



Συνδιοργάνωση



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

Υπο την Αιγίδα & Χρηματοδότηση



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο
Πολιτισμού και Αθλητισμού

Αιγίδα & Έγκριση



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Παιδείας,
Έρευνας και Θρησκευμάτων



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΕΜΨΥΧΩΣΗ ΚΟΥΚΛΑΣ

Βασικές Αρχές Εμφύχωσης

Τα συναισθήματα της Κούκλας

Ο λόγος της Κούκλας

Προς Συμπλήρωση:
Ασκήσεις για εμένα και την
ομάδα μου



ΕΜΨΥΧΩΣΗ ΚΟΥΚΛΑΣ

Δίνουμε στην κούκλα μας ζωή!

Για να εμψυχώσουμε την κούκλα μας, δεν αρκεί απλώς να την κινούμε στο χώρο, η εμψύχωση δεν πρόκειται για κάτι το μηχανικό, αλλά εκφράζει το συναίσθημα που θέλουμε να περάσουμε στην κούκλα.

Βιώνουμε ένα συναίσθημα και η ενέργεια αυτού μεταφέρεται στην κούκλα μας!

Οι κουκλοπαίχτες μικροί και μεγάλοι βιώνουν την ιστορία της κούκλας τους και τη μεταφέρουν στην πραγματικότητα κατά την διαδικασία της εμψύχωσης.

Στην περίπτωση όπου τα παιδιά καλούνται να φτιάξουν και να παίξουν με τις κούκλες, δεν χρειάζεται να πούμε πολλά: **τα παιδιά είναι γεννημένα κουκλοπαίχτες και το μόνο που χρειάζεται είναι η εκπαίδευση των βασικών αρχών εμψύχωσης της κούκλας, χρόνος, εμπιστοσύνη και ελευθερία.**

ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΕΜΨΥΧΩΣΗΣ

ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

- **Γερή Βάση:** Κρατάμε τα πόδια ανοιχτά στο μήκος των ώμων και τα γόνατά μας χαλαρά.
- Η κούκλα είναι το επίκεντρο και ο κουκλοπαίχτης την υπηρετεί.
- **Ακολουθούμε τη κούκλα:** Το σώμα μας παραμένει σε μια συνεχή σχέση με αυτό της κούκλας.
- Η κούκλα μας στέκεται όπως εμείς. Από το κεφάλι την τραβάει μια δύναμη προς τα πάνω που δεν αφήνει τα γόνατά της να λυγίσουν (μηχανική σκελετού), ενώ κάτι την τραβάει προς τα κάτω (βαρύτητα) ώστε να βρίσκεται σε επαφή με το έδαφος.

ΒΛΕΜΜΑ = ΒΟΥΛΗΣΗ

- Το βλέμμα του εμψυχωτή **εστιάζει πίσω από το κεφάλι της κούκλας**, στο ύψος των ματιών της.
- Στρέφουμε το κεφάλι της κούκλας με άξονα τα μάτια, δίνοντας την αίσθηση ότι κοιτάζει
- Η κούκλα με το βλέμμα της **ακολουθεί και τονίζει** την κάθε κίνησή της.

ΠΕΡΠΑΤΑΜΕ ΜΑΖΙ

- Στεκόμαστε μαζί με την κούκλα και **την ακολουθούμε** κρατώντας την από το λαιμό και από το εσωτερικό πόδι
- **Για το περπάτημα:** α) Κρατάμε το ένα πόδι της κούκλας, το λυγίζουμε προς τα μπρος ως πρώτος βηματισμός. β) Σηκώνουμε όλη την κούκλα προς τα πάνω γ) την μετακινούμε λίγο πιο μπροστά, αφήνοντας το δεύτερο πόδι να ακουμπήσει ενώ, συγχρόνως δ) το πόδι που κρατάμε, το λυγίζουμε προς τα πίσω.

ΕΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΥΚΛΑ

- Τα χέρια μας μένουν **πίσω από την κούκλα** και την χειριζόμαστε από το **λαιμό και από τα πόδια.**
- Τα δάχτυλα με τα οποία κρατούμε και κινούμε το λαιμό της είναι ο **αντίχειρας και ο δείκτης.** Τα υπόλοιπα δάχτυλα παραμένουν κλειστά στο πίσω μέρος του κεφαλιού.

ΑΝΑΣΑ ΚΑΙ ΠΝΟΗ

- Ο τρόπος που αναπνέει η κούκλα συντονίζεται στον δικό μας, αφού **μέσα από την αναπνοή περνάνε τα συναισθήματα και η ενέργεια.**
- **Παρατηρούμε το δικό μας σώμα** και την απόκρισή του στην αναπνοή. Πάρτε μία βαθιά ανάσα και δείτε τι κάνει το σώμα σας. Εκπνεύστε μέχρι τέλους και σημειώστε την φυσική κίνηση με το άδειασμα του αέρα.
- Μιμούμαστε την κίνηση με την κούκλα κρατώντας την **από το κεφάλι και το κορμό της.**

ΟΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΕΜΨΥΧΩΣΗΣ (συνέχεια)

ΚΑΘΙΣΜΑ

- Πρώτα **στρέφουμε το βλέμμα της προς το σημείο** που θα καθίσει
- **Λυγίζουμε τα γόνατά της** και φέρνουμε τον ποπό της στο σημείο που επιλέξαμε και την καθίζουμε και **τεντώνουμε τα πόδια**
- **Για να την σηκώσουμε**, φέρνουμε τις φτέρνες της κούκλας κοντά στον ποπό, σηκώνουμε την κούκλα από το κεφάλι με άξονα το βλέμμα της και μέχρι να **τεντωθούν σε όρθια πλέον στάση** και τα πόδια της.

ΑΛΜΑ

- **Αφήνουμε τα γόνατα να λυγίσουν** για να πάρει φόρα, **στρέφουμε το βλέμμα** (κεφάλι) προς τα πάνω και **δίνουμε μια ώθηση** προς τα πάνω, **τεντώνει το σώμα** και ξεκολλάνε τα πόδια από το έδαφος.
- Κοιτάζει προς τα κάτω, προσγειώνεται ενώ λυγίζουν ξανά τα πόδια από το βάρος και επανέρχεται στην όρθια στάση **ισιώνοντας τον κορμό σε ακολουθία της ροής της κίνησης.**

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΟΥΚΛΑΣ

Εκφραζόμαστε με την κούκλα!

Προκειμένου να εκφραστούμε μέσα από την κούκλα, να δηλώσουμε τα εκάστοτε συναισθήματα που βιώνει, όλη η κινησιολογία συντονίζεται με την τονικότητα της φωνής μας. Ενώ, σημαντικό είναι να ρυθμίζουμε και την ταχύτητα που κινείται η κούκλα μας, καθώς καθορίζει τον χαρακτήρα και τον ψυχισμό της.

ΛΥΠΗ

- Πως βιώνουμε εμείς την λύπη; **Δακρύζουμε ή κλαίμε**, άρα η ανάσα μας και η ανάσα της κούκλας γίνεται **βαριά και κοφτή** ιδιαίτερα όταν την συντονίζουμε με το λόγο.
- Το σώμα της, μπορεί να είναι **κυρτό**, τα χέρια της κοντά στο πρόσωπό της έτσι ώστε να δηλώνει όλο της το σώμα το αυτό το συναίσθημα.
- Στο συναίσθημα της λύπης το σώμα έχει πιο αργούς ρυθμούς



ΘΥΜΟΣ

- Αναπαριστούμε αυτό το συναίσθημα με την κούκλα μας **σωματικά και εκφραστικά με απότομες και νευρικές κινήσεις** που υποδεικνύουν την ένταση μιας κατάστασης.
- Σε συνδυασμό με την φωνή που υποστηρίζει με την αντίστοιχη τονικότητα.

ΧΑΡΑ

- Το σώμα της κούκλας είναι **όρθιο και ανάλαφρο**. Μπορεί ακόμη να **χοροπηδά** από την χαρά της, να **χειροκροτεί** κ.ά..
- Ακόμη και όταν η κούκλα κάθεται, **μπορεί να υπονοείται το συναίσθημα με τη στάση του σώματός της**: Ίσιος κορμός και ανάλαφρα χέρια.
- Αντίστοιχα **αλλάζει και η τονικότητα και η ένταση της φωνής μας**.
- Ο ρυθμός της χαράς είναι πιο γρήγορος



Ο ΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΚΟΥΚΛΑΣ

Πως μιλάει η κούκλα μας!

Κοιτώντας την κούκλα μας, πειραματιζόμαστε με τονικότητες και ρυθμούς, μέχρι να βρούμε τη φωνή που της ταιριάζει. Η κούκλα μιλάει και βγάζει ήχους μέσα από την κίνηση που της δίνουμε, κυρίως του κεφαλιού ή και ενός χεριού. Η κίνηση υπογραμμίζει την ομιλία της και τους ήχους και είναι σύμφωνη με τη μελωδικότητα του λόγου.

ΔΩΣΕ ΦΩΝΗ

Είναι κορίτσι ή αγόρι;

Τι ρόλο έχει στην ιστορία μου;

Πως νιώθει την δεδομένη στιγμή;

ΧΡΩΜΑΤΙΣΜΟΣ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΤΟΝΙΚΟΤΗΤΕΣ

Βαριές Φωνές

Επικεντρωνόμαστε στο κάτω μέρος του στομαχιού ή στο διάφραγμα έτσι ώστε η φωνή μας να βγαίνει από εκεί

Ψιλές Φωνές

Χειριζόμαστε το στήθος, τη μύτη και το κεφάλι. Άρα, εξασκούμαστε αγγίζοντας την μύτη και την κορυφή του κεφαλιού στέλνοντας την φωνή σε εκείνο το σημείο για να φτάσουμε στην επιθυμητή τονικότητα



ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΥΚΛΑ

Για να επιτύχουμε να είναι ζωντανός ο τρόπος ομιλίας της κούκλας μας, ξεκινάμε με αυτοσχεδιασμούς κίνησης της κούκλας.

Προσθέτουμε την ανάσα και τον ήχο και τέλος την κάνουμε να μιλήσει έτσι ώστε να είναι ο δικός της λόγος και όχι ο δικός μας.



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Παρακολουθώ το βίντεο Κουκλοπαίζουμε 02: Εμφύχωση [εδώ](#)

Σταματώ σε κάθε υπόδειξη κίνησης και δοκιμάζω να την εφαρμόσω με την κούκλα μου.

1

Εξασκούμε στον καθρέπτη και σημειώνω τις απορίες μου.

Στάση σώματος

Βλέμμα κούκλας

Κίνηση κούκλας (περπάτημα, άλμα, κάθισμα, αιώρηση)

2

Τι άλλες κινήσεις μπορώ να κάνω με την κούκλα μου;

3

Εξασκώ τα συναισθήματα!

Χωρίς λόγο - μόνο με αναπνοές και ήχους

4

Δίνω φωνή στην κούκλα μου και εξασκώ τα συναισθήματα!

Ποιο είναι το όνομά της κούκλας;

Βρείτε μία ατάκα που την χαρακτηρίζει.

Εξασκηθείτε με διάφορες τονικότητες φωνής.

Χρωματίστε την ατάκα της βάση συναισθημάτων.

5

Εφαρμόζω στην τάξη/με την ομάδα μου!

Πώς ανταποκρίθηκε η ομάδα; Σημειώστε τις παρατηρήσεις σας.