# Ο αυτοσχεδιασμός ως μέσο ενδυνάμωσης και αποφόρτισης στη Φυσική Αγωγή

**Ιωάννα Γρηγορίου (igrigoriou@sch.gr)**

**Λεωνίδας Γιαννόπουλος (el09090@uoi.gr)**

# Θεωρητικό υπόβαθρο

Με δεδομένη την αναγκαιότητα για την ύπαρξη αρχικά ενός οράματος για την εκπαίδευση και το ρόλο που διαδραματίζουν οι εκπαιδευτικοί σ' αυτήν, ένα όραμα που θα συνδέεται με το όραμα της κοινωνίας στην οποία θέλουμε να ζήσουμε και που θέλουμε να ζήσουν τα παιδιά μας. Ένα όραμα, πέρα από τις καθημερινές ανησυχίες που θα προσφέρει έναν προσανατολισμό αναφορικά με το τι είναι αυτό που κάνουμε και γιατί το κάνουμε και το οποίο στη συνέχεια θα καθορίσει το πώς το κάνουμε και πώς θα το κάνουμε στο μέλλον.

Το πραγματικό σχολείο πρέπει να ανταποκρίνεται στην κοινωνική πραγματικότητα, δηλαδή να είναι ελκυστικό στους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς. Στόχος του είναι η ολοκληρωμένη γενική μόρφωση των μαθητών αλλά και η καλλιέργεια της προσωπικότητάς τους. Το σχολείο πρέπει να αναπτύσσει την κριτική σκέψη και τον κοινωνικό προβληματισμό, τη συμμετοχή και την αλληλεγγύη των μαθητών. Να σέβεται τη διαφορετικότητα, να συνδέει τον άνθρωπο με την κοινωνία και το περιβάλλον, με γενικό σκοπό τη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου πολίτη ο οποίος θα μπορεί να συμμετέχει στο «κοινωνικό γίγνεσθαι». Σ' αυτό το σχολείο η γνώση θα κατακτάται μέσα από τον προβληματισμό και την κατανόηση, την ενεργό συμμετοχή των μαθητών με τη μέθοδο της έρευνας, τη διαρκή επικοινωνία μαθητών καθηγητών, τη συμμετοχή του σχολείου στην κοινωνία-κοινότητα και τη συμμετοχή της κοινωνίας στο σχολείο.

# Θεωρητικό υπόβαθρο

- Οι πανελλήνιες εξετάσεις είναι μια δύσκολη και στρεσογόνος δοκιμασία για τα παιδιά, επιφορτισμένη με όνειρα και επιθυμίες τόσο των παιδιών όσο και των γονιών.
- «**Άγχος** είναι η αίσθηση ανησυχίας που διακατέχει ένα άτομο και υπάρχει το χαρακτηριστικό (trait anxiety) και το περιστασιακό (state anxiety) άγχος.
- **Το Χαρακτηριστικό άγχος**: είναι η γενικότερη τάση να εκδηλώνει ανησυχία ένα άτομο συνεχώς.
- **Περιστασιακό άγχος:** όταν κανείς νιώθει ανησυχία παροδικά, προσωρινά (π.χ.ένας αθλητής πριν τη βολή/τον αγώνα). Οι έρευνες δείχνουν ότι η καλύτερη επίδοση συνδέεται με τα μέσα επίπεδα άγχους, ενώ στις περιπτώσεις υψηλού και πολύ χαμηλού άγχους έχουμε και χαμηλές επιδόσεις.
- Το πρώτο βασικό βήμα είναι να τους εξηγήσουμε πως αυτό που θέλουμε είναι η ευτυχία τους, η οποία δεν μετριέται με μόρια και με σχολές. Είναι σημαντικό να ξέρουν τα παιδιά ότι τα αγαπάμε χωρίς όρους, τα αποδεχόμαστε και είμαστε περήφανοι γι' αυτά, όπως και για την προσπάθειά τους ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα.
- Το δεύτερο που πρέπει να κάνουμε είναι να τα βοηθήσουμε να αντιμετωπίσουν το άγχος αλλά και να τα βοηθήσουμε να ενδυναμωθούν κατά την διαδικασία της προετοιμασίας και της μελέτης.

# Τι θέλουμε;

- Αναζητούμε μια παιδαγωγική πράξης, που ελευθερώνει το δυναμικό των παιδιών, που δημιουργεί έδαφος και κίνητρα ανέλιξης της δημιουργικότητάς τους, μέσα από τον πειραματισμό και την ενεργητική συμμετοχή των παιδιών στην απόκτηση προσωπικών εμπειριών, σε μια κατάκτηση και βίωση της γνώσης και διερεύνηση του εσωτερικού κόσμου σε συνάρτηση με τον εξωτερικό με απολαυστικό τρόπο χωρίς να παραβιάζεται ο προσωπικός του χρόνος.

# Μεθοδολογία

- Η ένταση και η κόπωση των παιδιών που φοιτούν στην Γ΄ Λυκείου είναι εμφανής από το ξεκίνημα της σχολικής χρονιάς. Με επιθυμία την αποφόρτιση και την ενδυνάμωση των μαθητών/-τριων που ολοκληρώνουν την φοίτησή τους στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση, δημιουργήσαμε μαζί παιχνίδια όπου η έκφραση των συναισθημάτων και η διασκέδαση συναντιέται με την αμφισβήτηση και την «αναδόμηση» του περιβάλλοντος χώρου.
- Κατά τη διάρκεια του μαθήματος Φυσικής Αγωγής (που είναι τρίωρο στο εβδομαδιαίο ωρολόγιο πρόγραμμα) με τα δεκατέσσερα παιδιά του Γ1 του ΓΕΛ Ερμιόνης δημιουργήσαμε έναν κώδικα όπου κατά τη διάρκεια των μαθημάτων αναπαριστούμε συναισθήματα, και ιστορίες σε διαφορετικό χωροχρόνο.

- **Αφόρμηση:** Μέσα από διάφορα ερεθίσματα
  - Οπτικά (λέξεις, αφίσες, εικόνες, αντικείμενα, φωτογραφίες) ή/και
  - Ακουστικά (μουσική, ήχοι)

Τα μέλη της ομάδας εισέρχονται σε καταστάσεις που δημιουργούν με τη φαντασία τους.

  - Συνθέτουν μια ιστορία με βάση τα ερεθίσματα.

- **Ανάληψη ρόλων** (ο ρόλος μπορεί να είναι ομαδικός ή προσωπικός)

π.χ. ετοιμάζομαι για να φύγω για σπουδές, αφιερώνω χρόνο να αποχαιρετήσω ότι έχει αξία πίσω στην Ερμιόνη.

- **Στάδιο προετοιμασίας:** Κάθε ομάδα ή υποομάδα απομονώνεται προκειμένου να δοθούν από τα ίδια σκηνοθετικές οδηγίες, να δημιουργηθούν πρόχειρα σκηνικά ή κοστούμια, η μουσική υπόκρουση, ο τρόπος παρουσίασης.
- **Στάδιο σύνθεσης:** παντομίμα, ανάπτυξη επινοητικότητας και εκφραστικότητας.
- **Στάδιο έκφρασης** (δίνεται σαφές σημείο λήξης) Αξιολόγηση (ασκήσεις χαλάρωσης, συντονισμού, αισθητηριακές,
- Πολύ σημαντικός ο σαφής προσδιορισμός αρχής και τέλους της δράσης του προσώπου.

# Για να προχωρήσουμε στη δραματοποίηση προσδιορίσαμε με σαφήνεια

- **Πρόσωπο** (προσωπικότητα, ιδιοσυγκρασία, τάσεις, επιθυμίες, απασχόληση, ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, ίσως εμπειρίες του προσώπου ή σύντομο βιογραφικό, ίσως για να προσδιορίσουμε το πρόσωπο σε τομή μέσα στο χρόνο).
- **Χρόνος** (ανίχνευση του κοινωνικού, οικονομικού, πολιτικού κ.α. περιβάλλοντος).
  - Χρόνος διάρκειας του γεγονότος
  - Χρόνος δράσης
    - Σκηνικός χρόνος (άμεση παράσταση ενός δραματικού γεγονότος)
    - Δραματικός χρόνος (προσδιορίζεται από το κείμενο)
    - Πραγματικός χρόνος (ο χρόνος που για το θεατή καλύπτει τα γεγονότα που δεν καθορίζονται από το σκηνικό χώρο).
- **Χώρος** (πλαισιώνεται από προσδιορισμούς γεωγραφικούς, κλιματολογικούς, πολεοδομικούς, κλιματολογικούς, το χώμα και τη βλάστηση, καθώς και τα ζώα μιας περιοχής-αν υπάρχουν στη δραματοποίηση).
- **Τρόπος** (κάτω από ποιες συνθήκες, μέσα από ποιο πλέγμα σχέσεων, ποια κίνηση υπογραμμίζουμε, πως τοποθετούμαστε).

- Στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αφού επιλέξαμε διαφορετικά περπατήματα π.χ.
  - **Πρόσωπο:** Είμαι η Ματίνα Δ. μαθήτρια της Γ΄ Λυκείου, 17 χρονών, τελευταίο από τα τρία παιδιά της οικογένειάς μου, θέλω να σπουδάσω και να ζήσω στην Αθήνα. Έχω επιλέξει κατεύθυνση ανθρωπιστικών σπουδών. Μιλάω με άνεση και είμαι πολύ ευαίσθητη.
  - **Χρόνος:** Σήμερα, 2019, φθινόπωρο, Κυριακή βράδυ. Κοινωνία μικροαστική με διαμάχες. Σε ένα χρόνο θα έχουμε εκλογές.
  - **Τόπος:** Ερμιόνη, ήπιο κλίμα, τοπίο που θυμίζει νησί. Περπατώ σε ένα δρόμο ανηφορικό, λιθόστρωτο, υποφωτισμένο. Ψιχαλίζει.
  - **Τρόπος:** Είμαι απογοητευμένη, δεν έχω πάει καλά στο τελευταίο διαγώνισμα. Νιώθω μοναξιά και παγωνιά μέσα μου και απογοήτευση. Το εκφράζω περπατώντας σαν να βρίσκομαι στο κενό ή και κλαίγοντας.

- προχωρούμε σε στιγμιαία ακινητοποίηση όπου το παιδί διηγείται την προσωπική του ιστορία, τη σκέψη ή την κατάσταση που το οδήγησε σε αυτό το συναίσθημα.
- Οι παραπάνω δραματοποιήσεις έχουν σαν άξονα στιγμές του μαθήματος, για παράδειγμα, δραματοποιώ αθλήματα, ατομικά ή ομαδικά, στιγμές θριάμβου ή αποτυχίας. Μπορεί να αναφέρονται σε αθλητές των παραολυμπιακών αγώνων αλλά και σπουδαίες στιγμές στην ιστορία του αθλητισμού, ή να αναπαριστούν στιγμές από την καθημερινή σχολική ζωή όπως βιώνεται μέσα απ΄ την οπτική του/της έφηβου/ης.
- Ο αυτοσχεδιασμός δεν περιορίζεται μόνο από συντεταγμένες χώρου, χρόνου, συνθηκών περιβάλλοντος αλλά επηρεάζεται από διάφορα στοιχεία που τα φέρει το υποκείμενο και είναι συνάρτηση προσωπικών του βιωμάτων. Η κίνηση στον αυτοσχεδιασμό βρίσκεται σε προσωπικό επίπεδο αλλά παρωθείται από τα άλλα μέλη και μορφοποιείται μέσω μιας διαρκούς συνδιαλλαγής με αυτά. Παρωθεί και μορφοποιεί τους αυτοσχεδιασμούς των άλλων μελών.
- Η έλλειψη περιορισμών δίνει στους συμμετέχοντες μαθητές/-τριες τη δυνατότητα εξωτερίκευσης του εσωτερικού πλούτου και ανεύρεσης νέων τρόπων έκφρασης, αποφόρτισης, κίνησης τόσο στο φαντασιακό πεδίο, όσο και στην πραγματικότητα. Η ελευθερία αυτή δίνει τη δυνατότητα μεταπήδησης και ανεπανάληπτης αίσθησης του μαγικού, του μεταφυσικού, του ανέφικτου.

# Ο αυτοσχεδιασμός μπορεί να κινείται σε επίπεδα αυτοσχεδιασμού μουσικής, ρυθμού, ομιλίας, σύνθεσης, δραματοποίησης.

- Χρησιμοποιήθηκαν ασκήσεις
  - **Ατομικές** (τα μέλη της ομάδας κινούνται μεμονωμένα και εκφράζεται ελεύθερα)
    - Συμμετοχή όλων (όλοι ηθοποιοί)
    - Όλοι θεατές εκτός από τον ηθοποιό
    - Περπατήματα
    - Χαιρετίζω
    - Τραβώ σκοινί
    - Αλληλουχίες
    - Αθλήματα- Αθλητικοί αγώνες
  - **Ασκήσεις σε ζευγάρια**
    - Καθρέφτης
    - Διώνυμα (έχασα-κέρδισα)
    - Τηλεφωνική επικοινωνία
    - Τυχαίες συναντήσεις
    - Αναχωρήσεις-Αφίξεις- Υποδοχές-Αναγνώριση

- Χρησιμοποιήθηκαν ασκήσεις
  - **Ασκήσεις ομαδικές με τρία άτομα**
  - **Ασκήσεις με τέσσερα άτομα** (τέσσερις αθλητές συναγωνίζονται)
  - **Ομαδικές ασκήσεις** (πέντε παίκτες του μπάσκετ αγοράζουν ομπρέλες),(θέματα εξετάσεων)
    - Στα μέσα συγκοινωνίας (μαθητική εκδρομή με καράβι).
    - Στους χώρους διασκέδασης (ένα εφηβικό πάρτι)
    - Ταξίδια (αερόστατο)
    - Ταξίδι στο χρόνο (Ολυμπιακοί αγώνες στην Αρχαιότητα)
    - Ταξίδι σε ένα μουσείο (Ηνίοχος στους Δελφούς)
    - Ταξίδι σε άλλες ηλικίες (πως θα είναι η ζωή μου σε 40 χρόνια)
    - Ταξίδι σε φανταστικούς χώρους (π.χ.. άλλο πλανήτη, χώρο που ζωντανεύουν τα αντικείμενα)
    - Ταξίδια μέσα στο σώμα μας
    - Ταξίδι στα όνειρα

- Καταγραφή καταστάσεων, τάσεων, θέσεων
  - Συναισθήματα
  - Καταστάσεις
  - Εμπειρίες
  - Στάσεις (οργανώνουμε ομάδα προστασίας του περιβάλλοντος)
  - Γεγονότα
  - Φαντασιακός κόσμος
- **Γνωστικά αντικείμενα του σχολικού προγράμματος**
- **Καταγραφή θεμάτων από τα ίδια τα παιδιά**

- Στιγμιότυπα (πάγωμα εικόνας)
- Λέξεις
- Εργασία με τα συναισθήματά μας (αγάπη, φόβος, μίσος, υποψία, αμηχανία, εκνευρισμός, αγωνία, ανία, πάθος, μοναξιά, χαρά, απόλαυση).
- Εργασία με εικόνες (Boal, "picture theatre) –εικόνες του ιδανικού

- **Τέλος της δραματοποίησης**: οριοθετεί, επιβάλλει την επαναφορά από μια άλλη πραγματικότητα που ζήσαμε σε ένα κόσμο μιας αντικειμενικής πραγματικότητας που ζούμε. Συντελεί στο να αποκρυσταλλώνει όσα κάθε μέλος της ομάδας έζησε μέσα από τη δραματοποίηση.
- **Η αξιολόγηση** επιτεύχθηκε με συζήτηση, ημερολόγιο, ένα ομαδικό γράμμα, μια δημιουργία (θεατρικό έργο, κουκλοθέατρο, θέατρο σκιών, ζωγραφική, εφημερίδα, κ.α.)

# Αποτελέσματα

- Η διαδικασία αυτή έχει πολλαπλά οφέλη αμφίδρομα, τα παιδιά αποβάλλουν την ένταση, αμφισβητούν και συνδιαμορφώνουν ένα διαφορετικό συγκείμμενο παίζοντας και εγώ βιώνω πλάι τους τον κόσμο μέσα από τη δική τους οπτική.
- Οι μαθητές/-τριες κινητοποιήθηκαν να βρουν λύσεις, επιθυμούσαν να δημιουργήσουν μια «εικόνα» που να εκφράζει την ιδανική αλληλεπίδραση.
- Τα παιδιά έδειχναν να μάχονται την παθητικότητα.
- Ενδυναμώνονται, επιδεικνύουν εγρήγορση, διεργασία που τα οδηγεί στον αποκλεισμό και την απόρριψη επαναλαμβανόμενων ομοιοτυπιών.
- Το παιδί μεταλλάσσει τη σχέση του με τους άλλους και με τον εαυτό του. Εμπλουτίζει την κινητικότητα και την παραστατικότητά του και μάλιστα με δυνατότητες απόλαυσης, ενθουσιασμού και χαράς.

**Ο κόσμος δεν αλλάζει εύκολα.**

**Μερικές φορές κάποιες λύσεις στα προβλήματά μας μοιάζουν «μαγικές». Ακόμα και το ότι αναζητάμε το «ιδανικό» και ότι προχωράμε προς τα εκεί, είναι πολύ σπουδαίο.**

- **Ευχαριστούμε πολύ**

# Βιβλιογραφία


- Φραγκουδάκη Α., (1985) *Κοινωνιολογία της Εκπαίδευσης*, εκδ. Παπαζήση, Αθήνα.
- Heathcote D. (1991) *Collected whiting on education and drama*, Hutchinson
- Κουρετζής Λ. (2008) Το θεατρικό παιχνίδι και οι διαστάσεις του, Αθήνα, Ταξιδευτής,
- Muller W. (1986) *Η παντομίμα*, Κάλβος
- O' Neil C. and Lambert A., (1990) *Drama Structures*, Hutchinson
- Polsky M. (2000*) Let's improvise*, Prentice Hall N. Jersey
- Φλώρου Α.Θ. (1990) *Θεατρική Αγωγή*, εκδ. Αρσενίδης
- Scholes και Klaus (1984) Στοιχεία του δράματος, Κωνσταντινίδης
- Ubersfeld A. (1977) *Lire le theatre, editions sociales* Paris
- Χουρμουζιάδης Ν. (2003) Όροι και μετασχηματισμοί στην αρχαία ελληνική τραγωδία, Γνώση.
- Baker C., (2010) *theatre games*, Methuen, London
- Hodgson J. and Richards I., (1974) *Improvisation*, Methuen, London
- Jennings S., (1986) *Creative Drama*, Winslow Press
- Ladousse G. P. (1987) *Role play, Resource books for teachers*, ed. Oxford University Press
- Rawlings G. and Rich J., (1986) *Look, Listen and Trust*, Macmillian Education 1986
- Spolin V. (1963) Improvisation for the theatre, University Press, Chicago
- Vallon C., (1998) *Pratique du theatre pour enfants*, ed. Favre

# Βιβλιογραφία


- Cuvelier E., (1980) *Le mime*, Pedagogie Pratique Fernand Nathal
- Nixon J., (1987) *Teaching drama*, Sheffiled University Macmillan Education
- Nuttal K., (1960) *Let' s act*, Longmans
- Άλκηστις (1986) *Δραματοποίηση για παιδιά*, Αθήνα
- Lee W. (1980) *Language teaching games*, Oxford University Press
- Παπακωνσταντίνου Ν., (1979) *Αγωγή του λόγου, Ορθοφωνίας* εκδ. Δωδώνη