

Forum Teatralne



Cele

- Podnoszenie świadomości na temat zdrowia psychicznego
- Rozwijanie refleksyjnych praktyk
- Zmniejszenie stygmatyzacji zdrowia psychicznego
- Ćwiczenie rozwiązywania problemów
- Wzmocnienie i rzecznictwo
- Ułatwianie wsparcia rówieśniczego



Uczestnicy

Ćwiczenie może być wykonywane w grupach, a odpowiedni **wiek to 14+**. Jest to korzystna metoda dla młodzieży przy wprowadzaniu wrażliwych tematów dotyczących zdrowia psychicznego i podkreślaniu różnych form stygmatyzacji w ich zakresie. Idealna wielkość grupy to **od 20 do 25 uczestników**.



Potrzebne narzędzia i zasoby

Uczestnicy są podzieleni na małe grupy i mają czas na przygotowanie określonej sytuacji. Muszą podzielić się na role i przećwiczyć grę, aby przeprowadzić ją płynnie. Wszystkie materiały zależą od mówców i sytuacji, które chcą przedstawić.



Czas trwania warsztatów

Czas trwania ćwiczenia jest mocno uzależniony od chęci publiczności do dyskusji na temat sztuk teatralnych i od liczby uczestników, może to potrwać w dwo 2 - 2,5 godziny. Zaleca się, aby przedstawienie trwało **co najmniej 1,5 godziny**, ponieważ ważna jest również refleksja na koniec.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



1 **Energizer (do 5 minut):** Rozpocznij sesję energetyzującą i angażującą grą.

Przykład: utwórz linię.

Podziel grupę na dwie mniejsze i wyjaśnij, że każda będzie musiała utworzyć linię tak szybko, jak to możliwe, bez rozmowy, zaczynając od najwyższej do najniższej osoby lub na podstawie rozmiaru buta. Przygotuje to grupę do współpracy i koncentracji.

w doświadczeniu poprzez stawanie się "widzami-aktorami" (widzami, którzy biorą udział w rzeczywistym przedstawieniu). Poprzez moderatora (Jokera) i grupę aktywnie zaangażowanych widzów, Forum Teatralne ucieleśnia dialogi, wymianę myśli, uczenie się, nauczanie i przyjemność. Na zakończenie tej części spektakl rozpocznie się od nowa, a publiczność będzie mogła zastąpić lub dodać do postaci na scenie swoje pomysły: alternatywne rozwiązania napotkanych problemów.

Oto konkretne kroki w Forum Teatralnym:

Przygotowanie (podziel grupę na mniejsze zespoły)

Wybierz temat: Wybierz temat związany ze zdrowiem psychicznym i stygmatyzacją lub stereotypem na jego temat. Im bardziej powiązany i realistyczny, tym lepiej.

Opracowanie scenariusza: Każda grupa pisze krótką scenkę przedstawiającą wybrany temat. Scenka powinna przedstawiać dyskryminowaną postać stojącą w obliczu konfliktu lub problemu.

Role: Przydziel każdemu uczestnikowi w grupie rolę do odegrania w scenie.

Pierwsze przedstawienie: Po raz pierwszy aktorzy odgrywają scenę bez przerwy.

Dyskusja: Po przedstawieniu moderator, często nazywany Jokerem, prowadzi dyskusję z publicznością. Zadaje pytania dotyczące sytuacji, motywacji bohaterów i omawianej kwestii.

2 **Rozgrzewka** (do 10 minut)

Przykład: Sprawdzanie emocji.

Poproś uczestników, aby określili, jak się czują w danym momencie. Mogą używać słów, gestów lub mimiki twarzy, aby wyrazić swoje emocje. Zachęcaj do nieoceniającej i wspierającej atmosfery, w której każdy czuje się komfortowo.

3 **Zasady**

Forum Teatralne rozpoczyna się od krótkiego, przeciwzalonego spektaklu, w którym poruszane są wrażliwe tematy dotyczące zdrowia psychicznego i związana z nimi stygmatyzacja (depresja, zaburzenia odżywiania, myśli samobójcze, zaburzenia dwubiegunowe i inne). Jedną z głównych technik Teatru Uciśnionych pozwala widzom współpracować

„Działanie widma”: Tutaj publiczność staje się aktywna. Joker zaprasza członków widowni do sugerowania pomysłów dla pokrzywdzonej postaci. Członkowie publiczności stają się „aktorami widmami”, którzy wkraczają na scenę i próbują zmienić przebieg zdarzeń.

Wielokrotne interwencje: Scena może być odtwarzana wielokrotnie z różnymi „aktorami widmami” proponującymi rozwiązania. Aktorzy wcielający się w agresorów mogą również zostać zastąpieni przez członków publiczności, aby doświadczyć innej dynamiki.

4 Podsumowanie (do 15 minut)

Zalecane są krótkie sesje podsumowujące po każdym fragmencie.

Formatem podsumowania dla tej metody jest otwarta dyskusja i refleksja wyrażona przez każdą grupę.

Powiedz również uczestnikom, aby zastanowili się nad wszystkimi historiami wymyślonymi w stosunku do podanego tematu. Następnie utwórz krąg i pozwól im podzielić się jedną myślą, którą zabiorą ze sobą do domu z warsztatów: podkreślając jedną pozytywną rzecz i jeden obalony stereotyp związany z tematem.

