



الدعم النفسي الاجتماعي للشباب وعائلاتهم المتضررة بالأزمة في سورية والدول المجاورة

التداخل النفسي-الاجتماعي عن طريق الفن

المنظمة الدولية للهجرة

هذا الكتيب تم نشره ضمن اطار مشروع " الدعم النفسي الاجتماعي للشباب وعائلاتهم المتضررة بالأزمة في سورية والدول المجاورة- تدريب متخصص (التداخل النفسي- الاجتماعي عن طريق الفن) و الذي تم تمويله من قبل الحكومة- الإيطالية يشتمل الكتيب على التمرينات التي أعطيت للمتدربين من المنظمات الحكومية وغير الحكومية ومنظمات دولية . يتم تنفيذ هذا البرنامج من قبل المنظمة الدولية للهجرة بالتعاون مع الجمعية السورية للتنمية الاجتماعية .



IOM International Organization for Migration
المنظمة الدولية للهجرة

تأليف: Guglielmo Schininà
ترجمة الى العربية: Mazen Aboul Hosn
ملاحظات التدريب: Giorgio Neidhardt

إنّ الآراء الموضحة في هذا التقرير خاصة بالمؤلفين ولا تعكس بالضرورة آراء المنظمة الدولية للهجرة. ولا تعني التسميات المستخدمة وطريقة عرض المادة في كافة التقارير التعبير عن أية آراء مهما كانت من جانب المنظمة الدولية للهجرة فيما يتعلق بالوضع القانوني لأية دولة أو إقليم أو مدينة أو منطقة أو أيّ من سلطاتها أو فيما يتعلق بحدودها أو تخومها.

وتلتزم المنظمة الدولية للهجرة بمبدأ أنّ الهجرة الإنسانية والنظامية تفيد المهاجرين والمجتمع . وبما أن المنظمة الدولية للهجرة منظمة حكومية فإنها تعمل مع شركائها في المجتمع الدولي: للمساعدة على الإيفاء بالتحديات العملية للهجرة والفهم المتقدم لقضايا الهجرة وتشجيع التنمية الاجتماعية والاقتصادية خلال الهجرة والحفاظ على كرامة الانسان ورفاهية المهاجرين.

الناشر:

المنظمة الدولية للهجرة

مزة فيلات شرقية، شارع مديينة الشباب- بناء شهاب الدين 27

© 2013 المنظمة الدولية للهجرة

جميع الحقوق محفوظة. إن يتم إعادة استنساخ أي جزء من هذا المنشور أو تخزينه في نظام لاسترجاع المعلومات أو نقله بأي شكل أو وسيلة سواء بشكل الكتروني أو آلي أو من خلال التصوير أو التسجيل أو خلافاً لذلك، دون إذن خطي مسبق من الناشر.

الفهرس

الجزء الأول

ما هو العلاج بالدراما؟

المراحل الخمس للعلاج بالدراما: (EMUNAH, 1994)

- اللعب الدرامي
- العمل التمثيلي / المسرحي
- لعب الأدوار / سوسيودراما (Sociodrama)
- السيكودراما / Psychodrama
- الطقوس الدرامية

بنيّة أي جلسة من جلسات العلاج بالدراما

- Check In (أو كيف حالك / حالك اليوم)؟
- التحمية
- المشهد الأساسي
- تعذية راجعة / نقاش
- إغلاق الجلسة:

بعض التمارين لكل مرحلة من مراحل العلاج بالدراما:

- تمارين تخص المرحلة الأولى (اللعب الدرامي)
- "منحوتة كيف حالك اليوم" (من نوع Check in)
- ما هو لونك اليوم:
- Name Tag
- مقياس "كيف حالك اليوم":

تمارين تحمية (من المرحلة الأولى).....
الريح تعصف.....
تمرين تركيز: "الشخص الذي على يمينك يجيب"
المرأة.....

تمارين تخص المرحلة الثانية: العمل التمثيلي المسرحي.....
أصفر / أحمر.....
عصف ذهني وتمثيل.....
إرتجال وعصف ذهني.....

تمارين تخص المرحلة الثالثة: لعب الأدوار / سوسيو دراما.....
التعبير المجازي:.....
تقنيات من مسرح المنتدى (Boal, 1992).....

تمارين من المرحلة الرابعة: السيكودراما / Psychodrama.....
تحديد النزاع:.....
بعض تقنيات السيكودراما:.....

تمارين من المرحلة الخامسة: الطقوس الدرامية.....
الشعر الجماعي:.....
أخذ منك وأعطيك:.....

الموارد المعرفية والكتب المقترحة: ببليوغرافيا

الجزء الثاني

نظرة عامة

الأهداف والأسلوب العام للعمل

القيود والتحديات

النماذج التي تم تعليمها خلال التدريب

نموذج جلسة العلاج بالدراما (جينينغز، 2004) هو هيكل بسيط لورشة العمل الكاملة ولكل جلسة فيها. يتألف من 5 خطوات:.....

..... نموذج الحلقة المركبة (سكينينا، 2004؛ برناردي، 2010)

..... نموذج التعبير الجسدي - الإسقاط - الدور

الجزء I : الجلسة مكرسة بشكل عام للتواصل والعقد والتحمية من خلال التعبير الجسدي

..... التنويم المغناطيسي الكولومبي

..... سلة الأمنيات

..... مثال للصندوق

..... إمشي، أسرع، أركض، قف

..... قيادة الجسد

..... النظرات

..... الرابط المطاط

..... المشي اللاصق

..... التحيات الطائرة

الجزء II. الجلسة مكرسة للتعبير وبناء الفريق عبر الإيقاع

..... تنفس الصوت

..... أصوات الجسم

..... امشي الصوت

..... تحيات يابانية

..... مايسترو!

الإسقاط و التعبير المجازي

..... المشي في العناصر

..... سمكة القرش

..... المشي مغمض العينين

.....المغناطيس
.....سلسلة الشجرة
.....مسار الجُزر

.....الجزء I: صور الجسم

.....منزل في الريح
.....الصُور الماشية
.....الصور في دائرة

.....الجزء II: المنحوتات وصور الجسم

.....الرقص المقسّم
.....الدمية
.....البالونات
.....المرأة
.....المنحوتات / التماثيل
.....صور الإنتقال

.....الدور:

.....طريقة أخرى للتمرين
.....المنتديات
.....طريقة أخرى للتمرين

.....التغذية الراجعة:

.....كلمة المؤلف:

.....الموارد و المراجع

الجزء الأول
العلاج بالدراما

المنظمة الدولية للهجرة

ما هو العلاج بالدراما ؟

العلاج بالدراما هو استخدام تقنيات الدراما و / أو المسرح عمدًا بغية الوصول إلى أهداف علاجية. (تعريف الجمعية الوطنية للعلاج بالدراما – أميركا).

المراحل الخمس للعلاج بالدراما: (Emunah, 1994)

. اللعب الدرامي

خلال هذه المرحلة يستعد المشاركون على الإنخراط في المجموعة، ويُنمّوا قدرة العمل والتواصل مع الآخر بشكل بنّاء. معظم التمارين المقترحة في هذه المرحلة هي ألعاب تتضمن تقنيات تواصل لفظي وغير لفظي، والحركة والرقص والحواس أجمع.

العمل التمثيلي / المسرحي

خلال هذه المرحلة يتعرف ويمارس المشاركون تمارين تتعلق بالعمل التمثيلي / المسرحي البحت. على سبيل المثال: العمل على التواصل بالنظر (eye contact) وإحترام مُداخلات الآخر في الفريق وكيف نُقدّم أنفسنا أمام الجمهور (صوت، حضور، إلخ)

لعب الأدوار / سوسيو دراما (Sociodrama)

هذه المرحلة أساسية بالعلاج بالدراما. يتعلم المشاركون لعب الأدوار (واقعية كانت أو خيالية) (Fictional or actual)، بغية تطوير ريبيرتوار الأدوار (Role Repertory) عند كلّ مشارك. تلك المرحلة تُساعد على إكتشاف الذات وتطوير العلاقات بين المشتركين. فمعظم المشاهد التي تؤدّى خلال تلك المرحلة تكون مشاهد تُعني مُعظم المشتركين ولا تعني فردًا من المجموعة فقط.

السيكودراما / Psychodrama

إنها المرحلة الأكثر دقة في العلاج بالدراما. يتم العمل مع قصة فرد من المجموعة وتؤدّى أدوار من بيئة وعائلة ومحيط هذا الشخص، بغية إيجاد حلول وأفاق لأوضاع شخصية يُعني بها هذا الفرد من المجموعة. إنتباه: تلك المرحلة لا تُطبق من قبل مُدرّب لم يحصل على التدريب والدراسة الكافية في هذا المجال.

الطقوس الدرامية

خلال تلك المرحلة النهائية، يتم مراجعة وإستيعاب كل ما أدت له المراحل السابقة. إنها مرحلة ضرورية لإنهاء الجلسات مع الفريق.

المراحل المذكورة أعلاه، يخوضها الفريق واحدة تلو الأخرى. فعلى سبيل المثال، لا نستطيع البدء بلعب الأدوار قبل أن يكون المشتركون قد تمكنوا من تمارين المرحلة الثانية أي العمل التمثيلي / المسرحي. ممكن أن تكون الجلسات ممتدة على شهر أو سنة أو أكثر. مهما كانت مدة مُرافقة المجموعة، على المُعالج بالدراما / المدرب، إحترام تسلسل المراحل.

بُنية أي جلسة من جلسات العلاج بالدراما

Check In (أو كيف حالك / حالك اليوم)؟

تبدأ أي جلسة بتمرين خاص لمعرفة كيف حال المشتركين وحال كل فرد منهم قبل البدء بالغوص بالجلسة.

التحمية

تمارين التحمية ممكن أن تكون تحمية جسدية، تحمية فكرية، أو تحمية للمخيلة، أو الثلاثة معًا. فجميع تلك العناصر هي مهمة قبل البدء بالعمل على أي مشهد مسرحي.

النشاط الأساسي

بعد أن أصبح الفريق حاضرًا جسديًا، وفكريًا، أصبح من الممكن تنفيذ تمرين أو مشهد له هدف علاجي أكبر من تمارين التحمية، أي أصبح المشتركون على إستعداد أن يغوصوا بأمر يُعنى بها الفريق أو فرد من الفريق.

تغذية راجعة / نقاش

من المهم جدًا أن يُناقش في المجموعة ما شهد واختبر المشتركين خلال الجلسة، مما يساعدهم على العودة إلى واقعهم المعتاد بعد الجلسة. مشاركة تجربة كل من المشاركين مع الفريق تزيد الثقة أيضًا بين بعضهم البعض وتوطد العلاقات في ما بينهم.

إغلاق الجلسة:

تنتهي كلّ جلسة علاج بالدراما بلعبة أو تمرين لمراجعة سريعة لما حصل خلال الجلسة والتحضير للجلسة الآتية.

بعض التمارين لكل مرحلة من مراحل العلاج بالدراما:

تمارين تخص المرحلة الأولى (اللعبة الدرامي)

"منحوتة كيف حالك اليوم" (من نوع Check in)

يتوزع الفريق - إثنان بـ إثنان -.

على كل واحد منهم أن ينحت الآخر بحسب كيف يحدد حالته اليوم.

فيطرح المدرب التالي: "إنحت زميلك وأعطيه الشكل الذي يصف كيف حالك اليوم".

بالدور ينحت كلّ من الإثنين، الآخر. بعد الإنتهاء من تحضير المنحوتات، يُمكن عرضها أمام الفريق أجمع.

ملاحظة: على المدرب التيقظ والسؤال أولاً إذا كان عند أحد المشتركين مانع من لمس الآخر، إذ إن هذا النوع من التمرين (النحت) يتطلب لمس الآخر لكي يأخذ الشخص الشكل المناسب. إذا مانع أحد المشاركين، أمكن تنفيذ التمرين بالكلام عوضاً عن اللمس.

ما هو لونك اليوم:

المشتركون يقفون بدائرة. وعلى كلّ مشترك أن يجد لون يعبر عن كيف حاله اليوم من ثمّ يُشارك المجموعة بإختياره.

ملاحظة: أمكن طرح موضوع غير اللون، مثلاً: ما هو طقسك اليوم؟ فيشارك كلّ من المشتركين الوصف الأقرب له من خلال التشبه بالطقس.

مثلاً: طقسي اليوم ممطر، ولكن هنالك احتمال بسماء نفية قُرابة المساء...

Name Tag

المشتركون يقفون بدائرة. بالدور على كلّ منهم قول اسمه مع حركة وبصوت معيّن يُعبر عن كيف حاله اليوم.

تُعيد المجموعة نفس الحركة والصوت بعد كلّ مشترك.

ملاحظة: هذا التمرين يُسهّل أيضاً في بداية إلتقاء المجموعة، التعرف على أسماء الفريق والتركيز.

مقياس "كيف حالك اليوم":

تتخايل المجموعة أن هنالك مقياس من 0 إلى 100 ممتد من بداية الغرفة لآخرها.

0 رامزًا إلى "سيء" ،

1 : أفضل ،

2 أفضل من 1 ... إلخ...

50 : (الوسط): متوسط

60 أفضل من متوسط إلخ...

90 : جيد جدًا...

100 : ممتاز

يطرح المدرب الإقتراح الأول:

- "كيف حالك جسديًا اليوم؟"

فيقف كل فرد من المجموعة في مكان ما على المقياس الوهمي (المكان الذي يختاره يكون مُعبّرًا لدرجة معينة عن حالته الجسدية على هذا المقياس)

مثلاً: إذا اختار أحد المشتركين مكانا بين الصغير والوسط، تفهم المجموعة أن حالته الجسدية عادية وأقل من عادية.

إذا اختار أحدهم أعلى نقطة وهي الـ 100، تفهم المجموعة أن حالته الجسدية مُمتازة اليوم. بعد أن يقف كل فردٍ من المجموعة في مكانه المختار، يقترح المدرب الإقتراح الثاني: "كيف حالك فكرياً اليوم؟" ومجدداً يقف كل فردٍ من المجموعة في المكان الذي يراه مناسباً كإجابة لهذا الإقتراح.

بعد أن يقف كل فردٍ من المجموعة في المكان الثاني الذي اختاره، يقترح المدرب الإقتراح الأخير: "كيف حالك عاطفياً اليوم؟"

ومجدداً يقف كل فردٍ من المجموعة في المكان الذي يراه مناسباً كإجابة لهذا الإقتراح. بعد الإنتهاء من الإقتراحات الثلاثة، يطلب المدرب من كل أفراد المجموعة جمع النتائج الثلاث وقسمها على ثلاثة، فيقف كل فردٍ من المجموعة في المكان الذي يضم المقترحات الثلاثة السابقة، وهكذا يستخلص كل فردٍ من أفراد الجماعة: كيف حاله فعلاً اليوم!"

تمارين تحمية (من المرحلة الأولى)

الرياح تعصف

المجموعة تجلس في دائرة ويكون هنالك كُرسي ناقص، أي أحد المشاركين يبقى من دون كُرسي.

يقف هذا المشترك في وسط الدائرة ويقترح إقتراح من الممكن أن يعني البعض من المجموعة.

مثلاً: "الرياح تعصف لكل من يرتدي اللون الأزرق".

على مَنْ هو معني بالإقتراح، الوقوف وتغيير مكان جلوسه فوراً.

كما على الشخص الذي كان في وسط الدائرة أن يجد كُرسيًا شاغراً، وهكذا يبقى دائماً احد أفراد المجموعة في الوسط و يكون دوره أن يقترح اقتراحاً جديداً.

ملاحظة: ممكن أن تكون الإقتراحات لها علاقة بشيء ظاهر كما ممكن أن يكون لها علاقة بشيء غير ظاهر في المظهر الخارجي.

مثلاً: "الرياح تعصف لكل من هو متزوج"

ملاحظة: بحال لم يكن للشخص الواقف في الوسط إقتراح سريع، عليه القول: عاصفة، وهكذا على الكلّ تبديل مكانهم في الدائرة.

تمرين تركيز: "الشخص الذي على يمينك يجيب"

يقف المشتركين بدائرة، وأحد المشتركين يقف في الوسط. ينظر الشخص الذي في الوسط إلى واحد من المجموعة وي طرح عليه سؤال: مثلاً: "ما هي عاصمة الأردن؟" على الشخص الذي يقف على يمين الشخص الذي طرح عليه السؤال أن يجيب على السؤال. إذا الشخص الذي طرح عليه السؤال أجاب، يخسر ويخرج خارج اللعبة. كما وأن الشخص الذي يقف على اليمين يخرج إذا لم يجيب على السؤال.

ملاحظة: على الشخص الواقف في الوسط أن يطرح الأسئلة بسرعة فائقة وأن يفاجئ أفراد المجموعة. فمن الأفضل أن يدور دائماً بشكل فجائي على كل العناصر وأن لا يطرح أسئلته بالتسلسل بالدائرة.

المرأة

يتوزع الفريق- اثنان ب اثنان-.

ويختار كل ثنائي من يكون القائد ومن يكون اللاحق بينهما.

يبدأ التمرين، فعلى القائد أن يقوم بحركات جسدية (غير مُعَدَّة) وعلى اللاحق أن يتبعه بدقة، وكأنه مرآته.

بعد حين، يتبادلان الأدوار، فيصبح اللاحق هو القائد والقائد هو اللاحق.

بعد حين يقترح المُدرب أن يكملوا التمرين من دون أن يُعيّننا من هو القائد.

ملاحظة: يُمنع التكلم خلال هذا التمرين إذ إنّ المهم هو السمع من خلال الجسد والحواس.

ملاحظة: بعد أن يكون الثنائي قد طبق المراحل الثلاثة السابقة، يتحول الفريق الى 4 أشخاص بدلاً من اثنين، ثم 6، ثم 8، ثم المجموعة كلّها، وهكذا تُصبح المجموعة متناغمة أكثر فأكثر.

تمارين تخص المرحلة الثانية: العمل التمثيلي المسرحي

أصفر / أحمر

يجلس المشتركون وكأنهم جمهور في مسرح، ويُحدد داخل الصالة المكان الذي سوف يُستخدم كـ "خشبة المسرح".

اثنان من الجمهور يبدؤون عملية إرتجال على "خشبة المسرح" : واحد يقول "أصفر" والآخر "أحمر".

على المشاركين أن يقولوا هاتين الكلمتين بكل الطرق الممكنة، فإذا قال الأول أصفر بعدائية، على الآخر أن يقول له "أحمر" بطريقة جواب على الأول. ثم يحاولان طُرق أخرى.

هذا التمرين، يعتمد على الإرتجال والسمع بدقّة، فيتعلم كلّ من المشاركين أن يرد على الآخر حسب الإقتراح وليس التشبص فقط بطريقته.

عصف ذهني وتمثيل

يضع المدرب غرض ما في وسط القاعة، على سبيل المثال ورقة، وعلى باقي المشاركين أن يذهبوا فرداً فرداً إلى الغرض الموضوع في الوسط وأن يتعاملوا معه بشكل مختلف. فعلى سبيل المثال واحد يستخدم الورقة كقبعة على رأسه، ومن خلال تمثيله، نفهم أنه مثلاً يمشي بالشارع والطقس ممطر.

ممكن أن يصعد بعدها أحد آخر فيتعامل مع الورقة وكأنها شيك مصرفي، يركض بها إلى البنك لصرفها... إلخ.. إلخ...

ملاحظة: بعد أن يُطبق هذا التمرين فردياً، أمكن أن تصبح المشاركة ثنائية، فيصعد إثنان للتعامل مع هذا الغرض. ثم من الممكن أن تشارك كل المجموعة الواحد تلو الآخر بالمشهد نفسه، فيصبح هنالك مشهد مسرحي متكامل.

إرتجال وعصف ذهني

ثنائي يصعد إلى المسرح ويبدأوا بإرتجال مشهد مُعيّن. أيّ شخص من الجمهور عندما يُريد، باستطاعته ايقاف المشهد بقوله: Stop فيجمد الإثنين بأماكنهما. عندها يصعد الشخص الذي قال Stop ويأخذ مكان أحد الشخصين اللذين على المسرح، ويكمل المشهد من تلك النقطة. على المشهد الذي يقترحه أن يكون مُستوحى من الصورة الجسدية التي كانا فيها الثنائي عندما أوقفهما، ولكن يُكمل بمعنى مختلف كلياً عن السابق. أيضاً عندما يبدأ بالإرتجال الجديد يمكن لأي شخص في الجمهور أن يقول Stop ويصعد إلى المسرح لأخذ مكان شخص من الإثنين وهكذا دواليك.

ملاحظة: بعد أن يكون قد انتهى هذا التمرين، يستطيع المدرب أن يقترح موضوعاً معيناً يعني هذه المجموعة بالذات ويجب أن تكون الإرتجالات التي سوف تقوم بها المجموعة أن يكون لها علاقة بهذا الموضوع. تهدف تلك المرحلة الثانية من التمرين على إخراج كل الأفكار والوقائع تجاه موضوع معين 6 يعني هذا الفريق.

تمارين تخص المرحلة الثالثة: لعب الأدوار / سوسيو دراما

التعبير المجازي:

يطرح المدرب التالي: "إذا أردت أن تصف نفسك بشيء مُعَيَّن، ماذا تكون؟ ويمكن إختيار أي شيء موجود على وجه الأرض". كل فرد من المجموعة عليه أن يفكر بشيء فعلاً يشبهه ويدلّ على ما هو عليه في حياته الحالية. من الممكن أن يكتب كل فردٍ من المجموعة نصّ يتكلم فيه عن إختياره، ومن ثم يُمثل هذا الإختيار أمام الجمهور. أو يُمثله دون المرور بمرحلة الكتابة. **ملاحظة:** بعد انتهاء هذا التمرين، تجلس المجموعة بدائرة وكل واحد يتكلم عن إختياره أو يطرح الأسئلة على الآخرين لمعرفة أكثر حول إختيارات الآخرين.

تقنيات من مسرح المنتدى (Boal, 1992)

يختار أفراد المجموعة مواضيع يودون طرحها في المجموعة والبحث بها. على المواضيع أن تكون بحاجة إلى أفق جديدة أو حلول مُعَيَّنة. بعد أن يتم إختيار موضوع معين للجلسة الواحدة، يتم إقتراح حادثة أو قصة لها علاقة بهذا الموضوع وتكون القصة مُقترحة من فرد من المجموعة. ويجب أن تكون القصة بحاجة إلى حلّ أو آفاق مختلفة عن واقعها الحالي. يتم تحضير المشهد المُختار من قِبَل بعض أفراد المجموعة، فعلى سبيل المثال، إذا أحداث القصة تتداول في إطار العائلة، يلعب أفراد المجموعة أدوار مثل الأم، الأب، الطفل، ممكن العمّ، الولد، الأخ، إلخ... والشخص الذي عَرَض القصة يقوم هو بدور الـ protagonist (الدور الأساسي الذي تقوم حوله القصة).

بعد أن يتم تحضير المشهد، يُعرض على الجمهور بكامله. ثمّ يقترح المدرب على الجمهور التالي:

"سوف نُعيد تمثيل هذا المشهد مجددًا ولكن الآن يحق للجمهور التدخل. فإذا كان لأحد من الجمهور إقتراح لإيجاد حلّ لهذا الوضع، يقول **Stop** ويصعد إلى المسرح لأخذ مكان الدور الأساسي ويؤدي الدور بحسب إقتراحه الجديد".

"لا نستطيع أخذ دور أيّ شخص آخر في المشهد، فقط الدور الأساسي... فإذا أردنا تغيير الوضع القائم، نحن لا نستطيع تغيير القائم، ولكن فقط المقموع (أي الذي يُعاني من المشكلة ويُريد الحلّ).

وهنا تبدأ افراد المجموعة بإقتراح حلولها من خلال لعب الدور الأساسي والتفاعل على المسرح مع بقية الأدوار.

بعد أن يشهد الفريق عدّة إقتراحات ورؤية مشاهد عدّة (كل مشهد لإقتراح مُعيّن). يسأل المدرب الـ **protagonist** (الذي لعب بدايةً الدور الأساسي) عن رأيه بالإقتراحات التي أدّيت أمامه، ويتم النقاش مع المجموعة بالحلول المقترحة وإستنتاج إذا كان هنالك أفاقا أخرى للوضع الذي طُرِح أساسًا.

ملاحظة:

- يُطلق إسم "Joker" على الشخص الذي يُدير هذه الحلقة.
- إذا خلال تأدية المشهد، وجد الجمهور أن إحدى الشخصيات المتبقية بالمشهد لا تؤدي بالشكل الصحيح (على سبيل المثال، الذي يؤدي دور القائم ليس مقنعًا) يمكن تبديل الممثل الذي يؤدي هذا الدور بشخص ثاني من الجمهور.

تمارين من المرحلة الرابعة: السيكودراما / Psychodrama

تحديد النزاع:

أحد المشاركين يشارك شفهيًا المجموعة بنزاع يعاني منه مؤخرًا. من ثمّ يجلس في وسط القاعة على كُرسي. عندما تظهر بوضوح وتُحدّد ناحيتين للنزاع، ينقسم باقي المشاركين إلى فريقين (فريق إلى يسار الشخص الذي وضع كرسيه في الوسط وفريق إلى يمين الشخص نفسه). يتم إختيار اليسار أو اليمين من قبل كل مشترك في المجموعة بحسب تأييده لناحية أو أخرى من النزاع. الفريقان يتواجدان على البعد نفسه إن كان على اليمين أو على اليسار. الشخص الذي يعاني من النزاع، أي الشخص الجالس في الوسط، يعيد الإخبار عن نزاعه الخاص بشكل يُعطي تفاصيل أكثر عن قصته مُساعدًا بالتالي المشاركين على إيجاد طرق لمساعدته.

تمرين تحديد النزاع، يُطبق بشكل منافسة بين فريقين، فكلّ فريق (يمين ويسار) يحاول أن يجذب الشخص الجالس في الوسط إليه. طريقة الجاذبية تكمن بقول ما يعتقد كل فرد من كل فريق أن الشخص الجالس في الوسط يفكر فيه فعلياً. الشخص الجالس في الوسط يحرك كرسيه باتجاه كلّ فريق (بدرجات مختلفة) بحسب إقتناعه بالأقوال التي يسمعها. ينتهي التمرين عندما يكون الشخص الذي كان في الوسط ميالاً أكثر فأكثر للاحية معينة أكثر من الثانية.

من خلال هذا التمرين تتوضح الأفكار أكثر للشخص المعني بالنزاع الشخصي، فمن خلال الأقوال التي يسمعها والتي هي معبرة عن صوته الداخلي الشخصي، وتحركاته بالكرسي نحو أو عكس تلك الأفكار، تتوضح الصورة أكثر فأكثر للإنسان المعني بالنزاع.

ملاحظة: عند انتهاء التمرين، الشخص الذي كان جالساً بالوسط يشارك مع المجموعة شعوره وأفكاره التي نتجت عن ممارسة هذا التمرين.

بعض تقنيات السيكودراما:

أحد المشاركين يعرض مشهداً من واقعه. ويكون مشهداً يودّ إيجاد حلّ أو أفاق جديدة له.

ملاحظة: المشهد يكون مرتبطاً بحالة شخصية وليس بحالة جماعية يُعاني منها كلّ الفريق. يقوم بتمثيل الأدوار المطلوبة لأداء المشهد، أفراد مختارين من الجمهور من قبل الشخص الذي يعرض قصته.

يُعرض المشهد أولاً كما هو في الواقع، ثم يطلب المدرب على مراحل التالي:

- تبديل الأدوار (Role Reversal) بين الشخص المعني والأدوار الأخرى الموجودة في المشهد، بُغية فهم الشخصيات المتبقية أكثر من قبل الشخص المعني ومن قبل المدرب والجمهور.
- يطلب من أفراد من الجمهور المستعدين، الوقوف خلف الشخصية الأساسية في المشهد لإعطائها وبصوت خافت الأفكار التي نعتقد انها تفكر بها ولكن لا تجرؤ على قولها للشخصيات الباقية في المشهد. (Double)
- يطلب من الشخصية الأساسية ترك المشهد والمشي في القاعة منفرداً كي يتلي بشكل عشوائي كلّ الأفكار التي تأتيه في تلك اللحظة (Soliloquay)

تهدف كلّ تلك التقنيات إلى جعل الشخص مُتفهم أكثر ومن عدّة نواحي لمشكلته الشخصية وبالتالي لمساعدته على حلّها.

تمارين من المرحلة الخامسة: الطقوس الدرامية

الشعر الجماعي:

يجلس المشتركين بدائرة. وعليهم كتب قصيدة بالدور.

يبدأ التمرين بوضع ورقة بيضاء أمام فرد من أفراد المجموعة، وبعد أن يكتب عليها جملة واحدة يُخبئ ما كتبه بطيّ الورقة حيث كُتِبَ جملته وثم يُمرّرُها للشخص الذي على يمينه، وهكذا دواليك.

في النهاية وبعد أن يكون الجميع قد كتب جملة على تلك الورقة، يفتح المدرب الورقة ويقرأ الشعر للجماعة.

ملاحظة: من الجميل أن تُنسخ تلك الورقة / الشعر، لجميع أفراد المجموعة كتذكّار لتلك الجلسات التي خاضوها سوياً.

أخذ منك وأعطيك:

تجلس المجموعة بدائرة.

على كل فرد أن يُعطي شيئاً لكلّ الأفراد الباقية وأن يأخذ من كلّ فرد منهم شيئاً.

ينتهي التمرين عندما يكون الجميع قد أخذ وأعطى شيئاً للجميع.

ملاحظة: علينا أخذ شيء لا يوجد عندنا وإعطاء شيئاً بإعتقادنا نملكه ولا يملكه الآخر.

يمكن أن يكون الشيء وهمي، ملموس، فكرة، شعور، قضية، إلخ...

ملاحظة وتذكير: جميع المراحل تأتي بشكل متسلسل، فلا يمكننا البدء بتمارين من المرحلة الثالثة قبل خوض المرحلة الأولى والثانية... كما ولا نستطيع خوض المرحلة الخامسة قبل خوض المرحلة الأولى ثم الثانية إلخ... ويجدر التذكير بأن المرحلة الرابعة يجب تفاديها إذا كان المدرب ليس متمرساً بتقنياتها وعندها يُستعان فقط بالمراحل الأربعة المتبقية وبالتسلسل أيضاً.

الموارد المعرفية والكتب المقترحة: ببليوغرافيا

- Emunah, Renee. Acting for Real: Drama Therapy, Process, Techniques, and Performance, New York: Brunner-Mazel Publishers, 1994.
- Jennings, Sue. Creative Storytelling with Children at Risk Bicester Speechmark, 2004
- Jones, Phil. Drama as Therapy, theatre as living, New York, Routledge Publishers, 2005
- Williams, Mary Beth. The PTSD Workbook, New Harbinger Publications, Inc, 2002
- Landy, Robert. Drama Therapy, concepts, Theories and practices., Charles C Thomas Publisher, 1994
- Boal, Augusto. Games for Actors and Non-Actors, pub Routledge, 1992.
- Landy R1993 Persona and Performance London Jessica Kingsley
- Mead G H 1934 Mind, Self and Society University of Chicago Press
- Oaklander V 1978 Windows to Our Children Utah Real People Press
- Schaefer C E, H E Jacobson, M Ghahramanlou 2000 'Play group therapy for social skills deficit for children' in Short Term Play Therapy for Children Ed C E Schaefer and H G Kadusan, New York, Guildford Press
- Slade P 1954 Child Drama London Hodder and Stoughton
- Slade P 1997 Child Play London Jessica Kingsley
- Wilshire B 1982 Role Playing and Identity Indiana University Press
- Winnicott D 1974 Playing and Reality London Penguin

الجزء الثاني ألعاب مسرحية لحل المشاكل

تقرير حول تدريب أقيم في دمشق، سورية
25-22 تشرين الثاني 2013

المنظمة الدولية للهجرة

تأليف: غُليمو سكينينا
الترجمة إلى العربية: مازن أبو الحصن
ملاحظات التدريب: جورجيو نايدهارت

نظرة عامة

تم عقد ورشة التدريب حول استعمال الدراما لحل المشاكل، ضمن مشروع " الدعم النفسي الاجتماعي للشباب وعائلاتهم المتضررة بالأزمة في سورية والدول المجاورة"، في المنظمة الدولية للهجرة، في سورية، وذلك لمدة 5 أيام – 8 ساعات يومياً.

هذه الورشة هي الخطوة الثانية من التدريب في المسرح الاجتماعي الذي كانت خطواته الأولى ورشة عمل لمدة 5 أيام في العلاج بالدراما، للعدد ذاته من المشاركين.

ومن ضمن المشاركين الـ 27، ثمة 18 امرأة سورية و 9 رجال سوريين مقيمين في سورية.

وتمتع المشاركون بخلفيات متعددة شملت علماء نفس، ناشطين، مرشدين اجتماعيين وممثلين مسرح، فنانيين ورسامين. يعملون جميعاً مع مجموعات الأطفال والشباب السوريين المتضررين في سورية.

الأهداف والأسلوب العام للعمل

كان هدف التدريب نشر سلسلة من الألعاب المسرحية وأساليب الدراما التطبيقية ونماذجها والتي يمكن إعادة تطبيقها عبر الممارسة في العمل النفسي الاجتماعي مع المراهقين العراقيين (بين عمر 12 و18). وبشكل أكثر تحديداً، تم اختيار الألعاب والأساليب التي تخدم أكثر الفئة المستهدفة من السكان (المراهقين السوريين) وحاجتهم إلى العمل على إعادة صياغة الذاكرة وتجارب الماضي كما إيجاد حلول ممكنة للمشاكل الراهنة بأسلوب الند للند. ويمكن إعادة تطبيق النماذج والألعاب المقترحة في ورشات عمل المسرح الاجتماعي مع الفئة المستهدفة، إضافة إلى مكونات أخرى لمسارات نفسية اجتماعية بما في ذلك الفن العلاجي والعلاج النفسي ومجموعات المناقشة. كما يمكن تطبيقها في تقييم الاحتياجات وحل المشاكل عبر المشاركة وعلى مختلف القضايا.

وعلى هذا الأساس، لم يتم تصميم ورشة التدريب لتناسب بشكل خاص التجارب والاحتياجات العاطفية لمجموعة المتدربين الحاليين، بل ليتمكنوا من استيعاب الممارسات والنماذج والأدوات كي يستعملوها مجدداً مع مجموعاتهم المستهدفة.

والأهم من ذلك أن وتيرة ورشة العمل استندت على اعتبارات تربوية مثل تعليم أي شخص لمجموعة متنوعة وكبيرة من التمارين والنماذج لتكون مستنسخة مع الفئة المستهدفة كما جعل المتدربين اختيار تطور المسار بين الألعاب، ولكل لعبة على حدة. إن التدريب مختلف عن ورشة العمل وبالتالي فإنه من الخطأ أن يقوم المشاركون (أو القراء) بإعادة لعب هذه الألعاب بالوتيرة والمدة ذاتها، ذلك لأن الوتيرة، في ورشة العمل الحالية، يجب أن تكون أبطأ (فجلسة العمل الواحدة في التدريب يمكن تفصيلها إلى قرابة 10 جلسات عادية في ورشة العمل) فيما

تكون مدة بعض الألعاب الفردية أقصر بكثير، لذا فإن اللعبة تكون أسرع بكثير في ورشة العمل. وقد تمت الإشارة إلى هذا الموضوع بشكل متواصل للمشاركين، عند نهاية كل جلسة عمل.

القيود والتحديات

لم يتمكن 5 مشاركين من الانضمام الى تدريب- الوحدة التدريبية الثانية فيما حضر 27مشارك التدريب السابق . وقد سبب هذا الأمر بعض التحديات في ما يتعلق بمدة المحفزات المقترحة كما بوتيرة العملية التي كان علينا مراجعتها كي يتمكن المشاركون الجدد من الالتحاق بمجموعة منشأة مسبقاً.

إن تنوع خلفيات المشاركين هي قوة ويجب النظر إليها كأمر إيجابي إضافي. و بالعكس، فخلفيات الأعضاء المهنية المتنوعة في المجموعة، إضافة إلى التناقضات بين الذين توقعوا تدريباً مهنيّاً متقدماً والذين تفودهم بشكل عام الحوافز الشخصية للتعبير عن الذات والتسلية، قد خلق بعض التحديات وكان من الممكن أن يحبط الفئة الثانية.

وفيما هدَف التدريب إلى تعزيز قدرة الناشطين العاملين مع المراهقين السوريين والفئات الأخرى، إلا أن نسبة كبيرة من المشاركين كانت في الواقع تعمل مع أطفال أصغر في العمر، بما فيهم أطفال في مرحلة ما قبل المدرسة. وعلى الأرجح أن هؤلاء الآخرين كانوا أقل المستفيدين من التدريب.

لقد تم تصميم الجلسة الممتدة على 5 أيام كتدريب مهني (يهدف إلى تمرير أدوات ونماذج عمل يمكن استخدامها وإعادة استعمالها) أكثر مما هو ورشة عمل (تهدف إلى راحة الأفراد المشاركين أكثر من تعزيزهم مهنيّاً). وكان النموذج السابق حول العلاج بالدراما، و في طبيعة التقنية، قد صُمم كورشة عمل أكثر منه تدريباً.

النماذج التي تم تعليمها خلال التدريب

لقد تم تنظيم العملية الكاملة التي استغرقت خمسة أيام و كل جلسة عمل، حسب النماذج الثلاثة المتداخلة لعمل الدراما. وأحد الأهداف الأساسية لهذا التدريب كان تقدير الطريقة التي يجب أن تتفاعل على أساسها هذه النماذج في تقسيم ورشة العمل بالدراما متوسطة إلى طويلة الأمد. إضافة إلى ذلك، يمكن للنماذج الثلاثة وتفاعلها أن تساعد في تنظيم مسارات نفسية اجتماعية أخرى، بما فيها الاستجابات النفسية والعلاج النفسي والعلاج بالفن.

النماذج المطبقة الثلاثة كانت:

- 1) نموذج جلسة العلاج بالدراما
- 2) نموذج الحلقة المركبة
- 3) نموذج التعبير الجسدي - الإسقاط - الدور

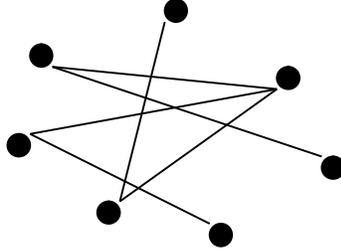
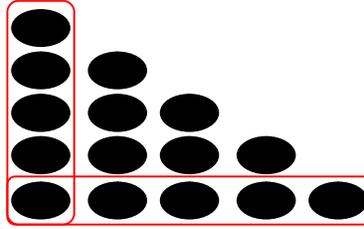
نموذج جلسة العلاج بالدراما (جينينغز، 2004) هو هيكل بسيط لورشة العمل الكاملة وكل جلسة فيها. يتألف من 5 خطوات:

- التواصل
- العقد
- التحمية
- النشاط الأساسي
- التهدئة
- التغذية الراجعة

على الخطوات كلها أن تتواجد دائماً حسب هذا الترتيب، إلا أن نسبة الوقت المكرس لكل منها سيختلف حسب النشاط وحسب مكانة المجموعة في العملية. على سبيل المثال، يكرس المنسق خلال الأيام الأولى وقتاً أطول للعقد، فيما يكون العقد في جلسات لاحقة أقصر بكثير. وفي كل مرة يقوم فيها المنسق بتقديم وسيلة أو نوع جديد من النشاط، على المجموعة أن تعمل أكثر على التحمية مما على النشاط بحد ذاته، لكن النسب تتغير بعد فترة. فإذا كان النشاط عاطفياً بشكل خاص، تكون مدة التهدئة أطول، إلخ... يجدر الإشارة إلى أن التمثيل بالنسبة للمشاهدين في المجموعة أو للجمهور يُعتبر تهدئة. للحصول على قائمة الألعاب لكل من المراحل، انظر أدناه.

نموذج الحلقة المركبة (سكينينا، 2004؛ برناردي، 2010)

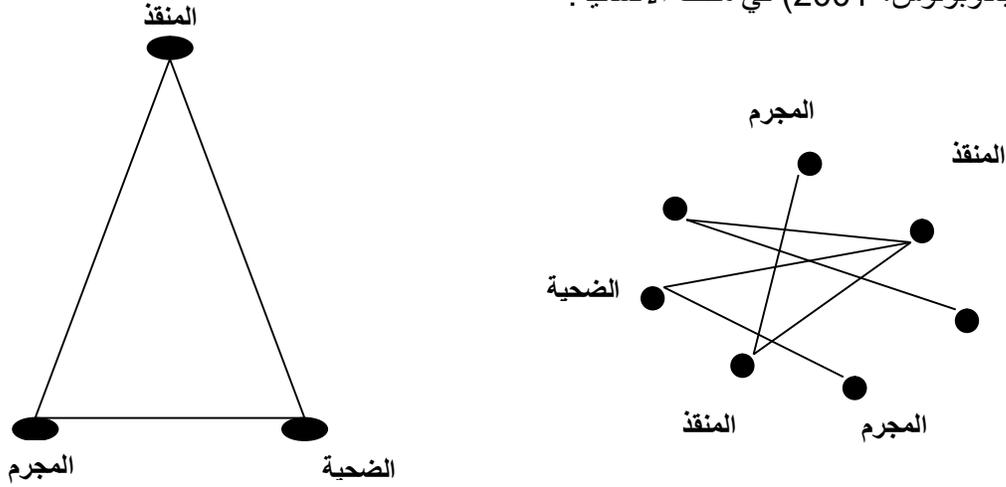
يعنى هذا النموذج بالطريقة التي ننظم ألعاب التحفيز بالنسبة إلى التفاعل بين مختلف أعضاء المجموعة. هو نموذج يحترم الاختلافات الموجودة ويعزز التنسيق والتعاون بدلاً من الاندماج. وهو مفيد بشكل خاص حين نعمل مع مجموعات من الأشخاص مع قدرات مختلفة وخلفيات ثقافية مختلفة، أو حين نود تعزيز التعاون بين الاختلافات. وهو أساس حين نعمل على حل المشاكل لأنه يسمح لأي كان بالتعبير عن مشاكله مع تجنب القوالب وزيادة الحلول المبدعة للمشكلة.



يقترح النموذج أنه خلال بناء مجموعة العمل، على الحوافز المقترحة أن تسمح لأي مشترك باللعب حسب طريقته والوصول إلى الآخرين تدريجياً، ذلك من دون تعديل جوهر طريقته لممارسة اللعبة، ولكن مجرد الإضافة إلى الآخرين بطريقة تدريجية ومُنسقة. ولا تتشكل الدائرة إلا حين يشارك المشاركون جميعهم، على مهل وبشكل تدريجي، في علاقة مستقيمة. والدائرة ليست موقعاً يقوم فيه الجميع بالأمر نفسه، بل هي موقع يقوم فيه كل مشارك بحد ذاته بتعزيز اختلافه.

يمكن العثور على تمثيل هذا النموذج في كافة تسلسلات الألعاب المذكورة أدناه والتي تعتمد على نموذج: واحد، واحد زائد واحد، واحد زائد واحد زائد واحد، واحد زائد واحد زائد واحد زائد واحد، وإلخ حتى تتشكل الدائرة في آخر المطاف. وفي الدائرة كل مشترك هو ممثل ومشاهد لغيره وكل عمل ينبع من تعاون المشتركين جميعهم، كل بحسب فهمه لها.

كعملية، هي أكثر صعوبة من نسخة أو اندماج حيث أنها تتطلب تكراراً ومحاولات وجهود لجمع الموجود بدلاً من خلق أمر جديد معاً، كما تتطلب تعباً. إلا أن هذا النموذج، وعلى المدى الطويل، قد أثبت تعزيزاً أفضل للتعبير وانبعاث القضايا الشخصية كما ديناميكية أفضل للمجموعة و بالاعتماد على التعاون. وبالتالي، وكما ذكرنا، فإن هذا النموذج فعال بشكل خاص أثناء العمل على حل المشاكل. الأمر لا يتطلب أكثر من بعض الصبر. وأخيراً، يساعد هذا النموذج عادة على حل استقطاب التدخلات الانسانية العلاجية. وقد تم توضيح هذا (بابادوبولوس، 2001) في مثلث الانسانية.



تحويل العلاقة العلاجية والإنسانية، من المثلث حيث يساعد مخلص ضحية، وليقوم بذلك يجب أن يُحدد وجود القامع/المجرم، إلى دائرة يمكن فيها للجميع التعاون الواحد مع الآخر بالإضافة إلى خطاب مشترك يساعد في تجنب المساهمات المتصلبة للأدوار وبالتالي يعزز المشاركة. الحلول المُقدمة للمشكلة لن تأتي من فوق ولكن سوف يتم إقترانها بطريقة الند للند.

من الناحية التقنية، وفيما يركز العمل خلال الأيام الأولى على بناء العلاقات المستقيمة (linear) أكثر مما على الدائرة، إلا أنه مع تقدم العمل تتغير النسب وفي الجلسات اللاحقة يمكن بناء الدائرة في وقت أبكر، بعد تكرار سريع للعلاقات المستقيمة (linear).

نموذج التعبير الجسدي - الإسقاط - الدور

يرتبط نموذج التعبير الجسدي - الإسقاط - الدور بتطور محتوي التمارين المقترحة في ورشة العمل. وحسب سو جينينغز (2010) فإن التطور الدرامي لأي إنسان يحصل على ثلاث مراحل. بادئ الأمر يكون التعبير الجسدي ، مثال اللعب مع الجسم ونسخ حركات الراشدين وتعابير وجههم والعناق، إلخ. ثم في المرحلة الثانية، يبدأ الطفل بالإسقاط ، أي بإخراج المحتويات والتعبير من نفسه عبر أعراض انتقالية مثال الرسم والنماذج والتعبير واللعب بالدمى. وأخيراً تتطور القدرات الدرامية لدى الطفل في بناء الأدوار فيبدأ الطفل بانتحال شخصيات مختلفة "وكأنه" شخص مختلف.

وحسب سو جينينغز، على كل جلسة وأي مسيرة لورشة عمل كاملة، لتكون فعالة، أن تتبع التطور ذاته وتبدأ دائماً مع ألعاب تعبير جسدي ، ثم الانتقال إلى ألعاب الإسقاط لتصل أخيراً إلى لعب الأدوار. وهذا الأمر ينطبق على الأطفال كما الراشدين.

وأيضاً في هذه الحالة، على كل جلسة أن تشمل هذا التطور، إلا أن مدة كل خطوة يختلف مع الوقت كما مع طبيعة الحوافز المقترحة. وفي معظم الحالات، يكون عمل الجلسات الأولى مركزاً أكثر على التعبير الجسدي مع القليل من الإسقاط والدور، ثم أكثر على الإسقاط وأخيراً أكثر على لعب الأدوار.

إن جمع النماذج الثلاثة في ديناميكية مرنة هو تحدي ولكنه ضروري في حل المشاكل بهدف إفساح المجال أمام كل مشترك للتعبير عن المشكلة وتحليلها وإعطائها شكل والحصول على حلول من الآخرين، الحلول التي يمكنها فعلاً تعزيز نظرة الشخص إلى مشكلته والتفيس عن الحلول الممكنة.

تعمل النماذج الثلاثة على مستويات مختلفة، أحدهم على تنظيم الجلسة والثاني على طبيعة التفاعل الذي نخلقه بين المشتركين والثالث على تطور طبيعة/محتويات الألعاب المقترحة. وبهذه الطريقة يمكنها التفاعل. تُظهر جلسات الألعاب أدناه هذا التفاعل.

الجزء | : الجلسة مُكرسة بشكل عام للتواصل والعقد والتحمية من خلال التعبير الجسدي

التنويم المغناطيسي الكولومبي

- التواصل (يمكن استعماله كتحمية أيضاً)
- التعبير الجسدي
- العلاقات المستقيمة (linear) في ثنائي ومجموعة ثلاثة والمجموعة كلها

طُلب من المشاركين اختيار شريك من طولهم و إذا شأؤوا، من الجنس نفسه. يقوم الشريك الواقف على جهة اليمين، أي القائد، بمد يده وعلى الشريك أن يلحق حركة اليد بأنفه، محافظاً على مسافة 5 سنتيمترات. يمكن للقائد أن يتحرك في المساحة وأن يلعب على الارتفاع والسرعة والصعوبة المختلفة للحركات. أما القيود الوحيدة فهي: (أ) على حركات اليد أن تكون ممكنة واقعية ليقوم الشريك باتباعها، (ب) يجب أن تكون آمنة أي عدم وضع الشريك في خطر. ثم يتم استبدال الأدوار.

في المرحلة الثانية، يتم إضافة شخص ثالث إلى المجموعة ويقوم الشخص في الوسط بقيادة الإثنين الآخرين، كل بيد مختلفة. أيضاً يتم استبدال الأدوار.

في المرحلة الثالثة، يتم خلق طابور. يقوم واحد بالقيادة وآخر يتبعه. يتبع كل شخص في المجموعة آخر شخص في الطابور بأنفه، مع مسافة لا تتعدى 5 سنتيمترات من نقطة في جسم الشخص أمامه.

يجلس المشتركون ويعرفون عن أنفسهم بالأسماء والخلفيات، إلخ...

ملاحظة: يتم خلق التواصل بشكل نموذج الحلقة المركبة ، بقوة إنما من دون اللمس الجسدي.

العمر: 8 سنوات وما فوق.

سلة الأمنيات

- العقد (العصف الذهني ضمن إطار)
- في الدائرة

الخطوة 1: يكتب كل مشترك على ورقتين صغيرتين أمر يريده من التدريب، وأمر لا يريد اختباره في التدريب.

الخطوة 2: يضع كل مشترك ورقته في سلتين متتاليتين، سلة "أريد" وسلة "لا أريد". يمكن رسم السلة على لوح ورقي قلب على الحائط أو من خلال صنع صناديق ورقية، إلخ...

الخطوة 3: يستطيع المشاركون جميعاً قراءة تعريفات الآخرين ثم اختيار تعريف واحد فقط لا غير يتوافقون عليه (لا يمكن أن يكون تعريفهم). يشيرون إليه بلون معين أو يضعون علامة بقلم أو ورقة لاصقة، حسب المواد المتوفرة.

الخطوة 4: يتم نقل الـ "أريد" والـ "لا أريد" التي تم اختيارهم الأكثر إلى لوح ورقي وتقع مناقشة في المجموعة بهدف خلق عقد مبني على التوقعات المحددة.

ملاحظة: تكون هذه اللعبة أفضل مع المراهقين والبالغين، خاصة حين يكون العمل مع مجموعات أكبر. إلا أنه يمكن للأطفال من عمر 8 سنوات وأكثر القيام بها، وإذا استخدمنا الرسومات بدل التعاريف يمكن لعبها مع أطفال أصغر من 8 سنوات.

مثال للصندوق

خلال التدريب في سورية، كانت الرغبات المتكررة غالباً:
"أريد"

1 "استخدام لغة الجسد والحركات"

2 "فهم الصبر"

3 "تعلم تقنيات وأساليب محددة للأطفال وأيضاً شرح كل نشاط والهدف منه"

4 "تعلم تمارين الدراما المطبقة والعملية والتمارين التي يمكن استخدامها مع فئة الأطفال والمراهقين.

"لا أريد"

1 "نظريات غير عملية ومحاضرات نظرية"

2 "ان تعطي أمثلة غير مرتبطة بالواقع السوري"

تم تقبل التلميحات بشكل جيد وتم توضيح أن التركيز سيبقى، عدا عن اليوم الثاني، على التعبير الجسدي (1)، أن التركيز سيكون على التمارين وأنه بشكل افتراضي سيتمكن المراهقون من تطبيق النشاطات كلها (3)، أن الاهتمام سيكون على الاختلافات بين الأدوات والأساليب وأهمية

معرفة كما ضرورة فهم الروابط المنهجية والهياكل المشتركة بين الأدوات المختلفة. وبالتالي بعض النظريات ستكون موجودة إنما ستكون مرتبطة مباشرة مع نمذجة ورشة العمل (أ3؛ ب1).

أخيراً، الأمر سيتطلب الصبر كما ستكون إمكانية تعلق شخص ما لدرجة عدم الرغبة بترك المجموعة إمكانية مستبعدة ذلك لأن التدريب لم يكن مبنياً على خبرة المجموعة التي تعمل وإنما على تمرير الأدوات والأساليب ليتم تطبيقها.

إمشي، أسرع، أركض، قف

- التحمية
- الفرد في المجموعة
- التعبير الجسدي

الخطوة 1: المحافظة على الصمت والتركيز، المشي ضمن المساحة.

الخطوة 2: إملأ كل فجوة على الأرض من دون الدوران في دائرة ومحاولين عدم الارتطام/لمس الواحد بالآخر.

الخطوة 3: المشي بسرعات مختلفة يعطيها المدرب: بطيء، بطيء جداً، سريع، أسرع، أركض، قف. عند "قف" على المشتركين أن يجمدوا في مكانهم والمحافظة على الطاقة.

العمر: 8 سنوات وما فوق.

قيادة الجسد

- التحمية
- الفرد
- التعبير الجسدي

الخطوة 1: المشي في المساحة، كما في التمرين أعلاه.

الخطوة 2: يقوم جزء من الجسم، كما يشير المدرب، إلى قيادة الحركة. يمكن أن يكون الأنف أو الكتف الأيمن أو الأيسر أو الصدر، إلخ..

ملاحظة: يطلب المنسق من المشتركين بأن يحلوا كيف تتغير الحركات ووضعيات الجسم مع القيادات المختلفة.

العمر: 8 سنوات وما فوق.

النظرات

- تحمية – علاقة – تركيز
- واحد زائد واحد
- تجسيد

الخطوة 1: المشي في المساحة كما في التمارين أعلاه

الخطوة 2: إمشي وانظر إلى الآخرين

الخطوة 3: أنظر إلى الآخرين في عيونهم

الخطوة 4: حافظ على النظرة الواحدة لأطول مدّة تسمح بها حركتك. لا توقف الحركة لتتنظر إلى شخص معين.

الخطوة 5: يمكن للمشاركين أن يضحكوا ولكن يجب ألا يتكلموا.

الخطوة 6: يسمح للمشاركين الآن بالمحافظة على النظرات الفردية لمدة أطول كما بتعديل حركتهم على هذا الأساس.

الخطوة 7: حين يشعر شخص ما بالارتياح بالنظر إلى شخص معين، تبقى النظرات معلقة بين بعضهم البعض.

العمر: 14 سنة وما فوق.

الرابط المطاط

- تحمية – علاقة – تركيز
- واحد زائد واحد
- تعبير جسدي

الخطوة 1: قسم المجموعة إلى ثنائيين

الخطوة 2: لا يقوم الثنائي سوى بالنظر واحدهم في الآخر

الخطوة 3: تخيّل وجود رابط مطاط يربط بين جبيني الشخصين.

الخطوة 4: يصبح الرابط أقصر أو أطول ومطاطي أكثر أو أقل حسب تعليمات المدرب. يختبر كل ثنائي مقاومة المطاط.

الخطوة 5: المشي ذاته في المساحة إنما بربط الخطوة 7 من النشاط السابق بالخطوة 2 من هذا النشاط.

العمر: 10 سنوات وما فوق.

المشي اللاصق

- تحمية – علاقة – تركيز
- واحد زائد واحد
- تجسيد

الخطوة 1: إمشي كما في تمرين إمشي، أسرع، أركض، ولكن هذا المرة أثناء إلتصاقك بشخص آخر.

ملاحظة: يمكن إضافة هذا إلى آخر التمرين السابق (المطاط يصبح أقصر فأقصر)

العمر: 10 سنوات وما فوق.

الأعمى

- الثقة - العلاقة
- واحد زائد واحد
- التجسيد

الخطوة 1: اقسم المجموعة إلى ثنائيين

الخطوة 2: يغمض كل منهما عينيه ويحاول تذكر المساحة.

الخطوة 3: أحد الأشخاص في الثنائي (إما إلى اليمين أو اليسار) يفتح عينيه ويقود الثاني في المساحة.

الخطوة 4: الوتيرة والسرعة، إلخ، للحركة في المساحة يجب أن تتواجد في العلاقة بين الاثنين، بشكل أن يتمكن الشخص المغمض العينين بالشعور بالراحة أثناء الحركة.

الخطوة 5: توقف، إفتح العينين.

الخطوة 6: الأمر ذاته مع تبادل الأدوار

العمر: 14 سنة وما فوق.

التحيات الطائرة

- العلاقة، بناء المجموعة
- واحد زائد واحد، زائد واحد، إلخ...
- التعبير الجسدي

الخطوة 1: إمشي في المساحة، أنظر إلى الآخرين، لا تترك النظرة الأولى إلا عندما تجد أخرى.
الخطوة 2: حين يشعر كل مشترك أنه مستعد، يمكنه أن يذهب إلى الشخص، يقول اسمه، يصافحه ويكمل.

الخطوة 3: متابعة ذلك فقط بمصافحة الأيدي.
الخطوة 4: على كل شخص أي يترك يداً فارغة وأخرى مشغولة بمصافحة يد أخرى.
الخطوة 5: قم بذلك أسرع فأسرع ثم قف.

العمر: 8 سنوات وأكثر.

الجزء II. الجلسة مكرسة للتعبير وبناء الفريق عبر الإيقاع.

تنفس الصوت

- بناء المجموعة، تحمية الصوت
- في الدائرة
- التعبير الجسدي

الخطوة 1: إجلس مربع الرجلين أو تمدد
الخطوة 2: شهيق وزفير، التركيز على الخطوات المتعددة لهذه الحركة التلقائية ووضعها في وتيرة طبيعية. عدة مرات.

الخطوة 3: أثناء الشهيق، حاول تمرير الهواء من الرئتين إلى المعدة وبالعكس. عدة مرات.
الخطوة 4: إعادة التمرين مع إصدار الصوت أثناء الزفير. ابدأ بـ A ثم E و O و U. عدة مرات لكل حرف.

الخطوة 5: لتسهيل الأمر، يُطلب من المشتركين أن يتخللوا أن إصدار الصوت سيدفع حركة رجل صغير جداً من الفم إلى الأمام. بحرف A سيدفع الرجل إلى الأمام، للحرف E ينحرف جانباً، للـ I إلى فوق، للـ O نزولاً بشكل ثابت وللـ U نزولاً بشكل منحرف.

الخطوة 6: الجميع معاً، ويختار كل واحد الحرف الذي يريده

الخطوة 7: الأمر نفسه من دون إرشادات المنسق.

الخطوة 8: تماماً كالخطوة 6، إنما مع تعديل درجة الصوت حسب التصميم أدناه (أو ما يشبهه). يتبع المنسق التصميم بقلم.

الخطوة 9: الأمر نفسه مع الترددات (الفراغات في الأسطر)

الخطوة 10: درجة الصوت والتردد معاً



أصوات الجسم

- بناء المجموعة، تحضير الإيقاع
- في الدائرة
- التعبير الجسدي

الخطوة 1: كل مشترك، بشكل فردي وأثناء جلوسه على الأرض، يستكشف الأصوات التي يمكن أن تصدر عن تلاقي جزئين من الجسم. استكشف الإمكانيات المختلفة وليس فقط تلك الواضحة. 5 دقائق أو أكثر.

الخطوة 2: اختر الصوت الذي أعجبك أكثر

الخطوة 3: يعرض عدة منتطوعين أصواتهم المفضلة للمجموعة. يعيدها جميع أفراد المجموعة معاً.

العمر: 13 سنة وما فوق

امشي مع الصوت

- بناء المجموعة، خلق الإيقاع
- في الدائرة
- التعبير الجسدي

الخطوة 1: امشي كما في "امشي، أسرع، أركض، توقف"، ولكن مع إصدار صوت من اختيارهم. توقف عندما تريد الشهيق.
الخطوة 2: في هذه المرحلة، يركز العمل على درجة الصوت، وهو النسخة الصوتية للسرعة في المساحة (عبر المشي). كلما كان المشي أسرع كلما أصبح الصوت حاداً أكثر، والعكس صحيح.
الخطوة 3: يتوافق التردد مع الوتيرة وعلاقة قف-امشي.
الخطوة 4: اضع صوت الجسم
الخطوة 5: تفاعل مع الآخرين. والتفاعل لا يأتي من نسخ الآخرين إنما عبر إضافة إيقاعك الخاص إلى إيقاع الآخر.
الخطوة 6: امشي سوياً مع الشخص الذي تجده ملائماً أكثر، ويحافظ كل من الثنائي على إيقاعه، إنما يتم جمع الإيقاعين.

ملاحظة: تذكر دائماً أن الصوت لا ينخفض إنما درجة الصوت (النبرة). ومن المهم جداً أن تأخذ وقتك ولا تسرع. أطلب من المشتركين تغيير درجة الصوت نسبة إلى ما يستمعون. تجنب تقليد الآخر وإنما حاول الإصغاء إليهم. اطلب منهم تغيير الدرجة حسب طول أنفسهم.

العمر: 14 سنة وما فوق.

تحيات يابانية

- بناء المجموعة
- في الدائرة
- التعبير الجسدي

الخطوة 1: أي شخص في الدائرة
الخطوة 2: يعرض كل شخص في المجموعة إيقاعه وصوته الخاصين للآخرين. يعيده الآخرين جميعاً معاً.

مايسترو!

- بناء المجموعة
- في الدائرة
- التعبير الجسدي

الخطوة 1: يتم تقسيم المشتركين إلى مجموعات من أربعة.
الخطوة 2: تشكل كل مجموعة أوركسترا صغيرة من الإيقاعات.

الخطوة 3: يتم قيادة الأوركسترا من قبل كل فرد في المجموعة، كل على حدة، تقوم مدة كل مرة 3 إلى 5 دقائق. يقود المايسترو الآخرين عبر بدأ- توقف، نبرة، تردد، درجة، عبر حركات اليدين.

الخطوة 3: تختار كل مجموعة، بالإجماع، قائد الأوركسترا الأفضل.
الخطوة 4: تجلس المجموعات كلها في دائرة. تبدأ المجموعة الأولى. يوصل القائد الأوركسترا التي يقودها إلى الأقصى ثم يوقفها. حين تقف، تبدأ المجموعة الثانية.
الخطوة 5: الأمر ذاته في دائرة أقرب. حين يشعر القائد أن مجموعته جاهزة، يترك القيادة وينضم إلى المجموعة بإيقاعه الخاص. في الدائرة، تدمج الأوركسترات إيقاعاتها المختلفة إلى إيقاع واحد حتى تصل جميعها بالإجماع وتدرجياً إلى النهاية.

ملاحظة: يعطي المنسق تعليمات أساسية وحسب، إلا أن التوجه الأساسي يكون للقيادة أولاً ثم للمجموعة في مرحلة لاحقة.

العمر: 13 سنة وما فوق.

الإسقاط و التعبير المجازي:

في اليوم الأول من التدريب، كان التركيز على التعبير الجسدي. ركز اليوم الثاني على الإسقاط من خلال أغراض إنتقالية.

أهداف هذا اليوم هي تدريب المشتركين عبر نماذج وألعاب تطويرية تهدف إلى:

-التعبير عن الذات؛ إعادة صياغة تجارب الحياة

-بناء الفريق؛ مشاركة روايات شخصية بطريقة آمنة

-التواصل

المشي في العناصر

- التحمية للتعبير المجازي و المخيلة / التواصل
- واحد تلو الآخر
- التعبير الجسدي

الخطوة 1: كما في إمشي، أسرع، أركض، قف

الخطوة 2: الأمر ذاته ولكن عبر عناصر مختلفة: الرمل (الساخن والبارد)، الأسفلت (الذي يغلي والعادي)، الثلج والجليد، شاطئ البحر، عمق البحر، إلخ... تكريس 2 إلى 4 دقائق لكل عنصر.

العمر: 8 سنوات وما فوق.

سمكة القرش

- التواصل باستخدام المخيلة
- واحد زائد واحد، زائد واحد، إلخ...
- التجسيد / الإسقاط

الخطوة 1: المشتركون "يسبحون في البحر". الطقس جميل ومشمس وممتع. في حال كان المشتركون لا يعرفون السباحة في الحياة الحقيقية، يمكنهم التخيل أنهم يمشون وكأنهم مغطون كلياً بالمياه، ما عدا رأسهم.

الخطوة 2: يقوم المنسق بنشر أوراق كرتون على الأرض، أو ورق عادي بأحجام مختلفة (A4، A3، حجم اللوح الورقي).

الخطوة 3: ينادي المنسق "سمكة القرش" من وقت إلى آخر. حين ينادي للقرش، على المشتركين أن يصلوا إلى قطع الأوراق (الجزر/قطع الكرتون أو الورق) لإنقاذ أنفسهم. يجب أن تكون أرجلهم على الورقة، أو بكل الأحوال عدم لمس أي جزء من الأرض خارج عن الورقة بأي جزء من جسمهم.

الخطوة 4: بين النداء الواحد للقرش والثاني، يمكن للمشاركين أن "يسبحوا" بحرية. خلال هذه الاستراحات، يقوم المنسق شيئاً فشيئاً بتقليص عدد الأوراق الموجودة على الأرض.

الخطوة 5: عند النداء الأخير، لا يبقى سوى ورقتين، مما يجبر المشتركين على التعاون أو العراك بهدف إنقاذ أنفسهم.

الخطوة 6: تعليقات.

ملاحظة: من الأفضل ربط لعبة سمكة القرش بلعبة "المشي في العناصر".

العمر: 12 سنة وما فوق.

المشي مغمض العينين

- التحمية. التحضير لتمارين العيون المغمضة
- واحد تلو الآخر
- التجسيد

الخطوة 1: كما في إمشي، أسرع، أركض، قف، إنما مع تجزئة الحركة. امشي، توقف، خذ اتجاهاً آخر، امشي، توقف، خذ اتجاهاً آخر، إلخ...
الخطوة 2: قم بالأمر ذاته إنما مع تحديد نقطة تريد الوصول إليها ضمن المساحة (نقطة موجودة أو خيالية). إمشي حتى النقطة، قف عند الوصول إليها، اختر نقطة أخرى، امشي حتى الوصول إليها ثم قف، إلخ...
الخطوة 3: الأمر ذاته، إنما مع إغلاق العينين عند الوصول إلى النقطة المختارة.

ملاحظة: قد يريد الأشخاص وضع أيديهم في أجبيهم، في حال كانوا لا يستطيعون لمس أشخاص من الجنس الآخر لأسباب دينية.

العمر: 10 سنوات وما فوق.

المغناطيس

- التحمية. التحضير لتمارين العيون المغمضة
- واحد تلو الآخر
- التعبير الجسدي

الخطوة 1: قم بتقسيم المجموعة إلى ثنائيين. تأكد من أن الشخصين في المجموعة الواحدة يمكنهما لمس الآخر (لأسباب دينية).
الخطوة 2: وجهاً لوجه، ينظر المشتركين بأعين بعض وحين يشعران بالتواصل يغلقاهما.
الخطوة 3: مع الأعين مغلقة، يقوم كل فرد باتباع تعليمات المدرب. وقد تتضمن التعليمات: خطوة إلى الخلف، خطوتين إلى اليمين، خطوة إلى الخلف، ثلاث خطوات إلى اليمين، خطوة إلى الأمام، إلخ...
الخطوة 4: توقف. ومع الأعين مغلقة، حاول أن تجد شريكك عبر الخطوات.

العمر: 10 سنوات وما فوق.

سلسلة الشجرة

- المخيلة، التعبير، مشاركة الروايات والأحاسيس الشخصية عبر التعبير المجازي،
- واحد تلو الآخر، واحد زائد واحد، في مجموعات صغيرة، ضمن الدائرة
- التعبير الجسدي / الإسقاط / الدور

- الخطوة 1: اختر نقطة في المساحة تجد أنك تترتاح فيها.
- الخطوة 2: حاول الوصول إليها وأنت مغلق العينين.
- الخطوة 3: إجلس أو تمدد بمحاولة لمس أقل مساحة ممكنة.
- الخطوة 4: تخيل أنك بذرة صغيرة داخل التربة.
- الخطوة 5: البذرة محاطة بأرض باردة جليدية. كي تنجو، على البذرة أن تدفئ نفسها وتصبح أصغر.
- الخطوة 6: شيئاً فشيئاً يذوب الثلج فتصبح التربة موحلة ثم ناعمة ودافئة، إلخ... بشكل أساسي، يقوم المدرب بتفسير مسار عبر المواسم ابتداءً من الشتاء القارص (البرد والثلج) إلى الربيع (موحل، رطب، دافئ، نسيم ناعم) ثم الصيف (حار، جاف، إلخ...) وصولاً إلى الخريف (كثير الرياح، ممطر ثم عاصف)، ثم الشتاء مجدداً. يعطي المدرب تعليمات عما يحصل للشجرة، التي يمكن تجسيدها (هي تتمدد، تصبح أعلى فأعلى، يصبح لديها جذوراً تمسكها بالأرض، ثم تكبر الأغصان، تصبح الأغصان ثقيلة بالثمار، إلخ...). عادة، يقوم المشتركون بتجسيد الشجرة، حتى من دون طلب واضح من المنسق.
- الخطوة 7: حين يكون المشتركون على الأرض، مغلقين على أنفسهم كما البذور في التربة الباردة الجليدية، يقول المنسق "توقفوا، يمكنكم فتح أعينكم".
- الخطوة 8: حين كانت أعين المشتركون مغمضة، وضع المنسق ورقة بحجم A3 ومجموعة ألوان قرب كل مشترك. من الأفضل استعمال الألوان الجافة.
- الخطوة 9: حين يفتح المشتركون جميعاً أعينهم، يطلب منهم المنسق رسم الشجرة التي جسّدوها، في الموسم الذي يفضلون. يمكن للرسم أن تكون وصفية أو مجردة. المهم أن يعكس كل مشترك الشجرة التي "كانها".
- الخطوة 10: بعد الانتهاء من الرسومات (10 دقائق)، يطلب من المشتركين إعطاء الشجرة اسماً وعمراً (وتكتب على الورقة).
- الخطوة 11: على ورقة أخرى، إكتب تاريخ شجرتك، ابتداءً بـ "كان يا ما كان، كانت شجرة (اسمها)...".
- الخطوة 12: يقسم الفريق إلى مجموعات من 6 أشخاص ولمدة 3 دقائق يمكنك رواية قصة شجرتك. في النهاية، ولثلاث دقائق أخرى، يمكن للأخرين طرح الأسئلة (في ما يتعلق بالشجرة وتاريخها) ويحق للراوي عدم الإجابة.
- الخطوة 13: تخلق كل مجموعة صورة مسرحية عن غابتها، تجمع فيها كافة الأشجار الأفراد.
- الخطوة 14: في الدائرة، تقوم كل مجموعة بتمثيل غابتها للأخرين بالتسلسل / لقطات من الصور.

العمر: 12 سنة وما فوق.

مسار الجُزر

- المخيلة، التعبير، مشاركة الروايات والأحاسيس الشخصية عبر التعبير المجازي والسيرة الذاتية
- واحد تلو الآخر، واحد زائد واحد، في مجموعات صغيرة، ضمن الدائرة
- التعبير الجسدي – الإسقاط - الدور

- الخطوة 1: إمشي في المساحة وكأنك وسيلة تنقل (دراجة هوائية، قطار، طائرة، إلخ...)
- الخطوة 2: إمشي في المساحة وكأنك ذاهب لممارسة نشاطات مختلفة (لقاء، دفن، ...)
- الخطوة 3: إمشي إلى مكان تحبه كثيراً، من ماضيك أو في الوقت الحالي.
- الخطوة 4: توقف. اغلق عينيك. اجلس أو تمدد.
- الخطوة 5: تخيل أنك في ذلك المكان. قم بتخيّل جزءك المفضل من هذا الموقع وتخيل أنه يشبه جزيرة صغيرة محاطة بالبجر، وأنت عليها.
- الخطوة 6: يساعد المنسق فيطلب تذكر الألوان والأشكال والحرارة والأصوات والأرض تحت القدمين والجسد والأشخاص الذين كنت معهم. يقوم المنسق بهذا عدة مرات.
- الخطوة 7: يسأل المنسق الأسئلة ذاتها. هذه المرة يلمس كتف أحدهم فيجيبه الشخص بصوت عال.
- الخطوة 8: يطلب إلى المشتركين جميعاً بإعادة الأصوات الموجودة على جزيرتهم، معاً، كما في الجوقة.
- الخطوة 9: توقف. افتح عينيك.
- الخطوة 10: لديك 15 دقيقة لبناء جزيرتك بأي مواد متوفرة (صناديق كرتون، أوراق ملونة، الطلاء والفرشاة، الدبسات، التلصيق بأحجام مختلفة، يتم توفير أقمشة من ألوان مختلفة). يتم بناء الجزيرة بطريقة تسمح بالجلوس فيها أو التعرف إليها).
- الخطوة 11: فيما تجلس في جزيرتك، قم بخلق خريطة كنز. استخدم ورقة حجم A3. ارسم خريطة، بشكل مصغر، واعطها شكلاً ولوناً واسماً.
- الخطوة 12: في خريطة الكنز، ارسم كل الجزر التي تأتي قبل وبعد جزيرتك. اعط هذه الجزر شكلاً ولوناً واسماً.
- الخطوة 13: أخيراً قم بتحديد موقع الكنز، في حال وجوده، وطريقة الوصول إليه.
- الخطوة 14: قف، تجول وانظر إلى جزر الآخرين. خلال زيارة جزر الآخرين قد ترى شيئاً يتعلق بك.
- الخطوة 15: يتم تشكيل مجموعات من ثلاثة أشخاص بناء على ما ذكر أعلاه.
- الخطوة 16: تعرض هذه المجموعات خريطة كنزها (فقط ما تريد مشاركته) مع الآخرين في المجموعة. يمكن للآخرين طرح الأسئلة، إلا أن الراوي ليس مجبراً على إعطاء إجابة.
- الخطوة 17: قم بدمج ثلاث جزر بهدف تمثيل عمل مسرحي ينتج عن المناقشة. يتم عرض العمل المسرحي أمام المجموعات الأخرى.
- العمر: 15 سنة وما فوق.

جزء صور الجسم:

كان التركيز الأساسي ليوم التدريب هو صور الجسم وكيفية التعبير ومناقشة الأمور وحل المشاكل عبر صور الجسم. تظهر صور الجسم التعبير الجسدي (تلقائياً) و الإسقاط (حيث أنك تستخدم جسمك للتعبير عن إحساس أو مفهوم) والدور.

منزل في الريح:

- التحمية. مقدمة للصور
- واحد زائد واحد زائد واحد
- التعبير الجسدي (وبعض الإسقاط والدور)

الخطوة 1: قسم المشتركين إلى مجموعات من 3 أشخاص. يقوم شخصين على الأطراف بتشكيل المنزل بأيديهم كالسقف فيما يبقى الثالث داخل المنزل. على شخص واحد أن يكون بمفرده.
الخطوة 2: يخبر المنسق عن حدوث كارثة أو حالة جوية تقوم بتهديم المنزل (شتاء، ثلج، عاصفة، تسونامي أو هزة أرضية). لكل من هذه الحوادث يهتز المنزل ويقع، وبالتالي يتم تفريق الثلاثة ويتحركون في المساحة وكأنهم المطر أو الثلج، إلخ...
الخطوة 3: يقول المدرب "قف". على المشتركين إعادة خلق المنازل والسكن فيهم بأسرع وقت ممكن. على الشخص، الذي تمكن من الاحتماء في الملاجئ المبنية، أن يمثل الحالة التي هرب فيها عبر صور الجسم. على الشخص الذي بقي في الخارج أن ينادي بالكارثة التالية.

العمر: 6 سنوات وما فوق.

الصورة المفاجئة

- التحمية. تعريف عن الصور
- واحد زائد واحد
- التعبير الجسدي و الإسقاط

الخطوة 1: في مجموعات ثنائية، يقف واحد منهما بلا حركة ثم يغير وضعيته يُجسّد صورة جسم عفوية يجمد فيها.
الخطوة 2: يقوم الثاني بتكملة صورة الأول، ويضيف إليها معنى.

الخطوة 3: إعادة الأمر ذاته عدة مرات.

ملاحظة: اطلب من المشاركين بتعظيم الصورة وجعلها واضحة قدر الإمكان.

العمر: 12 سنة وما فوق.

الصُّور الماشية

- التحمية. تعريف عن الصور
- واحد زائد واحد
- التعبير الجسدي و الإسقاط

- الخطوة 1: إمشي في المساحة.
- الخطوة 2: يقترح المدرب بعض الأحاسيس
- الخطوة 3: توقف. على المشتركين أن يجمدوا في صورة تُجسد الإحساس.
- الخطوة 4: قم بتعظيم الصورة.
- الخطوة 5: انظر إلى الصور الأخرى ولكن حافظ على صورتك.
- الخطوة 6: قم بذلك عدة مرات.

العمر: 13 سنة وما فوق.

صورة تلو الصورة

- التحمية. تعريف عن الصور
- واحد زائد واحد زائد واحد، إلخ...
- التعبير الجسدي و الإسقاط

- الخطوة 1: يجلس المشتركون جميعاً في دائرة.
- الخطوة 2: يتجه شخص واحد إلى الوسط مع صورة.
- الخطوة 3: يقوم مشترك متطوع بتكملة الصورة المقدمة.
- الخطوة 4: تخرج الصورة الأولى، تبقى الثانية.
- الخطوة 5: كما في الخطوة 3، عدة مرات.
- الخطوة 6: الأمر ذاته، ولكن هذه المرة لا تخرج الصورة الأولى، وتضاف الصور إلى تلك الأخيرة، كذلك حتى تخلق المجموعة كلها صورة مشتركة.
- الخطوة 7: يضيف كل مشترك إلى الصورة صوتاً، أو كلمة أو حركة صغيرة. يقوم المشتركون بذلك معاً لتحريك صورة المجموعة.

ملاحظة: لا يتم إخبار معنى الصورة الأولى بادئ الأمر، ولكن يمكن إخباره لاحقاً في تدريبات أخرى.

العمر: 14 سنة وما فوق.

الصور في دائرة

- التعبير والمناقشة عبر الصور، التضامن، إجماع المشاكل
- ضمن الدائرة
- التعبير الجسدي – الإسقاط - الدور

- الخطوة 1: يقف الجميع في دائرة، الظهر للجزء الداخلي من الدائرة وكل شخص بعيد نصف متر عن جاره.
- الخطوة 2: يقول المدرب كلمة (مثال الحب أو العائلة) ويعد حتى ثلاثة. عند الثلاثة، على الجميع أن يدير ليواجه الدائرة، مع صورة للجسم تعكس الإحساس أو الفكرة، إلخ، الأولى التي أتت إلى مخيلته عند سماع الكلمة.
- الخطوة 3: تعظيم الصورة.
- الخطوة 4: انظروا أحدهم إلى الآخر.
- الخطوة 5: إعادة الأمر عدة مرات، مع كلمات مختلفة. وفي مرحلة ما، يمكن للمشاركين إقتراح كلمات.
- الخطوة 6: بعد فترة، يطلب إلى الأشخاص التوجه إلى الصور التي تشبههم أو متعلقة بهم أو لها علاقة سبب ونتيجة مع صورتهم.
- الخطوة 7: يشكلون صورة مشتركة.
- الخطوة 8: يشكلون صورة مشتركة متحركة.
- الخطوة 9: يقومون بعروض قصيرة، ابتداء من الصور.
- الخطوة 10: بشكل بديل، يمكن البدء بمناقشات حول الاختلافات بين الصور المشتركة.

العمر: 14 سنة وما فوق.

تشمل العملية:

- صيغة الجمع: كنت أظن أنني وحيد ولكن اكتشفت العكس، من خلال صور الآخرين.
- التضامن: إنني أتعاطف مع صور الآخرين.
- منهج الصور المتعددة: يمكن للصورة أن تقترح معان مختلفة لأشخاص مختلفين. وما يُسقط المشاهد على صورة عرضها غيره لا يتماشى بالضرورة مع رأي صاحب الصورة. إلا أنها تقدم بعض المعاني للمشاهد كما يمكنها تقديم إكتشافات لصاحبها.
- المسافة: نقومون بمناقشة قضايا مهمة جداً ولكن ضمن المسافة المناسبة للعبة.

جزء المنحوتات وصور الجسم

الرقص المقسم

- التحمية. تعريف عن النحت
- واحد تلو الآخر
- التجسيد

- الخطوة 1: إمشي، قسم حركتك حسب أجزاء الجسم.
 - الخطوة 2: تحكّم بكل حركة لأي جزء في جسمك: العنق والرأس والكتفين واليدين والرجلين والقدمين (جزء تلو الآخر).
 - الخطوة 3: استكشف مجموعة متنوعة من الحركات التي يمكنك القيام بها.
 - الخطوة 4: اجمد. لا تحرك سوى الجزء الذي يناديه المدرب.
 - الخطوة 5: يمكنك القيام بذلك عبر اتباع الموسيقى. يبقى الجسم جامداً في ما عدا ذلك الجزء.
 - الخطوة 6: ينادي المدرب بأكثر من جزء. يتحرك / يرقص المشتركون فقط بتلك الأجزاء.
- العمر: 12 سنة وما فوق.

الدمية

- التحمية. تعريف عن النحت
- واحد زائد واحد
- التعبير الجسدي

- الخطوة 1: في ثنائي، يقف واحد والآخر يتمدد على الأرض.
 - الخطوة 2: الشخص الممدد على الأرض هو الدمية. الشخص الواقف يحرك الدمية.
 - الخطوة 3: للدمية خيوطاً خيالية مربوطة بأي مفصل وأجزاء أخرى من الجسم (أصابع الرجل، الكاحل، الركبة، الخصر، الكتف، العنق، الرأس، الكوع، المعصم، اليدين).
 - الخطوة 4: الشخص الواقف يحرك الدمية بالخيوط، حتى تتمكن الدمية من الجلوس أو الوقوف أو حتى المشي.
 - الخطوة 5: يتم تبديل الأدوار.
- العمر: 14 سنة وما فوق.

البالونات

- التحمية. تعريف عن النحت
- واحد زائد واحد
- التعبير الجسدي

الخطوة 1: أيضاً كثنائي، واحد خلف الآخر.
الخطوة 2: الشخص الواقف في الأمام هو بالون فارغ من الهواء.
الخطوة 3: الشخص في الخلف ينفخ البالون، وينفخ على كتف الشخص في الأمام. يقلد الشخص الذي يقف أماماً نفخ البالون بجسمه كاملاً.
الخطوة 4: حين يصبح البالون منفوخاً، يحدث الشخص في الخلف ثقباً كما بإبرة، والشخص في الأمام يقلد الانكماش السريع للبالون.
الخطوة 5: الأمر ذاته في مجموعات من 4. واحد ينفخ والثلاثة يقلدون البالون.

العمر: 8 سنوات وما فوق.

المرأة

- التحمية. تعريف عن النحت
- واحد زائد واحد، زائد واحد، إلخ...
- التعبير الجسدي

الخطوة 1: تقسيم المشتركين إلى مجموعات من 5 أشخاص. واحد منهم يواجه 4 في صف واحد.
الخطوة 2: يقوم الواحد المواجه بسلسلة حركات واضحة ومقطعة، على الأربعة الآخرين أن يعكسوها وكأنهم مرآة.
الخطوة 3: يتم استبدال الواحد المواجه بأحد الأربعة بعد حركتين أو ثلاث، حتى يتم عكس الجميع.

العمر: 10 سنوات وما فوق.

المنحوتات / التماثيل

- التعبير عن المضمون في المجموعة، مناقشة، تضامن
- واحد زائد واحد، زائد واحد، إلخ..
- الإسقاط / الدور

- الخطوة 1: في مجموعات من 6
- الخطوة 2: يشكل كل شخص صورة عن موضوع وينحت أجسام الآخرين.
- الخطوة 3: تحفظ كل مجموعة الصور الـ 6.
- الخطوة 4: تضع كل مجموعة الصور في تسلسل.
- الخطوة 5: تعرض كل مجموعة تسلسل الصور للآخرين.
- الخطوة 6: على كل مشاهد أن يفكر في ما إذا كانت الصورة تابعة له، وإذا نعم ماذا ستكون صورته الفردية ضمن تلك الصورة وأين يحدد موقعه بالعلاقة بها.
- الخطوة 7: فكروا سوياً ما إذا كانت الصور تعيد نفسها ضمن المجموعات أو الفئات المختلفة من الصور، إلخ...
- الخطوة 8: الصور تعاد ويتم التصويت لها. يتم إختيار 3.
- الخطوة 9: تعرض الصور الثلاث المختارة مجدداً. يمكن للحضور أن يُعلقوا مضيفين صورتهم لتلك المعروضة.
- الخطوة 10: تتبع المناقشة.
- العمر: 14 سنة وما فوق.

صور الإنتقال

- حل المشكلة
- ضمن الدائرة
- الإسقاط / الدور

- الخطوة 1: الجميع في دائرة، أو جالسون قبالة مساحة فارغة (المسرح).
- الخطوة 2: يقوم مُتطوع بخلق صورة عدم ارتياح مرتبطة بحالة الظلم اليومية التي يعيشها. يمكن القيام بها وحده أو بنحت مشتركين آخرين، لكنه يلعب دور المقموع.
- الخطوة 3: يقوم شخص آخر بلعب دور البطل في الصورة، عبر لعب دور المرأة له. يتم تشكيل صورة القمع.
- الخطوة 4: تقوم الشخصية الرئيسية الروائية، ضمن العملية ذاتها، بتشكيل الصورة المثالية، إنما عارضاً الطريقة التي تود فيها الشخصية الرئيسية تقديم الحالة.
- الخطوة 5: تجلس الشخصية الرئيسية بين الحضور مع المدرب، فيما تبقى الصور على المسرح.
- الخطوة 6: يمكن لأي شخص أن يقف على المسرح ويقوم بالصورة الانتقالية التي هي الصورة التي تقرب الصورة في الحقيقة من الصورة المثالية.
- الخطوة 7: عند كل مرة يحضر أي شخص صورة لصورة إنتقالية إلى المسرح، يسأل المنسق الشخصية الرئيسية إذا كانت تقبل بها أو لا. في حال نعم، تبقى الصورة في الخلفية.
- الخطوة 8: في النهاية، يتم عرض الصور المختارة كلها، واحدة تلو الأخرى، ويختار الجمهور الصورة المناسبة فيما تختار الشخصية الرئيسية الصورة التي تناسبها.

الخطوة 9: يمكن إقامة نقاش.

العمر: 15 سنة وما فوق.

الدور:

بناء الشخصية

- التعبير المبدع
- ضمن الدائرة
- الدور

الخطوة 1: كما في تدريب إمشي، أسرع، أركض، توقف

الخطوة 2: كما أعلاه، مع التمدد

الخطوة 3: كما في تدريب " الجسد يقود "

الخطوة 4: كما في "الرقصات المقسمة"

الخطوة 5: توقف، إغمض عينيك وفكر بشخص مضحك تعرفت إليه مؤخراً على طريقك. أنت لا تعرفه ولكنك رأيته مرة أو أكثر. حاول تذكره ثم إفتح عينيك.

الخطوة 6: إمشي بطريقة تحاول فيها انتحال شخصية الشخص المضحك. أثناء المشي، فكر بنظرة، فمه، حركة الرأس، العنق، الكتفين، اليدين والذراعين، الحوض، العمود الفقري، الرجلين، القدمين، إلخ...

الخطوة 7: الأمر ذاته مع إضافة إيقاع أو صوت أو كلمة.

الخطوة 8: المبالغة في أكثر العناصر تميزاً.

الخطوة 9: استكشف الشعور الطاعي على الشخص المضحك ومثله.

الخطوة 10: استكشف الشعور المعاكس لذلك الشعور ومدى قدرة شخصيتك على التعبير عنه، ثم مثله.

الخطوة 11: يتوقف الجميع.

الخطوة 12: توقف. الشخص الذي يتم لمس كتفه يمثل الشخصية ويبالغ فيها إلى أقصى الحدود ويمشي أثناء تمثيلها حتى يصل إلى شخص آخر يختاره، فيقوم بالأمر ذاته.

الخطوة 13: الأمر ذاته يتكرر حتى يكون الجميع قد مثل.

العمر: 12 سنة وما فوق.

طريقة أخرى للتمرين

- إعادة صياغة؛ المسافة المبدعة
- ضمن الدائرة
- الدور

كما أعلاه ولكن بتمثيل شخصية قامعة من تجاربك الماضية أو الحالية.

ملاحظة: في هذه الطريقة، من المهم أن تقوم بتمثيل العناصر المضحكة للشخصية التي اخترتها وتحويلها إلى قناع فيه عنصر سخي، ثم امشي ضمن المساحة. الأشخاص الذين يخرجون من الإطار لأنهم لم يتمكنوا من إيجاد عنصر مضحك في الشخصية أو لأنهم تعبوا، يمكنهم العودة إلى المسرح من دون العنصر المضحك أو يمكنهم التمثيل فيما يجلسون. في حال لم يرتاحوا، يمكنهم الانسحاب. أما الذين يجدون العنصر السخي فييقون على المسرح ويشددوا عليه.

لإنهاء هذه الطريقة، يمكن تبني لعبتين:

- 1) تزيل عنك الشخصية، مع مشترك آخر أم ضمن الجماعة (و كأنهم يغسلوا الشخصية عنك)
- 2) ضمن دائرة، يقدم كل شخص لمحة عما يشعر به عبر الصورة. شكّل صورة جماعية اعطها حياة من خلال الصوت والحركة واخرج صوتاً عالياً للتخلص من الشعور.
- 3) اطلب من الأشخاص الذيم لم يرتاحوا بعد بالتكلم بالتعبير عالياً.

المنتديات

- حل المشاكل
- ضمن الدائرة
- الدور

الخطوة 1: ضمن الدائرة. يطلب من الأشخاص الذين يواجهون قمعاً يومياً التعبير عنه.
الخطوة 2: إذا شعرت المجموعة بميل للعمل على حالة من القمع التي تم التعبير عنه، يتم التصويت. وفي هذه الحالة، وبما أن الطريقة الأخرى في لعبة بناء الشخصية قد تركت مشتركين اثنين بحالة عدم ارتياح حيال قمعهم، تم تجاهل هذا المقطع وكانت حالات القمع التي تم العمل عليها هي تلك العائدة للمشاركين الذين تم ذكرهم أعلاه بشكل تلقائي. وهكذا يجب أن تكون الحال دائماً.

الخطوة 3: يطلب من أبطال الروايات تشكيل عرض صغير وإخراجه. في العرض، الذي لا تتعدى مدته 8 دقائق، يجب تمثيل القمع بشكل واضح وبدون حل. على المشاهد أن يتضمن

المقموع (الشخصية الرئيسية) والقامع والشخصية الثالثة أخيراً والتي قد تعمل على الحالة (زملاء، عائلة، أصدقاء، إلخ...). على الأدوار أن تكون واضحة، تقريباً نمطية. يمكن للبطل أن يختار عدد آخر من المشتركين لتشكيل المشهد ويقوم بذلك في مساحة منفصلة.

الخطوة 4: يتم تقديم العروض على المسرح. في العرض الأول، يُطلب من الحضور النظر إليها و
أ) تحليل ما إذا كان المشهد مُرتبط به، ب) تحليل كيف يمكن للشخص تخطي حالة القمع، إلخ...
الخطوة 5: يتم عرض المشهد مرة ثانية. هذه المرة، يمكن للحضور إيقاف المشهد في أي لحظة كانت بهدف (1) استبدال الشخصية الرئيسية، ب) استبدال القامع ولكن للأسوأ فقط، ج) استبدال أحد الشخصيات الثلاث لأفعال تضامن واقعية.
الخطوة 6: حين يصبح على المسرح، على الشخصية الرئيسية الجديدة أن تحاول حل المشكلة. في النهاية، يعود الأمر للشخصية الأصلية بقبول الحل المقترح أم لا، ويقوم الحضور بذلك أيضاً.

طريقة أخرى للتمرين

في حال كان القمع شعوراً داخلياً أكثر منه اجتماعياً-اقتصادياً أو اجتماعياً ثقافياً، حينها يقوم الحضور في الخطوة 4 بتحليل ما إذا كان المشهد يتعلق به كما يحلل نوع الشعور أو الموقف الذي يستفز الضعف عند الشخصية الرئيسية.

الخطوة 6: على الحضور، الذي يشعر بالرغبة في ذلك، تحويل نقطة الضعف التي تم تعريفها إلى صورة ويتم تشكيلها على المسرح.

الخطوة 7: يتم إعادة المشهد. تكون صور نقاط الضعف إلى اليمين.
الخطوة 8: كلما يقترب البطل من الوقوع في نقطة الضعف التي عرّفها الحضور، يتقدم المشترك الذي شكل الصورة التالية إلى المسرح بحيث تراه الشخصية الرئيسية. حينها تحاول الشخصية الرئيسية تخطي الضعف. في حال رأى الشخص "الصورة" أنه نجح في ذلك، يعود أدراجه ويكون مستعداً للظهور مجدداً في حال تكررت المشكلة.

في النهاية، يتكلم البطل عن شعوره و عما إذا كان تغيير مواقفه وكسب بعض نقاط الضعف المعرّفة قد يساعده في الحياة، بناء على ما حصل في المشهد.

هذا العمل مناسب بشكل خاص للمراهقين حيث أنهم يشعرون وكأنهم مُكبّلين ولا يستطيعون تعريف الوضع. وهذا الأمر صحيح أكثر لدى المراهقين المهجرين واللاجئين الذين لم يعتادوا على أخذ الخيارات. متى يتم تعريف المشكلة، ليست وظيفة المدرب إطلاعهم على الحل، إنما يقوم بذلك زملائهم، حسب تجاربهم الشخصية.

التغذية الراجعة:

أُجريت تغذية راجعة عند نهاية كل جلسة عمل، كما عند انتهاء كل يوم. تم إجراء ذلك بطريقتين متوافقتين:

- a. تم خلق مفكرة يومية في بداية ورشة العمل. قام كل مشترك بطوي 4 أوراق حجم A4 بالنصف. كما طُلب من المشتركين رسم صفحة الغلاف. وتكون المفكرة شخصية ولا يجبر المشاركون، في أي لحظة، على عرضها أو قراءتها للآخرين، إلا في حال أرادوا ذلك. عند نهاية كل جلسة عمل، يعطي المدرب المشتركين دقيقتين إلى 10 دقائق للتعبير عن أحاسيسهم، عدم ارتياحهم، شكوكهم، إلخ، في المفكرة. إضافة إلى ذلك، يقوم المدرب بطرح بعض الأسئلة لتوجيه التفكير في بعض الألعاب الخاصة.
- b. ضمن الدائرة، يمكن لأي شخص الإدلاء بتعليق شخصي ومهني حول جلسة العمل. يمكن للطريقة أن تختلف حسب نشاط ذلك اليوم، لذا يمكن للتعليق أن يكون عبر كلمة أو جملة أو صور جسم، إلخ...

كلمة المؤلف:

بعض الألعاب التي عُرضت في ورشة العمل كانت من تألّيفي. غالبيتهم لم تكن. معظم التسلسلات التي عُرضت في ورشة العمل هذه كانت من تألّيفي ولكنها تعتمد إلى حد كبير على ألعاب ونماذج مهنيين آخرين. فكانت الألعاب والنماذج التي استعرتها لورشة العمل هذه مستمدة من العلاج بالدراما، العلاج بالموسيقى، نماذج السيرة الذاتية، اليوغا، عمل ستانيسلافكي على الشخصية، التهرّيج، التقليد وبشكل أساسي من مسرح المقموع. لقد تعلمتها، غالباً بهيئة مختلفة إلى حد بسيط عن تلك التي استخدمتها في هذه التسلسلات، من زملائي الأعزاء دوتشو ديميتريو (1997)، مامادو ديوم، بانو فراري، جوليا إنوشينتي ماليني وأدريان جاكسون، سو جينينغز، روبرتو مازيني، سالفو بيتروزيلا (2004) و بشكل أساسي أوغسطو بوال (1997; 1992) الذي تركني، والكثيرين غيري، أيتام مهنيّاً قبل بضعة أشهر. يمكن الإطلاع على مراجع لأعمالهم أدناه.

الموارد و المراجع

- Bernardi, C.,
(2009) For a dramaturgy of communities, in Jennings, S. (ed.) *Drama-therapy and social theatre. Necessary dialogues*. London-New York. Routledge.
- Boal, A.
(1990) *L'Arc en ciel du désir. Méthode Boal de Théâtre et de Thérapie*. Paris. Ramsay
(1992) *Games for actors and non actors*. London: Routledge
- Demetrio, D.
(1997) *Il gioco della vita. Kit autobiografico. Trenta proposte per raccontarsi*. Milano. Guerini.
- Jennings, S.
(2004) *Creative drama with children at risk*. Speechmark
(2009) (ed.) *Drama-therapy and social theatre. Necessary dialogues*. London-New York. Routledge.
- Pitruzzella, S.
(2004) *Manuale di teatro creativo*. Milano. Franco Angeli.
- Schininà, G. (2004), Faraway so close. Psychosocial and Theatre Activities with Serbian Refugees. In *The Drama Review*, 48. 3. MIT Press, New York University.