значит бежать»¹⁰

Цель: разогрев, командообразование

Ход выполнения упражнения:

Участники идут по пространству.

Фасилитатор по очереди произносит следующие команды: «Идем», «Бежим», «Стоим», «Сидим», «Стоп», «Прыжок», «Колено», «Руки». Участники перемещаются по пространству и выполняют эти команды.

Через какое-то время фасилитатор объясняет, что с этого момента команды будут означать совершенно противоположные действия, например, «Идем», означает «Бежим», «Стоим», означает «Сидим», «Стоп», означает «Прыжок», и т.д. И теперь участники согласно командам ведущего выполняют противоположные действия.

Обсуждение упражнения: Как Вам это упражнение? О чём это упражнение? Легко/трудно ли было выполнять команды, когда начала происходить подмена понятий?

Упражнение «Внутреннее зрение»¹¹

Цель: разогрев, командообразование, работа над ощущениями тела в пространстве

Ход выполнения упражнения: Участники ходят по комнате. По команде ведущего: «Фриз!» — немедленная остановка, участники замирают в тех позах, которых остановились. (как будто заморозились, в переводе с английского «freeze» — «заморозиться, застыть на месте»). Закрывают глаза и представляют себя сейчас со стороны: «В каком я положении по отношению к другим участникам? К стенам комнаты? К окну? Входной двери? К другим предметам в комнате? Увидьте себя как бы «третьим глазом», который видит всего Вас со стороны». Пусть это внутреннее зрение подскажет вам, в какой позе застала вас команда «Фриз!».

Через некоторое время, участники снова начинают движение, и снова команда «Фриз!»: остановка — закрыли глаза — внутреннее видение...(повторить 3-5 раз). 4

Обсуждение упражнения: Что удалось почувствовать во время выполнения упражнения? Удалось ли увидеть себя со стороны, своим «третьим глазом»?

¹⁰ Рабочие пособие: Форум театр/ разработанное Ялмаром Хорхе Жоффре-Эйхорном, 2012г.

¹¹ Кипнис М. «Актёрский тренинг: более 100 игр, упражнений и этюдов, МОСКВА «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2007г.



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ДОВЕРИЯ В ГРУППЕ

Упражнение «Правда и ложь»¹²

Авторская модификация упражнения «Две правды, одна ложь»

Цель: раскрытие личности участников, развитие доверия, построение коммуникации

Ход действия упражнения:

Участники объединяются в пары. Каждый участник рассказывает о себе три факта. Два из них должны быть правдивые, один выдуманный.

Далее, им необходимо встать и расположиться стоя где – то в пространстве комнаты. Задача каждого участника презентовать наиболее театрально все три факта о себе (используя движения, звуки, эмоциональную окраску, мимику), а также угадать, какой факт партнёра по упражнению является ложным. Участники выполняют задачи по очереди в своих парах.

Обсуждение упражнения: каким для Вас было участие в этом упражнении? Удалось ли угадать ложь о своём партнёре? На сколько Вам удалось передать то, что планировали в фактах о себе? Узнали ли вы лучше своего партнёра по упражнению?

Упражнение «Падение с доверием»¹³

Цель: построение доверия

Ход действия упражнения:

Участники объединяются в пары (желательно примерно одной комплекции).

Участник А стоит спиной перед участником В, с закрытыми глазами. Участник В стоит таким образом, чтобы подстраховать другого участника при падении. Участник А, со все еще закрытыми глазами позволяет себе упасть в руки участника В. Участник В может медленно увеличивать дистанцию. Через некоторое время А и В меняются ролями. Упражнение проводится в тишине.

Обсуждение упражнения: перед обсуждением упражнения всеми участниками, каждой группе дается минута для того, чтобы они обсудили упражнение между собой.

Игры на доверие с закрытыми глазами

Упражнение «Слепая машина»¹⁴

Цель: построение доверия в группе, командная работа

¹² Авторская модификация упражнения «Две правды, одна ложь»

¹³ Рабочие пособие: Форум театр/ разработанное Ялмаром Хорхе Жоффре-Эйхорном, 2012г.

¹⁴ Рабочие пособие: Форум театр/ разработанное Ялмаром Хорхе Жоффре-Эйхорном, 2012г.



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

Ход действия упражнения:

Участники объединяются в пары. Один участник становится машиной, а другой водителем. Водитель становится за машиной, у машины закрыты глаза.

У водителя есть пять вариантов того, как вести машину:

1. Касание головы означает – ехать вперед.
2. Касание левого плеча означает поворот налево.
3. Касание правого плеча означает поворот направо.
4. Касание спины означает – ехать назад.
5. Отсутствие касаний, означает – стоп.

Игра проводится в тишине. После некоторого времени нужно поменяться ролями.

Перед обсуждением упражнения всеми участниками, каждой группе дается минута для того, чтобы они обсудили упражнение между собой.

Обсуждение упражнения: Каким для Вас было это упражнение? В каких ролях понравилось больше всего/было наиболее комфортнее? Как бы Вы оценили свой уровень доверия в этом упражнении? Что узнали о себе нового?

Упражнение «Слепой автобус»¹⁵

Цель: развитие доверия, командная работа

Ход действия упражнения:

Работает также, как и слепая машина. Но на этот раз группа из 4-5 человек составляет автобус, при этом они стоят в линию, а водитель стоит в конце автобуса.

Водитель является единственным участником с открытыми глазами – у всех остальных глаза закрыты.

Сигналы те же, что и в случае со слепой машиной. Водитель ведет автобус, касаясь человека впереди, который, в свою очередь, касается человека впереди себя.

Через некоторое время джокер может попросить группу заменить водителя.

Обсуждение упражнения: Каким для Вас было участие в упражнении? Вопрос к водителям: как Вам удавалось управлять автобусом? Остальные, понимали ли команды водителя? Считаете ли Вы успешным этот эксперимент?

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ НА РАБОТУ ВООБРАЖЕНИЕМ, ИМПРОВИЗАЦИЕЙ И ТВОРЧЕСТВОМ, А ТАКЖЕ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение «Воздушный шар»¹⁶

Цель: работа с телом, развитие воображения

Ход действия упражнения:

Упражнение выполняется индивидуально.

¹⁵ Рабочие пособие: Форум театр/ разработанное Ялмаром Хорхе Жоффре-Эйхорном, 2012г.

¹⁶ Кипнис М. «Актёрский тренинг: более 100 игр, упражнений и этюдов, МОСКВА «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2007г.



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

Представьте себе, что на день рождения вы получили в подарок огромный воздушный шар. Шар уносится в небо, и вам приходится серьезно потрудиться, чтобы удержать его за веревку и не дать улететь!

«Поиграйте с шаром! Обратите внимание, что ветер относит его то в одну, то в другую сторону и тело ваше тоже реагирует на эти порывы ветра. Попробуйте поработать попеременно то правой, то левой рукой. Давайте договоримся, что когда шар в левой руке, то он летит влево и тянет вас за собой. Возьмем веревку в правую руку, и шар порывом ветра «понесет» вправо! Хватаемся двумя руками — шар пытается подняться вверх. Держите его! Не дайте улететь! Поднимитесь на носочки и тянитесь вслед за ним ввысь!»

Обсуждение упражнения: Как было для вас участие в этом упражнении? Удалось ли Вам следовать за мячом, почувствовать своё тело? Что открыли о себе нового?

Упражнение «Воздух-желе-камень»¹⁷

Цель: развитие телесной пластичности, ощущения тела в пространстве

Ход выполнения упражнения:

Просим группу расположиться в форме круга. Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. По команде ведущего «ВОЗДУХ!» актеры пытаются сделать свое тело максимально «эфирным», лишенным самого малейшего напряжения, почти парящим. По команде «ЖЕЛЕ!» участники представляют себя в виде находящегося на тарелке желе, оно колыхается, вибрирует, в нем присутствует структура. И наконец, последняя команда — «КАМЕНЬ!» — требует от группы и каждого участника тренинга застыть в позе, в которой застыла их команда, напрягая до предела все тело.

Обсуждение упражнения: Как было для вас участие в этом упражнении? Удалось ли Вам следовать за вжиться в образ и состояние, почувствовать своё тело? Что открыли о себе нового?

Упражнение «Багажная полка»¹⁸

Цель: развитие воображения, работа с телом, создание атмосферы

Ход действия упражнения:

Представьте, что мы с вами отправляемся путешествовать на поезде или в самолете. Обратите внимание, что над сиденьем находится достаточно вместительная полка для багажа. Пока путешествие не началось, наша задача — поднять и поставить на багажную полку дорожную сумку (чемодан).

В начале «увидим» эту сумку перед собой. Представим ее форму, цвет, какая она. Ощутим вес: внушительный, но все же нам под силу справиться с задачей. Мы достаточно сильны и ловки,

¹⁷ Кипнис М. «Актёрский тренинг: более 100 игр, упражнений и этюдов, МОСКВА «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2007г.

¹⁸ Кипнис М. «Актёрский тренинг: более 100 игр, упражнений и этюдов, МОСКВА «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2007г.



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

чтобы закинуть багаж наверх. Приготовились. Поставили ноги на ширине плеч! «Взяли» груз! Поднимаем его вверх! Ощущаете напряжение рук? Обратите внимание на работу мышц спины, поясницы! Полка высокая, приходится приподняться на носки, чтобы задвинуть сумку до самой стены. Еще одно усилие, и... сумка на полке! Полностью расслабьтесь, опустившись на стул. Восстановите дыхание. Несколько раз сожмите и разожмите пальцы, вращайте кистями рук!

Отдохнув, еще раз повторим упражнение. Делаем не менее 3 подходов.

Обсуждение упражнения: Как было для вас участие в этом упражнении? Удалось ли Вам следовать за вжиться в образ и состояние, почувствовать своё тело? Что открыли о себе нового?

Упражнение «Спагетти»¹⁹

Цель: работа с телесной пластичностью, тонусом тела

Ход действия упражнения:

Участники свободно располагаются в пространстве комнаты.

«Наверняка каждый из вас хотя бы раз пробовал спагетти. Представьте себе только что отваренную длинную и тонкую макаронину. Захватим ее двумя пальцами — она висит абсолютно свободно, раскачиваясь из стороны в сторону. Если мы начнем вращать кистью руки, то и наша воображаемая макаронина начнет извиваться напоподобие шнура или веревки,.. А теперь в такую «макаронину» нам предстоит превратиться самим.

Расслабьте руки от предплечья до кончиков пальцев! Размахивайте руками в разные стороны, контролируя их абсолютную свободу. Следующий этап — освобождаем руку от локтя до кончиков пальцев и продолжаем хаотическое вращение. Держим «закрытым» локтевой сустав, но полностью освобождаем кисть и пальцы. Вращаем ими, ощущая пружинистую вибрацию! Проверьте, что пальцы действительно свободны и струятся, как длинные отваренные спагетти.

Выход на сцену неопытного, начинающего актера всегда сопряжен с опасностью потери власти над собственным телом. От смущения мы вдруг зажимаемся, становясь несмазанными куклами-роботами, или теряем мышечный тонус. Тогда тело становится безвольным и расхлябанным».

Упражнение «Окружающая среда»²⁰

Цель: развитие актёрских навыков и навыков импровизации

Ход действия упражнения:

Участники объединяются в группы от четырех до шести человек в каждой группе. В каждой группе желающий участник начинает производить действия, например, умываться, чистить зубы. Как только какой-то другой участник догадывается, где происходит действие, и

¹⁹ Кипнис М. «Актёрский тренинг: более 100 игр, упражнений и этюдов, МОСКВА «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2007г.

²⁰ Рабочие пособие: Форум театр/ разработанное Ялмаром Хорхе Жоффре-Эйхорном, 2012г.



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

что происходит, он производит дополняющие предыдущий образ действия (употребление косметики, например).

Оставшиеся участники продолжают совершать дополняющие действия, выходя в центр круга и показывая их.

Затем участники одно за другим создают новые образы пространства. Обычно это упражнение проводится в тишине, но ведущий может попросить участников дополнить свои персонажи звуками и даже словами.

Обсуждение упражнения: Каким для Вас было участие в упражнении? Какие умения и навыки использовали? Что было легко/что сложно в выполнении упражнения? Что открыли о себе?

Упражнение «Летающая маска»²¹

Цель: развитие актёрских навыков

Ход действия упражнения:

Группа становится в круг. Желаящий делает маску (какое-то выражение лица), затем на короткое время закрывает обеими руками лицо и показывает маску всем в группе.

Потом он бросает «маску» другому любому участнику, который ее ловит, копирует, одевает на лицо и выходит с новой маской, показывая маску всем в группе, которую он затем бросает другому участнику.

Обсуждение упражнения: Каким для Вас было участие в упражнении? Какие умения и навыки использовали? Что открыли о себе?

БЛОК УПРАЖНЕНИЕ НА РАБОТУ С ГОЛОСОМ И СЛУХОМ

Упражнение «Пачамама»²²

Цель: построение доверия, развитие навыков слушанья, развития творческих навыков

Ход действия упражнения:

Участники работают в парах. Один участник становится ведущим (с открытыми глазами), а у другого участника глаза закрыты.

Пара участников выбирает себе какой-то общий звук, который нужно произносить с участием дыхания. Ведущий движется по комнате и произносит этот звук, а участник с закрытыми глазами идет на этот звук. У ведущего есть две команды – произносить звук и не произносить этот звук. Когда звук не произносится, то второй участник должен остановиться.

Все пары делают это одновременно, поэтому каждый участник с закрытыми глазами должен внимательно прислушиваться к звуку своего партнера.

Если есть музыкальные инструменты: актеры выбирают различные инструменты и ведут своих партнеров по пространству, производя звуки своими инструментами.

Перед обсуждением упражнения всеми участниками, каждой группе дается минута для того, чтобы они обсудили упражнение между собой.

²¹ Рабочие пособие: Форум театр/ разработанное Ялмаром Хорхе Жоффре-Эйхорном, 2012г.

²² Рабочие пособие: Форум театр/ разработанное Ялмаром Хорхе Жоффре-Эйхорном, 2012г.



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

Обсуждение упражнения: Каким для Вас было участие в этом упражнении? Что было легко/в чём возникали трудности? На сколько успешно удавалось «отыскать свой звук»? Что чувствовали, когда теряли «свой звук» в этом потоке различных мелодий? Что открыли о себе нового?

Упражнение «Сколько букв в букве «А»»²³

Цель: развитие навыков слушания, развития творческих навыков, эмоциональное освобождение

Ход действия упражнения:

Участники формируют круг. Один участник по желанию становится в середину круга и выражает чувство, эмоцию или идею, используя только звук буквы «А» в любой интонации и модификации, которая лучше всего отображала бы его послание, дополняя звук жестом или движением. Остальные участники повторяют этот звук и движение. Потом выходит следующий участник и делает то же самое, выражая другое чувство, идею или эмоцию, используя букву «А». После этого, то же самое проделывают с другими буквами: «Е», «И», «О», «У».

Обсуждение упражнения: Как для Вас было это упражнение? Удалось ли Вам выразить эмоции и идеи? Что поняли о эмоциях и идеях других? Что было легко, сложно в упражнении?

Упражнение «Диалог ритмов в команде»²⁴

Цель: работа с голосом, импровизацией

Ход действия упражнения:

Формируются две команды, каждая со своим лидером. Игра начинается: один лидер повторяет ритм четыре раза, направляя его в сторону лидера противоположной команды, будто бы говоря к нему. Актеры первой группы подхватывают ритм и повторяют его трижды. Лидер противоположной команды, в свою очередь, соответствует другим ритмом. Члены его команды, как отвечая противоположной команде, немедленно повторяют продемонстрированный ритм трижды. Ритмы и движения должны создавать как бы диалог, что команды действительно говорят друг с другом. Все музыкальные фразы могут быть длинные или короткие, простые или сложные, как заблагорассудится игрокам.

Обсуждение упражнения: Как вы думаете, о чём это упражнение? Какие чувства и эмоции Вы испытывали в процессе упражнения? Что открыли в себе нового?

²³ Августо Боаль, «Игры для актёров та неактёров», Київ – 2016р., переклад з англ., вид 1

²⁴ Кипнис М. «Актёрский тренинг: более 100 игр, упражнений и этюдов, МОСКВА «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2007г.



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

Упражнение «Охрана президента»²⁵

Цель: работа с голосом, импровизацией

Ход действия упражнения:

Формируются группы из пяти человек. Президент стоит посередине с другом- охранником напротив него одним, охранником позади и по одному охраннику с обеих сторон, которые смотрят в том же направлении, что и «президент». Президент делает ритмическое движение и звук, охранники имитируют его движения (тот, кто стоит лицом к президенту, воспроизводит все, как зеркало, другие охранники имитируют движения и звуки в том же направлении, что и президент). Президент движется по комнате с своим эскортом, делая повороты на 90 или 180 градусов где угодно, так чтобы другие три игрока по одному становились «зеркалом». Время от времени президенты меняются местами с охранника. Задача каждого в команде по очереди побыть в роли президента.

Обсуждение упражнения: Каким было участие в этом упражнении? В какой роли понравилось быть больше? Что открыли о себе в этом упражнении?

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ НА РАБОТУ ПО РАЗВИТИЮ ОБРАЗОВ И ПЕРСОНАЖЕЙ

Упражнение «Механизм»²⁶

Цель: развитие актёрских навыков, демеханизация

Ход действия упражнения:

Ведущий просит желающего выйти на середину пространства и начинает делать повторяющиеся движения и звуки, представляя себе, что он является двигающейся частью какого-то механизма.

Другой человек подходит и добавляет еще какое-то дополнительное движение и звук к этому механизму.

Постепенно, все участники должны быть интегрированы в данный механизм. Джокер может попросить участников регулировать скорость и движение данного механизма (быстрее, медленнее, громче, тише).

Механизму можно дать какую-либо тему (Любовь, уважение, права человека, дискриминация). Это упражнение хорошо работает, если часть остальных участников являются зрителями и интерпретируют данный механизм.

Обсуждение упражнения: Как для Вас было это упражнение? Почувствовали ли Вы себя единым механизмом? Продумывали ли Вы, перед тем как выйти, свою индивидуальную роль и почему именно так хотите сделать это дополнение? Что узнали о себе и о других в этом упражнении?

²⁵ Кипнис М. «Актёрский тренинг: более 100 игр, упражнений и этюдов, МОСКВА «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2007г.

²⁶ Рабочие пособие: Форум театр/ разработанное Ялмаром Хорхе Жоффе-Эйхорном, 2012г.



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

Работа с техниками Театра образов

Театр образов - это ряд упражнений и игр, созданных для выявления важных истин о общины и культуры, не прибегая при этом к устной речи, хотя слова можно добавлять во время различных «динамизации» образов. Все образы многозначны, а мы никогда не должны сводить эти значения к одному «правильному» или к тому, который «задумал» скульптор. Мы можем научиться чему то только через разнообразие чувств, мыслей, реакций участников.²⁷

Упражнение «Дополни образ»²⁸

Цель: работа с театром образов, развитие актёрских навыков и умений импровизировать

Ход действия упражнения:

Одна пара актёров жмут друг другу руки. Образ замирает. Ведущий спрашивает у группы, которая наблюдает, какие значения могут быть у этого образа: это бизнес-встреча, влюблённые, которые расстаются, любят друг друга эти люди, или может ненавидят? Исследуйте разные возможности, чтобы показать все «значения», которые может иметь один образ.

Далее, каждый участник находит себе пару и начинает с фиксированного образа рукопожатия. Один партнёр выходит из образа, оставляя другого с протянутой рукой. И вместо того, чтобы сказать, что он думает, что означает этот образ, становится в другую позицию, дополняет этот образ как-то по – другому. В свою очередь, второй партнёр выходит также из первоначального образа и дополняет уже по-другому образ, меняя снова его значение. И так далее: партнёры меняют друг друга, постоянно в диалоге образов. Участники должны быстро реагировать и менять своё положение, подстраиваясь под образ своего партнёра по упражнению. Актёры думают и общаются только своими телами, мимикой, взглядами, не обсуждая своих действий и впечатлений. Важно продолжать упражнение и не останавливаться, поддерживать поток идей и находить всё новые, и новые комбинации.

После этого раунда, можно добавить стул, или два стула, другие предметы и использовать их в построении и дополнении образов.

Обсуждение упражнения: Каким для Вас было участие в упражнении? Какие умения и личностные качества использовали? Откуда брали идеи и комбинации для дополнений образов? Что узнали о себе в этом упражнении? Что увидели в другом?

Упражнение «Скульптор и глина»

Цель: работа с театральными техниками, углубления в тему, раскрытие темы и актуализация проблемы; работа с телом, развитие воображения.

вариант №1

²⁷ Августо Боаль, «Игры для актёров та неактёров», Київ – 2016р., переклад з англ., вид 1

²⁸ Августо Боаль, «Игры для актёров та неактёров», Київ – 2016р., переклад з англ., вид 1



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

Из группы выбираются (по желанию, в первую очередь) 4 - 5 «скульпторов», которые по очереди выбирают себе по одному из других участников команды в свои мини-группы. Таким образом, все участники должны быть объединены в несколько маленьких групп. Далее, в своих мини-группах «скульпторы» создают коллективные образы, используя участников как «глину» для скульптур.

Образы могут быть созданы как на произвольную тему, так и с целью раскрытия имеющейся тематики встречи.

Далее, ведущий предлагает обсудить каждый образ по очереди, используя техники по обогащению образов. Также это упражнение помогает раскрыть тему, актуализировать проблему, поднять дискуссию и стимулировать участников к творческому процессу.

вариант №2

Из участников по желанию выбирается «скульптор». Он, по условиям упражнения, имеет возможность выбрать от 3 до 5 «кусочков глины» (участников) и «слепить» коллективную скульптуру. Инициатива и идея должна полностью принадлежать «скульптору». Далее, он выносит свою скульптуру на импровизированную сцену и в группе начинается обсуждение образа, и раскрытие темы уже с участием всех участников. Также можно использовать техники по обогащению образов.

В таком формате можно сделать несколько раундов с участием 2-3 «скульпторов», которые лепят свои композиции, а зрители обсуждают и раскрывают образы.

вариант №3

В этом варианте Джокер может объединить в мини-группы участников, которые сами решают кто из них будет «скульптором», кто «глиной» и создают скульптуры.

Далее, по очереди так же, как и в Варианте №1 проходит обсуждение, раскрытие образов и их дополнение.

вариант №4

Когда участник сам является и «скульптором», и «глиной» - то есть каждый участник или часть из группы «лепит» скульптуру из самого себя в рамках указанной темы. Выходит на импровизированную сцену или (если в процессе создания скульптур принимают участие все участники) находит подходящее место для себя в пространстве.

В случае, когда «скульптурами» является только часть участников, обсуждение проходит с другими участниками-зрителями. Когда каждый из участников является «скульптурой», обсуждение можно сделать по очереди.

NB!

При работе со скульптурами Джокеру необходимо помнить о том, что в процессе обсуждения скульптуры молчат, или отвечают, но в рамках указанных условий (при техниках обогащения образов - добавить к образу звук, слово, фразу), но не более. Скульптуры могут высказаться в конце обсуждения - тогда, когда зрители озвучили свое видение образа, также и скульптор высказался, что хотел передать, и после этого участники, которые были задействованы в скульптуре, говорят о том, как они поняли этот образ, что хотели передать, как они себя чувствовали, что думают об идеях зрителей, как это касается темы, и т.д.

Созданные образы можно развивать, обогащать их чертами характера, выявлять внутренние потребности и желания, моделировать их прошлое и недалёкое будущее:



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

Для этого нужно задать вопрос к зрителям:

- ✓ Что вы видите? (Что, по мнению участников происходит)
- ✓ Кто эти персонажи? (Кем они могут быть в жизни)
- ✓ Где это происходит? (Где это может происходить в жизни)
- ✓ Какие отношения между персонажами? (Которые их объединяет или наоборот)
- ✓ Реальна эта ситуация?
- ✓ Актуальна эта проблема? (В обществе, для той или иной группы, с представителями которой вы работаете или для которых будете показывать постановку)

Также и «скульптуры» могут добавлять к своему образу:

- ✓ Звук
- ✓ Слово
- ✓ Движение
- ✓ Фраза (предложение)
- ✓ Предложить продолжить фразу: «я чувствую...», «я боюсь...», «я хочу...», «я мечтаю...»
- ✓ Озвучить сокровенную мысль образа («Какая Ваша сокровенная мысль?»)

Техника «Аналитическая репетиция стиля»²⁹

Цель: репетиция спектакля, развитие образов

Ход действия упражнения:

Сценка форум театра репетируется в каком-то определенном жанре представления, например, в жанре оперы, фильма ужасов или в жанре комедии. Данная техника помогает актерам найти новое содержание и новые формы, которые можно использовать в сценке.

Обсуждение упражнения: Что увидели нового в сценке? Как это можно использовать дальше для развития образов и обогащения выступления?

Техника «Интервью героя» (или «Горячий стул»)

Цель: развитие образов главных героев и других персонажей спектакля, используется на этапе подготовки спектакля

Ход действия упражнения:

На импровизированную сцену в помещении, где проходит тренинг и подготовка к выступлению, необходимо поставить один стул, на котором будут сидеть герои в процессе интервью. Один из героев постановки (в начале главные герои, потом второстепенные) садится на этот стул и отвечает на вопросы других участников группы, ведущего от имени своего персонажа. Вопросы могут быть разного характера и касаться разных сфер жизни героя. Несколько примеров возможных вопросов:

- Как вас зовут? Сколько Вам лет? Где Вы живёте? (если до этого не были придуманы эти данные)
- Есть ли у Вас семья/муж/жена/дети?
- Чем Вы занимаетесь в жизни?
- Есть ли у вас хобби? Какие Ваши интересы?

²⁹ Рабочие пособие: Форум театр/ разработанное Ялмаром Хорхе Жоффре-Эйхорном, 2012г.



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

- Как Вы относитесь к.....?
- Любите ли Вы то, чем занимаетесь?
- Какие у Вас отношения с.....? Почему Вы так поступаете?
- О чём вы мечтаете?
- Что вселяет в Вас страх?

И так далее.

Важно, кроме общих вопросов, спрашивать ту информацию, которая лучше поможет понять героя, его характер, мотивы, которыми он руководствуется, желания и потребности, которые имеет, но не может их удовлетворить, страхи и опасения, возможно, влияющие на его поступки, и отношения к другим.

Обсуждение упражнения: Помогло ли это упражнение Вам понять персонажа? Какие вопросы были наиболее ресурсными для вашего персонажа? Что удалось увидеть в своём персонаже, чего раньше не замечали?

Техника «Ангел и Демон»³⁰

Цель: развитие образов главных героев и других персонажей спектакля; развитие гибкости мышления, возможность проиграть ситуацию выбора

Ход действия упражнения:

Главный герой спектакля («угнетённый») становится в центр комнаты. Два других участника по желанию становятся по обе стороны от героя: светлая сторона – «ангел» и «тёмная» - демон. «Ангел» приводит аргументы, доводы и уговаривает главного героя не отступать от своих убеждений, действий, которые направлены на положительные дела, изменения, борьбу за всё хорошее, справедливость, достоинство, права, осуществлять помощь другим, и т.д. «Демон» - наоборот уговаривает героя принять «тёмную» сторону, открывает все его скрытые мотивы и мысли, в которых тот боится себе признаться. Также «демон» может уговаривать «угнетённого» подчиниться обстоятельствам, принять позицию «угнетателя», стать таким как он, называет выгоды от этого, а также призывает героя оставить свою стратегию.

Главный герой слушает их по очереди и делает шаг по отношению к ним (влево или вправо) и вперёд. Т.е. если предложение демона кажется ему привлекательным, он делает шаг в сторону к демону, но также продвигается вперёд на один шаг. И так действует после каждого аргумента, который приводят обе стороны.

Один раз у героя есть шанс пропустить ход, т.е. не сдвинуться с места, если «ангел» или «демон» его не убедили. Также у «ангела» и «демона» должно быть равное количество попыток озвучить свои аргументы и доводы. (например, у каждого 6 попыток).

После этого можно увидеть в каком соотношении главный герой стоит к «ангелу» и «демону».

Перед обсуждением необходимо в первую очередь обратиться к его участникам, как персонажам: «угнетённому», «ангелу», «демону», а потом только снять маски и продолжить обсуждение.

На этом этапе у главного героя спросить, как повлияли на него эти «мысли», которые ему нашёптывали «ангел» и «демон». Узнал ли он, как персонаж, о себе больше. Как «ангелу» и «демон» было в этом «соревновании»

³⁰ Упражнение основано на материалах тренинга по Форум театру Ялмара Хорхе Жоффре-Эйхорна, 2014 г.



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

Обсуждение упражнения: Что удалось узнать про героя на протяжении упражнения? Как Вы себя чувствовали в этих ролях? Что было легко/трудно при выполнении упражнения? Чьи и какие аргументы звучали убедительно? Что «ангел» / «демон» озвучил такого, что открыло глаза на новые стороны персонажа?
Что узнали лично о себе в этом упражнении?

Упражнение «Многогранность образа»

Цель: раскрытие персонажа и обогащение его чертами характера, с целью предотвратить ситуацию, когда персонаж является «однобоким» и заикленным на одной эмоции.
Используется на этапе репетиционных техник при подготовке постановки.
Техника предусматривает работу с «угнетателем» и «угнетённым».

Материалы: карточки – приложения №1, 2

Ход реализации:

Объедините участников в 2 группы. Каждой группе раздайте по одной карточке с картинкой и обратите внимание, что одна группа работает с главным героем – «угнетённым», другая, в свою очередь – с «угнетателем». Предложите участникам представить характеры героев одним из этих многогранников и подумать какими чертами характера может обладать главный персонаж, и какие чувства может испытывать в процессе всей постановки. В зависимости от того, сколько будет выбрано граней, столько и сторон личности необходимо осветить. Также необходимо учитывать видимый размер этих граней: чем больше по размеру грань на рисунке, тем более доминантной эта черта будет представлена у персонажа. Необходимо записать все наработки.

Далее, в практической части для того, чтобы главным героям отработать новые эмоции и состояния можно провести следующие действия:

- Главные герои (угнетатель и угнетённый) проигрывают свои роли от начала до конца, как это должно выглядеть в постановке, исходя из прописанных в предыдущей части упражнения характеристик. В течении одного дубля репетиции постановки, играют свои роли, но меняя периодически характер, и эмоцию из наработанного списка по своему усмотрению в какой – то последовательности;
- Остальные герои в этот момент являются зрителями. Задача «зрителей» наблюдать и подмечать где герои уместно проявляют себя, в каких эпизодах не хватает какой-то эмоции, проявления какой-то черты характера, в какой части спектакля главному герою уместно быть таким, а в какой - другим.

После интерактивной части группа все вместе проводят рефлекссию, главные герои делятся своими ощущениями и открытиями в персонажах. «Зрители» высказывают свои наблюдения, что увидели в процессе игры.

Такое исследование и понимание помогает сделать персонажи более «живыми», насыщенными и реалистичными, т.к. в жизни мало кто из людей живёт постоянно в одной эмоциональной тональности агрессии, ненависти или же грусти, и т.д. Персонажам, как и людям, присуща палитра эмоций. И таким образом вы делаете их более понятными зрителям



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

и оставляете больше возможностей для того, чтобы они проявили инициативность и вмешались в ход театрального действия.

Например, что агрессия или злость, грубость не продолжаются тотально на протяжении всей пьесы, а что в каких-то моментах персонаж может испытывать другие чувства, иметь и другие черты характера, возможно, менее выраженные, но в условиях общего контекста, и сценария. То же самое касается и угнетенного. В условиях угнетения и унижения, его постоянное негодование, чувство слабости или даже ничтожности перед людьми и обстоятельствами, в каких-то моментах могут уступить другим чувствам, проявлениям, его характер не «однобокий», и может меняться в зависимости от состояния.

Обсуждение упражнения: Помогло ли это упражнение Вам понять персонажа? Какой ресурс появился у персонажа? На что можно опереться? Что удалось увидеть в своём персонаже, чего раньше не замечали?

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗОГРЕВ ЗРИТЕЛЬСКОГО ЗАЛА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ФОРУМА

Упражнение «Приветствуй соседа»³¹

Цель: разогрев большой аудитории, которая находится в зрительном зале (при ведении форума), знакомство.

Ход упражнения:

Каждый зритель – актёр, сидящий в зале, начинает здороваться со своим соседями, сначала с теми, кто сидит справа, потом слева от него; далее - через одного, двух, трех, и так далее, до конца ряда. После этого, необходимо поздороваться с соседом, который сидит впереди, дальше сзади; можно здороваться через несколько рядов, с теми, кто находится в поле зрения.

Обсуждение упражнения:

Как Вам это упражнение? Удалось ли наладить зрительный контакт с сидящими в зале другими зрителями? Удалось ли с кем-то обменяться приветственными словами?

Упражнение «Крест и круг»

Цель: разогрев зрительского зала, работа с большим количеством людей, концентрация внимания, активизация левого и правого полушарий мозга.

Ход выполнения упражнения:

Джокер объявляет зрителям, что для выполнения следующего упражнения им понадобятся только их руки, точнее кисти рук и пальцы.

«Необходимо представить, что ваши указательные пальцы – это так называемы карандаши, которыми Вы будете рисовать в воздухе. Правой рукой – крест, левой рукой – круг. Фигуры нужно рисовать одновременно. Количество попыток – 4-5 раз. После этого Вы меняете руки и фигуры – одновременно левой рукой рисуете крест, правой рисуете круг. Количество попыток также может быть от 4 до 7.

Обсуждение упражнения: Удалось ли справиться с упражнением? О чём для Вас это упражнение? Что узнали нового о себе?

³¹ «Інноваційні візуальні методи вирішення соціальних проблем у громаді», посібник, Розділ 6; ГО «Центр правових та політичних досліджень «СІМ», Львів, 2017р.



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

Упражнение «Разожми кулак»

Цель: разогрев зрительного зала, образная демонстрация процесса «угнетения»

Ход выполнения упражнения:

Зрители остаются на своих местах, объединяются в пары рядом с сидящим соседом/соседкой. Один из партнёров по упражнению зажимает кулак, а задача второго разжать его. Джокер не даёт инструкций о том, каким путём и способом это можно делать. Время на выполнение задания – 1 минута. После этого участники в паре меняются ролями.

Обсуждение упражнения: Как Вы думаете, о чём это упражнение? Как чувствовали себя в двух ролях, когда пытались сжать кулак и наоборот разжать кулак соседа? О чём по - Вашему это упражнение в тематическом контексте «угнетение», «угнетатель», «угнетённый»?

В данном упражнении образно и на простом примере можно увидеть, главное влияние угнетателя проявляется в том, что он воздействует каким-то образом на угнетённого, не обращая внимания на его желания и потребности (на примере игры, пытается разжать кулак против воли человека, который его сжал). Угнетённый же, в свою очередь, пытается отстоять свою позицию и желания, вступает в борьбу, защищается, и т.д.

Упражнение «Один-два-три»

Цель: активизация участников (в данном случае зрительского зала), работа с разрушение шаблонного мышления, развитие воображения и навыков проявления спонтанности

Ход выполнения упражнения: участники упражнения встают со своих мест и рассредоточиваются по свободному пространству в зале. Далее – объединяются в пары (например, по принципу «с кем хочу познакомиться», «кого хочу узнать лучше сегодня из присутствующих»). В парах участники становятся лицом друг к другу. Необходимо дать 30 секунд на то, что участники посмотрели друг на друга на близком расстоянии, познакомились, изучили немного друг друга. После этого Джокер даёт инструкцию и задания для пар в такой последовательности:

- **Задача 1:** участники в паре должны по очереди считать до трёх (один участник начинает – «один», второй – «два», после этого ход возвращается к первому – «три»; снова вступает второй – «один», и так далее; условно говоря – участники в паре называют числа от 1го до 3х по очереди). Длительность раунда - 1 минута
- **Задача 2:** участники в паре должны обоюдно договориться о том, что они заменяют число «один» каким-то движением и звуком. Т.е. основной принцип очередного счёта сохраняется, но только теперь они не называют число «один», а вместо него выполняют звук и движение. Числа «два» и «три» остаются без изменений. Длительность раунда - 1 минута
- **Задача 3:** на этот раз участники в паре договариваются как заменят число «два» - также как и «один», но только уже другим звуком и движением. И в этом раунде уже появляются «заменные» звуками и движениями два числа. «Три» пока остаётся цифрой три без изменений. Длительность раунда - 1 минута
- **Задача 4:** последняя задача состоит в том, что и число «три» заменяется каким-то звуком и движением. И теперь в счёте нет чисел, а есть только поочередное выполнение движений и звуков, которые заменили произнесение чисел.



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

NB! Звуком в упражнении считается тот звук, который извлекается голосовыми связками и горлом (например, если участники предлагают хлопнуть в ладоши, топнуть ногой, щелкнуть пальцами – это не считается).

С каждым раундом Джокер может ускорять темп проведения упражнения.

Обсуждение упражнения: Как было для Вас участие в этом упражнении? Легко ли было перестраиваться с произношения чисел на звуки и движения? Что открыли о себе в этом при выполнении этого упражнения?

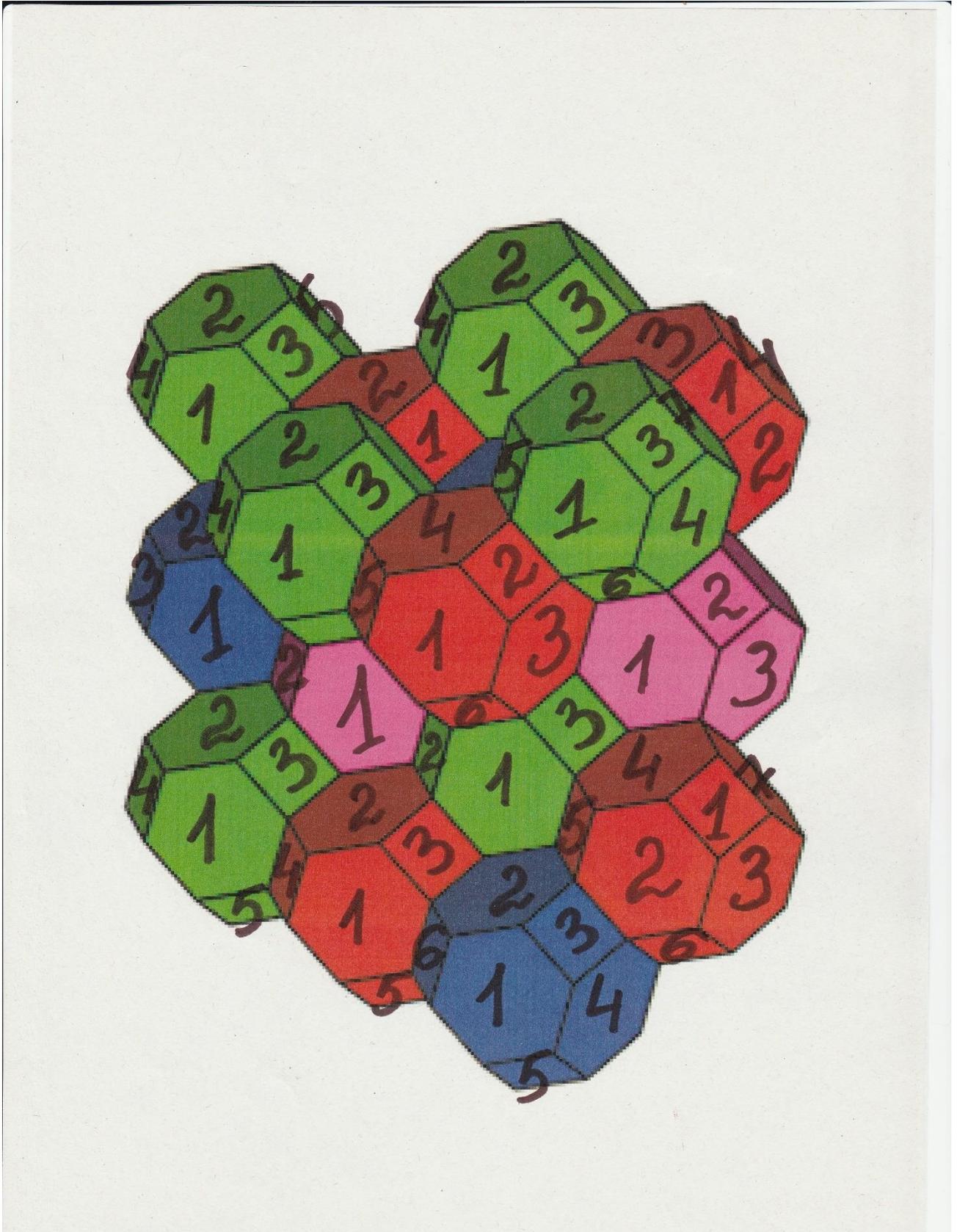


Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com

Карточка – приложение №1



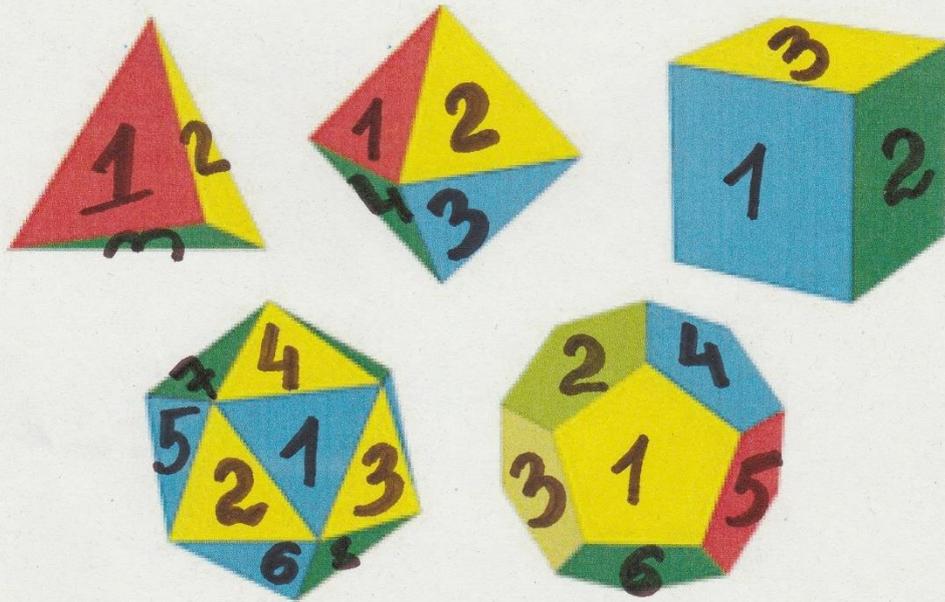
Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com



Карточка – приложение №2



Громадська організація
«Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»
+ 38 099 931 79 06
Ourfuture.ngo@gmail.com





Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Приложение №2 к пособию по проведению тренингов по Форум театру

ПРАВИЛА

проведения занятий / тренингов по Форум театру

- Мобильные телефоны должны быть выключены, так как могут помешать процессу работы;
- При обсуждении упражнения должен говорить только один человек. Это возможность высказаться и послушать мнения других;
- Участие во всех играх и упражнениях является добровольным, каждый человек имеет свои ограничения, невозможно заставить его/ее делать что-то;
- Упражнения не является соревнованием;
- Опыт участников приравнивается к опыту модератора тренинга;
- Каждый опыт, который возникает в процессе работы является важным, в то же время, не существует правильного или не правильно, «абсолютно черного и абсолютно белого», существуют альтернативы, варианты, мнения. И форум театр – это площадка для обмена этими мнениями и диалога;
- Необходимо с уважением относиться к культурным традициям, а также к особенностям и специфике определенных группы (гендерная идентичность, инвалидность, культурные традиции определенного этноса или религиозной группы и т.д.).¹

¹ «Інноваційні візуальні методи вирішення соціальних проблем у громаді», посібник, Розділ 6; ГО «Центр правових та політичних досліджень «СІМ», Львів, 2017р.



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

ПРИЛОЖЕНИЕ №3 к пособию по организации и проведению тренингов/ мастерских в формате Форум театра

В данной части пособия представлен пошаговый алгоритм действий при проведении Форума (презентации Форум театральной постановки с последующими интервенциями (заменами) и обсуждением).

ЦЕЛИ ФОРУМА

- Выработать план действий решения конфликта, основанном на ситуации угнетения;
- Найти альтернативные решения конфликта;
- Предупредить конфликт еще на этапе его зарождения (на этапе «завязки»/”развития”);
- Улучшить общее положение угнетённого (протагониста), помочь ему реализовать своё желание и потребности, которые он/она не может реализовать из-за ситуации угнетения - помочь угнетённому осознать своё угнетение и избавиться от него (заменяя самого угнетённого – дать ему дополнительный ресурс и возможности,

или заменив представителя “третьей стороны”, который/-ая может оказать поддержку, предложить помощь, новые стратегии поведения, источники новых возможностей и т.д.);

Какими НЕ являются цели Форума:

- Целью Форума не является осуждение угнетённого (протагониста), усиление его/её угнетения, и усиление угнетающего фактора:
(*пример: согласно сценария, жена страдает от эмоционального насилия со стороны мужа. Она часто готовит яблочный пирог, который муж сильно любит есть. Но сегодня, по совету подруги (интервенция из зала), жена решает испечь пирожки с капустой, которые давно не готовила, ставя целью заслужить таким образом, расположение мужа. Возможно, в этот вечер он будет доволен и не будет оскорблять её. Но если подумать над этим вариантом, такой предложенный вариант выхода из ситуации не меняет положение угнетённой, а только на какое-то время, возможно, может смягчить отношение насильника к ней.*
Но цель – изменить положение главной героини таким образом, чтобы она перестала страдать от угнетения, нашла выход из круга насилия). И это необходимо обсудить со зрителями. И продолжать поиск вариантов решения.
- Целью Форума не является поиск нереального, сказочного решения (другими словами, “магия”) когда зрители вводят фею, супермена и т.д. Вы, как джокер, можете смело сказать, что это “магия”. Необходимо озвучить, что эти



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

варианты являются неподходящими в данной ситуации, потому что наша цель – помочь решить реальным людям их ситуации в реальной жизни.

Эти интервенции и стратегии зрителей важно обсуждать и рефлексировать.

(пример: молодая девушка живет с матерью, отношение которой к дочери желает быть лучше; девушка имеет проблемы с трудоустройством, с деньгами. После долгих поисков, она устраивается на работу, где проработав месяц испытательного срока не получает зарплату, и, к тому же, начальник проявляет к ней систематически сексуальное домогательство и делает “неприличные” предложения. Зрительница, выйдя на сцену, решила ввести дополнительного персонажа - отца, который является очень богатым человеком, он появляется ни откуда, решает все её проблемы, садит дочь в частный самолет, везёт отдыхать на Мальдивы, дарит бизнес).

Если зритель предложил подобный вариант развития событий, Джокеру важно обратить внимание на сколько реальным такое может быть в жизни, какова вероятность таких событий и совпадения, и может ли это произойти именно с этой девушкой, в этом месте, в этих условиях жизни, и окружении. Постепенно прийти к тому, что предложенный вариант является не более, чем фантазией и отрывом от реальной ситуации (“магией”). Тем более до этого фигуры отца даже не было в сюжете. И, соответственно, не является решением. К тому же, следует обратить внимание, что это полное перекалывание ответственности за свою жизнь на другого человека. И в данном случае, угнетённая становится еще более слабой, потому что никак не влияет на ход событий в своей жизни, а абсолютно подчиняется воли другого.

- Существуют несколько мнений по поводу вопроса, может ли быть целью форума порождение нового конфликта, как способа разрешения предыдущего. *(например, для того, чтобы решить проблему коррупции в университете, студенты-активисты призвали всех студентов вуза выйти на конфронтацию с руководством, объявить забастовку и не посещать занятия. Или, например, власть блокирует доступ оппозиции к выборам и граждане хотят реализовать своё право на мирный протест.*

В любом случае, если так произошло, Джокер должен уделить этой ситуации внимание. В формате дискуссии с залом, подключая актёров, проанализировать почему появился новый конфликт, имеет ли к этому отношение предыдущая конфликтная ситуация, является ли такое решение эффективным. Также Джокеру в это время важно сделать акцент на том, что форум театр – это метод для ненасильственной коммуникации и построения диалога. Спросить, если есть у кого-то еще идеи, как ненасильственно можно решить этот конфликт и кто может предложить «экологичную» стратегию реализации прав человека в этой ситуации и контексте. Но в то же время, не исключать такую альтернативу, как возможную. («мы не ищем правильный ответ, а альтернативы»).



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

ПРОВЕДЕНИЕ ФОРУМА

Основные шаги, которые помогут в проведении Форума со зрителями.

1. Приветствие зрителей.

Эта часть включает в себя представление Джокера, который рассказывает об идеях и условиях, при которых была создана постановка, кем создана, и кто в ней играет (не профессиональные актёры, сюжет основан на реальных историях, исследованиях актуальных конфликтов, и т.д.)

Джокер рассказывает, чем будет полезно мероприятие для зрителей и что группа предлагает для них.

2. Что такое Форум театр:

Театр – вашему вниманию будет представлено театральное действие, разыгрывание сюжета;

Форум – коллективное обсуждение увиденного.

Также в этой части можно рассказать кратко об истории Форум театра, успешных мировых практиках, целях и т.д.. И о том, что ожидает зрителей на вашем мероприятии.

3. Джокер проводит разогрев аудитории. Цель: настроиться на активную работу, чтобы быть включенными в процесс, т.к. форум театр предусматривает активное участие зрителей, и, конечно, чтобы немного познакомиться друг с другом.

(важно проговорить эту цель для аудитории; упражнения на разогрев см. Приложение 1).

4. Джокер приглашает зрителей к просмотру постановки (спектакля), которая демонстрируется без остановки. В конце актёры-участники замирают в своей финальной позе на 5 секунд.

Важно поблагодарить актёров и сделать финальный поклон.

5. После демонстрации постановки в работу снова вступает Джокер, который начинает обсуждение увиденного со зрителями. Актёры-участники в этот момент могут находиться на сцене или за кулисами.

Вопросы к зрителям при обсуждении постановки форум театра:

- Что увидели? Что по - вашему происходило на сцене?
- Реалистична ли показанная ситуация/сцена из жизни? Где это может происходить?
- Актуальна ли показанная на сцене ситуация в нашем городе/обществе/стране? Актуальна ли она лично для вас? *(отзывается ли эта ситуация им, даже если с ними это не происходит в реальности);*
- Какой конфликт показан в постановке? Кто его главные участники и герои? Какие еще роли Вы увидели?
- В каком положении главные герои находятся по отношению друг к другу? Кто из них угнетатель, а кто угнетённый?

«В постановках Форум театра всегда показан конфликт, в котором один из главных героев является угнетателем (антагонистом) - человеком, который притесняет, подавляет, унижает второго главного героя, нарушает его права, ограничивает в действиях; второй герой – угнетённым

Владислава Крижна

vladakryzhnay@gmail.com



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

(протагонистом) - тот человек, который страдает от действий угнетателя, пытается ему противостоять, борется за свои права и достоинство;

- Как вы думаете, почему так ведут себя главные герои? Какие их потребности не удовлетворены? какие они имеют желания?
- Кто еще участвуют в конфликте, как реагируют на ситуацию и в каких отношениях находятся с главными героями?
- **Можно ли что-то изменить в данной ситуации? Можно ли решить конфликт? Как можно усилить нашего угнетённого (протагониста) в его позиции? Помочь угнетённому освободиться от угнетения?**

(здесь Джокер может озвучить общие цели Форума для того, чтобы еще больше прояснить к чему зрители должны стремиться, предлагая и осуществляя замены)

Правила для замены участников - актёров зрителями-актерами

Замены актёров на сцене зрителями называются “интервенциями”.

Джокер еще раз вкратце вспоминает что было и в какой последовательности во всех сценах спектакля. После этого, спрашивает зрителей – актёров в какой сцене, по их мнению, можно заменить кого-то из актёров, чтобы попробовать достичь озвученных целей форума. Обязательно сказать, что угнетателя менять нельзя, иначе весь процесс форума практически потеряет свой смысл¹.

Зрители-актёры могут выйти и заменить угнетённого или любого другого участника конфликта, и отношений (сделать интервенцию), за исключением угнетателя, как уже говорилось. Сделать это можно следующим образом: зритель выбирает с какого момента и кого он заменяет в постановке.²

□ Что делают остальные актёры, когда происходит интервенция?

Актёры продолжают играть свои роли и характеры, но, в тоже время им необходимо реагировать на новую стратегию, введённую зрителем. Актёрам важно “сохранить образ” своего персонажа и одновременно быть гибким, реагируя на изменения. Таким

¹ В классическом подходе, угнетателя (антагониста) нельзя менять. Сейчас существуют школы, которые являются приверженцами идеи замены угнетателя (антагониста), чтобы таким образом показывать “многоуровневое угнетение” в системе общественных отношений.

Я придерживаюсь классического подхода в этом вопросе и предлагаю его рассмотреть в методичке.

(“Мы учимся решать ситуации и взаимодействовать, искать точки соприкосновения с такими людьми, как угнетатель, и если мы его заменим и полностью изменим его поведение, изменится и весь сюжет. И в таком случае мы не добьёмся своих целей”).

² Существует две стратегии, как можно сделать интервенцию. Есть ещё вариант, что участники - актёры начинают играть постановку (спектакль) заново и зрители, что называется, “на ходу” могут говорить “стоп” и делать интервенцию.



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

образом, должна произойти демонстрация, как от изменения действий одного человека, может происходить изменение всей ситуации.

Есть два подхода для зрителей, как может происходить интервенция:

- в первом подходе актёры с самого начала проигрывают постановку и в определённом моменте зритель вмешивается в действие и предлагает свою стратегию. Недостаток такого подхода в том, что это занимает большое количество времени. А также проигрывание одного и того же материала может повлиять негативно на общую динамику работы - зрителям и актёрам просто станет нудно и неинтересно;
- второй подход заключается в том, что актёры проигрывают ту часть спектакля, где зритель хочет сделать интервенцию (*вопрос "Кого и в каком моменте Вы хотели бы заменить"*);

После того, как зритель-актёр показал свой вариант решения конфликта, Джокер модератор **обсуждение этой интервенции**, задавая следующие вопросы:

- 1) Вопросы зрителям:
 - ✓ Как Вы считаете, была ли эффективна замена (интервенция)?
 - ✓ Повлияла ли предложенная модель поведения на ситуацию в целом?
 - ✓ Как она повлияла на ситуацию угнетенного (протагониста)?
 - ✓ Как Вы думаете, что хотел сделать зритель-актёр?
- 2) Вопросы к актёрам, вступавшим во взаимодействие с героем, которого заменил зритель-актёр:
 - ✓ Повлияла и как на вас данная интервенция?
 - ✓ Как вы себя чувствовали во время этой замены актёра?
- 3) Вопросы к зрителю-актёру, который сделал данную интервенцию:
 - ✓ Как Вас зовут?
 - ✓ Какая была Ваша цель и стратегия в этой интервенции?
 - ✓ Как Вам удалось повлиять на ситуацию?
 - ✓ Удалось ли реализовать поставленные цели?

После того, как прошло обсуждение первой интервенции, Джокер благодарит зрителя-актёра, приглашает занять своё место в зале.

Продолжает Форум и работу с новыми интервенциями.

В конце Форума Джокер подводит итоги и озвучивает результаты состоявшейся работы:

1. В процессе Форума ему важно запоминать какие варианты предлагают зрители-актёры для того, чтобы потом озвучить их при подведении итогов:
 - ✓ Джокер снова вкратце вспоминает, что сегодня происходило, о чём был спектакль, какой и между кем конфликт рассматривался и озвучивает созданные в процессе Форума альтернативы решения. Помимо этого, он

Владислава Крижна
vladakryzhnay@gmail.com



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

обращает внимание зрителей на то, что цель Форума не поиск идеального, абсолютно правильного решения, а истинная цель – поиск альтернатив, потому что в зависимости от ситуации стратегии поведения могут отличаться; и то, что подходит для одного человека, может совершенно не быть подходящим для другого.

Оценка Форума (вы можете задать зрителям такие вопросы):

- как вам то, что сегодня произошло?
 - актуальна ли это для вас?
 - довольны ли вы нашим результатом/нашей коллективной работой и как бы вы его оценили?
2. Джокер благодарит зрителей за внимание и участие, все актёры-участники выходят на сцену для финального поклона. Здесь, также актеры – участники могут рассказать немного о себе, кем являются в реальной жизни (*вы можете провести эту часть по желанию*).
- Я часто завершаю форум фразой Аугусто Боалья, что форум начинается тогда, когда он заканчивается (т.е.в реальной жизни) и что если у вас после нашего мероприятия появился вопрос, значит форум и наш спектакль достигли своей цели.

Дополнительные советы Джокерам

- ❖ Вы, как человек, можете иметь свои политические, религиозные, культурные, философские взгляды, убеждения, симпатии, антипатии, и др. Но как Джокер, когда Вы находитесь в этой профессиональной роли – вы нейтральный персонаж, вы только посредник между участниками-актёрами и зрителями-актёрами, как называет его Аугусто Боаль;
С другой стороны, для своего эмоционального и психологического состояния, важно оставить немного пространства и для выражения собственного мнения, если вы почувствуете в этом острую необходимость. Вы можете сделать это, обратив внимание аудитории, что сейчас вы говорите не как Джокер, а как гражданин этой страны, житель/-ца этого города и т.д. Вы как бы образно в этот момент снимаете “шляпу Джокера” - вы перестаёте быть просто посредником, и становитесь человеком, со своими взглядами и мнениями;
- ❖ Джокер – посредник между участниками-актёрами и зрителями-актёрами, которые не даёт свою экспертизу происходящего, не оценивает варианты, предложенные зрителями, не выделяет один вариант перед другим, не осуждает варианты, не критикует. Его задача помочь зрителям увидеть эти возможные альтернативы, создать пространство и условия для диалога, взаимодействия, обмена мнениями;
- ❖ Что делать в ситуации, когда зрители «меняют местами угнетателя и угнетённого»?



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

В процессе форума бывает так, что возникают ситуации, когда зрители, посмотрев постановку и на этапе обсуждения персонажей, начинают оправдывать поведение угнетателя, и также могут винить в сложившейся ситуации / конфликте угнетённого. Как говорилось выше, получение такого результата не является целью форума и демонстрации спектакля. Такая ситуация может возникнуть по нескольким причинам.

Одна из них – это плохая проработка персонажей на этапе подготовки постановки, а также недостаточная “прорисовка” образов актёрами-участниками, что является результатом недостаточной работы над характерами и образами персонажей. Еще одна из причин кроется в философском подходе, описанным П.Фрейре, который гласит, что в каждом из нас в той или иной степени присутствуют, на самом деле, две роли – угнетённого и угнетателя, которые могут в разной степени доминировать в нас, а также проявляться в зависимости от ситуации. И когда при проведении форума зрители узнают себя в образе угнетателя, могут возникнуть ситуации, что зрители начинают оправдывать, симпатизировать, иногда даже сочувствовать угнетателю, виня при этом угнетенного. Сочувствие угнетателю может возникать и объяснимо, потому что угнетенный находится также в страданиях, не осознавая факта угнетения. Но нельзя допускать того, что появляется осуждение угнетенного и приписывание ему вины³ в ситуации. *(например, зрители из спектакля делают вывод, что угнетенный на рабочем месте сотрудник сам виноват в том, что его постоянно унижает, морально подавляет начальник, потому что тот плохо справляется со своей работой, не хочет задерживаться после окончания рабочего дня, как это делает руководитель, т.д. ИЛИ, типичный пример распространенного общественного мнения: жертва насилия сама виновата в случившемся, спровоцировав насильника своим внешним видом, длинной юбки, накрашенными губами, и т.д.).*

В этом случае, чтобы вернуть зрителей обратно к задуманной модели и расставить акценты, можно проанализировать наличие власти, сил (физических, моральных), влияния ресурса и возможностей у угнетателя и угнетенного. Джокер может спросить у зрителей - у кого больше этих ресурсов, сил, кто является зависимым в этой ситуации. И далее, развивать дискуссию следующим образом – может ли этот персонаж (угнетённый), который обладает такой властью/положением/влиянием находиться в состоянии угнетения. И есть ли сила у угнетённого? И какая сила у угнетателя? Существует подход, что угнетение - это негативное проявление власти. Так кто в нашем случае здесь проявляет такое влияние и как? ⁴

³ В Форум театре, на каком этапе бы вы не работали, важно стараться уходить от слова “вина”, заменяя его словом “ответственность”

⁴ Данная трактовка основана мною на лекции из тренинга эксперта в области методики “Театр угнетённых” Эдгара Хачатряна в рамках проекта “Противодействие последствиям войны в Украине, 2016 г.



Громадська організація «Фонд соціального розвитку «Наше майбутнє»

Владислава Крижна
vladakryzhnay@gmail.com