

LABORATORIUM
DZIAŁAŃ
TEATRALNYCH

**MŁODY
TEATR**

5 prostych ćwiczeń dla różnorodnej grupy

Autorki: Agnieszka Zakrzewska i Katarzyna Pągowska

Opracowanie graficzne: Monika Bojarska

Korekta: Kamil Hoffman

E-book został wydany w ramach projektu „**Laboratorium działań teatralnych: Młody Teatr**” dofinansowanego z budżetu Województwa Kujawsko-Pomorskiego.



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

Dofinansowano z budżetu
Samorządu Województwa
Kujawsko-Pomorskiego



Droga czytelniczko i drogi czytelniku,

W tym krótkim e-booku znajdziesz pięć prostych ćwiczeń, które pozwolą Ci zadbać o integrację grupy składającej się z osób o różnorodnych potrzebach.

Jaka to grupa? Z naszego – doświadczenia każda! Nie ma znaczenia, czy jest międzypokoleniowa, czy łączy osoby z niepełnosprawnościami etc. – tak naprawdę każda grupa łączy osoby o różnej wrażliwości emocjonalnej, percepcji i potrzebach psychofizycznych.

Zaproponowane przez nas ćwiczenia wynikają z dobrych praktyk grupy Młody Teatr i zostały wskazane przez uczestników jako te, dzięki którym podczas warsztatów czują się bezpiecznie, a potrzeby każdej osoby są zaspokojone.

Po zapoznaniu się z tymi ćwiczeniami możesz odnieść wrażenie, że nie proponujemy nic nadzwyczajnego, nie ma tutaj żadnych „fajerwerków”. I właśnie to z naszej perspektywy jest klucz do włączania – nie spektakularne metody, ale proste ćwiczenia wykonywane systematycznie i w odpowiednich momentach procesu grupowego.

Zachęcamy do spróbowania, modyfikowania i rozmawiania o tym z uczestnikami Waszych warsztatów!

1

RUNDKA POCZĄTKOWA

CEL

- poznanie energii grupy oraz samopoczucia poszczególnych osób
- budowanie umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji
- wzmacnianie zaufania między grupą i osobą prowadzącą oraz wzajemnego zrozumienia między wszystkimi uczestnikami

PRZEBIEG

Usiądźcie wspólnie, tworząc okrąg – może być na krzesłach, może być na podłodze – ważne, żeby każdemu było wygodnie i aby wszyscy się widzieli.

Wytłumacz uczestnikom, że zanim przejdziecie do ćwiczeń zaczniecie od tego, by każdy mógł powiedzieć, jak się teraz czuje, z jaką myślą lub emocją zaczyna te warsztaty. Udział w rundce jest dobrowolny, nie zmuszaj nikogo do wypowiedzi, ale zadbaj, by każdy miał do tego przestrzeń.

Jeśli grupa ma problem ze swobodnym wyrażaniem swoich emocji, możesz postąpić z dodatkowymi materiałami, np. kartami DIXIT, dowolnymi przedmiotami. Poproś, aby każda z osób wybrała kartę/przedmiot, który symbolizuje to, jak się czuje. Zachęć do uzasadnienia na forum swojego wyboru.

DLACZEGO TO WAŻNE

Nikt z nas nie przychodzi na zajęcia jako czysta karta – dotyczy to także prowadzącego. Bardzo trudne jest być tylko „tu i teraz”, odrzucić wszystkie nasze emocje, nasz stan psychiczny i fizyczny, i uczestniczyć w zajęciach w oderwaniu od tego. To, jak się czujemy i co przeżywamy, ma bezpośredni wpływ na nasz udział w warsztatach i nasze zaangażowanie. Dlatego ważne jest, by dać przestrzeń do wypowiedzenia tych wszystkich emocji na głos. Ignorowanie ich nie sprawi, że znikną, mogą natomiast negatywnie wpływać na grupę lub poszczególne osoby; np. uczestnicy denerwują się na jedną z osób, która dużo mniej angażuje się w wykonywanie ćwiczeń. Budzi to coraz większą frustrację i izolowanie tej osoby, podczas gdy ona mierzy się z problemami rodzinnymi i nie ma siły na pełne zaangażowanie. Gdyby mogła powiedzieć o tym, że czuje smutek, reszta grupy z pewnością zaakceptowałaby to i otoczyła ją wsparciem.

W KTÓRYCH MOMENTACH TO ZASTOSOWAĆ

Na początku każdych warsztatów i każdego spotkania. Zachęcamy, aby rundka stała się grupowym nawykiem.

CO DAJE TOBIE

W trakcie takiej rundki dowiesz się, w jakim ogólnym stanie emocjonalnym i fizycznym jest grupa i czego potrzebuje danego dnia, a dzięki temu możesz zmodyfikować swój program tak, by nie działać w kontrze do tych potrzeb, np. jeśli większość osób jest zmęczona po bardzo wyczerpującym tygodniu, to podczas warsztatów możesz zadbać o odrobinę relaksu oraz unikać ćwiczeń, które mogą pogłębić to poczucie zmęczenia.

Dostajesz także wiedzę na temat tego, jak czują się poszczególne osoby, dzięki czemu możesz być bardziej uważny/-a na nie podczas ćwiczeń.

CO DAJE GRUPIE

Uczestnicy uczą się rozpoznawać swoje emocje i stany oraz mówić o nich otwarcie. Otrzymują poczucie bezpieczeństwa i akceptacji dla ich potrzeb. W ten sposób grupa buduje wzajemne zaufanie i troskę. Identyfikowanie emocji może być na początku dla niektórych osób trudne lub dziwne. Zachęcamy do wyrozumiałości – z czasem będzie im coraz łatwiej.

2

KONTRAKT GRUPOWY

CEL

- wypracowanie/spisanie zasad współpracy zespołu
- uczynienie pracy grupy bardziej efektywną, pozwalającą na skuteczne realizowanie wspólnie ustalonych celów zaangażowanego zespołu

PRZEBIEG

Poinformuj osoby uczestniczące w spotkaniu o tym, która część przed Wami. Opowiedz, czym jest kontrakt, wyjaśnij jego cel i sens, wytłumacz dlaczego jest on ważny w kontekście funkcjonowania zespołu. Możesz zaproponować, by grupa nadała swoją nazwę/tytuł kontraktu („przepis na szczęście grupy...”, „zasadnik” itd.).

Przejdź do tłumaczenia metody, za pomocą której zespół wypracuje kontrakt.

1. Metoda kolażu na podstawie zdjęć/grafik/gazet

Potrzebne materiały:

- wydrukowane zdjęcia/grafiki – możesz pomyśleć, jakie z perspektywy osoby uczestniczącej w spotkaniu wartości, hasła mogą być ważne w budowaniu zespołu. Poszukaj takich grafik/fotografii/symboli, które staną się inspiracją do sformułowania zasady.
- kolorowe gazety
- kleje/taśma dwustronna
- nożyczki
- duży brystol (może być w kolorze)

Rozłóż na środku sali kolorowe gazety, wydrukowane zdjęcia i grafiki oraz resztę potrzebnych materiałów. Zapytaj grupę, czym jest metoda kolażu. Jeśli będzie taka potrzeba, uściślaj.

Wytłumacz, że osoby uczestniczące w spotkaniu inspirując i postugując się przygotowanymi materiałami mają za zadanie stworzyć kompozycję zdjęć/grafik/symboli, które zostaną hasłowo podpisane. Ta technika plastyczna pozwoli na kreatywne zbudowanie kontraktu.

Pamiętaj jednocześnie, by była to praca zespołowa. Dbaj o to, by każdy miał szansę się wypowiedzieć i jednocześnie, by każdy miał zgodę na przyklejane zdjęcie i zapisywane hasło-zasadę. Możesz zadawać pytania pomocnicze, np.: co jest dla Was ważne podczas pracy w grupie/czego potrzebujecie, by dobrze czuć się w zespole/jakich zachowań chcielibyście uniknąć. Zwróć uwagę, by praca nie stała się zbiorem zakazów lecz „wskazówek”. Pozwól działać grupie, jednak jeśli nie pojawi się zasada dla Ciebie ważna – zaproponuj ją.

Podsumuj wspólnie z grupą Waszą pracę. Zapytaj, jak osoby uczestniczące w spotkaniu czuły się w tej formie pracy, co zauważyły, czy coś je zaskoczyło, jak przebiegała praca, czy kontrakt coś zmienia? Zaznacz, że wypracowane zasady zawisną w widocznym miejscu, będziecie je przypominać i sprawdzać co jakiś czas tak, by były żywe. Poproś o podpisanie kontraktu na znak jego przyjęcia.

2. Praca w podgrupach

Potrzebne materiały:

- pisaki/długopisy
- flipchart + kartki
- markery

Połącz osoby uczestniczące w spotkaniu w mniejsze zespoły. Każdej grupie wręcz kartkę oraz pisaki/długopisy. Poproś, aby każdy zespół zapisał na kartce propozycje zasad, które uznają za ważne/potrzebne/wspierające grupę. Określ czas potrzebny na pracę w podgrupach (np. 10 minut). Po upływie czasu podsumuj na forum tę część zadania. Zapytaj, jak pracowało się w zespołach.

Następnie prezentując na forum przygotowane zasady, omawiając je i wspólniając (jeśli się powielą), zapisujcie na kartce od flipcharta tak, aby stworzyć wspólny kontrakt grupowy.

Podsumuj Waszą pracę. Zapytaj jak osoby uczestniczące w spotkaniu czuły się w tej formie pracy, co zauważyły, czy coś je zaskoczyło, jak przebiegała praca, czy kontrakt coś zmienia?

Zaznacz, że wypracowane zasady zawisną w widocznym miejscu, będziecie je przypominać i sprawdzać co jakiś czas tak, by były żywe. Poproś o podpisanie kontraktu na znak jego przyjęcia.

DLACZEGO JEST WAŻNY

Dzięki zbudowaniu kontraktu grupa ma swój wewnętrzny kręgosłup – wie, jakie zasady obowiązują, jakie ma przywileje i prawa. Wypracowanie takiej umowy jest ważne w kontekście realizowania wspólnych celów zespołu. Spisany przez grupę kontrakt wspiera poczucie bezpieczeństwa, postawę otwartości, pomaga tworzyć przyjazną przestrzeń do komunikacji i efektywnej współpracy. Kontrakt nie uchroni zespołu przed każdą burzą, jednak odwołanie się do zasad ułatwi porozumienie, pomoże obrać właściwy kierunek do rozwiązania sytuacji czy sposobu współpracy. Warto podkreślić wagę kontraktu i podzielić się z grupą jego sensem.

W KTÓRYCH MOMENTACH GO ZASTOSOWAĆ

Zawsze na początku spotkania/budowania zespołu (po rundce startowej/ poznaniu imion/w dłuższym procesie – po ćwiczeniu integracyjnym). Jeśli jest to jednorazowa sytuacja warsztatowa – kontrakt może być bardziej ogólny. Jeżeli grupa spotyka się regularnie – zasady mogą być bardziej rozbudowane.

Najważniejsze, by ustalenia nie były narzucone przez osobę prowadzącą, lecz aby grupa miała realny wpływ na to, co zostaje zapisane. Ważna jest zgoda każdej uczestniczki i uczestnika spotkania. Po wypracowaniu wspólnej umowy warto postawić wielokropek („...”) lub umówić się, że kontrakt jest otwarty. Dzięki temu, w przypadku wyzwania przed którym stanie grupa w toku swojej pracy, będzie można dopisać to, czego zabraknie, a zespół uzna za ważne.

Kolejny krok to wdrożenie kontraktu w życie – odwoływanie się do niego i życie nim, sprawdzanie, czy przyjęte zasady prowadzą nas do wspólnego celu. Czasami również modyfikacja lub dopisanie zasad. Ważne, by kontrakt nie stał się jednorazową umową, która zawiśnie gdzieś w sali i wszyscy o niej zapomną.

CO DAJE TOBIE

- pierwszą wiedzę o grupie i konkretnych osobach (np. liderach),
- wiedzę o obawach/trudnościach/wyzwaniach z którymi mogą mierzyć się osoby, uczestniczące w spotkaniu,
- przestrzeń do zadbania o to, co dla Ciebie w pracy z grupą jest ważne.

CO DAJE GRUPIE

- pierwszą wiedzę o sobie – co mamy wspólnego (obawy, wartości, itp.),
- rozpoczęcie procesu grupowego w poczuciu bezpieczeństwa,
- efektywną współpracę i zaangażowanie w budowanie zespołu.

3

RYTUAŁY

CEL

- integracja grupy
- wzmacnianie poczucia przynależności do grupy

PRZEBIEG

Rytuał to powtarzające się ćwiczenie, zadanie, które nadaje grupie wyjątkowy charakter, tj. znajomość rytuału jest wyznacznikiem przynależności do grupy.

Możecie wspólnie wymyślić jakiś rytuał; a może przyjdzie do Was sam i będzie ćwiczeniem, które szczególnie lubicie? Ważne, żeby sprawiało grupie radość.

Możecie umówić się, że na zajęcia zawsze zakładacie dwie różne skarpetki albo przynosicie jakiś znaleziony po drodze kamyczek. To może być zabawa lub gra, którą grupa sobie upodoba.

DLACZEGO JEST WAŻNY

Rytuał to element, który spaja grupę i buduje jej wewnętrzne życie. To kod, którym posługują się uczestnicy.

W KTÓRYCH MOMENTACH TO STOSOWAĆ

W dowolnym momencie! Kiedy czujesz, że spada energia grupy albo kiedy potrzebujecie się wspólnie pośmiać. Możecie wykonywać go spontanicznie albo ustalić jakiś konkretny moment (np. po każdym zagrany spektaklu, wykonujemy grupowy okrzyk).

CO DAJE TOBIE

Pogłębia Twoją więź z uczestnikami i sprawia, że stajesz się częścią grupy. W długofalowej perspektywie przyczynia się do zwiększania zaangażowania i trwałości grupy.

CO DAJE GRUPIE

Poczucie przynależności oraz po prostu dużo radości z bycia razem.

4

ĆWICZENIE INTEGRACYJNE WYWIAD W PARACH

CEL

- integracja grupy
- budowanie lub/i pogłębienie relacji w grupie

PRZEBIEG

Potrzebne materiały:

- karty Piotruś / spisane na dwóch osobnych kartkach pary zwierząt (2 kartki z napisem stoń, itd). Kart musi być tyle, ile jest osób. Jeśli jest nieparzyście, wejdź w ćwiczenie
- flipchart
- marker

Każda osoba uczestnicząca losuje kartę / karteczkę z gatunkiem zwierzęcia. Następnie jeśli wybierasz wariant z kartami Piotruś – pary muszą się odnaleźć i usiąść na krzesłach twarzami do siebie (tak, by mieć trochę przestrzeni do rozmowy ze sobą). Jeśli wybierasz wariant z kartkami, na których widnieją nazwy zwierząt, poproś grupę, by każdy zachował w tajemnicy jakie zwierzę wylosował. Na Twój znak zwierzęta jednego gatunku muszą się odnaleźć i również usiąść na krzesłach twarzami zwróconymi do siebie. Zaznacz, że utrudnieniem jest to, że trzeba porozumiewać się wyłącznie językiem zwierząt (można również poruszać się jak one).

Kiedy już wszystkie pary się odnajdą, poinformuj, że przed nimi zadanie specjalne – przeprowadzenie wywiadu z gwiazdą. Każda osoba z pary będzie miała szansę być w dwóch rolach – dziennikarza przeprowadzającego wywiad oraz gwiazdy udzielającej odpowiedzi na pytania. Dziennikarz powinien być bardzo uważny i zapamiętywać zebrane informacje, ponieważ w kolejnym etapie ćwiczenia będzie miał za zadanie opowiedzieć o gwieździe, z którą wywiad przeprowadził.

Ćwiczenie odbywa się w dwóch turach. Przez pierwsze 3 minuty dziennikarzem jest pierwsza osoba. Po upływie określonego czasu następuje zmiana i w rolę dziennikarza wchodzi osoba, która przed chwilą była gwiazdą.

Poproś grupę, aby zadawała pytania według klucza, który zapiszesz na flipcharcie. Wykorzystaj pytania, które znajdują się poniżej lub utóż swoje. Zaznacz, że każdy dziennikarz powinien znaleźć odpowiedzi na pytania z flipcharta, jednak gdy zostanie mu czas może zadać swoje, by zdobyć więcej informacji o gwieździe.

Pytania pomocnicze:

- gdybyś mogła/mógł pstryknąć palcami i przenieść się w dowolne miejsce na świecie, gdzie by to było?
- ulubiona potrawa
- gdybyś wygrała/wygrał milion w totolotka, co byś zrobiła/zrobił z wygraną?
- jak lubisz spędzać sobotnie popołudnie?

Po upływie 6 minut i zakończeniu wywiadów poproś osoby uczestniczące w ćwiczeniu, by usiadły w jednym dużym kole. Następnie losuj kolejność prezentacji za pomocą kart lub karteczek z nazwami zwierząt. W każdej parze osoby znów wchodzi w rolę dziennikarza, który opowiada o swojej gwiazdce. Jeśli ma problem z przypomnieniem sobie wiadomości, może skorzystać z podpowiedzi gwiazdy, jednak opowiada to, co udało mu się zapamiętać.

Każdą prezentującą się parę nagradzajcie brawami.

Podsumuj ćwiczenie pytając, jak czuły się osoby uczestniczące w zadaniu będąc w roli dziennikarza i zadając pytania oraz gwiazdy udzielającej wywiadu. Dopytaj także o to, w jakiej roli było wygodniej – gdy opowiadało się o kimś czy słuchało informacji o sobie. Jakie są odczucia po ćwiczeniu? Możesz zapytać grupę, jaki był cel ćwiczenia i poprowadzić rozmowę w kierunku tego, czego się o sobie dowiedzieliśmy (również tego, że ktoś woli słuchać, mówić itp.).

DLACZEGO JEST WAŻNE

Jest to dobre i bezpieczne ćwiczenie na przełamywanie pierwszych lodów. Daje dużo radości, ale też wiedzy o drugiej osobie. Pomaga nawiązać pierwsze interakcje między osobami w zespole.

W KTÓRYCH MOMENTACH JE ZASTOSOWAĆ

Kiedy grupa się nie zna (np. pierwsze spotkanie), gdy osoby z zespołu mają małą wiedzę o sobie lub dotoczyły nowe osoby.

CO DAJE TOBIE

- wiedzę o osobach z zespołu,
- poczucie stwarzania przestrzeni do budowania pozytywnych relacji grupowych.

CO DAJE GRUPIE

- wiedzę o osobach z zespołu,
- zawiązywanie się relacji,
- eliminowanie barier komunikacyjnych,
- budowanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania.

5

ĆWICZENIE INTEGRACYJNE TRATWA

CEL

- nawiązanie pierwszego kontaktu między uczestnikami
- zmniejszenie obaw przed wspólnym działaniem
- nawiązanie więzi opartej na wspólnym działaniu

PRZEBIEG

Poproś uczestników, by poruszali się swobodnie po sali chodząc w różnych kierunkach (nie w koło). Pomoże im wyobrażenie sobie, że znajdują się na tratwie na morzu – muszą ją równomiernie wypełniać, aby tratwa się nie przechyliła.

Poproś, aby uczestnicy powoli zaczęli łączyć ze sobą kontakt wzrokowy, witając się w ten sposób – niech spróbują spojrzeć na chwilę w oczy każdej osobie, którą mijają. Następnie poproś, aby przywitali się uśmiechem, potem mrugnięciem oka, podaniem sobie ręki, przybiciem piątki, łokciami, stopami, kolanami, czołami etc. Ważne jest, że podczas kolejnych zadań uczestnicy cały czas spacerują po przestrzeni. Przypominaj również o utrzymywaniu kontaktu wzrokowego przy każdej formie przywitania.

Ćwiczenie można rozwijać, dodając kolejne elementy angażujące wyobraźnię, np. „Wyobraź sobie, że jesteście w przestrzeni kosmicznej i witacie się jak dwoje astronautów”, albo „przywitajcie się ze sobą, jak z dawno niewidzianym kolegą/koleżanką”. Obserwuj grupę i postaraj się dobierać zadania w ten sposób, by ich wykonywanie nie krępowało uczestników zbyt i nie wykraczało poza strefę komfortu – dla niektórych grup nie będzie żadnym problemem przywitanie się przez zetknięcie czołami, podczas gdy dla innych będzie to duże przekroczenie granicy bezpieczeństwa.

DLACZEGO TO WAŻNE

Pierwsze zajęcia to często najtrudniejszy moment dla uczestników warsztatów – wiele osób stresuje się poznawaniem innych oraz obawą, jak zostaną odebrani. Stres utrudnia nawiązywanie relacji, wypowiedanie się na forum, prezentowanie się „przed grupą” oraz w istocie wykonywanie większości ćwiczeń teatralnych. Może także spowodować, że niektóre osoby będą rezygnować z przyścia na kolejne zajęcia.

W KTÓRYCH MOMENTACH TO STOSOWAĆ

Ten wariant ćwiczenia najbardziej sprawdza się podczas jednych z pierwszych zajęć z grupą, kiedy potrzeba przetęmać lody między uczestnikami i oswoić ich ze sobą.

CO DAJE TOBIE

Zadbanie o integrację grupy ułatwi Ci prowadzenie warsztatów i wprowadzanie bardziej wymagających ćwiczeń. Im mniej zestresowani uczestnicy, tym większa szansa na harmonijny rozwój grupy.

CO DAJE GRUPIE

Możliwość nawiązania pierwszych relacji ze wszystkimi uczestnikami grupy podczas bardzo prostych działań. Oswojenie się z kontaktem wzrokowym czy pierwszym kontaktem fizycznym, np. przez podanie ręki czy przybicie piątki.