

Te-ai gândit vreodată cum ar fi dacă copiii s-ar comporta într-un mod ideal? Sau cum ar fi dacă părinții s-ar comporta într-un mod ideal?

Varianta 1: Alegeți o situație în care ați fost dezamăgiți de cum v-ați comportat. Imaginați-vă că sunteți actori și jucați scena într-un mod ideal. Dacă vreți, schimbați rolurile între voi, iar fiecare trebuie să creeze o alternativă la reacția inițială a personajului său.

Varianta 2: Alegeți câte o jucărie care să vă reprezinte. Gândiți-vă la o situație dezamăgitoare și folosiți jucăria pentru a juca varianta ideală. De exemplu: dacă în situația inițială ați vorbit pe un ton ridicat și răstit unii cu alții, în piesa de teatru discutați pe un ton mai jos și calm.

Observați dacă se schimbă ceva în dinamica dintre voi în urma abordării variantei ideale. Discutați despre diferențele observate.

Ce ați putea face diferit în următoarea situație asemănătoare?

Gândiți-vă la o situație în care ați fost implicați toți membrii familiei — poate fi una amuzantă sau conflictuală. Pe rând, fiecare membru va fi sculptor, iar ceilalți vor fi statui. Sculptorul modelează „statuile” pentru a reda cum a perceput el situația. Statuile nu au voie să vorbească sau să facă alte mișcări decât cele indicate de sculptor. Odată ce statuile sunt poziționate, acestea rămân nemișcate timp de 30 de secunde. Sculptorul poate face o fotografie a „operei de artă,” pe care o puteți discuta ulterior.

Pentru o provocare suplimentară, inversează rolurile statuiilor (ex.: mama joacă rolul tatălui). Fiecare statuie va fi atentă la propriile trăiri, atât în rolul său, cât și în rolul altuia. La final, discutați despre experiență:

Ceea ce am simțit văzând statuia mea a fost...

Ceea ce am simțit fiind statuie în rolul lui... a fost...

Ceea ce am învățat din această experiență este...

Ca sculptor m-am simțit...

A fost dificil să...

TEATRU (DE PĂPUȘI): FAMILIA IDÉALĂ

NECESAR

jucării de pluș sau figurine de tip Lego; inspirație;
controlare a impulsurilor; gestionare emoțională.



30 min.

STATUILE

după „Multi-Family Therapy” de Eia Asen și Michael Scholz

NECESAR

aparat foto sau telefon;
imaginație; deschidere; umor.



minim 30 min.