



Dabas zinības | Eksperimenti

4.08. Dzīvā vēsture (Kornels, vides spēle) NP

Džons Mūrs stāstīja stāstus par viņa tikšanos ar savvaļas dzīvniekiem, kokiem un vētrām kalnos. Viņa klausītāji jutās, ka atrodas tur patiesībā. Viena klausītāja sacīja: “Mana pierē jūta vēju un lietu!” Kā jau minēts iepriekš, stāstu stāstīšana ir dalīšanās ar mūsu prāta pārdzīvojumiem (pieredzi).

Klausītājs patiešām pārdzīvo stāstījumu. Pētījumi liecina, ka stāstītājam un klausītājiem ir viena un tāda pati insulas aktivitāte, aktivitāte frontālajos smadzeņu apgabalos – tajos pašos, kas veicina pašapzināšanos un emocijas. Kad mēs stāstām iedvesmojošu stāstu par izcila naturālista dzīvi, ikviens klātesošais (tai skaitā stāstītājs) gūst gan emocionālu, gan garīgu labumu.

Mūsdienā modernajā laikmetā, kad neiedomājami strauji notiek neiedomājamas pārmaiņas, izšķiroši svarīgi ir piedāvāt veselīgus lomu modeļus (kas kalpo par paraugu). “Tautas pazīst pēc cilvēkiem, kuri paši par sevi ir izcili” ir teicis kāds gudrs vīrs.

Modernajā kultūrā, jaunie cilvēki vēlas līdzināties slavenībām sportā, mūzikā un filmu pasaulē. Tāpēc izšķiroši svarīgi ir dalīties ar diženu cilvēku dzīvesstāstiem, kuri dziļi rezonē ar pasauli un pilni ar rūpēm par savu tautu. Ja mēs to darām, mēs stāstam par tiem varoņiem, kurus patiesi ir vērts atdarināt. Kad mēs no jauna izdzīvojam dzīves pieredzi un pasaules skatījumu kāds tas ir Jonh Muir, Rachel Carson un Henry David Thoreau, tas sniedz gan saviļņojumu, gan pārveido mūs.

Ikvienu, bet īpaši bērnus, ļoti ietekmē noteikti lomu modeļi, kuriem viņi grib līdzināties. Aizraujoši stāsti no cilvēku dzīves, ja tos stāsta no visas sirds un dvēseles, atraisa mūsu iztēli un paplašina redzesloku. Izcilo dabas pētnieku dzīvesstāsti ir lielisks palīgs ne tikai, lai atdzīvinātu un atklātu klausītājiem aizraujošu dabas pārdzīvojumu un tās gudrību, bet arī lai radītu izpratni par to, cik svarīgi ir dzīvot ar augstiem ideāliem.

Izvēlies personu, kuras dzīve un idejas tevi ir iedvesmojušas, un ir bijis pilnīgi jauns veids dzīvei un esībai. Tu pats esi iedvesmots, tādēļ tu spēj nest šo entuziasmu savā stāstījumā. Izvēlies jautru un aizraujošu stāstu kas pauž dabā pārdzīvoto. Sakārto savus stāstījumus pēc noskaņojumu: jautri, iedvesmojoši, dramatiski, tad dziļi jēgpilni – nodrošina auditorijas entuziasmu un jutīgumu.

Es pats esmu izstrādājis nodarbību sēriju, kurās es stāstu par Džonu Muiru, Džordžu Vašingtonu Kārveru un Asizes Svēto Francisku. Tavas pūles attaisnosies, redzot, cik dziļi cilvēkus aizkustina Kārvera gandrīz mistiskā saskaņa ar augu pasauli un mīlestība pret

to, viņa pašai dziedājīgā kalpošana cilvēcībai, neuzvaramais gars. Aizkustina arī Svētā Franciska brālīgā mīlestība un cieņa pret visu Dieva radību, ieskaitot putnus, kokus un vēju. Viņa līdzjūtība, kas ne vienu reizi vien likusi viņam šķirties no pēdējā apgērba gabala, lai palīdzētu ciešanās nonākušam dzīvniekam, kā arī atvadīties no savas skopās maltītes, lai remdētu dzīvnieka izsalkumu. Un Džona Muira milzīgais prieks par dabu, viņa bagātā pieredze un neskaitāmie piedzīvojumi dabā!

Nepieciešams:

1

1. Atbilstošs apgērbs.
2. Rekvizīti.

Darba gaita:

2

1. Arī tu vari stāstīt šo un citu izcilu vides kustības dalībnieku dzīvesstāstus, tev tikai jāapgūst viņu biogrāfijas un jāatstāsta tā saviem vārdiem. Vienkārši rekvizīti vai kostīma detaļas rada pilnīgi cita laikmeta atmosfēru. Es esmu paturējis prātā garus citātus no to varoņu rakstiem, kurus attēloju, lai klausītāji nepastarpināti uzzinātu, kāds bijis šis cilvēks. Es pat uzvelku tērpu, kādu varētu būt valkājis manis attēlotais varonis. Man allaž licies ļoti interesanti izdomāt arī otru tēlu, varoņa draugu, kurš stāsta anekdotes un jautrus atgadījumus no varoņa dzīves, kurus viņš pats aiz kautrības un pieticības nebūtu stāstījis. Piemēram, mana Muira programma tā arī saucas: "Džons Muirs un viņa draugs".
2. Izraugies tādus cilvēkus, kuru dzīvesstāsti arī tev pašam sniedz patiesu prieku. Tādējādi stāstījums būs nepiespiests un patiesi aizraujošs. Izvēlies dažus citātus, viņu dabas pieredzes aprakstus un daudzas jautras un interesantas epizodes no tava varoņa dzīves. Savus pirmos stāstus vari sagatavot pavisam īsus, varbūt pat iekļaujot tos kādā citā nodarbībā. Pamazām, iegūstot vairāk pieredzes un pašpārlicinātības, savu "izrādi" varēsi paplašināt.
3. Atceries kādus fragmentus no varoņa paša runātā vai rakstīta. Var sākt ar dažām intriģējošām vienrindēm. Iemācies to varoņa dzīves epizožu saturu, kuros ir stāstījuma galvenie pieturas punkti. Bet necenties visu atcerēties no galvas. Tā ir parasta kļūda, jo, cenšoties atcerēties precīzos scenārija vārdus, no sasprindzinājuma kļūsat gluži kā sālsstabs. Tā vietā mēģini atcerēties tikai galveno, tad spontāni seko iedvesmai, ko jums dod stāsts. Iemācies stāstu vienīgi tik labi, lai, to stāstot varētu justies ērti un brīvi.
4. Kad iemācīto citātu vārdi tev kļūs ierasti, ievērosi, ka vari tajos ielikt aizvien vairāk un vairāk jūtu un padarīt tos aizvien iespaidīgākus. Tekstu ir vieglāk atcerēties, ja vārdus lēni atkārto ar aizvērtām acīm, iztēlojoties to nozīmi.

5. Aktieri, lietojot "emocionālo atmiņu" metodi, enerģizē uzvedumu. Varbūt arī tu vēlies to pamēģināt. Atcerieties kādu personisku pārdzīvojumu, kas modina tevī tādas pašas jūtas kā stāsts, kuru tu centies iemācīties. Mēģini precīzi atcerēties savas sajūtas un tad pasaki stāsta vārdus ar tādām pašām sajūtām. Piemēram, savā Džona Muira programmā es stāstu, kā Muirs pirmo reizi ieraudzīja Kalifornijas Lielo Centrālo ieleju. "Bija pavasaris. Ieleja izskatījās kā viena vienīga nebeidzama ziedu jūra" Muira attēlojums ir ārkārtīgi skaists. Ja tu stāsti par šo skatu, vari trenēties, atceroties savas sajūtas, kad pirmo reizi ieraudzīji kaut ko līdzīgu. Muirs to raksturoja tā: "... kādā saulainā rītā man atklājās ainava, kas pēc visiem maniem klejojumiem joprojām liekas pati skaistāka, ko esmu redzējis. Pie manām kājām pletās Kalifornijas Lielā Centrālā ieleja ... līdzena un ziediem klāta kā tīras saules gaismas ezers, 40-50 jūdzes platumā un 500 jūdzes garumā. Un no šīs milzīgās puķu dobes austrumu robežas pacēlās Sjerra, milzīgi augsta un tik mirdzoša, ka likās – tā ir nevis gaismas apspīdēta, bet pati veidota no gaismas, gluži kā kādas debesu pilsētas siena"
6. Esmu dzirdējis, ka Navajo disciplinē savus bērnus, stāstot tiem stāstus. Ja mazs bērns uzvedas slikti, konfrontācijas vietā pieaugušie stāsta stāstu par tāda paša vecuma bērnu, kas uzvedās slikti. Kamēr bērniem patīk stāsti, tie klausās tos ar pilnu uzmanību. Viņi izdzīvo it kā otra bērna dzīvi, bērns ar sliktu uzvedību sajūt savas sliktās uzvedības sekas. Jo vairāk tu pats pārdzīvo stāstīto, jo iedarbīgāks tas būs. Es varu iedomāties kā bērna acis arvien vairāk ieplešas stāstījuma laikā un vārdi "Es nekad tā nedarīšu" nāk paši prātā.
7. Arī mūsdienu stāstnieki spēj arī nodot visu vecumu klausītājiem maigus, mīlošus un uzvru pilnus stāstījumus. Stāstīšana par ieviesmojošām personībām ir viens no labākajiem veidiem, lai runātu par augstākajām vērtībām, kuras ir tik nepieciešamas mūsdienu pasaulē.

Metodiskās norādes:

3

Ideālisms, dabas aizsardzības vēsture, prieks par dabu.

- Diena vai vakars, jebkur.
- 2 un vairāk cilvēki.
- 4 gadi un vairāk.

22 praktiski, labas stāstītprasmes padomi.

1. Izmanto vienkāršus rekvizītus, kā piemēram cepuri. Tie palīdz aizvest klātesošos citā laikā un vietā.
2. Vienmēr izdomā (un iemācies) stingri sākumu un beigas. Tas palīdzēs pārliecinoši iesākt un iespaidīgi pabeigt stāstījumu.

3. Tā ka cilvēki nevēlas tik daudz atcerēties vārdus kā notiekošā sajūtas, dažu rindiņu aizmiršanai nav lielas nozīmes. Ja aizmirstat, kas stāstījumā ir nākošais, nekūtat panikā. Iepauzē un uzturat acu kontaktu ar klātesošajiem. Jo vairāk relaksējies tu esi, jo vieglāk būs atcerēties piemirsto un lieliski to pastāstīt.
4. Izmanto humoru – tas atbrīvo auditoriju un padara to jutīgāku pret stāstījumu. Īstais laiks pateikt svarīgas un nopietnas lietas bieži vien ir tieši pēc kāda smieklīga stāsta.
5. Variē runu, ritmu un noskaņojumu. Mainīgums saglabās tavā stāstījumā dzīvīgumu un interesi. Pauzes palīdz klātesošajiem atpūsties, panākt un saprast svarīgāko.
6. Aktieri, lietojot “emocionālo atmiņu” metodi, enerģizē uzvedumu. Šajā paņēmiņā tiek summētas pagātnes atmiņas, lai sasniegtu emocijas, kas nepieciešamas stāsta ekspresijai.
7. Izmaini balsi un raksturu, kad spēlē vairākas lomas. Auditorija tev ticēs tikmēr, kamēr tu ticēsi pats sev un kļūsi par to, ko tu attēlo.
8. Izmanto savas rokas, lai radītu telpu un dimensiju vai radītu bildi. Žesti izgrezno un akcentē tavu stāstīto. Žestikulē plaši, lai pēdējās rindās sēdošie varētu redzēt.
9. Pauzē, lai akcentētu un radītu gaidas; arī mierīgi pasakot katram vārdam var piešķirt patiesu spēku.
10. Pielāgo savu izrādi dažāda vecuma grupām. Bērni domā fiziskos un vizuālos jēdzienos; pieaugušie vairāk interesējas par idejām un stāstījuma jēgu. Bērniem vajadzīgs ilgāks laiks, lai attaptos pēc kāda jautra stāsta.
11. Pārdzīvo visu kopa ar klausītājiem, nevis tikai rādi viņiem izrādi. Dalies ar viņiem priekā par šo stāstu un par privilēģiju būt saistītiem ar tiem no sirds uz sirdi.
12. Interesantākās epizodes izvieto visas uzstāšanās garumā, lai saglabātu klausītāju interesi.
13. Izplāno savu “uznācienu”.
14. Rādi un stāsti. Mazāk laika velti mutiskam aprakstam.
15. Centies dziļi izjust stāsta īpašo noskaņojumu un īpatnību, pirms to stāsti citiem. Piešķir katram stāstam vienu noteiktu mērķi un nozīmi. Pastāsti vairākus stāstus ar dažādiem mērķiem.
16. Atklāj katra stāsta “dziļāko momentu” un ļauj klausītājiem to pilnīgi izbaudīt.
17. Necenties pastāstīt visu par doto tēmu. Vienkāršo savus stāstus. Tos stāstus, kas nepapildina uzstāšanās pamatmērķi, izlaid. Piešķir vairāk iedvesmas un pilnīgāku izklāstu tiem stāstiem, kuriem varētu būt vislielākais iespaids uz klausītājiem.

18. Saglabā pozitīvu acu kontaktu. Izņēmumi: tu attēlo dialogu starp diviem varoņiem; iestudējat kādu skatu un iesaistāt tajā visu auditoriju.
19. Raksturo sava varoņa īpašības ar dažādām grimasēm.
20. Papildini savu lomu ar žestiem, uzsverot savas idejas.
21. Pēc iespējas biežāk izmaini balsi, runas tempu un noskaņu. Tā tu uzturēsi klausītāju interesi. Laiku pa laikam palēnini stāstījumu, lai klausītāji nedaudz atpūstos.
22. Ieturi pauzes, kad vēlies panākt uzsvaru vai radīt pārdomas. Mierīga paškontrolē ļaus tev piešķirt katram vārdam pilnu izteiksmes spēku.

Adaptēts pēc J. B. Cornell. Sharing Nature: Nature Awareness Activities for All Ages. Nevada City, Crystal Clarity Publishers. 2015. Sagatavoja Jāzeps Logins
Pievienojusi: Elīza Kabakova (elizakabakova@inbox.lv)



Iesniegt savu eksperimentu

Latvijas Ķīmijas un farmācijas
uzņēmēju asociācija

Dzīnavu iela 93-27, Rīga, LV-1011
(+371) 67298683
lakifa@lakifa.lv