

Leiklist fyrir fólk með þroskahömlun

Kennsluhandbók fyrir kennara

Leiklist er öflug leið til að efla sjálfstraust, tjáningu, samskipti og sköpunargleði. Fyrir fólk með þroskahömlun getur leiklist einnig verið leið til að segja eigin sögur, vinna með reynslu sína og taka þátt í samfélaginu á eigin forsendum.

Þessi handbók byggir á reynslu Fjölleikhússins hjá Fjölmennt þar sem þátttakendur vinna saman að uppsetningu leiksýningar sem endar með opinni æfingu eða fullri sýningu fyrir áhorfendur.

Markmiðið er ekki aðeins að búa til sýningu heldur að skapa öruggt rými þar sem allir geta tekið þátt á sínum forsendum, lært og vaxið.

Grunngildi í kennslunni

Allir geta tekið þátt - Leiklist er fyrir okkur öll. Hver einstaklingur tekur þátt út frá sínum styrkleikum, áhuga og getu. Sumir vilja læra texta, aðrir vilja dansa, syngja, spinna eða vinna með leikmuni. Við leggjum mikið upp úr því að finna hvað það er sem fólk brennur fyrir innan leiklistarinnar.

Ferlið er mikilvægara en afraksturinn - Lokasýning er markmið, en námið á sér stað í æfingaferlinu. Hver æfing er tækifæri til að æfa samskipti, samvinnu, tjáningu og sjálfstraust.

Þátttakendur hafa áhrif - Bestu sýningarnar verða til þegar þátttakendur eiga raunverulegan þátt í sköpuninni. Þeir velja persónur, koma með hugmyndir, semja texta og móta senur. Við vinnum stundum með grind og spyrjum svo “hvað langar þig að leika í þessari sýningu” og svo skapa leikarar sína persónu.

Öryggi og traust - Kennarinn þarf að skapa andrúmsloft þar sem nemendum líður vel og eru ekki óhrædd við að prófa og gera mistök. Þetta getur tekið langan tíma stundum og þá er þolinmæði algjört lykilatriði. Ekki ýta á eða flýta framförum. Hróss, stuðningur og skýr uppbygging eru lykilatriði.

Markmið námskeiðsins okkar eru:

- Að efla sjálfstraust og öryggi á sviði.
- Að þjálfra samskipti og samvinnu.
- Að auka líkamsvitund og rýmisskynjun.
- Að styrkja rödd, tjáningu og framkomu.
- Að læra að vinna sem hluti af leikhópi.
- Að öðlast reynslu af því að skapa og sýna leikverk.

Dæmi um æfingar sem henta vel

Speglun

Þátttakendur vinna í pörum.

Annar leiðir og hinn speglar allar hreyfingar.

Þjálfar:

- Einbeitingu
- Hlustun
- Samvinnu

Tilfinningaganga

Gengið um rýmið sem:

- Glöð manneskja
- Reið manneskja
- Stressuð manneskja
- Stolt manneskja

Þjálfar:

- Líkamstjáningu
- Tilfinningalæsi
- Sviðsframkomu

Frystimyndir

Hópurinn býr til mynd með líkamanum.

Þema getur verið:

- Vinátta
- Heimili
- Draumar
- Vinna
- Frelsi

Þjálfar:

- Sköpun
- Samvinnu
- Sviðsmyndun

Persónusköpun

Spurningar:

- Hvað heitir persónan?
- Hvað finnst henni skemmtilegt?
- Hvað dreymir hana um?
- Hvað óttast hún?

Þjálfar:

- Ímyndunarafl
- Sjálfstjáningu
- Persónuvinnu

Aðlögun kennslu

Gefðu skýrar leiðbeiningar

- Eitt verkefni í einu.
- Sýna frekar en útskýra.
- Endurtaka þegar þarf.

Notaðu margar tjáningarleiðir

- Tal
- Hreyfingu
- Myndir
- Tónlist
- Dans

Gefðu tíma

Sumir þurfa lengri tíma til að vinna úr upplýsingum eða svara.

Þögn getur verið mikilvægur hluti af kennslunni.

Leyfðu mismunandi þátttöku

Ekki allir þurfa að taka þátt á sama hátt.

Mikilvægast er að allir finni að þeir tilheyri hópnum.

Lokasýning

Lokasýning gefur þátttakendum tækifæri til að:

- Deila verkum sínum með öðrum.
- Upplifa stoltið af sameiginlegum árangri.
- Styrkja sjálfstraust.
- Sýna hæfileika sína.

Mikilvægt er að undirbúa þátttakendur vel fyrir sýningardaginn með æfingum í sýningarrými og skýru skipulagi.

Dæmi úr starfi Fjölleikhússins – Vor 2026

Vorið 2026 skapaði hópurinn leiksýninguna:

„Ég er eins og ég er – og svona rúlla ég“

Verkið var unnið út frá Samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks og byggði á eigin reynslu þátttakenda.

Í sýningunni voru senur um:

- Að flytja að heiman
- Að bíða eftir húsnæði
- Ást og sambönd
- Drauma um að eignast eigin fjölskyldu
- Nám og vinnu
- Réttinn til að taka eigin ákvarðanir

Sýningin blandaði saman leiklist, dansi, tónlist, húmor og persónulegum frásögnum.

Verkefnið sýndi hvernig þátttakendur geta unnið út frá eigin reynslu og skapað kraftmikið og merkingarbært leikhús sem snertir bæði flytjendur og áhorfendur.

Lokaorð

Leiklist fyrir fólk með þroskahömlun snýst ekki fyrst og fremst um að kenna fólki að leika.

Hún snýst um að skapa rými þar sem fólk fær að tjá sig, taka ákvarðanir, segja sínar sögur og upplifa að rödd þess skipti máli. Þegar það tekst verður sýningin ekki bara leiksýning. Hún verður vettvangur fyrir þátttöku, sjálfstæði og samfélag.