



YOU PART

Engage. Connect. Empower

KAKO PRIPRAVITI PREDSTAVITEV ZA VEČJE OBČINSTVO?

DEJSTVA

CILJI

MATERIALI

PRIPRAVA

NAVODILA

NASVET ZA MODERATORJE

KAKO PRIPRAVITI PREDSTAVITEV ZA VEČJE OBČINSTVO?

DEJSTVA

Starost udeležencev: 13+

Starost udeležencev: 8-64

Trajanje: Dva 120 minutna sklopa z najmanj 30 minutnim odmorom

CILJI

Aktivnost vključuje uporabo metod t. i. uporabnega gledališča, ki udeležencem pomaga:

- zavedati se svojega dihanja in z njim ohraniti mirnost ter se povezati s svojim telesom
- naučiti se trdno stati na tleh in brez strahu usmeriti svoj glas k občinstvu
- naučiti se gledati ljudem v oči in dovoliti, da vas gledajo
- sodelovati z drugimi udeleženci in si pomagati s konstruktivnimi povratnimi informacijami
- postati bolj samozavestni in se prepričati o tem, kako in zakaj želite nekaj predstaviti

MATERIALI

Primeren prostor za gibanje udeležencev

Zvočni sistem in glasba

Papirji (A4) in svinčniki

Štoparica

PRIPRAVA

Pred aktivnostjo z udeleženci pripravite predstavitev, saj je to zadnji korak pri oblikovanju skupinske predstavitve za večje občinstvo.

Pomembno je, da si vsak udeleženec del svoje predstavitve dobro zapomni, če ima pri tem težave, pa lahko za pomoč uporabi natisnjeno besedilo.

NAVODILA

Sklop A

Korak 1 – Preponsko dihanje ~ 10 minut

Udeležence povabite v krog in jim na kratko pojasnite, kaj je preponsko.

(Glejte nasvete za moderatorje na koncu dokumenta)

Pomembno je, da si vsak udeleženec del svoje predstavitve dobro zapomni, če ima pri tem težave, pa lahko za pomoč uporabi natisnjeno besedilo.

- Stopite z nogami narazen, v širino bokov. Sprostite ramena in prsni koš.
- Eno roko položite na spodnji del trebuha v višino popka, drugo pa na prsni koš.
- Prvi dve tretjini vdihava počasi vdihnite skozi nos. Ob tem se mora trebuh izbočiti navzven, roka, ki počiva na trebuhu, pa se mora pri tem dvigniti bolj, kot roka, ki počiva na prsnem košu.
- Zadnjo tretjino vdihava vdihnite v zgornji del trebuha, pri čemer razširite prsni koš in rebra.
- Počasi in brez napora izdihnite s priprtimi ustnicami.
- Dihanje večkrat ponovite, pri čemer z vsakim izdihom sprostite napete mišice okoli vratu in ramen.
- Dihajte počasi in umirjeno ter pri tem nadzorujte gibanje trebuha.

Korak 2 – Vaja za ozemljitev in glas ~ 10 minut

Udeleženci trdno stojijo na nogah, sprostijo kolena in spustijo medenico v udoben, a prizemljen položaj. Vsakič, ko izdihnejo, naj ustvarijo zvok. Predlagate lahko, da na vsakih 3-4 vdihov in izdihov ustvarijo drug zvok. Tukaj je osnovno zaporedje zvokov, ki se običajno uporablja pri tej vaji:

“sssss” -> “zzzzz” -> “mmmmm” -> “mmmooomm” -> “mmaaamm” ->
“mmmeemm” -> “mmiiimm” -> “mmmoaaaeeeiiiiimm”

NASVET: Med vokalno vajo je vedno dobro doseči vrhunec. Proti koncu lahko proces še okrepite in udeležence pozovete, naj še bolj okrepijo glas.

Korak 3 – Pogled v oči ~ 20 minut~ mehka ritmična glasba

Začnite s predvajanjem glasbe, udeleženci pa naj hodijo po prostoru in se spogledujejo. Ko glasba utihne, se ustavijo in nekemu pogledajo v oči. Ko ponovno zaslišijo glasbo, se spet začnejo sprehajati po prostoru. Ta postopek nekajkrat ponovite.

Medtem, ko udeleženci stojijo kot bi zmrznili in si gledajo v oči, jim povejte, da je oseba, ki jo zdaj gledajo, njihov partner. Ko ponovno zaslišijo glasbo, se začnejo spet sprehajati po prostoru, pri tem pa morajo partnerji med seboj ohraniti očesni stik.

NASVET: Predlagajte, da bi igro naredili bolj igrivo, npr. "Poskusite ustvariti čim večjo razdaljo in pri tem ohraniti očesni stik" ipd.

Ob koncu vaje prosite udeležence, naj se s svojimi partnerji pogovorijo o svojih izkušnjah in jih nato delijo s preostalimi člani skupine.

NASVET: Če menite, da bi bilo to koristno, udeležence opomnite, naj vključijo vaje, ki so se jih že naučili: dihanje, ozemljitev in vaje za glas.

Korak 4 – Individualna vadba besedila ~ 15 minut ~ mehka ritmična glasba

Udeležence prosite, naj se spomnijo svoje predstavitve. Ko zaslišijo glasbo, naj začnejo hoditi po prostoru in šepetati (del) svoje predstavitve.

Med izvajanjem vaje jih prosite, naj počasi povečajo glasnost, dokler ne bodo jasno slišali, kaj govorijo.

Nato jih povabite, da ponovno oblikujejo krog, pri čemer naj ne prenehajo govoriti.

Ko utišate glasbo, na glas izgovorite ime enega od udeležencev. Medtem ko so drugi udeleženci tiho, mora ta oseba še naprej govoriti svoje besedilo. Ko ponovno zaslišijo glasbo, vsi nadaljujejo z govorjenjem.

Korak 5 – Dialog med hojo ~ 15 minut ~ mehka ritmična glasba

Udeleženci hodijo po prostoru in si gledajo v oči.

Ko z nekom vzpostavijo očesni stik, hkrati začnejo govoriti svoje besedilo.

. Ko se jim zdi primerno, prekinejo interakcijo in poiščejo interakcijo z drugim udeležencem.

Korak 6 – Predstavitev dialogov ~ 20 minut

Udeleženci se združijo v pare in pripravijo predstavitev v obliki dialoga, pri čemer uporabljajo samo besede iz svojih besedil.

Predstavljajo naj si okolje, v katerem se bo odvijal njihov dialog.

Okolje pomeni: kraj, čas, kdo sta udeleženca v paru, kakšni so njihovi odnosi itd.

Cilj ni, da bi bil dialog smiseln, temveč da se udeleženci dobro počutijo ob govoru svojih besedil.

Korak 7 – Krog za izmenjavo ~ 20 minut

Po predstavitvah vseh parov oblikujte krog, v katerem bodo udeleženci lahko spregovorili o tem, kako so se počutili med procesom.

~~~~ **Vsaj pol ure odmora** ~~~~

## **Sklop B**

### **Korak 1 – Skupinska razprava ~ 15 minut**

Z udeleženci razpravljajte o temah njihovih predstavitev, pri tem pa poskrbite, da bo vsak izmed njih dobil priložnost za besedo.

**NASVET:** Če imate veliko skupino, jo razdelite v manjše skupine z največ 16 osebami.

### **Korak 2 – Samodejno pisanje ~ 5 minut**

Udeležencem priskrbite liste papirja (A4) in svinčnike. Dajte jim 5 minut časa, da si zapišejo misli o temah svojih predstavitev. Napisati morajo, zakaj je tema zanje pomembna in kakšno sporočilo želijo posredovati občinstvu. Napišejo naj vse, kar jim pride na misel, ne da bi o tem preveč razmišljali.

Nastavite štoparico, udeleženci pa naj začnejo pisati istočasno. S pisanjem lahko končajo šele, ko zapolnijo stran na listu papirja.

### **Korak 3 – Priprava predstavitev v majhnih skupinah ~ 45 minutes**

Udeležence razdelite v manjše skupine po 4-5 oseb. V skupinah se pogovorite o tem, kaj so napisali. Drug drugemu naj pomagajo razjasniti, zakaj je njihova tema pomembna in kakšno sporočilo želijo posredovati občinstvu. Nato imajo na voljo 10 minut, da individualno pripravijo in vadijo svojo predstavitev.

Ko končajo z vajo, se vrnejo v svoje skupine in se predstavijo drug drugemu.

Po vsaki predstavitvi drug drugemu podajo povratne informacije.

### **Korak 4 – Predstavev pred večjim občinstvom ~ 45 minut**

Udeleženci v svojih skupinah pripravijo skupinsko predstavitev. Pogoje predstavitve lahko določite glede na specifične potrebe projekta. Skupine se izmenično predstavljajo drugim udeležencem. Po vsaki predstavitvi si vzemite nekaj časa za pogovor in konstruktivne povratne informacije.

## **NASVETI ZA MODERATORJE**

Čas za izvedbo in odmore je okviren in ga lahko prilagodite vašim potrebam (npr. določenim delom aktivnosti lahko namenite več časa, celotnemu procesu pa dodate več odmorov).

Kaj je preponsko dihanje: Trebušna prepona je glavna dihalna mišica v pljučih, ki deli telesno votlino v prsno in trebušno votlino. Ko človek vdihne, se prepona skrči in izravna, prsna votlina pa se razširi. To krčenje ustvari podtlak, ki potegne zrak v pljuča. Ko človek izdihne, se prepona sprosti in vrne v normalno obliko, zrak pa se iztisne iz pljuč. Pri preponskem ali trebušnem dihanju uporabljamo prepono, medrebrne mišice, trebušne mišice in mišice medeničnega dna. To pomeni, da se trebušna prepona ob vsakem vdihu aktivno potegne navzdol. Tako preponsko dihanje pripomore k učinkovitejšemu polnjenju pljuč. Dihanje je naraven proces, ki običajno poteka brez zavestnega napora, vendar je povprečno dihanje običajno plitvo in večinoma ne vključuje prepone. Pri trebušnem dihanju zavestno vključimo trebušno prepono, da dihamo globlje. Človek lahko opazi, da se mu trebuh dviguje in spušča, občutek širjenja ali raztezanja pa bo občutil tudi v trebuhu, ne le v prsah in ramenih.



# YOU PART

Engage. Connect. Empower.

## PROJECT PARTNERS



Ekumenická akademie



KAINOTOMIA  
Lifelong Learning Center



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.