

Първа част ИЗБОРЪТ

Добре дошли всички.

Ще участвате в тиха игра.

Знаеш ли какво е избор?

Сега ще задам няколко въпроса.

Може да избираш.

Море или планина?

Трябва да избереш дали да отидеш на почивка на море или на планина.

(Водещият посочва посоките на света) Север, Юг, Изток, Запад

Ако избереш море, иди на Юг.

Ако избереш планина, иди на Север.

Ако си на Юг, покажи ми как плуваш.

А ако си на Север, покажи как се катериш.

Браво.

А сега:

Чучулига ли си или сова?

Чучулигите се събуждат преди зазоряване,
пълни с енергия и нетърпеливи да свършат работата си.

Совите, от друга страна, никога не спят
и, естествено, са изтощени на размъмване.

Какъв е твоят биоритъм?

Сутрешна чучулиго, тръгвай на Изток.

Нощна сово, тръгвай на Запад.

[Звуци на птици]

Розово или синьо?

Ако харесваш розово, иди на изток.

Ако предпочиташ синьо, иди на Запад.

А сега, емоции:

Ако си тъжен, иди на Север.

Ако си развълнуван, иди на Юг.

Ако си уплашен, иди на Изток.

А зеленото? То е между тъгата и уплахата.

А оранжевото? То е между уплахата и гнева.

И, разбира се, лилавото е между гнева и тъгата.

(сочи)

Синьо, зелено, жълто, оранжево, червено, лилаво.

Намери ли своя цвят?

Ако нямаш братя и сестри, вдигни юмрук.

Ако имаш сестра или брат, направи знака на победата с два пръста.

Ако имаш двама братя и сестри, покажи три пръста.

Ако имаш повече от двама братя и сестри, вдигни ръце с разтворени пръсти.

Това са условия.

Спусни ръцете си.

Винаги ли си свободен да избираш?

Или понякога изборът ти зависи от другите?

Втора част СТЕРЕОТИПИ

Какво е стереотип?

Стереотипите са преки пътища към човека, обобщения, етикети.

Понякога те се превръщат в клетки.

Клетки, в които сме затворени, и клетки, в които затваряме други хора.

Нека застанем в кръг.

Поздрави хората около теб.

Как се поздравяват момичетата?

Как се поздравяват момчетата?

Нека опитаме.

Всички, поздравявайте като момичета.

Сега, всички, поздравявайте като момчета.

Започни да ходиш в кръга.

Върви като момиче.

Спри!

Сигурен ли си, че всички момичета ходят така?

Сега върви като момче.

Спри.

Сигурен ли си, че всички момчета ходят така?

Сега, направи селфи.

Какви са израженията на момчетата при селфи?

Сега, направи селфи с позата, която правят момчетата.

И какви пози заемат момчетата?

Направи селфи, в поза като момче.

Върни се обратно в кръга.

Ако обичаш да шофираш,

Хвани кормилото и включи на скорост.

Сега имаш проблем с компютъра

и решаваш да помолиш някого за помощ.

Ако помолиш момче, премести мишката.

Ако помолиш момиче за помощ, пиши на клавиатурата.

Става ти лошо? Кой се грижи за теб?

Ако е момче, докосни челото си, за да провериш температурата си.

Ако е момиче, изкашляй се и докосни гърлото си.

А сега, иди в кухнята.

Творческа личност ли си, която създава бъркотии? Омеси кейк.

Много ли мразиш да готвиш?

Скръсти ръце и гледай как някой друг готви.

А сега, кой трябва да мие чиниите? Посочи кой трябва да мие чиниите.

Посоченият човек мие мръсна тенджера.

Стереотипите са преки пътища към чжвека, обобщения, етикети.

Понякога те се превръщат в клетки,

в които заключваме други хора.

Това е въпрос на свобода.

Чувстваш ли се свободен? Чувствате ли се свободни?

Движи се свободно в такт с тази музика.

[звучи музика]

Трета част СИЛА

Какво е сила?

Това е способността да правиш нещо или да караш другите да правят нещо.

Има сили и супер сили

Като тези на супергероите.

Коя суперсила би искал най-много да имаш?

Да летиш, да си невидим, да бъдеш свръхсилен или да четеш мисли?

Полети на Север.

Стани невидим на Юг.

Бъди свръхсилен на Изток.

Чети мисли на Запад.

А сега, покажи ни своята сила като се движиш свободно:

Лети, стани невидим, покажи свръхсилата си, чети мисли.

Когато музиката спре, върни се към всекидневната си идентичност.

Когато музиката започне отново, поднови суперсилата си.

[музиката спира – музиката се възобновява – музиката спира – музиката се възобновява]

Но в действителност, кое според теб дава най-много сила?

Кое ти дава свободата да правиш това, което искаш?

Пари, красота, физическа сила, обаяние или интелигентност?

Ако смяташ, че парите дават най-много сила, иди на Север.

Ако това е красотата, иди на Юг.

Ако е физическа сила, иди на Изток.

Ако е обаяние, иди на Запад.

Ако смяташ, че това е интелигентността, иди в центъра.

Каква е твоята сила?

Дали е някоя от тези или нещо друго?

Помисли върху това.

Когато я идентифицираш, вдигни ръце.

Колко е твоята сила , от 1 до 10?

Покажи я с пръсти.

Би ли могъл да направиш силата си да расте?

Ако вярваш, че може да я накараш да расте, плесни с ръце и направи крачка напред.

Силата е и способността да влияеш на други хора, да влияеш на мнения, решения, действия, мисли.

Влез в кръга, избери друг човек.

Застани срещу другия.

Единият от двойката вдига ръка.

Ти ще бъдеш огледало.

Трябва да имитираш точно,

точно като огледало,

движенията на другия пред теб.

Давай!

И двамата си приличаме и сме различни.

Лидерът има силата да решава как да се движи другият.

Лидерът трябва да поеме отговорност за другия.

Колко бързо можете да се движите, докато си с другия в двойката?

Колко сложни движения може да правиш, докато си с другия?

Сега разменете ролите:

Огледалото е лидер, а лидерът - огледало.

(музиката свършва)

Върни с в кръга.

Кой има най-голяма сила сред хората в кръга?

Спри!

И запомни: с голямата сила идва и голяма отговорност.

Четвърта част ПРИВИЛЕГИИ

Властта се упражнява.

Привилегията, от друга страна, е нещо, което човек притежава.

Какво е привилегия?

Незаслужено предимство,

често **невидимо за тези, които го притежават,**

получавано за **принадлежност към доминираща група.**

Нека всички се подредим в една редица.

Сега ще прочета някои твърдения. Дали са правилни или грешни?

Ако смяташ, че това, което казвам, е правилно, направи крачка напред.

Ако смяташ, че е погрешно, остани там, където си.

Всеки, който работи, трябва да получава възнаграждение, пропорционално на труда си.

Хората, живеещи в една и съща къща, трябва да допринасят за поддържането ѝ чисто.

Всеки човек трябва да има право на образование и да следва собствените си страсти.

В едно семейство грижите за децата трябва да бъдат разпределени между всички родителски фигури.

Всеки човек има право да получава безплатни медицински грижи.

Всеки човек е свободен да избира кого да обича.

Всеки човек е свободен да прекрати емоционална връзка, когато пожелае.

Но привилегиите понякога променят правилата на играта.

Водещият в центъра развява знамето на привилегиите.

Нека се съберем в кръг около знамето.

Под това знаме не сме равни.

Жените средно получават по-ниски заплати от мъжете.

Ти жена ли си? Направи две крачки назад от знамето.

В много градове хората с увреждания нямат достъп до обществен транспорт. Имаш ли увреждане? Направи две крачки назад от знамето.

Жените носят по-голямата тежест при домакинските задължения и грижите за децата.

Ти жена ли си? Отдръпни се с още две крачки.

Мъжете имат по-голямо присъствие на властови позиции.

Ти мъж ли си? Направи две крачки напред към знамето.

В различни страни по-бедните хора нямат достъп до медицински грижи.

Ако чувстваш, че си беден, отдръпни се с две крачки.

В няколко страни жените нямат равен достъп до образование.

Ти мъж ли си? Направи още две крачки напред.

В различни страни чужденците нямат същите права като местните жители.

Ти идваш от друга държава? Отдръпни се с две крачки.

Всички човешки същества се раждат свободни и равни по достойнство и права.

Пета част СПОДЕЛЕНА ОТГОВОРНОСТ

Всяко действие, което предприемаш, всяка дума, която изричаш, създава последствия за другите хора и за вас самия теб.

Като камък, хвърлен в езеро, който създава вълнички,
които се разпространяват по повърхността на водата.

Вземи камък.

Почувствай тежестта му.

Хвърли камъка в езерото.

Върви в кръга. Когато срещнеш погледа на друг човек,
спри за миг и направи знак „не“ с ръце.

Спри.

Продължи да вървиш и когато срещнеш погледа на друг,
кимни „да“ с глава.

Спри.

Продължи да вървиш като се опитваш да избягваш погледите на другите хора.

Спри.

И накрая, продължи да вървиш като гледаш другите хора в очите и им се усмихваш.

Спри.

Какво почувства? Промени ли се нещо?

Всеки жест, който правиш, трансформира другите хора и самия теб.

Застани в кръга.

Представи си, че си у дома.

Когато приключиш с храненето, прибираше ли чиниите, които си използвал от масата?

Ако е така, вдигни ръка.

Когато използваш банята, оставяш ли я чиста?

Вдигни ръка. Наистина ли е така?

Някой, наkogото държиш, ти се обажда, докато спиш.

Отговаряш ли? Ако отговаряш, вдигни ръка.

Получаваш снимка, която е подигравка с твой приятел.

Споделяш ли я?

Кой е почистил масата?

Кой е почистил банята?

Кой не е получил отговор, когато е имал нужда от теб?

Ти си помогнал приятелят ти да бъде унижен!

Как се чувстват тези хора? Как се чувстваш ти?

Шеста част ИНТЕРСЕКЦИОНАЛНОСТ

А сега, нека се подредим на стартовата линия.

Имаш ли някакво желание?

Когато бях малък, правех това:

Затвори очи. Помисли за желание, което имаш.

Голямо желание.

Разпери широко ръце.

Прегърни се силно.

Моля те,

Дръж очите си затворени.

И продължавай да мислиш за желанието си.

Дръж очите затворени здраво, по-здраво...

А сега, по мой знак, пляскай с ръце.

Един, два, три, три пъти.

Готов ли си? Давай!

Мислиш ли, че можеш да сбъднеш желанието си?

Ако мислиш, че можеш да го сбъднеш, покажи го пред себе си.

Далеч ли е още? Можеш ли да използваш малко помощ?

Е, тогава, тъй като това е игра, можем да поискаме помощ!

Ето го: духът от вълшебната лампа!

Какъв е твоят дух от вълшебната лампа?

Превърни се в духа от лампата

и позирай за снимка. Усмихни се.

Отлично!

За да получиш това, което желаеш, можеш да получиш помощ:

Би ли потърсил подкрепата на член на семейството?

Направи крачка напред!

Би ли постигнал това, което желаеш, по-лесно, ако имахте повече пари?

Направи крачка напред.

Може ли да е по-лесно, ако си мъж? Направи крачка напред.

Може ли да е по-лесно, ако си жена? Направи крачка напред.

За да сбъднеш желанието си, би ли било по-добре, ако смениш страната си?

Ако мислиш така, направи крачка напред.

За да сбъднеш желанието си, би ли искал да промениш нещо в тялото си?

Направи крачка напред.

За да сбъднеш желанието си, би ли искал да успееш в учението си? Направи крачка напред.

Въпреки всички препятствия, духът от лампата изпълнява желанието ти.

Поддръж я в ръка. Усещаш ли топлината ѝ? Покажи я на останалите.

А сега се върни в кръга.

Седма част ПРИСЪЕДИНИ СЕ КЪМ ПРОМЯНАТА

Дишай.

Погледнете човека до теб.

Сега погледни този, който е най-далеч.

Ние сме заедно. Винаги.

Чупил ли си някога нещо?

Направи крачка напред.

Ваза? Обещание? Мълчание?

Кой беше там с теб?

Направете крачка назад.

Поправял ли си някога нещо?

Игра, връзка, труден момент?

Направете крачка напред.

Беше ли тогава с някого?

Направи крачка назад.

Споделената отговорност е следната:

да бъдем част от нещо, което ни засяга заедно.

Сега, върви бавно в пространството.

Когато пресрещнеш друг, погледни го в очите.

След това реагирай:

С усмивка. С жест. С дума (дори само към себе си).

Спри.

Сега ще ти задам няколко въпроса.

Ако се разпознаваш, се съсредоточи.

Ако не се разпознаеш, погледни отдалеч.

Случвало ли ти се е да се преструваш, че не виждаш?

Случвало ли ти се е да си помислиш: „Това не ме засяга“?

Случвало ли ти се е да си помислиш: „Нямам нужда от никого“?

Сега промени перспективата.

Случвало ли ти се е да подадеш ръка, без да си помолен?

Случвало ли ти се е да поискаш помощ, дори и да ти е било трудно да го кажеш?

Откривал ли си някога, че заедно е по-лесно?

Върви.

И слушай.

Сега слушай не с ушите си, а с гърба си.

С ръцете си. С краката си. С кожата си.

Хората наоколо ти говорят без думи.

Може ли да ги разбереш?

Спри.

Сега, образувай човешки верига.

Обедини се в групи от 3, 5, 7 души.

Хвани се за ръце.

Един човек се движи. Останалите го следват.

Лидерът носи отговорност. Тези, които го следват, имат вяра.

Колко бързо може да се движиш, без да скъсаш веригата?

Без да оставяш някого назад?

Спри.

Ако нещо ти е помогнало днес,

имитирай вятърна мелница, като размахваш ръце.

Ако си оказал помощ на някого днес,

направи малък огън с ръцете си.

Ако смяташ, че помощта е сила, вдигни юмрук.
Ако смяташ, че помощта е начин да останеш човек,
Постави ръце върху очите си за миг.

Тишина.

Дишайте.

Аз съм, защото ние сме.

Ние сме заедно.

Финален танц

А сега, се приготви за финалния танц.
Започнете да ходиш на място в ритъма.
Направи малък огън с ръце.
Имитирай вятърна мелница, като размахваш ръце.
Слушай с ръката си надясно и наляво.
Завърти се три пъти.
Включи мигачите си.
Вдигни бинокъла и погледни надалеч.
А сега, разбий тавана с юмруци като следваш ритъма.
Хвани се за ръце.
Пръстен от рози.
Спри.
Върви, малък огън, вятърна мелница.
Слушай, три завъртания, мигачи, бинокъл, таван.

Пръстен от рози.

Спри.