Erasmus+ ungdom
The project is funded by European Union funds (Erasmus+), under Key Action 2, Small-Scale Partnerships.

Stronger Together
STEDY
Empowerment of Diverse Youth Communities

Organizator warsztatów | Workshop organizer
YOU PLAN CULTURE

Lider projektu | Project leader
VIGOR 1918

STEDY - SCENARIUSZE MIĘDZYKULTUROWYCH LEKCJI TEATRALNYCH

STEDY – Stronger Together Empowerment of Diverse Youth Communities to projekt teatralno-edukacyjny realizowany przez Fundację You Plan Culture w ramach programu Erasmus+. Jego celem jest wspieranie młodzieży z różnych środowisk kulturowych w procesie integracji, wzmacnianie ich poczucia tożsamości, rozwijanie kompetencji miękkich, budowanie zaufania i współpracy, a także promowanie różnorodności jako wartości.

Zajęcia realizowane były w formie warsztatów teatralnych, integracyjnych i ekspresyjnych, opartych na metodach pedagogiki teatru, edukacji międzykulturowej oraz technikach improwizacyjnych.

Współczesna młodzież żyje w świecie rosnącej mobilności i wielokulturowości, co niesie ze sobą wyzwania związane z tożsamością, przynależnością i wzajemnym zrozumieniem. Projekt STEDY powstał jako odpowiedź na te potrzeby – teatr staje się tutaj przestrzenią, w której każdy głos może zostać usłyszany, a każda różnica zauważona i doceniona.

Niniejsza publikacja to efekt wielomiesięcznej pracy warsztatowej z młodymi ludźmi o zróżnicowanych doświadczeniach kulturowych, językowych i społecznych. To nie tradycyjny podręcznik, lecz mapa – przewodnik po procesie budowania wspólnoty, zaufania i ekspresji.

Znajdziesz tu zarówno sprawdzone i autorskie ćwiczenia teatralne, propozycje pracy z ciałem, głosem i ruchem, a także narzędzia wzmacniające poczucie bezpieczeństwa i współdziałania w grupie. Każdy scenariusz oparty jest na doświadczeniach wyniesionych z realizacji projektu STEDY i został sprawdzony w praktyce – zarówno w pracy z młodzieżą z doświadczeniem migracyjnym, jak i z grupami wielokulturowymi.

Naszym celem było jedno: wzmacniać młodych ludzi w ich różnorodności i dawać im narzędzia do wspólnego działania. Mamy nadzieję, że ta publikacja stanie się dla Ciebie inspiracją, wsparciem i impulsem do własnych poszukiwań.

🟠 Spis treści:

1. Wstęp - Cele i założenia programu STEDY 1
2. Do Prowadzących 3
3. O autorze 3
4. Analiza grupy docelowej 4
5. Scenariusze zajęć:

LEKCJA 1 – Poznajmy się - pierwsze ćwiczenia integracyjne 5
LEKCJA 2 – W kręgu uważności 10
LEKCJA 3 – Współobecność i relacje 14
LEKCJA 4 – Lustra emocji – Praca z emocjami i współpracą w zespole 17
LEKCJA 5 – Ja, My, Oni – Mapa różnorodności 22
LEKCJA 6 – Powrót do rytmu – ciało, wybory, śmiech 25
LEKCJA 7 – Tożsamość i maska 29
LEKCJA 8 – Jestem metaforą – od zmysłów do talentu 32
LEKCJA 9 – Krąg zaufania - Lustra migracyjne 35
LEKCJA 10 – Ciało, ekspresja, improwizacja 39
LEKCJA 11– Zachwiana równowaga i dominująca rola 43
LEKCJA 12 – Ciało i emocje jako narzędzia ekspresji 46
LEKCJA 13 – Ruch i tekst - interpretacje 51
LEKCJA 14 – Język zaufania – emocje, ciało, relacja 55
LEKCJA 15 – Różnice, które łączą 59
LEKCJA 16 – Mapa głosów 62
LEKCJA 17 – Mosty z ciała i głosu 65
LEKCJA 18 – Głosy i gesty – teatr codziennych sytuacji 70
LEKCJA 19 – Wartości rodzinne 73
LEKCJA 20 – Wartości wspólne 80
LEKCJA 21 – Improwizacja jako narzędzie integracji 83
LEKCJA 22 – Kompetencje, które mówią przez nas 87
LEKCJA 23 – Droga, którą jestem 90
LEKCJA 24 – STEDY - Opowieść wspólna 94

🟠 Do Prowadzących.

Zajęcia miały bardzo różną dynamikę, Nie wszystkie ćwiczenia udało się wykonać ze wskazaną intensywnością. Czasem grupa reagowała entuzjastycznie i wprowadziliśmy dodatkowe warianty ćwiczenia. Czasem reagowała ospale i niechętnie, wtedy błyskawicznie przechodziliśmy do innego zadania. Niekiedy brakło czasu żeby zrealizować cały zakres ćwiczeń przeznaczony na lekcję, a czasami mieliśmy go wystarczająco dużo by skorzystać z zadań zrealizowanych wcześniej lub przerwanych w połowie. Całość materiału jest opracowanym przezemnie zbiorem kolekcjonowanym podczas wieloletniej pracy pedagogicznej. Wiele z ćwiczeń, które tu znajdziecie to popularne w dydaktyce teatralnej szlagiery. Czasem były mi przekazywane ustnie, czasem spotykane u innych pedagogów, czy wzięte po prostu z internetu, część ćwiczeń ma też charakter autorski lub jest modyfikacją wynikającą z doświadczenia w pracy w grupach wielokulturowych.

Niektóre z ćwiczeń są opisane szerzej i szczegółowej - to te, którym poświęciliśmy więcej uwagi i czasu. Niektóre zaś mają zwięzły opis metodyczny, bo traktowaliśmy je jedynie jako rozgrzewkę lub przerywniki energetyczne. Niekiedy świadomie ćwiczenia są do siebie podobne lub powtarzają się w nieco zmienionym kontekście. Większośc Lekcji nie ma zamkniętego - sztywego konstruktu, można je dowolnie kompilować i zmieniać wg własnych potrzeb.

🟠 O Autorze

Łukasz Ignasiński – Aktor, reżyser, nauczyciel akademicki, kurator wydarzeń artystycznych i wiceprezes Fundacji You Plan Culture. Absolwent Akademii Teatralnej w Krakowie i stypendysta Institut del Teatre w Barcelonie. Od wielu lat tworzy i prowadzi warsztaty teatralne oraz programy edukacyjne oparte na dialogu międzykulturowym, włączaniu społecznym i pracy z młodzieżą.

Autor metodycznych materiałów wykorzystywanych w międzynarodowych projektach Poznajmy Się i Wielokulturowi Sąsiedzi, a także w projektach ministerialnych („Młody Teatr", „Lato w Teatrze"). Prowadził warsztaty na Katedrze Kulturoznawstwa UMK w Toruniu oraz na WSB, dzieląc się praktyką teatralną i wiedzą o kulturach świata. W swoich działaniach twórczych i edukacyjnych inspiruje się obserwacjami rytuałów, gestów i form ekspresji z różnych kręgów kulturowych, traktując teatr jako przestrzeń budowania porozumienia, uważności i współobecności.

🟠 Analiza grupy docelowej

Grupę stanowiła młodzież w wieku 15–21 lat, pochodząca z Polski i Ukrainy, zamieszkała na terenie Trójmiasta i okolic. Uczestnicy różnili się pod względem poziomu znajomości języka polskiego, doświadczeń edukacyjnych i migracyjnych. W grupie zauważalne były:

- potrzeba przynależności i akceptacji,
- ciekawość i niepewność w kontaktach międzykulturowych,
- chęć wyrażania siebie poprzez gest, ruch i obraz,
- zróżnicowany poziom kompetencji społecznych i ekspresyjnych

🟠 LEKCJA 1 – *Poznajmy się - pierwsze ćwiczenia integracyjne*

Temat: Integracja wielokulturowej grupy uczestników i uczestniczek

Czas trwania: ok. 2 godziny

Cele dydaktyczne:

Ogólne:

- Budowanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania w grupie.
- Integracja uczestników i wzmacnianie współpracy międzykulturowej.
- Wprowadzenie do pracy teatralnej poprzez ruch, ekspresję i skojarzenia.

Szczegółowe:

- Rozwijanie uważności na siebie i innych.
- Poszukiwanie środków ekspresji i osobistych metafor.
- Kształtowanie umiejętności słuchania i prezentowania siebie.

Materiały potrzebne do przeprowadzenia zajęć:

– Karty/obrazki (przedmioty, zwierzęta, Dixit)

– Głośnik (muzyka do rzeźb)

– Telefon do dokumentacji zdjęć

– Duży papier do zapisania metafor

Przebieg zajęć:

1. Runda początkowa – „Jakim przedmiotem jestem?”

Prowadzący rozkłada na podłodze obrazki przedstawiające różne przedmioty, zwierzęta, zjawiska (ilustracje, zdjęcia, karty Dixit itp.). Każdy uczestnik wybiera jeden obrazek, z którym się utożsamia. Następnie mówi o sobie, kończąc w ten sposób:

- za pierwszym razem uczestnik wybiera przedmiot/ rzeczownik np: poduszka i trzy przymiotniki np: miękka, przyjemna i wygodna.
- za drugim razem wstawia swoje imię w miejscu rzeczownika np: „Jestem Dorota. Jestem miękka, przyjemna i wygodna.”

Warianty:

– Można dodać ruch/pantomimę ilustrującą wybrany przedmiot.

👉Dydaktyczne

– przełamanie pierwszych lodów,

– budowanie bezpiecznego kontaktu,

– rozwijanie zdolności autoekspresji i uważnego słuchania.

📌Metodyczne:
– Zachęcaj do swobodnej formy (można mówić, pokazywać albo tylko wybrać obrazek).
– Prowadzący może zacząć jako przykład.

2. Ćwiczenie ruchowe – „Tratwa" (seria wariantów)

Uczestnicy poruszają się po sali swobodnie, ale tak, aby równomiernie wypełniali przestrzeń. Na hasło „Stop" zatrzymują się i obserwują, czy są jakieś „dziury" – miejsca bez ludzi. Wyjaśniamy metaforę: „tratwa zatonie, jeśli jedna strona jest przeciążona" – trzeba współpracować, by utrzymać równowagę.

Wariant A – „Figury przestrzenne"

Na sygnał prowadzącego uczestnicy tworzą wspólnie figurę w przestrzeni:
np. koło, trójkąt, kropka, wykrzyknik, lub sytuacje np:supermarket, szkoła, ślub, zoo (robią to – bez słów!)
Liczy się obserwacja innych, reagowanie na ich działania.

Wariant B – „Ruch pod kontrolą"

– Chodzenie tylko po kątach prostych (90°), na komendę:
– skręt o 45° = jeden rzeczownik
– skręt o 90° = dwa rzeczowniki
– skręt o 180° = trzy rzeczowniki
– Sygnały dźwiękowe (klaśnięcia):
– 1 klaśnięcie = przyspieszenie,
– 2 klaśnięcia = zwolnienie,
– 3 klaśnięcia = tempo normalne
Uwaga: kto się pomyli – odpada (żartobliwie).

Wariant C – „Zasady tratwy"

– Zmniejszamy przestrzeń o połowę
– Kto dotknie kogoś – odpada
– Ruch musi być w jednakowym tempie
– Zatrzymanie się jednej osoby = zatrzymanie wszystkich
– Ponowne ruszenie = nowy sposób chodzenia

👉 Cel dydaktyczny:
– integracja grupy,
– rozwijanie orientacji przestrzennej,
– uważność na innych i współodpowiedzialność,
– poczucie rytmu grupowego

📌uwagi metodyczne:
– Można przeprowadzić kilka wariantów jako progresję.
– To ćwiczenie doskonale jednoczy grupę i wprowadza w stan wspólnej odpowiedzialności i rytmu.

3. Ćwiczenie – „Rzeźba / Figury w kole / Obrazy"

Wersja I (koło):
Grupa stoi w kole. Osoba A wchodzi do środka i przyjmuje dowolną pozę.
Osoba B „dobudowuje się" do niej w nowej pozycji.
Następnie A wychodzi, zostaje tylko B.
C dobudowuje się do B itd. aż cała grupa „przejdzie przez środek".

Wersja II (tematyczna – rzeźby z hasłem):
Uczestnicy tworzą w grupach (2–4 osoby) rzeźby na hasła:
„dom", „przyjaźń", „pomoc", „migracja", „państwo", „szkoła", „wojna", „podróż"
– najpierw w kole, potem w linii jak „fotografie" – prowadzący robi zdjęcia.

Wariant:
– W wersji z muzyką – rzeźby powstają w rytmie,
– Zwracamy uwagę na sposób dojścia i wyjścia ze środka – niech to będzie świadome poruszanie się, nie zwykły krok.

👉Cel dydaktyczny:
– budowanie kompozycji grupowej,
– rozwijanie kreatywności i świadomości ciała,
– trening obserwacji i uważnego działania.
📌Uwagi metodyczne:
– Zachęcaj do abstrakcyjnego myślenia i ekspresji.
– Można po każdej sekwencji omówić: „Co widzicie?", „Z czym się kojarzy?"

4. Ćwiczenie: „Co mnie wyraża?" – Przedmiot jako metafora siebie

1. Przygotowanie przestrzeni:
Na środku sali (lub na dużym stole / tkaninie) prowadzący rozkłada różnorodne przedmioty – mogą to być:

- przedmioty codziennego użytku (np. kubek, łyżka, okulary, klucz, szczotka)
- nietypowe artefakty (np. stara kaseta, kawałek kory, kamień, pióro, figurka)
- rzeczy o różnych fakturach, kształtach, kolorach i materiałach (np. wełna, metal, szkło, drewno)

Liczba przedmiotów powinna być większa niż liczba uczestników – aby każdy miał realny wybór.

2. Wybór przedmiotu:

Każda osoba indywidualnie podchodzi do zbioru i wybiera jeden przedmiot, który według niej najlepiej oddaje:

- osobowość,
- aktualny nastrój,
- wewnętrzne poczucie siebie.

3. Zapoznanie z przedmiotem:

Uczestnicy wracają do swojego miejsca i dostają chwilę ciszy (1–2 min), by zbadać przedmiot wszystkimi zmysłami – dotykiem, wzrokiem, zapachem itd. W tym czasie warto zachęcić do refleksji – „co ten przedmiot mi mówi o mnie?", „jakie emocje lub wspomnienia wywołuje?".

4. Rundka – wypowiedzi uczestników:

Każda osoba po kolei dzieli się swoim wyborem w dwóch krokach:

- *Krok 1: Audiodeskrypcja przedmiotu*

  Uczestnik opisuje przedmiot za pomocą przymiotników, metafor, porównań (np. „Ten przedmiot jest szorstki, lekko zakrzywiony, jakby miał już jakąś historię").

- ***Krok 2: Osobiste skojarzenie***

  Następnie uczestnik wyjaśnia, dlaczego wybrał właśnie ten przedmiot i co go z nim łączy. Przykładowe odpowiedzi:

  - „Wybrałem ten kamień, bo choć jest twardy, to ma delikatne krawędzie – jak ja, staram się być silna, ale łagodna."
  - „Ten klucz przypomina mi dzieciństwo – miałem podobny do szafki, w której chowałem skarby."
  - „To pióro jest lekkie i trochę zagubione – tak się dziś czuję."

Uczestnicy mogą mówić krótko lub szerzej – w zależności od komfortu.

👉 Cel dydaktyczny:

- Integracja uczestników poprzez osobiste skojarzenia z przedmiotami
- Rozwijanie umiejętności wyrażania siebie poprzez metaforę
- Ćwiczenie opisu, obserwacji i uważności na detale
- Budowanie atmosfery akceptacji, zaufania i uważnego słuchania

📌Uwagi metodyczne:

- Bezpieczeństwo psychiczne: Ważne, by stworzyć atmosferę, w której nikt nie musi się dzielić ponad swoją gotowość. Dopuszczalna jest rezygnacja z wypowiedzi – można tylko pokazać przedmiot.
- Różnorodność przedmiotów: Im bardziej zróżnicowany zestaw, tym większa szansa na osobisty wybór.
- Tempo: Dostosuj do rytmu grupy. Nie przyspieszaj wypowiedzi, ale też nie przedłużaj sztucznie.
- Zachęcaj do obrazowego języka i metafor, ale nie oceniaj. To nie prezentacja – chodzi o osobisty przekaz.
-

5. Ćwiczenie - Leżenie i uważne słuchanie

Uczestnicy leżą na podłodze z zamkniętymi oczami, prowadzący wprowadza w kolejne poziomy skupienia: dźwięki z zewnątrz → budynek→ sala → osoby wokół → własny oddech. Warto poprowadzić spokojny głosowy komentarz lub medytację

👉Cel dydaktyczny: Wyciszenie, uważność, obecność „tu i teraz".

6 Gra - „Zip Zap Zoom"

Podstawowe zasady:

1. Ustawcie się w kole.
2. Gracz A klaszcze, wskazuje inną osobę i mówi "Zip!".
3. Gracz B odpowiada klaskiem, wskazuje kolejną osobę i mówi "Zap!".
4. Gracz C klaszcze, wskazuje dalej i mówi "Zoom!".
5. Cykl zip → zap → zoom powtarza się – każda osoba powinna reagować natychmiast i wcisnąć się w rytm zabawy.

Warianty:

1. Zip (lewo), Zap (prawo), Zoom (w poprzek)
    - Zip – wskaż gracza po lewej,
    - Zap – po prawej,
    - Zoom – wskazujesz "w poprzek" koła, do kogoś naprzeciwko
2. Tylko ruch bez słów lub odwrotnie – tylko słowa bez klaskania (dla utrudnienia)
3. Eliminacje – ten, kto się zawaha lub powie źle, odpada aż zostanie jeden lub kilku graczy

👉Cele gry:

- Utrzymać płynny, szybki rytm bez przerw.
- Skoncentrować się na przekazywaniu energii, słuchaniu i reagowaniu natychmiast.

📌Uwagi metodyczne

- Utrzymanie kontakt wzrokowy poprawia szybkie przekazywanie „energii" .
- Jeśli gra jest zbyt szybka, spowolnijcie by przećwiczyć koncentrację, a potem ponownie zwiększcie tempo.

- Modyfikację można też wprowadzić przez inne elementy – np. dodanie skoków lub klaśnięć w określonych momentach.

7. Runda końcowa – refleksja

Uczestnicy siadają w kręgu. Każdy mówi jedno zdanie:
– „Co mnie dziś poruszyło?”
– „Co było dla mnie trudne?”
– „Co zabieram ze sobą?” lub metaforycznie: „Po dzisiejszym dniu jestem jak...”
👉Cel dydaktyczny:
– podsumowanie doświadczeń,
– otwarcie przestrzeni na rozmowę i emocje.

🟠 LEKCJA 2 - *W kręgu uważności*

Temat: Budowanie relacji, uważność, ekspresja i kreatywność w pracy grupowej
Czas trwania: ok. 2 godziny

Cele dydaktyczne:

Ogólne:

- Integracja uczestników poprzez ekspresję ciała i gestu.
- Rozwijanie uważności, kreatywności i współdziałania.
- Wzmacnianie tożsamości i poczucia przynależności w grupie.

Szczegółowe:

- Zapamiętywanie imion i budowanie relacji interpersonalnych.
- Praca z metaforą, pantomimą i rzeźbą teatralną.
- Pogłębianie refleksji nad rolą teatru jako przestrzeni wspólnoty.

Przebieg zajęć:

1. Imię i gest – trzy rundy i zabawa w „przerzucanie”

Uczestnicy stoją w kręgu.

- Runda 1: każdy wypowiada swoje imię i pokazuje do niego dowolny gest. Grupa powtarza głośno imię oraz gest.
- Runda 2: każdy tylko wykonuje swój gest, a grupa odpowiada imieniem tej osoby.
- Runda 3: uczestnik pokazuje gest wybranej innej osoby z grupy – grupa odpowiada, mówiąc imię osoby, do której należy ten gest.
- Zabawa dodatkowa: „Przerzucanie imion” – jedna osoba patrzy na drugą, wykonuje gest „przerzucenia” (np. ręką) i mówi imię kolejnej osoby. Osoba ta natychmiast przekazuje imię następnej. Tempo narasta.

👉Cel dydaktyczny:

- Zapamiętanie imion, wyrobienie rytmu i uważności, praca z intonacją i ekspresją

📌Uwagi metodyczne:

Zachęcaj do wyrazistych gestów, tempo dopasuj do poziomu znajomości grupy.

2. Imię + przymiotnik + gest

Każdy uczestnik wymyśla przymiotnik do swojego imienia, zaczynający się na tę samą literę (np. „Cierpliwa Celina”, „Roztańczony Rafał”). Następnie wymyśla gest, który najlepiej pasuje do tej charakterystyki. Grupa powtarza pełne przedstawienie: imię, przymiotnik i gest. W kolejnych rundach – metoda łańcuchowa: każda osoba powtarza wszystkie wcześniejsze prezentacje.

👉Cel dydaktyczny:

- Kreatywne wyrażenie tożsamości, zabawa językiem i ruchem.

📌Uwagi metodyczne :

Pozwól na przymiotniki w języku ojczystym uczestników – to okazja do nauki różnorodności, daj czas na wymyślenie gestu – może być symboliczny, abstrakcyjny lub literalny

3. Speed dating: Poznajmy się

Dwa kręgi – wewnętrzny i zewnętrzny – ustawione twarzami do siebie. Prowadzący zadaje pytanie, np. „Co lubisz robić w wolnym czasie?", „Gdzie chciałbyś pojechać na wakacje?". Osoby w parach mają 30 sekund na rozmowę. Po każdej wymianie krąg wewnętrzny przesuwa się o jedno miejsce w prawo – powstaje nowa para i nowe pytanie.

Przykładowe pytania:

- Wolisz psy czy koty?
- Gdybyś mógł/mogła mieszkać gdziekolwiek, gdzie by to było?
- Czego najbardziej nie lubisz w szkole/studiach?
- Z jakiego kraju chciałbyś mieć partnera/partnerkę?
- Co cię ostatnio zaskoczyło?
- Jakie danie z innej kultury lubisz najbardziej?

👉Cel dydaktyczny: Dynamika, wzajemne poznanie, budowanie odwagi w komunikacji.

- Przełamywanie lodów
- Ćwiczenie szybkiej komunikacji i słuchania
- Otwieranie się na różnorodność kulturową

📌 Uwagi *Metodyczne*: Pytania powinny zaczynać się od lekkich, dopiero potem przechodzić w bardziej osobistych, Nie zmuszaj do odpowiedzi – można odmówić

4. Grupowanie wg cech + rzeźba tematyczna

Prowadzący podaje kategorię (np. kolor włosów, miesiąc urodzenia, długość rękawów, liczba rodzeństwa). Uczestnicy tworzą kilkuosobowe grupy na tej podstawie. Każda grupa otrzymuje temat, który przedstawia jako rzeźbę z ciał (np. „pralka", „burza", „toster", „fala radiowa"). Rzeźby mogą być dynamiczne – dodajemy dźwięk lub ruch.

👉Cel dydaktyczny:

- Tworzenie wspólnoty, praca zespołowa, Integracja poprzez absurd i improwizację.
- Rozwijanie kreatywności i ekspresji niewerbalne

📌 Uwagi metodyczne: Unikaj tematów mogących budzić dyskomfort. Nie stosuj cech wrażliwych (np. status materialny, odległość od domu). Zachęcaj do zmiany grup – by każdy poznał każdego.

Można sfotografować rzeźby lub nagrać jako „żywą galerię".

5. Praca grupowa: „Po co nam teatr?”

W 3–5 osobowych zespołach uczestnicy dyskutują i przygotowują krótką odpowiedź na pytania:

- Dlaczego interesuje nas teatr? / Dlaczego chcemy działać w teatrze?
- Co chcemy osiągnąć jako grupa? Co chcemy osiągnąć poprzez wspólne działania teatralne?
- Czym jest dla nas współpraca i twórczość?/ Czym jest dla nas współpraca w teatrze?

Forma prezentacji dowolna: etiuda ruchowa, rzeźba grupowa, mini-performance z gestem i dźwiękiem, instalacja z ciał. Grupy pokazują swoje odpowiedzi innym.

👉Cel dydaktyczny: Refleksja nad wspólnym celem, integracja przez tworzenie.

📌Uwagi metodyczne:

- Zadbaj o atmosferę akceptacji, Wspieraj twórcze formy – nie oceniaj
- Następnie zespoły prezentują swoje odpowiedzi w formie krótkiej etiudy, rzeźby lub scenki.
- Nie oceniamy estetyki – liczy się zaangażowanie. Osobom z barierą językową można zaproponować formy niewerbalne
- Można nagrać prezentację jako materiał do późniejszego omówienia.

6. Runda końcowa: Jedno słowo na zakończenie

Każdy uczestnik mówi jedno słowo lub zdanie podsumowujące zajęcia (np. „radość”, „inspiracja”, „ciekawość”).

👉 Cel dydaktyczny: Domknięcie, podsumowanie, integracja doświadczenia.

📌 Uwagi metodyczne: Pozwól na wolność formy: może to być gest, słowo, dźwięk.

🟠 LEKCJA 3 – *Współobecność i relacje*

Temat: Praca zespołowa, ekspresja ciała, improwizacja i autorefleksja
Czas trwania: ok. 2 godziny

Cele dydaktyczne:

Ogólne:

- Rozwijanie kreatywności, spontaniczności i współpracy.
- Wzmacnianie zaufania w grupie poprzez działanie fizyczne.
- Budowanie umiejętności refleksji i uważności.

Szczegółowe:

- Praca z ciałem jako narzędziem ekspresji i komunikacji.
- Integracja uczestników poprzez zadania zespołowe i improwizację.
- Kształtowanie autorefleksji i świadomego uczestnictwa w grupie.

Przebieg zajęć:

1. Runda otwierająca: Duma i marzenie

Uczestnicy siedzą w kręgu. Każdy po kolei dzieli się:

- czymś, z czego jest dumny/a w minionym roku (np. „nauczyłem się mówić po polsku”, „przeprowadziłam się do innego miasta”),
- jednym marzeniem lub celem na nowy rok (np. „chciałabym wystąpić na scenie”, „chcę poznać nowych przyjaciół”).

👉Cel dydaktyczny: Otwartość, dzielenie się osobistym doświadczeniem, wzajemne poznawanie się.
📌 Uwagi metodyczne: Można poprzedzić krótką pauzą na namysł lub dać przykład jako prowadzący.

2. Zabawa z piłką: „Dla [imię]”

Uczestnicy siedzą w kręgu. Osoba A rzuca piłkę do osoby B mówiąc „Dla Basi”. B odpowiada: „Od Ani” i rzuca dalej.

Warianty:

- Zmienianie kierunku rzutu (np. po lewej lub prawej stronie);
- Rzucanie bez ustalonej kolejności, z zapamiętywaniem imion.

👉Cel dydaktyczny: Zapamiętywanie imion, koncentracja, uważność.
📌 Uwagi metodyczne: Można stosować dwie piłki równocześnie dla większego skupienia.

3. Węzeł gordyjski

Uczestnicy stoją w kole, zamykają oczy i sięgają przed siebie, łapiąc przypadkowe dłonie dwóch różnych osób. Po otwarciu oczu próbują „rozplątać" węzeł, nie puszczając rąk.

👉Cel dydaktyczny: Współpraca, przestrzenne myślenie, kontakt fizyczny z zachowaniem granic.
📌*Zasada: nie ciągnij mocno, rozmawiaj z innymi. Można podzielić dużą grupę na mniejsze podzespoły (6-8 osób).*

4. „Wszyscy, którzy..."

Jedna osoba stoi w środku, reszta siedzi na krzesłach. Osoba w środku wypowiada zdanie: „Wszyscy, którzy lubią pizzę!" – osoby, które się zgadzają, muszą zmienić miejsce. Osoba, która zostanie bez krzesła, mówi następne zdanie.

Przykłady haseł:
– „Wszyscy, którzy noszą okulary";
– „Wszyscy, którzy znają więcej niż dwa języki";
– „Wszyscy, którzy dzisiaj się uśmiechali".

👉Cel dydaktyczny: Integracja, poznawanie wspólnych cech i różnic.
📌 Uwagi metodyczne: Można podać kilka przykładowych haseł na tablicy.

5. Kolumbijska hipnoza (3 warianty)

- *Wariant 1:* Osoba A prowadzi ręką osobę B, która podąża za jej dłonią twarzą w odległości 20–30 cm.
- *Wariant 2:* Praca w parach – każda osoba jedną ręką prowadzi partnera, drugą podąża za jego dłonią.
- *Wariant 3:* Cała grupa porusza się synchronicznie w parach.

👉Cel dydaktyczny: Skupienie, koordynacja, współpraca w ciszy.
📌 Uwagi metodyczne: Można puścić spokojną muzykę instrumentalną. Ważna precyzja i delikatność ruchów.

6. Improwizowana opowieść: „Słowo po słowie”

Małe grupy (2–4 osoby) wspólnie opowiadają historię, mówiąc po jednym słowie na raz, w ustalonej kolejności (np. A-B-C-D-A...).

Przykładowe tematy:
– „Migracja”
– „Nowa szkoła”
– „Niespodziewana podróż”
– „Spotkanie z nieznajomym”

👉 Cel dydaktyczny: Kreatywność, wspólna narracja, reagowanie na innych.
📌 Uwagi metodyczne: Po zakończeniu historii warto zapytać: „Co was zaskoczyło?”, „Co było trudne?”, „Które słowo zmieniło bieg opowieści?”.

7. Ćwiczenie: „Ochroniarze prezydenta”

Grupa 5 osób – jedna osoba jest prezydentem, pozostałe to ochroniarze, którzy poruszają się synchronicznie z przodu, z tyłu i po bokach, naśladując ruchy prezydenta.

👉 Cel dydaktyczny: Śledzenie lidera, współpraca, odpowiedzialność w działaniu.
📌 Uwagi metodyczne: Zmieniaj role co 1–2 minuty. Można wprowadzić wersję bez słów i kontaktu wzrokowego.

8. Runda końcowa: Refleksja w kręgu

Każdy uczestnik odpowiada (ustnie lub na kartce) na jedno z pytań:

- Co było dla mnie dzisiaj najciekawsze?
- Co sprawiło mi satysfakcję?
- Co chcę zapamiętać z tych zajęć?

👉 Cel dydaktyczny: Utrwalenie doświadczenia, budowanie świadomości własnego procesu.
📌 Uwagi metodyczne: Prowadzący również dzieli się swoją refleksją.

🟠 LEKCJA 4 – *Lustra emocji – Praca z emocjami i współpracą w zespole*

Temat: Komunikacja emocjonalna i cielesna. Lustro jako narzędzie świadomości relacyjnej.
Czas trwania: ok. 2 godziny

Cele dydaktyczne:

Ogólne:

- Rozwijanie świadomości relacyjnej poprzez ruch, gest i obserwację.
- Praca z granicami fizycznymi, zgodą i odmową.
- Uważna komunikacja werbalna i niewerbalna.

Szczegółowe:

- Wzmacnianie umiejętności odczytywania emocji z ciała i twarzy.
- Rozwijanie empatii i zdolności współodczuwania.
- Ćwiczenie uważności i obecności „tu i teraz".

Przebieg zajęć:

1. Runda początkowa: „Jak się masz?"

W kręgu. Każdy uczestnik dzieli się:

- czymś, co wydarzyło się w minionym tygodniu,
- swoim obecnym stanem emocjonalnym („Dziś czuję się jak...").

👉 Cel dydaktyczny: Otwarcie się, ćwiczenie mówienia o emocjach, budowanie klimatu zaufania.
📌 Uwagi metodyczne: Można pozwolić na metafory (np. „Jestem jak zamknięty parasol") i dać opcję nieudziału.

2. Poznajmy się: „Mam na imię i lubię..."

Formuła: „Mam na imię [imię] i lubię [coś na tę samą literę]" (np. „Basia lubi banany").
Wariant: Dodanie gestu lub ruchu ilustrującego tę rzecz (np. naśladowanie obierania banana).

👉 Cel dydaktyczny: Integracja, rytm językowy, radość z poznawania się.
📌 Uwagi metodyczne: Jeśli grupa zna się już lepiej, można zamienić to w sekwencję łańcuchową (każda osoba powtarza poprzednią i dodaje swoją).

3. Ćwiczenie graniczne: „Dotykam / Nie chcę być dotykany"

W parach. Jedna osoba komunikuje:

- „Chcę dotknąć Cię tutaj (np. łokcia, dłoni, barku)" – i wykonuje ten gest.
- Druga osoba może odpowiedzieć: „Zgadzam się" / „Nie chcę być dotknięta".

Wariant: 1 Obie osoby mają zamknięte oczy – zwiększa to koncentrację na odczuciach.

Wariant: 2 obie osoby próbują to zrobić jednocześnie

👉 Cel dydaktyczny: Świadome wyrażanie zgody, rozpoznawanie swoich granic i szacunek do granic innych.
📌 Uwagi metodyczne: Ustal jasne zasady: kontakt tylko z miejscami „neutralnymi" (ramię, dłoń, bark). Prowadzący ma prawo w każdej chwili przerwać ćwiczenie, jeśli uczestnik wyraża dyskomfort.

4. Eksperyment językowo-emocjonalny: „Witanie się + emocje"

Dzielimy uczestników na dwie równe grupy. Każda z nich ustawia się w linii (tzw. „gęsiego"), naprzeciwko siebie – tworzymy dwie linie, oddzielone kilkoma metrami przestrzeni. Pierwsze osoby z każdej linii (A i B) podchodzą do siebie i spotykają się na środku.

- Etap I – Wersja podstawowa (werbalna):
    - Osoby spotykające się mówią do siebie „Cześć" – każda w swoim języku (np. polski, ukraiński, rosyjski, angielski, hiszpański...).
    - Grupa obserwuje efekt – czy mimo językowej różnicy komunikat działa? Czy pojawia się kontakt?
    - Wariant: Można zaproponować powtórzenie z zamianą języków, np. obie osoby mówią „Hola" albo „Hi", by zniwelować emocjonalne nacechowanie języka ojczystego.

- Etap II – Dodanie gestu (podanie ręki):
  Osoby spotykające się podają sobie dłonie, ale z różnymi emocjonalnymi intencjami:
    - z sympatią
    - z wrogością

- z obojętnością
- z niepewnością
- z lękiem
- z przesadną czułością
- z ironią

- Etap III – Zmiana komunikatu:
  Wprowadzamy inne słowa, np.:

  - „Lubię cię" / „Nie lubię cię"
  - „Kocham cię" / „Spadaj" / „Uśmiechnij się"
  - Uczestnicy wypowiadają je w różnych językach i z różnym ładunkiem emocjonalnym – np. „kocham cię" wypowiedziane z wrogością, albo „nie lubię cię" z uśmiechem.

- Etap IV – Komunikacja ciałem (bez słów lub z absurdem):
  Teraz uczestnicy spotykają się i wykonują różne zachowania:
  - przytulenie;
  - zatrzymanie się w dystansie;
  - próba kontaktu przerwana w ostatniej chwili;
  - przesadne emocje (np. teatralny gniew lub radość);
  - absurdalne połączenia: np. przytulenie + „nienawidzę cię", lub obojętne spojrzenie + „kocham cię"

🧠 **Refleksja**

- Co decyduje o tym, czy wierzymy w czyjeś słowa?
- Jak ciało i ton wpływają na komunikat?
- Kiedy czujemy się bardziej autentyczni w kontakcie z drugim człowiekiem?

👉 Cel dydaktyczny: Rozpoznawanie, jak emocja zmienia przekaz – nawet tego samego słowa czy gestu.
📌 Uwagi metodyczne:

- Zadbaj o bezpieczeństwo emocjonalne – szczególnie przy zachowaniach fizycznych (np. przytulenie). Nie wymuszaj ich.
- W razie potrzeby zaproponuj warianty bez kontaktu fizycznego lub z zamianą przytulenia na gest (np. symboliczne objęcie powietrza).
- Możesz poprzedzić ćwiczenie krótkim komentarzem nt. różnic kulturowych w komunikacji niewerbalnej.

- Obserwuj grupę – jeśli pojawia się napięcie, przerwij, nazwij to, co się wydarza, i omów z grupą.

Obserwuj reakcje, zachęcaj do humoru i dystansu. Na koniec warto zrobić krótką rundę komentarzy: „Co było dla Ciebie najdziwniejsze?".

5. Ćwiczenie główne: Lustra – klasyczne i wariacyjne

Praca w parach. Jedna osoba wykonuje ruchy – druga je naśladuje jak lustro.

Kolejne etapy:

1. Lustro klasyczne – symetryczne odbicie rąk, twarzy, tułowia.
2. Krzywe lustra – odbicie tylko jednej strony lub w zmienionej osi.
3. Lustro z opóźnieniem – druga osoba powtarza ruchy z 1–2 sekundowym opóźnieniem.
4. Lustro dźwiękowe – ruchy + wydawane dźwięki („ha!", „hmmm", „uff").
5. Lustro emocjonalne – prowadzący sugeruje temat: np. smutek, złość, pewność siebie.
6. Interpretacja postaci – osoba A odgrywa postać (np. „stary żeglarz"), B interpretuje jej ruch i stan.
7. Lustro trzyosobowe – jedna osoba pośrodku, dwóch uczestników z przodu i tyłu – reagują na siebie i osobę pośrodku.

👉 Cel dydaktyczny: Praca z uważnością, obecnością, synchronizacją i wyobraźnią.
📌 Uwagi metodyczne: Stopniuj trudność. Zawsze pozwalaj na zmianę ról. Praca w ciszy wzmacnia koncentrację.

6. Ćwiczenie wyobrażeniowe: „Indiańskie imiona"

Wprowadzenie narracyjne (można przeczytać):
„Wyobraźcie sobie, że należymy do plemienia żyjącego w harmonii z naturą. Każdy dostaje swoje imię od szamana, który widzi w nas coś wyjątkowego – w sposobie poruszania się, energii, głosie, duszy."

Przebieg:

1. Każdy losuje (lub wybiera) indiańskie imię z listy (np. „Tańczące Liście", „Cierpliwy Duch", „Wędrowny Kamień").
2. Prezentuje je poprzez gest, ruch i dźwięk – bez słów!
3. Grupa może zgadywać lub tylko obserwować.
4. Po prezentacji osoba mówi, dlaczego to imię jej pasuje.
5. (Opcjonalnie) Tworzymy „plemiona" – np. „Wody", „Wiatru", „Zaskoczenia" – i tworzymy krótkie przywitanie grupowe.

👉 Cel dydaktyczny: Praca z tożsamością, metaforą, ekspresją niewerbalną.
📌 Uwagi metodyczne: Imiona można wcześniej przetłumaczyć lub dać opcję stworzenia własnego. Dla nieśmiałych: prezentacja w parach lub gest bez dźwięku.

7. Seria „na oślep" – zmysły i orientacja

Etap 1: Znajdź punkt
Uczestnik wybiera punkt w przestrzeni (np. okno, plama na ścianie), zapamiętuje go, zamyka oczy i próbuje do niego dojść. Po dotarciu – otwiera oczy i ocenia, jak blisko się znalazł.

Etap 2: Partnerzy – uścisk i powrót
Uczestnicy dobierają się w pary. Obejmują się (lub podają sobie ręce), zapamiętują gest. Następnie oddalają się na kilka kroków i z zamkniętymi oczami próbują ponownie odnaleźć partnera po samym uścisku.

Warianty:
– Po kilku próbach zmieniamy pary.
– Zmieniamy formę kontaktu: tylko dotyk dłoni, tylko uścisk ramienia.

👉 Cel dydaktyczny: Zaufanie do własnego ciała, koncentracja, orientacja przestrzenna.
📌 Uwagi metodyczne: Zadbaj o bezpieczeństwo i komfort – nie każda osoba będzie czuła się pewnie przy kontakcie. Można wyznaczyć granice ruchu (np. nie oddalamy się dalej niż 5 kroków).

8. Runda końcowa: Co zostaje ze mną?

Każdy wypowiada jedno zdanie lub słowo podsumowujące dzisiejsze doświadczenie.

Pytania pomocnicze:
– Co było dla mnie najtrudniejsze?
– Co mnie zaskoczyło?
– Z jakim obrazem lub gestem wychodzę?

📌 Uwagi metodyczne: Można dać możliwość zapisu anonimowego na kartkach (do późniejszej analizy przez prowadzącego).

🟠 LEKCJA 5 – *Ja, My, Oni – Mapa różnorodności*

Temat: Tożsamość, budowanie grupy i świadomość różnorodności kulturowej
Czas trwania: ok. 2 godziny

Cele dydaktyczne:

Ogólne:

- Refleksja nad własną tożsamością i miejscem w grupie.
- Doświadczanie różnorodności jako wartości i siły grupy.
- Budowanie empatii i komunikacji międzykulturowej.

Szczegółowe:

- Rozpoznanie wspólnych i indywidualnych cech członków grupy.
- Praca z mapą relacji i metaforą kręgu jako symbolem wspólnoty.
- Tworzenie wizualnej reprezentacji różnorodności i podobieństw.

Przebieg zajęć:

1. Runda początkowa: „Gdzie dziś jestem?”

Każdy uczestnik opisuje swój aktualny stan za pomocą jednej metafory (np. „Jestem jak zamglony las”, „Czuję się jak tykająca bomba” lub „Jestem jak pusta kartka”).

👉 Cel dydaktyczny: Rozpoznanie własnego stanu, wprowadzenie języka obrazowego.
📌 Uwagi metodyczne: Można pozwolić na wypowiedź w ojczystym języku i poprosić o krótkie wyjaśnienie.

2. Ćwiczenie: „Mapa pochodzenia”

Na dużej kartce lub tablicy rysujemy uproszczoną mapę świata /lun mapę konkretnych krajów (wystarczy schematyczny kontur). Każdy uczestnik zaznacza swoje miejsce pochodzenia (np. kraj, region, miasto rodzinne) i dopisuje 2–3 skojarzenia, z którymi mu się ono kojarzy (np. „morze, dzieciństwo, ryba z koperkiem”).

👉 Cel dydaktyczny: Wzmacnianie tożsamości kulturowej i ukazanie różnorodności w grupie.
📌 Uwagi metodyczne: Jeśli ktoś pochodzi z wielu miejsc lub migrował, może zaznaczyć kilka punktów.

3. „Wspólny mianownik” – cechy łączące i różniące

Uczestnicy chodzą po sali. Na hasło prowadzącego mają znaleźć osoby, które:
– mają taką samą cechę (np. „ulubiony kolor”, „miesiąc urodzenia”),
– różnią się od nich (np. „język, którego się uczysz”, „typ szkoły”).
Po każdej rundzie krótka refleksja: „Co nas łączyło?”, „Co nas zaskoczyło?”.

Przykładowe hasła: „Czy lubisz wstawać rano?”, „Co lubisz jeść na śniadanie?”, „Z czym kojarzy Ci się Polska?”

👉 Cel dydaktyczny: Uświadomienie podobieństw i różnic, budowanie dialogu.

4. Ćwiczenie: „Krąg zgody i niezgody”

Uczestnicy stoją w kole. Prowadzący odczytuje zdania, a uczestnicy odpowiadają krokiem w przód (zgadzam się), w miejscu (nie wiem / nie mam zdania) lub krokiem w tył (nie zgadzam się).

Przykładowe zdania:
– „Czuję się dobrze w tej grupie.”
– „Mam wrażenie, że inni mnie rozumieją.”
– „Zdarzyło mi się czuć, że jestem traktowany inaczej przez pochodzenie.”

👉 Cel dydaktyczny: Budowanie empatii, poznawanie opinii innych, praca z postawami.
📌 Uwagi metodyczne: Zachęć do szczerości, ale bez presji – brak komentarzy po odpowiedziach.

5. Tworzenie wizualizacji: „Drzewo wspólnoty”

Na dużym arkuszu papieru rysujemy symboliczne drzewo – pień, gałęzie, liście.
– Pień to grupa – STEDY, wspólna przestrzeń.
– Gałęzie – podgrupy, relacje, wspólne doświadczenia.
– Liście – każdy uczestnik tworzy własny „liść”: rysuje, pisze lub przykleja coś, co symbolizuje jego obecność w tej wspólnocie (np. słowo, kolor, gest, imię, skojarzenie).

👉 Cel dydaktyczny: Symboliczne osadzenie się w grupie, wizualna metafora różnorodności.
📌 Uwagi metodyczne: Można zachować drzewo jako artefakt i wracać do niego na koniec cyklu zajęć.

6. Ćwiczenie: „Ja – My – Oni”

Uczestnicy poruszają się swobodnie po przestrzeni. Prowadzący daje kolejne komendy:
– „Ja” – działanie indywidualne (np. pokaż swój taniec, swoją emocję, swój dźwięk),
– „My” – działanie w małych grupach (np. wspólny rytm kroków, wspólna figura),
– „Oni” – obserwacja innych z dystansu, reagowanie na grupę z zewnątrz.

👉 Cel dydaktyczny: Doświadczenie siebie w różnych konfiguracjach społecznych i tożsamościowych.
📌 Uwagi metodyczne: Można poprzedzić to rozmową: „Co oznaczają dla Ciebie te słowa: ja / my / oni?”. Tempo poleceń powinno być zmienne – czasem szybkie, czasem z pauzą na refleksję.

7. Runda końcowa: „Jedno słowo o wspólnocie”

Każdy uczestnik dzieli się jednym słowem lub zdaniem o tym, co dziś poczuł jako wspólne, a co indywidualne.

Przykłady: „Kolory”, „Bliskość”, „Wolność w różnorodności”, „Ja jestem i to wystarcza”.

📌 Uwagi metodyczne: Dobrze, jeśli prowadzący też weźmie udział i zakończy rundę, domykając temat.

🟠 LEKCJA 6 – *„Powrót do rytmu – ciało, wybory, śmiech”*

Temat: Integracja , rozbudzanie energii, wzmacnianie relacji i poczucia tożsamości
Czas trwania: ok. 2 godziny

Cele dydaktyczne:

Ogólne:

- Powrót do rytmu pracy grupowej po przerwie (feriach).
- Wzmacnianie relacji i poczucia bezpieczeństwa w grupie.
- Utrwalenie integracji i rozwój uważności przez ruch, grę i humor.

Szczegółowe:

- Rozwijanie wyobraźni przestrzennej i metaforycznej.
- Ćwiczenie refleksji, autorefleksji i ekspresji ciała.
- Wspieranie współpracy oraz akceptacji różnorodności.

Przebieg zajęć:

I. CZĘŚĆ PIERWSZA – Rozgrzewka i ponowna integracja

1. Runda powitalna: „Co tam przez dwa tygodnie?” (ok. 10 min)

Krąg. Każdy uczestnik dzieli się jednym słowem, gestem lub dźwiękiem, które opisuje jego ferie.

👉 Cel dydaktyczny: Delikatny powrót do grupy, odnowienie kontaktu, rozpoczęcie w lekkiej, twórczej formie.
📌 Uwagi metodyczne: Można pozwolić na absurd lub niedosłowność – np. „trzeszczenie śniegu”, „tykanie zegarka”, „łaaa...”.

2. Powtórka znanych ćwiczeń: „Tratwa + Klimaty + Odnosik”

„Tratwa” – poruszanie się w przestrzeni jako jedna wspólna „tratwa ratunkowa”; grupa dryfuje, zatrzymuje się, zmienia kierunki razem.

„Klimaty” – ruch ciała jako odpowiedź na metaforyczne środowiska: „zima”, „pustynia”, „mokradło”, „lodowisko”, „wulkan”, „mgła”.

Można rozszerzyć „klimaty” o skojarzenia dźwiękowe lub emocjonalne.

„Odnosik” – na hasło 45°, 90°, 180° uczestnicy zmieniają kierunek ciała i zamierają w figurze (np. otwartej, zamkniętej, dynamicznej).

👉 Cel dydaktyczny: Uruchomienie wyobraźni, osadzenie w przestrzeni, współodczuwanie rytmu grupy.

II. CZĘŚĆ DRUGA – Gry asocjacyjne i intuicyjne

3. Gra: „Dwa bieguny”

Ustal dwie strony sali – A i B. Zadawaj pytania, na które grupa odpowiada ruchem – przechodząc na jedną z dwóch stron.

Przykładowe pytania:
– Koty / Psy
– Góry / Morze
– Zima / Lato
– Książka / Film
– Lody / Gofry
– Warzywa / Mięso
– Pociąg / Autobus
– Impreza / Sen
– Cisza / Dźwięk
– Rano / Wieczorem

👉 Cel dydaktyczny: Świadomość różnic, poczucie wspólnoty mimo odmiennych wyborów.
📌 Uwagi metodyczne: Nie oceniamy – każde skojarzenie jest dobre. Daj przestrzeń na śmiech i zaskoczenia.

4. Gra: „Dwie prawdy, jedno kłamstwo”

Każdy uczestnik wymyśla o sobie 3 zdania – 2 prawdziwe, 1 fałszywe. Reszta grupy próbuje zgadnąć, które z nich jest kłamstwem. (Można też szerzej, że są to 3 historie ale nie dłużej niż minutę każda)

👉 Cel dydaktyczny: Poznawanie siebie nawzajem, budowanie zaufania i ciekawości.
📌 Uwagi metodyczne: Można zachęcić do nieoczywistych faktów – np. „Przeskoczyłem przez żywopłot z psem na rękach”.

5. Kalamburowy „Głuchy telefon”

Uczestnicy stoją w rzędzie. Osoba z początku pokazuje krótką pantomimiczną scenkę (np. „myję zęby na księżycu”), którą kolejne osoby powtarzają jak w „głuchym telefonie”.
Ostatnia osoba odgaduje scenę – i pokazuje swoją wersję.

Przykładowe hasła: „Smażenie naleśników w tornadzie”, „Walka o ostatni kawałek pizzy”, „Śpiewanie pod prysznicem z kotem”.

👉 Cel dydaktyczny: Zabawa, luz, rozwijanie ekspresji niewerbalnej.

6. Gra: „ZIP ZAP ZOOM”

Klasyczna zabawa na refleks:
– ZIP – w prawo
– ZAP – w lewo
– ZOOM – dowolna osoba (kontakt wzrokowy + gest)

Dodaj własne zasady, np. „ZUPA” – wszyscy krzyczą „mmmm”, albo „ZNAK” – freeze!

👉 Cel dydaktyczny: Rozluźnienie, koncentracja, szybkie reagowanie, śmiech
📌 *Ważne! Szybkie tempo, zmiana kierunków, błąd nie kończy gry – wywołuje śmiech.*

7. Mini-refleksja zamykająca

Pytania (ustnie lub na kartkach):
– Z czym wychodzisz z dzisiejszych zajęć?
– Co Ci się dziś udało?
– Z kim współpracowało Ci się najlepiej?

Jeśli czas pozwala – kilka osób może się podzielić odpowiedziami w kręgu.

👉 Cel dydaktyczny: Autorefleksja, podsumowanie, zakończenie z intencją.
📌 Uwagi metodyczne:

- Obserwuj energię grupy – jeśli któreś ćwiczenie „chwyci", pozwól je przedłużyć.
- Zachowaj elastyczność – można pominąć ćwiczenie, by dać więcej przestrzeni na rozmowę.
- Dla uczestników z doświadczeniem migracyjnym – pokazuj na sobie, zanim rozpoczną. Humor i przykład są kluczem.

🟠 LEKCJA 7 – *"Tożsamość i maska"*

Temat: Eksploracja tożsamości przez ruch, improwizację i metaforę maski

Czas trwania: ok. 2 godziny

Cele dydaktyczne:

Ogólne:

- Zbadanie własnej tożsamości poprzez ruch i improwizację.
- Praca z wyobraźnią, symboliką i ekspresją indywidualną.
- Wprowadzenie metafory „maski" jako narzędzia samopoznania.

Szczegółowe:

- Świadomość różnicy między ja prawdziwym a ja społecznym.
- Tworzenie narracji ciała i emocji poprzez gest i przestrzeń.
- Budowanie zaufania w grupie do prezentowania siebie w roli.

Przebieg zajęć:

1. Runda otwierająca: „Dziś czuję się jak..."

Każdy uczestnik podaje porównanie stanu wewnętrznego do przedmiotu, koloru, zjawiska itp.

Przykłady odpowiedzi: „Jak zgaszona lampka", „Jak liść na wietrze", „Jak poranny deszcz", „Jak spakowany plecak", „Jak gorąca herbata".

📌 Uwagi metodyczne: Zachęcaj do metafor i obrazów zmysłowych. W razie potrzeby można wprowadzić pytanie pomocnicze: „Jakie to ma tempo, kolor, dźwięk?"

2. Ćwiczenie rozgrzewkowe: „Ruch jak..."

Uczestnicy poruszają się po sali tak, jakby:
– byli określonym materiałem (np. guma, szkło, metal, pióro, galaretka),
– mieli określony stan (np. byli zakochani, zestresowani, beztroscy),
– poruszali się przez określone środowisko (np. bagno, pustynia, metro).

Przykładowe hasła:
– „Jesteś jak papier w deszczu”
– „Idziesz przez mgłę”
– „Twoje ciało jest zrobione z lodu”
– „Masz 200 lat”
– „Ukrywasz wielką tajemnicę”

👉 Cel dydaktyczny: Rozgrzewka psychofizyczna, uwolnienie ekspresji ciała, otwarcie wyobraźni.

3. Ruchowy autoportret

Uczestnicy wybierają miejsce w sali i tworzą ruchowy portret siebie – poprzez pozycję ciała, gesty, rytm ruchu i sposób chodzenia. Przedstawiają siebie innym bez użycia słów.

👉 Cel dydaktyczny: Poszukiwanie języka ciała, ekspresja „ja” poprzez fizyczność.
📌 Uwagi metodyczne: Daj czas na przygotowanie, potem pokaz w ciszy. Uczestnicy mogą nazwać swój portret po prezentacji.

4. Maska społeczna i emocjonalna – praca z kontrastem

Etap 1: Uczestnicy tworzą symboliczną maskę, jaką noszą na co dzień (np. „uśmiech mimo zmęczenia”, „grzeczna uczennica”, „milczący obserwator”). Pokazują ją w ruchu – sztywność, powtarzalność, gest rytualny.

Etap 2: Następnie zdejmują maskę i pokazują prawdziwe emocje lub ruch, jaki w nich siedzi „pod spodem”.

👉 Cel dydaktyczny: Refleksja nad własnym funkcjonowaniem społecznym, zderzenie obrazu zewnętrznego z wewnętrznym.
📌 Uwagi metodyczne: Dobrze działa praca z dźwiękiem – najpierw ruch, potem dodanie głosu. Można dodać pauzę – „zdejmij maskę powoli, jakbyś pierwszy raz ją zdejmował”.

5. Improwizacja: „Rzeźba mojej roli”

Każdy uczestnik buduje rzeźbę z własnego ciała, która symbolizuje jego rolę społeczną (np. uczeń, starszy brat, przyjaciel, „ten, który zawsze milczy”, „ta, która musi wszystko zorganizować”).

Potem zamrażamy salę – powstaje galeria ról. Grupa chodzi pomiędzy postaciami w ciszy.

👉 Cel dydaktyczny: Uświadomienie sobie „ról" jakie przyjmujemy i jak są widoczne dla innych.
📌 Uwagi metodyczne: Można poprosić: „Zatrzymaj się przy jednej postaci, która cię porusza i opisz ją wewnętrznie". Uczestnicy mogą nazwać swoją rzeźbę (np. „Zbyt miła dziewczyna").

6. Ćwiczenie: „Wejście w maskę – przejęcie ruchu"

Uczestnik A tworzy ruchową postać z określoną emocją, postawą, energią. Uczestnik B „przejmuje" ją – wchodzi w tę formę i rozwija dalej, ale zgodnie z duchem tej „maski".

Wariant: Praca łańcuchowa – A → B → C → D... każdy rozwija maskę poprzednika.

Przykładowe formy początkowe:
– „Ktoś, kto zawsze się spieszy"
– „Ktoś, kto boi się dotyku"
– „Ktoś, kto mówi, zanim pomyśli"
– „Ktoś, kto wszystko kontroluje"

👉 Cel dydaktyczny*:* Praca z empatią, obserwacją i transformacją.

7. Runda końcowa: „Moja maska, moje ja"

Każdy kończy zdanie:
– „Maska, z którą najczęściej chodzę, to..."
– „Dziś odkryłem/am, że..."
– „Chciałbym zdjąć maskę... kiedy..."

👉 Cel dydaktyczny: Refleksja nad tematem lekcji, domknięcie procesu.
📌 Uwagi metodyczne: Daj przestrzeń – można zapisać odpowiedzi na kartkach lub stworzyć wspólny kolaż z papierowych masek i słów-kluczy.

🟠 LEKCJA 8 – *"Jestem metaforą – od zmysłów do talentu"*

Temat: Budowanie metafor poprzez działania ruchowe, zmysłowe i skojarzeniowe. Poszukiwanie

sposobów teatralnej ekspresji talentów.
Czas trwania: ok. 2 godziny

Cele dydaktyczne:

Ogólne:

- Wzmocnienie poczucia tożsamości i własnej wartości.
- Rozwijanie kreatywności i skojarzeniowego myślenia.
- Integracja poprzez zabawę, metaforę i wyobraźnię.

Szczegółowe:

- Praca z ciałem, ciszą i przestrzenią jako środkami wyrazu.
- Ćwiczenie uważności, współpracy i zaufania w grupie.
- Wprowadzenie myślenia koncepcyjnego – jak przedstawić siebie i swój talent teatralnie.

Przebieg zajęć:

Część I – Rozgrzewka i działania zmysłowe

1. Runda początkowa:

„Co zrobiłem/am dla siebie w tym tygodniu? Z czym przychodzę?”
Krąg otwierający – każdy uczestnik dzieli się jedną rzeczą, którą zrobił dla siebie w minionym tygodniu (coś pozytywnego, ważnego, przyjemnego), oraz krótką refleksją o aktualnym stanie.

👉 Cel dydaktyczny: Autorefleksja, otwartość, zakorzenienie się w „tu i teraz”.
📌 Uwagi metodyczne: Daj wzór jako prowadzący. Można też dać wybór: „Możesz odpowiedzieć na jedno z tych pytań, nie musisz na oba”.

2. Rozmowa o talentach i pasjach

Każdy uczestnik mówi o swoim zainteresowaniu, pasji lub talencie. Następnie cała grupa wspólnie szuka metafory, obrazu, ruchu lub formy, w jakiej ten talent mógłby zostać pokazany w spektaklu lub filmie finałowym.

Przykład: „Lubię gotować” → metafora: mieszanie farb, łączenie smaków głosów, ruchy jak krojenie – wykorzystane jako choreografia sceniczna.

👉 Cel dydaktyczny: Oswajanie z ideą przekładania pojęć na język teatralny (forma, symbol, działanie).

3. Ćwiczenie: „Pociąg – Lokomotywa, Zderzak i Maszynista”

Trójki.

- Z przodu osoba A – zderzak (oczy zamknięte)
- W środku osoba B – lokomotywa (oczy zamknięte)
- Z tyłu osoba C – maszynista (widzi i prowadzi grupę)

Maszynista kontroluje tempo i kierunek: dotknięcie prawego ramienia = w prawo, lewego = w lewo, oba = stop, plecy = do przodu.

👉 Cel dydaktyczny: Zaufanie, precyzyjna komunikacja bez słów, odpowiedzialność.
📌 Uwagi metodyczne: Zacznij od ćwiczenia na krótkim odcinku. Zmieniaj role po każdej próbie.

4. Ćwiczenie: „Pod nogami z klaśnięciem”

Wariant 1: Jedna osoba stoi z zamkniętymi oczami, nogi rozstawione, ręce rozłożone. Reszta próbuje przejść cicho pomiędzy jej nogami. Jeśli osoba usłyszy kroki – klaszcze.
Wariant 2: Cała grupa tworzy „most” z ciał – osoby przechodzą przez „tunel”.

👉 Cel dydaktyczny: Czujność, słuch, kontrola napięcia, uważność na dźwięk i obecność.
📌 Uwagi metodyczne: Omów bezpieczeństwo (powolne kroki, ostrożność przy tunelu). Zachęcaj do ciszy i pracy z oddechem.

5. Ćwiczenie: Zatruty dotyk

Każdy uczestnik próbuje dotknąć jak najwięcej osób, unikając jednocześnie bycia dotkniętym. Po pierwszym dotyku osoba przykłada rękę do miejsca dotknięcia, po drugim – drugą rękę, po trzecim – odpada z gry.

👉 Cel dydaktyczny: Refleks, planowanie ruchu, zabawa i świadomość przestrzeni.
📌 Uwagi metodyczne: Przypomnij zasady bezpieczeństwa i granic (dotyk akceptowalny: barki, ręce, plecy).

Część II – Kreatywne budowanie skojarzeń

5. Zabawa: „Jestem lusterkiem...”

Każda osoba wypowiada zdanie:
– A: „Jestem lusterkiem”
– B: „Jestem lodówką”
– C: „Jestem zimnym odbiciem prawdy”

Chodzi o tworzenie spontanicznych, metaforycznych powiązań, niekoniecznie logicznych.

👉 Cel dydaktyczny: Abstrakcyjne myślenie, szukanie połączeń, improwizacja.
📌 Uwagi metodyczne: Nie poprawiaj skojarzeń – zachęcaj do absurdu i eksperymentu.

6. Gra: „Słowo + słowo = skojarzenie”

Dwie osoby jednocześnie wypowiadają dwa przypadkowe słowa. Zadaniem grupy jest znaleźć jedno połączeniowe słowo, które najlepiej je łączy.

Przykład:
– A + B: „Miś” + „Mężczyzna”
– Grupa: „Ojciec” / „Tatuś” / „Pluszowy bohater”

Gra kończy się, gdy ktoś wypowie słowo łączące dokładnie w tym samym czasie co partner – i powstaje „idealna para”.

Wariant: zamiast dwóch osób – trzy, cztery.

👉 Cel dydaktyczny: Synchroniczne myślenie, uważność, zabawa skojarzeniami.
📌 Uwagi metodyczne: Można zagrać w mniejszych podgrupach.

7. Runda końcowa: Jedno zdanie o moim talencie

Każdy wypowiada krótkie podsumowanie:
– „Dziś odkryłem, że mój talent...”
– „Zaskoczyło mnie, że mogę pokazać swój talent przez...”
– „Moja metafora dziś to...”

📌 Uwagi metodyczne: Można zebrać te zdania na kartkach jako inspiracje do pracy nad filmem lub spektaklem.

🟠 LEKCJA 9 – *„Krąg zaufania - Lustra migracyjne”*

Temat: Rozumienie pojęć związanych z migracją poprzez działania teatralne, metafory i ruch
Czas trwania: ok. 2 godziny

Cele dydaktyczne:

Ogólne:

- Pogłębienie rozumienia zjawiska migracji poprzez ciało, metaforę i działanie sceniczne.
- Rozwój empatii i intuicji przez pracę z pojęciami w formie obrazowej.
- Budowanie atmosfery zaufania i uważności w grupie wielokulturowej.

Szczegółowe:

- Praca z symboliką ruchu i ciszy.
- Rozwijanie refleksu, skupienia, orientacji przestrzennej i zaufania.
- Tworzenie narracji ruchowych opartych na osobistych skojarzeniach z migracją.

Przebieg zajęć:

I. Runda początkowa – aktywacja grupy i koncentracja

1. Gra: „Rządek – zwierzyna”

Grupa tworzy kilkuosobowe „rządki” (np. po 3 osoby), stojące gęsiego w równych odstępach, twarzą do wyznaczonego środka sali. Dwie osoby spoza rządków odgrywają role:

- A – zwierzyna (ucieka),
- B – myśliwy (goni).

Zwierzyna może się „schronić” stając na początku lub końcu dowolnego rzędu. Wówczas osoba z przeciwnego końca tego rzędu staje się nową zwierzyną. Jeśli myśliwy „złapie” zwierzynę – następuje zamiana ról.

👉 Cel dydaktyczny: Refleks, koncentracja, orientacja przestrzenna.
📌 Uwagi metodyczne: Zabawa energiczna, dobrze sprawdza się jako dynamiczne otwarcie.

2. Ćwiczenie: „Przejście przez krąg z ślepcem”

Grupa tworzy zamknięty krąg. Jedna osoba ze środka, z zawiązanymi oczami, nasłuchuje kroków. Wybrane osoby próbują przejść przez krąg, a „ślepiec” stara się ich zatrzymać.

👉 Cel dydaktyczny: Uważność, napięcie, praca z dźwiękiem.
📌 Uwagi metodyczne: Ważna cisza i szacunek dla przestrzeni. Ćwiczenie może być powtórzone z różnymi „ślepcami”.

3. Ćwiczenie: „Dzwon”

Czwórka uczestników tworzy „ściany dzwonu” (otaczają osobę w środku). Osoba w środku – „serce” – stoi sztywno, z zamkniętymi oczami i powoli przechyla się w różnych kierunkach, ufając, że zostanie podtrzymana i „odbita” przez ściany.

👉 Cel dydaktyczny: Zaufanie, świadomość ciała, kontakt z partnerami.
📌 Uwagi metodyczne: Cicho, w skupieniu. Można rotować osoby w środku.

II. Część merytoryczna – rozmowa i skojarzenia wokół migracji

4. Ćwiczenie skojarzeniowe: „Migracja – co to dla mnie znaczy?”

Uczestnicy indywidualnie zapisują skojarzenia i intuicje do sześciu pojęć – po 1 minucie na każde słowo.

Hasła:

1. Migracja
2. Przeprowadzka
3. Uchodźca
4. Państwo
5. Naród
6. Wojna

👉 Cel dydaktyczny: Budowanie osobistego słownika znaczeń, emocjonalna aktywizacja tematu.
📌 Uwagi metodyczne: Podkreśl, że nie chodzi o definicje. Każde skojarzenie – również obrazowe, kolorystyczne czy dźwiękowe – jest mile widziane. Nie ma „złych” odpowiedzi.

III. Część teatralna – tworzenie scen metaforycznych

6. Ćwiczenie: „Obrazy – metafory migracyjne”

Na bazie zapisanych skojarzeń uczestnicy pracują w małych grupach (3–5 osób). Zadanie: stworzyć żywą rzeźbę – statyczny obraz sceniczny przedstawiający metaforę wybranego słowa.

Przykłady:
– „Uchodźca jako cień”
– „Naród jako mur z ludzi”
– „Państwo jako dom z drzwiami, ale bez okien”

👉 Cel dydaktyczny: Przetworzenie pojęć w ekspresję ciała, pogłębione rozumienie zjawisk.
📌 Uwagi metodyczne: Nie komentujemy, nie poprawiamy. Obserwujemy i pytamy: „Co widzicie?”, „Co czuliście jako twórcy?”.

7. Ćwiczenie: „Lustro poklatkowe – wersja migracyjna”

Uczestnicy tworzą rzędy naprzeciwko siebie, dobierając się w pary.

- Osoba A – inicjator – wykonuje bardzo powolne gesty (np. wyciągnięcie ręki, skulenie się, podniesienie głowy).
- Osoba B – odbicie – „odtwarza” ruch z maksymalnym skupieniem.
  Po chwili zamiana ról.

Tematy do interpretacji:
– przekraczanie granicy
– tęsknota za domem
– strach
– nadzieja
– zamknięte drzwi
– nowy początek

👉 Cel dydaktyczny: Empatia, symboliczne myślenie, praca z emocją i ruchem.
📌 Uwagi metodyczne: W ciszy, z pełną obecnością. Dobrze działa przy spokojnej muzyce tła.

IV. Podsumowanie – rozmowa końcowa

Krąg refleksji:

Pytanie: *„Który obraz lub gest z dzisiejszych działań zostanie ze mną na dłużej – i dlaczego?”*

👉 Cel dydaktyczny: Domknięcie emocjonalne, integracja doświadczenia, uznanie wartości pracy grupowej.

📌 Uwagi metodyczne: Dobrowolność. Dopuszczalne są odpowiedzi w formie gestu, mimiki, dźwięku lub krótkiego komentarza.

🟠 LEKCJA 10 - *„Ciało, ekspresja, improwizacja”*

Temat: Integracja grupy, wyzwalanie ekspresji przez ruch, improwizację i metaforę
Czas trwania: ok. 2 godziny

Cele dydaktyczne:

Ogólne:

- Rozwijanie swobodnej ekspresji ruchowej i emocjonalnej.
- Wzmacnianie relacji grupowych poprzez improwizację i współdziałanie.
- Ćwiczenie świadomości ciała, kontaktu wzrokowego, zaufania i kreatywności.

Szczegółowe:

- Rozpoznawanie granic ciała i emocji.
- Improwizacja bez słów – od gestu do sytuacji scenicznej.
- Praca z oddechem, wyobraźnią, uważnością i metaforą.

Przebieg zajęć:

1. Widzę coś, widzę coś...

Uczestnicy poruszają się swobodnie po sali, biegają lub chodzą, uważając, by na siebie nie wpadać. Prowadzący zatrzymuje ich hasłem: „Widzę coś, widzę coś...”, po czym wypowiada opis sytuacji, np.:

– „widzę ludzi podskakujących jak piłki”,
– „widzę motyle unoszące się nad łąką”,
– „widzę orkiestrę grającą na niewidzialnych instrumentach”,
– „widzę grupę kosmitów na spacerze”,
– „widzę ludzi śpiących w dziwnych pozycjach”.

Uczestnicy natychmiast odtwarzają sytuację poprzez ruch i gest.
👉 Cel dydaktyczny: Uruchomienie wyobraźni, ekspresji i reakcji grupowej.
📌 Uwagi metodyczne: Dodawaj humorystyczne i abstrakcyjne obrazy. Pilnuj bezpieczeństwa podczas ruchu.

2. Rozśmiesz mnie

Uczestnicy pracują w parach. Jedna osoba stara się rozśmieszyć partnera bez słów i bez dotyku – jedynie mimiką, gestem i ruchem. Po 2 minutach następuje zmiana ról.

👉 Cel dydaktyczny: Wyrażanie emocji, przełamywanie barier, zabawa.
📌 Uwagi metodyczne: Podkreśl znaczenie szacunku dla granic drugiej osoby. Zachęcaj do spontaniczności.

3. Krzesło – spraw, że ktoś je opuści

Jedna osoba siedzi na krześle. Druga próbuje, tylko werbalnie bez kontaktu fizycznego, sprawić, by osoba siedząca opuściła krzesło – poprzez ruch, energię, gesty, „kuszenie" lub zaskoczenie.

👉 Cel dydaktyczny: Komunikacja werbalna, obserwacja reakcji, kreatywność.
📌 Uwagi metodyczne: Zapewnij komfort uczestników. Można zaproponować kilka prób w zmieniających się parach.

4. Co mnie prowadzi?

Uczestnicy poruszają się po sali, badając sposób, w jaki ciało może być prowadzone przez różne jego części. Na sygnał prowadzącego – zmiana „lidera ruchu":

– głowa,
– biodra,
– kolano,
– łokieć,
– plecy,
– podbródek.

Reszta próbuje odgadnąć, która część ciała „prowadzi".

👉 Cel dydaktyczny: eksperymentowanie z ruchem, obserwacja i świadomość ciała.
📌 Uwagi metodyczne: Daj czas na eksplorację każdej opcji. Można połączyć z muzyką.

5. Kontakt wzrokowy

Uczestnicy spacerują, nawiązując różne style kontaktu wzrokowego:

– unikanie wzroku,
– intensywny kontakt,
– łagodny, opiekuńczy,
– ciekawski,

– nieśmiały,
– prowokujący.

Wariant: zamknij oczy i skup się na odczuciu kontaktu wzrokowego, gdy oczy się otworzą.

👉 Cel dydaktyczny: Świadomość emocji i napięć związanych z kontaktem.
📌 Uwagi metodyczne: Zachowaj wrażliwość – ćwiczenie może wywoływać silne emocje. Obserwuj grupę i przerywaj, jeśli ktoś ma opór.

6. Rzeźba i rzeźbiarz

W parach. Jedna osoba jest „rzeźbą" – stoi wyprostowana. Druga to „rzeźbiarz", który modeluje ją dotykiem (dotknięcie palcem lub np. dmuchaniem), aż powstanie figura wyrażająca emocję lub ideę. Na końcu nadaje rzeźbie tytuł. Następuje zamiana ról.

👉 Cel dydaktyczny: Wyrażanie emocji przez ciało, zaufanie, twórcze myślenie.
📌 Uwagi metodyczne: Ustal zasady dotyku. Zachęcaj do delikatności i uważności.

7. Kulminacja zajęć – najważniejszy element:

Obrazy – zdjęcia – etiudy sytuacyjne
.Każdy uczestnik wybiera fotografię sceny rodzajowej (przygotuj reprodukcje najlepiej: stare zdjęcia, zdjęcia zbiorowe, dokumentalne lub symboliczne). Zasugeruj wybór fotografii na której są minimum dwie osoby ale nie więcej niż 5.

Etapy pracy:

- Wybór osób z grupy do realizacji zadania
- Odwzorowanie pozycji i relacji z obrazu („żywy obraz")
- Freez – zatrzymanie w scenie
- Improwizacja: *„Co wydarzyło się wcześniej?"*
- Puenta: *„Co dzieje się później?"*

👉 Cel dydaktyczny:

- Tworzenie krótkiej narracji scenicznej zbudowanej na obrazie.
- Analiza relacji i emocji „zamrożonych" na zdjęciu.
- Współpraca w grupie, budowanie historii bez słów lub z minimalnym komentarzem.
- Wyrażenie siebie poprzez wspólną opowieść.

📌 Uwagi Metodyczne: Wybieraj obrazy z potencjałem dramatycznym lub symbolicznym. Wspieraj refleksję: *Co czuje każda z postaci?*, *Co mogło się wydarzyć?* Jeśli czas pozwala – grupy mogą zaprezentować swoje etiudy pozostałym.

8. Runda końcowa – Podsumowanie zajęć

Forma: krąg siedzący / stojący
Każdy uczestnik kończy zdanie (lub wybiera jedno z poniższych):

- „Dziś odkryłem/am, że..."
- „Najbardziej zapamiętam..."
- „W ćwiczeniu z obrazem czułem/am..."
- „Byłem dziś jak... (porównanie/metafora)"
- „Moje ciało dziś powiedziało..."

📌 Uwagi Metodyczne:

- Dopuszczalna forma słowna lub gestualna (np. tylko gest jako podsumowanie).
- Zachęcaj do metafory i obrazowego języka.
- Zadbaj o domknięcie procesu – spokój, podziękowanie, ewentualna dokumentacja (zdjęcie, zapis na kartce hasła z zajęć).

🟠 LEKCJA 11 – *Zachwiana równowaga i dominująca rola*

Temat: Od rozluźnienia przez improwizację do prowadzenia scenicznego
Czas trwania: ok. 2 godziny

Cele dydaktyczne:

Ogólne:

- Ćwiczenie równowagi i świadomości ciała.
- Rozwijanie ekspresji emocjonalnej, improwizacji i odwagi scenicznej.
- Budowanie zaufania i integracji w grupie.

Szczegółowe:

- Redukowanie napięć psychofizycznych przez ruch i balans.
- Praca z wyobraźnią i kontaktami interpersonalnymi w formie gry.
- Umacnianie pozytywnej dynamiki grupowej poprzez śmiech i absurd.

Przebieg zajęć:

I. Runda początkowa – praca z równowagą i napięciem

1. Ćwiczenie: „Chód pijanego”

Uczestnicy poruszają się po sali, starając się naśladować osobę „pijaną” – chwiejność, brak koordynacji, utrata równowagi. Nie chodzi o groteskowe aktorstwo, lecz o uważną eksplorację niestabilności w ciele – szczególnie skupienie na pracy stóp jako punktu podparcia.

👉 Cel dydaktyczny: Rozluźnienie ciała, świadomość podłoża, odpuszczenie kontroli;
📌 Uwagi metodyczne: Jeśli pojawi się lęk, można zaproponować ćwiczenie wyciszające: „Oparcie części ciała” lub „Czerwona nić”. Po zakończeniu – warto zapytać o wrażenia w kręgu.

2. Ćwiczenie: „Spacer po linii” (równowaga i koncentracja)

Spacer wzdłuż wyobrażonej lub oznaczonej taśmą linii – z rękami wyciągniętymi na boki.

Warianty:
– z zamkniętymi oczami,
– zmiana tempa (bardzo wolno, bardzo szybko),

– przeszkody (np. mini slalom),
– dodanie „klasycznego cienia” – jedna osoba prowadzi, druga ją imituje z opóźnieniem.

👉 Cel dydaktyczny: Równowaga, koncentracja, uważność na detal.
📌 Uwagi metodyczne: Dobrze działa w parach lub trójkach – np. układ „lustro-lider-obserwator”. Zwróć uwagę na spokojny oddech i skupienie w ciele.

II. Ekspresja emocji i kontakt z grupą

3. Ćwiczenie: „Kłębek emocji”

Grupa siada w kręgu. Prowadzący przekazuje kłębek wełny lub inny miękki przedmiot z instrukcją: przekaż go dalej, wyrażając określoną emocję (np. czułość, złość, wstyd, niepokój, ekstazę, obojętność). W kolejnych rundach można zmieniać wyobrażenie kłębka (np. ciężki, gorący, lepki, śliski).

👉 Cel dydaktyczny: Wyrażanie emocji bez słów, pogłębienie kontaktu z grupą, improwizacja cielesna.
📌 Uwagi metodyczne: Zachęcaj do teatralizacji ruchu – przerysowania, pogłębienia gestu. Można zadać pytania: „Co to było?”, „Jak ci było przy odbieraniu?”, „Jaka emocja ci się udzieliła?”.

III. Improwizacja i budowanie scenicznej odwagi

4. Ćwiczenie: „Dominująca rola – gra w rolach”

Jedna osoba wciela się w postać dominującą (np. przewodnik po muzeum tortur, szefowa pensjonatu, trener duchowy, lekarz od absurdalnych terapii). Pozostali uczestnicy otrzymują role uzupełniające – np. turyści, kuracjusze, gang, sekta, pacjenci. Scena trwa 2–3 minuty.

👉 *Przykładowe konteksty:*
– Wycieczka po nawiedzonym zamku,
– Przedstawienie dla królowej lodu,
– Zebranie tajnych agentów,
– Pokaz w gabinecie dziwnych eksperymentów,
– Turnus w sanatorium dla superbohaterów.

👉 Cel dydaktyczny: Rozwijanie odwagi scenicznej, współpraca, umiejętność
📌 Uwagi metodyczne: Każdy uczestnik powinien mieć okazję być liderem. Wspieraj śmieszność i absurd, by rozbroić opór. Po każdej scenie: krótki feedback lub reakcja grupy – co zadziałało, co było ciekawe.

IV. Zakończenie – krótka runda refleksji

Pytania:
– Co było dla Ciebie najciekawsze w dzisiejszych ćwiczeniach?
– Co odkryłeś/aś o sobie w dominującej roli?
– Jak Twoje ciało czuło się na początku, a jak na końcu?

📌 Uwagi metodyczne: Można zebrać odpowiedzi ustnie lub na kartkach. Warto zakończyć z humorem – np. ostatnią absurdalną rolą sceniczną na spontanie.

🟠 LEKCJA 12 – *Ciało i emocje jako narzędzia ekspresji*

Temat: Współpraca, zaufanie i opowieść w teatrze poprzez pracę z ruchem i emocją
Czas trwania: ok. 2h

Cele dydaktyczne:

Ogólne:

- Rozwijanie świadomości ciała jako środka wyrazu scenicznego.
- Pogłębianie umiejętności współpracy, empatii i komunikacji pozawerbalnej.
- Tworzenie opowieści i improwizacji w oparciu o emocje, gesty i wspomnienia.

Szczegółowe:

- Kształcenie ekspresji ruchowej, kontroli ciała, koordynacji i uważności.
- Praca nad reagowaniem na bodźce zewnętrzne i relacje z partnerami.
- Wzmocnienie poczucia przynależności i zaufania w grupie.

Przebieg zajęć:

I. Rozgrzewka i otwarcie zajęć

Runda początkowa: "Coś głupiego"

Każdy uczestnik wypowiada się krótko na temat Można także użyć gestu, dźwięku lub metafory. Co "głupiego mu się przydarzyło lub zrobił /zrobiła w poprzednim tygodniu.

👉 Cel dydaktyczny: Aktywizacja grupy budowanie zaufania i szczerości, zakorzenienie się w „tu i teraz"
📌 Uwagi metodyczne: Pozwól na wybór formy (słowo / gest / dźwięk). Bez oceny – liczy się akt obecności.

Marsz na punkt:

Prowadzący wskazuje punkt w przestrzeni – uczestnicy maszerują w jego kierunku, zatrzymując się w momencie kontaktu wzrokowego z innymi.

Warianty: różne prędkości, zatrzymania na sygnał, zamknięte oczy.
👉 Cel dydaktyczny: koncentracja, orientacja w przestrzeni, skupienie.

Chodzę jak...

Uczestnicy poruszają się po sali, odtwarzając różne jakości ruchu:
– „chodzę jakby mi było smutno”,
– „chodzę jak po wybiegu mody”,
– „chodzę jak po gorących kamieniach”,
– „Jestem postacią z bajki”,
– „Wchodzę na scenę po nagrodę”.
– „chodzę jakbym miał/a ogromną tajemnicę”.

👉 Cel dydaktyczny: Uruchomienie wyobraźni i ekspresji ciała.
📌 Uwagi metodyczne: Po ćwiczeniu zapytaj: „Który sposób był najtrudniejszy / najbliższy Tobie?”

II. Ruch i ciało jako narzędzie ekspresji

Nakręcane zabawki:

Każda osoba wybiera jedną część ciała (np. łokieć, kolano, dłoń), która porusza się mechanicznie, jakby była „nakręcona”. Reszta ciała pozostaje bierna lub porusza się zgodnie z impulsem.

👉 Cel dydaktyczny: Izolacja ruchowa, wyrazistość, koncentracja na konkretnym elemencie ciała.

Zwolniony film:

Uczestnicy wykonują proste zadania ruchowe (np. wejście do pokoju, podanie ręki, przestraszenie się), ale w spowolnionym tempie – jak w zwolnionym filmie.

👉 Cel dydaktyczny: Kontrola ciała, rytm, ekspresja dramaturgiczna.

Trzy zaczarowane krzesła:

Na środku ustawione są 3 krzesła – każde symbolizuje inną emocję. Smutek, Radość, Złość/ Uczestnik podchodzi i siada na wybranym, wyrażając daną emocję wyłącznie ruchem i postawą (bez słów).

👉 Cel dydaktyczny: Metafora w pracy z ciałem, wyrażanie emocji, wybór jakości.

Budowla:

Grupa tworzy wspólną rzeźbę z ciał – każda osoba dołącza swoją pozycję do wcześniej utworzonych elementów. Można pracować na temat (np. „poczucie wspólnoty”, „miasto”, „strach”).

👉 Cel dydaktyczny: Współpraca, kontakt fizyczny, zaufanie i równowaga.

III. Koncentracja, obserwacja i wyobraźnia

Niezidentyfikowana maszyna:

Pierwsza osoba zaczyna od powtarzalnego ruchu z dźwiękiem (np. obracanie ramienia z „bzzz"), kolejne osoby dołączają, wplatając własne ruchy, aż powstanie „maszyna". Ruchy powinny się wzajemnie uzupełniać.

👉 Cel dydaktyczny: reakcja na innych, kreatywne myślenie, koordynacja.

Fotografia rodzinna:

Uczestnicy tworzą zamrożone kompozycje na zadane hasła: „wspomnienie z wakacji", „dziwna rodzina", „sekretne spotkanie". Następnie analizujemy relacje między postaciami.

👉 Cel dydaktyczny: świadomość relacyjna, wyobraźnia sytuacyjna, kompozycja sceniczna.

Sklep z zabawkami:

Uczestnik wciela się w zabawkę – np. „piesek na smyczy", „lalka z ruchomymi ramionami", „robot kuchenny". Partner animuje go – uruchamia, zatrzymuje, zmienia.

👉 Cel dydaktyczny: reagowanie na impuls, budowanie wyrazistych postaci, kontakt fizyczny i emocjonalny.

IV. Emocje i komunikacja

Trzy emocje:

W parach. Jedna osoba przekazuje partnerowi wybraną emocję (np. radość, złość, zmieszanie), która „przenika" w jego ciało. Partner odgrywa ją, a potem odsyła kolejną.

👉 Cel dydaktyczny: empatia, rozpoznawanie i wyrażanie emocji, reakcja na partnera.

Ograniczony język:

Uczestnicy komunikują proste potrzeby (np. „jest mi zimno", „chcę napić się wody", „szukam kogoś") bez słów – tylko gestem, mimiką, postawą.

👉 Cel dydaktyczny: rozwój komunikacji niewerbalnej, uważność na subtelne sygnały.

Posłuchaj mnie:

Ćwiczenie w parach. Jedna osoba mówi przez 30 sekund o czymś ważnym (np. ulubiona potrawa, wspomnienie), druga – słucha aktywnie, ale bez przerywania. Następnie role się odwracają.

👉 Cel dydaktyczny: perswazja, obecność, wzmocnienie dialogu i kontaktu.

V. Improwizacje zespołowe

Mistrz i uczniowie:

Jeden uczestnik staje się „mistrzem" – wykonuje gesty, reszta go naśladuje. Po chwili prowadzący daje sygnał: inny uczestnik staje się nowym mistrzem.

👉 Cel dydaktyczny: rytm, prowadzenie i podążanie, wyczucie grupy.

Karuzela:

Uczestnicy tworzą krąg. Co kilka sekund prowadzący daje sygnał do zmiany ról/postaci/emocji (np. z klienta w kasjerkę, z psa w weterynarza). Scena się rozwija, a zmiany następują płynnie.

👉 Cel dydaktyczny: płynność improwizacji, dynamika postaci, elastyczność.

Przystanek autobusowy:

Improwizacja scenek w parach lub trójkach. Uczestnicy wcielają się w postaci czekające na autobus (np. turysta, gaduła, osoba z dziwnym bagażem). Rozwój sytuacji zależy od relacji między postaciami.

👉 Cel dydaktyczny: dramaturgia sytuacyjna, słuchanie partnera, ekspresja relacyjna.

Reżyser:

Jedna osoba opowiada autentyczne wspomnienie. Reszta grupy odtwarza je jako scenę teatralną – reżyser stopniowo zmienia narrację (np. zamiana postaci, przesada, dodanie „co by było gdyby...").

👉 Cel dydaktyczny: przetwarzanie doświadczeń, zabawa formą, twórcza interpretacja.

Razem głośniej:

Grupa staje w kręgu. Na sygnał – wszyscy wydają wspólny dźwięk (np. „Aaa") i próbują zjednoczyć się w rytmie, barwie, długości.

👉 Cel dydaktyczny: poczucie wspólnoty, rytmiczna harmonia, emocjonalne domknięcie.

VI. Podsumowanie

Runda zamykająca

Każdy uczestnik dzieli się refleksją:

– Co zapamiętałem/am?

– Co mnie dziś poruszyło?

– Co chciał(a)bym zapamiętać do kolejnych zajęć?

📌 Uwagi metodyczne: Można zapisać odpowiedzi na kartkach i wkleić do wspólnego dziennika pracy.

🟠 LEKCJA 13 – *„ Ruch i tekst - interpretacje”*

Temat: Praca z relacją fizyczną, ekspresją emocjonalną i opowieścią sceniczną
Czas trwania: ok. 2 godziny

Cele dydaktyczne:

Ogólne:

- Rozwijanie zaufania i poczucia bezpieczeństwa w grupie.
- Pogłębianie świadomości ciała w relacji z partnerem.
- Ćwiczenie improwizacji scenicznej i wyobraźni.
- Praca nad kompozycją, narracją i ekspresją pozawerbalną.

Szczegółowe:

- Doświadczanie oparcia fizycznego i kontaktu przez ciało.
- Rozwijanie umiejętności tworzenia metafory i znaczeń scenicznych
- Rozbudzanie odwagi w działaniu grupowym.

Przebieg zajęć:

1. Oparcie w grupach – „Organizm”

Uczestnicy dzielą się na małe grupy (2–4 osób). W każdej tworzą zamknięty krąg, stojąc plecami do siebie. Powoli przechylają się, opierając ciężar ciała na sąsiadach, jakby stanowili jeden organizm. Po oswojeniu się z ciężarem – grupa zaczyna się przemieszczać po sali w zgodnym rytmie.

👉 Cel dydaktyczny: zaufanie, współodczuwanie, wspólny rytm.
📌 Uwagi metodyczne: Zadbaj o bezpieczną podłogę, najpierw przećwicz bez ruchu. Nie zmuszaj do kontaktu – zachęcaj.

2. Punkt styku (Contact Improvisation)

W parach. Na początku uczestnicy poruszają się swobodnie, unikając kontaktu fizycznego. Potem następuje pierwszy „punkt styku” – np. nadgarstek o nadgarstek, dłoń o bark. Zadaniem pary jest utrzymanie tego punktu przez cały czas trwania ruchowej improwizacji. Można zmieniać punkt styku i role.

👉 Cel dydaktyczny: zaufanie, komunikacja niewerbalna, równowaga i współpraca.
📌 Uwagi metodyczne:
– Obserwuj napięcie i dominację – zachęcaj do „współistnienia” w ruchu.
– Dobrze działa z delikatną muzyką instrumentalną w tle.

3. Ćwiczenie relaksacyjne – „Błękitna laguna”

Prowadzący wprowadza uczestników w wizualizację spokojnej, wodnej przestrzeni (plaża, laguna, ciepła woda). Uczestnicy przyjmują komfortową pozycję (leżą, siedzą lub stoją), mogą zamknąć oczy. Prowadzący prowadzi narrację opartą na metaforach zmysłowych. Po chwili uczestnicy zaczynają poruszać się subtelnie – falowanie, dryfowanie, ruch wodny.

Warianty:
– Dodanie dźwięków morza lub ambientu.
– W parach: masaż pleców imitujący wodospad (za zgodą).

👉 Cel dydaktyczny: wyciszenie, przyjemność z kontaktu z ciałem, uważność.
📌 Uwagi metodyczne:
– Nie wymagaj aktywności.
– Dla niektórych to może być pierwsze świadome doświadczenie przyjemności somatycznej – warto zaprosić do refleksji później.

4. Improwizacja tekstowa – „Nie o to chodzi”

Uczestnicy w parach otrzymują neutralny tekst:

– Cześć.
– Jesteś nareszcie.
– Spóźniłem się tylko troszkę.
– To nic takiego.
– Muszę ci coś ważnego powiedzieć.
– Wiem.
– Już wiesz? A skąd?
– Nieważne. Wiem.
– To właściwie nie muszę już mówić.
– Nie.

Zadaniem pary jest nadanie scenie sensu – emocji, sytuacji, relacji – wyłącznie przez intonację, kontekst i gest.

👉 Cel dydaktyczny: wyrażanie emocji poprzez tekst, interpretacja i budowanie znaczeń.

📌 Uwagi metodyczne: Nie sugeruj odczytania. Po prezentacji zapytaj widzów: „O czym to było?”, „Co zobaczyliście?”.

5. Stop-klatki

Grupa A tworzy 3–5 zamrożonych obrazów (tzw. „stop-klatek”) przedstawiających sytuację – np. rodzinny obiad, awaria windy, wizyta u lekarza. Grupa B obserwuje, a następnie „ożywia” scenę – próbując odegrać ciągłość sytuacyjną.

👉 Cel dydaktyczny: kompozycja sceniczna, analiza relacji, ekspresja przestrzenna.
📌 Uwagi metodyczne
– Zachęć do klarownych póz.
– Po prezentacji: co się zmieniło między obrazem a sceną?

6. Zwolnione tempo z narratorem

Scenka codzienna (np. „Wchodzenie do kawiarni”, „Rozmowa przez telefon”) zostaje odegrana w spowolnionym tempie, a osoba z grupy pełni rolę narratora – komentuje ruchy postaci, nadaje znaczenia, czasem zmienia bieg wydarzeń.

👉 Cel dydaktyczny: dramaturgia gestu, interpretacja działań, relacja słowo–obraz.
📌 Uwagi metodyczne: Można podzielić uczestników na grupy i zmieniać narratora. Zachęcaj do absurdalnych, poetyckich lub poważnych interpretacji.

7. Pomniki

Uczestnicy tworzą statyczne rzeźby z własnych ciał, odpowiadające na wylosowane hasła.

Przykłady:
– konkretne: „Ser żółty”, „Most”, „Telefon komórkowy”
– abstrakcyjne: „Niepewność”, „Radość”, „Miłość w XXI wieku”
– absurdalne: „Rozjechana żaba”, „Poczucie winy po zjedzeniu ostatniego ciastka”

Pomniki mogą być indywidualne, w parach lub grupowe. Następnie prowadzący może „zwiedzać galerię”, zadawać pytania, a uczestnicy odpowiadają jako „dzieła sztuki”.

Warianty:
– Pomnik ożywa – dodaje ruch lub dźwięk.
– Zmiana tempa – błyskawiczne budowanie vs. pozowanie.

👉 Cel dydaktyczny: metafora, plastyka ciała, wyobraźnia i reakcja sceniczna.
📌 Uwagi metodyczne: Zadbaj o bezpieczeństwo (nie stawajcie na sobie!). Podkreśl, że liczy się pomysł, nie estetyka.

8. Budowla

W grupach 3–6 osób uczestnicy tworzą „żywe rzeźby" inspirowane hasłem, np.:
– „Most między kulturami"
– „Latarnia morska"
– „Kołyska"
– „Zegar biologiczny"
– „Hamulec bezpieczeństwa"
– „Wulkan w fazie uśpienia"

Po utworzeniu statycznej konstrukcji, prowadzący wprowadza zakłócenie (np. „wichura", „deszcz", „jedna osoba odchodzi"). Budowla reaguje na zmianę.

Warianty:
– „Budowla jako metafora relacji"
– Grupy zgadują swoje hasła nawzajem

👉 Cel dydaktyczny: współpraca, planowanie, twórcza odpowiedzialność.
📌 Uwagi metodyczne: To ćwiczenie działa najlepiej w grupie zaufanej. Daj czas na ustalenia i eksplorację różnych poziomów przestrzennych.

🟠 LEKCJA 14 –Język zaufania – emocje, ciało, relacja

Temat: Wzmacnianie zaufania w grupie poprzez ekspresję cielesną, rytuały, narrację i współobecność
Czas trwania: ok. 2 godziny

Cele dydaktyczne:

Ogólne:

- Pogłębianie relacji i zaufania w grupie.
- Rozwijanie komunikacji niewerbalnej i ekspresji ciała.
- Praca z emocjami, rytmem, wyobraźnią i wspomnieniem.
- Ugruntowanie wspólnoty poprzez ruch i rytuały.

Szczegółowe:

- Kształtowanie samoświadomości emocjonalnej.
- Wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa w działaniu.
- Budowanie pozytywnej energii w grupie.

Przebieg zajęć:

I. Runda początkowa – integracja i uruchomienie grupy

1. Kawa i rozmowa

Nieformalne rozpoczęcie spotkania przy herbacie/kawie/wodzie.

Tematy do wyboru:
– „Co mnie ostatnio pozytywnie zaskoczyło?”
– „Za co jestem dziś wdzięczny?”
– „Czego ciekawy/ciekawa jestem w innych ludziach?”

👉 Cel dydaktyczny: przełamanie dystansu, pogłębienie kontaktu.
📌 Uwagi metodyczne: Niech rozmowy będą swobodne, prowadzący może inicjować lub dołączać.

2. Moje supermoce (nagranie talentów)

Każdy uczestnik:
– pokazuje za pomocą pantomimy rekwizyt symbolizujący jego talent,
– wykonuje pantomimiczny ruch z nim związany,
– wypowiada formułę: „Moją supermocą jest...”.

Grupa powtarza synchronicznie ruch jako wyraz wspólnoty i uznania.

👉 Cel dydaktyczny: wzmacnianie tożsamości, afirmacja różnorodności.
📌 Uwagi metodyczne: Można nagrać prezentacje telefonem – jako galerię mocy na finał.

3. Razem głośniej

Grupa kuca. Zaczyna od mruczenia, które przechodzi w coraz głośniejszy dźwięk. Finał – wspólny wyskok i okrzyk.

👉 Cel dydaktyczny: rozgrzewka głosowa, rytmiczna synchronizacja grupy.
📌 Uwagi metodyczne: Można zmieniać rytm (np. crescendo–diminuendo).

II. Praca z emocją i wyobraźnią przez ciało

1. Ruch emocji (zamiast „Chodzę jak...”)

Uczestnicy poruszają się według emocji ogłaszanych przez prowadzącego (np. radość, strach, złość, wstyd, spokój). Obserwują też innych.

👉 Cel dydaktyczny: rozwój empatii, cielesne zrozumienie emocji.
📌 Uwagi metodyczne: Na końcu zapytaj: „Która emocja była najbliższa? Najtrudniejsza do pokazania?”

2. Dłoń z dłonią

Powolne zbliżanie i oddalanie wewnętrznych stron dłoni, na wysokości twarzy, przy spokojnym oddechu. Wariant: z zamkniętymi oczami.

👉 Cel dydaktyczny: wyciszenie, delikatność, kontakt z sobą.
📌 Uwagi metodyczne: Alternatywa: dotykanie neutralnego przedmiotu dla osób z napięciem.

3. Dotykanie przestrzeni

Uczestnicy poruszają się w przestrzeni, jakby „dotykali” powietrza – raz napiętym, raz rozluźnionym ciałem.

👉 Cel dydaktyczny: uważność na ciało i otoczenie, eksploracja granic.
📌 Uwagi metodyczne: Zachęcaj do pracy z oddechem i tempem.

4. Lustro i cień

Praca w parach. Jedna osoba prowadzi ruch, druga ją odzwierciedla (lustro) lub podąża z opóźnieniem (cień). Potem zmiana ról.

👉 Cel dydaktyczny: koncentracja, uważność na drugą osobę, kontakt pozawerbalny.
📌 Uwagi metodyczne: Można włączyć muzykę lub przejść w ciszę.

5. Linia życia

Na podłodze rozkładamy sznurek/taśmę – symboliczna oś czasu.

Uczestnicy przechodzą przez:
– dzieciństwo („Kiedy byłem dzieckiem...")
– dorosłość („Teraz jestem...")
– starość („Kiedy będę stary, będę...")

👉 Cel dydaktyczny: narracja autobiograficzna, kontakt z ciałem i czasem.
📌 Uwagi metodyczne: Można dodać gest do każdej wypowiedzi lub podkład dźwiękowy.

III. Zaufanie i kontakt fizyczny

1. Zaklęty krąg

Grupa staje w kręgu, ręce na ramionach osoby przed sobą. Z zamkniętymi oczami uczestnicy zapamiętują dotyk. Następnie rozpraszają się. Na sygnał – próbują odnaleźć pierwotne miejsce i odbudować krąg.

👉 Cel dydaktyczny: orientacja przestrzenna bez wzroku, zaufanie.
📌 Uwagi metodyczne: Zachowaj ciszę i delikatność. Zadbaj o bezpieczną przestrzeń.

2. Zip Zap Zoom

Znana z poprzednich zajęć klasyczna gra na refleks i energię. Osoba pokazuje na inną mówiąc „Zip", kolejna „Zap", kolejna „Zoom". Potem powrót do „Zip".

👉 Cel dydaktyczny: pobudzenie energii, skupienie, śmiech.
📌 Uwagi metodyczne: Warianty: nowe słowa, zmiana kierunku, gra w dwóch kręgach równocześnie.

3. Ufam partnerowi

Opis: W parach. Jedna osoba zamyka oczy i przechyla się do tyłu – partner ją łapie.

👉 Cel dydaktyczny: zaufanie, kontrola ciała, odpowiedzialność.
📌 Uwagi metodyczne: Wprowadź tylko w zintegrowanej grupie. Zadbaj o asekurację i bezpieczeństwo.

IV. Komunikacja i język alternatywny

1. Ograniczony język

Prowadzący wciela się w postać czarownicy: „Odbieram wam mowę – możecie używać tylko 4 słów!". Uczestnicy wybierają swoje 4 słowa i próbują porozumieć się w parach, dodając gesty, mimikę, intonację.

👉 Cel dydaktyczny: rozwój komunikacji niewerbalnej, zabawa językiem.
📌 Uwagi metodyczne: Podkreśl znaczenie tonu głosu i kontaktu wzrokowego. Zachęcaj do przesady i humoru.

V. Runda zamknięcia – refleksja i domknięcie

Pytania refleksyjne:
– Co było dziś dla Ciebie najtrudniejsze?
– Kiedy czułeś/czułaś największe zaufanie?
– Co chciałbyś/chciałabyś rozwinąć w kolejnych zajęciach?

Wariant: wypowiedź z przedmiotem, który krąży w grupie („kto trzyma – mówi").

🟠 LEKCJA 15 – *Różnice, które łączą*

Temat: Refleksja nad tolerancją i różnorodnością poprzez działania teatralne
Czas trwania: ok. 2 godziny

Cele dydaktyczne:

Ogólne:

- Refleksja nad pojęciem tolerancji i jej braku w codziennych sytuacjach.
- Rozwijanie empatii i zdolności patrzenia z perspektywy Innego.
- Tworzenie wspólnego języka poprzez ekspresję niewerbalną.
- Aktywizacja emocjonalna i społeczna w bezpiecznych warunkach.

Szczegółowe:

- Zwiększanie świadomości mechanizmów wykluczenia i stereotypów.
- Budowanie narracji przejścia – od nietolerancji do zrozumienia.
- Pogłębianie współpracy i twórczej odpowiedzialności w grupie.

Przebieg zajęć:

I. Część wprowadzająca – osobiste otwarcie

Rozmowa w parach – „Co dla mnie znaczy tolerancja?"

Uczestnicy dobierają się w pary. Osoba A przez 2 minuty mówi, co rozumie przez „tolerancję" i czy doświadczyła jej braku – osoba B tylko słucha. Następnie następuje zmiana ról. Na koniec każda para dzieli się jednym zdaniem z rozmowy na forum.

👉 Cel dydaktyczny: wprowadzenie do tematu, aktywne słuchanie, osobiste zaangażowanie.
📌 Uwagi metodyczne: Podkreśl dobrowolność – nikt nie musi dzielić się prywatnością publicznie.

II. Rozgrzewka ciała i wyobraźni

Chodzę jak... (modyfikacja tematyczna)

Uczestnicy poruszają się po sali. Na hasło prowadzącego zmieniają styl poruszania się:
– „Chodź jak ktoś, kto czuje się inny"
– „...ktoś, kto stara się dopasować"

– „...ktoś, kto jest oceniany”
– „...ktoś, kto z dumą pokazuje, kim jest”

Po każdej wersji – zatrzymanie i krótka refleksja: „Co poczułeś/aś w ciele?”.

👉 Cel dydaktyczny: uruchomienie wyobraźni i ciała jako nośnika emocji.
📌 Uwagi metodyczne: Zachęcaj do subtelnych obserwacji – nie tylko teatralnej przesady.

Cienie i lustra – „Inny i Odbicie”

Uczestnicy pracują w parach. Osoba A wykonuje ruchy – osoba B je odzwierciedla (lustro). W drugiej rundzie osoba A wciela się w kogoś „innego” (np. z innego kraju, o innej tożsamości), a B nadal odbija jej ruchy.

👉 Cel dydaktyczny: przyjęcie perspektywy Innego, ćwiczenie empatii.
📌 Uwagi metodyczne: Po rundzie zapytaj: „Jak się czułeś, będąc odbiciem? A będąc Innością?”. Ćwiczenie może być głębokie – zachowaj uważność.

III. Część twórcza – praca w grupach

Stop-klatki: Tolerancja / Nietolerancja

Grupa dzieli się na podzespoły (4–6 osób). Każda tworzy trzy statyczne obrazy ukazujące:

1. sytuację braku tolerancji (np. wyśmianie, odrzucenie),
2. reakcję osoby wykluczonej,
3. możliwe rozwiązanie – akt akceptacji lub dialogu.

Po prezentacji każdej grupy – wspólna analiza:
– Co się wydarzyło?
– Jakie emocje widzisz u postaci?
– Co można było zrobić inaczej?

👉 Cel dydaktyczny: wizualizacja sytuacji społecznych, praca z perspektywą, rozwój dialogu.
📌 Uwagi metodyczne: Pomóż grupom, które utkną. Zaproponuj konteksty: szkoła, transport, religia, social media.

Etiuda ruchowa: „Od nieakceptacji do akceptacji”

Na bazie poprzedniego obrazu grupy tworzą krótką etiudę (2–3 min), pokazującą proces przemiany – od napięcia, konfliktu, wykluczenia do porozumienia. Dozwolone są: gest, pantomima, dźwięki, rekwizyty.

👉 Cel dydaktyczny: tworzenie narracji transformacji, integracja zespołowa, symboliczne wyrażenie zmian.
📌 Uwagi metodyczne: Daj czas na próby. Nie narzucaj rozwiązań – liczy się droga grupy. Możliwe nagranie etiud (telefonem) jako pamiątka lub materiał do późniejszych działań.

IV. Zakończenie i refleksja

Krąg głosów / refleksja pisemna

Zamknięcie w formie wypowiedzi (ustnej lub pisemnej na kartkach). Przykładowe pytania:
– Co mnie dziś poruszyło?
– Co zrozumiałem/am o sobie lub innych?
– Jak wyglądałaby szkoła/świat, gdybyśmy traktowali różnice jako zasób?

👉 Cel dydaktyczny: domknięcie emocjonalne, integracja doświadczenia.
📌 Uwagi metodyczne: Można zaprosić do rundy z przedmiotem, który przekazuje się z rąk do rąk.

🔸 *Warianty i rozszerzenia (opcjonalne)*

- Nagranie etiud i montaż w formie krótkiego filmu
- Prezentacja pokazowa – np. dla innej klasy lub grupy lokalnej
- Stworzenie kolażu/galerii „Różnice, które łączą” na bazie haseł i scen

🟠 LEKCJA 16 – *Mapa głosów*

Temat: Wielokulturowość jako przestrzeń różnorodnych języków, rytmów i sposobów bycia
Czas trwania: ok. 2 godziny

Cele dydaktyczne:

Ogólne:

- Doświadczenie różnorodności kulturowej jako wartości.
- Ćwiczenie empatii, otwartości i komunikacji mimo różnic.
- Tworzenie wspólnego języka przez ciało, rytm, dźwięk.

Szczegółowe:

- Rozwijanie uważności na drugą osobę.
- Aktywizacja grupy poprzez pracę z głosem i gestem.
- Budowanie przestrzeni współistnienia i współpracy.

Przebieg zajęć:

I. Rozgrzewka – uważność i kontakt

Mistrz i uczniowie

Jedna osoba porusza się w środku kręgu. Po chwili zatrzymuje się – reszta grupy naśladuje dokładnie jej sposób chodzenia, gesty i mimikę.

👉 Cel dydaktyczny: obserwacja, uważność, analiza ruchu.
📌 Uwagi metodyczne: Przypomnij: „naśladujemy z szacunkiem, nie parodiujemy". To ćwiczenie może być bardzo wzmacniające, ale też wrażliwe.

II. Część główna – zderzenie różnorodności

Głosy kultur

Każdy uczestnik losuje kartkę z nazwą fikcyjnej kultury i opisem:
– stylu chodzenia (np. powolny i ciężki / sprężysty i taneczny)
– sposobu gestykulacji (np. szerokie / oszczędne)
– mimiki (np. surowa / entuzjastyczna)
– przywitania (np. skłon, klepnięcie w bark, ręce do serca itp.)

Uczestnicy wchodzą w rolę – poruszają się po sali i spotykają inne „kultury", próbując się komunikować mimo różnic.

👉 Cel dydaktyczny: doświadczenie różnorodności, potrzeba porozumienia mimo barier.
📌 Uwagi metodyczne: Można przygotować 6–8 różnych profili kulturowych i rozmieszczać uczestników losowo. W połowie ćwiczenia – zaproś do krótkiej wymiany refleksji: „Co mnie zaskoczyło?", „Z kim łatwiej było się porozumieć – i dlaczego?".

Mapa kulturowych dźwięków (soundscape)

Grupa dzieli się na 3–4 zespoły. Każda tworzy „kulturową partyturę" – zestaw dźwięków i rytmów wyrażających ich fikcyjną kulturę.

Używają:
– klaskania, tupania, mruczenia, mlaskania
– śpiewu w wymyślonym języku
– dźwięków codziennych (np. syk czajnika, gwizd, westchnienie)

Grupy prezentują swoje fragmenty, a następnie – łączą je we wspólną „mapę głosów".

👉 Cel dydaktyczny: współpraca między różnymi „językami", tworzenie wspólnej ekspresji z różnic.
📌 Uwagi metodyczne: Daj czas na próby. Możesz prowadzić cały kolaż jako dyrygent – łącząc fragmenty w jeden performatywny pejzaż dźwiękowy.

IV. Finał – improwizacja kulturowa

Improwizacja sceniczna: „Zderzenie kultur w jednej przestrzeni"

Grupy (te same, co wcześniej) tworzą krótką scenkę (3–5 min), której tematem jest spotkanie różnych kultur w jednej przestrzeni, np.:
– wspólny pokój w hostelu
– impreza na Erasmusie
– korytarz w szkole
– poczekalnia na dworcu

Pierwsza część – pokazuje nieporozumienie, barierę, napięcie.
Druga – drogę do porozumienia, wspólny rytm, „język" lub współistnienie.

👉 Cel dydaktyczny: przepracowanie zderzeń kulturowych w formie kreatywnej, poszukiwanie sposobów na spotkanie mimo różnic.

📌 Uwagi metodyczne: Zachęcaj do używania wcześniej wypracowanych gestów, dźwięków i ruchów. Możliwe nagranie prezentacji.

Runda końcowa – „Co zostaje we mnie po tej lekcji?”

Możesz użyć pytań:

– Kiedy dziś czułem się najbardziej „inny”?

– Co mnie zaskoczyło w drugim człowieku?

– Jakie „dźwięki” lub „gesty” chciałbym przenieść do świata codziennego?

📌 Uwagi metodyczne: Można zaproponować „rundę dźwiękową” – każdy przekazuje swój głos/kulturę dalej jako echo (np. dźwiękiem, gestem).

🟠 LEKCJA 17 – *Mosty z ciała i głosu*

Temat: Integracja – przejście od izolacji do współistnienia poprzez działania fizyczne i performatywne
Czas trwania: ok. 2,5– godziny

Cele dydaktyczne:

Ogólne:

- Pogłębianie integracji i zaufania w grupie.
- Doświadczanie współzależności poprzez ciało, ruch i improwizację.
- tworzenie wspólnego języka poprzez ciało, głos i symbolikę,

Szczegółowe:

- Ćwiczenie aktywnego słuchania i odpowiedzialności za drugą osobę.
- Rozwój ekspresji ruchowej w relacjach.
- Przetworzenie idei integracji w formę symbolicznego działania.

Przebieg zajęć:

I. Rozgrzewka– uruchomienie zmysłów i relacji

Sieć połączeń

Uczestnicy stoją w kręgu. Pierwsza osoba trzyma sznurek i rzuca go komuś, mówiąc coś miłego („Dziękuję, że jesteś w tej grupie", „Cenię cię za..."). Powstaje sieć powiązań.

Potem lekko ją poruszamy – by pokazać, że każdy ruch wpływa na całość.

👉 Cel dydaktyczny*:* świadomość wpływu jednostki na grupę, wzmacnianie poczucia przynależności

Echo ruchu – łańcuch gestów

Prowadzący tłumaczy, że będziemy tworzyć żywe echo – sekwencję gestów/ruchów, która powstaje z wkładu każdego członka grupy. To ćwiczenie nie wymaga mówienia – tylko obserwacji i reagowania ciałem.

Faza I – Rozgrzewka: Uczestnicy swobodnie chodzą po sali w różnym tempie, ćwicząc uwagę i obecność. Prowadzący może rzucać hasła w stylu:

– „idź lekko jak chmura”
– „poruszaj się jak ktoś bardzo zmęczony”
– „dodaj do ruchu rytm, jakbyś tańczył w deszczu”
– „zamień marsz w falę”
– „unikaj zderzeń, ale bądź blisko innych”

Faza II – Początek łańcucha: Grupa staje w kręgu lub luźnym szyku. Jedna osoba (np. prowadzący lub ochotnik) pokazuje prosty ruch lub gest – może to być:

– uniesienie ramienia,
– kołysanie biodrami,
– obrót głowy,
– stuknięcie stopą, klaśnięcie, skręt, przysiad itp.

Echo: Reszta grupy powtarza ten ruch synchronicznie, najlepiej kilka razy. Ruch może być rytmiczny lub płynny – zależnie od intencji osoby pokazującej.

Faza III – Dodawanie kolejnych gestów: Następna osoba z grupy dodaje swój własny ruch do tego już istniejącego – tak, by całość stawała się łańcuchem gestów:

– Osoba A: unosi rękę → wszyscy powtarzają
– Osoba B: dodaje obrót → wszyscy: ręka + obrót
– Osoba C: dodaje tupnięcie → wszyscy: ręka + obrót + tupnięcie
...i tak dalej.

Faza IV – Wspólna choreografia: Gdy wszyscy dodadzą swój ruch (lub do momentu, gdy łańcuch będzie miał 8–10 ruchów), cała grupa odtwarza pełną sekwencję razem kilka razy – jakby odtwarzali wspólny rytuał lub taniec.

Wariant: ostatni raz grupa wykonuje całość z zamkniętymi oczami lub w ciszy, skupiając się wyłącznie na pamięci ciała.

📌 Uwagi metodyczne:

- Zachęcaj do spontanicznych, intuicyjnych ruchów – nie chodzi o „ładność”, ale o autentyczność.
- Jeśli grupa ma opory, można zacząć od gestów codziennych: drapanie się po głowie, rozciąganie, przeciąganie, przeciągłe spojrzenie.

- W razie trudności z pamięcią sekwencji – prowadzący może je wspierać ruchem lub podzielić całość na mniejsze fragmenty.
- Dla urozmaicenia – wykonaj sekwencję w różnym tempie (wolno–szybko) lub w ciszy vs z muzyką.

Rozszerzenia / Warianty:

1. Tło muzyczne: włącz rytmiczną lub ambientową muzykę – pozwala zbudować atmosferę wspólnoty.
2. Wersja z emocją: każda osoba dodaje ruch inspirowany emocją (radość, frustracja, spokój, ekscytacja).
3. Wersja z przekształcaniem: po zakończeniu sekwencji, grupa odtwarza ją „w lustrze" (od tyłu / odwrotnie) lub w parach – jako echo drugiej osoby.tarzają. Kolejne osoby dodają własne gesty.

Powstaje wspólna choreografia „języka ciała grupy".

👉 Cel dydaktyczny*:* jedność w różnorodności, rytm grupowy

Trzy kroki – wersja symboliczna

Spacer po sali. Na hasło zmieniają się style chodzenia:
– „sam/a" → „z obcymi" → „z osobami, którym ufam"

Po każdej wersji – pauza, refleksja: „Co zmieniło się w moim ciele?"

👉 Cel dydaktyczny*:* samoobserwacja, świadomość społecznych masek

II. Część główna – ciało jako wspólnota

Pomnik emocji – wariacja ćwiczenia „Budowla"

Cała grupa tworzy jeden „pomnik" z ciał – wspólną rzeźbę, do której każdy dokłada się po kolei, wprowadzając konkretną emocję (np. „potrzeba bezpieczeństwa", „radość z bycia razem", „otwartość", „obawa").

Po zbudowaniu pomnika – chwila na zatrzymanie i kontemplację formy. Potem „ożywienie" rzeźby: mikrogesty, dźwięki, zmiana rytmu.

👉 Cel dydaktyczny: zbudowanie obrazu wspólnoty przez ciało i emocje, sposobów na spotkanie mimo różnic.
📌 Uwagi metodyczne: Przed ćwiczeniem warto wspólnie ustalić, co oznacza „pomnik wspólnoty".

Obrazy społeczne: *Mur i most*

Grupy (3–5 osób) tworzą rzeźbę-ciało:
– najpierw „mur" – coś, co dzieli (np. stereotypy, język, lęk),
– potem przekształcają to w „most" – coś, co łączy (np. wspólny taniec, dialog, empatia).

Po każdej prezentacji – krótka rozmowa: „Co pomogło zburzyć mur?".

👉 Cel dydaktyczny: ciało jako metafora relacji społecznych, przetwarzanie konfliktu w porozumienie

III. Finał – wspólna etiuda

Budujemy symbol wspólnoty

Cała grupa tworzy fizyczny „most" z ciał – konstrukcję stabilną, współtworzoną.
Jedna osoba „przechodzi przez most" wypowiadając głośno:
„Chciał(a)bym, by przyszłość była... (otwarta / czuła / wspólna / wolna...)"

👉 Cel dydaktyczny: stworzenie narracji wspólnoty, działania grupowego jako mostu.
📌 Uwagi metodyczne: Można zaproponować inspiracje (np. „most z głosów", „rytuał przejścia", „cisza, która łączy"). Zachęć do prostoty i szczerości formy.

IV. Refleksja i zamknięcie

Runda końcowa – „Co zabieram z tego mostu?"

Pytania do wyboru:
– Co dziś łączyło Cię z innymi?
– Jakie uczucie towarzyszyło Ci przy tworzeniu „pomnika"?
– Czym dla Ciebie jest „wspólny rytm"?

Kropla integracji

Każdy uczestnik pisze jedno słowo na papierowej kropli: *„Czym dla mnie dziś była integracja?"*
Wspólnie tworzymy mapę z napisem: „RAZEM MOŻEMY WIĘCEJ"

📌 *Opcja:* wystawa murów i mostów + zdjęcia lub nagranie z budowy mostu.

📌 *Wariant:* Można zamknąć zajęcia, stając w kręgu i przekazując po kolei gest mostu – każdy interpretuje go ruchowo i przekazuje dalej.

🟠 LEKCJA 18 – *Głosy i gesty – teatr codziennych sytuacji*

Temat: Praca z ciałem i głosem jako narzędziami komunikacji. Od gestu i dźwięku do scenki teatralnej.
Czas trwania: ok. 2 godziny

Cele dydaktyczne:

Ogólne:
• Rozwijanie świadomości komunikacji niewerbalnej i wokalnej.
• Poszerzenie zakresu ekspresji indywidualnej i zespołowej.
• Tworzenie prostych etiud teatralnych z użyciem gestu, głosu i rytmu.

Szczegółowe:
• Rozpoznanie znaczeń ukrytych w codziennych gestach i sytuacjach.
• Eksperymentowanie z brzmieniem głosu jako formą wyrazu.
• Budowanie scenicznych miniatur bez użycia słów lub z ograniczonym tekstem.

Materiały potrzebne:

• Otwarta przestrzeń do pracy ruchowej
• (Opcjonalnie) karty z hasłami / tematami
• Stoper lub muzyka w tle (do rytmizacji)

Przebieg zajęć:

Runda początkowa – „Jaki dźwięk oddaje mój dzień?"

Każdy uczestnik wydaje dźwięk oddający jego nastrój, emocję lub energię dnia.

Przykłady: „Mrrrr...", „PSTRYK!", „Uff...", „iiiiii...", „hahaha", „..."

📌 Wariant: można zrobić drugą rundę, powtarzając usłyszane dźwięki w rytmie – tworząc grupową symfonię.

Głosowy ping-pong

W parach: wymiana dźwięków – zaskakujących, przeciągłych, emocjonalnych – jakby odbijanie piłki.

Przykład: A: „Ooooo!", B: „tataTA!", A: „hmmm...", B: „SZSSSS!"

📌 Po chwili – zmiana partnerów, możliwa gestykulacja towarzysząca dźwiękom.

Głos w przestrzeni

Uczestnicy chodzą po sali, wypowiadają krótkie frazy lub dźwięki z różną intencją i kierunkiem:
• do sufitu / ziemi / kogoś / w pustkę / do siebie

Przykładowe zwroty: „Czekaj!", „Co to było?", „Spokojnie...", „Nie dzisiaj."

📌 Można eksperymentować z emocją: złość, radość, ironia, obojętność.

Rytualny gest

Każdy tworzy krótki gest i dźwięk opisujący prozaiczną czynność (np. „parzenie kawy", „zamykanie drzwi"). Cała grupa przejmuje ten gest – powtarza rytmicznie, tworząc wspólny „rytuał dnia codziennego".

📌 Wariant: tworzenie sekwencji – np. „poranek", „szkoła", „powrót do domu".

Rzeźby sytuacyjne – „Co tu się dzieje?"

Grupy 3–4-osobowe tworzą nieruchome rzeźby scenek codziennych. Reszta zgaduje.

Przykłady:
• „W sklepie spożywczym"
• „Na przystanku"
• „W kolejce do lekarza"
• „Przy rodzinnym stole"

📌 Można dodać slow-motion i elementy dźwiękowe (westchnienia, tykanie zegarka itp.).

Scenki bez słów – teatr gestu i rytmu

Grupy tworzą mini-etiudy (1–2 min) bez słów – używają tylko ciała, gestów i dźwięków.

Tematy:
• „Nieporozumienie przy windzie"
• „Wszyscy chcą to samo miejsce"
• „Telefon, który nie działa"
• „Podglądanie sąsiada"

📌 Po pokazie – krótka rozmowa: „Co widzieliście?", „Czy odczytaliśmy to samo?"

Runda końcowa – „Gest dnia”

Każdy pokazuje gest podsumowujący jego doświadczenie z zajęć.

📌 Wariant: dodać dźwięk i stworzyć wspólną „chmurę dnia”.

🟠 LEKCJA 19 – Wartości rodzinne

Temat: *Współpraca, komunikacja, wartości rodzinne i kulturowe*
Czas trwania: ok. 2,5–3 godziny

Cele dydaktyczne:

Ogólne:

- Rozwijanie współpracy i komunikacji (słownej i niewerbalnej)
- Refleksja nad wartościami wyniesionymi z domu
- Uświadomienie kulturowych różnic w wychowaniu i przekazie społecznym
- Budowanie empatii, zrozumienia i uważności w działaniu grupowym

Szczegółowe ; uczestnicy:

- doświadczą różnic w komunikacji i interpretacji informacji w zależności od kontekstu kulturowego,
- zidentyfikują wartości wyniesione z domu rodzinnego i ich znaczenie w życiu codziennym,
- porównają własny system wartości z systemami wartości innych osób z grupy,
- przeanalizują wpływ środowiska wychowawczego na postawy społeczne,
- rozwiną refleksyjność i umiejętność prezentowania własnych przekonań w sposób otwarty i dialogiczny.

Przebieg zajęć:

I. Wprowadzenie do tematu

Prowadzący krótko przedstawia plan zajęć i wyjaśnia, że zajęcia będą dotyczyć współpracy i wartości, które każdy z nas wynosi z różnych środowisk – domu, szkoły, grupy rówieśniczej, kręgu kulturowego.

Wariant dla grupy bardziej zaawansowanej poznawczo:
Można wprowadzić trzy pojęcia – socjalizacja, enkulturacja, wartości kulturowe – w prostym, obrazowym języku:

- Socjalizacja – to proces uczenia się, jak funkcjonować w społeczeństwie. Przykład: *„Kiedy uczymy się, że w autobusie ustępujemy miejsca starszym, to jest właśnie*

socjalizacja."

- Enkulturacja – to sposób, w jaki poznajemy kulturę, w której żyjemy. Przykład: *„W jednej rodzinie Wigilia to 12 dań i kolędy, w innej może to być ciepły wieczór bez świątecznych tradycji – wszystko zależy od kultury, w której się wychowujemy."*

- Wartości kulturowe – to przekonania, które są ważne dla ludzi z określonego środowiska. Przykład: *„W niektórych domach ważne jest, żeby dzieci słuchały dorosłych i nie przerywały, w innych zachęca się dzieci do wyrażania opinii i zadawania pytań."*

Aktywizujące pytanie do grupy:
– Czy znacie sytuacje, w których ktoś inny miał inne zasady niż Wy? Jak się wtedy czuliście?

👉 Cel dydaktyczny: Wprowadzenie uczestników w tematykę dnia: wspólne działanie, komunikacja i wpływ domu rodzinnego oraz kultury na nasze postawy i sposób myślenia.
📌 Uwagi metodyczne: Unikaj wartościowania stylów wychowania (np. „lepszy" vs „gorszy" dom), zamiast tego mów o „różnych doświadczeniach i perspektywach". Można zaznaczyć, że każda osoba ma swój unikalny „plecak wartości" – niektóre z nich z czasem zmieniamy, a inne zostają z nami na zawsze.

II. Rozgrzewka - współpraca i uwaga

Ćwiczenie 1: Miecze

Grupa dzieli się na dwa zespoły stojące naprzeciw siebie.

- Zespół A – atak:
  - ☐ RAZ – pchnięcie
  - ☐ DWA – ścięcie
  - ☐ TRZY – cięcie w bok
- Zespół B – obrona:
  - ☐ RAZ – unik
  - ☐ DWA – podskok
  - ☐ TRZY – przysiad

Ćwiczenie prowadzimy w rytmie (klaskanie, metronom). Po kilku rundach zespoły zmieniają się rolami.

📌 *Uwagi:* Uczestnicy powinni działać ekspresyjnie, ale bezpiecznie.

Ćwiczenie 2: Bambus

Dwa rzędy uczestników, palce wskazujące uniesione. Na ich dłoniach spoczywa lekki kijek. Zadanie: opuścić kijek do ziemi, nie odrywając palców.

📌 *Refleksja:* Omów po ćwiczeniu: „Dlaczego kijek wędrował w górę?", „Co pokazuje ta sytuacja o komunikacji i kontroli?"

III. Gra komunikacyjna - "Reporterzy"

Trzech ochotników wychodzi z sali. Reszta grupy otrzymuje zdjęcie z prasy (najlepiej wieloznaczne). Grupa wspólnie wymyśla historię, którą zapamiętuje „świadek".
Wchodzą po kolei:

1. Reporter I – rozmawia ze świadkiem
2. Reporter II – słucha relacji I
3. Reporter III – słucha relacji II

Reporter III *opowiada*, co „usłyszał".

👉 Cel dydaktyczny: badanie mechanizmów komunikacji pośredniej i interpretacji

📌 *Refleksja:* Jak zmieniła się opowieść? Co zostało zniekształcone? Jak działa „filtr kulturowy i osobisty"?

IV. Wartości rodzinne i kulturowe

Część 1: Krótkie wprowadzenie teoretyczne

Prowadzący przypomina w przystępny sposób trzy kluczowe pojęcia, posługując się neutralnymi przykładami z codziennego życia:

- Socjalizacja
- Enkulturacja
- Wartości kulturowe (indywidualizm/kolektywizm)

Podkreśl, że wartości nie są „lepsze" ani „gorsze" – są po prostu różne, zależne od doświadczeń i kontekstu.

👉 Cel dydaktyczny: Przygotowanie do rozmowy o wartościach, kulturze i wpływie środowiska wychowawczego.

Część 2: Praca w grupach – „Wartości z dzieciństwa"

Uczestnicy pracują w małych grupach (3–4 osoby).

Zadanie: wspólnie wypisać 3 wartości, które były szczególnie ważne w ich domach lub kręgach kulturowych, np. gościnność, punktualność, ciekawość, posłuszeństwo, zaradność, szczerość, dbanie o wspólnotę, samodzielność, tradycja.

📌 Pytania pomocnicze:
– Na co zwracano Wam uwagę, gdy byliście dziećmi?
– Jakie zachowania były pochwalane lub krytykowane?
– Czy coś często powtarzano, np. „Zawsze mów prawdę", „Najpierw obowiązki, potem zabawa", „Gość w dom, Bóg w dom"?

👉 Cel dydaktyczny: Refleksja nad tym, co każdy z nas wyniósł z dzieciństwa lub środowiska wychowawczego.

📌 Uwagi metodyczne: podkreśl, że nie chodzi o ocenianie, ale o poznanie różnych stylów wychowawczych i wartości.

Część 3: Prezentacja i wspólna „mapa wartości"

Grupy prezentują swoje listy. Prowadzący zapisuje wartości na dużym arkuszu (flipcharcie / tablicy) – w miarę możliwości parafrazuje i porządkuje je tematycznie, np.:

- *„Szczerość" i „otwartość" – może połączyć jako „autentyczność"*
- *„Posłuszeństwo" = „szacunek dla dorosłych" (bez oceny)*
- *„Pomaganie innym" = „wspólnota / solidarność"*

👉 Cel dydaktyczny: Wizualizacja wspólnych i różnych wartości – jako punkt wyjścia do rozmowy.

📌 Uwagi metodyczne: Można zaznaczyć, że część wartości się powtarza – i to jest ciekawe – mimo różnych doświadczeń.

Część 4: Kontekst kulturowy

Prowadzący pokazuje wcześniej przygotowane listy wartości pochodzące z innych kultur

(zebrane od partnerów, znajomych z projektu lub z materiałów edukacyjnych). Przykłady mogą pochodzić z różnych części świata, ale powinny być nieoceniające i ciekawostkowe, np.:

- *„W niektórych kulturach ważne jest, żeby dzieci nie mówiły głośno przy dorosłych – w innych, by były jak najbardziej aktywne i odważne."*

- *„W jednej rodzinie szczytem uprzejmości jest cisza i powaga – w innej ciepło i dotyk.*

📌 Refleksja (w kręgu lub otwartej dyskusji):
– Co nas kształtuje jako ludzi?
– Które z tych wartości są dla mnie dziś ważne?
– Czy coś, co dawniej było dla mnie oczywiste, dziś postrzegam inaczej?
– Jakie wartości chciałbym/chciałabym przekazać dalej – dzieciom, młodszym, innym pokoleniom?

👉 Cel dydaktyczny: Poszerzenie perspektywy i porównanie z innymi sposobami myślenia.

🔸 Przykłady wartości i wzorców z różnych kultur – do ćwiczenia „Wartości rodzinne i kulturowe"

1. Wartości związane z komunikacją i stylem bycia:

- Polska / Europa Środkowa: dziecko nie powinno przerywać dorosłym, należy być „grzecznym" – cicho, spokojnie, z szacunkiem.
- USA / Kanada: dzieci zachęca się do wyrażania siebie, mówienia o uczuciach i potrzebach, zadawania pytań.
- Japonia: ceniona jest skromność, powściągliwość i unikanie zawstydzania innych. Dzieci uczone są kontrolowania emocji.
- Argentyna/ Meksyk / kraje latynoskie: akceptowana jest większa ekspresyjność emocjonalna – dzieci mogą być głośne, a uczucia (zarówno pozytywne, jak i negatywne) są częścią życia rodzinnego.
- Etiopia / Somalia: dzieci często uczą się przez obserwację dorosłych i nie są bezpośrednio instruowane – bardziej przez naśladowanie niż tłumaczenie.

2. Wartości dotyczące relacji z rodziną i wspólnotą:

- Wietnam / Chiny: silny nacisk na szacunek wobec starszych, lojalność wobec rodziny, hierarchię w strukturze rodzinnej (np. starszy brat ma więcej odpowiedzialności niż młodszy).

- Nigeria / Ghana: ceniona jest wspólnotowość i pomoc wzajemna. Dzieci uczone są, że należą do większej społeczności, nie tylko do rodziny nuklearnej.
- Finlandia / Skandynawia: promowana jest niezależność dzieci – uczą się samodzielności już od najmłodszych lat, np. same chodzą do szkoły, podejmują decyzje.
- Turcja / kraje arabskie: rodzina jest centrum życia społecznego. Wartością jest posłuszeństwo wobec rodziców, ale także silne więzi emocjonalne.

3. Wartości związane z edukacją i sukcesem:

- Korea Południowa / Japonia: wysoki nacisk na edukację i wyniki w nauce jako sposób zapewnienia dobrej przyszłości – czasem ważniejszy niż rozwój osobisty czy artystyczny.
- Holandia: większy balans między edukacją a dobrostanem dziecka – dzieci mają czas na zabawę, rozwijanie hobby, spędzanie czasu z rówieśnikami.
- Indie: sukces często rozumiany jako obowiązek wobec rodziny, nie tylko osobista ambicja – edukacja postrzegana jako „wspólna inwestycja".

4. Przykłady „wartościowych komunikatów" z dzieciństwa w różnych kulturach:

- *„Nie przynoś wstydu rodzinie."* – np. Japonia, Korea
- *„Niech twoje czyny mówią więcej niż słowa."* – np. kraje Afryki Wschodniej
- *„Masz prawo się nie zgodzić, ale powiedz to z szacunkiem."* – np. Kanada
- *„Rodzina jest zawsze najważniejsza."* – np. Meksyk, Filipiny
- *„Jeśli możesz pomóc, pomóż."* – np. kraje arabskie

- *„Nie pokazuj złości – zachowaj twarz."* – np. Chiny
- *„Dziel się tym, co masz."* – np. kraje subsaharyjskie
- *„Czasem trzeba przemilczeć, żeby zrozumieć."* – np. kultury rdzennych Amerykanów

🔸 Wskazówki metodyczne dla prowadzącego:

- Dobierz przykłady z szacunkiem dla różnorodności uczestników – unikaj uogólnień i stereotypów.
- Zamiast „w krajach rozwiniętych / mniej rozwiniętych" – mów: *„w niektórych kulturach", „w niektórych rodzinach", „w części społeczeństw"*.
- Zapytaj uczestników, czy któryś z przykładów jest im znany, bliski, czy zupełnie obcy – i co o tym myślą.
- Zachęcaj do dzielenia się różnicami jako zasobem, a nie jako problemem.

V. Rundka końcowa - ewaluacja

Krąg refleksji – jedno zdanie na głos

Pytania (do wyboru przez uczestnika):

- Co było dziś dla mnie najciekawsze / najtrudniejsze?
- Co zabieram ze sobą z tych zajęć?
- Czego dowiedziałem/am się o sobie lub innych?

👉 Cel dydaktyczny: zamknięcie emocjonalne i intelektualne zajęć

📌 *Alternatywa:* Uczestnicy zapisują jedną wartość, którą chcieliby przekazać przyszłym pokoleniom – i przyklejają ją na wspólnej tablicy „WARTOŚCI PRZYSZŁOŚCI".

🟠Lekcja 20 – *Wartości wspólne*

Temat: *Most porozumienia – metafory, gesty i wspólne wartości*
Czas trwania: ok. 2,5–3 godziny

Cele dydaktyczne:

Cele ogólne:

- Wzmacnianie więzi między uczestnikami z różnych kultur (PL-UA)
- Rozwijanie komunikacji międzykulturowej – werbalnej i niewerbalnej
- Budowanie zaufania, empatii i zrozumienia różnic kulturowych
- Kształtowanie umiejętności współpracy i pracy zespołowej

Cele szczegółowe:

- Umożliwienie ekspresji tożsamości i historii osobistej poprzez słowo, gest i metaforę
- Pogłębianie refleksji nad podobieństwami i różnicami kulturowymi
- Uczenie się komunikacji niewerbalnej w praktyce
- Kształcenie postawy szacunku i ciekawości wobec „inności”
- Rozwijanie wyobraźni, kreatywności i myślenia symbolicznego

---

Przebieg zajęć:

Runda początkowa – „Moje imię, moja historia”

W kręgu każdy opowiada historię swojego imienia lub nazwiska: pochodzenie, kto je wybrał, czy ma dla niego znaczenie. Można dodać krótką metaforę: „Moje imię to jak...”

👉 Cel dydaktyczny: Budowanie szacunku do tożsamości, otwieranie się na różnorodność językową i osobistą

📌 Uwagi metodyczne: Zapisuj metafory na flipcharcie. Prowadzący wspiera, ale nie wymusza wypowiedzi.

Proste rysunki – „Plecy jako medium”

Dwie linie uczestników. Osoba na końcu szeregu dostaje od prowadzącego wzór do „narysowania” palcem na plecach osoby przed sobą. Rysunek przechodzi przez cały rząd. Ostatnia osoba rysuje wersję końcową na kartce.

👉 Cel dydaktyczny: Komunikacja niewerbalna, zabawa, koncentracja, zaufanie

📌 Uwagi metodyczne: Sprawdź gotowość grupy do kontaktu fizycznego. Wariant alternatywny: rysowanie na dłoni lub w powietrzu.

Mapa różnic i podobieństw

Pary PL-UA wypisują po 5 różnic i 5 podobieństw między swoim codziennym życiem. Prezentacja na wspólnej tablicy lub flipcharcie.

📌 Uwagi metodyczne: Zachęcaj do konkretnych przykładów: „w Ukrainie częściej...", „w Polsce raczej...". Zapisuj podobieństwa innym kolorem.

Rysunek grupowy: Most porozumienia

Na dużym arkuszu papieru cała grupa rysuje metaforyczny „Most porozumienia". Każdy uczestnik dodaje swój symbol, kolor, wzór – coś, co według niego łączy ludzi. Na koniec – wspólne omówienie i opowieść.

👉 Cel dydaktyczny: Współtworzenie jednego dzieła, myślenie symboliczne, szacunek dla różnic

📌 Uwagi metodyczne: Można puścić muzykę w tle. Na zakończenie zróbcie zdjęcie wspólnej pracy.

Kulturowe kalambury

Zespoły losują hasła związane z własną kulturą (np. święto, potrawa, zwyczaj, piosenka, taniec). Przedstawiają je bez słów, za pomocą ruchu i gestów. Reszta grupy zgaduje.

👉 Cel dydaktyczny: Poznawanie kultury drugiej strony przez zabawę

📌 Uwagi metodyczne: Hasła mogą być przygotowane wcześniej lub zaproponowane przez uczestników. Zachowaj równowagę PL–UA.

Język gestów

W parach: jedna osoba przekazuje drugiej bez słów wybraną emocję i jedną informację (np. „Jestem zmęczony, ale szczęśliwy"). Następnie zamiana ról.

👉 Cel dydaktyczny: Refleksja nad komunikacją niewerbalną, rozwój empatii i obserwacji

📌 Uwagi metodyczne: Przy trudniejszej grupie – wspólnie ustalcie podstawowe „gesty" emocji (smutek, radość, złość, ciekawość itd.).

Budowanie wieży z wartości

Małe grupy PL-UA (4–6 osób) otrzymują zestaw karteczek z różnymi wartościami (np. wolność, szacunek, gościnność, kreatywność, bezpieczeństwo). Ich zadaniem jest ułożyć z nich symboliczną „wieżę" – od najważniejszej (na dole) do mniej ważnych (na górze).

👉 Cel dydaktyczny: Refleksja nad priorytetami, współpraca i umiejętność argumentowania

📌 Uwagi metodyczne: Nie wartościujemy. Ułatwiaj rozmowę pytaniami: „Co nas łączy?", „Z czego wynikają różnice?".

Improwizacja – „Statek integracyjny"

Grupa tworzy załogę statku. Każdy wybiera dla siebie rolę (np. kapitan, kucharz, lekarz, DJ, meteorolog). Następnie odgrywają improwizowaną scenkę kryzysową (np. sztorm, awaria systemu, choroba na pokładzie).

👉 Cel dydaktyczny: Ćwiczenie współpracy, ról i kreatywnego rozwiązywania problemów

📌 Uwagi metodyczne: Zachęć do humoru i dystansu. Scenki można nagrać – jako forma pamiątki.

(Opcjonalnie) Ćwiczenie zaufania – *„Krąg zaufania"*

Jedna osoba wchodzi do ciasnego kręgu, zamyka oczy i przechyla się w różnych kierunkach – grupa ją łagodnie podtrzymuje.

👉 Cel dydaktyczny: Doświadczenie fizycznego zaufania i troski

📌 Uwagi metodyczne: Tylko dla zintegrowanej grupy. Przed ćwiczeniem – jasne zasady i dobrowolność.

Runda końcowa – *„Mosty, które dziś zbudowałem/am"*

Każdy kończy zdanie:
– „Dziś zbudowałem/am most..."
– „Zabieram ze sobą..."
– „Zaskoczyło mnie..."

👉 Cel dydaktyczny: Refleksja, integracja, symboliczne domknięcie

🟠 LEKCJA 21 – Improwizacja jako narzędzie integracji

Temat: Improwizacja – narzędzie integracji, ekspresji i rozwoju relacyjnego -Tworzenie relacji poprzez zabawę, ekspresję i współdziałanie scenicznymi środkami wyrazu
Czas trwania: ok. 2 godziny

Cele dydaktyczne:

Ogólne:

- Integracja grupy poprzez zabawę i improwizację.
- Rozwijanie swobodnej ekspresji, elastyczności i reakcji w czasie rzeczywistym.
- Budowanie relacji opartych na uważności, zaufaniu i współpracy.

Szczegółowe:

- Ćwiczenie refleksu, komunikacji niewerbalnej i uważnego słuchania.
- Rozwijanie kreatywności w warunkach ograniczonego czasu i zmiennej konwencji.
- Praca z emocją, przerysowaniem i grą formą.

Przebieg zajęć:

Powitanie – Check-in

Runda otwierająca w kręgu:
– „Co dobrego lub przytłaczającego wydarzyło się w ostatnich dniach?”
– „Jak się dziś czujesz w skali od 1 do 10?”

👉 Cel dydaktyczny: Sprawdzenie nastroju grupy, uruchomienie kontaktu.

📌 Uwagi metodyczne: zachęcaj do szczerości, ale nie wymuszaj. Uczestnicy mogą powiedzieć tylko liczbę.

Switch

2 osoby dostają role kontrastowych postaci i improwizują scenkę. Na hasło „switch!” – zamieniają się rolami, kontynuując scenę.

Przykładowe pary:

- Mama – nastolatek
- Fanka K-pop – ochroniarz
- Naukowiec NASA – wróżka z bazaru
- Urzędnik – artysta uliczny
- Detektyw noir – instagramowa nastolatka
- TikToker – bibliotekarz

👉 Cel dydaktyczny: Umiejętność błyskawicznego przejmowania roli, rozwój refleksu i gry kontrastem.

📌 Uwagi metodyczne: zachęcaj do przerysowania i odwagi w ekspresji.

Reżyser

Dwójka improwizuje krótką scenkę. Trzecia osoba (reżyser) przerywa i proponuje zagrać to samo w innej konwencji.

📌 Przykładowe style:

- Telenowela brazylijska
- Horror klasy B
- Musical (można udawać śpiew)
- Teatr absurdu
- Teatr japoński Nō
- Film science-fiction z lat 50.
- Lalki Barbie, koty, roboty, drzewa, itp.

📌 Scenki bazowe:

- Konflikt współlokatorów
- Spotkanie po latach
- Zatrzaśnięcie w windzie
- Rezerwacja w dziwnym hotelu
- Dziecko mówi, że chce być influencerem

👉 Cel dydaktyczny: elastyczność, reagowanie na styl, kreatywność formy

Mniej/Więcej

Grupa trzech osób improwizuje scenkę. Publiczność po obejrzeniu sugeruje, czego powinno być „mniej” lub „więcej”.

📌 Przykładowe komentarze:

- Mniej słów, więcej tańca
- Mniej logiki, więcej emocji
- Więcej kota, mniej człowieka
- Więcej absurdu, mniej sensu

📌 Przykładowe scenki:

- Randka w ciemno
- Zagubiony bagaż
- Pierwszy dzień w pracy
- Rodzinne spotkanie

👉 Cel dydaktyczny: reagowanie na feedback, praca nad jakością i intensywnością ekspresji.

Żywe ręce

Liczba osób: 3 (1 ekspert, 1 ręce, 1 dziennikarz)
„Ekspert” wypowiada się na zadany temat, a jego ręce sterowane są przez osobę z tyłu.
Dziennikarz zadaje pytania.

📌 Przykładowe tematy:

- Gotowanie z zamkniętymi oczami
- Moda dla mrówek
- Jak rozmawiać z kosmitą
- Rozpoznawanie emocji u kamieni

👉 Cel dydaktyczny: współpraca fizyczna, synchronizacja ruchu z mową, zabawa formą.

Dwugłowy ekspert

Liczba osób: 3 (2 jako „ekspert” mówiący po jednym słowie, 1 jako pytający)
Gracze odpowiadają na pytania jako „jedna osoba”, wypowiadając słowa na zmianę lub jednocześnie.

📌 Przykładowe tematy:

- Jak negocjować z goblinami
- Parkowanie jednorożca
- Emocje kamieni
- Mowa ciała drzew iglastych

👉 Cel dydaktyczny: synchronizacja, komunikacja, humor, precyzja językowa.

Zakończenie – Runda końcowa

📌 Pytania refleksyjne (do wyboru):
– „Co było dla Ciebie najśmieszniejsze?”
– „Co Cię zaskoczyło?”
– „Z czego jesteś dziś dumny/a?”
– „Czego dowiedziałeś/aś się o sobie lub innych?”

📌 *Wariant: uczestnicy kończą zdanie:*
– „Improwizacja to dla mnie...”
– „Po dzisiejszych zajęciach czuję się jak...”

👉 Cel dydaktyczny: podsumowanie wrażeń, domknięcie procesu, integracja doświadczenia.

🟠 LEKCJA 22 – „Kompetencje, które mówią przez nas”

Temat: Rozpoznawanie i twórcza ekspresja kluczowych kompetencji osobistych i społecznych
Czas trwania: ok. 2 godziny (z przerwą)

Cele dydaktyczne:

Ogólne:

- Zapoznanie uczestników z 8 kluczowymi kompetencjami Youthpass.
- Rozwój samoświadomości, refleksji i umiejętności komunikowania mocnych stron.
- Ćwiczenie kreatywności i współpracy w zespole poprzez formy teatralne.

Szczegółowe:

- Wzmacnianie umiejętności przekształcania pojęć abstrakcyjnych w konkretne działania sceniczne.
- Budowanie pewności siebie w ekspresji indywidualnej i grupowej.
- Rozwijanie zdolności twórczego myślenia, prezentacji i analizy.

Przebieg zajęć:

Runda otwierająca – „Z czym dziś przychodzę?”

Każdy uczestnik mówi w kręgu jedno zdanie:
– „Z jaką energią dziś jestem?”
– „Czego się po sobie dziś spodziewam?”

👉 Cel dydaktyczny: Otwarcie emocjonalne, autorefleksja, uruchomienie obecności.
📌 Uwagi metodyczne: Warto podkreślić, że nie ma złych odpowiedzi – można też milczeć.

Wprowadzenie: 8 kompetencji Youthpass

Prezentacja (multimedialna / flipchart) – przedstawienie 8 kompetencji kluczowych z programu Youthpass. Każdy uczestnik dopisuje skojarzenie / symbol / słowo do każdej kompetencji na osobnej karteczce samoprzylepnej. Karteczki przyklejane są wokół sali.

👉 Cel dydaktyczny: zrozumienie i osobiste odniesienie do kompetencji.
📌 Uwagi metodyczne: zachęcaj do pytań i dzielenia się przykładami z życia.

Ćwiczenie refleksyjne – „Poznajemy siebie na nowo”

Uczestnicy rysują tarczę podzieloną na 6 pól, w których wpisują i/lub ilustrują:

- swoje mocne strony,
- umiejętności,
- wartości,
- to, czego chcą się nauczyć,
- sytuacje, w których czują się silni,
- coś, co ich inspiruje.

Następnie dzielą się tarczami w 3-osobowych grupach i tworzą wystawę „Kim jesteśmy?”

👉 Cel dydaktyczny: samoświadomość, wzmocnienie poczucia sprawczości i unikalności.
📌 Uwagi metodyczne: nie oceniaj – podkreśl wartość różnorodności.

Praca koncepcyjna – „Kompetencje w akcji”

Podział na grupy (po 3 osoby)
Każda grupa losuje 2 kompetencje kluczowe i tworzy etiudę teatralną (do 3 minut), która metaforycznie i twórczo je obrazuje.

Etapy pracy grupowej:

1. Zdefiniowanie kompetencji własnymi słowami.
2. Burza mózgów: skojarzenia, metafory, obrazy, ruch, dźwięk.
3. Przekształcenie pomysłów w krótki sceniczny komunikat.
4. Próba i prezentacja etiudy.

📌 Pomocnicze ćwiczenia:

A. Mini-laboratorium ciała (10 min)
– „Ciało jako narzędzie znaczenia”: grupa pokazuje jedno pojęcie tylko ruchem, inni zgadują.

B. Mapa pomysłów (15 min)
– Burza mózgów na dużym arkuszu – zapisanie wszystkiego, co kojarzy się z daną kompetencją.
– Wybór 3–4 motywów i zbudowanie na ich podstawie etiudy.

C. Symbole i rekwizyty (opcjonalnie)
– Możliwość użycia przedmiotów codziennego użytku (np. krzesło, szal, kartka papieru) jako rekwizytów symbolizujących kompetencje.

👉 Cel dydaktyczny: uruchomienie kreatywności, zbudowanie komunikatu scenicznego, który „mówi przez ciało”.

Prezentacje grup

Każda grupa prezentuje swoją etiudę (do 3 min).
Reszta uczestników próbuje odgadnąć, jakie kompetencje zostały przedstawione.
Następnie grupa opowiada o swoim procesie:
– Co ich zainspirowało?
– Dlaczego wybrali taką formę?

👉 Cel dydaktyczny: dzielenie się refleksją, komunikacja intencji, docenienie twórczości innych.

Ćwiczenie kończące – „Herby kompetencji"

Każdy projektuje swój herb kompetencji na małej tarczy z 3–4 polami:

- Jedna kompetencja, którą już posiadam.
- Jedna, którą chcę rozwinąć.
- Motto rozwojowe.
- Symbol mojego stylu działania.

👉 Cel dydaktyczny: integracja zdobytej wiedzy z refleksją osobistą.
📌 Uwagi metodyczne: Herby można umieścić na ścianie sali lub wkleić do dziennika projektu.

Runda końcowa

Runda refleksyjna w kręgu – każdy kończy zdanie:
– „Dziś odkryłem/odkryłam, że mam w sobie..."

📌 Wariant: można dodać jedną „iskrę" – coś, co zabieram do życia codziennego.

👉 Cel dydaktyczny: domknięcie procesu, ugruntowanie osobistych odkryć.

🟠 Lekcja 23 - *"Droga, którą jestem"*

Temat: Moja historia, moja przyszłość Opowiadanie historii życia jako narzędzie samoświadomości i integracji
Czas trwania: 90–120 minut

Cele dydaktyczne:

Ogólne:
– Pogłębienie autorefleksji i tożsamości poprzez twórcze opowiadanie o sobie.
– Wzmacnianie koncentracji, uważności i spontaniczności w grupie.
– Budowanie zaufania i wrażliwości na doświadczenia innych.

Szczegółowe:
– Rozwijanie umiejętności narracji osobistej i autoekspresji.
– Przekładanie emocji i doświadczeń na formy wizualne i symboliczne.
– Wzmacnianie kompetencji komunikacyjnych i międzykulturowych.
– Ćwiczenie koncentracji, refleksu, współpracy i słuchania.

🔑 Kluczowe kompetencje UE rozwijane podczas zajęć:

1. Świadomość i ekspresja kulturalna
2. Umiejętność uczenia się
3. Kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie uczenia się do życia
4. Kompetencje obywatelskie
5. Kreatywność
6. Kompetencje językowe (werbalne i niewerbalne)
7. Umiejętność pracy w zespole
8. Świadomość kulturowa i międzykulturowa

Przebieg zajęć:

Runda początkowa – *„Jestem dziś jak..."*

Uczestnicy kończą zdanie: „Jestem dziś jak...", wybierając obraz, zjawisko przyrody, pogodę, przedmiot lub postać, który oddaje ich aktualny nastrój.

📌 *Wariant:* Można poprosić o dodanie ruchu lub miny ilustrującej ten wybór.

otwarcie spotkania, autorefleksja i integracja.

Dodaj swój ruch

Uczestnicy stoją w kole. Pierwsza osoba pokazuje ruch (np. gest ręką), kolejna powtarza go i dodaje własny itd. Gra trwa, dopóki ktoś się pomyli lub użyje słów – wtedy odpada z humorem.

📌 *Wariant:* Można grać bez eliminacji, skupiając się na rytmie i uważnym obserwowaniu.

👉 Cel dydaktyczny: koncentracja, pamięć, uważność, reagowanie.

Gra w przymiotniki

Jedna osoba wychodzi z sali. Grupa ustala wspólnie przymiotnik (np. „nerwowy", „radosny"). Osoba wraca i próbuje odgadnąć, jaki to przymiotnik, obserwując zachowanie grupy (mimika, postawa, sposób mówienia).

👉 Cel dydaktyczny: spontaniczność, zabawa, ekspresja emocji.
📌 Uwagi metodyczne: Dbałość o ton emocji – nie używamy przymiotników krzywdzących czy zawstydzających.

Indiańskie znaki

Cel: komunikacja niewerbalna, koncentracja, refleks. Opis:
Znana gra na przekazywanie „znaku" po kole. Jeden znak „krąży" po grupie w ustalonym rytmie, osoba w środku próbuje go przechwycić.

1. Grupa ustawia się w dużym kole.
   Jedna osoba staje w środku koła – będzie miała za zadanie „wykrywać", kto aktualnie przesyła znak.
2. Wszyscy w kręgu wybierają po cichu jeden prosty gest – znak.
   Może to być np. dotknięcie nosa, klaśnięcie, zakręcenie palcem w powietrzu, gest dłonią „cicho", tupnięcie, poruszenie ramieniem itp.
3. Osoba, która rozpoczyna grę, wykonuje swój znak i „przekazuje" go jednej osobie z sąsiadów (np. przez kontakt wzrokowy i wykonanie gestu do niej).Ta osoba go powtarza – i przekazuje dalej kolejnej osobie w kręgu, niekoniecznie w tę samą stronę.
4. Znak powinien krążyć dyskretnie i płynnie.
   Uczestnicy mają udawać neutralność – nie wolno się śmiać, wskazywać, komentować ani robić gwałtownych ruchów.
5. Osoba w środku ma za zadanie „wykryć", kto aktualnie przesyła znak.
   Jeśli jej się uda, zmienia się z tą osobą miejscami.

Wariant „symboliczne gesty" (bardziej teatralny lub refleksyjny):

Zamiast prostych znaków, grupa może umawiać się na bardziej metaforyczne, powolne ruchy, np.:

- „gest podarowania światła" (wyciągnięcie dłoni),
- „zaproszenie do milczenia" (palec na ustach),
- „zdmuchiwanie świecy",
- „gest ochrony" (ręka nad sercem).

Dzięki temu gra zyskuje bardziej performatywny, niemal taneczny charakter i może służyć również jako ćwiczenie budujące nastrój skupienia, wspólnoty lub pracy z tematem „znaku" i jego znaczenia.

👉 Cel dydaktyczny: spontaniczność, zabawa, ekspresja emocji.
📌 Uwagi metodyczne:

- Osoba w środku musi być czujna i skoncentrowana – gra rozwija spostrzegawczość.
- Osoby w kręgu powinny się umawiać na utrzymanie rytmu i dyskrecji, by utrudnić zadanie osobie w środku.
- Gra nie powinna być agresywna ani konfrontacyjna – jeśli ktoś nie chce być w środku, można ustalić zasadę „nie wykrywam przez 3 tury – zmiana".

Główna część: *„Mapa życia"*

Każdy uczestnik rysuje mapę swojego życia – od narodzin do dziś (lub do punktu wybranego symbolicznie). Mapa ma zawierać:
– punkty przełomowe, trudności (np. wyboje, zakręty, rozdroża),
– dobre chwile (np. piękne widoki, tunele marzeń, proste drogi),
– miejsca lub momenty, które miały wpływ na uczestnika,
– (opcjonalnie) ścieżkę przyszłości lub marzeń.

Etapy:
– Indywidualna praca (20–25 min) – w ciszy, przy delikatnej muzyce.
– Prezentacja map w kręgu (20–30 min) – każdy omawia swoją mapę, jeśli chce.

📌 Uwagi metodyczne:
– Możliwość rezygnacji z wypowiedzi – słuchanie również jest aktywnością.
– Dbanie o atmosferę szacunku, prywatność i komfort uczestników.

– Zachęcaj do symbolicznego myślenia – mapa może być drogą przez góry, rzeką, labiryntem, ogrodem itd.

Runda końcowa – *„Co zabieram ze sobą z tej drogi?”*

Uczestnicy kończą zdanie:

– „Z tej podróży zabieram...”

Mogą dodać: jedno słowo, symbol, gest, rysunek, kolor albo coś zapisanego na swojej mapie.

📌 *Warianty:*

– Wypowiedzi w parach, a potem ochotnicy dzielą się na forum.

– Zapisanie słowa-klucza na wspólnym arkuszu papieru jako „wspólnej drogi”.

🟠 Lekcja 24 - *STEDY Opowieść wspólna*

Temat: Ewaluacja cyklu poprzez działania twórcze – refleksyjne, performatywne i wizualne
Czas trwania: 120 minut

Cele dydaktyczne:

Ogólne:
– Zamykanie procesu STEDY w atmosferze twórczej i bezpiecznej.
– Pogłębiona refleksja nad przebytą drogą – w wymiarze indywidualnym i grupowym.
– Uhonorowanie wspólnej pracy i emocji.

Szczegółowe:
– Utrwalenie kluczowych momentów i doświadczeń.
– Rozwijanie wyobraźni, ekspresji symbolicznej i narracyjnej.
– Wzmocnienie poczucia sprawczości i tożsamości uczestników.
– Umożliwienie ewaluacji w formach innych niż ankietowe.

🔑 Kompetencje UE rozwijane:
– Kompetencje osobiste i społeczne
– Komunikacja werbalna i niewerbalna
– Kreatywność
– Świadomość kulturowa i międzykulturowa
– Umiejętność uczenia się
– Praca zespołowa

Przebieg zajęć:

Runda początkowa – *„Jednym gestem, jednym słowem”*

Grupa stoi w kręgu. Uczestnicy po kolei przekazują sobie wybrany gest i słowo, które wyrażają ich nastrój, refleksję lub emocję związaną z ostatnim spotkaniem. Gest przechodzi przez cały krąg jak fala.

📌 *Wariant:* Można zamknąć oczy w trakcie przekazu, by skupić się na emocji.
👉 Cel dydaktyczny: otwarcie spotkania, emocjonalne przygotowanie do zamykania procesu.

Ćwiczenie: *„Kreatywna linia czasu – nasza podróż STEDY”*

– Na podłodze rozwinięty papier – linia czasu od grudnia do końca czerwca
– Prowadzący przypomina kolejne etapy cyklu: pierwsze spotkania, ćwiczenia lustrzane, praca z partnerem, przestrzenią, improwizacją, tematy tożsamości, różnorodności itd.
– Uczestnicy zaznaczają moment ważny dla siebie – mogą coś narysować, napisać, wkleić symbol lub stworzyć mini-scenę z osobą towarzyszącą.
– Chętni opowiadają, dlaczego wybrali dany moment.

👉 Cel dydaktyczny: wizualizacja i refleksja nad całym cyklem zajęć.
📌 Uwagi metodyczne: Daj przestrzeń tym, którzy wolą wyrazić się wizualnie lub ruchem niż słowem.

Ćwiczenie performatywno-ewaluacyjne – *„Pomnik grupy”*

– Na początek szybka rozgrzewka: tworzenie „rzeźb” – pojedynczo, wyrażających np. emocję, słowo, wspomnienie.
– Następnie cała grupa tworzy żywy pomnik – kompozycję z ciał, przedstawiającą STEDY jako grupę, proces, emocję.
– Wariant: powstają dwie rzeźby – „grupa na początku” i „grupa dziś”.
– Można dodać słowa-klucze, dźwięki, mikro-ruchy.

👉 Cel dydaktyczny: symboliczne podsumowanie tego, czym była dla uczestników ta grupa
📌 Uwagi metodyczne: *Efekt końcowy* może zostać sfotografowany – jako symboliczna pamiątka.

Ćwiczenie performatywno-ewaluacyjne: „Etiudy STEDY – Moje doświadczenie w 60 sekund”

Uczestnicy tworzą krótkie jedno–dwuminutowe etiudy teatralne, które w symboliczny, metaforyczny lub zabawny sposób pokazują ich indywidualną drogę przez STEDY – co było dla nich ważne, co odkryli, co zapamiętają.

Przebieg:
Wprowadzenie (5 min): Prowadzący zaprasza uczestników do podsumowania swojego doświadczenia w formie scenicznego telegramu. Można wykorzystać ruch, gest, dźwięk, milczenie, tekst – dowolną formę teatralnej ekspresji.

Praca twórcza (10–15 min):

Można pracować indywidualnie lub w parach. Prowadzący proponuje pytania pomocnicze:

- Gdyby moje doświadczenie było kolorem, jakim byłoby?

- Jaki dźwięk oddaje to, czego się nauczyłam/em?
- Gdyby moja droga STEDY była scenką – co by w niej było?
- Jakie było najzabawniejsze, a jakie najbardziej poruszające wspomnienie?
- Jak wyglądałabym, gdybym była swoją STEDY-emocją?

Pokazy (10 min):

Uczestnicy (lub chętni) prezentują swoje „etiudy STEDY". Może to być:

- niemy obraz (freeze),
- krótka pantomima,
- jedno zdanie i gest,
- scenka z rekwizytem,
- choreografia emocji (układ ruchów/gestów),
- rozmowa z wyimaginowaną osobą (np. „rozmawiam z sobą z grudnia 2024").

Finał: Można zakończyć wspólnym „fleszem" – wszyscy stają w pozie podsumowującej ich STEDY-uczestnictwo. Zdjęcie grupowe jako żywa rzeźba.

👉 Cel dydaktyczny: kreatywna, teatralna ewaluacja osobistych doświadczeń poprzez mini-performansy grupowe lub indywidualne.
📌 Uwagi metodyczne:

– Podkreśl, że nie chodzi o jakość aktorską, ale o autentyczność i ekspresję.
– Daj przestrzeń na dystans i humor, ale również na wzruszenie, jeśli się pojawi.
– Jeśli ktoś nie chce prezentować, może stworzyć swój ruch i przekazać go grupie, która go odegra.

Ćwiczenie wizualno-refleksyjne – *„STEDY-pudełko" lub „List do przyszłego ja"*

A. STEDY-PUDEŁKO
Każdy uczestnik otrzymuje pudełko lub kopertę, do której wkłada:
– symbol czegoś, czego się nauczył (rysunek, słowo, mini-przedmiot),
– coś, co chce zachować po projekcie (np. cytat, hasło, mini-pamiątkę),
– kartkę z napisem „Dziękuję za..." – skierowaną do siebie, grupy lub prowadzących.

📌 *Pudełka można zachować lub wymienić między sobą jako forma dedykacji.*

B. LIST DO PRZYSZŁEGO JA

Każdy pisze list do siebie z pytaniami:

– „Czego się nauczyłem/am?”

– „Co chcę pamiętać z tego projektu?”

– „Gdzie widzę siebie za rok?”

Opcje:

– List można zabrać ze sobą,

– lub oddać prowadzącemu do wysyłki pocztą po 6 miesiącach.

Symboliczne zamknięcie – *„Przestrzeń wspólna”*

Uczestnicy zostawiają osobisty ślad – kartkę z ważnym słowem, gest, rysunek, przedmiot.

Tworzy się z tego wspólna instalacja – ŚLAD STEDY.

– Elementy przyklejane/układane w wybranym miejscu.

– Prowadzący fotografuje wspólną kompozycję i obiecuje ją rozesłać.

📌 To może być początek symbolicznego rytuału przejścia.

Runda końcowa – *„Z czym wychodzę?”*

Uczestnicy kończą zdanie:

– „Zabieram ze sobą...”

– „STEDY było dla mnie...”

Opcja: wypowiedzenie wspólnie słowa „dziękuję” w różnych językach uczestników.

📌 *Wariant:* stworzenie żywego „okrzyku STEDY” jako rytualnego zamknięcia.

✨ Dodatkowe elementy (opcjonalne)

– Wręczenie symbolicznych certyfikatów uczestnictwa

– Prezentacja zdjęć z zajęć (jeśli były robione)

– Wspólne zdjęcie grupowe

– Zaproszenie do dalszej współpracy – newsletter, lokalne wydarzenia, działania follow-up

Erasmus+ ungdom
The project is funded by European Union funds (Erasmus+), under Key Action 2, Small-Scale Partnerships.
Stronger Together
STEDY
Empowerment of Diverse Youth Communities
Organizator warsztatów | Workshop organizer
YOU PLAN CULTURE
Lider projektu | Project leader
YCOP 1918