

ATTENTION

DOSSIER  
PEDAGÒGIC



CR#SH

TOTHOM POT CAURE



# 1.- INTRODUCCIÓ

Us presentem aquesta guia pedagògica amb la intenció que us serveixi com a punt de partida de la història de la qual volem parlar. És una primera connexió amb l'imaginari que hem creat com a productora i equip creatiu enfocat a les alumnes i des de les alumnes.

Entenem el teatre com un lloc de trobada entre personatges ficticis i públic real on s'estableix una relació, un vincle segurament força desconegut per la majoria d'adolescents. La nostra voluntat és no només quedar-nos amb la història, amb allò que passi sobre l'escenari, sinó buscar la manera de trobar un recorregut comú. I per aconseguir-ho, us hem volgut presentar aquest breu dossier on us oferim pinzellades del present de CR#SH, però també pistes i suggeriments per, entre totes, crear un abans i un després.

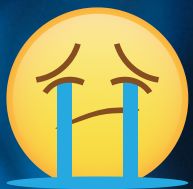




## 2.-PARLEM DE CR#SH

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



### 3.- L'ORIGEN DE CR#SH



CR#SH parteix de la necessitat de parlar de salut mental entre joves/adolescents. Neix de la tristesa de veure com cada vegada més, les relacions humanes, se'ns escapen de les mans. De veure com els joves reben massa inputs diàriament que no saben gestionar, inputs que desemboquen en trastorns com l'ansietat, la falta d'autoestima, TCAs, depressions,... que sembla que la societat s'encarrega de catalogar i allunyar del nostre dia a dia.

I pensant en tota aquesta realitat vam voler apropar-nos a un institut amb alumnes de 3r i 4rt d'ESO per fer unes dinàmiques relacionades amb el tema a partir del qual giraria la nostra peça. I la nostra sorpresa va ser trobar-nos amb tristesa, ira, frustració, impotència, resignació, per part de joves que demanaven a crits espais on poder desfogar-se. Són joves assedegats de vida, de ganes de menjar-se el món. Joves a qui els han dit que han de ser productius i bons jans, i que no s'han sentit acompanyats/escoltats durant el procés de la seva adolescència. Joves a qui els costa trobar la paraula que defineixi el que els passa. Joves que tenen por a acceptar que necessiten unes eines que, en el moment present, no tenen. Joves que no es comuniquen, que no parlen, que viuen en un món on impera l'economia de la felicitat: directament afectats per les xarxes socials, els likes, els followers, els comentaris virtuals, els comentaris públics, les opinions sense filtre, els filtres que distorsionen la realitat, una realitat que ja no és la realitat: joves que exposen (s'exposen) unes vides lluny de ser les seves per aparentar allò que creuen que els altres voldran veure.

I, a base de recórrer teatres i de recollir el feedback del nostre públic, ens vam adonar que hi havia una sensació genèrica que apellava totes les joves/adolescents. Que no només havia sigut la sensació d'aquell primer institut, sino que hi havia una cosa que vibrava en totes.

És revel·lador. I vam creure necessari trencar el gel i aportar un gra de sorra al seu present: ser espectador de Cr#sh i ensenyar-los que no estan soles.



## 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

Venir als instituts, fer Cr#sh i marxar ens semblava massa fred i poc congruent amb el missatge que volíem donar. Parlar de salut mental, exposar tres històries com les del Gerard, l'Alba i la Carla, establia un vincle amb el públic que necessitava d'un tancament curós i a l'alçada del nostre públic. És per això que vam decidir que seria una bona idea proposar un col·loqui postfunció amb les adolescents i el professorat que les acompanyava.

Conèixer les actrius i l'actor més enllà de la ficció, establir un diàleg on poder rebre el feedback de les protagonistes reals (adolescents), escoltar-ne opinions, suggeriments, dubtes i/o aclariments que puguin sorgir. Crear un espai de confiança i respecte on poder dialogar i compartir impressions.

Cr#sh és un projecte que, com diem a l'inici, està creat a partir i per les adolescents. Per tant, no és aliè a les seves inquietuds. Els col·loquis ens ajuden a tenir perspectiva i a prendre consciència real de les lectures que se'n poden fer, tantes com persones ho puguin veure.

school

# ACTIVITATS PROPOSADES PRE I POST FUNCIO





# 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:

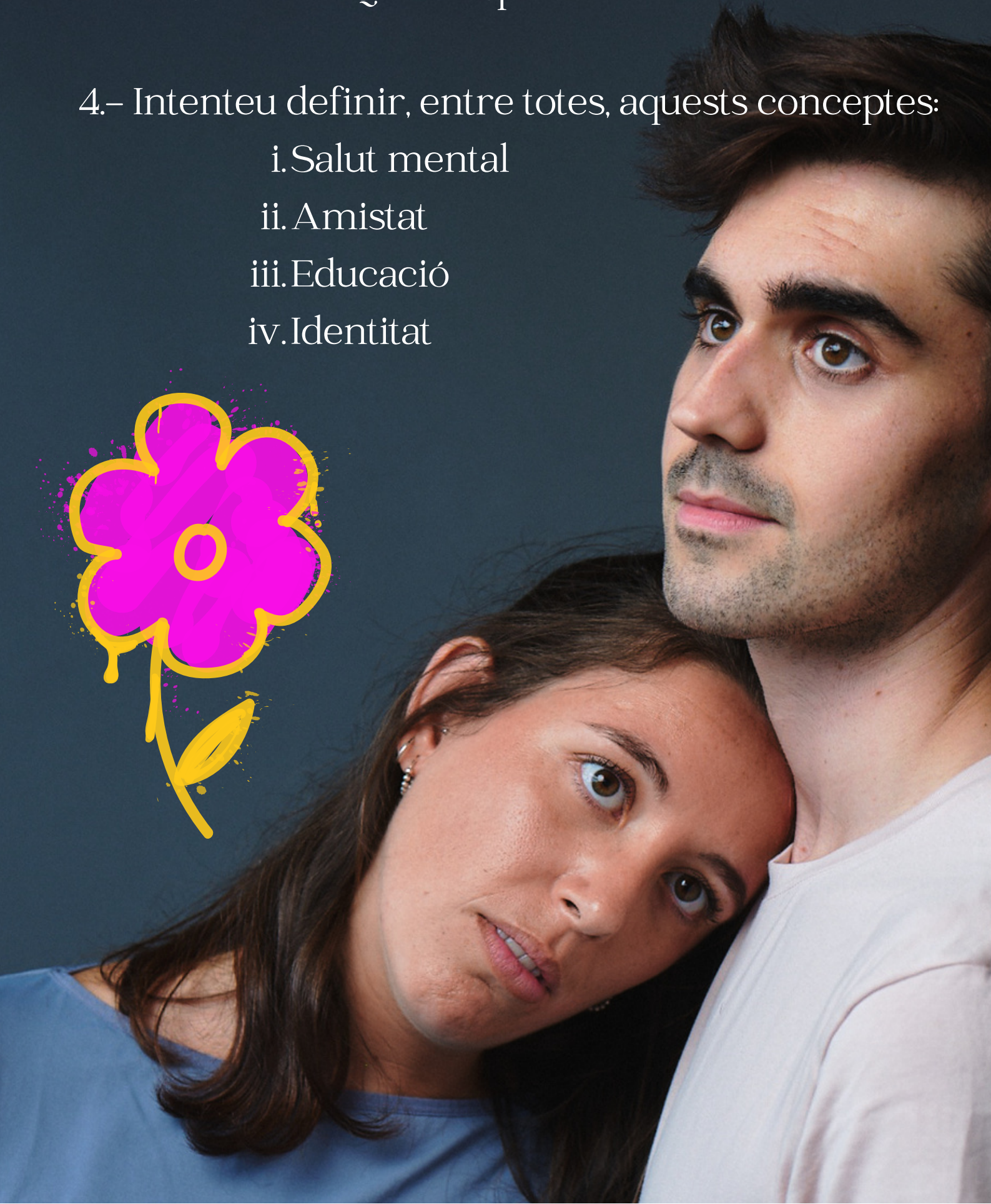
- a. Quins espais teniu a diari per poder parlar d'allò que us inquieta?
- b. Amb qui parleu sense filtres del que us passa?
- c. Parleu entre vosaltres de salut mental?
- d. Sentiu que teniu algú al vostre voltant que us escolta de debò?
- e. Identifiqueu totes les emocions que sentiu?
- f. Viviu sense 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





Un cop les adolescents han vist CR#SH, entenem que necessiten un temps per pair el que han vist, els temes dels quals s'han parlat, els dubtes que han sorgit,... però alhora no ens agradaria que fos una trobada anecdòtica. És per això que també proposem activitats/dinàmiques que es poden treballar a classe al voltant del que s'ha parlat. Al final, el que volem és que les adolescents tinguin eines, les reclamin, les demanin per poder gestionar de forma sana i comunicativa aquells inputs que puguin rebre que en detonen sentiments/emocions desconeguts o poc treballats.

CR#S

# POST FUNCIO

## 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?

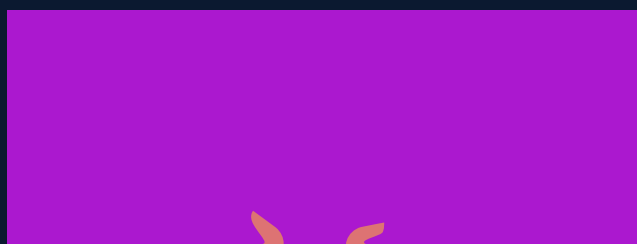
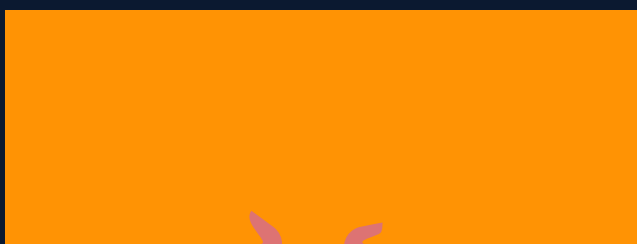




## 2.- TARONJA I LILA



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:



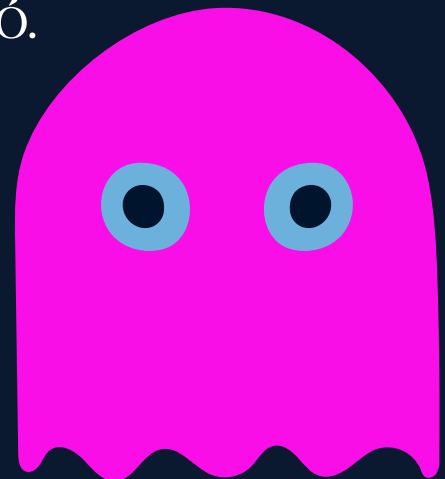


- Em sento absolutament integrada a classe.
- Sento que tinc tot controlat a la vida.
- Tinc una molt bona comunicació amb la família.
- A classe m'importa molt el que diran de mi.
- Em sento segura/ amb confiança amb mi mateixa.
- ALguna vegada he sigut injusta amb alguna companya de classe.
- Quan 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, la professora/professor 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.





### • 3.- INSPECCIÓ

- El que més m'ha agradat és...
- El personatge amb qui més m'he identificat ha estat...
- L'escena que m'ha fet més riure...
- L'escena que m'ha fet enfadar...
- La situació que he trobat més injusta...



# CRASH

TOTHOM POT CAURE



THANK  
YOU