



STORY 2
Remember

НАРЪЧНИК ЗА ПРОГРАМАТА



Erasmus+

Програма за обучение с помощта на креативен театър и разказване на приказки, насочена към здравните и социални специалисти за по-добра работа с възрастни хора с деменция.

"Подкрепата на Европейската комисия за изготвянето на тази публикация не представлява одобрение на съдържанието, което отразява само възгледите на авторите и Комисията не може да носи отговорност за използването на съдържащата се в него информация".

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение

1.1 ЦЕЛИ НА НАРЪЧНИКА ИсторияЗаПомнене	
1.2 КАКВО СЪДЪРЖА НАРЪЧНИКЪТ ИсторияЗаПомнене	стр. 5
1.3 ПРЕПОРЪКИ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА ПРОГРАМАТА	стр. 6
1.4 ОЦЕНКА	стр. 7
1.5 ПОЛЗИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИ	стр. 7
1.6 ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА НАРЪЧНИКА	стр. 7
1.7 ЦЕЛИ НА ПРОГРАМАТА ИсторияЗаПомнене	стр. 8
УЪКШОП 1	стр. 10
	стр. 12
УЪКШОП 2	стр. 18
УЪКШОП 3	стр. 22
УЪКШОП 4	стр. 28
УЪКШОП 5	стр. 32
Приложения	стр. 38

НАРЪЧНИКЪТ И ПРОГРАМАТА СА РАЗРАБОТЕНИ ОТ:
УЧИЛИЩЕ ЗА АКТЬОРСКО МАЙСТОРСТВО ГЕЙТИ, НАЦИОНАЛНА
ТЕАТРАЛНА ШКОЛА НА ИРЛАНДИЯ
SEAMUS QUINN
CAROLINE COFFEY
ANNA KADZIK-BARTOSZEWSKA

КООРДИНИРАНО С ПАРТНЬОРИТЕ ПО ЕРАСМУС+ :

Andreea Vasile, Romanian Alzheimer Society
Dan-Adrian Gădălean, Romanian Alzheimer Society
Elena Dobrică, Romanian Alzheimer Society
Rodica Căciulă, Habilitas Association, România
Ioana Căciulă, Habilitas Association, România
Irina Ilieva, Alzheimer Bulgaria
Donika Ivova Vezirska, Alzheimer Bulgaria
Tsolaki Magda, Alzheimer Hellas, Greece
Niki Petridou, Alzheimer Hellas, Greece
Ben Hicks, Bournemouth University, UK
Irma Konovalova, Bournemouth University, UK
Danielle Wyman, Bournemouth University, UK

Театър и разказване на истории при грижата за хора с деменция
KA2: Сътрудничество за иновации и обмен на добри практики
KA204: Стратегически партньорства за образование за възрастни
Номер на споразумението: 2018-1-RO-01-KA204-049556



Секция 1

INTRODUCTION

ИНФОРМАЦИЯ ЗА ПРОГРАМАТА

ИсторияЗаПомнене е образователна и обучителна програма, предназначена за здравни и социални професионалисти в контекста на полагане на грижи за хора с болестта на Алцхаймер и/или деменция.

Наръчникът към обучението е един от няколко материала, разработени в рамките на проекта ИсторияЗаПомнене, финансиран по Ерасмус +, с участието на организации от Румъния, Гърция, Ирландия, България и Обединеното кралство.

Информация относно проекта ИсторияЗаПомнене може да се намери онлайн на: <https://story2remember.eu/>. Брошурата – “Театър и разказване на истории за хора с деменция и грижещите се за тях в Обединеното кралство, Гърция, Румъния, България и Ирландия” интегрира теория и практика в участващите държави. Препоръчваме прочитане на брошурата преди провеждане на програмата. Брошурата може да се свали от уеб сайта, посочен по-горе.

1.1 ЦЕЛИ НА НАРЪЧНИКА ИсторияЗаПомнене

- Да подобри компетенциите на здравни и социални специалисти, работещи в сферата на полагането на грижи, чрез обучителна програма, включваща креативен театър и разказване на истории
- Да подобри комуникацията с хора с деменция
- Да подобри качеството на живот на хора с деменция
- Да се изпълни програма, която предоставя възможност за въвличане на хората с деменция в процеса
- Да се изпълни програма чрез провеждането на уъркшопи, използващи техниките на разказване на истории креативен театър за въвличане на участниците
- Да предостави възможност на домове за стари хора, центрове за настаняване и дневни центрове да подобрят комуникацията и взаимодействието с хора с деменция

1.2 КАКВО СЪДЪРЖА НАРЪЧНИКЪТ ИсторияЗаПомнене?

Програмата има за цел да изгради необходимите за обгрижващия персонал умения за справяне с комплексните потребности на хора с деменция.

Креативният театър и разказването на истории могат да бъдат използвани като методи за себеизразяване, които помагат на хората с деменция, като облекчават чувства на раздразнение и тревожност, произтичащи от загуба на паметта.

В комбинация с брошурата - „Животът в история: театър и разказване на истории за подкрепа на хора с болестта на Алцхаймер и грижещите се за тях в Обединеното кралство, Гърция, Румъния, България и Ирландия“, този наръчник има за цел да предостави на здравните и социалните специалисти всички необходими умения, информация и материали за провеждането на програмата ИсторияЗаПомнене в контекста на полагане на грижи.

Програмата ИсторияЗаПомнене е предназначена за хора с деменция, здравни и социални специалисти и доставчици на грижи.



**STORY 2
Remember**

**КРЕАТИВЕН ТЕАТЪР И
РАЗКАЗВАНЕ НА
ИСТОРИИ ПРИ ГРИЖАТА
ЗА ХОРА С ДЕМЕНЦИЯ:
ИНФОРМАЦИЯ ЗА
ПРАКТИКУВАЩИ**

Интелектуален продукт 1: Полза от креативен театър и разказване на истории за хора с деменция и техните партньори в грижите в Обединеното кралство, Гърция, Румъния, България и Ирландия

Докладът е изготвен от Центъра за проучване на остаряването и деменцията (ADRC) към Университета в Борнмът, Обединено кралство, в координация с партньорите в проект по „Еразъм+“.

1.3 ПРЕПОРЪКИ ЗА ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА ПРОГРАМАТА

Препоръчва се фасилитатор или представител на организацията, промотираща и координираща програмата ИсторияЗаПомнене, да се свърже с доставчици на грижи и да ги попита дали проявяват интерес към програмата.

В райони с много домове за стари хора, центрове за настаняване и дневни центрове, фасилитаторите биха могли да организират информационна вечер и да поканят управители на доставчиците на грижи в района.

Цели:

- Запознаване на доставчиците на грижи с програмата
- Насърчаване участие в програмата
- Ангажиране с целите на програмата
- Възможност координаторът и/или фасилитаторът да се запознае с доставчиците на грижи
- Комуникация с управителите относно изисквания за участие и структура на програмата

ПО ИЗБОР

1.4 ОЦЕНКА ПРЕДИ И СЛЕД УЪРКЩОПА; Скали за здраве и щастие на Кентърбъри (© 2015 Canterbury Christ Church University) Виж Приложение 1

За целите на проекта ИсторияЗаПомнене партньорите използват няколко инструмента, за да оценят дали целите и желаните резултати са постигнати и до каква степен са успешни. Един от инструментите за оценка се базира на Скалите за здраве и щастие на Кентърбъри (© 2015 Canterbury Christ Church University).

Целта на това упражнение е да се измери здравето и щастието на участниците, така че да се установи дали програмата е изпълнила целите си. Въпросникът в приложение 1 може да се използва от фасилитаторите само за изследователски цели. Този инструмент не е необходим за изпълнението на проекта, но може да помогне за постигане на изследователските цели. Всяка партньорска организация трябва да вземе предвид съображения от етично естество при работа с инструмента за оценка – какви са възможностите на участниците и до каква степен са способни да дадат съгласието си.

1.5 ПОЛЗИ ЗА ФАСИЛИТАТОРИТЕ

Програмата е тествана в здравен център в Ирландия през май 2019 година. След това обучени професионалисти провеждат пилотни уъркшопи в Обединеното кралство, Гърция, Румъния и България. На базата на този опит се отчитат следните ползи за фасилитаторите:

Оценяват до по-голяма степен нови инструменти за подкрепа на пациентите както в домашна среда, така и в здравни заведения (като болници и домове за грижи)

- По-добре разбират необходимостта да се фокусират върху ЧОВЕКА
- По-добре разбират начините, по които хората могат да комуникират представата за себе си и идентичността си чрез действия и движения на тялото
- Владяят по-прости и илюстративни методи, които помагат за предоставянето на по-добри грижи и подкрепа за хора с деменция.

1.6 ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА НАРЪЧНИКА

ИсторияЗаПомнене

Този наръчник съдържа пет уъркшопа:

УЪРКШОП ЕДНО

УСЕЩАНЕ ЗА ИСТОРИЯ: ПОЕЗИЯ СЪС СЕТИВНИ ПРЕДМЕТИ

Това е основаващ се на преживявания уъркшоп, който използва техники за разказване на истории, за да овласти и да въвлече участниците в процеса по смислен начин.

Ползи:

- създаване на връзки между участниците
- забавление
- подобряване на самоувереността

УЪРКШОП ДВЕ

УСЕЩАНЕ ЗА МЯСТО: ГРУПОВА ИСТОРИЯ С ИЗОБРАЖЕНИЯ

Основаващ се на преживявания уъркшоп, който използва техники за разказване на истории, за да въвлече участниците в изучаване на рефлексивни техники.

Ползи:

- подобряване на социалните взаимодействия
- насърчаване на креативността
- изграждане на връзка в екипа

УЪРКШОП ТРИ УСЕЩАНЕ ЗА ПЕРСОНАЖ

Този уъркшоп предоставя възможност на участниците да изследват своето усещане за принадлежност. Сесията се фокусира върху разширяване на груповата история от гледната точка на един персонаж.

Ползи:

- подобряване на здравето и щастието
- подобряване на самочувствието
- научаване на нови неща
- усещане за спокойствие

УЪРКШОП ЧЕТИРИ УСЕЩАНЕ ЗА АЗ: ТОВА, НА КОЕТО СЕ ВЪЗХИЩАВАМ В ДРУГИТЕ, МОГА ДА НАМЕРЯ В СЕБЕ СИ

Уъркшопът е създаден, за да засили енергията, увеличи самочувствието и самоувереността на участниците.

Ползи:

- мотивираност за четене и писане
- запомнящи се преживявания
- подобряване на здравето и щастието

УЪРКШОП ПЕТ УСЕЩАНЕ ЗА ПОСТИЖЕНИЕ: УЪРКШОП ПО КРЕАТИВЕН ТЕАТЪР

Този уъркшоп използва театрални техники с цел креативно изучаване на истории. Уъркшопът прави връзка между историите и поезията на участниците, от една страна, и въплъщаващи и драматични техники за разказване на истории, от друга.

Ползи:

- мотивираност за четене и писане
- запомнящи се преживявания
- подобряване на здравето и щастието
- социално включване

1.7 ЦЕЛИ НА ПРОГРАМАТА ИсторияЗаПомнене

Развиване на позитивна социална среда за възрастни хора с болестта на Алцхаймер и други форми на деменция в защитено пространство, насърчавайки:

- Здраве и щастие
- Смислено участие
- Социално включване
- Повишаване на самочувствието/самоувереността
- Овластяване





Секция 2

Уъркшопи 1-5

По избор виж Препоръка параграф 1.4 за допълнително информация

Секция 2

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако фасилитаторите възнамеряват да използват инструмента за оценка, основаващ се на Скалите за здраве и щастие на Кентърбъри (© 2015 Canterbury Christ Church University, вж. Препоръка Параграф 1.3), моля следвайте стъпките по-долу.

Преди началото на уъркшопа моля помолете участниците да поставят своите копчета или желирани бонбони на листовките за оценяване. Всеки участник трябва да има свой собствен цвят или вид, различен от този на останалите участници, напр. Участник 1 има 4 сини копчета / желирани бонбони, които може да използва за различните листовки, участник 2 има 4 зелени копчета / желирани бонбони, и т.н. Виж Приложение 1, съдържащо листовките.

ЪРКШОП ЕДНО

Усещане за история: Поезия със сетивни предмети

Участници: Поне двама и на-много 6 възрастни, получаващи грижи в дневни центрове или центрове за настаняване. Броят на участниците трябва да е съобразен с големината на пространството и специфичните характеристики на групата. Моля вижте препоръките, отнасящи се до обстановката.

Фасилитатори: Необходим е един човек, който води уъркшопа. При група от 6 участника, може да се наложи асистирание от страна на още един човек.

Необходимо време: 1 час или според преценката на фасилитатора.

Обстановка: Подходяща стая с оглед на броя на участниците, като се обърне особено внимание на потребностите на хора с двигателни затруднения, включително използващи инвалидни колички. Важно е местата за сядане да са комфортни. Този уъркшоп се основава не преживяване, но не изисква физическо движение с оглед на възможни двигателни ограничения.

УЪРКШОП ЕДНО

Материали:

- Кълбо вълнена прежда,
- 6 балона,
- Ножици за рязане,
- Кламери / телбот,
- Химикалки,
- Големи листове хартия,
- Листовки за оценка и копчета / желирани бонбони (Приложение 1)
- Кутията на ИсторияЗаПомнене (Приложение 4)
- 6 памучни / ленени торбички и сетивни предмети. Всяка торбичка съдържа предмет, например кафени зърна, лавандула, билки, сапун, копчета, копринен шал, вълна, чаени торбички (Приложение 2)
- Сетивни хартиени ленти от листове формат А4 (Приложение 3)

Подготовка: Надуйте балоните.

Цели:

- Здраве и щастие
- Смислено участие
- Социално включване
- Повишаване на самочувствието / самоувереността
- Овластяване

СТЪПКА 1: ВЪВЕДЕНИЕ

Фасилитаторът се представя, в случай че групата не го познава. Фасилитаторът обяснява на групата, че ще участват в групови дейности, включващи споделяне на идеи, разказване на истории и забавление. Могат да участват по начин, който е комфортен за тях, дори това да е просто да присъстват и да слушат.

СТЪПКА 2: УПРАЖНЕНИЕ

Начален ритуал: повтаря се в началото на всеки уъркшоп

Подаване на прежда – Как си днес? & Име

Забележка: Това упражнение може да се направи на масата или на по-широко място в близост до масата, така че да има пространство за движение.

Ако групата не са около масата, а някъде встрани, фасилитаторът може да подава преждата на участниците на случаен принцип, така че да се получи преплитане.

Групов кръг

Групата седи в кръг и започва да подава кълбо вълнена прежда от човек на човек, като нишката постепенно се развива. Когато всеки участник получи кълбото, увива част от нишката около пръста си и споделя с останалите как се казва и как се чувства днес.

Фасилитаторът реже преждата след последния човек, събира я и я слага на масата във формата на кръг. Обяснява, че това свързва всички участници в групата за този ден.

СТЪПКА 3: УПРАЖНЕНИЕ

Балони

ЗАБЕЛЕЖКА: Това упражнение може да се проведе около масата или на друго място встрани на масата.

Застанете / седнете в кръг и удряйте балони във въздуха.

Насърчете участниците да държат балоните във въздуха.

След това поиграйте само с един балон и групата трябва да работи като екип, за да държи балона във въздуха и в кръга.

СТЪПКА 4: УПРАЖНЕНИЕ

Сетивни торбички – Стимулиране на сетивата

Седнете около масата.

Запознайте участниците с Кутията на ИсторияЗаПомнене (Приложение 4)

ЗАБЕЛЕЖКА : Кутията на ИсторияЗаПомнене (Приложение 4) Ще я използвате във всеки уъркшоп.

1. Извадете памучните / ленените сетивни торбички. Във всяка торбичка има предмет, например кафени зърна, лавандула, пресни билки, сапун, копчета, копринен шал, вълна, чаени торбички

2. Дайте на всеки участник по една торбичка, която да разгледа самостоятелно, без да коментира. Инструктирайте участниците първо да докоснат предмета, след това да го помиришат, да сложат ухото си върху него и най-накрая да погледнат съдържанието на торбичката.

3. Когато фасилитаторът каже „подай нататък“, всеки участник подава торбичката си на човека отляво.

4. Когато всеки е получил и изследвал всички торбички, прекъснете упражнението.

5. Помолете всички участници да споделят както има в тяхната торбичка и какво знаят / чувстват или мислят за съдържанието и.

Групова дискусия – Останалата част от групата също могат да обсъдят предмета, например: Какви знания имаме, свързани с предмета? Какви асоциации правите с предмета?

Повторете упражнението за всяка торбичка.

СТЪПКА 5: УПРАЖНЕНИЕ

Сетивни ленти

1. Обяснете на участниците, че всички заедно ще пишете стихотворение за „Лятото“ (или някой от другите сезони), но преди това ще работят самостоятелно с техните собствени сетивни ленти.

ЗАБЕЛЕЖКА: Фасилитаторът може да представи един от примерите от Приложение 5.

2. Кажете на участниците, че няма правилен и грешен начин и да не се притесняват за правописа. Ако участниците не могат да четат / пишат, фасилитаторът или помощникът може да им помогне с писането и четенето, или участниците могат също така да рисуват картинки.

3. Ако участникът напише само една дума, фасилитаторът може да го насърчи да я допълни, за да се получи изречение.

4. Дайте на всеки от участниците по една сетивна лента за „Вкус“ (виж Приложение 3) и ги помолете да напишат един ред за вкус, който им напомня за лятото, например:

Вкус.... вкусът на охладено вино на верандата

5. Сега направете същото за “ Мирис”, например:

Мирис... мирисът на окосена трева

6. Продължете по същия начин с останалите сетивни ленти. Раздайте сетивните ленти една по една и след това преминете на следващата.

Виждам.. розите в градината

Чувам.... патета, които квакат в езерцето в парка

Усещам.. лек бриз край морето

7. Всеки участник изчита своите 5 сетивни ленти и ги слага на масата пред себе си.

СТЪПКА 7: УПРАЖНЕНИЕ

Групово стихотворение за сетивата

1. Обяснете на групата, че ще измислят стихотворение заедно, като използват сетивните ленти, които са написали току-що.

2. Изберете сетиво, с което ще започнете, например вкус. Съберете всички сетивни ленти „Вкус“ в капака на кутията на ИсторияЗаПомнене, използвайки го като поднос.

3. В група решете как да подредите написаните редове, за да се получи строфата „Вкус“ от стихотворението за сетивата. Сложете лентите на големия лист в съответния ред.

4. Направете същото за останалите сетива.

ЗАБЕЛЕЖКА: Като алтернативен вариант, фасилитаторът и групата могат да решат да подредят строфите по теми. Ако излизат явни теми, можете да направите строфа за парка, за храна, и тн. В такъв случай всяка строфа може да съдържа различни сетива.

5. Сега групата има стихотворение със строфи за вкус, мирис, усещане, чуване и тн.
6. Участник/ци или фасилитаторът изчита стихотворението на глас.
7. Измислете заглавие за стихотворението
8. Съберете лентите, за да ги прикрепите заедно с кламер или телбот.
9. Всеки се подписва на една или две празни ленти.
10. Снимайте стихотворението на масата - може да се напечата по-късно. Когато е напечатано, прикрепете подписите към страницата.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поздравете групата за добре свършената работа, тъй като са измислили стихотворение заедно чрез работа в екип.

Заклучителен ритуал

Сложете всичко в Кутията на ИсторияЗаПомнене и я завържете с преждата.

По избор: виж Препоръка параграф 1.4 за допълнително информация.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако фасилитаторите планират да използват инструмента за оценка, базиран на Скалите за здраве и щастие на Кентърбъри (© 2015 Canterbury Christ Church University, виж Препоръка Параграф 1.3), моля следвайте стъпките по-долу. Преди началото на уъркшопа моля помолете участниците да поставят своите копчета или желирани бонбони на листовките за оценяване. Всеки участник трябва да има свой собствен цвят или вид, различен от този на останалите участници, напр. Участник 1 има 4 сини копчета / желирани бонбони, които може да използва за различните листовки, участник 2 има 4 зелени копчета / желирани бонбони, и т.н. Виж Приложение 1, съдържащо листовките.

УЪРКШОП ДВЕ

Усещане за място: Групова история с изображения

Секция **2**

Участници: Поне двама и най-много 6 възрастни, получаващи грижи в дневни центрове или центрове за настаняване. Броят на участниците трябва да е съобразен с големината на пространството и специфичните характеристики на групата. Моля вижте препоръките, отнасящи се до обстановката.

Фасилитатори: Необходим е един човек, който води уъркшопа. При група от 6 участника, може да се наложи асистирание от страна на още един човек.

Необходимо време: 1 час или според преценката на фасилитатора.

Обстановка: Подходяща стая с оглед на броя на участниците, като се обърне особено внимание на потребностите на хора с двигателни затруднения, включително използващи инвалидни колички. Важно е местата за сядане да са комфортни. Този уъркшоп се основава не преживяване, но не изисква физическо движение с оглед на възможни двигателни ограничения (Виж препоръките за уъркшоп едно).

Материали:

- Кутията на ИсторияЗаПомнене (както в уъркшоп 1)
- Пощенски картички
- Кълбо вълнена прежда
- Химикалки
- Сетивното стихотворение и материалите от предишната сесия, т.е. прежда, сетивни торбички, балони
- По избор: Листовки за оценка, както в уъркшоп 1

Подготовка: Подредете масата с напечатаното стихотворение за сетивата с прикрепените към него подписи и лентите, сетивните предмети, т.н. от предишния уъркшоп, всичко върху голям лист по средата на масата. Сложете Кутията на ИсторияЗаПомнене по средата. Надуйте балоните.

Цели:

- Здраве и щастие
- Смыслено участие
- Социално включване
- Повишаване на самочувствието/самоувереността
- Овластяване

УЪРКШОП ДВЕ

СТЪПКА 1

Въведение

Фасилитаторът се представя, в случай че групата не го познава. Фасилитаторът обяснява на групата, че ще участват в групови дейности, включващи споделяне на идеи, разказване на истории и забавление. Могат да участват по начин, който е комфортен за тях, дори това да е просто да присъстват и да слушат.

СТЪПКА 2: УПРАЖНЕНИЕ

Начален ритуал

Подаване на прежда – Как си днес? & Име

(Както в уъркшоп 1)

СТЪПКА 3: УПРАЖНЕНИЕ

Балони

(Както в уъркшоп 1)

СТЪПКА 4: УПРАЖНЕНИЕ

Обобщаване и осмисляне

Поговорете за постигнатото от групата в предишния уъркшоп. Прочетете стихотворението и ги похвалете за постигнатото.

Материалите, например сетивните торбички и стихотворението, вече са поставени на масата. Обсъдете ги накратко.

СТЪПКА 5: УПРАЖНЕНИЕ

Избиране на картичка

1. Изсипете на масата пощенските картички от Кутията на ИсторияЗаПомнене.

ЗАБЕЛЕЖКА: Пощенските картички са снимки на пейзажи, пристанища, летища, селски райони и градове. Включете няколко снимки, на които има хора. Изберете старинни картички, например от 1950те / 60те / 70те. Изберете снимки, които са свързани със съответната държава.

2. Помолете участниците да разгледат различните картички. Дайте им време да го направят. Фасилитаторът може да обикаля около масата и да подава картички.

Сега всеки участник си избира една картичка.

Всеки участник споделя мислите / асоциациите си с избраната от тях картичка, както и причините да я изберат.

Други участници също могат да споделят мислите си.

СТЪПКА 6: УПРАЖНЕНИЕ

История по картички

1. Фасилитаторът обяснява, че групата заедно ще измисли история въз основа на картичката, която изберат.

2. Групата избира заедно една пощенска картичка, на която са изобразени хора или човек.

ЗАБЕЛЕЖКА: Подчертайте, че това е оригинална история, основаваща се на измислица, а не история от нечий личен живот.

3. Помолете един от участниците да вземе картичката и да започне историята, като каже първото изречение. След това картичката се подава на следващия участник, който прибавя още едно изречение, и така докато се завърши кръга.

4. Позволете на участниците да измислят своята част / изречение от историята.

5. Обяснете на участниците, че в първия кръг ще измислят само началото на историята,

1 ви кръг = Начало

2ри кръг = Среда

3ти кръг = Край

По време на / след разказването на историята, фасилитаторът може набързо да я запише. Историята може да се допълва докато участниците не са удовлетворени от крайния резултат.

Фасилитаторът записва основната идея на началото / средата / края на историята на гърба на картичката (за да се използва в следващите уъркшопи).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Поздравете групата за добре свършената работа и им напомнете, че вече са измислили стихотворение за лятото в предишния уъркшоп и история по картичка в този.

2. Заключителен ритуал: Сложете всичко в кутията на ИсторияЗаПомнене и я завържете с преждата.

Усещане за персонаж

Участници: Поне двама и най-много 6 възрастни, получаващи грижи в дневни центрове или центрове за настаняване. Броят на участниците трябва да е съобразен с големината на пространството и специфичните характеристики на групата. Моля вижте препоръките, отнасящи се до обстановката.

Фасилитатори: Необходим е един човек, който води уъркшопа. При група от 6 участника, може да се наложи асистирание от страна на още един човек.

Необходимо време: 1 час или според преценката на фасилитатора.

Обстановка: Подходяща стая с оглед на броя на участниците, като се обърне особено внимание на потребностите на хора с двигателни затруднения, включително използващи инвалидни колички. Важно е местата за сядане да са комфортни. Този уъркшоп се основава не преживяване, но не изисква физическо движение с оглед на възможни двигателни ограничения.

Материали:

- Прежда,
- Балони,
- Предметите и творческите продукти от предишните уъркшопа,
- Картички,
- Кутията на ИсторияЗаПомнене,
- По избор: Листовките за оценка, както в уъркшоп 1

СТЪПКА 1

Въведение

(Както в уъркшоп 1)

СТЪПКА 3: УПРАЖНЕНИЕ

Pass String- How are you today? & Name

(Както в уъркшоп 1)

СТЪПКА 4: УПРАЖНЕНИЕ

Балони

(Както в уъркшоп 1)

ПОГОВОРЕТЕ за постигнатото от групата в предишния уъркшоп. Материалите, например предметите от сетивните торбички, картичките и историята по картичка, вече са поставени на масата. Обсъдете ги накратко (като не е необходимо участниците да си спомнят детайлите).

СТЪПКА 5: УПРАЖНЕНИЕ

Ритъм с ръка

1. В кръг около масата всеки участник удря първо с едната, а после с другата ръка по масата, например:

Фасилитаторът започва- лява ръка – удря масата, дясна ръка – удря масата

1 ви участник - лява ръка – удря масата, дясна ръка – удря масата

2ри участник - лява ръка – удря масата, дясна ръка – удря масата и така в кръг около масата, така че да се образува ритъм.

СТЪПКА 6: УПРАЖНЕНИЕ

Пляскане в отговор

1. Фасилитаторът създава прост ритъм, като удря по масата.
2. Всички повтарят ритъма.
3. Повторете няколко пъти. Включете и пляскане с ръце, например: Удар, удар, удар, пляскане, пляскане, удар.
4. Помолете всеки участник да създаде свой собствен ритъм индивидуално, като всички останали повтарят след него.

ЗАБЕЛЕЖКА: Насърчете участниците да се забавляват, да създават собствени ритми и да не се притесняват дали повтарят правилно.

СТЪПКА 7: УПРАЖНЕНИЕ

Рими в отговор

1. Фасилитаторът казва на групата, че сега ще прибавят думи към ритъма.
2. Фасилитаторът казва първия стих, като удря с ръце по масата.
3. Фасилитаторът казва следното стихотворение, или подобно на него стихотворение, което е добре познато на групата.
4. Позволете на групата да слуша и наблюдава.

[популярно английско детско стихче]

Едно, две,
завържи ми обувката;
три, четири,
почукай на вратата;
пет, шест,
вдигни клечките;
седем, осем,
сложи ги наравно;
девет, десет,
дебела кокошка;
единайсет, дванайсет,
рови и копай.

[предложение за българско стихче]

Едно, две, три,
ела ме настигне.
Четири, пет, шест,
готови сме за тест,
седем, осем, девет, десет,
цифрите броим със песен,
седем, осем, девет, десет,
хайде отначало.

[повтаря се отново]

Сега фасилитаторът казва стихчето още веднъж, като включва пляскане с ръце, удряне по масата и тн., а групата повтаря.

ЗАБЕЛЕЖКА: По преценка на фасилитаторът, групата може да повтаря редовете един по един и след това цялото стихотворение, или направо всички заедно да кажат цялото стихче..

СТЪПКА 8: УПРАЖНЕНИЕ

Стихотворение в отговор

1. Фасилитаторът изчита следното стихотворение пред групата. Може да прибави удари по масата с ръка, за да покаже ритъма.

ЗАБЕЛЕЖКА: По преценка на фасилитатора, може да се използва друго подобно стихотворение, което има подобен стил, хумор и ритъм.

Стъкленото око от Патриша Стивънс

Вицът беше смешен,
тя плака до сълзи,
окото и изпадна
и в бирата се скри.

Из чашата го гони
с лъжичката за крем,
то само се вторачи
през бирата към мен.

Опита се отново
с писалка да го стигне,
едва се то показва
и после пак се крие.

Какво ли да направи,
не може да реши.
Мисли и размисля,
диша и въздиша.

В кратък миг на лудост
чашата изпи,
глътната си окото
не мигна тя дори.

Май още си го чака,
окото все се крие,
така че се наложи
друго да открие.

2. Фасилитаторът изчита всеки ред на стихотворението отново, а групата повтаря след него, както в предишното упражнение.

3. Може да се повтори, като се прибавят различни действия, пляскане, лицеви изражения и т.н. (насърчавайки театрално разказване на истории)

СТЪПКА 9: УПРАЖНЕНИЕ

Групово стихотворение

1. Прочете историята по картичка, която групата измисли в предишния уъркшоп.

2. Кажете на групата, че сега ще измислят стихотворение за нещо, което се е случило на героя от историята по картичка (виж Приложение 5 за примерни стихотворения от вече участвали групи. Примерите служат за отправна точка за фасилитатора, а не за стандарт, който трябва да се достигне).

Може да е нещо забавно / глупаво, подобно на стихотворението, което току-що се рецитира. Може да има палав елемент.

Първо обсъдете най-общо събитието или случката, която се случва в историята по картичка.

Решете какво ще се случи в стихотворението.

Решете как се казва героят.

Дайте заглавие на стихотворението въз основа на името и случката, например „Скарлет – денят, в който падна в кочината“

Използвайте следните подсказки, за да напишете стихотворението заедно в група:

1. Опишете деня
2. Представете и опишете външния вид на героя, например: червена коса, жълта рокля
3. Опишете характера на героя, например: мила, забавна
4. Опишете чувствата на героя
5. Какво се случва, например: Падна в кочината
6. Какво се случва след това / Как свършва.

ЗАБЕЛЕЖКА: Хубаво е стихотворението да има ритъм, но не е необходимо.

3. Фасилитаторът изчита стихотворението ред по ред, а групата повтаря след него, както при предишното стихотворение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поздравете групата за добре свършената работа – за това, че са измислили още едно произведение.

Заключителен ритуал: Сложете всичко в кутията на ИсторияЗаПомнене и я завържете с преждата.



УЪРКШОП ЧЕТИРИ

Усещане за Аз

Участници: Поне двама и най-много 6 възрастни, получаващи грижи в дневни центрове или центрове за настаняване. Броят на участниците трябва да е съобразен с големината на пространството и специфичните характеристики на групата. Моля вижте препоръките, отнасящи се до обстановката.

Фасилитатори: Необходим е един човек, който води уъркшопа. При група от 6 участника, може да се наложи асистирание от страна на още един човек.

Необходимо време: 1 час или според преценката на фасилитатора.

Обстановка: Подходяща стая с оглед на броя на участниците, като се обърне особено внимание на потребностите на хора с двигателни затруднения, включително използващи инвалидни колички. Важно е местата за сядане да са комфортни. Този уъркшоп се основава не преживяване, но не изисква физическо движение с оглед на възможни двигателни ограничения.

Материали:

- Прежда,
- Балони,
- Предметите и произведенията от предишните уъркшопа,
- Картички / снимки,
- Картички с известни личности,
- Камера / фотоапарат (или снимка на групата),
- Кутията на ИсторияЗаПомнене,
- По избор: Листовките за оценка, както в уъркшоп 1

Подготовка: Подредете сетивните предмети и креативните произведения върху масата. Надуйте балоните. Оставете картичките от предишните сесии в кутията. .

Подготовка: Подредете сетивните предмети и креативните произведения върху масата. Надуйте балоните. Оставете картичките от предишните сесии в кутията.

Цели: Развиване на позитивна социална среда за възрастни с болестта на Алцхаймер и други форми на деменция в защитено пространство, насърчаващо:

- Здраве и щастие
- Смислено участие
- Социално включване
- Овластяване

По Избор: Оценка на базата на Скалите за здраве и щастие на Кентърбъри

СТЪПКА 1

Въведение

(Както в уъркшоп 1)

СТЪПКА 2: УПРАЖНЕНИЕ- Начален ритуал
Подаване на прежда – Как си днес? & Име

(Както в уъркшоп 1)

СТЪПКА 3: УПРАЖНЕНИЕ

Балони

(Както в уъркшоп 1)

СТЪПКА 4: УПРАЖНЕНИЕ

Обобщаване и осмисляне както в предишните уъркшопи

Фасилитаторът обобщава постигнатото в уъркшопите до този момент и/или изчита креативните произведения: сетивното стихотворение, историята по картичка и стихотворението за герой.

СТЪПКА 5: УПРАЖНЕНИЕ

Кутията на История За Помнене – Снимки на известни хора

1. Извадете снимките от кутията и ги сложете на масата.
2. Дайте време на всички участници да ги разгледат. Подавайте ги на различните участници.
3. Всеки участник си избира една, която му допада или го привлича.
4. Всеки от участниците обяснява коя известна личност са си избрали и защо, по какви причини ги уважават и тн.
5. Останалите участници могат да добавят неща, които знаят за въпросния човек. Сега всички участници споделят своите знания / мисли / спомени за този известен човек.

ДИСКУСИЯ: Обсъдете в групата какво прави тези хора специални, прочути или герои – Те са обикновени хора, които са направили необикновени / впечатляващи неща.

СТЪПКА 6: УПРАЖНЕНИЕ

Всеки е герой

ДИСКУСИЯ: Фасилитаторът обсъжда с групата как всички имаме герой вътре в нас, с онези силни страни, качества и действия, които ни правят специални.

1. Помолете всеки участник да разкаже на групата нещо за себе си, което го прави герой, силен характер и т.н. Като алтернатива, всеки участник може да обърне внимание на силни страни и качества, които вижда в другите членове на групата.
2. Фасилитаторът се радва на тези силни страни и обяснява как обикновени хора ежедневно демонстрират сила, в добри и в лоши времена, изправяйки се пред предизвикателства и т.н.

3. Направете снимка на групата с телефон или фотоапарат (или използвайте снимка, която е направена по-рано).
4. Сложете телефона / фотоапарата / снимката по върху кутията на ИсторияЗаПомнене по средата на масата.
5. Посочвайки всички снимки на известни хора на масата, кажете „Сега погледнете героите по средата на масата, които се присъединиха към известните хора. Те са истинските герои в тази стая.“ (Фасилитаторът има предвид и посочва участниците).
6. Обсъдете с групата – това, на което се възхищаваме в другите, можем да намерим в себе си.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Заклучителен ритуал

Приберете всичко в кутията на ИсторияЗаПомнене, като изкажете поздравления за стихотворенията, историите, картичките и снимките, създадени по време на досегашните сесии.

Завържете кутията с прежда.

Кажете на групата, че съдържанието на кутията е там и може да се разглежда по всяко време – с всичките истории, творчество, персонажи. Креативността и въображението им са винаги там и може дори да измислят друга история или стихотворение – всеки носи вътре в себе си уменията да е креативен и спонтанен. Само трябва да им дадем воля. Силата е вътре в нас.



Този уъркшоп по креативен театър може да се изпълни на две части или като едно цяло.

Участници: Поне двама и на-много 6 възрастни, получаващи грижи в дневни центрове или центрове за настаняване. Броят на участниците трябва да е съобразен с големината на пространството и специфичните характеристики на групата. Моля вижте препоръките, отнасящи се до обстановката.

Фасилитатори: Необходим е един човек, който води уъркшопа. При група от 6 участника, може да се наложи асистирание от страна на още един човек.

Необходимо време: 1 час или според преценката на фасилитатора.

Обстановка: Подходяща стая с оглед на броя на участниците, като се обърне особено внимание на потребностите на хора с двигателни затруднения, включително използващи инвалидни колички. Важно е местата за сядане да са комфортни. Този уъркшоп се основава не преживяване, но не изисква физическо движение с оглед на възможни двигателни ограничения.

Материали:

- Кутията на ИсторияЗаПомнене (за да се направи препратка към предишните уъркшопи)
- Всички написани произведения на групата до този момент – сетивно стихотворение, кратка история, стихотворение за персонаж

Основна цел: Да се направи връзка между историите и написаните произведения на участниците и техники за разказване на истории за драматични пиеси и театрално изразяване, използвайки техники на физическо въплъщение, създаване на образи, разказ, монолози и диалози, глас, движение и театрално влизане в роли.

Цели:

Невербална комуникация

Здраве и щастие

Смислено участие

Социално включване и радост от креативната работа на групата

Повишаване на самочувствието/самоувереността

Овластяване

СТЪПКА 1

Физическо въплъщение

Използване на тялото за нежно изразяване на идеи и емоции.

А. Упражнение за дишане – осъзнато дишане

Започнете като бавно вдишате и издишате. Вдишвайте през носа и издишвайте през устата, като оставяте въздуха да влиза и излиза от тялото ви без да полагате усилия. Фокусирайте се върху дишането и изгонете странични мисли от съзнанието си. Повторете колкото е необходимо.

Б. **Лека физическа замявка** (По избор) – Нежно насочете вниманието към различните части на тялото, като започнете от стъпалата и се придвижете нагоре към главата.

В седяща позиция, поемете дълбоко въздух през носа и издишайте през устата. Почувствайте как тялото и умът присъстват тук и сега, почувствайте се съзнателни и фокусирани. Обърнете внимание на усещания в тялото.

СТЪПКА 2

А. Емоционална образност – със затворени очи (или отворени, ако за участниците е некомфортно да си ги затворят), помолете групата да реагира физически на онова, което казвате (използвайки тялото или само ръцете, за да изразят чувства / мисли и идеи)

Бавно изредете няколко емоционални състояния – щастлив, тъжен, ядосан, уплашен, подозрителен, и тн. Помолете участниците да отговорят физически.

Сега помолете участниците да назоват емоции, а групата ще отговаря. Подчертайте забавния елемент на това упражнение.

Б. Емоционално замръзване

Бройте до три и назовете емоция, а групата трябва да замръзне с израз и позиция, които изразяват емоциите. Например: 1,2,3 Щастлив 1,2,3 Тъжен и след това се отпуснете. Подчертайте забавния елемент на упражнението. Няма правилни и грешни реакции.

ЗАБЕЛЕЖКА: ОТДЕЛЕНЕТО ТОЛКОВА ВРЕМЕ, КОЛКОТО Е НЕОБХОДИМО НА ГРУПАТА ДА УСВОИ ИГРАТА.

1. Започнете само с изражения на лицето
2. След това насърчете участниците да прибавят жест или позиция на тялото, които допълват емоцията.

В. Физическо изиграване на въображаема ситуация – Индивидуално или един на друг. Дайте ситуации за физическо изиграване.

Фасилитаторът казва ситуации, като насърчава участниците да изиграват физически и емоционално онова, което се случва.

Например: Отваря се чекмедже или някой е спечелил от лотарията.

Г. Насочващ разказ - Седите пред бюро или пред маса, отваряте чекмедже, оглеждате вътре, ровите из съдържанието, изведнъж намирате билет от лотарията, а върху него са числата, спечелили предишния ден. Ще извикате ли от радост или ще го скриете в джоба си?

Други примери за насочващ разказ (Използвайте колкото прецените)

- Чакате за закъсняващ автобус – изразявате фрустрацията и раздразнението от това, че чакате
- Намирате пари в джоба на някоя дреха – панталони, жилетка, т.н.
- Чакате за час при зъболекар / педикюрисът – обърнете внимание на атмосферата в чакалнята
- Дъвчете любимия си бонбон – Кой е любимият ви бонбон?
- Помирисват любимото си цвете – Откъснете любимото си цвете и го помиришете.

ЗАБЕЛЕЖКА: След всяка ситуация помолете участниците да опишат преживяното. Какво са помирили или вкусили? Кой е любимият им бонбон? Винаги насърчавайте забавния елемент в игрите.

Д. Ситуация Познай какво? – подканете участниците да измислят и изиграят своя собствена ситуация, докато останалите се опитват да познаят каква е емоцията и ситуацията. Първо всички го правят едновременно, а след като са се упражнили, участниците се насърчават да го правят един по един докато другите ги гледат. Помолете зрителите да интерпретират онова, което виждат. **АКО ТИ ГО ВЯРВАШ И НИЕ ГО ВЯРВАМЕ.**

ЗАБЕЛЕЖКА: Като алтернативен вариант, фасилитаторът може да измисли ситуациите, а участниците са познават и интерпретират. Няма правилни и грешни начини, Важното е да е забавно.

Измисляне на сценарий

Дефиниции на някои термини от драматургията:

Монолог – Един герой разказва своите мисли гласно на аудиторията или на друг персонаж.

Диалог – Разговор между двама или повече герои в историята

Разказвач – Един човек разказва на аудиторията какво се случва в историята, докато актьорите го изиграват.

ТЕАТРАЛНИЯТ СЦЕНАРИЙ МОЖЕ ДА КОМБИНИРА ВСИЧКИ ЕЛЕМЕНТИ

Жива картина и изграждане на персонаж

1. Обяснете, че групата ще измисли сценарий, основаващ се на историята, измислена по картичка в уъркшоп 2.
2. Разкажете накратко историята.
3. Помолете групата да идентифицира силни или запомнящи се моменти / картини от историята. Направете списък на тези картини – ще се използва по-късно.

4. Решете къде ще е кулминацията или повратната точка в историята.

5. Изберете една от картините от списъка и помолете цялата група или няколко доброволци да я пресъздадат визуално, както в предишните упражнения – чрез застиване във физически израз на ситуацията и емоцията. Помолете доброволците да покажат замръзналата картина на останалата част от групата. Тази картина е СРЕДНАТА част на историята ви, както се споменава в стъпки 7 § 8 по-долу.

6. **Жива картина и проследяване на мислите** – използвайте замръзналата картина от предишното упражнение, стъпка 5.

Инструктирайте групата, че когато фасилитаторът потупа някой от хората в замръзнала картина по рамото, съответният човек трябва да обясни какво си мисли / чувства героя, чиято роля изпълняват, в дадения момент от историята.

ОБЯСНЕНИЕ НА УПРАЖНЕНИЕТО ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА МИСЛИТЕ

Проследяването на мислите е естествено продължение на замръзналите картини и живите картини (поредица от замръзнали образи). След като участниците са изиграли замръзнала картина, обяснете им, че щом ги потупате по рамото, бихте искали те да изговорят мислите и чувствата на героя, чиято роля играят. В началото може да е с една или две думи, но участниците скоро ще натрупат самоувереност и ще започнат да се изразяват с по-дълги изречения. Проследете мислите на всеки персонаж в групата, така че да се разкрият многообразните нагласи и чувства на различните персонажи. Може да задавате на персонажите конкретни въпроси, например какво чувстват спрямо друг герой, за какво си мечтаят или какво искат да направят след това.

7. Обсъдете какво може да се е случило преди или след тази картина в историята. Направете списък с предложения.

8. Групата решава кои са предишната и следващата картини и ги изиграва – Начало/Среда /Край (Н/С/К)

9. Изиграйте и проследете мислите в тези картини, както в предходната стъпка.

СЕГА ГРУПАТА ИМА ЖИВА КАРТИНА Н/С/К НА ТЯХНАТА ИСТОРИЯ

СТЪПКА 4

Писане на сценарий

- Какво искат да си кажат един на друг персонажите във всяка от картините?

Примери за средната картина

Маурин: Какво правиш тук?

Патрик: Това е моята къща, ти какво правиш тук?

Разказвач: Изведнъж отдаван изгубените брат и сестра се разпознали и прегърнали един друг.

- Сега повторете горното упражнение за останалите средни и крайни замръзнали картини, изграждайки сценарий, като съживявате историята чрез техниката за проследяване на мислите и диалога, който се появява между героите. Запишете или направете аудио запис на взаимодействието между персонажите. Това ще бъде основата на вашия сценарий.

СЛЕД ТОВА ГРУПАТА ИЗМИСЛЯ И ЗАПИСВА СЦЕНИ, КОИТО МОГАТ ДА СЕ СЪБЕРАТ ЗАЕДНО, ЗА ДА СЕ ПОЛУЧИ ЦЯЛОСТЕН ТЕАТРАЛЕН СЦЕНАРИЙ НА ТЯХНАТА КРАТКА ИСТОРИЯ.

УЪРКШОП 5 - ЧАСТ 2

ОВЛАСТЯВАНЕ – АСПЕКТИ ОТ РАБОТАТА НА ГРУПАТА; СЕТИВНОТО СТИХОТВОРЕНИЕ, КРАТКАТА ИСТОРИЯ, СТИХОТВОРЕНИЕТО ЗА ПЕРСОНАЖ И СЦЕНАРИЯТ МОГАТ ДА СЕ КОМБИНИРАТ, ЗА ДА СЕ ПОЛУЧИ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ С КОЛЕКТИВНАТА РАБОТА НА ГРУПАТА.

- Всяка важна / ключова сцена от историята може да бъде разширена и съживена, използвайки стъпките по-горе.

- След това може да бъдат комбинирани и групата да ги репетира, така че да се получи представление за поканени за публика хора, или за самите участниците. Възможно е също така да се проведе събитие тип „Репетирано четене“, при което хора се канят, за да чуят сценария, изчетен и изигран вербално, а не физически. .

Приложения



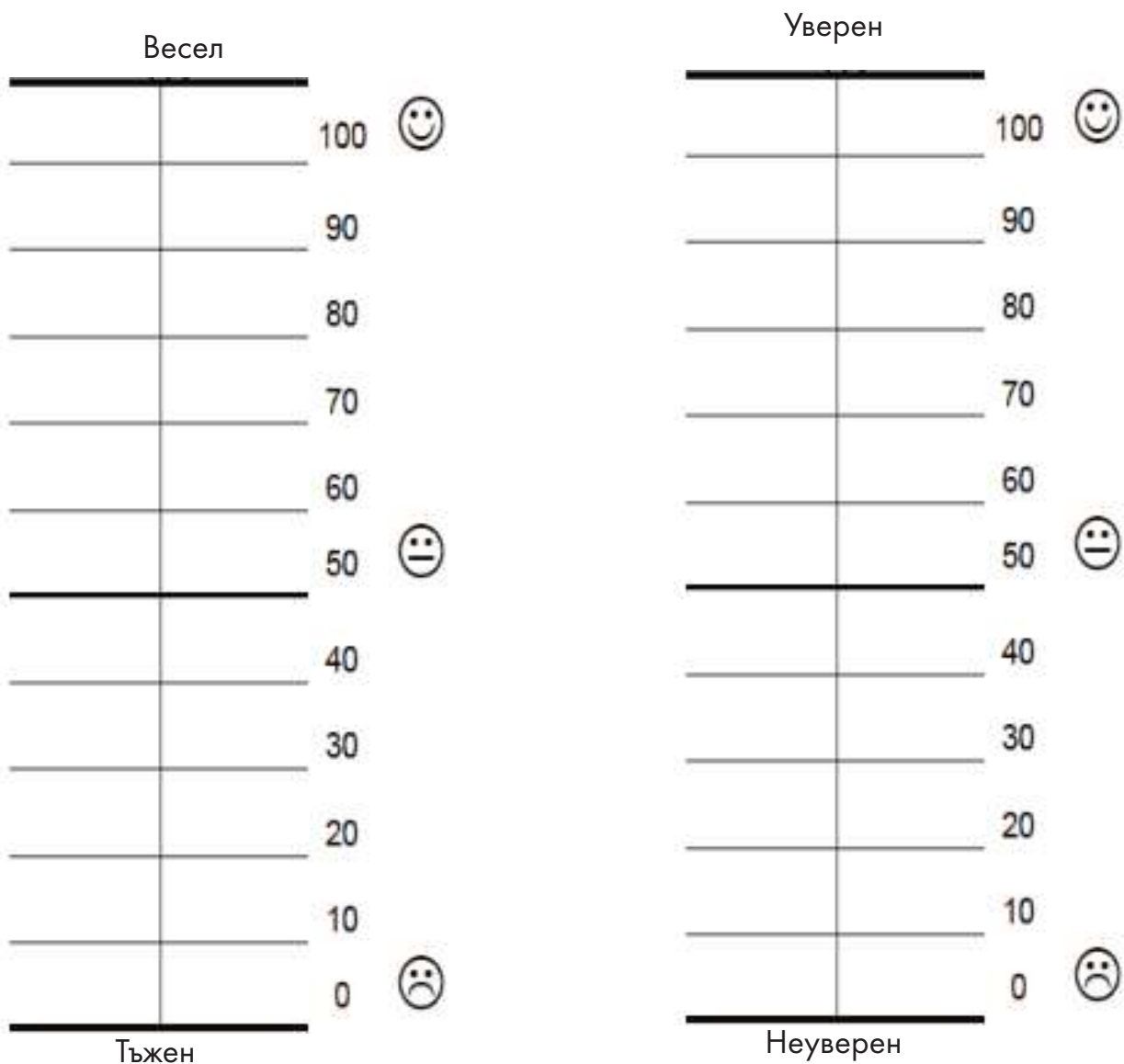
ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Скалите за здраве и щастие на Кентърбъри (© 2015 Canterbury Christ Church University)

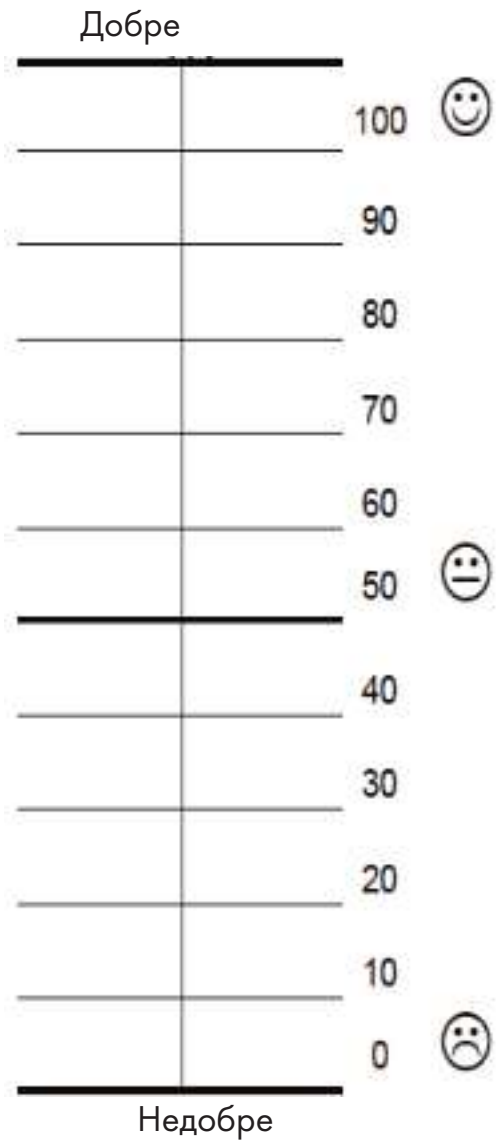
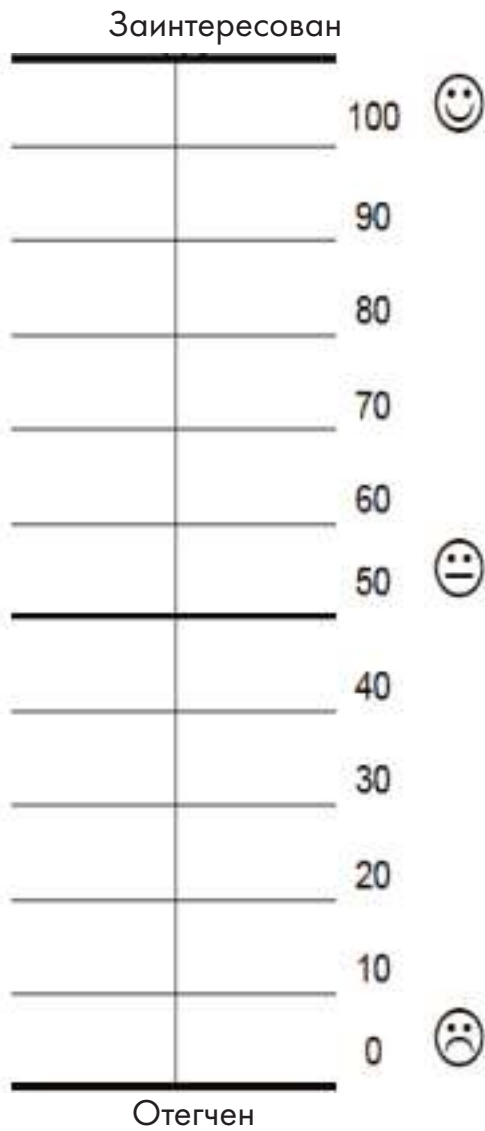
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако фасилитаторите планират да използват инструмента за оценка, базиран на Скалите за здраве и щастие на Кентърбъри (© 2015 Canterbury Christ Church University, виж Препоръка Параграф 1.3), моля следвайте стъпките по-долу.

Преди началото на уъркшопа моля помолете участниците да поставят своите копчета или желирани бонбони на листовките за оценяване. Всеки участник трябва да има свой собствен цвят или вид, различен от този на осътаналите участници, напр. Участник 1 има 4 сини копчета / желирани бонбони, които може да използва за различните листовки, участник 2 има 4 зелени копчета / желирани бонбони, и т.н.

Моля отбележете на тези скали как се чувствате в момента. Използвайте желирани бонбони или копчета, за да отбележите.



Please make a mark on these scales to show how you are feeling at the present moment. Use jelly beans or buttons for marking.



ПРИЛОЖЕНИЕ 2

6 памучни / ленени торбички и сетивни предмети (във всяка торбичка има по един предмет, например кафени зърна, лавандула, билки, сапун, копчета, копринен шал, вълна, чаени торбички).



ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Сетивни хартиени ленти – Разрежете, така че да се получат отделни ленти

6 участника = 6 ленти за вкус
6 участника = 6 ленти за мирис
и т.н.

Вкус....

Мирис...

Зрение..

Слух....

Допир..

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Кутията на ИсторияЗаПомнене



Уъркшоп	Едно	Две	Трри	Четири	Пет
	<ul style="list-style-type: none">• Сетивни ленти• Торбички със сетивни предмети• Химикалки• Ножици	<ul style="list-style-type: none">• Картички (пейзажи, летища, улици, т.н., някои с хора)	<ul style="list-style-type: none">• Картичките от уъркшоп 2• картичките с началото / средата / края на обратната им страна от уъркшоп 2	<ul style="list-style-type: none">• картички с известни хора• камера / фотоапарат или снимка на групата	<ul style="list-style-type: none">• Кутията на ИсторияЗаПомнене с всички креативни произведения, включително стихотворения, картички история и тн.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Примерни стихотворения, написани от участници в ИсторияЗаПомнене от Румъния, Гърция, Обединеното кралство, България и Ирландия.

Гърция – Стихотворение с персонаж (Уъркшоп 3)

МИРТО И ФОНТАНА

Един слънчев ден Малкия Джон и Мирто отиват на разходка в Термайкос

Със синя рокля и златиста руса коса веселата Мирто, придружавана от малкия Джон, пристига при фонтана, за да погледа водата.

Мирто изведнъж пада във фонтана, а малкият Джон се гмурка да спаси своята майка.

Мирто започва да се смее силно и двамата излизат от фонтана мокри.

България- Сетивно стихотворение (Уъркшоп 1)

ЕСЕН

Есента е жълта. Есента е червена.

Есента има цвят на изчезващо зелено.

Есента е ту топличка, ту пък е хладна,

Сух лист от дървото в ръката ми падна.

Той ухае на есен, крехък се рони.

Есента е прекрасна, но няма вкус на бонбони.

Есента има вкус на печени чушки, трушии,

На грозде, на круши и дюли,

На ябълки, които от двора събрали сме ние.

Чувам дъжда, как тихо отвънка потропва.

Училищен звънец ехти и детски смях звучи, звучи.

На лепата песента е музика на есента

СИМФОНИЯ НА СЕТИВАТА

Големи снопове пшеница, които се поклащат от бриза.
Виждам вълните на морето как плавно се движат ...
Ваканцията си отминава.
Много зеленина, цветя, парфюм.
Ярко и слънчево е, мирише на цветя.
Много светлина, весели хора, деца си играят, с една дума – живот.

Звукът от щурците
Плисъкът на вълните ми нашепва истории.
От сутрин до вечер
чувам чуруликане, песни на множество птици,
а вятърът леко се извива.

Лятото е чудесен сезон.
Има много цветя навсякъде. Уханието им те оставя замаян.
Замайваме се от аромата на цъфнала липа.
Лятото ухае на цветя, диня и много други чудеса в живота.
Кралицата на нощта излъчва нежен аромат.
Повеят на летният вятър
ми носи аромата на море, лято, цветя.

Във въздуха се носи вкуса на печени на скара ястия.
Вкусът на лятото е вкусът на пресни плодове, зеленчуци, бонбони и
... много още.
Аромат на праскови навред ...
И сладката дива малина.

Ожънатите снопове те бодат, когато ходиш бос.
Слънцето ни топли и милва с благите лъчи.
Потрепвам от докосване на розови листенца.
Чудесно е да усещаш слънцето, вятъра.

Ирландия - Сетивно стихотворение (Уъркшоп 1)

ПАРКА СВЕТА АННА, ОСТРОВЪТ НА БИКОВЕТЕ И КОНЕТЕ

Разходка из парка Света Анна
Розите
Цветята в парка на Света Анна и дърветата
Вкусът на пиле
Немските овчарки
Песента на косовете
Вкус на агнешки дроб.

Морето и солта
Слънцето
Чайките и морето
Плуване

Четиридесет фута
Цветята
Островът на бикове

Физически упражнения – повече от зимата
Всички градини са прекрасни
Работа на село
Галя конете
Помирисвам цветята и конете
Усещам сламата
Бойрин.

Хора седят около сцената
Правят нищо и всичко
Меките бисквити кимбърли
Чувам песните на птиците
Месо и вкус на говеждо с царевица.

Вкусвам рибата и съомгата.
Вкусвам меда.

Обединеното кралство - Сетивно стихотворение (Уъркшоп 1)

ЛЯТО Е И ЖИВОТЪТ Е ЛЕСЕН

Виждаме сините небеса, надявам се.
Слънце, цветя, деца си играят.
Жаби скачат из тревата, насекоми летят.

Гола плът, красиви крака и залези.
Сладки и прекрасни слънчеви аромати.
Омайни ухания в градината:
глухарчета, лавандула, рози, хризантеми,
цветя и трева.

Навън мирише на море и барбекю.
А плевелите?

Допир на цветя, розови пъпки и свежа трева.

Правим венци от дейзи.
Слънце и съживяващите се цветя.
Усещам леки дрехи и пясък по кожата.
Обичам звуците на птиците.

Често чуваме камбани от летните сватби.
Летни птици, кълвачи и самолети.

Сладък звук на кукувица...
Вкус на горски плодове,
малини, ягоди и сметана,
много сладолед! Обичам всичко това...
Барбекюто, бургери и лимонадена бира...
Усещам как надебелявам.

STORY 2

Remember



story2remember.eu