



Szkolenie z Technik Dramy dla Trenerów

Spis treści

| | |
|---|----|
| • Wprowadzenie | 5 |
| • Moduł I | 7 |
| • Rozdział 1..... | 7 |
| • Ćwiczenie 1: Daj się zapamiętać..... | 7 |
| • Ćwiczenie 2: Zajmij swoje miejsce..... | 7 |
| • Ćwiczenie 3: Ja i mój świat | 8 |
| • Ćwiczenie 4: Tor przeszkód | 9 |
| • Ćwiczenie 5: Ochłoń i oceń..... | 9 |
| • Materiały źródłowe | 10 |
| • Rozdział 2..... | 11 |
| • Ćwiczenie 1: Odliczanie | 11 |
| • Ćwiczenie 2: Wsparcie i przeciwwaga | 12 |
| • Ćwiczenie 3: Przejmij ciężar mojego ciała | 12 |
| • Ćwiczenie 4: Galeria Sztuki | 12 |
| • Ćwiczenie 5: Ochłoń i oceń..... | 13 |
| • Materiały źródłowe: | 13 |
| • Moduł II | 14 |
| • Rozdział 1..... | 14 |
| • Rozdział 2..... | 14 |
| • Ćwiczenie 1..... | 14 |
| • Ewaluacja..... | 15 |
| • Bibliografia..... | 15 |
| • Moduł III | 18 |
| • Rozdział 1..... | 18 |
| • Ćwiczenie 1: Idąc przez | 18 |
| • Ćwiczenie 2: Guma do żucia!..... | 18 |
| • Ćwiczenie 3: Maszyna grająca | 19 |
| • Ćwiczenie 4: Co robisz? | 19 |
| • Ćwiczenie 5: Pokaż to bardziej! | 20 |
| • Ewaluacja..... | 20 |
| • Rozdział 2..... | 21 |
| • Ćwiczenie 1: Wspólne oddychanie | 21 |
| • Ćwiczenie 2: Śledź numery | 21 |



Erasmus+

Publikacja sfinansowana z funduszy Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Nr projektu: 2014-1-PL01-KA204-003034

Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.

PUBLIKACJA BEZPŁATNA

<http://actingup.eu/>

| | |
|--|----|
| • Ćwiczenie 3: Moje istnienie! | 21 |
| • Ćwiczenie 4: Odnalezienie siebie | 22 |
| • Ewaluacja | 22 |
| • Rozdział 3 | 23 |
| • Ćwiczenie 1: Bądź gazetą | 23 |
| • Ćwiczenie 2: Punkt widzenia | 23 |
| • Ćwiczenie 3: Leżąc w chmurach! | 24 |
| • Ćwiczenie 4: Wszyscy w obrazie | 24 |
| • Ćwiczenie 5: Sklep ze zdjęciami | 24 |
| • Ewaluacja | 25 |
| • Bibliografia | 25 |
| • Moduł IV | 26 |
| • Ćwiczenie 1 | 26 |
| • Superbohaterowie | 26 |
| • Ćwiczenie 2 | 26 |
| • Zespoły scenarzystów z przedmiotami | 27 |
| • Ćwiczenie 3 | 27 |
| • Złożony bodziec | 27 |
| • Ćwiczenie 4 | 28 |
| • Nazywanie faktów | 28 |
| • Nazywanie uczuć | 28 |
| • Nazywanie potrzeb | 28 |
| • Deklaracja-Siebie | 29 |
| • Ćwiczenie 5 | 29 |
| • Dyskusja z grupą o własnych doświadczeniach | 29 |
| • Przygotowanie uczestników do techniki złożonego bodźca | 29 |
| • Prezentacja złożonego bodźca stworzonego przez grupy | 29 |
| • Ewaluacja | 30 |
| • Moduł V | 31 |
| • Rozdział 1 | 31 |
| • Ćwiczenie 1: Rozgrzewka - budowanie pewności siebie | 31 |
| • Krąg węzłów | 32 |
| • Osoba do osoby | 32 |
| • Hipnoza | 32 |



Niniejszy materiał szkoleniowy, opracowany przez zespół projektu Acting Up, jest objęty [Międzynarodową Licencją Creative Commons 4.0 – Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe \(CC BY-NC-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

| | |
|--|----|
| • Hipnoza z udziałem 3 osób | 32 |
| • Pijana butelka | 32 |
| • Kartka papieru | 32 |
| • Dyrygent orkiestry | 33 |
| • Radio..... | 33 |
| • Lustro..... | 33 |
| • Ślepa seria..... | 33 |
| • Integracyjne gry przestrzenne | 34 |
| • Ćwiczenie 2: Teatr Obrazów - rozwiązywanie problemów | 34 |
| • Rozgrzewka: Rzeźby z własnego ciała | 34 |
| • Rozgrzewka: Rzeźba grupowa | 35 |
| • Teatr Obrazów: Rzeźba z własnego ciała w okręgu..... | 35 |
| • Teatr Obrazów: Rzeźba z ciał innych ludzi..... | 35 |
| • Teatr Obrazów: Tworzenie obrazów na wybrany temat..... | 35 |
| • Ćwiczenie 3: Teatr Forum - świadomość społeczna | 35 |
| • 5 życzeń | 36 |
| • Idealny obraz - obraz szczęścia..... | 36 |
| • Obraz przejścia | 36 |



Wprowadzenie

Projekt Acting UP ma na celu wspieranie możliwości kształcenia osób dorosłych poprzez tworzenie szkoleń nakierowanych na poprawę dostępności i jakości szkolenia dla nauczycieli pracujących przy edukacji dorosłych oraz innych pracowników tej branży. Obecnie szkolenia dla edukatorów dorosłych, instruktorów i prowadzących praktyki zawodowe, pracowników placówek społeczno-kulturalnych w krajach uczestniczących są realizowane w przestarzały sposób, a ich dalsze wspieranie i rozwijanie jest często nieudane. Należy położyć szczególny nacisk na wprowadzanie nowych technologii (np. rozwiązań e-learningowych), które wspierają pracę trenerów dorosłych i doradców zawodowych, w celu podniesienia jakości oferowanych usług edukacyjnych. Dlatego też będziemy wykorzystywać możliwości różnych form kształcenia, stacjonarnych i nie, w ramach szkolenia Acting UP dla instruktorów.

Projekt Acting UP koncentruje się na dwóch grupach docelowych: edukatorach dorosłych, trenerach, doradcach zawodowych oraz praktykach społeczno-kulturowych, w których zostaną przeszkoleni w implementacji działań teatralnych jako metody pedagogicznej w celu wspierania wrażliwych uczących się dorosłych; będzie on również w szczególności kierowany do osób dorosłych zagrożonych wykluczeniem, którzy wymagają podniesienia swoich kwalifikacji lub wręcz przekwalifikowania, często dotkniętych bezrobociem, restrukturyzacją stanowisk lub koniecznością zmiany ścieżki kariery zawodowej. Działania projektu Acting UP przyczyniają się do integracji społecznej, aktywnej postawy obywatelskiej i rozwoju osobistego beneficjentów.

Uczący się dorośli (beneficjenci z grupy ryzyka wykluczenia), zostaną zapoznani z nowym sposobem uczenia się, poprzez zaangażowanie się uczącego na bazie technik teatralnych, które będą dla nich silnie motywujące, zwiększając ich poczucie własnej wartości, a przez to zapobiegając ryzyku wykluczenia społecznego. Korzyści dla uczących się dorosłych to głównie: wprowadzenie do poszczególnych życiorysów nowych perspektyw zawodowych; lepsze zaangażowanie się w szkolenie lub w pracę; szczególnie dla trzydziestolatków - kwalifikacja do odbycia praktyk zawodowych; dla pięćdziesięciolatków - wzmocnienie i tonowanie profilu zawodowego lub stworzenie nowego profilu zawodowego; lepsza samoświadomość i (re) orientacja zawodowa, koncentrująca się na nowych umiejętnościach; budowanie własnej osobowości przez podejmowanie własnych inicjatyw i rozwijanie umiejętności pracy w zespole.

W całym procesie nauczania-uczenia się, motywacja musi być stale obecna. Trenerzy ułatwiają i wspierają tworzenie procesu szkoleniowego, stymulującego rozwój motywacji wewnętrznej uczestników. Teatr jest bardzo skuteczną metodą nauki mającą na celu zaangażowanie uczestników w inną dynamikę działań niż ta ze zwykłej sali lekcyjnej. W metodzie tej możliwa jest praca integrująca różne obszary wiedzy; za pomocą dramy rozwijają się podstawowe umiejętności życiowe, takie jak kreatywność, zaufanie i współpraca.

Drama jest metodą nauczania, która prowadzi do dobrej ekspresji werbalnej/ ustnej, zachęca do rozwoju zdolności scenicznych, mocy syntezy, zbiorowego tworzenia pomysłów, kreatywności, zaangażowania w język fizyczny i teatralny, itp.

Teatr oddziałuje poprzez poznawcze zrozumienie i empatię emocjonalną, gdzie uczestnicy naśladują życie poprzez poprawione, fikcyjne konteksty i sytuacje, zapewniające uczestnikom dostęp do bezpiecznego środowiska uczenia się i twórczych struktur zarządzania konfliktami w życiu.

Również w tym kontekście uczestnicy powinni skonfrontować się ze swoimi trudnościami w komunikowaniu się, które mogą być silną przeszkodą w rozwoju zarówno emocjonalnym jak i zawodowym beneficjentów- "Jak mieć odwagę, aby wyrazić swoją opinię przed tak wielu ludźmi".

Teatr pozwala na nieformalność i zapewnia psychologiczne uczestnictwo i zaangażowanie jednostki oraz grupy poprzez eliminację zahamowań i ułatwianie komunikacji, rozwój umiejętności relacji z innymi poprzez zrozumienie natury ludzkiego zachowania; ułatwienie komunikacji poprzez "pokaż", a nie "mów", daje możliwość „reprezentowania” swoich osobistych problemów, które w prawdziwym życiu nie mogłyby być w ogóle rozpoznane i rozumiane tak, jak wtedy gdy są przedstawione na scenie.

Teatr Uciśnionych jest jedną z technik, które będą używane w tym warsztacie szkoleniowym. Forum Teatralne zostało opracowane przez Augusto Boal’a i jest to bardzo przydatne narzędzie do odkrywania i zastosowania dramy podczas prób. Może być stosowane jako technika odkrywająca, która angażuje ludzi w krytyczną refleksję i dialog oraz proces wyzwolenia. Przez Teatr Uciśnionych możemy lepiej zrozumieć samych siebie, nasze społeczności i nasz świat. Istnieje kilka technik, narzędzi i wyrażen w Teatrze Uciśnionych, które chcemy doświadczyć i zbadać za pośrednictwem tego warsztatu.

Warsztat zamierza świadczyć na rzecz beneficjentów końcowych przedstawieniem szeregu doświadczeń i możliwości, których nie mogliby inaczej poznać. Uczestnicy będą rozwijać umiejętności życiowe w bezpiecznym środowisku. Głównym celem warsztatu jest pomóc im przejść od pasywnego do aktywnego trybu we własnym życiu, co czyni z nich aktorów zmian, tak aby mogliby być oni w stanie poznać się lepiej, aby mogli być bardziej świadomi swoich możliwości i aby mogli wyobrazić sobie swoją przyszłość, a co za tym idzie, aby mogli być w stanie rozwiązywać swoje problemy i być w stanie radzić sobie z porażkami.

Projekt Acting UP chce wdrożyć koncepcję Wolności Edukacji: uczestnicy powinni nauczyć się między innymi rozwijać swoje umiejętności analizowania problemów, proponowania rozwiązań i autorefleksji w sprzecznych sytuacjach. Istotne jest, aby przy końcu tego procesu uczenia uczestnicy byli w stanie wybierać, aby byli zmotywowani (posiadali motywację aby coś nowego rozpocząć), byli zdolni do planowania i byli w stanie w sposób efektywny poszukiwać pracy czy nowego zajęcia.

W pierwszym etapie warsztat ten jest skierowany do trenerów szkoleń: ma umożliwić trenerom bez doświadczenia w dramie poznanie wielu różnych technik dramy oraz technik ruchowych, w celu zwiększenia ich pewności w stosowaniu tych technik w swojej pracy. Naszym głównym celem jest wzmocnienie świadomości fizycznej (ciało jako słowo kluczowe), zwiększenie pewności siebie, zapewnienie spójności z grupą, rozbudzenie zainteresowania tymi technikami, wymiana doświadczeń i wzajemna wymiana wiedzy w skali międzynarodowej, mierzona poprzez odpowiednie i spójne wskazówki. Główne wartości które chcemy aby były obecne przez cały proces uczenia się to: szacunek, solidarność, odpowiedzialność, otwartość, łagodność (otwartość na nowe doświadczenia), zaufanie i wolność wyboru.

Projekt Acting UP zapewnia możliwości, które zadowolą każdego uczestnika. Warsztaty szkoleniowe zostały zaprojektowane w celu umożliwienia rozwoju podstawowych umiejętności życiowych.



Moduł I



Rozdział 1

Główny cel:

- Rozwijanie silnego poczucia własnej wartości
- Nabranie pewności siebie i poprawienie kondycji

Całkowity czas trwania: 1,5 - 2 godziny

Potrzebne materiały:

- Duże, czyste, ciepłe pomieszczenie, wolne od przeszkód.
- Muzyka do wyboru
- Duże arkusze papieru.
- Markery

Wymagania wstępne: Brak, choć do uczestniczenia w module konieczna jest sprawność fizyczna.

Ryzyko/ rekomendacje/ wytyczanie granic: Uczestnicy powinni mieć na sobie luźne wygodne ubrania i mieć swobodny dostęp do wody. Rozmowy między uczestnikami powinny być zabronione, chyba że za zgodą lidera. Działania mają na celu promowanie komunikacji niewerbalnej.



Ćwiczenie 1: Daj się zapamiętać

Cele szczegółowe: Przedstawić się. Dowiedzieć się i nauczyć się imion osób w grupie. Poprawić pamięć i koncentrację.

Czas realizacji: 15 minut

Podstawowe ćwiczenie:

- Grupa tworzy okrąg, a każda osoba po kolei mówi swoje imię.
- Każda osoba przedstawia swoje imię i dodaje towarzyszący gest/ ruch.
- Powtórz krok 2 w okręgu, ale po każdej osoby, grupa powtarza imię uczestnika i jego gest 3 razy. Zachęca się do dokładnego odwzorowania mówiącego, w tym samym tonie i natężeniu głosu.

Rozwinięcie:

- Każdy uczestnik oddala się od okręgu do własnej przestrzeni i wybiera 4 ruchy, które podobały mu się najbardziej w ćwiczeniu z działalności podstawowej. Uczestnicy powinni połączyć je ze sobą i przećwiczyć tak, że zdanie składające się z 4 ruchów mogło się powtarzać. Staraj się być dokładny.
- Dobierz sobie partnera i pokaż mu swoje zdanie. Partner musi odgadnąć, z którymi imionami uczestników związane były pokazywane ruchy.
- Połącz oba zdania razem (swoje i partnera) aby utworzyć dłuższą sekwencję.
- Dodaj imiona do ruchu i muzykę, jeśli zajdzie taka potrzeba.
- Wykonaj pokaz dla grupy (opcjonalnie)



Ćwiczenie 2: Zajmij swoje miejsce

Cele szczegółowe: Świadomość przestrzenna. Kreatywność. Łączenie się z innymi.

Czas realizacji: 15 minut

Podstawowe ćwiczenie:

- Każda osoba znajduje swoją własną przestrzeń w pokoju i wyobraża sobie, że została umieszczona w bańce.

- Korzystając z muzyki w tempie spacerowym, grupa porusza się w przestrzeni, unikając zderzania się z innymi osobami tzn. bańki nie mogą się ze sobą zderzać.
- Gdy muzyka cichnie, uczestnicy również się zatrzymują. Powinny oni dopilnować, aby każdy znajdował się w swoim miejscu za każdym razem.
- Powtarzaj czynność dopóki grupa nie przyzwyczai się w pełni do korzystania z własnej przestrzeni.

Rozwinięcie:

- Lider losowo wykrzykuje poniższe instrukcje za każdym razem gdy muzyka cichnie:
 - Mały
 - Wysoki
 - Szeroki
 - Balansuj (na jednej nodze)

Każda osoba fizycznie interpretuje te słowa.

- Powtórz czynność 8 razy.
- Teraz każda osoba musi stworzyć własny, ciekawy kształt za każdym razem, gdy muzyka cichnie. Lider powinien zachęcać uczestników do korzystania z całego ciała, na różne sposoby. Obrany przez uczestników kształt powinien się zmieniać za każdym razem gdy muzyka cichnie.
- Powtórz czynność 8 razy.
- Tym razem, każda osoba może łączyć swój kształt z osobą znajdującą się najbliżej, jak tylko muzyka przestanie grać. Lider powinien zachęcać do ciekawych połączeń, które wykorzystują różne części ciała.

Uwaga: Jeśli grupa składa się z nowych uczestników lub mają oni szczególnie trudności w akceptacji wzajemnego dotykania, warto jest rozważyć przełożenie tego ćwiczenia, aż zostanie osiągnięty rozsądny poziom zaufania między wszystkimi zgromadzonymi.



Ćwiczenie 3: Ja i mój świat

Cele szczegółowe: Pewność siebie, świadomość fizyczności, pamięć i koncentracja

Czas realizacji: 30 minut (podstawowe ćwiczenie); 60 minut (z rozwinięciem)

Podstawowe ćwiczenie:

- Lider tworzy listę instrukcji fizycznych, ponumerowanych od 0 - 9, np.
 - Zrób koło z dowolnej części ciała (0)
 - Zrób 4 kroki w dowolnym kierunku (1)
 - Dotknij podłogi (2)
 - Zrób inicjał swojego imienia (3)
 - Spróbuj dotknąć sufitu (4)
 - Stwórz dowolny kształt, balansując na jednej nodze (5)
 - Owiń się ciasno (6)
 - Wyciągnij oba ramiona na boki (7)
 - Wprostuj się w dowolnym kierunku (8)
 - Delikatnie opadnij na podłogę (9)
- Lider umieszcza kilka kopii instrukcji w widocznym miejscu w pomieszczeniu
- Każdy uczestnik pracuje z sekwencją ośmiu liczb tworzących ich datę urodzenia, np. 12.04.1983. Jeśli jakaś cyfra występuje więcej niż jeden raz, powinni oni w trakcie wykonywania instrukcji zmienić kierunek lub poziom przy ich wykonaniu.
- Korzystając z instrukcji powyżej, uczestnicy tworzą osobistą sekwencję ruchu. Ruchy powinny tak płynnie łączyć się ze sobą, jak tylko to możliwe.

Rozwinięcie:

- Dodając do układu rytmiczną muzykę, każda osoba decyduje, ile taktów wykorzysta do wykonania każdego ruchu. Można zmieniać szybkość i jakość wykonywanych ruchów np. szybkie, wolne, płynne, gwałtowne. Można również dodać powtórzenia danego ruchu, w razie potrzeby.
- Wykonaj solówki swojej sekwencji przed grupą, albo indywidualnie albo w parach.
- Całe to działanie może być wykonywane w parach, które opracowują swój własny zestaw instrukcji. Powinny one łączyć się ze sobą spójnie w całym układzie i mogą opierać się na idei symetrii/ asymetrii.



Ćwiczenie 4: Tor przeszkód

Cele szczegółowe: Kreatywność, połączenie fizyczne, Pokonywanie przeszkód

Czas realizacji: 20 minut

Podstawowe ćwiczenie:

- Lider dzieli uczestników na 4 lub 5 osobowe grupy, stojące w szeregach, jedna za drugą, z jednej strony pomieszczenia. Całej działalności powinna towarzyszyć odpowiednia muzyka.
- Pierwsza osoba na czele każdej linii idzie/biegnie na drugą stronę pokoju, tworząc ciekawy kształt przy użyciu całego swojego ciała i zatrzymuje się w nim.
- Czynność jest powtórzona z drugą osobą w każdej linii. Muszą fizycznie połączyć się z pierwszą osobą w dowolnym kształcie, we własnej konfiguracji, ale nadal muszą tworzyć luki/miejsca pomiędzy sobą.
- Czynność jest powtarzana dotąd, aż wszyscy uczestnicy będą mieli możliwość przyłączenia się do nowo powstałego kształtu. Lider powinien zachęcać uczestników do zmian poziomu połączeń (niski, średni i wysoki poziom) i wykorzystania różnych części ciała do połączenia się z innymi. Czasami może zdarzyć się, że trzeba będzie powtórzyć kroki 1-3, aż do momentu uzyskania odpowiednio ciekawego "toru przeszkód".

Rozwinięcie:

- Kiedy wszyscy uczestnicy przybędą na miejsce, pierwsza osoba zaczyna przemieszczać się z powrotem przez "tor przeszkód", który został utworzony przez innych. Powinna ona próbować przejść nad, pod, wokół, przez „mur” utworzony z innych, dopóki nie dotrze do końca linii. Następnie ponownie łączy się z pozostałymi w innym kształcie względem pierwotnego.
- Czynność jest powtarzana dopóki każdy z uczestników nie przejdzie toru przeszkód z powrotem.
- Każda grupa może podzielić się z innymi tym co stworzyła (fakultatywnie)



Ćwiczenie 5: Ochłoń i ocen

Cele szczegółowe: Relaks, refleksja

Czas realizacji: 10 minut

Podstawowe ćwiczenie:

- Lider prosi grupę, aby położyła się na podłodze z zamkniętymi oczami i prowadzi ich przez sesję relaksacyjną np.: "Wyobraź sobie duże, żółte słońce które unosi się metr nad tobą, sprawiając że twoje kończyny stają się ociężałe i zrelaksowane. Poczuj jak twoje ciało wtapia się w podłogę i delikatnie chłonie. Skoncentruj się na oddychaniu, oddychaj miarowo, i powoli poczuj powrót do normy. Gdy jesteś gotowy, powoli przetocz się na bok. Zostań w tej pozycji kilka chwil. Powoli wróć do pozycji siedzącej i otwórz oczy. Wstań i zacznij chodzić po

pokoju, chwytając za ręce inne osoby i stopniowo utwórzcie razem okrąg. Trzymając się za ręce, weźmy wspólnie trzy głębokie oddechy. Działalność ta może odbywać się przy akompaniamencie relaksującej muzyki.

Ewaluacja:

- Krótka, nieformalna dyskusja w grupie na temat sesji
- Szczególną uwagę należy zwrócić na te rzeczy, przy wykonywaniu których czułeś/-aś się nieswojo; uczestnicy powinni być zachęceni do sprawdzenia granic swojej fizyczności i otwartości.



Materiały źródłowe

"Twórczy Ruch i Taniec w Zespole", Helen Payne, Speechmark Publishing Ltd 1990

"Taneczne Improwizacje", Justine Reeve, Human Kinetics 2011



Rozdział 2

Główny cel:

- Promowanie współpracy i wspólnych działań z innymi
- Pobudzenie kreatywności i wykorzystania wyobraźni
- Rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów

Całkowity czas trwania: 1.5 godziny

Potrzebne materiały: Duże, czyste, ciepłe pomieszczenie, wolne od przeszkód. Muzyka do wyboru

Wymagania wstępne: Brak, choć do uczestniczenia w module konieczna jest sprawność fizyczna.

Ryzyko/ rekomendacje/ wytyczanie granic: Uczestnicy powinni mieć na sobie luźne wygodne ubrania i mieć swobodny dostęp do wody. Rozmowy między uczestnikami powinny być niedozwolone, chyba że, za zgodą lidera. Działania mają na celu promowanie komunikacji niewerbalnej. Wrażliwość i poszanowanie ciała jednostki to aspekt kluczowy.



Ćwiczenie 1: Odliczanie

Cele szczegółowe: Świadomość siebie i innych. Koncentracja i skupienie. Komunikacja niewerbalna. Wykazywanie inicjatywy. Szybkiego reagowania na sytuacje.

Czas realizacji: 10 minut

Podstawowe ćwiczenie:

- Lider przedstawia następujący scenariusz do grupy: "Wyobraźcie sobie, że jesteście małymi kropkami atramentu na kartce papieru; ja siedzę na suficie i oglądam was z góry. Tu znajduje się góra kartki (określ punkt w pokoju), a tu jest dół strony (określ dany punkt w pokoju). Za chwilę wykrzyknę kilka różnych cyfr i liter, a Wy, kropki tuszu, powinniście niezwłocznie utworzyć z siebie ich kształt w grupie. Dam Wam 10 sekund na utworzenie każdej z nich".
- Lider zaczyna odliczanie od prostych instrukcji:
 - Litera O
 - Cyfra Jeden (1)
 - Duża litera T
 - Liczba Jedenaście (11)

Rozwinięcie:

- Kiedy grupa staje się bardziej elastyczna, instrukcje mogą stać się bardziej złożone, np.
 - Litera H
 - Liczba tysiąc jeden
 - Litera X
 - Cyfra 4

Bardzo ważne jest, żeby cała grupa tworzyła te kształty, nie wymawiając żadnego słowa, ani nie wydając sobie żadnych poleceń. Działanie to skupia się na słuchaniu, patrzeniu i dopasowaniu się do grupy.

- W dalszej części zabawy można zwrócić się do grupy z poleceniem, aby utworzyła przedmioty lub słynne atrakcje turystyczne, np. talerz frytek, Empire State Building, szalik powiewający na wietrze...
- Liderzy mogą później ograniczyć czas podany na zakończenie każdej instrukcji (np. 5 sekund) wraz z umacnianiem więzi grupy i jej koncentracją.



Ćwiczenie 2: Wsparcie i przeciwwaga

Cele szczegółowe: wytrzymywanie wagi/ dzielenie się obciążeniem. Koncentracja i skupienie. Negocjacja

Czas realizacji: 20 minut

Podstawowe ćwiczenie:

- Lider pokazuje co to przeciwwaga i wsparcie w parze z inną osobą
- W parach, utwórz 4 symetryczne przedstawienia działania przeciwwagi.
- Z tym samym partnerem stwórz 4 pozycje wzajemnie się wspierające, które są asymetryczne.

Rozwinięcie:

- Wybierz 2 z każdej pozycji (przeciwwaga i wsparcie) i zaprezentuj je w odwrotnej kolejności w celu stworzenia płynnej sekwencji.
- Dodaj muzykę
- Zaprezentuj utworzoną sekwencję pozostałej części grupy.



Ćwiczenie 3: Przejmij ciężar mojego ciała

Cel szczegółowy: Budowanie zaufania w grupie. Koncentracja i współpraca. Rozwijanie wrażliwości. Zwiększanie kreatywności. Rozwiązywanie problemów

Czas realizacji: 30 minut

Podstawowe ćwiczenie:

- Lider dzieli grupę na mniejsze zespoły 4 lub 5 osobowe i przedstawia następujące instrukcje:
 - Macie za zadanie stworzenie dużego kształtu, w którym jedna osoba w grupie nie styka się z podłożem i jest wspierana dzięki sile innych w grupie. Wszyscy członkowie grupy powinni być ze sobą połączeni.
 - Należy powtarzać czynność do momentu, aż każda z osób będzie miała okazję lewitować nad ziemią; kształt, tworzony przez uczestników, za każdym razem powinien mieć inną formę.

Rozwinięcie:

- Każda grupa powinna stworzyć swoje kształty w logicznym porządku. Każdy z utworzonych kształtów powinien przechodzić płynnie w następny, a czynności może towarzyszyć muzyka.
- Zaprezentuj sekwencję pozostałym uczestnikom grupy



Ćwiczenie 4: Galeria Sztuki

Cele szczegółowe: Twórcza interpretacja. Praca z innymi. Zapoznanie się z mocą języka ciała. Komunikacja niewerbalna.

Czas realizacji: 20 minut

Podstawowe ćwiczenie:

- Lider dzieli grupę na małe grupy 3 lub 4 osobowe, i potajemnie, daje każdej grupie jedno słowo, które może być tytułem dzieła sztuki np. obrazu, rzeźby czy fotografii. Odpowiednimi słowami mogą tutaj być:
 - Strach
 - Napięcie
 - Ucisk
 - Moc
 - Harmonia

<http://actingup.eu/>

- Wzrost
- Grupy powinny następnie utworzyć nieruchomy obraz opisujący to słowo, za pomocą kontaktu fizycznego i mimiki.
- Każda grupa powinna następnie "odbyć wycieczkę" po galerii sztuki i spróbować odgadnąć tytuł każdego z obrazów (dzieł sztuki).

Rozwinięcie:

- Każda grupa tworzy inną grafikę używając słowa przez siebie wybranego, a liderzy/ inne grupy powinni odgadnąć tytuł.



Ćwiczenie 5: Ochłoń i oceń

Cele szczegółowe: Relaks. Refleksja

Czas realizacji: 10 minut

Podstawowe ćwiczenie:

- Lider prosi grupę, aby usiadła na podłodze, plecami do siebie z wybranym partnerem. Uczestnicy, z zamkniętymi oczami, są prowadzani przez sesję relaksacji, np.: "Skup się na oddechu partnera i spróbuj dopasować go do swojego własnego. Poczuj, że oboje stajecie się bardziej zrelaksowani przy każdym wydechu. Gdy jesteście gotowi, powoli odwróćcie się naprzeciw siebie, pozostając w pozycji siedzącej. Pozostańcie w tej pozycji kilka chwil. Złączcie ręce i powoli ciągnąc się do pozycji stojącej za pomocą przeciwwagi. Zrelaksujcie ręce i zacznijcie chodzić po pokoju, biorąc za ręce każdą osobę. Stopniowo przybywa osób w okręgu. Złapcie się za ręce, weźcie jeden duży wdech, jako cała grupa. Na wydechu, dodajcie jakiś dźwięk. Może to być westchnienie, nutka lub szum. Powtórzcie czynność 3 razy. Działalność ta może odbywać się w towarzystwie relaksującej muzyki.

Ewaluacja:

- Krótka, nieformalna dyskusja w grupie na temat sesji
- Szczególną uwagę należy zwrócić na te rzeczy, w których uczestnicy czuli się nieswojo, a członkowie grupy powinni być zachęceni do sprawdzenia granic swojej fizyczności i otwartości.



Materiały źródłowe:

"Twórczy Ruch i Taniec Zespołowy", Helen Payne, Speechmark Publishing Ltd 1990

"Taneczne Improvizacje", Justine Reeve, Human Kinetics 2011.



Moduł II



Rozdział 1

Główny cel:

- Umiejętności obserwacji, umiejętności słuchania, zaufanie

Całkowity czas trwania: 2,5 godziny



Rozdział 2

Główny cel:

- Empatia, świadomość społeczna
- Wyrażanie emocji

Całkowity czas trwania: 3,5 godziny

Uwaga: Dla każdego modułu należy również uwzględnić następujący szczegółowy opis dla każdego zaplanowanego działania:



Ćwiczenie 1

Cele szczegółowe: (umiejętności w fazie rozwoju), obserwacja (1° ćwiczenie), aktywne słuchanie (2° ćwiczenie), zaufanie (3° ćwiczenie), emocjonalne uczenie się (4° ćwiczenie), empatia (5° ćwiczenie), świadomość społeczna (6° ćwiczenie), wyrażanie emocji (7° ćwiczenie)

Czas realizacji: 6,5 godziny

Potrzebne materiały: sprzęt hi-fi do słuchania muzyki, notebook, projektor wideo, tablica aktywności, długopisy, puste kartki papieru, kolorowe markery.

Wiedza potrzebna do rozpoczęcia warsztatu: brak

Ryzyko i rekomendacje w wytyczaniu granic: Podczas tej czynności zaangażowanie emocjonalne będzie podstawowym aspektem dla wszystkich uczestników, ważne jest więc, aby uczestnicy angażowali się w jednakowym stopniu, aby lepiej zrozumieć wydarzenia edukacyjne i szkoleniowe proponowanego działania.

Ćwiczenie:

(Szczegółowy opis każdego kroku) + rozwój aktywności + ocena działalności + referencje/ bibliografia

- **20' – 0° Ocena ścieżki szkoleniowej**
 - 0a – List do siebie w przyszłości
 - 0b – Wstęp (gry mające na celu przedstawianie się)
- **30' – 1° aktywność (obserwacja)**
 - 1a – Krótkie wprowadzenie do aktywności
 - 1b – Realizacja działań rozrywkowych (gry służące zaangażowaniu społecznemu, obrazki, gra "pigulka szczęścia")
 - 1c – Informacje zwrotne na temat zrealizowanej aktywności (po jej zakończeniu)
- **1 godz. – 2° aktywność (aktywne słuchanie)**
 - 2a – Krótkie wprowadzenie do aktywności
 - 2b – Realizacja aktywności (Teatr Uciśnionych - Gry zaangażowania społecznego)
 - 2c – Informacje zwrotne na temat aktywności (po ich zakończeniu)
- **1 godz. – 3° aktywność (zaufanie)**
 - 3a – Krótkie wprowadzenie do aktywności

- 3b – Realizacji widowiska (gra zaangażowania społecznego)
- 3c – Informacja zwrotna na temat zrealizowanej aktywności (po jej zakończeniu)
- **1 godz. – 4° aktywność (mimika i wyraz twarzy)**
 - 4a – Krótkie wprowadzenie do aktywności
 - 4b – Realizacji widowiska (gra teatralna)
 - 4c – Informacja zwrotna na temat zrealizowanej aktywności (po jej zakończeniu)
- **1 godz. – 5° aktywność (empatia)**
 - 5a – Krótkie wprowadzenie do aktywności
 - 5b – Realizacji widowiska (Teatr Uciśnionych - gra teatralna)
 - 5c – Informacja zwrotna na temat zrealizowanej aktywności (po jej zakończeniu)
- **2 godz. – 6° aktywność (świadomość społeczna)**
 - 6a – Krótkie wprowadzenie do aktywności
 - 6b – Realizacja widowiska (gry zaangażowania społecznego)
 - 6c – Informacja zwrotna na temat zrealizowanej aktywności (po jej zakończeniu)
 - 6d – Gra – zaufanie w grupie (siedząc w kole)

Zastosowane techniki są związane z metodologią Teatru Uciśnionych; dotyczy to autobiografii, edukacji pokojowej i niestosowania przemocy.



Ewaluacja

Gry do oceny: Metafory, Jeśli to było ...



Bibliografia

O Autobiografii:

- D. Demetrio, *Raccontarsi. L'Autobiografia si cura di SE*, Cortina, Milano, 1996
D. Demetrio, *Il gioco della vita. Autobiografico. Trenta proposte per il piacere di raccontarsi*, Guerini e Associati, Milano, 2000
P. Farelli, F. Bianchi, *Laboratorio dell'autobiografia*, Erickson, Trento, 2001
Sulla comunicazione ecologica e psicoterapia corporea
J. Liss, *La Comunicazione Ecologica*, Edizioni La Meridiana, Molfetta (BA) 1998
G. Downing, *Il Corpo e la Parola*, Casa Editrice Astrolábio, Roma, 1995

O psychoterapii i teatrze:

http://www.psicoterapiaeteatro.it/index.php?option=com_content&view=article&id=24&Itemid=130

- AA.VV. (1990). *Noi ... il Clown !!!*. Rivoli 1: ElleDiCi Leuman.
Artaud, A. (1966). *Il Teatro e il suo doppio*, tr. Opisz Torino. 1966.
Badolati G., Di Iulio M. G. (1979). *Gruppi terapeutici e gruppi di formazione*. Roma: BULZONI.
Barba, E. (1993). *La canoa di carta*. Bologna: Il Mulino.
Barba, E. (1996). *Teatro. Solitudine, mestiere, Rivolta*. Milano: Ubulibri.
Beck, J., Maliny, J. (1982). *Il lavoro del Living Theatre*, A cura di Franco Quadri. Milano: Ubulibri.
Bernardi, C. i Cantarelli, L. (1995). *Emozioni. Riti teatrali nelle situazioni di margine. Atti del Convegno: Cremona, 31 Maggio 1995* Milano: Euresis.
Bernardi, C. (2004). *Il Teatro Sociale, l'arte tra Disagio e cura*. Roma: Carocci.
Bion W. R. (1971). *Esperienze nei gruppi*. Roma: Armando.
Bion W. R. (1973). *Attenzione e interpretazione*. Roma: Armando.

- Boal, A. (1996). *Il poliziotto e la maschera. Giochi, esercizi e TECNICHE del Teatro dell'oppresso*, Bari: La Meridiana.
- Boru, G. (1997). *Lo psicodramma classico*. Milano: Franco Angeli.
- Brook, P. (1993). *La porta aperta*, W Brook, P. (1968). *Pusta przestrzeń*. Trad.It. Lo Spazio vuoto. Roma: BULZONI EDITORE, 1998.
- Palnik M. (1973). *Psychotherapie de que le Groupe autres psychodrame* w Encyklopedii de medicine et chirurgie. Paryż.
- Cantarelli, L. (1995). *Teatro e terapia. Modelli, problemi e prospettive*. W Bernardi Cantarelli (1995). s. 93-109.
- Caterina Ricci Bitti R. (1998). *Arti-terapie e regolazione delle Ricci Bitti w emozioni PE (di cura)*, Regolazione delle Arti e-emozioni terapie, Roma: Carocci.
- Contessa, G. (1996). *L'animazione. Manuale na Animatori professionali e volontari*. Milano: Città Studi.
- Corrao F. (1981). *Struttura poliadica e funzione gamma*, w Gruppo e funzione Analitica, t. II, n. 2. Ed. Ricerche di Gruppo.
- De Marinis, M. (1983). *Al limite del Teatro. Utopie, PROGETTI e aporie nella ricerca teatrale degli anni Sessanta e settanta*. Firenze: la casa Usher.
- De Marinis, M. (1987). *Il Nuovo Teatro, 1947/70*. Milano: Bompiani.
- De Marinis, M. (1988). *Capire Il Teatro. Lineamenti di una nuova teatralogia*. Firenze: la casa Usher.
- De Marinis, M. (2000). *W CERCA dell'attore*. Roma: BULZONI.
- Dimitri. (1996). *L'oro del Clown*. Rawenna: Montanari.
- Doglio, F. (1990). *Storia del Teatro*, t. IV. Milano: Garzanti.
- Freuda S. (1920). *Il Disagio della Civiltà*. Torino (1977): Boringhieri.
- Freud S. (1913). *Totem e Tabù*. Torino: Boringhieri.
- Freuda S. (1920). *Psicologia delle masse e Analisi dell'Io*. Torino (1978): Boringhieri.
- Imbir, S., imbir, A. (1987). *La Gestalt, une Therapie du kontakt*, Homme et Groupes Editeurs, Paryż, 1987, upr. to.: *LA Gestalt. Terapia del con-tatto emotivo*. Roma: Mediterranee, 1990.
- Grotowski, J. (1968), *Per un Teatro povero*, tr. Roma: BULZONI, 1970.
- Kreeger L. (1975). *Gruppi allargati*. Roma: (1978): Armando.
- Malcovati, F. (1994). *Stanislavskij. Vita, opere e metodo*, Bari: Laterza.
- Nava, G. (1998). *Teatro degli affetti. Akcja, costruzione e Progetto dell'arte teatrale*, Milano: Sugarco.
- Moreno, J.L. (1947) *Teatr spontaniczności*, Beacon House, New York. (tr. to. Il Teatro della spontaneità, Guaraldi EDITORE, Rimini, 1973).
- Moreno, J. L. & Moreno, Z.T. (1995). *Gli spazi dello psicodramma*, Di Renzo Editore.
- Moreno, J. L. (1980). *Principi di sociometria, psicoterapia di gruppo e sociodramma*. ETAS.
- Moreno, J. L. (1985). *Manuale di psicodramma: Il Teatro si terapia*. Roma: Astrolábio.
- Moreno, J.L. (1985). *Manuale di psicodramma: Il Teatro si terapia*. Roma: Astrolábio.
- Nava, G. (1998). *Teatro degli Ricci Bitti affetti w wychowanie fizyczne (di cura)*, Regolazione delle Arti e-emozioni terapie. Roma: Carocci.
- Orioli, W. (2001). *Il Teatro si terapia*. Diegare di Cesena (FO): Makro Edizioni.
- Pozzi, E. & Minoia, V. (a Cura di) (1999). *Di alcuni TEATRI delle diversità*. Cartoceto (PS): ANC Edizioni.
- Perls, F. & Hefferline, R. & Goodman, P. (1951). *Terapia, eccitamento e sviluppo di Gestalt nella personalità Umana*. Pressa del Giornale di Gestalt.
- Perls, F. (1947). *Ego, Głód i Agresja: rewizja Freud Theory i Method*. Londyn: George Allen & Unwin; Nowy Jork: Random Hause, 1969. (upr go L'io la sławę e l'aggressività Franco Angeli ed 1995 r.).
- Perls, F. (1973). *Podejście Gestalt i oczu Świadek Terapii, Nauki i zachowanie* Books. (... upr go L'approccio della Gestalt testimone oculare della terapia, Roma: Astrolábio, 1977).
- Reda, M. A. (2006). *Sistemi cognitivi Complessi e psicoterapia*. Roma: Carocci.
- Rossi Ghiglione, A. (a Cura di) (1999). *Barboni, Il Teatro di Pippo Delbono*. Milano: Ubulibri.
- Ruffini, F. (1996). *I teatri di Artaud. Crudeltà, corpo-mente*. Milano: Il Mulino
- Stanislavskij, K. (1982). *Il lavoro dell'attore su se stesso*, Bari: Laterza.

Stanislavskij, K. (1993). *Il lavoro dell'attore sul personaggio*, Bari: Laterza.

Stanislavskij, K. S. (1938). *Il lavoro dell'attore su se stesso*, (a cura di) G. Guerrieri, tr. Opis� Bari: Laterza 1990;.

Strehler, G. (1974). *Per un teatro umano. Pensieri Scritti, parlati e attuati*. Cura di S. Kessler. Milano: Feltrinelli.

Turner V. (1982), *Al Teatro Dal Rito*. tr. to, Bolonia. Il Mulino, 1986.

Wachtel Paul L. (2000). *La comunicazione terapeutica*. Torino: Bollati Boringhieri

Zerbetto, R. (2000). *Gestalt. Terapia della consapevolezza*. Xenia.

Artykuły:

Bonsante F., *Terapia, Teatro e Spazio simbolico w informazione w Psicologia, psicoterapia, Psichiatria* n.27, 1996, pp.5-8;

Cavallo M., *Il Laboratorio teatrale, ovvero Il Teatro si tecnologia del SE*, w Quaderni di Catarsi, a Catarsi Allegato n.6, 1998, pp.I-IV.

Daniels, EB, 1975. *Kilka uwag klaunów, szaleństwa i psychoterapii*. Psychoterapia i Psychosomatyka (1974) vol.24 (465-470)

Prace magisterskie:

Bucciarelli, L. (2003). *Teatro e tossicodipendenza. Riflessioni su un'esperienza*. Wydział Nauk Edukacyjnych; Nauka o Wychowaniu, Uniwersytet we Florencji.



Moduł III



Rozdział 1

Główny cel:

- Zapoznanie się z narzędziami teatralnymi do pracy nad:
- Umiejętnościami komunikacyjnymi
- Twórczością/ wyobraźnią
- Rozwiązaniem problemu
- Zaufaniem
- Umiejętnością obserwacji
- Wyrażaniem emocji

Całkowity czas trwania: 2 godziny



Ćwiczenie 1: Idąc przez ...

Cele szczegółowe: (umiejętności w kreacji) umiejętności komunikacyjne, kreatywność/ wyobraźnia, wyrażania emocji, rozwiązywanie problemów.

Czas realizacji: 15 minut

Potrzebne materiały: 1 balon dla każdej osoby; Komputer (muzyka),

Wymagania wstępne: Brak

Słowa kluczowe: Interakcja, wyobraźnia, akcja/ reakcja, doznania.

Ćwiczenie:

- Na początku uczestnicy są zaproszeni na spacer po pokoju z podkładem muzycznym. Po chwili powinni oni zacząć wykonywać instrukcje, które otrzymują od lidera (nogi w błocie, pod wodą, na węglach, łyżwy, pełnia ciepła, uczucie zimna, w wietrzny dzień, zły, ze strachu, z bólem brzucha, późno na spotkania i rozkojarzony itp.);
- Stopniowe dostosowanie: chodząc po pokoju, uczestnicy bez słów witają się oczami, gestem, dotykając innych różnymi częściami ciała (za wyjątkiem oczywistych, jak dłonie) i na koniec słowami;
- Każda osoba dostaje balon. Uczestnicy podchodzą do innych i pozdrawiają ich dmuchając balon. Po zrobieniu tego, za każdym nadmuchianiem powinni stosować różne instrukcje mające na celu okazanie uczuć (poczucie własnej wartości, pogarda, złość, pasja, obojętność, strach). Na zakończenie uczestnicy zawiązują węzeł w balonie.



Ćwiczenie 2: Guma do żucia!

Cele szczegółowe: (umiejętności, które należy doskonalić) zaufanie, umiejętność obserwacji i komunikacji, wyrażanie emocji.

Czas realizacji: 30 minut

Potrzebne materiały: balony i markery (muzyka z komputera)

Wymagania wstępne: brak

Słowa kluczowe: zaufanie, interakcja, komunikacja niewerbalna, emocje

Ćwiczenie:

- Na początku podziel grupę w małe 4-5 osobowe podzespoły. Grupy muszą być mieszane. Każda grupa otrzymuje balon w innym kolorze. Uczestnicy zaczynają tańczyć razem przy akompaniamencie muzyki. Wyzwaniem jest nie upuszczenie balonu na ziemię.
- Tańcz dotykając balonu (każdy musi go dotykać);
- Tańcz dotykając balonu: palcem, łokciem, czołem, nosem, stopą, kolanem;
- Zatrzymaj pracę symultaniczną zespołów. Tylko jedna grupa wykonuje zadanie, tak aby inni mogli je obserwować i przyjrzeć się ewentualnym trudnościom. Jeden kolor balonu „tańczy” w danej chwili.
- Poproś grupy, aby wybrały jakieś określenia emocji i napisały je na balonach. Emocje muszą być różne. Teraz każda grupa będzie tańczyć ponownie z balonami, ale wczuwając się w emocje na nich wypisane.
- Wszyscy razem podrzucają balony w powietrzu zgodnie z muzyką (balony nie powinny spaść na podłogę). Gdy ktoś dotyka balonu musi to zrobić wyrażając emocje, które reprezentuje kolor balonu. Więcej balonów wprowadza się w tańcu zbiorowym.



Ćwiczenie 3: Maszyna grająca

Cele szczegółowe: (doskonalenie umiejętności) umiejętności komunikacyjne, wyobraźnia/kreatywność i wyrażanie emocji.

Czas realizacji: 20 minut

Potrzebne materiały: balony

Wymagania wstępne: brak

Słowa kluczowe: praca zespołowa, emocje, komunikacja

Ćwiczenie:

- Na początku utwórz losowo dobrane grupy. Każda grupa dostaje balon z daną emocją. Jedna osoba jest poproszona o wydanie dźwięku i pokazania gestu związanego z tą emocją. Następnie, inni, jeden po drugim, zrobią to samo i uzupełnią obraz, nawiązujący do tej emocji.
- Każda grupa obserwuje innych;
- Każda grupa wybiera inne emocje i wszyscy pomagają zbudować maszynę grającą, która powinna odzwierciedlać emocje, które odczuwają ludzie.



Ćwiczenie 4: Co robisz?

Cele szczegółowe: (doskonalenie umiejętności), rozwiązywanie problemów, kreatywność / wyobraźnia, łączność i umiejętność obserwacji.

Czas realizacji: 15 minut

Zasoby potrzebne: brak

Wymagania wstępne: brak

Słowa kluczowe: kreatywność, szybka odpowiedź, rozwiązywanie problemów, komunikacja

Ćwiczenie:

- Cała grupa tworzy koło. Jedna osoba z grupy wchodzi do środka i udaje, że coś robi, pokazując to całym ciałem, nie używając słów;
- Kolejna osoba udaje się do środka i pyta ją "co robisz?". Osoba musi powiedzieć coś zupełnie innego. Pytający powinien natychmiast zacząć udawać czynność wskazaną przez osobę mówiącą.
- Sekwencja ta powtarza się z innymi ludźmi, w coraz szybszym tempie



Ćwiczenie 5: Pokaż to bardziej!

Cele szczegółowe: (doskonalenie umiejętności) umiejętność obserwacji, zaufanie

Czas realizacji: 20 minut

Potrzebne materiały: brak

Wymagania wstępne: brak

Słowa kluczowe: samoświadomość, komunikacja, zaufanie

Ćwiczenie:

- Utwórz losowe grupy (4-5 osób);
- Ustaw osoby z grupy w rzędzie; każda z osób z przodu przechodzi na drugą stronę pokoju. W trakcie tej czynności, inni członkowie grupy powinni bacznie obserwować sytuację;
- Następnie kolejna osoba musi zrobić to samo, starając się powtórzyć zachowanie pierwszej osoby, ale przesadnie naśladując jej tiki, mimikę i sposób chodzenia. Pierwsza osoba bacznie się temu przygląda;
- Każdy członek grupy powinien spróbować udawać poprzednika, ale powinien karykaturalnie zwiększyć indywidualne cechy osobowe obserwowanego;
- Wymień pierwszą osobę. Każdy musi spróbować tej czynności.



Ewaluacja

Czas realizacji: 15-20 minut

Potrzebne materiały: arkusze papieru, długopisy, ołówki, plastelina, komputer



Rozdział 2

Główny cel:

- Zapoznanie się z narzędziami teatralnymi do pracy nad:
- Umiejętnościami komunikacyjnymi
- Twórczością/ wyobraźnią
- Rozwiązaniem problemu
- Zaufaniem
- Umiejętnością obserwacji
- Wyrażaniem emocji

Całkowity czas trwania: 2 godziny



Ćwiczenie 1: Wspólne oddychanie

Cele szczegółowe: (doskonalenie umiejętności) umiejętności obserwacji i komunikacji

Czas realizacji: 5 minut

Potrzebne materiały: krzesła (jedno dla każdej osoby)

Wymagania wstępne: brak

Słowa kluczowe: bądź świadomy/ skupienie / koncentracja/ praca zespołowa

Ćwiczenie:

- Wszyscy siedzą na ziemi lub na krześle, tworząc koło. Mentor prosi wszystkich aby oddychali, ale ma to być "głośne oddychanie";
- Mentor prosi grupę, o próbę synchronizacji oddechu tak jakby wszystkie wykonywane były przez jedno ciało.



Ćwiczenie 2: Śledź numery

Cele szczegółowe: (doskonalenie umiejętności) umiejętności obserwacji i komunikacji, rozwiązywanie problemów, zaufanie.

Czas realizacji: 10 minut

Potrzebne materiały: brak

Wymagania wstępne: brak

Słowa kluczowe: bądź świadomy, skupienie, praca zespołowa

Ćwiczenie:

- Siedząc w kręgu, grupa ma liczyć w kolejności od 1 (na przykład, jeśli grupa liczy 20 osób muszą policzyć od 1 do 20). Jedna osoba mówi "jeden" i występuje 1 krok do środka koła. Inna osoba mówi "dwa" i również przesuwa się o krok do centrum okręgu.
- Jeśli 2 osoby powiedzą tę samą liczbę lub poruszą się równocześnie, gra rozpoczyna się ponownie od numeru jeden.
- Gra kończy się, gdy grupa dotrze do ostatniego numeru w zorganizowanej sekwencji bez umawiania się na jakąkolwiek strategię.



Ćwiczenie 3: Moje istnienie!

Cele szczegółowe: (doskonalenie umiejętności) wyrażanie emocji, zaufanie, wyobraźnia/ kreatywność, umiejętność komunikacji

<http://actingup.eu/>

Czas realizacji: 45 minut

Potrzebne materiały: pudełko z przypadkowymi przedmiotami i papierowa taśma samoprzylepna

Wymagania wstępne: brak

Słowa kluczowe: autoprezentacja, pewność siebie, kreatywność, umiejętność dzielenia się.

Ćwiczenie:

- Każdy uczestnik jest poproszony, aby wybrał 3 przedmioty osobiste (mogą one znajdować się w kieszeni, w torebce lub w pudełku).
- Przy pomocy wybranych przedmiotów uczestnicy dokonują autoprezentacji. Muszą znaleźć relacje między wybranymi przez siebie przedmiotami i pokazać ich znaczenie w historii ich życia. Każdy uczestnik prezentuje się całej grupie;
- Następnie mentor sugeruje, aby uczestnicy spróbowali odznaleźć coś w rodzaju mapy swojego istnienia przy pomocy tych przedmiotów. Jeśli ktoś chce, może dodać więcej przedmiotów do swojego opisu;
- Czynność końcowa ma charakter indywidualny. Wszyscy powinni znaleźć w pomieszczeniu miejsce, w którym na podłodze (przy pomocy taśmy i zebranych obiektów) uczestnicy stworzą swoistą prezentację swojej życiowej opowieści;
- Każdy prezentuje swoje dzieła sztuki pozostałym członkom grupy.



Ćwiczenie 4: Odnalezienie siebie

Cele szczegółowe: (doskonalenie umiejętności) umiejętność obserwacji, budowanie zaufania, ekspresja emocji

Czas realizacji: 45 minut

Potrzebne materiały: jeden nos klauna dla każdej osoby

Wymagania wstępne: brak

Słowa kluczowe: postrzeganie siebie, język ciała, technika klauna

Ćwiczenie:

- Uczestnicy w parach wcielają się w rolę narratora opowieści i słuchacza. Narrator opowiada słuchaczowi ważny moment jego/ jej życia, a słuchacz ma za zadanie „przechwytywanie” ruchów, wyrazów twarzy i ciała, w czasie gdy "narrator" mówi. Mają na to 5 minut i następnie zamieniają się rolami.
- Na zakończenie czynności każdy ma opowiedzieć grupie, jakie były najbardziej akcentowane lub najczęściej używane słowa/ wyrażenia/ gesty "narratora".
- Każdy znajduje w opowieści narratora najciekawsze momenty, fakty i stara się je zaprezentować/ odegrać innym w grupie.
- Przy tej czynności, każdy będzie starał się wykorzystać nos klauna. Najpierw wstań i spróbuj dowiedzieć się jakim kłownem można być w oparciu o relację "narratora". Na koniec, każdy klaun odgrywa niewielką scenkę opowiadając zasłyszaną historię bez użycia słów.



Ewaluacja

Czas realizacji: 15-20 minut

Potrzebne materiały: arkusze papieru, długopisy, ołówki, komputer



Rozdział 3

Główny cel:

- Zapoznanie się z narzędziami teatralnymi do pracy nad:
- Umiejętnościami komunikacyjnymi
- Twórczością/ wyobraźnią
- Rozwiązaniem problemu
- Zaufaniem
- Umiejętnością obserwacji
- Wyrażaniem emocji

Całkowity czas trwania: 2 godziny



Ćwiczenie 1: Bądź gazetą...

Cele szczegółowe: (doskonalenie umiejętności), umiejętności obserwacji i komunikacji, wyrażanie emocji, rozwiązywanie problemów

Czas realizacji: 15 minut

Potrzebne materiały: gazety, komputer (muzyka)

Wymagania wstępne: brak

Słowa kluczowe: spontaniczność, lustrzana komunikacja, emocje

Ćwiczenie:

- Na początku mentor na przykładzie jednej gazety objaśnia ćwiczenie. Uczestnicy starają się sobie wyobrazić, że są gazetą w rękach mentora i próbują naśladować ją ruchem swojego ciała;
- Po tym objaśnieniu, uczestnicy wykonują ćwiczenie w parach, gdzie jedna osoba z pary ma gazetę w rękach. Przy dźwiękach muzyki zaczyna się nią „bawić”, wykonując nią różne ruchy, a druga osoba z pary ma sobie wyobrazić, że jest tą gazetą i porusza się zgodnie z ruchami gazety w rękach swojego partnera;
- Na zakończenie czynności, każdy z uczestników powinien powiedzieć, co czuł wykonując to ćwiczenie.



Ćwiczenie 2: Punkt widzenia

Cele szczegółowe: (doskonalenie umiejętności) umiejętności komunikacji, kreatywność/ wyobraźnia, rozwiązywanie problemów, wyrażanie emocji

Czas realizacji: 25 minut

Potrzebne materiały: arkusze papieru, długopisy i ołówki

Wymagania wstępne: brak

Słowa kluczowe: pisanie, świadomość, odczucia, akcja / reakcja, uczucia.

Ćwiczenie:

- Każdy ma arkusz papieru. Według instrukcji uczestnicy mają na nim napisać tekst, zakładając, że są tabletką aspiryny, którą ktoś wrzucił do szklanki wody. Uczestnicy muszą wyobrazić sobie wszystkie uczucia i doznania z tym związane i umieszczają je na swojej pracy;
- Po 3 minutach, każdy mówi grupie słowo związane z tym, co napisał. Uczestnicy mogą wymienić się tekstami, jeśli chcą. Ich zadaniem jest dokonanie refleksji nad tym, jak łatwo lub trudno było opisać swoje doznania;

- Każdy powinien zastanowić się i wybrać jakąś sytuację konfliktową, związaną z historią swojego życia. Następnie, w ciągu 3 minut uczestnicy muszą napisać o tej sytuacji, ale z punktu widzenia innej osoby;
- Ostatnim wyzwaniem jest napisanie krótkiego podsumowania na temat tej sytuacji, ale bez używania środków wizualnych;
- Grupowa refleksja.



Ćwiczenie 3: Leżąc w chmurach!

Cele szczegółowe: (doskonalenie umiejętności) zaufanie, wyrażanie emocji, rozwiązywanie problemów

Czas realizacji: 20 minut

Potrzebne materiały: brak

Wymagania wstępne: brak

Słowa kluczowe: zaufanie, praca zespołowa, budowanie zaufania, relaks

Ćwiczenie:

- Jedna osoba kładzie się na ziemi, zamyka oczy i relaksuje swoje ciało. Pozostali bardzo powoli podnoszą tę osobę. W trakcie tej czynności można włączyć spokojną muzykę. Gdy podnoszona osoba jest w powietrzu, inni powoli mogą zacząć się poruszać. Następnie grupa kładzie osobę ponownie na ziemi. Jeśli to możliwe, każdy powinien doświadczyć tego ćwiczenia.



Ćwiczenie 4: Wszyscy w obrazie

Cele szczegółowe: (doskonalenie umiejętności) kreatywność/ wyobraźnia; rozwiązanie problemu

Czas realizacji: 15 minut

Potrzebne materiały: brak

Wymagania wstępne: brak

Słowa kluczowe: spontaniczność; wyobraźnia; scenariusz

Ćwiczenie:

- Uczestnicy stoją w kręgu. Jedna osoba występuje do przodu i mówi: "Jeśli byłbym... (mówi, to co sobie wyobraziła) i zatrzymuje się jako posąg reprezentujący to o kim opowiedziała. Kolejna osoba wchodzi do środka kręgu i uzupełnia scenę, mówiąc "Jestem ..." i też robi ze swojego ciała posąg. (na przykład - pierwsza osoba mówi "jestem rybą", a kolejna mówi "jestem morzem", a trzecia mówi: "jestem rybakiem").
- Gdy wszyscy uzupełnią scenę zainicjowaną przez pierwszą osobę, grę rozpoczyna się od nowa z inną osobą, zaczynając od innej rzeczy.
- Jeżeli czas pozwoli, każdy uczestnik może powiedzieć o "prezentacji" jedno zdanie, związane z bohaterem sceny, a nawet możliwe jest powstanie krótkiego przedstawienia teatralnego z zaprezentowanych obrazów.



Ćwiczenie 5: Sklep ze zdjęciami

Cele szczegółowe: (doskonalenie umiejętności) rozwiązywanie problemów, wyrażanie emocji, umiejętności komunikacyjne

Czas realizacji: 40 minut

Potrzebne materiały: karty, markery, kawałki materiałów (scenariusze)

Wymagania wstępne: brak

Słowa kluczowe: uciśnienie/ prześladowca (kat)/ ofiara, wyrażanie emocji, rozwiązywanie problemów

Ćwiczenie:

- Grupa podzielona zostaje na trzy części. Mentorzy rozdają karty z sytuacjami problemowymi każdej grupie;
- Pierwsza grupa musi zaprezentować sytuację przy pomocy zdjęcia/ obrazu. Wszyscy bohaterowie w prezentowanej sytuacji problemowej powinni jedynie niezrozumiale bełkotać "bla bla bla";
- Pozostałe dwie grupy będą starały się odgadnąć, co się dzieje, kto jest prześladowcą, kto jest ofiarą, a kto jest sprzymierzeńcem ofiary w danej sytuacji;
- Mentor pobudza uczestników do myślenia; czy zaprezentowana historia może być zmieniona i jeśli tak, to jak. Proponuje inną akcję/ reakcję ofiary; proponuje wymienić się rolami i odegrać coś zupełnie innego. W końcu każdy omawia, co się stało i co było najlepszym rozwiązaniem (możemy wypróbować różne rozwiązania tej samej historii, ale nigdy nie możemy wymienić ciemieży i zmienić całkowicie historii);
- Uczestnicy mogą sugerować sytuacje osobiste i grupa może je przedstawić, niekoniecznie sugerując się zawartością karty od uzyskanej od mentora. Wszystkie trzy grupy przedstawiają różne sytuacje.



Ewaluacja

Czas realizacji: 15-20 minut

Potrzebne zasoby: arkusze papieru (różne kolory), czasopisma, długopisy, ołówki, komputer, klej, nożyczki



Bibliografia

- Boal, A. (1980). *Stop! c'est magique!*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Boal, A. (2011). *Teatro do oprimido e outras poéticas políticas (11ªed.)*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.
- Ciornai, S. (org.) (2004). *Percursos em Arteterapia*. São Paulo: Summus Editorial.
- Courtney, R. (2003). *Jogo, Teatro e Pensamento*. São Paulo: Editora Perspectiva SA.
- Freire (1987) *Pedagogia do Oprimido*. 17. ed. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra. [1ª ed. castelhana (1969), Santiago]
- Freire (1999) *Pedagogia da Autonomia – Saberes necessários à prática educativa*. 12. ed. Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra. [1ª ed. 1996]
- Guerra, I. (2010). *Fundamentos e processos de uma sociologia de acção (2ªed.)*. Cascais: Princípa.
- Haetinger, M. (1998). *Criatividade – Criando Arte e Comportamento (9ªed.)*. Instituto Criar.
- Haetinger, M. (2005). *O Universo Criativo da Criança na educação (2ªed.)*. Instituto Criar.
- Lino, P. (2007). *Criative-se – usar em caso de escrita*. Lisboa: Companhia do Eu.
- Polkinghorne, D. (2004). *Narrative Knowing and the Human Sciences*. New York: State University of New York Press.
- Robertis, C. (2011). *Metodologia de intervenção em trabalho social*. Porto: Porto Editora.
- Serrano, G. (2008). *Elaboração de projetos sociais – casos práticos*. Porto: Porto Editora.



Moduł IV

Główne cele:

- Opracowanie werbalnych umiejętności komunikacyjnych - do wyrażania uczuć i potrzeb (oświadczenie I - NVC)
- Zastanowienie się nad potrzebami ludzi, z którymi uczestnicy pracują
- Odkrycie złożonych technik motywacyjnych

Całkowity czas trwania: 6 godzin

Uwaga: W każdym module należy również uwzględnić następujący szczegółowy opis każdego planowanego działania:



Ćwiczenie 1

Cele szczegółowe: (doskonalenie umiejętności) refleksja nad tym jak radzić sobie z porażką

Czas realizacji: 10 minut

Potrzebne materiały: puste miejsce/ pomieszczenie

Wymagania wstępne: Może to być rozgrzewka. Trener powinien stworzyć miłą atmosferę, w której wstyd/ upokorzenie lub nieśmiałość uczestników zostaną zminimalizowane.

Ryzyko i zalecenia/ wytyczanie granic: Jeśli grupa nie jest przyzwyczajona do robienia śmiesznych rzeczy razem, możemy zaproponować kilka gestów, które są dużo prostsze w wykonaniu. Najważniejsze jest, aby poradzić sobie z ewentualną porażką w dowolny sposób.



Superbohaterowie

Uczestnicy ustawiają się w kręgu. Ich zadaniem jest przekazanie sobie energii - pierwsza osoba klaszcze w kierunku osoby obok siebie mówiąc "BŁYSK", a następnie każda kolejna osoba postępuje w taki sam sposób. Każda osoba musi zareagować natychmiast, bez zatrzymywania energii. Osoba, która otrzyma energię może wybrać czy przekazać energię do następnego uczestnika, czy też stać się "king-kongiem" (i zmienić kierunek energii) lub czy stać się "kobietą-pajakiem" (i przekazać energię jak sieć pajaka do zupełnie innej osoby stojącej gdzieś przypadkowo w kręgu). Jeśli ktoś nie zareaguje w sposób prawidłowy, lub nie zareaguje wystarczająco szybko, mówi wtedy "awaria", a wszyscy inni klaszczą w ręce, aby mu/ jej z tego powodu pogratulować. Trener razem z tą osobą robią razem honorowe okrążenie wewnątrz okręgu. Następnie osoba ta ponownie uruchamia grę.

Po kilku rozgrywkach, trener rozpoczyna sesję refleksji z uczestnikami: Jak czuje się Twoje ciało? Co się stało w trakcie zabawy? Dlaczego? Co się zmienia, jak świętujesz błędy/ porażki? Co się wtedy z Tobą daje? Co można dla siebie z tego ćwiczenia wyciągnąć?



Ćwiczenie 2

Cele szczegółowe: (rozwijanie i doskonalenie umiejętności), rozwijanie kreatywności

Czas realizacji: 20 minut

Potrzebne materiały: pusta przestrzeń, różne przedmioty w worku

Wymagania wstępne: ćwiczenie/ rozgrzewka. Trener powinien stworzyć miłą atmosferę, aby zmarginalizować wstyd i nieśmiałość poprzez intensyfikację zabawy w atmosferze nieoceniania/ niekonkurowania ze sobą, w której doceniane jest zaangażowanie każdego z uczestników.

Ryzyko i rekomendacje/ wytyczanie granic: Jeśli uczestnicy nie znają się nawzajem, możemy zaproponować bardziej precyzyjną strukturę prezentacji, aby czuli się bardziej komfortowo.



Zespoły scenarzystów z przedmiotami

Każdy uczestnik z zamkniętymi oczami wybiera z worka jakiś przedmiot. Tworzą oni następnie grupy składające się z 5 osób. Trener przydziela każdej grupie konkretny rodzaj filmu (np. horror, historia miłosna, western, science-fiction, film wojenny, historyczny, przygodowy itp.). Zadaniem każdej grupy jest przygotowanie wspólnie razem scenariusza nowego filmu w wytyczonej przez trenera dziedzinie, w którym zostaną wykorzystane wszystkie przedmioty z worka, wybrane przez uczestników (powinny one mieć kluczowe znaczenie w tworzonym scenariuszu).

Uczestnicy mają około 5 minut na przygotowanie się razem, a następnie rozpoczyna się "festiwal młodych scenarzystów", podczas którego każda grupa prezentuje swój pomysł. Po każdej prezentacji uczestnicy biją brawo.



Ćwiczenie 3

Cele szczegółowe: (rozwijanie i doskonalenie umiejętności) rozwijanie empatii, rozwijanie wrażliwości na potrzeby innych. Doświadczenie techniki danych złożonych

Czas realizacji: 2 godziny

Potrzebne materiały: worek bohatera, krzesła

Wymagania wstępne: otwartość na nowe doświadczenia i na innych uczestników.

Ryzyko i rekomendacje/ wytyczanie granic: Trener powinien być otwarty na pomysły uczestników. Trener powinien być skupiony na całej grupie, jak i na procesie. Trener powinien stworzyć miłą atmosferę, aby nieśmiałość i wstyd uczestników zostały zmarginalizowane poprzez intensyfikację zabawy, w atmosferze wolnej od osądów, w której docenia się zaangażowanie każdego z uczestników.



Złożony bodziec

Podczas tej aktywności uczestnicy odkrywają historię, która nie jest prawdziwa, ale która mogła się zdarzyć. Uczestnicy dostają torbę, która należy do głównego bohatera (bohater jest fikcyjną osobą, torba jest przygotowana przez trenera). Wewnątrz znajduje się kilka jego/ jej osobistych przedmiotów, takich jak książka, kalendarz, telefon komórkowy itp. na bazie czego każdy z uczestników powinien poznać głównego bohatera, jego przyjaciół, rodzinę, to co lubi itp. Dodatkowo uczestnicy tworzą własną wersję historii głównego bohatera.

Kolejny krok pozwala uczestnikom odkryć więcej szczegółów historii. Pracują oni w parach. Jedna osoba w parze jest bohaterem, a druga osobą którą główny bohater zna (poznajemy tę osobę na podstawie złożonych danych, może nią być matka, ojciec, przyjaciel bohatera itp.). Pary improwizują dyskusję między nimi. Po kilku minutach trener przerywa ich rozmowę i prosi bohaterów o zajęcie miejsc po jednej stronie, a ich rozmówców po stronie przeciwnej. Trener prosi osoby, które odgrywają bohaterów, aby opowiedziały co takiego powiedziała im matka, znajomy, przyjaciel? Jak czują się po tej rozmowie? Czy potrzebują czegoś więcej od swojego przyjaciela lub matki? Itd. Po uzyskaniu odpowiedzi, trener zadaje te same pytania osobom, które grają przyjaciela, matkę, znajomego głównego bohatera. Mają oni czas na wysłuchanie siebie nawzajem bez natychmiastowego udzielania odpowiedzi. Potem wracają do swojego partnera, aby kontynuować rozmowę, wyrazić lub zapytać, co wydaje się dla nich ważne (w oparciu o to, co odkryli/ usłyszeli). Cała działalność zakończy się wraz z wyjściem z roli: uczestnicy mówią głośno swoje prawdziwe imię.

Trener zadaje wybranym uczestnikom pytania takie jak: o której dziś wstałeś? o której poszedłeś wczoraj spać itd. aby upewnić się, że wyszli oni z opowieści (zarówno na poziomie intelektualnym, jak i emocjonalnym).

Kolejna część ćwiczenia skupia się na refleksji w oparciu o wcześniejsze doświadczenia. Trener i uczestnicy omawiają kwestie opowiedzianej historii. Trener zadaje zgromadzonym pytania, na przykład: Czego bohater potrzebuje? W jaki sposób osoba (przyjaciół, ktoś z rodziny) może mu pomóc? Jak bohater reaguje na tę propozycję? Dlaczego? Czy coś się zmieniło, gdy wróciłeś do rozmowy? Dlaczego? Itp. Trener pyta również o to, jak to doświadczenie może być wykorzystane w prawdziwym życiu: Co można wywnioskować z tego ćwiczenia dla siebie? Jak możemy poinformować innych, czego naprawdę potrzebujemy? itp.



Ćwiczenie 4

Cele szczegółowe: (doskonalenie umiejętności) rozwijanie wrażliwości na potrzeby innych, rozwijanie umiejętności komunikacji werbalnej - wyrażanie uczuć i potrzeb (Deklaracja Siebie)

Czas realizacji: 1 godzina

Potrzebne materiały: skoroszyty, materiały drukowane, papier, długopisy

Wymagania wstępne: działalność ta opiera się na podejściu przedstawionym w książce "Porozumienie bez przemocy: Język życia" M.B. Rosenberga.

Ryzyko i rekomendacje/ wytyczanie granic: Ważne jest, aby pozwolić uczestnikom znaleźć wyrazy w ich ojczystym języku, nie tylko w języku angielskim. Jeśli pracujemy z grupą uczestników, która ma problemy z czytaniem tekstów (np. imigranci, grupy wielokulturowe, dzieci itp.), możemy użyć więcej obrazów graficznych niż tekstów pisanych.

Ćwiczenia: Ćwiczenia w tej części są skoncentrowane na jednej z technik - Deklaracja-Siebie. Jest ona oparta na książce "Porozumienie bez przemocy: Język życia" M.B. Rosenberga. Na początku uczestnicy pracują nad prawidłowym nazywaniem faktów, uczuć i potrzeb.



Nazywanie faktów

Dowolny ochotnik wchodzi do środka koła, a inni opisują to, co widzą z ich pozycji (tylko w oparciu o to, co widzą teraz, w tej chwili, nie opierając się na swojej wcześniejszej wiedzy/ doświadczeniach): Ile osoba w kole ma rąk/? Ile oczu? Ile uszu? Itd. Następnie trener i uczestnicy dyskutują o faktach - skąd wiemy, że jest to fakt? Kiedy możemy być pewni, że jest to fakt? Jak nasza pozycja wpływa na to, co widzimy? Co możemy zrobić, gdy ktoś widzi coś w inny sposób niż my?



Nazywanie uczuć

Uczestnicy pracują w małych grupach. Każda grupa dostaje ten sam zestaw zdjęć i uczestnicy starają się nazwać to, co ludzie czują się na tych zdjęciach i dlaczego to czują lub tak się czują? Grupy porównują czy są jakieś różnice między nazwanymi uczuciami. Potem poszukują przyczyn tego stanu rzeczy. Skąd możemy wiedzieć, co inni czują? Co wpływa na naszą hipotezę?



Nazywanie potrzeb

Uczestnicy pracują w małych grupach. Otrzymują kawałek większego zdjęcia i próbują odgadnąć, czego ludzie na tym zdjęciu potrzebują. W następnym kroku dostają brakujący kawałek danego zdjęcia. I wtedy również próbują nazwać potrzeby ludzi na całym już zdjęciu. Porównują to, co powiedzieli na początku z tym co myślą na końcu, kiedy mają więcej danych. Czy jest to ta sama potrzeba?



Deklaracja-Siebie

Kolejne zadania będą koncentrować się na ćwiczeniu całego systemu Deklaracja-Siebie. Uczestnicy otrzymują stwierdzenia typu: „Denerwujesz mnie, bo nigdy nie robisz nic na czas; Nigdy nie dzwonisz. Nic cię nie obchodzi. Sprawiasz, że denerwuję się, bo się zawsze spóźniasz” i próbują je przekształcić.

Uczestnicy również uzyskują opis sytuacji i tworzą do niego Deklaracje-Siebie. Na przykład: Przyjaciel, który pożycza od Ciebie filmy zwykle przynosi je z powrotem uszkodzone. Ponownie chce wypożyczyć od Ciebie film.



Ćwiczenie 5

Cele szczegółowe: (rozwój i doskonalenie umiejętności) nauczyć się korzystać z techniki złożonych bodźców we własnej grupie.

Czas realizacji: 2,5 godziny

Potrzebne materiały: pusta przestrzeń, ołówki, papier, markery, skoroszyty, różne przedmioty, które mogą być wykorzystane przez grupę jako złożony bodziec

Wymagania wstępne: Uczestnicy powinni być trenerami i mieć jakieś doświadczenie z techniką złożonych bodźców.

Ryzyko i rekomendacje/ wytyczanie granic: Trener powinien być elastyczny i powinien postępować według potrzeb uczestników. Powinien umieć docenić wysiłek uczestników; powinien umieć zobaczyć ich mocne strony w procesie tworzenia i powinien umieć zapytać grupę o ryzyko porażki i przyjrzeć się wraz z nią, jak można jej uniknąć. Trener powinien podzielić się z grupą swoimi doświadczeniami i spostrzeżeniami dotyczącymi użycia tej techniki z różnymi grupami.



Dyskusja z grupą o własnych doświadczeniach

Co się działo/ stało, zanim zacząłem pracować nad tą techniką? Co to Wam daje? Jaka była struktura ćwiczeń? Co było wcześniej? Co było potem?

Trener rekonstruuje wraz z grupą całą strukturę wykonywania ćwiczenia (zapisuje go w skoroszycie)

- Prezentacja techniki
- Struktura warsztatów teatralnych
- Empiryczny cykl kształcenia (wg Kolba)
- Struktura techniki złożonych bodźców
- Ryzyko, zalecenia, pytania
- Budowa grup roboczych

Trener prosi uczestników, aby pomyśleli o grupie, z którą pracują oraz żeby skupili się na konkretnym celu, który chcieliby osiągnąć z nimi za pomocą techniki złożonego bodźca i zapisują go. Mają na to 3 minuty. Następnie każda osoba prezentuje swój własny pomysł. Po swoich prezentacjach, łączą się oni w grupy: mogą oni pracować albo z kimś, kto miał podobną grupę lub temat lub z osobą, której pomysł wydaje im się interesujący.



Przygotowanie uczestników do techniki złożonego bodźca

W swoich grupach, uczestnicy przygotowują wspólnie złożony bodziec: wymyślają historię, szukają przedmiotów, które mogłyby pomóc uczestnikom ją zrozumieć, wymyślają ćwiczenia, które będą następowały po zastosowaniu tej techniki.



Prezentacja złożonego bodźca stworzonego przez grupy

Każda grupa przedstawia swój pomysł. Otrzymują krótkie informacje zwrotne - jakie są mocne strony ich bodźca, jakie ryzyko za sobą niesie, co można zrobić, aby go uniknąć.



Erasmus+

<http://actingup.eu/>

Publikacja sfinansowana z funduszy Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+. Nr projektu:2014-1-PL01-KA204-003034

Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.

PUBLIKACJA BEZPŁATNA



Ewaluacja

Na zakończenie uczestnicy warsztatów oceniają go za pomocą karty Dixit.



Niniejszy materiał szkoleniowy, opracowany przez zespół projektu Acting Up, jest objęty [Międzynarodową Licencją Creative Commons 4.0 – Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe \(CC BY-NC-SA 4.0\)](#)



Moduł V



Rozdział 1

Główny cel:

- Pomóc osobom biernym, aby zmienili się z „przedmiotu” w twórców i stali się „kowalami własnego losu”
- Nauczyć się nie tylko rozpatrywać i analizować przeszłość, ale także przygotować się do przyszłości.

Całkowity czas trwania: 6 godzin

Ewaluacja: Moduł ten nie obejmuje żadnej oceny formalnej, ale korzysta z dwóch nieformalnych narzędzi oceny:

- Udział publiczności: Jeżeli członkowie publiczności angażują się w czynności, oznacza to, że moduł działa.
- Cadavre exquis: Jest to metoda, w którym zbiór słów jest wspólnie składany w całość. Uczestnicy siedzą wokół stołu, każdy z pustym, identycznym arkuszem papieru i czarnym długopisem przed sobą. Każdy uczestnik pisze na kartce papieru jedno słowo o doświadczeniu, które przeżył w trakcie szkolenia, a następnie przekazuje ją do uczestnika po swojej prawej stronie, a sam otrzymuje kartkę z przemyśleniami od uczestnika po swojej lewej stronie. Kiedy uczestnicy dostają swoje kartki z powrotem, odczytują listę słów zapisanych przez siebie i przez innych uczestników. To samo ćwiczenie powtarza się przy użyciu fraz, a następnie czasowników.

Uwaga: Dla każdego modułu należy również uwzględnić następujący szczegółowy opis każdego planowanego działania:



Ćwiczenie 1: Rozgrzewka - budowanie pewności siebie

Cele szczegółowe: (umiejętności w fazie rozwoju) poznać własne ciało, pozbyć się codziennej złej postawy ciała i złych nawyków, przywrócić poprawnych relacji pomiędzy mięśniami, budowanie zespołu

Czas realizacji: 2 godziny

Potrzebne materiały: teatr lub klasa, którą można przekształcić w teatr, długopisy i papier

Wymagania wstępne: uczestnicy powinni znać filozofię Boala. Idealnie byłoby gdyby zapoznali się wcześniej z opracowaniem Boala pt. "Teatr Uciśnionych"

Ryzyko i rekomendacje/wytyczanie granic:

- Trener nigdy nie prezentuje swojego własnego punktu widzenia; ona / on zawsze wymaga punktu widzenia od publiczności.
- Trener analizuje i podsumowuje działania uczestników w celu pobudzenia świadomości odbiorców.
- Trener jest przyjazny i wspiera publiczność (jego zadaniem jest nie pozostawić widza samego sobie)

Prezentacje głównych wartości modułu:

- Poszanowanie
- Wzajemne wsparcie
- Odpowiedzialność

Prezentacja zasad ćwiczenia 1:

- Czy rozumiesz?

- Co nie jest zabronione, jest dozwolone.
- Bądź spontaniczny

Ćwiczenia: pomiędzy każdym ćwiczeniem uczestnicy spacerują w milczeniu. Trener prosi, aby się zatrzymali i przedstawia im ćwiczenia.



Krąg węzłów

Uczestnicy biorą się za ręce, tworząc pierścień, a następnie grono w środku, coś w rodzaju węzła ze swoich ciał. Uczestnicy trzymają się za ręce w milczeniu.



Osoba do osoby

Uczestnicy łączą się w pary. Trener mówi nazwy części ciała, których należy użyć aby połączyć się wraz z partnerami; na przykład, "Głowa do głowy" - partnerzy muszą połączyć się głowami; lub "Stopa do łokcia" - stopa jednej osoby musi dotykać łokcia drugiej. Gdy partnerzy tracą stabilność trener wykrzykuje "osoba do osoby", pary rozdzielają się i każdy znajduje nowego partnera - następnie proces rozpoczyna się ponownie cztery lub pięć razy.



Hipnoza

Uczestnicy łączą się w pary. Jedna z osób z pary unosi swoją otwartą dłoń wyciągając ją do przodu z palcami pionowo, około 20 do 40 centymetrów od twarzy innego z uczestników, który w wyniku tego staje jak zahipnotyzowany i musi utrzymać swoją twarz cały czas w tej samej odległości od ręki hipnotyzera.

Hipnotyzer rozpoczyna serię ruchów swoją dłonią, w górę i w dół, w prawo i w lewo, do tyłu i do przodu, cały czas zmieniając pozycję ręki w stosunku do podłoża, trzymając ją pionowo, a następnie poziomo, po przekątnej, etc. - partner musi poruszać się w każdy możliwy sposób, aby utrzymać tę samą odległość między twarzą i dłonią, tak aby twarz i ręka pozostawały w pozycji równoległej. Po kilku minutach, partnerzy zmieniają się.



Hipnoza z udziałem 3 osób

Hipnoza obiema rękami. To samo ćwiczenie, ale tym razem hipnotyzer prowadzi dwóch uczestników, każdego inną ręką.



Pijana butelka

Jeden z uczestników stoi w środku, dwaj inni uczestnicy stoją naprzeciw siebie, jeden z przodu, drugi z tyłu osoby w środku. Powinni oni mieć wyciągnięte ramiona, nie sztywno, ale lekko ugięte, z dłońmi skierowanymi w górę. Muszą znajdować się w odpowiedniej odległości, tak, aby wszystko od kolan w górę było dobrze podparte i stabilne, gdy główny bohater na nich wyląduje. Na dany sygnał, osoba stojąca w środku zaczyna kołysać się do tyłu i do przodu, odbijając się od oczekujących dłoni dwóch innych uczestników ćwiczenia, którzy mają być gotowi do podjęcia ciężaru opadającego na nich partnera. Następnie uczestnicy zmieniają się rolami, póki każdy z nich będzie miał okazję zająć miejsce w środku.



Kartka papieru

Grupa ustawia się w parach. Trener mówi nazwy części ciała, które należy połączyć wraz z partnerem; na przykład, "Głowa do głowy" z kartką papieru między nimi. Procedurę powtarza się 5 lub 6 razy z różnymi częściami ciała.



Dyrygent orkiestry

Uczestnicy tworzą okrąg. Jeden z nich wchodzi do środka i zaczyna wykonywać powtarzalne ruchy; wszyscy inni naśladują ją/ go. Następnie człowiek w środku dokłada do ruchu jakiś dźwięk i inni starają się odtworzyć dokładnie ruchy i dźwięki w tym samym czasie co on lub ona.

Następnie, wciąż wykonując dany ruch i dźwięk, lider z środka podchodzi i staje naprzeciwko kogoś w okręgu, kwestionując jego/ jej miejsce; wybrana osoba przechodzi do środka i powoli zmienia ruch, rytm i dźwięk w sposób jej/ lub jemu pasujący. Każdy wchodzi na przemian do środka kręgu.



Radio

Podstawowe ćwiczenie:

- Tworzy się 2 zespoły i ustawia w rzędzie, twarzą w twarz naprzeciwko siebie.
- Na dany sygnał, wszyscy członkowie pierwszej drużyny zaczynają razem wykonywać rytmiczny dźwięk.
- Następnie drużyna przeciwna rozpoczyna ich naśladowanie.
- Trener stoi pomiędzy dwoma liniami i przy pomocy ruchu rąk, zmienia głośność dźwięków obu grup. Ćwiczenie kończy się, gdy dźwięki osiągną maksymalny poziom intensywności.
- Potem role zmieniają się: druga grupa wydaje dźwięk, a pierwsza z nich ją naśladuje.

Rozwinięcie:

- Dwa zespoły stoją w linii, twarzami do siebie.
- Na dany sygnał, oba zespoły wykonują dwa różne dźwięki i próbują przeszkodzić drugiej grupie. Trener zmienia głośność dźwięku obu grup. Ćwiczenie kończy się, gdy dźwięki osiągną maksymalny poziom intensywności.



Lustro

Uczestnicy stoją w dwóch rzędach, każdy z nich patrzy prosto w oczy osobie, która stoi na przeciwko. Ci, w linii A są "tematami", a członkowie linii B są "obrazami". Każdy temat podejmuje szereg ruchów i zmian ekspresji, które muszą być skopiowane przez "obrazy".

Stopień dokładności i synchronizacji powinien być taki, że osoba postronna nie byłaby w stanie powiedzieć, kto był tematem, a kto naśladował. Wszystkie ruchy powinny być wolne (tak aby "obraz" mógł je odtworzyć, a nawet je przewidzieć).

Następnie uczestnicy zmieniają się rolami, ci w linii A są obrazami, a ci w linii B są tematami. Na koniec pary patrzą na siebie, jak gdyby patrzyli w lustro i widzą się jako piękne istoty.



Ślepa seria

Ślepy samochód:

Grupa dzieli się na pary: jeden z partnerów jest niewidomy, drugi jest jego przewodnikiem. Osoby stoją jedna za drugą; jedna z nich jest samochodem. Będąc z tyłu kierowca prowadzi ruchami "ślepego samochodu", delikatnie naciskając ręką na górną część pleców (jeźdź prosto), na lewe lub prawe ramię (w lewo lub w prawo), kładąc rękę na głowie (do tyłu) lub odsuwając zupełnie rękę (stop i zatrzymanie pojazdu). Ponieważ będzie wiele ślepych samochodów w jednej rundzie w tym samym czasie, ważne jest, aby uniknąć kolizji w trakcie „jazdy”.

Szumy:

Grupa dzieli się na pary: jeden z partnerów jest niewidomy; drugi jest przewodnikiem. Przewodnicy szepczą imiona swoich niewidomych partnerów i zaczynają chodzić po pokoju, a niewidomi partnerzy muszą za nimi podążać, nasłuchując swoich imion.

Gdy przewodnik milknie, niewidomy człowiek powinien się zatrzymać. Przewodnik jest odpowiedzialny za bezpieczeństwo niewidomego partnera; musi go zatrzymać (poprzez zaprzestanie wydawania dźwięków), jeśli ona/ on jest w niebezpieczeństwie kolizji z inną osobą niewidomą lub gdy grozi jej/ mu niebezpieczeństwo wpadnięcia na jakiś obiekt.

Następnie trener prosi „niewidomych” uczestników o zatrzymanie się i każdy przewodnik odchodzi 5-6 metrów od swojego niewidomego partnera. Przewodnicy szepczą imiona swoich niewidomych partnerów i po chwili ściskają ich w swoich ramionach.

- **Niewidomy, jak tylko chcesz:**

Przewodnik prowadzi swojego niewidomego partnera, tak jak chce (ale nie dotyka go/ jej i nie wymawia jej/ jego imienia).



Integracyjne gry przestrzenne

- **Pajęczyna:**

Uczestnicy spacerują, a gdy trener mówi «stop» zatrzymują się w miejscu, utrzymując ciała w bezruchu (ręce, nogi) i starają się rozciągnąć inne części ciała próbując dotknąć ścian, podłogi, sufitu, pozostałych uczestników. Wynikiem jest powstała pajęczyna.

- **Figury geometryczne:**

Uczestnicy muszą zorganizować się w pewną liczbę figur, w kształcie określonym przez trenera - cztery koła, trzy romby, pięć trójkątów itp.



Ćwiczenie 2: Teatr Obrazów - rozwiązywanie problemów

Cele szczegółowe: (doskonalenie i rozwijanie umiejętności) zrozumienie mechanizmów wykluczenia społecznego

Czas realizacji: 3,5 godziny

Potrzebne materiały: różne przedmioty aby uwiarygodnić grę, teatr lub sala, która może być zaaranżowana jako teatr, długopisy i papier

Wymagania wstępne: Uczestnicy powinni znać filozofię Boal’a. Idealnym było by, gdyby przeczytali opracowanie Boal’a: "Teatr Uciśnionych"

Ryzyko i rekomendacje/ wytyczanie granic: Trener nigdy nie przedstawia własnego punktu widzenia; zawsze prosi o punkt widzenia publiczność.

- Trener analizuje i podsumowuje grę uczestników w celu pobudzenia świadomości odbiorców.
- Trener jest przyjazny i przyjmuje wszystkie postawy z zadowoleniem, wspiera publiczność (nie pozostawia widza samego)

Ćwiczenia:



Rozgrzewka: Rzeźby z własnego ciała

Grupa dzieli się na pary: jeden partner będzie niewidomy; drugi będzie rzeźbiarzem. Rzeźbiarz modeluje swoje ciało jak rzeźbę. Niewidomy partner dotyka ciała rzeźbiarza i próbuje odtworzyć tę samą rzeźbę ze swojego własnego ciała. Powielana rzeźba powinna być możliwie identyczna.

Następnie rzeźbiarz i niewidomy zamieniają się rolami.



Rozgrzewka: Rzeźba grupowa

Połowa grupy składa się z osób niewidomych, a druga połowa z przewodników. Każdy przewodnik staje przy niewidomym uczestniku. Przewodnicy biorą niewidomych za rękę i modelują ich ciała w rzeźbę, w której wszyscy się dotykają – z czego powstaje jedna rzeźba wykonana z wielu ciał. Następnie przewodnicy odchodzą i odtwarzają taką samą rzeźbę z własnych ciał; reprodukcja musi być dokładnie taka sama jak oryginał, na którym jest wzorowana, a każdy przewodnik przyjmuje dokładnie taką samą pozycję jak osoba niewidoma którą modelował. Następnie trener przyprowadza osoby niewidome, ustawia je przed przewodnikami, którzy dotykając ich, będą musieli oni znaleźć swoich przewodników.



Teatr Obrazów: Rzeźba z własnego ciała w okręgu

Uczestnicy tworzą krąg, plecami są odwrócenie w kierunku środka koła. Trener prosi uczestników o wyrażenie wybranego tematu w formie wizualnej, przy pomocy swoich ciał. Gdy trener klaszcze w dłonie, uczestnicy obracają się w kierunku środka koła i przyjmują pozycję ciała, nieruchomą jak rzeźba, wyrażając w ten sposób swoją opinię lub pomysł lub doświadczenie w zakresie wybranego tematu. Ćwiczenie powtarza się 2 razy z tym samym wybranym tematem. Następnie lider prosi uczestników, aby sukcesywnie powtórzyli swoje trzy rzeźby i wybrali tę, która najbardziej do nich przemawia.



Teatr Obrazów: Rzeźba z ciał innych ludzi

- Grupa dzieli się na pary: jeden partner będzie pomnikiem; a drugi będzie rzeźbiarzem.
- Każdy rzeźbiarz modeluje swój pomnik wyrażający wybrany temat. Dotyka ciała "posągu" ale nie może pokazywać co chce osiągnąć, nie może korzystać z własnego ciała, aby pokazać obraz lub wyrażenie które chcą zobaczyć jako reprodukowane, a może jedynie modelować ciało swojego partnera.
- Rzeźbiarze finalizują swój pomnik nadając posągowi ostateczny wygląd.
- Następnie trener pyta rzeźbiarzy, co widzą (nie to, co czują), gdy patrzą na rzeźby i prosi ich, aby głosowali na obraz dla nich o najmocniejszym przekazie. Rzeźbiarze są również poproszeni o uzasadnienie swojego głosowania.
- Następnie rzeźbiarze próbują połączyć podobne posągi razem, tak aby utworzyły jedną wieloosobową rzeźbę, której rzeźbiarze muszą nadać sens.
- Na koniec trener podsumowuje komentarze rzeźbiarzy i zbiera razem wszystko, co widzieli w wybranym temacie.



Teatr Obrazów: Tworzenie obrazów na wybrany temat

- Grupa dzieli się na podgrupy składające się z 5-6 osób. Jedna osoba będzie rzeźbiarzem, pozostałe posągami. Rzeźbiarz ilustruje temat ucisku zaproponowany przez grupę, z ciał innych członków danej podgrupy. Rzeźbiarz decyduje, kogo użyć i z kogo utworzyć kilka obrazów na ten sam temat.
- Następnie każda podgrupa wybiera najbardziej ekspresyjny obraz i wybiera wizerunek podgrupy.
- Trener prosi każdą podgrupę, aby odtworzyła każdy obraz i stworzony wizerunek podgrupy.
- Na koniec wszyscy uczestnicy decydują się na wspólny grupowy obraz, który będzie grupowym obrazem uciśnionych.



Ćwiczenie 3: Teatr Forum - świadomość społeczna

Cele szczegółowe: (doskonalenie umiejętności) trenowanie uczestników jak rozwiązywać problemy (rodzinne, zawodowe, polityczne, społeczne itd.)

Czas realizacji: Pół godziny

Potrzebne materiały: różne przedmioty do odegrania gry, teatr lub klasa, która może być użyta jako teatr, długopisy i papier

Wymagania wstępne: Uczestnicy powinni znać filozofię Boal'a. Idealnym było by gdyby przeczytali jego opracowanie: "Teatr Uciśnionych"

Ryzyko i rekomendacje/ wytyczanie granic:

- Trener nigdy nie prezentuje własnego punktu widzenia; zawsze wymaga prezentacji punktu widzenia od publiczności.
- Trener analizuje i podsumowuje grę uczestników do pobudzenia świadomości odbiorców.
- Trener jest przyjazny i przyjmuje grę z zadowoleniem, wspiera publiczność (nie pozostawia jej samej sobie)

Ćwiczenia:



5 życzeń

Grupa odtwarza obraz ucisku który został wybrany w poprzednim działaniu. Trener prosi członków publiczności o zabranie miejsca na scenie, jeden po drugim i o modyfikację obrazu pięć razy w celu przekształcenia go z obrazu ucisku na obraz od niego wolny.



Idealny obraz - obraz szczęścia

Począwszy od obrazu ucisku, członkowie publiczności są poproszeni przez trenera o zajęcie miejsca na scenie i utworzenie obrazu szczęśliwości poprzez rzeźbienie i modelowanie obrazu składającego się z ciał aktorów. Następnie trener prosi publiczność o zdecydowanie i wybranie swojego wizerunku szczęścia.



Obraz przejścia

Członkowie publiczności są proszeni, aby stworzyli obraz przejściowy, pomiędzy obrazem ucisku i obrazem szczęścia. W tym obrazie ucisk zostanie wyeliminowany, a wszyscy w modelu osiągną stan pewnej równowagi, stan rzeczy, który nie jest uciążliwy dla żadnego z bohaterów.