

Apšilimas prieš vaidinimą

Aklas pasitikėjimas

Šio pratimo metu mokiniai pasirenka partnerius, kurie ves juos į aklą pasivaikščiojimą. Jie pasikeis vaidmenimis kas 10-15min. Vienas turės vesti kitą (užsimerkusį mokinį), laikydamas jį už rankos ir pranešdamas apie kelyje esančias kliūtis (pvz.: laiptai, durys, sienos, medžiai, kiti žmonės).

Tegu jie panaudoja kitas savo jusles.

- Paklauskite, ką jie girdi?
- Ką jie užuodžia?
- Ką jie jaučia?
- Išstudijuokite pojūčius

Po to aptarkite tuos pojūčius, kuriuos jie jautė užmerktomis akimis, ar pasitikėjo savo partneriu ir kaip sekėsi dirbti kartu.

Veidrodis

Ši pamoka yra kitokia negu aklo pasitikėjimo pamoka. Mokiniai turės susirasti sau porą. Jie turėtų sėdėti vienas priešais kitą ir liestis keliais arba tiesiog stovėti vienas priešais kitą.

Jie turi žiūrėti į kito žmogaus akis. Leiskite jiems pasirinkti, kas bus žmogus A ir kas bus – B. Pirmiausia tegu pradeda A. Tegu jis rankų delnus atsuka į kitą žmogų. B savo rankomis atliks tą patį tik nelies A rankų. Jie gali savo rankas kelti į viršų, nuleisti žemyn, sukti. Tai nėra sunku, svarbiausia yra pasitikėti kitu žmogumi ir mokėti atkartoti vienas kitą. Viso šio pratimo metu reikia žiūrėti kitam žmogui į akis ir stengtis teisingai atkartoti jo rankų judesius.

Kai A viską atliko, tegu B pradeda judinti savo rankas.

Kada abu mokiniai atliko užduotį, paprašykite juos pakaitomis judinti rankas.

Galiausiai sužinokite:

- Ar jiems patiko ši užduotis?
- Koks buvo jausmas žiūrėti kitam žmogui į akis tokį ilgą laiką?
- Ar tai privertė juos jaustis saugiai, nepatogiai, baisiai?
- Tegu palygina šią užduotį su praėjusia.

ŠIE DU PRATIMAI yra skirti pasitikėjimo vienas kitu stiprinimui ir pratinimui prie darbo porose. Dabar pereikime prie grupinio darbo.

Pakartotinas vaikščiojimas (vaidinimas)

Šioje pamokoje reiktų, kad mokiniai pasiskirstytų į grupes po 4 ar 5 žmones. Vienas žmogus iš grupės turėtų pabandyti save išreikšti per tris kategorijas:

- Emocijas
- Profesiją
- Gyvūną

Tegu jie visi pabando tai padaryti bent po vieną kartą. Tuomet leiskite jiems pasirinkti vieną žmogų iš grupės, kuris padarys tai prieš visą klasę.

Išlindimas iš...

Šiame pratime visa grupė turėtų dirbti kartu. Frazė yra: „Išlendu iš...“

1. Kiaušinio
2. Dėžės
3. Dangaus
4. Vandenyno

Kiekviena grupė turėtų pasirodyti prieš klasę. Pratimas parodys jų galimybes dirbti kartu grupėje ir pasitikėti daugiau negu vienu žmogumi. Tai yra trijų prieš tai buvusių pratimų kulminacija (tai labai panašu į Kristin gyvo paveikslo kūrimą).