

FORUM TEATRAS



Knygos autorė

Rimanta Vaičekonytė

Forumo teatro grupė :

Elena Balčaitė, Austėja Beinartaitė, Akvilė Vžesniauskaitė, Teklė Kavtaradzė, Marija Kavtaradzė, Monika Čiblytė, Vilija Musneckytė, Mantas Rušėnas, Balys Ivanauskas, Audrius Jokubauskas, Sandra Bernotaitė, Algirdas Urbonas, Virginija Skučaitė, Lina Užkuraitytė, Akvilė Čigriejūtė, Justas Jautžemis, Paulius Radiūnas, Birutė Matikulaitė, Julija Šimkūnaitė, Ieva Gedraitytė, Gelminė Glemžaitė, Indrė Valiušaitytė, Gediminas Stundys, Simas Dailidė, Julita Polkaitė, Audronė Tamoševičiūtė, Aurelija Prašmuntaitė.

Redagavo

Vida Kasparavičienė

Maketavo

Agnė Lasinskienė

Problemų apklausą atliko

Giedrė Valentukevičiūtė

Knygos leidimą finansavo

Jungtinė Karalystė



turinys

Įvadas 3

Mūsų studijos ir patirtis

Forumo teatro metodu lavinami įgūdžiai

Grupės vadovas

Pirmieji žingsniai Forumo teatro link

Sutartis

Energijos vadyba

Energijos žaidimai-pratimai

Grupės vertybių išsiaiškinimas

Skulptūros

Šitaip paprastai veikia Forumo teatras

Forumo teatro principai ir sudedamosios dalys

Vaidybinės istorijos

Pabaigos žodis

Rimanta Vaičekonytė ir Forumo teatro grupė

FORUMO TEATRO *link*

Forumo teatro metodas problemoms spręsti

Ivadas

„Teatras nieko neturi bendra su pastatais ar kitokiomis fizinėmis konstrukcijomis.

Teatras, ar teatrališkumas, tai sugebėjimas, tai ta žmogaus savybė, kuri suteikia galimybę save stebėti veikiantį.

Šitaip pasiektas savęs pažinimas leidžia būti kito subjekto (kuris veikia) subjektu (tuo, kuris stebi).

Tai leidžia įsivaizduoti savo veiksmo variacijas ir ištyrinėti alternatyvas.

Žmogus gali save matyti matymo veiksmo, veiklos ar vaidinimo veiksmo, jautimo veiksmo, mąstymo veiksmo.

Jausti save jaučiantį, mąstyti save mąstantį.“

Augusto Boal

Daug kur Jūs pastebėsite, kad kalbama ir apie Teatrą bendrąja prasme, ir apie Forumo teatrą. Kas yra teatras, mes visi puikiai žinome, o **kas tas Forumo teatras?**

Apibendrinsime tokiu pasakymu

Forumo teatras tai kūrybiškas ir patrauklus teatro metodas, išryškinantis problemas taip, kad žiūrovai galėtų svarstyti sprendimus.

Kodėl - forumo?

Kodėl - teatras?

Kodėl Forumo teatras - metodas problemoms išryškinti?

Tai atrodo paprasta.

Forumas - diskusija.

Teatras - asocijuojasi su žodžiais - jausti, išgyventi, žiūrėti, bendrauti, klausyti...

Tą patį galime pasakyti ir apie žmogaus poreikius - jausti, išgyventi, žiūrėti, klausyti, bendrauti...

Tą patį galime pasakyti ir apie problemas, kurių tiesiog apstu mūsų gyvenime - jaučiau, kad..., jaudinausi, nes..., žiūrėjau ir savo akimis negalėjau patikėti..., manęs neklause... aš negalėjau nieko pasakyti... mes tiesiog negalime bendrauti, nes...ir t. t.

Tai taip pažįstama ir kasdieniška. Ir negirdime, ir nematome, ir neklause, ir negalime pasakyti...

Ką daryti, kad būtume išgirsti?

Ką daryti, kad tave matytų ir suprastų?

Ką daryti, kad netaptume kieno nors auka?

Kaip netapti skriaudėju, lemiančiu liūdną aukos baigtį?

Kiekvienas žmogus arba kurios nors srities specialistas savaip aiškintų, kaip ir ką reiktų daryti, o Forumo teatras turi savas taisykles ir būdus, kaip padėti žmonėms tvarkyti savo, draugų, kolektyvo ir kitokias problemas.

Norime pabrėžti, kad Forumo teatras neįveikia problemų, jis iškelia jas į paviršių ir kviečia jas diskutuoti, gvildinti, pažinti.

Tai mokymasis, kurį galima apibūdinti senu pasakymu „aš žiūriu ir matau, aš girdžiu ir žinau, aš darau ir suprantu“.

Ši teatrinis metodas bene daugiausia žadina empatiškumą, įsijautimą į kitą.

Trumpa Forumo teatro istorija

Žymus teatro inovatorius brazilas Dr. Augusto Boalas XX a. 6-ajame dešimtmetyje pradėjo dirbti teatre „Arena Theatre“ San Paule. Norėdamas sužinoti žmonių nuomonę, jis visada po spektaklių rengdavo diskusijas. Vėliau jis išplėtojo tokį metodą: spektaklio metu žiūrovai galėjo sustabdyti veiksmą ir siūlyti, kaip turėtų elgtis engiamas personažas. Kartą taip sustabdžius spektaklį moteris iš publikos bandė paaiškinti, kaip turėtų elgtis engiamasis. Susijaudinusi pati užlipo ant scenos ir parodė aktoriams, kaip viskas turėtų atrodyti. Pasak Boalo, tą mirksnį ir įvyko didžiausias jo teatro perversmas. Radosi teatras, kur išnyko riba tarp aktoriaus ir žiūrovo. Augusto Boalo teatras tapo praktiniu socialinio aktyvumo pagrindu. Buvo sukurtas naujas teatro metodas Forumo teatras.



Mūsų studijos ir patirtis

Lietuvoje kai kurios jaunimo organizacijos jau yra supažindintos šiuo metodu ir taiko jį praktiškai. Bet jis dar nėra toks populiarus kaip Estijoje, Anglijoje, Švedijoje, ar Danijoje.

Kadangi mums teko stebėti Forumo teatro poveikį, dalyvauti seminaruose aukščiau išvardytose šalyse ir, aišku, žavėtis, kaip patraukliai, žaismingai teatrinėmis priemonėmis yra sprendžiamos įvairaus amžiaus žmonių grupėms aktualios problemos, panorame ir Lietuvoje šį metodą įdiegti, pritaikyti ir paskleisti.

Mes manome, kad šį metodą labai pravartu būtų įsisavinti socialiniams darbuotojams, dramos mokytojams, klasių vadovams, psichologams, aktoriams ar šiaip žmonėms, dirbantiems su vaikais, paaugliais, jaunimu.

Anglijoje šis metodas taikomas ir neutralizuoti didžiulių įmonių kolektyvams išskylančius keblumus, nes tai iš tiesų puikus būdas atsipalaiduoti, geriau pažinti save ir kitus. Jis skatina kūrybinę saviraišką, produktyvų bendravimą ir t.t. Galima suminėti daug dalykų, kuriuos mums gali duoti Forumo teatras. Bendradarbiaudami su projekto partneriais, Šiaulių psichologiniu kūrybiniu jaunimo centru ir Švedijos Pedagogisk verkstaf Liksele, kartu surengėme seminarą Šiauliuose - norėjome su šiuo metodu supažindinti kuo daugiau žmonių, dirbančių su jaunimu ir vaikais. Seminarą vedė gerai žinoma ne tik Švedijoje, bet ir kitose pasaulio šalyse, puiki Forumo teatro specialistė Marija Nilson. Seminaras suteikė galimybę suprasti svarbiausias Forumo teatro taisykles ir išmokyti jas praktiškai taikyti.

Vertingos patirties įgijome šį metodą pradėję taikyti keliose Vilniaus mokyklose ir Specialiuosiuose vaikų globos namuose. Siekėme padėti paaugliams ir jaunimui spręsti išskylančias problemas.

Mūsų didžiausias laimėjimas - Forumo teatras iškėlė diskusijas.

Dar kartą pacituosim A. Bualo žodžius:
„Nelaukime, kol ateitis užklups patį, teatras gali padėti mums ją susikurti.“

Svarbiausias Forumo teatro uždavinys paskatinti žmones kalbėtis, diskutuoti, ieškoti ir siūlyti problemų sprendimo būdus.

Tai **Veiksmo** teatras, jame būtinas aštrus konfliktas. Kuriame tvyro aiški priespauda. Čia visada būna liūdna pabaiga...

Štai čia ir prasideda pagrindinio veikėjo **Žiūrovo vaidmuo**: jis gali keisti situaciją, liūdną baigtį pakeisti linksma arba bent truputį palankesne. Žiūrovas išmoka žvelgti į save iš šalies.

„Teatras - menas žiūrėti į save.“

Augusto Boal

Mes tikimės, kad ši knyga Jums bus lyg pradžiamokslis susipažinti su Forumo teatro taisyklėmis ir rėmais bei būdais, kaip visa tai pritaikyti praktiškai dirbant su vaikais, paaugliais, jaunimu (ypač delinkventinio elgesio), o gal ir suaugusiais, siekiant jiems padėti spręsti problemas ir gerinti mokyklų, įvairių grupių socializacijos aplinką.

Šį metodą praktinėje veikloje gali taikyti neformalaus švietimo mokytojai, socialiniai darbuotojai, psichologai, aktoriai, teatrinės raiškos mokytojai ir kt.

Forumo teatro metodu lavinami igūdžiai:

1. Tobulinamas bendravimas.
2. Mokomasi žiūrint.
3. Išmokstama padėti žmonėms išvengti emocinio streso.
4. Išmokstama įveikti konfliktus ir sunkumus.
5. Išmokstama įžvelgti dažnai pasikartojančias problemas.
6. Išsiugdomas gebėjimas nuspėti dar neiškilusias problemas.
7. Išmokstama daryti sprendimus keisti kolektyvo, šeimos ar draugų aplinkos situaciją.
8. Ugdomas tarpusavio supratimo jausmas.
9. Išmokstama išsklaidyti konfliktinės situacijos įtampą.

Pirmieji žingsniai Forumo teatro link

Visą kelią žingsnis po žingsnio mes dalysimės su Jumis žiniomis ir patirtimi.

Jeigu Jūs norite perimti Forumo teatro metodą ir taikyti jį sprendami problemas, Jums reikia suburti grupę, kuri turės perimti Forumo teatro principus. Jūs galite šio metodo mokytį klasę, teatro studijos kolektyvą ar šiaip bendraminčių grupę.

Iš karto Jums nepavyks suvaidinti istorijos arba sukurti spektaklio Forumo teatro principu. Iki to momento Jums reikia prieiti žingsnis po žingsnio, kitaip situacija gali išvirsti į atvirkščią. Jūs galite neatrasti bendros kalbos, galite konfliktuoti, galop netgi galite susipykti, nes Jūs dar neišmokote taisyklių, kurias pravartu perprasti visiems pradedantiems.

Jūsų turi būti ne daugiau kaip 25, nes didesnei auditorijai bus sunku praktiškai išbandyti visus pratimus, užduotis, išgirsti vadovo komentarus arba tiesiog bendrauti. Mes ilgokai užsibūsime viename taške ir nežengsime į priekį.

Tad žingsnis į priekį.

Jūsų yra ne daugiau kaip 25 ir Jūs susirinkote į didesnę nei kabinetas auditoriją. Auditorijoje turėtų būti kėdžių, kad visi dalyviai galėtų susėsti ratu. Kodėl ratu?

Nustebsite, kodėl tiek daug rašome apie ratą, bet praktiškai įsitikinsite, kad didžiąją dalį užsiėmimų Jūs praleisite būtent rate.

Tai suteikia grupei vienodą kvėpavimo ritmą ir žadina refleksiją.

Iš rato užsiėmimai perkeliami į erdvę, kurioje žaidimais dalyviai sukoncentruojami į tai, kas vyksta čia ir dabar. Susikoncentravimo į save būseną, kurią palaikė ratas, išnyksta.

Trumpa rato istorija

Per žmonijos istoriją ratas ritosi beveik kaip mistinė forma. Tai išbaigtumo, įtraukimo, visumos geometrija. Tai Amerikos indėnų, Pietų Afrikos indaba genčių tarybos forma.

Mūsų vadinamoji moderni visuomenė taip pat pažįsta rato magiškumą, kuris atsispindi tokiuose pasakymuose kaip draugų ar šeimos ratas.

Išties, atrodo, kad viskas, kas svarbu, vyksta ratu. Ir tautų prezidentės tariausi su ratu sėdinčiais patarėjais buvimas rato erdvėje svarbesnis už titulus ir užimamas pozicijas. Vaikų darželių auklėtojai žino, kaip svarbu puoselėti pasakų pasakojimo ratą.

Ratas mūsų sąmonėje įsitvirtinęs kaip gyvenimo simbolis. Pradėti pirmame rate gimdoje, į ją paliekame ir prisijungiame prie didesnio šeimos rato, kuris sukdamas virsta į žmonių, tautų, draugų ir kaimynų, bendražygių ir kolegų ratus, o šie visi susijungia į gyvenimo ratą.

Gyvenimas vyksta ratu.

Atvira Erdvė juda ratu.

Ratas suteikia:

Dialogo erdvę, kur ugdomi klausymo įgūdžiai.

Malonumą būti erdvėje, kurioje vyrauja lygiateisiškumas ir nėra hierarchijos.

Metaforą susiburiame prie laužo, kad sušiltume, kad būtų gera, saugu.

Pojūtį erdvės, kuri primena bendrą valgomą, kai žmogus perveikia savo godumą ir išmoksta rūpintis ir dalytis su kitais.

Aplinką, skatinančią dėmesingus ir neįtemptus dalyvių santykius.

Bendruomenės jausmą, kad kiekvienas, kas nori, gali būti išgirstas, pamatytas ir suprastas.

Visuotinio akių kontakto galimybę.

Visumos jausmą.

Saugią erdvę be fizinių barjerų (suolų), bet aiškiai apribotą.

Ramią erdvę, skatinančią susikaupimą ir savirefleksiją.

Galimybę ištyrinėti požiūrius.

Vietą, kurioje galima atpažinti ir įvardyti jausmus.

Ratas - idealiausia bendrų grupės susitarimų vieta.

Jūsų užsiėmimą veda grupės vadovas. Grupės vadovas grupės bendravimo vyksmo tarpininkas.

Grupės vadovas

Nesvarbu, ką jis daro svarbu, kaip daro.

Jis gali būti ekspertas, bet jei užsidės eksperto kaukę, iškart sukurs nepasitikėjimą skleidžiantį atstumą ir atsakomybė teks grupės lyderiui.

Be kaukės vadovas gali jaustis labai netvirtai ir nesaugiai, bet išsakydamas, kaip jaučiasi, padės sau ir kitiems labiau atsipalaiduoti. Pvz., „Jūsų yra daug, mes pirmą kartą mokomės Forumo teatro ir aš gerokai jaudinuosi.“

Jei žmonės mano, kad asmuo yra ekspertas, tai nuslopina savo kūrybinį vyksmą.

Juos lengvai pagaus įprasta pasyvi mokymosi būsena, kai tikimasi, kad kas nors suteiks žinių, ir nebetikima, kad kiekvienas turi kuo prisidėti ir ką pasiūlyti. Grupės vadovo užduotis sukurti tokią mokymosi aplinką, kurioje visi lygiai dalijasi žiniomis ir patirtimi. Kitaip sakant:

„Išmokyk mane arti ir aš išmokysiu tave, kaip tai rašoma“ (Paolo Freire)

Aišku, autentiškumo siekis nereiškia, kad jis, grupės vadovas, turi atskleisti savo asmenines ir intymias gyvenimo smulkmenas.

Mokytojas ir besimokantysis kuria mokymosi procesą kartu.

Grupės vadovas neteisias

Grupės vadovui reikia susidaryti nuostatą neteisti ir be išlygų palankiai žvelgti į žmones. Aišku, kad tai nelengva, kadangi visi mes turime vienokių ar kitokių išankstinių nuostatų. Todėl reikia stengtis, kad jos netrukdytų.

Svarbu neužmiršti savo kūno kalbos ir veido išraiškos vadovo išraiškos sustiprintas neigiamas pasakymas arba bloga nuotaika žmones nutildys: jie manys, kad jų nuomonės yra nuobodžios, netikusios, nesvarbios, vaikiškos ir pan. Žmonės turi jausti, kad nėra teisiami. Tai nereiškia, kad vadovas turi toleruoti destruktivyvų elgesį ir požiūrį.

Grupės vadovas turi nepamiršti atskirti žmogų nuo jo elgesio.

Taigi Jūs turite puikų vadovą ir žmonių grupę, kurie mokysis Forumo teatro metodo. Grupė turėtų laikytis tam tikrų susitarimų, kad neiškiltų kai kurių klausimų, kad žmonės žinotų, kaip elgtis vienu ar kitu atveju. Grupei reikėtų „sudaryti sutartį“.

Sutartis

Sutartis gali būti rašytinė arba žodinė.

Sutartį reikia parašyti kartu, visiems bendrai susitarus.

Sutartimi būtų susitariama, koku būdu vadovas ir grupė dirbs kartu, kokios bus darbo sąlygos ir t. t.

Į ją įtrauktina:

Kiekvienas turi teisę sakyti „ne“.

Svarbu klausyti vieno žmogaus, kai šis kalba.

Rūpintis savimi fiziškai ir emociškai.

Rūpintis ir būti maloniam kitiems, nieko nežeminti.

Būtinai konfidencialumas.

Jei reikia, nutariama daryti pertrauką.

Būk sąžiningas.

Imkis asmeninės atsakomybės.

Imkis atsakomybės už tai, ką sakai.

*Nedaryk apibendrinimų, venk stereotipų ar komentarų, pvz., „Visi vyrai...“
Būk punctualus.
Nesinaudok mobiliu telefonu per užsiėmimus.*

***Tarpusavio palaikymo aplinka.
Niekio baisaus, jei kas nors nepavyko ar reikia pagalbos...***

Kad grupė ir kiekvienas žmogus išlaikytų darbingą ir teigiamą nuotaiką, reikia nuolat reguliuoti energiją.

Energijos vadyba

*Labai svarbi energijos vadyba, ypač energijos intensyvumo tvarkymas, sukuriant reikiamą jo lygį.
Pavyzdžiui, jaunuolių poreikiai kitokie negu vyresniųjų ar žmonių su negalia, energija bus skirtinga prieš pietus ir po jų.*

Būtent šiais atvejais galima išugdyti nuojautą, kaip kaitalioti energingus žaidimus su mažos energijos veikla, kaip refleksija.

*Humoras ir ypač juokas sužadina energiją, o per ilgos šnekos slopina.
Energijos pusiausvyrą skirti energijos palaikymo pratimai.*

Mažiau reikškitės žodžiais: mažiau kalbėkite, daugiau gestikuliukite ir vartokite paprastus žodžius! Tada žmonės daugiau įsitrauks. Vien apkabinę ar draugiškai patapšnoję per petį, Jūs pakelsite kolegos ar draugo nuotaiką.

Teigiami gestai geriausiai sužadina energiją

Kai pradėsite dirbti su grupe, Jums reikia pramušti ledą ir pradėti draugiškai bendrauti. Tam skirti energijos žaidimai-pratimai.



Energijos žaidimai-pratimai

Parengiamieji žaidimai-pratimai vertingi todėl, kad pramuša ledą, skatina komandos formavimą ir kooperaciją, padidina juslių jautrumą, skatina kinestetinį vystymąsi, koordinaciją, dėmesio sukaupimą, lavina vaizduotę ir t. t.

Žaidimų yra labai daug. Keletą Jums pateiksime. Vėliau Jūs jų rasite įvairiuose leidiniuose, seminaruose, internete ir kt.

Žaidimai suteiks labai daug energijos, ypač kai dirbate su jaunimu. Kartu svarbu palikti ir energijos atsargų, lygiai kaip tausodami stygas nekalbate visą laiką garsiausiu balsu. Pratimus-žaidimus bei įvairias užduotis galite kaitalioti pagal grupės energiją. Jeigu grupės dėmesys ima blėsti ir žmonės apsnūsta, žaidžiami energingesni žaidimai, jeigu grupė išsiblaškiusi, reikia skirti tokių užduočių, kad būtų galima sukaupti dėmesį ir tęsti toliau užsiėmimą.

Taigi iš pradžių Jums labai svarbu išlikti savimi.

Baimė gali sutrikdyti Jūsų sugebėjimą būti savimi. Todėl svarbu atsipalaiduoti ir atsikratyti baimės prieš pradėdant vaidinti situacijas.

Jums padės energijos žaidimai-pratimai.

Dirbant šį darbą reikia entuziazmo, optimizmo, aistros, atsidavimo ir suvokimo.

Todėl, po šimts, kad prie kiekvieno kampo tyko vidinis pasipriešinimas!

1. Grupės vadovo prisistatymas

Ant didelio lapo, kad visi matytų, grupės vadovas surašo 8 teiginius apie save ir pasiūlo grupei spėti, kurie teiginiai teisingi. Tokiu būdu vadovas atvirai ir nuoširdžiai prisistato, o grupė paskatinama kalbėti.

Pavyzdys:

Gyvenu savo bute	Gyvenu nuosavame name
Esu vegetarė	Esu nevegetarė
Groju gitara	Dainuoju
Žaidžiu lauko tenisą	Rytais bėgioju
Mėgstu vienetę	Mėgstu bendrauti su žmonėmis
Turiu katę	Turiu šunį
Dirbu su kompiuteriu	Nedirbu su kompiuteriu
Vairuoju automobilį	Nevairuoju automobilio

2. Padrąšinimas.

Labai svarbu, kad kiekvienas jaustųsi kolektyvo pripažįstamas ir palaikomas. Todėl reikia sukurti palankią „patapšnojimo per petį“ ar „apkabinimo“ atmosferą. Visiems susėdus ratu, kiekvienam žmogui suteikiama galimybė pasakyti, ką jis vertina, kuo žavisi, mėgsta, ką gera galvoja apie žmogų, sėdintį iš dešinės arba kairės... Iš pradžių žmonės gali drovėtis, jiems net gali būti pozityviai skausminga klausytis. Pamažu vis lengviau darosi girdėti vieniems kitus ir priimti „patapšnojimus per petį“ ar „apkabinimus“. Reikia apie šalia sėdintį žmogų tiesiog pasakyti: aš tave vertinu, nes... arba aš vertinu Rūtą, nes... Taip pamažu sukuriamą pagarbos ir klausymosi atmosfera.

3. Dėmesys.

Kitas panašus būdas sukurti šilumos ir dėmesio atmosferą: kiekvienam rato žmogui visi pasako po vieną malonų jo apibūdinimą. Pvz.: Rūta yra linksma, Rūta yra švelni, Rūta kūrybinga ir t. t., kol visi apie vienas kitą ką nors pasako.

4. Grupės lyderis.

Šio pratimo metu dalyviai nekalba. Visa grupė sustoja į kampą, sudarydama trikampį. Grupės nariai stovi taip, kad liestų šalia stovintį. Vienas grupės narių pradeda pratimą diktuoju būdu eįjimo ritmą. Visi turi stengtis neatitrūkti nuo grupės trikampio ir judėti grupės lyderio ritmu. Kai lyderis sustoja, grupei ima vadovauti kitas lyderis, kuris diktuoja savo judėjimo kryptį ir ritmą. Visa grupė paklūsta jam. Ir t. T.

5. Dėmesys.

Grupėje pasidalijama po 2. Pavadinkime juos A ir B. Dviese A ir B skaičiuoja iki 3: A sako 1, B sako 2, A sako 3, B sako 1, A sako 2, B sako 3 ir t. t., kol pavyksta sklandžiai suskaičiuoti. Paskui vietoj 1 plojama delnais. A ploja delnais, B sako 2, A sako 3, B ploja delnais, A sako 2, B sako 3 ir t. t. Vėliau vietoj 3 sutrypiama kojomis. A ploja delnais, B sako 2, A sutrypia kojomis.

6. Visos grupės dėmesys.

Visi sustoja ratu ir vadovui paskelbus „pradedam“, grupė pradeda skaičiuoti iki 10. Skaičiuoti turi visi žmonės ir to paties skaičiaus negali pasakyti keliuse. Tad reikia labai susikaupti ir susiklausyti.

7. Kortos.

Imama dalis kortų kaladės (visos spalvotos kortos ir nuo 6 iki 10). Trumpai paaiškinama apie statusų pasiskirstymą (statusus galima palyginti su pareigų ir įtakos pasiskirstymu didelėje kompanijoje: tūzas savininkas, karalius direktorius, karalienė vyr. buhalterė ir pan.).

Kortos sumaišomos, kiekvienas ištraukia po vieną, nežiūrėdamas atverstą užsideda sau ant kaktos; visa grupė vaikšto su kortomis ant kaktos, galima sveikintis, kalbėtis (akivaizdžiai neminint ir gestais neparodant statusų pasiskirstymo); kiekvienas dalyvis bando atspėti, koks jo paties statusas; supratęs savo statusą, kiekvienas stoja į eilę nuo didžiausio iki mažiausio statuso; tuomet visos kortos atverčiamos.

Kortos sumaišomos, kiekvienas ištraukia po vieną ir pasižiūri; dabar tik jis vienas žino savo statusą; dirbama poromis; pora eina vienas kito link per visą salę ir atitinkamai pagal savo statusą pasisveikina (akivaizdžiai gestais neparodydama); visa grupė bando atspėti, kokie statusai susitiko.

Vaidinama situacija, kai pora (vyras ir žmona, tėvas ir vaikas, du draugai ir pan.) aiškinasi konfliktą; abu dalyviai pasidėję po dalį kortų kaladės; vadovui paliepus, veiksmo metu kiekvienas atverčia po kortą ir veikia atitinkamai pagal naująjį statusą.

8 . Konfliktai.

Du žmonės sustoja vienas priešais kitą. Vienam pasakomas sakiny, kuris įplieskia konfliktą, pvz., „Kodėl tu perskaitei mano laišką?“ Visas kitas dialogas improvizuojamas, abu dalyviai turi pulti vienas kitą, išplėtoti konfliktą iki krašutinės ribos, kai puolėjas pasako: „Aš nenoriu turėti su tavimi nieko bendro!“

9. Dėmesys

Visi dalyviai sėdi ant žemės ratu užsimerkę, ištiesę ranką ir smiliumi rodo į vedantįjį, stovintį rato viduryje. Vedantysis vaikšto po rato vidurį, užsimerkusieji susikaupę seka jo judėjimo kryptį, rodydami pirštu. Jeigu vedantysis prieina taip arti, kad gali paliesti netinkamai ištiesią ranką, dalyvis prašomas atsimerkti. Jeigu užsimerkusysis pirštu rodo kitą kryptį, negu juda vedantysis, prašomas atsimerkti. Kuo toliau, tuo tyliau stengiasi vaikščioti vedantysis, užduotis sunkėja.

10. Pasitikėjimas ir dėmesys

Dalyviai stovi poromis, apglėbę vienas kitą per liemenį. Vienas iš poros užsimerkia, kitas yra vedantysis. Pora vaikšto po erdvę, užsimerkęs žmogus stengiasi kuo geriau prisitaikyti prie vedančiojo judesių. Vedantysis stengiasi daryti kuo daugiau manevrų ir nesusidurti su kliūtimis.

11. 11 galvų

Du dalyviai stovi toliau vienas nuo kito. Vienas yra puolėjas, kitas – auka. Puolėjas puola pradiniu sakiniu, pvz., „Kodėl tu pavėlavai?“, auka atremia puolimą sukeldama konfliktą. Tarp puolėjo ir aukos stovi 5-10 veikėjų eilutė, kuri tarsi „sugedęs telefonas“ tiek į vieną, tiek į kitą pusę perduoda puolėjo ir aukos sakomas emocijas. Jų užduotis – kuo tiksliau perduoti pagrindinę mintį ir emociją, pakeičiant jos išraišką (žodis gali virsti gestu, šūksniu, kitu žodžiu ir t. t.). Konfliktas vyksta tol, kol puolėjas pasako baigiamąjį sakinį: „Aš nenoriu tavęs matyti!“

12. Kamuoliukai.

Grupės vadovas gali turėti nuo 2 iki 5 kamuoliukų. Dalyviai stovi ratu. Vadovas meta pirmą kamuoliuką kuriam nors grupės nariui ir sako jo vardą, šis meta kitam ir t. t. Mėtyti reikia greitai ir nesuklysti mesti tiksliai tam pačiam žmogui. Vadovas meta 2 kamuoliuką ir tempas didėja, dėmesys labiau sutelkiamas, nes reikia sugauti visus kamuoliukus. Vadovas meta 3 kamuoliuką ir tempas dar pagyvėja. Vadovas gali išmesti tiek kamuoliukų, kiek grupė įstengia atlaikyti veikdama greitą ritmą ir suvaldydama dėmesį. Tai labai aktyvus pratimas.

13. Pasitikėjimas.

Dalyviai susiskirsto po 2. Vadinkime juos A ir B. A – vairuotojas, B – mašina. B užsimerkia. Sutartais ženklais bus „vairuojama“. Ant nugaros padėta ranka eiti į priekį. Ant dešinio peties suktis į dešinę, ant kairio peties suktis į kairę, rankos ant abiejų pečių sustoti. Vadovas paskelbia: „Vážiuojam“. Visi po du pradeda judėti įvairiomis kryptimis. „Vairuotojui“ svarbu saugoti „mašiną“ ir nesusidurti su kitomis poromis. „Mašinai“ svarbu pasitikėti vairuotoju.

Kad Jūs gerai įsisavintumėte Forumo teatro principus, reikia išsiaiškinti grupės vertybes. Jūs turėsit išmokyti bendravimo meno – kaip toleruojant ir gerbiant kito nuomonę reikšti savąjį. Kaip neužgožti kito žmogaus, kaip neišsišokti, kaip diskutuoti valdant emocijas, kaip įvairiapusiškai prisistatyti ir pažinti kitą ir t. t. Vertybių užduotis būtų gerai kaitalioti su energijos pratimais-žaidimais, nelygu koks grupės energijos lygis. Jeigu labai rami arba apsnūdusi, reikia žaisti aktyvų, energiją žadinantį žaidimą.

Grupės vertybių išsiaiškinimas

1. Užduotis „Nuotaikos piešinys“

Kiekvienam grupės nariui išdalijama tiek lapelių, kiek grupėje žmonių. Kiekvienas žmogus nežiūrėdamas į lapelį nupiešia kiekvieno grupės nario veidą ir piešinį jam padovanoja. Kai visi grupės nariai baigia vieni kitus piešti, kiekvienas išsirenka labiausiai dabartinę nuotaiką atitinkantį piešinį, jį parodo visai grupei ir trumpai papasakoja apie dabartinę savo nuotaiką. Dienai baigiantis, kiekvienas vėl išsirenka po vieną piešinį, labiausiai atitinkantį jo nuotaiką, ir parodo visai grupei. Taip daroma kasdien, kol vyksta užsiėmimai.

2. Užduotis „Mano nuomonė“

Dalyvai susėda ratu.

Grupės vadovas sako teiginius, pvz., tėvai kalti, kad vaikai rūko.

Kurie dalyviai sutinka su šiuo teiginiu, atsistoja.

Nesutinka lieka sėdėti

Abejojantys klaupiasi.

Grupės vadovas klausia dalyvių, kodėl jie mano vienaip arba kitaip?

Kiekvienas dalyvis argumentuoja savo nuomonę.

3. Užduotis „Mūsų nuomonė“

Grupės vadovas pasako teiginį, pvz., tėvai nesistengia suprasti vaikų arba tėvai diktatoriai.

Skirtinguose patalpos kampuose grupės dalyviai susiburia į grupeles pagal tai, kaip jie mąsto. Pvz., kairiajame kampe renkasi, kurie mano, kad taip, tėvai yra diktatoriai.

Dešiniajame kurie mano, kad ne diktatoriai.

Priekiniame nei taip, nei ne.

Užpakaliniam buriasi tie, kurie turi kitokią nuomonę. Dalyviai diskutuoja, prieina prie vieningų argumentų ir pasako visiems savo nuomonę.

Grupelių dalyviai nuomonę pagrindžia.

4. Užduotis „Kur netiesa?“

Dirba 5-6 žmonių grupės. Jose kiekvienas žmogus pasako 4 teiginius apie save. Iš jų 3 teisingi, o vienas klaidingas. Kiti grupės nariai užduodami klausimus stengiasi išsiaiškinti, kuris iš 4 teiginių klaidingas.

Grupės nariai dirba ramiai ir pasitikėdami savimi.

5. Užduotis „Teiginiai“

Ant grindų išdėstomos kortelės su užrašais:

„Visiškai ne“

„Ne, bet...“

„Galbūt“

„Galbū, taip“

„Galbūt ne“

„Taip, bet...“

„Visiškai taip“

Grupės vadovas sako teiginius, pvz., „Policija turi teisę bet kada tikrinti tavo pasą“.

Dalyviai atsistoja prie tos kortelės, kuri atitinką jo nuomonę.

Kiekvienas žmogus pagrindžia savo nuomonę prie jo lapelio susirinkusiems dalyviams, grupelė pasitaria ir savo argumentus pateikia visai grupei.

6. Užduotis „Randai“

Grupės nariai išsiskirsto į grupes po 5-6 žmones, susėda ratu ir pasakoja apie randus, kuriuos įsitaisė per savo gyvenimą, kodėl ir kokiomis aplinkybėmis šie atsirado. Jei įmanoma, juos parodo.

7. Užduotis „Pasaulio žemėlapis“

Dirba grupelės. Grupelės žmonės visi kartu, paėmę pieštuką, pasitardami piešia pasaulio žemėlapi.

Žemėlapyje turi būti pažymėtos 5 svarbios vietovės.

Kai žemėlapiai baigti, juos rodo ir komentuoja visai grupei.

Reikia atsakyti į klausimus:

-Koks iš tiesų yra pasaulis?

-Kas man asmeniškai svarbu tame pasaulyje ir kaip tai matyti žemėlapyje?

-Kas pasaulyje teisinga ir kaip tai matyti žemėlapyje?

-Kas neteisinga ir kaip tai matyti žemėlapyje?

8. Užduotis „Svajonių namas“

Dirba grupelės.

Grupelių nariai nekalbėdami visi kartu vienu pieštuku piešia „Svajonių namą“.

Kita užduoties dalis yra piešti svajonių namą ir kalbėtis.

Grupelių dalyvių refleksija. Paskui piešinys rodomas visai grupei.

9. Užduotis „Aš dabar ir ateityje“

Dirba grupelės.

Visiems nariams išdalijami lapeliai. Kiekvienas atskirai ant lapelių nupiešia save 15 metų ir toki, koks, jo manymu, bus 50 metų. Šukuosena, aprangos stilius, mano idealas ir patarimai sau iš dabarties į praeitį ir ateitį. Piešiant nesikalbama. Kiekvienas savo piešinį ir save pristato savo grupei. Grupelėse aptariama, kuo piešinys panašus į šių dienų jaunimą ir kuo skiriasi. Paskui pristatoma visai grupei.

Kad Jums lengviau būtų kurti Forumo teatro vaidybinės situacijas, iš pradžių pabandykite Forumo teatro principu modeliuoti skulptūras.

Skulptūros

1. Užduotis

Susiskirstoma į grupes po 5-6 žmones. Grupelėms išdalijamos kortelės, kuriose užrašyta socialinė neteisybė, pvz., diskriminacija, vyrų ir moterų nelygybė, diktatūra ir pan.

Grupelės išsitraukia po vieną kortelę ir kuria skulptūrą, atspindinčią tą neteisybę. Kiti dalyviai spėja, ką atskleidžia ši skulptūra. Kas nori, gali pakeisti vieną ar kitą skulptūros elementą, siekdamas, kad neliktų neteisybės.

2. Užduotis

Dirba grupelės. Jos ištraukia lapelius, kuriuose nurodyta kokia nors šalis, pvz., Prancūzija, arba miestas, pvz., Vilnius. Dalyviai turi sukurti skulptūrą, apibūdinančią nurodytą miestą arba šalį ir parodyti kitoms grupėms.

Kitų grupelių nariai spėja, kokią šalį ar miestą įkūnija skulptūra?

3. Užduotis

Dirba grupelės. Grupelės išsitraukia lapelius, kuriuose nurodyta aplinkybės ir tema arba nuotaika, pvz., mokykla - vagystė; šeima - pavydas

Grupelės nariai kuria skulptūrą, kurioje turi atsispindėti lapeliuose nurodyta tema ir aplinkybės.

Kitų grupių nariai spėja: kas tai?

4. Užduotis

Dirba grupelės. Šioje užduotyje dalyvauja Džokeris, kurį išsirenka visi grupės nariai.

Pirmoje dalyje grupės kuria skulptūrą, kurioje turi matytis akivaizdi „priespauda“, tai yra skulptūroje turi būti „skriaudėjas, „auka“ ir sustabdyta konfliktinė situacija (pvz., konfliktas šeimoje girtų tėvų smurtas prieš vaikus).

Džokeris provokuoja diskusiją:

Kas tai? Kokia tai problema?

Kitų grupelių nariai spėja, kokį konfliktą vaizduoja skulptūra?

Džokeris klausia:

Ką šioje situacijoje galima pakeisti, kad neįvyktų konfliktas?

Grupių nariai siūlo problemos sprendimo variantus.

Džokeris klausia:

Gal kas gautų pakeisti šią skulptūrą taip, kad problema būtų išspręsta?

Skulptūra keičiama tiek kartų, kol visus patenkina rezultatas.

Temų pavyzdžiai

Nr.	Aplinkybės	Problema
1.	Darbo vietoje	Priekabiavimas
2.	Mokykloje	Išnaudojimas
3.	Šeimoje	Girtuoklystė
4.	Gatvėje	Apgavystė
5.	Troleibuse	Vagystė
6.	Lifte	Apiplėšimas
7.	Kieme	Išdavystė

Žingsnis po žingsnio Jūs priartėjote prie Forumo teatro vaidybinį situacijų kūrimo. Dabar dar kartą paaiškinsime, kaip paprastai veikia Forumo teatras.

Šitaip paprastai veikia Forumo teatras

Kiekvienas spektaklis yra kuriamas, nustačius tam tikros žmonių grupės (įstaigos, klasės ir kt.) problemas. Jis skiriamas tai auditorijai, kurios problemos bus analizuojamos ir sprendžiamos.

Įstaigos ar kolektyvo problemas galima ištirti atliekant anonimines anketines apklausas, taip pat tiesiog kalbantis su darbuotojais, moksleiviais arba organizuojant Forumo paštą. Forumo paštas tai tiesiog klasėje, mokykloje ar kitur, nelygu kur vyks Forumo teatras, pakabinama pašto dėžutė su užrašu „Forumo paštas“ ir paskelbiama, kad į dėžutę kiekvienas kolektyvo narys gali mesti savo ar draugų aprašytas gyvenimo situacijas ar problemas, kurias jisai norėtų išspręsti. Forumo paštas anoniminis.

Gavę informaciją, Forumo teatro aktoriai ir grupės vadovai analizuoja problemas ir kuria kelis vaidybinis scenarijus, kuriuos paprastai bandoma atlikti improvizaciniu būdu, t. y. aktoriai aptaria temą, problemą, aukos ir skriaudėjo vaidmenis, išsiaiškina, ko siekia, ir suvaidina situaciją scenoje.

Vėliau suvaidinta situacija koreguojama, išplėtojamas aiškus konfliktas, tiksliausiai atskleidžiantis problemą, parodomas galimos pasekmės. Kai istorija tampa aiški ir visiškai suprantama, konfliktas ryškus ir atitinka iškeltą problemą, situacija rodoma žiūrovams. Žiūrovams istorija būtinai suvaidinama dar kartą.

Džokeris kartu su žiūrovais aptaria situaciją, numato problemos sprendimo būdus, tarp žiūrovų surandamas žmogus, norintis pakeisti aukos vaidmenį atlikusį aktorių, ir pabandoma scenoje improvizuojant spręsti problemą. Situacija vaidinama dar kartą ir t. t. (Negalima keisti skriaudėjo vaidmenį atliekančio aktoriaus.)

Kad Forumo teatras galėtų veikti, reikia, kad būtų žiūrovų, reikia didesnės patalpos, bent poros įkvėpėjų ir aktorių, kurie vaidins situacijas.

Spektaklio metu, situaciją vaidinant dar kartą, bet kuris žiūrovas, įkvėpėjas arba aktorius, matydamas problemos sprendimo būdus, gali stabdyti scenoje vykstantį veiksmą ir siūlyti sprendimo variantus.

Istorija vaidinama daug kartų, kol žiūrovus patenkina rezultatas.

Kiekvienas iš Jūsų gali tiksliai ir įtikinamai vaidinti situacijas, tik Jūs turite žinoti svarbiausius Forumo teatro principus ir norėti įveikti Jums arba Jūsų artimiesiems kilusius sunkumus.

Problemos neturi Jūsų užvaldyti, jas reikia spręsti. Forumo teatras gali Jums padėti.



Forumo teatro principai ir sudedamosios dalys

Mes priartėjome prie Forumo teatro principų, sudedamųjų dalių ir rėmų į kuriuos, kuriant vaidybines situacijas, reikėtų atsižvelgti, kad nenutoltumėte nuo svarbiausio tikslo

Forumo teatras metodas padėti žmonėms spręsti išskylančias problemas

1. Vertybių išsiaiškinimas

Tikslas

Parengti pozicijas.

Suprasti požiūrius.

Mokytis reikšti nuomonę.

Svarbu: motyvuoti, klausytis, gerbti.

2. Vertybių išsiaiškinimas

Taisyklės

- Gerbti vieniems kitus.

- Kiekvienas turi teisę išeiti, t. y. niekas nėra verčiamas dalyvauti Forumo teatre.

- Niekada nekritikuoti kitų nuomonės arba žmogaus, keičiančio savo nuomonę.

- Kalbėti „Aš manau...“

- Nenutraukti diskusijos. Nutraukę diskusiją, paneigsite kito nuomonę arba tiesiog nuslopinsite ji neleidami iki galo pasakyti savo nuomonės.

Svarbu: sakyti „Aš manau...“

3. Vertybių išsiaiškinimas

Pozicijos apibūdinimas

- Laisvai pasirenkate suvaidinti kokias norite situacijas. (Kokias vaidinsite situacijas, patys galite nuspręsti arba diskutuodami, arba asmeniškai pasiūlydami.)

- Sąmoningai pasirenkate apsvarstyti norimos vaidinti situacijos (problemos) pasekmes. (Tai priklauso nuo to, kokios problemos mums aktualios ir kokios skaudžiausios pasekmės gali ištikti).

- Pasirinkimu Jūs patenkintas. (Būtinai visi turi būti patenkinti rezultatu, kitaip Jūs pažeisite principą išklausyti kito nuomonę).

- Pasirinkimą patvirtinate prieš kitus. (Turime pagrįsti savo pasirinkimą).

- Pasirenkate veikti tokiais veiksmais, kuriuos galima pakartoti scenoje. (Veiksmas grindžiamas aiškiu konfliktu ir aiškiais aukos ir skriaudėjo vaidmenimis).

Svarbu: veikti veiksmais

4. Forumo teatro rėmai

- Vaidinamoje istorijoje aiškus ir gerai matomas konfliktas.

- Vaidinamos scenos trukmė maždaug 5 min.

- Scenoje aiškus skriaudėjas, nukentėjusysis (auka) ir neautralūs veikėjai.

- Scena blogai baigiasi, kai priespauda stipriausia.

Svarbu: kenkėjas, auka

5. Forumo teatro tikslai

- Pasyvų žiūrovą paversti esminiu veikėju, kuris pats diskutuoja ir sprendžia scenoje matytą problemą; (reikia sugalvoti, kaip prakalbinti žiūrovą; tai turėtų padaryti Džokerio vaidmenį atliekantis personažas).
 - Suteikti galimybę psichologiškai sustiprėti (išmokę įveikti konfliktines situacijas, išmokstame atsispirti stresui).
 - Nutraukti išorinę ir vidinę spaudą. (Forumo teatras siekia, kad aiškiai būtų suvokiama, koks yra skriaudėjo ir koks aukos vaidmuo, ir kokios būna pasekmės. Skriaudėjas gali naudoti ir fizinę ir psichologinę spaudą. Tai būtina išsiaiškinti.)
 - Suteikti viltį ir įtvirtinti nuostatą, kad spauda galima nutraukti (kartojant vaidinamas situacijas, sprendžiamas konfliktas ir siekiama, kad situacija keistųsi į gerąją pusę; tai reiškia, kad skriaudėjas bus paveiktas ir spauda taps mažesnė arba bus visai nutraukta).
- Svarbu: suteikti viltį

6. Forumo teatro dalybys

- Kenkėjas (skriaudėjas) atskleisti spaudą (problemą).
 - Nukentėjusysis (auka) atskleisti spaudą (problemą).
 - Neautralūs veikėjai iš pradžių neautralūs, palažiu įsitraukia į konfliktą.
 - Džokeris tiltas tarp aktorių ir žiūrovų.
- Svarbu: atskleisti spaudą (problemą)

7. Forumo teatro kūrimo tvarka

- Leiskite kiekvienam pasisakyti diskutuojama tema.
 - Išbandykite kelias idėjas.
 - Leiskite kiekvienam pasirinkti, ar nori dalyvauti ir kaip.
 - Niekada nevaidinkite savęs ir viskam duokite netikrus vardus.
 - Nebijokite vaidinti meniniu, nebutiniu ir realistišku sceniniu stiliumi.
 - Kurkite sceninį veiksmą ir istoriją. Venkite monotonijos viso vaidinimo metu.
 - Laikykitės vienos aplinkybės, kurioje vyks vaidinamos istorijos veiksmas.
 - Forumo etiudą pakartokite nors vieną kartą.
- Svarbu: etiudą reikia pakartoti

8. Forumo teatro Džokeris

Forumo teatrui vadovauja Džokeris, kuris turi:

- Norėti vadovauti veiksmui.
 - Įšjudinti publiką, sugalvoti įvairių pratimų-žaidimų, padedančių prakalbinti publiką ir paskatinsiančių ją diskutuoti.
 - Paaiškinti taisykles.
 - Susipažinti su aplinkybėmis ir veikėjais.
 - Paskatinti auditoriją dalyvauti.
 - Padėkoti dalyvavusiems žmonėms.
 - Nereikšti savo asmeninės nuomonės.
 - Nutraukti nesibaigiančias diskusijas.
 - Aptarti suvaidintą situaciją kartu su žiūrovais ir aktoriais.
- Svarbu: nereikšti savo asmeninės nuomonės

9. Kas lemia Forumo teatro veiksmingumą?

- Aštrus konfliktas.
 - Aiški spauda.
 - Įsitraukimas.
 - Aiškiai prasta pabaiga.
 - Rūpima tema (pagal nustatytas problemas).
- Svarbu: aiškus, aštrus konfliktas

10. Kaip pradėti Forumo teatrą

- Nuo energijos žaidimų-pratimų iki Forumo teatro.
- Grupė išsiaiškina vertybes.
- Temos.
- Skulptūros.

Forumo teatro metodą įsisavinti nėra sudėtinga.
Svarbu mėginti ją taikyti ir nuolat lavinti įgūdžius.

Galop pateiksime keletą vaidybinų istorijų temų. Kaip šios istorijos suvaidintos, pamatysite pridėtame diskelyje.

Vaidybinų istorijų
Temos

Nr.	Aplinkybės	Problema	Veikiantys asmenys
1.	Šeima	Tėvų ir vaikų konfliktas	Mama, 2 dukros, teta, tarnaitė
2.	Mokykla -klasė	Tyčiojimasis	Klasė, Mokytoja
3.	Gatvė	Vagystė	Elgeta, grupė paauglių
4.	Namai	Išdavystė	Draugės

„Pasaulinė tendencija: dabartinės kartos vaikai yra labiau emociškai prislėgti negu ankstesnių kartų jie vienišesni ir liūdniesni, piktesni ir smarkesni, nervingesni ir nerimastingesni, impulsyvesni ir agresyvesni.“
(„Emocinis intelektas“, Daniel Goleman)

Pabaigos žodis

Padėka

Nuoširdžiai dėkojame už moralinę ir finansinę paramą siekiant pagrindinio tikslo įsisavinti ir paskleisti Forumo teatro metodą Lietuvoje Pasaulio bankui, Britų Ambasadai, Lietuvos kultūros ir sporto rėmimo fondui, Vilniaus savivaldybei, Švedijos Pedagogisk verksaf Liksele, Šiaulių Psichologiniam kūrybiniam jaunimo centrui, Vilniaus mokytojų namams, Vilniaus Baltupių ir Senvagės bendrojo lavinimo mokykloms, Specialiesiems vaikų globos namams, Marijai Nilson, Andersui, Kristinai, Loretai, Vilmai, Jonui ir daugeliui žmonių, sutiktų šiame kūrybos, mokymosi ir švietimo kelyje.

Mes džiaugiamės, kad Jūs perskaitėte šią knygėlę, ir tikimės, kad jina Jums padėjo suvokti, kas yra Forumo teatras ir kokių būdu jis gali padėti įveikti problemas.
Linkime sėkmės kelyje Forumo teatro link

Rūpinkimės vieni kitais...

Iki malonaus
Rimanta ir Forumo teatro grupė

„Emocinis raštingumas gyvybinis asmeninės galios komponentas.

Nuolatinės žmonių tarpusavio bendravimo nesėkmės žadina bejėgiškumo jausmą ir liūdesį.

Bet jei mūsų bendravimas namuose, su draugais, gatvėje ir darbe teikia abipusį malonumą, mes jaučiamės drąsiau ir įgauname vilties.

Sustiprėja gyvenimo džiaugsmas, ryžtas kovoti, pakyla energija, trumpai sakant mes jaučiamės stiprūs.

Emocinis raštingumas neužtikrina mums neribotos pinigų ar daiktų gausos, bet padidina galimybę, kad kiekvienas pokalbis, kiekvienas kontaktas su žmonėmis, kiekviena bendrystė, ilga ar trumpa, visiems atneš atpildą.”

(„Kaip tapti emociškai raštingam“ Claude Steiner)

Informacijos šaltiniai

Įvairių seminarų apie Forumo teatrą medžiaga, Internetinė informacija

www.theatreoftheoppressed.org/en/index.php

www.londonbubble.org.uk/

www.toplab.org/

Augusto Boal „Theatre of the oppressed“



Šia knygele mes nesiekiame pristatyti viso Forumo teatro metodo. Ji atskleidžia asmeninį mūsų požiūrį į Forumo teatro sampratą, o sukurti ją padėjo projekto vyksmo dalyviai. Mūsų tikslas - pasidalyti įgytomis žiniomis ir patirtimi, kaip šį metodą kūrybiškai ir patraukliai pritaikyti iškeliant, diskutuojant ir sprendžiant problemas. Tikimės, kad tai bus naudinga ir Jums.

„Teatras yra žinojimo forma: jis turėtų ir galėtų būti priemonė pakeisti visuomenei. Nelaukime, kad ateitis užklups pati, - teatras gali padėti mums ją susikurti.“
Augusto Boal

