

SKICKA PULS

Alla står hand i hand i en cirkel.

Ledaren börjar att skicka en puls genom att trycka till lite grand i en av de händer den håller i. Personen som fick handtryckningen skickar den vidare på samma sätt till personen i den andra handen.

Pulsen ska nu ta sig runt cirkeln och tillbaka till ledaren.

Tips!

Övningen går att variera genom att den som får pulsen kan skicka tillbaka den i samma hand som den kom. På så sätt kan pulsen gå fram och tillbaka i cirkeln. Det ökar kravet på inlyssnande av deltagarna då de aldrig vet i vilken hand pulsen kommer.

Övningen fortsätter så länge den fungerar eller så länge du som ledare anser lämpligt och givande.

Gruppdynamik

Dynamiken i en grupp kan beskrivas som arbetsklimatet för gruppen som helhet och för den enskilde som individ. Det handlar, enkelt uttryckt, om hur gruppen fungerar tillsammans.

En väl fungerande grupp utvecklas hela tiden samtidigt som den hjälper alla att utvecklas individuellt, ger deltagarna trygghet och utmaningar, ger energi och balans osv.

För arbete med drama och teater behöver gruppen ha ett tillåtande klimat där deltagarna vågar vara sig själva, vågar utvecklas, vågar göra bort sig och vågar lyckas.

Tips!

Arbeta med gruppdynamiken vid varje teaterpass.

Hjälp deltagarna att skapa ett tillåtande klimat genom ditt eget förhållningssätt till dem och till passet. Tänk på språkbruk och tilltal. Var närvarande i tanke och känsla!