

Teatroterapia – teoria i praktyka

Część teoretyczna

1. Podstawowe założenia arteterapii.

Arteterapia jest jedną z form terapii wykorzystującą jako medium sztukę. Jest komplementarną formą psychoterapii wykorzystującą wytwory sztuki do:

- diagnozy
- terapii zaburzeń poznawczych i emocjonalnych
- socjalizacji
- poprawa kondycji fizycznej i psychicznej
- rozwoju twórczej wyobraźni

2. Teatr jedną z form arteterapii.

Teatr jest medium, w którym dokonuje się synteza sztuk i dlatego działanie terapeutyczne może być spotęgowane przez nałożenie się różnych form aktywności artystycznej. Specyfiką teatru jest możliwość prawdziwego przeżywania emocji w świecie stworzonej fikcji scenicznej (może być odbiciem autentycznych doświadczeń). W wyniku procesu twórczego następuje odreagowanie nagromadzonych emocji, zostaje uaktywniona sfera komunikacji, zwiększa się poziom samowiedzy i akceptacji, rozwija się poczucie przynależności do określonej grupy i idące za tym postawy społeczne (nauka współdziałania z innymi ludźmi, wrażliwość na innych, dzielenie się pomysłami i problemami, nauka chejba-troli).

3. Funkcja działań teatralnych w pracy z osobami upośledzonymi umysłowo.

Już w starożytności uznawano terapeutyczną funkcję teatru ze względu na ekspresyjne (ujawnienie stanów emocjonalnych) i katartyczne (rozładowanie napięć) możliwości. Współczesna teatroterapia (twórca J.L.Moreno) opiera się na aktywnej technice dramatycznej (wchodzenie w rolę, uzewnętrznianie konfliktów, przekształcanie ich w symboliczne formy odgrywanego przedstawienia.

Teatroterapia wywodzi się z psychodramy, ale różni się od niej:

PSYCHODRAMA	TEATROTERAPIA
wykorzystuje techniki dramatoterapii	wykorzystuje techniki dramatoterapii
celem jest pomoc człowiekowi	celem jest pomoc człowiekowi
opiera się na rzeczywistości autentycznej (<input type="checkbox"/> chejba <input type="checkbox"/> -ne problemy osobiste uczestników są odtwarzane w celu weryfikacji	opiera się na rzeczywistości dramatycznej
nie ma reżysera, podziału na aktorów i widzów, nie ma scenariusza, najważniejsza jest improwizacja	ważny jest proces tworzenia spektaklu (dobór ról, reżyseria, oprawa artystyczna) i systematyczne próby

nie wymagane są uzdolnienia artystyczne	nie wymagane są uzdolnienia artystyczne
---	---

Teatroterapia jest formą komunikacji, wspiera proces kształtowania osobowości, przełamuje bariery i pełni funkcję terapeutyczną dla rodziców i opiekunów (przełamuje stereotypy społeczne dotyczące osoby upośledzonej, buduje jej pozytywny obraz). Na uwagę zasługuje WTZ Teatroterapia w Lublinie – pierwsza w Polsce zinstytucjonalizowana forma terapii przez teatr działająca od 1995 roku.

4. Formy, konwencje i metody teatroterapii.

Teatr osób upośledzonych określany jest mianem „teatru dla życia” (terminu tego użył Lech Ciechajba w 1999 w celu uporządkowania działań teatralnych i w swojej realizacji może przybierać różne formy: pantomimy, teatru ruchu, teatru tańca, teatru dramatycznego czy teatru lalkowego. Podczas realizacji przedstawień uczestnicy pracują w oparciu o gotowy scenariusz lub improwizację i dramatyzację. Podczas spotkań warsztatowych wykorzystywane są ćwiczenia w zakresie:

- odkrywania własnego ciała
- ilustracji ruchowej opowiadania
- odkrywania przestrzeni
- animacji przedmiotu
- emisji głosu
- pantomimy
- umiejętności wyrażania emocji
- odczuwania i odtwarzania postaci

Proces terapeutyczny rozpoczynamy od rozgrzewki, poznania siebie przez zabawę, wspólne działanie i eksperymentowanie z przedmiotem i wyobraźnią i dopiero potem następuje budowa struktury teatralnej. Bardzo często wystawienie spektaklu jest dopełnieniem procesu terapeutycznego.

Zespoły teatralne pracują najczęściej w oparciu o gotowy scenariusz lub improwizację i dramatyzację. Bardzo często działania teatralne przyjmują formę jasełek, misteriów wielkanocnych, bajek dla dzieci, inscenizacji okolicznościowych oraz tradycyjnego repertuaru dramatycznego, w którym podstawowym środkiem aktorskim jest słowo.

WAŻNE! Dostosowanie wymagań do możliwości kreatywnych i wieku aktorów.

5. Rola instruktora.

Osoba prowadząca zajęcia teatralne powinna:

- znać potrzeby i możliwości swoich aktorów
- konsekwentnie wymagać i respektować zasady kontraktu
- wspierać uczniów w odkrywaniu przez nich własnych możliwości i predyspozycji
- w swoim działaniu łączyć umiejętności terapeutyczne i artystyczne
- powinien mieć przygotowany plan warsztatu teatralnego, ale musi również reagować na to co dzieje się w grupie
- prowadzić proces kreacji, który pomoże w odkryciu samego siebie a nie w zadowoleniu ambicji terapeuty

6. Prezentacja literatury przedmiotu.

1. Rachela Molicka i Maria Źchejbal – Teatr i terapia. Proces artystyczny – proces grupowy, Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki.
2. Andrea Jaworska, Barbara Kasprzak, ks. Marian Nowak, Agnieszka Wojnarowska, Michał Stanowski (red.) – Od teatru do terapii, t. I: Między teorią a praktyką, Lublin 2005.
3. Zbigniew Rudziński i Juliusz Tyszka (red.) – Raport o stanie polskiego teatru dla dzieci i młodzieży w latach 1989 – 2003, Poznań 2005.
4. Krystyna Pankowska – Edukacja przez dramę, Warszawa 1997.
5. Brian Way – Drama w wychowaniu dzieci i młodzieży, Warszawa 1997

Interesujące strony internetowe: www.teatrgrodzki.pl, www.teatramatorski.pl, www.nieprzetartyszlak.pl

Część praktyczna

1. Kontrakt terapeutyczny.

Stworzenie kontraktu pomiędzy wszystkimi uczestnikami działań teatralnych pomoże w określeniu zasad uczestnictwa i sprzyja poczuciu bezpieczeństwa. Tworzą go wszyscy uczestnicy i powinien zawierać następujące zasady:

1. Każdy należy do grupy
2. Każdy ma prawo do własnych odczuć i myśli
3. Każdy pracuje na miarę własnych możliwości
4. Problemy omawiamy na bieżąco „tu i teraz”
5. Nie oceniamy innych
6. „Nie” agresji fizycznej i psychicznej
7. Możliwość odmowy wykonania ćwiczenia z podaniem przyczyny
8. Nie plotkujemy
9. Punktualność
10. Nie używamy komórki
11. Niedopuszczalna jest wysoka absencja
12. Jedzenie i picie podczas przerw

2. Przykładowe ćwiczenia integrujące zespół teatralny.

RZĘDY

Uczniowie chodzą po Sali w rytmie słyszanej muzyki na pauzę w muzyce wykonują polecenie instruktora: a) utwórzcie szereg b) utwórzcie koło c) dobierzcie się parami d) utwórzcie rząd kobiet i mężczyzn 5) utwórzcie rząd niskich i wysokich

KALAMBURY

Uczniowie siedzą w kole, na środku koła rozrzucone są kartki, na których ukryte są ilustracje zawodów. Zadaniem każdego z uczestników jest pokazanie swoim ruchem (bez użycia słów) wylosowanego zawodu. Zadaniem grupy jest rozpoznanie tego zawodu. Gdy grupa jest bardziej zaawansowana może określić jaki jest jeden gest charakterystyczny dla danego zawodu i zaprezentować go w formie fali przez wszystkich uczestników.

ANIMACJA GAZETY

Uczniowie siedzą w kole, na środku rozsypane są kawałki gazet. Zadaniem jednej osoby jest animowanie (stworzenie obrazu ruchowego) gazety, pozostali uczestnicy naśladować ruchy animatora bez użycia gazet. W dalszej części ćwiczenia każdy z uczestników wybiera sobie gazetę i próbuje ją animować chodząc po Sali (może temu towarzyszyć zmienna muzyka) – może dochodzić do interakcji uczestników. Najbardziej zaawansowaną formą będą działania w: duecie, tercecie i kwartecie (pozostali uczestnicy mogą dokonać interpretacji działania).

3. Prezentacja warsztatu teatralnego „Emocje”.

Plan spotkania warsztatowego:

1. Rozgrzewka
2. Działania integrujące zespół: taniec integracyjny, ćwiczenia interaktywne.
3. Prezentacja tematu spotkania: co to są emocje, po czym je rozpoznajemy, kto potrafi nam zaprezentować jakąś emocję, jak się dzisiaj czujemy.
4. Ilustracja plastyczna wybranej emocji (praca plastyczna w podgrupach)
5. Doświadczenie emocji w działaniu (ważne aby po każdym ćwiczeniu podsumować je)

Przykłady:

REAKCJA TŁUMU

Uczniowie są podzieleni na dwie grupy. Jedna to tłum, który w różny sposób zareaguje na nadchodzące osoby z drugiej grupy: stoi w ciszy, oklaski i wiwaty, będzie się odwracał. Po czym następuje zamiana ról.

TANGO

Ćwiczenie w pierwszej fazie wykonywane z towarzyszeniem muzyki. Uczestnicy stoją w dowolnej części Sali, gdy usłyszą muzykę próbują improwizować ruch – silny, władczy, agresywny – i wchodzić w interakcję z innymi uczestnikami (ważne! – uczestnicy nie mogą wchodzić w kontakt cielesny). W dalszej fazie ćwiczenia wyłaniają się małe grupy, które prezentują się na forum bez towarzyszenia muzyki. (ważne! – po ćwiczeniu musi nastąpić omówienie emocji jakie towarzyszyły uczestnikom podczas improwizacji i ich skojarzeń z życiem codziennym).

CLOWN

Jedna osoba chodzi między wszystkimi uczestnikami i próbuje je rozśmieszyć, gdy któryś z uczestników roześmieje się wówczas dołącza do clownady.

DOTYK

Uczestnicy stoją swobodnie rozstawieni po Sali, prowadzący chodząc po Sali dotyka kolejnych osób, których zadaniem jest przybranie pozy wyrażającej strach lub wydanie odgłosu.

Podsumowując warsztaty wykonanie 4 grupowych rzeźb wyrażających: radość smutek złość, strach (grupa ustawia się za kotarą- prowadzący odsłania).

6. Podsumowanie spotkania

Magdalena Dziobak