

Młody Teatr w Ruchu: Kreatywny Ruch dla Szkół, Sztuki i Życia

Publikacja: Elckie Centrum Kultury

Projekt i układ: Jure Karas

Redaktor: Urša Strehar Benčina

Tłumaczenie: Monika Mużyło, Aleksandra Popek

Autorzy/Artyści-trenerzy projektu: Irina Furdui, Tijana Kesić Stamenković, Wiktor Malinowski, Katarzyna Michalska, Theodora Munteanu, Paul Leonard Murray, Ana Romih, Grzegorz Sierzputowski, Anna Sochacka, Dragana Stanisavljević, Urša Strehar Benčina, Ivana Tabori Obradović

Zdjęcia: archiwum Pionirskiego domu – Centrum kultury młodych, Dziecięcego centrum kultury w Belgradzie, Opery Komicznej dla Dzieci, CNC danse, Elckiego Centrum Kultury

Nakład: 150

Elk, sierpień 2021

Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną.

„Aktywność twórcza to rodzaj procesu uczenia się, w którym nauczyciel i uczeń są tą samą osobą.”

Arthur Koestler

Ta książka jest dla Ciebie, drogi nauczycielu, drogi uczniu. Niezależnie od tego, czy masz już doświadczenie z ruchem kreatywnym, pedagogiką czy obiema dziedzinami, czy dopiero rozpoczynasz przygodę z technikami kreatywnymi, niezależnie od tego, czy chciałbyś usystematyzować swój program, czy po prostu chcesz dodać coś krótkiego i zapadającego w pamięć podczas lekcji - ta broszura jest po to, aby Ci pomóc.

Jesteśmy grupą artystów i pedagogów z różnych krajów, którzy spotkali się w projekcie „Młody teatr w ruchu”, finansowanego w ramach programu Kreatywna Europa. Połączyliśmy siły, bo wierzymy, że sztuka jest podstawową działalnością człowieka, która wzbogaca nasze życie, a także ma ogromny potencjał pedagogiczny. Ponieważ wszyscy jesteśmy artystami i pedagogami, rozwijamy sztukę kreatywnego nauczania i uczenia się w naszej pracy zawodowej, a teraz chcielibyśmy podzielić się z Tobą naszymi spostrzeżeniami.

W procesie tworzenia broszury trenerzy pisali o tym, co jest dla nich ważne w pracy z wykorzystaniem kreatywnej pedagogiki, kreatywnego ruchu i improwizacji. Choć każdy z trenerów ma swój własny styl nauczania i styl artystyczny, istnieje wiele podobieństw, które - mamy nadzieję - wzmocnią zrozumienie kreatywnej pedagogiki, zachęcającej do współpracy, niezależności, koncentrującej się najpierw na procesie, a dopiero potem na produkcie.

Stworzyliśmy tę broszurę, ponieważ wiemy, że czasami jest trudno. „Ucząc” przez sztukę, o sztuce, musimy pamiętać, że jest to dziedzina płynna i mało konkretna, bez ustalonego programu nauczania czy jednej właściwej odpowiedzi. Oczywiście, istnieją pewne punkty i kierunki, ale właściwa treść za każdym razem jest wyjątkowa. Uczenie się poprzez błędy może czasem przynieść nowe możliwości i rozwiązania. Jest to coś, co – jako kreatywni

pedagogdy – musimy sami zaakceptować, zanim będziemy mogli to przekazać jako metodę uczenia się i przetwarzania informacji.

Broszura prezentuje potencjał płynący z połączenia kreatywności i pedagogiki, nie tylko jako procesu pedagogicznego w nauczaniu sztuki (pedagogika artystyczna), ale bardziej jako metody nauczania dowolnie wybranego tematu i dowolnej dziedziny. Chodzi nam o stworzenie bezpiecznego, spokojnego, sprzyjającego skupieniu, pełnego zaufania, otwartego, wspierającego i inspirującego środowiska do nauki, w którym zaangażowanie wszystkich uczestników jest nieuniknione i konieczne, gdzie doświadczenie jest kluczowe, a całe ciało jest aktywne i wykorzystane - aby doświadczenie i wiedza utrwaliły się i na stałe zapisały w naszych ciałach.

Ponieważ jest to przede wszystkim wezwanie do praktyki i działania, pierwszą rzeczą, jaką można znaleźć w tej książce, jest zbiór gier i ćwiczeń, w które mocno wierzymy i które okazywały się przydatne przy różnych okazjach. Zabawy i gry w większości pochodzą z obszaru kreatywnego ruchu, teatru improwizacji i tańca współczesnego. Są one podzielone na różne kategorie, aby zachęcać do rozwoju różnych umiejętności oraz świadomości ciała, i odpowiednie dla wszystkich grup wiekowych i poziomów (z pewnymi modyfikacjami w razie potrzeby). Gry mają wiele źródeł - w tym celu na końcu książki zamieściliśmy bibliografię, która ma być punktem wyjścia do poszukiwania inspiracji. Końcowym i wymarzoną efektem jest poznanie podstawowych zasad gier, abyśmy mogli zorientować się w procesach, technikach i celach, ale także zaczęli tworzyć własne gry i wykorzystywać je do własnych celów, dopasowywać je do sytuacji, tworzyć je dla młodzieży i namawiać młodzież do ich tworzenia, zachęcać ich do gry.

Nasi trenerzy podzielili się swoimi przemyśleniami i doświadczeniem w łączeniu sztuki i edukacji oraz uzupełnianiu ćwiczeń i gier („co”) o różne aspekty ich wdrażania („jak”). Pierwszy rozdział to wprowadzenie do pedagogiki kreatywnej jako (nie tak) nowego podejścia do procesu pedagogicznego, w którym techniki i narzędzia kreatywne są wykorzystywane do wspierania aktywnego procesu uczenia się, obejmującego ruch, tworzenie, popełnianie błędów.

Rozdział drugi to przedstawienie wartości, na których się opieramy i które pomagają nam tworzyć wspierające środowisko twórcze.

Trzeci rozdział skupia się na kreatywnym ruchu - co rozumiemy pod tym pojęciem i dlaczego wybraliśmy je jako nasze główne narzędzie twórcze, na którym opiera się nasz kreatywny program pedagogiczny. Omówimy też praktyczne podejście do wprowadzania technik kreatywnych - czego powinniśmy być świadomi? Jak najlepiej możemy wykorzystać kreatywne uczenie się? Jakie pytania powinniśmy sobie zadać? Jak możemy się przygotować? Rozdział rzuca również światło na ograniczenia, z którymi wszyscy spotykamy się w naszej pracy i życiu, które możemy wykorzystać jako napęd dla kreatywności.

Czwarty rozdział omawia wartość błędu w kreatywnej pedagogice i technikach kreatywnego ruchu w odniesieniu zarówno do nauczania, jak i uczenia się. Łączy kreatywną pedagogikę z utratą kontroli i omawia jej korzyści w życiu codziennym. Rozdział koncentruje się również na przekazywaniu i przyjmowaniu informacji zwrotnych w kreatywnej pedagogice (i nie tylko) oraz na tym, jak ująć je jako część twórczego doświadczenia.

Rozdział piąty poświęcony jest procesowi przygotowania występu artystycznego z wykorzystaniem kreatywnego ruchu, szczególnie z udziałem amatorów i dzieci. Co dzieje się z całym procesem, gdy jego ostatecznym celem jest występ? Jak możemy zachować równowagę między swobodnym i kreatywnym przygotowaniem występu a jego jakością? Jak przygotować przedstawienie, które jest zakorzenione w improwizacji i kreatywnym ruchu? W rozdziale mowa jest również o momentach zamknięcia i możliwościach pozytywnej ewaluacji.

W broszurze znajdziesz wpisy wybranych trenerów ze wskazówkami, pomysłami, wyznaczeniami, motywacjami, wrażeniami, itp. Nawet po wielu latach doświadczenia procesy twórcze są zwykle pełne niejednoznaczności, wątpliwości, wzlotów i upadków, niepewności i innych, często paraliżujących, emocji i myśli. Dlatego chcielibyśmy podzielić się (oczywiście

twórczo) naszym własnym sposobem radzenia sobie z tymi problemami i zaferować inspirację oraz zachętę każdemu, kto tego potrzebuje.

Mamy nadzieję, że będzie to dla Ciebie motywacją w poszukiwaniu własnych sposobów na wydobywanie kreatywności i chęci do zabawy z grup, z którymi pracujesz.

Zrób wdech, wydech, rozciągnij się i poruszaj, miej otwarty umysł i serce i baw się dobrze!

A handwritten signature in blue ink, reading 'Urša Strehar Benčina'.

Urša Strehar Benčina, redaktor

SPIS TREŚCI

Część A: PRAKTYKA

WSTĘP DO PROGRAMU.....	10
1. PODSTAWY RUCHU.....	16
2. ŚWIADOMOŚĆ SENSORYCZNA.....	36
3. EMOCJE I RUCH.....	55
4. WYOBRAŻNIA, OPOWIADANIE I RUCH.....	63

Część B: DLACZEGO I JAK?

1. NAUKA POPRZEZ SZTUKĘ I KREATYWNĄ PEDAGOGIKĘ.....	84
1.1. Czym jest kreatywna pedagogika (w skrócie).....	84
1.2. Problem.....	85
1.3. Rozwiązanie?.....	88
1.4. Mimo wszystko, dlaczego?.....	89
1.5. Kreatywny pedagog – czyli kto?.....	91
2. WARTOŚCI.....	95
3. KREATYWNY RUCH – RUSZAĆ SIĘ TO BYĆ.....	100
3.1. Czym jest kreatywny ruch i dlaczego jest ważny?.....	101
3.2. Program Kreatywnego Ruchu.....	102
3.3. Jak to robimy?.....	104
3.4. Teatr improwizacyjny i taniec współczesny/kreatywny ruch – nasze źródło i inspiracja.....	106
3.5. Dlaczego potrzeba więcej kreatywnego ruchu i zabawy, zwłaszcza w edukacji?.....	108
3.6. Przygotowanie i organizacja nauczania (ograniczenia i wyzwania) – Jak rozpocząć kreatywny proces?.....	111

3.7. Co chcemy osiągnąć?.....	117
4. OGRANICZENIA, POMYŁKA, KONTROLA I INFORMACJE ZWROTNE.....	122
4.1. Ograniczenia w naszej pracy – kopalnia pomysłów.....	123
4.2. Błąd, porażka i informacja zwrotna w sztuce i pedagogice.....	124
4.3. Rzuć wyzwanie swoim obawom i chęci kontroli.....	125
4.4. Informacja zwrotna.....	129
5. PROCES A WYSTĘP.....	131
5.1. Jak rozpocząć proces tworzenia i przygotowania spektaklu?.....	132
5.2. Koniec zajęć - dlaczego zamknięcie zawsze jest ważne?.....	139
BIBLIOGRAFIA	141



CZEŚĆ A

praktyka

WSTĘP DO PROGRAMU

Program został podzielony na cztery różne kategorie, które - jak większość kategorii - są sztuczne. Powstały głównie po to, abyśmy naszym działaniom, które nieustannie nakładają się na siebie nawzajem, mogli nadać pewną strukturę. Jeśli ćwiczenie czy gra dotyczy emocji i ruchu, można ją przyporządkować do podstaw ruchu lub do świadomości sensorycznej, ponieważ prawie wszystko, co robimy, jest w jakiś sposób związane z naszą percepcją itd. Można też powiedzieć, że część poświęcona podstawom ruchu skupia się na ciele, świadomości sensorycznej – na relacji ciała z otoczeniem, rozdział dotyczący emocji i ruchu zachęca do świadomej reakcji na otoczenie, a rozdział o wyobraźni, opowiadaniu i ruchu mówi o historiach czy pomysłach, które rodzą się z relacji pomiędzy otoczeniem i ciałem.

Tak czy inaczej, opisane tu gry/ćwiczenia/procesy są łatwe do wykorzystania, przydatne w procesie włączania kreatywnego ruchu do naszej pracy i kształtowania osoby, która korzysta ze swojego doświadczenia, jest otwarta, rozluźniona, skoncentrowana, twórcza, chętna do współpracy, ekspresyjna, dająca się zainspirować, radosna, ciekawa, aktywna i ogólnie chętna, aby w pełni doświadczać życia i sztuki. Ćwiczenia są oparte głównie na ruchu, ale zachęcamy, aby sięgnąć po więcej ćwiczeń i gier wywodzących się z teatru improwizacyjnego – w broszurach Młodego Teatru – Akt II i Akt III – Podręczniki dla profesjonalistów i pedagogów.



JAK Z NICH KORZYSTAĆ?

Bez względu na to, czy wykorzystasz tylko jedną grę - aby zmienić energię grupy, zrobić przerwę w zajęciach, zintegrować uczestników, czy zrobisz cały warsztat związany z jakimś tematem, zdefiniuj swój cel (relaks, koncentracja, diagnoza samopoczucia, nawiązanie relacji, ruch itp.) i zgodnie z nim prowadź grę.

Dostosuj ją do sytuacji i własnych potrzeb, wybieraj to, czego potrzebujesz, a pomijaj to, co ci nie odpowiada. //Na przykład – jeśli gra przeznaczona jest dla 10 osób, a ty masz ponad 20, podziel je na dwie grupy – mogą one pracować równocześnie lub jedna grupa może grać, a druga – obserwować, po czym następuje zamiana. Uważna obserwacja bardzo przydaje się w kształtowaniu i szkoleniu widowni, można przydzielać

obserwatorom dodatkowe zadania, ponieważ młodzież często potrzebuje więcej narzędzi, żeby utrzymać skupienie.//

Wracaj do gier, graj w nie wielokrotnie, żeby sprawdzić, co się wydarzy – graj krócej lub dłużej, dokładnie stosuj reguły albo rób warianty, zmieniaj cel, baw się grą. Dzieci i młodzież świetnie radzą sobie z wymyślaniem zwrotów akcji – słuchaj grupy i podążaj za nią, wspieraj, kiedy tego potrzebuje (możesz też wyjaśnić, jak ty rozumiesz grę).

Próbuj. Nawet jeśli nie masz pewności, czy dobrze rozumiesz reguły gry, czy grasz „jak trzeba”, próbuj, żeby przekonać się, co w niej znajdziesz. Jeśli potrzebujesz więcej reguł, dodaj je. Jeśli potrzebujesz mniej reguł, usuń je. Zrób, jak wolisz.

I, jeśli to możliwe, bierz udział w warsztatach tańca, teatru, improwizacji czy kreatywnego ruchu, a przynajmniej graj razem z grupą. Nic bardziej nie pomoże ci zrozumieć gry niż własne doświadczenie.

Baw się. Naprawdę. Nawet w trudnych, frustrujących grach, nawet kiedy nie osiągasz celu, staraj się myśleć pozytywnie i skup się – jesteś mentorem/ liderem/pedagogiem i twój nastrój udzieli się całej grupie. Lepiej przyznać, że coś poszło nie tak i spróbować ponownie, niż denerwować się i spinać.



GDZIE Z NICH KORZYSTAĆ?

Gry/ćwiczenia/procesy będą pasować wszędzie – w klasie, na świeżym powietrzu, na korytarzu, gdziekolwiek. Zwykle potrzeba trochę wolnej przestrzeni, nie są potrzebne żadne rekwizyty czy – poza krzesłami – meble.



KIEDY Z NICH KORZYSTAĆ?

Gry można stosować przed lub po innych działaniach, w przerwie, na zakończenie, na rozpoczęcie czy w celu budowania grupy lub podtrzymania skupienia, można wykorzystać jedną grę lub cały zestaw, w zależności od potrzeb i chęci. Wiele gier „budzi” uczestników czy dodaje im energii, inne wpływają na ich koncentrację, jeszcze inne uspokajają, dlatego warto o tym pomyśleć, wybierając gry w konkretnej sytuacji.

Większość gier to “formy” – mówią, JAK coś zrobić. Często możemy jednak dodać swoje własne CO – własne tematy, które powiążemy z grami.

Niektóre gry możesz znać pod innymi nazwami – przypominają na przykład mądrości ludowe, baśnie – jedni przyjmują je bez zmian, inni adaptują, tworząc ich nowe wersje.

STRUKTURA ĆWICZEŃ I GIER:



Wiek:

Większość gier nadaje się od 5. roku życia wzwyż aż do momentu, kiedy ciało może się jeszcze chociaż trochę ruszać



Czas:

W przybliżeniu najkrótszy czas potrzebny na wykonanie ćwiczenia, można go zawsze wydłużyć czy skrócić.



Liczba uczestników:

Jaka jest optymalna, niektóre gry można dostosować do mniejszych/większych grup, ale zawsze ważne jest, aby gracze mieli wystarczająco miejsca do ruchu, szczególnie jeśli mają poruszać się w przestrzeni. Graj z większą liczbą grup, gdy jedna gra, inne obserwują, a potem następuje zmiana.



Rozmieszczenie w przestrzeni/niezbędne materiały:

Co jest potrzebne do gry, jakie jest rozmieszczenie graczy w przestrzeni.



Cele gry:

Podane zostały jako inspiracja, ponieważ wiele gier realizuje więcej celów – przy każdym wykonaniu powinniśmy wybrać cel i zgodnie z nim udzielać wskazówek.



Pomysły, notatki:

Puste miejsca na skojarzenia, notatki, jak dostosowałaś/eś grę/ćwiczenie/proces do własnych potrzeb, wszelkie inne informacje i inspiracje, które mogą pomóc w dalszym wykorzystaniu materiału w twojej pracy.



Poziomy:

Kategorie nakładają się na siebie, a głównie chodzi o zaufanie i bezpieczne środowisko – w ćwiczeniach dla doświadczonych niekoniecznie chodzi o doświadczonych tancerzy/aktorów, ale o doświadczoną grupę, która ma dobry kontakt i zaufanie do mentora oraz do siebie nawzajem. Czasem bardziej chodzi o pewność siebie i doświadczenie mentora niż grupy. Próbuj wszystkiego, co pobudza wyobraźnię i wydaje się właściwe w danym momencie.

Poziom trudności:

- ćwiczenia podstawowe
- ćwiczenia rozszerzone, średnio zaawansowane
- dla doświadczonych, ćwiczenia doskonalące



Rodzaj:

Gra: Działanie z dość konkretnie określonymi zasadami, wszyscy uczestnicy, włącznie z mentorem/pedagogiem, mogą brać w niej udział i otrzymać podstawową strukturę, pozycję i jasny cel.

Ćwiczenie: Działanie, które zazwyczaj dotyczy konkretnej umiejętności, ale jest bardziej zróżnicowane pod względem struktury i pozycji działania.

Proces: Działanie, które zazwyczaj wymaga mentora/lidera do prowadzenia go – uczestnicy przeprowadzani są przez (zwykle wymyślony) proces, w którym muszą odpowiadać na słowa lidera w swój własny sposób. Mogą mieć jeden lub więcej celów, a mentor/lider powinien dostosować swoje instrukcje i znaleźć warianty, które będą optymalnie służyć wybranemu celowi. Gry i ćwiczenia można też stosować jako część procesu.



Wskazówki/Zaufaj nam: Nasze przemyślenia na temat gry, pomysły, komentarze.

ZACZNIJMY OD DZIAŁANIA!

Bardzo trudno jest pisać o czymś, czego trzeba doświadczyć, poczuć.

Ale spróbowaliśmy :)

Niektóre ćwiczenia i gry zostały napisane z perspektywy uczestnika („my” wchodzimy do kręgu), a inne z perspektywy mentora (grupa wchodzi do kręgu) – jest więcej autorów i perspektyw gier, dlatego nie chodziło o to, aby je wszystkie ujednoczyć, ale aby pokazać różne podejścia.

Ogólnie rzecz biorąc, podając instrukcje do gier, robimy to zwięźle i nie martwy się, czy cała grupa zrozumiała wszystko, zanim zaczęła się gra – często trudno znaleźć właściwe słowa, aby każda osoba w grupie mogła to sobie wyobrazić. Większość ludzi zrozumie – jeśli nie od początku, nadrobią później, w czasie gry.








Dlatego nie martw więc, zacznij od „rundy próbnej”, aby każdy mógł poznać reguły, a później „zagraj na serio”, rób błędy i zaczynaj od nowa, zarówno sam (jak i grupa) będziesz wiedzieć, gdy coś zadziała – nawet jeśli nie będzie tak, jak chciałeś/eś. Chodzi o radość grania i GRANIE NAPRAWDĘ – wspólne zanurzenie się w działanie i dobrą zabawę. W końcu zabawa nie jest ucieczką od rzeczywistości, to brama do niej.

1. PODSTAWY RUCHU

Zwykle jest to punkt startowy naszej pracy, wiąże się z postawą ciała, oddechem, tempem, jakością i rodzajem ruchu. Rozdział ten ma za zadanie zachęcić do ruchu i podnieść świadomość własnego ciała.

Ćwiczenia powinny działać rozluźniająco i zachęcająco, powinny opierać się na zasadzie, że nie ma dobrych i złych sposobów ich wykonania, że najlepszy sposób to TWÓJ sposób. Na początek najważniejsze jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, dlatego wiele jest gier grupowych, w których każdy jest równie widoczny, ale i chroniony przez grupę. W bezpiecznej przestrzeni popełnienie błędu jest prawie niemożliwe, ponieważ „błędy” są pożądane, stanowią część zabawy. Gry służą też rozgrzewce, chociaż zachęcamy również do rozgrzewki bardziej fizycznej, aby jak najlepiej przygotować ciało do pracy.

1. SYLABY – RUCH

 Bez ograniczeń	 Najlepiej grupy 5-10- osobowe, ale bez ograniczeń
 Pusta przestrzeń, gracze w kręgu z wystarczającą ilością miejsca do swobodnego ruchu	 5 min. i więcej
 przełamanie lodów, nauka imion, wprawienie ciała w ruch	
 Gra	 Podstawowy

Każdy w kręgu przedstawia się imieniem i ruchem, które następnie powtarza cała grupa.








W kolejnej rundzie imiona dzielone są na sylaby, a każdej sylabie towarzyszy ruch, powtarzany przez całą grupę.



Ćwiczenie pomaga uczestnikom poznać się i budować atmosferę. Można użyć tylko imienia lub imienia i nazwiska. Aby skomplikować grę, powtarzamy tylko ruchy, żeby zobaczyć, czy członkowie grupy pamiętają wszystkie „ruszające się imiona”.



2. SYLABY – OD KLASKANIA DO IMPROWIZACJI

	Bez ograniczeń		Najlepiej grupy 5-10- osobowe, ale bez ograniczeń
	Pusta przestrzeń, gracze w kręgu z wystarczającą ilością miejsca do swobodnego ruchu		5 min. i więcej
	przełamanie lodów, poczucie rytmu, nauka imion, wprawienie ciała w ruch, reagowanie, poczucie własnego ciała		
	Gra		Podstawowy/Rozszerzony

Każdy po kolei głośno mówi swoje pełne nazwisko (imię, drugie imię, jeśli ma, oraz nazwisko) i klaszcze do każdej sylaby. W kolejnej rundzie każdy, w tym rytmie, porusza ramionami. W następnej – nogami. W ostatniej rundzie

gracze poruszają do rytmu całym ciałem, a na zakończenie – poruszają się po całej przestrzeni. Gracze mogą używać własnego nazwiska przez cały czas, ale można też włączyć powtarzanie po innych – jedna osoba zaczyna, wszyscy ją obserwujemy i próbujemy powtórzyć jej ruch.



Jest to już podstawa do improwizacji ruchowej – jak poruszać się w przestrzeni bez scenariusza czy choreografii. Gra może być wykorzystana przy rozgrzewce ciała (i umysłu, ponieważ powinniśmy ćwiczyć wyciszenie naszego wewnętrznego krytyka - co inni o nas pomyślą, jeśli będziemy poruszać się „dziwnie”) lub do tworzenia krótkich choreografii. Dzieci mogą też uczyć się nawzajem swoich ulubionych choreografii (tylko ręce, tylko nogi, całe ciało, w przestrzeni itp.).



3. **POWIEDZ “CZEŚĆ”**

 Bez ograniczeń	 Najlepiej grupy 5-10- osobowe, ale bez ograniczeń
 Pusta przestrzeń, gracze ustawieni w rzędzie lub jeden za drugim przed widownią	 5-10 min.
 przełamanie lodów, świadomość i wykorzystanie ciała, nauka komunikacji niewerbalnej	
 Ćwiczenie	 Podstawowy








Każde z dzieci powinno przywitać się po swojemu, używając tylko własnego ciała. Muszą sobie wyobrazić, że wchodzi do pokoju pełnego ludzi, którzy mówią w obcym języku, dlatego trzeba się z nimi przywitać bez słów. Dzieci mogą używać rąk, wyrazu twarzy lub całego ciała. Pozostałe dzieci kopiują to przywitanie. Na koniec ćwiczenia każde dziecko wybiera swoje ulubione przywitanie i prezentuje je razem z innymi (każdy swoje). Ruchom może towarzyszyć wymyślony język (bełkot).



Gracze mogą również gratulować komuś, zachęcać kogoś, przepraszać itp. W ten sposób możemy zacząć zgłębiać komunikację niewerbalną – jak ciało czuje się i wygląda w różnych emocjonalnie sytuacjach? Jest to również dobre ćwiczenie na wchodzenie i schodzenie ze „sceny” (wybranej przestrzeni) i przyjmowanie oklasków (i nieuciekanie ze sceny zbyt wcześnie).



4. **KOT I MYSZ**


 Bez ograniczeń	 Minimum 8 osób
 Pusta przestrzeń, gdziekolwiek, gracze w 2- lub 3-osobowych grupach	 5-10 min.
 rozgrzanie ciała, nauka kontroli i odpowiedzialności za siebie nawet w sytuacjach stresowych, gra z humorem i na poważnie	
 Gra	 Podstawowy

Każda 2- lub 3-osobowa grupa szuka sobie miejsca i staje ramię w ramię w jednej linii, patrząc w tym samym kierunku, biorąc się pod rękę.

Dodatkowa para to Kot i Mysz. Gra rozpoczyna się, kiedy Kot goni Mysz. Mysz może uciec, biorąc pod rękę zewnętrzną osobę z grupy 2- lub 3-osobowej.


Kiedy Mysz dołącza do grupki, osoba z drugiego końca linii staje się Myszą i ucieka przed tym samym Kotem (w grupach 2-osobowych Mysz bierze pod rękę jedną osobę, a druga zaczyna uciekać).

Jeśli Kotu uda się dotknąć Mysz, ta staje się Kotem, a Kot staje się Myszą.

 Jest to zabawa w berka, więc może się tu wkraść chaos, który jednak znajduje się pod kontrolą. Zachęcamy do zmian w tym, kto ucieka, a kto goni.



5. KRZESŁA

 Bez ograniczeń	 Najlepiej grupy ok. 10-osobowe
 Krzesła rozstawione w przestrzeni (liczba krzeseł jest równa liczbie uczestników)	 10 min. lub więcej
 współpraca, rozgrzanie ciała, ćwiczenie działania pod presją, utrzymanie porządku i spokoju w chaosie	
 Gra	 Podstawowy

Wszyscy, poza jedną osobą, siedzą na krzesłach. Osoba stojąca znajduje się z dala od pustego krzesła, a jej zadaniem jest na nim usiąść. Pozostałe osoby próbują temu zapobiec, szybko zmieniając się na krzesłach. Osoba próbująca usiąść porusza się w stałym tempie, (które może stopniowo rosnać), podczas gdy inni mogą przyspieszać czy nawet biec.



Ta gra to świetna zabawa i większość młodzieży bardzo ją lubi – jest wciągająca i, kiedy tempo jest odpowiednie, bardzo interesująca. Osoby próbujące usiąść na krzesło mogą chodzić bardzo szybko, inne – wolno, wszystko jest dozwolone, ale trzeba zaznaczyć, że to one nadają tempo grze – jeśli poruszasz się zbyt wolno lub zbyt szybko, może to nie być tak interesujące, jak wtedy, gdy tempo jest pośrednie. Można też bawić się sposobem chodzenia.

Dodatkowe reguły, które można dodać później:

1. Jeśli wstaniesz, musisz zmienić krzesło (często gracze wstają tylko po to, aby zobaczyć, że inni właśnie biegną do krzeseł, i siadają z powrotem – w tej wersji każdy, kto wstaje z krzesła, musi sobie znaleźć nowe) – cel: podejmij decyzję i BIEGNIJ!
2. Szef – jest tylko jedna osoba, która decyduje, kto i gdzie siada (jest to jeden z graczy, którzy siedzą i który może oczywiście nadal brać udział w

grze). Cel – takie kierowanie grupą, aby osoba próbująca usiąść nie mogła dotrzeć do pustego krzesła. Ta wersja gry pomoże zrozumieć fakt, że dużo trudniej jest, kiedy jedna osoba ma kontrolę nad wszystkim, że wydajność jest większa, kiedy kontrola rozdzielona jest między osoby, które się ze sobą komunikują.

Czasem pojawia się frustracja, gracze mogą nawet zacząć winić się nawzajem – wytłumacz im, że chodzi o pracę grupową, że działamy wszyscy razem, próbując poprawiać wzajemnie swoje błędy i dbać o grupę.



6. TRÓJKĄTY (STADO/KARO)

 Bez ograniczeń	 Grupy 3-osobowe
 Pusta przestrzeń	 5-10 min.
 ruch ciała, obserwacja, koncentracja, kopiowanie, przewodzenie, podążanie, rozwój świadomości przestrzennej	
 Gra/Ćwiczenie	 Podstawowy

Trzyosobowe grupy tworzą trójkąty, wszystkie osoby patrzą w jednym kierunku. Osoba na przedzie proponuje ruchy, które pozostali powtarzają, starając się odwzorować je jak najwierniej. Możemy zacząć od chodzenia na różne sposoby, później można ten ruch zmodyfikować. Kiedy lider nie chce już dłużej przewodzić, przesuwa się (np. w prawo), a osoba, która teraz znajduje się na przedzie, kieruje grupą.

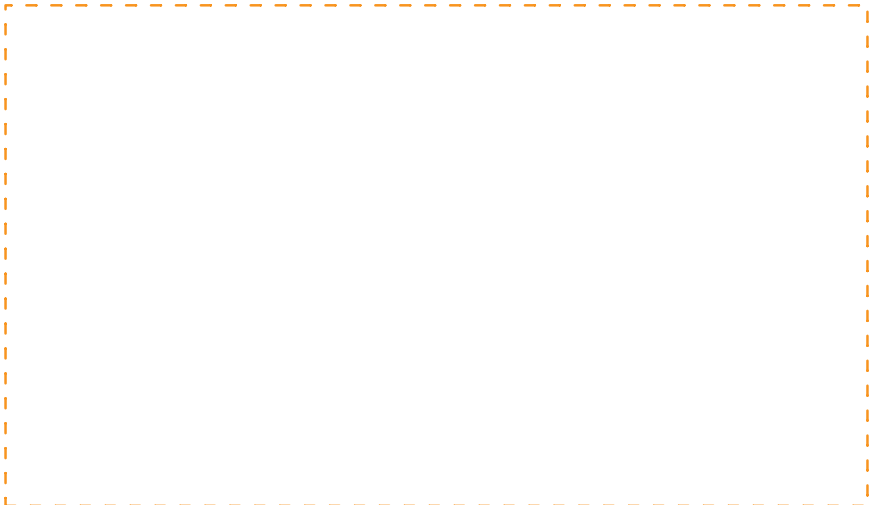
Można też grać w grupach 4-osobowych (ustawienie w karo) czy większych – wtedy grupa jest jak stado, gracze muszą stać blisko siebie, aby pozostawać w kontakcie z grupą.










Lider powinien pamiętać, że ruch musi być widoczny dla innych (np. nie proponuj ruchów, w których głowa jest opuszczona, weź pod uwagę tempo itp.). Często grupie jest bardzo trudno utrzymać kształt trójkąta/karo/stada, więc przypominaj im o zachowaniu odstępów.

Grupy mogą zacząć od różnych rodzajów chodu, później mogą zgłębiać różne postaci, tempa, można także dodać dźwięk.

Zauważ, czy grupy zmieniają ruch zgodnie z jakimś schematem czasowym – graj nim – jeden ruch można wykonywać przez pewien czas, inny bardzo krótko, zanim przejdziemy do kolejnego itp. – zaskocz ludzi zmianami i baw się dobrze.



7. ŚMIEJ SIĘ JAK...

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia
 Pusta przestrzeń, gracze w kręgu z wystarczającą ilością miejsca do swobodnego ruchu	 5-10 min.
 przełamanie lodów, świadomość oddechu, synchronizacja oddechu z ruchem ciała	
 Ćwiczenie	 Podstawowy

Mentor proponuje rodzaj śmiechu (haha, hehe, hihi, hoho, huhu), rytm i zwierzę/postać/ /figurę geometryczną. Każdy po kolei go powtarza (jak w fali meksykańskiej), następnie kolejny gracz proponuje swój śmiech, wszyscy go powtarzają i tak do momentu, kiedy każdy z graczy zaproponuje swój śmiech.








Przed ćwiczeniem warto porozmawiać o oddechu, aby gracze – w czasie gry – poświęcili mu trochę uwagi. To także dobry punkt startowy do budowania postaci – jak on/ona się śmieje?

Możemy przekształcić to w grę w zgadywanki – uczestnicy myślą o jakiejś postaci i, kiedy nadchodzi ich kolej, śmieją się jak ta postać. Każdy powtarza śmiech i stara się zgadnąć, co to za postać.



8. **POZA**

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia
 Pusta przestrzeń, gracze w półokręgu	 5-10 min.
 obserwacja, ćwiczenie koncentracji, szybkie reagowanie, powtarzanie i odtwarzanie ruchu ze szczegółami, słuchanie muzyki, odczuwanie rytmu	
 Ćwiczenie	 Rozszerzony

Kiedy wszyscy są gotowi, zaczyna grać muzyka. Czekamy kilka sekund, żeby zapamiętać rytm i wtedy pierwsza osoba wykonuje pozę lub ruch i zastyga. Druga osoba to odtwarza i tak do ostatniej osoby i z powrotem (osoba wykonująca pozę/ruch musi ją/go zmienić i tak nowa poza/ruch wędruje z powrotem).



– W tej grze istotny jest rytm, więc nawet jeśli zaczynasz od pozy, gracze powinni zastygnąć i zacząć się ruszać dopiero w rytm muzyki. Pierwszy/ostatni gracz może się zmienić, tak aby każdy miał szansę zaproponować pozę/ruch. Pozycje i ruchy mogą stać się bardziej złożone, rytm także może przyspieszyć.



9. RUSZAMY SIĘ / RUSZAMY SIĘ JAK... / PRZECHODZIMY

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia
 Pusta przestrzeń	 5-10 min.
 swobodny ruch, rozgrzewka, połączenie wyobraźni z ruchem	
 Proces	 Podstawowy

Wszyscy poruszają się swobodnie.

1) Gracze wykonują ruchy, które proponuje mentor – turlają się, pełzają, chodzą, skaczą, biegają.

2) Jedna osoba (zwykle mentor) jest liderem i podaje wskazówki, np. „Silny wiatr wieje w twój twarz i trudno ci się ruszać... Ruszamy się w wodzie... Chodzimy w chmurach... Idziemy przez straszny tłum, ledwie pełzniemy itp. Dla młodszych graczy można te instrukcje połączyć z bajkami lub światem zwierząt: „ruszamy się jak olbrzymy, jak krasnale, jak księżniczki, jak ślimaki, jak skała, która stacza się do morza, jak liść na wietrze, jak fala, jak lew itp.” Możemy też dodawać przymiotniki/emocje (smutny lew, elegancki olbrzym, dzika księżniczka, mały smok itp.) lub wykorzystywać różne powierzchnie. Tym ćwiczeniem może także przeprowadzić graczy przez prostą narrację, inspirującą ruch, podczas gdy druga połowa graczy obserwuje, po czym grupy zamieniają się miejscami.




Można dodawać dźwięki, chociaż podawanie instrukcji jest trochę bardziej skomplikowane, kiedy cała grupa wydaje z siebie odgłosy wieloryba. Można zachęcać graczy do wykorzystywania własnych pomysłów, na pewno mogą

się nawzajem inspirować ruchem (więc nie kopiuj, tylko pozwól się zainspirować).



10. LUSTRA

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia
 pusta przestrzeń, gracze w dwóch rzędach naprzeciw siebie lub w parach	 5 min.
 obserwacja, świadomość ciała, przewodzenie, podążanie, kopiowanie, rozwój świadomości sensorycznej	
 A = B = C = Ćwiczenie	 Podstawowy

Ćwiczenie wykonujemy w parach. Gracze stają naprzeciw siebie.

1. Jeden gracz w każdej parze zostaje liderem. Lider wykonuje ruchy w tempie, które pozwala jego parze odtwarzać je dokładnie jak w lustrze. Po chwili role się odwracają.

Następnie lider zaczyna poruszać się w przestrzeni, nie tracąc z oczu gracza podążającego za nim. Gracze nie tracą ze sobą kontaktu nawet na chwilę. Ruch ewoluje i gra – widziana z boku – zaczyna wyglądać jak choreografia. Sekwencje powtarzane są wielokrotnie.

Potem gracze zamieniają się rolami.

Na zakończenie pierwszego etapu gracze wykonują swoje sekwencje bez lidera.

2. W następnym etapie gracze z pary podążają za sobą nawzajem, bez ustalania, kto jest liderem. Obaj gracze inicjują ruch i go powtarzają, kierują i podążają.



Na zakończenie drugiego etapu powinni samodzielnie powtórzyć sekwencję, bez gracza z pary.

Trudno jest skłonić dzieci, żeby wolniej wykonywały ruchy, tak aby można je było powtórzyć. U nas zadziałała sugestia, że mentor nie wie, kto jest liderem, a kto powtarza. Mentor może się na chwilę odwrócić, przejść do innej części sali czy wyjść na zewnątrz, a w tym czasie każda para powinna wybrać swojego lidera. Kiedy mentor wraca, zgaduje, kto jest liderem – w ten sposób łatwiej będzie utrzymać skupienie grupy.

Można również wybrać jednego lidera, a pozostali gracze powtarzają, po czym następuje zmiana.

Muzyka może pomóc w budowaniu atmosfery.



11. POZA I CYFRA/NUMER TELEFONU

 Bez ograniczeń	 Co najmniej 3
 Pusta przestrzeń	 5-10 min.
 ruch ciała, obserwacja, koncentracja, kopiowanie, przewodzenie, podążanie, rozwijanie świadomości przestrzennej	
 Ćwiczenie	 Rozszerzony/Dla doświadczonych

Gra rozpoczyna się od wybrania określonej liczby pozycji ciała – na przykład 5, chociaż może być więcej. Każda cyfra to jedna pozycja – gracze wykonują je i zapamiętują, żeby móc je powtórzyć. Mentor odlicza w określonym tempie, a w tym czasie gracze zapamiętują ruchy. Następnie możemy wymieszać cyfry, a z póź stworzyć prostą choreografię.

1. Grę można rozwinąć. W drugim etapie każdy gracz tworzy krótką sekwencję łączącą jego 5 póz/ruchów/choreografii. Następnie połowa grupy prezentuje swoje sekwencje, a połowa obserwuje, po czym zamieniają się miejscami.

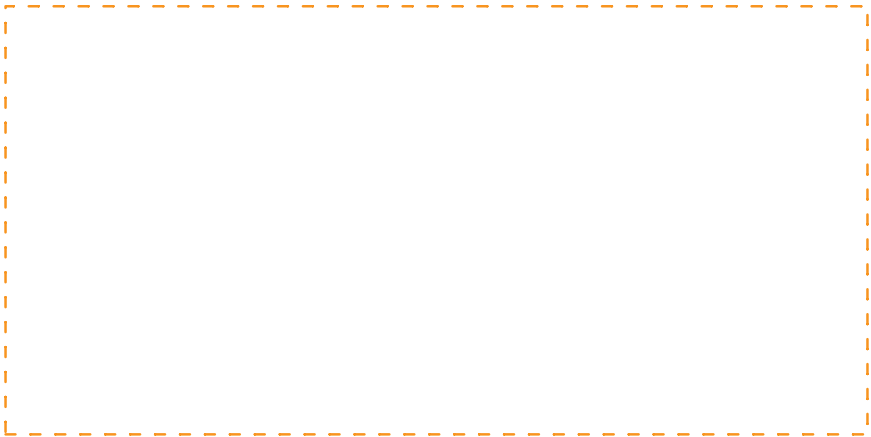
W trzecim etapie możemy spróbować „przewinąć” ruch – wykonać choreografię od końca.

W kolejnym etapie gracze zmieniają poziomy – co na początku było wysoko, teraz jest nisko itp.

2. Modyfikacją gry może być także „Choreografia cyfr”. Wprowadzamy klucz, np.: 0 – głowa, 1 – bark, 2 – łokieć, 3 – ręka, 4 – tułów, 5 – biodra, 6 – kolana, 7 – stopy, 8 – dolne partie, 9 – górne partie (możemy też zrobić własny klucz). Można wykorzystać swój numer telefonu (czy jakikolwiek inny) i ułożyć krótką choreografię, którą gracze wykonają przed pozostałymi członkami grupy.



Gra pomaga rozwijać pamięć ruchową, skupić się na ruchu i uczy zaufania do własnego ciała.



12. RUCH GWALTOWNY/DELIKATNY


 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia
 Pusta przestrzeń	 5-10 min.
 ruch ciała, zgłębianie różnych rodzajów ruchu, świadomość ciała, zabawa z energią ciała	
 Ćwiczenie	 Podstawowy/Rozszerzony

Gracze wybierają trzy różne ruchy. Ruch musi być wyraźny, dotyczyć jednej części ciała, mieć swój początek i koniec. Zwykle dziecko stoi z lekko rozstawionymi nogami i rękoma luźno wzdłuż ciała. W tej pozycji wybieramy ruchy, nauczyciel może pomóc. Następnie wykonujemy je gwałtownie (szybko) i delikatnie (lekko).

W starszych grupach można wybrać 5 różnych gwałtownych i 5 delikatnych ruchów, angażujących różne części ciała.


Można połączyć dzieci w pary, w których na zmianę będą pokazywały ruchy sobie nawzajem (rozmowa gestów).

W grupach bardziej zaawansowanych można dołożyć dźwięk, który będzie towarzyszyć ruchom, oraz postarać się rozpoznać/wykorzystać/zgłębić emocje, które nimi kierują. Możesz rozwinąć grę i stworzyć postaci – jakie zwierzęta, ludzie poruszają się gwałtownie/spokojnie?

 Aby wyjaśnić dzieciom (szczególnie tym młodszym), o jaki ruch nam chodzi, prosimy je, aby wyobraziły sobie: łapanie delikatnego płatka śniegu, złapanie muchy w locie, odgarnięcie kosmyka z twarzy itp.



13. POZIOMY

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia
 Pusta przestrzeń	 5-10 min.
 świadomość różnych poziomów w przestrzeni i ciele, ruch ciała, praca w przestrzeni	
 Proces	 Podstawowy

Grę zaczynamy na podłodze, eksplorując różne części ciała i poziomy w przestrzeni - podłoga, środek, poziom, pion, przestrzeń z tyłu, wokół i wewnątrz ciała. Zaczynij z poszczególnymi częściami ciała i powoli zaangażuj całe ciało. Z poziomu podłogi przenieś się wyżej i zakończ ruchem całego ciała w przestrzeni – zachowując świadomość poziomów różnych części ciała.

Następnie możemy do gry wprowadzić poziomy - gracze muszą wykonać określoną liczbę zadań, aby przejść do następnego poziomu i dotrzeć do końca. Później można ten proces odwrócić, przechodząc od wysokiego poziomu z powrotem na podłogę. Można zmodyfikować grę, proponując tancerzom:

- ruch w różnym tempie,
- rozpoczynanie ruchu od różnych części ciała,
- ruch o różnym charakterze (staccato, ciec, mocny, lekki, skrępowany, wolny),
- ruch w różnych przestrzeniach (na księżycu, pod wodą, w środku wulkanu itp.),
- ruch zgodnie z jakąś „zasadą” – np. za każdym razem dotykać podłogi trzema kończynami naraz, nigdy nie dotknąć podłogi pośladkami, nie używać rąk itp.




– W tego typu ćwiczeniach instrukcje mentora mogą wiele zmienić. Przypominaj graczom o różnych częściach ciała, przypominaj im o

poziomach – co jest na górze, a co na dole w różnych ruchach ciała, w młodszych grupach wykorzystaj opowieści i wyobraźnię – pomoc mogą niewidzialne przeszkody czy instrukcje/ograniczenia, jak sięganie do gwiazd, marsz przez dżunglę, wpełzanie pod łóżko itp.



14. PISANIE IMIENIA W PRZESTRZENI

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia, jeśli trzeba, podziel graczy na dwie grupy
 Pusta przestrzeń, upewnij się, że gracze mają miejsce do ruchu	 10 min. i więcej
 obudzenie ciała, swoboda, rozgrzewka, ruch ciała bez zbędnego namysłu	
 Proces	 Podstawowy

Na początku gracze poruszają się po sali, obserwując swoje samopoczucie, przyglądając się swojemu ciału i umysłowi. Każdy wybiera sobie miejsce i, stojąc, znowu kieruje uwagę na swoje ciało i umysł. Jedną ręką zaczyna pisać swoje imię na niewidzialnym płótnie.

Zaczynamy powoli, statycznie, wyobrażając sobie, że nasze stopy to korzenie wrosnięte w podłogę. Graczy zachęcamy, aby pamiętali o małych i wielkich literach, dynamice (wolno i szybko), poziomach (pion i poziom).




Następnie możemy pisać innymi częściami ciała – nosem, łokciem, głową, miednicą... Pisząc, powoli przesuujemy się w przestrzeni. Przypominamy graczom o korzystaniu z „narzędzi”: duże-małe, wolno-szybko, dół-góra, jedna część ciała-całe ciało itp.



Na koniec można włączyć muzykę i, wykorzystując imiona, tworzyć krótkie improwizacje. Gra nadaje się dla każdej grupy – trick polega na tym, że gracze poruszają się i „tańczą” bez poczucia, że muszą coś „robić” – piszą tylko swoje imiona.



15. RÓŻNE FORMY

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia, jeśli trzeba, podziel graczy na dwie grupy
 Pusta przestrzeń, upewnij się, że gracze mają miejsce do ruchu	 5-10 min.
 obudzenie ciała, swoboda, rozgrzewka, ruch ciała bez zbędnego namysłu, refleksja nad różnymi charakterystykami ruchu	
 A B C Proces	 Podstawowy/Rozszerzony

Zaczynamy powoli, statycznie, wyobrażając sobie, że nasze stopy to korzenie wrosnięte w podłogę.

Stoimy w miejscu i najpierw głowa rysuje niewielkie kółka. Wszystkie części ciała po kolei robią to samo. Następnie zaczynamy poruszać się w przestrzeni, ciągle rysując kółka różnymi częściami ciała. Możemy zmieniać rozmiar kółek, dynamikę (szybko i powoli), poziomy (poziomo i pionowo).

To samo możemy zrobić z innymi kształtami, np. kwadratami, możemy również zachęcać graczy to stworzenia własnego kształtu (może być wymyślony lub rzeczywisty: kształt miłości, kolor, wiatr, trójkąt itp.).



Na koniec można włączyć muzykę i tworzyć krótkie improwizacje, wykorzystując tylko kształty. Warto zachęcić graczy, żeby poruszali się po całej przestrzeni.



16. JEDNA CZĘŚĆ CIAŁA PROWADZI

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia
 Pusta przestrzeń	 5-10 min.
 rozgrzanie ciała, skupienie, kreatywny ruch	
 A B C Ćwiczenie	 Podstawowy

1. Zaczynamy powoli, statycznie, wyobrażając sobie, że nasze stopy to korzenie wrośnięte w podłogę. Swoją uwagę kierujemy do jednej części ciała, np. głowy. Ruszamy się w miejscu, odkrywając ruch głową, znajdując różne kształty, cechy, poziomy. Po krótkiej eksploracji zaczynamy poruszać się w przestrzeni – jak głowa prowadzi ten ruch? Jaka jest odpowiedź innych części ciała, kiedy próbujemy prowadzić ruch od głowy? Wybieramy inne części ciała i powtarzamy ten sam proces.

2. W innej wersji gra zaczyna się w parach. Jedna osoba z pary dotyka jednej z części ciała drugiej osoby, która wyprowadza ruch z tej właśnie części ciała (ruch może być krótki). Powtarzamy to kilka razy. Po chwili dotyk staje się częstszy, a gracz, który się porusza, stara się odpowiedzieć za każdym razem. Impulsów jest więcej, ale gracz musi zachować świadomość wszystkich części ciała.



Możemy też wybrać nasze organy wewnętrzne – gdzie się znajdują i dokąd mogą nas zaprowadzić. Warto podkreślić, że wszystkie części ciała są ze sobą połączone, gracze powinni mieć świadomość całego ciała, nie tylko jego części wykonującej ruch. Jak ruch jednej części ciała wpływa na inne części?

Jest to również fizyczne podejście to rozwoju postaci – jaka postać mogłaby być prowadzona przez głowę lub miednicę? Wszyscy mogą chodzić, jakby prowadziły ich głowy, a my możemy wybrać jednego gracza i zacząć zadawać mu pytania – dokąd idziesz? Co cię uszczęśliwia? Jaki jest twój ulubiony...? Gracz chodzi, jakby prowadziła go głowa i odpowiada zgodnie ze swoją postacią – grając głosem i odkrywając opowieść postaci poprzez odpowiedzi na pytania.



2. ŚWIADOMOŚĆ SENSORYCZNA

Zebrane tutaj gry i ćwiczenia koncentrują się na zmysłach i odczuwaniu – jak postrzegamy świat wokół nas? Czy jesteśmy świadomi tego, że widzimy/słyszymy/czujemy, mamy smak i węch? Jak impulsy z otoczenia oddziałują na nasze ciała? Widzimy, ale czy faktycznie dostrzegamy? Słuchamy, ale co słyszymy? Czy w ogóle wiemy, jak słuchać „głęboko”? Czy skupiamy się na zapachu? Czy można doskonalić odczuwanie? Wierzmy, że tak, że jest to kwestia treningu świadomości. W tego rodzaju ćwiczeniach warto zadawać uczestnikom pytania, które pomogą im zrozumieć ich wewnętrzne doświadczenia. Pracując nad świadomością sensoryczną, możemy otwierać ludzi i ciała, pomóc im się odprężyć, i – na dłuższą metę – poprawić ich wytrzymałość w każdej, nawet niekomfortowej sytuacji. Koncentracja na tym, jak czujemy się we własnych ciałach i umysłach, z czego to wynika, jest krokiem w kierunku samopoznania i przejęcia kontroli nad naszym zdrowiem.

Uwaga: w tego rodzaju ćwiczeniach szczególnie ważna jest wrażliwość mentora/pedagoga – musimy być empatyczni i widzieć, słyszeć, czuć. Często napięcie w ciele drugiej osoby czy drżenie w jej głosie mówi nam o tym, co się dzieje w jej wnętrzu i na tej podstawie podejmujemy decyzję – czy chcemy ją trochę „docisnąć”, czy raczej zapewnić poczucie bezpieczeństwa? Radzimy, aby, oceniając daną sytuację, zaufać własnym odczuciom i przekonaniom. Wierzmy we wsparcie mentora, który pozwala doświadczać i wspiera to doświadczenie, dając informację zwrotną, rozmawiając, budując w uczestnikach poczucie, że to, co czują, jest ważne i ma sens, można na tym budować. Ważne jest, aby te ćwiczenia odbywały się w bezpiecznym otoczeniu i w budzącej zaufanie grupie.

17. PODĄŻAJ ZA DŹWIĘKIEM

 Bez ograniczeń	 2 i więcej
 Pusta przestrzeń, pary	 5-10 min.
 zaufanie, słuchanie, podążanie, bycie prowadzonym przez dźwięk	
 Ćwiczenie	 Podstawowy/Rozszerzony

Jedna osoba z pary ma zamknięte oczy, a druga osoba z pary prowadzi ją po sali tylko dźwiękiem. Osoba wydająca dźwięki porusza się po sali (z otwartymi oczami), a jej „ślepy” partner podąża za dźwiękiem. Może to być jego imię czy jakikolwiek inny dźwięk, na który umówimy się wcześniej (odgłosy zwierząt, możemy umówić się na słowo, określony dźwięk itp.).

Można grać poziomami (kiedy głos się obniża, schodzimy niżej lub osoba, która prowadzi, wydaje z siebie dźwięk, będąc na podłodze, informując tym samym osobę z zamkniętymi oczami, że powinna zejść niżej) i kierunkami, żeby skomplikować grę. W tym samym czasie grać może więcej par – gra staje się trudniejsza, ale i ciekawsza.








W innym wariantcie wszystkie osoby z zamkniętymi oczami stoją pośrodku sali, a pozostali gracze – przy ścianach (lub – jeśli gra odbywa się na powietrzu – w pewnej odległości od nich), skąd zaczynają przywoływać swoje pary.



Wielu osobom trudno jest utrzymać zamknięte oczy, więc można im je zawiązać. Istnieją pewne warianty tej gry, więc próbuj śmiało. Czasem dobrze jest przypomnieć grupie, żeby poruszała się wolno, więc jeśli zdarzy się upadek, to będzie łagodny. Jest to także dobre ćwiczenie na głośne mówienie.



18. MALOWANIE DŹWIĘKU

	Bez ograniczeń		Bez znaczenia
	Pusta przestrzeń, jedna osoba leży na podłodze, pozostałe wokół niej		5-10 min.
	koncentracja na dźwięku, słuchanie, myślenie o i rozumienie atmosfery		
	Gra		Podstawowy

Jedna osoba wychodzi z sali. Reszta grupy ustala miejsce/sytuację/atmosferę, którą przestawią głosami. Osoba wraca i (najlepiej) siada lub kładzie się na ziemi i zamyka oczy. Pozostałe osoby zaczynają malować dźwiękiem, wydając z siebie odgłosy z wybranego miejsca. Po chwili osoba z zamkniętymi oczami próbuje odgadnąć miejsce/sytuację. Następnie kolejna osoba wychodzi z sali, a grupa wybiera inne miejsce.










Ćwiczenie odprężające, które skłania do zastanowienia się nad dźwiękami w różnych sytuacjach. Możemy wybrać miejsce (np. szpital), sytuację (np. wesele), atmosferę (bajkowy las nocą) czy cokolwiek innego, co można przedstawić dźwiękiem. Ćwiczenie pokazuje uczniom, że cisza też jest ważna. Kiedy wybierzesz bibliotekę czy inne, zwykle ciche, miejsce,

wielokrotnie uczniowie przedstawiają je zbyt głośno, bo każdy z nich będzie chciał zaprezentować swój dźwięk. Może to być pretekst do rozmowy o tym, że wybór ciszy też może być decyzją kreatywną i odnieść lepszy skutek niż robienie hałasu. Zaobserwuj, jak ci, którzy wydają z siebie dźwięki, często wykorzystują całe ciało (nawet mimo tego, że ten, kto zgaduje, ma zamknięte oczy), aby pomóc sobie w tworzeniu dźwięków – bardzo do tego zachęcamy, ale – jak zwykle – decyzja, jaki jest twój cel, należy do ciebie.



19. **OBSERWACJA Z ZAMKNIĘTYMI OCZAMI**

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia
 Pusta przestrzeń	 5 min. i więcej
 wyobrażanie sobie, swobodny ruch, bycie odważnym i uważnym jednocześnie, miękki ruch, świadomość innych zmysłów poza wzrokiem	
 Proces	 Dla doświadczonych

Chodzimy powoli z zamkniętymi oczami, do przodu i do tyłu. Celem jest tu nawiązanie kontaktu z grupą – czy gracze „czują”, gdzie są inni? Jak reagujemy na przypadkowy dotyk/zderzenie itp.?

Zachęć graczy do świadomego podejmowania decyzji, kiedy i jak się poruszyć, kiedy się zatrzymać, czegoś dotknąć. Niech wykorzystają to do objęcia ciałem całej przestrzeni. Możemy kontynuować proces – ludzie poruszają się swobodnie z zamkniętymi oczami, uważamy, żeby się nie uderzyli. Może się to rozwinąć w improwizację ruchową i taneczną z zamkniętymi oczami, możemy też dodać muzykę.



Wielu osobom trudno jest utrzymać zamknięte oczy, więc można im je zawiązać. Ćwiczenie nie jest szczególnie porywające, ale może być bardzo przydatnym doświadczeniem i dla uczestników, i dla mentora, ponieważ daje im możliwość skupienia energii w inny sposób.



20. PROWADZENIE NIEWIDOMEGO

 Bez ograniczeń	 2 i więcej
 Pusta przestrzeń, pary	 5 min. i więcej
 zaufanie, prowadzenie, podążanie, eksploracja zmysłów, czucie różnych części ciała	
 Ćwiczenie	 Dla wszystkich, zależnie od wybranej wersji ćwiczenia

Ćwiczenie wykonujemy w parach. Jedna osoba zamyka oczy, druga kieruje.

1. Radzimy, aby ruch był bardzo prosty – zwykły chód. Lider może prowadzić osobę z zamkniętymi oczami za rękę, dotykając jej palca, stojąc ramię w ramię itp. Osoba podążająca porusza się tylko zgodnie z tym, jak jest prowadzona. W pierwszym etapie osoba podążająca rusza się tylko tyle, co osoba prowadząca.

Lider musi być bardzo uważny na inne osoby wokół, aby „niewidomy” nie wpadł na nic i na nikogo.

Lider może wprowadzić „przeszkody” – coś, na co można nadepnąć, pod czym można się przeczłogać itp. Możemy grać dotykiem powierzchni wokół nas i powoli odkrywać otoczenie z zamkniętymi oczami.

2. W następnym etapie lider daje tylko impuls, a osoba podążająca z tego impulsu wyprowadza ruch. Ten etap możemy zacząć na podłodze. Jedna osoba z pary leży na podłodze z zamkniętymi oczami. Druga osoba zaczyna powoli, od lekkiego dotyku, kładąc ręce na różne części ciała, manipulując ciałem. Osoba z zamkniętymi oczami wyprowadza ruch z dotykanych części ciała. Dotyk jest coraz szybszy, na koniec osoba dotykająca odchodzi.

Osoba z zamkniętymi oczami porusza się, czując na sobie niewidzialne dłonie, na koniec tańcząc po sali. Druga osoba pilnuje jej bezpieczeństwa. To także ćwiczenie na wzajemne zaufanie, odpuszczanie i podążanie za impulsami.

Osoba z otwartymi oczami obserwuje tancerza, a potem wszyscy siadają, rozmawiają o tym, co widzieli, słyszeli, czuli.



Wielu osobom trudno jest utrzymać zamknięte oczy, więc można im je zawiązać. Jest to ćwiczenie na zaufanie, dlatego dla wielu ludzi może być trochę przerażające. Po ukończeniu ćwiczenia można porozmawiać z uczestnikami o zaufaniu i współpracy. Gra jest podobna i powiązana z grami „Jedna część ciała prowadzi” i „Podążaj za dźwiękiem”.



21. ZAJMOWANIE PRZESTRZENI

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia
 Pusta przestrzeń	 5 min. i więcej
 rozgrzanie ciała, obserwacja, zajmowanie przestrzeni ciałem	
 Ćwiczenie	 Podstawowy

Zaczynamy, chodząc po sali. Twarze graczy zwrócone są naprzód, ich ramiona są luźne, stopy czują podłoże, a ciało jest otwarte. Staramy się nie chodzić w kółko, zmieniamy kierunki, zaskakujemy samych siebie (mentor powinien przypominać o zmianie). Każdy powinien być świadomy własnego miejsca w przestrzeni, bo celem jest osiągnięcie równowagi przestrzennej – gracze powinni być równomiernie rozmieszczeni na całej powierzchni (tak jak na statku – nie chcemy, żeby wszyscy znaleźli się po tej samej stronie, bo statek może zatonać).

Kiedy mentor klaszcze, wszyscy zastygają i rozglądają się, gdzie są pozostali. Czy są jakieś puste miejsca? Jeśli grupa uzna, że tak, może zmienić ustawienie. Następnie ruszają znowu, mentor klaszcze, grupa jeszcze kilkakrotnie próbuje wypełnić przestrzeń.

W kolejnym etapie gracze, kiedy już się zatrzymają, starają się wypełnić swoimi ciałami jak najwięcej przestrzeni (przez np. rozpostarcie rąk i nóg).



Jest to jedna z dużej grupy gier, które zaczynają się od chodzenia. W tych grach ćwiczymy świadomość przestrzeni, relację z grupą oraz orientację w przestrzeni. Możemy zmieniać tempo chodu (zwykły chód to np. tempo nr 5, możesz wykorzystać cyfry 1-10 do zmian tempa). Można również zmieniać powierzchnie (chodzimy po gorącym piasku, cienkim lodzie, ostrych skałach itp.) lub dodać elementy z innych gier, np. z „Gdzie są ludzie/ rzeczy w przestrzeni”, w których gracze poruszają się swobodnie po sali, a na kłaśnięcie mentora zamykają oczy. Następnie mentor pyta: gdzie stoi...?, a gracze powinni wskazać kierunek, gdzie, ich zdaniem, znajduje się dana osoba czy przedmiot. Można dodać zatrzymywanie się – próbować zatrzymać się jako grupa lub kiedy jedna osoba się zatrzyma, wszyscy się zatrzymują itp.

Zajmowanie przestrzeni to ważna gra w ćwiczeniu bycia i czucia się dużym. Większość z nas zamyka się i przez większość czasu przyjmuje pozycję „zwiniają”, a gra pomoże nam rozpostrzeć i poczuć całe ciało.



22. BRYŁY GLINY

 Bez ograniczeń	 4 i więcej
 Pusta przestrzeń, pary	 10 min.
 myślenie o ciele, zgłębianie kształtów, zachęcanie do dotyku, współpraca, akceptacja, troska o siebie nawzajem	
 Ćwiczenie	 Rozszerzony

Jeden z graczy zaczyna w pozycji neutralnej, jako „bryła gliny”. Jego partner zaczyna nim poruszać, jedną częścią ciała naraz, nadając jego ciału nowe kształty. Po chwili „rzeźbiarz” formuje z gliny posąg i mamy “wystawę sztuki”. Oglądamy go z różnych stron, możemy też wybrać mu nazwę. Gracze mogą mieć możliwość zmiany posągu, a “glina” musi zareagować na każdy impuls.

Następnie dotyk “rzeźbiarza” może stać się początkiem ruchu. „Gliniany” tancerz może przyjąć impuls i podążyć za nim. Dotyk wskazuje mu, którą częścią ciała poruszyć i w którym kierunku.

Ćwiczenie można modyfikować:

1. Zachęcać graczy, aby formowali glinę w różne kształty (z zachowaniem balansu lub bez, symetryczne i asymetryczne, szerokie, wąskie, duże, małe, określony kształt, postać, emocja itp.),
2. Przekształcić ćwiczenie w grę: zamiast gry w parach, kilku tancerzy jest „gliną”, podczas gdy inni to „rzeźbiarze”. Każdy rzeźbiarz może pracować z każdą gliną, na umówiony sygnał zamieniając się rolami.










Muzyka nadaje ćwiczeniu dodatkowy wymiar, dobrze jest też grać CAŁYM ciałem i robić to dokładnie – jak układają się palce, jaki rzeźba ma wyraz twarzy, jak wyglądają ramiona, miednica, popraw włosy itp.

Dla tych, którzy nie lubią być dotykani przez innych, nie jest to przyjemna gra, za to dobre ćwiczenie na akceptację przypadkowego dotyku, bo w grze dotyk jest delikatny i krótkotrwały.



23. WIELOZADANIOWOŚĆ

 Bez ograniczeń	 Grupy 4-5-osobowe
 Pusta przestrzeń	 5-10 min.
 koncentracja na wykonywaniu naraz więcej niż jednej czynności, radzenie sobie z pewnym poziomem frustracji i stresu, wielozadaniowość	
 Gra	 Rozszerzony

Jak wprowadzamy dwie gry na wielozadaniowość:

1. Pierwszy gracz dostaje zadanie do wykonania (np. zmywanie naczyń). Odgrywa krótką scenkę, w której przedstawia tę czynność tak dokładnie, jak to tylko możliwe. Drugi gracz dostaje „rozpraszkę” (np. mucha lata mu nad głową). Teraz to drugi gracz odgrywa scenkę zmywania naczyń, ale z namolną muchą. Trzeci gracz dostaje kolejny element (np. psa) i musi

wykonać scenkę z wszystkimi trzema elementami. Czwarty gracz otrzymuje następny element (np. rozmowę przez telefon), a piąty (ostatni) gracz musi odegrać scenę, w której myje naczynia, radząc sobie z muchą, psem, rozmawiając przez telefon np. na łodzi (piąty element).

2. Jeden gracz będzie wielozadaniowcem. Drugi gracz stoi przed nim i będzie wykonywał ruchy, które wielozadaniowiec będzie powtarzać. Trzeci gracz stoi po lewej stronie wielozadaniowca i zadaje mu osobiste pytania (np. ile ma rodzeństwa, jaki jest jego ulubiony sport, gdzie chce mieszkać itp.). Czwarty gracz stoi po prawej – będzie prosił o rozwiązanie prostych zadań matematycznych (możemy ustalić limit do 20 lub 100 dla młodszych dzieci, np. 2×5 , $3 + 9$, $16 - 9$, $36 : 4$ itp.). Wszystko to dzieje się jednocześnie. Po chwili następuje zmiana – teraz to drugi gracz jest wielozadaniowcem.



W pierwszym wariantcie powinniśmy faktycznie wyobrazić sobie, co robimy i widzimy. Czasem wystarczy, że spojrzymy na „muchę” (która istnieje tylko w naszej wyobraźni), a i widownia ją „zobaczy”. Tak samo jest z pierwszym zadaniem – jak myć naczynia, aby jak najbardziej przypominało to rzeczywistą czynność? Na przykład dodając płynu, czyszcząc mocnej niektóre miejsca, odkręcając wodę, która okazuje się zbyt gorąca itp.

W drugim wariantcie warto zachęcić graczy wymyślających zadania dla wielozadaniowca, aby robili to w tempie, które jest wymagające, ale też nie za mocno. Bardziej jesteśmy w naszej głowie niż w ciele, więc z reguły to ruch ustaje pierwszy. W związku z tym możemy tu dodać zasadę, zgodnie z którą osoba proponująca ruch wydaje z siebie dźwięk, jeśli wielozadaniowiec przestaje odtwarzać jej ruchy.



24. PRZEKSZTAŁCAMY CIĘŻAR W LEKKOŚĆ

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia
 Pusta przestrzeń	 15 min. i więcej
 słuchanie ciała, przestrzeni, czasu i każdego, kto jest z nami, skupienie, obserwacja	
 Proces	 Dla doświadczonych

Może to być dłuższy proces, więc możemy zrobić całość lub tylko niektóre części, w zależności od naszego celu i planu.

1. Gracze leżą na sali z zamkniętymi oczami. Skanujemy nasze ciało, części ciała – jak się czują, kiedy leżymy? Słuchamy naszego oddechu.

Kierujemy swoją uwagę na ciężar każdej z części naszego ciała. Powoli odrywamy ją od podłogi, bawimy się nią – jak ciężka/lekka jest nasza ręka, głowa, nasz pępek, noga...? Kiedy przyjrzelśmy się już wszystkim częściom naszego ciała i ich ciężarowi, staramy się podnieść z podłogi – odpychając się od niej, wykorzystując ciężar naszych części ciała. Stojąc, powoli przekształcamy ciężar w lekkość, zaczynamy myśleć o lekkości w poszczególnych częściach naszego ciała.

2. Stojąc, mając świadomość przestrzeni i obecności innych osób na sali, możemy otworzyć oczy. Słuchamy siebie nawzajem, poruszając się lekko po sali. Kiedy jedna osoba z grupy zatrzymuje się, zatrzymują się wszyscy. Kiedy ktoś rusza, ruszają wszyscy. Przekształcamy ciężar w lekkość. Myślmy o byciu lekkimi jak piórko.

3. Gracze chodzą, zatrzymują się i patrzą w oczy innemu graczowi tak długo, jak potrzebują czy chcą. Następnie znowu zaczynają chodzić i spotykać się z innymi. Powtarzaj to tak długo, aż stwierdzisz, że już wystarczy. Pamiętaj, że to dzięki ciężarowi i lekkości ciała poruszamy się w przestrzeni.

4. W następnym etapie zatrzymujemy się, patrzymy w oczy innemu graczowi i zaczynamy pisać mu nasze imię w przestrzeni.

Powtarzamy to, wykorzystując różne części ciała. Podnosimy świadomość przestrzeni, obecności innych graczy, czasu i ciała. Przestrzeń także może być „osobą”, przy której się zatrzymujemy, na którą patrzymy i reagujemy.

Dodajemy dotyk. Jak działa dotyk i co zmienia w ciele, gdzie zaczyna i kończy się ruch, kiedy stykamy się ze sobą?

Poruszając się w przestrzeni, podążaj za impulsem płynącym z dotyku. Poczuj, jak to jest, co zmienia się w ruchu i świadomości ciała, przestrzeni i czasie, które dzielimy z innymi.



Jest to gra na świadomość, niemal medytacja w ruchu, w której proces trwa dłużej, składa się z wielu części, możesz też dodawać swoje wskazówki. Można dodać muzykę, tak by gracze jeszcze bardziej zanurzyli się w grze. Mentor powinien często przypominać graczom, aby poruszali się z lekkością, grali ciężarem ciała.



25. GRY Z PIŁKĄ

	Bez ograniczeń		6 i więcej
	Pusta przestrzeń, pary, krąg, piłka		5 min. i więcej
	integracja grupy, rozwój kreatywnego ruchu, podążanie i reakcja na impulsy, obserwacja		
A B C	Gra/Ćwiczenie		Rozszerzony/Dla doświadczonych

W niektórych grach możemy używać rekwizytów, wiele możemy też zrobić ze zwykłą piłką. Rekwizytów używamy głównie wtedy, kiedy chcemy, aby uczestnicy skupili się na czymś innym niż oni sami, jak wyglądają, wykonując ruchy. Pozbycie się „wstydu” przy wykonywaniu nietypowych ruchów jest ważną częścią pracy kreatywnego pedagoga, więc jeśli rekwizyt może pomóc, nie wahaj się go użyć.

1. Grę wykonujemy w grupie. Uczestnicy stoją w kręgu lub w różnych miejscach w przestrzeni.

Gra zaczyna się od rzucenia piłki. Osoba, która ją złapie, wykonuje krótki ruch i przekazuje piłkę kolejnej osobie. Na początku ruch odbywa się w miejscu, jest statyczny, a następnie przenosi się w przestrzeni i na różne poziomy. Można rozwijać grę, dodając zasadę, że wszyscy uczestnicy powtarzają ruch wykonany przez osobę z piłką.

2. Grę wykonujemy w parach (lub 3-osobowych grupach). Para stoi plecami do siebie, z piłką pomiędzy nimi.

Pary poruszają się spontanicznie, uważając, żeby nie upuścić piłki, eksplorując różne ruchy, poziomy, możliwości.

Następnie odkładamy piłkę i osoby z pary opierają się na sobie nawzajem. Ruch powstaje w parze, między ciałami.

Możemy także – w grupach - zacząć się odchyłać, kucać, siadać.








3. Piłka jak wirus: gramy w grupie – dwóch graczy próbuje złapać pozostałych. Jeden z dwójki łapiących ma piłkę, a kto trzyma piłkę, nie może ruszać nogami. Jego partner i reszta graczy mogą się ruszać bez ograniczeń. Dlatego dwójka łapiących musi ze sobą współpracować. Ten, kto trzyma piłkę, rzuca ją do drugiego łapiącego, a obaj dążą do tego, aby dotknąć nią innego gracza - wtedy on też staje się łapiącym. Piłkę rzucamy tylko wtedy, kiedy chcemy ją przekazać innemu łapiącemu. Kiedy chcemy kogoś złapać, musimy trzymać piłkę i dotknąć nią tę osobę (a nie rzucać do niej, aby ją złapać, piłka musi być cały czas w rękach łapiącego). Jeśli nam się uda, złapany staje się kolejnym łapiącym i w ten sposób jest już więcej osób, które mogą przekazywać sobie piłkę i mylić uciekających. Dobrze jest grać w tę grę w ograniczonej przestrzeni, ponieważ trudno jest współpracować i wyłapać wszystkich graczy, co kończy grę.



Gra piłką czy innymi rekwizytami przesuwa uwagę z ciała na rekwizyt i wprowadza do gry coś nowego. Można też po prostu przekazywać sobie piłkę, starając się, żeby nie spadła na ziemię i cieszyć się, kiedy tak się stanie – cieszyć się z porażki.



26. PUDEŁKA I BAŃKI

	Bez ograniczeń		Bez znaczenia
	Pusta przestrzeń		5 min. i więcej
	myślenie o przestrzeni, zrozumienie pojęć związanych z przestrzenią (przód, tył, poziomy, rozpiętość ramion itp.), poszukiwanie i znajdowanie nowych sposobów ruchu		
	Proces		Rozszerzony/Dla doświadczonych

Każdy gracz wyobraża sobie, że znajduje się w pudełku o wymiarach swojego ciała [od podłogi do czubków palców wyciągniętych w górę rąk, na szerokość rozpostartych na boki ramion, na głębokość wyciągniętych przed siebie rąk]. Z każdej strony pudełka (góra, dół, przód, tył, każda strona) jest przycisk. Tancerze improwizujący w pudełku mają za zadanie uderzać w przyciski różnymi częściami ciała.

Modyfikacje:








- tancerze uderzają w przyciski wieloma częściami ciała, nie tylko rękami i nogami,
- pudełko może być większe lub mniejsze,
- tancerze przesuwiają pudełko po podłodze,
- przycisków jest więcej – w rogu pudełka lub po kilka na każdej ścianie,
- tancerze wyobrażają sobie, że są w bańce, piramidzie czy innej 3-wymiarowej formie,
- dwoje lub więcej tancerzy gra w jednym pudełku.



Wiele ćwiczeń ruchowych to właściwie wytyczne dla mentora, jak prowadzić grupę, aby generowała jak najwięcej różnych ruchów. Jeśli masz jakiś pomysł, dodaj własne „zasady”. Chodzi o to, aby gracze rozciągali i zwijali swoje ciała, grali z przestrzenią i wykonywali ruchy w sposób zamierzony.



27. GRANICE MIASTA

 Bez ograniczeń	 3-5 osób w każdej grupie, pozostali obserwują
 Pusta przestrzeń, oznaczenia na podłodze	 10 min. i więcej
 dzielenie się przestrzenią, myślenie o przestrzeni i innych osobach, które z niej korzystają, bycie uważnym na innych	
 Ćwiczenie	 Rozszerzony

Instruktor wyznacza/rysuje na podłodze 4 kształty – pudełka. Grupa graczy zaczyna poruszać się po największym z nich. Mają dużo miejsca do eksploracji. Po chwili przenoszą się do kolejnego, mniejszego kształtu. Nie mają już tak wiele miejsca na ruch. Ćwiczenie trwa do momentu, aż gracze przeniosą się do najmniejszego z wyznaczonych pudełek. Teraz możliwości ruchu są minimalne. W jaki sposób grupa nadal może się poruszać i eksplorować ograniczoną przestrzeń, a jednocześnie zachować uważność na siebie nawzajem i unikać zderzeń, ale niekoniecznie unikać dotyku?








Modyfikacje: możemy dodać zasadę, że np. w danym kwadracie wszystko pachnie różami/więcej silny wiatr/latają pszczoły, tak aby można było włączyć kolejne zmysły czy emocje.



Ćwiczenie nadaje się dla tych grup, które wykonały już kilka gier grupowych i rozumieją, czym jest uważność przynajmniej w sensie podstawowym. Warto wcześniej porozmawiać z grupą, że dotyk jest nieunikniony, a celem jest kompromis – może uda się dogadać z partnerem, znaleźć wspólny punkt – bez słów, tylko przy pomocy ruchu. Dobrze jest zacząć powoli, ale kiedy grupa zacznie nabierać doświadczenia i wrażliwości, można też zmieniać tempo (jeśli gramy z muzyką, warto zacząć od wolnej i spokojnej).



28. DOTKNIJ I MÓW

	Bez ograniczeń		2 i więcej
	Praca ze sceną, więc miejsce przeznaczone do występów i dla widowni, mogą być krzesła; pary		5-10 min.
	dzielenie się przestrzenią, myślenie o przestrzeni i innych osobach, które z niej korzystają, bycie uważnym na innych		
	Gra		Rozszerzony

Ćwiczenie wykonuje się w parach. Widownia proponuje sytuację, relację między dwiema osobami lub miejsce, a dwaj gracze odgrywają scenę zgodnie z zasadą, że możesz mówić dopiero jak dotkniesz drugiego gracza. Jedna kwestia – jeden dotyk. Chodzi o to, aby dotyk stał się naturalny,

organiczny. Gracze powinni pomyśleć o wszystkich małych gestach, które wykonujemy w codziennym życiu, związanych z dotykiem (strzepywanie czegoś z czyjejs bluzki, głaskanie, popychanie, ciągnięcie, poprawianie włosów, ubrania itp.).



Niektórzy podchodzą to tej gry bardzo techniczne – jak długo powinien trwać dotyk, czy za każdym razem gest powinien być inny itp. Zachęcaj graczy, aby zamiast się zastanawiać, najpierw spróbowali zagrać. Potem można porozmawiać o ich doświadczeniach. Ponieważ dotyk zwykle pojawia się, kiedy ludzie się znają, spróbuj wybierać sytuacje czy relacje, które to ułatwiają (np. babcia i wnuczek, w szpitalu, przygotowanie do tańca itp.), a potem przejdź do sfery „formalnych” sytuacji, w których dotyk pojawia się rzadziej.



3. EMOCJE I RUCH

Ćwiczenia i gry tu opisane mogłyby właściwie znaleźć się w każdym innym rozdziale (nadal są to raczej ćwiczenia podstawowe, rozwijają świadomość sensoryczną i wymagają przynajmniej odrobiny wyobraźni). Uważamy jednak, że ważną częścią naszej pracy powinien być nacisk na świadomość emocji własnych i innych osób. Mimo że wielokrotnie uczeni jesteście, że okazywanie emocji jest nieprofesjonalne, że należy skrywać je przed innymi, opowiadamy się za przykładaniem większej uwagi do emocjonalnej świadomości i rozwoju. Emocje są istotną częścią nas, a manifestują się poprzez nasze ciała. Nauczenie się, jak „odczytywać” i interpretować emocje, może nam bardzo pomóc w pracy w sektorze usług, a szczególnie w pracy pedagogicznej. Zdolność do oceny własnego stanu emocjonalnego (nawet w sytuacjach, w których zachęceni jesteście do ich tłumienia) może pomóc w budowaniu relacji z samym sobą, innymi i światem.

Także w środowisku szkolnym emocje często są zaniechywane, a szkoda. Nie znaczy to, że zawsze powinniśmy znajdować się w optymalnym stanie emocjonalnym, aby się uczyć, ale rozpoznawanie emocji jest szczególnie ważne dla pedagogów, którzy, w zależności od potrzeb, mogą stosować podejście najwłaściwsze dla uczniów, aby osiągnąć jak najlepsze efekty dydaktyczne.

Kiedy odgrywamy emocje, najtrudniej jest przestać o nich mówić (choć od tego powinniśmy zacząć) i zacząć je odczuwać i przedstawiać – na różnych poziomach (intensywne/łagodne), w różnych częściach ciała, różnymi środkami (do niektórych dodamy dźwięki, ruch, gesty itp.). Możemy bawić się stereotypami, ale pamiętajmy, że emocje są doświadczeniem indywidualnym i to, co czujemy (jako obserwatorzy) często mówi nam o wiele więcej niż to, co widzimy (mimo że to, co czujemy, często trudno jest sprecyzować i opisać, to musimy nauczyć się ufać naszym uczuciom).

Uwaga: Kiedy mówimy „emocje”, często myślimy o nastrojach, stanach umysłu oraz o cechach charakteru. Może to być również światopogląd czy nastawienie do życia. Nasz cel to otwarcie się, doświadczanie i eksploracja różnych wibracji, energii, płaszczyzn naszych uczuć i zachowań.

29. MYŚLENIE O EMOCJACH

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia
 Pusta przestrzeń	 10 min. i więcej
 myślenie o emocjach w różnych częściach ciała, myślenie i odczuwanie przez ruch, rozgrzewka	
 Proces	 Rozszerzony/Dla doświadczonych

1. Możemy zacząć od ruchu, a zakończyć dyskusją, lub na odwrót. Ćwiczenie polega na tym, że wypowiadamy emocję i zgłębiamy ją ruchem.

Jak emocje poruszają nas od wewnątrz i na zewnątrz? Jaką emocją jest np. miłość: jak o niej mówimy, co ją cechuje, czy jest lekka, straszna, zabawna, rozprzestrzenia się, szybka, wolna...? Gdzie ją czujemy, w jakiej części ciała? Skąd się bierze, jak nas porusza? Jak nasza ręka może się zakochać? Lub nasza wątroba?

2. Możemy mieszać różne emocje i badać, jaki ma to wpływ na ciało i ruch w przestrzeni.

3. W innej wersji gry zaczynamy od dyskusji o relacji między ruchem i emocjami - jak rozpoznajemy emocje u innych ludzi, czy można oddzielić ekspresję ciała od emocji. Każdy powinien pomyśleć, w jaki sposób emocje wyrażane są przez ruch/gesty. Znajdźcie 4 ruchy, które reprezentują różne emocje. W następnym etapie połączcie te emocje z ruchem i rozwińcie je w przestrzeni. Niech powstaną krótkie sekwencje choreograficzne, o których później można porozmawiać z widownią – co widzieliśmy? Co czuliśmy?








Jaka historia się za tym kryje?



Jest to bardzo otwarty proces, którego celem jest zastanowienie się nad emocjami i ich odczuwanie. Mentor może wybrać emocję dla grupy, która będzie ją zgłębiać, ruszać się z nią, a potem mogą pojawić się instrukcje – przyjmij tę emocję tylko jedną częścią ciała, spróbuj spotkać się z kimś w tej emocji, jak ona na ciebie wpływa? Dyskusja bardziej jest potrzebna po zakończeniu gry, bo praca z emocjami odbywa się głównie wewnątrz, dlatego dobrze jest mieć wgląd w indywidualne procesy. Nawet jeśli gracze mówią, że nie czują się komfortowo, możesz im przypomnieć, że taka wiedza jest dobra – ta emocja sprawia, że czuję się źle, niekomfortowo, irytuję się. Wszystkie emocje są równie ważne, jeśli chcemy nawiązać kontakt z samym sobą. Na koniec można strząsnąć z siebie emocje, swobodnie się poruszając.



30. POSĄG EMOCJONALNY

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia
 Pusta przestrzeń	 10 min. i więcej
 obudzenie wyobraźni, połączenie ruchu z umysłem, wyrażenie emocji	
 A B C Proces	 Podstawowy/Rozszerzony

1. Gracze zajmują miejsca w przestrzeni, mentor prosi ich, aby przeobrazili się w miłość (lub jakąś inną emocję: złość, strach...) i poruszali się tak, jak porusza się miłość (lub jak to sobie wyobraża gracz) – tutaj możemy zastanowić się nad tym, że dla każdego z graczy miłość jest czymś innym i wydobywa z nich różne ruchy. Kiedy mentor wyłącza muzykę, gracze zastygają. Porozmawiajcie o tym, jakim rodzajem miłości był każdy z was, jak czuliście się w trakcie ruchu... Można kontynuować z innymi emocjami.

2. Po tym, jak mentor wyłącza muzykę, a gracze zastygają, możemy wybrać jedną pozycję, przyjrzeć się jej i skopiować - ustawić się w tej samej pozycji, nazwać ją i zacząć opowiadać historię, która się z nią kryje.



Młodsze grupy potrzebują zwykle więcej wskazówek, więc w czasie ruchu, kiedy wydaje się, że utknęli i nie wiedzą, co dalej, możemy zacząć mówić o różnych poziomach i kolorach emocji – możemy być bardzo zakochani albo tylko zaurczeni, miłość może być szczęśliwa albo powodować cierpienie itp. (podobnie można zrobić z innymi emocjami – jesteśmy wściekli lub tylko trochę zdenerwowani, jesteśmy ostrożni, bo się obawiamy lub po prostu jesteśmy dokładni itp.). Mogą z tego powstawać historie – kiedy czujemy tę emocję, w jakiej sytuacji, z jakiego powodu, jaka postać czułaby w ten sposób itp.?



A large rectangular area enclosed by a dashed orange border, intended for students to write or draw their stories.

31. EMOCJANALNY WYBIEG

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia
 Pusta przestrzeń	 10 min. i więcej
 myślenie o i ćwiczenie emocji, samoświadomość, utrzymanie koncentracji	
 Ćwiczenie	 Rozszerzony/Dla doświadczonych

Na kartce papieru wypisujemy różne emocje. Gracz wybiera kartkę i zaczyna poruszać się po „wybiegu” – od tyłu do przodu sceny (miejsca wybranego do gry). W pierwszej rundzie gracze przedstawiają najwyższy poziom emocji. W następnej rundzie poziom emocji jest niższy – emocja jest bardziej „wewnątrz” gracza, ale jej intensywność się nie zmienia. W ostatniej rundzie emocję trzeba poczuć, pokazać, zinternalizować – emocja jest przedstawiona na niskim poziomie, ale jej intensywność nie maleje – mocniej się ją czuje, niż pokazuje.



W tym samym czasie może grać więcej osób – każdy po kolei przedstawia „większą” wersję emocji, potem pośrednią, na koniec – zinternalizowaną. Mogą grać w grupie, mogą chodzić po sali i reagować na siebie nawzajem. Warto mieć publiczność (połowa grupy wykonuje ćwiczenie, druga połowa obserwuje), ponieważ jej reakcja pomoże zrozumieć graczom, kiedy emocję czuć, a nie tylko widać.



32. EMOCJONALNA POWTÓRKA

 Bez ograniczeń	 2-5-osobowe grupy
 Pusta przestrzeń, scena, wyznaczone miejsce dla wykonawców i widowni	 5 min. i więcej
 nawiązanie kontaktu w grupie, eksploracja emocji przez ruch i umysł	
 Gra	 Podstawowy

1. Widownia wybiera jakiś wymyślone miejsce i/lub akcję, które gracze wykorzystują w scenie. Scenę gra jedna grupa i powtarza ją dwa lub trzy razy w różnych stanach emocjonalnych. To widownia wybiera emocje.

2. Podobną grą jest emocjonalna powtórka z różną intensywnością emocji – w pierwszej rundzie gramy jedną emocję na poziomie 1 (np. tylko troszkę przestraszeni), drugi raz gramy z większą intensywnością – poziom 2 (jesteśmy już dość wystraszeni), a w ostatniej powtórcie sceny gramy już tak intensywnie, jak to tylko możliwe (bardzo wystraszeni).

Podobnie można zagrać z trzema osobami w scenie, grając tę samą emocję na różnych poziomach (na początku gracze mogą losować numery 1-3, żeby widownia nie widziała, na którym poziomie grają i na koniec musi je odgadnąć).



Wielokrotnie gracze zastanawiają się, czy **WSZYSTKO**, co robią w powtarzanej scenie, powinno być w wybranych emocjach - niekoniecznie, ale sugerujemy, aby grać na różnych poziomach i różnej intensywności emocji, myśleć o emocjach jako reakcji. Zwykle różne emocje wydobywają kilka wersji z jednej postaci, co jest bardzo ciekawe do obserwacji. Tak jak przy wszystkich grach, ćwiczeniach i procesach – jest to doświadczenie, więc słuchamy, próbujemy, a potem rozmawiamy o tym, co się wydarzyło i, jeśli trzeba, robimy to ponownie.



33. EMOCJONALE ĆWIARTKI

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia
 Pusta przestrzeń, oznaczenia na podłodze	 10 min. i więcej
 zglębianie emocji i reakcji przestrzeni	emocjonalnych przez ruch, czucie
 A = B = C = Ćwiczenie/Gra	 Rozszerzony/Dla doświadczonych

1. Utwórzcie krzyż pośrodku sali. Można to zrobić przy pomocy skakanek, krzesel, taśmy klejącej, kredy itp. Chodzi o to, aby zaznaczyć, że uczniowie w trakcie gry będą przechodzili przez cztery różne części. Powiedz dzieciom, że każda ćwiartka (sekcja) reprezentuje inną emocję. Możesz zacząć od łatwych emocji, jak „smutny”, „szczęśliwy”, „zły”, „nieśmiały”. Wyraźnie oznacz ćwiartki (dla młodszych dzieci można po prostu zapisać emocje na kartkach i położyć je w każdej części czy przykleić do krzesła stojącego w każdej części. Dla starszych uczniów można narysować tabelę na tablicy.).

Dzieci chodzą swobodnie w centrum sali. Włącz muzykę. Kiedy muzyka ucichnie, każdy z uczniów sprawdza, w jakiej ćwiartce się znalazł i zaczyna grać/ruszać się/tańczyć do danej emocji – jak chce. Przypomnij dzieciom, żeby nie było między nimi kontaktu fizycznego. Po około 15 sekundach ponownie włącz muzykę i powtórz grę. Zagraj kilka rund. Następnie przydziel ćwiartkom nowe „uczucia”.

Ćwiartki można wykorzystać przy każdej innej kategorii, np. zawodach, epokach, miejscach, pogodzie, sportach itd. Starsi uczniowie mogą poruszać się powoli i odgrywać emocje, przekraczając kolejne ćwiartki. Rozważ podzucanie uczniom podpowiedzi w każdej rundzie, np. Wszyscy jesteście szpiegami! Wtedy uczniowie muszą odegrać różne emocje jako ta postać.

2. To samo można zrobić w formie sceny – 3-4 osoby odgrywają scenę, w której będą reagowali zgodnie ze swoim miejscem w przestrzeni – kiedy staną w ćwiartce szczęścia, staje się ono ich emocją, kiedy wejdą na złość, muszą się (logicznie) przeistoczyć w inną emocję itd.

3. W ćwiartkach można też zapisać różne techniki: taniec, grę w ciszy, rozmowę, bełkot itp. Kiedy widownia poda swoje sugestie (rodzina kolacja), ta sama scena wykonywana jest w różnych stylach ruchu i gry.

4. W przestrzeni można umieścić różne przedmioty – na każdym z nich przyklejamy karteczkę z nazwą stanu emocjonalnego. Za każdym razem, kiedy którykolwiek z graczy dotknie przedmiotu, „opanowuje” go stan emocjonalny wymieniony na karteczce.










Gra może wydawać się dość skomplikowana, ale naprawdę dobrze działa na świadomość przestrzenną i poczucie swojego miejsca na scenie. Oferuje też wiele możliwości w zakresie instrukcji i modyfikacji.



4. WYOBRAŻNIA, OPOWIADANIE I RUCH

Jedną z najlepszych stron pracy z ruchem jest eksploracja i rozwijanie poczucia abstrakcji. W świecie, w którym wszystko ma przyczynę i znaczenie, warto pielęgnować ideę abstrakcji, dzięki której bardziej czujemy, niż myślimy. A ponieważ czasem trudno jest tak po prostu zacząć pracę z ruchem abstrakcyjnym, warto (szczególnie w pracy w młodzieży) wykorzystać ich wyobraźnię i umiejętność tworzenia znaczeń – wszyscy ją mamy - i spróbować połączyć ruch abstrakcyjny z naszymi skojarzeniami, pomysłami, opowieściami, które pojawiają się w trakcie ruchu. Najważniejsze, żeby nie ustalać wszystkiego z góry, tylko zostawić miejsce dla indywidualnej interpretacji ruchu. W ten sposób pielęgnowujemy indywidualną interpretację i wychowujemy widownię, która wie, jak używać wyobraźni obserwując przedstawienie (czy cokolwiek innego).

34. POSĄG PTAKA

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia
 Pusta przestrzeń	 10 min. i więcej
 obudzenie wyobraźni, myślenie o znaczeniu, odczuwanie i wykorzystanie czucia i emocji do zainspirowania własnej wyobraźni	
 Proces	 Rozszerzony/Dla doświadczonych

Grę rozpoczynamy na sali, po poleceniu mentora gracze przeistaczają się (w cokolwiek, co przyjdzie im do głowy), a następnie zaczynają tańczyć do muzyki. Kiedy muzyka ustaje, gracze zastygają.

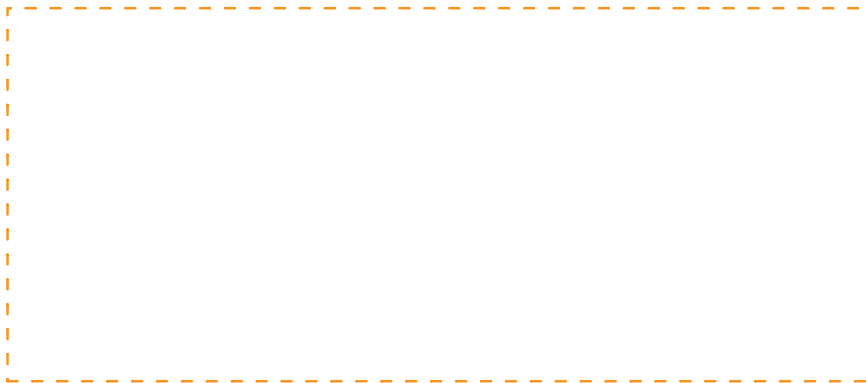
Swoim posągom nadajemy nazwy, wykorzystując skojarzenia z tym, co przypominają. Nazwy mogą być konkretne, abstrakcyjne, całkowicie wymyślone.

Powtarzamy to kilka razy, a w międzyczasie wypisujemy nazwy posągów. Na koniec nazwy będą nam przypominać o posągach, o ruchach, które się za nimi kryją.

Następnie zaczynamy tworzyć historie - mogą być zmyślone, abstrakcyjne lub konkretne. Pisząc, myślimy o ruchu – chodzeniu, bieganiu, w górę i w dół, nad, pod, za. Myślimy o tym, co można wykorzystać w pisaniu historii, a potem – w ponownym tłumaczeniu jej na ruch, choreografię.



Historie mogą być niespójne i szalone, bo nie sens jest celem, a inspiracja i wyobraźnia. Jeśli mamy historię o krześle, które zamieniło się w drzewo i wyleciało w powietrze, gdzie podróżowało i wpadło do wulkanu, to przysłuży się ona świetnie naszemu celowi – przetłumaczeniu historii z powrotem na ruch. To my, jako mentorzy, próbujemy skłonić graczy do poruszania się na różne sposoby, aby uzyskać dużo materiału do późniejszych choreografii.



35. WYOBRAŹ SOBIE RÓŻNE PRZESTRZENIE, KSZTAŁTY, STRUKTURY, KOLORY

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia
 Pusta przestrzeń	 5 min. i więcej
 obudzenie wyobraźni, ruch, poddanie się, zaufanie wyobraźni i instynktowi	
 Proces	 Rozszerzony

Zaczynamy w dowolnym miejscu sali. Mentor podrzuca sugestie:

Jak poruszamy się, kiedy nasze stopy się kleją / kiedy wiatr nami porusza / jak rusza się kolor niebieski / znajdujemy się w wulkanie / wspinamy się / przypadkowe słowa itp.

Myślimy o uczuciach, wspomnieniach, wymyślonych rzeczach i przekształcamy je w historię, którą możemy spisać. Historię tłumaczymy na ruch.

Nacisk kładziemy na wyobraźnię. Nic nie jest dobre ani złe, myślimy niestandardowo, raz za razem znajdujemy coś nowego.



Dobre ćwiczenie na zmierzenie się z abstrakcyjnym – skąd „wiemy”, co jest właściwie, skoro nie ma na to jednej, dobrej odpowiedzi? Czujemy to, podążamy za impulsami, za naszym instynktem. Nie wiemy, jak porusza się kolor niebieski, ale kiedy słyszymy instrukcję, coś zaczyna nami kierować, ruszamy się inaczej niż bez niej. Chodzi o próbę otwarcia graczy na nowe doświadczenia, uczucia, emocje, historie.



36. PORUSZANIE SIĘ JAK JEDEN ORGANIZM

 Bez ograniczeń	 8-15
 Pusta przestrzeń	 10 min.
 wspólny ruch, dbanie o siebie i siebie nawzajem, kontakt z innymi, obserwacja	
 Ćwiczenie	 Rozszerzony

Można grać na różne sposoby, w zależności od doświadczenia graczy.

1. Początkujący i młodszy gracze - na początku wybieramy organizm – możemy zacząć od dinozaura lub człowieka, użyj wyobraźni. Gracze ustawiają się, tworząc ten organizm i rozmawiamy o tym, kto jest głową, ustami, rękoma, stopami, brzuchem, ogonem, sercem itp.

Następnie mentor podaje wskazówki – np. dinozaur porusza się wolno do przodu, do tyłu; boi się (czy jego serce bije szybciej, czy wolno porusza się do tyłu, czy się poci, czy boli go brzuch itp.); mentor rzuca mu coś do jedzenia (lub dinozaur „zjada” mentora – jak zachowują się jego usta, brzuch, ogon?), a na koniec dinozaur robi kupę itp. Co jeszcze może zrobić dinozaur?

2. Drugi wariant jest dla graczy, którzy mają już jakąś świadomość ruchu i grupy. Grupa graczy stoi po jednej stronie sali, bardzo blisko siebie, ze wzrokiem skierowanym cały czas na widownię. Powoli zaczynają poruszać się po sali, zgodnie z zasadą, że gracze z tyłu próbują powoli przesuwać się do przodu, przechodząc obok/przez/pod/nad pozostałymi graczami. Następnie ci, którzy teraz znaleźli się z tyłu, zaczynają przesuwać się do przodu itd. Nikt nie stoi nieruchomo, każdy powoli przesuwa się do przodu. Kiedy dodamy muzykę, gra staje się formą zbiorowej improwizacji. Ćwiczenie kończy się, kiedy grupa przejdzie przez całą salę, utworzy

kończącą pozę i rzuci ostatnie spojrzenie widowni. Następnie ci, którzy byli widownią, stają się graczami, a gracze – widownią.



Jeśli grupa jest wystarczająco liczna, dobrze jest mieć widownię i zakończyć grę dyskusją o tym, jak gracze odczuli grę oraz co widziała i czuła widownia. Przede wszystkim chodzi o zwracanie uwagi na innych i równoczesne skupienie na własnym zadaniu.



37. MASZYNY

 Bez ograniczeń	 Grupy 4-osobowe i większe
 Pusta przestrzeń	 5-10 min.
 wspólny ruch, dbanie o siebie i siebie nawzajem, kontakt z innymi, obserwacja	
 Gra	 Rozszerzony

1. Jeden z graczy zaczyna wykonywać ruch i wydawać z siebie dźwięk (powtarza je przez cały czas). Dołącza do niego drugi gracz, wykonuje ruchy i wydaje dźwięki, które wiążą się z pierwszym ruchem. Dołącza więcej graczy. Na koniec pytamy widownię, co to była za maszyna.

2. Możemy zagrać odwrotnie – najpierw ustalamy, do czego służy maszyna i jak się nazywa, a dopiero potem ją tworzymy.

3. Większe grupy możemy podzielić na mniejsze – 4-5-osobowe - i każdej wyznaczyć to samo zadanie – np. pokazać najnowocześniejszą pralkę. Po kilku minutach zastanowienia każda grupa prezentuje, co wymyśliła, a mentor/pedagog chodzi po sali, używa maszyny i zadaje pytania, lub ktoś z grupy „robi prezentację” nowego produktu.










Budowanie maszyn z naszych ciał to bardzo użyteczne narzędzie, ponieważ zachęca do współpracy, wymaga wyobraźni, pomaga ćwiczyć koncentrację, wytrwałość i powtarzalny ruch oraz inspiruje graczy. Kiedy na scenie potrzebujemy akcji z przedmiotem, możemy wykorzystać przedmioty niewidzialne (otwieramy niewidzialną lodówkę), prawdziwe (jak w grze z gazetą) lub ciała naszych kolegów-graczy (np. „otwieramy” rękę gracza, który jest lodówką).

Możemy też grać maszyny – zatrzymać wszystkie części poza jedną, zwolnić lub przyspieszyć jej pracę, dodać nowe „części” itp. Pamiętaj, że maszyna nie zawsze musi być „osobami w rzędzie”, ale może przyjmować różne kształty, wykonywać różne ruchy i dźwięki.



38. TAK, ZRÓBMY TO

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia
 Gdziekolwiek, brak szczególnych wymagań	 5-10 min. i więcej
 ćwiczenie osiągnięcia porozumienia, nauka przejmowania odpowiedzialności, poczucie bezpieczeństwa i wsparcia w grupie, rozgrzanie ciała, użycie wyobraźni	
 Gra	 Podstawowy

Zasady gry są bardzo proste: jedna osoba mówi „Zróbmy... (coś)”, po czym wszyscy zaczynają to robić. Jeśli ktoś inny chce coś zrobić, mówi „Zróbmy...”, a wszyscy pozostali powinni zacząć to robić. Zachęcamy do różnorodności (jeśli sugestia brzmi „Poruszajmy się powoli”, każdy porusza się jak chce, byleby poruszał się powoli).










W wersji oryginalnej po „Zróbmy...” cała grupa woła „Tak, zróbmy to”. Z naszego doświadczenia większość dzieci podchodzi do tego niezbyt chętnie, więc pominęliśmy to – zgoda może być wyrażona działaniem, a nie słowami.

Zwykle to mentor proponuje kilka pierwszych działań, ponieważ uczestnicy są często zbyt nieśmiali. Warto wykorzystać moment wahania – kiedy ktoś na początku nie bardzo chce coś zrobić, wspieraj go przez moment, ale po chwili możesz podać własny pomysł/działanie.

Tę samą grę można ćwiczyć w mniejszych grupach, osadzić ją w określonym miejscu, z konkretnymi postaciami (np. jesteśmy piratami w dżungli).



39. DAWANIE PREZENTÓW

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia, praca w parach
 Pusta przestrzeń	 5 min. i więcej
 swobodna wyobraźnia, praktyka gry bez słów, nazywanie niewidzialnych przedmiotów	
 Ćwiczenie	 Podstawowy

Jedna osoba z pary zaczyna, przy pomocy dłoni tworząc kształt, jakby trzymała niewidzialny przedmiot. Następnie podaje ten przedmiot drugiej osobie w parze. Ta powinna go przyjąć, powiedzieć „Dziękuję za...” i nazwać przedmiot. Następnie odrzuca go, a drugi gracz tworzy kolejny kształt i przekazuje go pierwszemu graczowi, który musi go nazwać (i odrzucić go/wykorzystać/odłożyć).



Idea gry polega na tym, że gracze dają sobie nawzajem „prezenty” o różnych kształtach i rozmiarach, aby na różne sposoby pobudzać naszą wyobraźnię. Mimo że czasem gracze przekazują przedmiot w sposób świadomy (wiedząc, co przekazują), nie chodzi tu o zgadywanie, a o wyobraźnię. Warto też inspirować drugiego gracza, niekoniecznie wiedząc, co się trzyma w rękach, pozwalając mu to nazwać.

Jest to bardzo przydatne ćwiczenie na nazywanie niewidzialnych przedmiotów. Czasem trudno jest wymyślić coś „z powietrza” – wymaga to odwagi, obserwacji i wyobraźni, a wszystko to można ćwiczyć właśnie przy pomocy takich gier.



40. NIEWIDZIALNE PRZESZKODY

	Bez ograniczeń		Grupy 2-5-osobowe
	Pusta przestrzeń, z jednej strony wykonawcy, z drugiej widownia		10 min. i więcej
	wyobrażanie sobie, bycie precyzyjnym, używanie ciała do opowiadania historii, świadomość przestrzeni, obserwacja		
	Ćwiczenie		Podstawowy

Grupa graczy stoi w rzędzie, z dala od widowni. Ich zadaniem jest wyobrażenie sobie pięciu różnych (wymyślonych) przeszkód, które będą musieli pokonać. Na końcu drogi znajduje się skrzynia ze skarbami, którą otwierają i robią użytek ze swojego skarbu (wykonują ruch/gest przy jego pomocy i zastygają w końcowej pozycji, sygnalizując, że skończyli). Każdemu graczowi przydzielamy jedną osobę z widowni, która będzie go obserwować, a później opowie, co widziała. Kiedy już osoby z widowni opowiedzą swoje historie, gracze wyjawiają, jakie przeszkody sobie wyobrazili.

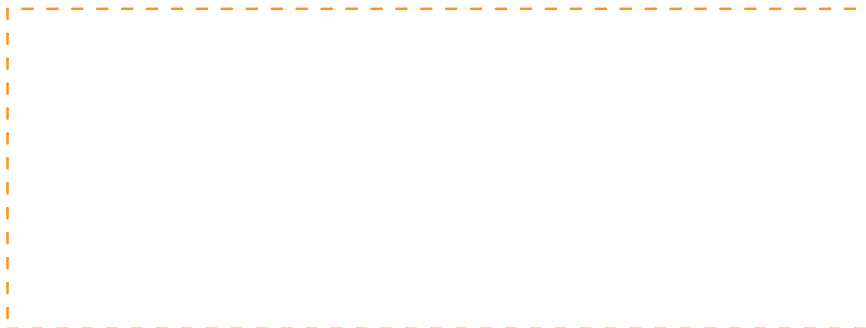
Po jednej rundzie grupy zamieniają się rolami i gra się powtarza. Zwykle grę wykonuje się w ciszy lub z towarzyszeniem muzyki.



Przeszkody mogą być fizyczne lub psychologiczne (możemy wdrapać się na drzewo, wczłgać do jaskini, iść po linie, ale może również musimy walczyć z głodem, smutkiem, musimy odrobić lekcje albo porozmawiać z mamą itp.), może to być COKOLWIEK, co gracze postrzegają jako przeszkodę. Wielokrotnie gracze (szczególnie ci młodszy) pokonują swoje przeszkody bardzo szybko, dlatego warto zachęcić ich, aby zwolnili, byli dokładni, tak żeby widownia miała trochę czasu na zanurzenie się w historię. Jeśli dodamy muzykę, zmienia się atmosfera, i to także może wpłynąć na tempo i jakość ruchu.

Gracze nie muszą sobie wyobrazić wszystkiego z góry, mogą wymyślać przeszkody na bieżąco.

Dyskusja na koniec gry niekoniecznie powinna dotyczyć tego, czy widownia „odgadła”, co wymyślili gracze – raczej chodzi o to, co widownia zobaczyła. Jest to równie ważne jak to, co gracze sobie wyobrazili. Mówiąc o tym, co widzieli, widzowie często unikają konkretów („wspinał się” zamiast „wspinał się na wielki klif”) – powinniśmy zachęcać ich do używania wyobraźni i „wypełniania luk”. Jako widownia jesteśmy aktywni i mamy prawo do współtworzenia historii. Oczywiście, miło jest wiedzieć, co wykonawca miał na myśli (dlatego na to też jest miejsce), ale nie jest to jedyna „dobra odpowiedź”. W ten sposób uczymy uczestników, że sztuka to droga dwupasmowa, a widownia ma prawo do korzystania z własnego doświadczenia, wiedzy, wspomnień itp. do tworzenia znaczeń. Na tym polega sztuka.



41. GRA GAZETOWA

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia
 Pusta przestrzeń, gazety	 5 min. i więcej
 manipulowanie przedmiotem, ruch, świadomość	
 Gra	 Podstawowy

1. W pierwszym etapie wszyscy uczestnicy biegają z gazetą umieszczoną na klatce piersiowej.
2. W drugim etapie uczestnicy używają gazety jak realnego przedmiotu, tworząc niewielkie sekwencje choreograficzne.
3. W trzecim etapie uczestnicy nadają przedmiotowi (gazecie) nowe znaczenie lub funkcję w układach choreograficznych.
4. W czwartym etapie uczestnicy używają gazety jako części ciała (np. trzymając przedmiot na powierzchni dłoni, przekładając go z jednej części do drugiej).








Po rozmowie grupa wybiera przykład, który powtarzają wszyscy uczestnicy.



Jest to świetne ćwiczenie na przypomnienie sobie, że rekwizyty, które możemy wykorzystać w naszej pracy twórczej, są wszędzie, a skierowanie uwagi na przedmiot pomoże nam zapamiętać, że czujemy się nieswojo i skupić się na wykonaniu zadania.



42. TUPANIE

 Bez ograniczeń	 Grupy 5-7-osobowe
 Pusta przestrzeń, scena, wykonawcy po jednej stronie, widownia po drugiej	 10 min. i więcej
 używanie wyobraźni, kontakt w grupie, obserwacja, stawianie się wrażliwszym na otoczenie, ćwiczenie uosobionej pamięci	
 Gra	 Podstawowy/Rozszerzony

1. Widownia podaje początkowe miejsce i/lub ruch. Pierwszy gracz wchodzi na scenę (lub inne wyznaczone miejsce) i wybiera ruch i dźwięk. Następnie drugi gracz uzupełnia ruch pierwszego gracza czymś nowym. Dołączają kolejni gracze. W doświadczonych grupach można zrobić więcej niż jedną rundę (więc zamiast np. 5 ruchów i dźwięków będziemy mieć 10 czy 15).

2. Możemy zmienić rodzaj muzyki, wtedy ten sam ruch będzie trochę inny.







3. Tą samą metodą możemy stworzyć wymyśloną scenę. Widownia wybiera miejsce. Pierwsza osoba pojawia się w tym miejscu, używa wymyślonego przedmiotu i wychodzi. Następny gracz musi użyć pierwszego przedmiotu (choćby akcja może być inna – np. jeśli pierwszy gracz wyrzucił coś do śmieci, drugi gracz może to wyjąć), dodać kolejny i go użyć. Trzeci gracz wykorzystuje obydwa przedmioty i dodaje swój itd.



Jest to gra dobra do ćwiczenia obserwacji i precyzji. Chodzi w niej również o zrozumienie atmosfery sytuacji/sceny. Warto porozmawiać o różnicach między punktami widzenia widowni i wykonawców – niektóre elementy są bardziej widoczne dla widowni, bo jej zadaniem jest „tylko” obserwacja, a wykonawcy muszą jednocześnie obserwować, grać, myśleć i tworzyć. Dlatego dobrze jest przypomnieć grupie, że ich rola obserwatorów i widowni jest bardzo istotna dla artystycznego doświadczenia.



43. WYKORZYSTANIE POEZJI

 Bez ograniczeń	 Bez znaczenia
 Pusta przestrzeń, wybrane wiersze	 10 min. i więcej
 używanie wyobraźni, „tłumaczenie” jednego gatunku sztuki na inny, zainspirowanie się, ruch	
 Ćwiczenie	 Rozszerzony/Dla doświadczonych

Jako że kreatywny ruch jest techniką, dzięki której można zaprezentować i zgłębić wiele tematów, podajemy kilka przykładów, jak jako inspirację wykorzystać np. poezję.

1. Czytanie poezji w obcym języku: mentor (lub ktoś, kto zna język) czyta wybrany wiersz, a gracze poruszają się do dźwięku słów lub słuchają wieszka, a potem improwizują ruch. Może to być także inspiracja do

wykonania sceny.

2. Czytanie poezji z różnymi emocjami: jeden z graczy czyta wiersz na głos. W tym czasie mentor lub inna osoba z grupy podaje emocję, a gracz powinien czytać w tej emocji. Po jednej-dwóch linijkach możemy podać kolejną emocję i następna część wiersza jest czytana w tej emocji itd.

3. Poezja – słowo – ruch: mentor lub gracze czytają wiersz – z uwagi na melodię słów, zawsze dobrze jest czytać na głos. Gracze wybierają jedno słowo lub frazę z wiersza – mogą ją wypowiedzieć/wyśpiewać, napisać ciałem, ruszać się w sposób zainspirowany tym słowem, a nawet napisać nową historię nim inspirowaną, a potem przełożyć ją na ruch.



To samo/podobnie można zrobić, oglądając wytwory sztuki wizualnej (malarstwo, rzeźbę, film) – użyć ich i przekształcić w coś nowego, naszego. Dobrze jest też porozmawiać o „pierwotnej” interpretacji wiersza, ponieważ wielokrotnie znaczenia ulatują, a uczucia zostają. Wszystko zależy od tego, jaki cel nam przyświeca.



A large rectangular area defined by a dashed orange border, intended for a drawing or writing activity.

44. MUZYKA, KROKI, POSTACI

 12 i więcej	 Bez znaczenia
 Pusta przestrzeń	 10 min. i więcej
 skupienie się, słuchanie, koordynacja, ruch, spontaniczność, uważność	
 Ćwiczenie	 Dla doświadczonych

Gracze chodzą po sali. Na znak mentora (klaskanie, jakkolwiek ustalony sygnał) wszyscy skaczą, pozwalają dowolnie opaść swoim ciałom, następnie zastygają. Przyglądamy się naszym ciałom, jakiego charakteru nabrały. Czy postać jest pochylona, czy wyprostowana, może ręka czy noga drży? Jest to bardzo ważne, ponieważ w następnym kroku będziemy w tych pozycjach poruszać się po sali. Spróbujmy wczuć się w naszą postać. Procedurę powtarzamy kilka razy, tak aby wypróbować różne możliwości – różne postaci, które powstaną spontanicznie.

W następnej części gry potrzebna jest muzyka. Najlepiej rytmiczna, instrumentalna, w której rytm jest dobrze słyszalny. Głośno liczymy metrum, np. 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4 itd. lub 1, 2, 3, 1, 2, 3 lub 1, 2, 3, 4, 5, 1, 2, 3, 4, 5, jeśli rytm to pięć czwartych. Niech wszyscy liczą głośno. Następnie niech wypowiadają tylko 2 lub tylko 4, tzn. -, 2, -, - lub -, -, -, 4. W zależności od wieku uczestników można podnosić poziom trudności. Kiedy już jesteśmy w stanie wykonać ćwiczenie wokalne, zaczynamy poruszać się po sali. Włączamy muzykę i prosimy uczestników, aby robili krok tylko na raz – 1, -, -, -. Następnie będą robić krok na 3 lub 4.

W kolejnym etapie uczestnicy robią krok np. na 2 i 4 lub na 1 i 3 czy na 2 i 3. Próbuj różnych kombinacji. Można także podzielić grupę na dwie i, na przykład, pierwsza robi krok na 1, a druga na 3. Jeśli rytm to 4/4, możesz

stworzyć 4 grupy. Dobrze byłoby, gdyby każda grupa miała kapitana lub osobę z dobrym słuchem, aby w razie pomyłki można było na niej polegać. Można także robić kroki co drugi takt.

Kiedy już opanujemy grę, możemy połączyć muzykę i rytm z naszym pierwszym ćwiczeniem – budowaniem postaci.



To trochę trudne ćwiczenie, ale bardzo przydatne dla doświadczonych grup. Poczucie rytmu jest bardzo ważne na scenie, improwizowane czy nie, dobrze jest go doświadczyć. Możesz skomplikować ćwiczenie, łącząc postaci z różnymi rytmami, na przykład żółw rusza się tylko na 1, a wiewiórka na 2, 3, 4. Możecie rozmawiać o tym, jak rytm można dopasować do postaci, jak rytmiczny ruch kształtuje postać lub pomaga w jej tworzeniu, jakie ruchy są charakterystyczne dla różnych postaci.



45. PIĘĆ KRZESEŁ

 12 i więcej	 Grupy 5-osobowe
 Pusta przestrzeń, krzesła	 10 min. i więcej
 nauka, jak występować, używanie wyobraźni, interpretacja, wyrażanie emocji, ruch	
 Ćwiczenie	 Dla doświadczonych








5 graczy siedzi na krzesłach, 2 z przodu, 3 z tyłu, postaraj się, aby wszyscy byli widoczni dla publiczności. Koncentrują się tylko na sobie, nie patrzą na innych uczestników. Gracze siedzą na różne sposoby: na przedzie, z tyłu, z boku, nad lub pod, obok, pochylając się, i wreszcie wybierają trzy pozycje. Każdy z graczy wielokrotnie powtarza wybrane trzy pozycje w swoim własnym rytmie: powoli jedna po drugiej, wszystkie trzy bardzo szybko, jedna wolno i dwie szybko, bardzo wolno, jedna pozycja dłużej, przejście z pozycji do pozycji jest łagodne lub nie itp. W kolejnej rundzie gracze, za każdym razem, kiedy zmieniają pozycję, patrzą na innego gracza, mogą patrzeć mu w oczy, ale niekoniecznie. Sami decydują, w jakiej pozycji i na kogo patrzą, starają się to zapamiętać i powtórzyć. W ten sposób powstają relacje między graczami - dla widza. Na koniec puszczaemy wodze fantazji, łączymy wszystkie elementy, możemy patrzeć, na kogo chcemy. Działamy spontanicznie.



Jest to bardzo ciekawe ćwiczenie, pokazujące, jak język ciała pozwala każdemu z nas indywidualnie tworzyć własne interpretacje i historie. Przez cały czas „czytamy” ciała i jest to świetne ćwiczenie do budowania publiczności. Można do niego dodawać kolejne elementy, znajdź je i wykorzystaj – również w trakcie występów. Dobrze jest porozmawiać o tym, co widzieliśmy/czuliśmy podczas ćwiczenia – z perspektywy widowni i graczy.



46. **SIEDZENIE, KLĘCZENIE, LEŻENIE, STANIE**

 Bez ograniczeń	 Grupy 4-osobowe
 Pusta przestrzeń, wykonawcy po jednej stronie, widownia po drugiej	 10 min. i więcej
 myślenie o pozycji ciała, uzasadnienie ruchu, eksploracja poziomów, obserwacja innych i reagowanie na nich	
 Gra	 Rozszerzony

Scenkę gra czterech graczy, którzy rozpoczynają w różnych pozycjach: jeden stoi, jeden siedzi, jeden klęczy, a jeden leży na podłodze. Grę można wykorzystać jako rozgrzewkę – kiedy jeden gracz zmienia pozycję, zmieniają ją również pozostali gracze, w taki sposób, że nadal jest jedna osoba siedząca, jedna klęcząca, jedna leżąca i jedna stojąca.

Kiedy gracze zrozumieją zasady, możemy stworzyć scenę. Widownia podaje miejsce/sytuację. Gracze rozpoczynają scenę, a zasada jest ta sama - za każdym razem, kiedy któryś z graczy zmienia pozycję (np. wstaje), wszyscy pozostali również zmieniają pozycję. Zmiana powinna być – przynajmniej w jakimś stopniu - uzasadniona - jeśli staliśmy, wyobraźmy sobie, że coś wypadło nam z rąk i klękamy, żeby to podnieść itp. Scena się

toczy, a gracze zawsze próbują zareagować na zmianę pozycji jednego z nich.



Trudno stworzyć tu fabułę, ponieważ gracze często są zbyt zajęci własnymi zadaniami, aby słuchać i skupiać uwagę na historii. Ale, oczywiście, praktyka i doświadczenie może tu pomóc. Można wprowadzić dźwięk, którym widownia przypomina graczom, żeby zmienili pozycję (czasem jeden gracz zmienia pozycję, a reszta nawet tego nie zauważa). Gracze powinni zrozumieć, że oni sami lub ich postaci muszą znaleźć powód ruchu – stoimy, bo musimy, to część gry, ale dlaczego stoi nasza postać? Jaka jest jej motywacja? Przypomnij im, że jest to działanie grupowe i powinni skupiać się na wszystkich, nie tylko na samych sobie.

Możesz oczywiście wybierać różne „zasady” czy rodzaje ruchu – może jeden gracz porusza się wolno, inny szybko, a jeszcze inny w średnim tempie, może chodzi o lekkość, siłę, zwiewność, ostrość itp. Znajdź własne reguły i modyfikacje, sprawdź, co mogą przynieść.



A large rectangular area outlined with a dashed orange border, intended for writing or drawing.



NOTATKI

A large, empty rectangular area defined by a dashed orange border, intended for taking notes.



CZEŚĆ B

dlaczego i jak?

1. NAUKA POPRZEZ SZTUKĘ I KREATYWNĄ PEDAGOGIKĘ

**BAW SIĘ!
CZUJ!
UCZ SIĘ!**

“Pedagogika kreatywna jest „wzajemnym działaniem ponad krytyką, gdzie uczeń wynoszony jest z „przedmiotu wpływu” do rangi osoby twórczej (...).”

Andrei Aleinikov



Moim największym pragnieniem jest zmiana rumuńskiego systemu edukacji - improwizacja może zmieniać. (...) Dzieciaki, które spotkaliśmy, były zachwycone i zaintrygowane improwizacją. I potrzebują tego rodzaju doświadczenia. Czułam tę samą dobrą energię również od dorosłych, z którymi pracowaliśmy. Wszyscy musimy stać się lepsi - lepszymi ludźmi. Mam wrażenie, że impro może pomóc w osiągnięciu tego celu.”

Irina Furdui, Opera Komiczna dla Dzieci,
Rumunia

1.1. Czym jest kreatywna pedagogika (w skrócie)

Jest to metodologia kreatywnego procesu nauczania/uczenia się, która jest wykorzystywana nie tylko w pedagogice sztuki i nauczaniu kreatywności jako takiej, ale może być również zastosowana w dowolnej dziedzinie. Jej głównym celem jest przekształcenie każdego przedmiotu/programu/kursu w kreatywny proces nauczania, który tworzy kreatywnych uczniów - efektywnych uczniów, którzy są aktywnie włączani i zaangażowani w proces uczenia się.

1.2. Problem



Drodzy nauczyciele i pedagodzy,

- nadal pamiętacie, jak dobrze jest zatracić się w radości z gry,

- wiecie najlepiej, ile się uczymy i ile ról życiowych ćwiczymy podczas gry,

- nie ma nikogo lepszego niż Wy, aby poruszyć dziecięcą wyobraźnię i zachęcić do zabawy.

Uwolnij się, zaskocz sam(a) siebie i baw się!

P.S. Musisz przyznać, że chociaż jesteśmy dorośli, w niektóre gry wciąż gramy według reguł naszych społeczeństw. Gry z tej książki są o wiele fajniejsze!

Ivana Tabori Obradović,
Dziecięce Centrum Kultury z Belgradu,
Serbia

W większości krajów Europy ministerstwa edukacji oraz kultury są odrębnymi podmiotami, które współpracują na różnych poziomach, ale w ograniczonym zakresie. Sztuka i kultura nadal pojawiają się w szkołach głównie w postaci kilku przedmiotów artystycznych (najczęściej muzyki i plastyki) oraz zajęć pozalekcyjnych. Pojawia się coraz więcej projektów i programów podobnych do naszego, ale dla nas najważniejszym celem jest wykorzystanie kultury i sztuki w nowym sposobie nauczania, który może wspierać tradycyjne szkolnictwo i angażuje uczniów w bardziej efektywny i wszechstronny sposób. A przede wszystkim chcielibyśmy, aby kultura i sztuka była bardziej obecna w życiu młodych ludzi.

Koncepcja „tradycyjnej szkoły” opiera się na zasadzie przekazywania wiedzy, która zakłada, że nauczyciele będą jej nośnikami, a uczący się mniej lub bardziej posłusznymi odbiorcami. Wraz z systemem oceniania, który stara się mierzyć efekt i powodzenie tych procesów, może to prowadzić do powstania mało inspirującego środowiska uczenia się, w którym główną motywacją jest presja „zrobienia czegoś dobrze”. Co więcej, głównym sposobem zdobywania wiedzy jest siedzenie w bezruchu i słuchanie przez kilka godzin, gdyż taka jest tradycja i w ten sposób łatwiej jest „kontrolować”

uczniów i ich zachowanie. Wraz z postępującą cyfryzacją i ogólnym brakiem ruchu w życiu młodych ludzi stanowi to duży problem, szczególnie w przypadku młodych osób chcących wyrażać siebie, niezależnych i kreatywnych.

Oczywiście, czasem sytuację może zmienić zapalony nauczyciel/pedagog, który zdaje sobie sprawę, że tradycyjny sposób przekazywania wiedzy jest bardzo przydatny i potrzebny, ale można go uzupełnić narzędziami i metodami bardziej angażującymi uczniów, oferującymi im więcej możliwości.

Nauczyciele i pedagodzy, w większości, mają coraz więcej zadań wynikających z biurokracji, klasy są duże, uczniowie są różni i mierzą się z wieloma problemami, nauczycielom brakuje autonomii, ponieważ znajdują się oni pod kontrolą i presją rodziców, dyrektorów, ministerstw, itp. Jest więc niezwykle niesprawiedliwym wymaganiem od nauczycieli wykonywania „brudnej roboty” i proponowanie zmieniania systemu od wewnątrz. Ponieważ wierzymy, że te metody i narzędzia mogą pomóc również samym nauczycielom, zachęcamy wszystkich, aby odważyli się spróbować czegoś nowego, i obiecujemy, że wszyscy się czegoś nauczą – zarówno uczniowie, jak i pedagodzy. Niemniej naszym ostatecznym pragnieniem jest włączenie tego typu procesu uczenia się do programu nauczania i polityki szkolnej oraz jak najszerze jego rozpowszechnienie.

Tym bardziej polecamy tę metodę – aby wesprzeć i zachęcić wszystkich pedagogów. Nawet jeśli kraje i systemy są różne, problemy są podobne i tym więcej wsparcia potrzebują nauczyciele w postaci materiałów i narzędzi, które pozwolą motywować ich samych i ich uczniów oraz aktywnie angażować ich w proces nauczania. A zatem, czego doświadczysz podczas naszej wspólnej podróży?



“Procesy twórcze”

Urša Strehar Benčina, Pionirski dom – Centrum kultury młodych, Słowenia

Co więcej, po ukończeniu szkoły uczniowie spotykają się z różnymi oczekiwaniami i wymaganiami, tak jak pokolenia przed nimi, a programy nauczania i procesy uczenia się często w ogóle ich nie uwzględniają, nie odpowiadają na nie. Elastyczność, innowacyjność, wyobraźnia, wiara w siebie, komunikacja i kreatywne myślenie to bardziej niż kiedykolwiek wcześniej umiejętności niezbędne, aby umożliwić jednostkom radzenie sobie z niepewnością współczesnych czasów.

“Prawdziwym celem edukacji artystycznej niekoniecznie jest stworzenie profesjonalnych tancerzy czy artystów. Celem jest stworzenie ludzi, którzy potrafią myśleć krytycznie, mają ciekawy umysł i mogą prowadzić produktywne życie.”

Ana Romih, Pionirski dom – Centrum kultury młodych,
Słowenia

1.3. Rozwiązanie?

Kreatywna pedagogika i uczenie się poprzez sztukę proponują metodologie, techniki i narzędzia, które aktywnie włączają uczniów w proces nauczania, aktywnie angażują, tworzą i wzmacniają więzi między nauczycielem i uczniem oraz podsuwają sensowne, kreatywne doświadczenia edukacyjne, w których uczący się jest także twórcą. Głównym zamysłem jest stworzenie środowiska do nauki pełnego możliwości, akceptacji, zbudowanego na zaufaniu i odpowiedzialności wszystkich biorących udział w tym procesie. Najlepiej byłoby, gdyby wszyscy uczestnicy (w tym także nauczyciele) mogli swobodnie dzielić się swoimi pomysłami, a zwłaszcza popełniać błędy i ponosić porażki. Błąd może być nie tylko inspiracją do czegoś nowego, ale często jest niezbędnym krokiem w ewolucji naszych procesów twórczych i procesu uczenia się, czymś, co warto cenić i pielęgnować. Ponieważ presja doskonałości wkradła się również w procesy twórcze i proces uczenia się, wierzymy, że popełnianie błędów należy celebrować.



Odpuszczać, nie nalegać na to, co jest twoje.

Niech Ziemia, na której żyjesz - twój dom, będzie przykładem. Leci jak statek kosmiczny. Zmienia się. Czasami jest zima. Czasem jest lato, jesień, wiosna. Ziemia nie nalega, aby lato było bardziej latem, a zima bardziej zimą.

Jeśli na linii lotu Ziemi pojawi się duży obiekt, a ziemia zostanie uszkodzona podczas kolizji, coś się zmieni. Będzie lepiej czy gorzej? Ty tego nie wiesz.

Pozwól sobie zderzyć się ze swoimi słabościami - wtedy odkryjesz nowe. Twoja słabość popycha cię na nowe terytorium. To może być odkrycie twojej nieznannej siły."

Wiktor Malinowski, Elckie Centrum Kultury,
Polska

Uczenie się poprzez błędy jest tutaj cechą kluczową. Sprawia, że cały proces uczenia się przebiega w atmosferze rozluźnienia i wsparcia, gdzie jest warunkiem postępu i doświadczenia. Uważamy, że w czasach, gdy

system szkolnictwa niekoniecznie podąża za zmianami w systemach i strukturach społecznych, trzeba stosować różne podejścia pedagogiczne, aby przyciągnąć uwagę młodych odbiorców, aktywnie wciągnąć ich w proces uczenia, bardziej skupić się na wykorzystaniu i świadomości „uczącego się ciała”, przedstawić wiedzę w różnych kontekstach, aby była użyteczna i dostępna, a przede wszystkim stworzyć trwałe doświadczenie edukacyjne, które będzie miało wpływ zarówno na uczniów, jak i pedagogów.

Jesteśmy głęboko przekonani, że najlepszym i najprostszym sposobem na to jest skupienie się na (całym) naszym ciele. Nasze ciało jest jedną, zdolną do poruszania się, całością – nasza głowa z mózgiem nie tylko nie jest oddzielona od innych części ciała, ale ruch ciała został już uznany za niezwykle ważny dla rozwoju poznawczego. Dlatego wzywamy do większego skupienia się na działaniach edukacyjnych, które uwzględniają całość psychofizyczną człowieka oraz aktywne i twórcze doświadczenia w życiu dzieci i młodzieży.

1.4. Mimo wszystko, dlaczego?

Chociaż ujęcie w słowa procesów, które często są podświadome i wielowarstwowe (takimi są zarówno procesy pedagogiczne, jak i twórcze), jest dużym wyzwaniem, chociaż proces twórczy i uczenie się poprzez sztukę często mogą wydawać się przerażające, przytłaczające i mogą sprawić, że nawet jako pedagog poczujesz się zagubiony, pozbawiony kontroli i pełen wątpliwości, wierzymy i popieramy większą obecność sztuki - w życiu, w szkole, na co dzień. Działania kreatywne wzmacniają jednocześnie świadomość samego siebie oraz pracę w grupie, oferują nieco inne doświadczenie edukacyjne - pozytywne, zapadające w pamięć i skuteczne, oraz zmieniają atmosferę w klasie.

Przekazanie uczniom części odpowiedzialności i czynne ich zaangażowanie oraz wprowadzanie aktywnych doświadczeń i budzenie ciała może rzeczywiście skutkować „głośniejszą” i (na początku) bardziej chaotyczną klasą. Poczucie wolności, które ludzie zyskują, gdy są w stanie wyrazić siebie, jest czasami tak silne, że wywołuje dodatkowy ruch połączony z

1.5. Kreatywny pedagog – czyli kto?

“*Baw się i bądź obecny. Obserwuj i słuchaj uważnie. Śmieję się i płacz, poczuć zmianę i ciesz się chwilą. Nie ma wątpliwości, że kiedy zachowasz świeżość, wystawiając się na wewnętrzną spontaniczność i piękno otoczenia, znajdziesz łatwość, spokój, prawdę i potężną wrażliwość. Inni będą postrzegać Cię jako bardziej wiarygodnego, uczciwego i odważnego.*”

Anna Sochacka, Elckie Centrum Kultury,
Polska

Główną różnicą między tradycyjnym pedagogiem a pedagogiem kreatywnym nie jest program nauczania, ale sposób prowadzenia grupy. Dotyczy to na przykład poziomu kontroli i udziału w zajęciach - w kreatywnych procesach uczenia się pedagog często zajmuje miejsce na równi z uczniami, a zatem w pewnym stopniu dzieli z nimi odpowiedzialność i kontrolę nad procesem uczenia się. Nie oznacza to, że pedagog nie jest odpowiedzialny za ten proces. Wręcz przeciwnie, nawet bardziej odpowiada za stworzenie bezpiecznego, wolnego, akceptującego i inspirującego środowiska. Musi być jeszcze bardziej wrażliwy i spostrzegawczy wobec wszystkich w grupie, z jednej strony zapewniać bezpieczeństwo, a z drugiej - swobodę odkrywania i podejmowania twórczego ryzyka.

Oznacza to przede wszystkim, że pedagog nie tylko jest osobą posiadającą wiedzę, ale również uczniem, który wciąż może się jeszcze wiele nauczyć, akceptuje ograniczoność swojej wiedzy i jest równym partnerem w pewnych sytuacjach, a nie tylko wszechwiedzącym przewodnikiem.

Wszyscy wiemy, że praca pedagoga to znacznie więcej niż tylko napisanie planu, trzymanie się go, a następnie napisanie raportu. Pedagodzy zmagają się z ogromną presją – zmuszeni są robić kilka rzeczy jednocześnie (uczą, dzielą się wartościami, wychowują, udzielają dodatkowej pomocy, komunikują się na wielu poziomach, omawiają bieżące sprawy itp.), próbują sprostać oczekiwaniom różnych „odbiorców”, muszą osiągać wyniki,

odbiera się im autonomię itp. Zdecydowanie rozumiemy poczucie presji, że nie jest się dość dobrym i jednocześnie brak motywacji do zmiany sposobu działania. Dlatego nie opowiadamy się za zmianą wszystkiego naraz, wręcz przeciwnie, ale chcielibyśmy zainspirować do tego, aby nie skupiać się całkowicie tylko na tym, „co” (ponieważ jest to już określone w programach nauczania, instrukcjach i wytycznych), ale również – „jak”.

Zatem, jakie cechy powinien mieć kreatywny pedagog?



obserwuje grupę i odpowiada na jej potrzeby

Łatwiej powiedzieć niż zrobić, bo czasem oznacza to podążanie za grupą – uczniowie mają energię, więc proponujemy im działanie energiczne, a czasem oznacza to próbę zaproponowania im czegoś przeciwnego – mają dużo energii, więc może potrzebują aktywności spokojnej i wymagającej skupienia.




przygotowuje cele i plany lekcji, ale jest elastyczny i chętny do zejścia z obranej ścieżki, jeśli sytuacja tego wymaga

Podobnie jak powyżej, na przykład - wybrane działanie jest nastawione na ekspresję werbalną, ale uczniowie widocznie nie są w nastroju do rozmowy. Możemy spróbować ich zachęcić, jeśli uważamy, że może im się to przydać, lub podążać za ich poziomem energii i skupić się na opowiadaniu niewerbalnym. Nadal skupiamy się na opowiadaniu historii, ale zmieniamy metodę.



bawi się swoim statusem


Nigdy nie oznacza to, że pedagog przestaje być pedagogiem. Oznacza to po prostu, że nie zawsze jest „znawcą”, pokazuje swoją wrażliwość i podkreśla równość wobec uczniów w pewnych aspektach i sytuacjach, potrafi się bawić i być na luzie, ale wyznacza wyraźne granice, potrafi zmienić energię sytuacji, traktując ją poważnie, jednocześnie będąc zabawnym, potrafi zmienić „pozycję ciała”, w jakiej dotychczas uczył - dlatego siadanie lub stanie w kręgu jest przydatne.

 **akceptuje niejednoznaczność i niepewność sytuacji życiowych, twórczych i pedagogicznych oraz stara się z tym pracować**

Niejednoznaczność to fakt życiowy - powinniśmy być tego świadomi, mieć własne pomysły, ale umiejętnie łączyć je z pomysłami innych, starać się robić coś dobrze, ale wykorzystać błąd, gdy ten się pojawi itp.

 **jest wierny sobie i uczciwy wobec siebie i grupy**

Pedagodzy kreatywni muszą pracować zgodnie z własnym charakterem, do pewnego stopnia dzielić się swoimi wątpliwościami, a zwłaszcza być uczciwymi - jeśli o czymś zapomnisz, nie wiesz lub nie zrobisz tego właściwie, przyznaj się i postaraj się następnym razem - każdy może popełniać błędy, a najlepszym sposobem uczenia innych odpowiedzialności jest dawanie przykładu. To nie wstyd powiedzieć „Nie wiem, dowiedzmy się razem”. Uważamy nawet, że tego rodzaju nauczanie może przynieść różne inspirujące rezultaty.

 **jest odważny i ma odwagę spróbować czegoś nowego, aby uzyskać różne wyniki i zdobyć nowe doświadczenia**

Jest na tyle odważny, by podążać za swoją intuicją, ufa sobie, wie, dlaczego chce ćwiczyć z uczniami kreatywność, cierpliwie i odważnie radzi sobie z nieoczekiwanym i przyznaje się, gdy coś nie idzie zgodnie z jego życzeniem. Zawsze możemy wrócić do klasycznych metod pedagogicznych lub wybrać inne narzędzie z naszego worka pedagogicznych podejść i metod.

 **wybiera swoje główne wartości i trzyma się ich**

Poza określonymi na każdej lekcji celami nauczania, np.: współpraca, przejmowanie inicjatywy, życzliwość, żartobliwość, szacunek, demokracja, słuchanie, spontaniczność itp.

Widzimy, że są to wszystkie cechy pedagoga uważnego, który traktuje uczniów jak współpracowników, a nie tylko słuchaczy, który jest elastyczny, odporny, odpowiedzialny, wolny, zrelaksowany, wspierający i otwarty. Wierzymy, że jest już wielu pedagogów, którzy uczą, mając to wszystko na uwadze, dlatego naszym celem jest zaoferowanie im większej liczby narzędzi i technik usprawniających procesy uczenia się oraz wspieranie ich (Ciebie), aby w klasach było jeszcze więcej ruchu i zaangażowania.

Zdajemy sobie sprawę z pewnych inicjatyw i alternatywnych podejść do edukacji (na przykład edukacja Montessori czy waldorfska), w których pojawia się więcej ruchu i ekspresji, co jest cudowne. Jednak podejścia te mają zalety i wady (a czasem różne cele), a naszym celem jest wspieranie wszystkich pedagogów, bez względu na system szkolny, z którego się wywodzą/w którym pracują - aby dodać więcej narzędzi do zestawu metod nauczania.

Ponieważ główny nacisk kładziemy na uwolnienie ciała i ruch, wybranymi metodami naszej pracy są teatr improwizacyjny i taniec współczesny. Obie formy promują i wzmacniają rozwój niektórych bardzo ważnych cech i umiejętności potrzebnych w sztuce, uczeniu się oraz w życiu: uważne słuchanie, umiejętność obserwacji i świadomość sensoryczną, porozumienie, ale przy zachowaniu własnej osobowości i indywidualności, rozwój umysłu grupowego, koncentrację na relacjach (ciała z otoczeniem), rozwijanie i rozumienie różnych punktów widzenia, wzmacnianie samoświadomości, podążanie za intuicją, bycie żartobliwym, ciekawym i odważnym, badanie swoich granic (i przesuwanie ich), poprawę koncentracji, rozluźnianie się i poprawę świadomości własnego ciała i tego, co je otacza, oraz wiele innych, ważnych „skutków ubocznych” kreatywnych doświadczeń, które mogą zwiększyć zdolność ludzi do odbierania otaczającego ich świata.

2. WARTOŚCI

UWIERZ! STARAJ SIĘ! ANGAŻUJ SIĘ!

„Kreatywność polega na wyjściu poza to, co teraz, przy wykorzystaniu zasobów z przeszłości, aby opracować potencjalnie lepsze opcje na przyszłość.”

Seana Moran



Uzdrowianie ciała, umysłu i duszy poprzez proces.”

Ana Romih, Pionirski dom - Centrum kultury młodych,
Słowenia

Zanim więc dokładniej opiszemy, co rozumiemy pod pojęciem kreatywnego ruchu, skupimy się nieco na wartościach, na których opiera się ta metoda, ponieważ nie tylko pomagają nam one wyznaczać cele naszych działań, ale również tworzyć stymulujące, bezpieczne i otwarte środowisko pracy oraz porządkować materiały do pracy twórczej (które rzadko są „ustalone” jak w programie nauczania). Wartości te dotyczą w równym stopniu artystów i pedagogów, największa różnica polega na ich „polu gry”.

Skoncentrujemy się na pewnych konkretnych wartościach: słuchaniu i byciu uważnym, byciu aktywnym, uczciwości, zwalczaniu potrzeby stałej kontroli, zaufaniu, chęci, akceptacji, wartości mówienia „tak”, grupowym umyśle, znaczeniu wyrażania siebie, skłonności do zabawy, spontaniczności.

Słuchaj i bądź uważny!

Choć wydaje się to proste, prawdopodobnie jest to jedna z najtrudniejszych umiejętności do opanowania. Obserwacja i słuchanie mogą uwolnić nas od konieczności wcześniejszego myślenia, co powiemy/ zrobimy. Improwizacja i kreatywny ruch polegają na obserwowaniu/ słuchaniu, co proponują inni, i rozwijaniu tego.

Bądź aktywny!

Staraj się unikać długich przemówień (nawet przy omawianiu zasad) i wyjaśnień - podczas nauczania, gier czy występów. Nie mów o tym, zrób to. Nie opisuj tego, pokaż to. Nie oznacza to braku rozmowy, po prostu świadomie korzystaj z dramaturgii skupienia.

Bądź uczciwy!

Wobec swojego ciała, w ruchu, w nauczaniu, w ufaniu intuicji i byciu szczerym wobec siebie. Wyrażanie i włączanie wszystkiego, co pojawia się w danym momencie (i jest związane z tym, co już zostało zbudowane), oznacza powstrzymanie się od osądu i cenzury. Nie znaczy to, że należy robić czy mówić wszystko, co przychodzi nam na myśl, ale nie zaprzeczamy rzeczywistości, która nas otacza (niezależnie czy jest to szczekanie psa za oknem, które zostanie włączone do gry/procesu uczenia się, czy chodzi i kłótnię przed zajęciami, która w jakiś sposób zostanie skomentowana, aby rozładować napięcie i zwrócić uwagę na to, co dzieje się wokół nas). Wymaga to treningu, ale zdecydowanie da się zrobić.

Zwalcz potrzebę stałej kontroli i odpuść!

Jedyne, co możemy kontrolować, to nasze własne wybory (a i to nie zawsze. Jeśli jesteśmy wystarczająco spontaniczni, dokonujemy wyborów niemal podświadomie.). Uświadomienie sobie, że nie kontrolujemy prawie niczego, jest jednym z kluczy do pozbycia się stresu i płynięcia z prądem. Co się dzieje, gdy przestajemy skupiać energię na rzeczach, których nie możemy kontrolować? Energia skupia się na rzeczach, które możemy kontrolować, i - jak na ironię - mamy większy wpływ na wszystko wokół nas.

 **Ufaj!**

Sobie, swoim uczniom, współgraczom/partnerom (na scenie i w życiu), sytuacji, swoim wyborom, impulsom itp. Ufaj, że nawet jeśli coś wymknie się z rąk, możesz to podnieść i ponownie odnaleźć swój rytm. A potem zaufaj jeszcze bardziej i zanurkuj w nieznanne.

 **Chciej!**

Chciej grać, przegrywać, psuć, czuć, próbować, popełniać błędy, dobrze się bawić – spektakularnie, po swojemu.

 **Akceptuj!**

Nie zaprzeczaj temu, co się stało. Nawet jeśli zaproponowany wybór/pomysł/ruch nie wzbudza naszego entuzjazmu - wspierajmy go w taki czy inny sposób. Magia się zdarza.

 **Powiedz “Tak, i..”!**

Akceptuj, wspieraj i traktuj wszystko, co się dzieje, jak prezent (nawet jeśli za bardzo ci się to nie podoba). „I” oznacza, że zawsze należy dodawać własny impuls, reakcję, co jest dla innych okazją do odpowiedzi.

 **Wspieraj umysł grupowy!**

Improwizacja i ruch kreatywny opierają się na mechanizmie dawania, przyjmowania i wspierania. Umysł grupowy jest większy niż indywidualny. Możesz dobrze wypaść, jeśli sprawisz, że twój partner dobrze wypadnie. Nikt indywidualnie nie jest odpowiedzialny za powodzenie lub niepowodzenie sceny. Udaje się lub nie, zależnie od umiejętności współpracy.

Wspieraj subiektywny punkt widzenia i interpretację!

Jeśli zagramy scenę, opierając się na własnym punkcie widzenia, opinii lub intencji, nasze zaangażowanie będzie wyraźniejsze, tak jak i zaangażowanie widzów.

Chciej się bawić!

Dzieci bawią się instynktownie, zabawa jest bardzo ważna dla ich rozwoju i nauki, ale jest też równie istotna w dorosłym wieku. Zabawa oznacza całkowite zanurzenie się w sytuacji (grze), która angażuje, rozwija i zmienia naszą całość psychofizyczną. Gry obejmują ruch, eksplorację, komunikację, socjalizację, obserwację i naśladowanie, ćwiczenia, dyscyplinę, naukę, a zwłaszcza przyjemność. Istotą gry jest odzwierciedlenie i wyimaginowana transformacja otaczającej nas rzeczywistości.

Gra jest i poważna (w swoim centrum uwagi stawiając poważne traktowanie zasad), i kompletnie niepoważna (ponieważ musi zakładać partycypację, dobrowolność i możliwość powrotu do punktu wyjścia). Ma zasady, ale często są one kwestionowane i twórczo naginane. Chodzi o to, żeby grać, ale niekoniecznie po to, by osiągnąć jakiś rezultat. Nawet jeśli w niektórych grach motywatorem jest współzawodnictwo, dobrze jest pamiętać, że jeśli przesłania ono radość z grania, to, w naszym rozumieniu, to już nie jest gra. Zabawa zawiesza rzeczywistość. W zabawie doświadczamy czegoś, nie martwiąc się o „rzeczywiste”, długotrwałe konsekwencje – powstaje bezpieczna przestrzeń do przeżywania sytuacji, emocji i działań. To miejsce, w którym błędy i porażki stanowią pozytywne skutki naszych działań, przez co zabawa staje się odkrywaniem sił i potencjałów. Gramy, aby dowiedzieć się, co możemy, a czego nie, i sprawdzić, czy możemy poszerzyć nasze możliwości.

Bądź spontaniczny!

Oznacza to bycie w chwili, nie myślenie z wyprzedzeniem ani rozmyślanie o tym, co się stało, ale budowanie, odpowiadanie, reagowanie, a zwłaszcza odkrywanie tego, co już jest (zatem nie silenie się na wymyślanie czegoś mądrego, ale reagowanie impulsem, który pojawia się w naszej głowie). Kiedy jesteśmy w pełni zanurzeni w czynności, znajdujemy się w strefie skupienia i tracimy poczucie czasu – osiągamy optymalny stan „flow”, w

którym jesteřmy bystrzy, gotowi i otwarci na wszystko, co się wydarza. Jest to pořądany stan uwařności „tu i teraz”, dzięki któremu wszystko pełniej przeżywamy.

I ostatni, ale wcale nie mniej wařny punkt: Doceniajmy błędy, bo błędy to możliwości, które można rozwijać.



“Przedstawienie wartości pedagogiki kreatywnej”
Irina Furdui, Opera Komiczna dla Dzieci, Rumunia

3. KREATYWNY RUCH – RUSZAĆ SIĘ TO BYĆ

**RUSZAJ SIĘ!
UWOLNIJ SWÓJ UMYŚŁ!
ZŁAP CHWILĘ WOLNOŚCI!**

„Ruch jest najpotężniejszym środkiem wyrazu w tworzeniu spektaklu teatralnego. Pozbawiony słów, kostiumów, reflektorów, kulis, widowni teatralnej, pozostawiony tylko z aktorem i jego mistrzostwem ruchu, teatr nadal pozostałby teatrem.”

Vsevolod Meyerhold

“ *Taniec uwalnia ciało, impro uwalnia umysł.”*

Staša Prah, Pionirski dom - Centrum kultury młodych,
Słowenia

Kiedy proponujemy głębsze połączenie kultury, sztuki i edukacji, to oczywiście zachęcamy do korzystania z wszelkich form i technik artystycznych. Ale nasz zestaw narzędzi i technik to kreatywny ruch - metodologia, która zachęca do eksploracji ruchu, uczuć i myśli.

3.1. Czym jest kreatywny ruch i dlaczego jest ważny?

Kreatywny ruch to wyrażenie siebie poprzez ruch. Opiera się na grach i procesach, które inspirują uczestników/graczy do swobodnego poruszania się, ale zgodnie z zasadami lub sugestiami podanymi przez mentora/pedagoga. W rzeczywistości ograniczenia i zasady są do pewnego stopnia paliwem kreatywności, ponieważ musimy znaleźć własny sposób na rozwiązanie problemu. Mimo że kreatywny ruch wiąże się głównie z tańcem, to projekt „Młody teatr w ruchu” rozwija go również poprzez ćwiczenia i gry z improwizacji teatralnej i tanecznej, co stymuluje kreatywność, koordynację, autoekspresję, świadomość ciała oraz ruch sam w sobie.

Korzyści płynące z ruchu zostały docenione z różnych powodów (poprawa zdrowia fizycznego i psychicznego, rozwój mózgu, redukcja lęków itp.), nie tylko z powodu uwalnianych hormonów i widocznych efektów fizycznych. Nasze ciało i umysł są ściśle ze sobą połączone i wpływają na siebie nawzajem – to, jak się czujemy, odzwierciedla nasza postawa i ruch naszego ciała, a sposób, w jaki się poruszamy, wpływa również na to, jak się czujemy i myślimy.

Kreatywny ruch zachęca do patrzenia, czucia i myślenia w inny sposób, znajdowania rozwiązań, które są nieszablonowe. Rozwija krytyczne myślenie, zaangażowanie społeczne, umiejętność rozwiązywania problemów i zachęca nas do otwartości na zmiany, na różne propozycje oraz rozwiązania dotyczące życia codziennego. Gracze/uczestnicy stają się bardziej świadomi swoich pragnień i celów, ćwiczą podejmowanie decyzji i, przede wszystkim, poprawia się ich odczuwanie, doświadczanie i bycie z innymi w otwartości, trosce i życzliwości.

We współczesnym świecie, szczególnie w świecie zachodnim, dokonano podziału na ciało i umysł, przy czym ten ostatni znajduje się na piedestale, a ciało traktowane jest jako nośnik/maszyna dla naszego umysłu. Jest ono jednak naszą świątynią i naszym narzędziem, dlatego namawiamy do większej uwagi i troski o nie, ponieważ ciało mamy tylko jedno. Siedzenie przez długie godziny w szkole, w pracy, w domu, przed komputerem czy innym sprzętem elektronicznym w większości wyklucza korzystanie z całego

ciała, dlatego bardziej niż kiedykolwiek musimy zająć się ruchem, świadomością ciała i kreatywnością.

Nie jest łatwo połączyć się z samym sobą, połączyć umysł i ciało (ale dość łatwo jest spróbować).

3.2. Program Kreatywnego Ruchu



Przestań się kontrolować.

Podejmij ryzyko.

Zwracaj uwagę na to, co dzieje się wokół ciebie.

Porzuć codzienne rytuały i własną wygodę.

Wyplątń w nieznanie.

„Zawsze chciałem to zrobić” - zrób coś nowego!

Zmień miejsce - to zawsze dobrze Ci zrobi, ale pokaże Ci też nową perspektywę!

Spotkanie z nauczycielami i młodzieżą w projekcie „Młody teatr w ruchu” było dla mnie odkrywczym doświadczeniem.”

Grzegorz Sierzputowski, Elckie Centrum Kultury,
Polska

Proponowana przez nas metoda kreatywnego ruchu opiera się na świadomości ciała, odczuwaniu i przekształcaniu tego, co znane w nieznanie i odwrotnie. Aktywne przeżywanie i przechodzenie przez procesy (gry, ćwiczenia, techniki) jest tutaj kluczowe. Dzięki aktywnemu doświadczeniu możemy czuć, poznawać i akceptować nasze ciało i myśli takimi, jakimi są w danym momencie. Jako pedagodzy musimy zacząć od siebie, ponieważ tylko praktyka przynosi zrozumienie na poziomie fizycznym, co może nam pomóc w przekazywaniu informacji innym.

Do kreatywnego ruchu można podchodzić na wiele sposobów. My oparliśmy go na czterech filarach:



Podstawy ruchu

To procesy ruchowe, gry i ćwiczenia, w których rozpoznajemy swoje ciało i zaczynamy być świadomi wszystkich jego części i umysłu jako jednej poruszającej się całości. Podczas ruchu łączymy nasze ciało i umysł i obserwujemy, co się dzieje, jak się czujemy, jak ten ruch na nas wpływa.

Korzyści: lepsze zrozumienie anatomii ciała, rozwinięcie zdolności motorycznych, rozciąganie, rozluźnienie, zmiana energii ciała. Lepsze zrozumienie czasu i przestrzeni.



Świadomość sensoryczna

To bezpośrednie skupienie się na określonym aspekcie sensorycznym ciała lub środowiska zewnętrznego/wewnętrznego. Koncentrujemy się na słuchaniu naszego wnętrza, odczuwaniu, dotykaniu nie tylko ciałem, ale także umysłem.

Korzyści: poprawa czucia, słyszenia i słuchania - naszego otoczenia i naszego wnętrza, podejmowanie decyzji, które nie są oceniane przez naszego wewnętrznego cenzora oraz zrozumienie tego, co i jak czujemy. Koncentracja na wszystkich zmysłach.



Emocje i ruch

To krok, w którym rozpoznajemy i uczymy się wyrażać nasze emocje i dowiadujemy się, jak na nas wpływają. Co dzieje się z naszym ciałem, gdy jesteśmy emocjonalni? Jak pozycja ciała wpływa na nasze emocje i jak różne emocje przejawiają się w naszym ciele?

Korzyści: dowiadujemy się o różnych emocjach i ich wpływie na nasz organizm. Przede wszystkim uczymy się, jak sobie z nimi radzić, jak je zmieniać i dzielić się nimi w bezpiecznym i wspierającym środowisku.



Wyobraźnia, historia i ruch

To krok, w którym zaczynamy nadawać sens wykonywanym przez nas ruchom, pobudzając wyobraźnię - wszystko jest możliwe, niespodziewane

jest mile widziane, badamy i nadajemy nowe znaczenie temu, co już wiemy – łączymy to z ruchem. Ważne jest też, aby nauczyć się odczytywać i samodzielnie interpretować ruch, a nawet szerzej - sztukę, aby uświadomić młodzieży, że sztuka jest niezbędna w naszym społeczeństwie.

Korzyści: pobudzenie kreatywności i wyobraźni. Dokonywanie wyborów i podejmowanie twórczych decyzji. Łączenie, kojarzenie i tworzenie. Lepsze zrozumienie występów artystycznych.

3.3. Jak to robimy?

Proces uczenia się kreatywnego ruchu opiera się na wartościach, o których już wspomnieliśmy. Oto kilka sugestii, **jak** je osiągnąć. Podczas gier i procesów nie zapomnij o:



akceptacji tego, co jest tu i teraz

Nie zawsze czujemy się tak samo, dlatego ważne jest, aby pozostać szczerym - jeśli nie rozpoznamy i nie zaakceptujemy naszego obecnego stanu emocjonalnego, może to niekorzystnie wpłynąć na nasze ciało i umysł, co z kolei może prowadzić do niepokoju. Dotyczy to każdego nas, pedagogów, uczniów.

Ćwicze: dostrojenie się do grupy, na przykład: rozeznanie, jak wszyscy się teraz czują, gdzie i jak czują to w swoich ciałach i jak to uczucie wędruje po ich ciałach i je opuszcza. W grach – niech punktem wyjścia będzie aktualny stan emocjonalny graczy (np. budowanie postaci na ich prawdziwych emocjach, wykorzystanie postawy ciała itp.).



rozpoznaniu potencjału ciała jako naszego narzędzia komunikacji, ekspresji i funkcjonowania w ogóle

Komunikacja odbywa się w większości niewerbalnie, świadomie lub nie. Dlatego proponujemy więcej ruchu i samoświadomości.

Ćwicze: autorefleksję, kwestionowanie i omawianie tego, co widzimy i czujemy, oraz porównywanie tego z subiektywnymi doświadczeniami innych. Jaki był pomysł i jak został zrozumiany? Może to poprawić nasz

sposób myślenia, przełamać schematy, poprawić wzajemne relacje, a na dłuższą metę pomoże lepiej dbać o siebie i innych oraz wnieść pozytywny wkład do społeczeństwa, którego jesteśmy częścią.



akceptowaniu błędów

Ocenianie siebie samego i siebie nawzajem może wywołać frustrację i może być czynnikiem blokującym - akceptowanie błędów i traktowanie ich jako niezbędnego etapu uczenia się i istotnej części procesu jest znacznie bardziej przydatne dla własnego rozwoju i postępu.

Ćwiczy: szybkie myślenie - graj w gry i ćwiczenia, w których błędy są niezbędne – przewyciężanie ich w sposób zabawny i na luzie odpręża nas, ale także przygotowuje na każde wyzwanie, które może pojawić się na naszej drodze.

Ostatecznym celem pedagogiki kreatywnej nie jest kształcenie przyszłych artystów, ale zapewnienie wszystkim narzędzi i doświadczeń związanych ze sztuką, swobodnym ruchem i improwizacją, które mogą pomóc w rozwoju jednostek i społeczności.

Dzięki wprowadzeniu technik artystycznych ludzie uczą się, jak lepiej radzić sobie z przeszkodami i wyzwaniami, skuteczniej radzić sobie z trudnościami życiowymi oraz poznają procesy zachodzące w organizmie, dzięki którym stają się bardziej świadomi siebie i swoich potrzeb.

Dlatego apelujemy o więcej sztuki, a zwłaszcza ruchu kreatywnego w szkole – z myślą o intensywniejszym doświadczeniu, łączeniu myślenia z odczuwaniem, częstszym używaniu wyobraźni, uczeniu się przez działanie i robieniu czegoś więcej niż tylko podążanie i wpasowywanie się te same ramy. Apelujemy o większe powiązanie różnych przedmiotów szkolnych i tematów programowych z ruchem i niezapominanie o sile samego procesu uczenia się, w którym nie chodzi tylko o wyniki.

I nie lekceważ dzieci!

“*„Słuchaj dzieci, nie narzucaj im odpowiedzi i rozwiązań.
L. (7 lat): "Nigdy się nie ożenię. Chcę być lekki jak plastikowa torba na wietrze."
T. (9 lat): "Dziewczynki powinny pachnieć jak perfumy, a chłopcy jak spaliny samochodowe!"
S. (8 lat): "Kiedy siedzę w łódce, wyłączam mózg i włączam duszę."
M. (4 lata): "I wtedy zjawił się niegrzeczny Święty Mikołaj."
"Dlaczego niegrzeczny?"
M: "Bo coś powinno się wydarzyć (w historii)!"
Tak, dobrze przeczytałeś: M. ma dopiero 4 lata!
Zatem jeszcze raz: Słuchaj dzieci, nie narzucaj im odpowiedzi i rozwiązań."*

Tijana Kesić-Stamenković,
Dziecięce centrum kultury Belgrad,
Serbia

3.4. Teatr improwizacyjny i taniec współczesny/ kreatywny ruch – nasze źródło i inspiracja

Kreatywny ruch ma korzenie w różnych formach artystycznych i wykorzystuje różnorodne techniki. Naszą interpretację metody kreatywnego ruchu oparliśmy na dwóch formach sztuki, które rozwinęły się jako „bardziej swobodne” wersje już istniejących sztuk.

Teatr improwizacyjny

Teatr improwizacyjny (znany również jako improv lub impro) to forma teatru, w której przedstawienie nie ma scenariusza, tworzone jest spontanicznie przez aktorów. Dialogi, akcja, fabuła, postaci, a nawet scenografia i

kostiumy są tworzone wspólnie przez występujących, na bieżąco w miarę rozwoju akcji. Impro rozwinęło się jako swobodniejsza forma teatru, która opiera się na sugestiach i inspiracjach od widzów i często włącza je do samego przedstawienia. Istnieje wiele form teatru improwizacyjnego, niektóre z najbardziej znanych mają silną nutę komediową i czasami skupiają się bardziej na słowach niż ruchu. Rozumiemy, ćwiczymy i wykorzystujemy teatr improwizacyjny w jak najszerszym znaczeniu - jako formę teatralną, która może obejmować wszystkie gatunki i zapożycza również narzędzia z innych dziedzin - teatru dramatycznego, teatru fizycznego, klaunady, itp.

“ *Impro było dla mnie całkowitą nowością, w pewnym sensie nadal jest, ponieważ zawsze patrzę tylko z daleka. Ale to, co widzę, wzrusza mnie, ponieważ w tak wielu projektach, które robiłam przez całe życie zawodowe, nigdy nie doświadczyłam niczego tak satysfakcjonującego. A jego potencjał jest nie tylko osobisty, ale może spowodować ogromną zmianę w polskim systemie edukacyjnym, który jest sztywny i dotyczy bardziej przeszłości niż przyszłości. Impro to nadzieja.*”

Monika Mużyło, Elckie Centrum Kultury,
Polska

Taniec współczesny/kreatywny ruch

Kreatywny ruch ma korzenie w tańcu - taniec jest sztuką performatywną, która wykorzystuje ruch dla wartości estetycznych i symbolicznych. Można powiedzieć, że w pewnym stopniu opieramy nasz kreatywny ruch na tańcu współczesnym, który promuje swobodną formę i sprzyja autoekspresji. Ponieważ jednak taniec współczesny ma swoje specjalności i bogatą historię stylów i szkół, używamy raczej terminu „kreatywny ruch”. Od bardziej kanonicznych form tanecznych różni się przede wszystkim sposobem tworzenia choreografii - często jest ona związana z historią i celami do osiągnięcia, a nie dokładną pozycją ciała/ciał. Chodzi o rozwiązywanie twórczych wyzwań na swój własny, indywidualny sposób.

Kreatywny ruch wykorzystuje działania ciała, aby pokazać obraz (np. wiatr), ideę (np. podróż) lub uczucie (np. siłę).

Zarówno taniec współczesny, jak i kreatywny ruch są mocno zakorzenione w wolności, współpracy, silnej świadomości siebie i otoczenia, obserwacji i skupieniu, kreatywności i wyobraźni, odwadze, podejmowaniu decyzji, rozwiązywaniu problemów i innych podstawach swobodnego wyrażania siebie. Oczywiście dążymy również do ulepszeń technicznych – ruchów pełnych, zamierzonych i szerokich, głosu wyraźnego i donośnego, wiernego odtwarzania, pewnego przewodzenia, ciała wolnego, ale świadomego, itp.

Ale na dłuższą metę chodzi głównie o umożliwienie pozytywnych doświadczeń ruchowych, które budzą ciała i umysły oraz wydobywają pozytywną energię z jednostek i grup, pozostawiając trwałe ślady w uczestniku.

3.5. Dlaczego potrzeba więcej kreatywnego ruchu i zabawy, zwłaszcza w edukacji?

Jedną z podstawowych potrzeb człowieka, w tym dziecka, jest potrzeba ekspresji, poprzez którą dziecko konfrontuje własną osobowość z otaczającym go światem. Istnieją werbalne i niewerbalne (w naszym przypadku związane z ciałem) formy ekspresji, które są równie ważne. Niestety, komunikacja niewerbalna, która przejawia się u małych dzieci, jest we współczesnym społeczeństwie często tłumiona przez konwenanse. Ruch jest bardzo ważny dla rozwoju dziecka, zarówno fizycznego, jak i dla rozwoju mózgu. Potwierdzają to różne teorie.

„Ze względu na niezrozumienie jego natury (czyli ruchu), zawsze był uważany za mniej ważny, niż jest w rzeczywistości. Szczególnie odnosi się to do ruchu w okresie wczesnego dzieciństwa: w procesie edukacyjnym, w którym całą uwagę przywiązuje się do intelektualnego uczenia się, ruch jest całkowicie pomijany. Uznano go tylko w dziedzinie wychowania fizycznego, choć nawet tutaj przeoczono jego bezpośredni związek z rozwojem inteligencji.”

Maria Montessori

Kiedy przyjrzymy się bliżej dzisiejszemu nauczaniu i literaturze dotyczącej rozwoju dziecka, od tamtego czasu nie nastąpiły żadne znaczące zmiany w podejściu szkoły do ruchu. W 2003 roku, w swojej książce „Mały geniusz”, Tony Buzan stwierdza, że dzisiejsi rodzice mają wątpliwości, czy wybrać szkołę, w której dzieci będą się „bawić” czy „uczyć”. Eksperti doszli do wniosku, że oba aspekty są równie ważne dla zdrowego rozwoju dziecka.

Dlatego konieczne jest wprowadzenie do edukacji większej ilości działań ruchowych, ale nie jakichkolwiek, tylko zabaw opartych na swobodnych formach, takich jak ruch twórczy i improwizacja. Wraz z tym pojawią się nowe możliwości dla procesów pedagogicznych. Ostatecznym celem i, naszym zdaniem, pożądanym sposobem kształcenia jest uczynienie z tych zajęć stałych przedmiotów szkolnych lub przynajmniej uczynienie ich istotną częścią przedmiotów już istniejących.

W klasycznej europejskiej szkole dzieci spędzają około 8 godzin dziennie i przeważnie siedzą. Ławki ustawione są w rzędach, co utrudnia komunikację, bo uczniowie patrzą sobie na plecy. Wykładowcy zwykle zabraniają rozmów i poruszania się po klasie, aby uniknąć szmerów, nadmiernego ruchu, chodzenia i, ostatecznie, utraty kontroli na zajęciach. Utrata kontroli jest największym lękiem każdego wykładowcy, dlatego proponowane przez nas gry i filozofia są usystematyzowane i

zorganizowane tak, aby nawet jeśli dzieci się poruszają i ze sobą komunikują, pedagog nie stracił kontroli w klasie. Takie obawy pedagogów nie są zaskoczeniem, ponieważ termin „zabawa” jest często utożsamiany z terminami „nieistotny”, „bezczelowy”, „nieprofesjonalny” lub „niepoważny”. W ten sposób zaprzeczają się liczne zalety zabawy, które potwierdzają, że jest to potężne narzędzie do nauki. Dzięki temu projektowi chcemy osiągnąć korzyść podwójną, jaką jest gra/zabawa poprzez ruch.

Naszym celem jest rozwój ekspresji fizycznej, od spontanicznej aktywności (zabawy) po twórczość artystyczną. Odbywa się to poprzez rozwój zdolności twórczych: naśladowanie, improwizację, wyobraźnię, komunikację itp.

Na następnych stronach skupimy się na praktycznych wskazówkach, jak rozpocząć włączanie proponowanego materiału do naszej (szkolnej) pracy.

3.6. Przygotowanie i organizacja nauczania (ograniczenia i wyzwania) – Jak rozpocząć kreatywny proces?

“ Mam 50 lat i uwielbiam się bawić, jakoś nigdy nie zaprzestałam tej radości, która jest niesprawiedliwie przypisana tylko dzieciom. Oprócz szalonej zabawy można nauczyć się od dzieci tego, co dorośli zazdrośnie skrywiają, oraz oczywiście nauczyć dzieci i młodzież przydatnych rzeczy, które ułatwią im przejście przez konwencjonalną naukę. Jeśli otworzymy przed nimi nowe perspektywy, zdadzą sobie sprawę, że abstrakcja nie może być błędna. Wtedy zrozumiesz, że nie każdy w grze musi być ptakiem, aby mieć tych, którzy chcą być jajkiem.”

Dragana Stanisavljević, Dziecięce centrum kultury Belgrad, Serbia

Na kolejnych stronach przedstawimy aspekty, które uważamy za ważne, kiedy wprowadzamy kreatywny ruch w klasie, lub w innych sytuacjach i doświadczeniach związanych z uczeniem się/sztuką. Gry mogą być narzędziami do różnych celów:

- jako rozgrzewka,
- przerwa lub dodatek do innych zajęć w klasie (gdy wykorzystujemy tylko jedną grę lub ćwiczenie),
- jako zabawny sposób na zintegrowanie dowolnej grupy i zachęcanie uczniów do twórczej współpracy (na spotkaniach klasowych, obozach, na początku roku szkolnego itp.),
- jako inspiracja do wzbogacenia lekcji lub wykładu na dowolny temat ćwiczeniami obejmującymi całe ciało (np. ćwiczenie Poruszanie się jak jeden organizm może przekształcić się w praktyczną demonstrację procesu trawienia, Malowanie dźwięku może stanowić świetne wprowadzenie do każdego tematu, a Wykorzystywanie poezji w rzeczywistości oferuje jeszcze więcej różnych sposobów zabawy poezją w klasie, itp.). Wszystkie gry możesz znaleźć w pierwszej części broszury i, oczywiście, zachęcamy do

poszukiwania własnych sposobów ich wykorzystania. Możesz je również rozwinąć do „kulturalnego dnia”, dłuższego procesu i (opcjonalnie) występu na zakończenie.

Chociaż my jako autorzy skupiamy się na młodszych dzieciach, metoda ta sprawdza się wyjątkowo dobrze u uczestników zajęć w każdym wieku i z różnymi predyspozycjami - młodzieży, dorosłych, uczestników ze specjalnymi potrzebami, grup mieszanych, itp. Instytucje zaangażowane w ten projekt pracują z różnymi uczestnikami, ale generalnie to, co działa na najmłodszych, z pewnością zadziała również na wszystkich innych. Dzieci znacznie łatwiej zachęcić do wzięcia udziału w grach i ćwiczeniach opartych na ruchu i zabawie, ponieważ zabawa jest czymś naturalnym, kochają to. Zaczynanie od pracy ze starszymi dziećmi może być trudniejsze, ale zachęcaj je do próbowania, zwykle po rozgrzewce otwierają się na nasze propozycje i sugestie.

„W działalności zorganizowanej - poprzez wychowanie i edukację - sztuka jest najważniejszym narzędziem, którego nie można zastąpić ani zrekompensować, pragnąc rozwoju dziecka jako istoty wszechstronnej i społecznej oraz uczynienia dorosłych bardziej szlachetnymi, ludzkimi i zdolnymi do obrony przed duchowym ubóstwem i jednostronnością.”

Milenko Misailović

Podczas wielu lat pracy z dziećmi często słyszeliśmy od rodziców, którzy chcieli zapisać swoje dzieci na zajęcia teatralne: „Moje dziecko urodziło się, by być aktorem. Cały dzień bawi się zabawką i odtwarza sytuacje życiowe, naśladuje sąsiadów itp.” Ale prawie każde dziecko bawi się w ten sam sposób. Wszystkie dzieci bawią się instynktownie i po swojemu, i jeśli pozwolimy im na swobodę, to ocalą i rozwiną swoją wyobraźnię. Inteligencja to także umiejętność radzenia sobie w nieznanych sytuacjach, a celem

każdego kreatywnego pedagoga (zwłaszcza w przypadku metody, którą tu prezentujemy) jest stworzenie jak największej liczby takich sytuacji.

Kolejną rzeczą, którą artyści, zwłaszcza aktorzy, od wieków badali i próbowali zrozumieć jest „prawda gry” i uczciwość. Na świecie nie ma bardziej szczerych istot od dzieci. Dopóki nie wtłoczymy ich w formy społeczno-emocjonalne, nie ma też bardziej szczerych widzów niż dzieci. Ta metoda pomoże im poznać siebie, zachować szczerą i pokochać siebie, bo tu nie ma pomyłek - wszystko jest darem.



Przygotowanie programu, materiału i gier

Przygotowując się do pracy z dziećmi tą metodą, spróbuj spojrzeć na siebie jak na jednego z uczestników, a nie biernego odbiorcę. Wybierz cele i znajdź gry, które pomogą Ci je osiągnąć.



Przygotowanie do różnego rodzaju warsztatów

Najpierw musisz zadać sobie pytanie: Czy to jedyne warsztaty, które odbędą się z grupą, czy będzie ich więcej? Czy są to warsztaty prezentacyjne, podczas których musimy zainspirować uczestników, aby wrócili po więcej, czy też mamy na myśli jakieś inne cele?

WARSZTATY PREZENTACYJNE

Jeśli chcemy zacząć od jednego warsztatu (warsztatu informacyjnego), aby zobaczyć reakcje uczestników lub wypróbować tę metodę pracy, musimy wybrać gry, które są dla nas najbardziej zrozumiałe, które lubimy, w które wierzymy i w które sami chętnie byśmy zagrali. Jeśli wykładowca przeszedł jakieś szkolenie, może wybrać gry, które wywarły na nim największe wrażenie. Podczas warsztatów nie martw się ani nie poprawiaj siebie ani dzieci (za bardzo). Ciesz się wszystkimi „błędami” i odkryciami. Tylko zdobywając własne doświadczenie i dochodząc do własnej wiedzy, zbudujesz siebie jako wrażliwego i wszechstronnego „kreatywnego pedagoga”.

PRZYGOTOWANIE CYKLU WARSZTATÓW

Ważna uwaga: wybierz jeden temat/cel!

Doświadczenie podpowiada nam, że wybranie jednego tematu (emocji, zmysłów, gatunku, charakteru, koloru lub dowolnego innego tematu), czy to abstrakcyjnego, czy namacalnego, jest najlepszym sposobem na stworzenie serii warsztatów i przetworzenie materiału dla osiągnięcia zamierzonego celu. Będziesz mniej błędzić i łatwiej będzie ci wybierać i dostosowywać gry. Z pewnością (często razem z dziećmi) będziesz też projektować nowe gry.

Zawsze (bez względu na to, czy znasz już dzieci, czy nie) wybieraj na pierwsze warsztaty podstawowe gry i zabawy, w których wszyscy mogą uczestniczyć. Staraj się unikać obserwatorów (publiczności) podczas kilku pierwszych warsztatów, pozwól wszystkim uczestniczyć (jeśli liczba dzieci na to pozwala). Powoli rozwijaj swoje umiejętności obserwacji. Dzieci (zwłaszcza obecnie) zazwyczaj lubią być w centrum uwagi i nie mają cierpliwości, by obserwować inne dziecko. Z drugiej strony, nieśmiałe dzieci początkowo nie chcą być odseparowane od reszty. Takie dzieci są odważniejsze, gdy robią coś w grupie. Regularne stosowanie tej metody oraz obserwacja i analiza reakcji dzieci pokazały, że na początku bardzo dobrze sprawdzają się zabawy, w których dzieci siedzą na krzesłkach lub na podłodze, co sprawia, że czują się bezpieczniej. Siadanie w kole bardziej eksponuje uczestników gry, ale zwykle szybko zaczynają czuć się komfortowo. Kiedy dziecko staje przed partnerem ze sceny lub widownią, jest bezbronne i nie wie, co ze sobą zrobić. Sugerujemy, aby na początek dać takiemu dziecku krzesło, aby mogło powoli z niego wstać.

Później wybieraj gry z mniejszą liczbą uczestników i większą liczbą widzów. Jednocześnie nie pozwól, by dzieci, które nie uczestniczą w grze, były zwykłymi obserwatorami. Stawiaj im różne zadania, o których będą myśleć podczas oglądania. W ten sposób u dzieci rozwija się krytyczne myślenie, ale jednocześnie wszelkie naśmiewanie się powinno zostać „stłumione w zarodku”. Zajmujcie przestrzeń i wykorzystujcie ją, jak tylko się da.

Wybierając takie gry i organizując warsztaty, z łatwością wykształcisz nową publiczność teatralną/artystyczną oraz wychowasz ludzi otwartych i pewnych siebie.



Dopasowanie do struktury grupy (liczba uczestników, wiek, doświadczenie)

Najpierw musisz zadać sobie pytanie: Jak dostosować ćwiczenia do potrzeb uczestników, których znamy? Czy musimy przygotowywać różne ćwiczenia, jeśli uczy my dzieci, których nie znamy? Jaka jest liczba dzieci na warsztatach? W jakim są wieku?

Często nie mamy wpływu na liczbę dzieci, z którymi będziemy pracować. Zdarza się, że w jednej klasie jest ponad trzydzieścioro uczniów. Dzieci potrafią być bardzo powściągliwe i odmawiać współpracy. Jak dostosować i zastosować naszą metodę w takim przypadku?

Z doświadczenia wiemy, że najtrudniej jest pracować, gdy dzieci jest mało (dwoje) lub zbyt dużo (powyżej dwudziestki). W obu przypadkach nadal jest to możliwe - z grami w parach i procesami dla jednego lub dwóch wykonawców oraz podziałem większej grupy na dwie mniejsze - jedna może wykonywać ćwiczenie, a druga obserwować i odwrotnie. Jak wspomnieliśmy, zadania dla obserwatorów są doskonałym sposobem na podtrzymanie uwagi.

Chociaż większość naszego zespołu ma wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi, nadal nie jesteśmy w stanie podać dokładnego rozwiązania wszystkich problemów. Nikt nigdy tego nie robi. Będziesz znajdować sposoby na rozwiązywanie problemów wraz z praktyką. Zbudujesz odwagę, zdobędziesz wiedzę i rozwinięsz intuicję w rozpoznawaniu użytecznych rozwiązań, które można zastosować w podobnych sytuacjach.

Podczas warsztatów możesz czasami pogrupować dzieci w zależności od wieku. Podział mógłby wyglądać następująco: przedszkolaki (od 4 do 6 lat), młodsze dzieci w wieku szkolnym (7 do 10 lat) oraz starsze dzieci/młodzież (w tej grupie możemy umieścić 11-latkę z 22-latką lub dokonać podziału na jeszcze mniejsze grupy: 11-15, 15-18 i 18+). W dzisiejszej pedagogice i pracy wychowawczej wspiera się mieszane grupy wiekowe. Improwizacja i twórczy ruch szczególnie nadają się dla takich mieszanek wiekowych, ponieważ ograniczenia tkwią tylko w świadomości własnego ciała i mowy, a odmienne spojrzenie na grę lub problem podany w grze jest bardzo pożądane i inspirujące.

W kreatywnym ruchu praca z uczestnikami w różnym wieku nie różni się tak bardzo. Ponieważ główną wartością jest zabawa, młodsi nie mają z tym problemu, a starsi mogą sobie przypomnieć, jaka to radość, jak dobrze jest uruchomić swoje ciało, współpracować z innymi i osiągać cele. Główna różnica nie polega więc na formie - gry mogą być takie same, ale na treści - różne grupy wiekowe interesują się różnymi tematami. Dla najmłodszych przyroda, zwierzęta i otaczający je świat to coś, z czym czują związek. Dla młodzieży interesujące są relacje, statusy i bieżące sprawy, a dla wszystkich - emocje, sytuacje, które wszyscy znamy i których byliśmy częścią (uczestnicy w każdym wieku mogą bawić się w czekanie na przystanku autobusowym, na którym spotykają się na przykład różne postaci). Nie obawiaj się uczestników w żadnym wieku. Nawet jeśli na początku ludzie nie w pełni się angażują, gry mają często tak dużą moc, że w końcu wciągają wszystkich. A jeśli nadal ktoś nie bawi się dobrze, można mu powiedzieć, że w życiu często tak bywa, niech więc potraktuje grę jak jedno z tych doświadczeń, które trzeba przeżyć. I że ma prawo tego nie lubić. Zwykle spodoba im się przynajmniej ta wolność i zaproszenie do szczerości.



Dostosowanie przestrzeni i środków do pracy

Najpierw musisz zadać sobie pytanie: Jak możemy wykorzystać przestrzeń, w której odbywają się warsztaty? Jakie środki do pracy wykorzystujemy i czego naprawdę potrzebujemy?

Wszyscy wykładowcy i wykonawcy mają ze sobą coś wspólnego: zmieniają przestrzeń, w której występują, i „publiczność”. Dawniej artyści nie mieli określonego miejsca ani macierzystego teatru, ale podróżowali i grali wszędzie tam, gdzie mogła być publiczność: na placach, w teatrach, na targach... Walcząc o edukację na przestrzeni dziejów, ludzie, którzy kształcili innych, podróżowali, zmieniali miejsca i szerzyli umiejętność czytania i pisanie.

My, „kreatywni pedagodzy”, mamy już w swoim dziedzictwie możliwość adaptacji do przestrzeni, sytuacji i postaci wokół nas (celowo napisaliśmy „wokół nas”, ponieważ w tej metodzie chcemy zastąpić tzw. „nauczanie frontalne”).

W tej metodzie potrzebujesz po prostu pustej przestrzeni i krzeseł.

Pozwól dzieciom na kreatywność. Czasem sprzątanie i przekształcenie przestrzeni klasy możesz zostawić im. Rozdziel role i daj im zadanie przygotowania przestrzeni do pracy. Nie rób wszystkiego za nich. Współcześni rodzice za często wyręczają swoje dzieci (bo za długo zawiązują sznurówki, bo za długo zapinają kurtki, kończą za nich wszystkie prace domowe...). Zachęcamy zatem do włączenia uczniów w przygotowanie przestrzeni i podzielenia się obowiązkami.

Jeśli chodzi o rekwizyty i scenografię, pusta przestrzeń idealnie rozwija wyobraźnię, bo jak to ujmuje Stanisławski - „gdyby” było drzewo albo dziecko było drzewem, to inni ustawiliby się w stosunku do „gdyby”. „Gdyby” dziecko trzymało w ręku wachlarz, miałoby jeden rodzaj ruchu, a inni – jedno do tego podejście, ale „gdyby” dziecko trzymało w ręku miecz, od razu mielibyśmy zupełnie inną energię, ruch i relację.

Bezczelowe działania i ruchy z wymagowanymi przedmiotami są najbliższej dziecięcej zabawy i są najmocniejszym narzędziem w rozwoju wyobraźni.

Wyłamując się ze „szkolnego schematu”, możesz rozwijać wyobraźnię swoją i swoich podopiecznych w całym procesie pracy, łącznie z fazą przygotowawczą.

Wskazówka: Włączenie kreatywnego ruchu do normalnych godzin lekcyjnych może okazać się świetnym wsparciem i skutecznym narzędziem w przygotowywaniu wszelkiego rodzaju przedstawień i wydarzeń szkolnych (na różne święta i inne okazje).

3.7. Co chcemy osiągnąć?

Możemy tu rozważyć różne tematy, ale myśląc o dziecku (albo nawet o nas jako kreatywnych pedagogach), wyróżnilibyśmy dwa podstawowe cele: rozwój indywidualny i rozwój pracy zespołowej.

„Umiejętności teatralne umożliwiają dzieciom odkrywanie i poznawanie ważnych zagadnień związanych z ich światem i zachowaniem w życiu w sposób atrakcyjny i ekscytujący, ponieważ oglądanie przedstawień teatralnych zachęca dzieci do ulepszania swoich emocji poprzez myślenie i doświadczenie-wnioskowanie, a tym samym przekształca wzbogacone doświadczenie w odpowiednie koncepcje.“

Milenko Misailović

To samo można by powiedzieć o spektaklach tanecznych kładących dodatkowy nacisk na abstrakcję oraz łączących emocje, myślenie i doświadczenie w jeszcze głębszy, metaforyczny sposób. Dlatego możemy powiedzieć, że budujemy „umiejętność kreatywnego ruchu”.



Rozwój indywidualny

Kiedy zastosujemy umiejętności kreatywne w szkole poprzez metodę pracy „Młodego teatru w ruchu”, zauważymy zwiększoną stymulację rozwoju fizycznego i intelektualnego oraz rozwój zdolności twórczych u dzieci. Wchodzenie w rolę i określone sytuacje umożliwia dzieciom kanalizowanie gniewu poprzez wyrażanie go mocnymi ruchami i w kontrolowanych sytuacjach konfliktowych. W ten sposób uwalniają się u dzieci wewnętrzne konflikty, które często pozostają nierozwiązane na poziomie nieświadomym, a w określonych sytuacjach stanowią świadomą część osobowości dziecka. Dodatkowo, wymaga to szybkiej reakcji i rozwiązywania problemów. Dzięki grom można też osiągnąć kontrolę ruchu i impulsywności. Wspierana jest koordynacja motoryczna i spokojne ruchy.

Możemy stwierdzić (i mamy dowody płynące z długoterminowego stosowania tej metody), że dzieci stają się bardziej świadome swoich umiejętności i bardziej pewne siebie. W praktyce wykazano, a rodzice wycofanych i nieśmiały dzieci to potwierdzili, że po pewnym czasie (w indywidualnym tempie) dzieci otwierają się, łatwiej komunikują się z rówieśnikami, nie boją się już tak bardzo odpowiadać w szkole i stają się głośniejsze. Dzieci, które nie mają problemu z komunikacją i są pewne

siebie, „budują” własne bezpieczeństwo i łatwiej pokonują przeszkody i wątpliwości, które napotykają w okresie dorastania. Z kolei dzieci niespokojne i zwykle upominane w szkole znalazły sposób na wyrażenie siebie i uwolnienie energii, łatwiej uspokajają się i dostosowują w trakcie zajęć.

Możemy też podkreślić rozwój skupienia wzrokowego i słuchowego, czyli uważnego i cierpliwego słuchania i obserwacji.



Budowanie grupy

“Aktywność teatralna młodych ludzi ułatwia im wejście w dorosłe życie.”

Milenko Misailović

Gry wspierają interakcję, współpracę i dojrzewanie emocjonalne (rozwój społeczno-emocjonalny). Kreatywny ruch, który opieramy po równo na tańcu i teatrze, to akt zbiorowy. Artysta nie może tego zrobić sam, nawet gdy gra monodram lub tańczy solo – musi się znaleźć przynajmniej jedna osoba obserwująca, by można to było nazwać występem. Dzieci, które dziś dorastają głównie w zamkniętych pomieszczeniach (przeważnie nie spotykają się i nie bawią w parkach, na podwórkach), często siedzą przed urządzeniami elektronicznymi i stają się coraz bardziej egocentryczne i odizolowane, z łatwością poznają mechanizmy pracy zespołowej poprzez improwizację taneczną i teatralną. Poprzez pracę zespołową i różnorodne wyobrażone scenariusze i sytuacje dzieci rozwijają empatię i poczucie solidarności.

Miej na uwadze swój rozwój jako osoby i kreatywnego pedagoga, zapisuj się na warsztaty i kursy, rozwijaj się wraz z dziećmi, bo dzięki tej metodzie pracy zawsze zdobędziesz nową wiedzę, poznasz dzieci (przez pokolenia!) i doświadczysz za każdym razem czegoś nowego.

Zaangażowanie rodziców w naszą pracę – Zaangażowanie rodziny dla lepszego zrozumienia (Doświadczenie serbskiego zespołu z Dziecięcego domu kultury Belgrad)

Zaangażowanie rodziny w zajęcia pozalekcyjne jest często znikome lub ogranicza się do „zajęć otwartych”, „pokazów” i przedstawień.

„Produkt” tej metody pracy z dziećmi jest czasami bardzo „abstrakcyjny”. Dzięki zajęciom edukacyjnym z pedagogiem dzieci są już przyzwyczajone i przygotowane do zrozumienia i uczestnictwa w przedstawieniach kreatywnego ruchu. Nie możemy jednak oczekiwać takiego samego zrozumienia od rodziców (lub innych członków rodziny monitorujących rozwój dziecka), zwłaszcza w środowiskach słabiej rozwiniętych kulturalnie. Dlatego bardzo ważna jest edukacja rodziców, ale nie w sposób, do jakiego są przyzwyczajeni. Opisuując i wyjaśniając, co zrobiłeś, niewiele osiągniesz. Nadal wydawałoby im się to tylko głupią zabawą, a nie poważną pracą, mającą wpływ na pełny rozwój ich dzieci.

Najlepszym sposobem jest przeprowadzenie co najmniej jednych zajęć z rodzicami i zaangażowanie ich w naszą twórczą pracę. Wybierz gry, które przerobiłeś z dziećmi, i zrób kreatywne warsztaty dla wszystkich – dzieci i rodziców (oraz dziadków, jeśli dzieci spędzają z nimi dużo czasu). Podczas tych warsztatów zobaczysz, jak rodzice zaczynają rozumieć wartość i korzyści metody, którą stosujesz dla twórczego rozwoju ich dzieci. Zrozumieją też trudność zadań wykonywanych podczas zabawy i lepiej zrozumieją swoje dzieci, które zapewne dadzą z siebie wszystko i tym samym pokażą więcej niż na zwykłych zajęciach. Podejmując tego typu działania, dzieci nabierają pewności siebie, a rodzice byłiby dumni ze swoich pociech, patrząc na nie z innej, nowej perspektywy.

DODATKOWA WSKAZÓWKA - ZRÓB TO SAM!



"Kreatywny ślad"

Staša Prah, Pionirski dom – Centrum kultury młodych, Slowenia

Jak już wspomnieliśmy - są to metody, których należy doświadczyć, a nie tylko o nich czytać. Sugerujemy więc co najmniej jeden raz zagrać w wybraną grę (nawet jeśli robisz to z dziećmi po raz pierwszy), abyś wiedział, jakie emocje mogą się pojawić. Możesz nawet znaleźć kilku innych pedagogów, którzy starają się włączyć tę metodę do swojej pracy i wypróbować ją, aby przekonać się, jak odczujesz ten proces na własnym ciele. Jest to również pomocne w rozwoju empatii.

Możesz grać z młodzieżą lub też nie - sugerujemy, abyś zagrał z nimi przynajmniej na początek. Kierując procesami, warto na koniec poświęcić trochę czasu, aby zapytać uczestników, co czuli, co się w nich działo w ich trakcie.

4. OGRANICZENIA, POMYŁKA, KONTROLA I INFORMACJE ZWROTNE

**NIECH SIĘ NIE UDA!
NIECH SIĘ NIE UDA JESZCZE RAZ!
ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ Z BŁĘDEM!**

„Pomagając uwolnić ucznia-aktora do nauki i inspirując komunikację w teatrze z oddaniem i pasją, okaże się, że przeciętny człowiek nie omieszka zareagować na sztukę.”

Viola Spolin

“ *Poczucie niepowstrzymywania się, czucie i bycie wrażliwym, ale nie do końca w sensie osobistym, prywatnym (korzystanie z tego, co wiemy i czujemy, ale przekształcanie tego w formę artystyczną).”*

Urša Strehar Benčina, Pionirski dom - Centrum kultury młodych,
Słowenia

Na następnych stronach znajdziesz przemyślenia naszych trenerów dotyczące zagadnień pojawiających się w naszej pracy. Mają one zainspirować i zachęcić do spojrzenia na zaproponowaną metodologię kreatywnego ruchu z różnych perspektyw i, miejmy nadzieję, będą również zbieżne z twoimi celami. Nie ma też nic złego w stosowaniu się do tych rad w życiu codziennym.

4.1. Ograniczenia w naszej pracy – kopalnia pomysłów

W naszym kreatywnym podejściu pedagogicznym możemy napotkać wiele przeszkód. Nie tylko kwestia czasu, przestrzeni i narzędzi artystycznych, które zapewniamy uczniom podczas naszych lekcji, może być dla nas wyzwaniem. Zaproponowanie nowego ćwiczenia, takiego jak gra aktorska, śpiewanie, ruch, rysowanie również może być wyzwaniem dla uczniów. Jak więc możemy odwrócić sytuacyjne trudności w klasie na korzyść nas wszystkich i osiągnąć satysfakcję?

Otwartość, elastyczność i atmosfera zaufania mogą zmienić wyzwania w nowe możliwości i rozbudzić naszą kreatywność. Stworzenie środowiska zaufania i akceptacji, które wspomaga nasze działania i potwierdza, że w naszym procesie jesteśmy na właściwym miejscu - usuwa lęk, który blokuje nasz potencjał twórczy.

Jako nauczyciele często potrzebujemy planu i strategii, aby realizować program, więc monotonia nauczania może nas znudzić. Jesteśmy gotowi zastosować nowe narzędzia, aby przełamać rutynę i spróbować czegoś orzeźwiającego. Chcemy wyjść zza szkolnych ławek, aby przełamać stagnację, trochę się poruszać, obudzić zmysły, ewentualnie pograć w gry i odświeżyć atmosferę. W takich chwilach mała przestrzeń, stoliki, brak nagłośnienia nie muszą być ograniczeniem do lekkiej zmiany planu zajęć. Musimy pamiętać, że nie jesteśmy w tym sami - nasi uczniowie mogą nam bardzo pomóc w szybkiej zmianie sposobu organizacji przestrzeni. Również sposób, w jaki pracujemy w przestrzeni, mógłby być już ćwiczeniem wyobraźni: na przykład wspólne budowanie budowli czy meandrów rzeki ze stolików. Wyobraźnia i odwaga to kluczowe punkty naszych ograniczeń. Musimy pamiętać, że ograniczenia służą nam do znajdowania nowych rozwiązań i możliwości.

W procesie pedagogicznym dobrze jest zapewnić uczniom przestrzeń również do zgłaszania własnych pomysłów. Pytanie ich, jak modyfikować ćwiczenia, może być świetną zabawą i wyzwaniem dla rozwoju ich kreatywności. Nie musimy w kółko powtarzać tych samych ćwiczeń. Razem możemy zacząć tworzyć nowe, zaczynając od modyfikacji ćwiczeń lub

wypróbowywania nowych, odważnych pomysłów uczniów. Jeśli pomysły wymagają dalszej pracy, można je na przykład przetwarzać w mniejszych grupach.

To, co czasami przytrafia się nam wszystkim, to poczucie ograniczenia naszej wyobraźni, ale nie zapominajmy, że nasi uczniowie potrafią być kopalnią pomysłów. Razem możemy zbudować coś fantastycznego! Uczcijmy więc nasze ograniczenia, ponieważ często są one paliwem dla kreatywności

4.2. Błąd, porażka i informacja zwrotna w sztuce i pedagogice

Gdy uczymy się chodzić, nieustannie jesteśmy zachęcani do podejmowania prób, bez względu na to, ile razy upadniemy. Tak samo gdy poszerzamy swoją wiedzę, nie powinniśmy zapominać, że zasada jest zawsze ta sama - jesteśmy w trakcie procesu, nasze próby i błędy są drogą do postępu. Czasem zbyt wiele „błędów” przeradza się w „porażkę”, do której dołączają niecierpliwość, brak pewności siebie, strach i wahanie. Z biegiem czasu zwracamy uwagę już tylko na błędy, nisko oceniamy siebie i innych i mamy wysokie wymagania stosunku do siebie i pozostałych osób. Prawo do popełnienia błędu, do pomyłki, brak zgody na to, aby pomyłka nas determinowała, zrozumienie, że błąd to przede wszystkim znak, że próbowaliśmy – to wszystko robi różnicę - wiara w siebie, cierpliwość i spokój będą wzrastać, co przełoży się na życie nasze i wszystkich wokół nas.

W większości krajów na świecie edukacja opiera się na systemie ocen - uczniowie otrzymują cyfry, które mają być odzwierciedleniem ich wiedzy - od nieosiągnięcia minimalnego poziomu do bycia wybitnym. Ten system jest z nami od tak dawna, że nie wyobrażamy sobie innego sposobu oceny. Ale wróćmy do metafory z dzieckiem uczącym się chodzić - nie wszystkie dzieci robią to w tym samym czasie - rozbieżność czasowa między różnymi dziećmi może być zaskakująca. Tak samo jest ze sposobem, w jaki się uczymy i próbujemy - niektórzy upadną i nabiją sobie siniaka; inni będą cierpliwi i ostrożni. Jednak zamiast wykorzystywać te różnice jako zaletę,

system ma na celu sprowadzenie nas do wspólnego mianownika i wykorzystuje różnice do porównań i rankingów. Może to wywołać silne uczucie frustracji i goryczy, ponieważ zawsze są tacy, którzy odnoszą większe sukcesy od nas. Jediną osobą, z którą możemy się porównać, jesteśmy „my wczoraj”.

Mając to wszystko na uwadze, starajmy się odpowiadać na pracę naszych uczniów pozytywnymi uwagami. Pragniemy, aby uwaga ucznia była skupiona na zachowaniu, które chcemy, aby powtarzał. Chwalimy odwagę, gdy robi coś z determinacją, chwalimy pracę grupową, nawet jeśli wynik nie zawsze jest doskonały - uczymy się poprzez ten proces. Jeśli będziemy tylko wytykać błędy, to przy następnej próbie uwaga ucznia będzie zwrócona tylko na ich unikanie, a w konsekwencji stanie się on niecierpliwy, a nawet zniechęci się do nauki. Jeśli masz jakieś sugestie, jak można ulepszyć grę czy działanie, powiedz **„Spróbuj tego: _____”**. Dajemy im do wypróbowania nowe doświadczenia, nie muszą niczego „poprawiać”. Pierwsza próba była taka, a druga będzie inna. Jak najmniej oceny. Akceptacja i rozwój. Wybieramy nasze cele (współpraca, słuchanie, powtarzanie, cokolwiek chcemy) i odpowiadamy na nie, a nie na artystyczną jakość wykonania. Będzie na to jeszcze mnóstwo czasu i okazji.

I na koniec - nie zapomnij zacząć od siebie. Obserwuj, jak podchodzisz do siebie i swojego procesu „uczenia się”. W każdym aspekcie Twojego życia, nawet jeśli przygotowujesz po raz pierwszy nowe danie. Co sobie mówisz? Na czym się opierasz?

Porażka nie istnieje, błąd nie istnieje. Jest tylko próba. Niepowodzenie? Dobra robota, świetnie, kontynuuj.

4.3. Rzuć wyzwanie swoim obawom i chęci kontroli

Dlaczego tak bardzo unikamy błędów? Nieznane jest największym lękiem w codziennym życiu, a popełnienie błędu oznacza wejście na nieznaną teren. Przewidywalność i regularność dawały większe szanse na przeżycie w czasach gorszych niebezpieczeństw, nic więc dziwnego, że każdy człowiek

ma naturalną potrzebę panowania nad swoim otoczeniem. Jesteśmy stworzeniami mającymi swoje przyzwyczajenia i wykonujemy rytuały, które każdego dnia mają zapewnić nam poczucie kontroli, bezpieczeństwa i przewidywalności. Dzięki nim ten chaotyczny, złożony świat staje się przewidywalny i łatwy do kontrolowania. Mamy „swoją” kubek w pracy, siadamy przy „naszym” biurku w szkole, idziemy do tego samego sklepu, tą samą drogą do domu. Jest jednak coś lepszego niż poczucie kontroli, coś bardziej efektywnego, a nawet przyjemnego. Zamiast próbować kontrolować wszystko, staraj się być otwartym na to, co się od czasu do czasu dzieje, aby poradzić sobie z nieznanym. A kiedy nie masz planu, pozwól sobie na improwizację - reaguj i staw czoła sytuacji, jaka jest w danej chwili.



„Zaufaj sobie nawet w sytuacjach niepowodzenia.”

Ana Romih, Pionirski dom – Centrum kultury młodych, Słowenia

Rezygnacja z kontroli wiąże się bezpośrednio z poczuciem popełnienia błędu, ponieważ nie wiemy, co się stanie. Zakładamy, że skoro jest to coś, czego jeszcze nie „przećwiczyliśmy”, to pomyłka jest nieunikniona. Rozwiązaniem jest akceptacja. Błędy są w porządku i tylko popełniając je idziemy w kierunku rozwoju, który jest najważniejszy w procesie uczenia się.

Aby nauczyć się akceptować błędy i zrezygnować z kontroli, musisz umieć podejmować ryzyko. Strefa komfortu może być do pewnego stopnia wygodna, ale w przypadku rozwoju nieunikniony jest ból i dyskomfort.

Aby zrezygnować z kontroli, wypróbuj następujące zasady:



Bądź uważny - jeśli zachowasz czujność, nie przegapisz okazji, będziesz w stanie szybciej reagować i działać.

Ćwiczenie - **Spacer antropologa** - wybierz się na krótki spacer po okolicy, wyobrażając sobie, że właśnie wylądowałeś na Ziemi z obcej planety. Wiele rzeczy wydaje się nowych, innych i zaskakujących. Obserwuj bardzo uważnie, zwróć uwagę na elementy, które do tej pory przegapiłeś. Zwróć uwagę na to, co nowego zauważyłeś.

Ćwiczenie - **Improwizacja słuchania** - podczas każdej rozmowy zacznij słuchać drugiej osoby tak, jakby od tego zależało twoje życie. Słuchaj całym sobą. Postaraj się zapamiętać jak najwięcej rzeczy, o których rozmawialiście, a także szczegóły, takie jak ton głosu rozmówcy, jego zachowanie lub język ciała.



Podejmuj ryzyko - pamiętaj, że dzieci unikające gry tracą największą frajdę z zabawy.

Ćwiczenie - **Powiedz TAK rzeczom, którym zwykle mówisz NIE** - wybierz jeden dzień, w którym dokładnie rozważysz różne propozycje i zobacz, którym zwykle byś odmówił. Przyjmuj i rozwijaj pomysły innych osób. Zgadź się z nimi i nie odrzucaj zaproszeń. Zajrzyj do nowej restauracji, zamów coś, czego nigdy wcześniej nie jadłeś, poproś kelnera o rekomendację i zamów polecane danie. Zanotuj, co było najtrudniejsze w tym ćwiczeniu.



Porzuć codzienne rytuały - sprawdź, jak to jest, gdy zamieniasz codzienne czynności na nowe.

Ćwiczenie - **Zmień poranne rytuały** - dodaj nowe czynności lub zmień ich kolejność.

Ćwiczenie - **Nowa droga do domu** - zmień drogę powrotną do domu, wybierz inną trasę przez kilka dni i obserwuj swoje zachowanie. Czy to cię przeraża? Czy dostałeś coś nowego? Czy różne impulsy rodziły różne myśli?



Porzuć własny komfort - spraw, by inni czuli się komfortowo, poczuli się jak gwiazdy.

Ćwiczenie - **Zrobię z ciebie gwiazdę** - wybierz taki dzień, w którym zadbasz o komfort innych ludzi, niezależnie od tego, gdzie jesteś i kto będzie w pobliżu. Zgadź się z ich pomysłami, opiniami, uważnie ich wysłuchaj i „wejdź w ich skórę”.



Wyplń w nieznanne - porzuć pozostałości kontroli i oddaj się losowi. Sprawdź, co cię spotka i improwizuj. Spróbuj też od czasu do czasu zmienić nawyki związane ze spędzaniem wolnego czasu.

Ćwiczenie - **Zawsze chciałem to zrobić!** - wypisz sześć rzeczy (ponumeruj je), które zawsze chciałeś zrobić, ale nie zrobiłeś ich z różnych powodów. Następnie rzuć kostką. Zrób to, co zapisałeś pod numerem, który pokazała kostka. Cokolwiek wyjdzie, pokonaj swoje lęki i po prostu zrób to!

We wszystkich ćwiczeniach pozwól sobie na błąd. Pamiętaj, że błąd nie oznacza porażki. Najważniejsze, że zaryzykowałeś i spróbowałeś! Przecież gdy improwujemy, zawsze pojawia się niespodzianka, więc dobrze jest nie wycofywać się w takich momentach. Zastanów się nad tym, co się wydarzyło, wykorzystaj to, co ci służy, a resztę zostaw - chodzi o nowe doświadczenia, które pozwalają nam lepiej poznać samego siebie i rosnąć, rosnąć, rosnąć. Pozwól sobie od czasu do czasu popętniać błędy i śledź twórczy proces swojego rozwoju.

4.4. Informacja zwrotna

Informacja zwrotna zawiera określoną wiadomość skierowaną do osoby w procesie uczenia się. Opiera się na obserwacji i słuchaniu sytuacji dydaktycznej, reakcji, wyników i wysiłków konkretnych osób.

Prawdopodobnie każdy był krytykowany i oceniany w trakcie edukacji szkolnej i zauważył, że negatywne słowa nie działały zachęcająco. Nawet powierzchowna krytyka może czasami być druzgocąca dla uczniów z trudnościami w nauce lub niską samooceną. Negatywne słowa zamykają uczniów i blokują ich zdolność uczenia się.

“*Myślę, że wiele zależy od relacji. Jeśli na początku uczynimy ją naszym priorytetem, to z nową grupą nasza dalsza praca będzie niczym innym jak przyjemnością.*”

Katarzyna Michalska, Elckie Centrum Kultury,
Polska

Jak więc zmienić podejście do informacji zwrotnej i oceny? Jeśli bardziej cenimy proces uczenia się niż sam wynik, zauważymy, że zmienia się nasze podejście do otrzymywanych informacji zwrotnych. Zaczynamy dostrzegać etapy rozwoju ucznia i wysiłek, który wkłada w osiągnięcie celu. Nawet mały krok naprzód może być sukcesem i powinien być oklaskiwany. Odpowiedzi na drobne niepowodzenia można szukać poprzez prawidłowe postawienie pytań wskazujących raczej na potencjał ucznia niż na jego błędy (Jak już zasugerowaliśmy - spróbuj tego... A co z tym... Możesz pomyśleć o włączeniu tego...). Tak wygląda konstruktywna informacja zwrotna. Dla pedagoga ważne jest stworzenie atmosfery dialogu i zaufania. Uczniowie powinni wiedzieć, że nauczyciel jest po ich stronie. Jego uwagi mają na celu uporządkowanie sytuacji, wskazanie celów i uczynienie gruntu do nauki płodnym, pamiętając, że poprawa następuje szybciej w pozytywnym, zrelaksowanym środowisku. Informacje zwrotne nie powinny być osobiste. Każdy przeżywa chwile porażki i sukcesu, dlatego informację zwrotną można skierować do całej grupy poprzez przemyślane wypowiedzi, propozycje czy pytania. Informacja zwrotna powinna skupiać się na (ogólnym) zachowaniu, a nie na osobie, do której skierowana jest

wiadomość. Najlepsza informacja zwrotna jest natychmiastowa i pojawia się, gdy wszystkie szczegóły są świeże, ale pożądane jest również zastanowienie się nad problemami w grupie po ćwiczeniu, kiedy uczniowie również mogliby podzielić się swoimi spostrzeżeniami. Zakończenie ćwiczenia kręgiem dialogu i wymianą myśli może rozładować stres związany z niespełnionymi oczekiwaniami i otworzyć przestrzeń do innego spojrzenia na problemy. Kiedy rozmawiamy i dzielimy się, uczymy się szybciej i mniej jest frustracji. Omawiając informacje zwrotne, uczymy się, jak się uczyć.

Informacja zwrotna zawsze powinna służyć rozwojowi, musi być przekazywana z empatią, miłością i inteligencją, ponieważ ma przenosić góry na drodze do nowych, nieznanymi obszarów nauki.

Aby móc udzielić konstruktywnej informacji zwrotnej, dobrze jest najpierw poobserwować własne tendencje do bycia krytycznym czy osądającym. Cierpliwość pomoże nam wyznaczyć nowe cele w tworzeniu twórczego środowiska uczenia się.

Ćwiczenie: poświęć czas na obserwację własnej reakcji na codzienne sukcesy i porażki. Zapisz to w swoim dzienniku. Zobacz, jakie myśli i reakcje są dla Ciebie zachęcające i zniechęcające. Jak zmieniłbyś swoją wewnętrzną informację zwrotną, aby zamienić odczucia negatywne w pozytywne?

Ćwiczenie: poświęć czas na ćwiczenie pozytywnego nastawienia do wszystkich codziennych zadań. Oklaskuj swoje najmniejsze sukcesy i poczuj moc dobrych afirmacji. Spróbuj stworzyć podobną atmosferę w swojej klasie.

Uwaga: informacje zwrotne różnią się w zależności od wyznaczonych celów. Jeśli robimy coś na potrzeby procesu, używając informacji do działań wspierających, i skupiamy się na jej wartości empirycznej, nie przykładając wagi do wyników, informacja zwrotna będzie się różnić od tej, którą podajemy, gdy ostatecznym celem jest występ. Ale w tym drugim przypadku ważne jest, aby określić, jaką rolę pełni mentor - rolę reżysera/choreografa/trenera, który kładzie nieco większy nacisk na estetykę i uzyskiwanie powtarzalnych ruchów i scen - co czasami oznacza nieco bardziej „ustrukturyzowaną” i ścisłą informację zwrotną (którą można nadal podawać w zachęcający i pozytywny sposób).

5. PROCES A WYSTĘP

**CIESZ SIĘ PROCESEM,
ZAWŁADNIJ WYSTĘPEM,
POKOCHAJ NOWE DOŚWIADCZENIA!**

„Piękno sztuki polega właśnie na tym, że nie ma na nią przepisu. Świat tworzymy własnymi, najmniejszymi codziennymi czynnościami. Świat nie jest obecny, ale powstaje, gdy tworzymy go tak jak tego chcemy. Nie poruszamy się PO świecie; świat SKŁADA SIĘ z naszych ruchów. Więc nie mów dziecku: Nie, 2 + 2 to nie 5, ale 4. Powinniśmy powiedzieć: świetnie, fantastycznie, jak do tego doszedłeś? Świat można stworzyć.”

Cornelia Albrecht and Franz Anton Cramer

“ *Wszyscy byliśmy w taki czy inny sposób nieco poza naszymi strefami komfortu, co dało poczucie wspólnoty w grupie oraz pomiędzy grupą a facylitatorami. Przez dwa dni atmosfera była przyjazna, zabawna i produktywna, a wszyscy czterej facylitatorzy oferowali różne, ale powiązane ze sobą ćwiczenia. Nie jestem pewien, jak nazwać formę, która tworzymy (taniec/teatr, ruch/improvizacja), ale wydaje się, że jest swobodniejsza niż improvizacja i bardziej dynamiczna niż prosty taniec współczesny... Podoba mi się to jako metodologia, wydaje się, że jest czymś nowym dla nas i dla nauczycieli.”*

Paul Leonard Murray, Dziecięce centrum kultury Belgrad,
Serbia

Praca nad występem to coś innego niż praca nad procesem. Choć gry i improwizacje z prowadzącym same w sobie są satysfakcjonujące, rozwijają różnorodne kompetencje i umiejętności na poziomie indywidualnym i grupowym, to występ jest innym ważnym doświadczeniem. Umiejętność radzenia sobie w stresujących sytuacjach (a taką generalnie jest występ) oraz budowanie odwagi do podejmowania wyzwań to niezwykle ważne umiejętności dla wykształcania odporności i wytrwałości również w przypadku osobistych wyzwań. Dlatego sugerujemy, aby dać uczniom możliwość występu ze świadomością, że te same zasady i wartości, którymi kierujemy się podczas naszych warsztatów, mają zastosowanie również tutaj - błędy jako element do wykorzystania, skłonność do zabawy, spontaniczność, współpraca, wsparcie itp.

W tym rozdziale omówimy, jak przygotować kreatywny spektakl ruchowy i jak wspierać młodych wykonawców, aby poczuli, że mogą przewyciężyć tremę i odważnie zaprezentować się na scenie.

5.1. Jak rozpocząć proces tworzenia i przygotowania spektaklu?

Po pierwsze, musimy mieć pomysł, koncepcję, historię. Wybieramy, jaki rodzaj spektaklu będziemy robić: **całkowicie improwizowany** lub **zaprojektowany** (do przygotowania materiału używamy improwizacji, ale ostateczny efekt jest ustalony). Czy będziemy bardziej polegać na narzędziach teatralnych czy tanecznych? Jak wyobrażamy sobie wykonanie? Wszystkie decyzje są świetne, tylko trzeba je najpierw podjąć.

Do stworzenia **występu opartego na kreatywnym ruchu** ty i twoja grupa potrzebujecie następujących „składników”:





Pomysłu,








przejścia przez proces (zbieranie materiałów poprzez gry i procesy),



połączenia myśli, ciała, czasu i przestrzeni (rozwijanie historii),

-  zaufania instynktowi,
-  pozostaniu wiernym swojej wizji.

Kilka pytań, które trzeba sobie zadać podczas przygotowań:

-  Co chcemy przekazać występem?
-  Jak chcemy to zaprezentować?
-  Co nas ogranicza (czas, przestrzeń, ograniczenia ciała, umiejętności dzieci, ograniczenia techniczne itp.)?
-  Ile czasu mamy na przygotowania?
-  Jaki jest cel występu (przedstawienie szkolne, występ publiczny, część jakiegoś większego wykonania itp.)?

Jak wygląda PROCES PROJEKTOWANIA?

Proces projektowania to faza przygotowawcza występu. W tym czasie korzystamy z gier i ćwiczeń oraz improwizacji, aby stworzyć materiał, który można później będzie wykorzystać w przedstawieniu. Wszystkie narzędzia proponowane w tej książce mogą posłużyć jako wskazówki przy projektowaniu i budowaniu spektaklu.

Ważne jest, aby mentor miał/budował wizję tego, o czym jest przedstawienie, ale jeszcze ważniejsze jest uwzględnienie zainteresowań uczniów: co chcą badać, czego chcą się uczyć, co pokazać itp. Jednym z bardzo ważnych celów, które chcemy osiągnąć, jest pozostanie młodych wykonawców „w” spektaklu przez cały czas – nie mogą „zapomnieć”, że występują na scenie i odpłynąć gdzieś myślami, powinni być skupieni i zanurzeni w historiach, scenach i ruchu.

Młodych wykonawców należy postrzegać jako twórcze umysły współtworzące spektakl. Jako mentorzy musimy pamiętać, że nasze własne podejście do kreatywności może różnić się od kreatywności uczniów - należy ich zachęcać do znajdowania własnych kanałów i sposobów wyrażania pomysłów. Mentor nie powinien czuć rozczarowania i obrażenia

się, gdy uczniowie nie podzielają jego pomysłów lub nie zawsze robią różne rzeczy w sposób, który wyobraża sobie mentor. Powinniśmy zachęcać ich do wykonywania kreatywnych zadań w ich własny sposób, obserwować, czego możemy się od nich nauczyć, i dopuszczać różne podejścia, jednocześnie koncentrując się na głównym założeniu. Mając to na uwadze, mentor może pozwolić uczniom na swobodne tworzenie i znalezienie materiału, który jest inspirujący i interesujący.

Przykład:

Jeśli użyjemy procesu „Pisanie imienia w przestrzeni”, to można go powiązać z różnymi tematami - najważniejsze, aby dzieci zrozumiały, jakie jest ich podstawowe zadanie, czyli pisanie w przestrzeni (swojego imienia lub czegokolwiek innego, jeśli się na to zgodzimy/zdecydujemy). Sposób, w jaki to robią, nie jest tak ważny, jak ich pełne zaangażowanie przez cały czas. Rolą mentora jest przypominanie im o wszystkich możliwościach tworzenia (wykorzystywanie poziomów, mały/duży ruch, gra tempem itp.)

Kilka podstawowych elementów występu:



Choreografia/reżyseria polega na dokonywaniu wyboru, w którym każdy artysta, pedagog, mentor powinien kierować się własnym instynktem i wiedzą na temat czasu scenicznego (dynamiki), przestrzeni (gdzie w przestrzeni robimy określone rzeczy) i intensywności każdej części spektaklu. To decyzja o tym, co robi się w grupie, a co indywidualnie, gdzie wystąpią wszyscy uczniowie, gdzie może się odbyć występ solowy, duet i in.

Dobrze jest poprowadzić dzieci przez historię, w której każdy wie, co robi, jak to robi i kogo przedstawia. Można to również zrobić w bardziej abstrakcyjny sposób, bez zbytniego określania historii, i pozwolić publiczności na nadanie jej własnego znaczenia. Jednak wykonawcy powinni zawsze znać swoje zadania i kolejność zdarzeń.



Przełożenie historii na ruch

Dobrze jest zacząć od tego, kim jesteśmy oraz jak i dlaczego się ruszamy.

Przykład:

Wszyscy jesteśmy różnymi nasionami na ziemi, każdy rośnie w inny sposób, w innym kierunku, ma inny charakter.

Ważne jest, aby w trakcie tego procesu pobudzać wyobraźnię, nie odrzucać niezwykłych pomysłów dzieci. Należy je akceptować lub przekształcać (z sugestią mentora, jak dostosować lub rozwinąć ruch) w materiał, którego użyjemy do występu.

**Myślenie o przestrzeni**

Po zebraniu materiałów, które można wykorzystać w spektaklu, musimy pomyśleć o przestrzeni. Jak duża jest przestrzeń do występów? W jakim miejscu chcemy, żeby coś się wydarzyło? W pionie czy w poziomie? Na miejscu, w bezruchu czy poruszając się w przestrzeni? Gdzie jest publiczność?

Możemy wyobrazić sobie ruch w spektaklu tak, jakby występujący podróżowali w przestrzeni. Wyznaczasz kilka celów (co robimy, jak to robimy i kto to robi) oraz pewne punkty dla lepszej orientacji w przestrzeni i dramaturgii przedstawienia.

Przykład, jak uzyskać kreatywny materiał do występu:

W prawym rogu przestrzeni znajduje się miejsce, w którym nasze nogi są przyklejone do podłogi. Następnie zrywa się wiatr, unosi nas i wszyscy lądujemy w różnych miejscach, kierunkach, zastygnięci niczym posągi. Wtedy jeden z posągów zaczyna się poruszać itp.

**Myślenie o czasie**

Dodanie dynamiki do zadania (szybko, wolno, płynnie, zrywami itp.) może pomóc nam budować nasz występ w sposób, który jako twórców włącza też naszych uczniów. Pomyśl też o jego długości. Nasi artyści - trenerzy sugerują podejście „mniej znaczy więcej” - lepiej mieć krótsze przedstawienie, gdzie wykonawcy dobrze wiedzą, co się dzieje, jakie są ich zadania i cele, niż zbyt długie. Czasem dzieje się tak z powodu „przywiązania” do materiału, który zebraliśmy – sam proces też jest ważny i,

nawet jeśli nie wykorzystamy całego materiału, nie oznacza to, że nie był on pomocny w osiągnięciu ostatecznego rezultatu.



Myslenie o innych elementach wspomagających występ

Musimy pomyśleć o światłach (jeśli są), kostiumach (jeśli są), muzyce, scenografii, rekwizytach, tekstach i ruchu - jak stworzyć przedstawienie od początku do końca. Każdy z wymienionych elementów możemy oczywiście pominąć, ale trzeba o nim pomyśleć i świadomie z niego zrezygnować.

Światła: Poprzez oświetlenie można stworzyć/wzmocnić atmosferę spektaklu. Czy jest tylko jedno światło, które przez większość czasu pozostaje niezmiennie? Czy używamy białego/żółtego światła czy innych kolorów?

Kostiumy: Kostiumy mogą być proste lub bogate, w zależności od dostępnych opcji. Warto to przemyśleć, bo pierwszą rzeczą, którą zobaczy publiczność, będą właśnie kostiumy.

Scenografia i rekwizyty: Wszystko, co pojawia się w spektaklu teatralnym lub tanecznym, musi mieć powód i, jeśli to możliwe, powinno być wykorzystane - posiadanie czegoś na scenie tylko ze względów estetycznych rzadko działa dobrze - potrzebujemy więcej miejsca dla osób, bo to one są najważniejsze w naszym kreatywnym ruchu. Rewizyty i scenografia powinny wspomagać naszą pracę, dlatego zdecydowanie zachęcamy do zabawy tymi elementami.

Opracowanie tekstu i ruchu: Zachodzi w procesie zbierania materiału, a ostatecznie polega na dokonywaniu wyborów i decydowaniu, gdzie (jeśli w ogóle) umieścić wybrany materiał.

Jak już powiedzieliśmy: MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ (co zwykle oznacza trzymanie się jednego pomysłu, jednego głównego celu), chyba że chcesz wyrazić coś innego, ważniejszego od głównej historii.



Obserwacja, informacja zwrotna i przygotowanie sceny

Poprzez proces, choreografię, organizację czasu i przestrzeni musimy pokazać uczniom, jak obserwować, formułować i przekazywać informacje zwrotne. Ważne jest, aby informacją zwrotną nie było: „robisz to źle”, ale aby zastanowić się, jak i dlaczego dana osoba coś robi i czy można to zrobić inaczej. Jeśli dzieci dobrze uargumentują, dlaczego robią to, co robią - pamiętaj, że nie ma złych i dobrych pomysłów – oznacza to, że udało ci się przetłumaczyć swoją wizję i włączyć wszystkich zaangażowanych. Tak więc dzięki komunikacji, zaufaniu i zrozumieniu może narodzić się piękna wspólna rzecz zwana WYSTĘPEM.

Przygotowanie sceniczne powinno polegać na rozgrzewce ciała, odprężeniu się i przygotowaniu poszczególnych osób lub grupy do ich zadania (przed wyjściem na scenę gry i ćwiczenia z tej broszury można wykorzystać do rozgrzewki) i skupieniu się na mentalnej i fizycznej obecności na scenie. Dobrze jest podkreślić, że jest to wysiłek grupowy, więc rozgrzewka, która łączy „nas” jako grupę, jest bardzo przydatna. A na koniec nie zapomnij przypomnieć wykonawcom, aby dobrze się bawili.

Po przedstawieniu zadбай o przestrzeń, kostiumy, rekwizyty, ułóż je starannie – może to być nasz rytuał na koniec, pozwalający powoli wyciszyć się po przedstawieniu. Czasem, zaraz po występie, przydaje się ewaluacja - zachęcamy do dzielenia się pozytywnymi opiniami, a na następnej próbie możemy zagłębić się w szczegóły - co można zrobić, aby przedstawienie było jeszcze bardziej przekonujące i atrakcyjne?

CZAS NA WYSTĘP!

Oczekiwania i publiczność

Główna linia podziału w przedstawieniach teatralnych, tanecznych i innych przebiega między występującymi na scenie a publicznością, między aktorem (kimś, kto działa) a widzem (kimś, kto obserwuje). Może to powodować dreszczyk adrenaliny, ale również frustrację - co oni o mnie pomyślą? Każdy widz ma inne nastawienie i znajduje się w innym stanie emocjonalnym. Niektórzy czegoś oczekują, jedni są bardziej krytyczni i oceniający, inni starają się zawsze znaleźć coś inspirującego. Nie wiemy, jak czuje się pojedynczy widz, co zrobił i przeżył do tej pory i przez co przeszedł. Z drugiej strony jest aktor z mniejszym lub większym doświadczeniem, także z pewnym bagażem emocjonalnym i własnymi uczuciami. Wykonawca staje na scenie ze świadomością, że zostanie osądzony. Widz ogląda wykonawcę na scenie i podświadomie mówi: A teraz pokaż mi, co potrafisz. Pokaż mi, jak się przygotowałeś. Pokaż mi, jak reżyser opracował z tobą rolę. Pokaż mi, co wymyślisz. Wykonawcy zawsze podlegają ocenie. Aby proces kreatywnego ruchu zadziałał, musimy spróbować odejść od negatywnego wzorca oceniania.

Swoją uwagę powinniśmy skierować na wylapywanie najmniejszych nawet ciekawych, zabawnych, skutecznych elementów, które rezonują i wibrują razem z nami. Mentor musi spróbować wylapać lekkie, pozytywne zdarzenia sceniczne, i je wyeksponować. Nawet jeśli jako mentor/nauczyciel chciałbym inaczej poprowadzić pracę na scenie lub zajęciach – powinienem czasem porzucić swoje pomysły i pozwolić grupie przejąć inicjatywę. Pozwala nam to budować grupową pewność siebie i wywierać realny wpływ na zajęcia współprowadzone przez uczestników. W takiej pracy osiągamy satysfakcję z pracy i całej grupy, i jej poszczególnych członków. Często dobre pomysły uczestników zajęć są efektem dobrej zabawy, czasem trudno je nawet powtórzyć. Ale próbujmy i, jeśli to nie zadziała, szukajmy czegoś innego.

Mentor jako reżyser/choreograf

Nawet jeśli zachęcamy do bycia dla uczniów mentorem, musimy wiedzieć, że my również możemy poczuć się bezradni, nie wiedzieć, jak będzie „dobrze”, pokazać, że mamy wątpliwości i nie zawsze w pełni kontrolujemy wynik procesu. Tworzenie to proces niejednoznaczny, więc wątpliwości i osiągnięcie celu nie wykluczają się wzajemnie. Ale i tak sugerowalibyśmy, aby mentor był kotwicą, siłą spokoju, która każdemu pomoże się skupić i przypomni mu o jego zadaniach, celu, historii. Przed występem zwykle pojawia się trema i wtedy mentor powinien być maksymalnie skupiony i spokojny. Wiemy, po co tu jesteśmy, wiemy, co musimy zrobić, więc bierzemy oddech, łączymy się z grupą, rozumiejąc, że robimy coś razem, z naszymi kolegami i z publicznością.

5.2. Koniec zajęć - dlaczego zamknięcie zawsze jest ważne?

Jako nauczyciele możemy martwić się strukturą klasy, realizacją materiału, przygotowaniem przedstawienia i rozwojem procesu grupowego bardziej niż momentem końcowym. Możemy nawet nie zaplanować dodatkowego czasu na refleksję i wymianę myśli podczas zajęć. Jednak kreatywna pedagogika powinna przykładać dużą wagę do dialogu i wspólnych chwil w dyskusji. Jako artyści i pedagodzy gorąco polecamy poświęcenie uczniom nawet krótkiej chwili na zakończenie zajęć. Pozwól im odpowiedzieć na pytania o to, co wydarzyło się podczas zajęć, zapytaj, co zauważyli nowego i inspirującego. Jest to również moment na podkreślenie wagi pozytywnych odczuć w stosunku do negatywnych. Jako pedagog możesz być zaskoczony, jak wiele nowych pomysłów może w tej chwili pojawić się w twojej głowie, jak bardzo poprawi się twoje rozumienie procesu uczenia się, kiedy zobaczysz, jak rozwija się nasz potencjał, jeśli uświadomimy sobie własne słabości i mocne strony, nawyki, których wcześniej nie zauważaliśmy. Dyskusja w kręgu świetnie sprawdza się na zakończenie zajęć, tutaj wszyscy są sobie równi. Każdy ma szansę się wypowiedzieć, a tych, którzy zwykle są nieśmiali, można zachęcić (nigdy zmuszać) do odpowiedzi na proste pytania, np.: czy coś się w tobie zmieniło podczas

zajęć (a jeśli odpowiedź jest pozytywna, możesz zapytać, co się zmieniło lub co się wydarzyło). Zachęcaj do dzielenia się opiniami, a jeśli uczniowie chcą porozmawiać również na inne tematy - pozwól na to! Obserwuj i słuchaj swoich uczniów, bądź mądrym przewodnikiem w rozmowie. Możesz nawet poprosić uczniów, aby prowadzili własne dzienniki, zapisywali w nich nowe doświadczenia. Niech te doświadczenia wnikną w nich głęboko. Dzielenie się opiniami buduje siłę i uczy nas komunikacji oraz prowadzenia dialogu. Spokojne słuchanie o naszych słabszych momentach bez poczucia wstydu to sukces pedagoga, który uczy, że uważne słuchanie i empatia czynią nas lepszymi ludźmi, kreatywnymi i zdolnymi nawiązać dialog z każdym. Daje też uczniom ważną umiejętność obserwacji i słuchania siebie - Jak coś na mnie wpłynęło? Co o tym myślę?

Tworzenie, podobnie jak nauczanie, to proces niejednoznaczny. Należy zrównoważyć wszystkie siły i cele oraz znaleźć optymalną ścieżkę z każdą nową grupą i każdą nową lekcją. Dlatego najważniejsza jest wrażliwość i skłonność do zabawy. Zrób to po swojemu. Zrelaksuj się. Skoncentruj się. Dokonuj wyborów. Bądź odważny. I baw się dobrze!

BIBLIOGRAFIA

(w kolejności pojawiania się w broszurze)

Aleinikov A.G. (2013) Creative Pedagogy. In: Carayannis E.G. (eds) Encyclopedia of Creativity, Invention, Innovation and Entrepreneurship. Springer, New York, NY. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3858-8_13

Connecting body movement and brain development
<https://extension.psu.edu/movement-builds-a-childs-brain>

Connecting body movement and brain development as they explore it in NTC method
<https://child1st.com/blogs/resources/113580295-the-effects-of-movement-on-development-and-learning>

Vsevolod Meyerfold quote was taken from a thesis »Training the young actor: physical approach«:
https://etd.ohiolink.edu/apexprod/rws_etd/send_file/send?accession=akron1258075804&disposition=inline

Milenko Misailović (1991): The Child and the Art of Theatre / Dete i pozorišna umetnost, Zavod za udzbenike - Beograd

Tanz [Aus] Bildung (2006): Reviewing Bodies of Knowledge. Kulturreferat der Landeshauptstadt Munchen.

TALK 1982-2006 /Witness / Unlocking the space that these words sit in/ The unmade dance, School for New Dance Development publication



(Bibliografia dla dalszej inspiracji)

Boal, Augusto: Games for actors and non-actors

Boyd, L. Neva: The theory of play

Huizinga, Johann: Homo Ludens

Johnstone, Keith: Impro for Storytellers; Improvisation for the theatre

Krajewska, Anna and Michalska, Katarzyna: ImproVszkole na dobry początek

Stanislavsky, Konstantin (several works)

Leonard, Kelly & Yorton, Tom: Yes, And: How Improvisation Reverses "No, But" Thinking and Improves Creativity and Collaboration - Lessons from The Second City

Montessori, Maria (several works)

Spolin, Viola: Improvisation for the theater

McKnight, Katherine S. and Mary Scruggs, Mary: The Second City Guide to Improv in the Classroom: Using Improvisation to Teach Skills and Boost Learning

Buzan, Tony: The Little Genius

Vilč, Sonja: Collective Improvisation

YPEER (Youth Peer Education Network) - Tehnici de teatru pentru educatia de la egal la egal a tinerilor: manual de formare

Zagorc, Meta: Ustvarjalno gibalna improvizacija

Mącznik, Michał and Król, Artur: Praktyczna improwizacja

Jak wygląda

PROCES WYSTĘPU IMPROWIZOWANEGO?

Jeśli decydujemy się na prezentację naszej twórczości w formie improwizacji – czyli gdy wykonawcy nie wiedzą, co będą grać – tym bardziej powinniśmy stworzyć im bezpieczne środowisko. Możemy wybierać gry impro, których zasady już znamy - to będzie nasz pas bezpieczeństwa, przynajmniej do pewnego stopnia wiemy, co się może wydarzyć. Zwykle potrzebny jest prowadzący - ktoś, kto wyjaśni publiczności, co się dzieje, jakie są „zasady” wybranych gier i w jaki sposób zostaną zaangażowani - najciekawszą częścią występu improwizowanego jest wykorzystanie publiczności jako inspiracji do scen. W ten sposób publiczność nie tylko przekona się, że występ naprawdę jest improwizowany, ale stanie się również współtwórcami przedstawienia. Włączenie publiczności sprawi, że spektakl stanie się bardziej nieprzewidywalny, być może „niebezpieczny”, ale będzie też świetną okazją do rozwoju widowni - wszyscy stajemy się odpowiedzialni za przedstawienie.

Główna wskazówka dla początkujących to - korzystaj z gier, które znasz i które są dla Ciebie jasne. Wyjaśnij publiczności, co się stanie, i zbierz od nich potrzebne informacje (lokalizacja, emocje, relacje, itp.). Dobrze jest też zaznaczyć początek i koniec sceny (światłem/oklaskami/w inny sposób).

1 projekt

youngtheatre
on the move

5 krajów



20 artystów – trenerów



75 profesjonalistów impro i tańca



150 pedagogów
i osób pracujących z młodzieżą



10 wymian artystów
– trenerów



Moduł
łączony 1



175 profesjonalistów
i pedagogów

2 – 4 regiony w każdym
kraju partnerskim



Moduł
łączony 2



500 – 1000
uczestników

intensywny 10-godzinny
warsztat



Moduł
łączony 3



175 profesjonalistów
i pedagogów

DZIEŃ IMPRO W
RUCHU

20

grup w każdym kraju

100

formatów impro-taniec

5000

widzów