



PORADNIK KSZTAŁCENIA UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH
SZTUKA – EDUKACJA – TERAPIA

PORADNIK KSZTAŁCENIA UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

SZTUKA - EDUKACJA - TERAPIA

Poradnik dla osób pracujących z grupami potrzebującymi wsparcia
Nowe pomysły służące rozwijaniu umiejętności społecznych i włączaniu w życie społeczeństwa



Współfinansowane
przez Unię Europejską

Publikacja przygotowana przez organizacje partnerskie projektu ARTERIA:

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki, Polska - Agnieszka Ginko-Humphries i Krzysztof Tusiewicz

Teatr Bezdomny (Divadlo bez domova), Słowacja - Uršula Kovalyk i Patrik Krebs

Key & Key Communications, Włochy - Koffi Mahouley Dossou i Gabriella Brigitte Klein

Centrum Edukacji i Szkolenia Agricola (Kirkkopälvelut ry Agricola Centre for Education and Training), Finlandia - Marja-Liisa Lintunen

Fundacja INTRAS (Fundación INTRAS), Hiszpania - Cristina Vega, Eva Galán, Camila Silva, Sara Marcos, Betka Hulmanová, José Pinho i Henar Conde

Specjalne podziękowania dla Aleksandra Schejbala z Placówki Kształcenia Ustawicznego EST za krytyczne i pomocne uwagi.

Wydawca i koordynator: Fundacja INTRAS

Publikacja została napisana w języku angielskim, a następnie przetłumaczona na pięć języków.

Przekład na język polski: Ewa Horodyska

Przekład na język słowacki: Zuzana Poliaková i Patrik Krebs

Przekład na język włoski: Gabriella B. Klein

Przekład na język fiński: Kristina Juvonen i Merja Nykänen

Przekład na język hiszpański: David Reinoso

© ARTERY Project Partners

ISBN:978-84-938947-2-6

Copyright: DL VA 458-2012

Druk: Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki,

Zakład Aktywności Zawodowej - Zakład Intrologatorsko-Drukarski

ul. S. Sempołowskiej 13, 43-300 Bielsko-Biała

biuro@teatrgrodzki.pl, www.teatrgrodzki.pl

Bielsko-Biała 2012

Powielanie treści zawartych w tej publikacji jest dopuszczalne wyłącznie w celach niekomercyjnych oraz z wyraźnym zaznaczeniem źródła.

Projekt „ARTERIA: SZTUKA - EDUKACJA - TERAPIA”, numer referencyjny: 510260-LLP-1-2010-1-PL-GRUNDTVIG-GMP został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko autorów i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną.



W publikacji zostały zamieszczone zdjęcia z warsztatów i spotkań partnerskich zorganizowanych w ramach projektu ARTERIA.

Autorzy zdjęć: Krzysztof Tusiewicz, Patrik Krebs, Koffi M. Dossou, Adrian Pérez

Autor zdjęcia na okładce: Patrik Krebs (spektakl „Kuca Paca” zrealizowany przez Teatr Bezdomny)

Uwaga: zapraszamy czytelników niniejszej publikacji do dzielenia się własnymi pomysłami, opiniami i doświadczeniami na platformie: www.arteryproject.eu

PORADNIK KSZTAŁCENIA UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

SZTUKA - EDUKACJA - TERAPIA

Poradnik dla osób pracujących z grupami potrzebującymi wsparcia
Nowe pomysły służące rozwijaniu umiejętności społecznych i włączaniu w życie społeczeństwa



EDINTRAS

Intras Editions

ZAMORA 2012

SPIS TREŚCI

6

O czym jest ten poradnik

8

Rozdział 1. Znaczenie kształcenia ustawicznego dla osób dorosłych zagrożonych wykluczeniem społecznym

12

Rozdział 2. ARTERIA:
Sztuka – Edukacja – Terapia

18

Rozdział 3. Główni partnerzy

30

Rozdział 4. Zagrożenie wykluczeniem a umiejętności społeczne.
Podstawy koncepcyjne

38

Rozdział 5. Umiejętności społeczne istotne dla grup docelowych. Narzędzia i działania



74

Rozdział 6. Najbardziej zalecane ćwiczenia

90

Rozdział 7. Przykład najlepszej praktyki

96

Rozdział 8. Zalecenia dla nauczycieli i edukatorów

106

Podsumowanie

109

BIBLIOGRAFIA

112

Strony internetowe



O CZYM JEST TEN PORADNIK

Niniejszy poradnik jest efektem doświadczeń instruktorów pracujących z grupami potrzebującymi wsparcia z pięciu krajów - Polski, Słowacji, Włoch, Finlandii i Hiszpanii. Połączyliśmy nasze siły i środki, by wspólnie opracować projekt ARTERIA finansowany przez Lifelong Learning Programme (Uczenie się przez całe życie, 2007-2013) Komisji Europejskiej. My, autorzy tej książki, głęboko wierzymy w korzyści płynące z uczenia się przez całe życie kompetencji społecznych w przypadku społecznie nieprzystosowanych osób dorosłych i zamierzamy to przedstawić w poszczególnych rozdziałach niniejszej książki.

Kwestia „uczenia się przez całe życie” i jej związek z edukacją i nieprzystosowaniem osób dorosłych została ujęta w rozdziale 1 „Znaczenie kształcenia ustawicznego dla osób dorosłych zagrożonych wykluczeniem społecznym” niniejszego poradnika. Rozdział 2 „Arteria: Sztuka - Edukacja - Terapia” opisuje szczegółowo projekt ARTERIA. W rozdziale 3 „Główni partnerzy” przedstawiamy się i prezentujemy charakterystyki partnerskich organizacji zaangażowanych w projekt ARTERIA, podsumowujemy ich działalność i przedsięwzięcia, a także udostępniamy dane kontaktowe.

Ponieważ poradnik skupia się na umiejętnościach społecznych i wpływach wynikających z edukacji, rozdział 4 „Zagrożenie wykluczeniem a umiejętności społeczne. Podstawy koncepcyjne” zawiera przegląd definicji umiejętności społecznych i przedstawia listę siedmiu umiejętności stanowiących słabą stronę grup docelowych, którymi zajmują się organizacje w ramach projektu ARTERIA. Omawiamy znaczenie umiejętności społecznych i ich kształcenia, nie tylko dla osób niepełnosprawnych, ale także dla wszystkich zainteresowanych rozwojem osobowości.

Defaworyzowane grupy docelowe, z którymi pracują partnerzy ARTERIA, przedstawione są w rozdziale 5 „Umiejętności społeczne istotne dla grup docelowych - narzędzia i działania”. Ta część poradnika jest naj-

ważniejsza i najobszerniejsza. Opisujemy w niej praktyczne metody ćwiczenia umiejętności społecznych i stojącą za nimi motywację. Ten opis pracy u podstaw może posłużyć wam jako zestaw przykładów.

Aby ten poradnik posłużył również celom praktycznym, rozdział 6 „Najbardziej zalecane ćwiczenia” zawiera wybór gotowych propozycji ćwiczeń kształtujących umiejętności społeczne, które można dostosować do każdej grupy, z jaką przyjdzie wam pracować. Rozdział 7 „Przykład najlepszej praktyki” został zaczerpnięty z odbywających się w Teatrze Grodzkim od stycznia do kwietnia 2011 roku prób do spektaklu „Dar rzeki” w ramach Warsztatów Terapii Zajęciowej dla osób niepełnosprawnych fizycznie, psychicznie i intelektualnie. Mamy nadzieję, że okaże się i dla was źródłem inspiracji.

W rozdziale 8 „Zalecenia dla nauczycieli i edukatorów” znajdziecie streszczenie wiedzy praktycznej i doświadczeń uzyskanych przez naszych instruktorów podczas wdrażania projektu ARTERIA. Dołączamy praktyczne wskazówki dotyczące pracy z osobami zagrożonymi wykluczeniem społecznym.

Na koniec, by streścić informacje zawarte w poradniku, zamieszczamy „Podsumowanie”.

Ponieważ każdy partner projektu ARTERIA pracuje z inną grupą potrzebującą wsparcia, w innych warunkach i innymi metodami, niniejszy poradnik proponuje wyjątkowe zestawienie różnych doświadczeń i punktów widzenia, które ostatecznie przekazują to samo przesłanie: że każda osoba jest jedyna w swoim rodzaju, niezależnie od „stopnia niepełnosprawności” (podkreślamy, że sformułowanie „stopień niepełnosprawności” nie ma na celu piętnowania kogokolwiek). I że niekończącym się wyzwaniem dla trenerów i opiekunów jest poszukiwanie sposobów, aby pomóc tym ludziom poczuć się spełnionymi w życiu najbardziej, jak to możliwe.

Jak korzystać z tego poradnika

Nasze zróżnicowane punkty widzenia i praktyki szkoleniowe pozwolą wam znaleźć w tym poradniku odmienne doświadczenia i podejścia do tematu rozwoju kompetencji społecznych w celu włączenia się w życie społeczeństwa. Gorąco zachęcamy, żebyście czerpali z tej książki wszystko, co przystaje do waszej rzeczywistości i potrzeb. Możecie przeczytać ją jak każdą inną, zaczynając od początku i doczytując do końca. Możecie też wyszukać część praktyczną i pominąć resztę. Sami wiecie lepiej niż my, co jest wam potrzebne. Staraliśmy się nadać tej książce kształt i układ, który ułatwi znalezienie tego, czego szukacie.

Przyjemnej lektury i odwiedźcie stronę internetową ARTERIA: www.arteryproject.eu

Znaczenie kształcenia ustawicznego dla osób dorosłych

zagrożonych wykluczeniem społecznym



Rozdział 1



dorośli



„Gdy ludzie nie opuszczają miejsca, w którym żyją, gdy nie wychodzą poza swoją posiadłość albo dzielnicę, rośnie mur. Nie widzą nic poza swoją dzielnicę albo swoim krajem. To niebezpieczne. Wychodzenie oznacza spotkanie się z innymi ludźmi. Daje ci wrażenie, że zmieniasz świat. Mur, który powstrzymuje nas przed wyjściem i spotkaniem z innymi ludźmi, musi zostać zburzony”.

European White Paper on Youth Policy:
A contribution from the Poorest Young People,
International Movement ATD Fourth World, 2001

Czym jest kształcenie ustawiczne?

Ludzie zaangażowani w kształcenie ustawiczne rozumieją je głównie jako proces utrzymywania ciała i umysłu w stanie pozwalającym na aktywne zdobywanie wiedzy i doświadczenia przez całe życie. Za ojca idei uniwersytetów ludowych kształcących osoby dorosłe uważany jest Nicolai Frederik Severin Grundtvig (8 IX 1783 - 2 IX 1872); jego osobistym celem i marzeniem było stworzenie nowej koncepcji edukacji sprzyjającej kreatywności i wolności na wszystkich etapach życia. Zainicjował publiczne szkolnictwo dzielące się na „szkoły dla życia” (szkoły średnie) i „szkoły dla intelektualnej pasji” (uniwersytety). W roku 1929 Basil Yeaxlee sformułował ideę kształcenia ustawicznego, rozumiejąc edukację jako trwały aspekt życia codziennego.

Obecnie edukacja jest życiem i całe życie jest nauką, nie tylko przygotowaniem do bliżej nieznanego egzystencji w przyszłości. Przeciwnie, w kształceniu osób dorosłych program nauczania uwzględnia potrzeby i zainteresowania studentów, podtrzymując ich aspiracje i pomagając w dokonywaniu przemyślanych wyborów w tym oplecionym siecią połączeń i zglobalizowanym świecie. Program „Uczenia się przez całe życie”, finansowany przez Komisję Europejską, ma na celu zwiększenie liczby osób zaangażowanych w edukację dorosłych przez poprawę jakości kształcenia dla nauczanych i nauczających, a także rozszerzenie dostępu do niego dla grup dorosłych marginalizowanych i zagrożonych wykluczeniem społecznym.

Do osób dorosłych potrzebujących wsparcia zalicza się wszystkie grupy, które borykają się z jakimś rodzajem społecznego upośledzenia (fizycznym, umysłowym lub innym) stawiającym je na najniższej pozycji w społeczeństwie. Należą do nich osoby mające problemy ze zdrowiem psychicznym, migranci, bezdomni i inni, którzy otrzymując wsparcie mogą powrócić do swoich społecznych ról i uzyskać kompetencje, umiejętności i wiedzę niezbędną do włączenia w życie społeczne. W ten sposób człowiek jako jednostka może zaspokoić potrzeby i wymagania zarówno własne, jak i swego otoczenia.

W analizie obecnego stanu edukacji dorosłych Komisja Europejska zwraca uwagę na fakt, iż im gorzej przedstawia się sytuacja społeczna ludzi, tym mniejsze jest prawdopodobieństwo ich uczestnictwa w procesach edukacyjnych. Ponadto stopień uczestnictwa jest niższy na obszarach wiejskich niż miejskich i osoby nieprzystosowane społecznie znacznie rzadziej włączają się w kształcenie dorosłych niż reszta populacji. W rezultacie duża liczba ludzi doświadcza społecznego wykluczenia. Sytuacja ta stawia wyzwanie, na które zamierzamy odpowiedzieć w naszym projekcie. Projekt ARTERIA odgrywa ważną rolę, inspirując zajmujące się tym zawodowo osoby do pomagania w nowatorski sposób ludziom zagrożonym wykluczeniem w burzeniu murów, które ich powstrzymują.





arteria



O projekcie ARTERIA: haiku i maszyna do robienia wiatru

Inspirujmy i czerpmy inspirację

Jeśli jesteś trenerem albo nauczycielem mającym na co dzień do czynienia ze sztuką, edukacją i/lub terapią, wiesz, jak ważną rzeczą bywa nowa, świeża inspiracja. Jest pomocna, a niekiedy nawet niezbędna, by przyswajając na bieżąco skuteczne, atrakcyjne metody pracy z różnymi grupami docelowymi. Dlatego właśnie trenerzy i nauczyciele z Bielskiego Stowarzyszenia Artystycznego Teatr Grodzki z siedzibą w Bielsku-Białej oraz z Placówki Kształcenia Ustawicznego EST w Wadowicach stworzyli projekt ARTERIA, który ma umożliwić wewnątrz europejską wymianę metod artystycznych i edukacyjnych. Mamy nadzieję, że pomysły będą krążyły i przepływały z kraju do kraju, inspirując i wspierając naszą pracę edukacyjną w której szczególny nacisk położony jest na los osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i ich integrację ze społeczeństwem.

W ramach partnerstwa w projekcie ARTERIA pracujemy z grupami defaworyzowanymi, takimi jak ludzie niepełnosprawni fizycznie i umysłowo, bezdomni, migranci i wszyscy inni, którzy potrzebują wsparcia. Działamy w pięciu krajach Europy i jest to sześć organizacji: Stowarzyszenie Teatr Grodzki i Placówka Kształcenia Ustawicznego EST (Polska), Divadlo bez domova (Słowacja), Key & Key Communications (Włochy), Kirkkopalvelut ry - Agricola (Finlandia) oraz Fundación INTRAS (Hiszpania).

Platforma internetowa z japońskim haiku: www.arteryproject.eu

Głównym produktem projektu ARTERIA, prócz tej książki i płyty DVD, którą - jak mamy nadzieję - obejrzyjecie, jest platforma zdalnego nauczania: www.arteryproject.eu. Jest to portal edukacyjny, na którym ludzie z całej Europy i krajów z innych kontynentów mogą oglądać i umieszczać filmy, zdjęcia i teksty przedstawiające ich pracę w języku angielskim. Jeśli należysz do osób, które wzdrzają się i uciekają na widok portalu internetowego o charakterze społecznościowym, zatrzymaj się! Portal ARTERIA nie zmusza cię do komunikowania się z innymi użytkownikami, jeśli sobie tego nie życzysz. Możesz pozostać obserwatorem i zalogować się tylko po to, by oglądać filmy i czytać teksty innych instruktorów i nauczycieli. Jest to baza danych z darmowym dostępem dla każdego, służąca wymianie pomysłów i dobrych praktyk w Europie. Jeżeli chcesz się nauczyć, jak skonstruować magiczną maszynę do robienia wiatru - arcydzieło sztuki stolarskiej wykonane przez grupę osób niepełnosprawnych, odwiedź kategorię Sztuki Plastyczne. Pomysł wykorzystuje polską tradycję zabawek ludowych. Dzięki recyklingowi coś powstało z niczego...

Jeżeli pragniesz zaangażować się w www.arteryproject.eu, możesz zamieszczać komentarze i opinie na temat konkretnych materiałów dydaktycznych. Niewątpliwie najbardziej aktywna forma zaangażowania polega na prezentacji własnych materiałów (zdjęć/filmów i tekstów) przybliżających twoją pracę z grupą lub grupami nad zadaniami o charakterze artystycznym bądź edukacyjnym. Wymaga to zarejestrowania się jako użytkownika i posiadania konta, aby móc redagować, kasować lub uzupełniać materiały. Bez obaw, bardzo łatwo otworzyć takie konto!

Jakiego rodzaju materiały można znaleźć na naszym portalu?

W ramach projektu ARTERIA partnerzy z Polski, Słowacji, Włoch, Finlandii i Hiszpanii przedstawiają najlepsze pod względem artystycznym, edukacyjnym i komunikacyjnym metody pracy z osobami potrzebującymi wsparcia. Zapraszamy również inne organizacje i osoby prywatne z różnych krajów do umieszczania filmów i zdjęć na tym portalu.

Jak korzystać z naszej platformy?

Materiały zostały ujęte w dwóch formułach - ścieżek edukacyjnych (ukazujących przebieg pracy nad danym zadaniem) i kroków edukacyjnych (poszczególne zadania). Jedna ścieżka (na przykład Maski w kategorii Teatr) składa się z różnych kroków (Wykonanie maski teatralnej, Ozdabianie maski, Gra w masce i z maską). Jeśli szukasz zajęć, które można wprowadzić w twojej grupie, znajdziesz wiele konkretnych ćwiczeń do wykorzystania. Jeśli masz więcej czasu i chcesz prześledzić cały przebieg, na przykład, uczenia się wiersza haiku na pamięć i przedstawiania go, zajrzyj do ścieżek edukacyjnych, kategoria: Warsztat aktorski. Divadlo bez Domova (Teatr Bezdomny) prezentuje jeden z najbardziej znanych japońskich haiku autorstwa Bashō oraz metody zapamiętywania go:

furuike ya
kawazu tobikomu
mizu no oto

co można przetłumaczyć:

stary staw...
żaba wskakuje
plusnęła woda.

Technika przedstawiona na platformie może być przydatna w uczeniu się na pamięć każdego obcojęzycznego tekstu, nie tylko japońskiej poezji!

Ścieżki edukacyjne zawierają wiele kategorii do wyboru: Teatr (scenariusz, scenografia, kostiumy, rekwizyty, rzemiosło aktorskie), Sztuki plastyczne, Muzyka oraz Umiejętności komunikacyjne (komunikacja werbalna, komunikacja niewerbalna, komunikacja parawerbalna, komunikacja wizualna). Wielu naszych beneficjentów doświadcza dyskryminacji i wykluczenia poprzez język, który słyszą. Key & Key Communications (Włochy), specjalizujące się w pracy z migrantami, dzielą się niektórymi inspirującymi sposobami rozwiązywania problemów komunikacyjnych. Na przykład, uczestnicy zamieniają słowo lub sformułowanie, które uważają za uwłaczające, na słowo lub sformułowanie o bardziej pozytywnym wydźwięku (Przekazy słowne: nasze słowa w komunikacji międzykulturowej). Zamiast nazywać ludzi z odmiennej grupy etnicznej „wy, inni” (po włosku: „voi altri”), można użyć określenia „la vostra comunità” („wasza społeczność”).

Jak zebraliśmy materiały do platformy ARTERIA?

W 2011 roku 5 organizacji partnerskich z 5 krajów, po jednej z każdego, przeprowadziło roczne kursy (90-godzinne) dla społecznie defaworyzowanych grup, by zebrać i udokumentować najlepsze działania artystyczne i komunikacyjne. Stowarzyszenie Teatr Grodzki z Polski prowadziło zajęcia artystyczne dla osób niepełnosprawnych. Divadlo bez domova ze Słowacji zorganizowało warsztaty teatralne dla bezdomnych, osób niepełnosprawnych lub z rozpoznaniem zaburzeń psychicznych, a także byłych więźniów oraz ludzi należących do różnych mniejszości. Key & Key Communications z Włoch zrealizowało warsztaty komunikacyjne dla dorosłych osób mobilnych – migrantów – oraz dorosłych mających styczność z tym zjawiskiem – pracowników służby cywilnej - pomagając obu grupom w nawiązaniu lepszego kontaktu. Kirkkopalvelut ry (Agricola) z Finlandii prowadziło warsztaty teatralne i z zakresu sztuk plastycznych dla osób niepełnosprawnych, w tym mających trudności z przyswajaniem wiedzy. Jeżeli pragniesz zobaczyć, jak przedstawić, kim jesteś, za pomocą przedmiotów codziennego użytku, przyjrzyj się ich ścieżkom edukacyjnym (foto-historie). Na koniec, Fundación INTRAS z Hiszpanii zorganizowała warsztaty teatralne dla osób dotkniętych chorobą psychiczną, ukazując na platformie, jak można wyrazić negatywne uczucia w konstruktywny i bezpieczny sposób. Wszystko to i o wiele więcej jest dostępne na stronie www.arteryproject.eu w języku angielskim. Język filmów i zdjęć jest często uniwersalny, więc obejrzyj je!

Welcome!
Zapraszamy!
Vitajte!
Benvenuti!
Tervetuloa!
Bienvenido!





Główni partnerzy



Rozdział 3

partnerzy



Projekt ARTERIA jest efektem współpracy między sześcioma partnerami z pięciu krajów europejskich (Polski, Słowacji, Włoch, Finlandii i Hiszpanii). Wszystkie te stowarzyszenia posiadają wiedzę praktyczną i doświadczenie w zakresie edukacji, wykorzystując sztukę w celu rozwijania kreatywności i umiejętności społecznych i włączania w życie społeczne.



Stowarzyszenie Teatr Grodzki

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki działa w Bielsku-Białej, w Polsce południowej, 30 kilometrów od granicy z Czechami. Od roku 1999 prowadzi programy edukacyjne i artystyczne dla grup zagrożonych wykluczeniem społecznym, w tym osób niepełnosprawnych oraz dzieci i młodzieży w trudnej sytuacji życiowej, poszerzając ich możliwości kształceniowe i zawodowe. Zatrudnia 62 osoby niepełnosprawne, prowadzi dwa zakłady aktywności zawodowej: Drukarnię w Bielsku-Białej oraz Ośrodek Rehabilitacyjno-Szkoleniowo-Wypoczynkowy w malowniczej wiosce Laliki w Beskidach. Prowadzi również Warsztat Terapii Zajęciowej (placówka psychoedukacji i przystosowania do samodzielnego życia) dla 30 osób niepełnosprawnych w Bielsku-Białej. Stowarzyszenie Teatr Grodzki aktywnie współpracuje z organizacjami europejskimi. W ciągu ostatnich pięciu lat stworzyło i zrealizowało 15 projektów finansowanych przez programy Komisji Europejskiej.

W zakres głównych działań Stowarzyszenia wchodzi:

- ◊ teatr, sztuka, komunikacja i warsztaty zawodowe dla grup potrzebujących wsparcia
- ◊ programy zawodowe dla osób niepełnosprawnych
- ◊ projekty wydawnicze (gazety, książki, filmy dokumentalne z wydaniem w różnych językach)
- ◊ sesje szkoleniowe dla instruktorów, nauczycieli, terapeutów, pracowników opieki społecznej i organizacji pozarządowych
- ◊ programy dla wolontariuszy
- ◊ lokalne i regionalne imprezy integracyjne (Beskidzkie Święto Małych i Dużych, występy i przedstawienia w plenerze, jasełka bożonarodzeniowe).

Stowarzyszenie Teatr Grodzki może pracować z osobami wyłączoneymi z głównego nurtu życia społecznego dzięki dotacjom i nagrodom od polskich i międzynarodowych instytucji. Nasz program animacji komputerowej dla grup marginalizowanych otrzymał nagrodę w konkursie Minerva (Socrates) dla najlepszego polskiego projektu ICT (technologie informacyjno-komunikacyjne) w 2005 roku. Inicjatywa „Cultural Vehicles in Education” (Sztuka wehikułem edukacji, 2008-2010), sfinansowana przy wsparciu Komisji Europejskiej, została wybrana jako przykład dobrych praktyk dla Europejskiej Sieci Tematycznej „Inclusion” (Włączenie). „Open the World” (Otworzymy ci świat, 2009-2010), projekt finansowany przez Europejski Fundusz Społeczny, eksperci z Toolquiz (programu europejskich regionów partnerskich Śląska) uznali za jeden z czterech najciekawszych projektów kulturalnych z regionu śląskiego.

Zapraszamy do nawiązania z nami kontaktu. Zawsze czekamy na nowe propozycje, wsparcie i inspirację.

Dane kontaktowe:

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki
Koordynator projektu: Maria Schejbal
e-mail: maria@teatrgrodzki.pl / biuro@teatrgrodzki.pl
Tel.: + 48 334975655 / + 48 334965219
www.teatrgrodzki.pl

Więcej informacji o zajęciach artystycznych, materiały edukacyjne zobacz:
www.teatrgrodzki.pl - O nas/Nasze publikacje

Polecamy książkę „Sztuka wehikulem edukacji” finansowaną przy wsparciu Komisji Europejskiej

Strona projektu „Psychodrama on the educational stage project” (Psychodrama na edukacyjnej scenie, finansowanego przy wsparciu Komisji Europejskiej) z publikacją (EN, PL, PT, RO, EL) na temat stosowania psychodramy w edukacji osób dorosłych.
www.potens.com.pl.

Teatr Bezdomny

DIVADLO
bez domova

Teatr Bezdomny (Divadlo bez domova) jest organizacją non profit, której główne postannictwo polega na pracy ze środowiskami marginalizowanymi przy zastosowaniu niekonwencjonalnych form artystycznych z dziedziny teatru, sztuk scenicznych, tańca i śpiewu. Udostępniamy platformę, na której można zaprezentować różne tematy i kwestie społeczne pomijane w komercyjnej sferze sztuki. Łączymy to, co artystyczne z tym, co społeczne, aby pomagać w przełamywaniu stereotypów, z jakimi stykają się grupy marginalizowane w naszym społeczeństwie.

Do naszej organizacji należą ludzie zaangażowani od długiego czasu w praktyki o charakterze społecznym, pedagogicznym i artystycznym, a także zajmujący się ekonomią, zarządzaniem i reklamą. Nasza docelowa społeczność aktorów i aktorek to osoby bezdomne, niepełnosprawne fizycznie lub umysłowo, należące do grup zmarginalizowanych ze względów społecznych lub rasowych, pracownicy opieki społecznej, artyści teatralni i w zasadzie wszyscy, którzy interesują się naszym teatrem. Nasi aktorzy i aktorki otrzymują honoraria za występy w przedstawieniach.

Teatr Bezdomny powstał w roku 2006. Do roku 2011 wystawiliśmy osiem sztuk teatralnych z udziałem naszych aktorów i rokrocznie organizujemy Festiwal ERROR, który jest jedynym festiwalem teatrów bezdomnych w Europie Środkowej. Kilka razy w roku również podróżujemy i pokazujemy spektakle w różnych miastach na Słowacji i za granicą. Regularnie odbywamy próby i w ich trakcie tworzymy nowe przedstawienia, stosując różne metody terapii sztuką. Blisko współpracujemy z innymi organizacjami non profit i rządowymi. Organizatorzy pracują głównie jako wolontariusze, jednakże na bieżącą, codzienną działalność teatru pozyskujemy stypendia od ministerstw oraz ze środków państwowych, a także wsparcie różnych fundacji i sponsorów prywatnych. W 2011 roku otrzymaliśmy prestiżową nagrodę Erste Foundation Award for Social Integration.

Dane kontaktowe:

Divadlo bez domova
 Štefánikova 16
 81104 Bratislava, Slovakia
 Tel.: +42 1252498508
www.divadlobezdomova.sk
patrikk@mac.com
<https://www.facebook.com/pages/Divadlo-bez-domova>

Więcej informacji o zajęciach artystycznych, materiały edukacyjne zobacz:
<http://www.divadlobezdomova.sk/divadlobezdomova/PROJEKTY.html>
 Strona z informacjami i zdjęciami naszych projektów:
<http://www.studio12.sk/program-mesiac.html>.

Pracownia, w której realizujemy nasze spektakle:
<http://www.apothecaryfilms.com/home/2011/2/9/haiku-documentary-feature-film-teaser.html>
 Film Haiku.



Key & Key Communications, założone w roku 1994, jest kulturalno-naukowym stowarzyszeniem non profit zajmującym się wszelkiego rodzaju procesami komunikacyjnymi, z jakimi ludzie i organizacje mają do czynienia na płaszczyźnie interpersonalnej i organizacyjnej, łącznie z perspektywą interkulturową. Głównym celem stowarzyszenia jest prowadzenie badań i szkoleń w zakresie komunikacji werbalnej, parawerbalnej, niewerbalnej, wizualnej, multimedialnej, cyfrowej i organizacyjnej. Eksperti Key & Key Communications oferują badania dostosowane do potrzeb i kursy szkoleniowe omawiające szczegółowo nowatorskie metody i materiały dydaktyczne w kontaktach interpersonalnych i interkulturowych, a także zapewniają opracowanie strony wizualnej programów finansowanych przez Unię Europejską (projektowanie stron internetowych, materiały informacyjne, publikacje itp.).

Członkowie Key & Key pochodzą z różnych krajów; mogą specjalizować się w jednej z wielu sfer komunikacji albo po prostu interesować się tą dziedziną. Od wielu lat instruktorzy z Key & Key prowadzą seminaria dla pracowników szpitali, samorządów lokalnych i innych organów administracji publicznej, skupiając się na komunikacji instytucjonalnej i interkulturowej. Dlatego od końca lat 90. XX w. urzędnicy służb państwowych i cywilnych, zwłaszcza w roli „osób mających styczność ze zjawiskiem mobilności” (tzn. z migrantami) oraz migranci jako „dorosłe osoby mobilne” stanowią główne grupy docelowe, z uwzględnieniem tych skomplikowanych interakcji między członkami tych dwóch grup we wzajemnych relacjach związanych z działalnością służb publicznych. To doświadczenie praktyczne zaowocowało udziałem w projektach współfinansowanych przez Unię Europejską: SPICES (2005-2007), e-SPICES (2008-2010) oraz ostatnio, poza ARTERIA, BRIDGE-IT (2010-2012), w którym Key & Key uczestniczy jako partner.

Dane kontaktowe

Key & Key Communications
Via Carducci 28, 06053 DERUTA (PG), Italy
Tel.: +39 075974998
Fax: +39 075974275
www.keyandkey.it
e-mail: keyandkey@keyandkey.it

Więcej informacji o zajęciach artystycznych, materiały edukacyjne zobacz:
www.trainingspices.net

Strona internetowa „SPICES – Social Promotion of Intercultural Communication Expertise and Skills” 224945-CP-1-2005-1-IT-GRUNDTVIG-G11 (finansowana przy wsparciu Komisji Europejskiej). Projekt szkoleniowy SPICES,

skierowany do trenerów komunikacji interkulturowej, zawiera opracowane wskazówki (cf. Klein ed. 2007) w pięciu językach (EN, BG, ES, DE, IT, SL) oraz konkretne narzędzia tworzenia materiału szkoleniowego w komunikacji międzykulturowej, zwłaszcza między migrantami jako „osobami mobilnymi” a urzędnikami jako „osobami mającymi styczność z mobilnością”.

www.e-spices.net

e-SPICES – electronic Social Promotion of Intercultural Communication Expertise and Skills 2008-1-IT2-GRU06-00547 1 (finansowane przy wsparciu Komisji Europejskiej). The Grundtvig Learning Partnership e-SPICES, w którym Key & Key współpracowało jako partner, rozważyło możliwości stworzenia bazy szkoleniowej online z wykorzystaniem doświadczeń zebranych w programie SPICES.

<http://bridge-it.communicationproject.eu/>

Be Relevant to Intercultural Diversity Generation in Europe – Integration Team 510101-LLP-1-2010-1-IT-GRUNDTVIG-GMP (finansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej). Wielostronny Projekt Grundtvig BRIDGE-IT, skierowany bezpośrednio do migrantów oraz urzędników uwzględni możliwości kształcenia w zakresie komunikacji interkulturowej dla dwóch grup docelowych ze szczególnym naciskiem na sytuacje pierwszego kontaktu.



KOULUTUSHESKUS
AGRICOLA

Agricola – Centrum Edukacji i Szkolenia

Kirkkopalvelut ry jest fińskim stowarzyszeniem zarządzanym przez Church Resources Agency. Jego oddział Centrum Edukacji i Szkolenia Agricola, uczestniczący w projekcie ARTERIA, składa się ze szkoły zawodowej i ludowej szkoły wyższej oferujących szeroki zakres szkoleń przygotowawczych i resocjalizacyjnych dla studentów o szczególnych potrzebach. Program zawiera elementy o charakterze artystycznym: sztuki plastyczne, muzykę, dramat, lalkarstwo, rękodzieło, fotografię i pisanie. Kursy mają charakter integracyjny - osoby w pełni sprawne stykają się z uczestnikami mającymi kłopoty z przyswajaniem wiedzy, co sprzyja samodoskonaleniu obu grup. Centrum Agricola proponuje również szkolenia zawodowe dla pracujących z osobami nadużywającymi środków odurzających, borykającymi się z problemami natury psychicznej oraz w starszym wieku.

Centrum Edukacji i Szkolenia Agricola prowadzi wszechstronną działalność edukacyjną. Oferuje zajęcia z przysposobienia zawodowego dla młodzieży i dorosłych, a także szkolenia przygotowawcze i resocjalizacyjne dla kursantów potrzebujących szczególnego wsparcia. Krótkie kursy prowadzone w Centrum Agricola stwarzają możliwość rozwoju zarówno osobowego, jak i zawodowego. Agricola oferuje kształcenie zawodowe w trzech dziedzinach:

- ◊ nauki humanistyczne i edukacja (wychowawca dziecięcy)
- ◊ służby opieki społecznej, zdrowia i sportu (pielęgniarka/pielęgniarka niedyplomowana)
- ◊ turystyka, catering i prace domowe (pomoc domowa)

Osobom dorosłym Centrum Agricola proponuje szeroki wachlarz możliwości uzyskiwania kwalifikacji zarówno uzupełniających, jak i specjalistycznych, na przykład Cenzus Uzupełniający w zakresie Pomocy Socjalnej dla Nadużywających Środków Odurzających, Cenzus Uzupełniający dla Konsultantów Grup Specjalnej Troski w placówkach oświatowych, Cenzus Uzupełniający dla Kościelnych, Cenzus Specjalistyczny w zakresie Opieki Psychiatrycznej czy Cenzus Uzupełniający Teatru i Lalkarstwa.

Centrum Edukacji i Szkolenia Agricola szczeni się długą tradycją wykorzystywania sztuki, teatru, muzyki i lalkarstwa w edukacji wszelkiego typu uczących się osób. W latach 2009–2011 w Centrum Agricola zrealizowano projekt teatralny nadzorowany przez zawodowych reżyserów, w trakcie którego kursanci z różnych grup pracowali wspólnie nad własnymi wersjami sztuk Williama Shakespeare’a „Burza”, „Romeo i Julia” oraz „Sen nocy letniej”.

Centrum Agricola współpracuje z Ośrodkiem Resocjalizacyjnym Vaalijala oraz z wieloma domami zastępczymi i dotowanymi blokami komunalnymi.

Dane kontaktowe

Kirkkopalvelut ry
Koulutuskeskus Agricola (Agricola Centre for Education and Training)
Huvilakatu 31
76130 Pieksämäki, Finland
Tel.: + 358 207542500
Fax: + 358 207542595
www.kkagricola.fi
www.kirkkopalvelut.fi
toimisto@kkagricola.fi

Więcej informacji o zajęciach artystycznych, materiały edukacyjne zobacz:
<http://kaskasper2011.blogspot.com/>

To strona blogu grupy „Kasvua käsillä”. Uczestnicy zajmują się sztuką i rękodziełem.



Fundacja INTRAS

INTRAS zajmuje się badaniami i działaniami w zakresie zdrowia psychicznego i jest organizacją non profit mającą na celu poprawę jakości życia ludzi z zaburzeniami psychicznymi, głównie poprzez tworzenie i rozwijanie programów edukacyjnych i szkoleniowych, rehabilitację psychospołeczną, psychoterapie interwencyjne oraz profesjonalne doradztwo. INTRAS składa się z 8 placówek, w których pracuje 80 osób zajmujących się zawodowo psychologią, edukacją i pomocą społeczną, łączących opiekę medyczną, szkolenie i badania. Fundacja prowadzi różnego typu obiekty: Ośrodek Rehabilitacji Psychospołecznej, Ośrodek Rehabilitacji Zdolności do Pracy, Dom Opieki, placówki pobytu dziennego, ośrodki edukacyjne oraz mieszkania terapeutyczne zapewniające naszym grupom docelowym dodatkowe wsparcie.

W zakresie kształcenia ustawicznego, INTRAS oferuje osobom dorosłym cierpiącym na choroby psychiczne możliwość studiowania. Ci, którzy zrezygnowali z nauki i/lub pragną podnieść poziom swojej wiedzy albo uzyskać dostęp do wyższego wykształcenia, otrzymują nie tylko podstawowe kwalifikacje, ale także odpowiedni zasób wiedzy i umiejętności społecznych ułatwiających wejście na rynek pracy.

W roku 2007 Fundacja INTRAS otrzymała Europejską Nagrodę Jakości – Model Doskonałości przyznawaną przez Europejską Fundację Zarządzania Jakością. Lata profesjonalnej działalności zaowocowały rzetelnym doświadczeniem i zapewniły doskonale zaplecze tak w zakresie europejskich projektów, jak i rozwoju programów rehabilitacji psychospołecznej, interwencji i ochrony zdrowia psychicznego. W ciągu ostatnich pięciu lat Fundacja zaangażowała się w wykonanie 25 projektów finansowanych w ramach programów Unii Europejskiej. Ponadto INTRAS jest aktywnym członkiem Europejskiej Organizacji Ochrony Zdrowia Psychicznego (MHE), Europejskiej Platformy na rzecz Rehabilitacji (EPR) oraz Humanitarian and Social Committee in Europe (HUSCIE). INTRAS stale poszukuje partnerów, by wymieniać się doświadczeniami, dzielić się wiedzą i nowymi praktykami i rozwijać nowatorskie inicjatywy w zakresie kształcenia ustawicznego, włączania w życie społeczne i umożliwiania dostępu do rynku pracy. Głęboko wierzymy, że współpraca wszystkich osób, a przede wszystkim krajów zaangażowanych w te działania wprowadzi dodatkowe europejskie wartości do lokalnych inicjatyw. Jeżeli chcecie zająć się tą dziedziną i jesteście zainteresowani współpracą z nami przy rozwijaniu nowych pomysłów, prosimy o kontakt!

Dane kontaktowe:

Więcej informacji o zajęciach artystycznych, materiały edukacyjne zobacz:
<http://mirope.intras.es>

Nowe pomysły, dodatkowe materiały i źródła, które mogą pomóc ci w wykorzystaniu nowych technologii i doświadczeń w dziedzinie sztuki na polu edukacyjnym.

„Mirroring Europe” (MIROPE) to projekt tworzony w ramach programu „Europe for Citizens” (Europa dla Obywateli), finansowany przez Komisję Europejską.

<http://suvot.intras.es>

Innowacyjna metodyka łącząca psychodramę z gotowaniem, skierowana zwłaszcza do osób z chorobami psychicznymi.

„Spicing Up Vocational Training” (SUVOT) to projekt rozwinięty w ramach Lifelong Learning Project (Uczenie się przez całe życie, 2007–2013), Leonardo da Vinci Multilateral Project for Development of Innovation, finansowany przez Komisję Europejską.

<http://www.isabelproject.eu>

Nowatorskie praktyki wzbogacające życie społeczności i podtrzymujące więzi międzyludzkie i międzykulturowe, skłaniające społeczności do rozmawiania z sobą, wspierające osobisty i społeczny rozwój, zapewniające ludzi, że słyszą ich głos.

„Interactive social media for integration skills bartering empowerment informal learning” (Interaktywne media społeczne oddające nieformalną naukę za umiejętności integracyjne (ISABEL) jest projektem opracowanym w ramach Lifelong Learning Programme (Uczenie się przez całe życie, 2007–2013), ITC KA3, finansowanego przez Komisję Europejską.

Placówka Kształcenia Ustawicznego EST



EST jest placówką kształcąca osoby dorosłe, założoną w roku 1994 i oferującą następujący zakres kursów: języków obcych, warsztaty ICT oraz kursy rozwijające umiejętność komunikacji. Szeroko zakrojony program zakłada nauczanie w dziedzinie kluczowych kompetencji osób dorosłych, w tym także z grup potrzebujących wsparcia. Od roku 2008 prowadzimy otwarte Centrum Integracji Społecznej i Zawodowej PRACOWNIA proponujące szkolenia w zakresie podstawowych umiejętności połączone z doradztwem zawodowym i psychologicznym dla młodzieży zagrożonej marginalizacją z powodu ubóstwa, bezrobocia bądź niskich kwalifikacji.

EST odpowiada za ewaluację czterech międzynarodowych projektów w obszarach związanych z całokształtem projektu ARTERIA - trzy z nich wykorzystywały techniki artystyczne i dramatyczne w edukacji (socjodrama, bibliodrama, sztuki plastyczne i warsztaty teatralne dla grup defaworyzowanych), podczas gdy czwarty skupił się na rozwijaniu umiejętności komunikacji osób dorosłych nieprzystosowanych społecznie. Doświadczenie to wiąże się bezpośrednio z naszą obecną rolą wewnętrznego ewaluatora w projekcie ARTERIA.

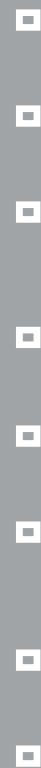
Dane kontaktowe:

Placówka Kształcenia Ustawicznego EST
al. M.B. Fatimskiej 66
34-100 Wadowice
Poland
Tel./fax: +48 338739874
www.est.edu.pl
est@est.edu.pl

Więcej informacji o zajęciach artystycznych, materiały edukacyjne zobacz naszą stronę internetową, a zwłaszcza część dotyczącą projektów.







umiejętności



Pogląd, iż teatr rozwija umiejętności społeczne, od dawna cieszy się poparciem specjalistów od terapii w zakresie dramy, części psychologów i edukatorów specjalnych. Wiele prac naukowych ukazuje edukacyjne korzyści płynące z przedstawienia teatralnego, zwłaszcza dla ludzi w niekorzystnej sytuacji, którzy uczą się nowych umiejętności i zachowań społecznych i ćwiczą je w praktyce. Slade (1998), pionier dramy jako narzędzia zmian, podkreślił wkład, jaki formy dramatyczne i teatralne wnoszą w rozwój „społecznego ja” (social self).

W kwestii pozytywnego wkładu teatru w obszary socjo-edukacyjne wydaje się panować zgodność opinii. Według ustaleń wynikających z V International Theatre and Education, Mental Health Barcelona (2009), specjaliści od dramy uważają, że dziedziny zdrowia psychicznego i edukacji będą musiały częściej uwzględniać korzyści, jakie mogą przynieść pewnym grupom działania teatralne. Praktycy i teoretycy dramy przyjrzeni się różnym sposobom wykorzystania teatru jako użytecznego i skutecznego narzędzia służącego osiągnięciu postępów w wielu aspektach rozwoju społecznego jednostek. Od lat stosuje się techniki teatralne w środowiskach społecznych, by wspierać rozwój społecznych umiejętności osób defaworyzowanych i/lub zagrożonych wykluczeniem. Specjaliści od dramy przypisują swoją skuteczność opowiadaniu historii, odgrywaniu scen, zabawie, pracy w grupie itp.

Punktem wyjściowym do rozważań o technikach teatralnych jako sposobach wspierania rozwoju kompetencji społecznych powinno być sprecyzowanie, co się rozumie pod pojęciem umiejętności, które sprawiają, że nabywamy owych kompetencji. Nie istnieje jednak żadna (albo prawie żadna) ujednoczona definicja umiejętności społecznych. W artykule Dodge (1985) znalazła się sugestia, że liczba definicji jest zbliżona do liczby badaczy zgłębiających tę dziedzinę.

W ostatnich latach opracowano jednak kilkanaście definicji umiejętności społecznych. Zawierają one definicje przydatności społecznej, akceptacji przez grupę równych sobie jednostek oraz definicję behawioralną.

Zgodnie z definicją przydatności społecznej, umiejętności społeczne wyznaczają sposób zachowania się w różnych sytuacjach, pomagając w osiągnięciu istotnych społecznie celów (Gresham & Eliot, 1987). Do tych celów należy posiadanie przyjaciół, popularność, sympatia ze strony innych osób oraz zaangażowanie we wzajemne relacje z równoważnymi członkami grupy. Społeczna przydatność takich umiejętności zakłada rozróżnienie między umiejętnością a kompetencją. Jak pisze McFall (1982), kompetencję społeczną można zdefiniować jako zdolność danej osoby do oceny wykonania społecznego zadania, a umiejętność społeczna to rzeczywista zdolność wykonania tego zadania w sposób kompetentny (zadowolający). Jest to istotny czynnik w ocenie umiejętności społecznych osób zagrożonych wykluczeniem, ponieważ ktoś może nie posiadać umiejętności koniecznych do poradzenia sobie z własną sytuacją, a interwencja może pomóc w uzyskaniu tych umiejętności. Podobnie Schlundt and McFall (1985) zdefiniowali kompetencje społeczne jako efektywność jednostki w wykonaniu powierzonego zadania, a umiejętności społeczne jako dodatkowe procesy pozwalające jednostce podejść do zadania w sposób kompetentny, zakładając, że różne zadania wymagają różnych umiejętności. Dwadzieścia lat później Parlament Europejski (Rekomendacja 2006/962/EC) przedstawił definicję kompetencji społecznych w nawiązaniu do kompetencji osobistych, interpersonalnych i interkulturowych, a także wszelkich form postępowania, które pozwalają jednostkom uczestniczyć w sposób efektywny i konstruktywny w życiu społecznym i pracowniczym. Łączy się to z dobrobytem osobistym i społecznym.

Definicja oparta na założeniu akceptacji przez grupę równych sobie wychodzi z założenia, że ludzie posiadają umiejętności społeczne, jeśli są akceptowani przez rówieśników, współpracowników, znajomych itp. Główna wada tej definicji polega na tym, że nie da się dokładnie określić zachowań prowadzących do akceptacji bądź wykluczenia przez tego typu otoczenie. Dlatego, choć definicja ta może posłużyć jako użyteczne kryterium

dla przeglądu i oceny wyników, niezbyt się nadaje do opracowania strategii i programów ćwiczeń w zakresie rozwoju umiejętności społecznych.

Definicja behawioralna umiejętności społecznych określa zachowania ukształtowane społecznie jako zachowania prezentowane w specyficznych sytuacjach, w których istnieje najwyższa dopuszczalna możliwość wzmożonego wpływu na reakcje społeczne człowieka. W oparciu o tę definicję Michelson, Sugai, Wood i Kazdin (1983) opracowali siedem założeń o zasadniczym znaczeniu dla wszelkich prób tworzenia pojęcia umiejętności społecznych i dla rozwoju strategii, programów i działań skierowanych do ludzi z dysfunkcjami społecznymi. Ponadto założenia te zawierają przesłanie, że pojęcie umiejętności społecznych odnosi się w większym stopniu do konkretnej sytuacji i zdobywanego wykształcenia niż do osobowości i genetycznych uwarunkowań danej osoby. Oto wspomniane siedem założeń.

1. Umiejętności społeczne zdobywa się przede wszystkim przez naukę (np. obserwację, naśladowanie, próby i wyrażanie opinii).
2. Umiejętności społeczne obejmują zachowania zarówno werbalne, jak i niewerbalne.
3. Umiejętności społeczne wymagają zarówno efektywnych, jak i adekwatnych zapytań i odpowiedzi.
4. Umiejętności społeczne wydatnie wzmacniają pozycję w społeczeństwie.
5. Umiejętności społeczne są z natury interaktywne i wywołują w skuteczny sposób odpowiednie reakcje.
6. Na uzewnętrznienie umiejętności społecznych wpływają charakterystyczne cechy otoczenia.
7. Niedostateczne i przesadne reakcje w kontaktach społecznych można określić i wyznaczyć jako cel interwencji.

Choć czasami wydaje nam się rzeczą trudną streszczenie programu ćwiczeń i metodyki w zakresie umiejętności społecznych, partnerzy ARTERII zgodnie kładą nacisk raczej na stronę behawioralną niż akceptację grupy równych sobie czy kwestię przydatności społecznej. Niemniej, rozliczne definicje przedstawione przez rozmaitych ekspertów w ramach podejścia behawioralnego określają treść, konsekwencje, a czasami oba aspekty zachowań kompetentnych społecznie. Oto niektóre z tych definicji.

Rimm (1974): „Relacje interpersonalne, które zakładają szczerą i stosunkowo bezpośrednie wyrażanie uczuć”.

Alberti i Emmons (1978): „Zachowanie, które pozwala danej osobie postępować zgodnie z własnymi najistotniejszymi interesami, bronić samego siebie bez nadmiernych obaw, swobodnie wyrażać szczerą uczucia i domagać się osobistych praw bez odmawiania innym ich praw”.

Kelly (1982): „Połączenie rozpoznawalnych i wyuczonych zachowań, stosowanych przez jednostki w sytuacjach interpersonalnych, by uzyskać lub utrzymać wsparcie otoczenia”.

Doświadczenie wykazuje, że zachowania kompetentne społecznie powinny być określane przez zadania oraz cele, jakie chcemy osiągnąć. Sytuacje życia codziennego dowodzą, że osiągnięcie celu jest ważne, przy zachowaniu

dobrej atmosfery w kontaktach międzyludzkich. Zatem dobrą definicją umiejętności społecznych byłaby taka, która uwzględnia obydwa aspekty. Wymienieni dalej autorzy starają się uchwycić to pojęcie, definiując umiejętności społeczne jako połączenie zachowania w obrębie społeczeństwa i skutków przez nie wywołanych.

Phillips (1978): „Stopień, w jakim dana osoba potrafi nawiązać kontakt z innymi w sposób dostatecznie zadowalający ich prawa, potrzeby, życzenia i zobowiązania bez naruszania praw, potrzeb, życzeń i podobnych zobowiązań innych osób, przy swobodnej i otwartej wymianie poglądów”.

Caballo (1986): „Połączone zachowania jednostki w kontekście interpersonalnym, wyrażające uczucia, postawy, pragnienia, opinie lub prawa tej jednostki w sposób adekwatny do sytuacji, z poszanowaniem zachowań innych osób, a także z natychmiastowym rozwiązaniem problemów i minimalizacją prawdopodobieństwa ich wystąpienia w przyszłości”.

W życiu społeczności odpowiednie zachowania w kontaktach międzyludzkich mogą okazać się ważniejsze niż umiejętności teoretyczne czy nawet praktyczne przy ustaleniu, czy dana osoba jest postrzegana jako jednostka kompetentna (Black & Langone, 1997). Na przykład, Holmes i Fillary (2000) badali zdolność osób dorosłych lekko upośledzonych umysłowo do podjęcia „zdawkowych rozmów”, które prowadzi się w każdym miejscu pracy. Zauważyli, że pracownicy niepełnosprawni intelektualnie, którzy okazują kompetencje w zakresie umiejętności społecznych, są zazwyczaj postrzegani bardziej pozytywnie niż osoby pozbawione tych umiejętności, niezależnie od poziomu wiedzy wymaganego do wykonania wymaganego zadania. Pogląd, iż kompetencje w wykorzystaniu umiejętności społecznych wpłyną na pozytywną percepcję osób niepełnosprawnych, może objąć również inne grupy docelowe nieprzystosowane społecznie, takie jak bezdomni, migranci, studenci specjalnej troski, ludzie cierpiący z powodu zaburzeń psychicznych, młodzież z rodzin patologicznych, młodociani przestępcy, ofiary uzależnienia od alkoholu i narkotyków, renciści i emeryci oraz wszyscy oddzieleni od głównego nurtu życia społecznego i kulturalnego.

Każdy, kto próbował wpłynąć na umiejętności społeczne drugiej osoby, wie, że takie przedsięwzięcie niesie z sobą poważne wyzwania. Po co próbujesz poprawić umiejętności społecznej komunikacji osób nieprzystosowanych? Najprawdopodobniej dążysz do (1) uniknięcia negatywnych konsekwencji niewystarczających umiejętności społecznych w postaci samotności, utraty pracy bądź skrupowania w kontaktach międzyludzkich w obrębie społeczności (2) cieszenia się korzyściami płynącymi z dodatnich umiejętności społecznych, takimi jak przyjaźń, akceptacja innych, i dobre kontakty w społeczności. Niemniej, ludzie muszą dostrzec konieczność nauczania się tych umiejętności. W trakcie ćwiczeń instruktorzy mogą pomóc uczącym się w określeniu społecznych umiejętności potrzebnych do osiągnięcia istotnych celów.

W przekonaniu, że brak umiejętności społecznych stanowi przeszkodę na drodze do sukcesu w wielu dziedzinach życia (zwłaszcza dla najbardziej narażonych grup), nauczyciele, edukatorzy, terapeuci i artyści uczestniczący w projekcie ARTERIA, a zwłaszcza w fazie pilotażowej (rozwijanie warsztatów teatralnych – zobacz dołączoną płytę CD-rom), są zgodni co do definicji określonych umiejętności społecznych, których brak odczuwają grupy

docelowe, z jakimi pracują w swoich organizacjach (osoby niepełnosprawne, zaburzone psychicznie, bezdomni i migranci). Do tych umiejętności należą między innymi: rozwój poczucia własnej wartości, kontakty międzyludzkie, rozwiązywanie problemów, entuzjazm i nadzieja na przyszłość, rozpoznawanie i opanowanie emocji, identyfikacja i wzajemne zrozumienie. Ich rozwinięcie wpływa na podejmowanie decyzji i zaszczepienie tych umiejętności, zdolność radzenia sobie z problemami i wreszcie większą kontrolę nad własnym życiem w społeczeństwie. Innymi słowy, na efektywne i konstruktywne uczestnictwo w różnych dziedzinach życia.

Opierając się na doświadczeniach zdobytych w ramach projektu ARTERIA określiliśmy siedem rodzajów umiejętności społecznych, których brakuje w grupach docelowych objętych działalnością organizacji partnerskich. Oto one.

1. Poczucie własnej wartości i pewność siebie, z uwzględnieniem pozytywnego poglądu na życie

Poczucie własnej wartości jest związane z pozytywnym postrzeganiem siebie i wiarą w przyszłość, co łączy się w pewien sposób z motywacją, lecz także z innymi ważnymi czynnikami, takimi jak poziom energii potrzebny do stawienia czoła wyzwaniom, zdolność zmierzenia się ze zmianami i nowymi sytuacjami, podejmowanie decyzji itp. To postrzeganie może, lecz nie musi zgadzać się ze sposobem, w jaki patrzą na nas inni ludzie. Poczucie własnej wartości wiąże się z innymi umiejętnościami społecznymi i wywiera wpływ zarówno na nie, jak i na nasze zdolności kontaktu ze społeczeństwem.

2. Rozpoznawanie i opanowywanie uczuć

Ta zdolność jest bardzo istotna dla społecznego rozwoju i wymaga nie tylko rozpoznania, co czujemy i dlaczego, ale również opanowania emocji, które w nas wzbudzone oraz gotowości do rozmowy o tym, co czujemy. Wszyscy posiadamy uczucia, nie zawsze jednak potrafimy je rozpoznać i mówić o nich, choć wpływają na nasze zachowanie i naszą zdolność rozwiązywania problemów i mierzenia się z nowymi wyzwaniami. Zdolność ta powiązana jest z umiejętnością odczytywania zarówno przekazów niewerbalnych w trakcie komunikacji (postaw, gestów, kontaktu wzrokowego itp.), jak i sygnałów parawerbalnych (intonacji, napięcia, tonu głosu) ze strony innych osób i własnej, co wiąże się bezpośrednio z empatią.

3. Empatia i asertywność, z uwzględnieniem zrozumienia różnic

Rozpoznanie, co czują inni i zrozumienie ich uczuć jest istotą empatii, umiejętności wczuwania się w cudze położenie, lecz by tak się działo, musimy być świadomi własnych uczuć. Zdolność odczytywania uczuć innych ludzi i poszanowania dla odmienności oraz tego, co czują inni, tak jak czujemy my sami, jest niezbędna, jeśli

nie chcemy popaść w stereotypy takie, jak rasizm, seksizm, homofobia itp. Zdolność ta pomaga nam nawiązywać kontakty oparte na szacunku i rozwoju wszystkich członków grupy, którzy cenią i popierają zróżnicowanie.

4. Umiejętności komunikacji

Wszystkie wzajemne relacje między ludźmi wymagają komunikacji, stąd jej brak stanowi przyczynę wielu konfliktów. Zdolność interpretowania przekazów, wyrazu twarzy oraz uczuć jest bardzo istotna. Kontakty z innymi zależą w dużej mierze od przekonującego przekazania intencji bez wzbudzenia negatywnych odczuć u odbiorcy przekazu. Do tego zestawu należą m.in. następujące umiejętności: komunikacja werbalna, przyjmowanie i wypowiadanie opinii, odpowiednie wyrażanie uczuć, zadawanie pytań i udzielanie adekwatnych odpowiedzi, właściwe podejście do przekazów werbalnych (zawierających słowa), parawerbalnych (obejmujących głos, intonację itp.), niewerbalnych (gesty, postawa, kontakt wzrokowy itp.) oraz wizualnych.

5. Umiejętności interpersonalne, współpraca z innymi

Umiejętności te pozwalają nam nawiązywać kontakty z ludźmi z różnych środowisk, przyjmować i dawać wsparcie, rozwijać relacje z innymi, zaufanie i przystępność, wzmacniać pozytywne nastawienie do konstruktywnej krytyki. Ten zakres umiejętności wiąże się szerzej z innymi, takimi jak poczucie własnej wartości, empatia, komunikatywność itp.

6. Zdolność do rozwiązywania problemów, negocjacji i planowania

Zdolność do rozwiązywania problemów wiąże się z ich rozpoznaniem i adekwatnością odpowiedzi na nie. Gdy do rozwiązania problemu dochodzi w obrębie grupy, zależy ono od zdolności negocjacyjnych, określenia problemu, jaki chcemy rozwiązać i sposobu w jaki chcemy to zrobić oraz zrozumienia czego oczekuje reszta grupy. Uczenie się dzięki poznawaniu innych punktów widzenia i zdolność panowania nad własnymi emocjami należą do dodatkowych potrzebnych umiejętności. Planowanie również łączy się ze zdolnością do rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji i obejmuje określenie własnych pragnień i celów, zgłębienie możliwych sposobów ich osiągnięcia, wybór najważniejszych kroków w zмирzaniu do celów krótkoterminowych oraz ocenę rezultatów na końcu tego procesu.

7. Kreatywność

Kreatywność można odnaleźć w każdej z wyżej wymienionych umiejętności i stanowi ona zasadniczy element działań opisanych w następnym rozdziale. Na przykład jest niezbędna przy rozwiązywaniu konfliktów, w reflek-

sji, ocenie możliwości wyboru, negocjacjach, podejmowaniu decyzji, komunikacji itd., i jest oczywiście kształtowana przez inne umiejętności. Kreatywność towarzyszy wiedzy, doświadczeniu, poczuciu własnej wartości itp. Jeśli zatem ktoś rozwija inne umiejętności, rozwija również inwencję twórczą i jednocześnie wzbogaca swoje życie emocjonalne i intelektualne.

Ponadto można zauważyć, że wiele działań przedstawionych w niniejszym poradniku odnosi się do wartości, które ułatwiają społeczną integrację osób nieprzystosowanych, jak normy postępowania, nieprzywiązywanie wagi do konwenansów itp. Mówimy o wartościach mających wpływ na styl życia osób nieprzystosowanych, takich jak: wrażliwość na prawa innych ludzi, uznanie dla działań podejmowanych przez innych, próby uzyskania dobrego wykształcenia i zrozumienie jego wagi, odmowa zażywania narkotyków, szacunek itp. Odpowiedni system wartości i pozytywne nastawienie do życia są niezbędne, by stawić czoło wyzwaniom i nawiązać zadowalające relacje z resztą społeczności.

Następny rozdział opisuje podstawowe doświadczenia organizacji współpracujących w ramach ARTERII i przedstawia działania oraz praktyczne wskazówki służące nabywaniu i/lub pogłębianiu wspomnianych umiejętności przez wykorzystanie sztuki i teatru.



Narzędzia i działania



-
-
-
-
-
-
-

Rozdział 5

narzędzia



W tym rozdziale znajdziecie zestawienie pięciu różnych doświadczeń z pięciu krajów Europy. Doświadczenia te obejmują różne grupy docelowe o bardzo zróżnicowanych potrzebach. Zapoznacie się z praktykami wykorzystującymi sztukę oraz scenariuszami ćwiczeń służących rozwijaniu umiejętności społecznych. Ten skromny zbiór przykładów ukazuje szeroki zakres możliwości szkoleniowych i dydaktycznych oraz wymagających rozwinięcia kompetencji społecznych w celu przygotowania grup docelowych do efektywnego i konstruktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Czerpcie inspirację!

OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNE, DZIECI I MŁODZIEŻ Z RODZIN ZAGROŻONYCH, MŁODOCIANI PRZESTĘPCY, OFIARY UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU I NARKOTYKÓW, EMERYCI I WSZYSCY ODSUNIĘCI OD GŁÓWNEGO NURTU ŻYCIA SPOŁECZNEGO I KULTURALNEGO

Doświadczenie Stowarzyszenia Artystycznego Teatr Grodzki

W ramach warsztatów ARTERII prowadziliśmy dwie grupy teatralne: jedną dla osób niepełnosprawnych i drugą dla młodzieży potrzebującej wsparcia oraz niepełnosprawnych dorosłych. Ta grupa integracyjna o nazwie Teatr Grodzki Junior przygotowała spektakl „Czarodziejska góra” według powieści Tomasza Manna. Został on zaprezentowany podczas Przystanku PaT (Profilaktyka a Ty) organizowanego przez polską policję. W niniejszym poradniku skupiliśmy się na grupie teatralnej dla osób z niepełnosprawnością fizyczną, intelektualną i psychiczną, działającej w naszym dziennym ośrodku Warsztatu Terapii Zajęciowej (WTZ) obejmujących sztukę i życiowe umiejętności. Warsztaty teatralne w naszym WTZ odbywają się trzy razy w tygodniu przez dwie godziny dla uczestników, którzy zdecydowali się wziąć udział w przygotowaniu określonego spektaklu.

Nasi beneficjenci pragną i potrzebują sukcesu, a zadaniem instruktora teatralnego jest umożliwienie im osiągnięcia tego sukcesu na scenie. „Należy dać im poczucie dobrze wykonanej pracy” - podkreśla Barbara Rau, która prowadzi grupy teatralne Stowarzyszenia Teatr Grodzki od roku 1999, pracując głównie w ramach Warsztatu Terapii Zajęciowej „Jesteś Potrzebny!” Teatru Grodzkiego.

Odnajdywanie własnej drogi

Głównym zadaniem działań w ramach Warsztatu Terapii Zajęciowej prowadzonych przez Stowarzyszenie Teatr Grodzki jest społeczna i zawodowa rehabilitacja każdego z uczestników, mająca na celu rozwój osobisty, zwiększenie sprawności fizycznej, asertywność, radzenie sobie z codziennymi zadaniami i samodzielne funkcjonowanie w społeczeństwie. Zajmują się tym wykwalifikowani instruktorzy, zatrudniony jest również psycholog oraz rehabilitant. Z osobami przyjętymi na trzyletnią terapię zajęciową przeprowadza się rozmowy pod kątem ich umiejętności społecznych. Następnie przygotowuje się rozkłady zajęć indywidualnych i grupowych dostosowane do potrzeb. Sześć pierwszych tygodni Warsztatu Terapii Zajęciowej poświęconych jest zapoznawaniu się z wszystkimi sześcioma sekcjami, a są to: Pracownia Dziennikarska i Fotografii, Pracownia Arteterapii, Pracownia Sztuki Użytkowej, Pracownia Mody, Pracownia Stolarsko-Introligatorska, Pracownia Gospodarstwa Domowego i Ogrodnictwa. Później uczestnik lub uczestniczka wybiera dwa rodzaje warsztatów, w których będzie brać udział przez trzy lata.

Potęga sztuki

Dewiza Stowarzyszenia Teatr Grodzki zakłada, że każdy ma prawo do artystycznego wyrażania siebie. Sztuka i inwencja twórcza pomagają w zniesieniu barier i mobilizują do wprowadzenia zmian w życiu - do podjęcia nowych wyzwań edukacyjnych lub zawodowych. Przekonanie, że wspólne zaangażowanie w twórcze zajęcia artystyczne sprzyja rozwojowi osobistemu uczestników, stanowi podstawę działalności Stowarzyszenia. Jego założyciele, Jan Chmiel i Tomasz Zieliński, obydwaj zawodowo zaangażowani w sztukę, prowadzili warsztaty teatralne i muzyczne dla różnych grup złożonych z dzieci, nastolatków i dorosłych zagrożonych wykluczeniem społecznym, i zauważyli, jaki wpływ wywierają one na uczestników.

Teatr to magia. Nagle zbiera się grupa dziesięciu osób w różnym wieku, z różnymi dolegliwościami i problemami życiowymi, i chcą ćwiczyć. Gdybyście zagadnęli kogoś na ulicy i poprosili, żeby zagrał w przedstawieniu, ustyszelibyście: „Spadaj!” W grupie, na scenie, dzieje się rzecz niesamowita – jedność działania.

[Jan Chmiel, założyciel, wieloletni przewodniczący zarządu Stowarzyszenia Teatr Grodzki, obecnie jego wiceprezes]

Teatr jest sztuką o wymiarze społecznym – działa dla ludzi i dzięki ludziom. Jest głównym elementem terapii opartej na sztuce i stosowanej przez Stowarzyszenie Teatr Grodzki od 11 lat w pracy z różnymi grupami potrzebującymi wsparcia. Jednym z celów jest rozwinięcie umiejętności społecznych – współpraca z innymi, praca w zespole, poprawa zdolności nawiązywania kontaktu oraz podejmowania nowych zadań i wyzwań. Działania teatralne skupiają się również na rozwoju osobistym każdego uczestnika – aby stał się bardziej pewny siebie, otwarty i wierzył we własne możliwości i uzdolnienia. Kolejnym ważnym punktem zainteresowania w teatralnych działaniach Stowarzyszenia jest forma i ekspresja, pobudzająca inwencję twórczą i pasje artystyczne.

„Zajęcia teatralne kojarzą się z rozdaniem tekstów, nauczeniem się ich na pamięć i odegraniem sytuacji na scenie. My zaczynamy od poznania się członków grupy i indywidualnego poznania siebie i swoich możliwości. Tego typu zajęcia pozwalają spojrzeć na teatr z innej perspektywy i skupić się na drzemających w każdym człowieku umiejętnościach”. [Jan Chmiel]

„Lubię grać. Z każdą sztuką idziemy do przodu”. [Marlena]

„Jest to dla mnie kontynuowanie procesu otwarcia, zmiany poprzez działania z ludźmi”. [Alina]

Najbardziej charakterystyczną formą sztuki wykorzystywaną przez Stowarzyszenie Teatr Grodzki jest teatr wizualny (lalki, maski, tkaniny dużych rozmiarów). Poruszanie lalką nie musi stanowić dodatkowej trudności dla osób niepełnosprawnych, sprzyja za to lepszej ekspresji i komunikacji. Trzymanie w ręce przedmiotu, za pośrednictwem którego można przemówić do widzów, ułatwia grę aktorską i często pozwala osiągnąć lepsze rezultaty z grupami zagrożonymi wykluczeniem. Uwaga aktora skupia się bardziej na lalce/materiale niż na wi-

dzach, co łagodzi treść. Uczestnicy są mniej skrępowani i mniej skupieni na własnej niepełnosprawności. Prowadzone przez Stowarzyszenie warsztaty teatralne obejmują również wykonywanie lalek - zadanie powierzone specjalistom z teatrów zawodowych. Zajęcia te, połączone z animacją lalek, rozwijają zdolności manualne, poprawiając sprawność fizyczną i równowagę.

Gdy mowa o warsztatach artystyczno-edukacyjnych, rodzi się pytanie: jakie formy najlepiej zaspokajają potrzeby osób mających problemy z przyswajaniem wiedzy oraz niepełnosprawnych intelektualnie lub psychicznie? Niektórzy reżyserzy teatralni, trenerzy i pracownicy organizacji pozarządowych uważają, że uczestnicy powinni przede wszystkim czerpać radość z tego, co robią i że poziom trudności powinien być dostosowany do ich możliwości, tzn. obniżony. Prowadzi to często do przebijania ludzi za żaby, grzybki, Czerwone Kapturki albo krasnoludki. Przypuszcza się, że jest to bliższe ich poznawczemu rozumieniu świata niż wyrafinowane dzieła lalkarskie. Przygotowanie skomplikowanej sztuki z zawiłą fabułą wymaga istotnie większego wysiłku, a czasami nawet zmagania, niż przedszkolne przedstawienie. Dziecinne realizacje zwracają jednak uwagę na fakt, iż aktorzy są niepełnosprawni. Uczestnicy zostają obsadzeni w stereotypowych rolach ich ograniczenia uwydatnione na scenie. W Stowarzyszeniu Teatr Grodzki uważamy, że niepełnosprawni dorośli nie powinni przebić się za dzieci, ponieważ rezultat może okazać się upokarzający i żalotny. Nie są przedszkolakami i zadaniem instruktora jest nauczyć ich jak największej samodzielności w świecie dorosłych. „Konieczne jest znalezienie takich środków teatralnych, które umożliwią danej osobie stanie się kimś więcej niż jest, wyjście poza własne ograniczenia” – mówi Barbara Rau, jedna z najbardziej doświadczonych instruktorek Stowarzyszenia Teatr Grodzki. Dodaje: „Czasami aktor lub aktorka mający problemy z przyswajaniem wiedzy nie potrafią wykonać zadania tak jak aktorzy zawodowi, ale upewniamy się, że dokładnie wiedzą, jak to powinno zostać zrobione i z tej wiedzy czerpią motywację do dalszego samodoskonalenia. Widzowie doceniają wysiłki naszych uczestników, którzy osiągają sukcesy przy wielu skomplikowanych zadaniach, nawet jeśli czasami coś im się nie uda. Często wznawiamy przedstawienia i doskonalimy grę, dopóki nasze spektakle nie osiągną profesjonalnego poziomu”.

Grupy prowadzone przez Stowarzyszenie Teatr Grodzki przygotowują wiele przedstawień dla dzieci i wykonują je dla nich, ale fabuła zawsze stanowi obudowę tematów edukacyjnych. Na przykład, przedstawienie oparte na opowieściach o Muminkach autorstwa Tove Jansson, wybranych przez uczestników, ukazywało, jak to jest być jednym z Muminków – sympatycznych istot, czasami niezręcznych, żyjących we własnym świecie. Grupa rozważała również, jak przedstawić dzieciom śmierć. Wreszcie wybrano scenę z „Zimy Muminków”, w której wiewiórka spotyka Lodową Panią. „Bardzo ważne jest wprowadzenie do przedstawień kwestii związanych z otaczającą rzeczywistością” – podsumowuje Barbara Rau.



Rozwijanie umiejętności społecznych

Uczestnictwo w grupach, przyjmowanie na siebie różnych ról (przywódca, członek, obserwator)

Powinniśmy posiadać zdolność nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi w sytuacjach, gdy znajdziemy się w grupie - jest to coś, co większość z nas uznaje za rzecz oczywistą. Ale dla osób niepełnosprawnych takie sytuacje są często stresujące, nieprzewidywalne, niezręczne. Bycie członkiem grupy i odgrywanie różnych ról przygotowuje do podejmowania nowych wyzwań edukacyjnych i zawodowych, podczas których odnajdą się w grupach (na przykład podczas kursów szkoleniowych albo w pracy).

Obszar komunikacji i współpracy z innymi niewątpliwie piętrzy trudności przed wieloma osobami niepełnosprawnymi intelektualnie i mającymi problemy psychiczne, przychodzącymi do Warsztatu Terapii Zajęciowej prowadzonego przez Stowarzyszenie Teatr Grodzki. Niektórzy beneficjenci nigdy nie rozmawiają o sobie i swoich umiejętnościach ani nie wyrażają swoich potrzeb, zwłaszcza w grupie. Rozwijanie umiejętności społecznych w tym zakresie jest niezbędne, by otworzyć przed nimi perspektywy edukacyjne i zawodowe.

„Bardzo lubię rozmawiać z ludźmi z mojej grupy”. [Halinka]

Czerp inspirację!

Działania teatralne zawsze mają miejsce w obrębie grupy, uczestnicy przyjmują na siebie różne role (przywódca, członek, obserwator). W trakcie każdego warsztatu Stowarzyszenia Teatr Grodzki poświęca się uwagę budowaniu zespołu i integracji w celu stworzenia przyjaznego środowiska (zobacz: metody ćwiczeń w niniejszej książce). Zachęca to uczestników do sprawdzenia się w różnych rolach, nie tylko na scenie, lecz także w grupie. Instruktorzy, którzy reżyserują przedstawienie, zawsze wyznaczają asystentów: osobę odpowiedzialną za przypominanie innym tekstu, kogoś, kto zadba o kostiumy i dekoracje, a także osobę, która dopilnuje ruchu scenicznego (przypomni innym, gdzie i kiedy mają wykonać ruchy albo wyjść).

Jedną z uczestniczek warsztatów ARTERII, osobie nieśmiałej i małomównej, powierzono rolę asystentki podczas prób. Była odpowiedzialna za ruch sceniczny w trakcie przedstawienia. Jeśli zauważyła, że ktoś nie wykonuje ustalonych ruchów (na przykład nieprawidłowo ustawia się na scenie), musiała go poprawiać. Było to trudne zadanie dla osoby nieprzyzwyczajonej do wydawania innym poleceń i wypowiedziania się w sposób otwarty. Zyskała dzięki temu większą pewność siebie i mogła wyrazić własne zdanie w bezpiecznym otoczeniu. W rezultacie stała się bardziej komunikatywna i asertywna.

Ktoś inny, o buntowniczym charakterze, miał poważne trudności z włączeniem się w działania grupy i uwzględnianiem potrzeb innych osób. Chłopak ten przez cały czas miał włączony telefon komórkowy, mimo iż trener prosił o wyłączenie aparatu. W trakcie jednej z prób zaczął odbierać rozmowy, wychodząc z sali. Kiedy usłyszał, że dźwięk jego telefonu przeszkadza innym i utrudnia im powrót do odtwarzanych ról, odpowiedział: „Przecież ja już nie gram, skończyłem swój tekst”. Instruktor odpowiedziała: „Tu sztuka grana jest na żywo. Musimy być otwarci na innych, żeby im podpowiedzieć, pomóc. Nie można lekceważyć kolegów. A oni mogą zauważyć, co my gramy dobrze, a co źle”. Instruktor jeszcze raz poprosiła, aby od następnych zajęć wszyscy wyłączyli komórki. Grupa się zgodziła, a właściciel telefonu już nie oponował.

Zrozumienie zasad postępowania i zwyczajów w różnych środowiskach

Osobom niepełnosprawnym intelektualnie i psychicznie często sprawia trudność zrozumienie do zasad postępowania i zwyczajów panujących w różnych środowiskach i dostosowanie się do nich. W rezultacie sytuacje wymagające szerszych kontaktów z innymi osobami, zwłaszcza nieznanymi, mogą wywoływać poważny stres i podważać ich wiarę w siebie. Niektórzy niepełnosprawni wolą pozostać w domu, by uniknąć takich sytuacji, co stanowi dla nich wyjście bezpieczniejsze, lecz nieuchronnie prowadzi do wyobcowania i wykluczenia. Uczenie różnych form społecznego zachowania umożliwia osobom nieprzystosowanym włączenie się w życie społeczne w efektywny i konstruktywny sposób. Ma zasadnicze znaczenie w przygotowaniu ich do funkcjonowania w pracy.

Czerp inspirację!

Zajęcia teatralne mogą pomóc w trudnych sytuacjach wymagających kontaktu, np. w radzeniu sobie z różnymi sprawami w biurach, sklepach albo z sąsiadami. Ludzie stają się bardziej pewni siebie i uczą się autoprezentacji: jak pokazać się od najlepszej strony, jak mówić o sobie. Osoby niepełnosprawne, które uczęszczały na zajęcia grupy teatralnej ARTERII w ramach Warsztatu Terapii Zajęciowej, zmierzyły się z różnymi sytuacjami wymagającymi kontaktu. Jedną z nich było inauguracyjne spotkanie wszystkich partnerów projektu, podczas którego zaprezentowały przedstawienie przed gośćmi z pięciu krajów. Uczestnicy osiągnęły sukces zarówno osobisty, jak i artystyczny - po spektaklu nawiązali kontakt z widzami, podchodząc do nich i pokazując swoje lalki. Zorganizowano inne przedstawienia i spotkania, jak na przykład premierę sztuki „Dar rzeki Fly” z udziałem pracowników Zakładu Aktywności Zawodowej oraz Działu Projektów Stowarzyszenia. Po spektaklu odbyło się otwarte spotkanie dyskusyjne i prowadzono nieoficjalne rozmowy z aktorami.

„Ludzie niepełnosprawni stykają się poprzez teatr z wieloma różnymi sytuacjami. Niektóre z nich nigdy im się nie przydarzą, ale inne tak. Mogą przećwiczyć swoje reakcje w bezpiecznym otoczeniu” - zauważa instruktorka Barbara Rau. „Stają się bardziej elastyczni, zaciekawieni i gotowi zrozumieć zachowanie innych. Często słyszę od uczestników warsztatów teatralnych, że mniej się boją wyjść do miasta albo zrobić zakupy. Widzę, że są bardziej asertywni i odporni”.

Gotowość do polepszenia własnego życia i wykorzystania możliwości (mająca na celu dobro osobiste i społeczne)

Motywacja osobista jest jedną z podstawowych dziedzin, nad którymi należy pracować z ludźmi zagrożonymi wykluczeniem społecznym. Kwestionariusze i rozmowy przeprowadzane z osobami niepełnosprawnymi, które uczestniczą w zajęciach Warsztatu Terapii Zajęciowej, wykazują, iż osobom tym brakuje prawdziwej motywacji, by osiągnąć to, czego pragną. Wynika to często z niewiary w siebie i własne osądy, co dodatkowo utrudnia, a nawet uniemożliwia kierowanie się własnymi poglądami. Należy rozwijać pewność siebie i wiarę w siebie u osób niepełnosprawnych, które mają prawo spełnić się w życiu jako wartościowe jednostki.

Czerp inspirację!

Działania teatralne Stowarzyszenia Teatr Grodzki skupiają się na rozwijaniu wrodzonych zdolności naszych beneficjentów, by stali się bardziej twórczy, odważni i otwarci na nowe doświadczenia. Najważniejsze, żeby rozbudzili lub wzmocnili w sobie zaciekawienie światem, a co za tym idzie, chęć jego poznania, tzn. nauki i zmiany.

Prowadząc warsztaty teatralne dla osób defaworyzowanych, zauważyliśmy, że ważna jest zarówno praca warsztatowa, jak i jej efekt, czyli przedstawienie. Rozwój osobisty uczestników to proces postępujący, a wymierne osiągnięcia (spektakle) stanowią silny mechanizm motywacyjny. Występ przed stoma mieszkańcami własnego miasta jest nie tylko osiągnięciem, lecz może również być przełomowym doświadczeniem! Włączanie do warsztatów teatralnych elementów ekspresji artystycznej i przedstawień dla publiczności oznacza, że tworzymy dostrzegalne „produkty”, coś, z czego uczestnicy są dumni i z czym się utożsamiają. Staramy się realizować przedstawienia tak bliskie zawodowemu teatrowi, jak to tylko możliwe. Niniejsza książka zawiera zdjęcia z przedstawienia „Dar rzeki Fly” przygotowanego podczas warsztatów ARTERII i wystawionego w ramach Beskidzkiego Świąta Małych i Dużych w Bielsku-Białej przed 200-osobową publicznością.

Publiczne występy przynoszą podwójną satysfakcję – aktorzy czują się spełnieni w sensie osobistym, a jednocześnie zyskują uznanie widowni i członków zespołu. „To bardzo ważne, dać im możliwość osiągnięcia sukcesu przed publicznością, ponieważ zaczynają wtedy pragnąć szczęścia i spełnienia również w życiu osobistym” – wyjaśnia instruktorka Barbara Rau. „Skłania ich to, by wzięli życie w swoje ręce i poszukali pracy albo zostali wolontariuszami”. Jedna z uczestniczek zajęć teatralnych w ramach Warsztatu Terapii Zajęciowej, mająca trudności z nauką, zaczęła odgrywać główną rolę we własnym życiu. Zachęcona przez instruktorkę, zatrudniła się jako wolontariuszka w przedszkolu i okazała się niezastąpioną pomocnicą wychowawczyni. Nadal uczestniczy w warsztatach teatralnych Stowarzyszenia Teatr Grodzki, gdzie przeniosta się do innej, integracyjnej grupy. Często podkreśla, że gra aktorska pomaga jej w rozwoju i doskonaleniu. Instruktorka Barbara Rau zwraca uwagę na fakt, iż przygotowywanie nowego spektaklu jest jak podejmowanie nowego życiowego zadania. „Na początku w głowie panuje chaos, który jednak zostaje powoli uporządkowany w formie przedstawienia. Układanie, przygotowywanie sztuki jest jak układanie sobie życia”.

W teatrze zawsze pojawia się presja czasu – aktorzy muszą wykonać swoje czynności bez opóźnień i w odpowiednim tempie, by przedstawienie nabrało rozpędu i osiągnęło stopień napięcia niezbędny do zaangażowania widza. Także muzyka często wyznacza wejścia i wyjścia, stając się czymś w rodzaju zegara na scenie. Granie pod presją czasu przygotowuje uczestników warsztatów teatralnych do sytuacji życiowych, w których należy być punktualnym i efektywnym.

BEZDOMNI I NIEPEŁNOSPRAWNI FIZYCZNIE LUB OSOBY Z ROZPOZNANIEM CHOROBY PSYCHICZNEJ

Doświadczenie Teatru Bezdomnego

Różni członkowie naszej grupy wykluczonych społecznie, składającej się w większości z bezdomnych i niepełnosprawnych fizycznie lub osób z rozpoznaniem choroby psychicznej, mają różne potrzeby i problemy.

Najbardziej elementarne potrzeby osób bezdomnych: pragną znaleźć swoje miejsce, bezpieczne i niedrogie mieszkanie, zyskać możliwość regularnego dbania o higienę osobistą (branie prysznica), znaleźć pracę, zostać zaakceptowanym przez społeczeństwo, podnieść poziom swojego wykształcenia, ułożyć plany na przyszłość, przestać żyć na ulicy, nawiązać relacje z pracującą częścią społeczeństwa, pomagać innym.

Najbardziej elementarne potrzeby osób niepełnosprawnych i z rozpoznaniem choroby psychicznej: zostać zaakceptowanymi przez innych pomimo swej niepełnosprawności, znaleźć i rozwinąć nowe kontakty towarzyskie, znaleźć życiowego partnera, mieć dostęp do różnych miejsc dla wózka inwalidzkiego, stać się niezależnym, znaleźć zatrudnienie, tworzyć, podnosić poziom wykształcenia, ułożyć plany na przyszłość i pomagać innym. Jak widać, większość potrzeb osób społecznie wykluczonych wygląda niemal tak samo. Z naszego punktu wi-

dzenia największym problemem osób bezdomnych jest to, że żyją na ulicy, co oznacza, iż są w znacznej mierze oddzielone od społeczeństwa. Prowadzi to do depresji, nerwicy, nadużywania alkoholu albo narkotyków, a w niektórych przypadkach do samobójstwa. Drugim bardzo ważnym problemem dla bezdomnych jest okres zimowy, podczas którego grozi im zamarznięcie i muszą włożyć więcej wysiłku w wyszukanie ciepłego miejsca na nocleg. W zimie częściej niż w lecie używają alkoholu i częściej zdarza im się opuszczać próby. Izolacja społeczna jest również największym problemem niepełnosprawnych. Wiele z tych osób od długiego czasu mieszka w ośrodkach opieki społecznej, na Słowacji brakuje dojazdów dla wózków inwalidzkich i niewiele jest dostępnych warsztatów lub zajęć rekreacyjnych dla niepełnosprawnych.

Wezwanie do działania: Zbliżenie do siebie osób bezdomnych i niepełnosprawnych poprzez wspólne działania (jak teatr) jest nowatorskim podejściem umożliwiającym członkom obu grup zaspokojenie niektórych z ich szczególnych potrzeb. Bezdomni mają sposobność pomóc niepełnosprawnym, co wymaga od nich większej odpowiedzialności, a zatem w mniejszym stopniu nadużywają alkoholu i w rezultacie nie są do końca odizolowani od społeczeństwa. Z drugiej strony, osoby niepełnosprawne uzyskują dzięki pracy z bezdomnymi bliższy kontakt z „rzeczywistym światem”, są również w mniejszym stopniu odizolowane społecznie i mogą się nauczyć nowych strategii przetrwania. Dostarczają (i czują się upoważnione do dostarczania) bezdomnym wyraźnego przykładu przezwyciężania ograniczeń fizycznych i umysłowych.

Odnajdywanie własnej drogi

Rozpoznajemy i określamy potrzeby naszej grupy społecznej przez:

- ◇ konsultacje
- ◇ wywiad diagnostyczny
- ◇ formularz ankietowy
- ◇ techniki dramy i terapii
- ◇ techniki twórczości/sztuki
- ◇ obserwacje
- ◇ reakcje i opinie podopiecznych i członków zespołu.

Ponieważ nasza grupa społeczna jest bardzo zróżnicowana (nawet wśród bezdomnych są ludzie z niesprawnościami, jak np. dysleksja, lub fizycznymi ułomnościami utrudniającymi im znalezienie stałego zatrudnienia), metody analityczne służące ustaleniu zakresu ich umiejętności społecznych i potrzeb rozwojowych są bardzo otwarte, swobodne i elastyczne. Zwykle podczas prób zdarzają się rozmaite sytuacje i oceniając je, dowiadujemy się, jakie umiejętności społeczne należy rozwinąć albo pogłębić u podopiecznego. Stosujemy podejście indywidualne oparte na perspektywach i możliwościach poszczególnych osób w konkretnych sytuacjach. Na przykład uczymy aktora cierpiącego na dysleksję jego tekstu, odczytując mu go na głos i wykonując pewne gesty, co stanowi ruchowo-słowną formę uczenia się w celu lepszego zapamiętywania. Unikamy stosowania

długich i skomplikowanych metod diagnostycznych, ponieważ zniechęca to podopiecznych i sprawia, że czują się skrępowani bądź tracą wiarę w siebie.

Potęga sztuki

Uważamy, że teatr stanowi bardzo przyjazny, niekonfrontacyjny, zajmujący i atrakcyjny sposób uczenia i budowania umiejętności społecznych. Wystawiając spektakl, pokazujemy nie tylko przedstawienie teatralne jako takie, lecz także to, czego nauczyli się nasi aktorzy w trakcie prób w ramach sesji dramaterapeutycznych.

Terapia sztuką i dramą pozwala osiągnąć w przypadku naszych podopiecznych następujące cele: uczy ich porozumiewania się w asertywny lecz nieagresywny sposób, daje im poczucie przynależności, uczy akceptacji dla odmiennych opinii i punktów widzenia, umożliwia im tworzenie i bycie kreatywnymi, buduje bezpieczne schronienie i przyjazne więzi międzyludzkie, pomaga nawiązać nowe kontakty społeczne, podsuwa sposobność pomagania innym i poczucia się użytecznym dzięki możliwości dawania, poprawia ich sytuację finansową, mogą spróbować nowych ról i żyć życiem odgrywanych postaci, poprzez teatr doświadczają różnych emocji i mówią o nich, dzięki teatrowi mogą podróżować i poznawać inne kultury czy nawet języki, terapia uczy ich odpowiedzialności i punktualności, a także pozwala skupić się na własnych ciałach. Podczas przedstawień teatralnych nasi podopieczni (aktorzy) przeżywają katharsis i osiągają sukces. Oklaski po przedstawieniu wiele dla nich znaczą, pokazują, iż zostali zaakceptowani przez społeczeństwo i należą do niego. Uzyskują nowy status społeczny, co pomaga im bardziej uwierzyć w siebie. Większa pewność siebie sprzyja również sukcesom w innych dziedzinach życia, takich jak zdrowie, znalezienie pracy i życiowego partnera. Do działań i technik stosowanych przez Teatr Bezdomny należą:

- ◇ Aktywność fizyczna (praca nad ciałem): koncentracja na doznaniach fizycznych, podejście do negatywnych doświadczeń lub urazów, rozwijanie sprawności motorycznej, kreatywności i umiejętności wyrażania siebie, poprawa stanu zdrowia, stopnia wrażliwości, wzmocnienie wiary w siebie.
- ◇ Ćwiczenia głosowe: ćwiczenie koncentracji i pamięci, uczenie się nowych słów, poprawianie wymowy i wzbogacanie słownictwa, doskonalenie oddechu i skali głosu, rozszerzanie umiejętności komunikacyjnych natury formalnej lub grzecznościowej, wzmocnienie wiary w siebie.
- ◇ Analiza tekstów teatralnych: ćwiczenie koncentracji, pamięci i logicznego myślenia, uczenie się wykorzystywania czasu do namysłu, znajdowania związków logicznych, formułowania opinii i punktów widzenia, zrozumienia dla losów innych ludzi, nabieranie zmysłu praktycznego, doskonalenie głośnego czytania i uczenia się na pamięć, wzmocnienie wiary w siebie.
- ◇ Malowanie (techniki artystyczne): koncentracja, kreatywność, wyrażanie uczuć, autoprezentacja, doświadczenia estetyczne, wzmocnienie wiary w siebie.
- ◇ Próby teatralne: długofalowy proces, w trakcie którego uczymy się, jak stworzyć zespół, doskonalimy naszą pracę zespołową, współdziałanie, asertywność, wiarę w siebie, wytrwałość, punktualność,

twórcze myślenie; pogłębiaamy poczucie dokonania czegoś i przynależności, rozwijamy zdolność lepszego znoszenia stresu (takiego jak np. trema) i rozwiązywania konfliktów w przyjazny sposób, włączamy nagrody i finansowe honoraria, wspieramy dobre praktyki w zakresie higieny, przestrzegamy reguł panujących w teatrze.

- ◇ Przedstawienia teatralne (połączone z wyjazdami do innych miast i krajów): odkrywanie nowych kultur, zwyczajów i języków, oglądanie różnych wydarzeń kulturalnych, muzeów i galerii, przebywanie w miłym otoczeniu (hotel, pensjonat), nawiązywanie nowych kontaktów towarzyskich, uczenie się autoprezentacji, współpracy w zespole, przychodzenia z pomocą, radzenia sobie ze stresem, wzmacnianie wiary w siebie, otrzymywanie nagród finansowych, poszanowanie reguł.

Rozwijanie umiejętności społecznych

Wiara w siebie

Wiara w siebie jest podstawą sukcesu i satysfakcji w pracy, w kontaktach towarzyskich i partnerskich, właściwie we wszystkim, co robimy w życiu. Stanowi klucz do motywacji i podsyca pragnienie podjęcia się nowych lub nieznanymi przedsięwzięć, jest konieczna, by uczyć się nowych rzeczy, radzić sobie z nietypowymi sytuacjami, znaleźć pracę. Osobom niepełnosprawnym i bezdomnym zazwyczaj brakuje wiary w siebie. Uważają, że są nieatrakcyjne, nieudolne, gorsze, a ponadto już wcześniej często poniosły porażkę. To negatywne postrzeganie siebie powstrzymuje je przed spotykaniem i poznawaniem nowych ludzi, szukaniem pracy, życiem towarzyskim, spełnianiem marzeń itd. Ich niepewność staje się dużą przeszkodą, która nie pozwala im w pełni wyrazić własnego ja. Wzmacniając ich wiarę w siebie, umożliwimy im rozwijanie talentów, pomożemy wyjść ze społecznej izolacji i zwiększyć szanse powodzenia we wszystkich dziedzinach życia. Wiara w siebie obejmuje również zdolność pogodzenia się z własnymi porażkami, by wyciągnąć z nich naukę na przyszłość. Wzmacnianie wiary w siebie wymaga pozytywnego myślenia.

Czerp inspirację!

- ◇ Wyznaczanie wyraźnych i osiągalnych celów (na przykład: nauczenie się do trzech zdań wymaganego tekstu)
- ◇ Podkreślanie i werbalizowanie pozytywnych cech i zdolności podopiecznych
- ◇ Stworzenie jasnego i dogodnego układu prób teatralnych (czas, miejsce, liczba ćwiczeń, przerwy)
- ◇ Zachęcanie i wynagradzanie członków grupy teatralnej
- ◇ Pozytywne podejście

- ◇ Dostosowanie zadań i metodyki do niepełnosprawności podopiecznych
- ◇ Indywidualne podejście do podopiecznych
- ◇ Przypominanie poprzednich drobnych sukcesów
- ◇ Stwarzanie sytuacji, w których podopieczni z całą pewnością odniosą sukces
- ◇ Wykonywanie zadań, przy których podopieczny wygrywa
- ◇ Brawa po przedstawieniu teatralnym
- ◇ Nagroda finansowa po przedstawieniu
- ◇ Wyjazdy
- ◇ Analizowanie niepowodzeń bez negatywnych emocji i samooskarżeń
- ◇ Ćwiczenie innych umiejętności (malowanie, taniec, język obcy, negocjacje itp.)
- ◇ Skuteczne radzenie sobie z tremą
- ◇ Uczenie się akceptacji samych siebie i innych

Przestrzeganie reguł

Stwórzcie bezpieczne otoczenie i bezpieczne relacje. Ważne, aby ustanowić reguły wspólnie z podopiecznymi i upewnić się, że się z nimi zgadzają. Bezdomni zazwyczaj mają problem z przestrzeganiem wszelkich prawideł. Na ulicy jest rzeczą normalną, że reguły społeczne są łamane lub naruszane, często zwycięża „silniejszy”. Jeżeli prosimy i wymagamy, by podopieczni przestrzegali zasad, w istocie pomagamy im uwolnić się od niepewności, jak mogą postępować, a jak nie. Ustanowienie reguł zapobiega również siłowemu rozwiązywaniu konfliktów i pozwala terapeutce (nauczycielowi lub trenerowi) pomagać. Powinny one zostać przyjęte na początku pracy z podopiecznymi.

Oto niektóre reguły obowiązujące w naszym teatrze:

- ◇ punktualne przychodzenie na próby i przedstawienia
- ◇ nieużywanie alkoholu ani żadnych narkotyków przed i w trakcie prób i przedstawień
- ◇ wzajemna akceptacja
- ◇ rozwiązywanie konfliktów w sposób pokojowy (bez przekleństw, przemocy fizycznej)
- ◇ żadnego oczerniania się nawzajem ani obmawiania za plecami
- ◇ żadnego przeszkadzania i przerywania mówiącemu
- ◇ wyłączenie telefonów komórkowych podczas prób i przedstawień

Jest rzeczą bardzo ważną, aby każdy z podopiecznych potwierdził, że rozumie co do słowa wszystkie zasady, np. wyjaśnił, co oznacza słowo „akceptacja”. Po przyjęciu reguł należy również ustalić kary za ich nieprzestrzeganie i podopieczni powinni zaakceptować stosowanie tych kar. Na przykład, jeśli ktoś przyjdzie na próbę pod wpływem alkoholu albo narkotyków, nie będzie mógł w niej uczestniczyć ani grać w przedstawieniu. Jeśli ktoś zacznie przejawiać agresję w stosunku do innych członków grupy teatralnej, otrzyma tymczasowy zakaz, co oznacza, że on lub ona nie może uczestniczyć w próbach bądź przedstawieniach przez określony czas.

Czerp inspirację!

W Teatrze Bezdomnym rozwijamy tę umiejętność przez:

- ◇ spisanie reguł na papierze
- ◇ przypominanie wszystkim co pewien czas o regułach i korygowanie ich w razie potrzeby
- ◇ przypominanie i wyjaśnianie, dlaczego ważne są reguły i przestrzeganie ich
- ◇ planowanie zajęć tak, by podopieczni mogli je wykonać
- ◇ stworzenie dogodnego układu i czasu trwania prób teatralnych
- ◇ rozwijanie nowych umiejętności i podchodzenie do konfliktów w sposób asertywny
- ◇ chwalenie podopiecznych, kiedy przestrzegają reguł
- ◇ stosowanie adekwatnych i wyraźnie określonych kar
- ◇ niestwarzanie negatywnych precedensów
- ◇ w przypadku terapeutów, nauczycieli i trenerów przez dawanie dobrego przykładu, nienaruszanie reguł i tworzenie dobrej atmosfery w zespole

MIGRANCY JAKO DOROSŁE OSOBY MOBILNE

Doświadczenie Key & Key Communications

Warsztaty Key & Key Communications skupiają się na komunikacji interpersonalnej i interkulturowej, a grupą docelową są tu przede wszystkim migranci. Jako „osoby mobilne” często muszą stawiać czoło odmiennym sposobom porozumiewania się, rodzajom komunikacji, do których nie przywykli, co może prowadzić do błędnych interpretacji, frustracji, a nawet przejawów dyskryminacji, tworzenia stereotypów i rasizmu.

Komunikacja jest nie tylko tym, co zamierzamy (świadomie) przekazać, lecz także tym, co druga osoba (nasz rozmówca) odbiera, tzn. postrzega i rozumie; innymi słowy, jest to wpływ, jaki nasz sposób komunikacji wywiera na drugą osobę, poprzez nasze słowa (przekaz werbalny), elementy wizualne, takie jak kolory, kształty, symbole (przekaz wizualny), mowę ciała (przekaz niewerbalny) i głos (przekaz parawerbalny).

Działając w sferze komunikacji interkulturowej, nie tylko opierając się na teorii, lecz także na praktycznych doświadczeniach, Key & Key Communications styka się zazwyczaj z dwiema różnymi grupami docelowymi. Są to:

- ◇ migranci długoterminowi, tj. osoby mobilne od lat mieszkające i pracujące lub studiujące we Włoszech
- ◇ uchodźcy i starający się o azyl

Pierwsza z tych grup najczęściej dobrze zna język włoski. Druga grupa, składająca się przeważnie z nowo przybyłych, zna włoski bardzo słabo albo nie zna wcale. Komunikacja z uczestnikami należącymi do tej grupy musi przebiegać z zastosowaniem szczególnych strategii, wykorzystujących przekaz wizualny i niewerbalny, a także – gdy to możliwe – różne języki: te, które zna trener oraz tłumaczenia dokonywane przez uczestników z innych języków, które oni znają, a trener nie.

Odnajdywanie własnej drogi

Przede wszystkim, wiemy teoretycznie i dzięki praktycznym doświadczeniom (pracy w terenie i pracy szkoleniowej), że filtrami komunikacji są: nasza wyobraźnia, percepcja, uczucia i myślowe skojarzenia (por. Gumperz 1982). Im bardziej rozbieżne są te aspekty między rozmówcami, tym większe ryzyko braku porozumienia. W związku z tym wiemy, że im lepsze umiejętności nawiązywania kontaktu posiada dana osoba, tym więcej otwiera się przed nią możliwości w sferze społecznej, a co za tym idzie, zawodowej.

Komunikacja interkulturowa jest w pierwszym rzędzie komunikacją interpersonalną. Dlatego zawsze zaczynamy nasze kursy od podstaw komunikacji interpersonalnej, tzn. od poszerzania świadomości, co oznacza komunikacja, jakie są jej narzędzia i jakie rezultaty, konstruktywne lub destruktywne, można osiągnąć. Świadomość taką można rozbudzić przez określone ćwiczenia: w słuchaniu, dialogu, mowie barw i języku ciała. Ćwiczenia te ukazują świadomość komunikacyjną danej osoby lub grupy, a co za tym idzie określone umiejętności społeczne. To decyduje, na jakie ćwiczenia trener kładzie szczególny nacisk. Na przykład: czy uczestnik potrafi słuchać, zadawać pytania zanim odpowie, by nawiązać porozumienie z rozmówcą. Choć stosunkowo łatwo jest zrozumieć, jak działa komunikacja (wiedza), trudniej już korzystać z niej w sposób skuteczny (umiejętności), a najtrudniej uzyskać szczególną dyspozycję do konstruktywnej komunikacji, aby unikać sytuacji konfliktowych lub je rozładowywać. Wszystkie te implikacje mogą ulec wzmocnieniu, gdy dwóch (albo więcej) rozmówców odwołuje się do odmiennej wiedzy środowiskowej; w istocie im mniejsza jest wspólna wiedza środowiskowa nasza i naszego rozmówcy, tym większe ryzyko niepowodzenia w próbach komunikacji.

Potęga komunikacji

Nabycie podstawowych umiejętności komunikacyjnych pozwala ludziom stawić czoło konkretnym sytuacjom dnia codziennego, takim jak:

- ◇ sytuacje związane z pracą
- ◇ kontakty lekarz-pacjent
- ◇ przestrzeń biurokratyczno-instytucjonalna.

Trzy główne dziedziny życia odpowiadające podstawowym potrzebom to:

- ◇ praca dająca utrzymanie i satysfakcję
- ◇ zdrowie fizyczne i psychiczne
- ◇ bezpieczeństwo w sferze fizycznej i społecznej.

W tych trzech podstawowych dziedzinach istotne jest rozwinięcie umiejętności społecznych, które można określić następująco:

- ◇ jak zaprezentować się ogólnie i w szczegółach przy poszukiwaniu pracy
- ◇ jak prosić o pomoc i przedstawić swoje problemy zdrowotne
- ◇ jak wypełniać formularze i uzyskać poszanowanie swoich praw i potrzeb.

Te umiejętności społeczne muszą opierać się na umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych. Ich rozwój nie jest możliwy bez komunikacji. Osoby mobilne uświadamiają sobie dzięki temu, że istnieje wiele różnych sposobów komunikowania się i nie należy oceniać rozmówcy na podstawie pierwszego wrażenia, gdy osoba napotyka inny sposób komunikacji niż ten, do którego przywykła. Pomaga to:

- ◇ przezwyciężyć frustrację
- ◇ nauczyć się pytać, aby wyjaśnić i uzgodnić znaczenie przekazu rozmówcy
- ◇ nauczyć się obserwować, zanim się kogoś oceni
- ◇ nauczyć się poznawania różnic między sobą a inną jednostką ludzką.

Osoby mobilne mogą się nauczyć uzyskiwania tego, czego pragną i potrzebują poprzez konstruktywną i przekonującą komunikację. Uczą się również przedstawiania siebie w przekonujący sposób, przez co wzrasta ich poczucie własnej wartości i bezpieczeństwa.

Stosowane przez nas działania szkoleniowe skupiają się z jednej strony na trudnościach i wyzwaniach komunikacyjnych, z drugiej zaś na tym, jak przezwyciężać takie trudności i jak używać narzędzi komunikacji w sposób konstruktywny, to znaczy osiągnąć cel przy jednoczesnym uszanowaniu poczucia wartości rozmówcy. Jest to, rzecz jasna, łatwe do zdefiniowania, lecz niełatwe do zastosowania. Dlatego należy przede wszystkim uświadomić uczestnikom, że trudności takie istnieją za pomocą konkretnych ćwiczeń, w których się one pojawiają.

Ćwiczenia obejmują wszystkie cztery płaszczyzny komunikacji:

- ◇ komunikację werbalną odbywającą się za pośrednictwem słów (czy to mówionych, czy pisanych)
- ◇ komunikację parawerbalną odbywającą się za pośrednictwem głosu w trakcie mówienia (przy formowaniu słów nasz głos przekazuje znaczenia, które nie są wyrażane wprost; podobnie jak w mowie ciała znaczenie przekazywane przez nasz głos może zastępować słowa, rozmowy, łączyć je w całość lub nawet im przeczyć)
- ◇ komunikację niewerbalną (nazywaną również mową ciała) odbywającą się za pośrednictwem naszego ciała niezależnie od tego, czy mówimy, czy nie (może ona nawet zastępować słowa, rozmowy, także łączyć je w całość lub im przeczyć)

- ◇ komunikację wizualną odbywającą się za pośrednictwem różnorodnych środków wizualnych (kolorów, kształtów, obrazów, symboli) niezwiązanych z naszym ciałem, lecz z rzeczami, które mamy na sobie albo które nas otaczają i wywierają wpływ na naszą komunikację.

Przy zetknięciu się rozmówców, którzy odwołują się do odmiennych doświadczeń i środowisk kulturowych (oczekiwania, wyobrażenia, wzorce zachowań i wartości), trudności komunikacyjne mogą z dużym prawdopodobieństwem nastąpić nawet jeśli rozmówcy nie są tego świadomi.

Ćwiczenia wskazują trudności w komunikacji na każdej z wymienionych płaszczyzn: tylko przez doświadczenie tych trudności można być ich świadomym w przypadku własnym i innych osób, zyskać umiejętność zapobiegania im i ostatecznie przezwyciężania ich, kiedy się pojawiają.

Rozwijanie umiejętności społecznych

Zapewnienie wzajemnego zrozumienia

Komunikacja polega na dążeniu do zrozumienia się nawzajem. A zatem wzajemne zrozumienie wiąże się z kilkoma umiejętnościami:

- ◇ uważnym słuchaniem
- ◇ powtarzaniem w ten sam i/lub inny sposób tego, co powiedział rozmówca
- ◇ uzgadnianiem znaczenia
- ◇ metakomunikacją.

Czerp inspirację!

Zdobywanie wymienionych umiejętności rozpoczyna się od dwóch ćwiczeń: pierwsze pomaga w uświadomieniu sobie, co może się zdarzyć, jeśli nie słuchamy uważnie; drugie proponuje konkretne narzędzie ułatwiające aktywne słuchanie. Dyskusja o tym, co się dzieje podczas tych ćwiczeń, stwarza uczestnikom okazję do omawiania znaczenia tego, co chcieli wyrazić, uzgadniania znaczeń, a przez to zapoczątkowania praktyki metakomunikacji.

Ćwiczenie 1. „Słuchanie historii: co jest prawdą, co jest fałszem, czy ilość informacji jest wystarczająca”
Trener czyta historię zawierającą wiele ukrytych znaczeń; uczestnicy otrzymują arkusz z pewną liczbą stwierdzeń. Po wysłuchaniu tekstu muszą odnieść się do każdego z tych stwierdzeń i rozstrzygnąć, czy jest

prawdziwe, czy fałszywe i czy podaje wystarczającą ilość informacji, by o tym zdecydować. Historia kryje w sobie wiele pułapek; wynikają one z ukrytych znaczeń, jakie niektóre słowa mogą mieć dla jednej osoby, ale już nie dla innych. Celem ćwiczenia jest pokazanie, że gdy mówimy, nasze słowa nigdy nie oddają w pełni znaczenia, które chcemy przekazać i że często pojawia się rozdzźwięk między tym, co zamierza się powiedzieć, a tym, jak to rozumie rozmówca. Im większe różnice środowisk kulturowych i doświadczeń życiowych, tym większy może być ten rozdzźwięk. Dowodzi to, że aktywne słuchanie jest ważne, lecz nie gwarantuje wzajemnego zrozumienia i że musimy nauczyć się uzgadniania znaczeń naszych wypowiedzi, a także rozmawiania o naszym własnym sposobie komunikacji (metakomunikacja).

Ćwiczenie 2. „Kontrolowany dialog”

To ćwiczenie polega na prowadzeniu dialogu na kontrowersyjny temat: jeden z rozmówców jest za, drugi natomiast przeciw czemuś. Każdy z nich ma przekonać drugiego, lecz przy tym musi powtórzyć, co przed chwilą powiedział jego rozmówca. Dwoje innych uczestników przyjmuje na siebie role obserwatorów. Po ćwiczeniu, które trwa maksimum 5 minut, rozmówcy i obserwatorzy dyskutują o tym, co się zdarzyło i dlaczego, koncentrując się na trudnościach z powtarzaniem oraz jego ujemnych i dodatnich stronach.

Opisane ćwiczenia stanowią podstawę do nabywania umiejętności zadawania pytań, aby sprawdzić i sprecyzować stopień zrozumienia. Tę umiejętność komunikacyjną można ćwiczyć przez symulacje i odgrywanie ról związanych z wymienionymi powyżej trzema kontekstami:

- ◇ sytuacje związane z pracą
- ◇ kontakty lekarz-pacjent
- ◇ przestrzeń biurokratyczno-instytucjonalna.

Podczas odgrywania ról (psychodramy) można doskonalić również inną umiejętność: korygowanie i uzgadnianie znaczeń, zwłaszcza społecznych. Nikt nie potrafi się komunikować bez popełniania „omyłek” – nie tylko językowych, lecz także w kontaktach społecznych. Można się nauczyć naprawiania tego typu sytuacji.

Posługiwanie się kolorami

Kolory wywierają natychmiastowy wpływ na jednostkę i oddziałują na jej komunikację. Np. czerń często prowadzi do przerywania rozmowy, stwarzając barierę między ludźmi, podczas gdy czerwień może wywierać agresywne wrażenie, błękit uspokaja i tak dalej. Jest ważne, zwłaszcza w wielu sytuacjach wymagających kontaktu, aby być świadomym tego oddziaływania i brać je pod uwagę, zwłaszcza że bycie „obcokrajowcem”, „migrantem” wiąże się czasami z niekorzystną sytuacją, a nawet wykluczeniem społecznym. Wiedza o negatywnym i pozytywnym wpływie kolorów i wykorzystywanie ich w sposób adekwatny do ogólnego kontekstu czy konkretnej sytuacji może pomóc w przezwyciężeniu społecznej defaworyzacji.

Wreszcie, wiedza ta staje się podstawą do zrozumienia symbolicznego charakteru kolorów w różnych krajach. Stąd na przykład osoba z Ghany (zachodnia Afryka) kojarzy kolor brązowy z ziemią, natomiast osoba z kraju europejskiego ze starością. Psychologiczne oddziaływanie barw jest raczej powszechne, podczas gdy ich symbolika wiąże się z daną kulturą.

Czerp inspirację!

Ćwiczenie 1. „Kolory - nastroje, działania i odczucia”

Uczestnicy zastanawiają się najpierw nad skojarzeniem kolorów z określonymi nastrojami, działaniami i odczuciami. Skojarzenia te są z jednej strony subiektywne, z drugiej jednak uwarunkowane powszechnym nacechowaniem psychologicznym koloru, dlatego większość ludzi, niezależnie od środowiska kulturowego, skojarzy czerwień z namiętnością, a czerń z czymś smutnym i negatywnym.

Ćwiczenie 2. „Kolory w moim życiu”

Gdy uczestnicy przyswoją tę wiedzę, trener poprosi ich, by opowiedzieli o jakimś osobistym doświadczeniu z kolorem, który odegrał szczególną rolę w ich życiu.

Ćwiczenie 3. „Kolory w mojej kulturze”

Ten proces uświadomienia pozwoli później uczestnikom poznać symbolikę kolorów na ich narodowych flagach czy w ubiorach podczas pewnych uroczystości, takich jak pogrzeby, w trakcie których ludzie z różnych krajów noszą różne kolory: biały (np. w Chinach) albo czarny (w większości społeczeństw zachodnich), ciemnoniebieski (południe Togo i Beninu w Afryce wschodniej) albo czarny z czerwonym (Ghana). Pomoże również zrozumieć koncepcję życia innych ludzi, przejawiającą się w określonym kolorze, który towarzyszy konkretnym ważnym wydarzeniom, takim jak narodziny, śmierć, ślub itp.

Zdolność zrozumienia społecznych i metaforycznych znaczeń przekazywanych przez głos w trakcie mówienia

Niewielu ludzi jest świadomych faktu, iż za pośrednictwem głosu przekazujemy społeczne i metaforyczne znaczenia. Podobnie jak mowa ciała, nasz głos może zastąpić słowa, rozmowy, połączyć je w całość, a nawet im zaprzeczyć.

Można często zauważyć, że ludzie podnoszą głos, mówiąc do obcokrajowca, jakby wyższe natężenie dźwięku ułatwiało zrozumienie i nie sprawdzają stopnia znajomości języka osoby mobilnej. Podnoszenie głosu często jednak wywiera negatywne wrażenie na słuchaczu, zwłaszcza gdy w jego kulturze kojarzy się ze złym wychowaniem. Dlatego taki parawerbalny przekaz może odstraszyć osobę mobilną, która odbiera go jako strofowanie. W rzeczywistości zwiększenie natężenia głosu może oznaczać coś innego, np. że przekazujący ma trudności albo jest zdenerwowany i nie wie, co robić, jak zareagować, zwłaszcza w sytuacji, w której osoba mobilna go nie rozumie.

Jak poinformował nas pewien uczestnik warsztatów, Filipińczyk, na Filipinach podnoszenie głosu jest oznaką złego wychowania (patrz: przykład podany na platformie ARTERII – Komunikacja parawerbalna). Jest ważne, aby osoby mobilne wiedziały, że pewne czynniki związane z głosem (natężenie, szybkość mówienia, mocne akcentowanie, pauza itp.) mogą mieć inne znaczenie w kraju migracji niż to, do którego przywykły lub którego się spodziewały.

Również w wielu krajach afrykańskich ściszenie głosu, kiedy podejdziesz się do kogoś bliżej, nie oznacza, jak to się zdarza w krajach europejskich, że chce się powiedzieć tej osobie coś w sekrecie, lecz po prostu, że się ją szanuje.

Znajomość takich różnic oraz możliwych konsekwencji operowania głosem może okazać się nawet ważniejsze niż znajomość gramatycznych reguł języka.

Czerp inspirację!

Ćwiczenie „Głos – nastroje i odczucia”

Trener układa listę prostych słów, które mają być wypowiedziane na różne sposoby wyrażające różne nastroje i odczucia. Każdy z uczestników proszony jest o próbę przekazania któregoś z nich, podczas gdy pozostali mają odgadnąć, jaki nastrój bądź odczucie jest wyrażane. W ten sposób każdy staje się bardziej świadomy brzmienia własnego głosu oraz tego, co nim przekazuje. Widać również wyraźnie, że nie wszyscy uczestnicy odbierają głos danej osoby w ten sam sposób.

Zdolność zrozumienia społecznych i metaforycznych znaczeń mowy ciała przy jednoczesnym wypowiedaniu słów lub milczeniu

Mowa ciała, aczkolwiek posiada pewne znaczenie uniwersalne, jest raczej kształtowana kulturowo i łatwo popełnić błąd w kontaktach międzyludzkich poprzez gest, kontakt wzrokowy lub fizyczny, który nasz rozmówca uważa za „niewłaściwy”. W ten sposób w większości społeczeństw zachodnich dzieci uczą się patrzeć rozmówcy w oczy, gdyż inaczej postrzegano by je jako nieszczerze, niepewne czy nawet niegodne zaufania. Niemniej w wielu innych krajach zbyt długi kontakt wzrokowy jest rzeczą niewskazaną, zwłaszcza jeśli rozmówca danej osoby ma wyższy status społeczny, jest starszy wiekiem albo jest mężczyzną rozmawiającym z kobietą.

Podobnie utrzymywanie kontaktu wzrokowego, fizycznego, a także zachowywanie interpersonalnego dystansu są właściwe dla danej kultury. W niektórych społecznościach ludzie przywykli do przebywania w bliskiej odległości bez poczucia zakłopotania z tego powodu, podczas gdy w innych preferowany jest większy dystans. Pewne społeczności (np. w Afganistanie) wykluczają podanie sobie ręki przez mężczyznę i kobietę przy powitaniu, dla innych (np. Afryka zachodnia, Niemcy) podanie ręki jest bardzo ważne, a dla jeszcze innych (np. we Włoszech) nie jest szczególnie istotne.

Nasze ciało zawsze odbiera i wysyła jakieś informacje, czy tego chcemy, czy nie. Może ujawnić nasz status społeczny, wiek, tożsamość płciową, zawód, kondycję fizyczną, odczucia i emocje. Dlatego właśnie tak istotne znaczenie ma świadomość, że nasze ciało również przemawia, a w zetknięciu z odmiennym środowiskiem kulturowym niezmiernie ważna jest znajomość najważniejszych gestów rytualnych, aby uniknąć gestów społecznie i kulturowo nieodpowiednich, a ponadto wiedza, że w innym społeczeństwie pewnym rytuałom komunikacyjnym (powitanie, przeprosiny, powinszowania itp.) może towarzyszyć inna mowa ciała.



Czerp inspirację!

Aby uświadomić uczestnikom znaczenie ciała w komunikacji, trener proponuje różne ćwiczenia.

Ćwiczenie 1. „Wyrazy twarzy”

Trener pokazuje kartkę przedstawiającą kilka karykaturalnych wyrazów twarzy (roześmianych, szczęśliwych, smutnych, gniewnych itd.), a uczestnicy definiują każdy z nich.

Ćwiczenie 2. „Rytuał pozdrowienia i dystans interpersonalny”

Pozdrowienie jest jednym z pierwszych kontaktów między osobami, które jeszcze się nie znają, a później pierwszym przy ponownym spotkaniu lub pożegnaniu.

Ćwiczenie 3. „Oglądanie wideo”

Trener proponuje obejrzenie np. telewizyjnego talk show; uczestnicy są proszeni o uważne obserwowanie mowy ciała (przekaz niewerbalny) i opisanie tego, co widzą.

Ćwiczenie 4. „Odgrywanie ról”

Trener zachęca uczestników do wymyślenia krótkiej historyjki i przedstawienia jej w formie psychodramy. Symulacja jest nagrywana na wideo w innym pomieszczeniu niż sala ogólna. Wszyscy uczestnicy w grupach liczących najwyżej trzy osoby wymyślają historie, które są również nagrywane. Nagrania pokazuje się później całej zebranej grupie, a widzowie są proszeni o obserwowanie wszystkich szczegółów mowy ciała i opisanie ich w neutralny, obiektywny sposób. Cały proces ułatwia naukę obserwacji i wstrzymywania się z oceną. We wzajemnym oddziaływaniu osób z różnych środowisk kulturowych umiejętność ta jest niezmiernie ważna, by móc uniknąć tworzenia stereotypów, dyskryminacji, a nawet zachowań rasistowskich.

KURSANCI, KTÓRZY POTRZEBUJĄ SZCZEGÓLNEGO WSPARCIA

Doświadczenie Centrum Edukacji i Szkolenia Agricola

Warsztaty Centrum Agricola (Agricola Centre for Education and Training) obejmują uczące się osoby o szczególnych potrzebach. Braty w nich udział grupy „OLE” (Uczenie się sterowania własnym życiem), „Arjen Suola” (Smak codziennego życia) i „Kasvua Käsillä” (Rozkwit na wyciągnięcie ręki).

„OLE” (Uczenie się sterowania własnym życiem) jest szkoleniem przeznaczonym dla osób, które wracają do zdrowia po problemach natury psychicznej i w związku z tym potrzebują wsparcia. Kurs ten ma na celu rozwijanie poczucia własnej wartości, kompetencji społecznych i umiejętności przyswajania wiedzy przez uczestników, a także zwiększanie ich szans na dalszą edukację. Kursanci „OLE” mieszkają w studenckim domu akademickim, dotowanych mieszkaniach komunalnych lub samodzielnie. Kursant ma prawo i możliwość uczestnictwa w szkoleniu od 1 roku do 3 lat i wszyscy uczą się razem w tej samej klasie. Obecnie w szkoleniu bierze udział 13 osób w wieku od 20 do 46 lat. Asystent-instruktor pracuje z nauczycielem, a niezależnie od tego wspiera i nadzoruje kursantów. Siłą grupy „OLE” są jej członkowie; przedział wiekowy i odmienne środowiska uczestników dają im możliwość uczenia się od grupy i w jej obrębie. Ponadto ich motywacja wydaje się jednym z najistotniejszych atutów grupy. Z drugiej strony, jej heterogeniczność stanowi jedno z największych wyzwań, podobnie jak rozwijanie poczucia własnej wartości uczestników i wzmacnianie ich tożsamości.

„Arjen Suola” (Smak codziennego życia) jest szkoleniem przeznaczonym dla niepełnosprawnych osób dorosłych oraz dorosłych powracających do zdrowia po problemach natury psychicznej. Szkolenie ma na celu polepszenie życia codziennego uczestników, wspieranie rozwoju osobowości oraz zdolności do życia i działania w grupie i społeczeństwie. Uczestnicy „Arjen Suola” są w wieku od 20 do 70 lat i mieszkają w dotowanych mieszkaniach komunalnych lub samodzielnie w rejonie Piekäsämäki. Wielkość grupy zmienia się z dnia na dzień; przeważnie waha się między 8 a 12 uczestnikami. Niektórzy biorą udział w szkoleniu raz lub dwa razy w tygodniu, a wielu robi to od kilku lat. Także w przypadku tej grupy heterogeniczność stanowi spore wyzwanie dla nauczycieli i opiekunów. Grupa jest zróżnicowana również pod względem umiejętności czytania i pisania; część kursantów dobrze czyta i pisze, część natomiast jest analfabetami. Nauczyciel i asystent do spraw specjalnych potrzeb pracują wspólnie, wspierając i nadzorując grupę. Niektórzy z uczestników mają osobistych asystentów, którzy również biorą udział w zajęciach, podobnie jak asystenci z zespołów mieszkań komunalnych.

„Kasvua Käsillä” (Rozkwit na wyciągnięcie ręki) jest szkoleniem kładącym nacisk na sztukę i pracę z tkaniną, trwającym rok. Część uczestników potrzebuje specjalnego wsparcia, niektórzy są imigrantami. Profil wiekowy grupy jest bardzo zmienny, waha się między 20 a 50 rokiem życia i niektóre osoby uczestniczyły w kursie już wcześniej. Asystent-instruktor bierze udział we wszystkich zajęciach i współpracuje z nauczycielem.

Odnajdywanie własnej drogi

Ze wszystkimi kursantami przed ich dołączeniem do różnych grup i rozpoczęciem szkolenia przeprowadza się rozmowy. Wielu spośród niepełnosprawnych psychicznie i potrzebujących szczególnego wsparcia ma swojego wychowawcę lub opiekuna, z którym przeprowadzane są konsultacje w kwestii potrzeb i umiejętności uczącej się osoby. Ważna jest oczywiście indywidualna gotowość i/lub motywacja tej osoby. Powracający do zdrowia po problemach natury psychicznej powinni również przedstawić zaświadczenie od lekarza o swoich możliwościach w zakresie kształcenia i współpracy z innymi, ze stwierdzeniem, iż nie przejawiają silnego lęku przed sytuacjami

wymagającymi kontaktu. Ponieważ wchodzi tu w grę grupa edukacyjne, ważna jest zdolność do uczestnictwa w grupowych działaniach. Ze względu na obecność osób upośledzonych umysłowo, uczestnicy zachowujący się bardzo niespokojnie nie mogą zostać przyjęte na kursy. Muszą również przestrzegać ustalonego porządku dnia. W trakcie szkolenia przeprowadzane są indywidualne i grupowe ewaluacje, podczas których rozpatruje się kwestie uczestnictwa, rozwoju oraz potrzeb kursantów i czekających ich wyzwań.

Potęga sztuki

We wszystkich grupach jednym z głównych celów jest podniesienie poczucia własnej wartości: dostrzeżenie i uznanie własnego znaczenia i wyjątkowości, wzmocnienie pozytywnej tożsamości i wyszukiwanie dodatknych cech swoich działań. Ważne, by w tym procesie wewnętrzna opowieść i wewnętrzny głos uczestnika ewoluowały w kierunku otwarcia nowych możliwości. Według Michelle Borba (Kokkinen, Rantanen - Väntsi, Tuomola 2008, s. 87) zdrowe poczucie własnej wartości opiera się na następujących pięciu krokach: 1) bezpieczeństwo, 2) indywidualność i samopoznanie, 3) świadomość i przynależność społeczna, 4) misja i cel, 5) umiejętności i osiągnięcia.

Niezagrożona, niewielka grupa, w której panuje pozytywna, przyjazna, krzepiąca atmosfera i powstają bezpieczne więzi, umożliwia refleksję nad własną tożsamością i nurtującymi kwestiami. Działalność artystyczna oferuje możliwość komunikacji za pośrednictwem materiałów, mediów bądź różnych ról, które wiele osób uznaje za bezpiecznie niż bezpośrednio odkrywanie własnych uczuć. Stwarza również warunki, aby być i czuć się bezpiecznym, pozostając w kontakcie, a zarazem w oddaleniu. Działalność artystyczna daje poczucie oryginalności, nowe doświadczenia i buduje realistyczny obraz odgrywanych ról, a także fizycznych, psychologicznych i społecznych cech danej osoby. Sztuka polega na dialogu z twórczym i instrumentami, umożliwiając przy tym zmiany w historii własnego życia jednostki i jej wewnętrznym głosem, by je przekształcić w coś bardziej pozytywnego. Według Kokkinen, Rantanen - Väntsi i Tuomola (2008, s. 84) zdolność pozytywnego myślenia o samym sobie podnosi poczucie własnej wartości, zmieniając wewnętrzny głos tak, by przemawiał w sposób pozytywny i zachęcający. Na dodatek poczucie wartości rośnie, gdy robi się rzeczy, które sprawiają przyjemność i poprawiają samopoczucie albo za które otrzymuje się pochwały. Kiedy ktoś dąży do przezwyciężenia swoich lęków robiąc rzeczy, które go przerażają, rzeczy trudne lub krępujące, podnosi to jego poczucie własnej wartości. Przypominanie sobie pozytywnych doświadczeń i sukcesów dobrze wpływa na poczucie własnej wartości. Pogodzenie się z swoją omylnością przy jednoczesnym dążeniu do przekształcenia negatywnego i restrykcyjnego sposobu myślenia oraz przekonań w pozytywne, dawaniu sobie bodźca i wykorzystywaniu szans wzmacnia człowieka. Przypominanie sobie dobrych doświadczeń i dzielenie się nimi w grupie, dodawanie otuchy innym swoimi reakcjami i odbieranie podobnych reakcji wobec samego siebie stanowi dobrą podstawę do robienia postępów.

Celem szkolenia jest zachęcenie uczestników do samodzielnej pracy, zarówno w zakresie dalszego kształcenia, jak i w innych dziedzinach życia osobistego, towarzyskiego i społecznego. Osoba niezależna potrafi ukierunko-

wać i ocenić własną inicjatywę, własne potrzeby i cele, wybrać i zastosować w praktyce różne strategie działania. Samodzielna praca jest aktywnym, celowym i zorganizowanym działaniem, w którym człowiek przejmuje odpowiedzialność za swoje życie i wybory. Nasza praca łączy kilka różnych form sztuki. Kluczową rolę odgrywają sztuki plastyczne, w połączeniu z metodami narracyjnymi oraz ekspresją teatralną. Często obraz, przedmiot lub materiał stają się pomostem do werbalizacji doświadczeń, uczuć i myśli. Werbalizacja nie zawsze jest konieczna. Najważniejsze, by zostać dostrzeżonym i zaakceptowanym, lecz także dostrzec i zaakceptować obrazy i doświadczenia innych. Praca jest wykonywana w grupach, ale umożliwia również indywidualną ekspresję.

Praca ze sztukami plastycznymi

W zakresie sztuk plastycznych działamy poprzez różne formy artystycznego wyrazu, materiały i narzędzia, co daje perspektywę i dystans, a także umożliwia połączenie ekspresji z doświadczeniami życiowymi twórcy. Pozwala to na otwarcie nowych perspektyw. Jak twierdzi Van Marissing (Rankanen, s. 38), sztuka to proces, w którym kształtujemy i naśladujemy istniejącą rzeczywistość.

- ◇ Percepcja własnej osoby poprzez kolaże wykonane z materiałów i przedmiotów naturalnych
Jeden z naszych nauczycieli pracował z grupą „OLE” nad cyklem obrazowych kolaży przy użyciu materiałów naturalnych. Tworzono autoportrety z takich materiałów (co najmniej 5 różnych składników) w odpowiedzi na pytanie: jaki/jaka jesteś? Następnie uczestnicy pisali o swoim obrazie, a także prezentowali go werbalnie innym. Obrazy zostały sfotografowane, zdjęcia zabezpieczone laminatem i zawieszono na zdobionych sznurkach. Urządzono ich wystawę w szkole oraz w miejskiej bibliotece.

W tych ćwiczeniach istotne było, aby uczestnicy doprowadzili je do końca; aby poczuli, że autoportrety są czymś ważnym i cennym. Obrazy są wyeksponowane w piękny i godny sposób, pozwalający ocenić widoczne efekty pracy kursantów. Twórcze zmagania i dokończenie ich wymagały wysiłku, lecz uczestnicy przekonali się, że ostateczny rezultat był tego wart. Wybór tworzywa, obiektu czy obrazu już jest aktem samodzielnym.

- ◇ Kolaż wykonany ze zdjęć wyciętych z czasopism
Jeden z naszych nauczycieli pracuje z grupami „Arjen suola” i „Kasvua käsillä” nad sposobem postrzegania ulubionych kolorów, nakłaniając uczestników do wyszukiwania w czasopismach zdjęć, na których pojawia się ich ulubiona barwa. Następnie zdjęcia te są naklejane na papier, żeby powstał kolaż. W ten sposób ulubiony kolor danej osoby konkretyzuje się w różnych odcieniach i kontekstach: przedmioty, kwiaty, krajobrazy, powierzchnie, wzory, a nie tylko zwykła czerwień lub inna barwa. Opowiadanie o ulubionym kolorze i miejscach, w których występuje, pomaga kursantowi dostrzec różnice i szczegóły i nazwać je. Uczestnicy kontynuowali pracę, przygotowując kolaż o nazwie „Mandala mojego koloru”, z wykorzystaniem różnego rodzaju włókien i tkanin oraz rękodzieła z surowców wtórnych. Grupa wraz z nauczycielem zorganizowała wystawę.

◇ Wykonywanie symbolicznych figur, lalek lub masek

Jeden z naszych nauczycieli kierował procesem tworzenia symbolicznych figur Pomyślności robionych z papieru. Figury te jedna grupa wykonywała w wersji trójwymiarowej, inna zaś w postaci płaskich papierowych lalek, wykorzystując historie opowiedziane przez uczestników i te papierowe lalki posłużyły również w aktorskich występach.

Metody narracyjne

Można realizować metody narracyjne zarówno ustnie, jak i pisemnie. Każdy człowiek ma jakąś historię życia, którą powinien opowiedzieć, aby przeanalizować własne ludzkie istnienie i otworzyć się na zmiany. Historię życia można opowiedzieć za pomocą krótkiej metafory albo zdań układających się w całość. Na przykład wybór przedmiotu w celu opisania siebie jest naoczną metaforą. Pewien kursant, Teemu, wybrał drewnianą krowę: „Krowy nic nie robią, tylko wygrzewają się w słońcu. Lubię leniuchować, lubię wygodne życie, jak krowa, ale nawet krowy dbają o swoje sprawy”. Za pomocą wybranego przedmiotu poszczególne osoby wyrażają swoje uczucia w danej chwili, a jednocześnie przekazują instruktorowi informację o swojej obecnej sytuacji. Przedmiot, wycięte zdjęcie albo obrazek wykonany własnoręcznie bądź kolaż z wycinków prasowych może posłużyć jako bodziec do narracji indywidualnej lub grupowej.

Narracja może również polegać na Snuciu Opowieści, kiedy narrator lub narratorka wybiera, co chce powiedzieć, a instruktor zapisuje to słowo po słowie i odczytuje opowiadającej osobie, która potem może dokończyć opowieść. Inną formą narracji jest np. indywidualne lub grupowe pisanie.

Pisanie i występy w grupie czynią obie formy bardziej dostępnymi.

Rozwijanie umiejętności społecznych

Wzajemne oddziaływanie w grupie

Poczucie przynależności do grupy i bycia akceptowanym, potrzebnym i docenianym jako osoba jest dla człowieka ważne, podobnie jak uznanie i szacunek innych. Ważne jest, by się nauczyć, jak zaistnieć jako jednostka sama w sobie, okazać troskę o innych, o grupę, podzielić się z nią doświadczeniami, dawać, słuchać i doceniać innych ludzi. Brać pod uwagę uczucia innych i przestrzegać reguł panujących w grupie.

Czerp inspirację!

- ◇ Sztuki plastyczne dają możliwość stworzenia indywidualnego dzieła, lecz dzielenie się doświadczeniem z grupą jest częścią pracy.
- ◇ Metody narracyjne uczą wyrażania własnych poglądów, lecz w grupie uczestnik również uczy się słuchać i koncentrować na sytuacji. Jedną z form narracji jest np. pisanie indywidualne lub grupowe. W pisaniu grupowym jako bodźca można użyć własnoręcznie wykonanych kształtów albo wybranych przedmiotów ustawionych na swoich miejscach z pustą kartką papieru przed każdym z nich. Uczestnicy zaczynają od własnego przedmiotu lub kształtu. Celem jest napisanie o każdym przedmiocie tego, co komuś przyjdzie na myśl: słowa, zdania albo wiersza. Po pewnym czasie wyznaczonym przez instruktora uczestnicy zamieniają się miejscami. Ta zamiana trwa, dopóki każdy nie wróci na swoje początkowe miejsce. Sylwetka łabędzia zainspirowała uczestników do zapisania następujących tekstów: „Błękit i biel – łabędź – Szlachetny, piękny, wspaniały – Wolność, piękno natury – worek na śmieci – Piękny łabędź. Lubię łabędzie. To piękne ptaki. – Wolność, nie bądź na uwięzi. – Łabędź jest pięknym i białym ptakiem. – Ładnie wygląda – wolność. – Łabędzi śpiew – biel. Pisanie, a także występowanie w grupie sprawiają, że jedno i drugie staje się bardziej dostępne. Teksty pisane w grupie były odczytywane w mniejszych zespołach przy przedmiotach stojących na stole. Stół z figurami zastania czytającego; ma to obniżyć próg wymagań związanych z działaniem i uczestnictwem.
- ◇ Ćwiczenia teatralne stwarzają od początku bezpieczną atmosferę w grupie i wyznaczają wspólne cele – przedstawienie albo wystawa dają możliwość współpracy.

Podejmij nowe wyzwania

Jednym z głównych celów wykorzystywania różnych działań artystycznych w procesie edukacji jest przemiana biernych odbiorców w aktywnych uczestników. Dla osób mieszkających w placówkach opieki albo blokach komunalnych życie łatwo ulega instytucjonalizacji, ponieważ otrzymują żywność i wiele innych rzeczy gotowych do użytku. Po co zadawać sobie trud, kiedy inni załatwiają sprawy i wszystko dobrze się układa. Koncentracja trwa krótko i trudno skończyć to, co się zaczęło. Kursanci dają za wygraną, rezygnują w połowie drogi i nie chcą się dłużej starać. Obawiają się porażki albo robią coś na siłę. Sztuka odstania przed nimi świat możliwości, w którym każdy jest panem siebie i może podjąć próbę zyskania nowych doświadczeń i nowych perspektyw.

Czerp inspirację!

Sztuki plastyczne wiążą się z konkretnymi działaniami. Narzędzia pomagają w konkretyzacji, percepcji i uświadomieniu sobie różnych rzeczy. Za pośrednictwem narzędzi – przedmiotu, materiałów pochodzenia naturalnego, papieru lub lalki – uczestnik kursu odkryje nowe perspektywy i umiejętności niezauważone dotychczas, w sobie samym i w innych członkach grupy. Zachęci go to do nowych prób, które wcześniej wydawały się niemożliwe. Uczestnicy nauczą się wytyczania realistycznych celów, planowania, dokładania starań, utrzymywania koncentracji, godzenia się z niepewnością i doprowadzania do końca podjętych zadań. Przedstawianie innym swoich prac i towarzyszących im procesów, oglądanie prac innych i słuchanie o nich uczy doceniania własnych i cudzych działań. Proces tworzenia i doświadczania, odczuwania i refleksji jest ważny zarówno w sensie indywidualnym, jak i grupowym.

Poczucie, że jest się kimś wartościowym

Działania artystyczne mają zasadnicze znaczenie w szkoleniu grup potrzebujących szczególnego wsparcia. Na przykład w grupie osób niepełnosprawnych psychicznie część uczestników nie odebrała wystarczającej edukacji szkolnej i niektórzy z nich posiadają znikomą lub zgoła żadną umiejętność czytania i pisania. Działalność artystyczna umożliwi im uczestnictwo na płaszczyźnie twórczości i doświadczeń, daje poczucie spełnienia, podnosi poczucie własnej wartości. Mogą wyrazić siebie, swoje myśli i uczucia poprzez sztukę, przedstawić własną wiedzę i uwidocznic się jako pełnoprawne ludzkie istoty. Dzięki sztuce stają się widoczni dla samych siebie, dla grupy, dla całego systemu placówek opiekuńczo-wychowawczych, a przez wystawy i przedstawienia także dla mieszkańców miasta. Uczą się doceniać własne działania i osiągnięcia, prace wykonane własnoręcznie, swobodę w odgrywaniu różnych ról na scenie. Przekonują się, że mogą być dumni ze swoich wystawianych prac. Każdy ma prawo ukazać się jako wyjątkowa i wartościowa osoba.

Czerp inspirację!

Przedmiot, wycięty lub własnoręcznie wykonany obrazek albo kolaż złożony z prasowych wycinków może posłużyć jako zachęta do indywidualnej bądź grupowej narracji. Na przykład w grupie „Arjen suola” wszyscy wykonali na arkuszu papieru kolaż z wycinków o tematyce związanej z domem. Opowiedzieli historie o swoich domach, ukochanych osobach, bliskich krewnych albo ulubionych nieżyjących już zwierzętach. Obrazki te wywołały wspomnienia i marzenia.

Uczenie się asertywności

Stanowcze stawanie w obronie własnych potrzeb, granic i praw nie wyklucza zdolności przyjmowania krytycznych opinii.

Czerp inspirację!

Lalki, maski i role teatralne pomagają w bezpieczny sposób wyrazić uczucia i umożliwiają obserwację własnego zachowania oraz jego konsekwencji.

OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ SPOWODOWANĄ PRZEZ CIĘŻKIE I PRZEWLEKŁE SCHOROZENA PSYCHICZNE

Doświadczenie Fundacji INTRAS

Fundacja INTRAS świadczy usługi społeczno-zdrowotne i edukacyjne przy wykorzystaniu różnych środków i programów. Jej rozwój opiera się na „Podejściu do wyzdrowienia”, ponieważ badania naukowe potwierdzają, iż nawet osoby z poważną chorobą psychiczną mogą wyzdrowieć i wieść pożyteczne życie w obrębie społeczności. Poprzednie doświadczenia dowodzą, iż ponad 50% chorych psychicznie może wyzdrowieć. W tym sensie, wyzdrowienie jest postrzegane jako droga do nowego i cennego poczucia tożsamości, do roli i celu poza kryteriami wyznaczonymi przez chorobę psychiczną.

INTRAS kładzie silny nacisk na wykształcenie, rozwój specjalnych technik pedagogicznych i wsparcie dla osób ze schizofrenią, dwubiegunową psychozą afektywną i zaburzeniami osobowości. Charakter tych zaburzeń pociąga za sobą pogorszenie podstawowych aspektów codziennego funkcjonowania, co poważnie wpływa na jakość życia osób z problemami psychicznymi. Dlatego kwestie takie, jak indywidualna opieka, higiena, relacje interpersonalne, brak motywacji do działania i inne strony życia tych osób określają i nadają znaczenie programom realizowanym przez Fundację. W tym poradniku skupiamy się na grupie teatralnej TeatREVÉS dla osób chorych psychicznie, prowadzonej w naszym Ośrodku Rehabilitacji Psychospołecznej i obejmującej 15 uczestników. Warsztaty teatralne odbywają się dwa razy w tygodniu przez dwie godziny. Oprócz programu teatralnego Cen-

trum zapewnia osobom z zaburzeniami psychicznymi szkolenie w zakresie rozwijania osobowości i umiejętności nawiązywania i podtrzymywania kontaktów w trzech dziedzinach:

- ◇ Szkolenie w zakresie codziennych czynności, by być samodzielnym w domu.
- ◇ Szkolenie w zakresie umiejętności społecznych, by poprawić komunikację i więzi społeczne.
- ◇ Szkolenie w zakresie organizacji wolnego czasu, by odzyskać zainteresowanie ulubionymi zajęciami.

Główny cel jest taki, aby ludzie cierpiący na poważne i przewlekłe choroby psychiczne nabyli lub odzyskali umiejętności umożliwiające im niezależne funkcjonowanie w środowisku społecznym przy minimalnym wsparciu, co poprawi jakość ich życia. Z doświadczeń w pracy wynika, że znaczna część osób chorych psychicznie może żyć zdrowo i aktywnie, dopóki poddają się odpowiedniemu leczeniu. Dla uzupełnienia leków w odniesieniu do zdrowia psychicznego wierzymy w dobroczynne skutki dramy i teatru jako czynników wspierających umiejętności społeczne.

Odnajdywanie własnej drogi

Głównym celem szkolenia i rehabilitacji jest zaprojektowanie własnego życia przy założeniu odpowiedniej jakości tego życia, pomimo faktu, iż niektóre symptomy choroby psychicznej mogą powracać. Aby wypełnić tę misję, poświęca się szczególną uwagę słuchaniu głosu ludzi chorych psychicznie, domagających się nowych programów i działań, aby zapewnić im usługi, w których bierze się pod uwagę możliwości każdej z tych osób i dostarcza środków wspierających ich rolę jako głównych bohaterów w procesie zdrowienia, a przez to i we własnym życiu. Podstawą planowania jest zatem osoba, a nie rozwój programu. Ustalono „Plan zindywidualizowanej rehabilitacji”, dostosowany do potrzeb każdej osoby i ukierunkowany na umożliwienie jej układania planów i podejmowania decyzji dotyczących własnego życia i celów. Ten wzorzec podkreśla znaczenie szkolenia i profesjonalnego wsparcia mającego na celu rozszerzenie osobistych i społecznych umiejętności, by osiągnąć najwyższy poziom niezależności.

Przygotowując program zajęć w ramach psychospołecznej rehabilitacji osób cierpiących na choroby psychiczne, musimy uwzględnić poniższe czynniki:

- ◇ Cele: Dokonuje się przedwstępnej oceny wykazującej, czego brakuje i co należy wziąć pod uwagę w rozwijaniu umiejętności społecznych w „Planie zindywidualizowanej rehabilitacji”. Samoocena może być przydatna pod warunkiem, że korzystamy z odpowiednich formularzy ankietowych, które powinny zostać wypełnione na początku programu, a potem co 6 miesięcy. Należy wyjaśnić uczestnikom, że ta ankieta ma pomóc im w rozwiązaniu problemów i ułatwić odpowiedzi na pytania dotyczące kierowania własnym życiem. Formularze są krótkie, z pytaniami zamieszczonymi w zwartym formacie i można je wypełnić w niecałe 10 minut.

- ◊ Pożytki: Beneficjenci programu (osoby z chorobami psychicznymi) są informowani z wyprzedzeniem o programie i korzyściach, jakie może im przynieść, zgodnie z „Planem zindywidualizowanej rehabilitacji”. Ponadto otrzymują informacje na temat postępów w trakcie całego procesu, z porównaniem wykonania zadań na początku i na końcu.
- ◊ Metodyka: Sesje są zaplanowane jako współuczestnictwo, sprzyjające współpracy i wyrażaniu myśli wszystkich, którzy biorą w nich udział. W trakcie każdej sesji przyjmuje się wytyczne do dalszej działalności, by ją określić i pozwolić uczestnikom na zaplanowanie działań z uwzględnieniem następnego spotkania.

Potęga sztuki

Celem grupy teatralnej TeatREVÉS zarządzanej przez Centrum Rehabilitacji Psychospołecznej przy Fundacji INTRAS jest włączenie w życie społeczne osób z niepełnosprawnościami wynikającymi z chorób psychicznych. Przedstawienia wykorzystuje się jako narzędzia służące zminimalizowaniu piętna tych chorób. „Destygmatyzacja wymaga pracy z publicznością”, mówi trenerka Cristina Vega. I dodaje: „Ludzie z chorobami psychicznymi mają pewne trudności, ale także mogą nas wiele nauczyć, począwszy od silnej motywacji i chęci doskonalenia, co widzimy podczas prób. Teatr potrafi wydobyć z nas to, co najlepsze”.

Doskonalenie umiejętności społecznych, takich jak nawiązywanie kontaktu, panowanie nad emocjami, transformacja konfliktu itp., jest potrzebne do zbudowania zadowalającego życia. W tym sensie teatr, próby i dynamika grupy są potężnymi narzędziami służącymi polepszeniu kompetencji społecznych przy jednoczesnym czerpaniu przyjemności z doświadczenia. Teatr pomaga nam zrozumieć innych, a rozumiejąc innych, lepiej rozumiemy samych siebie. Gra w przedstawieniu oznacza stanie się kimś innym, zmusza nas do stawiania czoła innej rzeczywistości, pomaga rozwinąć umiejętności takie jak elastyczność w rozwiązywaniu problemów, w dostosowywaniu się do nowych sytuacji albo, jak to wyraził Joseph J. Moreno w książce „Terapia muzyką i psychodrama”: „zasadniczym celem psychodramy jest umożliwienie ludziom rozwinięcia spontaniczności i kreatywności, często nadwątlonych u tych, którzy cierpią z powodu poważnych problemów emocjonalnych i przejawiają skłonność do zamykania się w sobie”.

Calheros y Albuquerque (1997) stwierdził, że nie chodzi o obronę grup teatralnych jako formy psychoterapii, lecz o wzięcie pod uwagę ich terapeutycznych możliwości: „Teatr i terapia tworzą połączenie o ogromnym potencjale terapeutycznym. Na scenie życie zostaje odtworzone na nowo, co pozwala nam przełamać bariery i w pełni je przeżywać. Teatr zaspokaja jedną z podstawowych ludzkich potrzeb: daje przestrzeń, w której można marzyć i przeżywać marzenia, pragnienia, lęki, pokonać widma przeszłości. Teatr jest terapią, ponieważ jest życiem”.

Specjaliści z Fundacji INTRAS, którzy pracują z grupą TeatREVÉS, znaleźli w teatrze cenne narzędzie służące rozwojowi indywidualnemu i społecznemu osób z problemami natury psychicznej, a podopieczni znaleźli

w teatrze cenne i wzbogacające ujście dla swoich emocji. Struktura warsztatów została dostosowana do przebiegu pracy nad sztuką teatralną. W sztuce zagrały osoby cierpiące na choroby psychiczne, tworząc fabułę, postaci i sytuacje przy wsparciu Camili Silvy, aktorki zawodowej i Cristiny Vegi, pracownicy opieki społecznej. Uczestnicy rozważyli i zdecydowali, co chcieliby wyrazić. Ich problemy, obawy i pragnienia znalazły odzwierciedlenie w postaciach scenicznych.

Zajęcia prowadzone w grupie TeatREVÉS miały na celu określenie i opanowanie odczuć i emocji oraz przekazanie ich w sposób spontaniczny, by wspomóc tworzenie pozytywnego obrazu własnej osoby i wzmocnić poczucie przynależności. Warsztaty miały pewne wspólne wytyczne przydatne przy organizowaniu sesji, żeby osoby z chorobami psychicznymi wiedziały, kiedy będą miały przerwę, czas na zastanowienie albo kiedy sesja się zakończy.

Poniżej przedstawiamy niektóre działania do przeprowadzenia na początku i na końcu sesji.

- ◇ Otwieranie sesji: Uczestnicy zebrani w kręgu witają się z sobą nawzajem i po kolei opowiadają o czymś, co się zdarzyło między ostatnią a obecną sesją. Komentarze pomagają trenerom zogniskować działania wokół trosk bądź kłopotów uczestników. Pomocne mogą być również działania umożliwiające uczestnikom zastanowienie się nad poruszonymi kwestiami, jak na przykład próba dopisania innego zakończenia do przedstawionej opowieści, pytanie jak inny uczestnik zareagowałby w danej sytuacji itp. Po tym wstępie rozpoczyna się sesja i zajęcia teatralne.
- ◇ Zamknięcie sesji: Przed końcem każdej sesji wszyscy uczestnicy siadają w rzędzie, aby ocenić jej pozytywne aspekty i w ten sposób zamknąć ją optymistycznym akcentem. Następnie trener wspomaga uczestników, jeśli zachodzi taka potrzeba. Każdy w tym miejscu powinien wymienić jedną rzecz z warsztatów, którą chce zapamiętać i powiedzieć, dlaczego sprawiła mu/jej przyjemność. Trenerzy powinni dopomóc uczestnikom w wystawieniu się, zadając pytania, takie jak: „Dlaczego to było miłe?” czy „Dlaczego ci się podobało?”.

Rozwijanie umiejętności społecznych

Komunikacja

Brak umiejętności komunikacyjnych u osób z zaburzeniami psychicznymi utrudnia nawiązywanie kontaktów w sferze społecznej. Jest to jedna z najczęstszych i najważniejszych ułomności pojawiających się w stanie przedchorobowym, tuż przed wystąpieniem i rozwinięciem się objawów choroby psychicznej. Przekazanie osobom z problemami psychicznymi strategii pozwalających poprawić komunikację werbalną i niewerbalną

oznacza ofiarowanie im sposobności zaspokojenia potrzeb emocjonalnych i instrumentalnych, a zatem umożliwia większą swobodę w nawiązywaniu kontaktów. Komunikacja niewerbalna jest ważna, ponieważ podczas rozmowy jedynie część informacji zawiera się w słowach, resztę zaś przekazuje język niewerbalny: gesty, wygląd, postawa, spojrzenie, wyraz twarzy itp. Ćwiczenia w zakresie komunikacji niewerbalnej są istotne nie tylko dla umożliwienia każdemu uczestnikowi wyrażenia siebie w sposób adekwatny, ale również dla zrozumienia przez niego przekazów i potrzeb innych w sytuacjach nawiązywania kontaktu, którym towarzyszą znane i nieznanne czynniki.

Czerp inspirację!

W ćwiczeniach umiejętności komunikacyjnych wykorzystujemy techniki psychodramy. Odgrywane są krótkie scenki polemiczne (indywidualnie lub w grupach), które zapisuje się na taśmach wideo, by je później obejrzeć i skorygować niedociągnięcia w każdym zakresie. Trenerzy i psychologowie obserwują uczestników poza kontekstem sesji szkoleniowej, by sprawdzić, czy przenoszą to, czego się uczą, do innych obszarów życia codziennego. Szczególną uwagę zwraca się na intonację, ton, płynność i klarowność mowy, natężenie głosu, tempo, wycucie czasu i opóźnienia reakcji. Ta sama metodyka stosowana jest przy ćwiczeniu podstawowych umiejętności w zakresie interakcji społecznych i komunikacji niewerbalnej.



- ◇ Podstawowe umiejętności w zakresie interakcji społecznych: słuchanie, postępowanie według wskazówek, pytanie o informacje, uprzejmość i życzliwość, przedstawianie się i mówienie komplementów.
- ◇ Umiejętność prowadzenia rozmowy: rozpoczęcie i podtrzymywanie rozmowy, wtrącanie własnych uwag i pozwalanie, by inni doszli do słowa, zmiany tematu i kończenie rozmowy.
- ◇ Zaawansowane umiejętności komunikacyjne: prośby o pomoc, przeprosiny, zaangażowanie w temat, przekonywanie innych i rozmowy z nieznanymi.
- ◇ Zdolność rozumienia komunikacji niewerbalnej: wyrazu twarzy, uśmiechu, spojrzenia, postawy, wyglądu zewnętrznego, ułożenia ciała, oddalenia lub fizycznego kontaktu, gestów.

W trakcie warsztatów wykorzystuje się do rozwijania umiejętności komunikacyjnych jedno ćwiczenie: „Pierwszy krok”. Podczas gdy uczestnicy okrążają salę, trener prosi ich, by pomyśleli o jakiejś sytuacji i przywołali uczucia z nią związane. Uczestnicy mają bez zatrzymywania się odtworzyć to uczucie za pomocą tylko jednego ruchu. Następnie cała grupa pod rząd powtarza każdy ruch.

Opanowanie emocji

Osoby z chorobami psychicznymi stają przed problemami natury psychologicznej związanymi z zaburzeniami emocjonalnymi, takimi jak niepokój, stres, bezradność, lęk itp. Przez całe życie doświadczają stresu spowodowanego z jednej strony swoim stanem zdrowia, z drugiej zaś napięciami życia codziennego. Teatr ma w tych przypadkach działanie terapeutyczne, ponieważ pomaga zdobyć umiejętności pozwalające radzić sobie z opanowaniem tych emocji, z wykorzystaniem zdolności pokierowania własnym zachowaniem w różnych stresowych sytuacjach, z dostosowaniem zewnętrznych i wewnętrznych czynników zmiennych do każdego rozmówcy.

Czerp inspirację!

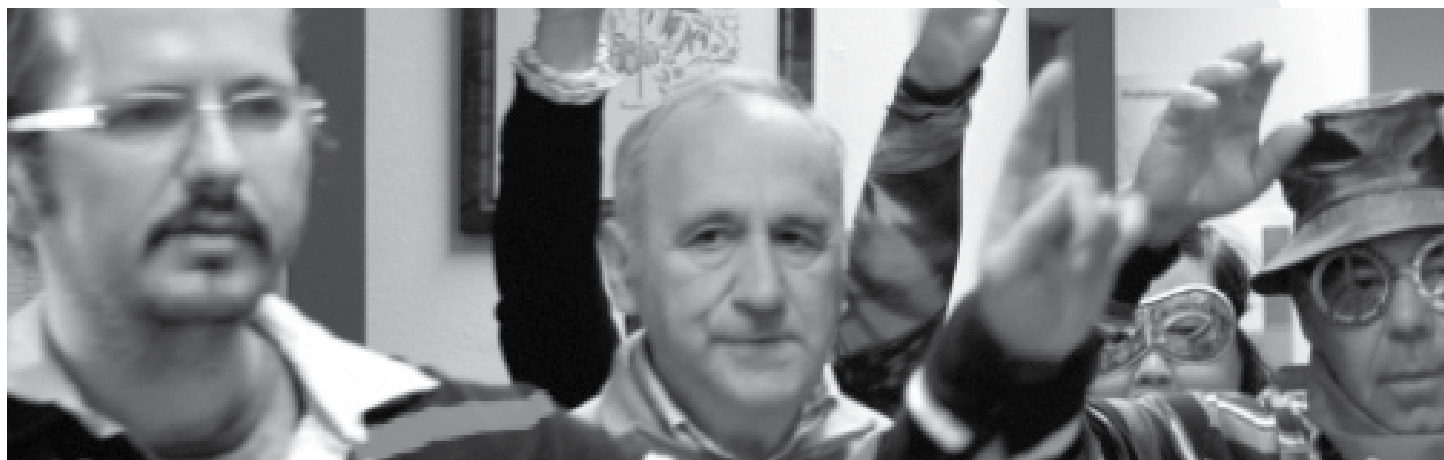
Podczas przygotowań do opanowania emocji można wykorzystać ćwiczenie „Jaki chciałbym być”. Ćwiczenie to przebiega w trzech etapach:

1. Etap pierwszy nosi nazwę „Autoportret”. Uczestnicy opisują jakąś sytuację, którą przeżyli w minionym tygodniu i łączą to, co wtedy czuli, z czymś konkretnym (kolorem, przedmiotem, porą roku, krajobrazem itp.). Następnie proszeni są o uchwycenie tego odczucia na płótnie za pomocą farb akrylowych.

2. Etap drugi nosi nazwę „Wybierz własne zakończenie”. Trenerzy pracują indywidualnie z uczestnikami nad wybranymi sytuacjami i proszą ich o wyobrażenie sobie innego zakończenia tych sytuacji oraz tego, jak czuliby się wówczas. Następnie uczestnicy są proszeni o wyrażenie w namalowanym obrazie emocji, jakie wywołuje w nich inne zakończenie (tej samej początkowej sytuacji), z wyjaśnieniem znaczenia panowania nad sytuacją dla kontroli emocji.
3. Etap trzeci to wystawa prac artystycznych i ukazanie emocji, z wyjaśnieniem, czego nauczyła uczestników dana sytuacja.

Współpraca z innymi

Relacje interpersonalne mają istotne znaczenie dla funkcjonowania psychospołecznego w sensie ogólnym, a także jako ochrona przed środowiskowymi czynnikami stresowymi. Sieć społecznych powiązań otaczająca osoby z chorobami psychicznymi jest o tyle ważna, że może stać się jednym z najistotniejszych aspektów w leczeniu i rehabilitacji. System społecznego wsparcia jest niezbędny do znalezienia swojego miejsca w społeczności.



Czerp inspirację!

Osoba zaangażowana w projekt ARTERII staje się od pierwszej chwili członkiem grupy. Nie czuje się osamotniona i dzięki temu zwiększa się jej poczucie bezpieczeństwa. Relacje budowane w grupie przenoszone są do środowiska zewnętrznego, co umożliwia uczestnikom nawiązywanie swobodnych i osobistych kontaktów.

Ćwiczenie pod nazwą „Kim jesteśmy” może pomóc w rozwinięciu współpracy, pracy zespołowej i poczucia przynależności. Można je przeprowadzić na początku warsztatów, zaczynając od poproszenia uczestników o wyszukanie nazwy dla grupy. Każdy ma zaproponować przynajmniej jedną nazwę i napisać krótką historyjkę na ten temat. Kiedy już wszyscy przedstawią pomysły, uczestnicy wyrażają swoje opinie i starają się przekonać pozostałych do wybrania ich propozycji. Po wybraniu nazwy uczestnicy przy wsparciu trenerów obmyślają zbiorowy ruch lub gest, który będzie podkreślał zespołową pracę i przynależność. Następnie uczestnicy tworzą grupową scenerię, gdzie każdy ma swoje miejsce i pozycję. Sceneria ta, powtarzana na końcu każdej próby, pokazuje, że każdy jest ważny. Jeśli ktoś opuści próbę, jego lub jej miejsce pozostanie puste, nikt inny go nie zajmie.

[Nazwa grupy teatralnej TeatREVÉS została wybrana przez uczestników w ramach opisanego powyżej ćwiczenia „Kim jesteśmy”.]



Najbardziej zalecane ćwiczenia



-
-
-
-
-
-
-

Rozdział 6

ćwiczenia



W tym rozdziale czytelnik znajdzie opisy ćwiczeń i metod pracy nad przedstawionymi wcześniej zagadnieniami. Ćwiczenia to jednak tylko narzędzia i jak każde narzędzie mogą okazać się nieskuteczne, jeśli zostaną niewłaściwie zastosowane. Jest rzeczą bardzo ważną, by wykorzystywać je w sposób odpowiedzialny. Zawsze zaczynajcie od określenia celów, a potem sprawdzajcie, czy któreś z ćwiczeń może pomóc w osiągnięciu tych celów – nie odwrotnie. Pamiętajcie również, że powinno się zawsze dostosować ćwiczenia do szczególnych potrzeb grupy docelowej.

Statek na wzburzonym morzu

Autor: Stowarzyszenie Teatr Grodzki

Czas trwania: 2-5 minut

Liczba uczestników: 20-30

Materiał i miejsce: obszerne pomieszczenie, przepaska na oczy dla osoby odgrywającej statek

Cel: To ćwiczenie teatralne można przeprowadzić w różnych grupach, o zróżnicowanym poziomie sprawności i umiejętności. Daje poczucie pewności i bezpieczeństwa w zespole i wspomaga integrację jego członków. Usprawnia również inne niż wzrok zmysły – słuch i dotyk. Często przeprowadzamy to ćwiczenie na prośbę uczestników mających trudności z uczeniem się oraz niepełnosprawnych psychicznie i fizycznie. Uważają, że jest bardzo przydatne, podnoszące na duchu, integrujące i wciągające. Pomaga odnaleźć się w grupie i wzmacnia dobre samopoczucie.

Proces: Uczestnicy tworzą krąg, trzymając się za ręce. Odegrają rolę morza - pojedynczych fal. Prosi się jedną osobę, by została statkiem - aby stanęła pośrodku otoczona falami (najlepiej wybrać kogoś, kto zgłasza się na ochotnika). Osoba ta powinna mieć oczy zamknięte lub zakryte przepaską. Jej zadaniem jest dotarcie do latarni morskiej pomimo hałasu i ruchów morza. Inna wybrana osoba przyjmuje na siebie rolę latarni morskiej i stara się „naprowadzać” statek, wzywając go po imieniu (może to być prawdziwe imię uczestnika). Fale poruszają się do wewnątrz i na zewnątrz (zbliżają się do statku i oddalają od niego), wywołując zamęt. Uczestnicy w kręgu powinni przez cały czas trzymać się za ręce, naśladując przy tym odgłosy morza - mogą syczeć, gwizdać, szeptać, szumieć, żeby utrudnić latarni morskiej kontakt ze statkiem. Dopuszcza się łagodnie obracanie statku od czasu do czasu, by skłonić go do zejścia z kursu. Może on napierać (bez popychania) na fale, szukając drogi. Na końcu, kiedy miejsce przeznaczenia jest już blisko, latarnia morska może wyciągnąć rękę do uczestnika-statku i sprowadzić go do brzegu.

Ryzyko i wyzwania: Jeśli chodzi o ryzyko i wyzwania, próby odnalezienia drogi w chaosie i zamieszaniu mogą wywoływać dezorientację. Rolę latarni morskiej należy powierzyć komuś, kto ma głos na tyle donośny, by przebił się przez inne dźwięki. Trener powinien wyjaśnić na początku, że nie wolno popychać, chwytając ani przytrzymywać statku, zwłaszcza gdy ćwiczenie prowadzone jest z młodszymi grupami.

Siatka asekuracyjna

Autor: Stowarzyszenie Teatr Grodzki

Czas trwania: 10-20 minut (w zależności od liczby uczestników, z których każdy po kolei wykonuje to ćwiczenie)

Liczba uczestników: 10-20

Materiał i miejsce: obszerne pomieszczenie, przepaska na oczy

Cel: To ćwiczenie teatralne można przeprowadzić w różnych grupach, o zróżnicowanym poziomie sprawności i umiejętności. Pomaga złagodzić niepokoje i lęki, pogłębia wzajemne zaufanie i zrozumienie. Daje poczucie pewności i bezpieczeństwa w zespole i wspomaga integrację jego członków. Często przeprowadzamy to ćwiczenie z uczestnikami mającymi trudności z uczeniem się oraz niepełnosprawnymi psychicznie i fizycznie. Pomaga odnaleźć się w grupie i wzmacnia dobre samopoczucie.

Proces: Siatkę asekuracyjną tworzą uczestnicy, którzy stoją po jednej stronie sali, trzymając się za ręce. Stają w szeregu, tworząc półokrąg – część z nich stoi na końcu sali, część w rogach, inni po bokach. Dwie osoby stają przed siatką – są to łapacze (najlepiej wybrać trenera i uczestnika). Członek grupy, który zgłosi się jako pierwszy, idzie na drugi koniec sali. Powinien (on lub ona) mieć oczy zamknięte (najlepiej zasłonić je przepaską). Zadanie polega na jak najszybszym przebiegnięciu z jednego końca sali na drugi bez obawy, że uderzy się w ścianę. Grupa ma zadbać o to, by biegnąca osoba z niczym się nie zderzyła. Jeśli nie biegnie prosto, lecz na przykład skręca w prawo, siatka przesuwana jest w tym kierunku. Uczestnicy zazwyczaj poruszają się w linii prostej, lecz siatka musi być gotowa, by ochronić biegnącą osobę. Kiedy osoba ta znajdzie się na środku pomieszczenia, łapacze muszą ją zatrzymać w bezpieczny sposób. Najlepiej pochwycić ją w pasie, aby zwolniła bieg i zatrzymała się.

Ryzyko i wyzwania: Jeśli chodzi o ryzyko, zatrzymanie biegnącej osoby może sprawić trudność łapiącemu, jeśli osoba ta ostania się, wyciągając ręce lub wystawiając łokcie. Trener powinien poinformować uczestników, że łapaczom można w ten sposób wyrzucić krzywdę. Paradoksalnie, rola łapiącego bywa czasami bardziej kłopotliwa niż rola osoby wpadającej w siatkę. Każdy z członków powinien odegrać rolę biegnącego, chyba że ktoś stanowczo się temu sprzeciwi. Pierwsza osoba wykonująca to zadanie potrzebuje najsilniejszej zachęty, później ćwiczenie przebiega płynnie, ponieważ uczestnicy widzą, że grupa ich chroni.

Czarodziejskie buty

Autor: Teatr Bezdomny

Czas trwania: 5 minut dla każdego uczestnika

Liczba uczestników: 3-10

Materiał i miejsce: powierzchnia dostatecznie duża, by się po niej poruszać; długopis i papier; lista różnego typu niepełnosprawności (np. choroba Parkinsona, osoba bez nóg lub z niedowładem dolnych kończyn, osoba cierpiąca na psychozę maniakalno-depresyjną)

Cel: To ćwiczenie pomaga uczestnikom poznać różne rodzaje niepełnosprawności fizycznej i umysłowej. Pozwala im na chwilę „włożyć buty” (tj. znaleźć się na miejscu) osób niepełnosprawnych i przekonać się, co one czują. Konkretnie ćwiczenie to można wykorzystać, aby:

- ◇ pomóc osobom zdrowym w uzyskaniu głębszej świadomości i zrozumienia w stosunku do osób niepełnosprawnych fizycznie lub psychicznie
- ◇ poprawić koegzystencję zdrowych i niepełnosprawnych w społeczeństwie
- ◇ skupić się na własnym ciele i odczuciach
- ◇ poprawić pamięć
- ◇ obudzić świadomość istnienia różnych rodzajów niepełnosprawności
- ◇ zainspirować i wspomóc kreatywność
- ◇ wzmocnić pewność siebie
- ◇ nauczyć podopiecznych przestrzegania zasad postępowania i tworzenia prostych struktur organizacyjnych
- ◇ odkryć nowe uczucia i wyobrażenia
- ◇ umożliwić podopiecznym zapoznanie się z uczuciami innych osób
- ◇ rozwinąć niewerbalne sposoby komunikacji
- ◇ zainicjować dyskusję na temat warunków społecznych, praw i możliwości osób niepełnosprawnych w naszym kraju.

Proces: Trener krótko opisuje ćwiczenie i wyjaśnia jego cel grupie. Następnie przekazuje wszystkim uczestnikom kartki, na których przedstawione są różne rodzaje niepełnosprawności. Prosi uczestników, aby się skoncentrowali i pomyśleli o niepełnosprawności opisanej na otrzymanych kartkach. Potem każdy uczestnik odgrywa przed grupą swoje upośledzenie, nie wypowiadając przy tym żadnych słów. Grupa stara się odgadnąć, jakie upośledzenie odtwarza dana osoba. Na końcu trener wysłuchuje po kolei wypowiedzi uczestników na temat ćwiczenia, wyjaśniających werbalnie, jak się czuli podczas odgrywania niepełnosprawności.

Ryzyko i wyzwania: Przed przeprowadzeniem ćwiczenia należy zapytać wszystkich uczestników, czy zgadzają się wziąć w nim udział. Dla podopiecznych, którzy nadal uczą się radzenia sobie z własną niepełnosprawnością, niektóre ćwiczenia mogą okazać się zbyt konfrontacyjne.

Zalecenia odnośnie do przeprowadzania ćwiczenia:

- ◇ grupa powinna obejmować podopiecznych z niepełnosprawnością zarówno fizyczną, jak i psychiczną
- ◇ trener lub terapeuta powinien sam wypróbować ćwiczenie, zanim przeprowadzi je z podopiecznymi
- ◇ do przedstawiania niepełnosprawności zalecamy najwyżej 5 minut dla każdego uczestnika
- ◇ ćwiczenie należy przeprowadzić w budynku, gdzie warunki są bardziej kameralne i uczestnicy mogą się bardziej skupić
- ◇ ćwiczenie należy przeprowadzić z grupą podopiecznych, którzy znają się nawzajem, ponieważ będą się czuli swobodniej wśród osób, z którymi nawiązali wcześniej bezpieczne kontakty.

Można również zadać podopiecznym, kiedy odgadują rodzaj niepełnosprawności, dalsze pytania, na przykład: „Dlaczego sądzisz, że to właśnie ta niepełnosprawność? Co ci nasuwa tę myśl?” itp.



Sytuacja X

Autor: Key & Key Communications

Czas trwania: 1 godzina dla każdej sytuacji

Liczba uczestników: 8-15

Dla wszystkich ćwiczeń komunikacyjnych idealna liczba uczestników waha się między 8 a 12. Liczba 15 uczestników jest jeszcze do przyjęcia. Jeśli nie da się uniknąć prowadzenia grupy większej niż 15 osób, dobrze jest zaangażować dodatkowego opiekuna, który zajmie się podczas działań szkoleniowych wydzieloną jej częścią i w ten sposób wesprze trenera.

Materiał i miejsce: papierowy szablon do opisu interakcji; kamera wideo i magnetowid lub komputer z projekтором; papierowy szablon ze wskazówkami pod kątem obserwacji; jeżeli dostępne są nagrania wideo z innych warsztatów i uczestnicy wyrazili zgodę, by ich pokazano, można również wykorzystać te nagrania do obserwacji.

Cel: W tym ćwiczeniu można zaobserwować ze znacznie większą dokładnością mowę ciała, pozwala ono uczestnikom skupić się na każdej ważnej części ciała, jego pozycji, ruchach, odległości od rozmówców i miejscu w sytuacyjnej przestrzeni. Uczestnicy uczą się obserwować i unikać osądzania, ponieważ są proszeni o opisanie tego, co widzą, w sposób neutralny. W trakcie tego działania szkoleniowego osoby biorące w nim udział mogą wykorzystać całą swoją wiedzę i umiejętności uzyskane podczas poprzednich sesji związanych z komunikacją – mogą obserwować elementy i praktyki komunikacyjne, których się nauczyły. Dzięki temu ćwiczeniu zobaczą, że wszystkie cztery płaszczyzny komunikacyjne oddziałują na siebie wzajemnie. W ten sposób zaczynają rozumieć złożoną naturę komunikacji.

Proces: W ćwiczeniu „Sytuacja X” uczestnicy mają opisać lub wymyślić jakąś sytuację i nadać jej nazwę. Jeśli nie wszyscy posługują się tym samym językiem, osoby mówiące w co najmniej jednym wspólnym języku powinny pracować razem. Jeżeli wszyscy uczestnicy mówią w tym samym języku (nawet jeśli nie na tym samym poziomie), potrzebna jest przynajmniej 1 godzina na jedną sytuację. Praca obejmuje trzy główne kroki:

- ◇ opis lub wymyślenie sytuacji
- ◇ symulacja tej sytuacji z odegraniem koniecznych ról (rejestrowana na wideo)
- ◇ wspólne oglądanie nagranej symulacji.

Zadanie wykonują dwie osoby: po pierwsze, opisują bądź wymyślają historię zaczerpniętą z rzeczywistej interakcji (którą sami przeżyli lub byli jej świadkami) między dorosłą osobą mobilną a miejscowym obywatelem; przedstawiają pokrótce daną sytuację, jej uczestników oraz cele, jakie chcą osiągnąć. Po drugie, przeprowadzają symulację w cichym pomieszczeniu oddzielnym od sali ogólnej: to, że nikt na nich nie patrzy, pozwala odgrywającym role poczuć się swobodniej. Po trzecie, gdy już każdy uczestnik odegra swoją rolę w ramach symulacji i wszystkie scenki zostaną zarejestrowane, trener zaczyna pokazywać nagrania. Zanim uczestnicy je

obejrzą, trener wyznacza im zadania: jak i co obserwować. Mają się skupić, patrząc i słuchając, na jednym i tylko jednym z przyswojonych dotychczas elementów komunikacji (jak natężenie głosu, tempo, pauzy, uśmiech, spojrzenie, kolor ubrania itp.); jest to ważne nie dlatego, że jest łatwiejsze, lecz dlatego, że uważna obserwacja daje sposobność dowiedzenia się czegoś więcej o zachowaniu naszym i innych osób. Istotne znaczenie ma również fakt, iż będąc zobowiązanym do obserwowania i opisanie szczegółów, jest się mniej skłonny do osądzania. Jest to w istocie kwestia fundamentalna, by uczestnicy nie osądzali się wzajemnie, lecz opisywali w sposób neutralny, co widzą i słyszą.

Ryzyko i wyzwania: W tym ćwiczeniu istnieją dwa potencjalne zagrożenia.

- ◇ Zamiast opisu, uczestnicy skłaniają się ku osądzaniu siebie i innych.
- ◇ Mogą się ujawnić stereotypy.

Wyzwaniem jest zatem stawianie czoła stereotypom, zarówno negatywnym, jak i pozytywnym. Główne zaś wyzwanie polega na tym, by umiejętności nabyte w sali szkoleniowej znalazły zastosowanie na zewnątrz, w „rzeczywistym” świecie.



Przedmiot jako metafora

Autor: Centrum Edukacji i Szkolenia Agricola

Czas trwania: 15–30 minut (w zależności od wielkości grupy)

Liczba uczestników: 5–20

Materiał i miejsce: materiały obejmują zbiór przedmiotów rozmieszczonych na przykład na stole. Może to być zbiór: a) rzeczy takich jak zabawki, przybory kuchenne, ubrania, ozdoby; b) różnych kamieni; c) różnych guzików; d) różnych kapeluszy; e) figurek różnych zwierząt; f) wybiera się pewną liczbę przedmiotów znajdujących się w sali; g) wybiera się przedmioty lub tworzywa pochodzenia naturalnego; h) różne rodzaje obrazków

Cel: Przedmiot lub materiał pomaga uczestnikowi na przykład w sytuacji, kiedy trzeba opowiedzieć coś o sobie. Przedmiot wytwarza dystans, lecz także pobudza wyobraźnię. Opowiadanie i słuchanie opowieści innych również zbliża członków grupy i zachęca do wspólnych działań. Na etapie opinii i reakcji przedmiot przyczynia się do ich zróżnicowania.

Proces: Każdy członek grupy wybiera pojedynczy przedmiot, który ma przedstawiać odpowiedź na pytanie i wyjaśnia, dlaczego wybrał ten właśnie przedmiot. Może on służyć opisowi samego siebie, własnych fizycznych i psychicznych odczuć w danej chwili, sytuacji życiowej, wieku, samopoczucia, czegoś, o czym ten ktoś marzy, czego się obawia, czego się spodziewa danego dnia albo jak się czuje w grupie. Po dokonaniu wyboru konkretnego przedmiotu każdy proszony jest o uzasadnienie. Wybieranie przedmiotów można również przeprowadzić pod koniec pracy, aby skonkretyzować reakcje i opinie.

Ryzyko i wyzwania: Liczba przedmiotów musi być wystarczająca proporcjonalnie do liczby uczestników, by umożliwić rzeczywisty wybór. Nie można dokonywać wyboru w pośpiechu. Także atmosfera sytuacji narracyjnej musi być spokojna, by zapewnić każdemu swobodę wypowiedzi. Niemniej opowiedzenie całej historii swojego życia nie jest celem zajęć. Równie ważne jest skupienie się na słuchaniu opowieści innych. To ćwiczenie może być wykorzystywane podczas kolejnych spotkań z grupą, przy zmianie kwestii, na której opiera się wybór. Instruktor musi jednak uważać, żeby ćwiczenie nie stało się monotonne i nużące powtarzalne. Musi również zwracać uwagę na opowieść; aby narracja została doceniona, a opowiadającemu nie przypięto etykiety na podstawie wybranego przedmiotu.

Metoda tworzenia opowieści

Autor: Monika Riihelä / Centrum Edukacji i Szkolenia Agricola

Czas trwania: 30 minut lub dłużej

Liczba uczestników: 2 lub więcej

Materiał i miejsce: Do każdej opowieści potrzebny jest arkusz papieru. Opowiadający zachowuje prawa autorskie do swojej opowieści. Innymi słowy, jest właścicielem zapisanej historii. Instruktor lub partner może poprosić o kopię opowieści, a opowiadający może udzielić zgody albo odmówić (Riihelä, 2000).

Cel: Należy zachęcić uczestnika do opowiedzenia swojej historii, a potem wysłuchania jej w ten sam sposób, w jaki ta osoba ją przeżywała. Każde osobiste doświadczenie zawiera w sobie szczególną wiedzę, której inni nie posiadają. Słuchanie opowieści innych sprzyja zbliżeniu ludzi. Wysłuchanie własnej historii w tej samej formie, w jakiej się ją opowiedziało, jest inspirujące i pogłębia zrozumienie samego siebie. Ponadto pomaga lepiej zrozumieć doświadczenia innych członków grupy. Kiedy autor opowieści słyszy ją odczytywaną na głos, może zauważyć niektóre z własnych „błędów” i ma szansę je poprawić.

Proces: Metoda Tworzenia Opowieści jest metodą narracyjną opracowaną przez fińską psycholog Monikę Riihelä (2000, 2001), która stworzyła ją podczas pracy z dziećmi. Metoda ta nadaje się również dla osób dorosłych. Składa się z czterech kroków, co odróżnia ją od innych metod narracyjnych: 1) opowiadanie historii (autor opowieści), 2) dokładny zapis historii, słowo po słowie i dźwięk po dźwięku (instruktor albo partner), 3) odczytanie historii na głos (instruktor albo partner), 4) wprowadzenie poprawek na prośbę opowiadającego (autor opowieści i instruktor).

W Tworzeniu Opowieści mówi się uczestnikom: „Opowiedz historię, jaką chcesz. Zapiszę ją w taki sposób, w jaki opowiadasz. Kiedy będzie gotowa, odczytam ją głośno. A potem, jeśli zechcesz, możesz ją poprawić albo wprowadzić dowolne zmiany”. Instruktor lub partner zapisuje opowieść na oddzielnej kartce papieru. Ważne, by zapisać ją dokładnie tak, jak jest przedstawiana. Należy zapanować nad chęcią wprowadzenia zmian do języka mówionego i poprawiania błędów popełnianych przez opowiadającego (Riihelä, 2001).

W tej metodzie nie ma przewidywania ani kierowania przebiegiem rozmowy. Nie ocenia się również narracji. Opowiadająca osoba sama ustala temat oraz jak i co chce albo nie chce opowiedzieć.

Tworzenie opowieści może przebiegać w parach lub w grupie, w miejscu kameralnym lub bardziej otwartym. Jeśli wszyscy członkowie grupy potrafią pisać, można ich połączyć w pary, w których jedna osoba opowiada, druga zaś zapisuje opowieść. Następnie zamieniają się rolami. W grupie można również opowiadać po kolei, podczas gdy instruktor zapisuje historię i odczytuje ją głośno wszystkim. W tym przypadku możliwe jest wybranie jednego wspólnego tematu (Riihelä, 2000, 2001).

Ryzyko i wyzwania: Ważne, by osoba zapisująca historię bardzo uważnie słuchała opowiadającego i zanotowała wszystko słowo po słowie i dźwięk po dźwięku. Nie wolno poprawiać błędów w wymowie, gramatyce czy treści. Nie wolno również oceniać samej historii. Jedynie osoba, która ją opowiada, ma prawo ją poprawić.

Gra w prawdę

Autor: Centrum Edukacji i Szkolenia Agricola

Czas trwania: 15–20 minut

Liczba uczestników: 6–20

Materiał i miejsce: krzesła ustawione w krąg, o jedno mniej niż wynosi liczba uczestników

Cel: Ta gra pomaga poznać się nawzajem. Temat ulubionych potraw i hobby wprowadza akcenty humorystyczne, które sprzyjają rozluźnieniu atmosfery i ożywiają uczestników. Ruch fizyczny pobudza i zachęca do wspólnego działania.

Proces: Uczestnicy siedzą na krzesłach w kręgu. Krzesel jest o jedno mniej niż uczestników. Jedna osoba stoi pośrodku kręgu. Osoba ta mówi coś, co jest dla niej prawdą i wszyscy, dla których również jest to prawdą, zmieniają miejsca. Uczestnik stojący w środku próbuje zająć jedno z wolnych krzesel. Zmieniający miejsce nie może usiąść z powrotem na swoim krześle ani na krześle obok. Osoba, która nie znajdzie dla siebie krzesła, będzie następną stojącą w środku. Grę można przeprowadzić na bardziej przystępnym poziomie, aby uczestnikom było łatwiej wyrazić swoją prawdę. Osoba w środku mówi na przykład: „Mam czarne buty”, na co wszyscy, którzy także mają czarne buty, zamieniają się miejscami. Albo: „Mój ulubiony kolor to czerwony” czy „Moją ulubioną potrawą jest pizza”. Zakres tematyczny można również uzgodnić wcześniej. Można wybrać poważniejsze tematy, na przykład: „Boję się...”, „Marzę o...”.

Ryzyko i wyzwania: Instruktor musi zadbać o to, żeby zamiana krzesel nie odbywała się za szybko i gwałtownie. Powinien także uważać, by nie traktowano zdobywania krzesel zbyt poważnie. Ponadto, jeśli wybrany zostaje istotniejszy temat, członkowie grupy powinni się wcześniej dość dobrze znać.



Wczuj się w rytm!

Autor: Fundacja INTRAS

Czas trwania: 30 minut

Liczba uczestników: więcej niż 10

Materiał i miejsce: sala (potrzebna jest przestrzeń wystarczających rozmiarów, by wykonywać ruchy) i laptop do odtwarzania muzyki

Cel: Ćwiczenie wspomaga komunikację niewerbalną (kontakt wzrokowy, wyraz twarzy, kontakt fizyczny i utrzymywanie dystansu, interakcje w grupie) oraz procesy psychomotoryczne (rytm, kontrolowane ruchy).

Proces: Przed rozpoczęciem ćwiczenia trener przygotowuje sekwencję ruchów łatwych do wykonania dla osób niepełnosprawnych, na przykład klaskanie w ręce, klepanie się po nogach, tupanie, głośne wykrzykiwanie powitalnego „Helloooo”, gwizdanie itp. Trener powinien również mieć listę utworów muzycznych, część z nich w szybszym tempie, a część wolniejszych, by wykorzystać je w trakcie sesji. Słuchając piosenek, uczestnicy mogą wybrać tę, którą chcieliby przygotować (można im zaoferować możliwość przyniesienia na następną sesję własnych nagrań). Na początku sesji trener prosi uczestników o ustawienie się wokół niego w półkolu. Wprowadza sekwencję ruchów do podjęcia i powtórzenia przez grupę, jeden po drugim. Każdy ruch wykonywany jest najpierw przez niego, a potem powtarzany przez grupę 3 do 6 razy. Po nauczaniu się przez uczestników dwóch ruchów trener łączy obydwa i prosi o powtórzenie sekwencji. Następnie wprowadza trzeci ruch, który grupa powtarza i łączy z dwoma poprzednimi, i tak dalej. Kiedy grupa uczy się sekwencji, trener może wzmocnić rytm, by pokazać, jak się do niego dostosować. Po nauczaniu się sekwencji, może ona przybrać bardziej złożony charakter, prowadząc do zmian w postawie i nawet do możliwości pracy z partnerem, a na koniec do opracowania jej w rytm muzyki. Uczestnicy mogą ją ćwiczyć w bezpośrednim kontakcie, w grupie trzech, czterech lub więcej osób.

Efekty: Ćwiczenie pogłębia poczucie przynależności, poprawia kontakt wzrokowy, mowę ciała i komunikację niewerbalną. Osiąga się lepsze efekty, ponieważ ćwiczenie dostarcza rozrywki i jest bardzo pomocne na początku sesji. Skutecznie przetamuje lody i rozgrzewa uczestników.

Ryzyko i wyzwania: Trener musi dopilnować, żeby wszyscy członkowie grupy nauczyli się sekwencji ruchów, powtarzając każdy tyle razy, ile potrzeba i upraszczając je, jeśli grupa ma problemy z naśladowaniem pierwszych kroków. Ryzyko związane z wielokrotnym powtarzaniem ruchów polega na tym, że osoby łatwo wczuwające się w rytm zaczynają się nudzić. Wybierając piosenkę, trener musi się upewnić, że rytm muzyki nie jest zbyt szybki.

Teatr wyobraźni

Autor: Fundacja INTRAS

Czas trwania: 20–30 minut

Liczba uczestników: 6–12

Materiał i miejsce: pomieszczenie o rozmiarach wystarczających do przedstawienia ludzkiej rzeźby.

Cel: W teatrze wyobraźni niewielkie grupy tworzą żywe obrazy przedstawiające prawdziwe sytuacje, które przeżył jeden lub więcej członków grupy. Pozwala to zgłębić uczucia i znaleźć rozwiązania w bezpiecznym otoczeniu.

Proces: Trener prosi członków grupy, by pomyśleli o jakiejś kwestii takiej, jak izolacja, dyskryminacja, uprzedzenia, nietolerancja – która ich mocno porusza i którą mogą zilustrować konkretnym przykładem. Następnie zaprasza jednego ochotnika do wykorzystania jakiegoś zdarzenia lub doświadczenia i stania się rzeźbiarzem, przy wskazaniu, ile osób potrzeba, by to przedstawić. Prosi się innych ochotników, by utworzyli żywą rzeźbę. Rzeźbiarz nadaje każdej osobie kształt postaci w swojej scenie. Może to zrobić przez zademonstrowanie pozy i poproszenie ochotnika o jej naśladowanie. Jeżeli uczestnicy czują się swobodnie, może skorygować wyrazy twarzy i ustawić kończyny w wymaganej pozycji. Kiedy obraz jest gotowy, rzeźbiarz prosi nieruchome postaci, by ożywały po kolei i wypowiadały na głos swoje myśli. Nazywa się to „tropami myślowymi”. Można po każdym omówieniu obrazu poprosić członków grupy o wyrzeźbienie ewentualnego rozwiązania sytuacji. Każdy po kolei może zostać rzeźbiarzem, jeśli tego chce i czas na to pozwala.

Efekty: Zauważono postępy w pewnych dziedzinach związanych z umiejętnościami komunikacyjnymi, zwłaszcza znaczną poprawę w zakresie mimiki i mowy ciała. Zaszły również istotne zmiany elementów parajęzykowych. Uczestnicy zyskują wiarę w siebie i wzrasta poziom ich empatii.

Ryzyko i wyzwania: Trener musi zapewnić bezpieczne warunki, żeby nikt nie doznał obrażeń! Wyzwaniem jest zakończenie sesji konstruktywną refleksją i oceną ćwiczenia. Można zapytać każdego uczestnika żywego obrazu, jakie uczucia towarzyszyły kształtowaniu postaci lub przedstawianiu konkretnych emocji, a także zapytać obserwatorów, co czuli na widok obrazu. Na koniec można zadać pytanie pierwszemu ochotnikowi, który wysunął zagadnienie do zgłębienia, co uzyskał lub czego się nauczył, tworząc ten obraz. Praca tego rodzaju, w zależności od tematyki, może wzbudzić silne emocje, dlatego należy podchodzić do niej z ogromnym wyczuciem. W ramach sesji zawsze powinno się zapewnić czas na odprężające działania dla przywrócenia równowagi.

Każdy posiada umiejętności

Autor: Fundacja INTRAS

Czas trwania: dwa razy po 20 minut plus czas na ocenę (zwłaszcza po drugiej turze)

Liczba uczestników: 6-30

Materiał i miejsce: Sala (potrzebna jest przestrzeń wystarczających rozmiarów, by wykonywać swobodnie różne ruchy) i długi pas papieru (5-10 metrów) z naniesioną skalą od 1 do 10

Cel: Ćwiczenie do dwukrotnego wykorzystania jako część dłuższego szkolenia lub warsztatów, raz na początku, raz na końcu. Celem jest uświadomienie osobom niepełnosprawnym, jakie posiadają umiejętności i czego mogą się nauczyć, uczestnicząc (nadal) w szkoleniu.

Proces: Trener zaczyna sesję od wyjaśnienia uczestnikom, że skala jest po to, by ukazać ich indywidualne zdolności i każdy ma uczciwie ocenić, czy powinien je dopiero uzyskać (1), czy uważa, że już posiadał je w stopniu doskonałym (10). Należy również wyjaśnić, że ćwiczenie zostanie powtórzone na końcu szkolenia/warsztatu w celu sprawdzenia, czy nastąpiły jakieś zmiany związane z nabyciem umiejętności albo odkryciem, iż ktoś posiada umiejętności, o których wcześniej nie wiedział. Ważne jest, by stwierdzić wyraźnie, że nikt nie będzie oceniany na podstawie miejsca, w którym stanie i że ćwiczenie jest przeprowadzane przede wszystkim dla nich. Trener wypowiada zdanie w obecności grupy i prosi uczestników o zajęcie miejsc; jeśli zgadzają się w pełni z treścią zdania, powinni stanąć obok cyfry 10, jeśli natomiast czują, że w ogóle ich nie dotyczy, obok cyfry 1. Mogą również ustawić się gdzieś pomiędzy jedną a drugą cyfrą. Następnie trener prosi kilka osób z grupy o uzasadnienie wyboru miejsca, lecz nie powinien przy tym wywierać nacisku, jeśli ktoś nie ma ochoty mówić. Ćwiczenie może zostać powtórzone z wykorzystaniem innych zdań oznajmujących. Na końcu szkolenia trener ponownie stosuje wcześniejszą metodę i pyta uczestników, czy coś się dla nich zmieniło od poprzedniego razu.

Przykłady zdań:

- ◇ Bardzo dobrze potrafię słuchać innych.
- ◇ Dobrze potrafię wyrażać swoje uczucia.
- ◇ Dobrze potrafię pracować z innymi.
- ◇ Dobrze potrafię pomagać ludziom.
- ◇ Dobrze potrafię opowiadać historie.
- ◇ Dobrze potrafię wypowiadać się przed grupą.
- ◇ Mam poczucie humoru.

Efekty: To ćwiczenie pomaga zyskać świadomość indywidualnych umiejętności, podnosić ich wiarę w siebie i poczucie własnej wartości. Stanowi bardzo skuteczną metodę ewaluacji i kształtowania samoświadomości.

Ryzyko i wyzwania: Liczba zdań oznajmujących musi być wystarczająca, by każda osoba z grupy znalazła jedną lub więcej rzeczy, w których jest dobra, co pozwoli uniknąć sytuacji przykrej dla tych uczestników, którzy nie zdołają dopasować żadnego ze zdań do swoich cech lub umiejętności. Trener powinien starannie wybrać zdania, biorąc pod uwagę kompetencje wszystkich członków grupy. Należy obserwować reakcje uczestników (mimikę, gesty) podczas sesji, aby zorientować się, czy ktoś z grupy czuje się skrępowany lub osądzany przez innych. Końcowej refleksji i ocenie po przeprowadzeniu ćwiczenia mogą posłużyć następujące pytania zadane uczestnikom: Czy sprawiło ci trudność zastanowienie się nad własnymi umiejętnościami? Czy dowiedziałeś/łaś się czegoś więcej o sobie lub innych? Czy chcesz doskonalić umiejętności ocenione przez siebie niżej? Czy chcesz pomóc innym doskonalić umiejętności, które ocenili niżej? Czy uważasz, że uzyskałeś/łaś pewne cechy lub umiejętności dzięki uczestnictwu w tym szkoleniu/warsztatach? Jeżeli tak, to jakie?





Przykład najlepszej praktyki



-
-
-
-
-
-
-
-

Rozdział 7

praktyka



Doświadczenia wielu lat pracy z grupami potrzebującymi wsparcia zaowocowały dla wszystkich partnerów współuczestniczących w projekcie ARTERIA istotną wiedzą praktyczną. Spośród wielu ćwiczeń, które zostały zrealizowane z powodzeniem w środowisku osób bezdomnych oraz niepełnosprawnych fizycznie i intelektualnie i wywarły na nie znaczący wpływ, wybraliśmy przykład pracy z głosem – działań przeprowadzonych przez Stowarzyszenie Teatr Grodzki. Nagrania przedstawiające ćwiczenia opisane poniżej można znaleźć w dziale „Actor’s Craft” (warsztat) na platformie ARTERII (<http://arteryproject.eu>). Sfilmowani uczestnicy uczęszczają na Warsztaty Terapii Zajęciowej dla osób z niepełnosprawnością fizyczną, psychiczną i intelektualną. Praca z głosem stała się częścią dłuższego procesu tworzenia teatralnego przedstawienia lalkowego pod tytułem „Dar rzeki Fly”. Przez cztery miesiące uczestnicy byli pod opieką Barbary Rau, aktorki, lalkarki i doświadczonej instruktorki Stowarzyszenia Teatr Grodzki.

Praca z głosem

1. Dykcja

Instruktor zawsze zaczyna pracę nad dykcją z dwoma członkami grupy teatralnej. Ćwiczy z każdym z nich indywidualnie przez 20 minut. Podczas gdy jedna osoba ćwiczy, druga może odpocząć i poobserwować starania ćwiczącego. Zadanie polega na recytowaniu wyuczonego tekstu z pamięci, każdy jednak ma swój tekst przed sobą, na wszelki wypadek. Celem tej pracy nie jest nauczenie się tekstu na pamięć, lecz ćwiczenie dykcji. Takie ćwiczenia pomagają uczestnikom mówić tak, by zrozumiała ich widownia i są niezbędne, żeby przygotować udane przedstawienie.

◊ W naszym przypadku instruktorka rozpoczyna pracę z osobą z wyraźną wadą wymowy. Osoba ta będzie grała w masce, więc dobra artykulacja jest tu bardziej istotna. Na początku trudno zrozumieć, co uczestniczka mówi. Jest zestresowana i zbyt przejęta, dlatego zapomina większość tekstu. Instruktorka prosi ją o odczytanie go na głos. Pierwsze czytanie nagrane jest na dyktafon i wspólnie odsłuchane. W ten sposób komentarz nie jest potrzebny – uczestniczka sama słyszy, że mówi niewyraźnie. Przy kolejnym podejściu powtarza tekst zdanie po zdaniu za instruktorką, która zwraca uwagę na najważniejsze słowa. Następnie ćwiczone jest rozciąganie samogłosek. Ich sztuczne wydłużanie rozgimnastykowuje i rozgrzewa język. Jeżeli przywyknie się do „szerokiego” wymawiania samogłosek, nie „polykają” się ich, grając na scenie. Następnie odbywa się drugie czytanie roli. Tym razem instruktorka pomaga uczestniczkę połączyć wyrazy w zdania, dodając do nich gesty. Przypomina sytuacje sceniczne i wyrażane w nich emocje. Pomaga to aktorce w wyartykułowaniu i podkreśleniu znaczenia każdego zdania. Po 20 minutach pracy pierwsza osoba odpoczywa, a druga rozpoczyna ćwiczenia.

◊ Drugi uczestnik pamięta swój tekst, ale mówi go zbyt szybko, „polykając” niektóre głoski, zwłaszcza końcówki słów. Instruktorka prosi o szersze otwieranie ust. Wskazuje różne ćwiczenia, które można zastosować przed grą na scenie, na przykład parskanie jak koń albo mówienie z cukierkami w ustach. Słynny grecki mówca Demostenes uczył się wyraźnego wymawiania słów, wkładając do ust kamyki. Ćwiczenia takie rozgrzewają mięśnie aparatu mowy, rozluźniają je i ułatwiają im pracę. Instruktorka proponuje ćwiczenie samogłosek przed lustrem. Uczestnik powtarza tekst, obserwując w lustrze ruchy swoich ust. Analizowana jest artykulacja poszczególnych słów, na przykład „Opowieści”. Aktor powinien patrzeć na widzów.

2. Nagrywanie dźwięku

Nagrywanie wszystkich tekstów bardzo się przydaje w grupie złożonej z osób niepełnosprawnych. Niektóre z nich mają kłopoty z pamięcią albo wadę wymowy, przez co wygłaszanie tekstu na żywo na scenie staje się bardzo trudne i stresujące. Dzięki nagraniu będą mogły skupić się na grze w trakcie przedstawienia, a ich głosy zostaną puszczone z odtwarzacza płyt kompaktowych.

Nagrania dokonuje się indywidualnie, pojedynczo. Później ścieżki łączone są w jedno nagranie. Instruktorka trzyma tekst przed osobą, która nagrywa swoją rolę. Wygłasza tekst szeptem, aby pomóc uczestnikowi go zapamiętać. Po każdym zdaniu kładzie rękę na jego ramieniu, sygnalizując pauzę. Wykonuje również gesty i ruchy towarzyszące roli, żeby przypomnieć mu kontekst, w jakim wypowiedane są kwestie. Niektóre zdania trzeba powtórzyć, jeśli brzmią niejasno lub są wypowiedane zbyt szybko.

Nagranie dźwięku – Zrób to sam!

Jest bardzo wiele metod nagrywania dźwięku: od tych najprostszych, do których możemy wykorzystać laptopa z odpowiednim oprogramowaniem, po bardziej skomplikowane, opierające się na drogim oprogramowaniu i sprzęcie (mikrofon, karta muzyczna, mikser dźwięku itp.). W Teatrze Grodzkim wykorzystujemy sprzęt dobrej jakości i bardziej zaawansowane techniki do nagrywania dźwięku przy realizacji naszych działań teatralnych. Częste występy w różnych „trudnych” miejscach (plenery, duże sale) ograniczają możliwości aktorskie uczestników naszych warsztatów. Posiłkujemy się playbackami – nagrany tekst aktorów ze zmontowaną muzyką. Ta metoda jest jednak kosztowna, omówimy zatem również prostszy sposób nagrywania głosu aktora.

Najtańsza metoda to oczywiście laptop z wbudowanym mikrofonem (w tej chwili jest to standard) lub komputer stacjonarny z podłączonym najprostszym mikrofonem zewnętrznym – takim, jakiego używa się do porozumiewania przez internet. Potrzebny jest również odpowiedni program, a w sieci można znaleźć wiele bezpłatnych programów tego typu. Jednym z nich jest Audacity 1.3, bardzo prosty w obsłudze. Audacity to darmowy edytor plików dźwiękowych, stanowiący bezpłatną alternatywę dla takich programów, jak Cool Edit Pro czy WaveLab. Jego główne zadania to nagrywanie i odtwarzanie dźwięków, importowanie i eksportowanie plików w formatach MP3, WAV, AIFF, Ogg Vorbis i innych. Audacity 1.3 umożliwia edycję ścieżek dźwiękowych z wykorzystaniem wycinania, kopiowania i wklejania (z możliwością dowolnego cofania wykonanych operacji), miksowania ścieżek oraz dodawania efektów (echo, usuwanie szumu, normalizacja itp.).

Zaczynamy. Ustalcie sobie poziom sygnału mikrofonu i odległość, z jakiej aktor powinien mówić tekst. Trzeba pamiętać, że głoski „wybuchowe”, jak na przykład „P”, powodują niepożądane dudnienia, dlatego ustalenie odległości od mikrofonu jest bardzo istotnym elementem. W studiach nagraniowych do zniwelowania efektów „wybuchowych” ustawia się między mikrofonem a aktorem różnego rodzaju „owiewki” z delikatnych tkanin przypominających damskie pończochy... Pozostaje jedynie zainstalować program na komputerze i zabrać się do pracy.

Wnioski

Praca z tekstem w teatrze bywa żmudna i trudna. Aby dobrze zagrać rolę, trzeba najpierw zrozumieć swój tekst. Nauczenie się go na pamięć to następne zadanie. W teatrze warto kształtować tak zwaną pamięć sceniczną, to znaczy: uczyć się tekstu, grając swoją rolę. Podczas prób i przedstawienia ruchy i gesty będą przypominać nam słowa.

Zapamiętywanie i wygłaszanie tekstu bywa zniechęcające dla uczestników warsztatów. Niektórzy rezygnują, inni tracą motywację i potrzebują wsparcia. Opisane poniżej sytuacje miały miejsce podczas pracy nad spektaklem „Dar rzeki Fly” przygotowanym przez niepełnosprawnych uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej prowadzonych przez Stowarzyszenie Teatr Grodzki.

Ryzyko i wyzwania

Interpretacja tekstu

Jeden z uczestników, któremu powierzono najważniejszą rolę, uważa, że spektakl to tylko i wyłącznie bajka. Nie traktuje wypowiedzianego tekstu poważnie. Instruktorza zaczyna analizować z nim rolę. Pyta go o znaczenie wypowiedzianych słów. Co tak naprawdę chce przekazać widzowi? Jaki ma stosunek do tego, co mówi? Czy to go interesuje? Czy może śmieszy albo nudzi?

Okazuje się, że uczestnik wybrał konwencję bajki opowiadanej pół żartem, pół serio. Dlatego nie traktował swojego tekstu poważnie. Instruktorza zwraca jego uwagę na kwestię autentyczności wypowiedzi: Jeżeli zachowujemy się prawdziwie, szczerze, to widz to „kupi”. Będziemy przekonujący. Jeżeli sami nie wierzymy w to, co mówimy, będzie to od razu widać. Widza nie oszukamy; poczuje się zlekceważony.

Instruktorza analizuje rolę zdanie po zdaniu, pytając uczestnika, jaki ma stosunek do wypowiedzianych kwestii, na przykład: „Była to najpiękniejsza z dziewczyn”. On sam musi zdecydować, jakie uczucia chce przekazać. Tekst bez emocji jest pusty. Czy główna postać, Dandai, podoba mu się, czy nie? Czy widział kiedyś na ulicy kogoś, kto mu się podobał albo wzbudził jego sympatię? Aktor odpowiada wówczas, że czuje w takich sytuacjach, iż nie ma żadnych szans na zdobycie tej osoby. Instruktorza podpowiada mu, jak odegrać taką rezygnację na scenie: na przykład, jak zapowiedzieć nadejście Dandai westchnieniem. Mówi o roli teatru w wydobywaniu tego, co czujemy: „Teatr dobrze wpływa na emocje. Wyrzucamy je z siebie na scenie i wyrażamy je w sposób kontrolowany – na przykład wstyd albo złość”.

Rezygnacja uczestniczki

Jedna z uczestniczek nie radzi sobie z opanowaniem tekstu. Pamięta go przed próbą, a potem, w chwilach stresu, wszystko zapomina. Denerwuje się i jest przygnębiona. W dniu następnego zajęcia od rana boli ją głowa i nachodzą ją mdłości. Przeżywa zbliżającą się próbę – boi się, że znowu sobie nie poradzi. Przydzielono jej dużą rolę. Podejmuje decyzję, że chce się wycofać z przedstawienia i przychodzi do instruktorki, żeby ją o tym poinformować. Biorąc pod uwagę jej stan psychofizyczny, nakłanianie do odegrania roli nie przyniosłoby korzyści i mogłoby ją w przyszłości zniechęcić do działań teatralnych. Instruktorza wysłuchuje uczestniczki, a potem

ją pociesza. Tłumaczy, że jest to bardzo wymagająca rola i proponuje zagranie w następnym przedstawieniu z mniejszą ilością tekstu do zapamiętania. Rozstają się w zgodzie. Instruktor organizuje zastępstwo i wprowadza nową osobę w temat przedstawienia. Następnie tłumaczy grupie decyzję uczestniczki, która zrezygnowała i wita nową aktorkę, która cieszy się, że zagra tak ważną rolę.

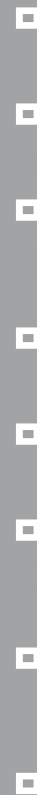
Przełamywanie zniechęcenia

Po próbie, w trakcie której musiał wielokrotnie powtarzać swój tekst, jeden z uczestników jest zupełnie zniechęcony. Mówi instruktorce, że zawsze załamuje się, kiedy coś mu nie wychodzi i nie ma ochoty dalej próbować. „To jak chcesz żyć?”, pyta instruktorka. Tłumaczy, że w życiu też wiele rzeczy nie wychodzi tak, jak by się pragnęło. „Teatr to walka z własną słabością. Przez granie nabywacie śmiałości własnego ciała, głosu. Przychodzę tu, żeby wydobyć z was to, co najlepsze”. Prosi uczestnika, by wytrwał, by się nie poddawał. On obiecuje, że spróbuje.

Dziękuję grupie teatralnej z Warsztatu Terapii Zajęciowej za zgodę na dokumentowanie jej pracy nad przedstawieniem „Dar rzeki Fly” i za zaproszenie na spektakl, który odniósł wielki sukces. Jestem również bardzo wdzięczna instruktorce Barbarze Rau za jej życzliwość i pomoc.

Szczególne podziękowania kieruję do Tomasza Zielińskiego, współzałożyciela Stowarzyszenia Teatr Grodzki, muzyka i kompozytora, za opis technicznych szczegółów związanych z nagrywaniem dźwięku.

[Agnieszka Ginko, Stowarzyszenie Teatr Grodzki]



edukatorzy



Mamy nadzieję, że większość czytelników znalazła na stronach tego poradnika przydatne informacje dzięki teoretycznym i praktycznym sugestiom, proponowanym narzędziom i działaniom oraz zalecanym ćwiczeniom. Jako ostatni przyczynek płynący z praktyki u podstaw niniejszy rozdział przedstawia niektóre zalecenia ekspertów ARTERII. Praktyczne wskazówki i rady, jak rozwijać umiejętności społeczne w grupach potrzebujących wsparcia przy wykorzystaniu sztuki i teatru, otworzą przed wami nową perspektywę.

Stowarzyszenie Teatr Grodzki

Zebrane tu zalecenia dla instruktorów opierają się na spostrzeżeniach Piotra Kostuchowskiego ze Stowarzyszenia Teatr Grodzki, prowadzącego zajęcia edukacyjne i artystyczne z grupami integracyjnymi złożonymi z osób o zróżnicowanych umiejętnościach, w tym niepełnosprawnych intelektualnie, fizycznie i psychicznie, w wieku od 23 do 70 lat.

„Język stygmatyzuje osoby z niepełnosprawnościami” – wyjaśnia Piotr Kostuchowski. Określone są jako mniej sprawne słowami zaczynającymi się od „nie” albo z negatywnym przedrostkiem „dys”. Niewiele jest słów o pozytywnym wydźwięku zaczynających się od tego przedrostka; częściej natrafiamy na wyrazy typu: dysfunkcyjny, dysleksja, dysproporcja, dyskredytować. Podobnie jest z „dis” w języku angielskim. Powinniśmy podkreślać wartość każdej osoby, jej ludzką godność i prawo do samospelnienia.

- ◊ Nie martwcie się, czy będziecie umieli pomóc, czy nie. Poszukujcie szans, nie zagrożeń. To znacznie ułatwi pracę z ludźmi potrzebującymi wsparcia.

„Wiele osób zadaje sobie pytanie: czy będę umiał pomóc, zachować się taktownie, ale skutecznie? – rozważa Piotr. - Najgorszym rozwiązaniem jest paraliż aktywności. Nie zrobię nic, bo wtedy na pewno nie zaszkodzę. To zły pomysł. Zawsze można zapytać, jak pomóc”.

- ◊ Wiedza – wiedzy nigdy za dużo. Uczcie się i rozwijajcie swoje umiejętności.

Poszerzanie wiedzy o różnych rodzajach niepełnosprawności i dysfunkcji oraz ich wpływie na życie człowieka jest bardzo przydatne.

- ◊ Pozostawiajcie osobom zagrożonym wykluczeniem tyle niezależności i samodzielności, ile to tylko możliwe.

Otwierajmy drzwi do świata aktywnych zachowań i wyborów. Poniższy przykład pochodzi z grupy uczestniczącej w programie CVE (Cultural Vehicles in Education – Sztuka Wehikułem Edukacji), prowadzonej przez Piotra Kostuchowskiego.

Postanowiliśmy wykonać dużych rozmiarów lalkę przedstawiającą tura, którą mieliśmy wykorzystać w naszym plenerowym spektaklu. Była zrobiona z kartonu i animowana przez dwie osoby. Wejście w kartonową skórę zwierzęcia wymagało wiele sprytu, sprawności i dokładności. Chłopak grający rolę „tylnych nóg” nie był typem sportowca, jednak kategorycznie odrzucił pomysł polegający na tym, by kilka innych osób „nakładało” na niego dekorację. Sam wymyślił sposób, jak dostawać się do środka, jak podnieść i ożywić kartonową formę. Można go było wyręczyć, ograniczyć samodzielność, podać instrukcję, tylko co by to dało?

◇ Trzeba umieć słuchać i ciągle doskonalić się w tej sztuce. Uważnie słuchać drugiego człowieka, jego, nie siebie.

Komunikacja jest wyzwaniem. Nasze słowa są jej fragmentem, bardzo ważna jest mowa ciała, której centrum często stanowi wyraz twarzy. Ważną rolę odgrywa również kontekst wypowiedzi, który zawiera zwykle dotychczasowe doświadczenia i nastawienia mówiącej osoby. „Ktoś, kto omal nie utonął, ma inny obraz morza niż plażowicz z Sopotu – podsumowuje Piotr. – Słuchając wypowiedzi, w której stwierdza się, że morze jest takie kojące, ciepłe i przyjazne, może wybuchnąć. Do zrozumienia innych droga wiedzie poprzez empatię i wyobraźnię”.

◇ Bezpieczeństwo jest naczelną wartością. Trzeba je widzieć w wymiarze pojedynczej osoby, ale także całej grupy.

Raz odwiedzili mnie rodzice, którzy zapisali syna na moje warsztaty teatralne – wspomina Piotr. – Podczas rozmowy nie wspomnieli o żadnych konkretnych problemach, którymi należałoby się zająć. Ten młody człowiek był niepełnosprawny intelektualnie, miał trudności z uczeniem się. W trakcie pierwszych warsztatów nie był zbyt aktywny, w trakcie drugich nastąpił wybuch aktywności i emocji. Mierzący prawie dwa metry i mocno zbudowany chłopak demonstrował ciosy, wymachy i kopnięcia, z których Bruce Lee byłby dumny. Nie uderzył nikogo, pokazywał jedynie, jak dobrze mógłby to zrobić. Poproszony o zmianę zachowania podporządkował się, na koniec jednak dodał: Najlepiej wychodzi mi duszenie. Rodzice przyznali, że pozwalali mu uczęszczać na wszystkie możliwe kursy sportów walki. Musieliśmy się rozstać.

◇ Należy przewidywać i obserwować, w jakim kierunku zmierza rozwój uczestników naszych zajęć.

Trzeba się zastanowić, jak nasze edukacyjne starania będą owocować w przyszłości. Nie da się wyliczyć skutków naszych działań z matematyczną dokładnością, da się jednak wyobrazić sobie, co może nastąpić.



Teatr Bezdomny

Dla tych, którzy pracują z grupami społecznie wykluczonymi, mamy następujące zalecenia:

- ◊ Zdobywanie zaufania przez tworzenie równorzędnych relacji między członkami grupy.
- ◊ Stworzenie i przyjęcie jasno określonych reguł współpracy, na przykład: nieużywanie alkoholu i narkotyków, nieokazywanie agresji w zachowaniu, akceptacja innych grup społecznych i punktualność.
- ◊ Ustalenie kar za niepodporządkowanie się regułom i upewnienie się, że kary te akceptują wszyscy członkowie grupy. Daje to poczucie, iż są to ich własne reguły i zwiększa gotowość przestrzegania tych zasad.
- ◊ Systematyczna i długofalowa praca z grupą.
- ◊ Nagradzanie i zachęcanie członków grupy – finansowo, materialnie, przez okazanie uznania, docenienie ich działań lub w inny sposób.
- ◊ Używanie uproszczonego słownictwa i przystępne wyjaśnianie wszelkiej potrzebnej terminologii.
- ◊ Pytanie o opinie natychmiast po zakończeniu ćwiczeń.
- ◊ Pomoc w rozpoznawaniu i nazywaniu odczuć, jakich członkowie grupy mogą doznawać podczas prób i ćwiczeń.
- ◊ Akceptacja dla niepełnosprawności, godzenie się z błędami popełnianymi przez członków grupy.
- ◊ Mediacje i uczenie grupy rozwiązywania konfliktów na drodze pokojowej.
- ◊ Dostosowanie stopnia trudności podczas prób do możliwości i umiejętności każdego członka grupy.
- ◊ Powstrzymanie się przed nierealnymi lub nadmiernymi wymaganiami.
- ◊ Wzięcie pod uwagę, że jeżeli członek grupy nie jest w stanie w danej chwili przyjąć waszej pomocy, niewiele możecie zrobić i powinniście podjąć kolejną próbę w przyszłości, kiedy osoba ta będzie gotowa przyjąć pomoc.
- ◊ W trakcie pracy z różnymi grupami wykluczonymi społecznie pojawiają się interakcje, które sprzyjają wzajemnej współpracy i pomocy, prowadząc do zrozumienia własnych i cudzych ograniczeń, co może uczynić człowieka silniejszym.

Podejmując pracę z bezdomnymi, należy zdawać sobie sprawę z wielu istotnych kwestii. Jedną z najważniejszych, wymagającą odpowiednich metod radzenia sobie z nią, polega na tym, iż ludzie mieszkający przez długi czas na ulicy rozbudowują różne strategie przetrwania, by zmierzyć się z tym życiem i uzyskać od innych to, czego pragną lub potrzebują. Mają skłonność do stosowania tych strategii w kontaktach z terapeutą lub innymi członkami zespołu. Jest to często specyficzna, indywidualna taktyka i zadaniem terapeuty jest ją rozpoznać, położyć jej kres i spróbować zapobiec używaniu jej w przyszłości.

Pracując z grupą, można zetknąć się z następującymi sytuacjami:

- ◊ Manipulacją, kiedy podopieczny stara się wzbudzić współczucie, a później manewruje terapeutą, by postępował zgodnie z jego życzeniami.

- ◇ Przekazywaniem odpowiedzialności za własne życie w ręce terapeuty.
- ◇ Używaniem narkotyków i alkoholu w trakcie prób, warsztatów, spektakli lub innych zespołowych działań.
- ◇ Nietrzymywaniem słowa lub obietnicy, na przykład kiedy podopieczny opuszcza grupę bez wyjaśnienia przed teatralnym przedstawieniem.
- ◇ Agresją słowną skierowaną przeciw terapeutce albo innym członkom zespołu.

Zalecamy ustalenie na samym początku wyraźnych reguł obowiązujących w obrębie grupy, spisanie ich i rozdanie wszystkim jej członkom. Kiedy ktoś z grupy zachowuje się niewłaściwie lub sprzecznie z regułami, nie wahajcie się stwierdzić tego otwarcie, a następnie opisać w spokojny i jasny sposób zachowania, o które chodzi i dlaczego jest ono niewłaściwe. Należy również przedstawić problemy, jakie tego rodzaju zachowanie może spowodować, a potem zaproponować metody radzenia sobie z podobnymi kwestiami. W przypadku agresywnych zachowań zalecamy oddzielenie podopiecznego od grupy i zaprowadzenie go w miejsce, w którym znajdzie się sam na sam z terapeutą lub terapeutami, tak aby nie miał możliwości popisywania się swoją „władzą” przed „widownią”. Jeżeli wiemy, że na którymś z podopiecznych nie można polegać, należy przewidzieć, iż może nie przyjść na przedstawienie lub inny ważny występ, dlatego dobrze jest przygotować inną osobę jako dublera na wypadek, gdyby potrzebne było zastępstwo.

KEY & KEY COMMUNICATIONS

Przed wszystkim zasadniczą kwestią jest uświadomienie sobie istniejących różnic i zdolność do zaakceptowania ich, a także uczenia się od innych. W tym procesie pogłębiania wiedzy o wzorcach i praktykach komunikacyjnych, tak własnych, jak i innych osób, należy wystrzegać się uogólnień i stereotypów podczas nawiązywania kontaktów.

W pracy z osobami mówiącymi w różnych językach należy ustalić na samym początku, jakiego języka lub języków będzie się używało podczas zajęć. Z naszego doświadczenia wynika, że warto również dowiedzieć się na początku, jakimi językami posługują się członkowie grupy, kto z nich nie może porozumieć się w żadnym języku z instruktorem i czy znajdzie się osoba mogąca pełnić funkcję tłumacza. W takim wypadku te dwie (lub trzy) osoby powinny usiąść obok siebie, aby tłumaczenie przebiegało płynnie.

W wielojęzycznej grupie wykonującej ćwiczenia werbalne, na przykład przekazywanie słownych pozdrowień, istotne znaczenie ma również wzajemne uczenie się słów i krótkich zdań przez wszystkich uczestników. Wydobywa to na jaw trudności, jakie sprawia wymawianie słów w obcych językach i podkreśla fakt, że nie tylko język kraju imigracji jest trudny dla osób mobilnych, lecz że każdy język może być trudny dla każdej osoby. Instruktorzy powinni brać udział w tych ćwiczeniach: redukuje to bariery między prowadzącym a uczestnikami. Z drugiej strony jednak instruktor powinien przez cały czas występować w roli prowadzącego.

Instruktor pracujący z grupą wielokulturową powinien wystrzegać się wyraźnych przekazów niewerbalnych i zachować neutralność. Należy unikać bezpośredniego kontaktu fizycznego, zwłaszcza między prowadzącym mężczyzną i uczestniczącą kobietą lub odwrotnie.

Należy również unikać podnoszenia głosu, na przykład w trudnych sytuacjach. Instruktor powinien zawsze zachowywać spokój i bezstronność, dbać o równe traktowanie wszystkich uczestników, szanować różnice i nie dopuszczać do przejawów braku szacunku wśród członków grupy.

W pracy z uchodźcami stopień zrozumienia poleceń może być różny, może też pojawić się osoba nieprzystosowana do pozostawania w grupie szkoleniowej. W takim przypadku instruktor powinien udzielić tej osobie wyjaśnień indywidualnie. Problemy może sprawiać również kwestia punktualności. Ponieważ poczucie czasu bywa odmienne w różnych kulturach, przestrzeganie rozkładów zajęć może okazać się trudne dla niektórych osób. Do instruktora należy decyzja, czy pozwolić spóźnialskim wejść do sali, gdzie odbywają się zajęcia. Powinno jednak zostać wyjaśnione, że zwłaszcza w społeczeństwach środkowej i zachodniej Europy punktualność ma zasadnicze znaczenie. Należy ustalić konkretne reguły zachowania w sali szkoleniowej, przedstawić je na początku zajęć i wypisać kolorowymi flamastrami, dużymi literami na planszy, żeby wszyscy je widzieli przez cały okres trwania zajęć warsztatowych.

Na koniec jeszcze jedna ważna kwestia: instruktor musi umieć zdobyć zaufanie uczestników. Aby to osiągnąć, konieczna jest szczerść; należy okazywać i dać odczuć poszczególnym osobom szczerze zainteresowanie ich historiami i nie składać obietnic, których nie można dotrzymać. Ważne jest również odnoszenie się do uczestników z głębokim szacunkiem: nie są głupi, nie są „dziewczętami” (po włosku ragazze) ani „chłopcami” (po włosku ragazzi); nie zawsze potrafimy trafnie odgadnąć ich wiek i zaniżamy go, traktując te osoby jako „młodzież”, podczas gdy mogą być mężami, żonami, ojcami, matkami. Dotyczy to języków, w których występuje różnica między oficjalnymi i mniej oficjalnymi zaimkami w drugiej osobie liczby pojedynczej, np. w języku włoskim, hiszpańskim i francuskim „tu”, w niemieckim „du”. Takich nieoficjalnych form należy bezwzględnie unikać.

Centrum Edukacji i Szkolenia Agricola

Oto kilka istotnych zaleceń, które warto zapamiętać i wziąć pod uwagę w pracy z osobami potrzebującymi szczególnego wsparcia.

- ◇ Każda ucząca się osoba powinna czuć się szanowana w grupie. Aby być gotowym do wyrażania uczuć i wzięcia udziału w grupowych zajęciach, potrzebne jest również poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu ludzi, z którymi się pracuje i uczy.
- ◇ Zaczynajcie od drobnych kroków i rozszerzajcie program stopniowo, dając uczestnikom czas na podjęcie działań.
- ◇ Nie zmuszajcie uczestników do niczego, lecz przekonujcie ich, by się włączyli i współdziałali.
- ◇ Pamiętajcie, że sam proces jest zwykle ważniejszy niż końcowy rezultat.
- ◇ Istnieje wiele różnych dróg do osiągnięcia celu. Pozwólcie uczestnikom znaleźć własną drogę rozwoju i wspierajcie ich.
- ◇ Nie zapominajcie o humorze, pozytywnym nastawieniu i życzliwości w procesie kształcenia.

Fundacja INTRAS

Uzyskajcie przed zajęciami jak najwięcej informacji o grupie. Dowiedzenie się czegoś o każdej osobie zanim rozpocznie się pracę z nimi ma zasadnicze znaczenie – działanie w tego rodzaju grupie odpowiada wielu ludziom, lecz nie wszystkim. Nie wolno zapominać, że podstawowym celem jest stworzenie dla każdego bezpiecznej przestrzeni, sprzyjającej maksymalnemu przyswajaniu wiedzy. Nie wybieramy uczestników na podstawie ich rzeczywistych umiejętności, lecz według stopnia, w jakim mogą skorzystać z bycia częścią grupy, bez naruszania poczucia bezpieczeństwa innych jej członków. Decyzja o niewłączeniu kogoś do grupy po wstępnej rozmowie jest mniej przykra niż powiedzenie komuś, kto już brał udział w zajęciach, że się nie nadaje i musi odejść. Zapoznanie się z członkami grupy pomoże również w rozplanowaniu zajęć, zorientowaniu się, które umiejętności wymagają szkolenia i wyznaczeniu zadań z lepszym skutkiem.

Okazujcie wszystkim jednakowy szacunek, lecz przy tym akceptujcie każdego jako jednostkę. Nie należy stosować uogólnień – choć część uczestników może cierpieć z powodu tej samej niepełnosprawności, jej skutki u poszczególnych osób będą się znacznie różniły. Wpływa na to wiele czynników (np. indywidualne strategie postępowania i inne cechy charakteru, dostępne wsparcie, stopień i czas trwania niepełnosprawności). Warto również wziąć pod uwagę fakt, iż schorzenia psychiczne różnią się w znaczący sposób od wielu innych schorzeń, pod tym względem, że ulegają wahaniom i stanowią rezultat przerywanego i złożonego z epizodów procesu. Symptomy takie, jak goniłwa myśli, przywidzenia i utrata kontaktu z rzeczywistością mogą utrudniać koncentrację, przetwarzanie informacji, rozwiązywanie problemów, ocenę sytuacji lub stosowanie się do wskazówek. Nie zawsze można powstrzymać te symptomy za pomocą leków, a ich obecność, stała lub napadowa, prowa-

dzi do wyczerpania emocjonalnego i większej podatności na stres. Należy być tego świadomym i zapewnić jak największe wsparcie członkom grupy w trudnych okresach. Czasami oznacza to pozwolenie na chwilowe opuszczenie grupy, lecz osobę taką warto zmobilizować do możliwie najszybszego powrotu i włączyć ją w działania.

Nie zakładajcie, że wiecie, czego potrzebują lub pragną ludzie dotknięci niepełnosprawnością psychiczną. Słuchajcie, co mówią. Wzmocnijcie ich. Osoba psychicznie niepełnosprawna może stracić wiarę we własną zdolność podejmowania decyzji, wykonywania zadań i angażowania się w działania. Utrata wiary w siebie i poczucia własnej wartości wywiera potężny wpływ i może prowadzić do utraty motywacji, zaniedbywania siebie i przytłaczającego poczucia beznadziejności. Mimo iż wyrażenie swoich potrzeb może stanowić dla nich wyzwanie, ludzie niepełnosprawni potrafią myśleć samodzielnie, jak wszyscy inni. Jako trener zapytaj, zanim podejmiesz działanie: nie zakładaj automatycznie, że ci ludzie potrzebują twojej pomocy. Nie okazuj nadmiernej troski.

Wiele barier, przed którymi stają osoby niepełnosprawne, zbudowanych jest przez negatywne nastawienie innych. Nie traktujcie tych osób jak chorych. Trener może wymagać sumiennej pracy i dobrych wyników, zawsze jednak musi mieć na uwadze zdolności danej osoby i wyznaczać osiągalne cele. Doceniać nie tylko postępy, ale także włożony wysiłek. Pomyślcie najpierw o osobie, a później o jej dolegliwościach. Choć niepełnosprawność może sprawić kłopot w pewnych sytuacjach i obszarach aktywności, niekoniecznie musi być tragedią dominującą nad całym życiem człowieka. Osoby niepełnosprawne psychicznie mogą czerpać z życia satysfakcję i rzadko bywają dysfunkcyjne. Ważne jest dla nich również, by traktowano je w sposób odpowiedni do ich wieku. Nie przemawiajcie do tych osób jak do dzieci i nie traktujcie ich protekcjonalnie ani nie mówcie o nich jak o dzieciach. Bądźcie sobą, bądźcie naturalni i nie zachowujcie się z wymuszonym entuzjazmem.

Porozumiewajcie się z uczestnikami w pomocny sposób. Przedstawiając wyjaśnienia albo wskazówki, używajcie języka, który łatwo zrozumieć, bez medycznego czy technicznego żargonu. Jeżeli to konieczne, powtórzcie wskazówki innymi słowami i upewnijcie się, czy wszyscy rozumieją. Należy określić poziom stresu, jakiemu podlegają uczestnicy i podsunąć im strategię radzenia sobie z nim.



PODSUMOWANIE

A zatem dotarliście do końca tej książki. Może przeczytaliście ją w całości, a może postanowiliście opuścić kilka części i przejść do podsumowania. Tak czy inaczej, powinniście wiedzieć, że to zaledwie koniec początku, ponieważ rzeczywista praca zaczyna się dopiero teraz: wcielanie pomysłów w życie!

Grupy docelowe objęte projektem ARTERIA są bardzo zróżnicowane; dlatego napisanie tego poradnika było łatwym zadaniem. Sztuka i teatr służą rozwijaniu umiejętności społecznych u osób zagrożonych wykluczeniem społecznym z różnych środowisk i w różnych warunkach. Skłoniło to nas, jako międzynarodowy zespół partnerski prezentujący różne podejścia i doświadczenia związane z kształtowaniem umiejętności społecznych u osób w trudnej sytuacji życiowej, do próby scalenia najistotniejszych metod, by podsunąć wam kilka technik, porad i być może przydatnych wskazówek, jak pracować z waszą grupą docelową.

Jeżeli pracujecie z osobami bezdomnymi oraz niepełnosprawnymi fizycznie lub intelektualnie, powinniście wiedzieć, że praktyki teatralne wymagają dość długiego czasu, elastyczności i indywidualnego podejścia. To połączenie różnych grup zagrożonych wykluczeniem społecznym otwiera jednak nowe możliwości nawiązania wzajemnych kontaktów. Pomaga w rozwoju i wzbogaceniu osobowości, uzyskaniu bardziej klarownego obrazu własnych problemów, a także w wyzbyciu się nierealistycznych złudzeń na własny temat. Możecie zachęcić osoby niepełnosprawne do pomocy bezdomnym, uczenia ich jak stawiać czoło swojej sytuacji życiowej, nie użalać się nad sobą i wykazywać więcej aktywności. Z drugiej strony, bezdomni mogą pomagać niepełnosprawnym i stać się ich czynnymi asystentami podczas prób, spektakli, podróży itp. Ważne dla całej grupy są zaufanie, wyraźne reguły, bezpieczeństwo i zabawa.

Praca z migrantami stanowi, co możemy potwierdzić, szczególne wyzwanie, zarówno emocjonalne, jak i językowe oraz kulturowe. Jest trudna pod względem emocjonalnym, ponieważ poznaje się prywatne historie osób zmuszonych do ratowania się ucieczką przed tragicznymi warunkami życia. Pod względem językowym, ponieważ nie zawsze można znaleźć wspólny język z uczestnikami zajęć i trzeba poszukać innych form komunikacji. Pod względem kulturowym – ponieważ człowiek dowiaduje się wielu rzeczy nie tylko o innych środowiskach kulturowych, lecz także o własnym: różnice sprzyjają konstruktywnym spostrzeżeniom i nieoczekiwanie zaczynasz widzieć siebie takim, jakim widzą cię inni, czy to w sposób pozytywny, czy negatywny. Dzięki temu można poznać odmienne punkty widzenia.

Jeżeli wasza grupa docelowa składa się z osób z niepełnosprawnością lub chorobą psychiczną, przygotujcie się, że poznacie w praktyce znaczenie słów „droga sama w sobie jest celem”: najważniejszy jest nie końcowy produkt (czyli przedstawienie), lecz cały proces jego tworzenia. Przygotowywanie spektaklu może okazać się świetnym sposobem, by zaoferować osobom niepełnosprawnym nowe szanse nauki, odkrycia swoich umiejętności i doskonalenia ich. Wzajemne relacje w mądrze dobranej grupie, której poszczególni członkowie, często nieświadomie, dają innym inspirujący przykład, mogą ułatwić uczestnikom wyrwanie się z marazmu i podjęcie

wyzwań. Drobne i pozornie błahe elementy procesu przygotowań stają się czasami dla niektórych ludzi rzadką sposobnością podjęcia decyzji, odezwania się, uczynienia własnego głosu słyszalnym, wyrażenia swojej opinii i bronięcia jej. Rola trenera powinna polegać nie tylko na ułatwieniu nauki i ćwiczenia umiejętności w trakcie przygotowywania spektaklu, lecz także na rozszerzaniu tego procesu w jak największym stopniu na codzienne życie uczestników. W dzisiejszym dążącym do sukcesów świecie ludziom zazwyczaj brakuje wrażliwości, by dostrzec drobne postępy. Ten, kto jest odpowiedzialny za wspieranie procesu zdobywania wiedzy, musi je zauważać u uczestników, doceniać i uświadamiać poszczególnym osobom, jaką wartość mają ich drobne kroki naprzód.

Krótko mówiąc, warsztaty teatralne tworzą przestrzeń o ogromnym potencjale edukacyjnym. Teatr pozwala każdej osobie zagrożonej wykluczeniem „znaleźć swoje miejsce” w grupie. Pomaga w pokojowy sposób wyzbyć się stereotypów związanych z ludźmi nieprzystosowanymi społecznie, istniejących w każdym społeczeństwie, a ponadto umożliwia uczestnikom osiągnięcie i zakosztowanie sukcesu. Należy pamiętać, że teatr powinien być środkiem, a nie celem. Koniecznością jest pełna akceptacja rzeczywistej sytuacji, pragnień i wyjątkowości każdego członka grupy, gdy prowadzi się terapię dramą i sztuką. Dlatego zalecamy skorygowanie i dostosowanie przykładowych ćwiczeń z tego poradnika do konkretnej grupy podopiecznych, z którą pracujecie.

Ponadto teatr oferuje uczestnikom wyjątkową możliwość „podarowania” czegoś innym. Ludzie niepełnosprawni często muszą prosić o przysługę i pomoc, są tymi, którzy coś „dostają”. Brak oczekiwań ze strony innych staje się częścią społecznego piętna, jakiego doświadczają w swoim życiu. Spektakl teatralny wystawiony przez te osoby podważa stereotypowe postrzeganie niepełnosprawności jako czegoś, co czyni człowieka bezradnym i zależnym, ponieważ w tym momencie „zdrowi” widzowie są tymi, którzy otrzymują coś naprawdę cennego.

Zapewne zrozumieliście już, że kształcenie w zakresie rozwoju umiejętności społecznych nie łączy się z programem pozbawionym wartości. Przeciwnie, daje nam szansę odnalezienia wartości, w tym zasad postępowania ułatwiających społeczną integrację osób zagrożonych wykluczeniem. Nawiązujemy do wartości, które wpływają na styl życia osób znajdujących się w trudnej sytuacji, jak na przykład uwrażliwienie na prawa innych, podziw dla czyjejś działalności, odmowa zażywania narkotyków. Rzetelny system wartości i pozytywne nastawienie do życia są niezbędne, by stawić czoło wyzwaniom i nawiązać zadowalające kontakty ze społeczeństwem.

Na koniec warto zaznaczyć, że kluczowe znaczenie w naszej pracy ma spójność celu, do którego zmierzamy, ze sposobem, w jaki osiągamy ten cel. Jeżeli staramy się podsyć empatię, nawiązywanie kontaktów międzyludzkich i kreatywność, traktując te wartości jako podstawę naszych programów szkoleniowych, musi to znaleźć odzwierciedlenie w narzędziach i działaniach, jakie wykorzystujemy, a przede wszystkim w naszym osobistym podejściu do osób, z którymi pracujemy.

Podsumowując: umiejętności społeczne decydują o powodzeniu w życiu ludzi w ogóle, a niepełnosprawnych i potrzebujących wsparcia - w szczególności. Psychodrama i udział w programach opartych na dramacie i teatrze

przyczyniają się do nabywania tych umiejętności. W niniejszym poradniku rozważaliśmy sposoby wykorzystania sztuki i teatru w celu poprawy sytuacji osobistej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem. Mamy nadzieję, że przedstawione tu pomysły zainspirują was w waszej pracy. Każdy – czy jest nauczycielem, czy instruktorem, edukatorem, mediatorem interkulturowym czy po prostu kimś, kto stara się udoskonalić umiejętności społeczne innej osoby – powinien wiedzieć, że zajmuje kluczową pozycję pozwalającą wesprzeć proces kształcenia i wykorzystać go jak najlepiej. Zadanie to może okazać się nietatwe, ale popracujmy nad nim!

Instruktorzy, nauczyciele i edukatorzy zaangażowani w warsztaty artystyczne i teatralne są zgodni, że teatr posiada ogromny potencjał edukacyjny, wzbogaca osobowość, pomaga wykorzenić stereotypy, rozwija umiejętności społeczne i jest użytecznym nośnikiem wymiany doświadczeń, pozwalającym zmienić punkt widzenia, stać się bardziej elastycznym i szanować innych.

Przyznają również, że praca z osobami potrzebującymi wsparcia istotnie stanowi wyzwanie, jest bardzo czasochłonna i wymaga indywidualnego podejścia, by uzyskana wiedza i umiejętności wywarły wpływ na inne sfery życia uczestników.

Mamy nadzieję, że spodobał się wam nasz poradnik i życzymy powodzenia w pracy z osobami potrzebującymi wsparcia. Jeżeli chcecie podzielić się swoimi uwagami po lekturze z zespołem redakcyjnym, skontaktujcie się z którymkolwiek z partnerów projektu ARTERIA.

Zespół redakcyjny:

Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki, Placówka Kształcenia Ustawicznego EST, Teatr Bezdomny, Key & Key Communications, Centrum Edukacji i Szkolenia Agricola, Fundacja INTRAS



BIBLIOGRAFIA

- ◇ Argyle, Michael (1988): *Bodily Communication*, Madison: International Universities Press (2nd ed.).
- ◇ Black, Rhonda S., / Langone, John (1997): Social awareness and transition to employment for adolescents with mental retardation. In: *Remedial and Special Education (A Journal of the Hammill Institute on Disabilities)*, Vol. 18 no. 4 (July/August 1997): pp. 214-222.
- ◇ Caballo, V. (1986): Evaluación de las habilidades sociales. In Fernandez-Ballesteros R., & Carroble J.A. (eds.): *Evaluación conductual: Metodológica y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.
- ◇ Caballo, Vincente E. / Buela, Gualberto (1988): Molar/molecular assessment in an analogue situation: Relationships among several measures and validation of a behavioral assessment instrument. In: *Perceptual and Motor Skills*, Vol. 67, Iss. 2 (October 1988): pp. 591-602.
- ◇ Commission of the European Communities (2006): *Adult learning: It is never too late to learn*. COM(2006) 614 final. Brussels, 23.10.2006.
- ◇ Council of Europe and European Commission (2003): *T-Kit on Social Inclusion*. Council of Europe Publishing.
- ◇ Crystal, David (1987): *The Cambridge Encyclopedia of Language*. New York, New Rochelle, Melbourne, Sydney: Cambridge University press.
- ◇ Dodge, Kenneth A., / Murphy, Roberta R., / Buchsbaum, Kathy (1984): The assessment of intention-cue detection skills in children: Implications for developmental psychopathology. In: *Child Development*, Vol. 55. No. 1 (February 1984): pp. 163-173.
- ◇ Dossou, Koffi. M. / Klein, Gabriella B. (2007): Starting points, goals and fundamental precepts. In: Klein (ed.): pp. 19-35.
- ◇ EAEA: *Documentation of activities. Adult education trends and issues in Europe, 2006*.
- ◇ Elliot, Stephen N. / Sheridan, Susan M. / Gresham, Frank M. (1989): *Assessing and Treating Social Skills Deficits: A Case Study for the Scientist-Practitioner*, University of Wisconsin-Madison, University of Nebraska – Lincoln, Louisiana State University.
- ◇ European Commission (2007): *Education and Training, The Lifelong Learning Programme: Education and Training Opportunities for all*.
- ◇ European Parliament (2006): *Recommendation 2006/962/EC of the European Parliament and of the Council of 18 December 2006 on key competences for lifelong learning [Official Journal L 394 of 30.12.2006]*.
- ◇ Ford, D.H. / Urban, H.B. (1998): *Contemporary models of psychotherapy: A comparative analysis*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- ◇ Gumperz, John J. (1982): *Discourse Strategies*. Cambridge: Cambridge University Press.
- ◇ Gresham, Frank M. / Elliott, Stephen N. (1987): The relationship between adaptive behaviour and social skills: Issues in definition and assessment. In: *Journal of Special Education*, Vol. 21, No. 1: pp. 167-181.
- ◇ Hall, Edward (1959): *The silent language*. New York: Doubleday.
- ◇ Hall, Edward (1966): *The hidden dimension*. Garden City, New York: Doubleday.
- ◇ Heller, Eva (1998/19891): *Wie Farben wirken. Farbpsychologie, Farbsymbolik, kreative Farbgestaltung*. Hamburg: Rowohlt.

- ◇ Heller, Eva (2000): *Wie Farben auf Gefühl und Verstand wirken. Farbpsychologie, Farbsymbolik, Lieblingsfarben, Farbgestaltung.* München: Droemer.
- ◇ Heller, Eva (2009): *Psychologie de la couleur. Effets et symboliques.* Paris: Pyramyd.
- ◇ Holmes, J. / Fillary, R. (2000): *Handling small talk at work: challenges for workers with intellectual disabilities.* In: *International Journal of Disability, Development and Education*, Vol. 47, Iss.3 (2000): pp. 273-291.
- ◇ Huskins John (1998): *From disaffection to Social Inclusion. A social skills preparation for active citizenship and employment.* Bristol: John Huskins.
- ◇ Jackson, Sue (ed.) (2011): *Innovations in lifelong learning: Critical perspectives on diversity, participation and vocational learning.* Oxon / New York: Routledge.
- ◇ Kelly Jeffrey A. (1982): *Social-skill training: A practical guide for interventions.* New York: Springer.
- ◇ Klein, Gabriella B. (ed.) (2007): *Spices Guidelines. A training methodology for intercultural communication in institutional settings.* Perugia: Key & Key Communications (traduzioni in bulgaro, tedesco, italiano, sloveno, spagnolo), Perugia: Key & Key Communications [co-curatore and co-autore insieme a Sandro Caruana (Malta), Koffi M. Dossou (Italia), David Lasagabaster (Spagna), Galya Mateva (Bulgaria), Nataša Pirih Svetina (Slovenia), Johannes Schwitalla (Germania)].
- ◇ Kokkinen, Anne Mari / Rantanen,Väntsi, Leena / Tuomola, Anita (2008): *Aikuisen oppijan kirja.* Jyväskylä: Kirjapaja.
- ◇ Luzzatto, Lia / Pompas, Renata (2001): *Il colore persuasivo.* Milano: Il Castello srl.
- ◇ McFall, R.M. (1982): *A review and reformulation of the concept of social skills.* In: *Behavioral Assessment*, 4 (1982): pp. 1-35.
- ◇ Michelson, L. / Sugai, D.P. / Wood, R.P. / Kazdin, Alan E. (1983): *Social skills assessment and training with children.* New York: Plenum Press.
- ◇ Molcho, Samy (1983): *Körpersprache.* München: Mosaik Verlag.
- ◇ Molcho, Samy (1997): *I linguaggi del corpo.* Como: Lyra libri (It. translation of Mocho 1983).
- ◇ Molicka, Rachela / Schejbal, Maria (2003): *Teatr i terapia,* Bielsko-Biała: Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki.
- ◇ Moreno, Joseph J. (1999): *Acting your inner music: music therapy and psychodrama.* St. Louis: MMB Publications.
- ◇ Park, Hyun-Sook / Gaylord-Ross, Robert (1989): *A problem-solving approach to social skills training in employment settings with mentally retarded youth.* In: *Journal of Applied Behavior Analysis*, Vol. 22, No. 4 (Winter 1989), pp. 373-380.
- ◇ Phillips, E. Lakin (1978): *The Social Skills Basis of Psychopathology.* New York: Grune & Stratton edition.
- ◇ Rankanen, M. (2007): *Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja.* In: Rankanen, M. / Hentinen, H. / Mantere, M-H. (eds): *Taideterapian perusteet.* Helsinki: Duodecim, pp. 35-50.
- ◇ Riihelä, Monika (2000): *Leikkivät tutkijat, lapset kertovat.* Helsinki: Stakes Edita.
- ◇ Rimm, David C. / Masters, J.C. (1974): *Behavior Therapy: Techniques and Empirical Findings.* New York: Academic Press.
- ◇ Slade, P. (1998): *The importance of dramatic play in education and therapy,* *Child Psychology and Psychiatry Review.*

- ◇ Schejbal, Maria (2010): In search of creativity. Bielsko-Biała: Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki.
- ◇ Schlundt, David G. / McFall, Richard M. (1985): New directions in the assessment of social competence and social skills. In: L'Abate L. / Milan M.A. (eds): Handbook of social skills training and research. New York, NY: John Wiley & Sons.
- ◇ Watzlawick, Paul / Beavin, Janet Helmick / Jackson, Don D. (1967): Pragmatics of Human Communication, New York: Norton & Company.

STRONY INTERNETOWE

◇ http://eacea.ec.europa.eu/llp/index_en.php

Ta strona zawiera informacje dotyczące Lifelong Learning Programme (Uczenie się przez całe życie) i sposobów jego finansowania przez następujące programy: Comenius, Erasmus, Leonardo da Vinci, Grundtvig, Policy cooperation and innovation, Languages, Information-communication-technologies, Dissemination and exploitation of results oraz Jean Monnet.

◇ http://en.wikipedia.org/wiki/Lifelong_learning

Znajdziecie tu definicję kształcenia ustawicznego w Wikipedii, zawierającą historię takiego kształcenia w Stanach Zjednoczonych i Europie, w społeczeństwie dążącym do wykształcenia, cechy charakterystyczne, projekty instytucji międzynarodowych, kształcenie ustawiczne w krajach rozwijających się, strategie, wymiar kształcenia, korzyści i uwagi krytyczne.

◇ <http://www.openroad.net.au/access/dakit>

Wyposażenie ratunkowe mające na celu informację o niepełnosprawnościach. Zawiera użyteczne informacje (ulotki) na temat niepełnosprawnych, ich oczekiwań, sposobu ich traktowania, nawiązywania kontaktów, pomocy osobom niepełnosprawnym, ustawy o dyskryminacji oraz materiały dodatkowe, zajęcia i środki dydaktyczne.

◇ <http://www.nasaa-arts.org/Research/Key-Topics/Arts-Education/rbc-toolkit-section3.pdf>

Oparty na badaniach zestaw narzędzi komunikacyjnych z wyjaśnieniem, jak sztuka pomaga w rozwijaniu podstawowych umiejętności poznawczych niezbędnych do osiągnięcia sukcesu w sferze naukowej, a także sprzyja siłom społecznym i emocjonalnym, prowadzącym do naukowych osiągnięć oraz pozytywnych zachowań i związków.

◇ http://www.interculturaldialogue2008.eu/1534.0.html?&redirect_url=my-startpage-eyid.html

Strona opisuje metodę szkoleniową komunikacji interkulturowej w przestrzeni instytucjonalnej (Spices Guidelines; Klein ed. 2007). Kursy szkoleniowe obejmują kształcenie umiejętności komunikacyjnych, narzędzia analityczne oraz prototypowe materiały dydaktyczne dla trenerów i edukatorów, którzy zamierzają poprowadzić specjalne kursy w zakresie komunikacji interkulturowej lub nauczania się drugiego języka dla obcokrajowców („osób mobilnych”) bądź usługodawców („osób mających styczność z cudzoziemcami”) w przestrzeni biurokratyczno-instytucjonalnej (szkoły, rady miejskie, szpitale, uniwersytety, biura turystyczne itp.).

◇ www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/lapset/In_English/frontpage/index.htm

Na tej stronie można obejrzeć wideo ze *Snucia opowieści*, metody wymyślonej w Finlandii, która wysuwa na pierwszy plan umiejętność słuchania i sztukę nawiązywania bliskich kontaktów. Celem jest oderwanie się od tradycyjnego, uprzedmiotowiającego podejścia do dzieci i skupienie na ich uczestnictwie i współpracy.

◇ http://www.centreformentalhealth.org.uk/pdfs/Making_recovery_a_reality_policy_paper.pdf
Making Recovery a Reality (Geoff Shepherd / Jed Boardman / Mike Slade, 2007) opisuje wzorzec zdrowienia dla osób z chorobami psychicznymi. Określa reguły, podstawy, rolę fachowców i usługi sprzyjające wyleczeniu. Są tu również informacje na temat powrotu do zdrowia, przeszkód, znaczenia pracy, roli krewnych i przyjaciół w procesie rekonwalescencji oraz praktyk w ramach tych działań.

