Forumo teatras

Mokymosi tikslai

- Didinti informuotumą apie psichikos sveikatą.
- Skatinti ir plėtoti refleksijos praktiką.
- Mažinti psichikos sveikatos stigmą.
- Praktikuoti problemų sprendimą.
- Įgalinti ir ginti žmogaus teises.
- Skatinti tarpusavio pagalbą.

Dalyviai

Užsiėmimas tinka grupėms nuo **14 metų.** Šis metodas ypač naudingas jaunimui, padedant jiems aptarti jautrias psichikos sveikatos temas ypač, tas, kurios visuomenėje yra tarsi stigma. Rekomenduojamas grupės dydis: **20-25 dalyviai**, bet gali dalyvauti ir daugiau, ypač jaunimo mainų metu.

Reikalingos priemonės

Dalyviai suskirstomi į mažas grupes ir jiems skiriama laiko pasirengti tam tikrai situacijai. Jie turi pasiskirstyti vaidmenimis ir repetuoti spektaklį. Viskas priklauso nuo situacijų, kurias jie nori pavaizduoti.

Veiklos trukmė

Trukmė priklauso nuo žiūrovų diskusijų ir dalyvių skaičiaus. Visa veikla gali užtrukti nuo 2 – 2,5 valandos. Rekomenduojama skirti bent **1,5 valandos**, kad liktų laiko refleksijai.

Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

Veiklos aprašymas

1 Išjudėjimo veikla (enerdžeizeris) (iki 5 min): prieš pradedant, atlikite trumpą išjudėjimo veiklą, kad išjudinti dalyvių energiją.

Pavyzdys:

Sustoti į eilę: padalinkite grupę į dvi mažesnes grupes ir paaiškinkite, kad kiekviena grupė turės kuo greičiau, nekalbėdama, sustoti į eilę, pradedant nuo aukščiausio iki žemiausio asmens arba pagal batų dydį ir pan. Tai padės parengti grupę bendradarbiavimui ir susikaupimui.

2 Apšilimo veikla (iki 10 min)

Pavyzdys:
Emocijų pasitikrinimas: paprašykite dalyvių išreikšti savo dabartines emocijas žodžiais, gestais ar veido išraiška. Svarbu užtikrinti palankią atmosferą, kurioje visi jaustųsi patogiai ir norėtų dalintis.

3 Veikla

Supažindinkite grupę su Forumo teatro metodu:

Forumo teatras pradedamas trumpu, surepetuotu spektakliu, kuriame pateikiamos jautrios psichinės sveikatos temos ir su jomis susijusios stigmos (depresija, valgymo sutrikimai, mintys apie savižudybę, bipoliniai ir kiti sutrikimai). Po spektaklio, žiūrovai galės siūlyti alternatyvius problemų sprendimus ir pakeisti scenoje vykstančio veiksmo eigą.
Pateikiami konkretūs „Forum teatro“ žingsniai:

Pasirengimas (suskirstykite grupę į mažesnes grupes).

Pasirinkite temą: susijusią su psichikos sveikata, ir su ja susijusią stigmą ar stereotipą. Kuo realistiškesnis pasakojimas, tuo geriau.

Scenarijaus kūrimas: kiekviena grupė kuria scenarijų pasirinkta tema. Vaidinime turėtų būti vaizduojamas engiamasis veikėjas, susiduriantis su konfliktu ar problema.

Rolės: grupės dalyviai pasiskirsto vaidmenimis. Pirminis vaidinimas: aktoriai pirmą kartą suvaidina sceną be pertraukų taip, kaip sugalvojo pateikti istoriją pasirinkta tema.

Diskusija: iš karto po parodyto spektaklio moderatorius pradeda diskusiją su žiūrovais. Jis užduoda klausimus apie sceną, veikėjų motyvaciją ir nagrinėjamą problemą.

Spektaklio pervaidinimas: auditorija tampa aktyvi. Moderatorius kviečia žiūrovus siūlyti intervencijas engiamam personažui. Žiūrovai tampa „spektaklio aktoriais“, kurie išeina į sceną, pakeičia prieš tai vaidinusius asmenis ir bando pakeisti scenos eigą.

Keletas intervencijų: sceną galima kartoti kelis kartus, kai sprendimus siūlo skirtingi „spektaklio aktoriai, esantys tarp žiūrovų. Aktorius, vaizduojančius engėjus, taip pat gali pakeisti žiūrovai, kad būtų pajausta kitokia spektaklio dinamika.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

4 Apibendrinimas (iki 15 min)

Po kiekvieno vaidinimo rekomenduojama trumpai reflektuoti apie atliktus pakeitimus ir kaip tai keičia visą situacijos dinamiką. Skirkite laiko, kad dalyviai galėtų prisiminti visas istorijas ir reflektuoti. Suformuokite ratą ir leiskite kiekvienam pasidalinti mintimis apie tai, ką išmoko, nurodant vieną teigiamą dalyką ir vieną sugriautą stereotipą, susijusį su tema.

Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga