



ŻYCIE – MOJA
SAMODZIELNA
ROLA

SCENARIUSZ WARSZTATÓW

UMIEJĘTNOŚCI TEATRALNYCH W ZAKRESIE ODGRYWANIA
RÓŻNORODNYCH RÓL SPOŁECZNYCH – grupa „zaawansowana”
w ramach realizacji projektu:

**„Życie – moja samodzielna rola” -
projekt realizowany w ramach programu Obywatele dla
Demokracji, finansowany z Funduszy EOG
oraz środków własnych Stowarzyszenia „Razem”**

ZAŁOŻENIA:

Celem realizacji 80-godzinnego scenariusza jest przygotowanie uczestnika/uczestniczki z niepełnosprawnością intelektualną do odgrywania różnorodnych ról społecznych w procesie reintegracji społecznej. Umiejętności te uczestnik/uczestniczka z niepełnosprawnością intelektualną ma nabyć poprzez wykonywanie wielorakich czynności teatralnych. Poprzez role społeczne nie należy rozumieć tu wprost klasycznych ról: ojca, matki, syna, córki, kolegi, koleżanki, przyjaciela, przyjaciółki, ucznia, uczennicy, pracownika, sąsiadki itp. Poprzez udział w różnorodnych ćwiczeniach teatralnych uczestnik/uczestniczka z niepełnosprawnością intelektualną ma nabyć umiejętności, które mogą prowadzić ją/go do pozytywnego pełnienia tychże ról, jednak nauka pełnienia tych ról nie jest celem tegoż scenariusza. Uczestnik/uczestniczka z niepełnosprawnością intelektualną ma raczej nauczyć się komunikować i odczytywać, werbalne i pozawerbalne treści płynące z otoczenia, aby na miarę swoich potrzeb i możliwości móc włączać się samodzielnie i uczestniczyć w życiu społeczności lokalnej, w której na co dzień przebywa. Dodatkowym bardziej szczegółowym celem działań jest nabycie przez uczestnika/uczestniczkę z niepełnosprawnością intelektualną kompetencji do pełnienia roli społecznego instruktora teatralnego/instruktorki teatralnej, który/która pod okiem teatrologa jest w stanie poprowadzić różnorodne ćwiczenia teatralne dla różnych grup osób: od przedszkolaków po uczestników Uniwersytetu III Wieku.

PROJEKT REALIZOWANY W RAMACH PROGRAMU OBYWATELE
DLA DEMOKRACJI, FINANSOWANEGO Z FUNDUSZY EOG.



REALIZACJA:



STOWARZYSZENIE „RAZEM”

PIASTA 35, 44-200 RYBNIK, TEL.: 796 770 425
E-MAIL: RAZEMRYBNIK@GMAIL.COM
WWW.STOWARZYSZENIERAZEM.ORG.PL



STOWARZYSZENIE GLIWICKI KLUB

FILMOWY „WROTA” / WWW.GKF.COM.PL



CELE:

- integracja grupy, zbudowanie wzajemnego zaufania i atmosfery sprzyjającej pracy zespołowej
- budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby
- rozwijanie samoświadomości i umiejętności interpersonalnych
- nabywanie umiejętności do pełnienia roli społecznego instruktora teatralnego
- kształtowanie samodzielności i konsekwencji w działaniu
- rozwijanie umiejętności komunikowania się za pomocą werbalnych i pozawerbalnych środków wyrazu
- wdrażanie do podejmowania samodzielnych decyzji i uczestniczenia w życiu społeczności lokalnej
- doskonalenie umiejętności odgrywania różnorodnych ról społecznych
- wyposażenie beneficjentów w umiejętność radzenia sobie z problemami
- sprzyjanie rozwojowi własnej osoby i akceptacji siebie i innych

UMIĘJĘTNOŚCI DO OPANOWANIA:

- współdziałanie w grupie, partnerowanie
- poszukiwanie pomysłu na rozwiązanie problemu poprzez niewerbalne i werbalne środki wyrazu
- komunikowanie się za pomocą werbalnych i pozawerbalnych środków wyrazu (np. Przedstawić instrukcję do ćwiczenia)
- odgrywanie różnorodnych ról społecznych
- samodzielne uczestniczenie w życiu społeczności lokalnej
- odczytywanie werbalnych i pozawerbalnych treści płynących z otoczenia
- prezentowanie swoich umiejętności



METODY I FORMY PRACY:

- indywidualna i grupowa
- elementy dramy
- elementy metody Feldenkraisa i autokomunikacji
- gry teatralne
- improwizacja
- elementy choreoterapii
- odkrywanie- świadomość własnego ciała,
- odkrywanie i wykorzystanie przestrzeni,
- zajęcia oparte na grze wyobraźni i skojarzeń,
- etiudy twórcze (indywidualne i zbiorowe),
- zajęcia z rekwizytem i elementami scenografii

MATERIAŁY:

- płyty CD z muzyką
- krzesła, bambusowy drążek, tkanina.
- pastele, papier
- mobilne lustra
- woreczki do rzucania

PROJEKT REALIZOWANY W RAMACH PROGRAMU OBYWATELE
DLA DEMOKRACJI, FINANSOWANEGO Z FUNDUSZY EOG.



REALIZACJA:



STOWARZYSZENIE „RAZEM”

PIASTA 35, 44-200 RYBNIK, TEL.: 796 770 425
E-MAIL: RAZEMRYBNIK@GMAIL.COM
WWW.STOWARZYSZENIERAZEM.ORG.PL



STOWARZYSZENIE GLIWICKI KLUB

FILMOWY „WROTA” / WWW.GKF.COM.PL



TEMATYKA I ZAKRES SPOTKAŃ (80 GODZIN-32 SPOTKANIA/2,5H)

Dla porządku warsztaty (80 godzin-32 spotkania/2,5h) podzielone zostały na 5 bloków tematycznych jednak w zależności od potrzeb i dynamiki grupy ćwiczenia z poszczególnych bloków tematycznych mogą się dopełniać:

Blok I: ćwiczenia wprowadzające służące budowaniu zaufania i wzajemnej integracji grupy (6 spotkań)

Blok II: ćwiczenia doskonalące koncentrację uwagi i pamięć (6 spotkań)

Blok III: ćwiczenia służące rozwojowi osobistemu (6 spotkań)

Blok IV: ćwiczenia służące rozwojowi społecznemu (6 spotkań)

Blok V: doskonalenie umiejętności pełnienia roli społecznego instruktora teatralnego (8 spotkań)

PROJEKT REALIZOWANY W RAMACH PROGRAMU OBYWATELE
DLA DEMOKRACJI, FINANSOWANEGO Z FUNDUSZY EOG.



REALIZACJA:



STOWARZYSZENIE „RAZEM”

PIASTA 35, 44-200 RYBNIK, TEL.: 796 770 425
E-MAIL: RAZEMRYBNIK@GMAIL.COM
WWW.STOWARZYSZENIERAZEM.ORG.PL



STOWARZYSZENIE GLIWICKI KLUB

FILMOWY „WROTA” / WWW.GKF.COM.PL



BLOK I

Cele:

Głównym celem zajęć wprowadzających jest stworzenie klimatu emocjonalnego otwarcia się i wzajemnego zaufania uczestników warsztatów. Niwelowanie napięć.

Uczestnik warsztatów:

- ➔ bierze aktywny udział w zajęciach
- ➔ poszukuje pomysłu na rozwiązanie problemu poprzez niewerbalne środki wyrazu
- ➔ współdziała w zespole, partneruje

Metody i formy pracy:

Zabawy integracyjne, gry teatralne, elementy autokomunikacji,
Proste ćwiczenia dramowe

Spotkanie 1

- Sprawy organizacyjne. Powitanie wszystkich osób uczestniczących w projekcie. Omówienie cyklu zajęć, zwrócenie uwagi na wygodny strój wymagany podczas spotkań.
 - Zabawa integracyjna: przedstaw siebie.
- Prowadzący prosi aby każdy przedstawił się i wykonał gest przyjaźni (wymyślony przez siebie) w stosunku do reszty uczestników (uczestnicy tworzą krąg)
- Zabawa na powitanie – zabawne powitania np. witają się uszy, barki, łokcie itp. Uczestnicy chodzą po sali podchodzą do siebie i witają się – dotykają się np. barkami, łokciami itd.
 - Zabawa integracyjna: jak się dzisiaj czujesz . Zabawa jest poprzedzona krótką rozmową dotyczącą samopoczucia uczestników. Prowadzący prosi aby każdy z uczestników za pomocą postawy ciała przedstawił swoje samopoczucie. Następnie do ćwiczenia dodajemy kolejny element- wyraż mimiką twarzy jak się czujesz. Połącz ze sobą te elementy.
 - Woreczki. Pierwszy wariant: rzucamy woreczek do wybranej osoby i wypowiadamy jej imię. Drugi wariant: rzucamy woreczek do osoby, z którą nawiązujemy kontakt wzrokowy a wypowiadamy imię innej osoby. Osoba wywołana musi szybko wbiec do środka i złapać woreczek. Trzeci wariant:



przygotowujemy wiele woreczków. Prosimy aby uczestnicy zapamiętali do kogo rzucili woreczek i powtarzali rzut kilkakrotnie wypowiadając imię osoby do której rzucają. Następnie wprowadzamy kolejne woreczki do gry.

- Zamiana miejsc. Gra polega na zamianie miejsc w sposób podany przez instruktora.
- Imiona. Uczestnicy stoją w kręgu. Jedna osoba znajduje się w środku – jest „potworem”, który atakuje zniemacka wybraną „ofiara”. Jeśli uczestnicy stojący po obu stronach „ofiary” wypowiedzą głośno jej imię, to „potwór” szuka kolejnego celu ataku. W przeciwnym razie „ofiara” zmienia się miejscami z „potworem” i teraz ona atakuje kolejne osoby.
- Chór zwierzęcy - dzielimy grupę na poszczególne zwierzęta, które będą śpiewały swoim charakterystycznym głosem znaną wszystkim melodię. Prowadzący pokazuje, które zwierzęta mają śpiewać. Każdy uczestnik wchodzi w rolę zwierzęcia i wita się z pozostałymi zwierzętami wydając określony dla siebie dźwięk prezentacja poszczególnych zwierząt – każda grupa przedstawia się ruchem, słowem ustawianie poszczególnych zwierząt na podwórku, dochodzą do nich osoby pracujące w gospodarstwie i wykonują określone czynności (obraz nieruchomy i w ruchu).
- Zakończenie zajęć.

Spotkanie 2

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka np. ćwiczenia tybetańskie
- Taniec w kręgu. Minoejska (płyta CD)
- Molekuły. Celem zabawy jest pokierowanie grupą w taki sposób aby osoby na dany sygnał tworzyły odpowiednie konfiguracje: 2, 3, 4 osobowe.
- Lustro –praca w parach. Uczestnicy dobierają się w pary, siadają naprzeciw siebie, jedna z osób przedstawia jakąś czynność, druga odzwierciedla jej ruchy/zamiana. Różne warianty.
- Magiczna ręka. Ćwiczenie w parze, jedna osoba prowadzi drugą tylko za pomocą otwartej dłoni. Zadaniem partnera jest nie odrywanie oczu od dłoni i poruszanie się wg ruchu ręki prowadzącego.



- Piłka –nie-piłka. Instrukcja słowna: uczestnicy stoją w kole, jeden z nich otrzymuje małą piłeczkę. Prowadzący nadaje piłeczce znaczenie (kotek, piórko, gorący ziemniak) Osoba przechwytyjąca piłeczkę musi zachować się w stosunku do niej tak jakby była np. kotkiem, piórkiem itp. W tym ćwiczeniu piłeczki nie można rzucać, należy przekazywać ją sobie wzdłuż linii kręgu. Ćwiczenie doskonale rozbudza wyobraźnię oraz uczy emocjonalnego reagowania zmuszając do natychmiastowej odpowiedzi ciała adekwatnej do zadanego tematu.
- Zwolnienie tempa- prowadzący proponuje chodzenie po sali w coraz wolniejszym tempie, ćwiczenia oddechowe, gimnastyczne i rozluźniające
- Siedzenie z oparciem- grupa stoi w kręgu, następnie zaczyna się przechadzać i dobierać parami, jedna z osób w parze prowadzi drugą, para siada na podłodze opiera się o siebie plecami, wsłuchują się w swój oddech, odpoczywają.
- Zakończenie zajęć.

Spotkanie 3

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka np. ćwiczenia wg pomysłu uczestników
- Swobodny marsz. Chodzenie z przenoszeniem ciężaru z jednej nogi na drugą, chodzenie w rytm bębna (różne tempo), zwiększanie i zmniejszanie tempa, stopniowanie tempa wg natężenia dźwięku, chodzenie tak aby nie zamoczyć butów, chodzenie po błocie, chodzenie po batucie, chodzenie jak detektyw itp.
- Zabawy ruchowe. Taniec integracyjny (płyta CD)
- Zabawa przy muzyce. Uczestnicy stojąc w kole podają sobie balon gdy muzyka milknie osoba, która trzyma balon wchodzi do środka koła i wykonuje zadanie powierzone przez instruktora np. pokaż jak jedziesz konno, udawaj żabę, bociana, pokaż jak łapiesz muchy, wykonaj przysiady, skłony w przód, pokaż że się złościś, śmiejesz, pokaż że jesteś smutny, przygnębiony itp.
- Wyścigi konne. Uczestnicy siadają w kole. Instrukcja słowna: rytmicznie uderzamy dłońmi w uda udając bieg koni; przeszkoda –kłaśnięcie w dłonie, dwie przeszkody –dwa kłaśnięcia, mostek –delikatnie uderzamy pięściami w



klatkę piersiową, kobiety –przeciągle samogłoska „aaa”, panowie –przeciągle samogłoska „uuuu”, dzieci –przeciągle samogłoska „iii”, zakręt w lewo/prawo – wychylamy się w lewo/prawo, grupa osób pije coca-cole –odgłos gul, gul, gul, zakochani –całus w prawo i w lewo.

- Krąg klaskaczy. Zabawa polega na rytmicznym przekazywaniu sobie impulsu za pomocą kłaśnięcia w dłonie. Wariant pierwszy: dajemy impuls i odbieramy kłaśnięciem. Wariant drugi: dajemy impuls kłaśnięciem i kolejna osoba odbiera równocześnie klaszcząc w dłonie.
- Relaks. Uczestnicy spotkania znajdują sobie wygodne miejsce w sali, siadają lub kładą się, zamykają oczy, odpoczywają.
- Zakończenie zajęć.

Spotkanie 4

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka. Ćwiczenia wg pomysłu uczestników
- Zabawy ruchowe: Podaj dalej. Uczestnicy siadają w kręgu, prowadzący przedstawia pantomimicznie jakiś wymyślony przez siebie przedmiot np. trzepaczkę do piany, młotek, piłę, łopatę i pokazuje w jaki sposób się go używa. Potem „podaje” go następnej osobie, która przedstawia go w taki sam sposób, następnie wykonuje gest ręką wykreślając ten przedmiot i przedstawia nowy, wyobrażony przez siebie np. wafel do lodów, łyżka.
- Gry z wyobrażonymi przedmiotami. Każdy uczestnik wyobraża sobie, że trzyma jakiś przedmiot (piłkę, balon, rakietę, ringo) na sygnał instruktora bawi się z wyobrażonym przez siebie przedmiotem. Ćwiczenie może polegać na odgadywaniu przez uczestników nazw wyobrażonych przedmiotów, którymi bawią się kolejni uczestnicy.
- Gry w wyobrażonych sytuacjach, np. instruktor kładzie na stole kamień, wydając kolejno polecenia dla uczestników: podejdź do kamienia i zachowuj się w taki sposób jakbyś podejrzewał, że jest to fragment pojazdu z innej planety, oglądasz kamień z zainteresowaniem, boisz się tego przedmiotu, dziwisz się, bierzesz przedmiot do ręki: parzy cię, ziębi, łaskocze.



- Gry w wyobrażonej przestrzeni. Instrukcja: wyobraź sobie, że jest mgła (poruszasz się we mgle), zgubiłeś się w lesie, poruszając się po sali napotykasz na różne przeszkody.
- Swobodny taniec. Każdy uczestnik znajduje sobie trochę wolnej przestrzeni, prowadzący rozdaje gazety. Uczestnicy tańczą z gazetą podzując ją w górę, taniec z gazetą, na sygnał prowadzącego –stop, gniesienie i podzucanie kulki z gazety, na sygnał –stop, rozpościeranie gazet
- Zakończenie zajęć.

Spotkanie 5

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka- ćwiczenia proponują uczestnicy
- Molekuły. Opis gry podano w bloku I.
- Ogonki. Uczestnicy dobierają się w pary. Każda para podaje sobie prawą dłoń a z tyłu, za paskiem ma umieszczony ogonek z gazety. Zadanie polega na przechwyceniu ogonka partnera.
- Nimfy i wojownicy. Zabawa z odpowiednią muzyką. Nimfy poruszają się tylko wtedy, kiedy słyszą powolną muzykę, wojownicy natomiast w tym czasie stoją nieruchomo a poruszają się wtedy gdy słyszą szybką muzykę.
- Rytmizacja –magiczny bęben. Prowadzący mówi: oto magiczny bęben, można poruszać się tylko wtedy kiedy on bije. Prowadzący uderza w bęben, uczestnicy poruszają się i zastygają w momencie kiedy bęben milknie. Prowadzący mówi: teraz magiczny bęben ma jeszcze większą moc, a ty nie tylko poruszasz się kiedy on bije ale także robisz to w taki sposób w jaki on każe: bądź stary, młody, kolczasty, roztopiaj się jak ciepłe masło, bądź wolny, szybki, gładki, gwałtowny
- Reakcje. Uczestnicy leżą na podłodze, oczy zamknięta, ciało rozluźnione, muzyka relaksacyjna. Ich zadaniem będzie reagowanie na sytuacje wymyślone, które podpowiada prowadzący np. kot wskakuje ci na brzuch, niewidzialna siła ciągnie cię za nogę, po twojej ręce wędruje biedronka. Ćwiczący stara się wczuć w sytuację i dostosować do niej reakcję ciała, może



wydawać dźwięki. Po każdym działaniu powrót do relaksu i nieruchomej pozycji.

- Zakończenie zajęć.

Spotkanie 6

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka np. ćwiczenia tybetańskie
- Co ty robisz? Dobieramy się w pary. Uczestnik nr 1 zadaje pytanie co ty robisz? uczestnikowi nr 2. Kiedy uczestnik nr 2 usłyszy odpowiedź to wykonuje tę czynność. Następnie uczestnik nr 2 (cały czas wykonując czynność) zadaje to samo pytanie uczestnikowi nr 1. Kiedy uczestnik nr 1 usłyszy odpowiedź to wykonuje tę czynność. I tak na zmianę.
- Liczenie od 1 do 5 w kręgu. Gracz wskazuje osobę i wypowiada liczbę 1, wskazana osoba ruchem dłoni wyznacza kolejną osobę i mówi kolejną liczbę . Podobnie następna osoba , przy czym cyfra 4 to wskazanie osoby ręką pod nogą, a 5 to wskazanie osoby ręką nad głową. Gra toczy się licząc stale od 1 do 5 z uwagą na odpowiednie gesty.
- Zombi. Zombi wyciąga ręce przed siebie i porusza się wolniej niż reszta uczestników gry (nie biegamy). Zombi wybiera swoją ofiarę i podąża w jej kierunku, ofiara musi szybko zawołać imię innej osoby, która automatycznie staje się zombi i teraz nowy zombi szuka swojej ofiary. I tak jak poprzednio ofiara może bronić się wykrzykując imię innej osoby, która stanie się zombi. Osoby schwyte przez zombi, odpadają z gry.
- Kevin sam w domu. Tworzymy dwa kręgi. Opuszczamy głowę, liczymy do trzech i podnosimy głowę do góry, spoglądamy w oczy wybranej osobie. Jeśli ta osoba nie patrzy nam w oczy to pozostajemy w tym samym kręgu i opuszczamy ponownie głowę i liczymy do trzech. Jeśli dwie osoby spotkają się wzrokiem to wydają okrzyk i przebiegają do drugiego kręgu.
- Zakończenie zajęć.



BLOK II

Cele:

Głównym celem zajęć jest doskonalenie koncentracji uwagi i pamięci. Budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby. Współdziałanie w grupie. Ćwiczenie ekspresji, komunikacja.

Uczestnik warsztatów:

- ☛ bierze aktywny udział w zajęciach
- ☛ słucha poleceń instruktora
- ☛ współdziała w grupie
- ☛ koncentruje się na zadaniu
- ☛ akceptuje siebie i innych

Metody i formy pracy:

Gry teatralne, ruch, ćwiczenia koncentrujące, interakcje grupowe

Spotkanie 1

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka np. ćwiczenia tybetańskie.
- Woreczki. Stoimy w kręgu. Każdy rzuca woreczek do wybranej przez siebie osoby głośno wołając jej imię. Uczestnicy muszą zapamiętać do kogo rzucali woreczek i powtarzają rundkę jeszcze raz. Kiedy rzucanie woreczków do wybranych osób przebiega sprawnie, wprowadzamy kolejne woreczki i powtarzamy rundy rzutów wprowadzając lub zabierając kolejne woreczki.
- Plotka. Pięć osób (A,B,C,D,E) opuszcza pomieszczenie. W tym czasie grupa wymyśla krótką scenkę, którą trzeba przedstawić tylko za pomocą ruchu. Następnie: osobę A zaprasza się do pomieszczenia i przekazuje jej temat do odegrania. Osoba B wchodzi po chwili i patrzy, jak A odgrywa jej tę scenkę. Osoba C wchodzi, a osoba B odgrywa to, co zobaczyła jak przedstawiała osoba A, itd.
- Pomnik grupy. Siedzimy w kole. Jedna osoba wchodzi do środka i przyjmuje charakterystyczną dla siebie pozycję zastygając w 'posąg'. Grupa nadaje



rzeźbie tytuł. Następna osoba dołącza do niej i dodaje swój układ do pierwotnej rzeźby. Grupa nadaje im nowy tytuł. Kontynuujemy „rzeźbienie” tak długo, dopóki nie powstanie pomnik całej grupy. Rzeźba może poruszać się i wydawać dźwięki.

- Zakończenie zajęć

Spotkanie 2

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka np. ćwiczenia zaproponowane przez uczestników.
- Ptaki i drzewo. Uczestnicy znajdują wolne miejsce, wykonują ćwiczenie indywidualnie. Wszyscy otrzymują od prowadzącego papierowe ptaki (ptak to np. kawałek gazety z wyciętym w środku otworem na palec). Ciało ćwiczących są pniami drzew, zadanie polega na zsynchronizowaniu ruchu ptaka z ruchem drzewa w różnych określonych sytuacjach np. : ptak podrywa się do lotu, szybuje w powietrzu, zrywa się silny wiatr i wprawia drzewo w gwałtowny ruch, wiatr uspokaja się, drzewo nieruchomieje i nadlatuje jastrząb, ptak chowa się na drzewie.
- Etiudy pantomimiczne. Rozpoczynają się od bardzo prostych zadań do stopniowo coraz bardziej skomplikowanych. Wykonanie etiudy wiąże się z jeszcze jednym bardzo ważnym i trudnym elementem dla członków grupy-z wyraźnym wyeksponowaniem siebie na forum grupy. Każdy z uczestników ćwiczy samodzielnie na środku sali, inni patrzą. Etiuda musi mieć początek i koniec-zaczynamy i kończymy pustą sceną. Budowę roli rozpoczynamy od sekwencji kroków –one określają charakter postaci. Na scenę aktor wchodzi jako postać i gra w kontakcie z publicznością.
 - Spacer po łące. Instrukcja: idziesz po łące jest słoneczna pogoda, ciepło, jest lato, znajdujesz wśród traw piękny kwiat, zachwycasz się nim.
 - Zbieranie owoców. Instrukcja: wchodzisz do ogrodu, podchodzisz do drzewa jabłoni, zrywasz jabłka wiszące nisko a następnie sięgasz po owoce na wyższych gałęziach, nie potrafisz dosięgnąć.



- Ulica. Instrukcja: idziesz ulicą i nagle urwał ci się obcas, idziesz ulicą i znajdujesz 100 zł., idziesz ulicą i widzisz znajomego z którym chcesz uniknąć spotkania.

Uwaga: Każdy z uczestników wykonuje wszystkie zadania sceniczne jednak zadania o tej samej tematyce nie następują po sobie.

Ćwiczenia kończące spotkanie.

- Relaks. Uczestnicy spotkania znajdują sobie wygodne miejsce w sali, siadają lub kładą się, zamykają oczy, słuchają łagodnej muzyki.
- Zakończenie zajęć.

Spotkanie 3

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka np. ćwiczenia zaproponowane przez uczestników.
- Zabawa na powitanie –zabawne powitania np.: witają się uszy, barki, łokcie itp. Uczestnicy chodzą po sali podchodzą do siebie i witają się –dotykają się np. barkami.
- Słowa w tańcu sylabowym. Uczestnik przygotowuje krótki układ taneczny, w którym przedstawia podany przez instruktora wyraz sylabami.
- Woda. Ćwiczący siedzą na podłodze, zamykają oczy, słuchają spokojnej muzyki. Prowadzący podpowiada kolejne sytuacje, które ćwiczący mają sobie wyobrazić, odczuć i oddać ruchem. Instrukcja słowna: obok ciebie płynie strumień, pochylasz się nad nim, zanurzasz ręce w chłodnej wodzie, poruszasz palcami, woda przepływa między mini, nabierasz wody w obie dłonie, podnosisz ją powoli do twarzy, zanurzasz twarz w dłoniach, obmywasz czoło i policzki -jeszcze raz, teraz obmywasz szyję i całą głowę, woda spływa po ramionach i po całym twoim ciele, nabierasz jak najwięcej wody, ochlapujesz całe ciało. Wstajesz otwierasz oczy i wchodzisz do strumienia.
- Jesteś kartką papieru. instrukcja: stoimy naprzeciwko prowadzącego, każdy ma wokół siebie trochę wolnej przestrzeni. Prowadzący trzyma w ręku kartkę papieru –w pozycji pionowej. Będzie nią wykonywał różne ruchy np. zagięcie jednego rogu, obrót w powietrzu, złożenie na pół, potrząsanie, położenie w pozycji poziomej itp. Zadaniem uczestników jest znalezienie takiego ruchu



ciała, który odpowiada ruchowi kartki. Ćwiczenie angażuje nie tylko ciało, ale też wyobraźnię uczestników –każdy z nich reaguje inaczej.

- Relaks. Uczestnicy spotkania znajdują sobie wygodne miejsce w sali, siadają lub kładą się, zamykają oczy, słuchają delikatnej rozluźniającej muzyki. Opowiadają o swoich wrażeniach z warsztatów.
- Zakończenie zajęć.

Spotkanie 4

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka np. ćwiczenia zaproponowane przez uczestników.
- Jeden, dwa, trzy. Uczestnicy zabawy dobierają się w pary, patrzą sobie w oczy. Ich zadanie polega na liczeniu : jeden, dwa, trzy. Jeżeli przyjmiemy, że jedna osoba w parze to X a druga Y to porządek liczenia jest następujący: X -1, Y -2, X -3, Y -1 itd. Chodzi o utrzymanie tempa o swoisty automatyzm i płynność liczenia, poddanie się rytmowi. W pewnym momencie prowadzący ćwiczenie daje sygnał do zmiany. Zamiast słowa 1 wprowadzamy gest np. klaśnięcie, tupnięcie, podskok teraz porządek liczenia wygląda tak: X -klaśnięcie, Y -2, X -3, Y – klaśnięcie, X -2, Y -3 itd. W zaawansowanej grupie można wprowadzić drugi i trzeci element zamiast liczby.
- Dobieramy się w pary, siadamy w wybranym miejscu. Jedna osoba jest masażystą druga klientem. Zadaniem masażysty jest wykonanie masażu głowy, barków, palców na sygnał następuje zmiana ról.
- Zombi 2. Dobieramy się trójkami. Dwie osoby to zombi. Zombi stale poruszają się w kierunku ofiary z ramionami wysuniętymi przed siebie. Zadaniem ofiary jest odpychanie ramion zombi w innym kierunku.
- Idzie stonoga. Uczestnicy stoją jeden za drugim, masują plecy osoby , która stoi z przodu (delikatnie palcami). Uczestnicy stonogi łapią się za ramiona, maszerują w przód idą w rytm muzyki i powtarzają słowa „idzie stonoga”. Za każdym razem kiedy muzyka milknie „stonoga”: nieruchomieje, przechyla się w prawo, przechyla się w lewo, podnosi obie ręce w górę, podnosi rękę i nogę, siada.



- Rzeźby tematyczne. Ćwiczenie wykonywane z całą grupą. Prowadzący podpowiada uczestnikom temat rzeźby, którą mają zbudować w grupie np. zło, cierpienie, strach. Uczestnicy znajdują najbardziej typowe i czytelne w wyrazie gesty i sytuacje charakteryzujące zaproponowany temat (różne poziomy w przestrzeni). Członkowie grupy z pomocą prowadzącego inscenizują wybrany temat. Ustawiają się w wybranych pozach tak by wszyscy razem tworzyli jedną figurę. Kiedy rzeźba jest gotowa każda z osób zastępowana w swojej pozie przez instruktora wychodzi z grupy i ogląda efekt pracy grupy. Następnie instruktor proponuje aby przekształcić rzeźbę i nadać jej przeciwstawne znaczenie (zło-dobro, smutek-radość, lenistwo-pracowitość). Przekształcanie rzeźby w nową jakość uczestnicy próbują wykonać bez słów (pomaga instruktor). Uczestnicy zmieniają pozę, wyraz twarzy, usytuowanie w grupie.
- Zakończenie zajęć.

Spotkanie 5

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka np. ćwiczenia zaproponowane przez uczestników.
- Etiudy sceniczne powstają od prostych scen do bardziej skomplikowanych. Tutaj włączamy głos w komunikowanie się między grającymi.
 - Zbieranie grzybów w lesie. Instrukcja słowna: jesteście w lesie, wspólnie zbieracie grzyby, rozglądacie się i szukacie grzybów, znajdujecie grzyby i zrywacie, wkładacie do koszyka, w pewnym momencie pierwsza osoba nawołuje drugą i pokazuje okazałego grzyba, który jest niejadalny, zrywa go i wkłada do koszyka Drugi grzybiarz odradza zabranie grzyba, wyciąga go z koszyka i depcze. Grzybiarze rozstają się w nieprzyjaźni.
 - Spragniony wody. Na scenę wchodzi spragniony, wycieńczony człowiek. Jest gorąco, człowiek leży. Wchodzi druga osoba, dostrzega leżącego, stara się mu pomóc, chce go ocucić, dostrzega w oddali źródło. Podchodzi do źródła lecz nie ma do czego nabrać wody, zastanawia się w jaki sposób dostarczyć wodę leżącemu. Nabiera wody do rąk, podbiega do leżącego jest jej za mało, wpada



na pomysł aby nabrać jej do kapelusza. Polewa leżącego, leżący odzyskuje przytomność, zaczyna się podnosić, wstaje, razem odchodzą ze sceny.

-W pogoni za motylami.

- Swobodny marsz, chodzenie z przenoszeniem ciężaru z jednej nogi na drugą, chodzenie w zwolnionym tempie, wyobrażamy sobie, że komuś się śnimy, jesteście snem
- Zakończenie zajęć. Omówienia.

Spotkanie 6

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka np. ćwiczenia tybetańskie
- Etiudy pantomimiczne wykonywane w parach.
 - Pożyczanie pieniędzy. Instrukcja słowna: jedna osoba chce pożyczyć od drugiej pieniądze z bardzo ważnego powodu a druga odmawia.
 - Znajomi. Instrukcja: dwóch znajomych spotyka się przypadkowo na ulicy, nie są pewni czy dobrze się pamiętają ale powoli przypominają się sobie i żegnają się już bardzo wylewnie.
 - Mąż i żona. Instrukcja: mąż wraca późną porą do domu żona budzi się i widzi, że mąż dopiero wszedł do mieszkania, awantura.
 - Kolejka. Instrukcja: dwie osoby stoją obok siebie w kolejce, niecierpliwia się, popychają, druga wpycha się przed pierwszą, gestykulują.
- Rzeźby. Dobieramy się w pary –A i B. Osoba A stoi spokojnie, jest zrelaksowana, a osoba B kształtuje ją tak, jakby była z gliny, robiąc z niej posąg. Po zakończeniu czynności, rzeźbiarze przechadzają się po sali i oglądają inne rzeźby.
- Bany bany. Zabawa w kręgu. Wybrana osoba jest w środku kręgu. Podchodzi do uczestników gry i daje zadania do wykonania, trzeba wykazać się refleksem i szybko reagować, jeśli się nie uda, trzeba zająć miejsce osoby w kręgu.
- Zakończenie zajęć.



BLOK III

Cele:

Głównym celem zajęć jest samopoznanie poprzez ruch, budowanie pewności siebie. Kształtowanie samodzielności i konsekwencji w działaniu. Świadome uczestnictwo w zajęciach grupowych. Rozwój osobisty.

Uczestnik warsztatów:

- ☞ bierze aktywny udział w zajęciach
- ☞ komunikuje się za pomocą werbalnych i pozawerbalnych środków wyrazu
- ☞ współdziała w zespole
- ☞ rozróżnia i nazywa uczucia i emocje

Metody i formy pracy:

Elementy metody Feldenkraisa, autokomunikacji.

Spotkanie 1

- Sprawy organizacyjne
- Elementy autokomunikacji (wg Natalii Popowej). Prowadzący podaje uczestnikom instrukcję ułatwiającą pracę z wyobraźnią. Ćwiczenia wykonywane są w skupieniu, każde zadanie trwa minimum 2 min. Ćwiczenia stosowane podczas autokomunikacji pozwalają lepiej poznać odczucia wynikające ze zmiany pozycji ciała, temperatury, ciśnienia krwi. Służą rozwojowi świadomości siebie co jest podstawą do wyodrębnienia siebie z otoczenia i kształtowania poczucia tożsamości. Ćwiczenie autokomunikacji, rozwijają świadomość tułowia, centralnej części ciała, nóg i kolan. Pomagają także lepiej kontrolować ruchy ciała, czuć się bezpiecznej i rozumieć siebie i otoczenie. Dzięki ćw. możliwe staje się nawiązanie pełnego kontaktu z partnerem i grupą.

- Ćwiczenia oddawanie ciężaru ciała

Leżymy na plecach, nogi i ręce wzdłuż ciała, oczy zamknięte. Postaraj się skoncentrować na swym ciele i zobaczyć pod zamkniętymi powiekami jak wygląda leżąc. Zauważ, że różne części ciała dotykają podłogę, możemy nazwać te części ciała - potylica, plecy, pośladki, łydki, pięty, dłonie- postaraj się oddać ich ciężar



podłódze. Niektóre części ciała nie mają kontaktu z podłogą – szyja, pas, okolice kolan i łokci. Pomyśl aby ciało oddało ciężar podłódze, możesz poczuć opór swojego ciała, wówczas oznacza to, że potrzebujesz więcej czasu na osiągnięcie rozluźnienia mięśni ciała.

- Ćwiczenia –góra, dół (ćwiczenia rozciągania ciała –oś ciała)

Leżymy na plecach z rękami wyciągniętymi w górę. Rozciągamy na przemian: górną część ciała, dolną część ciała - bardzo delikatnie. Centrum w okolicach przepony (chodzi o to aby poczuć środek ciała). Należy zwrócić uwagę na uczucie rozciągania i wnikania górnej i dolnej części ciała. Ćwiczenia pozwalają na lepszą integrację i identyfikację ciała.

- Ćwiczenia lewo-prawo (harmonizowanie prawej i lewej strony ciała dzieląc je w wyobraźni na dwie połowy)

Leżymy na plecach, ręce kładziemy wzdłuż ciała, dłońmi do dołu. Następnie w wyobraźni pociągamy za łokcie i wówczas dłonie i łokcie unoszą się delikatnie w górę. Wyobrażamy sobie, że ciało wygląda jak waza grecka.

- Zakończenie zajęć.

Spotkanie 2

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka np. ćwiczenia tybetańskie
- Lider. Poruszamy się w przestrzeni sali we własnym tempie. Jedna osoba- lider, nadaje tempo, rytm i sposób poruszania się. Grupa porusza się tak jak wskazuje lider.
- Odkrywanie –świadomość własnego ciała. Instrukcja słowna: chodzimy w różnych kierunkach i wyobrażamy sobie że:
spacerujemy po kołcach
bardzo zimnej podłódze
jak modelka
jak słoń
jesteśmy bardzo zmęczeni
podziwiamy piękne krajobrazy
podziwiamy gwiazdy



jak ktoś kto się zgubił

- Sałatka owocowa. Uczestnicy podają jaki jest ich ulubiony owoc. Jedna osoba stoi w kręgu. Instruktor mówi nazwę owocu, osoba w kręgu musi odnaleźć osobę, która lubi wywołany owoc. Utrudnieniem dla osoby w kręgu jest to, że uczestnicy gry słysząc nazwę swojego wybranego owocu, podają nazwę innego. Jeśli osobie w kręgu uda się szybko dobiec do osoby, której nazwę owocu wywołano -siada na jej miejscu.
- Masażyk (płyta CD)
- Zakończenie zajęć. Omówienia

Spotkanie 3

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka np. ćwiczenia proponują uczestnicy.
- Ugniatanie ciasta. Oddawanie ciężaru ciała podłódze. Praca w parach.
- Kanapka. Ćwiczenie w parach. Jedna osoba leży na podłodze na brzuchu, druga osoba szuka odpowiedniego dopasowania kształtu swojego ciała.
- Odwracanie worka (ciało jak bezwładny worek). Praca w parach. Jedna osoba leży na podłodze druga próbuje ją odwrócić.
- Samuraj. Stoimy w kręgu. Osoba, która rozpoczyna grę to samuraj. Samuraj podnosi ramiona w górę tak jakby podnosił do góry miecz. Osoby, które są po prawej i lewej stronie samuraja, stoją w pozycji wychylonej w bok z ramionami wyciągniętymi przed siebie (trzymają w dłoniach wyimaginowany miecz samurajski). Samuraj wpatruje się w swoją ofiarę i mieczem przecina ją wydając okrzyk samurajski. W tym samym czasie osoby, które są po prawej i lewej stronie samuraja, ścinają go z okrzykiem. Natomiast osoba którą wybrał samuraj podnosi do góry ramiona i jest teraz następnym samurajem, który wybiera ofiarę. Analogicznie jak poprzednio osoby po bokach nowego samuraja również reagują.
- Masaż w parach.
- Zakończenie zajęć. Omówienia.



Spotkanie 4

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka np. ćwiczenia tybetańskie.
- Autokomunikacja. Wydłużanie, skracanie połówek ciała. Leżymy na plecach, lewa ręka i noga spotykają się (łokieć z kolanem) lewa strona skraca się, prawa wydłuża.
- Gwiazda. Przyjmujemy pozycję ciała przypominającą literę X. Rozciągamy naprzemiennie lewą rękę i prawą nogę, prawą rękę i lewą nogę. Staramy się wyczuć linie przecinające się w okolicach splotu słonecznego.
- Przewrócony stół. Leżymy na plecach, stopy opieramy o podłogę, następnie kolistym ruchem przenosimy nogi w górę. Stopy „stoją” na suficie, kręgosłup przyklejony jest do podłogi, brzuch rozluźniony. Kiedy wyczuwamy delikatne drżenie nóg podnosimy w górę ręce aby pomóc nogom. Swobodnie potrząsamy rękami i nogami, potem „chodzimy” rękami i nogami tak jak gdyby były powiązane sznurkami, na przemian, razem.
- Ćwiczenia kończące spotkanie:
Siad ze złączonymi stopami, masaż stopy, palców stóp, rozcieranie, ugniatanie stopy. Rozcieranie kostki, ruchy koliste. Wyrównanie oddechu, siedzenie ze złączonymi stopami (czytanie książki).
- Zakończenie zajęć. Omówienia.

Spotkanie 5

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka np. ćwiczenia tybetańskie.
- Swobodny marsz
 - chodzenie z przenoszeniem ciężaru z jednej nogi na drugą
 - chodzenie w zwolnionym tempie, wyobrażamy sobie, że komuś się śnimy, jesteśmy snem
 - chodzenie jak osoba niewidoma
 - chodzenie parami, jedna osoba prowadzi drugą wg własnej inwencji
- Reakcje. Uczestnicy leżą na podłodze, oczy zamknięta, ciało rozluźnione, muzyka relaksacyjna. Ich zadaniem będzie reagowanie na sytuacje



wymyślone, które podpowiada prowadzący np. kot wskakuje ci na brzuch, niewidzialna siła ciągnie cię za nogę, po twojej ręce wędruje biedronka. Ćwiczący stara się wczuć w sytuację i dostosować do niej reakcję ciała, może wydawać dźwięki. Po każdym działaniu powrót do relaksu i nieruchomej pozycji.

- Ptaki i drzewo. Uczestnicy znajdują wolne miejsce, wykonują ćwiczenie indywidualnie. Wszyscy otrzymują od prowadzącego papierowe ptaki (ptak to np. kawałek gazety z wyciętym w środku otworem na palec). Ciało ćwiczących są pniami drzew, zadanie polega na zsynchronizowaniu ruchu ptaka z ruchem drzewa w różnych określonych sytuacjach np. : ptak podrywa się do lotu, szybuje w powietrzu, zrywa się silny wiatr i wprawia drzewo w gwałtowny ruch, wiatr uspokaja się, drzewo nieruchomieje i nadlatuje jastrząb, ptak chowa się na drzewie.
- Woda. Ćwiczący siedzą na podłodze, zamykają oczy, słuchają spokojnej muzyki. Prowadzący podpowiada kolejne sytuacje, które ćwiczący mają sobie wyobrazić, odczuć i oddać ruchem. Instrukcja słowna: obok ciebie płynie strumień, pochylasz się nad nim, zanurzasz ręce w chłodnej wodzie, poruszasz palcami, woda przepływa między mini, nabierasz wody w obie dłonie, podnosisz ją powoli do twarzy, zanurzasz twarz w dłoniach, obmywasz czoło i policzki -jeszcze raz, teraz obmywasz szyję i całą głowę, woda spływa po ramionach i po całym twoim ciele, nabierasz jak najwięcej wody, ochlapujesz całe ciało. Wstajesz otwierasz oczy i wchodzisz do strumienia.
- Zakończenie zajęć. Omówienia.

Spotkanie 6

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka np. ćwiczenia tybetańskie.
- Zabawy ruchowe.
 - kolory. Zadaniem uczestników zabawy jest poruszanie się po sali zgodnie z zasadami ustalonymi przez prowadzącego np. kolor biały to cała przestrzeń, czarny –brzegi sali, czerwony –środek sali, niebieski –przekątna. Następnie wprowadzamy inny wariant zabawy: kolor biały –chodzi na czworakach, czarny – na palcach, czerwony –w podskokach, niebieski –na jednej nodze.



ŻYCIE – MOJA SAMODZIELNA ROLA

- Krzesło jak smok. Każdy z uczestników ma do dyspozycji trochę wolnej przestrzeni i krzesło. Zabawa polega na spontanicznym, szybkim reagowaniu na podawane przez prowadzącego hasła np. krzesło, które uczy się chodzić, małe krzesło, ogromne krzesło, moje krzesło, krzesło jak smok, krzesło jak księżyc, krzesło jak wiatr.
- Figury. Każdy uczestnik zabawy otrzymuje przedmiot (gazetę, ubranie, szarfę, balon), prowadzący prosi aby wszyscy na hasło „1” zbudowali figurę wg uznania, wykorzystując w kompozycji swoje ciało i dany przedmiot oraz zapamiętali ten obraz, na kolejne hasła: „2”, „3” –uczestnicy wymyślają nowe figury i także je zapamiętują. W drugim etapie zabawy, każdy wędruje ze swoim przedmiotem po sali, prowadzący wywołuje liczby w różnej kolejności a uczestnicy odtwarzają przypisany do nich obraz. W ćwiczeniu obowiązują: umowność i refleks. Inny wariant ćwiczenia: uczestnicy wymyślają kolejne figury w porządku logicznym lub na zadany temat lub komponują figury wyłącznie ze swoich ciał. Zabawa pomaga w koncentracji, znakomicie ćwiczy pamięć sceniczną.
- Szklany słoć. Instrukcja słowna: wszyscy stoimy ciasno, ktoś was zamknął w szklanym słoju odwróconym dnem do góry, jest tak ciasno, że za najmniejszym poruszeniem albo stojąc na palcach dotykacie ścian i dna które jest sufitem. Zamykamy oczy i przez delikatne ruchy (słojem) staramy się wyczuć ten słoć. Mocniej naciskamy na ściany i dno (w różnych miejscach) i w końcu udaje nam się trochę rozepchać słoć, robi się luźniej, możemy trochę przesunąć się do przodu. Ale z jakiegoś powodu ściany znowu się kurczą i znowu jesteśmy bardzo ściśnięci. Znowu zamykamy oczy, dotykamy ścian – chcielibyście się wydostać –ustalacie w tej ciasnocie, że na czyjś sygnał – nagłym, silnym ruchem, tłuczemy ściany –ale uwaga czujemy że jesteśmy w większym słoju.
- Zakończenie zajęć. Omówienia.

PROJEKT REALIZOWANY W RAMACH PROGRAMU OBYWATELE
DLA DEMOKRACJI, FINANSOWANEGO Z FUNDUSZY EOG.



REALIZACJA:



STOWARZYSZENIE „RAZEM”

PIASTA 35, 44-200 RYBNIK, TEL.: 796 770 425

E-MAIL: RAZEMRYBNIK@GMAIL.COM

WWW.STOWARZYSZENIERAZEM.ORG.PL



STOWARZYSZENIE GLIWICKI KLUB

FILMOWY „WROTA” / WWW.GKF.COM.PL



BLOK IV

Cele:

Celem zajęć jest rozwój społeczny: komunikowanie się, kontakt, wrażliwość, zaufanie.

Uczestnik warsztatów:

- ☞ bierze aktywny udział w zajęciach
- ☞ poszukuje pomysłu na rozwiązanie problemu poprzez niewerbalne środki wyrazu
- ☞ odczytuje werbalne i pozawerbalne treści płynące z otoczenia
- ☞ prezentuje i przekazuje swoje umiejętności
- ☞ odgrywa różnorodne role społeczne
- ☞ współdziała w zespole

Metody i formy pracy:

gry teatralne, improwizacje ruchowe, zadania aktorskie w zakresie wyrażania uczuć i emocji.

Spotkanie 1

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka np. ćwiczenia zaproponowane przez uczestników.
- Na przekór. Regułą gry jest działanie zawsze odwrotne do poleceń prowadzącego. Jeśli mówi on: „idziemy do przodu”, oznacza to, że wszyscy poruszają się do tyłu. A gdy pada komenda „przysiad”, należy np. podskoczyć!
- Kolumbijska hipnoza. Praca w parach, jedna osoba wyciąga otwartą dłoń, kierując palce w górę, na odległość ok. 30 cm. od twarzy partnera, który zaczyna się zachowywać jak zahipnotyzowany - musi trzymać głowę przez cały czas w niezmiennym odległości od ręki hipnotyzera.
- Hipnoza oburęczna. Ćwiczenie podobne do poprzedniego, ale tym razem uczestnik kieruje dwoma osobami, każdą jedną ręką, i może wykonywać dowolne ruchy. Uczestnicy wymieniają się rolami. Następnie wszyscy stają się jednocześnie hipnotyzerami i hipnotyzowanymi. Inny wariant to hipnoza przy użyciu rąk i nóg.



- Wchodzenie w rolę. Instrukcja: wyobraź sobie, że jesteś małym nasionkiem, leżysz w ziemi, kiełkujesz, rośniesz, odwracasz się w kierunku słońca, stajesz się pięknym okazałym kwiatem, nagle zaczyna padać deszcz, coraz intensywniej, kurczysz się, podwijasz płatki.
- Zakończenie zajęć. Omówienia.

Spotkanie 2

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka np. ćwiczenia proponują uczestnicy.
- Zaufaj rękom partnera. Dobieramy się w pary. Stajemy jeden za drugim, zwrócenie w tę samą stronę. Osoba stojąca z przodu jest rozluźniona, stopy trzyma razem i nie odrywa ich od podłoża, następnie opada plecami do tyłu, partner delikatnie przyjmuje ją w ramiona. Wariant nr 1: uczestnik stoi pomiędzy dwiema innymi osobami i pada do tyłu o do przodu. Za każdym razem doprowadzana jest przez partnerów do pionowej pozycji. Wariant nr 2: grupa 6-8 osobowa stoi blisko siebie w kręgu. Jedna osoba jest w środku i pada do przodu, do tyłu i na boki.
- Wędrówka w wyobraźni. Pracujemy w parach. Przeprowadzamy osobę, która ma zasłonięte oczy, przez szereg prawdziwych lub wymagowanych przeszkód, które wybiera przewodnik np. przechodzimy przez gęsty las, górskie szczyty, centrum miasta. Podczas ćwiczenia nie komunikujemy się werbalnie. Po zakończeniu wędrówki, „ślepiec” opowiada przewodnikowi, w jakim miejscu sali się znajduje, kto stoi obok niego, przez jakie miejsca był przeprowadzany. Przewodnik opowiada przez jakie miejsca przeprowadzał partnera. Porównujemy obie wersje.
- Lepka kartka. Osoba staje na środku sali Pozostali dotykają go albo siebie nawzajem, a między te części ciała, którymi się stykają, uczestnicy wsuwają kartkę papieru. Osoba stojąca na środku zaczyna się poruszać, wtedy zaś cały zespół porusza się razem z nią. Kartki muszą pozostać na swoim miejscu, nie mogą spaść na ziemię.



- Drewniany miecz paryski. Dwie grupy osób stoją naprzeciwko siebie. Zaczynają pojedynek, jak gdyby trzymali w rękach miecze i na zmianę wymierzają ciosy. Każda grupa może zadać 5 uderzeń:
 - jak gdyby odrąbywano głowę, wtedy cała drużyna przeciwna musi się uchylić jednocześnie
 - jak gdyby odrąbywano nogi, wtedy drużyna przeciwna musi podskoczyć
 - z lewej strony, wtedy drużyna przeciwna musi odskoczyć w prawo
 - z prawej strony, wtedy drużyna przeciwna odskakuje w lewo
 - pchnięcie, wtedy drużyna przeciwna odskakuje w tył.Ciosy mogą być zadawane na przemian po jednym razie.
- Zakończenie zajęć. Omówienia.

Spotkanie 3

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka np. ćwiczenia proponują uczestnicy.
- Mini kurtyna. Przygotowujemy szeroki pas materiału (długość ok. 3 m., szerokość ok. 2 m.) z wyciętymi różnej wielkości otworami. Dwoje uczestników trzyma rozpiętą mini kurtynę. Resztę uczestników dzielimy na dwie grupy, pierwszą grupę stanowią widzowie, którzy siadają przed mini kurtyną, oglądają i reagują na występy aktorów, drugą –aktorzy. Aktorzy wykonują polecenia instruktora (każdy pojedynczo podchodzi do mini kurtyny i przez wycięty otwór prezentuje swoją rolę):
 - przedstaw, grając tylko mimiką twarzy: zadowolenie, radość, przygnębienie, znudzenie, zdenerwowanie, zachwyty, strach, zwątpienie, nienawiść. Inny wariant ćwiczenia zakłada, że uczestnicy grają tylko rękami na zadany temat).
 - przedstaw w parze, wykorzystując mini kurtynę, mimiką twarzy i gestem: powitanie, pożegnanie, złość, miłość, zdenerwowanie. Po wykonaniu działań – zmiana ról.
- Odgłos siedmiorga drzwi. Połowa grupy dobiera się w pary. Uczestnicy stają naprzeciwko siebie, podnoszą ramiona i biorą się za ręce, aby utworzyć jakby łukowe sklepienie czy drzwi. Każde „drzwi” wydają trzy różne dźwięki: jeden uwodzicielski i pociągający, drugi alarmowy, będący ostrzeżeniem a trzeci uroczysty, oznaczający sukces. Druga połowa zespołu to „ślepcy”, którzy



próbują przejść przez siedmioro z tych „drzwi” , kierując się wydawanymi przez nie uwodzicielskimi dźwiękami. Ilekroć „ślepcom” grozi kolizja ze sobą albo z framugą, drzwi muszą wydawać dźwięk alarmowy, kiedy zaś „ślepcowi” uda się przejść przez drzwi, wydają dźwięk triumfu.

- Rozpoznając „aaach!”. Uczestnicy zamykają oczy i kręcą się po sali, a prowadzący dotyka ramienia jednego z nich. Każdy dotknięty uczestnik musi westchnąć: „aaach!”, a pozostali zgadują, kim jest wzdychający.
- Znajdź wygodne plecy. Siadamy na podłodze, kręcimy się na pośladkach a następnie szukamy oparcia na plecach innej osoby, tak aby było wygodnie. Zetknięci plecami przepychamy się, głowa jest zwieszona. Następnie nie używając rąk, oparci plecami, wstajemy i ponownie siadamy, znów wstajemy, odwracamy się do siebie twarzą. Kładziemy ręce na ramionach. Przepychamy się, mocujemy.
- Zakończenie zajęć. Omówienia.

Spotkanie 4

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka np. ćwiczenia proponują uczestnicy.
- Dobry i zły sąsiad. Uczestnicy wędrują po sali, każdy wybiera w myślach kogoś, kto napawa go strachem. Przemieszczamy się, starając się trzymać jak najdalej od tego, kogo się boimy. Następnie prowadzący prosi aby pomyśleć o kimś, kto może być naszym obrońcą. Wszyscy przemieszczamy się po sali, starając się, by obrońca przez cały czas znajdował się między nami i osobą, której się boimy. Następnie prowadzący zaczyna odliczanie i uczestnicy muszą zastygnąć w miejscu – dopiero teraz dowiadujemy się, kto był kim w tej grze.
- Boliwijskie mimozy. Ćwiczymy w parach, w których jeden z uczestników symbolizuje mimozę (roślinę bardzo wrażliwą na dotyk). Osoba dotyka wybranej części ciała „mimozy”, która musi rozpocząć rytmiczne ruchy, najpierw tą częścią ciała, która została dotknięta , a potem objąć całe ciało. Uczestnik obserwuje „mimozę” by sprawdzić czy roślina rozszerza swoje ruchy trzęsąc się na całym ciele. Uczestnicy zmieniają się rolami.
- Zajmij wolne miejsce. Uczestnicy stają naprzeciwko siebie twarzą w twarz. Jeden odsuwa się, a drugi wypełnia sobą „puste miejsce”. Jeśli jeden z



partnerów wycofuje rękę, drugi ją wyciąga, jeśli jeden się kurczy, drugi rośnie, itd.

- Równoważnia. Uczestnicy dobierają się parami, siadają na podłodze, rozsuwają i lekko wyciągają nogi zgięte w kolanach, a stopy stawiają płasko, blisko stóp partnera. Chwytają się za ręce i na zmianę próbują podciągnąć jeden drugiego na nogi.
- Zakończenie zajęć. Omówienia.

Spotkanie 5

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka np. ćwiczenia zaproponowane przez uczestników.
- Portugalskie buty rytmiczne. Uczestnicy siadają w koło, każdy ma przed sobą np. but. Wszyscy śpiewają znaną całemu zespołowi rymowaną i synchronizując swoje ruchy z rytmem i melodią, podają but osobie, siedzącej z prawej strony – nie robimy tego w pewnych ściśle określonych sytuacjach. Np. Ta ra tan (podajemy but)

Ta ra tan (podajemy but)

Ta ra ta ta ta tatan (nie podajemy buta, lecz uderzamy przed sąsiadem i odchylamy się w lewo, z butem w ręce)

I od początku. Staramy się wykonywać to ćwiczenie jak najlepiej, całą grupą, w której każdy dba o swoich kolegów, w ten sposób budujemy grupową solidarność.

- Dwie miotły. Dwie osoby stojąc naprzeciwko siebie wspólnie trzymają dwa kije. Gdy jedna trzyma koniec pierwszego kija prawą ręką – druga trzyma jej drugi koniec lewą ręką; odwrotnie podtrzymują drugi kij. Kije początkowo znajdują się w pozycji horyzontalnej, potem jednak zaczynamy wykonywać nimi miarowe ruchy góra-dół (tik-tak): jeden kij wznosi się, drugi opada. Uczestnicy najpierw przyglądają się, a później podchodzą, poruszając się w takim rytmie, który pozwoli im przejść między kijami, nie dotykając ich i nie zmieniając rytmu ich ruchów.
- Cztery miotły. Ten sam rytm, ale teraz ćwiczą cztery osoby, posługując się czterema kijami. Dwa z nich „chodzą” w górę i w dół, a dwa w przód i w tył,



więc w jednej chwili wszystkie spotykają się na środku, a w drugiej tworzą otwarty kwadrat, przez który można przejść. Ćwiczenie przebiega jak wyżej.

- Wielki szef. Siadamy w kręgu. Jedna osoba wychodzi z sali, a zespół wybiera „wielkiego szefa”, który inicjuje wszystkie zmiany rytmu i wszystkie rytmiczne ruchy siedzących w kręgu. Osoba wyproszona z sali wraca, po czym musi odgadnąć, kto jest „wielkim szefem”
- Zakończenie zajęć. Omówienia.

Spotkanie 6

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka np. ćwiczenia tybetańskie
- Lustra. Ćwiczenie w parach. Jedna osoba wykonuje ruch a druga jest jej wiernym odbiciem.
- Ochroniarze prezydenta. Ćwiczymy w zespołach 5 osobowych. „Prezydent” stoi w środku, jeden „ochroniarz” naprzeciwko niego, jeden za nim, dwóch po bokach. „Prezydent” wykonuje rytmiczne ruchy i wydaje dźwięk, a „ochroniarze” go naśladują. „Prezydent” przemieszcza się po sali wraz ze swoją eskortą, odwracając się o 90, 180 stopni, kiedy chce, a wtedy lustrzanym odbiciem zostaje osoba stojąca naprzeciwko „prezydenta”.
- Idź, zatrzymaj się, uzasadnij. Uczestnicy chodzą po sali w dziwny, niezwykły sposób. Od czasu do czasu prowadzący warsztaty mówi: „stop”, a wówczas wszyscy zatrzymują się i każdy powinien uzasadnić swoją dziwną pozę albo powiedzieć coś takiego, co pozwoli ją zrozumieć kolegom.
- Minimalny kontakt powierzchniowy. Uczestnicy poszukują takiej pozycji, w której będą dotykać podłoża możliwie jak najmniejszą powierzchnią swojego ciała, zmieniając jego ułożenie i badając wszystkie możliwości kontaktu z podłożem.
- Zakończenie zajęć. Omówienia.



BLOK V

Cele:

Celem zajęć jest doskonalenie umiejętności pełnienia roli społecznego instruktora teatralnego. Komunikowanie się za pomocą werbalnych i pozawerbalnych środków wyrazu.

Uczestnik warsztatów:

- ➔ bierze aktywny udział w zajęciach
- ➔ poszukuje pomysłu na rozwiązanie problemu poprzez niewerbalne środki wyrazu
- ➔ odgrywa różnorodne role społeczne
- ➔ samodzielnie prowadzi zajęcia warsztatowe
- ➔ prezentuje i przekazuje swoje umiejętności
- ➔ samodzielnie uczestniczy w życiu społeczności lokalnej
- ➔ wspiera innych w działaniu
- ➔ doskonali warsztat związany z ruchem i głosem
- ➔ komunikuje własne odczucia i rozumie odczucia innych

Metody i formy pracy:

Zabawy integracyjne, gry teatralne, elementy autokomunikacji, proste ćwiczenia dramowe, improwizacja. Metody i formy pracy poznane podczas trwania warsztatów w poprzednich blokach.

Ćwiczenia do spotkań 1-8 będą proponować sami uczestnicy w zależności od tego, które ćwiczenia były dla nich szczególnie ważne i chcieliby zaproponować je innym oraz sprawdzić się w roli prowadzącego warsztaty. Spotkania 1-8 będą odbywały się wg poniższego planu:

- Sprawy organizacyjne
- Rozgrzewka - ćwiczenia proponują uczestnicy.
- Warsztaty
- Zakończenie zajęć. Omówienia



Karta ewaluacji umiejętności - Imię i nazwisko uczestnika:

| Umiejętności Uczestnik potrafi: | Ocena umiejętności | | | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|---|---|---|---|---|--------------------------|---|---|---|---|---|--|
| | Przed realizacją warsztatów | | | | | | Po realizacji warsztatów | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| <i>Współdziałać w grupie</i> | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Poszukiwać pomysłu na rozwiązanie problemu</i> | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Pełnić rolę społecznego instruktora-teatralnego</i> | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Komunikować się za pomocą werbalnych i niewerbalnych środków wyrazu (np. Przedstawić instrukcję do ćwiczenia)</i> | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Zaprezentować i przekazać swoje umiejętności</i> | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Odgrywać różnorodne role społeczne</i> | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Odczytywać werbalne i pozawerbalne treści płynące z otoczenia</i> | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Świadomie uczestniczyć w zajęciach grupowych</i> | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Działać samodzielnie w społeczności lokalnej</i> | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Działać systematycznie i odpowiedzialnie</i> | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Wspierać innych w działaniu</i> | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Rozróżniać i nazywać uczucia i emocje</i> | | | | | | | | | | | | | |
| <i>komunikuje własne odczucia i rozumie odczucia innych</i> | | | | | | | | | | | | | |
| <i>Uwagi:</i> | | | | | | | | | | | | | |



**ŻYCIE – MOJA
SAMODZIELNA
ROLA**

LITERATURA:

1. M. SZEJBAL, P. KOSTUCHOWSKI: WARSZTAT INSTRUKTORA TEATRALNEGO
2. PSYCHOLOGICZNE GRY I ĆWICZENIA GRUPOWE
3. M. FELDENKRAIS: ŚWIADOMOŚĆ POPRZEZ RUCH
4. A. BOAL: GRY DLA AKTORÓW I NIEAKTORÓW
5. N. POPOVA: PLASTYCZNO - POZNAWCZY STYL RUCHU

PROJEKT REALIZOWANY W RAMACH PROGRAMU OBYWATELE
DLA DEMOKRACJI, FINANSOWANEGO Z FUNDUSZY EOG.



REALIZACJA:



STOWARZYSZENIE „RAZEM”

PIASTA 35, 44-200 RYBNIK, TEL.: 796 770 425
E-MAIL: RAZEMRYBNIK@GMAIL.COM
WWW.STOWARZYSZENIERAZEM.ORG.PL



STOWARZYSZENIE GLIWICKI KLUB

FILMOWY „WROTA” / WWW.GKF.COM.PL