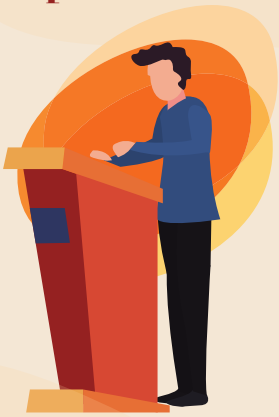
VORBEȘTE CU ÎNCREDERE!

Jocuri teatrale faine pentru adolescenți în vederea depășirii fricii de a vorbi în public



CUPRINS

01 Despre frica de a vorbi în public

02 De ce ne este frică să vorbim în public?

03 Tehnicile teatrale pot ajuta?

04 Jocuri

1. FRICA DE A VORBI ÎN PUBLIC

Frica de vorbit în public este una dintre cele mai răspândite temeri la nivel mondial, afectând persoane de toate vârstele, dar mai ales adolescenții, aflați într-o perioadă de formare și căutare a propriei identități.

Statistici despre frica de vorbit în public (glosofobia) –

Europa, prevalență generală:

Studiile internaționale arată că între 60% și 75% dintre adulți experimentează o formă de anxietate legată de vorbitul în public (glosofobie).

Sursa: European Journal of Social Psychology, 2018

În majoritatea țărilor europene, frica de vorbit în public se află pe primele locuri în topul temerilor, depășind adesea frica de moarte, de înălțimi sau de zbor.

Sursa: YouGov Europe, 2014



Tineri și adolescenți:

Aproximativ 70% dintre elevii de liceu și studenții europeni declară că au emoții puternice sau anxietate când trebuie să vorbească în fața clasei sau la examene orale.

Sursa: European Youth Forum, 2021

România, prevalență generală:

Nu există studii naționale oficiale foarte recente, dar datele din sondaje și cercetări educaționale arată că între 65% și 80% dintre români (adulți și adolescenți) se tem sau au emoții puternice când trebuie să vorbească în public.

Sursa: Institutul Român pentru Evaluare și Strategie (IRES), 2019

Tineri și elevi:

Un studiu realizat de Consiliul Național al Elevilor în 2022 arată că 72% dintre elevii români se simt anxioși sau foarte anxioși când trebuie să prezinte un proiect sau să răspundă oral la clasă.

2. DE CE NE ESTE FRICĂ SĂ VORBIM ÎN PUBLIC?

Din numeroase motive:

1. Teama de a fi judecat
Ne este teamă că ceilalți ne vor critica, vor râde de noi sau nu vor fi de acord cu ceea ce spunem.

2. Teama de greșeală
Mulți se tem că vor uita ce au de spus, vor face greșeli sau se vor încurca, iar acest lucru va fi observat de public.

3. Lipsa de experiență
Dacă nu am vorbit des în fața unui grup, necunoscutul ne sperie. Practica ajută mult la depășirea acestei temeri.

4. Perfecționismul
Dorim să fim perfecți și ne facem griji că nu vom reuși să transmitem mesajul exact așa cum ne dorim.

5. Teama de reacțiile fizice
Emoțiile pot provoca reacții vizibile (roșeață, tremurat, voce instabilă), iar teama că acestea vor fi observate crește anxietatea.

6. Presiunea de a impresiona
Când simțim că trebuie să impresionăm sau să nu dezamăgim, presiunea crește și frica devine mai mare.



Vestea bună:
Toate aceste temeri pot fi depășite prin exerciții, tehnici teatrale, respirație, pregătire și expunere treptată la vorbitul în public. Cu cât exersăm mai mult, cu atât devenim mai siguri pe noi!

3. TEHNICILE TEATRALE POT AJUTA?

Da, pentru că:

Îți controlezi mai bine emoțiile.
Exercițiile teatrale implică tehnici de respirație, relaxare și concentrare, care te ajută să gestionezi emoțiile și reacțiile fizice (tremurat, roșeață, voce instabilă).

Dezvolți încrederea în tine
Prin jocuri de rol, improvizație și interpretarea unor personaje, capeți curaj să te exprimi liber și să ieși din zona de confort.

Îți îmbunătățești dicția și expresivitatea
Teatrul pune accent pe claritatea vorbirii, intonație, gestică și contact vizual – abilități esențiale pentru vorbitul în public.

Înveți să comunici cu publicul.
Prin exerciții de improvizație și interacțiune, devii mai atent la reacțiile publicului și înveți să adaptezi mesajul și energia.

Transformi greșeala în oportunitate.
Teatrul te învață să accepți greșelile și să le folosești creativ, fără să te blochezi sau să te rușinezi.

Exercițiile de teatru sunt o metodă practică, distractivă și eficientă pentru a depăși frica de a vorbi în public, atât pentru copii și adolescenți, cât și pentru adulți. Ele dezvoltă nu doar abilități de comunicare, ci și încredere, spontaneitate și prezență scenică.

4. JOCURI



Salutul în cerc

Descriere: exercițiu de încălzire și cunoaștere.
Scop: dezvoltarea abilităților de comunicare, exprimare clară, imaginație și încredere.
Beneficii:

ajută la reducerea anxietății;
creșterea coeziunii de grup;

Instrucțiuni pas cu pas

1. Formarea cercului

Toți participanții se așază în picioare, formând un cerc larg,
astfel încât să se poată vedea unii pe alții.

2. Explicarea regulilor

Facilitatorul explică faptul că fiecare va saluta, pe rând,
un alt participant din cerc, folosind un gest, o expresie sau un mod creativ
de a spune „Bună!” (ex: cu mâna, cu o plecăciune, cu un zâmbet larg,
cu o mișcare amuzantă etc.).

3. Începerea jocului

Un participant (ales de facilitator sau voluntar) începe: alege pe cineva din cerc,
îl privește în ochi și îl salută într-un mod ales de el (gest, cuvânt, sunet, mișcare).

4. Preluarea salutului

Persoana salutată răspunde în același mod (sau într-un mod propriu, dacă se dorește),
apoi preia inițiativa: alege la rândul său pe altcineva din cerc și îl salută creativ.

5. Continuarea jocului

Jocul continuă până când fiecare participant a primit și a oferit cel puțin un salut.
Se poate repeta de mai multe ori, cu reguli suplimentare
(de exemplu: să nu se repete același salut, să se folosească doar gesturi, doar sunete etc.).

6. Discuție de final

La final, facilitatorul poate întreba participanții cum s-au simțit,
ce saluturi le-au plăcut cel mai mult și dacă au observat schimbări în starea de spirit
sau în energia grupului.

Statuile vorbitoare

Descriere: participanții se transformă în „statui” care exprimă o emoție (teamă, bucurie, curaj) și spun o propoziție scurtă legată de acea emoție.
Scop: conștientizarea limbajului non-verbal și a expresivității.
Beneficii:

ajută la reducerea anxietății și la creșterea coeziunii de grup;
dezvoltă creativitatea și spontaneitatea;
încurajează exprimarea emoțiilor prin corp și cuvinte;
ajută la depășirea timidității;
îmbunătățește colaborarea și încrederea în grup;

Instrucțiuni pas cu pas

1. Formarea grupului

Participanții se împart în perechi sau în grupuri mici (2-4 persoane).

2. Explicarea regulilor

Facilitatorul explică:
O persoană din fiecare grup va fi „sculptorul”, iar ceilalți vor fi „statui”. Sculptorul modelează fizic statuile, așezându-le în diferite poziții (cu acordul lor, fără a forța sau a răni). După ce statuile sunt „aranjate”, sculptorul le dă fiecăreia un nume sau o temă (ex: „Statuia bucuriei”, „Statuia gânditorului”, „Statuia curajului” etc.).

3. Transformarea statuilor în statui vorbitoare

Facilitatorul anunță: „Acum statuile prind viață și pot vorbi!”
Pe rând, fiecare statuie trebuie să spună o propoziție scurtă sau un mesaj care să se potrivească cu postura și tema primită (ex: „Statuia bucuriei” poate spune: „Ce zi minnată!”).

4. Schimbarea rolurilor

După ce toate statuile au vorbit, rolurile se schimbă: altcineva devine sculptor,
iar ceilalți statui, și exercițiul se repetă.

5. Discuție de final

La final, facilitatorul poate întreba participanții cum s-au simțit, ce posturi sau replici le-au plăcut cel mai mult și ce au descoperit despre comunicarea nonverbală și expresivitate.



Discursul de 1 minut

Descriere: fiecare participant primește un subiect la întâmplare și trebuie să vorbească 1 minut fără să se oprească.
Scop: exersarea spontaneității și a fluenței verbale.
Beneficii:

dezvoltă spontaneitatea și organizarea ideilor;
ajută la depășirea fricii de a vorbi în public;
îmbunătățește dicția și fluența;
încurajează ascultarea activă și respectul reciproc;

Instrucțiuni pas cu pas

1.Formarea grupului

Participanții se așază în cerc sau în rând, astfel încât să se poată vedea și auzi unii pe alții.

2. Explicarea regulilor

Facilitatorul explică: fiecare participant va primi o temă (poate fi serioasă sau amuzantă, la alegere) și va avea la dispoziție 1 minut pentru a susține un discurs pe acea temă, fără întreruperi.

3. Alegerea temei

Temele pot fi trase la sorți, alese de facilitator sau propuse de grup.
Exemple: „Vacanța ideală”, „Superputerea mea preferată”, „De ce îmi place ciocolata”, „Importanța reciclării”, etc.

4. Pregătirea

Fiecare participant are 30 de secunde să se gândească la ce va spune (sau poate începe direct, pentru un plus de spontaneitate).

5. Susținerea discursului

Pe rând, fiecare participant se ridică și vorbește timp de 1 minut pe tema primită.
Ceilalți ascultă fără să întrerupă.

6. Cronometrarea

Facilitatorul folosește un cronometru și anunță când timpul s-a scurs.

7. Feedback pozitiv

După fiecare discurs, grupul sau facilitatorul oferă feedback pozitiv: ce a fost bine, ce a fost interesant sau amuzant.

Ștafeta cuvintelor

Descriere: un participant spune un cuvânt, următorul trebuie să construiască o propoziție cu acel cuvânt, și tot așa, până se creează o poveste.
Scop: dezvoltarea creativității și a ascultării active.

Beneficii:

dezvoltă spontaneitatea și creativitatea;
îmbunătățește fluența verbală;
încurajează ascultarea activă și colaborarea;
ajută la depășirea tracului și la crearea unei atmosfere relaxate;

Instrucțiuni pas cu pas

1. Formarea grupului

Participanții se așază în cerc sau în linie, astfel încât să se poată auzi ușor unii pe alții.

2. Explicarea regulilor

Facilitatorul explică: fiecare participant va primi un cuvânt și va trebui să construiască o propoziție sau o frază care să înceapă cu acel cuvânt. Apoi, următorul participant continuă povestea, folosind un alt cuvânt dat de facilitator sau de colegul anterior.

3. Alegerea cuvântului de start

Facilitatorul alege sau propune un cuvânt de început (ex: „soare”).

4. Începerea ștafetei

Primul participant spune o propoziție care începe cu cuvântul de start (ex: „Soarele răsare devreme dimineața.”).

5. Predarea ștafetei

Primul participant alege un cuvânt din propoziția sa (ex: „dimineața”) și îl transmite următorului participant.

6. Continuarea jocului

Al doilea participant construiește o nouă propoziție care începe cu cuvântul primit (ex: „Dimineața îmi place să beau ceai.”), apoi transmite un alt cuvânt mai departe.

7. Repetarea ștafetei

Jocul continuă astfel, fiecare participant construind o propoziție pornind de la cuvântul primit și alegând un cuvânt nou pentru următorul.

8. Variante

Povestea poate deveni colectivă, fiecare propoziție legându-se de cele anterioare.
Se poate stabili un timp limită pentru răspuns (ex: 5 secunde).
Se poate folosi o minge sau un obiect care se pasează pentru a marca „ștafeta”.



Vorbitul despre obiecte

Descriere: fiecare primește un obiect banal (pix, minge, carte, etc.) și trebuie să-l prezinte ca pe un obiect extraordinar, inventând o poveste.
Scop: dezvoltarea imaginației și a abilității de a captiva publicul.
Beneficii:

- dezvoltă imaginația și spontaneitatea;
- îmbunătățește fluența și încrederea în vorbire;
- ajută la depășirea tracului;
- încurajează ascultarea activă și aprecierea ideilor celorlalți;

Instrucțiuni pas cu pas

1. Pregătirea materialelor
Facilitatorul aduce o varietate de obiecte simple (creion, eșarfă, carte, sticlă de apă, pălărie, etc.) și le pune la vedere, pe o masă.
2. Formarea grupului
Participanții se așază în cerc sau în semicerc, astfel încât să poată vedea obiectele și să se observe între ei.
3. Explicarea regulilor
Facilitatorul explică: fiecare participant va alege, pe rând, un obiect de pe masă și va trebui să țină un scurt discurs (30 secunde – 1 minut) în care să vorbească despre acel obiect.
Poate inventa o poveste, poate prezenta obiectul ca la o reclamă, poate imagina că obiectul are puteri magice sau orice altceva îi trece prin minte.
4. Exemplificare
Facilitatorul poate da un exemplu: ia un creion și spune, de exemplu, „Acest creion nu este unul obișnuit, ci unul care scrie vise pe hârtie. Oricine îl folosește, își poate vedea dorințele împlinite!”
5. Desfășurarea jocului
Pe rând, fiecare participant alege un obiect și vorbește despre el, folosindu-și imaginația și creativitatea.
Ceilalți ascultă și pot aplauda sau încuraja.
6. Variante
Se poate stabili o temă pentru discurs (ex: „Obiectul meu preferat”, „Obiect magic”, „Obiectul care mi-a schimbat ziua”).
Se poate juca și în perechi: unul prezintă obiectul, celălalt îl întreabă sau intervievează.
7. Feedback pozitiv
La final, facilitatorul și grupul pot oferi feedback pozitiv: ce a fost amuzant, creativ sau surprinzător la fiecare discurs.

Povestea cu final schimbat

Descriere: un participant începe să spună o poveste cunoscută, iar ceilalți trebuie să o continue cu un final neașteptat.
Scop: flexibilitate în gândire și adaptabilitate.
Beneficii:

dezvoltă imaginația și spontaneitatea;
încurajează exprimarea liberă și lucrul în echipă;
ajută la depășirea tracului și la crearea unei atmosfere relaxate;
stimulează gândirea „în afara cutiei” și umorul;

Instrucțiuni pas cu pas

1. Formarea grupului

Participanții se așază în cerc sau în semicerc, astfel încât să se poată vedea și auzi ușor.

2. Explicarea regulilor

Facilitatorul explică: vom spune împreună o poveste cunoscută (ex: Scufița Roșie, Cenușăreasa, Ursul păcălit de vulpe etc.), dar la final, povestea va avea un final complet diferit, inventat de participanți.

3. Alegerea poveștii

Grupul sau facilitatorul alege o poveste cunoscută de toți.

4. Spunerea poveștii

Facilitatorul sau un participant începe să spună povestea, respectând firul clasic până aproape de final.

5. Oprirea înainte de final

Când povestea ajunge la momentul culminant (înainte de finalul clasic), facilitatorul oprește povestitorul și invită grupul să propună finaluri alternative.

6. Inventarea finalului

Pe rând sau în echipă, participanții propun finaluri noi, amuzante, surprinzătoare sau chiar absurde pentru poveste. Se poate vota cel mai creativ final sau se pot juca mai multe runde cu finaluri diferite.

7. Relatarea finalului ales

Povestitorul sau grupul spune povestea până la capăt, folosind finalul ales.

8. Discuție de final

Facilitatorul poate întreba: Cum v-ați simțit să schimbați povestea? Ce final v-a plăcut cel mai mult? Ce ați descoperit despre creativitatea voastră?



Prezentarea unui prieten

Descriere: fiecare participant își prezintă colegul de lângă el, spunând 3 lucruri pozitive despre acesta.
Scop: îmbunătățirea abilităților de prezentare și creșterea încrederii în grup.

Beneficii:

dezvoltă abilitățile de ascultare și exprimare;
încurajează empatia și atenția la ceilalți;
ajută la depășirea tracului de a vorbi în public;
creează o atmosferă prietenoasă și deschisă în grup;

Instrucțiuni pas cu pas

1. Formarea perechilor

Participanții se împart în perechi. Dacă grupul este impar, se poate face o grupă de trei.

2. Explicarea regulilor

Facilitatorul explică: fiecare participant va sta de vorbă cu partenerul său timp de câteva minute, pentru a-l cunoaște mai bine (nume, hobby-uri, pasiuni, ceva amuzant sau interesant despre el etc.).

3. Interviul

Fiecare membru al perechii își intervievează partenerul, punând întrebări deschise și ascultând cu atenție răspunsurile.

4. Pregătirea prezentării

După 3-5 minute, fiecare participant va trebui să prezinte grupului partenerul său, nu pe sine. Prezentarea poate fi scurtă (1-2 minute) și trebuie să includă câteva detalii interesante sau amuzante aflate la interviu.

5. Prezentarea propriu-zisă

Pe rând, fiecare participant își prezintă prietenul în fața grupului, încercând să fie clar, prietenos și să transmită ce a aflat.

6. Feedback pozitiv

La final, facilitatorul și grupul pot oferi feedback pozitiv: ce prezentare a fost mai creativă, ce detalii au surprins, cine a reușit să-și pună prietenul în valoare.



Vorbitul pe roluri

Descriere: fiecare primește un rol (profesor, actor, politician) și trebuie să țină un scurt discurs din perspectiva acelui rol.
Scop: dezvoltarea empatiei și a capacității de adaptare la public.

Beneficii:

dezvoltă empatia și înțelegerea perspectivelor diferite;
îmbunătățește abilitățile de comunicare și improvizație;
ajută la depășirea tracului și la creșterea încrederii în sine;
încurajează lucrul în echipă și creativitatea;

Instrucțiuni pas cu pas

1. Formarea grupului

Participanții se împart în perechi sau grupuri mici (2-4 persoane).

2. Explicarea regulilor

Facilitatorul explică: fiecare participant va primi sau va alege un rol (personaj) pe care îl va interpreta într-o situație dată. Rolurile pot fi reale (profesor, elev, părinte, medic, client, vânzător etc.) sau imaginare (supererou, personaj de poveste, animal etc.).

3. Alegerea situației

Facilitatorul propune o situație de viață sau o temă (ex: „la magazin”, „la doctor”, „într-o familie”, „la școală”, „într-o navă spațială” etc.).

4. Pregătirea scurtă

Fiecare grup/pereche are 1-2 minute să discute rapid cine ce rol are și cum va reacționa personajul său în acea situație.

5. Jocul propriu-zis

Pe rând, fiecare grup sau pereche interpretează scena în fața celorlalți, fiecare vorbind și comportându-se conform rolului primit. Se încurajează improvizația și creativitatea!

6. Schimbarea rolurilor

După fiecare scenă, rolurile și situațiile se pot schimba, astfel încât toți să aibă ocazia să joace personaje diferite.

7. Feedback pozitiv

La final, facilitatorul și colegii oferă feedback pozitiv: ce replici sau reacții au fost amuzante, autentice sau surprinzătoare.

Impro Show

Descriere: participanții primesc o temă și trebuie să improvizeze o scenetă scurtă, folosind cuvinte-cheie date de public.
Scop: spontaneitate, lucru în echipă și creativitate.

Beneficii:

dezvoltă spontaneitatea și creativitatea;
îmbunătățește lucrul în echipă și ascultarea activă;
ajută la depășirea tracului și la creșterea încrederii în sine;
creează o atmosferă relaxată și distractivă;

Instrucțiuni pas cu pas

1. Formarea grupului

Participanții se împart în echipe mici (de obicei 2-4 persoane) sau pot juca individual, în funcție de numărul total de participanți.

2. Explicarea regulilor

Facilitatorul explică: fiecare echipă sau participant va primi o temă, o situație sau un cuvânt-cheie și va avea la dispoziție câteva secunde să se gândească, apoi va improviza o scenă scurtă (1-3 minute) pe baza temei primite. Totul este spontan, fără scenariu pregătit!

3. Alegerea temei

Temele pot fi trase la sorți, propuse de facilitator sau de public (ex: „la coadă la supermarket”, „într-o navă spațială”, „prima zi de școală”, „o întâlnire ciudată în parc” etc.).

4. Începerea improvizației

Prima echipă sau primul participant intră în „scenă” și începe să improvizeze pe tema primită. Restul grupului este public și urmărește scena.

5. Schimbarea echipelor/rolurilor

După fiecare scenă, următoarea echipă sau participant primește o nouă temă și improvizează propria scenă.

6. Variante

Publicul poate interveni cu sugestii de replici sau acțiuni („freeze!” – scena se oprește și cineva din public schimbă poziția sau direcția acțiunii).
Se pot introduce personaje-surpriză sau obiecte care trebuie integrate în scenă.

7. Feedback și aplauze

La finalul fiecărei scene, publicul aplaudă și poate oferi feedback pozitiv sau amuzant.



Cine sunt eu?

Descriere: fiecare primește un bilețel cu un personaj celebru și trebuie să se prezinte fără să spună direct cine este.
Scop: dezvoltarea abilităților de descriere și prezentare.

Beneficii:

dezvoltă gândirea logică și creativitatea;
încurajează comunicarea și ascultarea activă;
creează o atmosferă relaxată și distractivă în grup;

Instrucțiuni pas cu pas

1. Pregătirea materialelor

Facilitatorul pregătește bilețele sau post-it-uri pe care scrie nume de personaje, animale, obiecte sau persoane celebre. (Ex: Harry Potter, o girafă, un astronaut, o carte etc.)

2. Formarea grupului

Participanții se așază în cerc sau la masă, astfel încât să se poată vedea și auzi ușor.

3. Alegerea rolurilor

Fiecare participant primește un bilețel cu un nume, pe care NU îl vede, ci îl lipește pe frunte sau îl ține la vedere pentru ceilalți. Toți ceilalți pot vedea cine este, dar el/ea nu știe.

4. Explicarea regulilor

Pe rând, fiecare participant pune întrebări la care ceilalți pot răspunde doar cu „da” sau „nu”, pentru a descoperi cine este.
(Ex: „Sunt o persoană reală?”, „Sunt animal?”, „Sunt personaj de film?” etc.)

5. Limitarea întrebărilor

Fiecare participant poate pune o întrebare pe tură, apoi urmează următorul. Jocul continuă până când fiecare își ghicește identitatea.

6. Finalul jocului

Când cineva crede că știe cine este, poate spune răspunsul.
Dacă este corect, scoate bilețelul și poate ajuta la răspunsurile celorlalți.

„Da, și...”

Descriere: fiecare replică a unui participant trebuie să înceapă cu „Da, și...”, continuând ideea anterioară.
Scop: ascultare activă și colaborare.
Beneficii:

- dezvoltă creativitatea și spontaneitatea;
- încurajează ascultarea activă și acceptarea ideilor celorlalți;
- îmbunătățește colaborarea și spiritul de echipă;
- creează o atmosferă relaxată și distractivă;

Instrucțiuni pas cu pas

1. Formarea grupului

Participanții se așază în cerc sau în perechi, astfel încât să se poată vedea și auzi ușor.

2. Explicarea regulilor

Facilitatorul explică: scopul jocului este să construim împreună o poveste sau o scenă, iar fiecare participant trebuie să înceapă replica sa cu „Da, și...”, acceptând ideea anterioară și adăugând ceva nou.

3. Începerea jocului

Primul participant spune o propoziție care deschide o poveste sau o situație (ex: „Astăzi am găsit o ușă magică în parc.”).

4. Continuarea cu „Da, și...”

Următorul participant continuă povestea, începând cu „Da, și...” (ex: „Da, și când am deschis-o, am descoperit o lume plină de dragoni prietenoși.”).

5. Jocul continuă

Fiecare participant adaugă o nouă propoziție, mereu începând cu „Da, și...”, dezvoltând povestea împreună. Nimeni nu are voie să respingă sau să contrazică ideea anterioară, ci doar să o accepte și să o dezvolte.

6. Variante

Se poate juca în perechi, grupuri mici sau cu tot grupul.
Se poate stabili un timp limită sau un număr de ture pentru fiecare poveste.

7. Discuție de final

La final, facilitatorul poate întreba cum s-au simțit participanții, ce a fost amuzant sau surprinzător și ce au învățat despre ascultare și colaborare.



Discursul cu obstacole

Descriere: în timp ce participantul vorbește, ceilalți fac zgomote sau pun întrebări, iar el trebuie să-și păstreze calmul și să continue.
Scop: gestionarea distragerilor și a emoțiilor.
Beneficii:

dezvoltă spontaneitatea și adaptabilitatea;
îmbunătățește încrederea în vorbirea în public;
încurajează creativitatea și simțul umorului;
ajută la gestionarea emoțiilor și a situațiilor neprevăzute;

Instrucțiuni pas cu pas

1. Formarea grupului

Participanții se așază astfel încât să poată vedea și auzi persoana care v orbește (în cerc sau în fața clasei).

2. Explicarea regulilor

Facilitatorul explică: fiecare participant va ține un discurs scurt (1-2 minute) pe o temă dată, dar pe parcurs va trebui să facă față unor „obstacole” impuse de colegi sau de facilitator.

3. Alegerea temei

Fiecare participant primește o temă simplă sau amuzantă pentru discurs (ex: „De ce îmi place vara”, „Importanța micului dejun”, „Superputerea mea preferată”).

4. Introducerea obstacolelor

În timp ce participantul vorbește, facilitatorul sau colegii introduc obstacole, de exemplu:
Cuvinte-cheie pe care trebuie să le includă imediat în discurs (ex: „elefant”, „balon”, „frigider”)
Mișcări sau gesturi pe care trebuie să le facă (ex: să sară într-un picior, să bată din palme)
Schimbarea tonului vocii (ex: să vorbească foarte încet sau foarte tare)
Să continue discursul ca și cum ar fi foarte fericit/trist/entuziasmat

5. Adaptarea la obstacole

Participantul trebuie să integreze rapid obstacolele în discursul său, fără să se oprească sau să se blocheze.

6. Schimbarea rolurilor

Toți participanții au ocazia să fie atât vorbitori, cât și „generatori de obstacole”.



Discursul pe emoții

Descriere: același text este rostit de mai mulți participanți, fiecare exprimând o altă emoție (furie, bucurie, tristețe).
Scop: exersarea controlului emoțional și a expresivității.
Beneficii:

dezvoltă expresivitatea și controlul emoțiilor;
îmbunătățește adaptabilitatea și spontaneitatea în vorbire;
ajută la depășirea tracului și la creșterea încrederii în sine;
încurajează empatia și înțelegerea emoțiilor celorlalți;

Instrucțiuni pas cu pas

1. Formarea grupului

Participanții se așază astfel încât să poată vedea și auzi persoana care vorbește (în cerc sau în fața clasei).

2. Explicarea regulilor

Facilitatorul explică: fiecare participant va ține un discurs scurt (1-2 minute) pe o temă simplă sau amuzantă (ex: „Vacanța ideală”, „Animalul preferat”, „O zi la școală”). Pe parcursul discursului, va trebui să schimbe emoția cu care vorbește, la semnalul facilitatorului.

3. Alegerea temei

Fiecare participant primește sau își alege o temă pentru discurs.

4. Introducerea emoțiilor

Facilitatorul pregătește o listă de emoții (ex: bucurie, tristețe, furie, frică, entuziasm, plictiseală, uimire etc.). În timp ce participantul vorbește, facilitatorul strigă sau arată o emoție, iar vorbitorul trebuie să continue discursul exprimând acea emoție prin voce, mimică și gesturi.

5. Schimbarea emoțiilor

La fiecare 20-30 de secunde (sau la semnal), facilitatorul schimbă emoția, iar participantul se adaptează imediat, continuând discursul cu noua stare.

6. Schimbarea rolurilor

Toți participanții au ocazia să fie vorbitori și să experimenteze diferite emoții.

7. Feedback pozitiv

La final, grupul oferă feedback pozitiv: ce emoții au fost cel mai bine exprimate, ce a fost amuzant sau surprinzător.



Discursul cu cuvinte interzise

Descriere: participanții trebuie să vorbească despre un subiect fără să folosească anumite cuvinte-cheie.
Scop: flexibilitate în exprimare și atenție la limbaj.

Beneficii:

dezvoltă creativitatea și vocabularul;
îmbunătățește atenția și concentrarea;
ajută la depășirea tracului și la creșterea încrederii în sine;
încurajează exprimarea clară și variată;

Instrucțiuni pas cu pas

1. Formarea grupului

Participanții se așază astfel încât să poată vedea și auzi persoana care vorbește (în cerc sau în fața clasei).

2. Explicarea regulilor

Facilitatorul explică: fiecare participant va ține un discurs scurt (1-2 minute) pe o temă dată, dar va avea o listă de cuvinte interzise pe care nu are voie să le folosească în timpul discursului.

3. Alegerea temei și a cuvintelor interzise

Facilitatorul alege sau propune o temă simplă sau amuzantă pentru discurs (ex: „Vacanța de vis", „Animalul preferat", „O zi la școală").
Apoi, pentru fiecare temă, se stabilesc 2-3 cuvinte interzise (ex: pentru „Vacanța de vis" – cuvintele „mare", „soare", „relaxare").

4. Pregătirea discursului

Participantul are câteva secunde să se gândească la discurs, știind care sunt cuvintele interzise.

5. Susținerea discursului

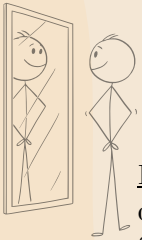
Participantul începe să vorbească pe tema aleasă, evitând cuvintele interzise. Dacă folosește un cuvânt interzis, grupul sau facilitatorul îl atenționează, iar participantul trebuie să continue fără să repete greșeala.

6. Schimbarea rolurilor

Toți participanții au ocazia să fie vorbitori și să primească teme și cuvinte interzise diferite.

7. Feedback pozitiv

La final, grupul oferă feedback pozitiv: cine a reușit să fie creativ, cine a găsit cele mai ingenioase soluții de exprimare.



Discursul în oglindă

Descriere: doi participanți stau față în față; unul vorbește, celălalt imită gesturile și mimica.
Scop: conștientizarea limbajului corporal și a sincronizării.

Beneficii:

dezvoltă atenția și coordonarea
îmbunătățește comunicarea nonverbală
încurajează ascultarea activă și empatia
ajută la depășirea tracului și la creșterea încrederii în sine

Instrucțiuni pas cu pas

1. Formarea perechilor

Participanții se împart în perechi și se așază față în față, la o distanță confortabilă.

2. Explicarea regulilor

Facilitatorul explică: unul dintre parteneri va fi „vorbitorul", iar celălalt va fi „oglinda". Vorbitorul va ține un discurs scurt (30 secunde – 1 minut) pe o temă simplă (ex: „Ce am făcut în weekend", „Animalul preferat", „O zi la școală"), iar „oglinda" va imita toate gesturile, expresiile faciale și mișcările vorbitorului, ca și cum ar fi o reflexie într-o oglindă.

3. Începerea jocului

Primul vorbitor începe discursul, folosind cât mai multe gesturi și expresii. Oglinda îl urmărește cu atenție și îl imită în timp real.

4. Schimbarea rolurilor

După ce discursul s-a încheiat, cei doi fac schimb de roluri: „oglinda" devine vorbitor, iar celălalt imită.

5. Variante

Se poate crește dificultatea: „oglinda" trebuie să imite și tonul vocii sau să repete cuvintele.

Se poate juca și cu grupuri mici, unde unul vorbește și toți ceilalți sunt „oglinzi".

6. Discuție de final

Facilitatorul poate întreba participanții cum s-au simțit, ce a fost amuzant sau dificil și ce au observat despre comunicarea nonverbală.

Reclama

Descriere: participantul primește un obiect și are 30 secunde să-l vândă publicului, ca într-o reclamă TV.
Scop: persuasiune, energie, spontaneitate.
Beneficii:

- dezvoltă abilitățile de persuasiune și prezentare
- încurajează spontaneitatea și creativitatea
- crește energia și încrederea în vorbire
- ajută la depășirea tracului și la exersarea improvizației

Instrucțiuni pas cu pas

1. Pregătirea materialelor

Facilitatorul aduce o varietate de obiecte simple (creion, sticlă de apă, eșarfă, carte, minge, etc.) și le pune la vedere, pe o masă.

2. Formarea grupului

Participanții se așază astfel încât să poată vedea și auzi persoana care va prezenta obiectul (în cerc sau în fața clasei).

3. Explicarea regulilor

Facilitatorul explică: fiecare participant va primi, pe rând, un obiect ales la întâmplare și va avea la dispoziție 30 de secunde pentru a-l „vinde" publicului, ca într-o reclamă TV. Poate inventa orice poveste, calitate sau utilitate pentru obiect, important este să fie convingător, energic și creativ.

4. Exemplificare

Facilitatorul poate da un exemplu: ia o sticlă de apă și spune cu entuziasm: „Aceasta nu este doar o sticlă de apă, este sursa ta de energie pentru întreaga zi! Cu un singur strop, vei simți cum prinde viață fiecare celulă din corpul tău!"

5. Desfășurarea jocului

Pe rând, fiecare participant primește un obiect și are 30 de secunde să-l prezinte și să-l „vândă" publicului, folosind gesturi, mimică, voce convingătoare și multă imaginație. Publicul poate reacționa ca la o reclamă adevărată: aplaudă, râde, pune întrebări la final.

6. Variante

Se poate crește dificultatea, se poate juca în perechi: unul prezintă, celălalt este „clientul dificil" care pune întrebări sau se arată sceptic.
Se poate stabili o temă pentru reclamă (ex: reclamă amuzantă, reclamă dramatică, reclamă pentru copii etc.).

Spectatorul invizibil

Descriere: participantul își imaginează că în fața lui stă o persoană importantă (un actor, un profesor, un președinte). Ține un mic discurs adresat „invitatului invizibil”.
Scop: proiecția imaginației, asumarea publicului, concentrare.
Beneficii:

dezvoltă abilitățile de persuasiune și prezentare;
încurajează spontaneitatea și creativitatea;
crește energia și încrederea în vorbire;
ajută la depășirea tracului și la exersarea improvizației;

Instrucțiuni pas cu pas

1. Formarea grupului

Participanții se așază astfel încât să poată vedea și auzi persoana care va vorbi (în cerc sau în fața clasei).

2. Explicarea regulilor

Facilitatorul explică: fiecare participant va imagina că în fața lui se află o persoană importantă pentru el (poate fi un actor celebru, un profesor, un sportiv, un președinte, un idol personal etc.). Fiecare va ține un scurt discurs (30 secunde – 1 minut) adresat acestui „invitat invizibil”.

3. Alegerea spectatorului invizibil

Fiecare participant își alege în gând sau anunță grupului cine este spectatorul său invizibil.

4. Pregătirea discursului

Participantul are câteva secunde să se gândească la ce ar vrea să spună acestei persoane: poate fi o întrebare, o mulțumire, o poveste, o cerere de sfat sau orice alt mesaj.

5. Susținerea discursului

Pe rând, fiecare participant se ridică și ține discursul adresat spectatorului invizibil, vorbind cu seriozitate și implicare, ca și cum acea persoană ar fi cu adevărat prezentă în sală.

6. Variante

Se poate schimba rolul: grupul propune cine este spectatorul invizibil pentru fiecare participant.
Se poate juca și în perechi: unul este „invitatul invizibil” și reacționează nonverbal la discurs.
Se poate introduce o temă pentru discurs (ex: „Ce ai vrea să afle despre tine?”, „Ce întrebare i-ai pune?”).

NE GĂSIȚI PE:

@artevats

ArtEva

ArtEva



Proiect: Speak Up!
Conţinut broşură: Asociaţia Teatrul Şchiop
Editor: Ponici Ciprian I.I.
Data: 22.09.2025

Proiect finanţat de Consiliul Judeţean Neamţ.
Conţinutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziţia oficială a Consiliului Judeţean Neamţ.

CONSILIUL JUDEȚEAN NEAMȚ