

ATTENTION

TALLER
PRE FUNCIO



CR#SH

TOTHOM POT CAURE



1.-OBJECTIU DEL TALLER

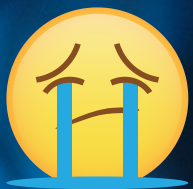
Des de la productora Mea Culpa, us oferim un taller pre funció de CR#SH impartit per un dels tres intèrprets. L'objectiu és apropar els alumnes a l'imaginari de CR#SH perquè puguin gaudir l'obra de teatre partint ja d'un punt de vist més proper i implicat a ella. A partir de certes dinàmiques i activitats que plantejarem, volem crear un espai de confiança i predisposició a l'aula per poder desbloquejar els temes dels quals parlarem sobre l'escenari: ansietat, autoestima, depressió, vincles,... Esperem poder ser una eina que connecti -des del minut u de la funció- els estudiants amb les tres històries de CR.SH.



2.-PARLEM DE CR#SH

Cr#sh, tothom pot caure, és la història de tres adolescents intentant gestionar com poden un present que se'ls està menjant. L'ansietat i por al fracàs de la Carla, el desconeixement i tabú de les relacions sexo afectives del Gerard, la falta d'autoestima i autoexigència de l'Alba, són les tres vèrtebres d'unes vides desbordades i dinamitades. Tres adolescents que parlen de temes molt concrets però que aviat prenen una dimensió que ressona massa a aquell qui les escolti. No importa l'edat, el sexe, el gènere, la religió o la classe, la universalitat dels temes que tracta Cr#sh han vingut per quedar-se; han vingut per posar-los-hi noms i validar-los. Volem parlar-ne, de tot el que ens remou, volem posar-hi veu i compartir-ho perquè deixi de ser tabú.

ATTENTION



4.- OBJECTIUS

YES



- Posar nom als problemes de salut mental.
- Validar els sentiments i les emocions de les adolescents.
- Apropar les adolescents a la cultura del país.
- Trencar amb les formes correctes i ja allunyades de la nostra realitat. Crear i jugar amb llenguatges que s'apropin al coneixement i context del nostre públic.
- Crear un espai de respecte i confiança entre actrius/ espectadores.
- Acollir la diversitat.
- Normalitzar tots els estats d'ànim.

5.- VALORS
QUE TREBALLEM

Respecte

Escolta

Acceptació

Validació

Collectiu / equip

Comunicació

Empatia

Comprensió

HAPPY



6.- SINOPSI



La Carla, el Gerard i l'Alba recorden la seva adolescència a la recerca del moment on alguna cosa es va començar a tòrcer i no van saber detectar-la. Tres adolescents assedegats de vida busquen una felicitat inexistent. La Carla, aspirant a tenista, lluita constantment per ser la millor en tots els àmbits; el Gerard s'aboca a una relació virtual a través d'una aplicació de cites i l'Alba intenta ferventment trobar el seu lloc al món. Tres històries que no deixen indiferent ningú. Tres històries que aconsegueixen ressonar massa, que semblen llunyanes però que ahora es fan estranyament properes. Tres històries de tres persones que, com tothom, van haver d'aprendre que cuidar-se i escoltar-se és la millor eina per caminar.



7.- ELS PROTES

CARLA



NOW

La Carla és, per sobre de tot, autoexigent. Estudiant exemplar, bona en tot el que es proposa, popular entre les seves companyes, aspirant a tenista professional, filla brillant. Però el preu que ha de pagar per aquesta excel·lència poc a poc la va ofegant. La família, el professorat,... sembla que tenen molt clars els objectius de la Carla però ningú, ni tan sols ella mateixa, sembla escoltar el que el cos li demana: parar. Aturar i entendre per què fa el que fa; per qui ho fa com ho fa; qui és ella més enllà de les notes i del tennis. Aturar li permetrà respirar, acceptar-se i replantejar-se nous objectius.

7.- ELS PROTES

ALBA

L'Alba és una adolescent que conviu de forma massa freqüent amb la sol·litut. Se sent incompresa i sola, a casa i a l'escola, amb les companyes. Té unes ganes immenses de generar vincles, de compartir els seus gustos, els seus pensaments, les seves ganes de riure, de parlar, d'escoltar. Però per alguna raó no té la seguretat ni en ella ni en les altres per establir aquests vincles, per iniciar converses, per ser ella i estimar-se precisament per qui i com és.

7.- ELS PROTES

El Gerard té curiositat per les xarxes socials; per conèixer nois i establir una relació. Però parteix del desconeixement, de la innocència de qui no té eines, d'un jove a qui no li han explicat la importància de l'autoconeixement i de la pròpia sexualitat. Amb ell també explicarem el perill de crear expectatives, de fer-se una idea a partir només del que veus a la pantalla, del desengany, del perill d'allò purament virtual. Una trobada desagradable activarà les alarmes del Gerard i l'obligarà de forma immediata a posar límits a allò que pensava que no en necessitava.

GERARD



8.- CR#SH ALS INSTITUTS

.Tenir una primera trobada amb alguna de les protagonistes de CR#SH ens semblava una bona manera de trencar el gel entre intèrprets/alumnes.

CR#SH és una funció que vibra a aquell qui la veu. Per una banda o altra, hi ha alguna cosa de les històries que s'hi expliquen que ressona a les realitats d'aquells qui la veuen.

I volíem, des de Mea Culpa, oferir una primera trobada on desbloquejar el tema de la salut mental en adolescents.

És el tema principal de l'obra i creiem que seria una bona idea poder oferir l'opció d'apropar el tema abans de veure'l per primera vegada a sobre l'escenari.

L'angoixa, l'autoestima, l'autoexigència, els vincles amb les famílies, les companyes, les amigues, el professorat,... són de gestió universal; tothom ha de lidiar-hi cada dia. I fer-ho evident, obvi, posar-hi paraules i donar-li un espai pot ajudar a entendre millor després d'on vénen i on aniran els personatges del Gerard, l'Alba i la Carla.

A partir de dinàmiques proposades per un dels tres intèrprets, pretenem trencar el gel i demostrar-los que la realitat i la ficció sovint van molt agafades de la mà.

school

DINÀMIQUES QUE PROPOSEM



PRE FUNCIO

1.- Reproduir teaser de l'espectacle i video presentació a instituts.

2.- Preguntes que es poden plantejar a classe i parlar abans de veure CR#SH:

- a. Quins espais teniu a diari per poder parlar d'allò que us inquieta?
- b. Amb qui parleu sense filtres del que us passa?
- c. Parleu entre vosaltres de salut mental?
- d. Sentiu que teniu algú al vostre voltant que us escolta de debò?
- e. Identifiqueu totes les emocions que sentiu?
- f. Viviu sense filtres (al dia a dia)?
- g. Quin impacte tenen les xarxes socials a la vostra vida?

ATTENTION

3.- Escriure en tres frases: Què és per vosaltres l'adolescència? Què n'espereu?

4.- Intenteu definir, entre totes, aquests conceptes:

i. Salut mental

ii. Amistat

iii. Educació

iv. Identitat



*EXTRES

1.- POST ITS A LA PISSARRA



Us proposem que cada alumna tingui tres postits de tres colors diferents; a cada post it hi escriuran un missatge que serà penjat a la pissarra. Els de color X seran pel seu JO del passat (què li diries al teu jo del passat? Algun consell?); els de color Y seran pel seu JO del present (Com estàs? Com et sents? En quin moment et trobes?); els de color Z aniran destinats al seu JO del futur (què esperes de tu? On et veus en un futur?).

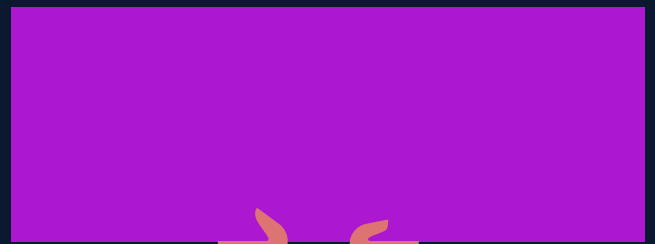
Quan estiguin tots enganxats a la pissarra, la idea seria que una alumna en llegís els de cada color i es pogués crear un diàleg al voltant del que han escrit. En què pensen el mateix? En què es diferencien? Quines idees comparteixen? Després de llegir el que han escrit totes, afegiríeu alguna frase?



2.- TARONJA I LILA



Repartirem a cada alumna un paperet de color lila i un de color taronja. Els demanarem que tanquin els ulls i que aixequin un color o un altre depenent de la resposta. El lila serà Sí i el taronja serà NO. Cada vegada que la professora/el professor faci una pregunta, contarà quants paperets taronges (i quants liles, si cal) surten. Les preguntes seran:

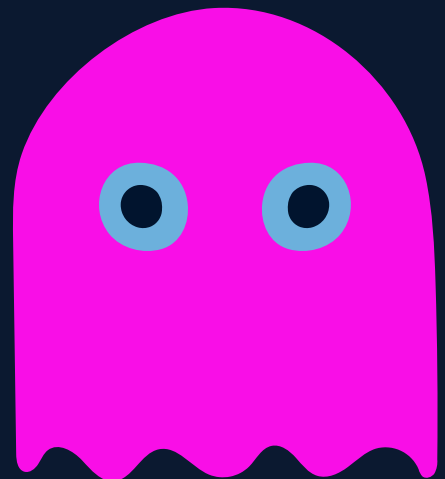




- Em sento absolutament integrada a classe.
- Sento que tinc tot controlat a la vida.
- Tinc una molt bona comunicació amb la família.
- A classe m'importa molt el que diran de mi.
- Em sento segura/ amb confiança amb mi mateixa.
- ALguna vegada he sigut injusta amb alguna companya de classe.
- Quan estic trista, no ho dic a classe.
- A vegades, em fa por fer-me adulta.
- S'han rigut de mi a classe.
- M'he rigut d'algú de classe. 10.1) Després me n'he penedit.
- M'agradaria apropar-me més a una companya de classe però no m'atreveixo.
- Sento que les xarxes socials condicionen la meva vida social real.



Un cop s'hagi fet aquesta dinàmica, l'intendent farà un debriefing del que ha passat i convidarà a les alumnes a parlar/dialogar sobre per què pensen que han sortit els papers que han sortit: què creuen que podrien fer per millorar-ho/mantenir-ho,... És important crear un espai de seguretat i respecte on totes les alumnes tinguin veu, se les escolti activament i rebin un feedback agraint la seva aportació.



CRASH

TOTHOM POT CAURE



THANK
YOU