

MARIA SCHEJBAL

CĂUTAREA CREATIVITĂȚII



Această carte a fost pregătită și publicată cu asistență financiară din partea Uniunii Europene (Programul de Învățare pe Parcursul Vieții Grundtvig) ca parte din proiectul "Psihodrama pe Scena Educațională" (www.potens.com.pl)

Punctele de vedere exprimate în această publicație sunt doar ale autorului și nu reprezintă viziunea Comisiei Europene.



www.cyaea.org.cy



www.psihodrama.ro



www.spi.pt



www.est.iq.pl



www.teatrgrodzki.pl

www.potens.com.pl

POTENS – Psihodrama pe Scena Educațională

Această carte a fost scrisă în original în poloneză. Ulterior a fost publicată în cinci limbi – poloneză, engleză, română, greacă și portugheză.

Traducerea engleză: Andrew McGuire

Traducerea din engleză în română: Laura Budiu

Traducerea din engleză în greacă: Maria Saranti

Traducerea din engleză în portugheză: Adriana Abreu

Copertă, design layout: Krzysztof Tusiewicz

Fotografii: Krzysztof Tusiewicz și Tomasz Zieliński

S-au folosit în această publicație și diferite lucrări create de către participanții la workshop-urile pilot.

Copyright: Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki

Tehnoredactare: Anna Maśka

Imprimat de: Zakład Introligatorsko-Drukarski Stowarzyszenia Teatr Grodzki

Zakład Aktywności Zawodowej

Editura

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki

Ul. S. Sempołowskiej 13, 43-300 Bielsko-Biała, www.teatrgrodzki.pl

Bielsko-Biała, 2010

ISBN: 978-83-926612-6-9

Maria Schejbal

CĂUTAREA CREATIVITĂȚII

INTRODUCERE

Vreau să încep cu o reflecție foarte personală. Cu cincisprezece ani în urmă, aventura mea a început prin munca cu tineri dependenți de droguri în grupuri de teatru. Pentru mine a fost primul contact direct cu dependenții de droguri și prima mea experiență de voluntariat. În Centrul pentru Educație Catolică și Reabilitare a Tinerilor din Bielsko-Biała am decis să creez și să conduc un grup de teatru. Am început un proiect artistic și educațional ambițios pe cont propriu, fără pregătirea necesară. Așa cum am descoperit în curând, studiile mele teatrale au fost doar marginal utile în implementarea acestei noi sarcini. Pentru primul workshop am adus scenariul pe care îl pregătisem – vreo douăsprezece pagini de text cu fiecare detaliu al punerii în scenă pe care intenționam să o creez. Am sperat că vom trece imediat la crearea spectacolului, așteptând desigur diferite probleme și dificultăți. Realitatea mi-a depășit însă așteptările... Metoda standard de lucru la un spectacol, cu lecturi și analize de text la început, repetiția multiplă, plictisitoare, și finisarea scenelor individuale, nu avea cum să meargă în acest mediu. Grupul a trebuit să fie mai întâi înțeles, „îmblânzit”, și încurajat să lucreze împreună. Înainte ca visele mele teatrale să poată fi realizate, a trebuit să confrunt „față în față” suspiciunea, stima de sine scăzută, descurajarea, și agresivitatea și rezistența tinerilor actori. A trebuit de asemeni să mă descurc cu lor nesiguranța și lipsa lor de experiență.

Ceea ce m-a ajutat a fost să trec dincolo de abordarea tradițională și să eliberez resursele, cu jocuri, exerciții și metode mai puțin convenționale, mai jucăușe, care au susținut integrarea grupului. Astfel am fost capabili să creem primul spectacol, urmat de multe alte producții, prezentări și evenimente care au ajutat la întâlnirea cu audiența. Participanții au fost co-creatori activi în toate aceste proiecte artistice, și nu doar punându-mi pasiv în act ideile scenice. Vreme de câțiva ani, experimente și cercetări legate de comportamentul grupurilor în mod particular afectate de propriile lor experiențe dramatice au fost însoțite de nevoia mea constantă de a trece dincolo de contextul strict teatral și educațional. Munca pe spectacole a fost în constantă competiție cu nevoia de a rezolva conflicte și situații dificile în grup. Îmi lipsea expertiza terapeutică și cunoașterea metodelor care ajută la depășirea fricii, frustrării, pasivității, și activează și motivează participanții. Doar din întâmplare am dat peste formarea în psihodramă, ceea ce s-a dovedit a fi pentru mine în multe feluri o experiență de cotitură și mi-a dat noi instrumente și noi abordări pentru sarcinile educaționale. Familiarizarea mea inițială cu psihodrama – un curs de trei ani la Institutul Polonez

de Psihodramă din Cracovia – a avut ca rezultat implicarea în implementarea inițiativelor internaționale dezvoltate în programele europene Grundtvig.

Proiectul „Psihodrama pe Scena Educațională” (Octombrie 2008 – Septembrie 2010) a fost implementat în parteneriat cu cinci organizații activând Polonia, România, Portugalia și Cipru. Parteneriatul a fost format din următoarele instituții: The Bielskie Artistic Association Grodzki Theatre din Bielsko-Biała (autor și coordonator de proiect), Societatea de Psihodramă J.L. Moreno din Cluj-Napoca, România, Asociația pentru Educația Adulților din Nicosia, Cipru, Societatea Portugheză pentru Inovare din Porto în Portugalia, și Centrul de Învățare pe Parcurusul Vieții EST din Wadowice, Polonia.

Prima fază a proiectului a fost dedicată luării în considerare a posibilității de implementare a psihodramei în educație, în mod particular dezvoltând și implementând programul pilot al workshop-urilor cu experții în psihodramă, sociodramă și dramaterapie, și cu educatorii. Proiectul a creat o platformă de cooperare între aceste comunități și a permis discutarea internațională a pertinentei metodelor psihodramatice în programele educaționale. Am pus un accent particular pe munca în așa-numitele grupuri "sensibile". Această publicație e o încercare de a aduna și sumariza cele mai importante, fructuoase și creative experiențe de pe proiect, concentrându-se în mod specific pe descrieri ale activităților, tehnicilor și scenariilor actuale folosite în workshop-uri.

Structura publicației se compune din patru blocuri tematice. În primul, sunt prezentate pe scurt condițiile și regulile pentru utilizarea sigură și eficientă a psihodramei și disciplinelor relaționate în educația terapeutică a adulților. O parte importantă a capitolului e introducerea în conceptele cheie din domeniul psihodramei, sociodramei și dramaterapiei. Această secțiune – "Baza Teoretică" se referă la un document schițat de partenerul român pe baza rapoartelor și rezultatelor întregii echipe a proiectului (textul integral în engleză disponibil pe site-ul: www.potens.com.pl). Următoarea secțiune, „Contexte Educaționale”, se concentrează pe formatorii care lucrează cu adulții – pe nevoile lor și pe problemele și provocările puse de sarcina de a conduce grupul și pe contactul cu oamenii care au nevoie de suport special. Al treilea capitol – „Încălziri și tehnici sociometrice” conține descrieri ale diferitelor exerciții pentru a ajuta la integrarea echipei, și motivează participanții să participe în activități și să-și exploreze posibilitățile creative. În fine, „Scenariile Educaționale” e o selecție de bune practici și idei aplicative pentru a conduce cursurile folosind metode creative, individualizate.



Publicația a fost creată ca rezultat al cooperării unei echipe internaționale de experți lucrând în domeniul psihodramei, sociodramei, dramaterapiei și educației. Formularea teoriilor metodologice, rapoartelor detaliate ale sesiunilor workshop, și atenția acordată de formatori și educatori au fost punctul de pornire pentru munca mea asupra publicației. Vreau să mulțumesc tuturor celor implicați în procesul de documentare al workshop-ului și să reflectez asupra realizărilor lor. Munca de pionierat a acestui proiect a fost realizată de un grup compus din următorii: Dr Éva Varró, Dr Maria Roth, Sorina Bumbuluț, Horațiu Nil Albini, Júlia Szigeti (Romania), Roulla Demetriou și Klitos Symeonides (Cyprus), Jose Luis Mesquita, Ana Leal și Sara Brandao (Portugal) ca și Anna Bielańska, Igor Hanuszkiewicz, Piotr și Justyna Kostuchowski, Anna Wróbel și Aleksander Schejbal (Poland). De mare importanță în dezvoltarea formei finale a publicației au fost rapoartele din partea participanților la workshop-uri din toate țările partenere. Ei au adus cunoștințe valoroase despre aplicarea ideilor, tehnicilor și noilor abordări ale muncii educaționale în medii specifice, în contextele diferitelor formări și programe de învățare.

Această publicație, cu permisiunea partenerilor de proiect, e dedicată grupului meu psihodramatic: Ana, Beata, Božena, Dorota, Ela, Joanna, Kasia, Magda, Margaret, Monica, de asemeni Zuzia și ambii Roman (Institutul Polonez de Psihodramă – Nivelul I al Metodologiei Psihodramatice a lui Moreno, Cracovia 2006-2008).

Maria Schejbal





Baza teoretică

Cea mai importantă sarcină a acestui proiect a fost analiza utilizării specifice a psihodramei, sociodramei și dramaterapiei în educația adulților. Aspectele comune din aceste domenii au fost testate în toate țările partenere, și jucate la diferite niveluri – investigativ (analiza textelor sursă, interviuri cu educatorii și terapeuții, un chestionar), dezvoltând și implementând proiecte pilot pentru profesori și formatori care lucrează cu adulții, ca bază zilnică în educația diferitelor grupuri de adulți. Scopul a fost de a verifica dacă metodele care au fost folosite în terapie, conectate cu potențialul fiecărei persoane pentru creativitate, pot să contribuie la diversificare și la o ameliorare generală a domeniului deja bine cunoscut al educației adulților. Extrem de important a fost răspunsul la întrebarea despre influența tehnicilor de psihodramă aplicată asupra deprinderilor de bază dobândite de participanți: exprimare creativă, independență în învățare și competență socială.

Rezultatele cooperării partenerilor în domeniu au fost prezentate în documentul "Îndrumări pentru utilizarea psihodramei în educația adulților" – disponibil integral pe website-ul proiectului (www.potens.com.pl). Următorul capitol e o prezentare a conceptelor și teoriilor selectate, care formează baza teoretică pentru activitățile, ideile educaționale și scenariile utilizate în cadrul proiectului și descrise în mai multe detalii în secțiunile următoare ale acestui document.

Definiții

Programul workshop-urilor pilot, în toate țările partenere, a constat în principal din activități practice, teoria jucând un rol minor. A apărut în primul rând ca rezultat al credințelor experților în psihodramă, sociodramă și dramaterapie, care afirmă că cel mai important element pentru a înțelege potențialul acestor fenomene este: activarea, experiența de a juca pe scenă, întâlnirea cu grupul și experiența directă. Oricum, participanții la proiect au accentuat că elementele de teorie pe care le-au învățat în cursul formării au fost foarte relevante pentru ei.

Theoretical introduction is necessary because all of the things I discover here are completely new to me.

Introducerea teoretică este necesară pentru că toate lucrurile pe care le descopăr aici îmi sunt complet noi.

Trebuie să recunosc că uneori empatizez cu acțiunea așa de profund încât îmi pierd distanța și încetez să înțeleg ce se întâmplă realmente. De aceea e nevoie de teorie.

O introducere sumar schițată a principalilor termeni care acoperă subiectul proiectului nu poate da o imagine completă a metodelor aplicate în psihodramă, sociodramă și dramaterapie. Cei interesați într-o cunoaștere detaliată despre aceste domenii trebuie să se refere la literatura de bază, care e disponibilă în multe limbi. Sunt zeci de itemi care pot fi utili educatorilor și formatorilor în secțiunea de bibliografie (înainte de toate, publicațiile de limbă engleză). Un supliment valoros pentru definiții specifice e materialul video, care conține, între altele, un workshop de psihodramă înregistrat în timpul orelor în România. Oferă o cunoaștere unică privind munca protagonistului (persoana care își analizează problema pe scenă), care e de obicei urmărită doar de membrii grupului. Restul materialelor video sunt și ele un supliment important și o ilustrare a "bazei teoretice". Ne permite să vedem acele lucruri care nu pot fi descrise în cuvinte. Următoarele capitole ale publicației specifică definițiile mai clar, și concentrează pe exemple particulare – evenimente care s-au petrecut în timpul orelor.

Psihodrama este o metodă psihoterapeutică și susține dezvoltarea personală, oferă o unică posibilitate de a prezenta experiențe, probleme, dificultăți și conflicte interne sub formă de dramatizare. Pe scena psihodramatică sunt prezentate - „aici și acum” - amintirile unor evenimente trecute specifice, ca și dramele intime, fanteziile și visele, de asemeni scenariile situațiilor care se pot petrece în viitor. Aceste prezentări pe scenă sunt sau foarte asemănătoare situațiilor care se petrec în viața reală sau sunt un fel de metodă de a prezenta stări și procese mentale. Rolurile diferitelor personaje și sentimentele care sunt importante pentru protagonist sunt jucate de diferiți membri de grup, pe care i-a ales protagonistul. Se pot de asemeni utiliza multiple obiecte și instrumente de recuzită.

Tehnica de bază aplicată în psihodramă e schimbul de rol. Aceasta permite protagonistului să joace rolurile diferitelor personaje, în timp ce se află pe scenă, și să vorbească cu vocea lor. Cuvintele și comportamentul protagonistului sunt



atunci repetate de o persoană care joacă un rol dat, și care e numit "eu auxiliar". Realitatea teatrală a psihodramei se desfășoară întotdeauna după scenariul personal al protagonistului.

Câteva alte tehnici psihodramatice sunt: jocul de rol (adoptarea diferitelor personaje și comportamentul lor în diferite situații), dublarea (membrii grupului vorbesc în numele protagonistului, îi dau indicii, pe care el le poate găsi adecvate situațiilor lui, sau le poate respinge) și oglindirea (introducând pe scenă reprezentantul protagonistului, datorită căruia protagonistul e capabil să se distanțeze și să privească situația dintr-o perspectivă marginală).

Structura psihodramei include trei mari stadii: încălzire, activitate și încheiere, care se bazează pe împărtășirea emoțiilor din interiorul grupului. Ultimul stadiu este: împărtășirea (participanții vorbesc despre propriile emoții și experiențe, pe care le-au asociat cu scena jucată), feedback-ul din roluri (oamenii care au jucat roluri particulare vorbesc acum despre sentimentele și emoțiile pe care le-au trăit în timpul jocului) și feedback-ul din identificare (membrii grupului vorbesc despre experiența care a avut loc în cursul jocului, care își are originile în a juca fie rolul protagonistului fie al altui personaj).

Creatorul psihodramei e Jacob Levy Moreno (1889-1974), un psihiatru și psihoterapeut născut în România, ale cărui idei au fost de atunci implementate și practicate de mulți terapeuți din întreaga lume. Moreno, în teoria lui, a accentuat cu putere semnificația și valoarea unei experiențe de grup. El a afirmat că fiecare om se dezvoltă și crește într-un grup, care are o forță unică de interacțiune venită din dinamicile sale interne și din procesele dinamice care se petrec în grup. Un grup e ca o oglindă în care fiecare își poate vedea propriile reflecții.

Bazat pe: "Teatr, który leczy [Teatrul care vindecă]", Anna Bielańska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego [Jagiellonian University Publishing House], 2005 și Peter Felix Kellerman "Focus pe Psihodramă. Aspectele terapeutice ale psihodramei", Jessica Kingsley Publishers, 1992

Sociodrama este o metodă cufoarte apropiată de psihodramă. Are aceeași structură fundamentală, acoperind trei stadii ale muncii. Diferența majoră între cele două metode este că psihodrama are de-a face în principal cu cauzele personale ale problemelor, în timp ce sociodrama caută fundația subiacentă pe care s-au format, adecvat sau nu, rădăcinile noastre colective. Cele mai importante motive pentru aplicarea sociodramei sunt: o înțelegere mai bună a situației sociale, aprofundarea cunoașterii participanților cu privire la rolurile care dau formă

acelei situații (rolurile pe care ei și alți oameni le joacă) și experiența catharsisului prin exprimarea emoțiilor conectate cu un obiect dat.

Bazat pe: "The Handbook of Psychodrama", Ediție coordonată de Marcia Karp, Paul Holmes și Kate Bradshaw Tavvon, Routledge, 1998

Dramaterapia este o ramură a terapiei prin artă care dă o utilizare intenționată unei forme de artă date și procesului creativ pentru scopuri terapeutice specifice. Metodele utilizate în dramaterapie merg de la mituri, performanță scenică, mișcare, personificare, desen, vorbire, la repertoriul de roluri, simbolism și metafore. Combinația de terapie și activitate creativă permite atât terapeutului, cât și pacientului, să participe la proces într-un mod activ. Elementul de bază al dramaterapiei este improvizația, acolo unde nu s-au folosit texte și scenarii anterior pregătite. Activitățile corespund nevoilor grupului, concentrându-se pe "aici și acum". Procesele din dramaterapie amintesc de producțiile scenice. Grupul furnizează subiectul spectacolului, iar cunoașterea, experiența și deprinderile terapeutului reprezintă suportul tehnic. Nu e vorba despre a fi un bun actor, ci despre a utiliza metode artistice pentru dezvoltarea proprie a cuiva. Cerințele pentru acest proces sunt deschiderea și o relație stabilă cu acea parte a personalității noastre pe care o considerăm slabă sau bolnavă. Dramaterapia nu e atât pentru rezolvarea problemei cât pentru a face dialogul intern posibil, folosind imaginația și creativitatea propriei cuiva. Câștigăm curaj să începem o călătorie extraordinară – una pe care Joseph Campbell, antropolog American și student în istoria religiilor, a descris-o ca fiind "Călătoria eroului". În dramaterapie, terapeutul e ca Hermes; se mișcă cu ușurință între lumi – conștiința, subconștientul și momentul prezent. Frecvent, el e de asemeni regizorul, mesagerul, trădătorul, spectatorul și corectorul. Terapeutul nu vindecă și nu spune pacientului ce ar trebui să facă și cum să-și trăiască viața. Drama însăși posedă puterea vindecătoare.

Bazat pe articolul Roullei Demetriou, publicat în Arteri Magazine, nr. 4, 2007, Cyprus

Spontaneitatea și creativitatea, după Moreno, sunt simbiotice – una nu poate exista fără cealaltă. Moreno descrie spontaneitatea ca fiind procesul de deschidere graduală sub influența intuiției și imaginației. Termenul de "spontaneitate" vine din latinul "sponte" – ușor, din propria voință a cuiva. Spontaneitatea este cheia creativității și vitalității. Este sursa bucuriei profunde și esența celor mai autentice aspecte ale "Eului". În viziunea lui Moreno, omul posedă vaste resurse de spontaneitate, care sunt ascunse, și formarea e necesară pentru a le elibe-

ra și activa. Spontaneitatea poate fi prezentă în diferite momente – când omul gândește, acționează, simte ceva, dar și când rezistă. Termenul “creativitate” vine din cuvântul latin “creatio” – creație. După Moreno, creativitatea nu este rezultatul contemplării sau planificării, ci răsare dintr-un proces interactiv de improvizație, în care activitatea fizică crește implicarea intelectuală.

Bazat pe: Anna Bielańska, „Kreatywność – źródło w ogrodzie życia” [Creativitatea – izvorul din grădina vieții] în: „Psychodrama. Elementy teorii i praktyki” [Psihodrama. Elemente de teorie și practică], redakcja naukowa [Biroul Editorial Științific] Anna Bielańska, ENETEIA, 2009

Creativitatea este o energie care are puterea transformării; introduce lucruri noi în formele existente. E un proces – o călătorie, nu destinația finală. Creativitatea are nevoie să fie promovată, pentru a preveni înghețarea ei. Cere imaginație, spontaneitate, fantezie și vise, idei și gândire ulterioară, și uimire. Imaginația și fantezia furnizează idei pentru creativitate – indiferent dacă crezi acest lucru sau nu. Pentru a le face să devină realitate, e nevoie de idei și gândire ulterioară, și apoi mulțumită spontaneității creativitatea rămâne vie și prolifică. În cele din urmă, vine sentimentul de uimire, care ne permite să percepem frumusețea a tot ceea ce ne înconjoară.

Bazat pe articolul Roulei Demetriou, Arteri Magazine, nr. 4, 2007, Cyprus

Teoria rolurilor

Un rol poate fi definit ca forma actuală și tangibilă pe care o îmbracă sinele. Rolul funcționează într-un context și timp date, și e o reacție într-o situație care implică și alți oameni. Experiențele anterioare ale unei persoane anume și pattern-urile culturale care există în societate îi influențează forma. Fiecare rol conține un aspect personal și unul cultural.



Ideea de roluri este aspectul cheie al psihodramei lui Moreno. După el, fiecare din noi își are propriul repertoriu de roluri, care cooperează unul cu altul. Fiecărui rol îi corespunde un antirol, care e adesea ascuns și inactiv. Rolurile pot fi observate, dezvoltate și practicate, permițându-ne să le schimbăm după dorința noastră. Opusul spontaneității și creativității este "conserva culturală" – scheme tradiționale, comune pentru comportament și roluri, adică masca pe care o purtăm zilnic. Moreno a fost profund convins că un om poate întotdeauna căuta noi moduri de a se exprima pe sine, poate să caute roluri noi. Poate de asemeni juca rolurile "vechi" într-un mod nou. Un exemplu bun al unei asemenea situații e în munca unui profesor care fie copiază aceleași vechi pattern-uri, fie caută diferite idei noi și inovative despre cum să transmită cunoașterea.

Bazat pe: Anna Bielańska, „Role i ich znaczenie” [Rolurile și semnificația lor] în: „Psychodrama. Elementy teorii i praktyki” [Psihodrama. Elemente de teorie și practică], redakcja naukowa [Biroul Editorial Științific] Anna Bielańska, ENETEIA, 2009

Psihodrama în educațien

"Instrucțiuni pentru utilizarea psihodramei în educația adulților" – documentul care a fost creat ca parte a proiectului – formulează multe teze relevante, bazate atât pe reflecția teoretică cât și pe experiențele venite de pe proiectul pilot. Indică multiplele avantaje care sunt rezultatul unei conexiuni creative ale acestor două domenii, dar și pericolele asociate cu utilizarea tehnicilor psihodramatice de către oamenii care nu sunt bine pregătiți.

- Psihodrama, ca metodă de lucru în grupuri, poate crea condiții potrivite pentru desfășurarea unui proces educațional, construind o atmosferă de încredere și securitate, și de asemeni întărind integritatea unui grup. Aceștia sunt factorii care ajută ascultătorii să depășească temerile și dificultățile conectate cu provocările programului educațional, și de asemeni să faciliteze contactul cu profesorii și alți membri ai grupului.
- Valoarea pe care se bazează psihodrama e capacitatea de a se acomoda cu procesul de învățare, dezvoltând spontaneitatea și creativitatea. Restabilește de asemeni echilibrul între modurile asimilativ și acomodant de a dobândi cunoașterea, care s-a pierdut ca rezultat al popularității memorării. Termenii de

“asimilare” și “acomodare” se referă la teoria dezvoltării cognitive a lui Jean Piaget, un psiholog, biolog și epistemolog elvețian. El a afirmat că un om, în anumite stadii ale vieții sale, e echipat cu structuri cognitive specifice – așa numitele scheme cognitive. Realitatea e evaluată și trăită prin folosirea acestor scheme, prin procesul de asimilare și acomodare. Asimilarea țintește la aducerea realității observate în conformitate cu schemele cognitive existente, fără a le schimba. Oricum, în procesul de acomodare, apar câteva modificări ale schemelor cu scopul de a le adapta observației. Cu alte cuvinte, asimilarea înseamnă a înțelege fenomenele folosind setul de termeni și structuri deja prezent, în timp ce acomodarea înseamnă să reconstruiești termenii și structurile când te împiedici de un obiect nou, incomprehensibil al cogniției.

- Psihodrama oferă instrumente practice de aplicare în domeniul educației, ceea ce se înțelege prin câștigarea deprinderilor și formarea atitudinilor. Deprinderea este abilitatea de a aplica practic cunoștințele pe care deja le ai, iar atitudinea – aici fiind vorba de atitudinea celui care învață – cuprinde emoțiile, credințele și prejudecățile, valorile și așteptările sale, toate influențându-i relațiile cu educatorul, grupul și întregul proces educațional.
- Aplicarea metodelor psihodramatice nu poate însemna o simplă implementare de proceduri și tehnici (prin asimilare), ci necesită o abordare responsabilă, creativă și unică în construirea relațiilor personale și de grup. Psihodrama nu e doar o tehnică. E o relație între un profesor și un elev, un fel de înțelegere specială. Realizarea eficientă a scopurilor educaționale asumate depinde în principal de competențele ocupaționale ale formatorului. Toate tehnicile sunt ca niște „conserve culturale” – ele pot fi folosite într-un mod creativ și eficient, sau într-un mod neproductiv, chiar destructiv. Validitatea aplicării tehnicilor psihodramatice depinde în principal de modul în care își înțelege formatorul rolul ocupațional (limitările și provocările), nevoile și motivațiile elevilor, precum și de scopul intervenției psihodramatice în acea situație particulară. Pentru a preda, se cer mai întâi deprinderi interpersonale, iar psihodrama poate contribui în mod fundamental la dezvoltarea lor, la aprofundarea cunoașterii despre sine și la o mai bună înțelegere a nevoilor ascultătorilor.
- Toate tehnicile psihodramatice pot fi utile în procesul educativ, dar pentru a le folosi eficient, educatorul trebuie să fie suficient de abil. Deprinderile pot fi dobândite doar printr-o formare completă în metodologia psihodramatică. Proiectul pilot al acestui curs, condus de profesioniști, a acoperit prezentarea

multor tehnici psihodramatice, incluzând munca protagonistului în sesiunile de supervizare. Oricum, participanții la formarea pilot, în propria lor practică ocupațională, au aplicat în principal încălzirea și exercițiile sociometrice, și de asemeni diferitele forme de joc de rol – atât în subgrupuri cât și în jocuri de echipă. Lipsa unei pregătiri solide în psihodramă – însemnând că nu ți-ai finalizat formarea – previne aplicarea ei sigură și eficientă și poate provoca blocaje, rezistență, poate chiar răni oamenii care participă în procesul educațional. Fiecare acțiune care iese în afara contextului educațional implică amenințarea de a atinge sferele interioare intime ale personalității, ceea ce e în mod particular riscant atunci când lucrezi cu grupuri sensibile.

- Analiza dificultăților cu care se confruntă educatorii când lucrează cu adulții dovedește că psihodrama poate fi utilă pentru ei în câteva domenii ale practicii lor ocupaționale. Poate deveni cheia unei mai bune înțelegeri a deprinderilor profesionale ale unora și terenul experimentării cu diferite tehnici și metode de lucru. În mediul educatorilor, nevoia de a căuta moduri noi, inovative de a transmite cunoașterea și a susține dezvoltarea celor care învață e o prioritate consistentă. Psihodrama e de asemeni utilă în construirea parteneriatelor cu cei care învață (contact adult-adult) și în crearea condițiilor potrivite pentru munca de grup. Accentul e pe importanța mecanismelor care guvernează procesele de grup. Rolul psihodramei în supervizie e foarte important și valoros, ceea ce garantează productivitatea și securitatea muncii în grup, în principal pentru acești oameni care cer atenție în plus.

Pentru a însuma reflecțiile menționate mai sus, trebuie accentuat că aplicarea psihodramei, sociodramei și dramaterapiei în educație poate întări și ameliora munca grupului, dar de asemeni poartă multiple amenințări într-o situație în care formatorul nu posedă suficientă cunoaștere, deprinderi și experiență.





Contexte educaționale

Activitățile educaționale au întotdeauna rădăcini în contexte specifice și nu pot fi separate de procesele de grup, care sunt afectate de experiența, problemele, poveștile și emoțiile tuturor celor care construiesc grupul – atât profesorii cât și elevii. Profesorii fac mai mult decât să predea și elevii fac mai mult decât să câștige cunoștințe și deprinderi practice. Procesul educațional aduce laolaltă oameni cu temperamente, nevoi și obiceiuri foarte diferite, și profesorul e responsabil pentru planificarea conținutului educațional stabilit și pentru monitorizarea situației din grup. E o sarcină foarte dificilă și apăsătoare, căreia nu e ușor să-i faci față, mai ales în medii menționate ca "sensibile" – lucrând cu cei afectați de sau la risc de excludere socială. Participanții la proiectul pilot au reamintit în mod repetat situațiile dificile și dramatice ale propriilor experiențe profesionale, în care contextul activităților educaționale determină calitatea și eficiența procesului de învățare. Problemele cu grupul, problemele cu sine însuși, problemele cu instituția – toate aceste probleme apar în cursul fiecărui workshop de grup, de aceea trebuie să ne concentrăm pe ele.

În timpul vizitelor în fiecare din cele patru grupuri, am avut ocazia să particip în mod activ la ore, să experimentez dinamicile proceselor de grup, și să conduc interviuri cu liderii și participanții sesiunilor de grup. Conținutul acestui capitol este format din exemple selecționate de situații și fenomene pe care le-am observat. Se concentrează pe educator și pe provocările determinate de munca cu un grup, în special cu adulții. Prin reamintirea unor descrieri detaliate ale workshop-urilor și unor elemente ale participării indivizilor, vreau să arăt cât de valoroasă a fost experiența formatorilor în psihodramă, sociodramă și dramaterapie. A fost pentru ei o ocazie să-și vadă munca dintr-o nouă perspectivă, prin reflecție aprofundată și prin înțelegerea oferită de alți membri de grup. Prin raportarea meticuloasă a unor fragmente de la munca în grupuri vreau să dau cititorului o trăire mai intimă a fenomenului psihodramei, pe care cineva îl poate cunoaște și înțelege pe deplin stând pe scena de psihodramă.

Antrenamentul deprinderilor

Antrenament de grup în Cipru, Larnaca, 27-28 iunie 2009

Formator în dramaterapie: Roulla Demetriou

Educator: Klitos Symeonides

Următoarea situație s-a petrecut în a doua zi a workshop-ului și a fost legată de activități anterioare la care participanții au luat parte. Prima zi ne-a oferit o experiență importantă, lucrând pe tema perfecționismului și fiind perfect-imperfecti. Am observat diferite fenomene în interiorul echipei (suport, distrugere, conducere, comunalitate). Toate aceste probleme au fost subiectul unor exerciții și activități legate de simboluri, imagini și asociații libere. Formatorul a oferit de asemenea o muncă intensivă cu corpul, care este extrem de importantă în drama-terapie deoarece servește la întărirea exprimării fără autocontrol, bazându-se pe resursele ascunse de creativitate și spontaneitate.

Următoarea activitate de workshop începe cu mișcare dinamică. Se leagă două bucăți de pânză pentru a crea o buclă și toți participanții o țin cu ambele mâini în timp ce execută mișcări dinamice, în diferite direcții. E mai degrabă ca un dans, amestecat cu ceva luptă. Suntem împreună – literalmente – legați, acțiunile unei persoane determinând mișcările tuturor celorlalți. Antrenamentul durează aproximativ o jumătate de oră, alternând între intens și mediu. Apar întotdeauna idei noi pe măsură ce participanții interacționează. Formatorul oprește pe moment activitatea pentru a întreba care sunt impresiile oamenilor, și cum ne vedem rolurile proprii și rolurile celorlalți participanți la joc. Unul din oameni, "X", spune că nu participă fiecare în mod egal, și că ar fi mai bine dacă ar fi mai multă implicare din partea celor mai puțin activi. Formatorul încurajează participantul să realizeze acest lucru în mod activ, deoarece aceasta influențează atitudinile și comportamentul altora.

Înapoi la joc. X intră în mod dinamic în rolul de conducere, ne încurajează să fim mai activi, ni se adresează fiecăruia pe nume, dă instrucțiuni și e destul de asertiv. Ritmul mișcării crește în mod clar, dar la un moment dat participantul Y refuză să continue exercițiul, numind oboseala și starea de rău. Participantul Y stă atunci jos și oprește toate celelalte activități. Consternare: conducătorul nu prea știe cum să reacționeze. Unul din participanți sugerează ca Y să fie scuzat de la grup pentru un moment ca să se poată odihni. Y reacționează aspru, nu e de acord cu sugestia, exprimă opoziție și insatisfacție generală.

Formatorul oprește exercițiul, stăm jos și analizăm situația. Încercăm să răspundem la întrebarea cum ne simțim fiecare, ce credem că s-a întâmplat în grup, cum evaluăm atitudinea liderului și care ar putea fi soluția la problemă. Sunt două propuneri. Câțiva sugerează ca liderul să se adreseze participantului rebel, devotându-și doar propriul timp și atenție, în timp ce grupul continuă exercițiul. Alții sunt în favoarea găsirii unei soluții care îi va permite lui Y să rămână în grup, chiar într-un rol pasiv. Formatorul propune improvizarea ambelor scenarii – repetând situația inițială, în care unul dintre participanți întrerupe. Jucăm mai întâi scena în care liderul și Y merg la o parte, și grupul continuă să lucreze. În această situație, domină haosul. Y se simte respins și se comportă furios, refuză să coopereze, și stă într-un colț. Ceilalți participanți încearcă să continue, o persoană ia rolul de lider, dar există un sentiment de tensiune și disconfort. În a doua scenă, liderul părăsește grupul, dar întrerupe exercițiul. Liderul propune apoi ca fiecare să stea jos, și îl invită pe Y să ia loc în mijloc. Când Y refuză, liderul întreabă dacă vrea altcineva să stea în centru. În momentul în care cineva se oferă voluntar, Y i se alătură în mod spontan. Ceilalți, încă așezați, încep să se miște, și continuă să exerseze. Gradual, acțiunea devine mai dinamică, și în final întreg grupul se alătură.

Formatorul oprește jocul și ne invită să discutăm cele două scenarii improvizate. Participanții vorbesc despre cum s-au simțit în fiecare scenariu – ce am trăit jucând diferite roluri, și cum am perceput procesele de grup. Sunt împărtășite trăirile despre comportamentul și reacțiile altora.

Y: Mai întâi, am fost copleșit de furie față de conducător. Striga la mine, și îmi spunea să fiu mai activ. M-am gândit că o să-i arăt de ce eram capabil, și atunci o să-i pară rău. Și când m-am muiat în cele din urmă și am câștigat curajul să recunosc asta, am simțit că am o poziție puternică în grup și o pot folosi într-un fel. Am decis să văd cât de departe pot să merg și cum să-mi folosesc avantajul față de lider, care în mod evident nu avea nici o idee ce să facă. Singura amenințare pe care am văzut-o a fost un alt participant, care a sugerat să fiu exclus pentru un moment din grup. Când am pus în scenă primul scenariu, m-am simțit realmente respins, separat de conducător și de întregul grup ca de un zid invizibil. Nu am vrut să am nimic de-a face cu ei. În a doua variantă a jocului, m-am simțit nesigur, nu am știut cum să mă comport, dar când un alt participant s-a oferit voluntar să stea în mijloc la invitația conducătorului, am simțit o mare ușurare – pentru mine a fost o ieșire „onorabilă” din situație, am simțit o legătură puternică cu întregul grup.

X: La început, situația a provocat în mine un sentiment de haos și confuzie, care a fost intensificat când am repetat primul scenariu. M-am simțit cu adevărat rău

să părăsesc grupul și să încerc să mă descurc cu participantul rebel, și am avut un nod în stomac. A doua situație mi-a permis să îmi recâștig echilibrul. M-am simțit ca un lider adevărat, am fost calm, controlam grupul, și am folosit în mod constructiv ceea ce s-a întâmplat.

Ceilalți participanți vorbesc mai întâi despre confuzia și incertitudinea provocate de comportamentul lui X și despre nevoia ca liderul să rezolve conflictul. Marea majoritate explică reaua voință pe care au simțit-o față de lider când a părăsit grupul. Unii, din contră, îl laudă pe lider pentru încercarea de a ține cont de nevoile individului nefericit.

Formatorul ne-a angajat într-un exercițiu care la prima vedere părea o activitate de încălzire pur fizică. În realitate, însă, a permis crearea unui spațiu în care comportamentul tipic și fenomenele de grup au fost revelate. Participanții au avut ocazia unică de a-și testa propriile idei despre rezolvarea conflictelor și de a practica diferite scenarii. Aceasta le-a permis să-și confrunte ideile și bănuielile cu realitatea, într-un mediu sigur. La fel de importantă a fost cea de-a doua parte a sesiunii – discutarea întregului exercițiu și familiarizarea cu sentimentele și punctele de vedere ale altor membri de grup.

Pe scena psihodramatică

Formare de grup în România, Cluj-Napoca, 9-10 mai 2009

Formatori în psihodramă: Dr Éva Varró, Sorina Bumbuluț

Educator: Dr Maria Roth

Acesta a fost primul workshop în care formatorii, în plus față de activitățile de integrare și încălzire, au petrecut mult timp pe problemele asociate cu experiențele profesionale ale participanților. Analizând relațiile cu oamenii pe care îi au în grijă, membrii grupului au simțit nevoia să se întoarcă la diferitele situații care s-au petrecut în trecut și au rămas pentru ei dificile și problematice. Psihodrama oferă o ocazie unică de a revizita trecutul – evenimentele jucate pe scenă evocând oamenii, emoțiile, obiectele, și orice altceva într-o situație dată din istoria personajului principal, sau "protagonistul". Datorită schimbului de rol, o tehnică de bază în psihodramă, protagonistul are ocazia de a deveni un personaj de care și-a amintit, vorbind cu vocea personajului, și văzându-se prin ochii personajului.

Unul dintre participanți – “X” – declară dorința de a lucra pe o situație care s-a desfășurat într-un grup de oameni mai în vârstă care se întâlnesc regulat în centrul unde lucrează ea. Grupul aflat în grija lui X se adună ca să citească, să discute, să participe în diferite activități educaționale, să se angajeze în exerciții ușoare, și uneori merg în excursii. În cursul unei astfel de excursii, unde X a fost singura persoană de însoțire, un membru de grup – “Y” – a pierdut temporar controlul unei funcții fiziologice particulare, ceea ce a cauzat reacții negative la ceilalți membri de grup. X a propus ca Y să meargă acasă și să își schimbe hainele. L-a dus cu mașina acolo, dar el nu a mai vrut să se întoarcă la activitate, și într-adevăr n-a mai apărut niciodată la grup. X l-a vizitat după aceea, vorbind și cu familia lui, dar asta nu a schimbat situația. Y a vorbit despre experiența traumatică care îl împiedică să se alăture din nou grupului, și despre gândurile suicidare.

Formatoarea propune ca acest eveniment să fie rejucat pe scena psihodramatică pentru a vedea ce s-a întâmplat în grup. X aranjează spațiul de joc și alege pe unul din colegii ei pentru rolul lui Y și distribuie și rolurile câtorva alți oameni care au luat parte activă la acel eveniment. Fiecare figură chemată pe scenă primește din partea lui X un detaliu caracteristic, de exemplu, „Tu întotdeauna spui exact ceea ce gândești, dar apoi îți pare rău”, sau „Tu ești conducătorul grupului, toată lumea te respectă”. Jocul începe cu un schimb de roluri – X ia rolul lui Y, și e acum personajul principal din scenă, vorbind cu vocea lui Y. Y se așează apoi pe scaunul lui X.

X (ca om în vârstă care se află în dificultate): Eu sunt. Despre mine vorbesc. Cineva trebuie să mă ajute. Vreau să dispar. Nu vreau să mă mai întorc aici. S-a întâmplat asta o dată când eram singur. Iau medicamente, dar nu mă ajută. Cum să ies din asta? Am prieteni aici. Dar nu-mi pasă dacă îi pierd. Ce trebuie să gândească Y despre mine? E așa de tânără. N-ar trebui să aibă de-a face cu genul ăsta de muncă. Nu le spun copiilor mei ce se întâmplă, e așa de stânjenitor. Dezgustător. De când mi-a murit soția, oricum n-am vrut să mai trăiesc...și acum asta. Pe fata asta ar trebui să o ajut cumva, să reduc povara a ceea ce s-a întâmplat, și să-mi iau niște haine.

Ceilalți participanți se alătură în joc, improvizând după comportamentele și atitudinile distribuite rolurilor lor.

Urmează un alt schimb de roluri – X și Y schimbă locurile. X plânge, formatorul o întreabă cum s-a simțit în rolul lui Y. Ea își amintește situația, vorbește despre neputința ei atunci când nu a putut găsi o soluție. Formatorul inițiază o tehnică psihodramatică numită oglindire. Celorlalți li se permite să vorbească în rolul

protagonistului – stând în spatele lui, cu mâinile pe umerii lui. Formatorii și participanții vorbesc atât ca X cât și ca Y.

- *Nu vreau ca ei să râdă de mine. Vreau să mă respecte (Y).*
- *Mi-e frică că dacă plec acum, nu o să mă mai întorc (Y).*
- *Sau îl pierd pe el, sau pierd grupul (X).*
- *Totul a scăpat de sub control (Y).*
- *Mă simt exact ca el. Sunt neputincios, și mi-e frică că voi fi criticat indiferent ce fac (X).*
- *Slujba mea e absurdă (X).*

Jocul ajunge la o finalizare prin împărtășirea diferitelor evenimente și experiențe pe care participanții și le amintesc din propriile vieți și pe care le asociază cu situația protagonistului. Această fază, de obicei ultima în psihodramă, se numește împărtășire.

- *Eram încă <ud pe după urechi> ca terapeut. În grup aveam o fată tânără – o isterică. Reacțiile ei erau atât de uimitoare încât am sfârșit prin a chema un medic.*
- *Am lucrat cu un grup de copii. Unii din ei veneau din familii în care igiena e o problemă. A fost foarte dificil pentru mine.*
- *În grupul meu de tineri aveam o persoană cu dizabilități, nu putea nici măcar să dea răspunsuri potrivite. Am avut o discuție cu doi dintre participanții cei mai agresivi, și i-am întrebat dacă persoana cu dizabilități chiar trebuie exclusă din grup. Asta a ajutat.*
- *Într-un grup am avut o "victimă" tipică – subiectul unei constante batjocuri și hărțuiri. Odată în timpul cursului a fost atacată cu răutate. Am încercat să controlez situația, dar a fost incapabilă să suporte tensiunea și a plecat. Atunci problema mea a fost ce să fac, nu puteam să fiu și aici și acolo. Din fericire, unul din cei prezenți s-a oferit să meargă după fata ridiculizată. Pe când s-au întors, reușisem să vorbesc grupului și situația era sub control.*

În acord cu structura tipică a jocurilor de psihodramă, ceilalți participanți își împărtășesc și ei experiențele din cadrul scenariului, jucând roluri auxiliare. Aceasta se numește feedback de rol. În această situație, datorită lipsei de timp, formatorul a cerut ca doar persoana care l-a jucat pe Y să-și spună impresiile. El a vorbit despre marea dificultate de a intra în rol, și apoi de a-l părăsi – eliberarea din sentimentele șocante de umilință, panică, neputință, rușine și suferință. În ziua următoare, formatorul s-a întors la emoțiile dificile provocate de joc, începând sesiunea cu o așa-numită „luare a pulsului”, ceea ce înseamnă a aduna informa-

ție de la participanți despre starea lor curentă de bine. Participantul care a jucat rolul lui Y a vorbit despre încărcătura emoțională grea pe care a simțit-o în seara precedentă. A încercat să-i facă față, ducându-se să se plimbe și vorbind unui prieten. Și protagonistul și-a împărtășit sentimentele dificile. A rămas cu un sentiment de vinovăție, o încărcătură de responsabilitate, și întrebarea dacă ceea ce s-a petrecut poate fi îndreptat. Formatorii au accentuat cât e de important să realizezi că să lucrezi cu grupuri dificile e foarte obositor și stresant, și e absolut necesar să găsești moduri de a elibera emoțiile dificile provocate.

Formatorul: Nu trebuie să te simți vinovată din cauza a ceea ce s-a întâmplat. Lucruri de felul acesta se întâmplă frecvent. Ieri ai primit o mulțime de semnale din partea celorlalți în cursul „împărtășirii” că și ei au trăit situații similare. Ai un supervisor? Cineva care ajută?

X: Nu. Colegii mei îmi spun că nu mă pot distanța – că pun prea multă emoție în munca mea. Ei spun de asemeni că soluția mea a fost nepotrivită.

Formatorul: Ce putem face noi în grupul nostru? Desigur că te putem ajuta să nu fii singură cu problemele tale. Dar s-ar putea întâmpla să nu găsim o soluție în acest grup. Mă întreb de ce te simți vinovată. Ce a cauzat vinovăția?

Formatorul încurajează toți participanții să vorbească despre asta, să schimbe experiențe.

– Prima mea reacție la scenariu a fost să râd. A fost o reacție defensivă, pentru că de fapt voiam să plâng. Și eu lucrez cu oameni mai în vârstă și s-ar fi putut întâmpla și în grupul meu. M-am întrebat ce aș fi făcut.

– Ieri nu am avut curajul să vorbesc despre experiențele mele. O dată am avut o situație similară. Nu am ocazia să-mi discut problemele cu nimeni la serviciu. Aceste întâlniri aici – ele sunt singura posibilitate.

– N-am crezut niciodată că aș putea să intru în rolul cuiva de care am grijă, să pășesc în „pielea” lui. E o experiență foarte valoroasă.

– Supervizia e foarte importantă. Să luăm rolul unei persoane care primește îngrijire ne ajută să înțelegem cum e pentru ei

Un aspect foarte important al acestei experiențe de grup a fost abilitatea de a te identifica cu nevoile și punctele de vedere ale acestor oameni aflați în grija participanților. Cunoașterea pe care participanții au câștigat-o în acest fel e în mod special valoroasă și de ajutor când lucrezi cu grupuri sensibile și cu cele cu nevoi speciale. Formatorii care au condus sesiunea au subliniat în mod special acest fapt.

Nevoia de supervizie

Formare de grup în Polonia Bielsko-Biala, 28-29 Martie 2009

Formator în psihodramă: Igor Hanuszkiewicz

Educator: Peter Kostuchowski

A doua zi a sesiunii de grup a fost rezervată pentru supervizie – pentru a privi activitățile realizate de participanți în propriile lor grupuri de formare. Unii oameni au încercat să folosească tehnicile prezentate în întâlnirile anterioare, și au apărut câteva îndoieli și întrebări. **Acestea au fost referitoare la metodele folosite în sociometrie și integrarea de grup.** Una din cele mai simple tehnici sociometrice e harta, care are mai multe variante. Să trasezi o hartă într-un grup nou adesea începe prin identificarea locurilor de unde vin sau unde trăiesc participanții. Formatorul marchează, într-un fel, un spațiu imaginar al jocului, dând participanților un indicator, de exemplu, două eșarfe sau alți itemi, localizați la capete opuse ca mijloace de direcționare: nord și sud. Participanții sunt invitați să-și găsească locul în acord cu instrucțiunile date de formator. De exemplu, "satul în care te-ai născut". Participanții și-au asumat pozițiile corespunzătoare, au spus numele satului, și și-au ajustat poziția în raport cu alții. Își pot de asemenea defini poziția în mod mai specific, amintindu-și detalii particulare pentru a da altora o percepție mai bună a atmosferei pe care au asociat-o cu locul pe care îl reprezintă. Schimbarea criteriilor de poziționare (de exemplu unde trăiești în prezent, un loc în care ți-ar place să te găsești, locul în care te simți cel mai mult acasă) produce o schimbare a hărții. Acest mod de înțelegere mutuală a participanților e foarte diferită de modurile tradiționale de prezentare – toți membrii grupului sunt imediat incluși în acțiune, se adună în interacțiuni directe, și stabilesc contactul. Hărțile rezultate pot fi foarte diferite în funcție de scopul pe care îl are în minte formatorul, și criteriile se pot lega de sfere diferite ale vieții – familie, muncă, deprinderi sau interese. Cantitatea de informație personală împărtășită se schimbă și ea în funcție de tipul de hartă.

Una din participante – "X" – descrie un plan de curs pe care l-a dus la îndeplinire cu un grup de aproximativ 30 de oameni angajați într-un workshop protejat. Erau adulți de toate vârstele, cu diferite niveluri intelectuale, diferite forme de dizabilitate, din două orașe. Orele ar ajuta la pregătirea lor pentru angajare, le-ar trezi motivația, și ar încuraja integrarea echipei. Ca activitate de pornire, X a propus crearea unor hărți bazate pe două criterii – „Unde trăiești?” apoi "Unde ți-ai dori să fii? Închide ochii și imaginează-ți acest loc de vis." Formatorul propune ca scenariul să fie jucat pe scenă așa cum l-a descris X, cu X în rolul

conducătorului și restul grupului jucând rolurile lucrătorilor. După finalizarea sa e discutată scena - participanții stau într-un cerc și își împărtășesc sentimentele despre rolurile pe care le-au jucat, acordând atenție specială acelor aspecte care au făcut ca rolurile să fie dificile pentru ei.

- Mi s-a părut că acest spațiu e foarte abstract – m-am simțit pierdut.
- N-am avut nici un contact cu liderul, am auzit doar instrucțiuni.
- Cel mai util pentru mine a fost contactul direct cu liderul, când m-a întrebat unde sunt. Această abordare personală m-a ajutat să mă regăsesc.
- Am simțit că aveam nevoie de o poziționare mai clară în spațiu – o explicație privind unde îmi era orașul și unde era marea. Nu am putut găsi nici un fel de puncte de reper. Pentru mine, instrucțiunile erau clare, dar aveam nevoie de mai multă pregătire pentru noua situație: alegem calea, mergem în locurile pe care vrem să le găsim, ne pregătim să facem asta într-un mod teatral.
- Liderul ne vorbea de parcă am fi fost niște copii, nu niște adulți. M-a izbit – m-am gândit: de ce ne tratează așa? Apoi am început să mă gândesc la felul în care-mi tratez eu elevii.
- M-am simțit pierdut. Dar la un moment dat liderul a venit spre mine și a avut grijă de mine și m-a ajutat – atunci a fost bine.
- E păcat că nu a fost posibil ca fiecare să spună cum s-a simțit în visul său în acest loc. Mi-a lipsit asta.
- M-am simțit tot timpul nesigur, nu mi-am putut da seama unde mă aflu în spațiu. Să stabilesc punctele de reper și direcțiile doar cu cuvinte nu era destul pentru mine. Dacă ar fi reprezentat cu alte obiecte ar fi mai ușor.
- N-aveam nici o idee unde eram, dar am mers cu grupul și am fost sigură că cineva va avea grijă de mine.
- N-am vrut să-mi închid ochii pentru că m-am simțit amenințat.



Formatorul o întreabă pe X cum a obținut feedback de la ceilalți participanți, și dacă i-ar fi de folos în munca ei. X îi atrage atenția asupra câtorva probleme pe care le-a considerat destul de importante.

X: Ceea ce ați spus cu toții despre cum să te adresezi participanților m-a oprit și m-a făcut să mă gândesc. Chiar e dificil pentru mine, grupul cu care lucrez eu e divers în ceea ce privește capacitatea intelectuală. Cum să vorbești într-un mod în care fiecare va înțelege, fără să pari condescendent față de cei cu minți mai bune? Am constatat de asemeni că contextul jocului introduce un aparté interesant: Nu trebuie să fiu așa de serios tot timpul. Problema mea e ritmul foarte rapid tot timpul – o nouă formare, graba constantă. Nu e timp ca să asculți cum trebuie și să iei în considerare lucrurile...Dar timpul acesta trebuie să fie disponibil. Timpul pentru ca să te oprești și să pui întrebări fiecărui individ.

Discuția asupra scenariului continuă...

- *S-a realizat realmente obiectivul exercițiului de integrare? Probabil că nu, pentru că nu era timp să împărtășim sentimente și să ajungem să ne cunoaștem unul cu altul.*
- *Pentru cei cu nivel de funcționare intelectuală mai scăzut, sunt necesare instrucțiuni mai clare. De exemplu, în această situație, o formă oarecare de indicatori vizuali, postere, semne de circulație.*
- *Cum participanții au reprezentat doar două locuri, am fi putut crea hărți detaliate ale acestor două locuri. Atunci, integrarea ar fi mai completă.*
- *Am o notă tehnică. Ar fi util să fie restrâns spațiul disponibil pentru hartă. Ne pierdem în holul ăsta mare, pentru că e dificil să determini distanțele.*
- *Îi poți folosi pe cei mai abili ca să-i ajute pe cei mai puțin abili.*
- *Dar această soluție are de asemeni un aspect negativ – a încurajat diviziunea.*
- *Pentru mine a fost important că am putut vorbi oamenilor pe parcursul scenariului, m-a ajutat să fac alegeri.*
- *Cred că ar fi trebuit să fie un sumar, și o discuție despre întreg exercițiul. Exercițiul de-abia s-a terminat, și n-a mai urmat nimic.*

X și formatorul sumarizează sesiunea de supervizie.

X: Văd în mine însămi o lipsă de deschidere față de noile metode. Mă tem de ele, nu sunt creativă. Cred, de exemplu, că acești oameni ar putea fi împărțiți după alte categorii, poate după profesie: cei care lucrează la spălătorie, cei care lucrează la bucătărie. Dar mă tem că nu vor avea nimic despre care să vorbească în aceste grupuri.

Formatorul: Oamenii cu siguranță vorbesc, pentru că situația se bazează pe a te întâlni cu oamenii. Nu totul trebuie să fie structurat. Pe de altă parte structura

este importantă, de aceea poți da instrucțiuni specifice – să încurajezi discuția generală în același timp cu subiectele specifice.

X: Mi-e teamă de un dezastru.

Formatorul: Ne vom uita la asta în grupul nostru. Cum ne simțim fiecare în prezența structurii și în prezența dezastrului.

Mai târziu în sesiune, tehnica folosirii hărților în grupuri a fost analizată de un al doilea participant, care lucrează cu tineri cu probleme cu drogurile. Experiența lui a arătat că o întrebare aparent inofensivă despre orașul natal al cuiva poate evoca conotații foarte profunde. Sumarul sesiunii a adus multe insight-uri importante și valoroase. Participanții au discutat cum pot fi utilizate diferite forme ale acestei metode în educație, și de asemenea riscurile posibile și consecințele neanticipate.

- Poate părea că harta e doar pentru distracție, totuși această activitate a revelat multe probleme importante și profunde. Trebuie să fim atenți ce poate deschide asta în oameni.*
- Multe depind de o stabilire fermă a criteriilor. De ce a fost exercițiul creat la început, și ce s-a intenționat să se realizeze? Formatorul trebuie să fie conștient ce face. Dacă scopul e formarea și educația – n-o transformăm în terapie. Trebuie să fim conștienți de limitele pe care le-am pus.*
- Punctul de pornire determină cursul exercițiului. Există o uriașă diferență între întrebările "Unde trăiești?" și "Unde e casa familiei tale?" A doua întrebare deschide imediat multe asocieri care pot fi dificile, dureroase și te pot copleși.*
- Harta poate fi realmente eficientă în diferite contexte educaționale. De exemplu, când predăm geografie – putem pune parametri ca: unde trăiește familia ta, unde au călătorit prietenii tăi.*
- Harta poate fi de asemenea utilizată în activitățile creative. Noi înșine suntem harta, devenim asta, și îi creem forma. E ceva complet diferit de schemele curente pentru activitățile educaționale.*

Problemele de comunicare

Formare de grup în Portugalia, Porto, 10 octombrie 2009
Formator în psihodramă și sociodramă: Jose Luis Mesquita
Educator: Ana Leal

Întâlnirea a fost parte din ultimul bloc de formare dedicat scenariilor educaționale pregătite de participanții însșiși. Ei au avut sarcina, lucrând în perechi, să folosească tehnicile dramatice cu care au făcut cunoștință în timpul cursului, pentru a ilustra situații și probleme standard din experiența lor profesională. Una din propuneri a privit relația educatorilor cu instituțiile care îi angajează. Adesea aceste relații sunt dificile și afectează aversiv nivelul muncii în grup. Profesorii au rareori vreo influență asupra alegerilor participanților în echipele cu care lucrează – sarcina lor e să construiască un program specific și să obțină cele mai bune rezultate pentru elevii lor. Acesta e un exemplu de tratament instrumental, în care nu e loc pentru analiza atribuțiilor și limitărilor personale. Lipsa de coeziune între echipele de instructori și angajator are repercursiuni asupra procesului educativ și rezultatelor sale. De aici nevoia de formare – Ana Leal și Ricardo Quinta au prezentat un set de exerciții și activități focalizate pe cum comunicăm unii cu alții, abilitatea de a exprima nevoi și obiecții, și de asemeni exprimarea opoziției față de regulile impuse de instituție.

Workshop-ul începe cu o încălzire fizică. Participanții se plimbă prin sală în diferite direcții în timp ce urmează instrucțiunile care li s-au dat. Mai întâi, să evite contactul vizual cu alți participanți, privind doar pereții și podeaua. Apoi să privească în ochii fiecărei persoane pe lângă care trec. Următorul stadiu al stabilirii contactului e strângerea de mână – cât de repede se poate și cu un număr de oameni cât mai mare. La final, deja într-o stare de liniște, ne salutăm toți unii pe alții, strângând mâinile și schimbând pe scurt câteva cuvinte politicoase. Fiecare stă într-un cerc ca să împărasească impresii. Conducătorul întrebă cum s-a simțit fiecare când li s-a dat instrucțiunea să privească în podea și să evite contactul cu alții. Pentru cei mai mulți oameni, această experiență a fost cât se poate de inconfortabilă, ciudată și nenaturală.

Al doilea exercițiu, ducând mai departe avantajul unei arii largi disponibile pentru mișcare, permite o înțelegere mutuală mai apropiată între oamenii din grup. Sunt puse la dispoziția tuturor notițe stil post-it. Participanții scriu întrebările pentru anumiți oameni, apoi le lipesc pe spatele acelei persoane. E și o formă de

contact fizic, de apropiere, întâlniri rapide, față în față. După câteva minute, toți stau într-un cerc, citesc întrebările, și li se dă un moment să reflecteze asupra răspunsurilor. Întrebările sunt de natură foarte diferită. "Ce simți, privind marea într-o zi de vară?". "Ce culori îți reflectă natura?". "De ce te temi cel mai tare?" "Ce ți-ar place să ne spui?" Fiecare răspunde pe rand, începând cu o scurtă introducere. Natura distractivă a activității permite participanților să pună întrebări care pot fi dificil de exprimat direct, ceea ce dă celui care răspunde o șansă de a lua un rol important în grup, spunând lucruri care sunt importante pentru ei, pe care le-ar face plăcere să le împărtășească cu ceilalți. În cursul exercițiului, mulți oameni au arătat clar nevoia de a vorbi despre ei înșiși, dezvăluind diferitele aspecte ale personalității lor pentru a arăta ceva care a fost până acum necunoscut. Aceasta e o experiență foarte importantă în munca educatorului, care ajută, susține și conduce echipe de oameni zilnic, dar adesea nu are ocazia de a fi auzit. Alegerea momentului de începere a activităților a fost intenționată – participanții au ajuns să se cunoască bine unul pe celălalt și încrederea între ei s-a dezvoltat la nivel înalt.

Să încurajezi o astfel de piesă într-un grup care nu a avut timpul să se integreze în mod potrivit va duce fără îndoială la întrebări convenționale și distante. Scopul exercițiului e să creeze o ocazie într-o atmosferă prietenoasă pentru a vorbi despre acele lucruri care nu pot fi în mod normal discutate cu colegii din formare.

Următorul stadiu e munca individuală folosind materiale de lucru manual (arts and crafts). Sarcina e să creeze o reclamă – un poster făcut din două cutii, unite prin bucăți de sfoară astfel încât pot fi atârnată în jurul gâtului pentru a crea o reclamă "vie". Fiecare își poate exprima propriile opinii și le poate comunica propriilor instituții – tema pentru postere e pur și simplu mesajul nostru pentru angajator. Avem ziare și magazine, markere, foarfeci, lipici, capsatoare, și lucrăm la o masă mare. Lucrarea care rezultă e compusă din cuvinte, imagini și culori. Când sunt pregătiți,



participanții le îmbracă și conducătorul aranjează spațiul pentru munca de grup. Sarcina noastră e un protest spontan – să iei parte la demonstrațiile de stradă. Acțiunea spontană începe, participanții inițial au protestat separat, un strigăt ocazional ici și colo, dar după un timp oarecare au revenit în grup și au început să lucreze împreună, cântând un slogan ales. Când o persoană se depărtează de ceilalți, aceasta duce la confruntări și ciocniri între cei care demonstrează. Apoi, o confuzie generală, tipică pentru multe proteste de stradă – și emoțiile vin în prim plan. În discutarea activității, se ridică întrebarea despre cum s-au simțit participanții în această situație improvizată. Cei mai mulți oameni vorbesc despre dificultățile de a intra în rolul unui demonstrant de stradă. Formatorul accentuează cât e de important să lucrezi în armonie cu opiniile și manierele proprii ale cuiva, și arată riscul implicat în adoptarea noilor abordări care sunt împotriva naturii noastre, și cât de ineficientă poate fi.

Se discută de asemeni posterele care au fost create. Fiecare participant își prezintă posterul și îi explică semnificația. Lucrările sunt foarte variate și își comunică conținutul cu diferite grade de succes. Înțelegerea obținută de grup din discuție accentuează specificitatea limbajului folosit în fiecare poster. O prea mare acumulare de simboluri, text, sau ornamente face ca mesajul să fie greu descifrabil. Acele lucrări care rămân la subiect prin folosirea simbolurilor expresive au cel mai mare impact.

Această sesiune a avut o structură logică și a atins diferite probleme legate de comunicare. A revelat nevoile și inhibițiile participanților. Le-a permis de asemeni să trăiască – pe scenă – o situație confrontațională cu angajatorul lor. În discuțiile despre diferitele cursuri, fiecare a avut ocazia să împărtășească experiențele din propria practică profesională, nu doar în relație cu instituția, ci și cu contextul mai larg al comunicării credințelor și punctelor lor de vedere. A devenit aparent că, pentru participanți, doar să ridici subiectul era suficient de semnificativ în sine, de vreme ce pentru mulți educatori e o dificultate majoră în munca lor profesională.









ÎNCĂLZIRI ȘI TEHNICI SOCIOMETRICE

Începuturile muncii de grup sunt de mare importanță în perioada în care se formează noua echipă, ca și orele care urmează. Dezvoltarea unei înțelegeri de grup care determină regulile de bază cu care trebuie să fie de acord toți participanții poate fi un bun punct de aderență în cadrul unui nou grup. Acest tip de acord colectiv, oral sau scris, privind aderarea la regulile stabilite (cum ar fi punctualitatea, discreția, împlinirea datoriilor), posedă o forță specifică, magică, care influențează și întărește legătura de grup. E de asemeni punctul de referință în rezolvarea situațiilor dificile, conflictuale.

Utilitatea încălzirilor în munca educațională a fost accentuată de către toți experții care au participat în program. Ei au subliniat în acelaș timp nevoia de a-i adapta caracterul la scopul cursurilor, la situația din grup și la dinamicile procesului educațional. Merită să investești ceva timp și efort în pregătirea unui program de încălzire special, mai ales în domeniul unei educații informale și când există contact cu grupurile de oameni care trebuie motivate și încurajate să își asume noi provocări. Cea mai importantă funcție a încălzirii e stimularea abilităților grupului și pregătirea echipei pentru a îndeplini sarcinile cu care vor fi confrunțați. O încălzire care implică mișcare se mai numește și starter fizic, ceea ce îi definește foarte corect rolul în procesul muncii de grup. Pentru participanți e o ocazie de a stabili relații comune, dar și o șansă de a schimba ordinea lecției de tip școlar în general aprobată și practică. Mai departe, diferite tipuri de activități de încălzire sunt adesea un fel de metaforă și simbolism, mulțumită căruia formatorul poate obține un feedback valoros, descoperi mai mult, evita întrebări directe despre starea mentală, pregătirea pentru muncă, nevoile actuale și fenomenele problematice în cadrul grupului. Creativitatea și impulsivitatea, amîndouă fiind aduse în procesul educațional prin intermediul jocului, sunt de asemeni foarte importante. Fiecare exercițiu face participanții să se confrunte cu sarcini specifice care sunt adesea noi și surprinzătoare pentru ei. Confruntarea cu aceste sarcini cere răspunsuri directe, active, efort, dar de asemeni curaj și abilitatea de a depăși timiditatea sau frica. Astfel, poate fi o metodă eficientă de a încuraja oamenii să acționeze, dar poate cauza și rezistență. Trebuie accentuat că nu întotdeauna și nu în orice grup, sunt

aprobate, înțelese și acceptate exercițiile de încălzire. Se întâmplă ca participanții să trateze astfel de forme de acțiune ca puerile, nepotrivite cu nevoile lor și chiar nepotrivite în contextul cursurilor educaționale. Formatorul trebuie să fie pregătit pentru apariția unor astfel de circumstanțe, și trebuie să înregistreze cu foarte mare grijă reacțiile grupului și să găsească un moment și o manieră potrivită pentru prezentarea acestor metode care pot fi descrise ca neconvenționale. Fortărea propriilor idei anterior planificate cu scopul de a integra grupul și a face oamenii să acționeze poate da rezultate total diferite celor planificate. Poate bloca energia și disponibilitatea de a lucra.

În acest punct, merită citată o secțiune a unui din rapoarte care sumarizează studiul relațiilor (existente și potențiale) între psihodramă și educația adulților. Raportul a fost pregătit de echipa Centrului de Învățare pe Parcursul Vieții EST, și secțiunea aleasă privește reflectarea asupra rolului încălzirii în programele educaționale.

Rămâne fără răspuns întrebarea dacă exercițiile de încălzire sunt bine integrate în programul întregului curs, sau sunt doar o colecție însăilată din jocuri și trucuri. Un exemplu convingător care justifică această întrebare poate fi o situație luată din cursurile dedicate comunicării interculturale cu participarea unui grup internațional de specialiști în computere. Participanții, care așteaptă începerea sesiunii, se <încălzesc> în diferite moduri – vorbesc în grupuri mici, povestesc, se joacă cu laptop-urile lor. Între timp, formatorul scoate dintr-o pungă diferite jucării – ursuleți, teletubbies, păpuși Barbie, pisicuțe și altele mai puțin cunoscute – și le aruncă anumitor oameni. Singura explicație a acestei situații e o propunere ca participanții să se prezinte folosind noile identități pe care le-au primit împreună cu aceste jucării. Rezultatul acestei situații e că Ken și una din pisicuțe părăsesc încăperea pentru a fuma o țigară și a continua încălzirea în hol. Cei care rămân – teletubbie amuzați, un dinozaur stânjenit și restul, încearcă să comunice. E într-adevăr un mod bun de a încălzi grupul? E începutul unui test de impulsivitate sau începutul formării? De fapt, ce e ? Ar fi posibil să oferim exemple de astfel de încălziri, despre care s-a arătat că funcționează în anumite clase, și au fost o parte naturală a metodologiei?

Nu există rețete pentru modurile efective și eficiente de a controla grupul. Nu putem veni cu o listă de exerciții de încălzire, care s-ar potrivi pentru scopul și caracterul cursurilor, pentru că fiecare situație de grup e diferită și cere o abordare individuală. Factorul decisiv e creativitatea și impulsivitatea formatorului însuși, plasticitatea și abilitatea sa de a înregistra ceea ce se întâmplă "aici și acum". În diferitele exemple de exerciții de încălzire listate mai jos, încerc să scot în evidență funcția lor particulară și utilitatea în diferite situații.

Printre acțiunile care vor pregăti echipa pentru diferite sarcini, tehnicile sociometrice își au propriul spațiu delimitat. Ele sunt utilizate în principal pentru studierea relațiilor din interiorul grupului, și sunt strict conectate integrării echipei, și creerii unui mediu securizant, prietenos, ceea ce e o prerechizită pentru comunicarea eficientă. Oricum, ca în cazul încălzirilor, în aplicarea tehnicilor sociometrice cineva trebuie să ia în considerare fenomenele problematice și rezistența din partea participanților.

Esența sociometriei, după definiția dată de Moreno, e conștientizarea organizării și structurii grupului, în care fiecare are un spațiu definit, și în acelaș timp își formează relații cu alți oameni. Sociometria ne permite să revelăm relațiile între membrii de grup, incluzându-le pe cele ascunse, aducând la lumină acele lucruri pe care ei le au în comun, și acele lucruri care reprezintă diferențele dintre ei. Datorită acestui fapt, poate fi un instrument foarte util pentru a îmbunătăți munca fiecărui grup în diferite domenii: terapie, educație, profesie. În concepția lui Moreno, un om e o "rețea de conexiuni", niciodată nu funcționează ca o singură unitate, și aceasta înseamnă că sociometria se referă la cea mai elementară dimensiune a realității noastre.

Exerciții de încălzire

Încălzirile au fost o problemă importantă în programul de lucru al fiecăruia din cele patru grupuri. Participanților li s-a dat ocazia de a deveni lideri, conducând ei înșiși exercițiile de încălzire, și experimentând cu grupul. Jocurile și activitățile prezentate în acest capitol sunt exemple ale diferitelor metode de revitalizare, stimulare și integrare a membrilor de grup. Multe exerciții au apărut în toate cele patru programe de lucru, în diferite forme și la diferite niveluri de cooperare. Descrierile de mai jos sunt adesea o compilație a unor versiuni diferite ale aceluiași exercițiu. Cel mai bine sunt utilizate ca inspirație pentru idei și explorări ulterioare, alături de grup.

Exercițiile și jocurile de încălzire sunt instrumente foarte utile în procesul integrării în grup, pentru că reduc tensiunea. Ele informează formatorul despre așteptările și nevoile participanților, care de obicei vin la cursuri cu diferite temeri, incertitudini și prejudecăți. Forma de joc le permite să se simtă în siguranță și încrezători, îi ajută să aibă încredere în lider și-i stimulează să gândească ca „noi” în loc de „eu”. Încălzirile implică adesea acțiuni în perechi sau mici grupuri care, pentru participanți, formează deprinderi valoroase și dezirabile. E foarte dificil, pentru mulți oameni, să funcționeze într-o echipă, și să coopereze cu ceilalți. Prin exercițiile de încălzire ei învață regulile de cooperare.

Klitos Symeonides (grup în Cipru)



Saluturi

Formatorul cere participanților să se salute unii pe alții într-un mod diferit de cel în care o fac în mod obișnuit. Sarcina e să saluți mai întâi o persoană folosindu-ți picioarele, șolurile, umerii, și în final atingând capetele. E multă mișcare și distracție implicată în exercițiu, apar forme de salut tot mai sofisticate, participanții se comportă de obicei liber și spontan, caută diferite moduri de a stabili relații. Toți au ocazia să se întâlnească unul cu altul într-o formă de contact direct. Jocul cere din partea participanților să își depășească rezistența față de apropierea fizică (ceea ce e pentru mulți oameni o mare problemă), dar în același timp stabilește limite de siguranță – fiecare are capacitatea de a controla cum relaționează cu partenerii săi. Similar altor activități de mișcare, "Saluturile" sunt cel mai potrivite în acele situații în care nivelul de energie din grup a scăzut, și participanții sunt oboșiți de ritmul activităților.

Nume

Sarcina participanților e să se uite atent la propriile caracteristici, capacități ocupaționale și deprinderi, analizându-și propriile nume. Toți scriu cuvinte care încep cu literele numelor lor, creind o scurtă auto-prezentare. De exemplu: "Adam – altruist, diferit, activ, melancolic". E permisă și inventarea de cuvinte, neologisme care caracterizează în mod specific personalitatea cuiva. Apoi, fiecare din participanți se prezintă pe el însuși folosind cuvintele pe care le scrie, explicând semnificațiile lor în contextul diferitelor experiențe de viață și ocupaționale. Într-o versiune diferită a acestui exercițiu, participanții se plimbă mai întâi în jurul încăperii și se prezintă altor participanți folosind cuvintele pe care le-au scris, și abia mai târziu analizează cuvintele pe care le-au ales, în cercul mare. O altă formă a acestui exercițiu se bazează pe construirea unei propoziții logice din literele numelui. De exemplu: "Adam – adoră deplina, abstracta meditație". Scopul jocului e reflectarea asupra laturilor puternică și slabă a personajului propriu al cuiva printr-un joc de cuvinte, jucându-te cu semnificațiile și aluziile. Un supliment interesant pentru auto-prezentări particulare poate fi informația venită din partea membrilor de grup – fiecare explică de ce sunt în acord sau dezacord cu caracteristicile oferite de autor. Această activitate poate fi utilă în diferite stadii ale muncii în grup, și nu doar la început, când ajută participanții să se cunoască unii pe alții și să depășească "blocajul scenic". În multe contexte educaționale poate încuraja participanții să caute soluții și idei noi și creative.

Spațiu

Participanții se plimbă prin toată încăperea, căutând un loc cu care, după ei, sunt conectate emoții particulare. Se opresc în acel loc, unde – în acord cu un indiciu

dat de formator – se simt liberi, în siguranță, veseli, în confort, sau nesiguri, neliniștiți, într-un loc unde văd pretutindeni pericolul. Fiecare vorbește pe scurt despre emoțiile sale. Sunt multe variante ale acestui joc, legate de a cunoaște și a te obișnui cu spațiul în care joacă grupul. Sarcina fiecăruia din participanți poate fi, de exemplu, să aleagă un punct – care stârnește cea mai mare curiozitate, la care o persoană va aduce restul grupului și apoi își va explica alegerea.

Finalizare

Participanții lucrează în perechi. Unul din ei, purtându-se ca lider, începe o serie de mișcări. Sarcina partenerului său e să completeze secvența în felul său propriu. După un timp schimbă rolurile. Jocul nu e despre repetarea sau mimarea mișcărilor partenerului, ci despre finalizarea lor. Mai curând ca un puzzle, fiecare persoană trebuie să găsească un mod pentru a se integra și o idee de „inșerat”, ca o piesă lipsă din puzzle. Jocul, care pare ușor, e de fapt o mare provocare. Poate fi extrem de dificil să ghicești care sunt adevăratele intenții ale liderului, să-i înțelegi expresiile, gesturile, acțiunile, și apoi să-ți propui propria concluzie logică și coerentă. O sumarizare interesantă a acestui exercițiu e discutarea lui în perechi – comparând punctele de vedere ale liderului și partenerului său, indicând similaritățile și diferențele în limbajul corpului uman și în interpretarea gesturilor. Acest joc e excelent pentru formarea comunicării interpersonale, face participanții conștienți de complexitatea și bogăția de forme disponibilă pentru transmiterea informației, mesajelor, și cunoștințelor. Din această cauză, are un loc important în mișcare și relaxare.

Da-Nu

Scopul acestui exercițiu e de a confrunța, e o ciocnire directă a opiniilor și argumentelor opuse. Participanții formează perechi și conduc o conversație restrânsă la doar unul sau două cuvinte – unul din ei poate spune doar „da”, și celălalt poate spune doar „nu”. Sarcina comună e testarea și aprofundarea relațiilor, echilibrul puterii și abilitatea de a comunica și convinge. E despre utilizarea și testarea diferitelor metode de comunicare, despre angajarea și eliberarea diferitelor emoții. Ca element adițional al „conversației” poate fi introdus contactul fizic – participanții stau față în față unii cu alții și se luptă, folosindu-și doar mâinile. Exercițiul se poate de asemeni realiza într-un grup, cu grupul împărțit în două echipe opuse.

Prognoza vremii

Formatorul cere fiecăruia din participanți să vorbească despre felul în care se simt, să-și descrie dispoziția în forma unei prognoze a vremii (de ex.: ziua aceas-



ta e înnorată, cu ploaie ocazională, presiune barometrică scăzută și temperatură în creștere. Există o șansă ca soarele să apară după-amiază). Participanții își descriu sentimentele într-un mod analog acestui mod metaforic, și apoi trebuie să prezinte acele evenimente care, după ei, ilustrează cel mai bine modul în care se simt. Au un timp scurt pentru a pregăti prezentarea și a alege recuzita, apoi încep activitatea improvizată la comanda liderilor. Participanții interacționează, făcând schimb de sentimente. Recuzita e un element important al jocului (eșarfele colorate se potrivesc foarte bine cu acest exercițiu, pentru că pot fi utilizate pentru a reprezenta forma și mișcarea). Activitatea integrează minunat grupul, dezvoltând imaginația participanților și creativitatea în răspunsuri.

Încredere

Exercițiul e un test al încrederii mutuale între membrii grupului. Jumătate din echipă părăsește încăperea în care au loc cursurile, și între timp restul grupului pregătește spațiul pentru activitate – pun diferite obiecte și obstacole prin încăpere. Apoi invită restul grupului, aceștia fiind legați la ochi, înapoi în încăpere. Ei intră în încăpere pe rând, și fiecare din ei își are propriul ghid. Persoana legată la ochi își pune mâna pe umărul ghidului și apoi e condusă în siguranță în jurul încăperii. Din timp în timp, ghizii schimbă persoanele legate la ochi, și apoi ghidează alți oameni. La sfârșit, toți își descriu experiențele în grup, și apoi formează statui vii care se presupune că le ilustrează emoțiile. Următorul stadiu al exercițiului începe cu formarea de grupuri constând din câțiva oameni. Alegerea membrilor unui grup particular se bazează pe similarități ale sentimentelor prezentate, și apoi ei construiesc sculpturi de grup – monumente. În acest mod, apar câteva idei simbolice, care arată echilibrul emoțiilor din interiorul grupului.



Încălzirile sunt foarte valoroase și recomandabile. Încălzirile învață și ajută la "spargerea gheții", dar crează și o atmosferă plăcută, prin joc. Ele inviorează atât pe fiecare separat, cât și întregul grup. Aduc oamenii mai aproape, integrează echipa. Crează o ocazie pentru contact direct, inclusiv fizic, prin atingere. Încălzirile cresc încrederea și întăresc relațiile de grup. Forma exercițiilor trebuie aleasă cu înțelepciune, în acord cu un grup anume și subiectul cursurilor – încălzirea trebuie să aibă un scop. Similar funcției lor în sport, încălzirile ne pregătesc și ne mobilizează înaintea unei sarcini particulare, și în acelaș timp sunt un element crucial în învățarea regulilor și deprinderilor utile necesare în stadiile ulterioare ale muncii. În funcție de imaginația liderului și nevoile grupului, exercițiile de grup pot fi modificate și dezvoltate.

Piotr Kostuchowski (workshop în Polonia)

Animale

Formatorul pregătește bucăți de hârtie cu numele diferitor animale pe ele, în două exemplare. Bucățile de hârtie sunt atunci distribuite între participanți, care trebuie să regăsească al doilea reprezentant al aceleiași specii. Dificultatea constă în faptul că toți trebuie să-și închidă ochii și să se găsească unul pe altul doar scoțând sunetul aceluși animal (câinii latră, găinile cotcodăcesc, pisicile miaună). În timp ce se plimbă prin încăperea, toți își țin mâinile întinse în față, ca măsură de siguranță. Această activitate funcționează foarte bine în situații în care grupul a obosit ca urmare a unui efort cognitiv prelungit – răcorește, dă o nouă energie și pune capăt stăgării.

Opuse

Ca în exercițiul anterior, sarcina fiecărui participant e să găsească un partener pe baza conținutului cartonașelor date de formator. De această dată, însă, ideea e să găsești persoana care e opusul tău. De exemplu: Hoț și Polițist, Student și Profesor, Pacient și Doctor. Participanții se plimbă prin toată încăperea, jucând rolurile care le-au fost date. Încearcă să-și înțeleagă unul altuia rolurile, folosind comportamentul, expresiile faciale și gesticulațiile caracteristice. În acest fel, sunt capabili să identifice orice personaj.

O zi obișnuită

Fiecare din participanți își găsește un spațiu în încăperea. Scopul sarcinii e să găsești acele activități pe care diferiți oameni le fac în momente diferite ale zilei, zilnic. Fiecare lucrează simultan, în ritmul propriu. Formatorul explică ce oră e, începând de la cinci sau șase dimineața. În acest moment al zilei, cei mai mulți oameni de obicei dorm, unii își plimbă câinele și alții își beau cafeaua. La ora șapte, câțiva oameni se spală pe dinți, câțiva merg pe jos, conduc mașina spre serviciu, cineva oprește alarma ceasului, cineva fumează o țigară. Momentul semnalat de formator sare cu două sau trei ore înainte, și exercițiul se termină, să zicem, la 1 dimineața. Liderului îi este permis să oprească jocul în orice moment și să ceară unor participanți să explice detaliile acțiunii pe care o îndeplinesc. Jocul nu e doar o bună formare pentru jocul de rol, ci permite de asemenea participanților să afle mai multe despre alți participanți, să descopere care lucruri sunt comune și care nu.

Pădurea Fermecată

Participanții încep să se miște – se plimbă prin încăperea în timp ce formatorul le spune despre decorul care se schimbă în jurul lor: "te plimbi prin iarbă, nisip, noroi, prin pădure, pe un drum pietros, prin apa unui izvor, prin zăpada groasă".



Fiecare din participanți încearcă să-și găsească propriul mod de a se mișca prin aceste decoruri imaginare. După un timp ajung cu toții într-o vale magică, unde sunt fermeceți. Mai întâi, devin copii de cinci ani, jucându-se, apoi, respectiv: adolescenți, care se întâlnesc în oraș sau la școală, tineri adulți în fața unor decizii importante și alegeri de făcut, adulți și în final pensionari. Sarcina participanților e să improvizeze rolurile, după vârstă, și să interacționeze și să construiască relații. Această activitate ajută la integrarea grupului, ușurează contactul mai apropiat între participanți, și îi învață de asemeni cum să-și exprime sentimentele, nevoile și impulsurile.

Plimbarea

Participanții stau pe două rânduri, față în față. În acest fel ei crează o cale simbolică pentru un voluntar. Sarcina lui e să spună o poveste, orice poveste, în timpul plimbării. Fiecare persoană pe lângă care trece voluntarul spune un singur cuvânt, pe care acesta trebuie să-l încorporeze apoi în povestea pe care o spune. Necesitatea de a lua în considerare noi teme și sugestii, și în același timp de a menține logica poveștii, cere creativitate, flexibilitate, imaginație și concentrație.

Mâini

Participanții formează un cerc, stând în genunchi, și își țin brațele drepte, formând cu ele, alternativ, literele: X, Y, Z – X, Y, Z, V, etc. Începe lovirea ritmică a podelei, prin folosirea mâinilor. O mână lovește după cealaltă, în sensul acelor de ceasornic. Două lovituri ale aceleiași mâini semnalează o schimbare a direcției împotriva acelor de ceasornic. Pot fi introduse dificultăți în plus, de exemplu trei lovituri înseamnă că se sare peste trei mâini, în timp ce direcția se păstrează (e o versiune foarte dificilă a jocului). Exercițiul întregrează puternic grupul și îmbunătățește concentrarea.

Mașina

Sarcina e de a construi un mecanism multifuncțional, în care fiecare din părți joacă un rol important. Jocul începe cu un voluntar care are o idee despre ce fel de mașină ar putea fi, și apoi restul grupului i se alătură în manieră spontană, formând noi legături și funcții. E permisă orice formă de mișcare și sunet. Formatorul oprește exercițiile în momentul în care mecanismul e finalizat și pe deplin operațional. Jocul poate îndeplini funcția unei "pauze" orientate spre mișcare în activități, și poate fi de asemeni utilizat cu un subiect particular, pregătind participanții pentru scopul particular al sesiunii (de exemplu, construirea unei mașini formate din părți de computer explorează limitele ghicitorilor tehnologice).

Obiecte

Exercițiul are forma unei “încălziri pentru subiect” și folosește limbajul metaforei. Fiecare din participanți își crează propria sculptură – o construcție pentru care poate folosi orice din încăperea. Formatorul poate de asemenea pregăti un set de obiecte adiționale înainte de curs, care ar fi de asemenea util pentru alte activități. Se presupune că sculpturile sunt o ilustrare a ideilor și termenilor legați de tema sesiunilor. De exemplu, în timpul orelor destinate istoriei Europei, participanții pot crea imagini simbolice ale unei țări alese, cu accent pe acele fapte, personaje și fenomene, care după ei sunt cele mai importante. Apoi, fiecare din ei își descrie munca, unul câte unul, explicând semnificația elementelor particulare. În final, întregul grup analizează și evaluează subiectul cursului împreună cu formatorul. Exercițiul are multe merite educaționale. Referitor în primul rând la imaginație și expresie artistică, el captează imaginația pentru a face asocieri și face gradual ascultătorii să fie mai conștienți de tema parcursă la ore.

Sociometrie

Exercițiile sociometrice presupun să faci participanții să devină conștienți de natura complexă a relațiilor din interiorul grupului. Relațiile mutuale, multidimensionale sunt conectate cu trăsăturile lor de personalitate, cu sentimentele și credințele. Unul din marile țeluri ale sociometriei e de a studia motivațiile și nevoile membrilor de grup. Cunoașterea în acest domeniu particular e extrem de relevantă în procesul de educație și determină eficiența procesului de dobândire a cunoașterii. Să ajungi să te cunoști pe tine și să dezvolti o mai bună înțelegere a modului de funcționare a echipei are o influență esențială asupra evoluției fiecărui membru de grup și le îmbunătățește cooperarea.

Sociometria a fost propusă ca formă de încălzire, permițând participanților să ajungă să se cunoască unul pe altul, foarte repede, și să nu se simtă restricționați. A fost de asemenea o introducere pentru munca cu metodele de psihodramă, ceea ce presupune un mod activ de auto-prezentare, adică să acționezi. Hărțile sociometrice constituie o introducere simultană înainte de a te confrunța cu subiectul major al întâlnirii – care e conștientizarea rolurilor, cu referire la munca educatorilor. Pentru membrii unei noi echipe, lucrul cel mai important e o conștientizare rapidă a ceea ce se întâmplă în interiorul grupului – după criterii ca vârsta și experiența de grup. Astfel că alegerea acestor categorii nu a fost la întâmplare.

Maria Roth (workshop în România)

Un exemplu de utilizare practică a sociometriei în analizarea relațiilor din interiorul grupului sunt exercițiile care revelează influențele și conexiunile comune între oamenii care formează o echipă. Ele pot fi în diferite forme: de exemplu, formatorul oferă termeni – criteriile, care sunt baza pentru participanți, care atunci se grupează și formează "sociograme vii" (imagini ale relațiilor): "tu ești cel/cea cu care aș vrea să discut un proiect foarte riscant", "ești persoana pe care aș vrea să mă bazez", "ești cel (cea) mai potrivit(ă) pentru a te ocupa de managementul financiar al grupului". Regula, care se aplică tuturor participanților, e că participantul poate alege o singură persoană și apoi să o ia de după umăr. Apar diferite conexiuni, care se formează în mod dinamic, în funcție de tipul criteriului. Într-o altă versiune a acestui test sociometric, fiecare dintre participanți trebuie să răspundă întrebărilor formatorului, formând un rând din ceilalți participanți (adică grupul), sau distribuind participanții la diferite distanțe de sine. "Cine din grup mă influențează cel mai mult?", "Cu cine am cele mai bune relații?", "Cine m-a lăsat să-l cunosc cel mai bine?". Această tehnică arată de asemeni complexitatea și multidimensionalitatea relațiilor comune de grup, și implică mișcare și acțiune. Un alt mod de a prezenta poziția unei anumite persoane din grup e un joc în care caracterul și personalitatea oamenilor sunt simbolizate prin trei categorii care sunt delimitate în interiorul ariei de joc: lupii singuratici, lupii sociabili și lupii lideri. În prima rundă, fiecare dintre participanți își asumă o poziție care după el e cea căreia îi aparține, luând în considerare atât grupul cât și viața de zi cu zi. Al doilea stadiu implică rearanjarea participanților. Fiecare dintre participanți rearanjează grupul în acord cu aceleași criterii. O comparație a ambelor situații produce informații cognitive foarte interesante. Feedback-ul pe care fiecare dintre participanți îl primește de la restul grupului le permite să își verifice propriul comportament și atitudinea.

Tehnicile sociometrice sunt de asemeni foarte utile în acele situații în care trebuie luată o decizie de grup. Să ne imaginăm o situație în care doi oameni, în cursul orelor de literatură, vin cu idei diferite despre cum să meargă mai departe. O persoană ar vrea să analizeze mai întâi poemul, iar altcineva ar dori să cunoască mai întâi date despre biografia autorului. Un educator care nu vrea să acționeze ca un judecător în această problemă, și pentru care disponibilitatea reală a participanților e importantă, propune grupului să ajungă împreună la o concluzie. Oamenii care s-au oferit voluntari trebuie să șadă față în față și să-și prezinte argumentele. Fiecare din ceilalți participanți – înainte să decidă pe care din voluntari îl susține, poate trece de la unul la altul de multe ori. Pot de asemeni alege poziția "de mijloc" și apoi să o justifice. Această metodă de a lua o decizie e o alternativă la votul tradițional, e cea care motivează participanții să reflecteze și să-și afirme abordarea proprie, profundă și personală către subiectul dat. Mișcarea în sine e de asemeni relevantă,

ca și contactul direct cu alții, ceea ce constituie o abatere de la rutină.

Acest mod informal de a ajunge să te cunoști unul cu altul (testele sociometrice) pot fi o formă de încălzire care permite participanților să găsească trăsături comune și similarități, și aceasta crează starea de disponibilitate la cooperare în cursul următoarelor acțiuni. Această tehnică își poate de asemeni găsi aplicarea în contextul unui subiect specific. De exemplu, criteriile pentru a crea o hartă în istoria artei pot fi alegerea unei perioade favorite – cubism, realism sau expresionism.

Ana Leal (workshop în Portugalia)

Hărți

Cea mai populară tehnică sociometrică, care a apărut în diferite forme în toate grupurile care au luat parte la curs, e harta. A fost descrisă în detaliu în capitolul precedent ("nevoia de supervizie") într-un context de exemple specifice de utilizare și cu centrare pe dificultățile și amenințările care pot apare în cursul muncii. Harta are diferite forme și poate fi folosită în multe situații diferite (hărți ale locurilor, sentimentelor, nevoilor, intereselor, viselor). După criteriile hotărâte de formator sau de participanți, grupul crează configurații spațiale și de mișcare, care arată atât trăsăturile comune ale unor oameni, cât și trăsăturile lor diferite. Harta poate avea legătură cu caracteristicile vizibile, de exemplu structura de vârstă din grup, și poate descoperi credințele, atitudinile și experiențele intime ale persoanei. Într-un grup din Portugalia, un exemplu de aprofundare a unui test sociometric a fost cel în care participanții au trebuit să răspundă la întrebarea privind identificarea lor cu masculinitatea și feminitatea. Punctele extreme pe hartă au fost reprezentate prin obiecte simbolizând cele două sexe: masculin și feminin. Toți membrii de grup au trebuit să se adune în jurul spațiului care era limitat de cei doi poli, după concepția proprie a ambilor termeni și în funcție de cel cu care se identifica. Așa cum a accentuat educatorul care a luat parte la acele cursuri – nici unul din oameni nu a ales o apartenență strictă la unul din poli. Aceasta a arătat că diferențele între cei doi termeni nu sunt atât de mari precum pare.

În continuare prezentăm o versiune unică a hărții. Acest exercițiu de încălzire care a fost foarte mult apreciat în programul pilot al cursului:

Sunt singura persoană din grup care...

Toți oamenii stau într-un cerc. Fiecăruia i se permite să pășească în interiorul cercului și să finalizeze propoziția, exprimând o experiență, deprinderi sau situații de

viață care îl disting de restul grupului. De exemplu: „Sunt singura persoană din grup care poate merge pe picioaroange”. Afirmațiile pe care le spun participanții trebuie să fie adevărate. Dacă fiecare din ceilalți din grup merge de asemeni pe picioaroange, sau a făcut-o în trecut, ei se alătură colegului lor. Aceasta dovedește adesea că trășătura, care conform cuiva părea să fie specială și unică, poate să fie împărtășită de ceilalți participanți. Regulile exercițiului nu impun nici un număr specific de prezențări, jocul continuă până când se termină în mod natural. Participanților li se prezintă o ocazie de a ajunge să se cunoască unul pe altul mai bine, apare multă informație nouă și interesantă, pentru întregul grup, fiecare poate împărtăși cu ceilalți oameni informația legată de pasiunile lor și să-și dovedească unicitatea. O continuare a exercițiului care intenționează să ajute grupul să decidă asupra unei direcții pentru activitățile ulterioare poate fi prezentarea următoarei probleme: „Sunt singura persoană din acest grup căreia i-ar place să vorbească despre...” sau „Sunt singura persoană din acest grup care e interesată de...” Răspunsurile la aceste afirmații pot ajuta la cristalizarea nevoilor și intereselor fiecărui membru al grupului.

Un avantaj uriaș al hărții ca tehnică integrativă e dinamica sa, caracterul său revitalizant, ca și concretitudinea și accesibilitatea imaginilor ad-hoc create cu ea. Harta a fost metoda cel mai frecvent folosită de către participanții la curs în propria practică educațională.

HARTA – un exemplu de utilizare practică

Un workshop cu participarea educatorilor, formatorilor și terapeuților, dedicat reflectării asupra filosofiei lui Edmund Husserl și pe modurile diferite de a trăi timpul.

Tehnica hărții a fost utilizată pentru a iniția o discuție asupra acelor teme care vreme de secole au aparținut dezbaterilor filosofice. Spațiul pentru prima hartă a fost determinat de patru puncte, cărora li s-au dat în plus următoarele asocieri: nord – Europa, sud – India, est – armonia, vest – criza. Participanții s-au plimbat în jurul acestor poli extremi și au încercat să găsească un loc cu care să se identifice. Fiecare din participanți a trebuit să-și justifice alegerea. În continuare, acestor direcții le-au fost date patru semnificații diferite: nord – raționalism, sud – iraționalitate, est – spirit, vest – materie. Scopul participanților a fost ca, încă o dată, să aleagă doar un singur loc, cel în care se simt cel mai confortabil, și apoi au trebuit să vorbească despre alegerea lor. În a doua parte, grupul a citit câteva texte filosofice și a pregătit scene teatrale care au ilustrat diferite moduri de comunicare și experimentare a timpului.

Comentariul educatorului

Ideea a fost de a utiliza hărțile pentru a induce asocieri și experiențe legate de acești termeni, care sunt cele de bază într-un text ales scris de Husserl. Mulțumită acestei metode, a fost posibilă introducerea unor probleme noi, necunoscute în grup. Deși a existat o opoziție la anagajarea în filosofia și conținutul educațional, e mai bine decât indiferența. Orele au dus la o schimbare în atitudinea față de noul subiect, au deschis ușile cogniției. Exercițiile, în particular un fragment – și anume discuția, a făcut participanții să reflecteze asupra propriilor afirmații filosofice și educaționale.



Atomul

Atomul – societatea, familia, ocupația – e o imagine care arată rețeaua de conexiuni din partea altora cu persoana aleasă să fie în centru. Diferitele relații pot fi subiecte de analiză – cele din cercul familial, locul de muncă sau o rețea de conexiuni interpersonale în general. Pentru crearea atomului, desenul pe o foaie de hârtie e tehnica cel mai frecvent utilizată, dar pot fi de asemenea creați atomi din diferiți itemi – chei, cărămizi, frunze, monezi, pietre. Fiecare participant își desenează propriul atom, folosind un cod de simboluri anterior explicat, de exemplu cercul și triunghiul simbolizează ambele sexul, o linie continuă sau punctată simbolizează caracterul relațiilor – ferme, stabile, sau problematice și variabile, o săgeată simbolizează atitudinea – relații unilaterale sau mutuale. Structura desenului poate de asemenea include alte elemente importante: semne de întrebare, linii continue îngroșate. Distanța între componentele particulare ale atomului e de asemenea importantă și se leagă de profunzimea și intimitatea unei relații. Autorul plasează simbolul pentru sine însuși în mijlocul desenului, și își poate scrie numele pe acel simbol. Similar, scriind nume sau inițiale, îi marchează pe ceilalți oameni pe desenul său. După munca individuală, are loc prezentarea diagramelor particulare și discuțiilor de grup. Această parte a sarcinii poate începe cu o expunere a atomilor – puși pe scaune sau pe podea, astfel încât toți participanții pot vedea toate imaginile. Apoi, participanții vorbesc pe rând despre proiectele lor, și în fine alți participanți se alătură discuției. Ei pun întrebări, arată semnificația elementelor desenului, descoperă multe lucruri pe care autorul însuși nu le poate vedea, chiar dacă au fost prezente în munca sa. E un feedback foarte valoros, care ajută la o mai bună înțelegere a relațiilor cu alții – pune accentul pe fenomene și aspecte care sunt relevante pentru existența într-o societate particulară.

Pasul următor e convertirea acestui atom din desenul bidimensional pe scenă. Membrii grupului sunt folosiți ca asocieri pentru schemă, și sunt aleși de către autor. El alege pe cineva care să își asume rolul lui pe scenă. Folosind tehnica inversării de

rol, formatorul conduce scurte interviuri cu toate personajele alese. Mai întâi, autorul atomului răspunde pentru ei, și abia apoi participanții își joacă rolurile, repetând replicile și comportamentul autorului. Feedback-ul din partea oamenilor care au jucat anumite roluri în atomul unui autor constituie un sumar al jocului, ceea ce îi oferă acestuia multă informație valoroasă și indicii, și ajută în reevaluarea și mai buna înțelegere a funcționării într-un grup particular.

ATOMUL – un exemplu de utilizare particulară

O tabără de formare pe mai multe zile pentru lucrători sociali care tocmai își încep carierele. Cursurile ținesc spre formarea deprinderilor interpersonale și stăpânirea deprinderilor profesionale.

Formatorul cere participanților să se gândească la locul lor în mediul de lucru, la relațiile lor cu colegii și șeful. Apoi, ei trebuie să-și illustreze gândurile și fanteziile sub forma unui desen. O dată ce atomii sunt gata, întregul grup discută pe rând ilustrațiile particulare. Apar multe întrebări și câteva prezentări evocă discuții. Participanții întrebă despre posibilitatea de a-și păstra propriile imagini.

Comentariul educatorului

Pentru mulți participanți aceasta a fost prima experiență legată de dezvoltarea profesională. Introducerea unei tehnici neconvenționale la începutul formării a dus la o mult mai mare deschidere și succes la orele următoare.









Smooth as silk

Use delivered

Sincerely yours

HAVING A FANTASTIC TIME WHEN YOU'RE REALLY, REALLY, REALLY, REALLY, REALLY CROWNED



SCENARIILE EDUCAȚIONALE

Educația este o căutare continuă a noilor idei, metode și soluții. Întrebările despre cum să predai, motivezi, dezvolti pasiuni și interese, și să susții în dezvoltarea personală, sunt o problemă constantă pentru educatori. Ele sunt în mod particular importante în arii ale educației non-formale și muncii cu oameni care au nevoie de stimulente suplimentare pentru a accepta provocările educaționale. Implementarea workshop-ului pentru proiect a oferit documentație extensivă – descrieri ale activităților și analizelor și utilității lor în educație. Am selectat următoarele tehnici pentru scenariul workshop-ului în speranța că ele vor inspira și susține formatorii care lucrează cu diferite grupuri și care sunt angajați în diferite domenii ale cunoașterii și deprinderilor practice. Fiecare din scenariile prezentate e un punct de pornire pentru căutarea și imaginația personală a unui lider. Se poate reveni repetat la exercițiile și tehnicile descrise. Cele mai bune rezultate sunt atinse prin transformarea, ameliorarea și adaptarea lor la nevoile specifice și scopul didactic al unei utilizări anumite. Participanții la curs dau adesea liderului idei și sugestii minunate. Utilizarea inițiativei le întărește sentimentul de apartenență la grup și încurajează efortul ulterior.

MĂȘTI

Formare de grup în Portugalia. Formator: Jose Luis Mesquita

Participanților li se dă accesul la o largă selecție de materiale – carton, hârtie, hârtie colorată și reviste, markere, foarfeci, lipici, sfoară. Sarcina lor e să facă măști pentru ei înșiși, descriind rolul unui educator de adulți. Li se dă mult timp – lucrează fără grabă, la o masă mare. Vorbesc, se ajută unul pe altul, își discută ideile cu formatorul. Multe forme diferite de exprimare prind gradual viață, fiecare din ele vorbind prin formă, culoare, textură și alegerea decorăției. Formatorul fotografiază fiecare participant cu masca sa. Fotografiiile sunt făcute cu un aparat foto inclus într-un laptop, astfel încât fiecare are ocazia să își vadă reflecția pe ecran.



Când activitatea e completă, fiecare e invitat la o plimbare în jurul holului. E momentul pentru o întâlnire a măștilor, saluturi entuziaste, întâlnirea cu noile „încarnări” ale fiecăruia, schimburi de opinii și diferite interacțiuni. După un timp, ne adunăm cu toții într-un cerc și pe rând, unul după altul, spunem cum ne simțim cu măștile. Pe măsură ce fiecare participant vorbește, imaginea corespunzătoare este afișată pe perete, creind o imagine în oglinda lărgită, care este văzută de întregul grup. Aproape toți spun că se simt bine cu măștile, și că imaginile create de ei reprezintă cu adevărat ceea ce este relevant pentru rolul educatorului, pe care îl joacă în viețile lor profesionale. Câțiva nu sunt pe deplin satisfăcuți de rezultatele finale – s-au dovedit a nu fi întocmai cum au fost inițial imaginate în acest proiect ambițios.

Pasul următor este o prezentare a măștilor de către fiecare participant. În mijlocul încăperii, pe scenă, e un scaun acoperit cu o eșarfă colorată. Ocupantul său are rolul unui educator de adulți. Participanții stau pe rând pe scaun, cu o mască pe față, și explică semnificația formelor pe care le-au creat, analizându-i diferitele elemente. Ei explică, de exemplu, importanța culorilor folosite pentru a reprezenta calitățile și deprinderile utile în educație. Ele răspund la întrebările și comentariile făcute de restul grupului. La final își scot măștile și spun cum se simt fără ele.

După completarea prezentărilor lor, toate măștile sunt scoase și puse pe podea, iar participanții stau în cerc în jurul lor. Formatorul cere fiecăruia să aleagă o alta decât cea pe care au creat-o. Cea care, după părerea lor, este cea mai apropiată de rolul de educator. O sarcină suplimentară e să creeze și să prezinte un scena-

riu simplu de mișcare, ilustrat cu sunet. Acesta trebuie să prezinte sentimentele asociate cu noua mască. Participanților li se dau eșarfe colorate și diferite instrumente muzicale, și de asemeni își folosesc propriile voci. La final, spun de ce au ales acea mască anume, în locul alteia, și explică semnificația prezentărilor lor scenice.

Sesiunea se încheie cu o discuție despre exercițiu, o clarificare a scopului său, și aducerea la lumină a acelor aspecte care pot crea îndoială. Formatorul accentuează că activitatea a avut în principal intenția de a crea o imagine care ne reprezintă „Eul” în rolul de educator. Munca cu măștile se focalizează tocmai pe experiența de a juca roluri foarte diferite de viața de zi cu zi și situațiile profesionale. Structura sesiunii îi reflectă diversitatea – măștile sunt folosite în multe feluri, revelând continuu noi posibilități, și surprinzând cu funcționalitatea lor. După evaluarea unuia din participanții la workshop, ele pot fi pe larg utilizate în educație.

– Pot folosi acest exercițiu pentru a lucra cu diferite echipe. De exemplu, unul din grupurile mele de formare e format din reprezentanți de vânzări. Construind măști, ei vor realiza câte roluri diferite sunt în munca pe care o îndeplinesc. În locul unei lecturi teoretice pot propune o activitate practică, care implică întregul grup. Prin activitate creativă vom atinge acelaș rezultat ca și cu prezentarea unor teorii și concepte complexe. Forma cursurilor e foarte importantă, și o astfel de metodologie e atractivă și interesantă.



SEMNIIFICAȚIE

Formare de grup în Cipru. Formator: Roulla Demetriou

Una din cele mai minunate deprinderi pentru educatori este abilitatea de a dezvolta interesul și curiozitatea pentru cei care învață. Exercițiile de la workshop-ul descris mai jos țintesc în mod special la întărirea acestei deprinderi.

Relații

Formatorul marchează un spațiu pentru scenariu folosind niște stofe – cercul, acelaș simbol folosit cu grupul la exercițiile anterioare. Un cerc de mâini înlănțuite începe orele de practică, apoi – tot într-un cerc – sunt conduse exerciții de mișcare, și acum scena e folosită pentru un alt joc. Doi voluntari vin în centru, stau unul în fața celuilalt și își strâng mâinile. Restul observă și comentează acest aranjament. Ce vedem, ce ne vine în minte? Care este situația și ce emoții apar din atitudinile ambilor jucători? Cine e cine? Grupul dă diferite titluri acestei imagini, și își împărtășește sentimentele:

- *O întâlnire a doi buni prieteni.*
- *Începutul unei discuții între un șef și un subordonat.*
- *Doi oameni care tocmai au fost prezentați unul altuia.*
- *Acești oameni au o atitudine prietenoasă unul față de altul...*

După un moment, unul din jucători părăsește cercul, și altcineva stă în locul lui, în orice poziție îi place. Al doilea participant răspunde cu un nou gest sau poză, și formează următoarea imagine, care e din nou interpretată și descrisă de alții. Fiecare aranjament succesiv produce o mulțime de comentarii, adesea contradictorii, prezentând diferite puncte de vedere. Urmează la finalul exercițiului o discuție. Mulți oameni accentuează cât de valoroasă și revelatoare a fost experiența și cum poate fi folosită în mod practic în educație. Participanții indică utilitatea acestui joc în depășirea stereotipurilor, gândirea rigidă, și utilizarea opiniilor gata făcute.

Centru

Următorul exercițiu se focalizează de asemenea pe descoperirea unor sensuri și interpretări multiple, și pe căutarea intenționată a unor moduri diferite de a vedea scenele. Formatorul pune trei itemi pe scenă. În centru e o masă, pe ea o casetă închisă. Pe o latură, în fața mesei, e un scaun. Participanților li se cere să identifice unde, în opinia lor, își are acest aranjament centrul puterii. Opiniile diferă, fiecare explicație indică un alt punct de vedere.

- *Scaunul (chair) este centrul puterii, te face să te gândești la om. E legat de cuvântul „președinte” (chairman) - cel care deține puterea.*
- *Caseta, pentru că e pe masă, e expusă și atrage atenția.*

Formatorul invită participanții să schimbe scena – baza puterii, prin mutarea obiectelor. O persoană se urcă pe scenă și întoarce scaunul. În această situație, din nou, interpretările variază.

- *Centrul puterii e localizat în caseta.*
- *Masa este poziția de putere – e mare și susține caseta.*
- *Scaunul și-a pierdut toată relevanța.*

Următoarea schimbare e să pui caseta pe podea și să-i deschizi capacul, și să iei scaunul de pe scenă.

- *Caseta atrage atenția pentru că e deschisă.*
- *Scaunul are deplin control asupra întregii scene, pentru că e afară. Cu o deplină vizibilitate asupra situației și poziția cuiva “din afară”, are cea mai mare putere.*
- *Masa stă în centru, dominând spațiul cu mărimea și soliditatea ei.*

Formatorul finalizează exercițiul și desface “decorațiunile”. În încheierea sesiunii, atenția participanților e direcționată spre forma cercului, care a fost axa simbolică a întregului exercițiu. Ultima adiție la workshop e formarea unui cerc de participanți, care se țin de mâini – un moment pentru reflectare în tăcere. Ritual, celebrare a gesturilor, și repetarea anumitor acțiuni, construiesc structura sesiunii și crează o atmosferă distinctă. Servesc de asemeni la a întări integrarea grupului.

Ambele exerciții sunt valoroase în educație și pot fi folosite pentru diferite sarcini. Mai presus de toate, ele motivează gândirea independentă și explorarea pe orice subiect, problemă sau situație complexă cu straturi multiple de semnificație și referințe. Constituie în același timp o formare specifică pentru creativitate, înțelegă ca și căutarea unor noi insight-uri, noi soluții, ca și deschidere față de situații diferite și adesea surprinzătoare. Ele ajută la înțelegerea limbajului corporal, cresc sensibilitatea la transferul informației și semnalelor non-verbale. Sunt o propunere de a trece dincolo de modurile tradiționale de învățare și dobândire a cunoașterii, ceea ce le face atât de atractive.

CERCUL – Un exemplu de utilizare practică

Un grup în Centrul de Educație pentru Adulți. Cursul de limba engleză destinat emigranților (pentru diferite niveluri de cunoaștere a limbii). Orele sunt destinate educației interculturale.

Liderul invită participanții să nu stea în formatul obișnuit de clasă, ci într-un cerc. Scopul pentru întregul grup e să găsească unele cuvinte în limba engleză care să sune similar sau identic în alte limbi. Apoi, participanții formează grupuri mici și continuă jocul. Scopul acestui exercițiu e stăpânirea vocabularului, dar include și înțelegerea etimologiei.

Comentariul educadorului:

Formatul de cerc dă participanților sentimentul de egalitate raportat la alți participanți și la educator. E crucial în timp ce lucrezi cu o echipă în care oamenii vin din diferite culturi, adesea marcate de conflicte etnice. Cercul permite participanților să-și exprime opiniile liber și să coopereze în timpul cursurilor. Un element important e contactul "față-în-față". În astfel de configurații, participanții se simt în securitate și mai puțin încurcați, ceea ce influențează benefic procesul de obținere a cunoașterii.



ROLURI

Formare de grup în Portugalia. Formator: Jose Luis Mesquita.

Exercițiile propuse de către formator au fost o parte a sesiunii devotată conceptului de rol – tema principală în psihodramă, pe care se bazează teoria lui Moreno. Suplimentul pentru lectură a fost practicarea jocului de rol în diferite contexte.

Oracol

Jocul se referă la mitologia greacă, în care oracolul a fost un loc de dialog între om și divinitate, o sursă de cunoaștere a viitorului și ființa miraculoasă care oferă însoțire. Participanții joacă roluri în perechi, unul din ei e oracolul, în timp ce altul e un străin care caută răspunsuri la întrebările sale. Scopul persoanei care joacă rolul oracolului e să empatizeze cu problema și situația străinului, și să încerce să-i înțeleagă situația. În continuare, oracolul reprezintă doi oameni care dau răspunsuri diferite la aceeași întrebare. La ce merită să fii atent e comentariul educatorului care participă la acele ore, care a accentuat că nivelul crescut de integrare și încredere în grup e crucial pentru a nu afecta sau ofensa pe acei participanți care sunt hiper-sensibili.

Străinul: *Trebuie ca toți ascultătorii să ia parte la formare?*

Oracolul: *Tu ce crezi?*

Străinul: *Trebuie să-mi ascund emoțiile în timp ce conduc formarea?*

Oracol 1: *Autenticitatea e întotdeauna cea mai bună alegere.*

Oracol 2: *E și o altă posibilitate, cea pe care nu o vezi.*

Exercițiul e un exemplu de tehnică educațională care angajează participanții în schimbul de cunoaștere și experimentare într-un mod activ. Poate fi de asemenea un instrument unic în cursul unui examen sau ca mijloc de a transmite informația nouă. O funcție importantă a jocului e să faci participanții să fie atenți la aspecte variate, uneori poate nu evidente, ale fenomenelor și problemelor, să le trezești curiozitatea și gândirea creativă, dar de asemenea să-i mobilizezi pentru insight-uri mai profunde pe problemele acoperite.

Playback theatre

Este o formă de teatru improvizațional creată în Statele Unite de Jonathan Fox, care bazează pe punerea pe scenă a povestirilor spuse de participanți, pe loc.

Fiecare din poveștile private își câștigă propria formă teatrală, fără nici o pregătire sau repetiție anterioară. Personajele povestirii sunt jucate de alți participanți și autorul poveștii își privește propriile experiențe și sentimente din perspectiva unui spectator, alături de restul grupului. Exercițiul e o formă de antrenament la limbajul corporal, dar și pentru impulsivitate și creativitate.

Formatorul propune tema jocului – relațiile între educatori și instituțiile pentru care ei lucrează. Doi oameni se oferă voluntar pentru a-și spune poveștile. Prima poveste privește un angajator care cere angajatului său să fie disponibil în orice moment și să facă multe sarcini suplimentare, toate fără nici un fel de răsplată financiară. Naratorul își descrie povestea într-o manieră figurativă: "Am simțit de parcă îmi sugea sângele un vampir". Subiectul celei de-a doua povești e ciocnirea regulilor impuse de angajator și programul educațional implementat de angajat. Ambele povești sunt apoi prezentate pe scenă cu utilizarea hainelor, decorurilor și instrumentelor muzicale. Apoi, întregul grup discută punerea pe scenă. În mijlocul discuției apar multe observații cruciale privind predispozițiile educato-rului și influența lor asupra muncii sale și relațiilor sale cu instituția. Mulțumită performanței scenice, mecanismele și logica evenimentelor reprezentate devine mai clară.

Ambele exerciții permit descoperirea diferitelor dimensiuni și aspecte ale problemelor discutate, privindu-le "din afară", dintr-o perspectivă distantă. Jocul de rol – atât pentru actori cât și pentru audiență – e o experiență care ameliorează percepția, ajută pe cineva să înțeleagă mai bine că evenimentele sunt multi-dimensionale. Experiența cognitivă valoroasă aici nu e doar punctul de vedere intelectual asupra lucrurilor, ci în primul rand experiența directă.

SCAUNE

Grup de formare în România.

Formatori: Dr Éva Varró, Horațiu Albini

Un formator propune acțiuni care corespund intereselor grupului, legate de subiectul discriminării și adecvarea tehnicilor psihodramatice la acest domeniu particular. Problema respingerii sociale față de romi, care apăruse în ziua precedentă în munca de protagonist a unuia din participanți, a rezonat în grup. În cursul discuției asupra subiectului au fost revelate opinii polarizate, sentimente și afir-

mații. Tema centrală a devenit evaluarea funcției unității, anume educatorul care își joacă rolul ca parte a sistemului – rețeaua de relații, reguli, obiceiuri, practici și convenții, care au toate o mare influență asupra oamenilor.

Exercițiul începe prin plasarea a trei scaune în spațiul „scenei”. Fiecare din ele reprezintă o abordare diferită a unei situații ocupaționale dificile în contextul sistemului. Scaunul numărul unu reprezintă modul individual de a face alegeri și a lua decizii, determinat de experiența și înțelepciunea proprie a cuiva, ca și de trăsăturile și personalitatea personajului. Al doilea scaun e adoptarea unei atitudini susținute de „vechiul” sistem (corespunzând credințelor bine stabilite și stereotipe în societate), și al treilea scaun folosește „noul” sistem (oameni și instituții reprezentând modul de a gândi, simți și acționa, care sunt diferite de cele în general aprobate).

Formatorul încurajează participanții să ia parte într-o confruntare individuală cu fiecare din cele trei elemente ale scenei. Ei pot sta pe oricare din cele trei scaune și apoi să vorbească despre motivația lor de a alege un scaun particular, despre modul cum îi înțeleg ei semnificația, și de asemeni despre cum se leagă de anumite situații specifice din viața reală. Contextul comun al tuturor acțiunilor este atitudinea societății față de romi. Începe o activitate foarte dinamică. Participanții trec de la scaun la scaun, de multe ori, identificându-se cu simbolurile sistemului și determinându-i componentele, pe baza experiențelor personale. Vorbesc, asumând perspective diferite, și apoi își corectează unul altuia comentariile. În acest mod, se realizează o pictură foarte colorată a trei atitudini diferite și moduri de a reacționa, formată din trăsături caracteristice. „Vechiul” sistem înseamnă: impersonalitate, discriminare, teamă, folosirea forței, indiferență, tradiție, corupție, bogăție, neputință, violență. „Noul” sistem e caracterizat de: activitate, democrație, respectul de sine (și față de alții), lege, cunoașterea altora, disponibilitate pentru schimbare, solidaritate, deschidere, empatie, dezvoltare. Pe de altă parte, participanții numesc următoarele predispoziții individuale care influențează comportamentul și atitudinile: respect pentru alții, empatie, sentiment de singurătate, neputință și lipsă de sprijin.

La începutul jocului, cei mai mulți dintre oameni aleg „vechiul” sistem, dar după un timp câțiva din ei – și pentru că sunt influențați de argumentele celeilalte părți – își schimbă abordarea și trec la „noul” sistem. Această parte a exercițiului vine din tehnica solilocviului, care cere participanților să se trădeze, spunând cu voce tare sentimente și gânduri care sunt în mod obișnuit ascunse. La final, participanții formează un cerc și acțiunile sunt atunci sumarizate prin discuțiile de grup.

Participanții se gândesc la propria prejudecată și elementele sistemului care favorizează atitudini discriminatorii.

Exercițiul s-a dovedit o foarte bună metodă de abordare a subiectului discriminării, dar a fost și o șansă de reflecție profundă asupra temei democrației și regulilor societății civice. Funcția magică a scaunului – sau a oricărui alt punct simbolic care e alocat în spațiul scenei – declanșează dinamicile specifice ale acestei activități. Fiecare din participanți are o șansă de a vedea lucrurile din multe puncte de vedere. Identificarea cu diferite puncte de vedere e mult mai ușoară prin schimbarea fizică a locației. Favorizează formarea și schimbarea atitudinilor, dar de asemeni verificarea credințelor întrețesute. Acest tip de împărtășire interactivă a cunoașterii și experiențelor își poate găsi aplicarea în multe contexte educaționale, pe orice subiect dat. Are de asemeni o parte activantă, pentru că mobilizează oamenii să pună întrebări și să caute răspunsuri.



JOCURI DE GRUP

Formare de grup în Polonia. Formator: Igor Hanuszkiewicz

Jocurile de grup – așa cum sugerează numele – se bazează pe cooperarea tuturor membrilor unei clase. Desfășurarea lor și tema pot fi foarte diferite, principiul rămâne improvizația constantă și crearea spontană a evenimentelor, interacțiunii și explorării rolurilor lor.

Galaxie

Formatorul invită pe fiecare să creeze un cadru de echipă, în care vor fi capabili să prezinte sentimente și emoții. Ideea e de a aranja spațiul pentru a utiliza cunoștințe științifice bine cunoscute. Ca rezultat al "brainstorming-ului", participanții au decis să creeze o galaxie, pe care o privesc ca pe cea mai cuprinzătoare alegere de roluri și o pun în balanță cu celelalte propuneri câștigătoare (de exemplu, sistemul solar). Grupul își amintește diferite obiecte astronomice și le discută pe scurt. Ei menționează: stea, planetă, gaură neagră, asteroid, cometă, coada cometei, pulsari, radiație. Aria de activitate e marcată de centrul galactic, unde e un cluster de stele, simbolizat de o eșarfă galbenă. Acum participanții trebuie să găsească un rol pentru ei înșiși – întruparea oricărui alt obiect. Fiecare face o scurtă plimbare în jurul încăperii pentru a-și lua în considerare deciziile.

Formatorul anunță începutul activității, și participanții intră în rolurile lor. Lângă centrul galactic, un participant stă pe o eșarfă neagră, jucând rolul unei găuri negre. Altcineva stă pe o eșarfă verde la marginea spațiului de joc – aceasta e o planetă vie, similară Pământului. Se formează de asemeni câteva alte planete. În spațiu, cometele se mișcă constant, cozile fiind făcute din eșarfe. Cometele sunt cea mai aglomerată parte a galaxiei, căile lor urmându-le pe cele văzute în natură. Participanții încep să vorbească unul altuia, verificând cine e cine și ce fac. Una din comete își bate joc de planete, criticându-le preferința pentru imobilitate și izolare. Cometa cade în gaura neagră prin forța gravitației (așa cum explică cometa). După o încercare nereușită de contact social, cometa, contrar legilor fizicii, e aruncată afară de gaura neagră și își continuă călătoria în jurul galaxiei. Cometele se întâlnesc frecvent, interacționează, rămân împreună pentru un moment, apoi se întorc la călătoriile lor. Momentul culminant este coliziunea unei comete cu una din planete, schimbându-i locația. Dezastrul evocă comentarii vii din partea celorlalte obiecte galactice. Formatorul oprește activitatea, cerând tuturor participanților să privească zona aceea și să spună cum se simt în locațiile lor actuale din galaxie. Jocul se încheie cu împărtășirea experiențelor și impresiilor într-un cerc.

Grădina magică

Și în acest joc, prima sarcină e alegerea mediului activității. În final, echipa hotărăște asupra unei grădini, ceea ce aduce cu sine mult simbolism. Alegerea rolurilor însă funcționează diferit. Ele sunt distribuite fiecărui participant de către întregul grup. Se ia în considerare cunoașterea despre un individ, locul lor în echipă, predispoziția, trăsăturile specifice de caracter, și nevoile. Propunerile grupului arată cum e percepută fiecare persoană de către alții – de exemplu, ca grădinar, regina albinelor sau un copil care se joacă în grădină. Jocul a fost introdus doar în acest moment al sesiunii, când participanții deja se cunosc bine, și grupul este integrat.



Urmează pregătirea scenei – participanții folosesc toate decorurile disponibile și materialele din încăperea. De data aceasta, își vor echipa personajele într-un cadru mai bogat. Cum cursurile se desfășoară într-o sală de art terapie, e disponibilă o colecție foarte largă – la dispoziția lor sunt măști, păpuși și costume teatrale, obiecte de decor scenic și eșarfe. Participanții arată o mare inventivitate și ingenuitate în crearea scenei, antrenorul controlează pregătirile, anunțând că mai rămân două minute pentru această fază a exercițiului. Apoi e explicată faza următoare: "Sunteți în propriile voastre roluri, puteți să le dezvoltați în orice direcție doriți. Intrați în relație cu ceilalți și vedeți cine este în grădină". Activitățile din grădina magică durează câteva minute și sunt foarte spontane. Poveștile personajelor individuale evoluează prin împărtășire și interacțiune. Formatorul anunță apropiatul final al jocului: "Ultimele două minute în grădină". După un timp, oprește: "Grădina nu mai e fermecată! Renunțați la magie, părăsiți-vă rolurile! Acum puneți tot ce ați folosit ca și costume și décor în mijloc, și așezați-vă în cerc." Jocul se încheie prin împărtășire centrată în principal pe discutarea diferitelor roluri – participanții examinează cum s-au simțit în dezvoltarea lor și ce au devenit. Se dovedește că mulți oameni și-au schimbat funcțiile alocate lor în grup. De exemplu, cei care au jucat personaje pasive au găsit un nou impuls și o nouă energie pentru activitate intensă.

Esența acestui exercițiu e să joci roluri, și natura lor improvizată duce la spontaneitate și creativitate. Jocurile de grup au un potențial educațional foarte mare. Pentru a se potrivi diferitelor nevoi, activitatea poate fi folosită pentru a crește în mod dramatic cantitatea de informație și înțelegere care devine aparentă, și e apoi utilizată în cursul ei. De exemplu, în primul joc structura galaxiei poate fi mai departe analizată, sau reevaluată după punctele de vedere ale unor perioade diferite – cosmosul vechilor greci și pictura medievală a unor sfere albastre concentrice. Jocul dă fiecărui participant o ocazie specială de a-și vedea funcția

atât în interiorul grupului, cât și în viața de zi cu zi, în diferite contexte și situații. E adesea cazul ca participanții să descopere natura reală a comportamentului și atitudinilor lor în cursul dramei improvizate. Alegând, de exemplu, rolul unei comete, aceasta poate simboliza hiperactivitatea sau tendințele haotice ale unei persoane. O asemenea cunoaștere e uneori dificil de obținut prin analiză intelectuală – doar o experiență emoțională o aduce la lumină. Jocurile de grup sunt valoroase și pentru formator, ca sursă de informație despre membrii de grup și relațiile lor unul cu altul.

JOC DE GRUP – un exemplu de aplicație practică

Un workshop pentru psihiatri și psihologi la conferința "Consultanță în psihiatrie". Workshop realizat pentru a încuraja reflecția asupra și mai buna înțelegere a rezistenței pacientului.

Participanților li se dă sarcina de a prezenta, ca grup, rezistența pacientului. Se formează un cerc. Apoi, câțiva participanți sunt scoși din grup și li se dau noi roluri – trebuie să prezinte "Comportament în cazul rezistenței". Fiecărui participant i se dau două minute pentru sarcina sa. Exercițiul se încheie cu împărtășirea impresiilor – participanții vorbesc despre emoțiile și experiențele lor într-un mod foarte deschis, și discută metodele și strategiile care cresc sau descresc rezistența.

Comentariul educatorului

Metoda folosită a permis participanților să experimenteze a fi atât "rezistența" cât și "contra rezistenței" și a devenit o bază a muncii cu pacientul rezistent. Tehnica s-a dovedit a fi foarte eficientă – a ajutat în dezvoltarea interesului și angajării în grup, a condus participanții la a reflecta asupra modului propriu de lucru, și a ajutat la integrarea echipei la începutul exercițiilor.

ACVARIUL

Formare de grup în România.

Formatori: Dr Éva Varró, Sorina Bumbuluț

Subiectul întregii sesiuni au fost relațiile între educatori și acei oameni din grija lor care aveau nevoie de atenție și suport speciale. În primele activități, participanții au caracterizat grupurile de oameni cu care lucrau zilnic: oameni mai în vârstă, bolnavi mental, dependenți și familii (părinți cu copii în creștere). În patru grupuri ei au discutat și construit scenele, care ilustrează situații tipice cu participarea reprezentanților fiecăruia din grupuri. Următoarea verigă a fost exercițiul care aprofundează analiza temei majore – “acvariul”.

Formatorul cere participanților să se împartă în două grupuri – unul care joacă rolul liderilor și celălalt al oamenilor aflați în grija lor. Grupurile au format două cercuri, unul mai mic și al doilea, mai mare, care-l înconjoară pe primul. Educatorii sunt în cercul exterior. Membrii cercului interior conduc o discuție, își împărtășesc opiniile despre îngrijitorii lor, se plâng și împrăștie bârfe. Se poartă de parcă ar fi singuri în încăpere. Membrii cercului exterior doar ascultă, fără să se amestece. Exercițiul începe cu două scurte interviuri – formatorii cer membrilor cercului interior să se prezinte unul câte unul – spunând un nume și o vârstă fictivă. Jocul începe. Fiecare ia parte în conversație.

- *Specialiștii aceștia ar trebui să-mi ajute copilul, nu să mă cheme pe mine aici. Nimeni nu e capabil să se descurce cu băiatul ăsta.*

- *Organizația are banii pe care i-au primit de la Uniunea Europeană, dar nu vor să-mi dea nimic.*

- *Femeia asta care are grijă de mine spune tot timpul că mă înțelege. Dar ce poate ea să înțeleagă?*

- *Mi-am îngropat soțul și copiii și oamenii ăștia îmi spun că viața e frumoasă. Trimit voluntarii să se joace cu mine, dar eu nu vreau asta.*

- *Acesta e singurul loc unde mă simt în siguranță și unde oamenii mă respectă.*

- *Nu e așa de rău, aici nu mă simt singur.*

- *Nu înțeleg toate regulile aici. Inventează mereu reguli noi pe care trebuie să le respectăm. Se distrează și râd la bucătărie, îmi place și asta.*

După un timp, formatorul oprește jocul, toți participanții se ridică și schimbă locurile – aceasta înseamnă că cei care au jucat rolurile de educatori stau în cercul lor interior și încep să vorbească liber, iar cei care formează acum cercul exterior doar ascultă.

- *Nu poți mulțumi pe toată lumea. Dacă reușim și în parte să le satisfacem nevoile, e destul de bine.*
- *Au așteptări pe care nu le putem satisface. Nu suntem magicieni.*
- *Nevoile alor mei sunt mici – să aibă ce mânca și să fie împreună.*
- *Poate ar trebui să fim mai implicați în viețile celor care sunt în îngrijirea noastră.*
- *Ne dau porecle și toată lumea râde de noi.*
- *Nu ne spun ce gândesc, deschis și onest, dar vorbesc pe la spatele nostru.*

Formatorul termină exercițiul și invită pe toată lumea să formeze un cerc mare. În discuția de final, sunt analizate relațiile între lider și grup. Participanții accentuează că au dobândit o nouă înțelegere asupra influenței și impactului lor asupra oamenilor pe care îi au în îngrijire.

Acest exercițiu e un alt exemplu al funcției educaționale și cognitive a jocului de rol. Zidurile magice, invizibile, ale "acvariului", prin care poți să privești și să asculți scena improvizată, fac să fie posibil să obții o informație mult mai valoroasă și importantă despre modul de a gândi, sentimentele, așteptările și nevoile oamenilor cu care lucrăm sau cu care avem orice fel de contact. Situația aranjată poate fi fictivă, dar conține un element important de experiență reală, de sentimente și observații făcute de diferiți oameni. În acea situație se concentrează diferite puncte de vedere, în principal puncte de vedere care sunt adesea inconsistente, care ne provoacă să punem sub semnul îndoielii idei și credințe fixe.



DARURI

Grup de formare în Polonia. Formator: Igor Hanuszkiewicz

Liderul propune acest exercițiu ca ultima verigă în procesul muncii în grup – o formă de rămas bun psihodramatic, și în același timp sumarul întregului cerc. Sarcina grupului e să dea un cadou neobișnuit fiecăruia din participanți. Participanții părăsesc pe rând încăperea în care se desfășoară jocul, și sarcina restului grupului e să decidă ce fel de cadou trebuie să dea persoanei care a plecat. Darul se presupune a fi în forma unei așa-numite "vignette" – un tablou sau o scurtă scenă de mișcare, care subliniază o trăsătură importantă a personajului persoanei care a părăsit încăperea – rolul persoanei în grup, sau un lucru de care persoana poate avea în mod particular nevoie în acel moment din viață. Mai întâi, participanții vorbesc despre membrul de grup lipsă, își amintesc situațiile și evenimentele care s-au desfășurat în timpul orelor și care sunt importante pentru persoană, dar de asemeni afirmațiile lui sau ale ei și rolurile pe care le-a jucat. Apoi încearcă să vină cu o formă teatrală a ideii de dar pe care au inventat-o și îi testează diferitele forme posibile. Formatorul indică că poate fi folosită "tehnica oglinzii", folosind un dublu – o persoană care e un substitut, reprezentând personajul principal în imaginea creată. Acest tip de procedură va fi apoi repetat în toate scenele. Când ideea de "vignette" e gata și aprobată de toți, atunci persoana absentă se întoarce în încăperea și privește prezentarea.

Pensula

Grupul e în unanimitate de acord că participantul feminin pentru care e pregătit darul a jucat un rol special în grup – anume, că a adus ordine și pace în diferite situații dificile. A fost de asemeni foarte atentă la aspectele estetice ale activităților și realității create în cursul acestor ore. Unul dintre participanți a sugerat o scenă în care dublul va picta din nou grupul, dându-i o formă nouă, ordonată. Această idee pare a fi cea mai distinctă și clară. După o scurtă repetiție a activității planificate, personajul principal (femeia anterior menționată) – protagonistul, intră ceremonios în încăperea în care participanții stau jos și întinși în poziții neglijente, demonstrând respingerea, plictiseala și ambivalența. Dublul e situat de o parte, așezat, acoperit cu o bucată de pânză. Protagonistul schimbă pozițiile cu dublul și apoi privește desfășurarea pe scenă. Într-o mână, dublul duce o pensulă și abordează fiecare participant și atunci îi conturează noua poziție cu câteva trăsături de penel. Imaginea de haos și lipsă de armonie lasă loc unei imagini a unui grup activ și coordonat. După, dublul înapoiază pensula protagonistului, și scena se încheie cu aplauze.



Caruselul eșarfelor

Când vorbesc despre prietenul lor feminin, participanții sunt cu toții de acord că a fost un moment în cursul formării în care a existat o schimbare pozitivă la ea – doar atunci s-a deschis și a lăsat grupul să o cunoască cu adevărat. Ei decid să arate acea metamorfoză într-o manieră simbolică, folosind eșarfe. După ce iau în considerare diferitele idei, formează un cerc strâns în jurul dublului, care se ghemuiește în mijloc ținând un mănunchi de eșarfe. După un timp, dublul revine la viață și dă fiecărei persoane o eșarfă și apoi pune cercul în mișcare cu un gest. Participanții desfășoară eșarfele cu brațele deschise și creează un „carusel” colorat. La final, dublul încheie activitatea dând ultima eșarfă pe care o are protagonistului.

Acest exercițiu poate fi util în îndeplinirea diferitelor scopuri, ca și a sarcinilor educaționale, de exemplu ca o formă atractivă și neobișnuită de repetare și împlinire a scopului cursului, dar de asemenea de reafirmare a tehnicilor potrivite, prin aplicarea și utilizarea lor creativă într-o nouă situație. Poate căpăta și forma unui examen, în care persoana care primește darul ghicește semnificația sau mesajul ascuns al scenei prezentate și îi analizează caracterul și structura. Acțiunea însăși joacă un rol important, integrativ, întărește legătura de grup, și e în același timp centrată pe nevoile individuale ale fiecărui participant. Poate apare de asemenea într-o variantă simplificată, așa cum e sugerat de un formator din Portugalia: participanții își dau unul altuia lucruri (eșarfe) care simbolizează, de exemplu, pace, dragoste, vise – toate aceste lucruri de care, în opinia lor, persoana aleasă are cea mai mare nevoie – lucrurile care-i pot lipsi pentru moment. Exercițiul poate fi legat de o ocazie particulară, cum ar fi Crăciunul, care e momentul din an când oamenii deja dau în mod normal daruri altor oameni, sau poate fi condus la finalul unei sesiuni îndelungate, așa cum a fost descris în acest caz. Activitatea cere ceva timp, și ar fi benefică dacă fiecare din participanți ar primi un dar (cursurile descrise aici au durat câteva ore).

CALEA

Formare de grup în Cipru. Formator: Roulla Demetriou

Formatorul invită grupul la o călătorie simbolică prin programul workshop care tocmai se implementează. Scopul său e îmbogățirea amintirilor și revelarea întregului proces al muncii de grup, cele mai importante și reușite experiențe și momente cheie. Participanții își închid mai întâi ochii și se gândesc la întâlnirile trecute, încercând să reamintească imaginile și activitățile. Apoi își împărtășesc reflecțiile – fiecare vorbește despre care i s-a păruta fi cel mai important. Sarcina lor e de asemeni să imagineze și să arate, folosind gesturi și mișcare, participarea lor la curs, ca un drum cu o formă specifică – propria lor "topografie". Sunt demonstrate multe concepte diferite: scări care urcă, o linie dreaptă, cucerirea coastelor montane, un labirint.



A doua fază a reconstruirii procesului cere ca toți participanții la workshop să lucreze împreună. Sarcina lor e să traseze o cale, folosind eșarfe colorate și întreg spațiul încăperii. Trebuie să lucreze împreună și să fie de acord asupra unei versiuni a imaginii pe care să o accepte cu toții, chiar dacă fiecare își are propriile sentimente și impresii subiective. E excelent pentru a antrena deprinderi cum ar fi cooperarea, compromisul și comunicarea. Pe podea apare un drum cu multe cotituri. Formatorul întreabă în mod repetat participanții dacă sunt mulțumiți de rezultat, sau ar vrea să fie schimbat sau adăugat ceva. Unii oameni au de câștigat din această ocazie. Următoarea sarcină a fiecărei echipe ar fi să marcheze limitele între diferitele sesiuni, și să identifice fiecare workshop folosind orice obiecte din încăperea. Participanții, împreună cu antrenorul, discută și își reamintesc unul altuia ce s-a întâmplat în diferite stadii ale programului, și ce exerciții și jocuri au fost importante pentru ei. Antrenorul încurajează grupul să caute semne și simboluri creative pentru a exprima cel mai bine semnificația și atmosfera fiecărei sesiuni. Oamenii prezenți la fiecare sesiune în parte sunt responsabili pentru crearea reprezentării acelei sesiuni. Restul, observând și ascultând, au ocazia să învețe despre activitățile la care nu au participat.

Când imaginea s-a format în fine, formatorul cere participanților să pășească individual și în tăcere pe drum, întorcându-și gândurile la fiecare stadiu la acele situații și experiențe care au semnificație pentru ei. Apoi, în grupuri mici, ei pregătesc scurte prezentări spontane, ilustrând fiecare din sesiunile drumului. Prin mișcare, sunet și cuvinte, încearcă să prezinte un incident specific care e în mod particular reprezentativ pentru fiecare workshop, să reproducă atmosfera, arătându-și emoțiile. Sarcina participanților include de asemeni să se alăture

celorlalți. Sunt discutate toate activitățile prezentate, și unele exerciții sunt repetate pe scurt, astfel încât cei care au lipsit la primele sesiuni să poată înțelege ceva din natura lor.

Activitatea finală a workshop-ului e o ilustrare simbolică a naturii continue a sesiunii prin crearea de sculpturi vii. Participanții se așează în poziții care le reflectă sentimentele. Antrenorul sumarizează pe scurt întregul exercițiu.

– Aceasta e călătoria noastră împreună, în care fiecare își are locul său, și a fost parte din grup. Astăzi ne-am privit realizările, capacitatea de conștientizare pe care am dezvoltat-o, care ne va ajuta în munca noastră.

La final, fiecare participant, într-un cuvânt, explică ce a simțit în acel moment, încheind astfel călătoria simbolică.

Tehnica căii e un mod foarte bun de a repeta experiența și cunoașterea pe care a dobândit-o fiecare grup în cursul implementării programului sau workshop-ului educațional. Poate fi de asemeni un test al deprinderilor practice – dând participanților o șansă de a prezenta exercițiile și sarcinile alese în felul lor propriu. Activitatea are o structură multi-stratificată, permițând o analiză în profunzime a pașilor individuali în procesul de a lucra împreună și a încheia înțelegerea. O altă variație a acestui exercițiu e construirea unei căi individuale pentru fiecare participant. În această versiune sunt multe variante diferite ale aceleiași experiențe educaționale. Fiecare se focalizează pe ceea ce e cel mai bine reamintit, și repetarea temelor majore ajută la consolidarea cunoașterii dobândite.



CALEA – un exemplu de aplicație practică

Centrul pentru adulți dependenți de alcool, droguri și jocuri de noroc. Cursuri pentru planificarea individuală a terapiei personale.

Participanții stau într-un cerc, și liderul explică tehnica propusă. Fiecare persoană, în ordinea stabilită de un grup, folosește bucăți colorate de pânză pentru a marca un punct pe podea care reprezintă finalul căii lor terapeutice. Apoi, arată unde se simt în prezent pe această cale. Stând în această locație, examinează realizările de până acum, și cât mai au de mers. Antrenorul și întregul grup încurajează fiecare participant în călătoria sa de reflecții și realizări, punând întrebări ajutătoare și împărtășindu-și propriile experiențe. În ultima parte a sesiunii, fiecare își sumarizează munca, vorbind despre sentimentele și gândurile cu care fiecare încheie sesiunea.

Comentariul educatorului

O tehnică foarte utilă pentru construirea motivației și învățarea unei abordări sistematice a auto-ajutorării. Dă încredere și ajută oamenii cu stimă de sine scăzută să creadă în ei înșiși. Grupul s-a implicat cu entuziasm în activități, ceea ce a readus în prim plan multă emoție. Centrul planifică să încorporeze această tehnică în programul său standard.









SUMAR

Seria serie de workshop-uri pilot, care a durat un an, din cele patru țări partenere pe proiect, nu a fost doar un concept pentru formarea educatorilor, ci și o platformă de cooperare între psihodramaticieni și educatori. Metodele și tehnicile sugerate de experții în psihodramă, sociodramă și dramaterapie au fost discutate în contextul eventualului lor transfer la domeniul programelor educaționale. Vocea educatorilor e extrem de importantă în cadrul acestei dezbateri pentru a verifica valoarea programului de workshop în ce privește utilitatea sa în procesul de achiziție a cunoașterii și dezvoltare multilaterală pentru educatorii de adulți. Câteva din rapoartele din partea educatorilor care au luat parte în cursurile de formare conțin observații și comentarii valoroase, care sunt citate în multe părți ale acestor publicații. Ele reprezintă o componentă inestimabilă în orice încercare de a sumariza proiectul:

Prezentările scenice se bazează direct pe potențialul creativ al educatorilor de adulți – ele cer utilizarea formei vizuale și a limbajului corporal. În timp ce pregătesc subgrupele, participanții câștigă deprinderi utile, învață regulile muncii de echipă și cum să comunice eficient cu ceilalți.

Ana Leal

Utilizarea materialelor pentru activități artistice și manuale în procesul creației poate fi utilă pentru oamenii care au acceptat o nouă provocare educațională cu mult timp în urmă. Arta îi ajută să își exprime gândurile și sentimentele.

Sara Brandão

Psihodrama, dramaterapia și sociodrama se potrivesc în mod clar lumii teatrale, creind o nouă realitate prin strânsa colaborare între oameni. Scena e un mediu unic care permite cuiva să trăiască fenomenele prin propriile emoții și efort creativ. Experiențele și influența directă a realității create pe scenă nu pot fi înlocuite doar de înțelegerea intelectuală. Combinarea acestor instrumente pentru programele educaționale poate fi un factor important în stimularea activității, rezolvarea de probleme motivată intrinsec și noi răspunsuri, și explorarea pasiunilor și intereselor.

Drama e o sinteză a artelor, și include exprimarea prin corp și prin cuvinte, elemente de mișcare și sunet, și prezența temei care în procesul creației copiază și în același timp trimite la viață. Folosind teatrul poți să transmiți informația în

multe feluri, limbajul bogat și colorat al simbolurilor, sugestiilor, metaforelor, imagini ambigue.

În teatru, oamenii se întâlnesc unul cu altul pe un plan care este convențional, ficțional și totuși foarte real – făcând mai ușoară stabilirea relațiilor și revelarea potențialului creativ al cuiva.

Succesul proiectului depinde în principal de posibilitatea de a găsi un mod de a utiliza beneficiile oferite de dramaterapie și psihodramă în implementarea programelor educaționale pentru adulți. Am încredere că a lucra astăzi cu adulții cere căutarea de noi metode, precum și strategii atractive, pentru a fi o alternativă la omniprezența mass media.

Klitos Symeonides

Teatrul e doar una din ideile creative care pot fi un mecanism eficient pentru a motiva adulții să dobândească noi deprinderi și cunoștințe. Utilizat într-o mare varietate de programe educaționale, formate și activități particulare, oferă o contrapondere la rutină și monotonie, surprinde, motivează, stimulează experimentarea și curiozitatea curajoasă. Atractivitatea predării didactice e în sine valoroasă. Aceasta nu trebuie să însemne să nu iei în considerare curricula, care va rămâne întotdeauna importantă și în prim plan. Dar pentru a-și îndeplini în mod eficient obiectivele, trebuie să găsim un mod de a-i ajuta pe cei care învață să capete un interes în tema cursurilor, să se familiarizeze cu munca din grupurile lor, să îi mobilizeze pentru a face efortul. Elevii adulți trebuie să depășească adesea mari obstacole pe calea înțelegerii nevoilor lor educaționale.

În contextual educației adulților putem risca să spunem că psihodrama poate motiva un grup să facă un efort pentru propria sa educație. Poate fi utilizată ca metodă de a depăși vechi obiceiuri și moduri de gândire și a valoriza judecăți rămase în suspensie din anii anteriori ("asta e plicticos, nu merită citit"). În psihodramă, prin reflecție, poți accepta în mod conștient sau respinge conținutul propus. Deschiderea acestei sfere permite doar o experiență fragmentară, care cu toate astea poate fi restructurantă pentru participanți.

Piotr Kostuchowski

Conceptul unei căi e o metaforă excelentă pentru procesul educațional, în care atât întregul grup cât și componenții săi individuali caută aceeași destinație. În schimb, esența experienței psihodramatice e să te afli într-o „surplus realitate” (unul din termenii cheie ai lui Moreno care denotă posibilitatea de a trece dincolo de modelele stabilite și pattern-urile de comportament). Utilizarea psihodramei în educație dă participanților o oportunitate unică de a se redescoperi „în tranziție”, în procesul de a elibera talente, aptitudini și nevoi până atunci necunoscute, ascunse sau suprimate.

Tehnicile psihodramatice sunt foarte utile în munca de supervizare a educatorilor, în special în contactul lor cu grupurile vulnerabile. Prin schimbul de rol cu cei aflați în grija lor, profesorii câștigă o nouă perspectivă și înțelegere a acțiunilor lor. Ei au ocazia de a-și reconsidera ideile despre nevoile elevilor și rolul lor în oferirea de suport. Supervizia, care utilizează tehnicile de psihodramă, facilitează discutarea rolurilor profesionale, conflictul între valori profesionale și personale și dilemele etice asociate cu munca profesională.

Maria Roth, Sorina Bumbuț, Éva Varro

Educator, antrenor, lider, profesor – cel care conduce grupul și duce la îndeplinire programul educațional e o figură cheie în cursul achiziției de către participanți a cunoștințelor și deprinderilor. Natura căii educaționale a fiecărui elev depinde în mare măsură de curajul educatorului de a propune metode inovative, creative și eficiente de lucru.

În fiecare zi, educatorii sunt confrunțați cu multe dificultăți și probleme în munca lor – și au nevoie de suport. Supervizia condusă prin folosirea psihodramei oferă nu doar oportunitate pentru discutarea problemelor dificile, ci și pentru transferul lor spre dimensiunea activităților și experiențelor pe scenă. Psihodrama e de asemenea o sursă foarte valoroasă de feedback din partea membrilor de grup. Prin împărtășire, feedback de rol și feedback de identificare, fiecare problema analizată pusă într-un context mai larg cu multe variante, care ajută la depășirea sentimentului de singurătate, frustrare și neputință.

Urez tuturor educatorilor, în special participanților în proiectul pilot de workshop din țările partenere, energie creativă, curaj și perseverență în munca lor zilnică, dificilă, care e extrem de importantă și necesară.

BIBLIOGRAFIE

Peter Felix Kellermann, *Focus on Psychodrama. The Therapeutic Aspects of Psychodrama*, Jessica Kingsley Publishers, London 1992

The Handbook of Psychodrama, Edited by Marcia Karp, Paul Holmes and Kate Bradshaw Tavon, Routledge, London 1998

Jacob Levy Moreno, *Who shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*, Beacon House, Washington D.C. 1977

Jacob Levy Moreno, *The Theatre of Spontaneity*, Beacon House, New York 1973

René F. Marineau, *Jacob Levy Moreno 1889-1974: father of psychodrama, sociometry, and group psychotherapy*, Routledge, New York 1989

The essential Moreno: writings on psychodrama, group method, and spontaneity by Jacob Levy Moreno, Edited by Jonathan Fox, Springer Publishing Company, New York 1987

Adam Blatner, *Foundations of Psychodrama: History, Theory, and Practice*, Springer Publishing Company, New York 2008

Adam Blatner, Allee Blatner, *The Art of Play: Helping Adults Reclaim Imagination and Spontaneity*, Brunner/Mazel, New York 1997

Psychodrama Advances in Theory and Practice, Edited by Clark Baim, Jorge Burmeister, Manuela Maciel, Routledge, London/New York 2007

Adam Blatner, *Acting-in: Practical Applications of Psychodramatic Methods*, Springer Publishing Company, New York 1996

Paul Holmes, *The inner world outside: object relations theory and psychodrama*, Routledge, London & New York 1992

Adaline Starr, *Psychodrama: Rehearsal for Living*, Nelson-Hall, Chicago 1997

Mary Watkins, *Invisible Guests: The Development of Imaginal Dialogues*, Lawrence Erlbaum, Hillsdale, NJ 1986

- W.R. Bion, *Experiences in Groups and Other Papers*, Routledge, London 1991
- E.E. Goldman and D.S. Morrison, *Psychodrama: Experience and Process*, Kendall/Hunt Publishing Company, Dubuque, IO 1984
- Tian Dayton, *The Living Stage: A Step-By-Step Guide to Psychodrama, Sociometry and Experiential Group Therapy*, Health Communications, Deerfield Beach, FL 2005
- Tian Dayton, *Drama Games: Techniques for Self-Development*, Health Communications, Deerfield Beach, FL 1991
- Psychodrama Since Moreno: Innovations in Theory and Practice*, Edited by Paul Holmes, Marcia Karp, Michael Watson, Routledge, New York 1994
- The Quintessential Zerka: Writings by Zerka Toeman Moreno on Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy*, Edited by Toni Horvatin and Edward Schreiber, Routledge, London & New York 2006
- Jo Salas, *Improvising Real Life personal stories in playback theatre*, Kendall/Hunt Publishing Company, Dubuque, IO 1996
- Jonathan Fox, *Acts of Service*, Tusitala, New York 2003
- Patricia Sternberg and Antonina Garcia, *Sociodrama: Who's in Your Shoes?*, Praeger, New York 1989
- Robert J. Landy, *Essays in Drama Therapy: The Double Life*, Jessica Kingsley Publishers, London 1996
- Robert J. Landy, *Persona and Performance: The Meaning of Role in Drama, Therapy, and Everyday Life*, The Guilford Press, New York 1996
- David Read Johnson and Renee Emunah, *Current Approaches in Drama Therapy*, Charles C. Thomas Publisher, Springfield, IL 2009
- Renee Emunah, *Acting For Real: Drama Therapy Process, Technique, and Performance*, Routledge, New York 1994

Sue Jennings, *The Handbook of dramatherapy*, Routledge, London 1994

Sue Jennings, *Dramatherapy: theory and practice 3*, Routledge, London 1997

Phil Jones, *Drama as therapy: theatre as living*, Routledge, London 1996

Ron Wiener, *Creative Training: Sociodrama and Team-building*, Jessica Kingsley, London 1997

Dorothy Stock Whitaker, *Using groups to help people*, Routledge and Kegan Paul, London 2002

Psychodrama. Elementy teorii i praktyki, redakcja naukowa Anna Bielańska, ENETEIA, Warszawa 2009

Anna Bielańska, *Teatr, który leczy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2005

http://www.pife-europe.eu/index_home_eng.htm

<http://www.fepto.eu/>

<http://www.playbackschool.org/>

<http://www.blatner.com/adam/>

<http://www.psychodrama.pl/>

<http://www.sociedadeportuguesapsicodrama.com/>

<http://www.sesame-institute.org/>

<http://www.dramatherapy.net/>

<http://www.mpv-sam.com/articles>

DVD - „Psihodrama pe Scena Educațională”



Cyprus



Polonia



Portugal



Romania

ORGANIZAȚII RESPONSABILE PENTRU PROIECT

Asociația Artistică Teatrul Grodzki din Bielsko-Biala, Polonia, Este autoarea și coordonatoarea proiectului. Este responsabilă pentru crearea și publicarea cărții și materialelor filmate, ca și pentru organizarea unui seminar Grundtvig ținut în iunie 2010 (Cracovia, Polonia) "Crearea unei punți între psihodramă și educația adulților".

www.teatrgrodzki.pl



E o asociație de caritate care funcționează din 1999, acreditată pe un program vast de suport pentru asistarea și motivarea celor dizabilitați și dezavantajați, pe baza unor abordări creative și artistice. Teatrul Grodzki a produs un număr de cărți, filme, și materiale multimedia de natură instrucțională. De asemeni organizează formări, conferințe și seminarii legate de arte, educație și economie socială, conduce programul de ergoterapie "E nevoie de tine!" și două workshop-uri protejate.

Societatea de Psihodramă „J.L. Moreno” , Cluj-Napoca, Romania Este responsabilă pentru dezvoltarea metodologiei de aplicare a psihodramei în educația adulților.

www.psihodrama.ro

Societatea își desfășoară activitatea încă din 1994 și e o organizație profitabilă care oferă formări în psihodramă în multe orașe din România (în limba română și maghiară). Organizează de asemeni multe seminarii de psihodramă și conferințe internaționale. Societatea este membră a Federation of European Psychodrama Training Organisations (FEPTO).



Asociația pentru Educația Adulților din Cipru, Nikosia, Cyprus
Responsabilă pentru coordonarea programului de workshop în toate țările partenere.

www.cyaea.org.cy

Asociația își desfășoară activitatea din 1982 și e una din cele mai vechi organizații europene care lucrează în domeniul educației adulților. Misiunea asociației este promovarea învățării pe parcursul vieții în Cipru și dezvoltarea cooperării internaționale în această arie. CAEA e membră a Consiliului Internațional pentru Educația Adulților, ca și a Asociației Europene pentru Educarea Adulților (EAEA).



Sociedade Portuguesa de Inovação (Societatea Portugheză de Inovație), Porto, Portugal
Responsabilă pentru crearea și implementarea campaniei promoționale.

www.spi.pt

Organizația activează din 1997, dezvoltând activitatea în trei sectoare: formare, consiliere, și cercetare și dezvoltare (R&D). Este centrată pe dezvoltarea gândirii inovative și pe beneficiile cooperării internaționale. SPI este activă în Europa, America de Nord și Asia.



EST Lifelong Learning Centre, Wadowice, Poland
Este responsabilă pentru evaluarea tuturor activităților proiectului și pentru campania promoțională.

www.est.iq.pl

EST își desfășoară activitatea din 1994, oferind cursuri de limbă, calculatoare, formări în comunicarea interpersonală și interculturală, proiecte de cercetare și dezvoltare, și evaluarea unor programe educaționale. EST lucrează activ în parteneriate cu multe organizații europene din domeniul învățării pe parcursul vieții.



CONȚINUT

Introducere	5
Capitolul I. Baza teoretică	11
Definiții	11
Psihodrama în educație	16
Capitolul II. Contextele educaționale	21
Formarea deprinderilor	22
Pe scena psihodramatică	24
Nevoia de supervizie	28
Problemele de comunicare	32
Capitolul III. Încălziri și tehnici sociometrice	39
Activități de încălzire	41
Sociometrie	47
Capitolul IV. Scenarii educaționale	57
Măști	58
Semnificație	60
Roluri	63
Scaune	64
Jocuri de grup	67
Acvariul	70
Cadouri	72
Calea	74
Sumar	81
Bibliografie	84
Organizații responsabile pentru proiect	87

www.potens.com.pl

