

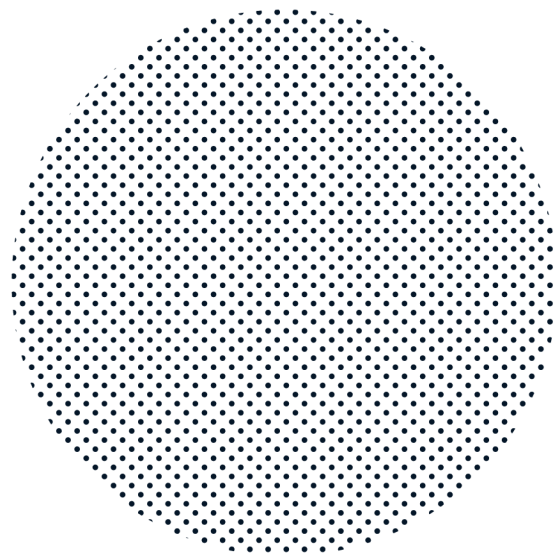
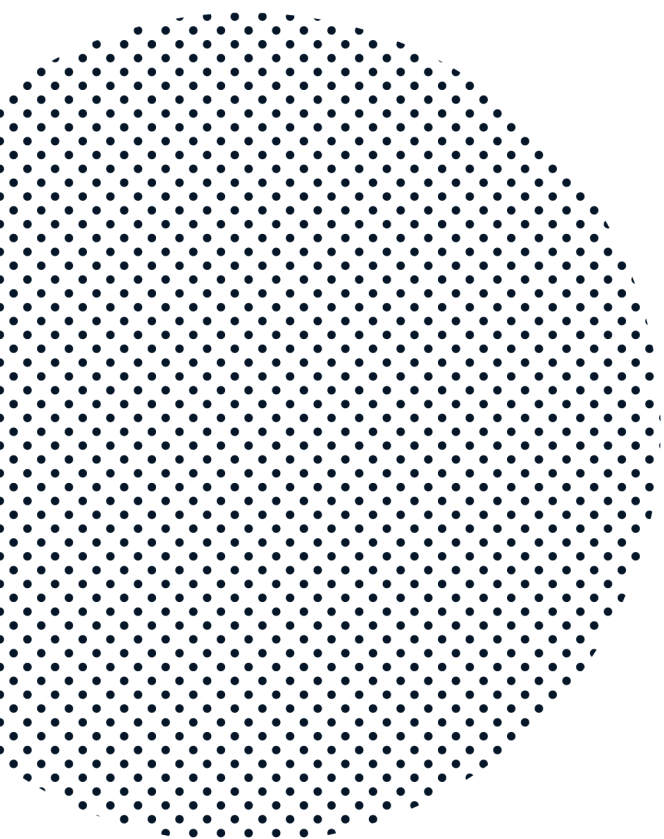
PRIRUČNIK ZA RAZVOJ SOCIJALNIH VEŠTINA PRIMENOM DRAMSKOG METODA

Autor: Nela Stanojević

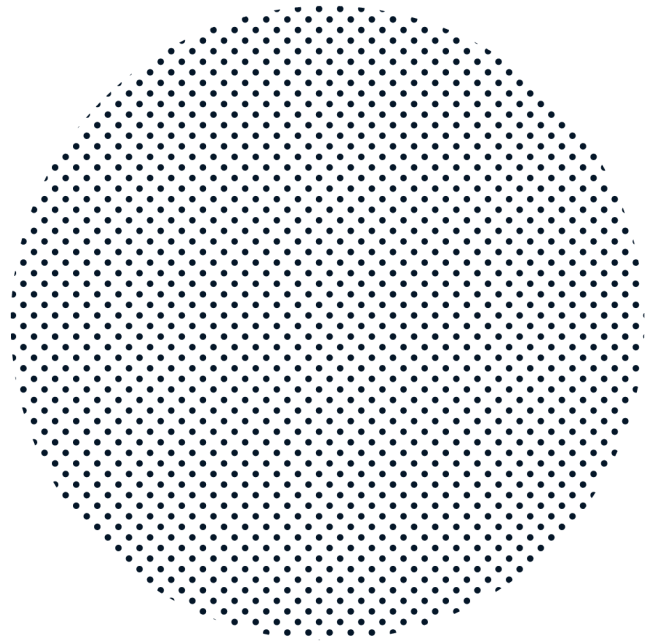


PROJEKAT "UKLJUČI ME"

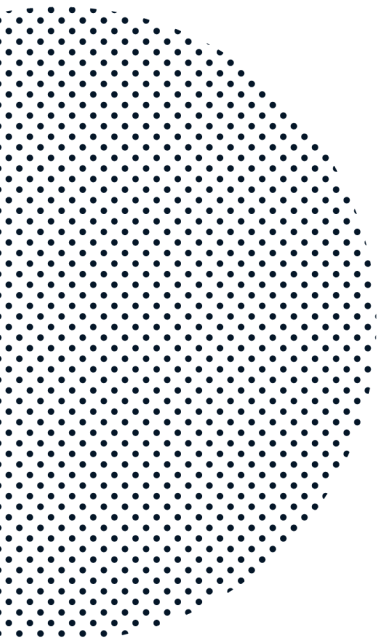
Prava deteta su ljudska prava.



Ovaj materijal objavljen je uz finansijsku pomoć Evropske unije. Za njegovu sadržinu odgovorno je isključivo Udruženje MOJ NAČIN i on nužno ne odražava zvanične stavove Evropske unije.



Ovaj priručnik je sredstvo za rad koje se koristi uz vođenu edukaciju UKLJUČI ME i nije predviđeno da se koristi bez mentorske podrške.



UVOD

Inkluzivni razvojni krug za decu i mlade MOJ NAČIN osnovan je 2020. godine sa ciljem da sa decom i mladima sa teškoćama u razvoju radi na socijalnoj i kulturalnoj inkluziji. U našem radu koristimo različite metode, između ostalog i dramski metod.

Ovaj priručnik je nastajao godinama, a razvijen je u saradnji sa stručnjacima iz različitih oblasti rada sa decom (defektolozima, psiholozima, okupacionim terapeutima i slično) i odgovara na njihove potrebe. Priručnik je namenjen svima koji rade sa decom i mladima na razvoju socijalnih veština, a žele da to urade koristeći dramski metod uz superviziju MOJ NAČIN.

Veliku zahvalnost dugujemo deci, mladima i njihovim porodicama na saradnji i zajedničkom rastu i napretku. Najveću zahvalnost dugujemo donatoru #EUzatebe i Užickom centru za prava deteta (UCPD), koji su prepoznali ovu temu i podržali aktivnosti kao deo projektu „Prava deteta su ljudska prava“.

Šta su socijalne veštine? Socijalne veštine su sposobnosti pojedinca neophodne da poznaje sebe, ulazi u odnose sa drugima, da stvara i održava zadovoljavajuće veze. One služe čoveku da fleksibilno prilagodi svoje ponašanje i određenoj situaciji, kao i ličnim potrebama i željama.

Zašto socijalne veštine? Socijalne veštine su veštine kojim se zadovoljava osnovna ljudska potreba za kontaktom sa drugim bićem i komunikacijom. One su alat kako za izražavanje sebe, svojih potreba i emocija, tako i za razumevanje drugih ljudi, njihovih potreba i emocija. Ako ne posedujemo razvijene socijalne veštine, nećemo dobro razumeti ni sebe ni okolinu, i dolaziće do nesporazuma. Kada ih razvijamo, bolje razumemo sebe, razumemo druge i dobro kreiramo odnose.

Kako se uče veštine? Socijalne veštine se uče iz odnosa razumevanja ova tri aspekta: OKOLINA + DRUGI + JA. Razumevanjem okoline tj. okolnosti u kojima smo se našli, poželjnog ponašanja, društvenih pravila + razumevanja osećanja drugih ljudi, njihovih potreba i izražavanja tela i govora + izražavanje sopstvenih osećanja, potreba i želja = dobija se kompletna slika. Dramski metod je lak za učenje. On spaja igru sa učenjem, zabavu sa greškama, menjanje uloga sa ozbiljnim zadacima, osećanja sa radnjom. Dramski metod pruža mogućnost učenja kroz prihvatanje - prihvatam da ne znam, uživam u tome, isprobavam nove načine i mogu da se menjam.

Koje socijalne veštine postoje? Kroz dramski metod učimo sve socijalne veštine. U zavisnosti od procene detetovih sposobnosti, bavimo se onim veštinama koje nedostaju i razvijamo nove. Pratimo razvoj sledećih veština:

OSNOVNE SOCIJALNE VEŠTINE

1. Ko sam ja: razvijanje svesnosti deteta o tome ko je ono u fizičkom smislu, koje je njegovo telo i njegove granice, kako i gde mu se javljaju osećanja, kako pokazuje želje i izražava se;
2. Ko si ti ; ja - ti odnos: razvijanje svesnosti o granicama, o razdvajanju tuđih osećanja od svojih, tuđih potreba od svojih, razumevanju tuđeg ponašanja i građenje reakcija na isto;
3. Kontakt očima: za decu sa teškoćama u razvoju, kontakt očima je veština koja se uči. Uči se njeno značenje u komunikaciji, potreba za kontaktom i načini kako da se razvije;
4. Dodiri: dodiri su važna socijalna veština u razvijanju odnosa sa drugim ljudima. Razumevanje primerenih i neprimerenih dodira, razumevanje kako dodiri utiču na mene, a kako na druge - značenje, intenzitet i upotrebu;
5. Pojam vremena: učimo da prepoznamo šta se dogodilo sada, šta se dogodilo pre, a šta će se desiti posle. Pojam vremena je veština koja je potrebna kako bi deca naučila da prate redosled, da prate instrukcije, da uče odlaganje potreba i planiranje, da mogu da prave plan i prihvate u isto vreme promenu;

6. Koncept prostora: učimo da osvestimo u kom se prostoru nalazimo, kako nam koji prostor koristi, koja su pravila ponašanja koja se od nas očekuju;
7. Oponašanje i prepoznavanje osećanja: prepoznavanje osećanja kod sebe i drugih, prepoznavanje pokreta tela i lica posebno, učenje značenja govora tela i prihvaćenih načina pokazivanja osećanja, samoregulacija, empatija i komunikacija, sve to učimo u okviru ove socijalne veštine;
8. Pozdravi: učenje načina pozdravljanja pokretom tela, rečju ili rečenicom. Učimo kako se pozdravljamo kada se upoznajemo sa nekim, kada se susretnemo i kada se rastajemo. Šta izgovaramo i kako pozdravljamo ljude koje ne poznajemo, ljude koje poznajemo i one koji su nam dragi;
9. Deljenje: deljenje je veština koja nas uči empatiji, razumevanju tuđih potreba, odlaganju naših potreba i povezivanju sa drugima;
10. Životne veštine: briga o sebi i o svom životu, prostoru, svojim potrebama je jedna od osnova razvoja socijalnih veština. Da bi neko mogao da učestvuje u životnim veštinama (higijeni, brizi o sebi ili svom prostoru, itd.), on mora da bude svestan sebe. A da bi mogao da razvija socijalne veštine, mora da bude i svestan i drugih osoba.

RAZVIJENE SOCIJALNE VEŠTINE

1. Izražavanje zahteva i postavljanje pitanja: prepoznati potrebe i jasno ih izraziti je veština. Pitati druge za njihove želje i potrebe, razumeti ih i delovati u skladu sa tim je isto veština. Ovo spada u razvijene socijalne veštine, jer je potrebno puno nivoa razumevanja sebe i drugih ljudi da bi se ova veština izražavala i živela jasno.

2. Lepo ponašanje: pravila lepog ponašanja su u stvari pravila nežnog ponašanja kako prema sebi, tako i prema drugima. “Ne radi drugima ono što ne želiš da neko radi tebi.” Poštovanje tuđih granica, tuđih potreba, nežni dodiri i nežne reči – to je najvažnije.

3. Održavanje razgovora – zadržavanje na temi: ova veština je važna za razvijanje. Čak i kada nas tema ne zanima, čak i ako misli teku brzo, važno je umeti da se zadrži na jednoj temi. Razvoj ove veštine razvija pažnju, koncentraciju i fokus. Razvija toleranciju na frustraciju, jer možemo da budemo frustrirani ako je tema koja nas ne zanima u toku, kao i empatiju da se držimo teme ako nekog drugog ta tema zanima.

4. Pobede i porazi: razumevanje ponašanja kada pobedimo ili izgubimo je teško. Znati da razumemo onoga preko puta nas, njegova osećanja, a opet nežno pokazivanje onoga što mi osećamo i želimo, je razvijena veština koju često podrazumevamo. Uči se lako kroz dramu, kroz probu svih uloga i pozicija, greši se, raduje i razočarava do kraja.

5. Približavanje i pridruživanje grupi: jedan od izazova je kako prići drugoj deci, bilo da stoje sami ili u grupi, kako im pokazati svoje mišljenje, svoja interesovanja. Za ovu veštinu potrebno je da posedujemo razvijene osnovne veštine, samosvesnost i svest o drugima. Potrebno je da prepoznamo tuđa osećanja i načine na koje možemo da pokažemo svoja.

6. Učestvovanje u raspravama i neslaganjima: učestvovanje u raspravama i neslaganjima je ponekad izazov i za odrasle ljude. Učenje da je ljutnja poželjno osećanje i jednako kao sreća je veština. Pravilni načini oslobađanja od ljutnje, poželjni načini komunikacije i reakcija, neprihvatanje tuđe ljutnje na uvredljiv način, sve su podveštine koje se uče. Drama voli konflikt. Drama u svakoj igri i vežbi izaziva konflikt jer on najbrže i najzabavnije oslobađa, uči i razvija veštinu.

7. Posledice: ovo je veština koja nas uči da kada uradimo nešto, postoji posledica koja utiče na nas, na sam događaj i na druge ljude. I kako, iako nam je osećaj prijatan dok radimo neku aktivnost, posledica može biti i prijatna, a i neprijatna.

8. Osećanja – reakcije i samokontrola: prepoznavanje osećanja je osnovna veština. Reakcije su kada nam se pojavi neko osećanje, način na koji reagujemo na to osećanje, koje mogu biti razne (iste kao osećanje, jače ili slabije, suprotna od osećanja, itd.). Naučiti poželjan način da izrazimo svoje osećanje na pravi način, da niko ne bude povređen je razvijena veština koja nas uči samokontroli i lakšoj komunikaciji sa drugima.

9. Empatija: razumevanje tuđih osećanja i tuđih reakcija (koje su često različite od naših) je jedna veština koja je neophodna za komunikaciju sa drugima i za suživot u društvu.

10. Snalaženje sa situacijama: jedna situacija izgleda na jedan način jednoj osobi, a na drugi način drugoj osobi. Izazov je i veština odgovoriti na situaciju na realan i poželjan način. Nekom će nešto biti preglasno, prejako, a drugome neinteresantno ili inspirišuće. Naučiti decu da obrate pažnju na situacije i reakcije u njima, posebna je veština.

11. Komunikacija - odgovaranje na pitanja, postavljanje pitanja: ova veština je veština pažnje. Gde mi ide pažnja, unutra ili spolja, ko mi se obraća, kako mi se obraća, šta želi, šta ja želim, kako se oseća - to su sve pitanja na koja učenje ove veštine daje odgovor.

12. Prepoznavanje opasnosti: opasnosti za decu sa teškoćama u razvoju mogu biti izazov. Da li zbog neurološkog razvoja i praga bola koji je ponekad jako nizak, a ponekad jako visok, prepoznavanje i reagovanje na opasnosti su jedna od najapstraktnijih veština koja se uči. Šta je to opasnost, šta predstavlja, kako utiče na nas, a kako na druge, kako reagujemo, šta osećamo, razlozi za određena ponašanja - sve su to pitanja na koja pokušavamo da damo odgovor učeći ovu veštinu. Dramski metod omogućava lakši i opušteniji pristup toj temi kroz igre i zamišljene odnose, pa se lakše i brže uče.

Kako primeniti dramski metod?

Dramski metod koristimo kroz upoznavanje sa njegovim delovima i sastavljanjem radionice. Ovaj priručnik će vas voditi kroz to putovanje koji delovi radionice postoje i kako da ih najbolje uklopite u radionicu.

Dramski metod možete da koristite u individualnom radu 1:1 gde pristup i vežbe prilagođavate sposobnostima i preferencama deteta. Možete da ga koristite i u grupnom radu u kome ćete ga prilagoditi radu sa grupom, dotičući se kroz vežbe ličnih ciljeva i puteva učenja. U tom radu će vam pomoći ako sa decom prođete kroz upitnik njihovih trenutnih sposobnosti. Najveći napredak imaju grupe čiji rad je prilagođen sličnim sposobnostima dece kao i prilagođenom uzrastu u rasponu do četiri godine razmaka (3-7 godina, 6-10 godina, 11-15 godina, 15-18 godina, 18+).

UPITNIK ZA UPOTREBU DRAMSKOG METODA



IME I PREZIME: _____

GODINE: _____

DATUM: _____

1. GOVOR:

2. SVESNOST O SEBI:

3. SVESNOST O DRUGIMA:

4. FINA MOTORIKA:

5. KRUPNA MOTORIKA:

a) RUKE

b) NOGE

c) CELO TELO

6. KOMUNIKACIJA:

7. EMOCIJE:

8. SITUACIJE:

9. OMETAJUĆA PONAŠANJA:

10. BOLESTI:

Na šta obratiti pažnju?

Stanje tela, nervnog sistema i emocionalna zrelost određuju na koji način dete shvata svet i uči, koje su mu slabe strane, a koje jake. Obraćanjem pažnje na te strane i trenutnom procenom sposobnosti, lakše ćemo izabrati koje mu vežbe odgovaraju, na koji način uvedene, kojim tempom i intenzitetom.

KAKO PROCENITI

UPITNIK ZA UPOTREBU DRAMSKOG METODA



IME I PREZIME: _____

GODINE: _____

DATUM: _____

1. GOVOR: neverbalno, glasovi, slogovi, reč, par reči, jednostavna rečenica, složena rečenica, razvijen govor

2. SVESNOST O SEBI: zna ime, pol, daje informacije o sebi, toalet trening, izražava potrebe

3. SVESNOST O DRUGIMA: prepoznaje druge, reaguje na druge, zna imena i ima odnos prema drugima

4. FINA MOTORIKA: nerazvijen stisak i hvat, razvijen, ubacuje, bocka, gnječi

5. KRUPNA MOTORIKA:

a) RUKE baca i hvata, imitira pokret, penje se, svira i sl.

b) NOGE šutira, skače, preskače i sl.

c) CELO TELO sedi i ustaje samostalno, samostalno hoda, penje se i silazi

6. KOMUNIKACIJA: izražava potrebe i zahteve, odgovara na zahteve, prilazi, postavlja pitanja, izvodi zaključke, otvoreno/zatvoreno

7. EMOCIJE: prepoznaje kod sebe, pokazuje jasno, prepoznaje kod drugih, reaguje na tuđa osećanja, pokazuje empatiju i prilagođavanje

8. SITUACIJE: prepoznaje situacije i pravila, ima primerene reakcije na iste

9. OMETAJUĆA PONAŠANJA: hrana, san, agresija, autoagresija i sl.

10. BOLESTI: alergije, epilepsija i dr.

Dramski metod se postavlja tako što svi sede u krugu ili polukrugu, uključujući i radioničara, jer je važno da se zna da su svi jednaki i da svi podjednako učestvuju.

ZAŠTO DRAMSKI METOD?

Dramski metod je improvizacija i promena. On je „proces koji ima formu drame, u kojoj njeni učesnici deca vođeni od strane vaspitača zamišljaju, razmišljaju i prikazuju iskustveno stečeno znanje” (Bojović, D. 2009. – Moć mašte, moć pokreta – vodič kroz dramske tehnike u radu sa decom. Beograd: Centar za primenjenu psihologiju).

Dramski metod uključuje: lično iskustvo, emocionalnu reakciju, zabavno učenje koristeći celo telo, korišćenje svih potencijala deteta, razvoj u skladu sa mogućnostima deteta, uključivanje u grupu.

Dramski metod podržava: lakše učenje gradiva, u mozgu se stvaraju trajne veze, ubrzava se razumevanje teme, povezuju se telo, mozak i svest, podržava se kreativno razmišljanje, povećava se prag tolerisanja frustracije, poboljšava se sposobnost rešavanja problema.

IGRE I VEŽBE

Igre i vežbe u ovom priručniku prilagođene su kako radu sa decom neurotipičnog razvoja, tako i radu sa decom sa teškoćama u razvoju i iz osetljivih grupa. Pronaći ćete opis vežbe plus tri nivoa na koji svaka vežba može da se izvodi. Prvi je najlakši, a treći najkomplikovaniji. Savetujemo da pri uvođenju neke nove vežbe, detaljno deci objasnite šta radite i na koji način, kako očekujete da stoje/sede/da se kreću, koju glasnoću govora treba da koriste, koju emociju i sa kim da budu u komunikaciji. Vežbu možete prvo da uradite vi, ali možete da odlučite da deca sama probaju. To zavisi od vaše procene detetovih ili grupnih sposobnosti, kao i od cilja koji želite da postignete.

NAJVAŽNIJE: kada radite na ponašanju, ne zabranjivati, ignorisati, preokretati ponašanje ili situaciju - već nasuprot, podržati je, pojačati, prikazati kako je prihvaćena i razumevana i uvek kretati iz te tačke.

I VEŽBE KONCENTRACIJE

KONCENTRACIJA I MEMORIJA se razvijaju ponavljanjem pokreta ili kratkih reči: uvod su u aktivnost, usmeravaju pažnju na ovde i sada, razmrđavaju telo i jezički aparat, uključuju celu grupu prateći individualni razvoj. One se rade na početku svake radionice, kao uvodna aktivnost, u trajanju do 10-ak minuta. Služe za podizanje energije, spajanje grupe, vraćanje u prostor i vreme aktivnosti i povećanje svesnosti. Ove vežbe i igre spadaju u fazu zagrevanja.

- Vežbe zagrevanja tela

I NIVO: obične vežbe, pokreti glave, ruku, nogu, trupa;

II NIVO: vežbe koje neko dete zadaje drugima ili naizmenično;

III NIVO: radi vežbe sa zadatkom - kao muzičari, kao majstori, kao plesači, kao cveće, kao roboti...

- Slova - vežbe zagrevanja govornog aparata i glasa

I NIVO: izgovaranje samoglasnika a, e, i, o ili u u isto vreme kad i radioničar;

II NIVO: izgovaranje samoglasnika uz zadatak - promena glasnoće, visine glasa ili emocije; ili promena okolnosti - govorenje u mraku, uz malo svetlo ili veliko;

III NIVO: izgovaranje bilo kog slova - kao azbuku, kao abecedu, po redu kako deca stoje ili na preskok.

- Slogovi - vežbe zagrevanja govornog aparata i glasa. Vežba se i memorija i koncentracija. Cilj je zapamtiti što više slogova i ponoviti ih na način na koji su izgovoreni.

I NIVO: ponavljanje slogova na zahtev - ili svi zajedno ili ukrug dete po dete;

II NIVO: reći slog i dodati pokret - jedan po jedan;

III NIVO: jedno dete kaže jedan slog, drugo dete ponovi prvi slog i doda svoj slog, treće ponovi prva dva pa doda svoj. Igra se na ispadanje.

- Onomatopeja - zagrevanje govornog aparata. Vežba se na zabavan način memorija i koncentracija kroz ponavljanje u određenom, zadatom osećanju.

I NIVO: sva deca prate instrukciju radioničara i odgovaraju na zadatu onomatopeju;

II NIVO: sami smišljaju i biraju onomatopeju i govore je jedan po jedan. Možete da menjate glasnoću, visinu govora, emociju, zadatu situaciju, itd;

III NIVO: jedno dete kaže jednu onomatopeju, sledeće ponovi i doda svoju onomatopeju, treće dete ponovi obe i doda svoju.

- Taktiranje - vezivanje pokreta uz pevanje ili muziku

I NIVO: učesnici prate taktiranje radioničara;

II NIVO: učesnici taktiraju sami uz pomoć i usmeravanje radioničara;

III NIVO: učesnici taktiraju u krug, prateći zadati takt onog prvog učesnika ili svako taktira u isto vreme držeći se svog takta

- Pevanje - zagreva se govorni aparat i pažnja kroz aktivnost koja opušta i koju svi vole i u kojoj su svi dobro

*postoji definicija da je pevanje produženi govor - tako da ako neko kaže da ne zna da peva, možete da se pozovete na ovu definiciju i produžavate samoglasnike i pevanje će se pojaviti

I NIVO: pevanje slova, slogova, reči ili rečenica - obično pevanje gde učesnici prate radioničara; pevanje uz promenu visine ili glasnoće; pevanje uz promenu emocija i slično;

*uz ovo se mogu pevati: zahtevi, usmeravanje pažnje na neku aktivnost, pozivanje na uključivanje, itd.

II NIVO: pevanje slova, slogova, reči ili rečenica uz pokret - pokret koji je u vezi sa rečima, koji je suprotan ili slobodan pokret;

III NIVO: različiti dramski zadaci kroz pevanje - razgovor, debata u kojoj se brani neki stav ili gledište, svađa, itd.

- Vežbe disanja
- RIMOVANJE - rimovanje reči, nastavi rimu, nastavi već poznatu pesmicu,...
- Brzalice - govorenje brzalice zagreva govorni aparat, radi na koncentraciji i memoriji, a pri tom je jako zabavno. Možete govoriti neke od brzalice: RIBA RIBI GRIZE REP, NA VRH BRDA VRBA MRDA, MIŠ UZ PUŠKU MIŠ NIZ PUŠKU, CRN JARAC CRN TRN CRN BRSTI TRN ili bilo koju po vašem izboru. Obično brzalicu vezujemo za temu radionice.

I NIVO: normalno, bez promene glasa ili emocije, govorite brzalicu prvo vi, pa jedno po jedno dete;

II NIVO: reč po reč (jednu reč jedno dete) - na primer brzalice "Na vrh brda vrba mrda" - jedno dete izgovori NA, sledeće VRH, sledeće BRDA i tako dalje;

III NIVO: promene emocija - menjajte osećanja kada govorite brzalice; promena glasnoće ili visine - tiho, glasno, šapatom, duboko, visoko; promenom položaja tela -1 čučne, 1 ustane, svako drugi skače, neko napravi korak unapred, neko unazad.

- Krug - svi sede u krugu, uključujući radioničare

I NIVO: jedna osoba sedi u krugu, ostali ga dekoncentrišu 1 minut;

II NIVO: jedna osoba sedi u krugu. Neko iz kruga napravi zvuk, ona pogađa ko je to bio;

III NIVO: jedna osoba sedi u krugu. Kada radioničar kaže neko ime nekoga iz kruga, moraju brzo da zamene mesta.

- Reč po reč - sve kategorije.
 - brojevi,
 - domaća imena,
 - strana imena,
 - glagoli,
 - boje,
 - pokret,
 - životinje ...

Upotrebite kategoriju koja vam se uklapa uz TEMU koju obrađujete.

Vežba se komplikuje dodavanjem zvuka i pokreta uz svaku reč.

I NIVO: reč po reč nepovezano – svako govori svoju reč;

II NIVO: reč po reč povezano – svako dete ponovi sve prethodne reči i doda svoju;

III NIVO: reč po reč sve kategorije povezano.

- PAMĆENJE GARDEROBE sa vezanim očima ili okretanjem leđa

I NIVO: zapamti garderobu jedne određene osobe;

II NIVO: zapamti garderobu po nazivu. Na primer: “Ko je obukao žutu majicu?”;

III NIVO: zapamti čija je neka stvar kada deca preobuku patike, majice, ili kape.

- DODAVANJE STVARI - u krug - dodaj čašu vode, pasulj ili kukuruz u kašici, jaje, prespi pesak, itd.

I NIVO: dodaj stvar drugu pored sebe;

II NIVO: dodaj stvar tako što ćeš mu se obratiti IMENOM i REČJU “_____ (ime) hvataj/drži/uzmi/daj”;

III NIVO: dodaj stvar tako što ćeš žmuriti, ili dodati određenom drugu, ili pevati pesmu.

- OGLEDALO – deca stoje jedno preko puta drugog kao da se jedno dete gleda u ogledalu

I NIVO: jedno dete pokazuje radnju, a drugi ponavlja radnju što tačnije može kao njegov odraz u ogledalu. Pokreti se izvode sporo, da bi drugar mogao da prati;

II NIVO: jedno dete pokazuje radnju, a drugi pokazuje svoju radnju, kao da je svako u svom kupatilu i da se ne vide;

III NIVO: jedno dete pokazuje radnju u svom kupatilu/sobi gledajući se u ogledalo, drugo u drugoj sobi, a pri tome svako peva svoju pesmu;

IV NIVO: grupa dece stoji sa jedne strane učionice, druga grupa preko puta njih. Na sredini prostorije je ogledalo. Prate zahteve radioničara i svako radi svoju radnju, ne reagujući na druge.

- IMENA – vežba koja razvija govorni aparat i koncentraciju.

I NIVO: jedno dete kaže svoje ime, drugo dete svoje ime i tako redom;

II NIVO: jedno dete kaže svoje ime i osobinu kojom bi opisao sebe. Drugi to ponovi, pa doda svoje i tako ukруг;

III NIVO: jedno dete govori ime druga pored sebe, sledeće druga pored sebe i tako dalje.

- NAĐI SVOJE MESTO – svi stoje u liniji. Tražiti od učesnika da se poredaju po određenim kriterijumima: po azbučnom redu, po veličini šake, dužini stopala, datumu rođenja...

- DAIRE – koncentracija i fokus.

I NIVO: daire (ili neki zveckavi instrument) treba da se dodaju u krug, a da ne proizvedu nijedan zvuk;

II NIVO: prati zadatak – dodaj svakom drugom, dodaj devojčici/dečaku, dodaj onome u žutoj majici;

III NIVO: svako ima svoj instrument, pa treba da prate radioničara.

- MARŠIRANJE U RITMU – razvijanje slušne pažnje, koordinacije pokreta i zajedništva

I NIVO: svi stoje u krugu, predavač svira bubanj menjajući ritam i tempo, dok ostali pokušavaju da prate;

II NIVO: deca, jedan po jedan, sviraju i menjaju ritam ili tempo;

III NIVO: svako ima svoj instrument i prati samo svoj ritam u kakofoniji zvukova.

II PANTOMIMA

Pokret: pokazivanje radnje ili stanja samo pokretima tela, mimikom lica ili pokretom dela tela, bez upotrebe glasa, a ponekad uz upotrebu rekvizita ili scene. Služi i koristi se kao vežba koncentracije, vežba pažnje, osveščivanja tela i sebe u prostoru, određivanja odnosa prema drugima i smeštanje sebe u prostoru i vremenu. Može biti: usporen ili ubrzan, kretanje unapred ili unazad, zamrznut pokret.

- **IMITACIJA:** imitiranje pokreta - razvoj pažnje, fokusa, povezivanje grupe, smirivanje energije

I NIVO: celim telom ili samo rukama - životinje, stvari, emocije;

II NIVO: vezana pantomima (sa dvoje, troje ili više) - dodavanje stvarima od jednog do drugog;

III NIVO: situacija, ponašanje ili radnja - radnja pojedinačno ili u dvoje.

- **BARA:** preskakanje ili nalaženje načina da se pređe nevidljiva zamišljena bara - vežba koja podstiče maštu, razvija pažnju, služi za razigravanje grupe

I NIVO: preskočiti baru jedan po jedan;

II NIVO: preskakanje bare u određenom osećanju, žurbi, jako sporo;

III NIVO: uz zadatak - noseći poklon, poređati kamenje da pređeš po njima, hodati po dasci preko bare, više dece zajedno, cela grupa zajedno.

- PROVALIJA/ PROCEP PRIRODNI/ REKA : preskakanje provalije - razvija maštu, donosi uzbuđenje, razbuđuje grupu

NIVO I: preći, preskočiti, prebaciti se preko provalije između 2 zgrade (uz pomoć rekvizita - konopca, daske, metalne šipke, merdevina) - zadato od strane radioničara;

NIVO II: smisliti samostalno i kako da se pređe, preskoči, prebaci preko provalije između 2 zgrade (uz pomoć rekvizita - konopca, daske, metalne šipke, merdevina) - zadato od strane radioničara;

NIVO III: zadati ometajući faktor - neko te juri, oluja stiže, povredio si nogu.

- VREMENSKE PRILIKE ili NEPRILIKE: oluja, vrućina, hladnoća, miris cveća - vežba ima za zadatak da razmrda telo, poveže grupu, uzemlji je

I NIVO: cela grupa prati instrukcije radioničara, tempo i ritam, kao i brzinu;

II NIVO: učesnici zadaju jedni drugima šta će biti;

III NIVO: učesnici stvaraju celu scenu zajedno, tako što svako igra jedan aspekt neprilike.

- TUĐE RUKE – jedno dete stoji i stavi ruke iza leđa, drugo mu iza leđa provuče svoje ruke. Prvo dete priča a ruke opisuju to što dete priča

I NIVO: dete pokazuje upotrebu samo jednog predmeta;

II NIVO: dete pokazuje jednu radnju;

III NIVO: dete pokazuje celu priču, a ruke prate.

- USTAJANJE/ ŠKOLA/ KUVANJE/ RADNJA: vežbanje praćenja redosleda, pamćenja instrukcija i detaljnog usmeravanja pažnje, poznavanje rasporeda prostorija - dete pokaže sve od buđenja do kretanja u školu

I NIVO: dete pokazuje celu radnju uz vođenje radioničara;

II NIVO: neko iz grupe detetu zadaje radnju;

III NIVO: započinjanje jedne radnje, pa prebacivanje na drugu radnju, pa na treću, tako što učesnici menjaju zadatu radnju.

- PREDMETI – vežba koja ohrabruje svesnost o upotrebi nekog predmeta, vraća fokus na pokrete tela i izgled predmeta

I NIVO: učesnici izvlače po jedan predmet iz kese, torbe ili kutije i prvo pokazuju pravu upotrebu;

II NIVO: učesnici izvlače po jedan predmet i pokazuju izmišljenu upotrebu (npr. šešir kao noša, kao lonac, itd.);

III NIVO: učesnici izvlače po jedan predmet i zadaju drugima šta da rade sa tim.

- SMEŠNE FACE: u parovima prave smešne face i imitiraju jedni druge - vežba služi za fokusiranje na pokrete i izraze lica, na prepoznavanje kod drugih i kod sebe. Deluje lako ali je u stvari potrebno mnogo svesnosti.

I NIVO: promena emocija ili jačina emocija;

II NIVO: životinje;

III NIVO: različiti likovi (iz porodice, iz bajki, iz crtanih filmova i slično).

- GLUVI TELEFONI ali ne rečima već pantomimom. Služi tome da osvestimo telo i pokret.

I NIVO: predmeti, hrana, nameštaj (sve kategorije);

II NIVO: živa bića;

III NIVO: događaj ili radnja.

- HODOVI - ova vežba koristi tome da se osveste pokreti nogu.

I NIVO: po kategoriji - hodaj kao neko živo biće: baka, majmun, zmija, dete od 2 godine, kao Marko, itd;

II NIVO: po načinu - hodaj brzo, sporo, opušteno, napeto, skakutavo, mlitavo, itd;

III NIVO: po zadatku - kao da ti je neko zakačio konopac za bradu, kao da te neko golica, kao da je napolju klizavo, kao da hodaš po vrućem kamenju, kao lepota, kao hladnoća, kao čudovište i slično.

- ZALEDI SE - u parovima rade radnju za koju je potrebno dvoje (prave kolače, peru kola, sade cveće...). U jednom trenutku, radioničar ih zaledi, jedan učesnik seda i zamenjuje ga drugi i tako u krug dok svi ne prođu. Poenta ove vežbe je fokus na detaljan pokret, na redosled pokreta koje neko radi i na način na koji se radi.

- POKAZIVANJE RADNJI - dete je u stranoj zemlji i mora da objasni sledeće situacije samo pantomimom/pokretima:
 - Zaboravio sam knjigu u autobusu,
 - Gde je taj hotel,

- Pokvario mi se auto,
 - Dete mi je bolesno i moram da nađem bolnicu,
 - Gladan sam, moram da nađem restoran ili prodavnicu,
 - Izbio je požar u mom stanu,
 - i drugo.
- NAVLAČENJE KONOPCA – zamišljenog naravno ☺ grupa dece izvodi igru navlačenja konopca, gde na primer troje stoji sa jedne strane, a troje sa druge, u redu jedni iza drugih, i vuku konopac – fokus je na zamišljenoj radnji sa zamišljenim predmetom i timski rad jer moraju u isto vreme da pomeraju telo unapred ili unazad

I NIVO: navlačenje konopca;

II NIVO: navlačenje konopca uz svađu, jedan tim se svađa protiv drugog;

III NIVO: navlačenje konopca u različitim situacijama – kroz blato, u oluji, u sred gužve, kroz vodu, itd.

- DAN U ŽIVOTU JEDNOG _____ (doktora, frizera, prodavca ili učesnik bira zanimanje): vežba služi razumevanju toga što neko radi, svesnost svojih i tuđih pokreta u toku dana, a uči se takođe i svest o vremenu

I NIVO: običan dan;

II NIVO: prvo im zadati da prikažu šta svako od njih radi u četvrtak u 24h, zatim se sat pomeri za 10 sati unapred na petak ili slično i treba da pokažu šta rade tada;

III NIVO: menjati zanimanja u toku jedne radnje – učesni, na primer, pokazuje dan doktora, pa na pola se promeni u dan vozača, pa u dan rudara, pa u dan farmera, a učesnik nastavlja tamo gde su ga prekinuli.

- LUTKE : radi se u parovima, jedan student je lutka a drugi ga pomera kao lutku
- cilj ove vežbe je saradnja, prepuštanje, poverenje u grupu i u kolege

I NIVO: samo pomera lutku u neki položaj;

II NIVO: pomeri je u položaj, a lutka može da pokazuje emociju kao da je živa;

III NIVO: pomeri je u položaj, pa lutka oživi i može da se kreće.

- SKULPTURE: jedan učesnik je vajar, drugi je glina, pa vajar oblikuje glinu po svojoj želji, Ideja je da se krene od gomile gline skupljanje pa se prave delovi. Vežba može da se radi i bez dodira, ukoliko neko ne želi da ga druga osoba dodiruje, samo sa rukama pored tela. Cilj vežbe je da se stvori poverenje i poveže grupa, a da se telo opusti.

I NIVO: vajar oblikuje glinu u jedan položaj;

II NIVO: vajar oblikuje glinu, pa glina pokazuje emocije;

III NIVO: vajar oblikuje glinu, pa glina oživi i može da se kreće.

III POJEDINAČNE VEŽBE

Šta je to? Pojedinačne vežbe su vežbe koje dete izvodi samostalno ispred svih koji su u publici: samostalno stoji, samostalno izvodi pokrete, samostalno govori, samostalno peva, zamišlja ili nastupa.

Kako se izvode? Publika sedi u polukrugu, a dete u sredini ili malo ispred tako da svi vide celo njegovo telo. Dete prati instrukcije radioničara o kretanju kroz prostor i zahtevima vežbe. Publika je tiha i prati izlaganje. **UVEK SE DAJE POVRATNA INFORMACIJA, UTISAK, ŠTA SMO PRIMETILI, ŠTA NISMO RAZUMELI** - tako se stvara koherentna grupa, poverenje, odnos i osvešćuje se kako svaka naša akcija ima povratnu reakciju ili utisak.

Zašto se rade? Pojedinačne vežbe razvijaju: osećaj za sebe osećaj za druge - odnos svesnost o glasu i telu, samopouzdanje, sigurnost, opuštenost, smanjuju anksioznost, razvijaju igru i maštu i ohrabruju povezanost grupe.

- **SKAKANJE:** dete skakuće i govori svoje ime i prezime – cilj ove vežbe je naučiti da se predstaviš glasno i jasno. Skakutanje je samo skretanje pažnje i opuštanje tela.

I NIVO: skakuće u mestu i govori kaže svoje ime jednom;

II NIVO: skakuće od zida do zida i govori “Ja se zovem _____”;

III NIVO: skakuće od zida do zida i govori kako se zove - 3 puta ili 5 puta (više puta).

- MAGARAC/KONJ/KAMILA (jahanje): u ovoj vežbi jaše se magarac, konj ili kamila sporo i rasklimatano ili ubrzano. Cilj je da se osvesti kako se naše telo ponaša kada ga pokreće nešto drugo, i kako onda reagujemo emocionalno (da li smo uplašeni, da li nam je zabavno, da li brinemo) i kako to izražavamo

I NIVO: samo jahanje, bez priče;

II NIVO: jahanje, ali uz komentarisanje da li nam se iskustvo dopada ili ne;

III NIVO: jahanje uz pokazivanje ZADATE EMOCIJE + SITUACIJE (svađaj se sa životinjom, buti tužan jer si se izgubio,...).

- ROBOT: telo i glas se prilagode robotu. Cilj je da se osvesti pokret tela i da se oslobodi tenzija od govora pred drugima

I NIVO: imitacija samog robota, telom i glasom. Može da priča šta god zaželi;

II NIVO: robot priča uz promenu emocija - srećan, tužan, ljut, šašav, itd;

III NIVO: robot je u svađi sa nekim - ovo je poslednji stepen zato što je učestvovanje u svađi, dok moraš da budeš miran kao robot, za učesnike jako izazovno i potrebno je par nivo pre da bi se igra usvojila.

- ČAROBNA KUTIJA/KESA/TORBA: izvlače naumične predmete i pričaju priču o izvučenom predmetu - poenta vežbe je da se razvije mašta, da se vežba pomeranje fokusa na dodir i da se oslobađa javni nastup

I NIVO: jedan učesnik samo izvuče jedan predmet i priča priču o tome, makar to bilo opisivanje;

II NIVO: učesnik izvuče predmet i priča događaj koji mu se dogodio u vezi sa tim predmetom;

III NIVO: učesnik izvuče predmet i priča priču sa zadatom emocijom ili zadatim događajem.

- KUTIJA : nošenje teške zamišljene kutije - ova igra ima za zadatak da fokusom na kutiju, da se veličina i položaj kutije i ruku ne promeni, u isto vreme skine fokus sa priče i time učesnik opusti i lakše razvija priču. Igra razvija i koncentraciju i pažnju na pokret

I NIVO: učesnik ima zadatak da samo prenese kutiju sa mesta na mesto, bez bilo kakve zadate priče (što znači da može da priča šta želi);

II NIVO: učesnik prenoseći kutiju ima zadatak da ispriča i neku laku priču koja je istinita - ili o svom danu, ili o tome kako je išao u školu, spremao ručak, itd;

III NIVO: učesnik noseći kutiju ima za zadatak da vodi zamišljeni razgovor sa nekim (komplikovanija verzija je da mu u toku razgovora menjamo osećanja, glasnoću govora ili situaciju u kojoj se nalazi).

- LOPTA : stajanje na zamišljenoj lopti - ova igra, kao i nošenje kutije, ima za cilj da se fokus sa priče prebaci na radnju. Samo zamišljenje stajanja na lopti je dobar zabavni pantomimski deo, kome se onda dodaje govor

I NIVO: samo stajanje na lopti i održavanje ravnoteže kao uvod, pa onda neka laka priča, na primer o svom danu ili nečemu zanimljivom što se desilo;

II NIVO: pevanje pesme dok stojiš na lopti (uz fokus na promenu boje glasa, brzine govora, pauze);

III NIVO: stajanje na lopti i usmereni zamišljeni razgovor sa zadatim likom (mamom, tatom, drugaricom, nepoznatim čovekom i slično) uz promenu okolnosti ili emocija.

- PAS: šetanje zamišljene kuce - ideja ove vežbe je da učesnik može da zamisli psa, da može da ga opiše i da stvori odnos sa zamišljenom životinjom koja se kreće kroz prostor, a da govor bude posledica okolnosti

I NIVO: učesnik opiše psa, stavi mu povodac i ode u šetnju sa njim. Razgovor vodi samo sa psom;

II NIVO: učesnik šeta psa, i razgovara sa prolaznicima koje sretne - moramo da pogodimo koga je sreo i kakav odnos ima sa njim;

III NIVO: učesniku pobegne pas - nastavak radnje može da bude ili slobodnog izbora ili zadat od strane radioničara (istrčao je na ulicu, otišao je u komšijsko dvorište, utrčao je u mesaru, upao je u jezero i slično).

- TELEFON: telefon stoji na stolici, dete se javlja na telefon - ideja je da u ovoj igrici učesnici uz razgovor telefonom, hodaju i oko stolica, kako bi fokus bio na radnji a ne na govoru. Ovakva igra omogućava vežbanje pauza, vežbanje govora u kom moramo da vidimo sa kim i o čemu priča učesnik

I NIVO: učesnik hoda oko stolica i telefon zvoji. Učesnik se javlja i razgovara sa osobom po svom izboru i na temu po svom izboru;

II NIVO: učesnik se javlja i razgovara sa osobom po svom izboru, dok mu radioničar menja glasnoću govora ili emociju ili temu o kojoj razgovara;

III NIVO: radioničar zadaje učesniku i osobu sa kojom razgovara i temu na koju razgovaraju.

- GOVOR: ova igra je igra zamišljenog držanja govora na nekoj priredbi, proslavi ili događaju. Ima za cilj da učesnik ima fokus na temu o kojoj govori, način na koji govori i okolnosti u kojima se nalazi

I NIVO: učesnik drži običan govor po svojoj želji i na svoju temu;

II NIVO: u toku govora učesnika, menjamo mu glasnoću ili brzinu govora ili emociju ili mu se dodaju ometajuće okolnosti (glasan gost koji mu upada u govor, kiša koja prekida, neko ga gađa tortom, itd.);

III NIVO: učesnik drži govor kao zadati lik: učiteljica, vaspitačica, trener, sudija, professor i slično.

- **PRIČA:** priča je značajni deo dramskog metoda. Ovde se koristi za fokus na reči koje se ponavljaju, menjaju ili izgovaraju

I NIVO: najlakši, gde nam je fokus na samo jednu temu ili jednu promenu

- obična o danu
- priča na reč (jedna reč je tema priče)
- priča na reč (zadata reč je prva reč u priči)
- sa promenom emocija

II NIVO: malo teži jer je fokus i na slušanju koliko i na reprodukciji

- ponavljanje tuđe priče kao da je tvoja
- ponavljanje tuđe priče kao nešto što si čuo
- pričanje priče sa zadatim okolnostima: kao da izjavljuješ ljubav, kao da kupuješ nešto u radnji, kao da čitaš vesti (dobre, loše), kao da si glup, kao da se stidiš...
- pričanje kao nešto najuzbudljivije, najdosadnije, itd.

III NIVO: ubacivanje pokreta u priču

- priča sa pokazivanjem prave radnje,
- priča sa pokazivanjem suprotne radnje,

- priča na sliku iz knjige sa radnjom
- zadati likovi: učiteljica, vaspitačica, trener, sudija, professor...
- zadati likovi: učiteljica, vaspitačica, trener, sudija, professor...

IV NIVO: MAŠTOVITE PRIČE – na teme kako je zebra dobila pruge, kako se prasetu uvio rep, kako kornjača mora da nosi svoju kuću na leđima, ko je nacrtao pahulje, itd.

- PRIČANJE VICA – u pričanju vica ideja je da se učesnik fokusira na reči i da razvija maštu, razume odnose i humor

I NIVO: pričanje vica koji učesnik već zna;

II NIVO: izmišljanje vica na određenu temu;

III NIVO: pričanje vica u situaciji (na žurci gde je buka, kada želiš da se udvaraš nekome, kada ti neko dosađuje, kada žuriš, kada si u toaletu, a neko ti kuca da uđe, itd.).

- SVAĐA SA ZAMIŠLJENIM PARTNEROM NA CELOJ SCENI: učesnik je sam na sceni i svađa se sa zamišljenim partnerom. Fokus u vežbi je na tome da se osvesti kretanje tela u prostoru, položaj druge osobe i da se stvori odnos

I NIVO: svađa sa bilo kojim likom koga učesnik zamisli;

II NIVO: svađa sa zadatim likom (mama, učiteljica, prodavačica, drugi vozač, mrav, Bog, vetar, itd.);

III NIVO: svađa sa likom u situaciji (krijete se da vas mama ne pronađe, na času, na pijaci, kroz zatvorena vrata, na rođendanu, itd.).

- ISTORIJA: zada se reč, a učesnik treba da izmašta istoriju tog predmeta kao da je predmet iz prošlosti

I NIVO: ispričati kako je taj predmet nastao;

II NIVO: za zadati predmet ispričati istoriju i budućnost;

III NIVO: izmisliti istoriju za sebe ili drugog učesnika kao da ste istorijska ličnost. Ili za pravu istorijsku ličnost izmisliti istoriju.

- STRAHOVI - obrada strahova na dramski način može mnogo da pomogne. Postaviti temu da učesnik razgovara sa samim strahom ili da mu neko pomaže je važna i korisna. Na ovaj način, kroz igru, može bezbedno da prođe kroz osećanja i da se suoči, a da dobije razumevanje i podršku grupe
 - mrak
 - biti sam u sobi
 - čudovište
 - tobogan
 - zubar
 - od ptica
 - od pasa
 - vađanje krvi
 - zubar
 - zmije
 - letenje avionom
 - _____ dodati strah

IV GRUPNE VEŽBE

Šta je to? Grupne vežbe su vežbe koje dvoje ili više dece izvode zajedno ispred svih koji su u publici:

- kroz razgovor
- kroz pokret
- kroz zajednička rešenja
- kroz saradnju ili sukob
- u odnosu
- uz emociju

Kako se izvode?

Publika sedi u polukrugu, a deca u sredini ili malo ispred tako da svi vide cela njihova tela. Deca prate instrukcije radioničara o kretanju kroz prostor i zahtevima vežbe. Publika je tiha i prati izlaganje.

Uvek se daje povratna informacija.

Zašto se rade?

Grupne vežbe razvijaju:

- osećaj za sebe
- osećaj za druge - odnos
- svesnost o ponašanju
- saradnju
- empatiju
- povezanost i razumevanje
- stvaranje poverenja
- igru i maštu
- čiste i jasne odnose

Važno! Za razvoj grupe, ove vežbe su korisne za:

- Primetiti ko je dominantan.
- Primetiti ko preuzima i vodi.
- Primetiti ko se povlači.
- Primetiti ko voli da ometa.
- Primetiti načine privlačenja pažnje.
- Primetiti načine izražavanja i pokazivanja emocija.
- Primetiti načine prihvatanja tuđih emocija.
- Primetiti kome je koja oblast prijatna/razvijena ili neprijatna/nerazvijena.
- Primetiti koherentnost grupe.
- Primetiti uticaj radioničara - dobar ili loš.

- TENIS/SPORT: igranje telom određenog sporta uz odnos sa drugim učesnikom/učesnicima. Cilj ove vežbe je da se ostvari koordinacija sa drugim ljudskim bićem, da se prati ritam pokreta, koordinacija i razvije komunikacija.

I NIVO: bez govora ili uz razgovor;

II NIVO: promena emocija ili promena određenih okolnosti;

III NIVO: učesnici pre udarca izgovaraju imena npr. fudbalera, pevača, nabrajaju životinje i slično, na ispadanje.

- UPOZNAVANJE: grupna vežba u kojoj učesnici šetaju po prostoru pa kad radioničar pljesne rukama, upoznaš se sa prvom osobom pored sebe

I NIVO: upoznaš se tako što se rukuješ i kažeš svoje ime;

II NIVO: kažeš svoje ime i pozdraviš dogovorenim pozdravom - baci 5, dodir nogom, pipni nos, laktom, kosom, 3 skoka u vis, itd;

III NIVO: upoznaješ se tako što kažeš ime učesnika sa kojim se pozdravljaš.

- KLUPA: ova vežba je vežba gde se učesnici upoznaju kroz situacije. Ima za cilj da opusti grupu i da se grupa upozna kroz situacije

I NIVO: upoznavanje na klupi gde će druga osoba da prihvati tvoj prilazak;

II NIVO: upoznavanje na klupi gde druga osoba neće da prihvati tvoj prilazak i ne želi da se upozna;

III NIVO: osoba koja sedi na klupi je stranac, i pokušavaš da se upoznaš sa njom.

- PARTI: u ovoj igri dešava se žurka. U jednoj prostoriji se menjaju različite okolnosti. Cilj igre je da se uspostavi odnos među učesnicima. Okolnosti mogu biti sledeće:
 - Uštogljen gost je ušao u grupu
 - Neko ti se dopao na žurci, pa treba da mu priđeš
 - Bučno je, pa mora glasno da se govori
 - Neko ti se ne dopada na žurci, a prišao ti je
 - Više njih za stolom ili podijumom za ples
 - Neko je prosuo sok po tvojoj majici
 - Upala je policija u stan i traži vam da smanjite muziku
 - Neko ti nudi da probaš cigaretu
 - Neko te je zaključao u kupatilo spolja i ne želi da te pusti
- TELEFON SA SMETANJEM: jedan učesnik priča telefonom, drugi učesnik mu smeta glasom i pokretom. Cilj igre je razvoj koncentracije osobe koja priča telefonom da ostane podjednako u priči, koliko i da razvije odnos sa osobom koja je ometa.

I NIVO: osobi koja prekida učesnika koji priča telefonom stvarno nešto treba (da pita gde je neka stvar, da traži novac za nešto, da pita da li može da ide u grad i slično) tako da je rasprava ok;

II NIVO: osobi koja prekida učesnika koji priča telefonom ništa ne treba, samo uživa u tome da je prekida i izmišlja razloge (traži plavu majicu, pita zašto je Mesec okrugao, pita da li može krava da daje čokoladno mleko i slično) i oni ulaze u raspravu;

III NIVO: osoba koja priča telefonom ima zadatak da ne prekida razgovor niti da reguluje na spoljna ometanja ni na koji način.

- PRODAVNICA/PIJACA: u igri mogu da učestvuju 2 ili više učesnika. Zamišljeno je kao obična prodavnica gde prodavac nešto prodaje, a kupac je došao da kupi. Cilj je da se ostane u okolnostima a u zadatom razgovoru, kako bi se poboljšala koncentracija, razvijala empatija kao i razumeo emocionalni odgovor. Situacije su sledeće:
 - obična prodavnica: prodavac mora da ima zamišljene ili stvarne kese, sitne pare, mnogo robe,
 - kupac i prodavac su ljubazni sa promenom emocija - prodavac i kupac mogu imati iste ili različite emocije i svako ima zadatak da se drži svoje emocije,
 - zadati karakteri prodavca i kupca,
 - razgovor na različitim jezicima,
 - takmičenje među više prodavaca - ko će privući više kupaca,
 - i slično.
- ŠETNJA U PARKU/SUDAR: dvoje šetaju u parku. Vežba potencija odnos, komunikaciju, razrađuje situacije i bavi se emocijama

I NIVO: dvoje šetaju, pa se upoznaju;

II NIVO: sudare se, pa se posvađaju;

III NIVO: sudar u zadatim karakterima, sudar sa zadatim emocijama, sudar sa određenom temo.

- PRIJATELJI - vežba prijatelji je praktično dramski vežbati i probati odnos sa prijateljem. Ovakam pristup može da pomogne razvoju pozitivnih strana ličnosti i komunikacionih veština.

I NIVO: najbolji prijatelji - kako dozivati, kako se javiti, u prodavnici i slično;

II NIVO: kako se ponašati ako nekog ne voliš - kako izbeći, šta reći;

III NIVO: kako se ponašati kad tebe neko ne voli - šta reći i šta uraditi.

- VODIČ – TOUR GUIDE: vodič po muzeju, na brodu, kroz grad. Fokus na ovoj vežbi je razvoj mašte, odnosa, učenje prostora.

I NIVO: jedan učesnik je vodič koji vodi, a ostali obični posetioци koji komuniciraju;

II NIVO: jedan učesnik je vodič koji vodi, a ostali posetioци koji postavljaju mnogo pitanja, nervozni su, prekidaju vodiča;

III NIVO: jedan učesnik je vodič, a više njih posetioци - dodaje se situacija: požar je, poplava, pljačka, zemljotres, nevreme, zalutali su, itd.

- ULIČNI INTERVJU: jedan učesnik je novinar koji na neku temu ispituje prolaznike. Fokus je na koncentraciji i komunikaciji, fokusu na karakter ili emociju.

I NIVO: normalan intervju sa prolaznicima na temu koju učesnik novinar izabere;

II NIVO: neprijatan novinar koji dosađuje sa neprimerenim pitanjima;

III NIVO: intervju sa zadatim karakterima i sa zadatim emotivnim stanjem.

- PITANJA/ODGOVORI: jedan učesnik postavlja pitanja, drugi učesnik ili više njih mu odgovaraju samo pitanjima. Cilj ove vežbe je razvijanje fokusa na ostajanju na temi, kao i razvijanje kritičnog mišljenja.

I NIVO: odgovara se kako ko želi;

II NIVO: odgovara se sa napadom na učesnika koji pita;

III NIVO: odgovara se sa zadatom promenom osećanja ili karktera.

V IMPROVIZACIJE - improvizacije su isto vrsta grupnih vežbi gde je forma izvođenja više prepuštena učesnicima dramske radionice.

- TV SHOW: slobodna forma emisije sa tačnim zadacima.
 - novinar smišlja ime emisije,
 - gost bira svoje zanimanje,
 - kameraman i mikroman dekoncentrišu.

Posle mogu da se uvedu i šminker, rekviziter i ostali koji bi mogli da rade na realizaciji jedne TV emisije.

- KAFIĆ: je vežba za dva ili više učesnika (konobar i gosti/i). Konobar služi piće gostima.

I NIVO: konobar i gosti imaju zadate emocije;

II NIVO: konobar prosipa pića na nekog gosta (otvorena slobodna reakcija gostiju);

III NIVO: korišćenje samo jedne rečenice (KONOBAR: Izvolite/ GOST: Hvala);

IV NIVO: konobar jednom od gostiju po svom izboru poslužuje otrov, a gledaoci moraju da pogode kome.

- BIOSKOP: u dvoje ili sa više učesnika - jedan učesnik sedi ispred, drugi iza i smeta mu na različite načine (priča, gađa ga kokicama, mrda mu stolicu, priča telefonom, itd.), Učesnik koji je napred treba da pokuša da reši situaciju u svoju korist.

- SVADE/SUKOB U DVOJE: svađa na razlog – davanje reči koje se govore
- *govore se samo ove dve rečenice – oba učesnika mogu da govore obe rečenice i da se smenjuju u razgovoru:
- Šta ti je/Ništa – govore se samo ove dve rečenice
 - Idi/idem (ne idi/ne idem)
 - Pomozi mi/ ne mogu
 - Žao mi je/Ti si kriv
 - Stani/ Nateraj me
 - Idemo/ Ne još
 - Šta radiš/ Šta misliš da radim
 - Trebaš mi/ Samo sekund
 - Daj mi/Neću
 - Kupi mi/Nemam
 - Žao mi je/Skloni se
 - Dođi/ Evo sad ću
 - Stani/Neću
 - Požuri/Evo
 - Završi zadatak/Zašto
 - Nisam ja/Ti si
 - ZAHTEV: Obuci se/Skini se/ Sakupi igračke/ Pojedi ručak nasuprot -
Neću/ Ne mogu sad/Kasnije ću/ Posle
 - OHRABRIVANJE: Možeš ti to/ Ne mogu
 - Kaži ti/ Kaži ti

- Volim te/Ne volim te
- Uđi ti prvi/Hajde ti
- Izadi/Neću - na vratima
- Daj/ Ne dam - lični predmet
- Krećem/Ne još - ulica, semafor
- Pogrešio sam/ U redu je
- Jesi/ Nisam
- Jesam/ Nisi
- Nemoj/ E baš hoću
- Čekaj (nekoliko određenih minuta)/Hajde, neči
- Ok/ nije ok

Važno je i korisno kroz ovu vežbu obraditi situacije kao što su: kontriranje, prihvatanje greške, učenje ponašanja, ponašanje na ulici, kako napraviti izbor, kako čekati na red, prihvatanje krivice, ohrabrivanje, suprotstavljanje, itd.

- **SNIMANJE VLOGA:** koristiti ovu vežbu kao uvod u aktivnost ili razradu nekog problema - kada učesnik neće da sarađuje ili je stidljiv. Snimate vlog o tome šta se dešava u učionici i radioničar ili neko drugi od učesnika može da preuzme osećanja i ramišljanja i odigra ulogu stidljivog/nesaradljivog/povučenog učesnika: "Ćao ekipa, jao danas sam zaboravila da uradim domaći..." i pratite šta se dešava.
- **RAZGOVOR LEĐA O LEĐA:** dva učesnika sede leđima okrenuti jedan prema drugome - ne vide lica ni pokrete tela. Fokus ove vežbe je koncentracija na način, brzinu, ton i glasnoću govora i iz toga izvlačenje zaključaka o nečijem raspoloženju, namerama i željama.

I NIVO: običan razgovor;

II NIVO: zadate emocije ili zadata tema ili okolnosti;

III NIVO: zadati karakteri.

- **KOMŠIJE:** dvoje učesnika, svako na svom prozoru, pričaju. Fokus na zamišljenom prostoru, a stvarnom odnosu u realnom vremenu

I NIVO: imaju zadate emocije;

II NIVO: razgovaraju + viču nekome ko je dole;

III NIVO: ubacuje im se i komšija iznad njih.

- REKLAME - jedan ili više učesnika nešto rade, neku radnju vezanu za reklamiranje nekog proizvoda, a drugi učesnik govori tekst koji on misli da bi trebalo da se govori u reklami
- GLEDANJE TV - u parovima, jedan učesnik želi da gleda jedno, a drugi učesnik želi da gleda drugo i uzimaju naizmenično daljinski od televizora i prebacuju kanale. Ovde je fokus na praćenju radnje, teme koju svaki učesnik ima, vežbanje koncentracije i pravdanje određenog emotivnog stanja.

I NIVO: svako želi da gleda svoj program i otimaju se oko zamišljenog daljinskog dok gledaju u zamišljeni TV;

II NIVO: dodaju im se zamišljene radnje: jedu kokice, piju nešto, leže, nekome zvoni telefon, itd;

III NIVO: jedan učesnik sakriva daljinski, a drugi ga traži.

- SLUGA I GOSPODAR - jedan učesnik je sluga, a drugi gospodar. Sluga gospodaru češlja kosu, briše cipele, briše pod, donosi jelo, radi sve što gospodar zahteva. Ova igra ima za cilj da se svaki učesnik nađe u svakoj poziciji, i poziciji moći i nemoći i da razume svaku poziciju podjednako.

I NIVO: Gospodar zahteva, sluga ispunjava;

II NIVO: Gospodar zahteva, ali se sluga buni;

III NIVO: Gospodar zahteva, ali sluga rečima uspe da odbije svaki zahtev.

- LIFT – učesnici zamišljaju da su zaglavljani u liftu po dvoje ili više njih. Cilj je da razgovaraju uz prisustvo elementa straha

I NIVO: učesnici sami određuju i igraju svoju reakciju;

II NIVO: učesnici imaju zadate karaktere;

III NIVO: učesnici imaju zadate biografije i zajedničke prošlosti.

- TAČKA GLEDIŠTA – troje ili četvero učesnika. Policajac ispituje dvoje, jedan priča jednu, drugi drugu priču. Brane dva različita stave. Ohrabrivanje razumevanja različitosti, razumevanje razlike u mišljenju i učenje jasnog izražavanja.
- PORODIČNI SKUP – porodica koja se dugo nije videla. Karakteri koji moraju da smisle svako za sebe priču šta su radili od poslednjeg susreta. Razumevanje porodične dinamike i odnosa.
- PRIMITIVNO DRUŠTVO – bilo koje počev od praistorije, preko Rima, Francuske itd. Grupna vežba, moraju da prikažu vladare, bogate, siromašne, religijske i političke vođe. Razumevanje politike i političkih stavova.
- STRANI FILM – 2-4 učesnika igraju zadatu radnju; 2-4 učesnika daju glasove na radnju.
- A-B-V – dvoje rade zadatu vežbu i moraju da pričaju rečima koje počinju slovima azbuke (pr. ako budeš vikao gadno...)
- JEZICI – u bilo kojoj vežbi, hvatanje tonaliteta stranih jezika i govorenjem maternjim jezikom sa prizvukom stranog jezika.

SUSRETI:

- Učitelj i učenik – obično, emocije, karakteri, okolnosti,
- Pljačka voza,
- Pljačka banke,
- Papagaj i kapetan – kapetan uči papagaja da govori, ovaj govori pogrešno,
- Dete donosi kuće kući, mama neće,
- Dvoje igraju neku igru. Jedan optuži drugog da vara, on se brani,
- Deda i unuk pričaju o tome ko je šta radio tog dana, svako iz svog ugla,
- Jedan prijatelj ubeđuje drugog da je video NLO. Drugi mu ne veruje,
- Dete ubeđuje roditelja da oboje ostanu kod kuće,
- Učitelj govori studentu da će iz njegovog predmeta imati jedinicu. Student ga ubeđuje da će se popraviti i moli ga da ne napiše opomenu,
- Mama i ćerka kupuju odeću za ćerku. Mama želi da kupi jednu vrstu odeće, a ćerka je nagovara da joj kupi nešto drugo,
- Dete je u ordinaciji i čeka da primi injekciju. Doktor treba da ubedi dete da to nije ništa strašno. (Može da se ubaci i nervozna mama kasnije),
- Dva druga se dogovaraju šta će da upišu posle škole. Jedan želi neko slikanje na primer, a drugome je to odvratno,
- Dečak je rekao pogrešnoj devojčici da mu se sviđa. Sviđa mu se njena prijateljica. Pokušava da ispravi grašku,
- Učitelj pokušava da nauči dete tablicu množenja, a dete mu priča o nekoj tv emisiji,
- Tri prijatelja sa nekim alergijama na hranu su u restoranu i pokušavaju da naruče hranu od kelnera koji tu radi dva dana,

- Dva prijatelja u zabavnom parku. Jedan ubeđuje drugog da idu na novi tobogan, a ovaj se plaši,
- Bebisiterka pokušava da uspava dete, ali dete se plaši,
- Četvoro ljudi ide u bioskop. Dvoje žele da gledaju jedan film (npr. komediju), drugo dvoje drugi (npr. triler),
- Kupac reklamira uređaj koji je kupio u nekoj radnji. Prodavac ne želi da mu vrati novac, već ga ubeđuje da uzme zamenu,
- Vožnja na čarobnom ćilimu – šta vide, šta pričaju, kako se kreću,
- Šta rade ljubimci kad ostanu sami kod kuće,
- Šta pričaju dve bebe,
- Novi učenici u razredu,
- Lov,
- Predsednik države koji obećava,
- Policajac,
- Pijanac,
- Kako je kada si različit,
- Kad bih ja bio _____ (predmet/ životinja/ pesma/ čarobnjak / superheroj i slično).

VI PRIPREMA TEME - OBRADA KONKRETNOG ZADATKA/CILJA

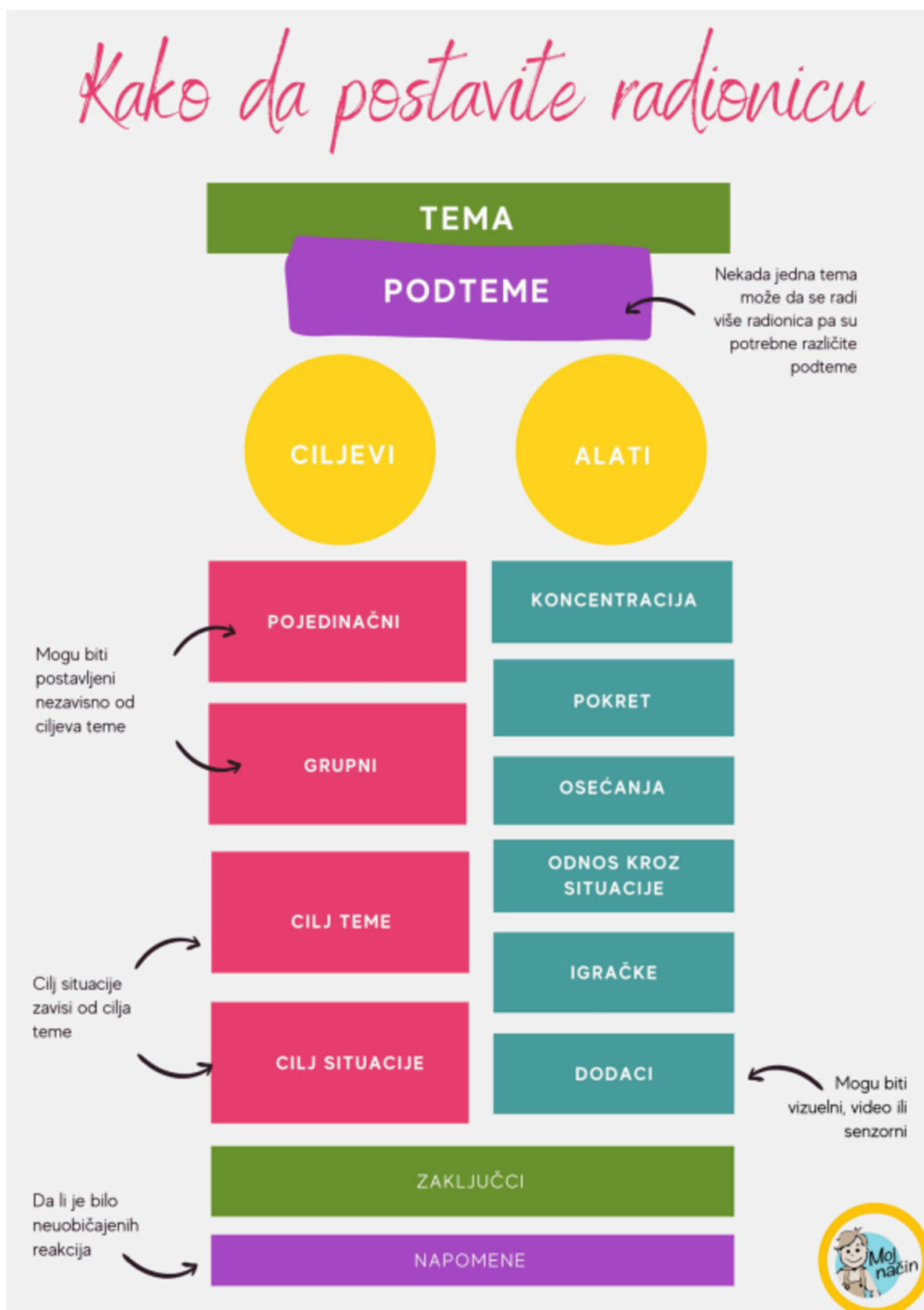
Kada se obrađuje određena tema radionice, korisno je imati plan radionice po kome se sve ove vežbe uklapaju podjednako. Važno je obratiti pažnju na sledeće detalje:

1. ZAGREVANJE - to su vežbe tela, glasa i koncentracije - odatle ih birate;
2. UVOD U TEMU - mogu da budu pantomimske vežbe ili grupne vežbe koncentracije;
3. OBRADA TEME - pojedinačne vežbe, grupne vežbe ili improvizacija;
4. ANALIZA - razgovor sa učesnicima o vežbama, temi, analiza i samo refleksija;
5. OPUŠTANJE - igre za opuštanje kao što su ples, yoga, pevanje, igre.



- FOKUS NA POSTIZANJE CILJA - svaka radionica mora da ima cilj. Nekada je taj cilj vidljiv, nekada nevidljiv, bitno je da ga vi kao radioničari znate. Cilj će za svako dete biti jedinstven, shodno njegovom razvoju, sposobnostima i mogućnostima. Iz ličnih ciljeva, razvijaćete ciljeve grupe. Ciljevi mogu biti: bolja komunikacija, bolje razumevanje nekog problema, učenje neke posebne veštine.
- PRILAZ TEMI NA RAZLIČITE NAČINE - bitno je da se temi priđe na što raznovrsniji način, da isporbate više igara za jednu temu, da se vraćate, komentarišete i učite zajedno.
- KONTROLISANA SREDINA - kontrolisana sredina znači da učesnici neće da rade šta god žele, već da je posao radioničara da ih usmerava, podstiče, smiruje i dovodi u harmoničnu sredinu.
- KONTROLISAN NAČIN IZVOĐENJA - način izvođenja dramskih vežbi je isto poprilično jasan i uvek isti. Pravila kretanja su licem ka publici, nema okretanja leđa, govor je jasan i glasan, emocije jasne. Ako se dodirujemo, dodirivanje je isto jasno opisano, uz poštovanje svog i tuđeg tela.
- JASNO USMERAVANJE I VOĐENJE - jasne instrukcije, bez zbunjivanja, pokazivanjem sopstvenim primerom.
- KONKRETNI MALI KORACI KOJI BI TREBALO DA SE DOSTIGNU - ne postavljati previsoke ciljeve, npr. da se za jednu radionicu postigne sve. Dovoljno je da se mali pomak desi, malo otvaranje, mala saradnja.
- MNOGO POMOĆNIH SREDSTAVA - dozvoljeni su rekviziti, svetla, lutke i kostimi.

Kada postavljate radionicu, možete da pratite ovaj upitnik:



TEMA: to je glavna tema radionice

PODTEMA: ako postoji segment teme koji se obrađuje

CILJEVI: podeljeni su na individualne za svakog učesnika prema njegovim mogućnostima i grupne za celu grupu

CILJ TEME: šta želite da postignete

CILJ SITUACIJE: šta određenom situacijom želite da postignete

ALATI: to su vežbe koje biste koristili kao i dodaci radionici

Na primerima to izgleda ovako:



VII DRAMSKI MATERIJAL

Dramske igre i materijali su alat koji se uključuje u aktivnost ovde i sada:

- glas (visinu, glasnoću)
- telo (pokret, poziciju)
- lice (pokret, mimiku)
- emociju (realnu, obrnutu, preteranu)
- reakciju (realnu, obrnutu, preteranu)

+

- rekviziti (diy materijale, knjige, priče, lutke, nameštaj)
- okolnosti (poznate/nepoznate, unutra/napolju, zamišljene, iscenirane)
- prostor (realan, izmaštan)
- druge učesnike (poznate/nepoznate, drugare, roditelje, učitelje...).

DRAMSKE IGRE

za svaki
dan

Moj način



UPUTSTVO:

izvuci jednu
karticu i igraj se



KAPE MUDRIĆI



napravi
i
oboj

- crvena - ljut
- zelena - srećan
- žuta - iznenađen
- plava - tužan
- ljubičasta - strah



MIRAN
SAM
nacrtaj

nacrtaj spiralu po kojoj
možeš da prelaziš prstom
kada si uznemiren 10, 20 ili
50 puta - dok se ne smiriš



JASTUK UDRIĆ



izaberi

pronađi jastuk kome
možeš da nacrtáš oči i
usta i pretvoriš ga u druga
koji će ti pomoći da se
smiriš kada si uznemiren



IDI U
TELO

slušaj telo šta priča kada:

- hrana prolazi kroz njega
- kada mu je hladno
- kada je tužno
- kada se udari...

i ispričaj nam



OSEĆOMETAR



nacrtaj

napravi osećometar
na kome svaki dan
možeš drugima da
pokažeš svoja
osećanja



smisli
ZNAKIĆ



smisli Značiće za svoja
osećanja i koristi ih kada ti
se ne priča, kada se igrate
zadavanja emocija ili kada
si sa drugarima



GDE SAM, TAKAV SAM



dodeli svakoj sobi u
kući/stanu po jedno
osećanje - i svako ko se
nalazi u prostoriji treba da
se ponaša i priča po tom
osećanju



ispričaj realnu ili izmišljenu priču o tome ko
si ti, šta voliš da radiš, a šta ne voliš. kuda
voliš da ideš, sa kim da se družiš...

KO SAM



ispričaj





INDIJANA
DŽOUNS

uzmi jedan predmet i
ispričaj: gde se rodio, ko ga
je napravio, kakav mu je bio
život, šta voli a šta ne - kao
da je prava ličnost



GOSP. METLIĆ
napravi metlu koja će biti
živa i skupljati poene
tako što ubaci đubre na

napravi ili
uzmi

10 50

poene

100



GOSP.KRPIĆ
napravi

nacrtaj piši/briši
flomasterom osećanja,
situacije ili pojmove po
stolu ili ogledalu, pa
neka Gosp.Krpić obriše



O MOJ
BOŽE ispričaj



metla, krpa, posteljina,
čarape, šerpa - pričaju
šta su sve videli i doživeli
od ljudi u životu



PRATI
VOĐU
zadaj

jedna osoba dobije
zadatak da čisti, slaže,
sređuje a druga ga vodi
verbalno - idi LEVO,
DESNO, GORE, DOLE...



SAMO
TO NE



zadaj

jedna osoba zadaje -
uzmi sve samo TO
okruglo, brzo, hladno (po
osobini ili funkciji) NEMOJ



BIRAJ
TEMU



hoćeš da se igraš - biraj
temu kako se igramo: u
šumi, u pustinji, u
svemirskom brodu, na
pijaci, vile smo...



ZA KOGA JE



namesti

postavi sto za žabu,
rodu, princa, razbojnika,
majmune, kao da ćeš da
jedeš nogama, piknik...



KO BIRA
zadaj



izaberi koji lik na CEO
DAN bira šta ćemo da
radimo, da jedemo, čega
da se igramo i gde da
idemo



OPERI
ME



operi sudove:

uradi

- najbrže
- na slovo na slovo
- samo šolje/viljuške...
- samo (po osobini)
- princezne



iskoristi stolicu kao auto da se
prevezeš u kuhinju, viljušku kao
veslo, tanjir kao brod, kapu kao
korpu, knjigu kao tortu...

ISKORISTI ME ZA... preokreni



ŽIV
SAM

ispričaj



u toku spremanja hrane,
izaberi hranu koja će da oživi i
da pobegne u avanturu ili da
se pobuni protiv učestvovanja
u spremanju hrane



GDE
SAM
ispričaj

ispričaj koja si hrana i
kako putuješ kroz telo
od usta, jednjaka,
preko stomaka, creva i
guze



NALEPI ME
napiši i napravi

napravi nalepnice za
OMILJENU KUTIJU, FIJOKU
ZA ČAROBNE NAPITKE,
NAJGORU HRANU,
NAJHLADNIJI ČOŠAK...





SUNCE DANA od papira

napravi nalepnicu i onaj ko nosi SUNCE danas određuje vremenske (ne)prilike u kući, uloge, jezik kojim se govori...



NA SLOVO NA SLOVO kartice



izvuci slovo i na to slovo - pričaj, budi, igray se...



DUHIĆ od čaršafa
napravi duha od čaršafa, okači ga negde u sobi i koristi kada ti treba pauza i želiš da ti ili svi nestanu



BELO LICE šminkam

i pokazujem: kako sam, šta želim, šta želim da ti uradiš, kuda želim da idemo...



HEJ TI ruka od kartona
napravi ruku i ti upravljaš: zadaj drugim ljudima BEZ REČI u šta da se pretvore i šta da rade



PRIČA BEZ REČI strip



nacrtaj scenu, događaj ili priču i odigrajte je bez reči, samo uz pokret



PABLO PIKASO od posteljine



skupi svu posteljinu i napravi sliku od nje na krevetu



pretvori se u jastuk, ćebe, čaršaf, san, noćnu moru, među za spavanje... i ispričaj priču

JASTUK priča **pretvori se**



ZAMRZNI SE samo stani



napravi kockicu od papira ili samo kaži "zamrzni se" - tada sve i svi staju u mestu



nacrtaj ili napravi prostor oko svog tela koji će biti samo tvoj i u koji niko ne može da uđe i tako hodaj ceo dan

MOJ PROSTOR hula hop



OSLOBODI SE od nečega



zatrpaj nekoga igračkama, odećom, posteljinom i meri mu vreme za koliko će da se oslobodi



ZAMISLI ME uz odeću

obuci ili kreiraj zamišljeni lik uz pomoć odeće, dodataka i stvari - u jednu boju, po zadatku, po osećanju



KO JE GOSN. BRZIĆ



organizuj takmičenje - ko može brže da se obuče, da se skine, da pokupi, da složi, da otpeva, da nauči, da pokaže, da uradi...



ŽMUREĆI TELEFON



organizuj ekipu, svi žmurite i dodajte se žmureći jednim predmetom i pogađajte na kraju šta je ko osetio





PRONAĐI od providne folije

nešto malo/ šareno/ okruglo/
brzo/ što može da skače/ zeleno/
tvrd...



VIDIM od papirnih naočarima

sreću/ šutiranje/ da neko sedi sam/
ljutnju/ plesanje/ kako da popravimo
ovo/ nezadovoljstvo...



OGLEDALO od folije

napravi me i kaži mi
rešenje za ovaj problem



TUBIĆ od toalet papira

napravi me i koristi za pozive:
"Pozivam vas na nešto!"



TUBIĆ od papira

želje, čestitke i pozdravi -
obaveštenja rečena kroz
Tubića



KRALJ NA DAN uz papirnu krunu



ko me nosi, taj zadaje
zadatke, obaveze i upravlja
kućom



DA-NE ZNACI na štapiću



napravi i bez reči, samo
znakove koristi danas



HOĆKO - NEĆKO lutke



kada ih napravimo, govore
naša osećanja i ponašaju
se kontra i bezobrazno



STOP ZNAK zalepi na vrata

napravi znak za trenutno
ZAMRZAVANJE bilo kog
dešavanja ili razgovora



ŽMURIM I ZNAM marama



vežem preko očiju ,slušam i
pogađam: radnju, zvuk,
razgovor, kretanje



ZEČIJE UŠI na rajfu

napravi uši koje čuju i
slušaju sve tajne, svaku
temu i ne prekidaju nikoga



ČUJEM KROZ VRATA papirna čaša



napravi čarobnu čašu koja
čuje kroz sva vrata na
svetu



JA MOGU, A TI? štapić i zvezda

magični štapić te pretvara u
nešto/ pretvara ovu situaciju
u drugu/ menja stvarnost



MENJALICA bedž

napravi bedž koji
dozvoljava menjanje uloga
u bilo kojoj situaciji





INTELEKTUALNO VLASNIŠTVO

Čitanjem ovih vežbi prihvatate da je celokupan sadržaj isključivo vlasništvo Udruženja MOJ NAČIN. Svi tekstovi i ilustracije zaštićeni su autorskim pravima. Radi izbegavanja svake sumnje, MOJ NAČIN izričito zadržava i ne prenosi na osobu koja čita bilo koja prava u odnosu na sadržaj. Osoba koja čita nema pravo skidati, umnožavati, menjati, uređivati, distribuirati, brisati, slati, prodavati, preprodavati, prilagođavati, menjati sadržaj, stvarati izvedenice, uključivati na druge Internet stranice ili medije ili koristiti na bilo koji način osim za lične svrhe za terapijsku upotrebu. Nijedan deo vežbi ne sme se umnožavati niti distribuirati bez prethodnog pisanog dopuštenja od MOJ NAČIN.

Dozvoljeno je objavljivati fotografije i tekstove sa ličnim iskustvom korišćenja vodiča gde se MOJ NAČIN mora označiti.

ODGOVORNOST

Svi podaci u vežbama dostupni su osobi koja čita bez garancije bilo koje vrste ili odgovornosti u najširem obimu. MOJ NAČIN ni u kojem slučaju neće biti odgovoran za bilo koju direktnu i indirektnu štetu, koje mogu biti uzrokovane u vezi sa upotrebom ovih vežbi. Osobe koje čitaju, pročitano primenjuju na vlastitu odgovornost.



