

“BEELD VAN EEN IRRITANT PERSOON”

Activiteit ontwikkeld door: Veronika Szabó



OVERZICHT

Dit is een warming-up theateractiviteit die het bewustzijn verhoogt over hoe lichaamsbewegingen, houdingen, gebaren gebruikt kunnen worden om emoties, intenties uit te drukken. Het helpt de deelnemers ook om negatieve emoties te reguleren door een situatie grappig/belachelijk te maken.

TIJD



Ongeveer 20 minuten

DEELNEMERS



10+ deelnemers

MATERIAAL



Geen

DOELSTELLINGEN



- Deelnemers voorbereiden op deelname aan theateractiviteiten
- Negatieve emoties helpen reguleren door een situatie belachelijk/grappig te maken
- Deelnemers verbinden door hen een leuke activiteit aan te bieden
- Deze oefening is een kennismaking met beeldtheater

INSTRUCTIES - STAP VOOR STAP



1. Vraag de deelnemers om met z'n tweeën te werken.
2. Vraag hen om na te denken over iemand die hen irriteert.
3. Vraag hen om te beslissen wie "A" en wie "B" wordt.
4. Eerst zal persoon "A" een beeld moeten maken van de persoon die hen irriteert door persoon "B" te gebruiken ("B" zal het beeld van de irritante persoon zijn). "A" kan "B" instrueren hoe hij moet staan, welke lichaamshouding hij moet aannemen, wat hij met zijn handen moet doen, welk gezicht hij moet trekken, enz... "A" deelt geen verhaal over de irritante persoon met "B" en onthult ook niet de identiteit van die persoon.
5. Als de beelden klaar zijn, verlaten de mensen in de rol van "A" hun beeld en beginnen ze rond te lopen en naar de beelden van anderen te kijken (alsof ze zich in een museum bevinden).
6. Vervolgens kunnen de beelden ook gaan bewegen (terwijl ze hun houding/ gezichten behouden) en kunnen ze ook geluiden maken (wat ze ook maar passend vinden). Het zal lijken alsof er robotachtige zombies tot leven zijn gekomen.
7. Vervolgens veranderen ze van rol.

NABESPREKING



Vragen voor de debriefing:

- Hoe vond je de oefening?
- Voel je je opgelucht na deze oefening? Heeft het gebruik van humor je geholpen om je irritatie te verminderen?
- Voelde je je op je gemak bij het acteren?

“BEELD VAN EEN IRRITANT PERSOON”



HINTS



Vertel de deelnemers dat de beelden niet realistisch hoeven te zijn, ze kunnen grotesk, surrealistisch of vervormd zijn. Er zijn geen verwachtingen.