

# **MENINIO UGDYMO METODINĖ MEDŽIAGA**

## **TEATRAS**

**(IX-XII KLASIŲ MOKINIAMS)**

**PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113**

**KAUNAS 2011**



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

*Meninė veikla* - tai universali vaiko visuminio ugdymo priemonė. Ji atveria plačias galimybes pajauti ir stebėti grožį, žadinti poreikį bendrauti su menu ir jį kurti.

*Meninis ugdymas* – tai neatskiriama bendrojo kultūrinio ir socialinio ugdymo dalis, tolesnio moksleivių mokymosi, gyvenimo bei darbo dabarties bei ateities visuomenėje kokybės ir sėkmės prielaida.

*„Menas – užpildo bet kokios talpos indą, perima visą žmogaus sielą, jo sąmonę, taip suteikdamas sielai sparnus į neribotą laisvę ir siekius.“*

*Viktor E. Frankl*



## PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Meninio ugdymo (*TEATRO*) metodika ruošiamą siekiant produktyvaus kultūros įstaigų ir bendrojo lavinimo mokyklų bendradarbiavimo.

Ši *TEATRO* metodika bus taikoma mokiniams. Ji paruošta I - XII klasių moksleiviams, segmentuojant juos pagal 3 klasių grupes: I-IV, V-VIII ir **IX-XII** klasių mokiniams.

Metodinę medžiagą parengė:

Panevėžio Juozo Miltinio dramos teatras  
Asociacija „Teisėtvarka“:  
režisierė – metodologė Violeta Mičiulienė,  
metodologė Edita Tamulevičiūtė.



## PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

### TURINYS

Metodinėje medžiagoje pavartotų terminų ir santrumpų žodynelis .....	7
Įvadas .....	10
Metodinės medžiagos pagrindimas .....	11
Metodinės medžiagos tikslas .....	12
Metodinės medžiagos uždaviniai .....	12
Bendroji dalis .....	13
Kas yra teatras? .....	13
Teatro įtaka žmogui .....	14
Dramos metodas.....	14
Drama – bendradarbiavimo platforma .....	16
Pagrindiniai dramos žanrai.....	17
Komedija.....	17
Tragedija .....	17
Etiudai .....	19
Aktorius - instrumentas.....	20
Kūno paruošimas.....	20
Pratimai .....	20
Teatro elementai.....	22
Scenos judesys (ikietudinis laikotarpis).....	22
Emocijų išraiškų būdai.....	22
Mimika .....	23
Mimikos treniravimas .....	26
Akių kontaktas .....	27
Akių skleidžiami signalai. Jų kuriama nuotaika .....	27
Akių kontakto svarba .....	29
Žvilgsnio „treniruotė“ .....	29



**PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113**

Kūno kalba per simbolius .....	30
Kūno judesiai, elgesio manieros, poza, gestai, eisena .....	30
Gestai .....	30
Kūno judesiai - pozos.....	31
Eisena.....	33
Šimboliai „Štampai“ .....	33
Simboliai „Daiktai“ arba daiktai kaip simboliai .....	34
Daiktų – simbolių pavyzdžiai .....	34
Scenos kalba.....	36
Kalbinių įgūdžių formavimas.....	38
Raumenų atpalaidavimas .....	38
Kalbinis kvėpavimas .....	39
Dikcija/artikuliacija.....	42
Kalbos ypatumai .....	42
Kūno paruošimas scenos kalbai .....	45
Pratimai .....	45
Viešas kalbėjimas, scenos elgesio taisyklės.....	51
Auditorijos dėmesio sutelkimo būdai .....	51
Kalbančiojo įvaizdis.....	53
Mini etiudo kūrimas (etiudinis laikotarpis).....	54
Scenografija (rekvizitas, butaforija, dekoracijos) .....	54
Rekvizitas, butaforija, dekoracijos.....	54
Rekvizito ypatumai .....	55
Muzika .....	56
Muzikos funkcijos dramos spektaklyje.....	56
Kostiumai .....	57
Kūrinio analizė. Praktiniai patarimai .....	58
Etiudo pavyzdys.....	58



**PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113**

Žinomo kūrinio improvizacija .....	60
Pojūčiai.....	61
Ko reikėtų vengti – „nesceniški“ dalykai.....	61
Literatūros sąrašas.....	62
Naudingos nuorodos .....	63



PROJEKTAS „NEGAISK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

## Metodinėje medžiagoje pavartotų terminų ir santrumpų žodynėlis

**Aktorius** (lot. actor) – teatro spektaklių, kino, televizijos filmų vaidmenų atlikėjas, vaidintojas.

**Artikuliacija** - kalbos padargų veikimas, tariant garsus.

**Artikuliacinis aparatas** - apatinio žandikaulis, lūpos, liežuvis, minkštasis gomurys, mažasis liežuvėlis, balso stygos.

**Atomazga** - lit. kūrinio baigiamoji dalis, ko nors baigtis, kai viskas paaiškėja, išsprendžiama.

**Auditorija** – klausytojai, žiūrovai.

**Butaforija** (it. buttafuoria) – netikri, bet tikroviškai atrodantys daiktai (skulptūros, baldai, indai, papuošalai, ginklai, įrankiai ir kt.), naudojami teatro spektakliuose ir kinematografe vietoje tikrų daiktų. Butaforija yra dalis rekvizito.

**Charakterių komedija** — tai tokia komedija, kurioje juoką sukelia charakterių esmė, juokingas vienpusiškumas, hipertrofuotos charakterio savybės arba aistros (nuodėmės, trūkumai). Labai dažnai charakterių komedija yra satyrinė, t. y. išjuokia šias žmonių savybes.

**Dekinatoriai** - dekoruoja jau pagamintus daiktus - tiksliai, pagal scenografo viziją, jiems suteikia spalvą ir faktūrą.

**Dekoracija** - menišką veiksmo vietos apipavidalinimas

**Diapazonas** - balso ar instrumento garsų apimtis.

**Diferencinė** - pagrįsta skirtumu, susijusi su skirtumais.

**Diafragma** - (lot. diaphragma) reiškia įvairius atitveriančius įtaisus. Tai plona raumeninė pertvara, atskirianti krūtinės ląstą nuo pilvo ertmės.

**Dialogas** - lit. veikėjų pokalbis: Drama parašyta trumpais dialogais. Literatūros kūrinys, parašytas pokalbio forma.

**Dinamika** - kokio nors reiškinių kitimas, raida ko nors, eiga.

**Drama** - lit. kūrinys, parašytas dialogo ir monologų forma paprastai vaidinti scenoje; tokia literatūros rūšis: Dramos veikalas. Dramos teatras. Rimto turinio vaidinamasis kūrinys, pjesė.

**Dominuojantis** – vyraujantis, pirmaujantis.

**Dikcija** - [lot. dictio — tarimas], tarsena, žodžių, skiemenų ir garsų tarimo būdas kalbant, dainuojant, deklamuojant.

**Etiudas** - tai teatro improvizacinis pratimas aktorius meistriškumui ugdyti, vaidmens metmenims kurti.



## PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

**Fasonas** – sukirpimas, forma, modelis, pavyzdys, išvaizda, laikysena (ppr. išdidi), maniera, puikavimasis

**Greitakalbė** – tai šviriakalbė, tariama greitai tempu.

**Grimas** - veido patvarkymas vaidinimui, filmavimui ar kt.

**Grimasa** - veido išraiška.

**Herojus** – didvyris, svarbiausias literatūros kūrinio veikėjas.

**Iliuzija** - klaidingas realiai egzistuojančių objektų įsivaizdavimas, suvokimas;

**Intonacija** - lingvistinės kalbos tonas, jos melodija, balso pakilimų ir nusileidimų kaitolijojimasis.

**Intonacija muzikoje** - muzikos garsų, jų aukščio, stiprumo, tembro, intervalų tikslumas.

**Improvizacija** – eilėraščių, muzikos ir kt. kūrimas iš anksto nepasirengus; tuo būdu sukurtas kūrinys.

**Igūdžiai** - individualios asmenybės savybės, kurios lemia tam tikros veiklos sėkmę ir pasireiškia savita šiai veiklai būtinų žinių, mokėjimų ir įgūdžių dinamika.

**Įtaiga** - jausmų, pojūčių, mąstymo, veiklos įtakojimas verbalinės ar neverbalinės kalbos pagalba.

**Kalbotyra** arba **lingvistika** yra bendras mokslų, tiriančių natūralias kalbas, pavadinimas. Kai kurie mokslininkai kalbotyrą laiko semiotikos mokslo dalimi

**Katarsis** - (gr. katharsis 'apvalymas') – dvasinis apvalymas, jausmų išlaisvinimas, susitapatinus su kenčiančiu ir žūstančiu už tiesos idealus pagrindiniu tragedijos, romano veikėju.

**Koncentracija** - susitelkimas.

**Komedija** - Situacijų komedija yra tokia komedija, kurioje juoką sukelia įvykiai ir aplinkybės.

**Komponentas** - ko nors sudėtinė dalis.

**Kompozitorius** - muzikos kūrėjas.

**Kulminacija** - lit. kūrinio, spektaklio, filmo struktūros elementas — didžiausios įtampos momentas veiksmo raidoje, po kurio ppr. seka atomazga.

**Lingvistinis bendravimas** - su kalba susijęs bendravimas.

**Monotoniškas** - tono ar intonacijos vienodumas.

**Mimika** - raiškūs veido judesiai: mimikos raumenys. Menas reikšti jausmus ir mintis veido judesiais.

**Monologas** - vieno veikėjo (ppr. scenoje) kalba, sakoma kitiems veikėjams, sau arba tiesiog žiūrovams.

**Oratorius** - viešų kalbų sakytojas, iškalbingas žmogus, geras kalbėtojas.

**Pantomima** [gr. pantomimos — viską mėgdžiojantis], vaidinimas be žodžių, pagrįstas plastiniais judesiais ir mimika. Dažnai turi dramos ir muzikos spektaklio elementų.





## PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

**Paralingvistinis bendravimas** - bendravimas su kalba nesusijusiais garsais. Tai – juokas, verksmas, kosėjimas, žiojavimas ir kt.

**Periodiškas** – pasikartojantis.

**Personažas** - literatūros veikalų (dramų, romanų ir kt.) ar kino filmų veikėjas.

**Pjesė** - rimto (bet ne tragiško) konflikto dramos kūrinys.

**Pozityvumas** – teigiamas nusiteikimas.

**Pragmatiškas** - kas veiklą, elgesį grindžia pragmatizmu - praktiniais išskaičiavimais.

**Procesas** - įvykio ar reiškinių eiga, vyksmas.

**Profilis** - tipiškų bruožų visuma.

**Rekvizitas** (lot. requisitum 'kas reikalinga, būtina') - teatro spektaklyje naudojamų daiktų, tiek tikrų, tiek butaforinių, visuma. Rekvizitas leidžia aktoriams ir žiūrovams įsijausti į spektaklyje vaizduojamą epochą ir situaciją. Rekvizitas naudojamas ir cirke, kinematografe.

**Repeticija** - koncerto, vaidinimo (viso ar dalies) mokomasis ar bandomasis atlikimas.

**Režisierius** – spektaklį, kino filmą ar pan. Režisuojantis asmuo.

**Sarkastiškas** – kandus pajuokavimas.

**Scenografija** - teatro dailė, scenovaizdžio kūrimas.

**Scenovaizdis** - vaidinimui kuriamas scenos vaizdas (dekoracijos, kostiumai ir kt.).

**Scenografas** - scenografijos specialistas, scenovaizdžio kūrėjas.

**Simbolis** - ženklas (daiktas, jo vaizdas, savybė), turintis visuomenei suprantamą kurios nors abstrakčios sąvokos, idėjos reikšmę: Balandis - taikos simbolis. Balta spalva - nekaltybės simbolis.

**Siluetas** - kontūrinis daikto vaizdas.

**Švariakalbė** – tai mažos formos kūrinys, kur labai trumpoje frazėje perteikiama fragmentinė mintis.

**Tembras** - garso atspalvis, priklausomas nuo obertonų.

**Tragedija** - (lot. tragoedia < graik. tragodia) – dramos žanras - scenai skirtas kūrinys, kuriame vaizduojami labai rimti, esminiai gyvenimo konfliktai, herojaus siekimų susidūrimas su neįveikiamomis kliūtimis ir neišvengiamas herojaus žuvinimas. Taip pat gali reikšti ir sukrečiantį, skaudų išgyvenimą, baisų įvykį ar didelę nelaimę.

**Vadovas** – vadovaujantis asmuo, vedėjas.

**Variacijos** - detalių kitimas, išliekant pagrindui; kartojimas įvairiomis atmainomis.

**Vibracija** - virpėjimas, virpesys, virpinimas, drebinimas.

**Vizija** - tariamasis vaizdas, regėjimas, vaizduotės paveikslas.



## PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

### Ivadas

Meninė veikla - tai gebėjimas įsivaizduoti, pajusti, kurti, grožėtis. Tai vaiko atvirumas estetiniams išpūdžiams, jautrumas gamtos, vaiką supančios aplinkos bei meno kūriniių grožiui. Tai poreikis išreikšti save meno kalba: spalvomis ir linijomis, muzikos garsais ir judesiais, raiškiu žodžiu ir vaidyba. Gebėjimas tyrinėti įvairias meninės raiškos priemones, spontaniškai išreikšti savo nuotaiką, jausmus, mintis, santykį su pasauliu, atrasti individualų, savitą raiškos stilių, gebėjimas kurti vaizduojant, muzikuojant, vaidinant, šokant, žaidžiant.

Vaiko meninė kompetencija apima šias meninės raiškos ir kultūros pažinimo sritis: dailė, muzika, teatras, šokis. Visos šios sritys turi ugdomąją vertę ir yra labai svarbios vaiko intelekto raidai, jo meninių, pažintinių, komunikacinių bei socialinių gebėjimų sklaidai. Dėl savo įvairumo ir universalumo meninė veikla yra savita ir nepamainoma pažinimo forma. Tai universali vaiko visuminio ugdymo priemonė. Ji atveria plačias galimybes pajusti ir stebėti grožį, žadinti poreikį bendrauti su menu ir jį kurti.

Meniniai projektai suteikia galimybę vaikams visapusiškai tyrinėti meno pasaulį, patiems aktyviai veikti, numatyti, ieškoti ir atrasti, spręsti problemas. Viena meninės veiklos sritis praturtina kitą, padeda susidaryti vientisus meninius vaizdinius, vienu metu išbandyti ir derinti saviraišką bei kūrybą vaizdu, žodžiu, judesiu, garsu, balsu.

Meninis vaikų ugdymas pasižymi veiklos rūšių įvairove. Jis apima ir meninę raišką, ir gamtos bei meno reiškinių pažinimą. Meno projektai gali būti siejami su vaikų ugdymo sritimis: etnokultūra, gamta, ekologija, sveikata, kalba, žaidimais... Tuo būdu meninis ugdymas natūraliai tenkina vaiko įgimus psichologinius saviraiškos ir pažinimo poreikius. Kūryba atveria savitą ir turtingą prasmiių bei vertybių pasaulį, kurio pažinimas yra toks pat reikšmingas, kaip ir mokslinis, matematinis, religinis ir kt. pažinimas.

Meninė veikla sustiprina teigiamą savęs vertinimą, kūrybinių galių pajautimą, laisvą kalbėjimą geriau suvokiant savo išgyvenimus, svajones ir nuotaikas. Ji padeda vaikui pažinti ir išreikšti save, lavina kūrybines galias, padeda ugdytis ir atsiskleisti gabumams, turtina emocinę patirtį, turi lemiamos įtakos intelekto raidai.

Meninė raiška yra puiki priemonė ugdyti ir plėtoti vaiko socialinius ir komunikacinius gebėjimus. Meninio ugdymo procese veiksmingai ir harmoningai ugdoma visa žmogaus asmenybė – kūrybinės, intelektinės, emocinės, fizinės jo galios, verbalinės ir neverbalinės raiškos gebėjimai, vertybinių nuostatų sistema.

Meninė ir estetiinė moksleivių bei visos visuomenės kompetencija, sąmoningas požiūris į dabarties meno, tikrovės estetiinę raišką turi padėti laiduoti kultūros tęstinumą, esminės žmogiškosios patirties, žinių ir vertybių perdavimą iš kartos į kartą.



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

## Metodinės medžiagos pagrindimas

Vaidybinis *TEATRO* ugdymas - tai neatskiriama bendrojo kultūrinio ir socialinio ugdymo dalis, tolesnio moksleivių mokymosi, gyvenimo bei darbo dabarties bei ateities visuomenėje kokybės ir sėkmės prielaida. Meninis ugdymas reikalingas kiekvienam žmogui.

Menas laikomas tam tikra kalba ir komunikacijos priemone, kuriai suprasti bei vartoti reikia meninės ir estetiškos kompetencijos.

Asmeniui gebančiam stebėti, išgyventi ir suvokti meno kūrinius, tenkinamas jo meninio pažinimo interesas, didinamas sąmoningumas, išplečiamos objektyviojo ir ypač subjektyviojo pasaulio pažinimo ribos.

Ši metodinė medžiaga prisidės prie moksleivių estetinio suvokimo gebėjimų ugdymo, suteiks galimybę vaikams patiems aktyviai veikti vaidybinėje meninėje veikloje, numatyti, ieškoti sprendimų, juos atradus – panaudoti, sprendžiant iškilusias problemas.

Prisidės prie moksleivių meninių gebėjimų ugdymo, kartu plėtojant ir jų estetinio suvokimo galias. Kad estetiškas suvokimas, interpretavimas bei vertinimas būtų gilesni, pagrįstesni, įvairiapusiškesni, moksleiviams suteikiama *TEATRO* meno teorijos, dramos istorijos, sceninio judesio, scenos kalbos ir scenografijos žinių.

Meninio ugdymo pagalba galima iš esmės padidinti asmens dalyvavimo įvairioje socialinėje bei kultūrinėje veikloje galimybes.

Metodinė medžiaga prisidės prie moksleivių kultūrinės aplinkos kūrimo, jos pertvarkymo, meninės raiškos gebėjimo, savęs atradimo, pasaulėžiūros plėtimo, kasdienės ir neįprastos patirties raiškos, savistovio kūrybos darbų (spektaklių, siužetų) rengimo, pasiruošimo vaidinimams, koncertams, šventėms.

## Metodinės medžiagos tikslas

Kiekvienas vaikas yra unikali ir nepakartojama asmenybė. Visa veikla, kurioje dalyvauja vaikas, skirta jo asmenybės tobulėjimui bei plėtotei, yra svarbi savęs atskleidimui ir saviraiškai.

Meninio ugdymo (*TEATRO*) metodikos tikslas – suteikti vaikams praktinės režisūros, dramaturgijos, vaidybos pradmenis paruošiant juos savarankiškai kūrybai (etiudo, mini spektaklio) kūrimui. Supažindinti su scenografijos ir scenos kostiumų ypatumais, išmokyti moksleivius save jausti scenoje persikūnijant į įvairiausių charakteringus personažus, paruošti vaikų kalbos „padargus“ raiškiam ir aiškiam kalbėjimui. Prisdėti prie kuriančios asmenybės ugdymo brandinant kūrybiškai, laisvai mąstantį žmogų, pasitikintį savo kūrybine jėga ir talentais.

## Metodinės medžiagos uždaviniai

- Suteikiant teatro istorijos, režisūros, dramaturgijos, vaidybos (aktorystės) pradmenis - pagrindus paruošti moksleivius savarankiškai kūrybai;
- Atskleisti moksleivių meninės raiškos gebėjimus kuriant, vaidinant, improvizuojant;
- Praplėsti vaikų pasaulėžiūrą, suteikiant nekasdienės vaidybinės patirties, sudarant sąlygas vaikams atsiskleisti per teatrą, atsikratyti kompleksų. To siekti lavinant meninį skonį;
- Lavinti vaikų tikslinę veiksmo motyvaciją, mąstymą, - abstraktų ir konkretų, sistemingą ir detalizuojamą, loginį ir asociatyvų, padėti įgyti proto mankštos įgūdžius. Ugdyti intelektą įvairiomis pažinimo formomis.
- Ugdyti emocinį suvokimą ir jausmų kontrolę. Mokyti intuityviai mąstyti, „skaityti tarp eilučių“, derinti pasąmoningą kūrybą, nuojautą ir raciją. Padėti harmoningai bręsti jaunai individualybei.
- Atliekant komandines užduotis tobulinti bendravimą tarp visų tikslinių grupių: mokinys – mokinys, mokinys – mokytojas, mokinys - tėvai;
- Vaikų kūrybai ir saviraiškai taikyti tiek žinomas, tiek ir naujas meno priemones;
- Siekti sukurti kultūrinę aplinką sąlygojančią patyčių ir diskriminavimo mažėjimą;

## Bendroji dalis

Teatras yra visur, kur bent kiek reiškiasi protas ir emocijos. Visa mūsų planeta yra didelė scena, kurioje jau keli milijonai metų vyksta nepakartojamas ir įvairialypis įvairiausių žanrų teatro spektaklis. Poetas Vytautas Onaitis yra pasakęs: „*Teatras už langą... O gal - gyvenimas?*“

Teatro ir gyvenimo artumas vilioja ir vaidintojus, ir žiūrovus. Visi, anot W.Shakespeare'o, vaidina šiame gyvenime savo vaidmenis. Ar teko regėti žmogų be kaukės? Ir ar jūs tikri, kad tariamas „*nuogas veidas*“ - ne kaukė?

Visos tautos visais laikais kūrė savo spektaklius. Teatro elementais persunkti papročiai, religinė praktika, magija, apeigos ir t.t. Jie tokie įvairūs, ir tokia įvairi jų išraiškų forma, kad mes dažnai net nepajuntame, patys esą to teatro dalyviai ir veikėjai.

Teatras turi didelę reikšmę laisvos minties žadinimui ir tautinio tapatumo gimimui.

## Kas yra teatras?

Teatras yra dideli ir pilni aštriausių pojūčių namai, kuriuose gyvenimas ir scena dažnai susipina ir įgauna garsių teatrinių intrigų ir visokių nuotykių pavidalus. Teatras miręs, jei viso to jame nėra. Teatras miręs, jei jame nėra publikos.

Teatras yra vieta, į kurią sutelkiamas daugumos žvilgsnis, dėmesys. Teatras visada turi visų dėmesį koncentruojantį centrą. Jis gali būti mobilus, pasirodyti tai čia, tai ten; tam pasitelkiamos įvairiausios gudrybės - besisukanti scena arba žiūrovų salė, vizualieji efektai, dekoracijų kaita, triukšmai, svarbiausių ir šalutinių personažų išryškėjimas.

Teatro organizmas - tai šimtai žmonių, kurie ir per repeticijas, ir per spektaklius atlieka kiekvienas savo apibrėžtą funkciją - vieni stato dekoracijas, kiti rengia ir grimoja artistus, tretieji apšviečia sceną ir transliuoja garsą, dar kiti vaidina, režisuoja ir tt.

Teatro organizmui būdinga ir keista pragmatizmo bei nesuvaldomos fantazijos draugystė. Juk neišmanoma sukurti realiai regimos nerealiybės nerealiomis priemonėmis. Su *niekuo* negalima kurti *kažko*. Juozas Miltinis siekdamas scenoje tamsos efekto buvo įjungęs pustrėčio šimto prožektorius... Viskas, ką regime teatre, yra iš pradžių fantazijos, o paskui - pragmatiškų mąstymų, kaip tas fantazijas parodyti pragmatiškai nusiteikusiai publikai, procesas.

Drama - viena iš literatūros formų (šalia lyrikos ir epo), kurioje įvykiai perduodami per veikėjų dialogus. Esminis dramos pobūdis, tai meniškai išbaigtas kūrinio pavidalas spektaklyje, kuris su įvykiu supažindina ne pasakojimu, bet matomu veiksmu. Skiemenys, pavieniai garsai ir pauzės yra ta



## PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

statybinė medžiaga, kuri sukuria galingus monologus, dialogus ir didžiulias pauzes kulminacinėse spektaklių scenose. Jos sukrečia visus, nes taip sumanytos. Teatras stovi ant sukurtimų, kuriuos pasiekia lyg lipdydamas tą didį savo kūrinį iš mažiausių elementų.

### Teatro įtaka žmogui

Žinomų aktorių asmeninės patirties pasakojimas apie tai, kaip teatro pagalba buvo įveikti vaikystės kompleksai. Kaip vaikas užlipęs ant scenos gali įgauti drąsos ir pasitikėjimo.

### Dramos metodas

Draminiame darbe pabrėžiamas procesas, kuris nėra pirmiausia skirtas publikai.

Teatre – atvirkščiai - kreipiamasi į publiką, ir tai yra jo išskirtinis bruožas.

Nors draminio darbo metu, mažos grupės vienos kitoms irgi visą laiką pateikia, skirtingais darbo būdais, įgyvendinamus improvizuotus „vaidinimelius“ (etiudus), pastarieji neskirti pašaliniam, tegu ir atėjusiems pažiūrėti būtent jų. „Vaidinimelių“ publika dalyvauja draminiame darbe, kuris sukuria savojo požiūrio suvokimą, siejamą su visu procesu.

Drama panaudojama kaip šaltinis arba postūmis trupei, suvokiant kokį nors žinomą dalyką ar reiškinį. Teatro ištakų metodais suvokiamo dalyko ar reiškinio nereikia suprasti tiesiogiai – tik vizualios pavienės situacijos sukūrimui, kurioje atsirastų minėtas dalykas ar reiškinys.

Dalyviai turi būti atsargūs plėtodami savo mąstymą - užimti vaizdinę poziciją dalyko atžvilgiu ar pasirinkti sprendimą ir numatyti jo padarinius.

Teatro ištakų metodai padeda dalyviams susikurti savo mąstymą, pažvelgti ir konkrečiai atrasti ką asmeniškai patys mąsto apie dalykus iš tikrųjų.

**Kodėl verta dirbti su mokiniais dramos metodu? Priežastys gali būti įvairios.**

**Pateikiama keturi svarbūs motyvai:**

Visu pirma – **vertybės** (mūsų įsitikinimai). Sunku sustabdyti žaidžiančius vaikus. Vaikui svarbu reikšti prasmes meno formomis ar vaizduotės žaidimais ir tokia galimybė turi būti suteikta. Kai



## PROJEKTAS „NEGAISK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

sukuriame prasmingą kontekstą ir leidžiame vaikams „žaisti žaidimą rimtai“, suteikiame galimybę mokytis paveikiomis mokymosi formomis.

### Antra - praktinės priežastys.

Visais atvejais drama skatina mokymosi motyvaciją.

### Trečia - sukaupta patirtis.

Sėkmingas tęstinis poreikis kartoti užsiemimuose darytus pratimus ir juos naudoti, patvirtina, kad drama padeda ir teikia daugybę teigiamos praktikos pavyzdžių. Ir visa tai patvirtina, kad drama skatina kokybiškai mokytis. Kai dirbama teisingai, dramos mokymas padeda plėtoti kalbą ir raštingumą, stiprina mokinio pasitikėjimą savimi. Drama dažnai padeda pasiekti didesnę sąmoningumą, padeda lavinti tarpasmeninius ir socialinius santykius.

Ketvirta priežastis yra politinė - dramos procesas gali suteikti galių. Dramos mokymo praktika nuo pat pradžių socialinio ir kolektyvinio meno formos būdais skatino į mokinį orientuotą mokymosi kultūrą. Drama kuriama kaip mokymo kultūra, kaip kolektyvinė iniciatyva, kur žinios daugiau kreipiamos į mokinių patirtį, pirmiausia į suvokimo sklaidą. Kokybiškas mokymas, kai perduodamos sudėtingos idėjos, skatinama veikti, kritiškai mąstyti ir diskutuoti yra ypač vertinamas. Geras mokymas kelia klausimus, kas yra žinios, kas jas kuria ir kam tai naudinga?

Dramos mokymas yra demokratiška ir svarbi veikla. Užduotys, pratimai ir istorijos skatina individualiai mąstyti ir savas mintis lyginti su grupės ar paplitusia visuomenės nuomone.

Domėjimasis, kaip elgiasi ir mąsto kiti, ankstyvajame amžiuje pasidaro mėgdžiojimo žaidimų pagrindas. Vaikai iš prigimties geba įsijausti į kito žmogaus būvį, kol gali suvokti to žmogaus situaciją. Drama suteikia tokią galimybę. Šią savoką apibrežiame taip – „Mes veikiame, stengiamės atskleisti prasmę ir perteikti ją, įsikūnydami į kitą pavidalą“.

Grupės nariai veikia tartum būtų kas nors kitas ar kur nors kitur, lyg kažkas turėtų tuoj pat įvykti ar ką tik įvyko. Kartais jie sutaria apsimesti tam, kad sukurtų prasmės tik sau - kaip grupei. Kartais sutaria pasidalyti tuo su kitais - kurie nedalyvavo procese. Užsiemimų metu svarbiausia pasiryžimas pabandyti įtikėti drama. Atsidavęs asmuo sugeba pasiūlyti sprendimus, kuriuos galėtų priimti visa grupė, ir kartu neprarasti individualumo.

Drama yra socialinė ir kolektyvinė meno rūšis, todėl naujam, bendram kūrinii sukurti būtina sutarti ir apriboti kai kurių veiksmų laisvę.

Vaikai jaučiasi saugūs, kai dalyvaudami užsiemimuose jaučiasi jaukiai dirbdami su tokia drama, kurią paprastai laikytų nepatrauklia ir sudėtinga.

Saugumo pojūtį kuria vadovas, atsargiai tardamasis su grupe, pasirinkdamas tinkamą formą ir turinį.





## PROJEKTAS „NEGAISK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Dramos pratimai tai sutartas būdas sistemingai artėti prie dramos, naudojant erdvę, veiksmą ir laiką prasmei kurti. Pratimų pavadinimai – sąlygiški, jie - susitarimo dalykas, kuris leidžia lengviau suprasti. Geriausių atveju pratimai skatina veiklą, dinamiką ir prisideda prie pamokos sėkmės.

Drama yra metodiška veikla, planavimas yra tos veiklos dalis. Kiekvienoje dramoje reikia gerai apmąstyti, kaip bus pereinama nuo vienos dalies prie kitos, nuo vienos užduoties ar temos prie kitos, kaip nuosekliai priartėti prie esminių dalykų.

Užsiėmimo metu būtina sužadinti domėjimąsi, pasiekti atsidavimą, kurti įtikėjimą ir tada pamažu perduoti grupei suplanuotą užsiėmimo pasirinktą formą ir turinį. Jei mokiniai žino, kad tikimasi, jog jie prisiims atsakomybę, kai vadovas įneš kruopščiai parengtą, kokybišką indėlį, gali būti pasiekta gerų rezultatų. Kad grupė tobulėtų, svarbu priimti tokį sprendimą.

### Drama – bendradarbiavimo platforma

Drama yra puiki priemonė ugdyti bendravimą – bendradarbiavimą. Tik esant pasitikėjimui, supratimui, „susikalbėjimui“ su šalia vaidinančiu aktoriumi (kolega), vadovu, įmanoma tikėtis gero vaidybinio rezultato.

Užsiėmimo metu, skirtingoms amžiaus grupėms, naudojama po vieną pratimą „*Aš duotose aplinkybėse (situacijose)*“ bendravimui – bendradarbiavimui ugdyti. Ugdoma vaiko reakcija ir gebėjimai bendradarbiauti atsidūrus ekstremalioje situacijoje. Stebimas bendradarbiavimas su aplinkiniais – pagalbos kreipimasis, prašymas padėti ir pan.

IX – XII klasių mokiniams naudojamas žaidimas „*Aš ant dangoraižio stogo*“

„*Aš ant dangoraižio stogo*“

Grupės vadovas imituoja situaciją ir skelbia ekstremalią padėtį, kuomet grupė vaikų atsidūrusi ant dangoraižio stogo nebegali nusileisti įprastu nusileidimo būdu. Durys į laiptinę užsitrenkę, jų atidaryti ar atrakinti galimybių nėra. Panika. Vaikai raginami bendradarbiauti su ant stogo šalia esančiais draugais, tiek su dangoraižio apačioje „stovinčiais“ vaikais (vaidinančiais praeivius), prašant pagalbos ir sprendimo būdų nusileidimui. Situaciją stebint grupės vadovui stengiamasi suvaidinti kiek įmanoma įtikinamiau, ugdant ir vaidybinius vaiko sugebėjimus.



## Pagrindiniai dramos žanrai

Pagrindiniai dramos žanrai su kuriais supažindinami moksleiviai yra *komedija* ir *tragedija*.

### Komedija

**Komedija** – draminių kūrinų rūšis, kur vaizduojama tai, kas juokinga ar neprotinga gyvenime, išjuokiamas kuris nors nesveikas visuomenės ar buities reiškinytis, žmogaus būdo bruožai. Tragizmas susijęs su baimės ir užuojautos jausmu, tragiškas herojus kelia pagarbą, o komiški dalykai nėra baisūs, juokiamasi iš to, į ką žvelgiama iš šalies, jaučiant pranašumą. *Komedijoje* kilnumas, aukšti idealai nėra pamirštami, tačiau jie parodomi iš kasdienybės pozicijų.

Stebėdami personažo nesėkmes, žiūrovai būna atlidūs, jie juokiasi iš suklupusiojo lygindamiesi su juo, įsivaizduodami save panašioje situacijoje. *Komedijoje* nesišaipoma iš idealų, bet smerkiamas jų iškreipymas, žmogaus bandymai pritaikyti savo reikmėms. Už *komedijoje* patiriamas nesėkmes personažui nereikia atiduoti gyvybės, o žiūrovas nepatiria katarsio, bet labai svarbi tampa visuomenės kritikos galimybė.

Juoką paprastai kelia netikėtas sugretinimas to, kas kilnu, didinga, ir to, kas žemiška, žmogiška, arba situacija, kai kas nors elgiasi netipiškai, tarkim, herojus pasielgia neherojiškai.

### Tragedija

**Tragedija** vadinamas dramos kūrinys, atskleidžiantis aštrius, visuomeniškai reikšmingus prieštaravimus. Jos herojai - ryškios asmenybės, kurios susiduria su likimu, dievais, visuotinai vyraujančia tvarka. Personažų aistros *tragedijoje* labai stiprios, kraštutiniai įtemptos, įvykiai neretai pasibaigia vieno ar kelių personažų mirtimi. Tragiška baigtis dažnai laikoma esminiu *tragedijos* bruožu.

Draminio veiksmo esmę *tragedijoje* lemia herojaus sprendimas, jo moralinė teisė pasielgti vienaip ar kitaip. *Tragedijos* personažai stovi kryžkelėje. Jie atsako už savo poelgius, kurie yra reikšmingi ir visuomeniniu, ir moraliniu požiūriu. Herojai patys patiria likimo smūgius, daro lemtingus



## PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

sprendimus, dalijasi abejonėmis, išreiškia skausmą žiūrovų akivaizdoje, įtraukdami pastaruosius į savo išgyvenimus.

*Tragedijoje* nevaizduojami kasdienio gyvenimo rūpesčiai ir smulkmenos, čia kalbama apie svarbiausius žmogaus gyvenime dalykus, parodoma, kaip kritiniu momentu jis turėtų elgtis.

Stebėdamas dramatišką konfliktą, žiūrovas yra kviečiamas pagalvoti apie savo gyvenimą ir apie tai, kas sudaro jo esmę. *Tragedijos* veiksmas, herojų žūtys žiūrovui kelia baimę ir gailestį. *Tragedija* žiūrovą emociškai sukrečia, bet jis patiria džiaugsmą, emocinį pakilimą, nes spektaklis leidžia patikrinti vertybes, patvirtina, kad jos tebegalioja.

Žiūrovas gailisi *tragedijos* herojaus, tačiau kartu ir didžiuojasi juo, nes pastarasis, susidurdamas su tuo, kas jį pranoksta – su likimu, dievais, valstybės tvarka, bendruomenės nuomone, elgiasi remdamasis idealais ir nesigaili net savo gyvybės.

## Etiudai

Siekiant moksleivius paruošti savarankiškam etiudo sukūrimui būtinas ETIUDO kaip sąvokos, principų, eigos išaiškinimas. Etiudų kūrimas moko moksleivį ne tik aktorius meistriškumo, bet ir režisūros, dramaturgijos pagrindų, ugdo atsakomybę, analizės ir sintezės pojūčius.

Etiudas – tai:

- trumpas mini spektakliukas tam tikra tema;
- kelių minučių istorija, turinti pradžia, eigą ir pabaigą.
- teatrinis improvizacinis pratimas aktorius meistriškumui ugdyti, vaidmens metmenims kurti.
- tai unikalus režisieriaus mokykloje darbo metodas, ugdantis kūrybai mąstančius žmones.
- tai labai kūrybiškas metodas, suteikiantis naujiesiems aktoriams daug galimybių improvizuoti, pajusti save įvairiose situacijose, aplinkybėse, praeity ir ateity.

***Etiudo metodų sudarantys tarpsniai:***

- ikietiudinis,
- etiudinis,
- poietiudinis.

***Ikietiudinis tarpsnis*** - vykdomas trenazas visai grupei kartu. Įeina dėmesio, susikaupimo pratimai, žaidimai, užduotys vaizduotei, fantazijai lavinti ir kt.

***Etiudiniame tarpsnyje*** pjesę, kurią statysime, analizuojame etiudais, išnarpiojame kiekvieno herojaus charakterį, veiksmo priešistores ir poistores, vaikams pateikiame įvairias etiudų užduotis. Tai etiudai su *netikėtumais*, ugdantys įvykio vertinimus, *psichologiniai* etiudai charakterių susidūrimams studijuoti, *bežodžiai* etiudai partneriui pajusti, *muzikiniai* etiudai scenos kalbos įgūdžiams formuoti, *artikuliacijai* skirti etiudai su privaloma greitakalbe ar fraze iš pjesės, taip pat etiudai *laiko pasikeitimui* ar kitoms aplinkybėms įvertinti, *charakterių*, *plastiniai*, *improvizaciniai*, *žanriniai* etiudai. Visi jie gali būti *individualūs*, *poriniai*, *grupiniai* ar *masiniai*.

***Poietiudinis tarpsnis*** – tai pjesės pastatymas arba etiudinio scenarijaus sceninis įgyvendinimas. Juo apibendriname tai, ką pasiekėme pirmaisiais dviem darbo tarpsniais.

**Etiuduose naudojama:**

- kalbos raiškos pratimai,
- plastinės kūno išraiškos,
- charakterių perteikimai, vaidmenų stilistika.

## Aktorius - Instrumentas

Šiuolaikinis aktorius - visų pirma asmenybė, individualybė.

Individualumas yra būtent tai, kuo žmogus skiriasi nuo kitų. Būti individualiu – vadinasi kitaip į viską pažvelgti, savitai matyti reiškinius, santykius, pasaulį ir t.t. Kuo aktorius individualesnis, tuo jis visapusiškesnis. Tai ir yra šios profesijos paradoksas. Kuo daugiau įvairių žmonių charakterių talpina aktorius savo viduje, tuo jis talentingesnis. Tuo ryškiau, tiksliau, intensyviau jis kuria personažus teatro scenoje. Meno sritis, kurioje dirba aktorius, apibrėžia jo veiklą. Tai gali būti fiktyvių arba realių asmenybių vaizdavimas, naudojantis gestais, mimika ir kalba, atvaizduojant situacijas.

Savo profesijoje aktorius naudoja kūną – tai yra jo darbo instrumentas. Kuo kūnas tobulesnis, lankstesnis, plastiškesnis, tuo lengviau jis paklūsta ir padeda kurti įvairiausius personažus: nuo įvairiaspalvių pasakų herojų iki gilios senatvės sulaukusių senolių.

Kiekvienas žmogus gali vaidinti ir improvizuoti nesudėtingas scenas, mini spektaklius, mini etudus, turint šiek tiek teatro meno žinių, mokant atsipalaiduoti ir paruošti savo kūną darbui scenoje.

## Kūno paruošimas

### Kūno apšildymas nuo „galvos iki kojų pirštų“

Pratimai skirti išjudinti visas raumenų grupes siekiant apšildyti kūną, suteikiant jam plastiškumo prieš „lipant į sceną“:

#### Pratimai:

1. *Pratimas galvai* - „**Strutis**“ – galva kaklo pagalba judinama („išmetama“ staigiu judesiu) į visas puses;
2. *Pratimas galvai* - „**Pasiklausymo pratimas**“ – delnai pakeliami šalia galvos, atsukti į galvos pusę. Galva bandoma pasiekti vieną ir kitą delnus (stengtis ausimi pasiekti vieną, po to kitą delną);
3. *Pratimas pečiams* – „**Nuostaba**“ – nesikuprinant, pečiais bandoma pasiekti ausis kilnojant juos į viršų ir žemyn;
4. *Pratimas rankoms* - „**Banga**“ – banguojančio judesio perdavimas per ištiestas rankas nuo dešinės rankos pirštų galiukų iki kairės rankos pirštų galiukų;

**PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113**

5. *Pratimas rankoms - „Skrydis“* – keliant pečius, alkūnes, bandoma plasnoti rankomis tarsi sparnais;
6. *Pratimas rankoms - „Siena“* – delnų pagalba liesti menamą sieną;
7. *Apšildomieji pratimai pirštams – „13“* – vienos rankos kumščiu 13 kartų smugiuojama į kitos rankos delną ir atvirksčiai. Sekantis etapas – rankų pirštai išskečiami ir smūgiuojama 13 kartų suneriant pirštus;
8. *Šildomasis pratimas akims* - Stipriai įtrinam delną į delną. Įkaitus delnams, delnai suglaudžiami suformuojant gaubtelius ir pridėdami prie užmerktų akių. Keletą sekundžių palaikius, atsimerkiama ir akių obuolius 9 kartus apskukama į dešinę pusę ir 9 į kairę;
9. *Pratimas liemeniui – „Laikrodis“* – kojos pečių plotyje, per juosmenį susilenkus į priekį rankos nuleistos prie žemės. Periodiškai abiejomis rankomis siūbuojama į kairę ir į dešinę imituojant laikrožio rodykles;
10. *Pratimas liemeniui – „Prilipom“* - kojos pečių plotyje, iki liemens kojos visai nejuda, nuo liemens kūnu bandoma išsiveržti;
11. *Pratimas kojoms - „Deimantinis sėdėjimas“* – kuomet kojos pečių plotyje šiek tiek pritupinama, įsivaizduojama, kad ant galvos padėta didžiulė knyga, kūnas juda į kairę ir į dešinę, taip kad nenukristų menama knyga;
12. *Pratimas kojoms - „Paprastasis Pantomiminis ėjimas vietoje“* – šiek tiek pasvirus į priekį stengtis eiti vietoje imituojant tikrą ėjimą, kojas statant tiksliai į tą pačią vietą iš kurios buvo pakelta;
13. *Pratimas kojoms ir visam kūnui - „Ėjimas vietoje – prieš vėją“* – ėjimas vietoje, gerokai pasvirus į priekį, stengiantis eiti toje pačioje vietoje imituojant tikrą ėjimą prieš vėją, kojas statant tiksliai į tą pačią vietą iš kurios buvo pakelta;
14. *Pratimas keliams – „Stalčius“* – koja pakeliama per kelį sulenkta stačiu kampu, su pėda sukamas apskritimas ore
15. *Pratimas pėdoms - „Šleivojimas“* – kojų pirštai į vidų, kulnai į išorę. Einama į priekį ir atgal;
16. *Pratimas pėdoms - „Čarljo Čaplino eisena“* – pirštai maksimaliai į išorę, kulnai į vidų. Einama į priekį ir atgal;

## Teatro elementai

- Sceninė kūno kalba ir judesys,
- Scenos kalba,
- Charakterių treniažas,
- Dekoracijos,
- Kostiumas,
- Grimas.

## Scenos judesys (ikietudinis laikotarpis)

Žmonių emocijas mes atpažįstame iš kūnų, klausome balsų, stebime veidus. Taip suprantame, ką žmogus galvoja, jaučia, o gal meluoja ar nori nuslėpti. Gestai, mimika, kūno judesiai papildo vienas kitą ir padeda atskleisti tikrąjį žmogaus „Kalbą“

### Emocijų išraiškų būdai:

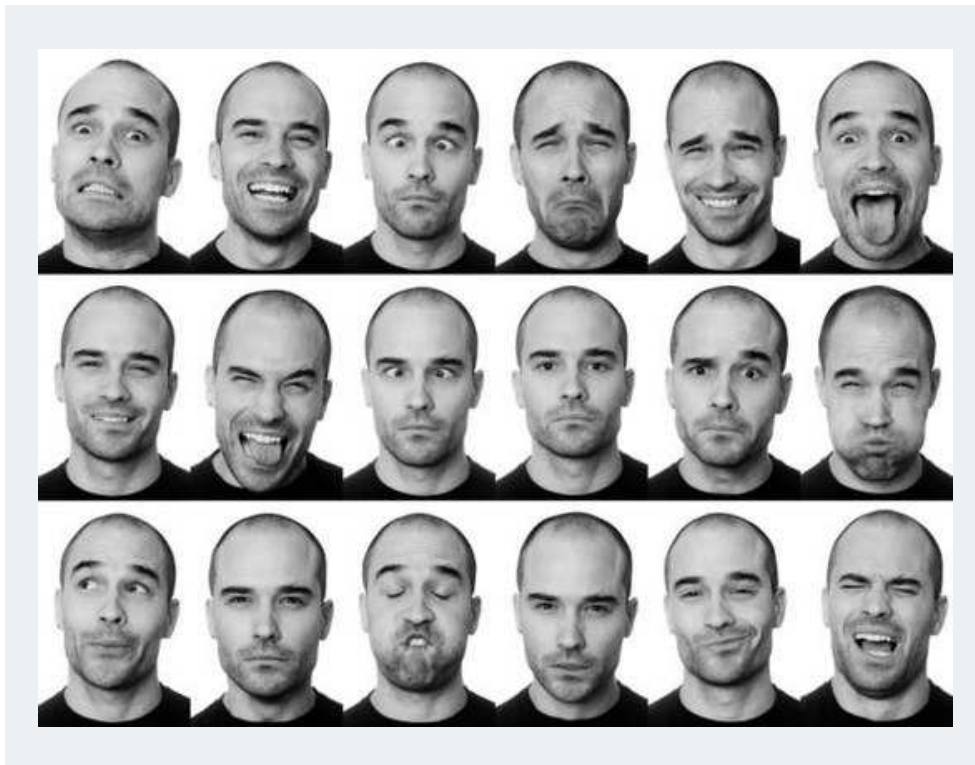
1. Mimika – ryškiausiai emocijas išduoda raumenų veikla
  - 1.1 Akių kontaktas
2. Pantomimiška (kūno kalba)
  - 2.1. Kūnas - kaip simbolių kalba. (Kūno judesiai, elgesio manieros, gestai, eisena)
  - 2.2. Simboliai - „štampei“
  - 2.3. Simboliai - daiktai
3. Kalba (artikuliacija, kvėpavimas, diafragma)
4. Balso ypatumai (tembras, pauzės, nutylėjimai)

## Mimika

**Mimika** – tai veido raumenų judesiai, išreiškiantys jausmus, nuotaikas (liūdesį, nuostabą, laimę, baimę, pasibjaurėjimą ar abejingumą). Ji atskleidžia nuotaiką, emocijas, savijautą.

### **Mimika :**

1. sustiprina žodinio bendravimo įtaigumą ( jei eina kartu su juo);
2. išreiškia emocijas, slaptus ketinimus, mintis, intencijas; parodo bendravimo, kontakto buvimą ar nebuvimą;
3. reguliuoja komunikacinį procesą (nustato pradžią, pabaigą, tēkmę).



**Burna** - pati judriausia veido dalis, pirmoji reaguoja į emocinio fono pasikeitimą. Pyktis, džiaugsmas, liūdesys, įsižeidimas, neapykanta – visas šias emocijas atspindi lūpos - stipriai sučiauptos, prikąstos, mašliai pražiotos ar „tingiai besiilsinčios”.

Žmogus kovojantis už savo požiūrį, nuomonę nesąmoningai *įtempia apatinės veido dalies raumenis, stipriai sukanda dantis.*



**PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113**

Žmogus kažką labai intensyviai mąstantis - *kandžioja lūpas*.

Kai žmogus patenka į kritinę situaciją, kuri jam yra iššūkis, *žmogus prikanda ne tik lūpą, bet ir liežuvį*.

**Nosis** taip pat labai gerai atspindi žmogaus išgyvenamus jausmus.

Esant bet kokiam susijaudinimui, šnervės pradeda išsipūsti. Jei žmogus pamato kažką, kuo jis bodisi, jo nosis tuoj susiraukia.

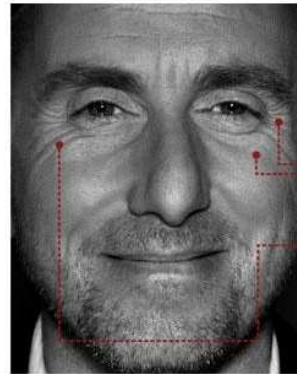
**Šypsena** žymi draugiškumą, norą bendrauti.

**Džiaugsmas:** akys šiek tiek primerktos, nuoširdi šypsena, lūpų kampučiai gerokai pakelti į viršų, ko pasekoje skruostai taip pat pakilę, akių šonuose pakilus skruostams susiformuoja „varnų pėdelės“ – raukšlės.

**Sarkastiška šypsena:** vidutiniškai pražiota burna ir šnairuojančiai primerktos akys.

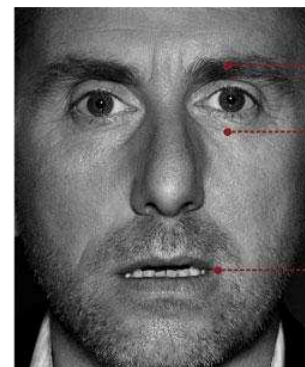
**Kuklus paklusnumas:** burna užčiaupta, vienas antakis lengvai pakeltas.

**Nuostaba:** pakelti antakiai, išplėtos akys, atvira burna. Netikėtumo išraiška trunkanti tik akimirka.



**Džiaugsmas**  
visuomet lydimas nuoširdžios šypsenos

- ① akys šiek tiek primerktos
- ② pakelti skruostikauliai
- ③ raukšlės akių šonuose



**Nuostaba**  
trunka tik akimirka

- ① pakelti antakiai
- ② išplėtos akys
- ③ pravira burna



**Baimė:** plačiai išpūstos akys, antakiai pakelti, burna pravira, lūpos ištemtos.

**Panieką:** pakeltas vienas lūpos kraštelis.

**Pasibjaurėjimas:** suraukta nosis, pakelta viršutinė lūpa, iš esmės atskleisti dantys

**Privalomoji šypsena:** burnos kampučiai rodo į skirtingas puses, sukurdami kiek kreivą šypsena

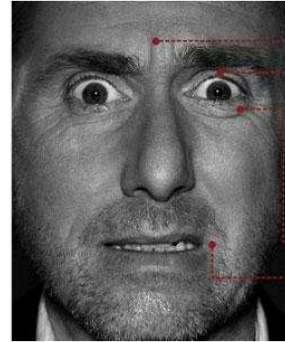
**Pašaipą:** lūpos sučiauptos, akys šnairuoja į šalis.

**Ko nors labai nori:** pakelti antakiai ir drebančias smakras.

**Užtarimas:** suraukta kaktą, lūpos pravertos, drėgnos akys.

**Sumišimas:** akys plačiai atmerktos, burna truputėlį praverta.

**Gili neapykanta:** visi veido raumenys sustingę tarsi kaukė.



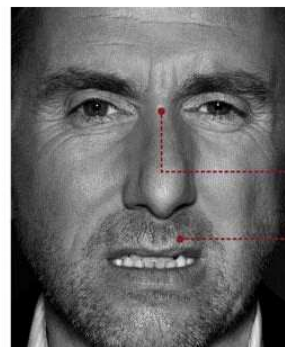
**Baimė**

- Antakiai iškelti,  
① pritraukti vienas prie kito  
② pakelti vokai  
③ įtempti vokai  
④ burna pravira, lūpos ištemtos



**Panieką**

- ① pakeltas vienas lūpos kraštelis



**Pasibjaurėjimas**

- ① suraukta nosis  
② pakelta lūpa, atviri dantys

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

<p><b>Pyktis:</b> suspaustos lūpos, antakiai pasvire žemyn (nosies pusėje), akys išitempę. Tai emocija, kurią lengva suprasti.</p> <p><b>Suvaldytas pyktis:</b> tvirtai suglaustos lūpos, į apačią platejanti nosis, minimaliai žvairuojančios akys.</p> <p><b>Suglumęs pyktis:</b> viena akis žvairuoja, žandikaulis atstatytas į priekį.</p> <p><b>Liūdesys:</b> palinkę viršutiniai akių vokai, nedėmesingos akys, lūpų kampučiai pasvire žemyn. Tai viena iš pagrindinių emocijų.</p>	<div data-bbox="826 465 1390 824"> <p><b>Pyktis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① Antakiai suraukti</li> <li>② Išitempę akys</li> <li>③ Suspaustos lūpos</li> </ul> </div> <div data-bbox="826 898 1390 1256"> <p><b>Liūdesys</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① palinkę viršutiniai akių vokai</li> <li>② nedėmesingos akys</li> <li>③ nuleisti lūpų kampučiai</li> </ul> </div>
---	--

**Mimikos treniravimas**

Siekiant atpalaiduoti ir išjudinti visus veido raumenis, naudojami keli pratimai:

**Pratimas Nr. 1:**

„**Kaukių balius**“ – Rankos judesiu „aukštyn ir žemyn“ plaštaka braukiama per veidą. Kuomet plaštaka viršuje, demonstruojančiojo veidas išreiškia vienokią, o kai rankos plaštaka apačioje, veidas išreiškia kitokią mimiką. Pvz. iš liūdno keičiam į linksną ir pan.

**Pratimas Nr. 2:**

Pabandyti veido išraiška atskleisti emocijas – įtampą, pasipiktinimą, džiaugsmą, nuostabą, agresiją, nusivylimą, euforiją ir pan....

## Akių kontaktas

Amerikos mokslininkai nustatė, kad žmonės žiūri šešiomis kryptimis – priklausomai nuo to, kas vyksta jų smegenyse. Prisimindamas, tarkim, gitaros skambėjimą, dešiniarankis pažiūrės į dešinę, o įsivaizduodamas kokį nors garsą – į kairę. Į dešinę apačioje dešiniarankis pažiūrės, kai bandys prisiminti skonį, kvapą, pojūtį, o į priešingą pusę – kai vyks vidinis dialogas. Taigi **žvilgsnis galingas įrankis bendraujant.**

## Akių skleidžiami signalai. Jų kuriama nuotaika

Nuo senų senovės žmonės mąstė apie žvilgsnio reikšmę ir jo poveikį žmogaus elgesiui. Kaip suptantate frazes? „Jos didelės vaikiškos akys“, „Jos viliojantis žvilgsnis“, „Jinai metė į jį piktą žvilgsnį“.

Žvilgsniu galime parodyti ne tik susidomėjimą ir simpatiją, bet ir neigiamą nusiteikimą kieno nors atžvilgiu. Žvilgsnis gali jaudinti, ignoruoti, drausminti, pulti, degti meile arba stingdyti neapykanta. Tirada išreiktų žodžių nepajėgs išreikšti to aukščiausio paniekos ir pasibjaurėjimo laipsnio, kokį geba parodyti vienintelis žvilgsnis.

Akimis perduodami signalai yra tiksliausi ir atviriausi iš visų žmonių bendravimo signalų, nes akys užima šiuo atžvilgiu svarbiausią padėtį žmogaus organizme, o vyzdžiai yra visiškai nepriklausomi nuo valios.

Jei kalbėdamas žmogus *nevalingai stengiasi nukreipti akis* nuo pašnekovo, žvelgia tolyn jam per petį ar panašiai, tikėtina, kad jis meluoja. Beje, mes linkę abejoti žodžiais žmogaus, kuris nežiūri mums į akis.

*Nuleistas akių žvilgsnis* nebūtinai reiškia, jog pašnekovas mūsų nemėgsta ar sako netiesą: galbūt mes tik bendraujame su droviu, linkusiu užsisklęsti savyje žmogumi. Akių kontakto nebuvimas gali reikšti, jog pašnekovas gėdijasi arba yra išsigandęs. Taigi žemyn nudelbtas žvilgsnis – susidrovėjimo, gėdos įrodymas.

*Akių kontakto vengiama* pranešant blogą žinią arba sakant ką nors skaudaus. Žvilgsnio nuleidimas gali būti ir pagarbos ženklas. Istoriniuose filmuose dažnai matome, kaip valdovui pasirodžius, jo pavaldiniai pagarbiai nuleidžia akis

*Neramus žvalgymasis* aplink išduoda pernelyg didelį žmogaus nervingumą, o išplaukęs, miglotas žvilgsnis kužda, kad kai kas įsimylėjęs.



## PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

*Plačiai atmerktos akys ir tolyn bėgantis žvilgsnis* liudija, kad žmogus yra malonus ir geranoriškas, kupinas palankumo pasauliui ir aplinkiniams. Jis atviras gyvenimui, geba ryžtingai priimti svarbius sprendimus.

*Lengvai primerktos akys* – susikaupimo, koncentracijos, užsisklendimo savyje požymis. Taip žiūri žmonės, jaučiantys poreikį atsiriboti nuo to, kas aplinkui vyksta. Be to, primerktos akys rodo, kad prieš jus esantis žmogus be galo užsispyręs ir, ko gero, nepakenčiamai smulkmenišką.

*Suraukti antakiai ir beveik užmerktos akys* – tai itin pažeidžiamas, visad nesaugus žmogus. Taip jie ir mėgina gintis nuo pavojų. Beje, taip žvelgia ir nedraugiški, kitų žmonių atžvilgiu nepalankiai nusiteikę pikčiurnos.

*Tiesus žvilgsnis* yra atvirų, nuoširdžių, patiklių, tyros širdies žmonių požymis.

*Į šalis klydinėjantis žvilgsnis* rodo, kad žmogus nepakankamai pasitiki pašnekovu, jo nuomonė apie pašnekovą nėra pati geriausia ir jis nenori prisileisti to žmogaus pernelyg arti.

*Dažnas akių kontaktas* liudija didžiulę simpatiją pašnekovui ir pasirengimą priimti jį be jokių išlygų.

*Žiūrėti į akis vengiama* tada, kai žmogus susirūpinęs, nes nežino, kaip susiklosčiusiomis aplinkybėmis jam derėtų elgtis.

*Nuleisti akių vokai* išduoda žmogaus drovumą, pasitikėjimo savimi stoką, norą nuslėpti, ką jis iš tikrųjų mano ir jaučia. Kai žmogus susijaudinęs, jo vyzdžiai išsiplečia. Esant piktai, niūriai nuotaikai, vyzdžiai, priešingai, mažėja.

Jeigu žmogus nesąžiningas arba ką nors slepia jis *vengs žiūrėti jums į akis*.

Jeigu žmogus *žvilgsnis su jūsų akimis susitinka* daugiau kaip 2/3 laiko, tai gali reikšti viena iš dviejų: **pirma**, jis arba ji laiko jus labai įdomiu arba patraukliu, ir tada vyzdžiai bus išsiplėtę; **antra**, jis arba ji priešiška nusiteikę jūsų atžvilgiu ir neverbaliniu būdu siunčia iššūkį šiuo atveju akių vyzdžiai bus susiaurėję.

*Stipriai užmerkdami akis* ginamės nuo gresiančio pavojaus, norime išvengti atviros priešpriešos, galbūt smūgio.

*Aukštyl kylantys antakiai* siunčia žinią: „Esu stiprus ir negalite man nieko padaryti!“

Akių žvilgsnis gali būti panaudotas ir grasinimui. Agresyvūs ar linkę dominuoti žmonės taip pat mėgsta žvelgti į akis atkakliu ir veriančiu žvilgsniu, kurio neištvėrę, mes galų gale nuleidžiame akis.

*Gyvas žvilgsnis ir blizgančios akys* informuoja apie susidomėjimą kažkokia idėja, žmogus atrodo pilnas entuziazmo. Ir atvirkščiai, *užgesęs žvilgsnis, pusiau primerktos akys* rodydys prislėgtą žmogaus būseną ar dar blogiau – depresiją



## PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Jei *žvelgiame pašnekovui į akis*, siunčiame jam signalą, jog domimės jo asmeniu ir tuo, ką jis sako. Žiūrėdami į grindis ar *nukreipdami žvilgsnį į tolį* parodysime, jog mums neįdomu, ir atrodysime arogantiški.

*Meluodami* žmonės stengiasi nežiūrėti į akis.

*Ilgas tiesus žvilgsnis* gali reikšti sąžiningumą, atvirumą arba artumą, - kitoje aplinkoje jis gali būti laikomas grasinimu.

*Klajojantis ar į žemę nuleistas* žvilgsnis - jaučiatės neramiai, nejaukiai ir nepasitikite savo sugebėjimais.

### Akių kontakto svarba

Akių kontaktas yra labai aiškus mūsų ketinimo bendrauti arba nebendrauti su kitu žmogumi požymis. Mūsų akys tarsi pačios sako: „*Esu pasirėngęs su tavimi bendrauti*“. Akyse puikiai atsispindi minčių procesai, jų greitis ir kryptis. Akių žvilgsniu reguliuojama ir pati pokalbio eiga. Akimis tarsi perteikiama pokalbio gija. Baigę šnekėti, mes pažvelgiame į pašnekovą ir žvilgsniu tarsi perduodame jam pokalbio estafetę. Savo ruožtu, mūsų bendravimo partneris, baigęs kalbėti, taip pat tai parodo žvilgsniu. Kalbant šie akių signalai yra tiesiog būtini. Jei jais nesinaudotume, būtų labai sunku palaikyti tvarkingą pokalbį. Kadangi akys gali perduoti daug informacijos, štai kodėl komandiniame darbe svarbu „stebėti“ kolegos akis. Tik iš jo žvilgsnio galime suprasti, jog per daug „*įsijautėme*“ į vaidmenį ar burbame sau po nosimi. Jo žvilgsnis gali padrašinti ir parodyti „*Dabar tavo eilė kalbėti*“.

### Žvilgsnio „treniruotė“

Kai nervinamės, jaučiamės sugniuždyti, žvilgsniu stengiamės sprukti kuo toliau – ir taip tik pralaimime!

Žvilgsnio jėgos ugdymas padeda atsikratyti nerimo ir nervingumo. Sustiprinti žvilgsnį ypač praverstų droviems ir nedrausiams žmonėms. Norėdama pasipraktikuoti pasikvieskite ką nors, kuo visiškai pasitikite. Atsisėskite vienas priešais kitą ir suremkite žvilgsnius. Jūsų užduotis – atlaikyti kito žmogaus žvilgsnį bent 5 min. Susikaupkite ir nekreipkite dėmesio, kas vyksta aplinkui. Akių kontakto nevalia pamesti. Jei pavyks išverti 5 min., kitą kartą pratimą darykite ilgiau. Kaskart po pratybų atsakykite sau į klausimus: ką jautėte pratybų pradžioje ir ką joms baigiantis? Nepasitikėjimą savimi, įtampą? O paskui – atsipalaidavimą ir pasitenkinimą, kad ištvėrėte iki galo? Ar stiprėjant žvilgsniui pats jaučiatės stipresnis?



## PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Siekiant ugdyti moksleivių pastabumą, bendravimą kūno pagalba užmezgant akių kontaktą su greta esančiu partneriu yra naudojama keletas pratimų:

### *Pratimas Nr. 1*

*„Supranti mane?“*

**I lygis:** sustatomi moksleiviai visi ratu. Vien akių kontakto dėka vaikas turi pasikeisti vietomis su priešais stovinčiu savo draugu (kitu moksleiviu). Šio žaidimo esmė pastebėti kolegos tau siunčiamą akių signalą. Vaikai tik pasikeitę vietomis, ieško naujo partnerio apsikeitimui.

**II lygis:** šis pratimas sudėtingėja. Vaikas pajutęs, kad jį pasirinko apsikeitimui ir, kad į jo vietą jau pradeda eiti, turi greitai akimis susirasti kitą žmogų į kurio vietą jis turi atsistoti, kol nepriartėjo kandidatas pretenduojantis į jo vietą.

### *Pratimas Nr. 2*

*„Veidrodis“* – vaikai stovėdami poromis vienas prieš kitą bando atkartoti vienas kito judesį. Vienas yra „vaikas“, kitas „veidrodis“. Veliu keičiasi vietomis. Kartoja judesį.

## Kūno kalba per simbolius

### Kūno judesiai, elgesio manieros, poza, gestai, eisena

Kūno judesiai paryškina žodžių prasmę. Galvos linkčiojimas, kraipymas, purtymas leidžia suprasti, pritaria mums pašnekovas ar abejoja, simpatizuoja ar ne. Savo kūnu mes galime reikšti emocijas ar perteikti norimą informaciją.

### Gestai

Gestais galime parodyti, ar žmogus pyksta, ar yra apimtas nerimo, ar džiaugiasi, ar liūdi. Gestu galime nutraukti pašnekovą, paraginti jį kalbėti, perduoti žodį kitam, parodyti, jog patys norime kažką pasakyti, ir pan. Bet kuris veido ar rankų gestas atspindi tam tikrą mintį. Sugniaužtas kumštis reiškia pyktį, truktelėjimas pečiais – „aš nežinau“, linktelėjimas - sutikimą ir pan.

**Simboliai** – gestai, kurie gali pakeisti žodžius. Tai ženklų kalba. Pavyzdžiui, pamoti ranka reiškia „Iki susitikimo“.

**Papildantys gestai** - tai kalbos papildiniai. Jie naudojami, kai norima atkreipti į kažką ypatingą dėmesį arba patvirtinti nurodymą (kryptį).





## PROJEKTAS „NEGAISK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

**Reguliuojantys gestai** valdo žodinį bendravimą. Jeigu jūs linktelėjote, - tai reiškia, kad jūsų pašnekovas gali kalbėti toliau.

**Išreiškiantys gestai** – perteikia kalbančiojo emocinę būseną. Perkreiptas veidas, suraukti antakiai, suspausti kumščiai geriau už bet kokius žodžius parodo, kad žmogus yra įtūžęs.

Gestai yra būdingi konkrečiam žmogui, pavyzdžiui, nosies pasikasymas arba dažnas mirkčiojimas.

## Kūno judesiai – pozos

Keturios pagrindinės kūno padėties, kurias reiškia emocijas:

1. **Artėjimas – šilta, dėmesinga poza, visas kūnas palinkinkęs į priekį.** Tai reiškia - būti su žmogumi mums gerai. Mums svarbu, ką jis sako, mes norime kuo atidžiau išklausyti ir suprasti jį. Pasisukimas visu kūnu į žmogų rodo pagarbą jam.
2. **Pasitraukimas – atšiauri, negatyvi (neigiama) poza, kūnas lyg bando trauktis atgal arba mėgina nusisukti.** Kai žmogus mums nepatinka, pasisukame į jį šonu, o demonstruodami savo nepagarbą netgi nusisukame.
3. **Išsiplėtimas – išdidi, arogantiška, dominuojanti poza.** Išpūsta krūtine, stati laikysena, aukštai pakelti pečiai bei galva.
4. **Susitraukimas – depresiška, prislėgta, paklūstanti poza.** Į priekį pasviręs liemuo, nuleisti pečiai ir galva, įdubusi krūtinė.

Jei pašnekovas jaučiasi **gerai**, jo pėdos lygiagrečios. Jei pėda pasukta į šoną, tai gali reikšti, kad pašnekovas **nori** kuo greičiau baigti pokalbį ir **išeiti**. Kojos pačios rodo, kuria kryptimi norima pasišalinti.

Jei žmogus **bijo** bendrauti, jeigu jis **drovus** ir **nepasitiki savimi**, jis **stovi susigūžęs, įsitempęs, nuleidęs galvą, suglaudęs kojas**.

Jei žmogus **pasirengęs bendrauti**, jei jis **atviras** ir **pasitikintis**, **jaučiasi saugiai**, jo **kūnas tiesus, galva pakelta, kojos** šiek tiek pražergtos, jis **tvirtai remiasi į grindis**.

Jei galva **pabrėžtinai pakelta**, tai gali rodyti, kad žmogus **nusiteikęs kritiškai**, kad **nori išlaikyti distanciją** arba yra **pasipūtęs**.

Dažnai teigiamą požiūrį rodo ir galvos linkčiojimas. Priešingai, nuleista žemyn arba aukštyn užversta galva, jos purtymas ar kraipymas demonstruoja abejojančią arba neigiamą požiūrį.

**PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113**

Žmonės, kurie stengiasi būti su mumis atviri, sėdi laisvai, rankas pasidėję ant kelių arba jas nuleidę. Uždaresni, nenorintys atsiverti mums žmonės sėdi susidėję rankas ant krūtinės ir sukryžiuoję kojas. Ne veltui sakoma, jog žmogui užsidarius nuo mūsų dvasiškai, užsisklendžia ir jo kūnas.

Susijaudinęs žmogus negali sėdėti ramiai, krutina pirštus, ima į rankas daiktus.

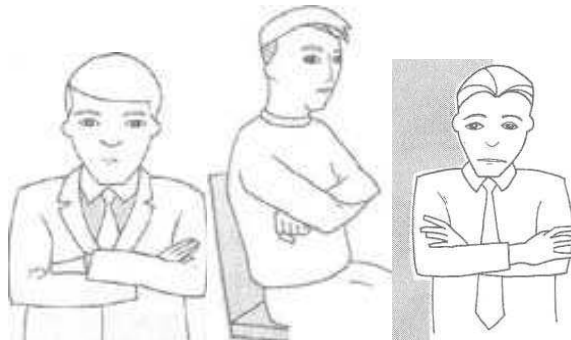
Kišenėje laikoma ranka gali reikšti keletą dalykų - nepasitikėjimą, slėpimą ar slapukavimą.

**Nenoriu tau sakyti visos tiesos.**

Rankų kėlimas link kaklo ar veido leidžia suprasti, kad žmogus nervinasi ar jaučiasi nejaukiai. Bijodamas išsiduoti, jis pasikaso smakrą ar pasitaiso apykaklę, pasitrina nosį ar akį.



**Nenoriu tavęs klausytis. Turiu savo nuomonę. Pyktis. Užsidarymas.**



**Įdomu. Aš tave girdžiu.**



**Bandau priimti sprendimą.**







## PROJEKTAS „NEGAISK LAIKO PATYCIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

### Eisena

Garsusis rašytojas Honoré de Balzakas pavadino eisena „mūsų charakterio fizionomija“.

Žmogaus eisena daug ką gali „pasakyti“ apie žmogaus charakterį. Šiuolaikiniai psichologų tyrimai leidžia manyti, kad:

- \* veržli eisena būdinga energingam žmogui;
- \* rami, neskubota eisena - pasitikinčiam savimi;
- \* tingi, vangiai - silpnavaliui;
- \* nelygi ir skubota - nutrūktgalviui ir karštakošiui.

Mūsų eisena gali išduoti, kad esame blogai nusiteikę, kad blogai jaučiamės. Kamuojami dvasinių kančių ar kai esame pavargę, mes sliūkiname susikūprinę, sunkiai mojuodami rankomis, vargais negalais judėdami į priekį

**Krypuojantieji** - Moterys ir vyrai, kurie eina krypuodami, yra gero būdo, švelnūs ir atidūs. Jie kūrybingi.

**Lėtieji** - Dažnai lėta eisena slepia karštakošį. Tai emocingi žmonės, kurie supykę gali tapti visai nevaldomi.

**Greitieji** - budriai dairosi į šalis lyg kažko ieškodami.

**Laikantieji rankas kišenėse** - taip parodoma lyderystė Žmonės mėgstantys vadovauti. Skleidžia bei įgyvendina naujas idėjas.

**Virpantieji** - Jie nėra nusenę ar ligoniai. Paprastai tokie žmonės labai nekantrūs. Jie labai įsižeidžia prašomi palaukti. Virpantiems svarbu savo norus patenkinti tuoj pat.

**Kupriai** – lekia greitai, susikūprinę, nuleidę galvas, nežiūrėdami niekam į akis. Šiems žmonėms reikia pagalbos, padrąsinimo, įtikinėjimo.

### Simboliai „Štampai“

Nuolat kartojami vienodi kūno gestai ar judesiai emocijai išreikšti, gali „pretenduoti“ tapti simboliais „Štampais“. Jie neskatina aktoriaus ieškoti kitų kūno judesių emocijai išreikšti.

Dažniausiai naudojami „Štampai“:

Klausyti ausimis, nors dėmesio koncentravimą išduoda akys – teisinga klausyti akimis (ausimis blogai);



## PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Laukiant kažko vis žiūrėti į laikrodį;

Vaidinant skausmą negražyti rankų;

Pykstant visai nebūtina šaukti, galima ir vos girdimai pasakyti grąšinamai.

### Simboliai „Daiktai“ arba daiktai kaip simboliai

Dažname romane apie žvalgus aprašoma, jog kaip sutartą atpažinimo priemonę susitikimo metu ryšininkas laiko rankoje kokį nors ženklą, pavyzdžiui, tam tikros dienos laikraščio numerį arba septynių baltų chrizantemų puokštę. Tai puiki iliustracija, rodanti, kokią svarbią informacinę reikšmę gali įgyti mūsų su savimi turimi daiktai.

Jie gali atstoti simbolius, pavyzdžiui, karaliaus laikomas skeptras yra valdžios simbolis. Autoinspektoriaus lazdelė simbolizuoja jo galią tvarkyti eismą.

### Daiktai rodo žmogaus ketinimus:

sunkus lagaminas praeivio rankoje sako, jog šis žmogus kažkur išvyksta, o ginklas nusikaltėlio rankoje – jog jis turi agresyvių ketinimų mūsų arba kitų aplinkinių atžvilgiu.

**Daiktai suteikia informacijos apie fizinę būseną** - akiniai rodo silpną regėjimą, o lazda – su vaikščiojimu susijusius sunkumus.

**Daiktai atskleidžia ir dvasinę būseną** - rankoje laikoma gėlių puokštė – džiaugsmingą susitikimo laukimą, kumštyje sugniaužta nosinė – sielvarto ašaras ir pan. Kryžius simbolizuoja kančią. Karstas - mirtį. Gyvatė gali būti moteriškos išminties, bet kartu ir klastos simbolis. Raudona spalva gali būti meilės, o kartu ir neapykantos išraiška.

**Daiktai rodo asmens profesinę priklausomybę.** Pagal turimus daiktus bei jų kokybę galima spręsti ir apie žmogaus užimamą padėtį visuomenėje - pavyzdžiui, laiškanešio krepšys ar kiemsargio šluota, geros odos rankinukas, brangus skėtis, įmantri pypkė ar meniškai drožinėta lazda – visa tai yra savotiški socialinės padėties simboliai. Jie naudojami norint pabrėžti **socialinį statusą**.



**PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113**

## **Keli pavyzdžiai daiktų - simbolių:**

Tiltas - draugystė;

Narvas, grotos, grūdines, spygliuota viela - nelaisvė, priespauda, vergija (sugadinti šie daiktai-issivadavima, laisve);

Plešrus paukštis - jėgą, smurtą, karo ir kitokią grėsmę;

Baltas balandis, palmės šakelė, alyvos šakelė - taiką, gerus kaimyninius santykius, draugystę;

Pilis, tvirtovė, aukštas bokštas – kažką kas sunkiai pasiekama, sunkiai įgyvendinama;

Moteris (temidė) - Užrištomis akimis su svarstyklėmis rankose simbolizuoja teisingumą;

Tortas, pyragas - dalybas;

Voratinklis – nelaisvę;

Skėtis – apsaugą;

Rykliai - pavojų, grėsmę;

Povas - puikybę, tuštumą;

Bitė, skruzdė - darbštumą;

Veidrodis – vartai į kitą pasaulį.

Raudona užuolaida – simbolizuoja skausmą;

Kryžius – skausmas, patyrimas;

Balta suknelė – nuotaka, vestuvės, džiaugsmas;

Iš esamų turimų vaikų daiktų vadovas suvaidina mini improvizaciją parodydamas daiktų kaip simbolių svarbą ir galimybes atliekant vaidmenį. Turint tuščią stiklinę galima lengviau improvizuoti troškulį, laikant raktelius parodoma, kad „manęs čia jau nėra“.

## Scenos kalba

Aktoriaus balsas – jausmų, dvasinių sukrėtimų reiškėjas, personažų charakterių perteikėjas.

Kalbėjimas scenoje skiriasi nuo kalbėjimo kasdieniniame gyvenime. Sceniniam kalbėjimui reikalingas specialus balso parengimas, kuriam būdinga gyva, įprasmintą ir emocionalią paveiklį šneka, talpinanti savyje taisyklingą, tikslią norminę kalbą, lengvai suprantamą didelėje patalpoje, pripildytą prasmingos ir emocionalią informacijos, veikiančią ir patį kalbėtoją, ir auditoriją.

Sceninį kalbėjimą galima skirti į dvi pagrindines grupes:

1. kalbėjimas teatrinės kūrybos erdvėje (aktorius, skaitovas ir kt.),
2. kalbėjimas profesinėje - socialinėje erdvėje (mokytojas, dėstytojas, pranešėjas ir kt.).

Orientuotos į skirtingą klausytojų auditoriją, abi šios kalbėtojų grupės naudojasi ta pačia balso lavinimo technika, pagrįsta taisyklingu, aiškiu, suprantamu, skambančiu, įtaigiu ir paveikiu kalbėjimu.

Aktoriaus darbo pagrindas – kūrinio analizė, gilinimasis į perteikiamos istorijos teksto siužetą. Tik po gilios ir visapusiškos teksto analizės aktorius gali pradėti gilintis į vaidmenį ir jo veiksmingą žodį. Atsisakant automatiško teksto išmokimo, scenoje naudojama kalba atlieka tokią pačią funkciją, kaip ir gyvenime. Sceniniam kalbėjimui turi būti skiriamas ypatingas dėmesys. Paprasta ir graži kalba – tai ištas menas, turintis savo dėsnius. Sceniniam žodžiui suteikiamos neribotos paveikumo galimybės.

**Kalbos balso treniravimas** – sudėtinė sceninio balso lavinimo dalis, kurios įvaldymo kokybę sąlygoja sceninio žodžio įtaigumo ir skambesio tobulumą.

Mokymosi procese būtina gilintis į fiziologinę – akustinę ir loginę – emocinę sceninio kalbėjimo pusę. Būtina žinoti lietuvių kalbos fonetiką, išmokti teisingo ir tikslaus garsų tarimo. Tuo pat metu būtina įsisavinti kalbos balso formavimo pratybas, kurių pagrindas – raumenų atpalaidavimas, kalbinis kvėpavimas, jo technika ir tobulinimas, balso diapazono plėtimo, dikcijos ir artikuliacijos lavinimas. Ypatingas dėmesys čia tenka emocinei balso lavinimo pusei, sąlygojančiai kūrybinio proceso rezultata – skaitomo teksto meninę kokybę. Mokantis ar mokant sceninio kalbėjimo, būtina išlaikyti fizinę, loginę ir emocinę vienybę.

Sceninio balso lavinimo procese būtina įvaldyti:

- kvėpavimo,
- raumenų atpalaidavimo,
- balso naudojimo ir garso tarimo įgūdžius.



## PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Kadangi kalbiniai įgūdžiai tampriai susiję su kūno raumenų judesiais, o šie, savo ruožtu, su nervų sistema, tai naujų įgūdžių formavimui ir senųjų korekcijai labiausiai tinka viso kūno judesiai. Įgūdžiai atsiranda koordinuotai treniruojant atskirus judesius.

Kiekvienas naujai suformuotas įgūdis stiprina kalbėjimą, gerina jos kokybę. Pavyzdžiui, gilus kvėpavimo įgūdis sąlygoja laisvo kalbinio balso susidarymą.

Naujų įgūdžių įsisavinimas priklauso nuo žmogaus sąmonės, todėl pradžioje įgūdžiai veikia ne automatiškai, o kontroliuojant žmogaus valiai. Vėliau pratimų įsisavinimo procesas vyksta laisvai, lengvai ir plastiškai, valingą kontrolę naudojant tik tada, kai būtina pašalinti atsiradusią nereikalingą įtampą ar judesius. Naujų kalbinių įgūdžių formavimas ir senųjų koregavimas įmanomas tik mokymosi procese. Treniruočių rezultate įgūdžiai kinta, tobulėja, kiekvienas naujas pratimas turtina įgūdžius ir šalina klaidas, nuima nereikalingą įtampą.

Įgūdžių formavime pratimai atlieka labai svarbų vaidmenį, todėl jie turi atitikti tam tikrus reikalavimus:

1. Pratimai turi atitikti kalbos tikslus, t.y. išgryninti kalbą, kad ji tarnautų kalbėjimo menui. Todėl mokinys privalo turėti sąmoningą tikslą; žinoti dėl ko daro tuos pratimus.
2. Mokinys turi žinoti, kokius pratimus jis darys ir kokį rezultatą pasieks.
3. Mokytojas turi išaiškinti teorinę pratimų naudą ir jų praktinę paskirtį.
4. Mokinys ir mokytojas turi kontroliuoti pratybų procesą, nustatyti pasiekimus ir šalinti trūkumus.

Sugebėjimas matyti savo kalbos trūkumus, juos analizuoti; savikontrolė ir objektyvus vertinimas – būtina sėkmingų pratybų sąlyga.

### **Kalbinių įgūdžių formavimo dėka pasiekiami šie tikslai:**

1. Gilus kalbinis kvėpavimas be raumenų įtampos.
2. Lankstus kalbinis aparatas.
3. Malonaus tembro ir plataus diapazono kalbinis balsas.
4. Tikslus ir teisingas tarimas.
5. Organiška kalba įvairiose kūno padėtyse ir judėjime.
6. Šnabždesio technika.
7. Juoko ir verksmo technika.
8. Emocionali ir įprasminga intonacija.
9. Kalbėjimas bėgant, šokinėjant, šokant ir kitaip judant.

## Kalbinių įgūdžių formavimas

Teatro aktorius scenoje ne vien kalba, bet ir šoka, bėgioja, lipa į įvairiausias aukštumas – jo kūnas atsiduria pačiose neįprasčiausiose padėtyse, todėl būtina visus – tiek kvėpavimo, tiek rezonavimo, tiek bendrą fizinį apšilimą skatinančius pratimus derinti su fizine apkrova bei tekstu. Pirmiausia atliekami pratimai pasitelkus kėdes, šokinėjama per kliūtis, keičiant kūno padėtį: bėgant, šliaužiojant, ritinėjantis, sukant gimnastikos lanką, šokant per virvę. Naudotinos įvairiausių garsų grupės, kaitaliojant balses ir priebalsius. Taip pat intensyviai treniruojami kalbos padargai. Čia galime susidurti su įvairiausiais defektais: nejudriu žandikauliu, apmirusiomis lūpomis, neteisinga liežuvio padėtimi, tariant kai kuriuos garsus.

Naudojame įvairiausius pratimus, pasitelkiame į pagalbą tautosaką (patarlės, priežodžiai, greitakalbės, švariakalbės, mįslės, paukščių ir gyvūnų pamėgdžiojimai). Balso jėga, dikcija, artikuliacija nuolat lavinama įvairiausių pratimų metu, panaudojant vis didėjančią fizinę apkrovą. Svarbią vietą užima ir dėmesio valdymas. Tai gali būti įvairiausių šuolių kombinacijos, kūliavirsčiai, akrobatikos elementai, kurie atliekami intensyvinant sudėtingą atlikimo tempą.

Geriausios balso savybės formuojamos pasitelkus tokius pratimus, kurie apimtų kvėpavimą kartu su artikuliacija, gerklų vidinis darbas jungiamas su išorine artikuliacija, rezonavimo pojūčiai ugdomi esant visiškai laisvam artikuliacijos aparatui bei raumenų atpalaidavimas ir kalbinės klausos vystymas.

## Raumenų atpalaidavimas

Atpalaiduotas protas atpalaiduotame kūne – natūrali, prigimtinė būseną.

Atsipalaidavimas – gyvenimo vaistas, išlaisvinantis milžiniškus energijos kiekius. Mūsų kūno ir proto būsenos artimai susijusios. Kaip atpalaiduoti mūsų raumenys, taip veikia ir protas. Kai protas neramus, kenčia ir kūnas. Visi poelgiai pirmiausiai kyla prote. Jis, gavęs impulsą, išpėjantį apie reakciją, siunčia pranešimą per nervus raumenims susitraukti.

Šiandieninio pasaulio triukšme mūsų protas nuolat veikiamas įvairiausiais impulsais. Mes netgi miegodami neretai liekame fizinėje ir psichinėje įtampoje. Todėl labai svarbu rasti tinkamus kūno atpalaidavimo pratimus trijuose lygiuose – *fiziniam, psichologiniam ir dvasiniam*.

Paprasčiausias ir veiksmingiausias raumenų atpalaidavimo pratimas – atskirų kūno dalių tempimas nuo galvos iki kojų pirštų. Toks raumenų patempimas ir po to atpalaidavimas yra būtinas, kadangi tik pajutę tempimą, galime būti tikri, kad sugebėsite atsipalaiduoti. Kaip normaliam gyvenime



## PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

mūsų protas duoda nurodymus raumenims įsitempti bei susitraukti, taip ir atliekant pratimą gulomis, savitaigos pagalba siunčiame savo raumenims signalą atsipalaiduoti.

Po kūno dalių patempimų ir atpalaidavimų matykite savo kūną ir mintyse kartokite formulę: „*Aš atpalaiduoju kojų raumenis, aš atpalaiduoju kojų pirštus, mano kojų pirštai atpalaiduoti*“. Tęsti formulės kartojimą pėdoms, čiurnoms, blauzdoms, šlaunims ir kitoms kūno dalims, vidaus organams. Kiekvieną kartą įkvepiant pajauskite, kaip įtampa palieka kūną, o protas tampa ramus kaip ežeras. Gebėjimas kontroliuoti raumenų veiklą aktualus kiekvienam iš mūsų. Dažnai kalbėjimo metu kaklas, pečiai, apatinis žandikaulis arba lūpos būna įtempti. Kartais jaudulio metu dreba kojos, rankos ar visas kūnas. Pasitaiko ir veido raumenų įtampos, kai kalbant veidas nuolat šypsosi arba verkia, antakiai suraukti arba pakelti. Visa tai – nereikalingos raumenų įtampos rezultatas, kuris trukdo normaliam kalbėjimui. Svarbu suvokti, kad pagrindiniai stresai ateina ne iš išorės, bet dėl mūsų pačių emocinės ir proto reakcijos į juos. Geriausias vaistas – tylą. Siekiant atpalaiduoti protą, reikia susitelkus kvėpuoti tolygiai ir ritmingai. Pilnai psichinis ir fizinis atsipalaidavimas reikalauja ir dvasinės ramybės. Tinkamai atsipalaidavus apima išstipimo erdvėje, lengvumo ir šilumos pojūtis. Kai įtampa iš raumenų pasišalina, visą kūną užlieja švelni šiluma.

Atsipalaidavimas – ne tiek būseną, kiek procesas, perėjimas iš vieno atsipalaidavimo lygio į gilesnį. Kai atpalaiduojate kūną ir lėtai bei gilai kvėpuojate, vyksta tam tikri fiziologiniai procesai: mažiau sunaudojama deguonies ir mažiau pašalinama anglies dioksido; sumažėja raumenų įtampa. Kelios gilaus atsipalaidavimo minutės sumažina nerimą ir nuovargį efektyviau, nei kelios neramaus miego valandos.

Pratimai atliekami stovimoje, sėdimoje ir gulimoje padėtyje. Raumenų atpalaidavimo pratybose visi kalbos organai ir kūno raumenys atpalaiduojami nuo nereikalingos, kalbą kaustančios įtampos. Sugebėjimas atpalaiduoti raumenis savo valia sąlygoja aukštą kalbos kokybę.

## Kalbinis kvėpavimas

Kvėpavimas - yra energetinis kalbos pagrindas. Kvėpavimas sukelia oro judėjimą, iššaukiantį balso stygų vibraciją, ir gimsta balsas. Kvėpavimo dėka vyksta plaučių vėdinimas, aprūpinantis organizmą deguonimi ir valantis nuo angliarūgščių. Kalbėjimo procese vyksta greitas ir nuoseklus susietų garsų tarimas. Garsus galima tarti įvairiu nuoseklumu, normaliu balsu ar šnabždesiu, skirtinga jėga, skirtingu tempu, su pauzėmis ir be jų, ir t.t. Šiai kalbėjimo įvairovei būtinas kvėpavimo reguliavimas.

Ramioje žmogaus veikloje kvėpavimas lėtas, bėgant ar šokinėjant – kvėpavimas dažnėja. Ramiai kalbant – kvėpavimas lėtas, greitoje, aktyvioje kalboje kvėpavimas dažnėja. Kvėpavimą įtakoja protinė ir emocinė žmogaus savijauta, keičianti kvėpavimo sistemą ir kvėpavimo organų įtampą. Kvėpavimo dažnumas keičiasi nuo minties ir nuotaikos vystymosi pokyčių. Laisvas ir išmintingas kalbinio kvėpavimo naudojimas sąlygoja kalbinio balso atsiradimą. Natūralų, gilų, laisvą kalbinį





## PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

kvėpavimą galima ugdyti, stebint ir kontroliuojant kvėpavimo organų darbą. Specialios kalbinio kvėpavimo treniruotės turi tapti mūsų įgūdžiais ir sceninio kalbėjimo pagrindu.

Iškvėpimas, kaip greita judančio oro srovė, padeda sukurti garsą. Įprastame, kasdieniniame kalbėjime kvėpavimas vyksta šiek tiek greičiau, iškvėpimas – lėčiau. Sceniniame kalbėjime skirtumas tarp kvėpavimo fazių darosi dar ryškesnis: įkvėpimas pilnas ir greitas, iškvėpimas – lėtas, nuoseklus, stiprus. Įkvėpimo metu oras išeina laisvai, be jokios įtampos, lengvai ir natūraliai, ko pasekoje garsas girdimas per didelį atstumą.

Sceniniame kalbėjime būtina suformuoti gilus įkvėpimo įgūdį. Gilus įkvėpimo pagrindas – energingas diafragmos raumens susitraukimas ir nusileidimas. Įkvėpimo metu keičiasi kūno profilis: pastebimai išsiplečia talijos ir šonų sritis. Po įkvėpimo ir nedidelės pauzės (sulaikyto kvėpavimo) seka iškvėpimas. Diafragmos raumuo greitai atsileidžia ir, kildamas į viršų, grįžta prie kupolo formos. Iškvėpiant šonkauliai nusileidžia, o krūtinės ląsta slinkdama susispaudžia. Iškvėpiant orą kalbama tol, kol neatsiranda naujo įkvėpimo poreikis. Tuo metu kalbėjime susidaro pauzė. Jos metu reikia atlikti pilną ir greitą įkvėpimą, kurį būtina vystyti pratybų metu.

Pirma pilno kvėpavimo sąlyga – kvėpavimas nosimi, apsaugantis žmogų nuo infekcijos. Praeidama pro nosies ertmę oro temperatūra darosi tinkama organizmui. Kvėpavimas burna atima žmogaus apsauginę funkciją, todėl lengviau pasiduodama infekcijoms ir peršalimui. Pilną kvėpavimą sudaro trys kvėpavimo tipai: viršutinis (kvėpavimas pečiais), vidurinis (kvėpavimas krūtine), apatinis (kvėpavimas pilvu). Viršutinis kvėpavimas – tai kvėpavimas pečiais. Jo metu kilnojasi pečiai ir viršutiniai šonkauliai. Kvėpuojant pečiais veikia tik plaučių viršūnės, kurios talpina mažą oro kiekį, nes plaučiai nesiplečia į apačią. Todėl kvėpavimas pečiais paviršutiniškas, reikalauja daug energijos, bet naudos mažai. Dėl aktyvių pečių judesių viršutinis kvėpavimas nemaloniai veikia žiūrovą. Dėl visų šių priežasčių rekomenduotina atsisakyti kvėpavimo pečiais ir įkvėpimo metu jų nenaudoti.

Vidurinis (krūtinės) kvėpavimas yra nenatūralus kvėpavimo būdas, tačiau jis naudingesnis už viršutinį kvėpavimą pečiais. Krūtine kvėpuoja žmonės, kurie mažai juda ir dažniau sėdi. Apatinis kvėpavimas, arba kvėpavimas pilvu, būdingas žmonėms gulimoje padėtyje. Tai gilus diafragminis kvėpavimas, dažnai rekomenduojamas gydytojų. Apatinis kvėpavimo pagrindas – diafragmos padėtis. Jo metu oras užpildo didžiausią plaučių dalį ir organizmas gauna daug oro atsargų. Gilus kvėpavimo pratimai apima visus tris kvėpavimo tipus – viršutinį, vidurinį ir apatinį. Jis prasideda apatiniu kvėpavimu, toliau eina vidurinis ir baigiamas viršutiniu. Visi trys tipai apjungiami į vientisą procesą. Mūsų kalbinio kvėpavimo pratimai jungia dvi fazes: apatinį – kvėpavimą pilvu ir vidurinį – kvėpavimą krūtine. Tai gilus kvėpavimas, neįtraukiantis pečių, kuris veikia visą kvėpavimo sistemą ir plečia krūtinės erdvę. Kvėpavimo pratimai skiriami į kontroliuojančius kvėpavimą ir gerinančius kvėpavimą. Kvėpuojant aktyviai veikia tarpšonkauliniai ir pilvo raumenys, kurių pagalba formuojame gilų diafragminį kvėpavimą. Kalbinis kvėpavimas – tai natūralus iškvėpimas. Kalbant įkvepiame greitai, o iškvepiame lėtai. Kalbos ir balso pratybose būtina tobulinti pilną ir greitą įkvėpimą ir lėtą, nuoseklų bei stiprų iškvėpimą. Kiekvieną kartą įkvepiant reikia įsivaizduoti, kad iš oro įtraukiame energiją. Proto kontrolės pagalba ją galima nukreipti į norimą kūno dalį. Su kiekvienu iškvėpimu reikia pajusti, kad dalelytė įtampos palieka kūną.





## PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Kalbos balso pratybų tikslas – gražus, lankstus, stiprus, laisvas ir skambus balsas. Dažnai nešvarus, nemalonus balso tonas – nereikalingos kaklo raumenų įtampos ir netaisyklingo kvėpavimo pasekmė. Pratybose svarbu išnaudoti natūralias žmogaus fiziologines galimybes:

- žiovulį,
- mykimą,
- vaitojimą.

Žiovulys padeda maksimaliai atverti burnos kupolą ir suteikia balsui natūraliai žemą skambesį, stiprina žemus tonus; mykimas iššaukia teisingą rezonavimą; vaitojimas teikia galimybę pajusti balso tembro atspalvius.

Balso siuntimo lavinimui geriausia naudoti „10 žingsnių“ pratimą.

Atliekant šį pratimą reikia pasirinkti švariakalbę ar garsų derinį ir sakyti:

1. tik artikuliuojant (be garso),
2. tik šnabždant,
3. krūtininiu šnabždesiu,
4. tyliu balsu (kažkas miega),
5. garsiai kalbant esamoje erdvėje,
6. siunčiant balsą už durų (žiūrovų salę),
7. siunčiant balsą už lauko durų (į antrą aukštą, pirmą aukštą ir t.t.),
8. siunčiant balsą už uždaro lango,
9. siunčiant balsą į miesto (kaimo, gyvenvietės) centrą,
10. siunčiant balsą į kitus miestus(šalis, dangų ir t.t.).

Ypatingą dėmesį šiame pratime reikia skirti 6 žingsniui, nuo kurio prasideda intensyvus balso siuntimas, aktyvinant diafragmos veiklą. Žmogaus balso stiprumas priklauso nuo aplinkybių, kuriose jis naudojamas. Kai kalbama su stovinčiu šalia, balsas nestiprus, bet pakankamai girdimas. Tačiau didinant atstumą, balsas proporcingai stiprėja. Kad jus girdėtų per atstumą, balsas turi būti maksimaliai stiprus. Norint sustiprinti kalbos balsą, būtina padidinti energiją, kurios dėka oro srovė išjudina amplitudę, stiprėja balso tono galia. Stipraus balso formavimui didelę reikšmę turi ir atidi kvėpavimo kontrolė.



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

## Dikcija/artikuliacija

Sceninio kalbėjimo lavinimo procese reikšmingos yra dikcijos ir artikuliacijos pratybos. Jų tikslas – formuoti teisingą tartį, pagrįstą šiandieninės lietuvių norminės kalbos fonetika. Mokantis garsų artikuliacijos skiemenyje, žodyje ir frazėje, atliekamos mokinio tarties korekcijos. Šiose pratybose tikslinga padaryti savo tarties garso įrašus ir klausytis jų, šalinant trūkumus. Patartina naudotis veidrodžiu, kurio dėka galima sekti artikuliacinio aparato veiklą.

*Švariakalbės* ir *greitakalbės* yra labai tinkama medžiaga pratyboms.

*Švariakalbės* – tai mažos formos kūrinys, kur labai trumpoje frazėje perteikiama fragmentinė mintis. Švariakalbė, tariama greitu tempu, vadinama *greitakalbe*. Greitakalbėse specialiai naudojami žodžiai, sudaryti iš sunkiai tariamų garsų. Greitakalbę būtina tarti tiksliai ir aiškiai. Jei kuris nors garsas tariamas neaiškiai, neteisingai, žodis praranda reikšmę ir režia ausį. Kad išmokti greitai tarti sudėtingus garsų derinius žodyje, pradžioje reikia treniruotis su švariakalbėmis.

Tikslų, aiškų tarimą galima formuoti 3 būdais:

1. artikuliacija be balso,
2. artikuliacija šnabždesyje,
3. artikuliacija balsu.

Visą greitakalbės tekstą reikia tarti šiais 3 artikuliavimo būdais. Pradedama nuo švariakalbės, palaipsniui pereinant į greitakalbę. Sakant greitakalbę kaip sukurtos istorijos rezultatą, ji skamba įtakingamai ir prasmingai.

Kvėpavimo, balso, dikcijos ir raumenų atpalaidavimo pratybos atliekamos stovimoje padėtyje, sėdint, gulint ir judant, kad mokinys išmoktų valdyti savo balsą bet kokioje natūralioje ir neįprastoje padėtyje. Tokie pratimai kompleksiskai vysto visas kalbos balso puses, sukuria natūralios kalbos ir kūno judesių vienybės įgūdžius, būtinus sceniniam kalbėjimui.

## Kalbos ypatumai

Garsams skleisti geriausiai pritaikytas žmogaus gerklinis aparatas, nors galime garsus išgauti ir kitais būdais, pavyzdžiui, plodami rankomis ar trypdami kojomis. Gerklinis aparatas gali sukelti galybę įvairiausių garsų.



## PROJEKTAS „NEGAISK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

### Paralingvistinis bendravimas

Bendravimas su kalba nesusijusiais garsais vadinamas paralingvistiniu bendravimu.

Tai – juokas, verksmas, kosėjimas, žiovavimas ir kt. Prie paralingvistinio bendravimo priskiriamos ir pauzės tarp žodžių ar sakinių, tačiau ne pauzės tarp žodžių ar sakinių, bet apskritai kalbos pauzės, t.y. tylėjimas.

### Lingvistinis bendravimas

Aptariant lingvistinio arba su kalba susijusio bendravimo ypatybes, pirmiausia reikia pabrėžti, jog mūsų kalba turi būti suprantama. Kalbėti reikia pakankamai garsiai, kad pašnekovas girdėtų, ir pakankamai aiškiai, kad suprastų, ką mes sakome. Kalbama turi būti tinkamu tempu, kad žmogus spėtų suprasti, apie ką šnekame. Labai svarbu pauzės tarp žodžių ir sakinių, dažnai pasakančios ne mažiau negu patys žodžiai. Daugelis pauzių nėra vienaprasmės. Pavyzdžiui, vieniems žmonėms pauzė esti kaip priemonė savo žodžių reikšmingumui pabrėžti, kitiems, priešingai, rodo abejonę tuo, kas sakoma. Arba, žmonės, kurie nepasitiki savimi ar tuo, ką jie privalo pasakyti, dažniausiai kalba neryžtingai, žymiai greičiau ir darydamas mažiau pauzių.

Daug ką sako kalbėjimo *garsumas*. Paprastai garsiau šneka drąsesni, labiau savimi pasitikintys žmonės. Garsiau taip pat kalbama norint išreikšti stiprius jausmus – baime, pyktį ir pan. Tyliau kalba ramesni, drovesni žmonės. Tylesniu balsu reiškiamos ir subtilesnės emocijos. Pagarsiname arba patyliname savo šneką tuomet, kai norime ką nors pabrėžti.

Skiriasi ir kalbant vartojamų garsų aukštumas. Esame patyrę, kad vyrai kalba žemesniu balsu, o moterys – aukštesniu. Žemesnis balsas taip pat dažnai suvokiamas kaip dominuojantis, aukštesnis – kaip paklūstantis. Tačiau beveik kiekvienas žmogus gali daugiau ar mažiau keisti savo balso aukštį. Kada balso variacijų negirdime, t.y. kai žmogus viską sako vienodu, monotonišku balsu, galime manyti, jog jis jaučiasi prislėgtas, apimtas depresiškos nuotaikos. Ir atvirkščiai, kai pašnekovas vartoja labai intensyvią ir variacijų gausią šneką, galime spėti, jog tai – aktyvaus žmogaus tipas. Tačiau tai anaiptol nėra griežta taisyklė. Būna, kai sutrikęs ir susijaudinęs žmogus pradeda šnekėti greitai ir impulsyviai. Gali būti, jog panašia kalbėjimo maniera stengiamasi paslėpti drovumą.

Vokalinės balso ypatybės- garsumas, tembras, ritmas, garso aukštis- apibūdina kalbos ekspresiją. Jos gali kisti pokalbio metu, parodydamas kalbančiojo jausmų kaitą. Ryškus balso pasikeitimas rodo vidinės įtampos laipsnį. Kai kalbama tyliai, galima manyti, kad pašnekovas yra nedrąsus ir drovus. Kai kalbama per garsiai, matyt, kalbėtojas yra agresyvus, gali net siekti valdyti klausytoją. Gali būti ir atvirkščiai, ryžtingas žmogus atkreipia į save dėmesį kalbėdamas tyliai, o bailus šaukte šaukia. „Metalinis“ balsas rodo, kad žmogus energingas, tvirtas ir ryžtingas. Apsimestinai „minkštai“ balsas gali slėpti nenuoširdumą (ar ne tokiu atveju sakoma „suokia, kaip lakštingala“?).

Bendruojant būna reikšmingų ir kiti ne žodiniai signalai, kuriuos girdime. Tai pauzės, juokas, verksmas, atodūšiai ir t.t. Jei kalbėdamas daro pauzes arba nutyla, vadinasi, jis nori apgalvoti tolesnę minčių ir kalbos eigą. Intarpai „hmm...“, „taip...“ ir pan. rodo, kad jis nori susiorientuoti situacijoje.



## PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

Juokas gali būti: džiaugsmingas, džiugus, linksmas, pasitenkinamas, kvailas, pro ašaras, isteriškas, nerūpestingas, skardus, perspėjantis, pašiepiantis, saldus, kupinas kartėlio, griaudėjantis, nuodingas, pasityčiojantis, sarkastiškas, kvapnus ir t.t. Apie juoko stiprumą sakoma: alpstu, liaipstu, mirštu, plyštu, dūstu iš juoko, smirstu.

Tyla gali būti: spengianti, niekinanti, baudžianti, įžeidi, trikdanti, klausianti, laukianti, bandanti padėti susiorientuoti, skatinanti svarstyti, maštanti, palaiminta, grėsminga, dviprasmiška, sekinanti ir t.t.

Kiekvienas mokinys savo kalbą ir balsą turi treniruoti sistemingai, ir ne tik mokydamasis, bet ir kasdiniame gyvenime. Balsas tobulėja tik tada, kai jis nuolat treniruojamas, siekiant jo grožio, lankstumo, tembro sodrumo, švaros, jėgos ir platumos. Nešvarus balso tonas dažniausiai atsiranda dėl raumenų įtampos, neteisingo kvėpavimo ir netinkamo rezonavimo.

Dirbant su balsu būtina laikytis balso higienos, rūpintis kalbinio aparato sveikata, vengti kalbinio balso alinimo.

## Kūno paruošimas scenos kalbai

### PRATIMAI

<p><b>1. Atsipalaidavimas:</b></p> <p>Atsipalaidavimas – gyvenimo vaistas, išlaisvinantis milžiniškus energijos kiekius. Mūsų kūno ir proto būsenos artimai susijusios. Kaip atpalaiduoti mūsų raumenys, taip veikia ir protas. Kai protas neramus, kenčia ir kūnas. Visi poelgiai pirmiausiai kyla prote.</p>	<p><b>a. įtampos perkėlimas į kojas, rankas</b></p> <p><b>b. relaksacija (vaizduotė)</b></p> <p>Paprasčiausias ir veiksmingiausias raumenų atpalaidavimo pratimas – <i>atskirų kūno dalių tempimas nuo galvos iki kojų pirštų. Toks raumenų patempimas ir po to atpalaidavimas yra būtinas, kadangi tik pajutę tempimą, galime būti tikri, kad sugebėsite atsipalaiduoti.</i></p> <p><i>Po kūno dalių patempimų ir atpalaidavimų matykite savo kūną ir mintyse kartokite formulę: „Aš atpalaiduoju kojų raumenis, aš atpalaiduoju kojų pirštus, mano kojų pirštai atpalaiduoti“.</i> Tęsti formulės kartojimą pėdoms, čiurnoms, blauzdoms, šlaunims ir kitoms kūno dalims, vidaus organams. Kiekvieną kartą įkvepiant pajauskite, kaip įtampa palieka kūną, o protas tampa ramus kaip ežeras.</p>
<p><b>2. Veido raumenų paruošimas:</b></p> <p>Masažo tikslas – parengti kalbos aparatą darbui, sušildyti raumenis, kad jie būtų laisvi ir elastingi. Masažas ne tik padeda sumažinti raumenų įtampą, atstato medžiagų ir kraujo apytaką, bet veikdamas artimas kalbos organų nervų galūnes, netiesiogiai veikia ir garsų rezonavimą.</p>	<p><b>a. Higieninis veido masažas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abiejų rankų pirštų galais lėtai glostyti kaktą nuo vidurio į ausų pusę, iki paaužio liaukų.</li> <li>- Tokius pat judesius atlikti paakiuose nuo tarpuakio (nosies kaulo) į ausų pusę iki paaušiu.</li> <li>- Tą patį atlikti nuo viršutinės lūpos vidurio iki paaušiu.</li> <li>- Tas pat nuo pasmakrės iki ausų ir atgal.</li> <li>- Abiem delnais glostyti sprandą. Judesius atlikti nuo sprando vidurio iki pažastų</li> </ul>

**PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113**

	<p>įdubos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiekviena ranka glostyti kaklą iš priekio nuo pasmakrės iki krūtinės.</li> </ul> <p><b>b. Liežuvio mankšta</b> „Žandikaulio ir liežuvio kova“ - liežuvio pagalba atitraukti lūpas nuo žandikaulio.</p> <p><b>c. Lūpų mankšta</b> „Lūpų kova“ – viršutinė lūpa spaudžia apatinę ir atvirkščiai. „Dramblio straubliukas“ – lūpus suspaudžiamos į „roželę“ ir sukamos ratu į kairę ir į dešinę.</p>
<p><b>3. Taisyklingo kvėpavimo pratimai:</b></p> <p>Teatro aktorius scenoje ne vien kalba, bet ir šoka, bėgioja, lipa į įvairiausias aukštumas – jo kūnas atsiduria pačiose neįprasčiausiose padėtyse, todėl būtina visus – tiek kvėpavimo, tiek rezonavimo, tiek bendrą fizinį apšilimą skatinančius pratimus derinti su fizine apkrova bei tekstu.</p>	<p><b>a. Taisyklingas įkvėpimas</b> <b>b. Taisyklingas iškvėpimas</b> Pratimas: „Baliono pūtimas“ Pratimas: „Žvakės užpūtimas“</p> <p><i>Atliekami pratimai pasitelkus kėdes, šokinėjama per kliūtis, keičiant kūno padėtį: bėgant, šliaužiojant, ritinėjantis, sukant gimnastikos lanką, šokant per virvę. Naudotinos įvairiausių garsų grupės, kaitaliojant balse ir priebalsius.</i></p>
<p><b>4. Balso paruošimas:</b></p> <p>Kuo daugiau kūno vietų priverčiame vibruoti, tuo stipresnis balsas.</p>	<p><b>Vibracinis masažas tariant garsus</b></p> <p>Pakartoti Higieninio veido masažo judesius, bet ne lėtai glostant, o baksnojant pirštų galais. Pvz.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Lengvai ir greitai baksnoti pirštų galais kaktą, pradedant nuo vidurio į ausų pusę, tariant garsų derinį <i>ma – ma – ma</i> (vienodo aukštumo tonu) arba <i>mi – mi – mi</i>.</li> </ul>

**PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113**

	<p>b. Taip pat baksnoti ertmę po akim į ausų pusę, tariant garsų derinius <i>na – na – na</i> arba <i>ni – ni – ni</i>.</p> <p>c. Panašiai baksnoti pirštais po nosim nuo viršutinės lūpos vidurio į ausų pusę, tariant <i>va – va – va – va – va</i> arba <i>vi – vi – vi – vi</i>.</p> <p>d. Baksnoti po apatine lūpa nuo vidurio smakro į ausų pusę, tariant <i>za – za – za – za</i> arba <i>zi – zi – zi – zi</i>.</p> <p>e. Baksnoti pasmakrę ir kaklą, tariant <i>ga – ga – ga – ga</i> arba <i>gi – gi – gi – gi</i>.</p> <p>f. Baksnoti delnais krūtinės laštą, tariant <i>ža – ža – ža – ža</i> arba <i>ma – ma – ma – ma, a – a – a</i> ir pan.</p> <p><i>Vibromasažu tampa ir individualiai susikurtas šokis - pratimas, tapšnojant visas vibruojančias kūno vietas: galvą, kaktą, nosį, žandikaulius, smakrą, krūtinę, pečius, nugarą ir t.t.</i></p> <p>Lengvai suspaudus lūpas, garsas <i>m</i> paeiliui siunčiamas į veido ir galvos rezonatorių taškus – dantis, kaktą, viršugalvį (pakaušį). Kiekvienu atskiru atveju ši eilės tvarka gali keistis pagal individualius vibracijos pojūčius.</p>
<p><b>5. Kūno išraiškos ir balso stiprumo lavinimas:</b></p>	<p>Balso lavinimui geriausia naudojamas „10 žingsnių“ pratimas</p> <p>Švariakalbės, greitakalbės:</p> <p><i>Žalioj girioj dėdė gerą girą gėrė ir gyrė, kad labai gera gira.</i></p> <p><i>Geri vyrai geroj girioj gerą girą gėrė ir gerdami gyrė: geriems vyrams geroj girioj gerą</i></p>



**PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113**

	<p><i>gira gera gert.</i></p> <p><i>Šešios žąsys su šešiais žąsyčiais.</i></p> <p><i>Pakopa po pakopos, pakopa po pakopos, pakopa po pakopos mes kopiname aukštyn.</i></p> <p><i>Gervė gyrūnė gyrėsi gerą girą geroj girioj gerai gėrusi.</i></p> <p><i>Per kapus, per kapus, per pakapes kapų.</i></p> <p><i>Vidur prūdo bliūdas plūdūr.</i></p> <p><i>Panabagybė.</i></p> <p><i>Kupeta su kupetaite ir pakupetys su kupetviete.</i></p> <p><i>Pakampis su pakampėm pakampis be pakampių.</i></p> <p><i>a-e-i-o-u.</i></p> <p>Atliekant šį pratimą reikia pasirinkti šviriakalbę ar garsų derinį ir sakyti:</p> <ol style="list-style-type: none"><li><i>1. tik artikuliuojant (be garso),</i></li><li><i>2. tik šnabždant,</i></li><li><i>3. krūtininiu šnabždesiu,</i></li><li><i>4. tyliu balsu (kažkas miega),</i></li><li><i>5. garsiai kalbant esamoje erdvėje,</i></li><li><i>6. siunčiant balsą už durų (žiūrovų salę),</i></li><li><i>7. siunčiant balsą už lauko durų (į antrą aukštą, pirmą aukštą ir t.t.),</i></li><li><i>8. siunčiant balsą už uždaro lango,</i></li><li><i>9. siunčiant balsą į miesto (kaimo, gyvenvietės) centrą,</i></li><li><i>10. siunčiant balsą į kitus miestus (šalis, dangų ir t.t.).</i></li></ol>
--	--

**PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113**

<p><b>6. Artikuliacija</b></p> <p>Geriausios balso savybės formuojamos pasitelkus tokius pratimus, kurie apimtų kvėpavimą kartu su artikuliacija, gerklų vidinis darbas jungiamas su išorine artikuliacija, rezonavimo pojūčiai ugdomi esant visiškai laisvam artikuliacijos aparatui bei raumenų atpalaidavimas ir kalbinės klausos vystymas.</p> <p>Naudojame įvairiausių pratimus, pasitelkiame į pagalbą tautosaką (patarlės, priežodžiai, greitakalbės, švariakalbės, mįslės, paukščių ir gyvūnų pamėgdžiojimai). Balso jėga, dikcija, artikuliacija nuolatos lavinama įvairiausių pratimų metu, panaudojant vis didėjančią fizinę apkrovą. Svarbią vietą užima ir dėmesio valdymas. Tai gali būti įvairiausių šuolių kombinacijos, kūliavirsčiai, akrobatikos elementai, kurie atliekami intensyvinant sudėtingą atlikimo tempą.</p>	<p><i>Pratimas Nr. 1 „Skraidančios lėkštės“ (9-12 klasėms) „Ptka – ptke, ptki – ptko, ptku</i></p> <p>Švariakalbių, greitakalbių skaitymas:</p> <p><i>Žalioj girioj dėdė gerą girą gėrė ir gyrė, kad labai gera gira.</i></p> <p><i>Gerį vyrai geroj girioj gerą girą gėrė ir gerdami gyrė: geriems vyrams geroj girioj gerą girą gera gert.</i></p> <p><i>Šešios žąsys su šešiais žąsyčiais.</i></p> <p><i>Pakopa po pakopos, pakopa po pakopos, pakopa po pakopos mes kopiname aukštyn.</i></p> <p><i>Gervė gyrūnė gyrėsi gerą girą geroj girioj gerai gėrusi.</i></p> <p><i>Per kapus, per kapus, per pakapes kapų.</i></p> <p><i>Vidur prūdo bliūdas plūdur.</i></p> <p><i>Panabagybė.</i></p> <p><i>Kupeta su kupetaite ir pakupetys su kupetviete.</i></p> <p><i>Pakampis su pakampėm pakampis be pakampių.</i></p> <p><i>a-e-i-o-u.</i></p>
<p><b>7. Dėmesio sutelkimas</b></p>	<p>Mokėjimas atsijungti, įsijausti</p> <p><b>Žaidimas „Hipnotizavimas“</b> – žaidimas vykdomas poroje. Vienas žaidėjas yra hipnotizuotojas, kitas „klientas“. Hipnotizuotojas vedžioja ranka „klientui“ prieš veidą, ranka atitolsta, tačiau „klientas“ turi laikyti ~10 cm atstumą tarp veido ir rankos. Hipnotizuotojas kiek įmanoma įvairiau bando vedžioti savo ranką – „klientas“ besirangydamas išlaikyti atstumą.</p> <p><b>Pratimas „Nieko negirdžiu“</b> – vaikas sėdi ant kėdės, jam duodamas skaityti tekstas, aplinkui jį</p>



**PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113**

	<p><i>apstoja ratu draugai ir šūkauja. Vaikas sėdintis ant kėdės stengiasi tiek susikcentruoti į skaitomą tekstą, kad negirdėtų šūkaujančių draugų.</i></p> <p><i>Viską atskleidžia vadovo frazė „Stop gana“.</i> <i>Jeigu vaikas sėdintis ant kėdės išgirsta vadovo frazę – panašu kad reikia dar tobulinti vaiko dėmesio susikcentravimą.</i></p> <p><i>Paprašyti atpasakoti ką perskaitė.</i></p>
--	--

## Viešas kalbėjimas, scenos elgesio taisyklės

### *Visada prisiminkime: k l a u s y t i y r a d i d e l i s i r s u n k u s d a r b a s !*

Viešai kalbėti tenka kiekvienam. Pirmasis viešas pasirodymas - vaikų darželyje, kai reikia padeklamuoti išmoktą eilėrašį. Paskui – mokykla – atsakinėjate pamoką klasėje. Jeigu nebijote auditorijos, sugebate perteikti reikalingas mintis, puiku. O jei išlikusi baimė, susikaustymas, kurie neleidžia įtaigiai kalbėti, trukdo bendrauti, verčia užsisklęsti? Ką ir kaip turime daryti, kad mūsų pranešimas, pristatomas projektas, būtų išgirstas ir kad mums nekeltų baimės?

Vieta, laikas, aplinka, klausytojų skaičius bei patalpa, kurioje esate, turi didelę reikšmę. Jei mes kalbame šešiasdešimčiai žmonių - mūsų energija, balso jėga bus kitokia, nei tuomet, kai tą pačią kalbą sakysime penkių asmenų grupei.

## Auditorijos dėmesio sutelkimo būdai

**1. kontaktas akimis** - turime kalbėti k i e k v i e n a m, o ne bendrai masei, abstrakčiai auditorijai.

**2. vaizdingų veiksmažodžių vartojimas**, vaizdus kurianti kalba, savo kalbą paverskite vaizdais.

Naudokime kuo daugiau vaizdingų veiksmažodžių, kuriuos galime pavaizduoti gestais. Neužmirškime ir vaizdingų būdvardžių: „mažytis, trapus, vos įžiūrimas, sukrečiantis, galingas“. Skatinkime klausančiuosius pamatyti, sakykite jiems: „išvaizduokime, k o k i o d y d ž i o ž a l a, n a u d a, p a s i e k i m a i“ ir t.t. Negyvus žodžius paverskite „gyvais“.

**3. oratoriaus poza:** kūno svorio centras, pečių, stuburo padėtis.

Auditorija jus vertina nuo pasisveikinimo, nuo to, kaip mes sustojame, pradėdami kalbėti. Pozityvumas, gera nuotaika, pasitikėjimas savimi turi būti ne iššaukiantys, o maksimaliai draugiški, geranoriški, išlaikant asmeninį orumą. Neskubėkime, padelskime, susitikime su klausytoju akimis, pažvelkime į kiekvieną, jeigu tai įmanoma, ar bent jau sudarykime įspūdį, kad matome kiekvieną. Auditorijai leiskime pajusti, jog ji jums „svarbi“, jog ji jums rūpi ir rūpi jos nuomonė. Nes juk taip ir yra. Jūs iš tiesų norite palikti tiems žmonėms gerą įspūdį apie save. Taigi, būkite savimi, neapsimetinėkite, tikėkite tuo ką darote ir ką sakote. Nestovėkite į auditoriją šonu, atsisukite visu kūnu, tarsi šnekėtumėmės visa širdimi.



## PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

### 4. erdvės išnaudojimas, judėjimas

Judėkime po erdvę, keisdami judėjimo ritmą, greitį; auditorija nespės pajusti monotoniškumo ir mūsų judesiai bei kalba bus stebimi. Jei ilgą laiką skaitėme pranešimą nejudėdami, akis į akį su klausytojais – pajudėkime staiga – tuomet mes vėl būsimė klausomi. Jeigu įpratino auditoriją prie nuolatinio, neskubaus judėjimo – sustokime, ir vėl pajusime, kad mūsų žodžiai pasiekia adresatą. Periodiškai skirkime dėmesį sėdintiems kraštuose

### 5. gestai, mimika.

Vaizdus kurkite gestais. Jeigu sakome: „mažėja, siaurėja, kyla, krinta, smunka, stringa“ ir pan. - parodykime rankomis kaip tai vyksta. Santūrius, tikslingi gestai jūsų kalbą paverčia vaizdinga, gyva ir aiškia. Nesaikingai vartojami rankų gestai tampa kalbančiojo neigiamu įpročiu.

Mūsų balsas bene stipriausia įtaigos poveikio priemonė. Klausytojus gali paveikti mūsų balso intonacija, kurią sudaro :

- **balso tonas,**
- **balso moduliacija,**
- **balso tembras,** - tai balso spalva. Tembras teikia kalbai emocinių atspalvių.
- **kalbėjimo tempas,** - kalbėti tokiu tempu, koku auditorija mašto ir suvokia. Jeigu tempas per greitas, auditorija pavargsta nuo vadinamosios greitakalbės. Lėčiau kalbėkite didelėje salėje, nes aidas šiek tiek užgožia žodžius. Jeigu kalbos tempas nesikeičia ir kalbantysis yra statiškoje padėtyje, tai auditorijos dėmesys palaipsniui ima silpti ir pagaliau visai išblėsta.
- **loginiai akcentai** - kalbėtojas privalo pats gerai suprasti tekstą ir kiekvienai frazei suteikti loginę prasmę. Loginė intonacija pabrėžia, koks žodis sakinyje yra svarbiausias. Diferencinė intonacija skiria teigimą nuo neigimo. Ekspresinė intonacija reiškia džiaugsmą, viltį, pasipiktinimą.
- **balso diapazonas,**
- **balso jėga** (balso jėga yra jo tvirtumas, gebėjimas paveikti klausytojus)
- **balso stiprumas** - prisitaikyti prie patalpos dydžio, kalbėti taip, kad visi girdėtų – ne garsiau ir ne tyliau.

Jeigu norite, kad jus girdėtų, kad žodžiai pasiektų klausytojų ausis – **įtraukite** klausančiuosius. Dainininkai, aktoriai koncertų metu dažnai kreipiasi į žiūrovus, klausdami patarimo, ieškodami pritarimo ar šiaip teiraujasi kokia auditorijos nuotaika.



**PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113**

## Kalbančiojo įvaizdis

Kalbantysis pats sukuria savo įvaizdį. Jei sakome, kad mums malonu bendrauti, esame geranoriškai nusiteikę klausančiųjų adresu, o paskui keletą kartų nekantriai atsidūstame, auditorija bemat supras, kad mūsų išraiška apsimestinė. Kalbame viena, galvojate visai ką kitą. Jei primygtinai aiškiname savaime suprantamus, įprastus dalykus – auditorija liks įžeista. Pasitikėkite klausančiaisiais.

## Mini etiuo kūrimas (etiudinis laikotarpis)

## Scenografija ((rekvizitas, butaforija, dekoracijos))

*SCENOGRAFIJA* - tai scenovaizdžio kūrimo menas, apimantis scenos erdvės, dekoracijų, grimo, kostiumų, kulisų projektavimą (eskizų, brėžinių kūrimą) ir realizavimą, apšvietimo nustatymą.

Pirmiausia spektaklį pradeda kurti kūrybinė komanda - režisierius, scenografas (dažnai jis būna ir kostiumų dailininkas), kompozitorius. Režisierius dirba repeticijose su aktoriais, kompozitorius kuria muziką, o scenografas - dekoracijas. Savo viziją jis pristato teatro bei gamybinių barų vadovams: rodomas scenos maketas, brėžiniai, kostiumų eskizai.

Yra daug techninių reikalavimų, kurie saviti tik teatruose - dekoracijos turi būti lengvos, nesunkiai sudedamos ir išardomos, ir, nors jos nėra tikri daiktai, turi atitikti tikrovės įvaizdį. Vėliau atsiranda sienos, karkasai, baldai, įvairios detalės - juos gamina staliai, šaltkalviai, butaforai. Dekoratoriai į darbą įsijungia vėliau: jie dekoruoja jau pagamintus daiktus - tiksliai, pagal scenografo viziją, jiems suteikia spalvą ir faktūrą. Kūrybinė laisvė priklauso nuo scenografo.

Scenoje sienas, gamtos ir kitokį foną vaizduojantys objektai, baldai yra dekoracijų dalis. Jei daikto aktorius neliečia, jis yra dekoracijų dalis. Jei daiktą aktorius liečia pagal scenarijų, režisieriaus nurodymą ar savąjį vaidmens suvokimą, toks daiktas yra rekvizitas.

### Rekvizitas, butaforija, dekoracijos

Rekvizitu vadinami bet kokie daiktai, kuriuos vaidinimo metu dėvi, laiko rankose aktoriai. Apranga paprastai nėra laikoma rekvizitu.

Rekvizitai paprastai skiriami nuo aktorių dėvimų kostiumų ir stambių objektų, kurie laikomi scenos dalimi (dekoracijomis). Tačiau šios ribos nėra griežtos. Pvz., aprangos dalykai (pvz., pirštinės, skrybėlė, diržas ir kt.), kurių aktorius nedėvi, o laiko rankose ar perduoda kitiems aktoriams, paprastai laikomas rekvizitu, o ne kostiumu, juos tvarko rekvizitu užsiimantys žmonės, o ne kostiumininkai. Jei scena vaizduoja batų krautuvę ar batsiuvio dirbtuvę, lentynose sudėta avalynė laikoma rekvizitu ar net dekoracijomis.

Spektaklių metu nešiojami, rankiniai rekvizito daiktai būna sudėti užkulisiuose ant specialaus rekvizito stalo. Tarp vaidinimų rekvizitas saugomas rekvizito sandėliukuose.





## PROJEKTAS „NEGAISK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

### Rekvizito ypatumai

Daugelis rekvizito daiktų yra patys paprasčiausi daiktai, jie žiūrovams turi atrodyti tikri. Kartais rekvizito daiktai būna specialiai paruošti ar pagaminti, kad filmuojant ryškiai apšviesti atrodytų išraiškingesni. Dažnai gaminami butaforiniai objektai, kurie būna pigesni, patogesni naudoti (pvz., lengvesni), saugūs.

Butaforiniai daiktai atsirado kartu su teatru. Jie būna pigūs, tvirti. Neretai jie daromi pabrėžtinai išraiškingi, paprastai jie neturi tų detalių, kurių nemato žiūrovai. Butaforiniai ginklai būna buki ir lengvi.

Pvz.:

Rekvizitiniai ginklai būna skirtingi:

Butaforiniai ginklai - lengvesni, bukais ašmenimis, šaunamieji - negalintys šaudyti, nes neturi šaudymo mechanizmo ir kitų šaudymui būtinų dalių. Peiliai, durtuvai, buožės ir panašūs ginklai dažnai būna plastikiniai, o dalys, kurios turi būti metalinės, gali būti metalizuotos.

„Nukenksminti“ ginklai - gali būti naudojami kai kurie realūs šaltieji ar šaulių ginklai, bet tokiu atveju jie padaromi saugūs. Atbukinami ašmenys, užkemšami vamzdžiai, vamzdžiuose pragražiamos skylės, pašalinami skiltuvai ir pan.

Labai retai naudojami tikri šaulių ginklai su tuščiais šoviniai be kulų. Tokiais atvejais juos prižiūri aukštos kvalifikacijos specialistai - policininkai, kariškiai ginklininkai. Šūvis tuščiu šoviniu iš mažo nuotolio (pvz., įrėmus vamzdį) gali būti mirtinas.

Butaforinis maišas gali turėti vieną šoną taip suformuotą, kad jis atrodo prikrautas, o jo vidus tuščias ar prikrautas ko nors mažo tankio.

Lūžtantis ir dūžtantis rekvizitas daromas iš specialių medžiagų, kurios lengvai lūžta/dūžta, bet nesudaro žeidžiančių šukių ir pan. dalių. Mediniai baldai laužymui daromi iš balzos - lengvos ir minkštos medienos. Stiklinių indų daužymui imitacijas daro iš vadinamojo cukrinio stiklo (stiklo imitacija iš kristalizuoto cukraus) ar panašių tikroviškai atrodančių ir dūžtančių, bet nepavojingų medžiagų.

## Muzika

Įprasta kalbėti apie muziką spektaklyje, ji yra viso garsinio spektaklio apipavidalinimo dalis. Garsinis spektaklio apipavidalinimas apima muziką (parenkama arba specialiai sukuriama dramos veikalui), muzikinius garsus (nieko neimituojančius, bet ir ne iš muzikinio kūrinio), triukšmus ir garsus, ką nors imituojančius (traukinio bildesys, vėjas, šuns lojimas, griautinis ir t.t.).

Muzika spektaklyje vaidina svarbų vaidmenį. Pasitelkę muziką galime paruošti žiūrovus spektaklio nuotaikai. Tai labai svarbus uždavinys. Žiūrovas yra savotiškas spektaklio bendraautorius, todėl privalome per muziką kuo greičiau ir aktyviau įjungti jį į kūrybinį procesą, o tai įmanoma tik tuo atveju, kai žiūrovas iš kasdieniškosios realybės „persijungia“ į jam siūlomą meninę tikrovę.

Kitas muzikos uždavinys spektaklyje – sukurti ir palaikyti reikiamą dramos atmosferą. Šiuo atveju muzika vienodai reikalinga ir žiūrovui, stebinčiam spektaklį, ir aktoriams kuriantiems personažus. „Švelnus ar aštrus muzikos skambėjimas, įkyrus, monotoniškas, sodrus, tirštas ar permatomai skaidrus, ramus ar nervingai įtemptas, rimtas ar komiškas.... – viskas glaudžiai susiję su aktoriaus kuriamo personažo psichologija, jo vidiniais išgyvenimais“ (Kompozitorius V. Barkauskas).

Ir vis tik nežiūrint didelės muzikos reikšmės spektaklyje, ji reikalinga toli gražu ne visiems dramos veikalams. Režisieriaus uždavinys yra pajusti muzikos reikalingumą, jos tikslingą pritaikymą, o kompozitoriaus – atrasti tikrąjį skambesį spektaklyje.

Saviveikliniuose teatruose dažnokai muzika dramos spektakliuose panaudoja kaip pagalbines medžiagas, lyg kažkokį priedą, mažai ką bendro turintį su veiksmo eiga. Tačiau tiksliai parinkta muzika dramos veikalą neretai gelbsti jį interpretuojant scenoje.

Kiekvienu atveju spektaklyje muzikai tenka vis kitoks vaidmuo.

### Muzikos funkcijos dramos spektaklyje:

1. Muzika organizuoja žiūrovą ir reikiamai nuteikia būsimajam sceniniam veiksmui.
2. Muzika padeda sujungti sceną ir žiūrovų salę bendram kūrybiniam procesui spektaklio eigoje.
3. Muzika talkina sukuriant reikiamą veiksmo atmosferą, nuotaiką, ritmą.
4. Muzika padeda aktoriui giliau atskleisti veikiančio asmens dvasinį pasaulį, o žiūrovui jį emocionaliau priimti ir suprasti.
5. Muzika padeda suprasti veikalo idėją.
6. Muzika sustiprina dramos emocinį poveikį žiūrovui.
7. Muzika sujungia ir sutvirtina viso spektaklio „audinį“.



## PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

### Kostiumai

Teatro kostiumas – epochos, tam tikro laikmečio atspindys.

Kostiumas yra vienas svarbiausių teatro (spektaklio) komponentų, padedančių atspindėti konkrečią vaizduojamą epochą, bei padėti atskleisti konkretų personažo charakterį.

Kostiumo pagalba paprastas žmogus virsta herojumi. Kostiumas dažnai gali tapti vieninteliu spektaklio akcentu.

Kuriant kostiumus svarbu įvesti ir to meto madingą spalvą, fasonus, modelius. Svarbu viskas, kas būdinga tam laikmečiui. Jei kuriami Renesanso kostiumai – būtina įsigilinti į to laikotarpio medžiagas, tekstūras. Jei Barokinius – naudojama visokiausios pudros, perukai, gėles ir siuvinėjimai.

Siluetas, spalva, sudėtingas kirpimas, kruopštūs siuvinėjimai paverčia kostiumą svarbiu sceninės kultūros komponentu.

Teatro kostiumas, kaip ir bet kuris drabužis, nėra tik daiktas, papuošalas. Jis – savotiška personažo oda. Kostiumas labai svarbus veiksnys, padedantis įsikūnyti į veikėją.

Nereikėtų pamiršti jog teatras – tai iliuzija.

Didelę įtaką kostiumui turi ir apšvietimas. Scenoje brangios medžiagos gali nublankti, ir prašmatnus atlasas atrodo lyg pigus pamušalas. Tai labai svarbu žinoti. Drabužiu galima sustiprinti, pabrėžti personažą. Daug dėmesio reikėtų skirti ir aktorių grimui, bei šukuosenoms.

*„Teatro kostiumas yra sudedamoji spektaklio dalis. Pirma yra režisierius ir jo sprendimai, antra – scenografija, o paskui jau apranga. Bet dažnai atsitinka, kad mano kostiumai atsiduria pirmoje grandyje, kuri yra labiausiai pastebima, – kalba J. Statkevičius. – Kad ir kaip ten pavyksta su scenografija ar spektakliu, kostiumus vis tiek visi nagrinėja. Apranga labai susijusi su scenarijumi, ja gali padėti spektakliui, jį „ištraukti“. Be galo įdomu kurti kostiumus teatre, gali ten fantazijos fontanais pasitaškyti.“*

*Mados ir teatro kostiumų dailininkas Juozas Statkevičius*



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

## Kūrinio analizė. Praktiniai patarimai.

### a. Scenarijaus analizė

#### Ką man reikia žinoti norint sukurti scenarijų?

Kas yra scenarijus?

Tema;

Scenarijaus sukūrimas – pradžia, eiga - konfliktinės situacijos vystymas, konfliktas, kulminacija, išėjimas, pabaiga;

Pradžia – įvedimas į įvykius (Kas? Kodėl? Kas vyksta? Kodėl vyksta? Pažintis su herojais);

Eiga - konfliktinės įtampos augimas;

Kulminacija - lit. kūrinio, spektaklio, filmo struktūros elementas — didžiausios įtampos momentas veiksmo raidoje, po kurio ppr. seka atomazga;

Kūrinio baigiamoji dalis - Atomazga (Išėjimas) - įvykių atoslūgis, susidariusios padėties paaiškėjimas, kai įvykiai pasisuka netikėta linkme.

#### Etiudo pavyzdys

Mergaitė namo parsineša kačiuką. Džiaugiasi, žaidžia su juo.

Paskambinus mamai, mergaitė paklausia „Ar galėčiau namo parsinešti kačiuką?“.

Mama griežtai atsako uždrausdama namo jį parsinešti. Taip pat pasako dukrai, kad ji pati namuose bus už dešimties minučių.

Mergaitė panikuodama ieško namuose vietos, kur galėtų paslėpti namuose jau esantį kačiuką. Staiga kažką prisiminusi šūkteli pro langą savo kaimynei gyvenančiai apatiniame aukšte. Atsiliepus draugei, mergaitė paklausia ar išties šiandien jos gimtadienis. Gavusi patvirtinimą, įdeda kačiuką į dėžutę ir nuleidžia, aukštu žemyn, draugei sveikindama ją su gimtadieniu.

Likusi viena, bėga atidaryti durų mamai.

PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113



b. **Personažų charakterių analizė** (pratimas charakterio emocijos atskleidimui, to paties teksto skaitymas skirtinga nuotaika)

c. **Scenografijos analizė** (rekvizitas, butaforija, dekoracijos)

d. **Muzikos įtaka kūriniiui**

e. **Kostiumų analizė**

## Žinomo kūrinio improvizacija

IX – XII klasių mokiniai bandys suvaidinti žinomą improvizuotą pasaką\*.

*\*Improvizuota pasaka pasirenkama atsižvelgiant į mokinių emocinę būseną, moksleivių temperamentą, socialinius poreikius, išsikeltą problematiką“*

Pasakos aprašymas Priedas Nr. 1

### Pasaka „Šuns ir vilko draugystė“



**Atlikėjai (personazai):**

Vilkas

Šuo

Vaikas

Tėvai

Veselninkai (vestuvininkai)

Vadovas seka improvizuotą pasakojimą, kaip nusenęs šuo tapo nebereikalingas, kaip visi jį ujo, varė iš kiemo. Besekant pasaką vadovas su bevaidinančiais vaikais veda pokalbį apie tai, kaip elgtis su tais kurie jau paseno ir jaučiasi niekam nebereikalingi.

Šuo išeina į mišką, kad nebegrįžtų. Sutinka vilką. Vyksta abiejų gyvūnų pokalbis apie jų amžiną kovą. Toliau vadovas kreipia pokalbį apie tai, kaip net seni priešai gali susikalbėti. Vilko pasiūlomas planas – šeiminkams pjaunant rugius, vilkas galės „pavogti“ jų vaiką, o šuo tą vaiką galės „išgelbėti“.



Suvaidinama duota situacija ir šuo vėl lieka pas šeiminkus.

Vadovo pokalbis su vaikais, kad už gera reikia atsidėkoti geru.

Į kaime vykstančias vestuves šuo pasikviečia vilką, įsitaiso abu po stalų, kad vilkui atsidėkodamas šuo galėtų jį sočiai pamaitinti. Vilkas prisivalgęs uždainuoja. Išsigandę vestuvinkai juos abu išveja iš namų.

Vadovo sugalvota pabaiga, kad net didžiausi priešai gali bendrauti, tik to reikia labai norėti – ieškoti kompromisų.



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

## Pojūčiai

### Pojūčiai – pagalbinių priemonių „filmukui:“ sukurti:

- \* Rega (vaizdai, kurie vyksta, ar yra susiję su tekstu)
- \* Klausas (muzika, kt. garsai, žadinantys emociją)
- \* Uoslė (asociacijos)
- \* Lytėjimas (asociacijos)
- \* Skonis (asociacijos)

Patarimas dalyviams - „filmukui“ susikurti padeda muzika, tinkanti tai temai, kelianti tam tikras asociacijas, jausmus.

## Ko reikėtų vengti – „nesceniški“ dalykai

Kai kurie šnekėdami svyruoja į kairę ir į dešinę. Kiti kūprinasi, kalba nuleidę galvą. Treti nenatūraliai išsitempę, sustingsta, įbedą akis į vieną tašką...

Nepatariama kalbant nuolat sagstyti ar čiupinėti sagas, taisyti plaukus. Patogiausias būdas su tokiomis ydomis kovoti – pažiūrėti į save vaizdajuostėje.

Žiūrėti „neskanu“ – į vulgarius veiksmus (keiksmazodžiai (necenzuriniai žodžiai...), tiesioginio smurto pavyzdžius, alkoholio, niktino vartojimas. Situacijos svarbumą išreikšti kitomis priemonėmis. Kaip pvz: keiksmazodžius keisti į savo sugalvotą atitikmenį.

Scena reikalauja atitikamo „švarumo“ nors ir teatras (spektaklis) grubus.



## Literatūros sąrašas:

- Kauno Technologijos universitetas Humanitarinių mokslų fakultetas GIEDRIUS KUPREVIČIUS MUZIKA TEATRE Mokomoji knyga 2000 m.
- Rimantas Želvys „Bendravimo psichologija“ 1995 Vilnius
- Aleksandras Jacikevičius „Siela. Mokslas. Gyvenimas“ 1996 Vilnius
- J. Almontienė „Bendravimo psichologija“ 2001
- K.S.Stanislavskis (rus. Константин Сергеевич Станиславский) „Aktorius saviruoša“
- Doc. dr. Danutė Vaigauskaitė, Doc. dr. Irena Bierontaitė, TEATRINIS UGDYMAS: AKTUALIJOS IR PERSPEKTYVOS, Klaipėda 2010
- A. Owens, K Barber, „Proceso drama: dramos darbai“ Pirma knyga, 2006
- D. Vaigauskaitė „Balso lavinimo technika“. Klaipėda 2005
- S. Nosevičiūtė „Scenos kalba“ Kaunas 1987
- ГИТТИС под редакцией И.П.Козляниновой и И.Ю. Промптовой „Сценическая речь“ ( Учебник для студентов театральных учебных заведений) Москва. 2000
- Н. Л. Проколопова „Основы технологий совершенствования сценической речи“ Кемерово 1999
- Ю.А. Васильев „Голосоречевойтренинг“ Санкт – Петербург 1996
- R. Koženiauskiene „Retorika“ 2001
- Z. Pilkauskas „Gero oratoriaus bruožai“ Vilnius 1975
- S. Karaliūnas „Kalba ir visuomenė: psichologiniai ir komunikaciniai kalbos vartojimo būdai“ Vilnius 1997
- D. Karnegi „Kaip išsiugdyti pasitikėjimą savimi ir vieša kalba paveikti žmones“ Vilnius 1992
- С. Ф. Касаткин „Обратная связь в устном выступлении“ Москва 1984
- А. Ч. Козарчевский „Мастерство устной речи лектора“ Москва 1983
- А. И. Волкова „Психология общения“ Феникс 2007



PROJEKTAS „NEGAIŠK LAIKO PATYČIOMS! TU GALI KURTI“ NR. VP1-2.2-ŠMM-05-K-01-113

### Naudingos nuorodos:

- <http://lt.wikipedia.org>
- <http://lt.wikipedia.org/wiki/Teatras>
- <http://lt.wikipedia.org/wiki/Rekvizitas>
- <http://www.mokslai.lt/referatai/referatas/bendravimo-budai-puslapis5.html>
- <http://scenoskalbospagrindai.blogspot.com/>
- <http://socgaudyk.files.wordpress.com/2010/02/kuno-kalba.pdf>
- [http://distance.ktu.lt/kursai/verslumas/verslo\\_ideologija/118199.html](http://distance.ktu.lt/kursai/verslumas/verslo_ideologija/118199.html)
- [http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:9x\\_eCXMxnmAJ:www.ku.lt/mf/rezitura/doc/str\\_rink-teatrinio\\_ugdymo\\_procesas.doc+%C5%A0variakalb%C4%97&hl=lt&gl=lt&pid=bl&srcid=ADGEESH-s\\_Oh2J77ETDyXqwPUt2rYZhcMKH54a3AzMzMpEwsuqojUjFBGGHN-DczxFQN544MuHQi\\_Y5vRkOP8DsIXZqoTMrue87LDljxGAUf9ecNWuYg0F6twlPJtz4MEy\\_w2jraK8X&sig=AHIEtbS6IDJuX1QYsZXLmLVjhjsERPEPDQ](http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:9x_eCXMxnmAJ:www.ku.lt/mf/rezitura/doc/str_rink-teatrinio_ugdymo_procesas.doc+%C5%A0variakalb%C4%97&hl=lt&gl=lt&pid=bl&srcid=ADGEESH-s_Oh2J77ETDyXqwPUt2rYZhcMKH54a3AzMzMpEwsuqojUjFBGGHN-DczxFQN544MuHQi_Y5vRkOP8DsIXZqoTMrue87LDljxGAUf9ecNWuYg0F6twlPJtz4MEy_w2jraK8X&sig=AHIEtbS6IDJuX1QYsZXLmLVjhjsERPEPDQ)
- <http://testas.olimpiados.lt/fil/meninio-skaitymo-konkursas/1224.html>
- <http://scenoskalbospagrindai.blogspot.com/>