

Διαχείριση άγχους, άγχους εξετάσεων και Θετική ψυχολογία

Νάγια Μποέμη
Θεατρολόγος, Μα Κοινωνική Ανθρωπολογία και Ιστορία,
Απόφοιτος ΕΠΠΑΙΚ & ΠΕΣΥΠ

Τετάρτη 12 Δεκεμβρίου 2018
1ο ΕΠΑΛ Αθηνών

Ερευνητική Εργασία (project)



«... ως μικρούς διανοούμενους», «επιστήμονες» και «ερευνητές», που συνεργάζονται στενά σε πλαίσιο πρωτοβουλιών και επιλογών και προσεγγίζουν βιωματικά και με διαφορετικούς τρόπους τη νέα σχολική γνώση μέσα από διεπιστημονικής φύσης ερωτήματα, πειραματισμούς και διερευνήσεις.

Βιωματική μάθηση

- Αξιοποίηση των βιωμάτων των μαθητών/τριών
- Ενθάρρυνση της ενεργητικής συμμετοχής & της ανακαλυπτικής μάθησης
- Έμφαση στην αναζήτηση και τη δημιουργικότητα
- Κινητοποίηση τόσο σε διανοητικό όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο
- Ανάπτυξη της κριτικής σκέψης
- Προώθηση της προσωπικής ανάπτυξης και της αυτογνωσίας



Κοινωνικό Θέατρο

Είναι γενικός όρος που δίνεται σε κάθε λογής εφαρμογή του θεάτρου που επιτελείται εκτός των παραδοσιακών θεατρικών οικοδομημάτων. Στις αποσκευές του Κοινωνικού Θεάτρου υπάρχουν πρακτικές τόσο διαφορετικές όπως, το Εκπαιδευτικό Δράμα, το Θέατρο στην Εκπαίδευση, το Θέατρο του Καταπιεσμένου, το Θέατρο για την Ανάπτυξη, το Θέατρο στις Φυλακές, το Θέατρο της Κοινότητας κ.α..



Θέατρο του Καταπιεσμένου (ΘτΚ)

«Αν είσαι παρατηρητής του εαυτού σου εδώ και τώρα, στο παρόν, μπορείς να αναλύσεις το παρελθόν σου προκειμένου να επινοήσεις το μέλλον σου. Αυτό είναι το ΘτΚ: σήμερα, εδώ, στο παρόν, προσπαθείς να αναλύσεις το παρελθόν, τι έκανες, ποιους δρόμους έχεις πάρει, ποιους στόχους έχεις επιτύχει και προς τα πού θέλεις να βαδίσεις στο μέλλον. Έτσι το ΘτΚ είναι μια αντανάκλαση του παρελθόντος μέσα στο παρόν για το μέλλον».



Θέατρο του Καταπιεσμένου (ΘτΚ) Augusto Boal (1931-2009)

Αποτελεί μια καλλιτεχνική-παιδαγωγική μέθοδο που μέσα από μία σειρά παιχνιδιών και τεχνικών επιχειρεί:

α) να αναπτύξει την ικανότητα να εκφραζόμαστε μέσω του θεάτρου

β) να καλλιεργήσει τη συνείδηση ότι το θέατρο είναι ένα μέσο για να γνωρίσουμε καλύτερα την πραγματικότητα που βρίσκεται γύρω μας και μέσα μας

γ) να λειτουργήσει το θέατρο ως εργαλείο για **διάλογο** και **αναστοχασμό**

προκειμένου να υπάρξει **μετασχηματισμός** σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο



Θέατρο Εικόνων

- Αναπαριστά σκέψεις, ιδέες, συναισθήματα, συμπεριφορές χρησιμοποιώντας το σώμα
- Επικεντρώνεται στις σχέσεις καθώς και στον τρόπο που αυτές μετασχηματίζονται σε θέσεις του σώματος σε ένα συγκεκριμένο χώρο
- Εστιάζει στο σημαντικό, καθώς συμπυκνώνει σε μία εικόνα την κυρίαρχη προβληματική σχέση



Οι μαθητές/τριες

- ανιχνεύουν σκέψεις και συναισθήματα
- κατανοούν πολλαπλές όψεις μιας σχέσης
- βιώνουν την αμεσότητα και την αλήθεια της γλώσσας του σώματος
- εκφράζονται για τις σχέσεις τους με τους σημαντικούς άλλους και τον εαυτό τους
- δίνεται η δυνατότητα καθολικής συμμετοχής
- δοκιμάζουν πρακτικές μέσα σε ένα ασφαλές πλαίσιο, κάνοντας έτσι μια «πρόβα για την ζωή»

Ευχαριστούμε!

