

Maria Schejbal



DROGA

rozwijanie umiejętności społecznych poprzez teatr i dramę

Maria Schejbal

DROGA

Rozwijanie umiejętności społecznych poprzez teatr i dramę

Proponowane ćwiczenia i techniki zostały przetłumaczone na język angielski, hiszpański, niemiecki i słoweński i wydane w ramach publikacji projektu SUVOT.

Redakcja: Agnieszka Ginko-Humphries

Okładka i projekt graficzny: Krzysztof Tusiewicz

Korekta: Małgorzata Kostuchowska

Wydawca:

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki
ul. S. Sempołowskiej 13, 43-300 Bielsko-Biała
biuro@teatrgrodzki.pl; www.teatrgrodzki.pl

Rok publikacji: 2013

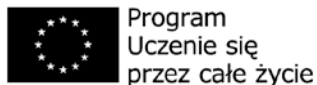
© **SUVOT Project Partners**

Skład i druk: Zakład Introligatorsko-Drukarski - Zakład Aktywności Zawodowej Bielskiego Stowarzyszenia Artystycznego Teatr Grodzki

ISBN: 978-83-936320-6-0

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

Książka przygotowana i wydana dzięki wsparciu finansowemu Komisji Europejskiej w ramach projektu „SUVOT – Spicing up vocational training”. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną. Publikacja została również dofinansowana ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Województwa Śląskiego.



WSTĘP: CO WARTO WIEDZIEĆ, ZANIM WYKORZYSTA SIĘ NASZE PROPOZYCJE?

INSPIRACJE

W niniejszej publikacji prezentujemy pomysły dotyczące pracy z grupą w dziedzinie kompetencji społecznych, które są niezbędne do podejmowania zawodowych i edukacyjnych wyzwań. Głównymi adresatami książki są trenerzy, instruktorzy i terapeuci pracujący z osobami niepełnosprawnymi, ale opisana metodyka może być przydatna i inspirująca również dla osób prowadzących inne grupy uczestników. Na kształt opracowania istotny wpływ miały cztery źródła inspiracji: doświadczenia europejskiego projektu „Psychodrama na edukacyjnej scenie”, wyniki badania przeprowadzonego wśród osób chorych psychicznie w trzech krajach – Hiszpanii, Słowenii i Niemczech, rezultaty warsztatu pilotażowego z udziałem pacjentów ośrodka leczenia psychiatrycznego w Bielsku-Białej oraz wieloletnia praktyka Teatru Grodzkiego w prowadzeniu warsztatów twórczych i aktywizujących dla grup wykluczonych.

Ćwiczenia i gry opisane w tej książce to „dobro wspólne”, które ma wielu autorów, niektóre z nich były prezentowane w poprzednich wydawnictwach Teatru Grodzkiego. Wszystkie techniki zostały przetestowane w czasie warsztatów pilotażowych projektu SUVOT w Hiszpanii, Niemczech i Słowenii (maj 2012–

maj 2013), w których wzięły udział osoby niepełnosprawne psychicznie i intelektualnie. Wybrane komentarze trenerów zamieściliśmy jako wskazówki i źródło inspiracji.

I. Projekt „POTENS – Psychodrama na edukacyjnej scenie” był realizowany w latach 2008-2010 we współpracy pięciu organizacji z Polski, Rumunii, Cypru i Portugalii, w ramach programu grantowego Unii Europejskiej Grundtvig, „Uczenie się przez całe życie”. Najważniejsze doświadczenia i rezultaty przedsięwzięcia zostały zebrane w formie dokumentu „Wytyczne do stosowania technik psychodramatycznych w edukacji dorosłych” oraz w publikacji książkowej „W poszukiwaniu kreatywności” (pięć wersji językowych: angielska, polska, rumuńska, grecka i portugalska). Obydwa opracowania są dostępne na stronie internetowej: <http://www.potens.com.pl/>. Realizacja projektu potwierdziła celowość i skuteczność stosowania elementów psychodramy w programach edukacyjnych, szczególnie jako czynnika stymulującego spontaniczność i kreatywność, a także jako wsparcie wielostronnego rozwoju osobistego słuchaczy. Równocześnie jednak eksperci i trenerzy zaangażowani w projekt podkreślali, że stosowanie technik psychodramatycznych, ukierunkowanych przede wszystkim na cele terapeutyczne, może powodować u słuchaczy blokady i urazy oraz inne negatywne zjawiska. Ryzyko wystąpienia niepożądanych trudności i problemów jest szczególnie duże, gdy psychodramą posługują się osoby nie posiadające odpowiedniego przygotowania, wiedzy i praktyki terapeutycznej. Powyższe zastrzeżenia miały istotny wpływ na wybór metod przedstawionych w niniejszym opracowaniu. Zrezygnowaliśmy z prezentacji tych technik psychodramatycznych, które wydają się nam zbyt mocno ingerujące w obszar emocji i głębokich osobistych przeżyć.

II. Badanie ankietowe przeprowadzone w styczniu i lutym 2011 wśród 101 osób cierpiących na różne schorzenia psychiczne obejmowało 10 zagadnień związanych z aktywnością zawodową. Zadaniem respondentów było ustosunkowanie się do następujących kwestii:

- Praca z innymi ludźmi nie jest dla mnie problemem;
- Lubię mówić o sobie i o tym, co potrafię dobrze robić;
- Czuję się zdolny do poprawnego wykonywania powierzonej mi pracy;
- Staram się robić co mogę, by osiągnąć to, czego chcę;

- Robię to, czego wymagają ode mnie inni, nawet jeśli się z nimi nie zgadzam;
- Na roboczych spotkaniach staram się powiedzieć to, co myślę;
- Trudno mi zapanować nad negatywnymi emocjami (smutek, lęk, złość);
- Choroba uniemożliwia mi podjęcie i utrzymanie dobrej pracy;
- Trudno mi wytrwać w działaniu na dłuższą metę;
- Znam zasady bezpieczeństwa w pracy i przestrzegam ich.

Na podstawie wyników ankiety opracowany został dokument (załącznik 1) określający najważniejsze obszary problemów i trudności związanych z podejmowaniem zawodowych wyzwań przez osoby niepełnosprawne psychicznie: praca w grupie (1); umiejętności werbalne i komunikacja (2); motywacja (3); podejście zorientowane na cel, koncentracja, dyscyplina (4); poczucie własnej wartości i wiary w siebie (5); radzenie sobie z trudnymi (negatywnymi) uczuciami (6). Do tych obszarów problemowych bezpośrednio odnoszą się wszystkie propozycje działań przedstawionych w niniejszej publikacji.

III. Realizacja warsztatu pilotażowego, w ramach projektu SUVOT, w specjalistycznej placówce opieki nad osobami z zaburzeniami psychicznymi (lipiec 2011) miała na celu przetestowanie wybranych ćwiczeń teatralnych i technik psychodramatycznych w celu uzyskania informacji zwrotnej od pacjentów i terapeutów. Przebieg warsztatu, a szczególnie rozmowy z grupą po każdym zrealizowanym ćwiczeniu przyniosły cenną wiedzę o reakcjach, przeżyciach i refleksjach poszczególnych pacjentów. Zwracali oni uwagę zarówno na trudności, z którymi musieli się zmierzyć, jak i na pozytywne aspekty wspólnego doświadczenia. Równie ważne były opinie terapeutów analizujących działania grupy z perspektywy wiedzy o ich członkach. Wybrane uwagi uczestników i opiekunów grupy znalazły się w opisie kilku proponowanych technik.

IV. Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki realizuje program warsztatów teatralnych dla grup dotkniętych bądź zagrożonych wykluczeniem społecznym od 1999 roku. Program ten, poza swoimi artystycznymi celami i rozwijaniem twórczych pasji uczestników, ma również zastosowanie w kształceniu kompetencji społecznych. Działania teatralne ułatwiają przejście od codziennego

trybu życia do innego wymiaru, do innych zadań. Pomagają też poznać reguły zespołowego działania, uczą szukania inspiracji we własnym ciele, w przedmiotach i różnorodnej materii plastycznej. „Uruchamiają” uczestników – mobilizują ich do fizycznej aktywności, są skuteczną i atrakcyjną formą rozgrzewki. Integrują grupę, uczą skupienia, uwagi i precyzji, pobudzają wyobraźnię, kształtują wrażliwość. Są też – po prostu – formą relaksu, dają radość, odprężenie i dystans do powszednich trosk. Biorąc udział w ćwiczeniach, zawsze gramy w nich jakąś rolę, wykraczamy poza sferę utartych zachowań i nawyków. To wszystko okazuje się bardzo przydatne w zapewnieniu prawidłowego procesu grupowego.

Wszystkie powyższe źródła inspiracji zostały uwzględnione w wyborze metod i technik opisanych szczegółowo w głównej części tej publikacji zatytułowanej „Ćwiczenia, gry i metody pracy warsztatowej”. Stanowią one zbiór pomysłów i propozycji do dalszego, twórczego rozwijania w pracy z różnymi grupami uczestników, z uwzględnieniem ich potrzeb i ograniczeń. Jest rzeczą bardzo trudną (jeśli nie niemożliwą) podzielenie programu kursu na wyodrębnione, zamknięte części składowe. Wdrażanie treningu umiejętności i kompetencji społecznych wymaga od prowadzącego elastyczności i gotowości do zmian. Konieczne jest również ciągłe monitorowanie procesu grupowego. Dlatego właśnie prezentujemy jedynie przykładową strukturę sesji warsztatowej, natomiast opisy poszczególnych technik zawierają dodatkowe wskazówki i rekomendacje dotyczące ich zastosowania. Powinno to pozwolić trenerom na tworzenie własnych scenariuszy zajęć, dostosowanych do potrzeb kursu na różnych etapach jego realizacji.

PRZYKŁADOWA STRUKTURA SESJI WARSZTATOWEJ

Sesje zostały zaplanowane jako trzygodzinne spotkania, które powinny uwzględnić również dwie lub trzy przerwy, w zależności od specyfiki i potrzeb grupy. W zaproponowanej poniżej przykładowej strukturze warsztatu na przerwy przeznaczono łącznie 35 minut. Działania warto planować tak, by były zróżnicowane pod względem rytmu i charakteru oraz by się wzajemnie uzupełniały.

- **KRĄG INTEGRACYJNY** (25 minut). W psychodramie ta część procesu grupowego nazywana jest "pulem" i służy dzieleniu się uczuciami i nastrojami przez uczestników. Spełnia też funkcję łącznika pomiędzy poszczególnymi spotkaniami grupy. Każda z osób biorących udział w zajęciach może odwołać się do przeżyć z poprzedniej sesji i opowiedzieć o ważnych rzeczach, które wydarzyły się od tamtego czasu i wpłynęły na jej obecne samopoczucie.
- **ROZGRZEWKA** (15 minut). Jedno lub dwa ćwiczenia, na przykład "Liczby" lub "Jesteś kartką papieru", zmuszające do fizycznej aktywności po wcześniejszej statycznej części (rozmowa na siedząco). Rozgrzewki pomagają zintegrować grupę i zaangażować uczestników do wspólnego działania.
- **DZIAŁANIE ZADANIOWE** (60 minut). Gra grupowa, na przykład "Organizm" lub inne ćwiczenie poświęcone wybranemu problemowi i poszukiwaniu jego rozwiązań.

- **ĆWICZENIE RELAKSACYJNE (15 minut).** Krótka zabawa, na przykład „Węzeł”, pozwalająca uczestnikom oderwać się od intensywnej pracy i głębokiego emocjonalnego zaangażowania.
- **PODSUMOWANIE (30 MINUT).** Podobnie jak początkowy „puls”, końcowe spotkanie wszystkich uczestników w kręgu ma istotne znaczenie dla procesu grupowego. Możliwość swobodnej rozmowy o wrażeniach, przeżyciach i uczuciach związanych ze wspólną pracą daje uczestnikom poczucie bezpieczeństwa i komfortu bycia w grupie.

W poniższym zestawieniu prezentujemy wybrane techniki ułatwiające wymianę myśli i doświadczeń w grupie. Pozwalają one na bliższe przyjrzenie się problemom i tematom ujawnionym w działaniu.

Wprowadzenie do pracy

„Puls” ma najczęściej formę kręgu, w którym uczestnicy rozmawiają, siedząc. Ten statyczny model warto wzbogacać różnymi dynamizującymi elementami. Często tradycyjny „puls” może trwać bardzo długo, „ciągnąć się w nieskończoność” – wtedy uczestnicy męczą się i nudzą, wpadają w ospałość i apatię. Natomiast wprowadzenie do niego działań ruchowych czy pracy z przedmiotem porządkuje wypowiedź i pomaga w koncentracji. Ponadto odwołanie się do języka metaforycznego, do symboli często pomaga odkryć sedno sprawy, rzeczywisty problem, dotrzeć do ukrytych emocji. Lider może również ukierunkować przebieg „pulsu,” podpowiadając konkretne tematy, na których należy się skupić.

„Puls” pomaga członkom grupy skoncentrować się na sobie i na swoich aktualnych potrzebach. Równocześnie spełnia funkcję rozgrzewki – przygotowuje do dalszej pracy. W kontekście tematów związanych z aktywnością zawodową, lider może poprzez „puls” skupiać uwagę uczestników na problemach, jakie wiążą się z podjęciem przez nich nowych profesjonalnych wyzwań. Puls systematycznie powtarzany, jako działanie otwierające każdą sesję, staje się swoistym rytuałem, pozytywnie stymulującym pracę grupy. Warto jednak pamiętać o zachowaniu równowagi pomiędzy strukturalizacją procesu grupowego, a dbałością o zmia-

nę rytmu pracy. Rytuał może się przerodzić w rutynę, natomiast gdy zaskakujemy uczestników nowymi propozycjami, rodzi się w nich spontaniczność. Wtedy w procesie grupowym mogą się wydarzyć ciekawe i ważne rzeczy.

„Puls” z chustami

Kolorowe chusty są bardzo często wykorzystywane w psychodramie, ponieważ łatwo poddają się animacji, a poprzez swoje rozmaite parametry – wielkość, barwę i fakturę sygnalizują różne treści (zupełnie odmienne skojarzenia wywołuje lekka zwiewna tkanina w pastelowym kolorze, niż kawałek grubego, czarnego materiału). Zamiast chust można wykorzystywać także inne przedmioty, na przykład kamyki o rozmaitych kształtach i wielkości, maskotki lub przedmioty codziennego użytku. „Puls” z chustami może przebiegać w różny sposób.

- Uczestnicy siedzą w kręgu, na środku leżą chusty. Każda wypowiadająca się osoba wybiera sobie kilka chust, wraca na miejsce i mówi o swoich uczuciach, przypisując każdemu z nich wybraną tkaninę. Odwołuje się także do koloru czy kształtu materiału. Lider może określić, że każdy wybiera na przykład tylko trzy chusty i mówi o trzech najważniejszych uczuciach, jakie towarzyszą mu w danej chwili.
- Uczestnicy siedzą w półkolu, otaczając zaimprovizowaną scenę z chustami. Każdy kolejno wychodzi na scenę i opowiada o swoim samopoczuciu, układając z chust jego „mapę”. W bardziej rozbudowanej wersji do każdego elementu w obrazie stworzonym z chust uczestnicy mogą dodać gest, wzmacniający ekspresję (na przykład osoba stojąca obok chusty wyobrażającej smutek zasłania twarz dłońmi).
- W różnych miejscach sali rozłożonych jest kilka chust – lider określa ich znaczenie, na przykład: „pozytywne nastawienie do pracy”, „zniechęcenie”, „dobra energia”. Dla ułatwienia na chustach można położyć kartki z napisami, ponieważ niektórzy uczestnicy mogą mieć kłopot z zapamiętaniem haseł. Uczestnicy wędrują po całej sali, szukają właściwego dla siebie miejsca, ustawiają się przy wybranej chuście. Lider prosi, by każdy krótko uzasadnił swój wybór. Następnie uczestnicy znów się przemieszczają, szukając identyfikacji z innymi uczuciami.

W odmiennym wariacie tego „pulsu” lider kładzie kolejno na środku sali różne chusty, przypisując im podobne znaczenia, jak to zostało opisane wyżej. Tym razem uczestnicy określają swój stosunek do symbolicznie zaznaczonych uczuć, ustawiając się bliżej lub dalej od centrum.

„Puls” z krzesłami

- Lider ustawia na scenie dwa krzesła. Jedno z nich oznacza przestrzeń wydarzeń i faktów, a drugie – uczuć. Członkowie grupy mówią o ważnych dla siebie zdarzeniach z ostatnich dni czy tygodni i o aktualnych uczuciach, przesiadając się (nawet wielokrotnie) z jednego krzesła na drugie.
- Uczestnicy mają do dyspozycji kilka krzesel stojących w rzędzie na scenie. Kolejno budują z nich konstrukcje odzwierciedlające stan uczuć, wyjaśniając krótko znaczenie stworzonego obrazu.
- Ustawione na scenie dwa krzesła oznaczają uczucia trudne, dyskomfort (krzesło przewrócone do góry nogami) i pozytywne emocje (krzesło stojące normalnie). Siadając najpierw na jednym krześle, a potem na drugim każdy uczestnik opowiada o swoim samopoczuciu.
- Na scenie stoją dwa krzesła. Każdy może usiąść na jednym z nich i zaprosić na drugie krzesło dowolną osobę z grupy, której chce zadać pytanie lub której ma coś do powiedzenia w związku z procesem wspólnej pracy. Potem schodzi ze sceny, a zaproszona przez niego osoba pozostaje i zaprasza kogoś innego.

„Puls” teatralny

- „PLAYBACK”. Metoda polega na odgrywaniu na scenie przez trzech ochotników wypowiedzi wybranej osoby. Każdy z aktorów ilustruje słowa głównego bohatera na swój własny sposób, niezależnie od innych. Działanie przebiega następująco: uczestnik opowiadający o sobie siedzi wraz z innymi członkami grupy i ogląda akcję sceniczną. Po każdym jego zdaniu (po kilku zdaniach) aktorzy improwizują krótkie działanie i zastygają w geście, postawie ilustrującej wypowiedź. Dla głównego bohatera jest to bardzo ciekawe doświadczenie – ogląda siebie w specyficznym „lustrze”, często dostrzegając nowe aspekty własnej

sytuacji. Równocześnie przeżycie to bywa bardzo trudne, czasem wywołuje gwałtowne emocje, dlatego może być potrzebne wsparcie lidera.

- **BAGAŻ PODRÓŻNY.** Uczestnicy wchodzą kolejno na scenę, odgrywając rolę podróżnego, który niesie (dźwiga) bagaż. Swoim zachowaniem starają się pokazać, jaki rodzaj bagażu niosą. Lider zadaje im szereg pytań, na które odpowiadają, określając swoje uczucia: Co trzymasz w ręce? („ciężką walizkę”, „małą torebkę”, „siatkę na zakupy”). Co jest w środku? („dużo radości”, „trochę niepokoju”). Czy wiesz, jak te rzeczy są zapakowane? („każda rzecz jest starannie zapakowana w kolorowy papier”, „rzeczy są zawinięte byle jak w gazetę”). Czy chcesz rozpakować wszystkie te rzeczy albo niektóre z nich? („raczej nie, chociaż ciągnie mnie, żeby to zrobić”, „na pewno rozpakuję ten najmniejszy pakunek”).
- **BRAMA.** Lider zaznacza umowną bramę, na przykład dwoma krzesłami. Wszyscy uczestnicy są zgromadzeni po jednej stronie, lider zaprasza ich do przejścia na drugą stronę w określony sposób. Na przykład, każdy najpierw zatrzymuje się przed bramą i mówi krótko o tym, co jeszcze ma do zrobienia w ramach tej grupy i nad czym chciałby dzisiaj pracować. Następnie trzeba odegrać samo przejście przez bramę (na przykład odsunięcie ciężkiego skrzydła i przeciśnięcie się przez wąską szparę, lekkie popchnięcie drzwi i swobodne przejście). Po przekroczeniu bramy każdy mówi w kilku słowach, jak czuje się po tej drugiej stronie – w grupie, „tu i teraz”.

Podsumowanie pracy

Wszystkie opisane wyżej techniki, przygotowujące grupę do wspólnej pracy, mogą być również wykorzystywane jako sposób omawiania poszczególnych działań lub całej warsztatowej sesji. Inny jest wtedy cel stawiany przez lidera i inna perspektywa ocen uczestników, natomiast forma pozostaje taka sama. Warto poświęcić czas na refleksję po każdym ćwiczeniu czy po każdym bloku działań, ponieważ wszystkie grupowe doświadczenia zyskują w ten sposób cenne dopełnienie. Siłą grupy jest właśnie wielość i różnorodność odczuć, punktów widzenia i doświadczeń uczestników, którzy mogą się nimi dzielić, inspirować i wspierać.

W psychodramie – po każdej pracy protagonisty – stosuje się trzy formy omówienia problemu przedstawionego na scenie. Poniżej prezentujemy konkretne przykłady zastosowania tych technik w odniesieniu do jednej z gier grupowych („Organizm”) opisanej poniżej. W tej fazie pracy psychodramatycznej członkowie grupy zwykle siedzą w kręgu – jest to symboliczny powrót do rzeczywistości „tu i teraz”, zamknięcie przestrzeni sceny.

- „SHARING”. Członkowie grupy dzielą się skojarzeniami, jakie wywołała w nich wspólna gra. Przedmiotem ćwiczenia było stworzenie żywego organizmu, w którym każdy uczestnik zaistniał jako odrębna część większej całości. Omówienie gry w formie sharingu polega na swoistej burzy mózgów – przywołaniu wspomnień, odniesień do konkretnych życiowych wydarzeń czy emocji związanych z sytuacjami, które wydają się nam w jakikolwiek sposób związane z grą. „Pamiętam sytuację ze szkoły, kiedy mieliśmy takie zadanie do wykonania: narysować szkielet człowieka. Wtedy odkryłem w sobie zainteresowanie technicznymi sprawami”, „Niedawno spotkałam koleżankę z dawnych lat. Nie mogłam jej poznać, jest ciężko chora, wygląda strasznie”.
- „FEEDBACK Z RÓL”. Członkowie grupy mówią o emocjach, jakie im towarzyszyły w trakcie grania danej roli. „Grałem ucho, które wszystko słyszy. Czułem się przytłoczony ciągłym hałasem, chciałem przed nim uciec. Ogarnęła mnie złość na tych wszystkich, którzy bez przerwy mówią, gadają. Chciałem, żeby ktoś także mnie wysłuchał”.
- „FEEDBACK” IDENTYFIKACYJNY. Członkowie grupy mówią o swojej identyfikacji (jeśli taka zaistniała) z rolami innych uczestników. „Kiedy grałeś lewą rękę, bardzo wyraźnie doświadczyłam tego okropnego uczucia, że jest się do niczego. Miałam ochotę krzyknąć że wcale tak nie jest, że wiele rzeczy potrafię dobrze robić”.

Praktyka omawiania wspólnych działań grupy powinna być stałym elementem każdej sesji warsztatowej. Jest ona źródłem wielu cennych informacji i dla lidera, i dla uczestników, pomaga ujawnić tematy i problemy istotne dla grupy i dla poszczególnych uczestników.





PSYCHODRAMA I POKREWNE TECHNIKI GRANIA RÓL. DEFINICJE

Psychodrama jest metodą psychoterapeutyczną i wspierającą rozwój osobisty, która stwarza unikalną możliwość przedstawienia w udratyzowanej formie przeżyć, problemów, trudności i wewnętrznych konfliktów. Na psychodramatycznej scenie – „tu i teraz” – odgrywane są wspomnienia konkretnych minionych zdarzeń, intymne dramaty, fantazje i marzenia, a także scenariusze sytuacji, które mogą się wydarzyć w przyszłości. Te sceniczne prezentacje są zbliżone do rzeczywistych, życiowych sytuacji lub też stanowią uzewnętrznienie psychicznych stanów i procesów. Role postaci i uczuć znaczących dla protagonisty i powoływanych przez niego na scenę są odgrywane przez innych członków grupy. W grze wykorzystuje się również rozmaite przedmioty.

Podstawową techniką stosowaną w psychodramie jest zamiana ról. Pozwala ona protagoniście wejść w role postaci powołanych do scenicznego życia i wypowiedzieć się w ich imieniu. Teksty i sposób zachowania protagonisty powtarza potem osoba grająca daną rolę, nazywana „ego pomocniczym”. Teatralna rzeczywistość w psychodramie rozgrywa się więc zawsze według osobistego scenariusza protagonisty. Pozostałe techniki psychodramatyczne to między innymi: granie ról (trening odgrywania zachowań różnych postaci w różnych sytuacjach), dublowanie (członkowie grupy wypowiadają się w imieniu protagonisty, podpowiadają

mu teksty, które może on uznać za adekwatne do swojej sytuacji lub odrzucić) i lustro (wprowadzenie na scenę reprezentanta protagonisty, dzięki czemu on sam może zobaczyć siebie i swoją sytuację z oddalonej perspektywy).

Struktura psychodramy obejmuje trzy główne fazy: rozgrzewkę, grę i zamknięcie całego procesu polegające na dzieleniu się przeżyciami przez członków grupy.

Twórcą psychodramy jest Jacob **Levy Moreno** (1889-1974), rumuński psychiatra i psychoterapeuta, którego myśl wciela w życie i kontynuuje wielu praktyków terapii na całym świecie. W swojej teorii Moreno bardzo mocno podkreślał znaczenie i wartość doświadczenia grupowego. Twierdził, że każdy człowiek rozwija się i dorasta w grupie, która ma wyjątkową siłę oddziaływania dzięki swej wewnętrznej dynamice i toczącym się żywo procesom. Grupa jest jak lustro, w którym każdy może się przejrzeć.

Na podstawie: „Teatr, który leczy”, Anna Bielańska, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2005 oraz "Focus on Psychodrama. The Therapeutic Aspects of Psychodrama", Peter Felix Kellerman, Jessica Kingsley Publishers, 1992

Socjodrama to metoda bliska psychodramie. Ma taką samą podstawową strukturę obejmującą trzy etapy pracy. Główna różnica pomiędzy obiema metodami polega na tym, że psychodrama zajmuje się przede wszystkim przyczynami osobistych problemów, podczas gdy socjodrama sięga do podłoża, na którym zostały ukształtowane lub zdeformowane nasze wspólne korzenie. Najważniejszymi celami stosowania socjodramy są: lepsze rozumienie sytuacji społecznej, pogłębienie wiedzy uczestników na temat ról kształtujących tę sytuację (ról, jakie odgrywają oni sami i pozostałe osoby) oraz przeżycie katharsis poprzez wyrażenie uczuć związanych z danym przedmiotem.

Na podstawie: „The Handbook of Psychodrama”, Edited by Marcia Karp, Paul Holmes and Kate Bradshaw Tavon, Routledge, 1998

Socjometria, która również została stworzona przez Moreno, umożliwia wgląd w organizację i strukturę grupy, w której poszczególne osoby mają określone miejsce, a równocześnie pozostają w relacji z innymi. Socjometria pozwala

na ujawnienie powiązań, także tych ukrytych, pomiędzy członkami grupy, odsłania to, co ich łączy i dzieli. Z tego względu może być bardzo przydatna do poprawienia działania każdego zespołu, w obrębie różnych dziedzin życia: terapii, edukacji, pracy zawodowej. Zgodnie z koncepcją Moreno, człowiek jest „siecią powiązań”, nigdy nie funkcjonuje sam, a to oznacza, że socjometria odwołuje się do najbardziej podstawowego wymiaru naszej rzeczywistości.

Na podstawie: „Sociometry, Experimental Method and the Science of Society. An Approach to a New Political Orientation”, J.L. Moreno, Beacon House, Beacon, New York, 1951.

Spontaniczność i kreatywność są w rozumieniu Moreno pojęciami bliźniaczymi – jedno nie może istnieć bez drugiego. Moreno określa spontaniczność jako proces stopniowego otwierania się na wpływy intuicji i wyobraźni. Źródłostów terminu „spontaniczność” to łacińskie „sponte” – chętnie, dobrowolnie. Spontaniczność jest kluczem i do kreatywności, i do witalności. Jest źródłem głębokiej radości i przypomnieniem najbardziej autentycznych aspektów „ja”. Moreno uważał, że człowiek posiada ogromne zasoby spontaniczności, które są ukryte, a do ich wyzwolenia i uruchomienia potrzebny jest trening. Spontaniczność może być obecna w różnych chwilach – kiedy człowiek myśli, działa, gdy coś przeżywa, a także kiedy odpoczywa. Termin „kreatywność” pochodzi od łacińskiego „creatio” – tworzenie. Według Moreno kreatywność nie jest owocem kontemplacji czy planowania, ale wyrasta z interaktywnego procesu improwizacji, w którym fizyczna aktywność powoduje większe intelektualne zaangażowanie.

Na podstawie: Anna Bielańska, „Kreatywność – źródło w ogrodzie życia” w: „Psychodrama. Elementy teorii i praktyki”, redakcja naukowa Anna Bielańska, ENETEIA, 2009

Kreatywność to energia, która ma moc transformacji, wnosi coś nowego do już istniejących form. To proces – podróż, a nie stacja docelowa. Kreatywność trzeba pielęgnować, by nie została zablokowana. Potrzebuje ona wyobraźni, spontaniczności, marzenia i snów, namysłu i refleksji, zaskoczenia. Wyobrażenia i marzenia dostarczają kreatywności pomysłów – wiarygodnych lub nieprawdopodobnych. Do ich realizacji potrzebny jest namysł i refleksja, natomiast dzięki spontanicz-

ności, kreatywność pozostaje żywa i płodna. Wreszcie poczucie zadziwienia pozwala nam dostrzegać piękno tych wszystkich rzeczy, które nas otaczają.

Na podstawie artykułu Roulli Demetriou, The Artery Magazine

Teoria ról. Rolę można zdefiniować jako aktualną i dotykającą formę, którą przybiera jaźń. Rola funkcjonuje w określonym kontekście, w określonym czasie i jest reakcją w sytuacji angażującej również innych ludzi. Na jej kształt wpływają wcześniejsze doświadczenia danej osoby i kulturowe wzorce istniejące w społeczeństwie. Każda rola ma taki właśnie osobisty i kulturowy aspekt. Pojęcie roli jest kluczowe w psychodramie Moreno. Według niego każdy z nas ma własny repertuar ról, które współgrają ze sobą. Każdej roli odpowiada antyrola, często ukryta i nieaktywna. Role można obserwować, rozwijać i ćwiczyć, co pozwala na ich zmianę zgodnie z naszą wolą. Przeciwnością spontaniczności i kreatywności jest „kulturowa konserwa” (cultural conserve) – tradycyjne, zwyczajowe schematy zachowań i ról, maski, które nosimy na co dzień. Moreno był głęboko przekonany, że człowiek może zawsze poszukiwać nowych form wyrażania siebie, nowych ról. Może też „stare” role grać w nowy sposób. Dobrym przykładem takiej sytuacji jest praca nauczyciela, który albo powiela stale te same wzory, albo też szuka różnych, innowacyjnych pomysłów na przekazywanie wiedzy.

Na podstawie: Anna Bielańska, „Role i ich znaczenie” w: „Psychodrama. Elementy teorii i praktyki”, redakcja naukowa Anna Bielańska, ENETEIA, 2009





ĆWICZENIA, GRY I METODY PRACY WARSZTATOWEJ

W tej części publikacji prezentujemy szczegółowe opisy technik nawiązujących do metody psychodramy oraz do programów edukacji teatralnej. Opisom towarzyszą komentarze i wskazówki odnoszące się do praktycznego zastosowania poszczególnych ćwiczeń oraz ich różnorodnych funkcji i znaczeń, zwłaszcza w kontekście wyzwań zawodowych. Specyfiką metody psychodramatycznej jest odwołanie się do magicznej przestrzeni sceny, w której ożywamy różne role. Każdorazowemu wyjściu na scenę towarzyszą emocje i przeżycia i jest to zawsze dla członków grupy szczególne doświadczenie.

Ćwiczenia są ułożone alfabetycznie. Symbol gwiazdki (*) oznacza, że ćwiczenie proponowane jest jako rozgrzewka lub jako działanie relaksacyjne, w zależności od etapu pracy grupowej i sytuacji w zespole. Czas realizacji ma charakter przybliżony, ponieważ zależy od wielu zmiennych czynników, przede wszystkim od liczby uczestników grupy i aktywności uczestników. Opisy zastosowania ćwiczeń odwołują się do obszarów problemowych w zakresie umiejętności społecznych określonych na potrzeby projektu (Aneks 1).

Animacja przedmiotów

Zastosowanie w obszarach problemowych

Technika animacji przedmiotów rozwija ekspresję i umiejętności komunikacji niewerbalnej, skłania do spontaniczności i rozwija wyobraźnię, co pomaga w podjęciu i realizacji nowych wyzwań (3,4). Wszelkie formy występów publicznych

służą pokonywaniu nieśmiałości i lęku, pomagają też dostrzec własne możliwości i umiejętności (5).

Cel: Rozwijanie sprawności manualnych, osvajanie z występami publicznymi.

Przebieg: Głównym bohaterem ćwiczenia jest pudełko po zapałkach. Na jednej z jego ścian rysuje się twarz (oczy, nos, usta) i w ten sposób pudełko staje się Panem Zapałką. Prowadzący zaprasza uczestników, by kolejno podjęli próbę animacji pudełka leżącego na stole – sprawili, że bohater się budzi, „spaceruje” po pokoju, nawiązuje kontakt z publicznością. Animujący nie powinien nic mówić, ale może wydawać rozmaite dźwięki. Powinien też do minimum ograniczyć mimikę twarzy, by nie koncentrować uwagi widzów na sobie. Instruktor może sam rozpocząć ćwiczenie, pokazując, jak animować pudełko. Może na przykład, przedstawić parę scen z życia Pana Zapałki – spanie, jedzenie, rozmowę, pracę.

Komentarz/Zalecenia

Animacja przedmiotów nawiązuje do dziecięcej zabawy i zazwyczaj nie sprawia kłopotu uczestnikom zajęć warsztatowych. Każdy z nich może wybrać formę prezentacji – bardzo prostą lub rozbudowaną. Pan Zapałka może wykonać wiele skomplikowanych czynności lub tylko ukłonić się widzom. Ważne jest, by wszyscy uczestnicy podjęli próbę animacji, a w czasie końcowego omówienia zabawy podzielili się doświadczeniami i refleksjami: Jak się czuli na „scenie” i jak się czują teraz? Jak to jest, kiedy publiczność klaszcze? Jeśli ktoś ma kłopot z wymyśleniem działań dla ożywianego przedmiotu, można mu podpowiedzieć najprostsze czynności, na przykład wykonanie przez Pana Zapałkę kilku podskoków.

Czas realizacji: 30-35 minut.

Autoportrety z natury

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie służy komunikacji werbalnej (2), pomaga uwierzyć we własne możliwości i zwiększyć poczucie własnej wartości (5), zwiększa motywację do podejmowania nowych wyzwań (3).

Cel: Rozwijanie umiejętności zaprezentowania się w sposób pozytywny.

Przebieg: Grupa udaje się na wycieczkę z instruktorem. Uczestnicy zbierają przedmioty znalezione w środowisku naturalnym (płatki, kwiaty, liście, owoce, gałązki, małe kamyczki), które potem mają wykorzystać do symbolicznej autoprezentacji – stworzenia obrazów-kolaży, które powiedzą coś na ich temat. Po powrocie do sali zebrane materiały rozkłada się na dużym stole. Każdy kolejno prezentuje grupie swoje zbiory i wyjaśnia, dlaczego wybrał te właśnie przedmioty, odpowiadając na pytania: jak się czuję?, jaką jestem osobą?, o czym marzę? Następnie uczestnicy tworzą własne prace plastyczne na dużych kartkach grubego papieru, korzystając z zebranych przedmiotów i kleju. Później wszyscy piszą krótki tekst na temat swojej pracy/siebie. Na zakończenie warto zalaminować lub w inny sposób oprawić obrazy i stworzyć z nich wystawę. Na jej otwarcie można zaprosić rodziny uczestników, ich przyjaciół i znajomych oraz kadrę organizacji.

Komentarz/Zalecenia

Jeżeli pogoda nie pozwala na zbieranie przedmiotów w terenie, można wybrać się z grupą do kwiaciarni, gdzie można zakupić (jeśli pozwalają na to fundusze) kwiaty, liście, rośliny, suche bukiety albo szyszki. Ważne jest, aby uczestnicy mogli sami wybrać materiały, których potem użyją. Zalecana jest praca z naturalnymi materiałami, ponieważ przyroda ma w sobie coś kojącego, ale możliwe jest również wykorzystanie innego tworzywa – na przykład skrawków tkaniny czy innych niewielkich przedmiotów.

Czas realizacji: około trzech godzin.

Bambus*

Zastosowanie w obszarach problemowych

Istotą ćwiczenia jest gotowość do współpracy umożliwiającej realizację zespołowego działania (1), umiejętność porozumienia się z innymi oraz przekazania swoich racji i pomysłów (2), a także zadaniowość – dążenie do osiągnięcia konkretnego celu (4). Dodatkowo, zabawa uczy radzenia sobie z trudnymi emocjami (6).

Cel: Wspólne znalezienie rozwiązania prowadzącego do realizacji zadania.

Przebieg: Uczestnicy ustawiają się naprzeciw siebie w dwóch szeregach. Wyciągają do przodu ręce, tak by palce wskazujące wszystkich osób ułożyły się na przemian, w równych odstępach, w linii prostej, na wysokości klatki piersiowej. Prowadzący kładzie na wyciągniętych palcach ćwiczących kij bambusowy. Zadaniem grupy jest opuszczenie kija na podłogę – przez cały czas musi on dotykać palców wszystkich osób. Wykonanie ćwiczenia wydaje się bardzo proste, ale w rzeczywistości wymaga dużej koncentracji i zespołowego wysiłku wszystkich ćwiczących (kij – zamiast opadać – najczęściej wędruje do góry).

Komentarz/Zalecenia

Przebieg ćwiczenia jest zwykle zaskakujący dla uczestników, co mobilizująco wpływa na ich zaangażowanie. Równocześnie jednak może dojść do sytuacji konfliktowych. W zabawie często pojawiają się liderzy, którzy próbują narzucić innym swoje pomysły lub obwiniają ich za brak szybkiego i skutecznego działania. Istotne jest więc, by prowadzący zwracał grupie uwagę, jak ważne dla osiągnięcia celu są cierpliwość, wyrozumiałość i konsekwencja. Bardziej liczne zespoły uczestników warto podzielić na dwie grupy wykonujące ćwiczenie jednocześnie – włącza się wtedy dodatkowo czynnik rywalizacji, stymulujący aktywność.

Czas realizacji: kilkanaście minut.

W trakcie tego ćwiczenia niektórzy uczestnicy mieli problemy związane z własnymi ograniczeniami fizycznymi. Ćwiczenie to było jednak bardzo pozytywnie odebrane i zaskakujące – pomimo kłopotów uczestnicy współpracowali jako jedna drużyna, bez okazywania złości, aby osiągnąć cel.

Veronica Estrada, instruktorka hiszpańskiej grupy pilotażowej

Bramki

Zastosowanie w obszarach problemowych

To ćwiczenie pomaga uwierzyć we własne możliwości i zwiększyć poczucie własnej wartości (5). Symulacja nieprzewidzianych okoliczności i przeszkód skła-

nia do szukania rozwiązań i wzmacnia zadaniowość – podejście nakierowane na osiągnięcie celu (4).

Cel: Przełamywanie wewnętrznych barier i mobilizowanie uczestników do poszukiwania rozwiązań różnych sytuacji.

Przebieg: W ćwiczeniu chodzi o bezpieczne przejście z zamkniętymi oczami przez kilka „bramek” rozstawionych w różnych częściach sali. „Bramkę” mogą tworzyć dwie osoby trzymające się za ręce (różne kształty i rozmiary „bramek”), bądź jedna osoba stojąca w szerokim rozkroku. Pozostali uczestnicy – to wędrowcy. Każda „bramka” wymyśla swój kod trzech sygnałów dźwiękowych, który demonstruje na początku zabawy: sygnał przywoławczy (tu jesteśmy), sygnał ostrzegawczy (uwaga, przeszkoda), sygnał zwycięski (udało się – przeszedłeś przez bramkę). Zadaniem osób poruszających się z zamkniętymi oczami jest pomyślne przejście przez poszczególne „bramki”.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie daje uczestnikom poczucie osiągnięcia sukcesu, kiedy udaje im się przejść przez „bramkę”. W łatwiejszej wersji ćwiczenia wszystkie „bramki” mają jednakowy kod sygnałów. Jest to rozwiązanie zalecane szczególnie w pracy z osobami, którym koncentracja i zapamiętywanie przychodzi z trudem. Instruktor powinien czuwać nad bezpieczeństwem uczestników w trakcie ćwiczenia i ewentualnie pomóc tym, którzy nie radzą sobie z trudnym wyzwaniem.

Czas realizacji: 15-20 minut lub dłużej, jeżeli uczestnicy chcą zamienić się rolami.

Chcielibyśmy

Zastosowanie w obszarach problemowych

Technika służy określeniu i wypowiedzeniu potrzeb, pragnień, zamierzeń i planów poszczególnych osób (2), a w konsekwencji wspiera ich motywację do podjęcia konkretnych działań (3) i wzmacnia ich pewność siebie, poczucie własnej wartości (5).

Cel: Ujawnienie tematów istotnych dla członków grupy.

Przebieg: Uczestnicy leżą na podłodze (na materacach lub kocach), przyjmują najwygodniejszą dla siebie pozycję, rozluźniają się, mogą zamknąć oczy. Ich zadaniem jest wypowiedzieć głośno to, co chcieliby zrobić, zmienić, osiągnąć w swoim życiu, zaczynając każde zdanie od frazy „chciałbym/chciałabym”, na przykład: „chciałbym uwolnić się od lęku przed przyszłością”; „chciałabym odważyć się na chodzenie w szpilkach”; „chciałbym pozwolić sobie na większy luz w kontaktach z ludźmi”. Każdy może wielokrotnie zabrać głos, lider przerywa ćwiczenie w momencie, gdy zauważy, że inwencja uczestników wyczerpała się. Dodatkowo stymulującym czynnikiem może być relaksująca, spokojna muzyka.

Komentarz/Zalecenia

Lider może ukierunkowywać wypowiedzi na konkretne cele, sugerując na przykład, by uczestnicy skupiali się na dzisiejszym dniu lub kolejnym tygodniu czy na bliżej nieokreślonej przyszłości. Może też bardziej precyzyjnie określić, o jakie deklaracje chodzi, na przykład „staramy się mówić o tym, co bezpośrednio od nas zależy”. Uczestnicy, leżąc na podłodze, nie czują się obserwowani przez resztę grupy i dzięki temu łatwiej im wypowiadać się szczerze i swobodnie. Wypowiedzi innych są inspirujące, ośmielają do wyrażania tego, co naprawdę istotne. Lider może notować te słowa poszczególnych osób, które wydają mu się ważne, wymagające rozwinięcia i omówienia na kolejnym etapie pracy. Ćwiczenie powinno przebiegać bez pośpiechu, być czasem podarowanym grupie także jako relaks, odprężenie. Na zakończenie lider może zaproponować proste działania ruchowe – rozciąganie ramion, skłony w pozycji siedzącej, wstawanie z podłogi w zwolnionym tempie.

Czas realizacji: kilkanaście minut – pół godziny.

Cierpliwość

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie przygotowuje do pracy w zespole (1), służy koncentracji, opanowaniu i samokontroli, wymaga też dużej dyscypliny (4), a równocześnie pozwala się

zmierzyć z trudnymi emocjami – niecierpliwością, zniechęceniem, złością, napięciem (6).

Cel: Trening cierpliwości i samodzielnego planowania działań w określonych ramach czasowych.

Przebieg: Uczestnicy wykorzystują w tym ćwiczeniu obszerne koszule lub swetry zapinane na guziki (mogą to być również kurtki czy płaszcze). Wszyscy wkładają i zapinają koszule i znajdują dla siebie miejsce w sali. Ich pierwszym zadaniem jest zdjęcie koszul, złożenie ich i położenie na podłodze – w zwykłym tempie, tak jak robi się to w codziennym życiu. Następnie znów wkładają koszule i mają powtórzyć te same czynności, ale tym razem w zwolnionym tempie, mając do „zagospodarowania” dwie minuty. Prowadzący sygnalizuje upływ czasu: „minęło 15 sekund”, „minęło pół minuty”, i tak dalej. W kolejnych powtórzeniach działań czas przeznaczony na zdjęcie i złożenie koszul może być jeszcze dłuższy – cztery, pięć minut.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie, pomimo swojej pozornie łatwej formy, może być dla niektórych uczestników poważnym wyzwaniem, ponieważ wymaga zmiany utrwalonych nawyków. Jest to jednak bardzo pożyteczna technika, dzięki której każdy musi sam opracować własną „strategię” działania, by dostosować się do narzuconych reguł gry. Pomocne może być wcześniejsze oswojenie grupy z długością poszczególnych sekwencji czasowych, na przykład poprzez wspólne kilkakrotne policzenie do trzydziestu lub sześćdziesięciu.

Czas realizacji: kilkanaście minut – pół godziny.

Co dalej?

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie jest przydatne przede wszystkim jako trening komunikacji werbalnej (2).

Cel: Rozwijanie umiejętności formułowania myśli i budowania spójnej wypowiedzi.

Przebieg: Prowadzący zajęcia czyta fragment tekstu (może to być jakakolwiek opowieść – bajka, artykuł prasowy) i przerywa czytanie w najbardziej newralgicznym momencie, w którym możliwych jest co najmniej kilka „dalszych ciągów”. Zadaniem każdego uczestnika jest przedstawienie własnej wersji rozwoju wydarzeń. Każdy z nich opowiada kolejno wymyślony fragment historii. Dla ułatwienia można poprosić uczestników, by najpierw zapisali wymyślone historie na kartkach papieru, a potem odczytali je na głos. Cała grupa wybiera najciekawszą opowieść (najlepiej sprawdza się tu forma głosowania), a na koniec porównuje się nowy kształt historii z pierwowzorem. Popularnym wariantem zabawy jest zespołowe wymyślanie historii na zasadzie dopowiadania przez każdego z uczestników po jednym zdaniu. Wszyscy siedzą w kole, jedna z osób zaczyna opowieść, a pozostali rozwijają wątek historii opowiadanej „na żywo”.

Komentarz/Zalecenia

Wykorzystanie na początku ćwiczenia gotowego tekstu ułatwia uczestnikom formułowanie własnych wypowiedzi. Dodatkową inspiracją są propozycje pozostałych osób – wszyscy uczą się od siebie nawzajem, poznają różne formy przekazywania informacji, różne style relacjonowania wydarzeń i snucia opowieści. Szczególnie cenne jest odwołanie się w zabawie do baśni, które pozwalają przenieść się w świat wyobraźni i literackiej fikcji, oderwać się od spraw bieżących. Ma to relaksujący charakter, działa na uczestników motywująco, ośmiela do swobodnej wypowiedzi.

Czas realizacji: około godziny.

Cyfry*

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie jest prostą formą rozgrzewki ruchowej, aktywizuje uczestników, pomaga przezwyciężyć apatię i niechęć do działania (1).

Cel: Podjęcie wysiłku fizycznego, przełamanie lęku przed zaistnieniem w grupie.

Przebieg: Uczestnicy stoją w kręgu, ćwiczą wspólnie. Ich zadaniem jest „rysowanie” w powietrzu cyfr różnymi częściami ciała. Zaczyna się zawsze od najprostszego wariantu – ruchu ręką (może być najpierw prawa, potem lewa ręka). Następnie wprowadzane są trudniejsze formy: „pisanie” nosem, brzuchem, kolanem, dużym palcem u nogi, piętą, pośladkami. Jeśli uczestnicy są dość sprawni fizycznie warto zachęcić ich do działania z jak największym rozmachem – kreślimy znaki, zaczynając ruch od podłogi i sięgając jak najwyżej potrafimy. Prowadzący może zmieniać tempo ruchu, może też zaproponować „napisanie” całego alfabetu lub „narysowanie” różnych figur geometrycznych. Może również poprosić ćwiczących, by sami zaproponowali grupie, które części ciała wykorzystać i jaki przedmiot ruchu wybrać.

Komentarz/Zalecenia

Dzięki swojej zabawowej formie, ten typ rozgrzewki jest atrakcyjna dla uczestników, odwraca ich uwagę od faktycznego fizycznego wysiłku. Ważne jest również to, że nikt nikogo bezpośrednio nie obserwuje, wszyscy są skupieni na własnym działaniu, co pomaga zapomnieć o lęku przed oceną innych. Uczestnicy warsztatu pilotażowego mówili o kłopotach z równowagą, jakie pojawiły się w trakcie ćwiczenia – u kilku osób wystąpiły niewielkie zaburzenia równowagi i zawroty głowy. Trzeba w związku z tym uważnie obserwować przebieg działań, a niektórym osobom zaproponować ograniczoną aktywność.

Czas realizacji: kilka – kilkanaście minut, a w bardziej rozbudowanej wersji (alfabet czy rozmaite figury) – około pół godziny.

Droga

Zastosowanie w obszarach problemowych

Technika „drogi” może być przydatna szczególnie w pracy nad motywacją do zmiany trudnej życiowej sytuacji oraz przełamania impasu i poczucia niemożności (3), a także jako sposób ukierunkowania na podjęcie konkretnych wyzwań edukacyjnych i zawodowych oraz trening samodyscypliny (4). Ponadto wzmacnia pewność siebie i wiarę we własne siły (5).

Cel: Skonkretyzowanie potrzeb i zainteresowań zawodowych; określenie działań koniecznych do dalszego rozwoju lub podjęcia pracy; przyjrzenie się czynnikom sprzyjającym realizacji wyznaczonego zadania i tym, które mogą stanowić przeszkodę czy zagrożenie.

Przebieg: Prowadzący zapoznaje grupę z zasadami ćwiczenia, w którym wykorzystywane są kolorowe chusty lub inne przedmioty o zróżnicowanych kształtach i kolorach. Najlepiej jeśli sam jako pierwszy stworzy własną drogę – w ten sposób ułatwi uczestnikom zrozumienie istoty działania i zachęci ich do samodzielnych prób. Ćwiczenie polega na ułożeniu z chust wyimaginowanej drogi prowadzącej do osiągnięcia założonego celu. Przedstawiony poniżej przykład – to zapis pracy jednego z uczestników warsztatu pilotażowego – X. Współpracowała z nim czynnie cała grupa, podpowiadając wiele trafnych i cennych uwag. X sam zgłosił się do wykonania ćwiczenia, ale na początku był onieśmielony i miał kłopot z wyborem konkretnego celu. Z pomocą grupy i prowadzącego sformułował swój pomysł na podjęcie nowych wyzwań w najbliższej przyszłości.

– Chciałbym grać na saksofonie. X zaznacza chustą punkt odpowiadający spełnieniu tego marzenia – daleko przed sobą, na końcu długiej drogi. Nie bardzo wie, co dalej robić. Prowadzący pyta, czy X kiedykolwiek grał na tym instrumencie. Okazuje się, że tak i że posiada w tej dziedzinie pewne umiejętności. To czynniki bardzo ważne dla realizacji celu – X oznacza je dwiema chustami w miejscu, w którym stoi, na początku drogi. Ktoś z grupy pyta, co właściwie jest najważniejszym celem X – gra dla samego siebie czy gra w celach zarobkowych? X układa kolejną chustę przy „saksofonie” i wyjaśnia jej znaczenie: Chciałbym się dostać do zespołu i grać razem z innymi. Po chwili dodaje jeszcze jedną chustę w tym miejscu – Jest taki zespół, który się mną interesuje, mógłbym się do nich przyłączyć, ale muszę więcej umieć. Prowadzący pyta, czy X ma świadomość, co konkretnie należy zrobić, nad czym pracować, żeby znaleźć się w tym zespole. X zastanawia się, szuka odpowiedzi, członkowie grupy podpowiadają mu: Musisz dużo ćwiczyć. Musisz mieć dobrego nauczyciela. X, za pomocą chusty, wyznacza kolejny etap na swojej drodze – Takiego nauczyciela znam. Prowadzący pyta, co w takim razie jest główną przeszkodą w realizacji marzenia. Czy X wierzy w swoje umiejętności,

czy widzi realną możliwość gry w zespole? X potwierdza, że wiara we własne siły i poczucie pewności siebie są kluczowe w jego dalszej drodze do sukcesu, że od nich zależy powodzenie. Wybiera trzy zielone chusty, które układa wzdłuż całej drogi – oznaczają one wiarę w siebie i są bardzo ważne na każdym etapie dochodzenia do celu – najpierw, by podjąć właściwe decyzje, potem by wytrwać w codziennej pracy i w pokonywaniu trudności. Na zakończenie ćwiczenia X przemierza stworzoną przez siebie drogę, zatrzymuje się na poszczególnych odcinkach, zastanawia się, czy można dodać jeszcze jakieś ważne elementy lub zmienić układ tych, które już wskazał. Składa chusty i wraca na swoje miejsce.

Komentarz/Zalecenia

Technikę drogi można stosować w różnych wariantach i na różnych etapach pracy z grupą. Może ona służyć – jak w opisanym przypadku – określeniu zadań i wyzwań, jakie stoją przed uczestnikami, bądź też podsumowaniu i analizie pokonanego już dystansu. Przedmiotem ćwiczenia może być zarówno doskonalenie zawodowe i edukacja, jak i ocena stanu zdrowia czy refleksja nad procesem własnej terapii. Wskazane jest, by każdy uczestnik grupy spróbował stworzyć własną drogę, ponieważ bezpośrednio doświadczenie tego ćwiczenia daje poczucie siły i motywuje do podjęcia konkretnych działań. Walorem ćwiczenia jest pogłębiona analiza czynników, które decydują o istniejącej sytuacji i które mogą przyczynić się do jej zmiany.

Czas realizacji: Czas trwania ćwiczenia zależy od liczebności i aktywności grupy, stworzenie indywidualnej drogi trwa zwykle kilkanaście minut, ale może zająć nawet około pół godziny.

Dynamiczna „Droga” była jednym z najbardziej pozytywnych i użytecznych ćwiczeń podczas warsztatów projektu SUVOT. Osoby cierpiące na schizofrenię przejawiają brak inicjatywy i nadziei. Uczestnicy starali się wykonać to ćwiczenie jak najlepiej, wkładając w nie wiele wysiłku i w końcu udało im się określić niektóre cele, a nawet to, jak mogą je osiągnąć. Było to bardzo pozytywne doświadczenie dla trenerów i grupy.

Nerea Hernández, instruktorka hiszpańskiej grupy pilotażowej

Na początku zauważyłam lekki opór w stosunku do techniki drogi, ponieważ nasi podopieczni mają problemy z określeniem swoich celów. Jednak wszystkim się udało i umówiliśmy się, że każdy będzie się starał je zrealizować.

Anja Rozman, instruktorka słoweńskiej grupy pilotażowej

Dźwięki

Zastosowanie w obszarach problemowych

Zadanie wymaga koncentracji na określonej czynności i natychmiastowej reakcji na przekazany impuls (4).

Cel: Ćwiczenie refleksu i szybkich reakcji, bycia otwartym i kreatywnym.

Przebieg: Ćwiczenie może być wykonywane w różnych wariantach. Uczestnicy leżą, siedzą lub stoją, mogą mieć otwarte lub zamknięte oczy. Instruktor wędruje po całej sali i co jakiś czas dotyka różnych części ciała poszczególnych osób, podnosi ich ręce, nogi, głowy. Zadaniem każdej dotkniętej osoby jest znalezienie dźwięku – reakcji na dotyk. Z kolei pozostali uczestnicy reagują ruchem na dźwięk, który do nich dociera. Impuls przekazywany przez prowadzącego jednemu uczestnikowi uruchamia działanie całej grupy.

Komentarz/Zalecenia

Wydawanie odgłosów może być trudne dla niektórych uczestników, nawet jeśli ćwiczy cała grupa. Zadanie to przynosi jednak wiele uciechy i wyzwala kreatywność. Jest też dobrym punktem wyjścia do rozmowy o mechanizmach rządzących pracą zespołową, uzmysławia uczestnikom, że każde ich działanie ma wpływ na innych.

Czas realizacji: kilkanaście minut.

Dykcja

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie rozwija komunikację werbalną i niewerbalną (2).

Cel: Prawidłowa wymowa i artykulacja trudnych słów i zwrotów, świadome używanie przepony.

Przebieg: W ćwiczeniach dykcyjnych bardzo pomocne są krótkie wierszyki ze zbitkami spółgłosek, trudne do wymówienia, zmuszające do starannej artykulacji. Jeden z bardzo wielu przykładów takich kilkuzdaniowych tekstów to: „chrzęst i brzęk, zgrzyt i stęk, hałas jak w fabryce”. Zadaniem uczestników jest wypowiedzenie tekstu na różne sposoby: indywidualnie i grupowo; szeptem, krzycząc, bardzo głośno; skacząc na skakance i czołgając się; jak wyznanie miłosne lub komunikat radiowy; na jednym wydechu.

Komentarz/Zalecenia

W ćwiczeniu dykcji ważne jest uświadomienie uczestnikom zajęć, jak funkcjonuje przepona, w czym również mogą pomóc zabawy. Jedno z najprostszych ćwiczeń demonstrujących pracę przepony wykonuje się leżąc na podłodze. Każdy ćwiczący ma na brzuchu książkę lub inny przedmiot, który w czasie oddechu powinien się unosić do góry.

Czas realizacji: kilkanaście minut.

Etiudy ruchowe

Zastosowanie w obszarach problemowych

W ćwiczeniu chodzi o skupienie się na konkretnej czynności i na jej starannym wykonaniu (4), a w konsekwencji na odkryciu motywacji do działania (3) i rozpoznaniu własnych możliwości (5).

Cel: Dążenie do precyzji i dokładnego wykonywania każdego zadania.

Przebieg: Ćwiczenie odwołuje się do jednej z najbardziej popularnych metod pracy warsztatowej – do etiud, czyli krótkich teatralnych scen aranżowanych na zadany temat. W tej zabawie nacisk położony jest na ruch, słowo zostaje wyeliminowane. Tematy mogą być bardzo różne, np. czynności życiowe i praca. Chodzi o to, by ćwiczący opracowali bardzo precyzyjne i dokładne sekwencje ru-

chowe imitujące wybrane działanie, np. ubieranie się czy sprząatanie. Ważna jest sugestywność i dosłowność przekazu, budowanie etiudy z uwzględnieniem najdrobniejszych szczegółów i zachowaniem logiki początku, środka i końca sceny. Każdy z ćwiczących prezentuje swoją etiudę grupie, wszyscy razem omawiają jej wykonanie.

Komentarz/Zalecenia

Bardzo często uczestnicy wykonujący to ćwiczenie odtwarzają czynności w sposób mechaniczny i powierzchowny. Rolą prowadzącego i całej grupy jest podpowiadanie im rozwiązań i pomysłów, które doprecyzują każdy gest i działanie, nadadzą im pełną wyrazistość i czytelność. Zarówno odgrywanie etiud, jak i ich oglądanie połączone z omówieniami mają istotny poznawczy walor. Umiejętności zdobyte w trakcie tej zabawy okazują się przydatne w wielu codziennych sytuacjach. Ćwiczenie warto powtarzać co jakiś czas, wprowadzając wciąż nowe, trudniejsze zadania. Dzięki temu uczestnicy będą stopniowo zyskiwać coraz większą sprawność i łatwość budowania etiud tematycznych i sami będą mogli ocenić własne postępy.

Czas realizacji: w grupie kilkunastu osób ćwiczenie może trwać około godziny.

Handlarze

Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa wymaga od uczestników nawiązania bezpośredniego, werbalnego kontaktu z wszystkimi członkami grupy (2), pomaga odkryć własne mocne strony i siłę oddziaływania na innych (3), przez co wzmacnia poczucie pewności siebie i poczucie własnej wartości (5).

Cel: Nauka precyzyjnego komunikowania treści i kształcenie umiejętności auto-prezentacji.

Przebieg: Wszyscy uczestnicy zabawy stoją w kręgu. Ich zadaniem będzie wcielić się po kolei w rolę wędrownego handlarza i zaoferować pozostałym swój towar. Osoba, która wchodzi w rolę sprzedawcy, staje w środku i kolejno zwraca się

do poszczególnych uczestników – wędruje po okręgu, poświęcając każdemu chwilę uwagi. Można też wprowadzić do zabawy pomocniczy rekwizyt – na przykład dużą torbę czy walizkę, która jest atrybutem odgrywanej roli (pomaga to wcielić się w postać). Każdy sam decyduje, co chciałby sprzedać innym, rodzaj towaru może również zasugerować prowadzący (na przykład sprzedajemy przedmioty użytkowe dostępne w rzeczywistości lub wymyślone, czysto fikcyjne). Handlarz stara się stworzyć własny, oryginalny język zachwalania swoich produktów, aby zachęcić jak najwięcej osób do ich nabycia. Osoby pozostające w kręgu zadają pytania, deklarują chęć zakupu lub odrzucają ofertę. Warto, by krótko uzasadniali swoje decyzje: „Kupuję ten produkt, bo przekonałeś mnie, że przyda mi się w pracy” albo „Nie podoba mi się twoja oferta, bo jest podobna do reklam telewizyjnych”. Prowadzący zapisuje na tablicy lub arkuszu papieru liczbę osób, które decydują się kupić produkty poszczególnych sprzedawców, tak by na końcu każdy mógł ocenić swoje dokonania.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie rozwija umiejętność prezentowania własnych racji i uczy dążenia do wyznaczonego celu. Charakter zabawy mobilizuje do poszukiwania wciąż nowych sposobów informowania i perswazji, co jest bardzo przydatne w wielu życiowych sytuacjach. Uczestnicy, wchodząc w rolę handlarza, muszą się zmierzyć z reakcjami innych osób, stawić czoła ich krytyce, sprostać różnym wymaganiom. Jeśli ćwiczenie okaże się zbyt trudne dla niektórych osób, można zaproponować, by „sprzedawały” swoje towary w parach, bądź z pomocą prowadzącego.

Czas realizacji: Ćwiczenie – w grupie kilkunastu osób – może trwać około godziny.

Impulsy*

Zastosowanie w obszarach problemowych

W ćwiczeniu ważne jest nawiązywanie bezpośredniego kontaktu z pozostałymi członkami grupy (1).

Cel: Rozgrzewka – stworzenie przestrzeni do wspólnej pracy.

Przebieg: Uczestnicy zabawy stoją w kręgu. Ćwiczenie polega na przekazywaniu sobie – bez słów – rozmaitych impulsów, które wędrują od jednego aktora do drugiego. Osoba rozpoczynająca zabawę nawiązuje kontakt wzrokowy z którymś z ćwiczących i przetrzuca do niego niewidzialną piłkę – samym tylko spojrzeniem i ruchem głowy. Ten, do kogo piłka wędruje, śledzi jej wyimaginowany lot, odbiera ją i podaje dalej. W innym wariacie ćwiczący podają sobie niewidzialną piłkę jak w tradycyjnej grze w siatkówkę. Przekazywanym impulsem może być również klaśnięcie (dwa klaśnięcia), podawane w różnych rytmach. Obowiązującą zasadą we wszystkich wersjach zabawy jest nawiązywanie kontaktu wzrokowego i utrzymanie rytmu.

Komentarz/Zalecenia

Jest to typowe działanie ukierunkowane na wprowadzenie uczestników do pracy grupowej w przestrzeni "tu i teraz". Może być stosowane jako stały element zajęć – swoisty rytuał rozpoczynający każdą sesję i z biegiem czasu wzbogacany nowymi elementami, propozycjami lidera i członków grupy. Taki stały punkt programu spotkań buduje poczucie przynależności do grupy, tworzy jej indywidualny, niepowtarzalny charakter.

Czas realizacji: kilka – kilkanaście minut.

Ja i muzyka

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie skupia się na komunikacji werbalnej i niewerbalnej (2) oraz na wyrażaniu biegunowych emocji (6).

Cel: Trening czytelnego komunikowania treści (body language i werbalizacja) oraz osvajanie się z różnymi stanami emocji.

Przebieg: Instruktor przygotowuje nagrania trzech lub więcej fragmentów muzycznych, zestawionych na zasadzie kontrastu, oddzielonych krótkimi pauzami. Połowa grupy wykonuje zadanie, pozostali obserwują i mają odgadnąć sens prezentowanych działań – opowiedzieć, co zobaczyli. W ćwiczeniu chodzi o znalezie-

nie ruchu odpowiadającego muzyce. Instruktor podpowiada ćwiczącym temat, tak by nie słyszeli tego odgadujący, np. jesteś pełen radości lub idziesz ulicą, pada deszcz. Ten sam temat będzie ilustrowany ruchem w trakcie zmieniających się rytmów i klimatów muzycznych. Tematy mogą też wybierać sami uczestnicy.

Komentarz/Zalecenia

Występowanie na „scenie” może się okazać dla niektórych osób trudnym zadaniem, nawet jeśli będą odgrywać swoje role wśród innych uczestników. Często w takiej sytuacji może pomóc działanie w parach, dające większe poczucie bezpieczeństwa. Rola muzyki jest dla ćwiczących dodatkowym wsparciem, stanowi źródło inspiracji, wyznacza rytm improwizowanych działań. Istotnym dopełnieniem ćwiczenia jest omówienie poszczególnych prezentacji – lider powinien zachęcić „widzów” do uważnego obserwowania prezentacji i wnikliwych komentarzy.

Czas realizacji: około pół godziny.

Jesteś kartką papieru*

Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa ma charakter rozgrzewki, pomaga również w koncentracji i skupieniu się na konkretnym zadaniu (4).

Cel: Aktywizacja ruchowa uczestników i pobudzenie ich do czynnego udziału w zajęciach.

Przebieg: Wszyscy uczestnicy zabawy stoją naprzeciwko prowadzącego, każdy ma wokół siebie trochę wolnej przestrzeni. Prowadzący trzyma w ręku kartkę papieru – w pozycji pionowej. Będzie nią wykonywał różne ruchy, jak na przykład zagięcie jednego rogu, obrót w powietrzu, złożenie na pół, potrząsanie, położenie w pozycji poziomej itp. Zadaniem uczestników jest znalezienie takiego ruchu ciała, który odpowiada ruchowi kartki. Ćwiczenie angażuje nie tylko ciało, ale też wyobraźnię uczestników – każdy z nich reaguje inaczej, co pobudza do refleksji.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie jest dla uczestników ciekawym i intrygującym doświadczeniem, pozwala odkryć różnorodność pomysłów i zachowań w grupie. Ćwiczące osoby często nie mają świadomości, że podejmują rzeczywisty fizyczny wysiłek, koncentrują się na zadaniu i zapominają o lęku przed aktywnością. Zabawa znakomicie sprawdza się w sytuacji, gdy poziom energii w grupie jest niski, gdy potrzebne jest ożywienie, „rozruszanie” uczestników. Oprócz kartki papieru można wykorzystać także inne przedmioty – na przykład tekturowe pudełko czy chustkę – taka zmiana służy kreatywnym zachowaniom i odkrywaniu nowych form ruchu. Warto też zaproponować uczestnikom, by kolejno sami poprowadzili ćwiczenie, mogą wtedy obserwować działania grupy i zmierzyć się z rolą lidera.

Czas realizacji: kilka minut.

Jeden, dwa, trzy*

Zastosowanie w obszarach problemowych

Gra przygotowuje do wspólnej pracy nad konkretnym zadaniem (1), uczy dyscypliny i wspiera koncentrację (4).

Cel: Zaangażowanie uczestników do współpracy z partnerem (partnerami), pokonanie kilku stopni trudności w realizacji zadania.

Przebieg: Uczestnicy zabawy stoją naprzeciwko siebie w parach, patrzą sobie w oczy. W pierwszym etapie ćwiczenia ich zadanie polega na liczeniu na przemian od jednego do trzech. Jeśli przyjmiemy, że jedna osoba w parze to „X”, a druga „Y”, porządek liczenia jest następujący: „X” – jeden, „Y” – dwa, „X” – trzy, „Y” – jeden, „X” – dwa itd. Chodzi o utrzymanie tempa, o swoisty automatyzm i płynność liczenia, poddanie się rytmowi. W pewnym momencie prowadzący ćwiczenie daje sygnał do zmiany. Zamiast słowa „jeden” wprowadzamy jakiś gest albo krótkie działanie, np. klaśnięcie, tupnięcie, podskok, wymach ramion, obrót itp. Uczestnicy sami wymyślają działanie. Teraz porządek liczenia wygląda tak: „X” – np. klaśnięcie, „Y” – dwa, „X” – trzy, „Y” – klaśnięcie, „X” – dwa itd. W następnej zmianie – na sygnał prowadzącego – słowo „dwa”

zastępujemy kolejnym, nowym działaniem, a po chwili także zamiast „trzy” pojawia się jeszcze inny ruchowy lub mimiczny ekwiwalent. Jeśli uczestnicy zabawy opanują bezbłędnie rytmiczny porządek „liczenia” bez słów, mogą pokonać drogę wstecz, kolejno zastępując gesty i ruchy werbalnymi komunikatami. Innym – utrudnionym – wariantem tego ćwiczenia jest liczenie grupowe. Jeśli w grupie jest parzysta liczba osób – liczy się nieparzyście, na przykład do pięciu lub siedmiu, czyli: 1-2-3-4-5-1-2, itd. Jeśli liczba uczestników jest nieparzysta, to liczymy odpowiednio – do czterech bądź sześciu. Po kolei liczby zastępowane są gestem lub działaniem. Wszyscy uczestnicy stoją w kole, starają się zachować rytm i tempo liczenia.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie pozwala zarówno zmierzyć się z nieoczekiwanymi trudnościami, jak i doświadczyć poczucia sukcesu i satysfakcji ze zrealizowanego „zlecenia”. Uczestnicy warsztatu pilotażowego podkreślali, że zadanie wydaje się bardzo proste, gdy obserwuje się innych ćwiczących. W rzeczywistości zaś wymaga wysiłku i dużej koncentracji. Zabawę warto zakończyć prezentacjami par – ochotników, pojawia się wtedy nowy, ważny aspekt działania: uczestnicy prezentują swoje umiejętności innym. Można też w trakcie zabawy zaproponować zmianę partnera w parze, co wymaga przystosowania się do nowych warunków i pokazuje konieczność elastycznego podejścia do pracy w grupie.

Czas realizacji: kilkanaście minut.

Kim jestem?

Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa jest dobrym sposobem na ćwiczenie sprawności komunikacyjnych (2)

Cel: Trening formułowania myśli i zdobywania potrzebnych informacji.

Przebieg: Prowadzący ćwiczenie przygotowuje kilka, kilkanaście zapisanych na karteczkach haseł do odgadnięcia. Są to nazwiska czy tytuły konkretnych osób lub nazwy zawodów, na przykład królowa angielska, prezenter telewizyj-

ny. Jeden z uczestników zabawy staje lub siada naprzeciw grupy, wylosowaną karteczkę z hasłem ma przypiętą pod szyją, przylepioną na czole – w takim miejscu, by nie mógł przeczytać, co jest na niej napisane. Zabawa polega na odgadnięciu hasła przez oznaczoną tym hasłem osobę. Może ona zadawać pozostałym tylko takie pytania, które pozwalają na odpowiedzi: „tak” lub „nie”, na przykład: „Czy jestem mężczyzną?”, „Czy mój zawód wiąże się z polityką?”, itd. W wersji trudniejszej pytania mogą mieć charakter krótkich etiud scenicznych, a hasła ograniczone są tylko do nazw profesji. Wtedy zadaniem odgadującego jest mimiczne odgrywanie ról, a reszta grupy może mu podpowiadać na różne sposoby.

Komentarz/Zalecenia

Udział w ćwiczeniu wymaga samodzielnego kojarzenia i porządkowania pozyskiwanych informacji oraz łączenia ich w logiczną całość. Potrzebna jest do tego koncentracja. W sytuacji, gdy któryś z uczestników ma kłopot z odgadnięciem swojej fikcyjnej tożsamości, gdy zbyt długo nie znajduje właściwej odpowiedzi, lider lub pozostali uczestnicy powinni mu podpowiedzieć kierunek poszukiwań. Warto, by wszyscy członkowie grupy spróbowali wejść w rolę zgadującego.

Czas realizacji: około pół godziny – 45 minut.

Klaun

Zastosowanie w obszarach problemowych

Zadanie rozwija spontaniczność i wyobraźnię i prowadzi do podjęcia działania (3). Wcielenie się w rolę klauna uczy radzenia sobie z trudnymi uczuciami i sytuacjami – byciem wyśmiewanym, poczuciem obcości czy inności (6).

Cel: Aktywizacja uczestników – podjęcie niezależnego działania, wykazanie inicjatywy, radzenie sobie z reakcjami innych.

Przebieg: Warsztat rozpoczyna się od rozdania uczestnikom rekwizytów – każdy dostaje sztuczny czerwony nos do umocowania na twarzy (najlepiej zrobić lub kupić nosy umocowane na gumce). Powoduje to natychmiastowe żywiołowe

reakcje, śmiech, rozluźnienie. Prowadzący może krótko opowiedzieć o tradycji komedii dell`arte i występujących w niej charakterystycznych postaciach. Następnie przedstawia trzy zasady obowiązujące każdego klauna w proponowanej grze: 1). Zawsze policz do trzech, zanim zaczniesz mówić lub działać; 2). Jeśli zrobisz jakikolwiek błąd – mówiąc lub działając – powtórz go trzy razy, a potem o nim zapomnij; 3). Zawsze patrz swojemu rozmówcy w oczy, nigdy nie odwracaj się do niego plecami. Aby pomóc w zapamiętaniu tych zasad, lider demonstruje ich funkcjonowanie w praktyce razem z jednym z uczestników, a potem inicjuje rytuał narodzin klauna z udziałem wszystkich obecnych, siedzących w kręgu (na przykład wszyscy liczą do trzech i wydają z siebie okrzyk). Cała grupa w roli nowonarodzonych klaunów eksperymentuje z różnymi sposobami mówienia i gestykulacji, szukając własnej, oryginalnej ekspresji, nawiązując kontakt z najbliższymi sąsiadami. Kolejne zadanie warsztatowe to rozmowa klaunów w małych grupach na zadany przez lidera temat, a następnie dyskusja w kręgu podsumowująca wspólne doświadczenie.

Komentarz/Zalecenia

Dla większości uczestników jest to dobra zabawa, ale u niektórych osób taka forma aktywności wywołuje rezerwę i sprzeciw. Doświadczenie bycia klaunem może prowadzić do przełamania wewnętrznych barier i zahamowań, tak jak opisał to jeden z uczestników zajęć: „We mnie dokonała się jakaś transformacja, ujawniło się coś nowego, spontanicznie, poza świadomą decyzją.”

Czas realizacji: około pół godziny.

Kłębek

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie pozwala uczestnikom określić i wypowiedzieć własne potrzeby oraz towarzyszące im obawy, co pozwala na realną samoocenę (5) i wspiera motywację do podjęcia konkretnych działań (3).

Cel: Konfrontacja ze zmiennymi uczuciami; artykulacja własnych potrzeb i ograniczeń.

Przebieg: Uczestnicy zabawy siedzą przy stole. Instruktor podaje jednej z osób kłębek wełny (może to być również inny przedmiot) i określa uczucie, z jakim kłębek trzeba przekazać (przeturlać) siedzącemu obok partnerowi – na przykład delikatnie, z czułością. Wszyscy po kolei koncentrują się na tej samej emocji. W następnym etapie wędrowki kłębka emocja zmienia się – chodzi o wyrażenie gniewu, złości czy agresji. Także sam kłębek – odpowiednio do podpowiadanych przez prowadzącego zadań aktorskich – zmienia swój charakter. Raz jest bardzo ciężki, a raz lekki jak piórko lub bardzo ruchliwy i niesforny – trzeba nad nim zaplanować, uspokoić go. Kłębek może być też wyimaginowanym zwierzątkiem, z którym nawiązuje się kontakt, może spełniać bardzo wiele ról – dobrze by były one kontrastowo zestawione, by mobilizowały do zróżnicowanych działań i reakcji.

Komentarz/Zalecenia

W tym ćwiczeniu przedmiot pełni rolę pośrednika w wyrażaniu autentycznych myśli i emocji – jest swoistym katalizatorem, wpływa na sposób ekspresji, pomaga lepiej zrozumieć mechanizmy własnego funkcjonowania w różnych sytuacjach. Ćwiczenie może mieć wiele wariantów, w zależności od celu, jaki stawia sobie prowadzący. Przedmiot nie musi wędrować po okręgu, uczestnicy mogą go przekazywać dowolnie wybranej osobie, której zadaniem będzie ustosunkowanie się do treści komunikatu i jego emocjonalnego zabarwienia.

Czas realizacji: kilka – kilkanaście minut.

Kontakt*

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie polega na nawiązywaniu bezpośrednich relacji z inną osobą w grupie (1, 2). Pozwala również na omówienie sytuacji, w których uczestnicy czują się skrzępowani i na określenie własnych granic (6).

Cel: Nauka budowania relacji i negocjowania reguł współpracy.

Przebieg: Uczestnicy dobierają się w pary i na przemian zadają sobie pytania o różne formy nawiązania kontaktu. –Czy mogę podać ci rękę? Czy mogę do-

tknąć twoich włosów? Czy mogę cię przytulić? Pytana osoba ma wybór – zgadza się na zaproponowaną relację albo ją odrzuca. Pytający natomiast, bez względu na decyzję partnera, zawsze mu dziękuje. Po chwili prowadzący zaprasza wszystkich do znalezienia nowych partnerów i powtórzenia ćwiczenia.

Komentarz/Zalecenia

W omówieniu zabawy pojawiło się wiele głosów zwracających uwagę na jej głębszy sens. „Bardzo ciekawe było dla mnie odkrywanie moich granic. Doświadczyłem otwierania własnej, intymnej przestrzeni na innych. Dziękuję za to ćwiczenie. To proces pogłębiania wzajemnego zrozumienia i zaufania”.

Czas realizacji: kilkanaście minut.

Kra*

Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa ma charakter integracyjny, wymaga współdziałania wszystkich osób (1), równocześnie dając im poczucie bezpieczeństwa i oparcia w grupie (5,6). Ma również zadaniowy charakter, celem ćwiczenia jest znalezienie skutecznych rozwiązań (4).

Cel: Przełamywanie barier w nawiązywaniu bezpośredniego, bliskiego kontaktu z innymi członkami grupy, mobilizowanie do poszukiwania rozwiązań w trudnej sytuacji.

Przebieg: Wszyscy uczestnicy zabawy stoją na dużej płachcie papieru rozpostartej na podłodze (większą grupę można podzielić na podzespoły, które ćwiczą oddzielnie). Papier – to kra wśród wzburzonych fal, a ćwiczący są rozbitkami. Prowadzący stopniowo zmniejsza powierzchnię kry, odrywając kawałki papieru z różnych stron płachty. Żadna z osób stojących na płachcie nie może dotknąć podłogi, konieczne jest więc szukanie sposobu, by wszyscy zmieścili się na coraz mniejszej powierzchni. Do zabawy można włączyć dodatkowe elementy, na przykład ćwiczący próbują wiosłować lub wzywają pomocy – grają rozbitków i wspólnie budują konkretną sytuację sceniczną.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie zwykle mocno angażuje wszystkich uczestników do efektywnego działania, w grupie pojawia się specyficzne poczucie solidarności i współodpowiedzialności. Bezpośrednia fizyczna bliskość może się okazać trudna dla niektórych osób, choć zazwyczaj wszyscy są skupieni na wyznaczonym zadaniu i opanowaniu trudnej sytuacji. Rolą prowadzącego jest kontrolowanie rozwoju działań i obserwowanie reakcji poszczególnych osób. Widząc poważne trudności czy blokady u kogoś z ćwiczących, lider może interweniować, na przykład wchodząc w rolę ratowniczego patrolu, który ma na pokładzie tylko jedno miejsce i zabiera wybranego rozbitka. Ważne jest również, by prowadzący zwracał uwagę na bezpieczeństwo, ponieważ w zabawie może dojść do gwałtownych ruchów czy upadków.

Czas realizacji: kilka – kilkanaście minut

Magiczny sklep

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ta zabawa pomaga w rozpoznaniu własnych mocnych i słabych stron, co z kolei umożliwia realną samoocenę (5), a także pozwala się zmierzyć z trudnymi i problematycznymi uczuciami (6).

Cel: Nazwanie i wypowiedzenie głośno własnych potrzeb; ocena gotowości do zmian; uświadomienie sobie konieczności pracy nad sobą, wyrzeczeń i wysiłku.

Przebieg: Ćwiczenie ma charakter teatralnej zabawy. Prowadzący wchodzi w rolę sprzedawcy i otwiera symboliczny sklep z umiejętnościami, cechami, uczuciami, predyspozycjami, na które istnieje zapotrzebowanie wśród członków grupy. Materialnym towarem w sklepie są chusty bądź jakiegokolwiek inne przedmioty. Sprzedawca zaprasza uczestników – klientów, by korzystali z promocji i wyjątkowych okazji, posługuje się żargonem reklamy, zachęca do zakupów. Przedstawiony poniżej przykład – to opis zabawy z udziałem uczestników warsztatu pilotażowego.

- Zapraszam do naszego magicznego sklepu – jesteśmy po raz pierwszy w tej części Europy! Nasze towary są wyłącznie markowe i w najlepszym

gatunku! Jedyna okazja – tu znajdziecie wszystko, czego wam potrzeba! Zapraszam! Do sklepu przychodzi pierwszy klient. – Chciałbym kupić trochę miłości. – Bardzo proszę. Mam miłość w kilku kolorach: czerwona, biała, żółta. Jaką sobie pan życzy? – Może czerwoną? – Oczywiście! A ile tej miłości dla pana? – Może dwa metry? – O! To bardzo dużo, a towar jest drogi. Jaką walutą pan płaci? – Nienawiścią. – Za dwa metry miłości musi pan u mnie zostawić co najmniej dziesięć metrów nienawiści. – Dobrze, zgadzam się. Proszę uprzejmie. Sprzedawca wręcza klientowi czerwoną chustę i pobiera wyimaginowaną opłatę. Podchodzi następna osoba. – Czy mogę kupić odwagę? – Odwagę? Naturalnie! Mam odwagę w kilogramach, całkiem świeżą, dzisiejsza dostawa. Pół kilo wystarczy? – Chciałbym kupić trochę więcej. – Mam w tej chwili pięć kilo, ale o ten towar pytało już dziś wiele osób, więc mogę panu sprzedać najwyżej kilogram. – To proszę. – A czym pan zapłaci? – Strachem. – Dobrze, kilogram odwagi kosztuje dziesięć kilo strachu. – To za dużo. To ja się jednak wycofam, do widzenia. Klient nie decyduje się na dokonanie transakcji. Pojawia się jeszcze kilku kupujących, wybierają między innymi: dobre samopoczucie, wiarę w siebie, optymizm, radość. Sprzedawca zamyka sklep. Wszyscy uczestnicy oddają prowadzącemu chusty – jest to ważne zamknięcie procesu, wyjście z ról, powrót do rzeczywistości „tu i teraz”.

Komentarz/Zalecenia

Zabawa w magiczny sklep to improwizowana gra na wielu poziomach, w której prowadzący (terapeuta) korzysta ze swojej wiedzy o poszczególnych członkach grupy. Często także sama grupa włącza się w pracę indywidualnych osób, podpowiadając im, co mogliby zostawić w sklepie, czego mają za dużo, lub czego im koniecznie potrzeba w danym momencie. Ostateczna decyzja powinna jednak zawsze należeć do zainteresowanej osoby, powinna być jej świadomym wyborem. Zabawa ma duży ładunek humoru i spontaniczności, dzięki czemu grupie łatwiej jest zmierzyć się z dużą intensywnością przeżycia. Trzeba podkreślić, że pomimo swojej lekkiej, zabawowej konwencji, ćwiczenie głęboko angażuje emocje i konfrontuje z trudnymi życiowymi problemami. Często zdarza się, że te same osoby kilkakrotnie wracają do sklepu z nowymi zamówieniami. Ćwiczenie warto wprowadzić do programu zajęć, kiedy grupa jest już zintegrowana, gdy uczestnicy czują się ze sobą bezpiecznie i znają trenera.

Czas realizacji: około godziny.

Rozmawialiśmy długo o tym, dlaczego niektórzy uczestnicy odwiedzili sklep parę razy, a inni wcale. Była to okazja do podzielenia się lękami i frustracjami i po omówieniu ich uczestnicy poczuli ulgę.

Anja Rozman, instruktorka słoweńskiej grupy pilotażowej

Nasi podopieczni nie są przyzwyczajeni do tego typu ćwiczeń. Byli nieśmiali, ale nie zamknęli się w sobie, co było wielkim sukcesem.

*Ruth Bauer, Barbara Brandt, instruktorki
niemieckiej grupy pilotażowej*

Marionetka

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie rozwija współpracę i wzajemne zaufanie, uczy reagowania na zewnętrzne impulsy (1).

Cel: Trening podporządkowania się regułom i warunkom wynikającym z nowej życiowej sytuacji.

Przebieg: Zabawa nawiązuje do sztuki animowania tradycyjnej marionetki. Pierwszy etap ćwiczenia – to praca w parach. Połowa uczestników siedzi na ziemi, stara się rozluźnić całe ciało i uczynić je całkowicie bezwładnym. Do nóg i rąk siedzących osób przywiązuje się sznurki. Zadaniem pozostałych uczestników jest „ożywienie” – uruchomienie siedzących kolegów poprzez delikatne pociąganie za sznurki. Po jakimś czasie następuje zamiana ról w parach. W drugiej części zabawy sznurki nie są potrzebne. Wszystkie osoby stają się marionetkami. Najpierw są uśpione, potem reagują ruchem na impulsy muzyczne czy dźwiękowe, wykorzystując doświadczenia animacyjne z poprzedniego etapu.

Komentarz/Zalecenia

Niektórzy uczestnicy mogą się czuć nieswojo ze sznurkami przywiązanymi do rąk i nóg. Mogą wtedy sami zdecydować, by sznurek był przywiązany na przykład tylko na jednej ręce. W sytuacji wyraźnego oporu wobec takiej formy zabawy,

można zaproponować animowanie za pośrednictwem gestów – wtedy „marionetki” reagują na ruch ręki swojego animatora.

Czas realizacji: około pół godziny.

Miecze*

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie wymaga zsynchronizowania własnych ruchów z ruchami partnera, czyli uczy zasad współpracy (1), a równocześnie zmusza do dyscypliny i koncentracji w działaniu (4).

Cel: Trening cierpliwości, skupienia i precyzji oraz dostosowania się do narzuczonego rytmu działań.

Przebieg: Prowadzący dzieli grupę na dwa zespoły, które ustawiają się naprzeciw siebie w dwóch szeregach. Pierwsza część ćwiczenia to zapoznanie uczestników z regułami gry. Jeden zespół dostaje do rąk niewidzialne miecze, którymi będzie wykonywał określone ruchy na podawane kolejno hasła, na przykład: „raz” – to pchnięcie mieczem do przodu, „dwa” – ścięcie trawy, „trzy” – przecięcie na pół dużej kuli. Każde hasło to jeden precyzyjny ruch. Liczba i różnorodność wariantów ruchowych zależy od fantazji prowadzącego i uczestników. Zadaniem drugiego zespołu jest reagowanie na ruch mieczy w ustalony sposób, na przykład: krok do tyłu, podskok, przysiad. W ćwiczeniu chodzi o uzyskanie zsynchronizowanych, rytmicznych działań obu grup, co wymaga dużej koncentracji. Dla utrudnienia zadania można zmieniać kolejność haseł („trzy”, „jeden”, „trzy”, „dwa”).

Komentarz/Zalecenia

W trakcie zabawy – kiedy uczestnicy opanują już ustalony układ ruchów – warto zaproponować sekwencję całkiem innych działań. W ten sposób przygotowuje się ćwiczące osoby do otwartości na zmianę, uświadamia się im konieczność elastyczności niezbędnej do funkcjonowania w zespole i w środowisku zawodowym. Zabawa może być wykorzystywana jako znakomity sposób aktywizacji ruchowej, ponieważ wymaga pracy całego ciała.

Czas realizacji: kilkanaście minut

Na szczęście!*

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie polega na wypowiedaniu myśli i poglądów w zwartej formie (2), uczy dyscypliny i podporządkowania się narzuconym regułom (4) pozwala też na ujawnienie pozytywnych i negatywnych emocji (6).

Cel: Nauka wielostronnej oceny sytuacji, zjawisk i wydarzeń oraz rozwijanie umiejętności formułowania myśli.

Przebieg: Uczestnicy siedzą lub stoją w kręgu i kolejno wypowiadają po jednym zdaniu, zaczynającym się na przemian od słów: „na szczęście” lub „niestety”. Starają się w ten sposób skomentować konkretną sytuację, na przykład przebieg pracy nad wspólnym zadaniem: „Na szczęście udało nam się kupić materiały potrzebne do wykonania obiektów na wystawę”; „Niestety zostało nam już tylko kilka tygodni do zakończenia projektu”; „Na szczęście X wyzdrowiał i będzie mógł dalej z nami pracować”; itd. Tematy rozmowy mogą być bardzo różne, mogą dotyczyć zarówno kwestii neutralnych, na przykład pogody, jak i służyć procesowi grupowemu. Ćwiczenie ma szerokie zastosowanie – może być formą podsumowania zajęć wprowadzoną jako stały punkt programu każdego spotkania, próbą rozwiązania zaistniałego konfliktu czy „burzą mózgów” na zadany temat. Może być również wykorzystane w nowej grupie, na początku wspólnej pracy i służyć wzajemnemu poznaniu się uczestników.

Komentarz/Zalecenia

Zabawa znakomicie stymuluje komunikację wewnątrz grupy. Zmusza do dyscypliny krótkich, jasnych wypowiedzi. Wymaga inwencji, refleksu, zapamiętywania tego, co już zostało powiedziane, poszukiwania nowych aspektów omawianej sytuacji. Podporządkowanie wymiany zdań dwóm przeciwstawnym punktom widzenia pomaga zachować równowagę pomiędzy przesadnym optymizmem i nadmiernym pesymizmem. W zależności od potrzeb i sytuacji w grupie można zaproponować inne słowa-klucze, na przykład: „koniecznie musimy – nie wolno

nam”, „chcę – nie chcę” lub „cieszę się, że – martwię się, że”. Każda z tych form wyznacza nieco inny kierunek dialogu.

Czas realizacji: kilka – kilkanaście minut.

Niesamowite były zmiany, które zaszły w wykonywaniu tego ćwiczenia. Kiedy robiliśmy je po raz pierwszy, uczucia i sytuacje były bardziej trywialne. Na dzisiejszej sesji uczestnicy wyrazili głębsze odczucia. Grupa była zmotywowana i starała się opisać pozytywne aspekty niefortunnych sytuacji.

Veronica Estrada, instruktorka hiszpańskiej grupy pilotażowej

Nic ci nie grozi

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie wymaga bliskiej współpracy z partnerem (1). Wejście w rolę lidera wzmacnia poczucie odpowiedzialności uczestników i ich pewność siebie (3,5), pomaga również przełamać lęk przed niecodzienną sytuacją i nowym wyzwaniem (6).

Cel: Przygotowanie do samodzielnego i odpowiedzialnego działania w zespole.

Przebieg: Uczestnicy dobierają się dwójkami. W każdej ćwiczącej parze jedna osoba – „X” zamyka oczy. Jego partner – „Y” przyjmuje na siebie rolę przewodnika, który ma bezpiecznie poprowadzić niewidzącego po całej sali wypełnionej przeszkodami: przewróconymi krzesłami, leżącymi w różnych miejscach przedmiotami i innymi poruszającymi się uczestnikami zabawy. „Y” – pozostając zawsze bardzo blisko „X” – szeptem przekazuje mu instrukcje: do przodu, stop, w lewo, wolniej, itd. W innym wariantcie tego ćwiczenia słowne komendy mogą być zastąpione dotykiem dłoni, którą „Y” kładzie na plecach „X”. Odjęcie dłoni oznacza „stop”, przesunięcie jej na lewe ramię – „w lewo”, zwiększenie lub zmniejszenie nacisku – „szybciej” lub „wolniej”, itd. Po kilku minutach prowadzący zarządza zamianę ról w parach, a w dalszej części ćwiczenia może poprosić, by każdy znalazł innego partnera i powtórzył działania.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie może być stosowane na różnych etapach pracy z grupą. Kiedy wykonuje się je w nowym zespole, uczestnicy mają trudniejsze zadanie, muszą pokonać lęk i niepewność, wynikające ze znalezienia się w całkiem nowych okolicznościach. Przypomina to wiele sytuacji, z jakimi spotykamy się w codziennym życiu. Natomiast w późniejszej fazie procesu grupowego udział w ćwiczeniu utrwała i wzmacnia pozytywne doświadczenie zaufania i odpowiedzialności za innych. Ważne jest, by prowadzący zwracał szczególną uwagę na bezpieczny przebieg działań. Dla niektórych osób wszelkie działania z zamkniętymi oczami są bardzo trudne, mogą wywołać paniczny lęk. Kiedy jednak uda się takie opory przełamać, poczucie sukcesu i satysfakcji jest bardzo duże.

Czas realizacji: około pół godziny.

W realizacji ćwiczenia pomocne może być zasłonięcie oczu uczestnikom – będzie to dla nich bardziej realnym doświadczeniem.

Veronica Estrada, instruktorka hiszpańskiej grupy pilotażowej

Obrazy

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie ma charakter zespołowy (1), służy określeniu i ujawnieniu potrzeb, pragnień, planów i marzeń uczestników, co w konsekwencji umacnia ich motywację do konkretnego działania (3).

Cel: Refleksja nad wyborem zawodu, dalszej ścieżki edukacyjnej czy nad innymi możliwościami zdobywania wiedzy i umiejętności.

Przebieg: Na grupę czekają rozłożone na stole arkusze białego papieru, kolorowe czasopisma, nożyczki, klej. Zadaniem uczestników jest stworzenie plakatów – kolaży ilustrujących ich wyobrażenia o własnym zawodowym rozwoju. Wszyscy pracują razem, każdy może dodać swój graficzny element do wspólnego obrazu. Wycięte z gazet twarze, słowa, figury, fragmenty krajobrazów układają się w symboliczne konfiguracje, ujawniające różne sposoby myślenia i różne wizje. Na zakończenie każdy wskazuje dodane przez siebie elementy i wyjaśnia ich sens.

Komentarz/Zalecenia

Tworzenie wspólnej plastycznej pracy jest specyficznym rodzajem dialogu pomiędzy uczestnikami. Pozwala na wymianę różnych punktów widzenia, fantazji i wyobrażeń. W innym wariantcie ćwiczenia, każdy uczestnik może stworzyć swój własny obraz.

Czas realizacji: około godziny.

Oto kij

Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa pozwala uczestnikom poznać się nawzajem i zaprezentować własną kreatywność (1,5), służy także rozwijaniu werbalnych i niewerbalnych umiejętności komunikacyjnych (2).

Cel: Stymulowanie wyobraźni i pobudzenie do aktywności ruchowej.

Przebieg: Prowadzący zajęcia kładzie na środku sali kij od szczotki (może to być dowolny przedmiot) i określa zadanie: spróbujmy sobie wyobrazić, czym może stać się kij w teatralnych działaniach. Wszyscy uczestnicy zabawy wędrują po całej przestrzeni – każdy we własnym rytmie, w różnych kierunkach, przy towarzyszącej im muzyce. Gdy ktoś ma pomysł – podnosi kij i aranżuje teatralną scenę (kij okazuje się na przykład wiosłem, batutą, oszczepem). Zadaniem pozostałych uczestników jest odgadnięcie funkcji przedmiotu. W innym wariantcie ćwiczenia cała grupa może włączyć się do działań na zaproponowany temat; jeśli więc kij w rękach głównego bohatera jest oszczepem, to pozostali uczestnicy wcielają się w role kibiców na stadionie sportowym.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie stymuluje aktywność uczestników, którzy wzajemnie się inspirują – każda kolejna propozycja twórczego wykorzystania przedmiotu pobudza inne osoby, wywołuje wiele skojarzeń i mobilizuje do szukania nowych pomysłów. Warto zachęcić grupę do wspólnych improwizowanych działań wokół propozycji indywidualnych osób – takie spontaniczne akcje mają pozytywny wpływ na in-

tegrację zespołu i przydają się w codziennych sytuacjach, gdy potrzebny jest refleks i szybkość działania.

Czas realizacji: kilkanaście minut lub dłużej, jeśli uczestnicy wykażą się dużą inwencją i pomysłowością.

Piosenka bez słów

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie ma charakter integracyjny, uczestnicy działają wspólnie (1), muszą być skoncentrowani, by zapamiętać i powtórzyć słowne i ruchowe sekwencje (4).

Cel: Trening pamięci i nauka koordynacji jednoczesnych działań.

Przebieg: Grupa uczy się prostej piosenki, śpiewa ją kilkakrotnie. Następnie poszczególne słowa zastępowane są kolejno gestami – śpiew przeplata się z działaniem. Ostateczna wersja piosenki to tylko gesty. Na zakończenie ćwiczenia można wrócić do wersji wyjściowej – wszyscy wspólnie śpiewają piosenkę. Wykonanie ćwiczenia wymaga koncentracji, zapamiętania, jaki gest odpowiada poszczególnym słowom i jaka jest kolejność ruchów. Zabawa ma też charakter integracyjny, zakłada zespołową aktywność, zsynchronizowanie działań wszystkich uczestników

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie może sprawiać trudność uczestnikom, którzy mają kłopot z ekspresją głosową, choć wspólne działanie całej grupy pomaga przewyciężyć wewnętrzny opór i bariery. Łatwiejszą wersją jest recytacja wiersza. Można tę zabawę potraktować jako wstęp do rozmowy właśnie na temat trudności, z jakimi spotyka się każdy człowiek podejmujący nowe, zwłaszcza nietypowe, wyzwanie. Dzięki wymianie wrażeń i doświadczeń w grupie, poszczególnym osobom będzie łatwiej zaakceptować własne ograniczenia i słabości i zyskać większą pewność siebie.

Czas realizacji: około pół godziny.

Pozdrowienia na 100 sposobów*

Zastosowanie w obszarach problemowych

Udział w zabawie wymaga bezpośredniego kontaktu z partnerem (1), także na płaszczyźnie werbalnej (2). Pozwala również wykazać się pomysłowością, zaprezentować własne zdolności i talenty (3,5).

Cel: Trening kreatywności i komunikacji werbalnej.

Przebieg: Ćwiczenie przebiega w parach. Zadaniem uczestników jest znalezienie najróżniejszych sposobów witania się i pozdrawiania partnera. Działania można rozpocząć od tradycyjnego podania ręki czy innych konwencjonalnych gestów – ukłonów, dygów, salutowania oraz najprostszych formułek powitalnych – „Cześć!”, „Jak się masz?”. Następnie uczestnicy wymyślają bardziej oryginalne i nietypowe powitania – łokciami, nosami, stopami, plecami, dodając równocześnie coraz bardziej rozbudowane słowne kwestie. Na koniec prowadzący zabawę może urządzić konkurs na najciekawsze, najzabawniejsze powitanie – poszczególne pary kolejno prezentują się innym, a cała grupa wybiera zwycięzców.

Komentarz/Zalecenia

Istotnym aspektem ćwiczenia jest jego interaktywna forma. Uczestnicy wzajemnie się inspirują i motywują, prowadzą autentyczny dialog. Zabawa może okazać się trudna dla osób, które unikają kontaktu cielesnego, dla których zbyt duża bliskość z innymi stanowi poważną barierę. Prowadzący musi więc obserwować reakcje poszczególnych osób i zdecydować, czy właściwe jest nakłanianie ich do udziału w zabawie.

Czas realizacji: kilkanaście minut – pół godziny.

Prezentacje

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie służy doskonaleniu komunikacji werbalnej (2), pozwala nazwać i wypowiedzieć osobiste potrzeby, wątpliwości, pragnienia, odsłonić przed innymi członkami grupy swoje mocne i słabe strony (3, 5, 6).

Cel: Integracja grupy, kształcenie umiejętności autoprezentacji.

Przebieg: Jest to popularny i bardzo praktyczny sposób na rozpoczęcie pracy z nową grupą, w której uczestnicy nie znają się nawzajem. Wszyscy ćwiczący mają dziesięć minut na przedstawienie się sobie w parach. Najpierw mówi jedna osoba, a druga słucha, starając się zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Po pięciu minutach następuje zamiana ról. Chodzi o podanie bardzo różnych informacji – takich, które uważamy za ważne, najlepiej nas charakteryzujące, i które chcemy ujawnić. Kolejny etap zabawy to prezentacje każdej pary – uczestnicy mówią w imieniu swojego partnera, w pierwszej osobie, na przykład: „Mam na imię Marek, właśnie skończyłem 25 lat, mam dwie młodsze siostry, moją pasją są rowery. Potrafię je naprawiać i znam wszystkich kolarskich mistrzów na świecie. Od dwóch lat nie mam pracy i to jest mój główny problem. Szukam dla siebie jakiegoś ciekawego kursu zawodowego, żeby zdobyć nowe kwalifikacje”.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie jest przydatne zwłaszcza w pracy z osobami, którym trudno mówić o sobie i wypowiadać się w większej grupie. Praca w parach zapewnia większą intymność i sprzyja otwartemu wyrażaniu myśli i trudnych emocji. Technika może być stosowana także w grupach, które już się dobrze znają. Zmienia się wtedy charakter podawanych informacji – dotyczą one na przykład oceny sytuacji w zespole na danym etapie, wyrażaniu potrzeb i obaw, refleksji nad zrealizowanymi zadaniami.

Czas realizacji: około 40 minut – godziny.

Ptaka i drzewo*

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie pomaga uczestnikom oswoić się ze zmiennością sytuacji i towarzyszących im emocji (6), a także odnaleźć w sobie źródło siły do przezwyciężania trudności (2,5).

Cel: Symulacja różnych życiowych sytuacji, nieoczekiwanych zdarzeń i biegunowych stanów emocjonalnych.

Przebieg: Każdy z uczestników znajduje własne miejsce w sali i wykonuje ćwiczenie indywidualnie. Wszyscy dostają od prowadzącego papierowe ptaki, które można przymocować na wierzchu dłoni (jeden ptak dla każdego uczestnika). Ptak to na przykład kawałek gazety z wyciętym w środku otworem na palec i zaznaczonym kształtem skrzydeł. Ciało ćwiczących są pniami drzew. Zadanie polega na zsynchronizowaniu ruchu ptaka z ruchem drzewa, w różnych, określonych przez prowadzącego, sytuacjach: ptak podrywa się do lotu, powoli szybuje w powietrzu. Równocześnie zrywa się silny wiatr, wprawiając drzewo w gwałtowny ruch. Wiatr uspokaja się, drzewo nieruchomieje. Nadlatuje jastrząb, ptak próbuje znaleźć na drzewie schronienie.

Komentarz/Zalecenia

Uczestnicy wykonujący ćwiczenie odgrywają jednocześnie dwie różne role, co wymaga od nich podzielności uwagi, a równocześnie pozwala im testować rozmaite zachowania i reakcje wobec określonej przez prowadzącego, zewnętrznej sytuacji. Warto tak prowadzić bieg wydarzeń, by stany zagrożenia przeplatały się z momentami wyciszenia i spokoju, zmierzając do pozytywnego zakończenia (na przykład ptak zasypia na gałęzi drzewa). Lider może również wykorzystywać różne instrumenty, by dodatkowo stymulować działania uczestników poprzez efekty dźwiękowe (dzwonki, gwizdek, bęben). Doświadczenia wyniesione z udziału w zabawie mogą być bardzo przydatne w radzeniu sobie z realnymi trudnościami w codziennym życiu, zwłaszcza jeśli uczestnicy podzielą się z grupą swoimi przeżyciami po zakończeniu działań.

Czas realizacji: kilkanaście minut – pół godziny.

Rysunki

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie ma charakter zespołowy i wymaga bliskiego, fizycznego kontaktu (1), a także koncentracji, uwagi i dyscypliny (4). Służy oswojeniu się z nietypową sytuacją i pewnym dyskomfortem (6).

Cel: Trening komunikacji niewerbalnej i cierpliwości.

Przebieg: Prowadzący zajęcia przygotowuje kilka prostych rysunków na kartkach, na przykład dom, słońce, kwiat (można zaproponować nieco bardziej skomplikowane obrazki). Uczestnicy ustawiają się w szeregu, jeden za drugim – dużą grupę warto podzielić na dwa lub trzy podzespoły. Osobie stojącej na końcu szeregu instruktor rysuje palcem na plecach jeden z przygotowanych wcześniej obrazków. Uczestnicy zabawy kolejno odwzorowują na plecach osoby poprzedzającej ich w szeregu ten sam obrazek, który został narysowany na ich własnych plecach – tak jak go „zobaczyli” i zapamiętali. Pierwsza osoba w szeregu rysuje swój rysunek na czystej kartce papieru lub na tablicy. Ten końcowy obrazek porównuje się z wersją wyjściową.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie może wywoływać czasem reakcje sprzeciwu spowodowane lękiem przed dotykiem, ale równocześnie budzi ciekawość, która pomaga przezwyciężyć trudne emocje. Zazwyczaj rysunek końcowy zasadniczo różni się od wersji oryginalnej, co jest punktem wyjścia do rozmowy o tym, jak różny jest odbiór rzeczywistości poprzez zmysły u poszczególnych osób. Zabawa stanowi też dobry trening cierpliwości, uczestnicy muszą spokojnie stać w szeregu, czekając na zakończenie działań.

Czas realizacji: kilkanaście minut.

Sieć

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie pomaga przełamać lęk, oswaja z grupą i buduje wzajemne zaufanie, co wspiera integrację zespołu i kreuje atmosferę bezpieczeństwa (1).

Cel: Trening pokonywania wewnętrznych oporów i ograniczeń.

Przebieg: Uczestnicy tworzą symboliczną sieć, stając w półkolu na jednym końcu pomieszczenia i trzymając się mocno za ręce. Dwie osoby przyjmują na siebie role „łowców” i stają we wnętrzu kręgu, natomiast ochotnik zajmuje miejsce po przeciwnej stronie sali. Jego zadaniem jest przebiec przez pokój z zamkniętymi oczami. Uczestnicy tworzący sieć zapewniają mu ochronę przed wpadnięciem

na ścianę, a „łowcy” chwytają go, gdy pokona większą część drogi. Wszyscy uczestnicy kolejno podejmują próbę biegu.

Komentarz/Zalecenia

Udział w ćwiczeniu może być dla wielu osób trudny. Bieg z zamkniętymi oczami wymaga przezwyciężenia naturalnego w tej sytuacji lęku. Także role „łowców” wiążą się z pewnym ryzykiem (zachowanie biegnących może być nieprzewidywalne), potrzebny jest w nich refleks i wyczulenie na reakcje ćwiczących.

Czas realizacji: kilkanaście minut.

Uczestnicy byli bardzo zmotywowani do udziału w zabawie. Większości z nich udało się zrelaksować i pokonać lęk.

Anja Rozman, instruktorka słoweńskiej grupy pilotażowej

Sobowtóry

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie służy refleksji nad indywidualnymi umiejętnościami, talentami i predyspozycjami (3, 5) daje również uczestnikom możliwość wyrażenia uczuć, marzeń i fantazji oraz powiedzenia o swoich problemach, lękach i ograniczeniach (6).

Cel: Kształcenie umiejętności samooceny i autoprezentacji.

Przebieg: Grupa ma do dyspozycji różne materiały – szary papier, tkaniny, przedmioty codziennego użytku, stare gazety, pudełka tekturowe, folię, plastikowe butelki, fragmenty garderoby. Każdy uczestnik próbuje zbudować z nich lalkę – swojego sobowtóra. Przez około pół godziny uczestnicy pracują indywidualnie – tworzą figury, sprawdzają możliwości ich animacji, przygotowują krótką etiudę na zaproponowany przez prowadzącego temat. Może to być na przykład pokazanie siebie w czasie wymarzonej podróży, wizja swojego miejsca w pracy za pięć, dziesięć lat lub wyobrażenie idealnej postaci, jaką chciałoby się być. Prowadzący pomaga tym, którzy mają kłopoty z pracą manualną, którym brakuje pomysłu. Kiedy wszyscy są gotowi, następują indywidualne prezentacje.

Każdy z uczestników przedstawia scenkę, w której głównym bohaterem jest lalka, reprezentująca jego samego. Po każdej prezentacji grupa ma możliwość zadawania pytań, dzielenia się swoimi wrażeniami. Sobowtórami mogą być również inne formy plastyczne.

Komentarz/Zalecenia

Zajęcia warto rozpocząć od pokazania grupie kilku gotowych lalek z różnych materiałów i wyjaśnienia, jak zostały wykonane. Ośmieli to i zachęci uczestników do stworzenia własnych, prostych figur. Odwołanie się do wizualnego przekazu bardzo pomaga w wyrażaniu istotnych, często bardzo osobistych myśli i emocji. Język kształtów i kolorów – język teatru jest metaforyczny, wywołuje wiele skojarzeń, pozwala głębiej wniknąć w istotę rzeczy. Bardzo ważna jest ta część ćwiczenia, w której każdy uczestnik otrzymuje informację zwrotną od grupy, gdy może dookreślić, uzupełnić swoją prezentację. Dlatego prowadzący powinien mobilizować uczestników do dyskusji i wymiany myśli. Ćwiczenie dobrze sprawdza się na początku procesu grupowego, gdyż daje uczestnikom możliwość „ukrycia się” za stworzoną postacią. Z kolei w sytuacji, gdy grupa jest już dobrze zintegrowana, informacje zwrotne, jakie otrzymuje każdy uczestnik bazują na wspólnych doświadczeniach i wiedzy o poszczególnych członkach grupy.

Czas realizacji: Około półtorej godziny.

Stopnie trudności*

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie motywuje do wytrwałości i konsekwencji w działaniu (3), uczy koncentracji i dyscypliny (4), pomaga także przezwyciężać zniechęcenie i radzić sobie z trudnymi sytuacjami (6).

Cel: zmierzenie się z perspektywą trudności i problemów, jakie niesie podjęcie nowych wyzwań; realna ocena własnych możliwości.

Przebieg: Uczestnicy ustawiają się w szeregu, po drugiej stronie sali stoi na przeciw każdego z nich krzesło. Prowadzący opisuje kolejne zadania wspólne dla

wszystkich ćwiczących – każdy ma je wykonać we własnym tempie, nie zwracając uwagi na pozostałych.

1 etap. Podchodzimy do swojego krzesła, w połowie drogi pokonując wymagowaną przeszkodę (na przykład omijamy kałużę). Siadamy na krześle, liczymy w myślach do pięciu, wstajemy, wracamy na miejsce, pamiętając o przeszkodzie znajdującej się w połowie drogi.

2 etap. Powtarzamy wszystkie poprzednie czynności, mając tym razem jakiś przedmiot na głowie, na przykład gazetę lub kartkę papieru – staramy się zachować równowagę, jeśli przedmiot spadnie – podnosimy go i wędrujemy dalej.

3 etap. Do znanych już działań dołączamy kolejne zadanie: każdy uczestnik, wędrując do krzesła i z powrotem, z przedmiotem na głowie i pokonując dwukrotnie przeszkodę, opowiada głośno przebieg swojego dnia od momentu przebudzenia do chwili obecnej.

Ćwiczenie może mieć bardziej rozbudowaną strukturę, jeśli prowadzący lub sami uczestnicy zaproponują kolejne elementy utrudnień.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie w sposób praktyczny pokazuje, na czym polega zdobywanie nowych umiejętności i wytrwałe dążenie do wyznaczonego celu. To bezpośrednie doświadczenie wysiłku i powtarzania coraz trudniejszych czynności daje wyobrażenie (w mikroskali) o wyzwaniach, jakie niesie podjęcie pracy czy kontynuowanie nauki. Równocześnie oswoją z niepowodzeniem, a zarazem daje poczucie sukcesu (choćby częściowego, gdyż zawsze jakąś część zadania udaje się wykonać).

Czas realizacji: kilkanaście minut – pół godziny.

Supel*

Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa zakłada intensywne współdziałanie wszystkich członków grupy i uczy reagowania na potrzeby innych (1), a równocześnie ukierunkowuje na działanie zmierzające do osiągnięcia konkretnego celu (4).

Cel: Wspólne wykonanie zadania i rozwiązanie trudnej sytuacji.

Przebieg: Wszyscy stoją w kole. Prowadzący prosi uczestników zabawy, by przyjrzeni się swoim sąsiadom, stojącym z prawej i z lewej strony oraz by zapamiętali te osoby. Kolejną rzeczą do zapamiętania są trzy komendy. „Jeden” oznacza poruszanie się w normalnym, zwyczajnym tempie, „dwa” – bardzo szybko i „trzy” – bardzo wolno. Na hasło prowadzącego ćwiczący rozpraszają się, chodząc w różnych kierunkach i wymieniając krótkie „cześć” albo „dzień dobry” oraz uścisk dłoni z mijaną osobą. Tempo poruszania się wyznaczają podawane przez prowadzącego komendy. Po kilku minutach zabawy prowadzący zatrzymuje uczestników komendą „stop”. Teraz każdy odnajduje wzrokiem osobę, która na początku zabawy stała w kole po jego prawej stronie i wyciąga w jej kierunku prawą rękę. Następnie w ten sam sposób lokalizuje sąsiada z lewej strony. Wszyscy ćwiczący – bardzo powoli, jakby naciągając ramiona – zbliżają się do siebie i łączą dłonie. Powstaje swoisty supeł, który teraz trzeba rozwiązać, nie puszczając połączonych rąk. Zwykle udaje się wrócić do pierwotnego kształtu koła.

Komentarz/Zalecenia

Zabawa składa się z dwóch samodzielnych części. W pierwszej uczestnicy koncentrują się na indywidualnym działaniu, muszą pamiętać, co oznaczają poszczególne komendy, eksperymentują z różnymi formami ruchu, a równocześnie nawiązują ze sobą bezpośredni kontakt. Jest to etap przygotowujący ich do wykonania wspólnego zadania. W drugiej części „rozplątywanie supła” wymaga bliskiej współpracy – każdy ruch jednej osoby wpływa na pozostałych. Często połączone dłonie tworzą supeł trudny do rozwiązania. Dlatego ważne jest, by prowadzący czuwał nad przebiegiem całej akcji, by działania nie były zbyt gwałtowne. Może zdarzyć się, że zadanie okaże się zbyt trudne dla grupy – wtedy trzeba supeł symbolicznie „przeciąć”. W zabawie bardzo mocno działa czynnik motywacyjny – grupa zawsze chce znaleźć rozwiązanie, uczestnicy są aktywni, wymyślają różne sposoby wyjścia z impasu. Im bardziej zaplątany jest supeł, tym większe zaangażowanie grupy i większa satysfakcja z osiągniętego celu. Zwykle, gdy uda się powrócić do kręgu, uczestnicy dają wyraz swojej radości, spontanicznie bijąc sobie brawo.

Czas realizacji: kilkanaście minut.

To było jedno z naszych ulubionych ćwiczeń. Uczestnicy bardzo chętnie je powtarzali i za każdym razem było ono kulminacyjnym momentem zajęć.

Anja Rozman, instruktorka słoweńskiej grupy pilotażowej

Taśma produkcyjna*

Zastosowanie w obszarach problemowych

W zabawie najważniejsza jest koncentracja i zsynchronizowanie działań pojedynczych osób ze wspólnym rytmem pracy całej grupy (1, 4).

Cel: Skupienie uwagi na konkretnej czynności i trening dyscypliny.

Przebieg: Uczestnicy zabawy ustawiają się w szeregu, przy wyimaginowanej taśmie produkcyjnej. Prowadzący prezentuje i powtarza kilkakrotnie ciąg rytmicznych, zautomatyzowanych czynności, na przykład: obie ręce oparte na taśmie, prawa ręka sięga po młotek, lewa po gwoździe, przybicie gwoździa jednym uderzeniem, odłożenie młotka, przesunięcie domniemanego przedmiotu do sąsiada, obie ręce na taśmie. Na sygnał prowadzącego działanie rozpoczyna pierwsza osoba w szeregu, pozostali ćwiczący włączają się kolejno, zgodnie z rytmem „przesuwanej” taśmy.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie jest bardzo pomocne w kształceniu podstawowych umiejętności przydatnych w pracy i codziennym funkcjonowaniu. Najważniejsze jest tu podporządkowanie się narzuconemu rygorowi kolejnych czynności, co wymaga dużej koncentracji i koordynacji ruchów. Głośne, rytmiczne odliczanie przez całą grupę pomaga zachować ustalony porządek. Jeśli zaproponowana wersja działań okaże się na początku zbyt trudna, można ją zredukować do czterech-pięciu prostszych ruchów. Warto też wykorzystywać pomysły samych uczestników na rozmaite układy pracy przy taśmie produkcyjnej.

Czas realizacji: kilkanaście minut.

Twój ruch*

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie przede wszystkim uczy koncentracji, dyscypliny i koordynacji działań (4), pomaga także przezwyciężyć nieśmiałość i lęk przed nowymi wyzwaniami (6).

Cel: aktywizacja – podjęcie samodzielnego działania i wyjście z inicjatywą.

Przebieg: Uczestnicy stoją w kręgu. Prowadzący rozpoczyna zabawę, wyjaśniając równocześnie jej zasady – wykonuje dwa kroki do przodu i proponuje jakiś prosty gest, na przykład rytmiczne podnoszenie i opuszczanie jednej ręki. Zadaniem następnej osoby, która zdecyduje się na wejście do wnętrza kręgu, jest powtarzanie akcji wykonywanej przez prowadzącego i dodanie drugiego prostego ruchu. Może to być na przykład kiwanie głową w dół i w górę. Kolejno włączają się pozostałe osoby – zawsze powtarzając to, co zaproponowali poprzednicy i dodając własne działania. Tak więc na przykład osoba nr 1 tylko podnosi i opuszcza rękę, osoba nr 2 podnosi i opuszcza rękę oraz kiwa głową, a osoba nr 3 wykonuje te same czynności, równocześnie zginając kolano.

Komentarz/Zalecenia

Wykonanie ćwiczenia wymaga cierpliwości, stopień jego trudności jest inny dla każdego uczestnika. Osoby, które zgłoszą się w pierwszej kolejności mają znacznie prostsze zadanie, ponieważ wykonują mniej jednoczesnych ruchów. Każdy kolejny gest dodany do porządku ruchów wymaga większej sprawności. Dlatego warto powtórzyć zabawę kilkakrotnie, by wszyscy mogli doświadczyć zarówno prostszej, jak i trudniejszej formy ćwiczenia.

Czas realizacji: kilkanaście minut – pół godziny.

Trzy kroki do tyłu

Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa wymaga zaufania do partnera, warunkiem osiągnięcia celu jest współdziałanie, wzajemne dostosowanie się do siebie ćwiczących osób, stymulowane jest poczucie odpowiedzialności za innych (1). Równocześnie gra służy oswaja-

niu się z trudnymi emocjami – przede wszystkim z lękiem, jaki wywołują nowe, nieznane okoliczności (6).

Cel: Przełamywanie barier i oporów przed sytuacjami odbiegającymi od utrwalonych schematów i zachowań.

Przebieg: Uczestnicy dobierają się dwójkami – każda para ma wokół siebie niewielką wolną przestrzeń. Ćwiczący podają sobie w parach ręce i zamykają oczy. Na hasło prowadzącego rozłączają dłonie i robią trzy kroki w tył – z ręką wciąż wyciągniętą do przodu. Zatrzymują się, a następnie próbują wrócić do pozycji wyjściowej tak, by ich ręce ponownie się złączyły. To samo ćwiczenie wykonują, zaczynając od objęcia partnera. Na hasło prowadzącego rozluźniają uścisk i cofają się, utrzymując ramiona wzniesione do góry. Potem próba powrotu. Warto zachęcić uczestników, by każda para wykonała poszczególne warianty ćwiczenia parę razy, dobrym pomysłem jest też kilkakrotna zmiana partnerów. W grupowym wariantcie ćwiczenia wszyscy uczestnicy stoją w kole z jedną ręką wyciągniętą do przodu tak, by stykały się ich palce. Z zamkniętymi oczami odchodzą do tyłu, a następnie próbują trafić dłońmi w to samo miejsce.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie może się okazać trudne dla niektórych osób, jednak przezwyciężenie własnych obaw i doświadczenie wsparcia partnera/grupy daje mocny impuls do odważnego podejmowania nowych wyzwań. Rolą prowadzącego jest umiejętne mobilizowanie szczególnie opornych uczestników i zapewnienie im poczucia bezpieczeństwa. Osoby biorące udział w warsztacie pilotażowym chętnie dzieliły się swoimi wrażeniami po wykonaniu tego ćwiczenia. U wszystkich pojawił się lęk, że działanie z zamkniętymi oczami spowoduje zagrożenie: „Bałam się, że usiądę na ziemi, że się przewrócę”. „Wydawało mi się, że jest coś za mną z tyłu, że się potknę”. „Na początku to zadanie wydawało mi się banalnie proste, ale okazało się, że potrzebnych było wiele prób, aby nasze ręce się spotkały. Wtedy satysfakcja była ogromna!”. Uczestnicy byli dumni, że udało im się przełamać lęk, a równocześnie rozbawieni faktem, że to działanie wywołało u nich tyle emocji.

Czas realizacji: kilkanaście minut.

Ty i my*

Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa pozwala zaistnieć w grupie każdemu uczestnikowi, wszyscy są przez chwilę w centrum uwagi i zainteresowania (1), co wspiera pozytywną samoocenę i pewność siebie (5). Grupa ćwiczy różne sposoby werbalnej komunikacji (2).

Cel: Nawiązywanie bezpośredniego kontaktu z innymi członkami zespołu.

Przebieg: Grupa otacza wybraną osobę, która siedzi z zamkniętymi oczami na podłodze (lub na krześle), skulona, odcięta od świata. Wszyscy próbują nawiązać z nią kontakt, wymawiając jej imię na różne sposoby, wymyślając wszelkie możliwe zdrobnienia, używając różnych intonacji i barw głosu. Na zakończenie osoba, która była w centrum akcji opowiada o swoich przeżyciach – jakie miała skojarzenia, co do niej szczególnie przemówiło i dlaczego, na jakie imię, zdrobnienie zareagowała najmocniej. Każdy kolejno zajmuje miejsce w środku.

Komentarz/Zalecenia

Zazwyczaj uczestnicy bardzo chętnie biorą udział w ćwiczeniu, ponieważ dostarcza im ono wsparcia grupy, pozytywnych uczuć i poczucia akceptacji. Dla niektórych osób ta sytuacja może być jednak trudna, może przywołać wspomnienia z dzieciństwa czy innych okresów życia i wyzwolić niekontrolowane emocje.

Czas realizacji: kilkanaście minut – pół godziny.

Woda*

Zastosowanie w obszarach problemowych

Ćwiczenie ma charakter relaksacyjny, służy uwolnieniu emocji i doświadczeniu pozytywnych uczuć (5,6).

Cel: Neutralizacja i osłabienie napięć, stabilizacja stanów emocjonalnych.

Przebieg: Osoby wykonujące ćwiczenie siedzą wygodnie – na krzesłach lub na podłodze – mają zamknięte oczy. Słuchają muzyki (spokojna, nastrojowa

melodia). Prowadzący podpowiada kolejne sytuacje, które ćwiczący mają sobie wyobrazić, odczuć i oddać ruchem. „Obok was przepływa strumień. Pochylacie się nad nim. Zanurzacie ręce w chłodnej wodzie. Poruszacie palcami, woda przepływa między nimi. Nabieracie wodę w obie dłonie, podnosicie je powoli do twarzy. Zanurzacie twarz w dłoniach, bardzo powoli obmywacie czoło i policzki. Jeszcze raz. Teraz kark i całą głowę. Woda sływa po waszych ramionach i po całym ciele. Nabieracie jak najwięcej wody, ochlapujecie się nią cali. Prostujecie się. Wchodzicie do strumienia”.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie może być wykorzystywane na różnych etapach pracy grupy, zarówno na początku zajęć (wejście w przestrzeń „tu i teraz”), jak i po działaniach wywołujących intensywne emocje i wymagających dużego wysiłku. Lider, prowadząc narrację, może świadomie nawiązywać do zdarzeń zaistniałych w procesie grupowym, by pomóc uczestnikom przezwyciężyć trudne stany i napięcia. W innej wersji tego ćwiczenia lider kształtuje przebieg opisywanej sytuacji wspólnie z uczestnikami. Dotykając ramienia wybranej osoby, udziela jej głosu. Dla ukonkretnienia sytuacji kreowanej w ćwiczeniu można każdemu uczestnikowi dać naczynie z wodą, w której może zanurzyć ręce, ponieważ doświadczenie abstrakcyjnych wizji może być dla osób chorych psychicznie niepożądane.

Czas realizacji: kilka, kilkanaście minut.

GRY GRUPOWE

Psychodramatyczne gry grupowe stanowią atrakcyjną propozycję pracy nad wieloma zadaniami w terapii i edukacji. Dzięki swojej teatralnej i zabawowej formie ułatwiają wyrażanie uczuć i potrzeb, pomagają przezwyciężyć nieśmiałość, strach przed grupą, osobowościowe blokady. Są szczególnie przydatne w zdobywaniu umiejętności komunikacyjnych – uczą, jak porozumiewać się z innymi i jak zaprezentować własne zdanie, stanowisko – własny świat. Dzięki temu wzmacniają pewność siebie i wiarę we własne siły uczestników. Kilka przedstawionych

poniżej pomysłów na wspólne działanie grupy może być inspiracją do twórczego eksperymentowania z różnymi tematami i konwencjami. Stałą zasadą gier grupowych pozostaje aranżowanie wymyślonej przestrzeni oraz improwizowane odgrywanie ról w obrębie ustalonego (przez terapeutę/instruktora bądź przez całą grupę) kontekstu tematycznego.

Charaktery

Zastosowanie w obszarach problemowych

Gra uczy w pierwszym rzędzie podstawowych reguł współpracy (1), jest też zorientowana na ćwiczenie umiejętności komunikacyjnych (2). Dodatkowo oswaja z sytuacją, w której zderzają się różne postawy i typy zachowań, co wymaga kontrolowania własnych emocji, temperamentu i zachowań (6).

Cel: Integracja grupy; osiągnięcie kompromisu i wspólne zrealizowanie zadania.

Przebieg: Prowadzący rozdaje uczestnikom różne fragmenty garderoby, na przykład kapelusze, czapki, szaliki lub po prostu wstążki w kilku kolorach. Wyjaśnia, że każdy kolor ma inne znaczenie, określa inną cechę charakteru, przykładowo: czerwony – to optymizm, a niebieski – pesymizm; żółty – pracowitość, a biały – lenistwo; zielony – wybuchowość, a czarny – stoicki spokój. Każda z osób może zostać obdarzona jednym lub kilkoma charakterystycznymi przymiotami, które będą determinować jej działania podczas zabawy. W grze mogą się więc pojawić na przykład stuprocentowy leń (jedna cecha) lub pracowity i wybuchowy optymistą (trzy cechy). Uczestnicy potrzebują chwili czasu, by zapamiętać nadane im cechy charakteru i oswoić się z nimi. Umowną przestrzenią gry jest sala konferencyjna, w której kolejno pojawiają się poszczególne osoby, zaproszone na bardzo ważne spotkanie. Ich zadaniem jest przedyskutowanie pomysłu wydania europejskiej książki kucharskiej (może to być również jakakolwiek inna idea) i sporządzenie spisu treści takiego wydawnictwa (uczestnicy mają do dyspozycji duży arkusz papieru oraz ołówek, długopisy, kredki). Każda z osób stara się zachowywać zgodnie z przypisanym sobie kolorem-charakterem, szuka działań typowych, wyrazistych, jednoznacznych – buduje swoją postać, a równocześnie

wchodzi w interakcje z pozostałymi osobami, reaguje na ich działania, usiłuje posuwać akcję do przodu. Rolą prowadzącego – moderatora jest doprowadzenie do realizacji wyznaczonego zadania, pogodzenia sprzeczności i szukania konstruktywnych rozwiązań (rolę tę może odgrywać także któryś z uczestników, mogą to być dwie lub trzy osoby). Na zakończenie gospodarz konferencji zaprasza wszystkich do świętowania sukcesu i osiągniętego kompromisu. Warto w tym momencie zaaranżować przyjęcie (może być połączone z przerwą na kawę i poczęstunek).

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie ma zwykle bardzo dynamiczny charakter, obfituje w konfrontacje, może przebiegać chaotycznie i wywoływać bardzo żywiołowe emocje. Dlatego szczególną rolę ma tu prowadzący, który jest odpowiedzialny za kontrolowanie całego procesu. Powinien znaleźć „złoty środek” pomiędzy pozostawieniem uczestnikom inicjatywy i decyzyjności a umiejętnym interweniowaniem dla uniknięcia zbyt ostrych starć. Ważne jest, by udało się ustalić wspólne stanowisko, choćby w niewielkim zakresie.

Czas realizacji: około godziny lub dłużej.

Miasteczko

Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa służy przede wszystkim zdobyciu umiejętności pracy w grupie (1) oraz treningowi komunikacji werbalnej (2). Może być również przydatna w ukierunkowaniu na konkretne zadania do realizacji w obszarze doskonalenia zawodowego (4).

Cel: Integracja grupy; określenie zainteresowań zawodowych i edukacyjnych; aktywizacja – samodzielne poprowadzenie części zabawy („wizyty”).

Przebieg: Prowadzący wyjaśnia zasady ćwiczenia. Chodzi w nim o wspólne „zbudowanie” miasta, w którym każdy uczestnik określi własne miejsce. Można zacząć od wytyczenia kilku ważnych punktów w przestrzeni sali – na przykład za-

znaczyć centralnie położony skwer czy plac z kilkoma ławkami (materace), gdzie mieszkańcy mogą się spotykać po pracy oraz wytyczyć główne ulice. Pierwszą część zabawy to działania indywidualne – uczestnicy szukają dla siebie odpowiedniego miejsca w granicach miasta i tworzą swoje obiekty – domy, biura, zakłady pracy. Wykorzystują wszelkie dostępne w sali sprzęty, rekwizyty, chusty. Porozumiewają się między sobą, wyjaśniają, co każdy robi, jakie miejsce tworzy. Po kilkunastu minutach prowadzący zatrzymuje działania i prosi, by kolejno każdy z uczestników przedstawił innym w kilku słowach swoje miejsce. Na przykład: – Ja zbudowałem cukiernię, która mieści się w jednopiętrowym budynku z tarasem. Otoczona jest ogrodem i leży tuż obok głównego placu. Pracuję tu jako pomocnik cukiernika. Albo: – Mój budynek to szkoła zawodowa. Łatwo do niej trafić, bo jest na końcu głównej alei, obok parku miejskiego i ma jaskrawy, żółty kolor. Jestem nauczycielem matematyki. Następnym etapem zabawy to wizyty wszystkich mieszkańców kolejno u każdego uczestnika. Cała grupa wędruje od jednego miejsca do drugiego, w każdym jest przyjmowana przez gospodarza, który oprowadza po swoim obiekcie, opowiada o swojej pracy. Zabawę może zakończyć spotkanie wszystkich mieszkańców na głównym placu miasta. Może ono mieć charakter pikniku lub tanecznej zabawy – ważne jest, by stworzyć atmosferę relaksu, odprężenia.

Komentarz/Zalecenia

W tym ćwiczeniu ważna jest kreatywność i spontaniczność uczestników. Łączy ono dwie formy pracy – indywidualną i zespołową. Każdy z uczestniczących w zabawie ma możliwość pokazania innym swoich zainteresowań, pasji czy faktycznych umiejętności. Jest tu również miejsce na fantazję, na wyobrażenie sobie siebie samego w nowej sytuacji, w wymyślonych, nawet nieprawdopodobnych okolicznościach. Ten aspekt ma dla wielu osób istotne znaczenie, gdyż poszerza granice ich realnej rzeczywistości (w psychodramie jest to tak zwana „rzeczywistość poszerzona”). Pozwala myśleć o sobie z większą otwartością na zmianę, zobaczyć siebie w nowej społecznej roli.

Ćwiczenie może mieć różne warianty w zależności od konkretnych potrzeb programu edukacyjnego czy terapeutycznego. Zamiast budowania miasta można wspólnie stworzyć wielofunkcyjne miejsce pracy, na przykład kuchnię, gdzie znajdują się stanowiska różnych „fachowców”. Każdy z nich opowiada o swoich

obowiązkach, o trudnościach, z jakimi musi sobie radzić, a także o ciekawych i satysfakcjonujących stronach wykonywanego zawodu.

Czas realizacji: około półtorej godziny.

Ćwiczenie przebiegało sprawnie i w dobrej atmosferze. Uczestnicy byli bardzo zaangażowani i kreatywni. Na koniec stworzyli wspaniałe miasto.

Anja Rozman, instruktorka słoweńskiej grupy pilotażowej

Organizm

Zastosowanie w obszarach problemowych

Zabawa uczy współdziałania z innymi (1), pomaga też odkryć własną wyjątkowość i indywidualne miejsce w grupie (5).

Cel: Integracja grupy; refleksja nad własnym miejscem w zespole.

Przebieg: Zadaniem uczestników jest wspólne stworzenie żywego organizmu. Prowadzący może sprecyzować, że chodzi o organizm ludzki, lub pozostawić decyzję grupie – jej wybór może paść na roślinę czy zwierzę. Uczestnicy mają chwilę na zastanowienie się, jaką częścią organizmu (grupy) czują się w danym momencie. Tworzenie organizmu powinno się zacząć spontanicznie – jeden z ochotników ustawia się w pozie charakteryzującej jego stan i funkcję. Następnie wyjaśnia innym, co w ten sposób reprezentuje, wyraża. Na przykład: – Ja jestem prawym uchem. Słyszę wszystko, co się dzieje dookoła. Czasem słyszę zbyt dużo. Ktoś następny znajduje dla siebie miejsce w odpowiednim położeniu względem ucha i przedstawia się: – Ja jestem lewą ręką. Nic mi nie wychodzi, zawsze wszystko psuję, do niczego się nie nadaję. Kolejne osoby zajmują swoje pozycje, starając się respektować proporcje i kształt tworzonego organizmu. Kiedy wszyscy znajdą już swoje miejsca, prowadzący prosi, by każdy jednym zdaniem lub jednym słowem określił, jak się czuje. Drugi etap gry to stworzenie organizmu w ten sam sposób, ale tym razem według innego kryterium. Uczestnicy wybierają te części organizmu, którymi chcieliby być.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie ma cenny poznawczy walor – pomaga uczestnikom rozpoznać, określić i ujawnić emocje (pozytywne i negatywne) związane z byciem w grupie. Odnosi się również do szerszego sposobu funkcjonowania w różnych społecznych sytuacjach i kontekstach (w środowisku rodzinnym, w pracy). Technikę można stosować na wszystkich etapach procesu grupowego. W zależności od momentu rozwoju grupy będzie ono miało inne funkcje i znaczenia.

Czas realizacji: godzina – półtorej godziny.

W trakcie tego ćwiczenia jeden z naszych uczestników, który jest WIELKIM introwertykiem usiadł w środku tworzonego obrazu i oświadczył „Jestem sercem. Jestem tygrysem!”

*Ruth Bauer and Barbara Brandt, instruktorki
niemieckiej grupy pilotażowej*

Zdalne sterowanie

Zastosowanie w obszarach problemowych

W ćwiczeniu indywidualne działania uczestników muszą być zsynchronizowane z zachowaniem innych (1), co wymaga nawiązania werbalnej komunikacji i uzgodnienia stanowisk (2). Symulacja zaskakujących okoliczności motywuje do poszukiwania rozwiązań, wychodzenia z impasu (3) i do działania ukierunkowanego na konkretny cel (4).

Cel: Trening radzenia sobie z trudnościami i podejmowaniem decyzji.

Przebieg: Zabawa odwołuje się do powszechnej wiedzy o specyfice miejsc i charakterystycznych zachowaniach ludzkich wynikających z różnych sytuacji i uwarunkowań. Obejmuje równoczesne działania całej grupy. Prowadzący jest swoistym narratorem budowanej historii, opisuje kolejne fazy aranżowanej sytuacji, a uczestnicy starają się zachowywać adekwatnie do jego propozycji. Przykładowy rozwój wydarzeń: Wyobraźmy sobie, że stoimy na przystanku autobusowym. Jest bardzo zimno, dookoła leży śnieg. Czekamy na spóźniony autobus, nawiązujemy rozmowę z osobami stojącymi obok. Wreszcie podejż-

dża autobus, do którego wsiada cała grupa – jedziemy, rozmawiamy z współpasażerami, reagujemy na wymaginowane krajobrazy, które przesuwiają się za oknem. Autobus wjeżdża do podziemnego tunelu, nagle gaśnie światło, nie można otworzyć drzwi, jesteśmy uwięzieni. Albo: kierowca zawozi nas na plan filmowy i okazuje się, że jesteśmy grupą statystów w scenie batalistycznej. Rolę prowadzącego zabawę może odgrywać któryś z uczestników lub kolejno wszyscy biorący udział w zabawie zamieniają się w narratorów wymyślonej historii. Zamiast scenerii zimowej można założyć, że – przeciwnie – mamy upalny dzień. Zamiast przystanku autobusowego jako miejsce spotkania można wybrać na przykład bezludną wyspę, na której spotka się kilka załóg zatopionych statków i gdzie rozbiteków zaskoczy wiele niespodzianek. Zadaniem uczestników jest zawsze działanie zmierzające do przezwyciężenia napotykaných przeszkód i trudności.

Komentarz/Zalecenia

Ćwiczenie jest zorientowane na aktywizację uczestników, zmobilizowanie ich do podejmowania samodzielnych kroków, nawiązywania relacji i współpracy. Wchodzenie w ciągle nowe, nieoczekiwane sytuacje wymaga spontaniczności i elastyczności. Uczestnicy w trakcie działań naocznie przekonują się, czy ich decyzje i wybory przynoszą pożądany rezultat. Pozostając w przestrzeni gry, mogą bezpiecznie eksperymentować z różnymi pomysłami i rozwiązaniami. Natomiast prowadzący, który obserwuje rozwój wydarzeń, ma możliwość ingerowania w ich przebieg, „steruje” akcją według swojego zamysłu, reaguje na pojawiające się emocje, potrzeby i trudności w grupie.

Czas realizacji: około godziny.

Realizując to ćwiczenie, uprościliśmy jego przebieg, by pomóc uczestnikom w odegraniu wyznaczonych ról.

Nerea Hernández, instruktorka hiszpańskiej grupy pilotażowej



PODSUMOWANIE

Barbara Beck

Z uwagą i zainteresowaniem zapoznałam się z publikacją prezentującą propozycje modelowego treningu umiejętności społecznych dla osób biorących udział w szkoleniu zawodowym. Prezentacja proponuje zastosowanie technik związanych z psychodramą do pracy z osobami przygotowującymi się do podjęcia aktywności zawodowej. Publikacja ma pomóc w pracy z osobami z niepełnosprawnością umysłową i psychiczną w ich stopniowej aktywizacji zawodowej, której początkowym etapem jest udział w szkoleniu zawodowym.

Wstępna część książki obejmuje opis teoretycznej bazy i jej zaplecza. Autorka opisuje i wyjaśnia podstawowe pojęcia i terminy związane z techniką psychodramy oraz podstawowe założenia tej metody pracy. Wprowadzenie teoretyczne wydaje się bardzo przydatne w pełniejszym rozumieniu celowości stosowanych technik oraz wyjaśnia kontekst wyboru poszczególnych metod i ćwiczeń. Twórca psychodramy Jacob Levy Moreno bardzo dużą rolę przypisywał doświadczeniom grupowym, gdyż każdy człowiek rozwija się i dorasta poprzez doświadczenie siebie w grupie, wśród innych osób. Doświadczenia związane z relacjami z innymi są niezbędne do wypracowania umiejętności pozwalających na pełny udział w życiu społecznym, w tym także w obszarze aktywności zawodowej. Osoby dotknięte chorobą psychiczną często mają duże trudności w obszarze funkcjonowania społecznego ze względu na ograniczoną ilość doświadczeń związanych z kontaktami z innymi. Objawy chorobowe często utrudniają wchodzenie w relacje z innymi, pełnienie różnych funkcji i ról społecznych, nawiązywanie i podtrzymywanie sa-

tysfakcjonujących związków, co pogłębia izolację i znacznie ogranicza możliwości rozwoju, podczas gdy potencjalnie mogą być duże i różnorodne. Trudności w relacjach z innymi nie pozwalają na ujawnienie i rozwój umiejętności, talentów, utrudniają podejmowanie różnych aktywności, w tym także aktywności zawodowej. Z moich wieloletnich doświadczeń w pracy z pacjentami wynika, że mogą oni i chcą podejmować pracę zawodową. Przeszkodą często bywa jednak brak dostatecznie rozwiniętych kompetencji interpersonalnych, dlatego umieszczenie w materiale szkoleniowym ćwiczeń pozwalających na trenowanie umiejętności społecznych wydaje się w pełni zasadne.

Zaproponowane przez Autorkę zestawy ćwiczeń, mieszczących się w obszarze technik psycho- i socjodramy, są bardzo pomocne i użyteczne w pracy z osobami, które mają określone problemy w obszarze umiejętności społecznych. W pracy z tą grupą osób niezwykle cenne i ważne jest, by uczestnicy mieli możliwość bezpośredniego doświadczenia; istotne jest uczenie się pewnych umiejętności poprzez własne uczestniczenie, przeżywanie. Bezpośrednie doświadczenie daje bowiem poczucie swojej siły, poczucie sprawstwa, motywuje i zachęca do podejmowania innych działań. Z tego właśnie powodu technika psychodramy jest dobrym wyborem gdyż jest metodą aktywną, pozwala na przeżywanie i doświadczanie siebie, w czasie aktywnego udziału w proponowanych ćwiczeniach.

Proponowane techniki pozwalają na trenowanie różnych umiejętności, między innymi takich jak:

- umiejętności komunikacyjne (komunikacja werbalna i niewerbalna) pomagające w skutecznym porozumiewaniu się, wyrażaniu własnych sądów;
- umiejętność pracy w zespole, współdziałania z innymi;
- umiejętność zmierzenia się ze swoimi przeżyciami, dotyczy to zwłaszcza emocji negatywnych;
- umiejętności przezwycięzania swoich ograniczeń i trudności, dążenie do zrealizowania zamierzonego celu.

Udział w ćwiczeniach jest okazją do rozszerzenia obszaru doświadczeń, pozwala odkryć własną wyjątkowość i indywidualność, może pomóc w rozpoznawaniu

swoich mocnych i słabszych stron, co z kolei umożliwia realną samoocenę, pomaga w lepszej autoprezentacji. Ważna jest także możliwość wzmocnienia pewności siebie, wiary we własne możliwości, wzmocnienie poczucia własnej wartości (co pomaga w przełamywaniu bierności oraz umożliwia zmianę poczucia braku możliwości wpływania na swoją sytuację życiową), wzmacnia motywację i poziom aspiracji. Doświadczenie grupowe ujawnia także pozytywne przeżycia związane z byciem wśród innych, ale jest równocześnie okazją do zmierzenia się ze swoimi negatywnymi emocjami – ze swoim lękiem, obawami, strachem, złością, co może pomóc w przewyższaniu oporów, pokonywaniu trudności, oswojaniu z niepowodzeniem, radzeniu sobie z przeszkodami. Metoda psychodramy stymuluje spontaniczność i kreatywność, co pomaga przede wszystkim w przełamywaniu oporów i barier związanych z sytuacjami nowymi, zaskakującymi, odbiegającymi od utrwalonych schematów zachowań. Pomaga w przewyższaniu obaw i lęków przed nowymi wyzwaniami, których podjęcie jest szczególnie trudne dla osób po kryzysach psychicznych.

Uzyskanie powyższych efektów jest możliwe, trzeba jednak liczyć się z pewnymi ograniczeniami, uwzględniającymi zasady istotne w pracy z osobami po kryzysach psychotycznych, dotyczącymi stosowania opisywanych technik. Podstawowe wydaje się zapewnienie uczestnikom poczucia bezpieczeństwa oraz umiejętne wspieranie i motywowanie. Należy także uwzględnić fakt, że proponowane ćwiczenia rzeczywiście stosowane są w psychoterapii jednak w opisanym materiale służą trenowaniu określonych umiejętności społecznych. Nie powinny być one stosowane jako metody rozwiązywania osobistych problemów uczestników, zwłaszcza gdy trenerami nie są osoby profesjonalnie zajmujące się psychoterapią. Ważne jest także by reagować na przebieg treningu. W przypadku pojawiających się, a możliwych problemów z wykonaniem zadania, można stopniować trudność proponowanych ćwiczeń. Ważna jest obserwacja uczestników oraz ich pracy w grupie, czasem można odstąpić od uporczywego namawiania do wykonywania pewnych zadań. Raczej zachęcać, ale nie zmuszać (dotyczy to zwłaszcza zadań związanych ze sferą kontaktu fizycznego, dotykiem). Istotne jest także przekazywanie instrukcji w sposób zrozumiały dla uczestników, unikanie złożonych komentarzy, niezrozumiałych określeń, które mogą wzbudzać poczucie niepewności oraz wymagają dłuższego skupienia uwagi. W grupie mogą bowiem znaleźć się osoby, które

mają trudności z koncentracją i rozumieniem materiału abstrakcyjnego. Możliwe jest też rozproszenie uwagi przy dłużej trwających ćwiczeniach, czemu można przeciwdziałać poprzez umiejętne stymulowanie aktywności, używanie krótszych zwrotów i jednoznacznych określeń.

W mojej ocenie wybór określonych ćwiczeń oraz ich prezentacja przez Autorkę uwzględnia powyższe uwagi i ograniczenia, które mogą pojawić się w czasie pracy trenera. Publikacja ta może być zatem wartościową pozycją, pomocną w zajęciach przygotowujących osoby z niepełnosprawnością do podjęcia aktywności zawodowej.

Mam także nadzieję, że prezentowana praca oraz udział osób z problemami psychicznymi w szkoleniu zawodowym przyczyni się do przeciwdziałania uprzedzeniom i stereotypom związanym z chorobą psychiczną, zwiększy szanse na zatrudnienie wśród osób dotkniętych chorobą i pomoże w przywróceniu osób z niepełnosprawnością psychiczną i intelektualną do aktywności zawodowej.

Barbara Beck – psycholog kliniczny, Koordynator programu Oddziału Dziennego Rehabilitacyjnego, Specjalistyczny Psychiatryczny Zespół Opieki Zdrowotnej, Bielsko-Biała

Aneks 1

Wyniki badania ankietowego – obszary problemowe

1. Praca w grupie

Zgodnie z wynikami ankiet, współpraca z kolegami i koleżankami w pracy jest z pewnością problematyczna dla badanej grupy osób niepełnosprawnych psychicznie. Można przypuszczać, że wynika to z ogólnych problemów z komunikacją. Rozwijanie umiejętności społecznych w tym zakresie jest niezbędne do stworzenia możliwości zawodowych dla osób chorujących psychicznie.

2. Komunikacja werbalna i inne rodzaje komunikacji

Wyniki ankiety jednoznacznie wskazują ten obszar umiejętności społecznych jako problemowy dla badanych osób z chorobą psychiczną. Liczba respondentów, którzy nigdy nie mówią o sobie i swoich umiejętnościach jest wysoki – prawie 19%.

3. Motywacja

Podnoszenie motywacji osób borykających się z chorobą psychiczną jest bardzo ważne. 39% respondentów naszego badania wykazuje brak motywacji, aby osiągnąć to, czego pragną. Motywacja ma kluczowe znaczenie we wspieraniu ich w rozwoju i przejściu przez szkolenia zawodowe.

4. Podejście nakierowane na osiągnięcie celu, koncentracja, dyscyplina

Powyższe umiejętności wraz z motywacją będą wspierać uczestników w nowych zadaniach edukacyjnych i zawodowych. Badanie wskazuje, że grupa docelowa doświadcza trudności w skupieniu się na jednej czynności przez dłuższy okres czasu, co uniemożliwia im poważne zaangażowanie w szkolenia lub pracę.

5. Poczucie własnej wartości i wiara w siebie

Uczestnicy szkolenia potrzebują wsparcia w zwiększeniu poczucia własnej wartości i wiary w swoje opinie i sądy. 45% osób z zaburzeniami psychicznymi, które wzięły udział w badaniu nie potrafi sprzeciwić się innym ludziom i biernie wykonuje polecenia. Proponowany trening umiejętności społecznych ma na celu

usunięcie wewnętrznych barier uczestników, które ograniczają ich możliwości (50% respondentów nie ocenia siebie jako dobrych pracowników). Traktowanie choroby psychicznej jako jedyne źródła problemów może doprowadzić do wycofania się z życia społecznego i zawodowego. Ważne jest, aby spróbować zmienić sposób samooceny uczestników szkolenia pod względem ich umiejętności i potencjału.

6. Radzenie sobie z trudnymi (negatywnymi) uczuciami

Niezbędne jest wsparcie dla grupy docelowej w pokonywaniu i kontrolowaniu negatywnych uczuć takich jak smutek, strach, złość i gniew, co zostało też zaznaczone we wniosku aplikacyjnym projektu SUVOT. Badania ankietowe podczas projektu potwierdziły, że należy skupić się na pomocy w radzeniu sobie z trudnymi (negatywnymi) uczuciami (64% badanych przyznaje, że ma problemy w tym zakresie).

Agnieszka Ginko-Humphries i Piotr Kostuchowski

Aneks 2

Socjometria

W ćwiczeniach socjometrycznych ważne jest przede wszystkim samo uświadomienie sobie przez uczestników złożonej struktury związków istniejących w grupie. Wzajemne wielowymiarowe relacje wiążą się z ich cechami osobowości, uczuciami i przekonaniem. Jeden z głównych celów socjometrii to także badanie motywacji i potrzeb członków grupy. Wiedza dotycząca tej dziedziny jest niezwykle istotna w edukacji i warunkuje efektywność procesu przekazywania i zdobywania wiedzy. Samopoznanie i pełniejsze zrozumienie mechanizmów funkcjonowania zespołu ma zasadniczy wpływ na rozwój wszystkich członków grupy i polepszenie ich współpracy.

Przykładem praktycznego wykorzystania socjometrii do analizowania relacji w grupie są ćwiczenia pokazujące wzajemne wpływy i zależności pomiędzy osobami tworzącymi zespół. Mogą one mieć różne formy. Na przykład trener podaje hasła – kryteria, według których uczestnicy ustawiają się, tworząc żywe socjogramy (obrazy więzi): „z tobą chciałbym omówić bardzo ryzykowny projekt”, „ty jesteś kimś, komu chciałbym się zwierzyć”, „ty najlepiej nadajesz się do zarządzania finansami grupy”. Obowiązującą wszystkich zasadą jest, że można wybrać tylko jedną osobę, której kładzie się dłoń na ramieniu. Powstają rozmaite układy powiązań zmieniające się dynamicznie w zależności od charakteru kryterium. W innej wersji takiego socjometrycznego testu każdy z uczestników odpowiada na stawiane przez trenera pytania, ustawiając grupę w rzędzie lub w różnych odległościach od siebie: „Kto w zespole wywiera na mnie największy wpływ?”, „Do kogo najbardziej się zbliżyłem w trakcie wspólnej pracy?”, „Kto dał mi się najlepiej poznać?”. Także ta technika pokazuje złożoność i wielowymiarowość wzajemnych grupowych relacji i dzieje się w ruchu, w akcji. Jeszcze inny sposób na zobrazowanie pozycji każdego uczestnika w zespole to gra, w której charakter i osobowość osób symbolizują trzy kategorie zaznaczone w przestrzeni różnymi przedmiotami: wilki stepowe, wilki stadne i wilki przywódcze. W pierwszej rundzie ćwiczenia wszyscy ustawiają się sami, zgodnie z tym, jak oceniają swoje miejsce w grupie i w codziennym funkcjonowaniu. Drugi etap gry polega na ustawieniu według tych samych kryterium wszystkich członków grupy przez

każdego uczestnika. Porównanie obu sytuacji daje bardzo ciekawy materiał poznawczy, a informacja zwrotna od zespołu, którą otrzymuje każdy uczestnik pozwala na weryfikację własnych zachowań i postaw.

Techniki socjometryczne są też bardzo przydatne w sytuacjach, gdy potrzebne jest podjęcie decyzji przez grupę. Wyobraźmy sobie na przykład, że dwie osoby zgłaszają w trakcie zajęć poświęconych literaturze różne pomysły na dalszą wspólną pracę. Ktoś chciałby się zająć w pierwszej kolejności analizą wiersza, a ktoś inny najpierw poznać bliżej biografię autora. Edukator, który nie chce decydować arbitralnie, dla którego ważna jest rzeczywista aktywność uczestników, proponuje, by wyboru dokonać wspólnie. Osoby zgłaszające propozycje siadają naprzeciwko siebie i przedstawiają argumenty za wyborem swojego tematu. Pozostali uczestnicy – zanim ustawią się za jednym lub drugim krzesłem – mogą kilkakrotnie zmieniać miejsca, zastanowić się nad wyborem. Mogą też ustawić się pomiędzy dwoma punktami i uzasadnić swoje stanowisko. Taki sposób podejmowania decyzji to metoda alternatywna wobec tradycyjnego głosowania, która motywuje uczestników do refleksji, do głębszego, bardziej osobistego określenia się wobec omawianego przedmiotu. Istotny jest także sam ruch, bezpośredni kontakt z innymi, przełamujący rutynę zajęć.

Mapy

Najbardziej popularną techniką socjometryczną, którą wszystkie grupy warsztatowe poznały w rozmaitych formach i odmianach jest mapa. Została ona opisana dokładnie w poprzednim rozdziale („Potrzeba superwizji”) w kontekście konkretnych przykładów zastosowania i ze zwróceniem uwagi na trudności i zagrożenia, jakie mogą się pojawić w trakcie pracy. Mapa ma bardzo wiele odmian i może być wykorzystywana w bardzo różnych sytuacjach (mapy miejsc, uczuć, potrzeb, profesji, zawodowych doświadczeń, zainteresowań, marzeń). W zależności od kryterium ustalonego przez trenera lub uczestników zajęć grupa tworzy przestrzenne i ruchome konfiguracje, które pokazują cechy wspólne i odmienne dla poszczególnych osób. Mapa może dotyczyć zarówno cech zewnętrznych, na przykład struktury wieku w zespole, jak i ujawniać osobiste przekonania, postawy, intymne doświadczenia. W grupie warsztatowej w Portugalii przykładem takiego pogłębionego testu socjometrycznego była odpowiedź

uczestników na pytanie o ich identyfikację z żywiołem kobiecym i męskim. Skrajne bieguny mapy wyznaczały przedmioty symbolizujące płęć męską i żeńską. Wszyscy członkowie grupy ustawili się w obrębie przestrzeni ograniczonej tymi dwoma biegunami, zgodnie z własnym rozumieniem obu pojęć i z poczuciem swojej tożsamości. Jak podkreślił w swoim komentarzu edukator uczestniczący w zajęciach – żadna z osób nie opowiedziała się za wyłączną przynależnością do jednej tylko kategorii płci. Pokazało to wszystkim, że odrębności każdego pojęcia są mniejsze, niż to się zwykle wydaje.

Swoistą odmianą mapy jest też ćwiczenie rozgrzewkowe, które cieszyło się dużą popularnością w programie pilotażowych warsztatów. ***Jestem jedyną osobą w tej grupie, która ...***

Wszyscy uczestnicy stoją w kole. Każdy może wystąpić na środek i dokończyć tytułową kwestię, wskazując na doświadczenia, umiejętności czy przeżycia wyróżniające go spośród innych osób. Na przykład: „Jestem jedyną osobą w tej grupie, która potrafi chodzić na szczudłach”. Wypowiadane zdania mają być prawdziwe. Jeśli któryś z pozostałych uczestników także chodzi lub kiedykolwiek chodził na szczudłach, dołącza do kolegi. Często okazuje się, że cecha, która wydaje się komuś wyjątkowa i niepowtarzalna jest też udziałem innych osób. W ćwiczeniu nie ma narzuconej z góry ilości wystąpień, zabawa toczy się do momentu, gdy w naturalny sposób sama wygaśnie. Uczestnicy mają szansę lepiej się poznać, pojawia się wiele informacji ciekawych dla całej grupy, każdy może podzielić się z innymi swoją pasją, pokazać własną wyjątkowość. Kontynuacją ćwiczenia ukierunkowaną na wybór tematu dalszej pracy może być postawienie kolejnego pytania: „Jestem jedyną osobą w tej grupie, która chciałaby porozmawiać o...” lub „Jestem jedyną osobą w tej grupie, którą interesują zagadnienia...”. Poprzez odpowiedzi krystalizuje się obraz aktualnych potrzeb i zainteresowań poszczególnych członków grupy.

Wielką zaletą Mapy jako metody integrowania zespołu jest jej dynamiczny, aktywizujący charakter oraz dosłowność, bezpośrednia czytelność kształtowanych ad hoc obrazów. To właśnie mapa była metodą najczęściej stosowaną przez uczestników warsztatów w ich własnej praktyce edukacyjnej.

Atom

Atom – społeczny, rodzinny, zawodowy – to obraz pokazujący sieć powiązań z innymi ludźmi, w którego centrum znajduje się wybrana osoba. Przedmiotem analizy mogą być różne relacje – w obrębie rodziny, miejsca pracy czy w szeroko rozumianym planie kontaktów międzyludzkich. Najczęściej do tworzenia atomu wykorzystywany jest rysunek na arkuszu papieru, ale można też układać atomy z bardzo różnych przedmiotów – kluczy, klocków, liści, monet, kamyków. Własny atom rysuje indywidualnie każdy uczestnik, posługując się ustalonym kodem znaków, na przykład symbolami kółka i trójkąta dla oznaczenia płci, linią ciągłą lub przerywaną dla określenia charakteru relacji – trwałej, stabilnej czy problematycznej i zmiennej, strzałką wskazującą wzajemne nastawienie – relacje jednostronne i odwzajemnione. W strukturze rysunków mogą się pojawiać również inne znaczące elementy: znaki zapytania, linie pogrubione. Ważna jest odległość pomiędzy poszczególnymi składowymi atomu, która świadczy o głębokości i bliskości związku. Autor umieszcza symbol samego siebie w środkowej części rysunku, może napisać na nim swoje imię. Podobnie, imionami, lub tylko inicjałami oznacza pozostałe osoby. Po zakończeniu indywidualnej pracy następuje prezentacja poszczególnych diagramów i ich omówienie w grupie. Tę część działania można zacząć od ekspozycji atomów – rozłożonych na krzesłach czy na podłodze, tak by wszyscy mieli możliwość obejrzenia każdego rysunku. Następnie poszczególne osoby omawiają swoje prace, potem do dyskusji włączają się pozostali uczestnicy. Zadają pytania, wskazują na znaczenie elementów graficznych rysunku, odkrywają w nim wiele rzeczy niedostrzeganych przez autora, choć obecnych w jego atomie. Jest to bardzo cenna informacja zwrotna, która pozwala lepiej zrozumieć własne relacje z innymi, kieruje uwagę w stronę zjawisk i aspektów istotnych dla funkcjonowania w danej społeczności.

Kolejny krok to przeniesienie atomu z płaszczyzny rysunku czy kompozycji przedmiotów na scenę. W odwzorowaniu schematu relacji uczestniczą członkowie grupy, których autor wybiera do ról poszczególnych osób, a także na swoje miejsce. Stosując technikę zamiany ról trener przeprowadza z wszystkimi przywołanymi postaciami krótkie wywiady. W ich imieniu odpowiada najpierw autor atomu, a dopiero potem uczestnicy odgrywają swoje role, powtarzając

kwestie i zachowania protagonisty. Dopełnieniem gry jest „feedback” z ról, który daje autorowi atomu wiele cennych informacji i wskazówek pomagających mu na nowo odczytać i lepiej zrozumieć funkcjonowanie w określonej grupie.

Opis technik socjometrycznych pochodzi z publikacji „W poszukiwaniu kreatywności” Marii Schejbal. Publikacja została wydana w ramach projektu „Psychodrama na edukacyjnej scenie” dofinansowanego przez Komisję Europejską (Program Grundtvig).

Aneks 3

Gry i ćwiczenia rozgrzewkowe

Rozgrzewki są bardzo cenne i wskazane, poprzez zabawę uczą, pomagają przełamać pierwsze lody i stworzyć dobrą atmosferę. Powodują rozruszanie pojedynczych uczestników i całej grupy. Zbliżają ludzi do siebie, integrują zespół. Stwarzają możliwość bezpośredniego kontaktu, także fizycznego, poprzez dotyk. Rozgrzewki powodują wzrost pewności siebie i siły związków w grupie. Trzeba dobrze dobrać charakter ćwiczeń rozgrzewkowych do grupy i przedmiotu zajęć – rozgrzewka musi być celowa. Podobnie jak w sporcie, rozgrzewka pozwala się przygotować i zmobilizować przed zadaniem, a równocześnie sama w sobie jest istotnym elementem uczenia reguł i umiejętności przydatnych w kolejnych etapach pracy. W zależności od fantazji prowadzącego i potrzeb grupy ćwiczenia rozgrzewkowe można modyfikować i wzbogacać.

Piotr Kostuchowski (grupa warsztatowa w Polsce)

Gry i ćwiczenia rozgrzewkowe są bardzo pomocne w integrowaniu grupy, redukują stres. Pozwalają trenerowi poznać oczekiwania i potrzeby uczestników, którzy zwykle przychodzą na zajęcia z różnymi obawami, niepewnością i uprzedzeniami. Forma zabawy daje im poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie, pomaga zaufać prowadzącemu i stymuluje myślenie w kategoriach „my” (zamiast „ja”). Rozgrzewki często wykorzystują działania w parach lub w małych grupach, co jest dla uczestników treningiem cennych i potrzebnych umiejętności. Dla wielu osób funkcjonowanie w zespole, współpraca z innymi stanowi dużą trudność. Dzięki zabawom rozgrzewkowym uczą się reguł współdziałania.

Klitos Symeonides (grupa warsztatowa na Cyprze)

Powitania

Trener proponuje, by uczestnicy przywitali się inaczej, niż to robią zwykle, na co dzień. Ich zadaniem jest najpierw pozdrawiać się za pomocą stóp, potem kolan, bioder, ramion, a wreszcie – dotykając się głowami. W trakcie ćwiczenia jest dużo ruchu i zabawy, pojawiają się coraz wymyślniejsze formy powitań, uczestnicy zwykle zachowują się swobodnie i spontanicznie, szukają różnych

pomysłów nawiązania relacji. Wszyscy mają okazję spotkać się w bezpośrednim kontakcie. Udział w grze wymaga przełamania oporu przed fizyczną bliskością (co dla wielu osób stanowi duży problem), ale równocześnie zapewnia margines bezpieczeństwa – każdy ma możliwość kontrolowania własnej relacji z partnerami zabawy. Podobnie jak inne ćwiczenia ruchowe, także „Powitania” sprawdzają się w sytuacjach, gdy poziom energii w grupie obniża się, gdy uczestnicy są zmęczeni statycznym rytmem zajęć.

Imiona

Zadaniem uczestników jest przyjrzenie się swoim szczególnym cechom charakteru, zawodowym predyspozycjom i umiejętnościom poprzez analizę własnych imion. Na kartkach papieru wszyscy zapisują wyrazy rozpoczynające się od kolejnych liter imienia, tworząc w ten sposób krótką autoprezentację. Na przykład: „Adam – altruista, dokładny, aktywny, melancholijny”. Możliwe jest też wymyślanie nowych słów, neologizmów oddających trafnie specyfikę osobowości. Następnie każdy kolejno przedstawia się poprzez utworzone teksty, wyjaśniając ich znaczenie w kontekście różnych życiowych i zawodowych sytuacji. W innej wersji ćwiczenia uczestnicy najpierw wędrują po całej sali i za pomocą utworzonych haseł przedstawiają się sobie w parach, a dopiero potem analizują swoje wybory we wspólnym kręgu. Jeszcze inny wariant ćwiczenia polega na ułożeniu z poszczególnych liter logicznego zdania. Na przykład: „Adam – angażuje do abstrakcyjnego myślenia”. Zabawa służy refleksji nad mocnymi i słabymi stronami własnego charakteru poprzez grę słów, znaczeń i aluzji. Ciekawym uzupełnieniem poszczególnych autoprezentacji mogą być informacje zwrotne od członków grupy – każdy wyjaśnia, dlaczego zgadza się lub nie z charakterystyką autora. Ćwiczenie może być przydatne na różnych etapach pracy zespołowej, nie tylko w jej początkowej fazie, gdy służy wzajemnemu poznawaniu się uczestników i przełamaniu „pierwszych lodów”. W wielu edukacyjnych kontekstach może zachęcać do poszukiwania nowych, twórczych rozwiązań i pomysłów.

Przestrzeń

Uczestnicy spacerują po całej sali, szukając miejsc, z którymi wiążą się dla nich określone emocje. Zatrzymują się tam, gdzie – zgodnie z podpowiadanym przez trenera hasłem – czują się swobodnie, bezpiecznie, radośnie, wygodnie albo też

niepewnie, niespokojnie, gdzie widzą zagrożenie. Każdy krótko opowiada o swoich odczuciach. Istnieje wiele wariantów tej zabawy związanej z poznawaniem i oswajaniem przestrzeni, w której pracuje grupa. Zadaniem każdego uczestnika może być na przykład wybranie jednego miejsca – najbardziej intrygującego, gdzie zabierze całą grupę i objaśni pozostałym swój wybór.

Uzupełnienia

Uczestnicy ćwiczą w parach. Jedna z osób, która jest liderem, przedstawia jakieś działanie, sekwencję ruchową. Zadaniem partnera jest uzupełnienie tego układu własną propozycją. Po chwili następuje zamiana ról. W tej grze nie chodzi o wierne powtórzenie, odwzorowanie ruchów partnera, ale o ich dopełnienie. Podobnie jak w zabawie puzzlami trzeba znaleźć sposób na dopasowanie się do improwizowanego działania, mieć pomysł na „wstawienie” brakującego fragmentu układanki. Gra, która na pozór wydaje się bardzo prosta, jest w gruncie rzeczy poważnym wyzwaniem. Często dużą trudność sprawia samo odczytanie intencji lidera, zrozumienie jego mimiki, gestów, zachowań, a w konsekwencji zaproponowanie ich logicznego i zrozumiałego dopełnienia. Ciekawym podsumowaniem ćwiczenia jest jego omówienie w parach – porównanie punktów widzenia lidera i partnera, wskazanie podobieństw i różnic w interpretowaniu języka gestów i ciała. Zabawa jest znakomitym treningiem komunikacji interpersonalnej, uzmysławia uczestnikom złożoność i bogactwo form przekazywania informacji, komunikatów, wiedzy. Ma przy tym istotny walor ruchowy i relaksujący.

Tak-Nie

Istotą ćwiczenia jest konfrontacja, bezpośrednie zderzenie przeciwnych racji i stanowisk. Uczestnicy dobierają się w pary i prowadzą specyficzną rozmowę, używając tylko dwóch wyrazów – jedna osoba ma do dyspozycji słowo „nie”, a druga „tak”. Wspólnym zadaniem jest testowanie, zgłębianie wzajemnej relacji, układu sił, możliwości porozumienia i perswazji. Chodzi o wykorzystanie i sprawdzenie różnych sposobów komunikacji, o zaangażowanie i uwolnienie wielorakich emocji. Jako dodatkowy element „rozmowy” można wprowadzić kontakt fizyczny – uczestnicy stoją naprzeciw siebie, „mocując się” rękami. Możliwy jest też grupowy wariant ćwiczenia, w którym w taki sam sposób zmagają się dwie drużyny.

Prognoza pogody

Trener prosi członków grupy, by każdy opowiedział jak się czuje, w jakim jest nastroju, posługując się komunikatem prognozy pogody (na przykład: „dziś mamy duże zachmurzenie i przelotne opady, ciśnienie niskie, a temperatura rośnie. Jest szansa, że po południu pojawi się słońce”). Uczestnicy kolejno przedstawiają się w takiej zmetaforyzowanej formie, a następnie przystępują do odegrania tych zjawisk atmosferycznych, które najlepiej oddają stan ich ducha. Mają chwilę czasu na przygotowanie prezentacji i wybór rekwizytów, na hasło prowadzącego rozpoczynają improwizowane działania. Dochodzi do interakcji, wymiany zdań, istotną rolę odgrywają wykorzystywane przedmioty (bardzo dobrze sprawdzają się w tym ćwiczeniu różnokolorowe tkaniny, podatne na formowanie kształtów i ruch). Ćwiczenie doskonale integruje grupę, rozwija wyobraźnię i kreatywność wypowiedzi.

Zaufanie

Ćwiczenie jest sprawdzianem wzajemnego zaufania członków grupy. Połowa zespołu opuszcza na chwilę pomieszczenie, w którym odbywają się zajęcia, pozostali przygotowują przestrzeń do działania – ustawiają w sali różne przedmioty, przeszkody. Następnie zapraszają do środka kolegów, którzy mają związane oczy. Każda z wchodzących pojedynczo osób ma swojego przewodnika, kładzie mu rękę na ramieniu i jest bezpiecznie prowadzona po całej sali. Co jakiś czas przewodnicy zmieniają się miejscami, przejmując opiekę nad innym „niewidzącym”. Na koniec wszyscy omawiają wspólnie doświadczenie, a potem indywidualnie tworzą z własnych ciał żywe rzeźby oddające aktualne emocje. W kolejnym etapie ćwiczenia uczestnicy dobierają się w kilkusobowe grupy na zasadzie podobieństw swoich odczuć i budują grupowe rzeźby – pomniki. W ten sposób powstaje kilka symbolicznych wyobrażeń pokazujących układ emocji wewnątrz grupy.

Zwierzęta

Trener przygotowuje kartki z nazwami różnych zwierząt, każda nazwa powtarza się dwukrotnie. Kartki zostają rozdane uczestnikom, których zadaniem będzie odnalezienie drugiego przedstawiciela tego samego gatunku. Trudność polega na tym, że wszyscy muszą zamknąć oczy i rozpoznawać się jedynie poprzez wy-

dawane dźwięki charakterystyczne dla danego zwierzęcia (psy szczekają, kury gdaczą, koty miauczą). Dla zachowania bezpieczeństwa ćwiczący powinni mieć ręce wyciągnięte do przodu w czasie poruszania się z zamkniętymi oczami. Zabawa świetnie sprawdza się w sytuacjach, gdy grupa jest zmęczona wysiłkiem intelektualnym – dodaje energii, wytrąca z marazmu.

Przeciwieństwa

Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu zadaniem każdego uczestnika jest odszukiwanie partnera zgodnie z instrukcją zapisaną na kartce papieru, którą otrzymuje od trenera. Tym razem jednak chodzi o dobranie się w pary na zasadzie przeciwieństw, na przykład: złodziej i policjant, uczeń i nauczyciel, pacjent i lekarz. Wszyscy uczestnicy poruszają się po całej sali, odgrywając przydzielone im role. Językiem porozumiewania się jest właśnie sposób zachowania, mimika, charakterystyczny gest, dzięki którym będzie można zidentyfikować każdą postać.

Zwykły dzień

Każdy z uczestników znajduje dla siebie miejsce w sali. Zadanie polega na odegraniu tych czynności, jakie poszczególne osoby wykonują o różnych porach w powszedni dzień. Wszyscy działają równocześnie, we własnym rytmie. Trener podaje kolejne godziny, rozpoczynając od piątej czy szóstej rano. O tej porze większość osób śpi, ktoś spaceruje z psem, a ktoś inny pije kawę. O godzinie siódmej jedni myją zęby, drudzy idą lub jadą do pracy, ktoś wyłącza budzik, ktoś pali papierosa. Czas sygnalizowany przez trenera zmienia się co dwie lub trzy godziny, a ćwiczenie kończy się na przykład godziną pierwszą w nocy. Prowadzący może też zatrzymać akcję w każdym momencie i poprosić uczestników o podanie szczegółów związanych z ich aktywnością. Zabawa jest nie tylko dobrym treningiem odgrywania ról, ale też pozwala uczestnikom dowiedzieć się wiele o sobie nawzajem, odkryć rzeczy wspólne i odmienne.

Zaczarowany las

Uczestnicy wyruszają w drogę – spacerują po całej sali, a trener opowiada o zmieniającym się krajobrazie: „wędrujecie po trawie, piasku, błocie, przez las, kamienistą stromą ścieżką, korytem strumienia, w głębokim śniegu”. Każdy próbuje znaleźć własny, indywidualny sposób poruszania się w wyimaginowa-

nych warunkach. Po chwili wszyscy docierają do magicznej doliny, gdzie zostaną zaczarowani. Najpierw stają się pięcioletnimi, bawiącymi się dziećmi, a potem kolejno: nastolatkami, którzy spotykają się w mieście lub w szkole, młodymi dorosłymi ludźmi, przed którymi stoją ważne decyzje i wybory, osobami w dojrzałym wieku, i wreszcie staruszkami na emeryturze. Zadaniem uczestników jest improwizowane odgrywanie ról, zgodnie z danym wiekiem, wchodzenie w interakcje z pozostałymi, budowanie relacji. Ćwiczenie pomaga w integracji grupy, ułatwia nawiązanie bezpośrednich kontaktów, kształci także umiejętność wyrażania uczuć, potrzeb, impulsów.

Spacer

Uczestnicy stoją w dwóch szeregach, zwróceniu do siebie twarzami. Wyznaczają w ten sposób symboliczną drogę, którą przemierza ochotnik. Jego zadaniem jest opowiedzenie w trakcie spaceru dowolnej historii. Każda mijana osoba podpowiada wędrowcowi jedno słowo, które musi być włączone do snutej opowieści. Konieczność uwzględnienia wielu nowych tematów i sugestii, a równocześnie zachowanie logiki historii wymaga od narratora kreatywności, refleksu i pomysłowości, a także podzielności uwagi i koncentracji.

Dłonie

Uczestnicy klęczą w kręgu, trzymają na podłodze wyciągnięte ręce, kładąc je na przemian: ręka X, ręka Y, ręka Z, ręka Y, ręka Z, ręka V, itd. Rozpoczyna się rytmiczne uderzanie dłońmi o podłogę, jedna ręka za drugą, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Dwa uderzenia oznaczają zmianę kierunku, można też wprowadzić dodatkowe utrudnienia, na przykład trzy uderzenia – to przeskok o trzy dłonie zgodnie z dotychczasowym kierunkiem ruchu (jest to bardzo trudna wersja). Ćwiczenie silnie integruje grupę, pomaga w koncentracji.

Maszyna

Zadaniem uczestników jest zbudowanie wielofunkcyjnego mechanizmu, w którym każda część składowa ma swoją ważną rolę. Rozpoczyna ochotnik, który ma jakiś pomysł na pierwszy element maszyny, a kolejne osoby dołączają się do niego spontanicznie, tworząc nowe ogniwa i funkcje. Dozwolone są wszelkie rodzaje ruchu i dźwięków. Kiedy mechanizm pracuje pełną parą, trener przerywa

ćwiczenie. Zabawa może pełnić funkcję ruchowego „przerywnika” w trakcie zajęć, może być również ukierunkowana tematycznie, przygotowując uczestników do przedmiotu sesji (na przykład skonstruowanie maszyny złożonej z akcesoriów komputerowych wprowadza w obręb zagadnień informatycznych).

Przedmioty

Ćwiczenie ma charakter „rozgrzewania do tematu” i posługuje się językiem metafory. Każdy z uczestników buduje własną rzeźbę – konstrukcję, wykorzystując wszelkie dostępne w sali przedmioty. Trener może przygotować przed zajęciami dodatkowy zestaw rozmaitych pomocy, które będą przydatne także w innych działaniach. Rzeźby mają wyobrażać pojęcia i zagadnienia związane z tematem sesji. Na przykład na zajęciach poświęconych historii Europy uczestnicy mogą tworzyć symboliczne wizerunki wybranego kraju, akcentując te fakty, postacie, zjawiska, które wydają im się najważniejsze. Następnie każdy kolejno omawia swoją pracę, wyjaśnia znaczenie poszczególnych elementów. Potem cała grupa z pomocą trenera rozwija i analizuje temat lekcji. Ćwiczenie ma wiele edukacyjnych walorów. Odwołując się w pierwszym rzędzie do wyobraźni i artystycznej ekspresji, pobudza skojarzenia i stopniowo oswaja słuchaczy z przedmiotową materią.

Opis technik socjometrycznych pochodzi z publikacji „W poszukiwaniu kreatywności” Marii Schejbal. Publikacja została wydana w ramach projektu „Psychodrama na edukacyjnej scenie” dofinansowanego przez Komisję Europejską (Program Grundtvig).

SPIS TREŚCI

WSTĘP: CO WARTO WIEDZIEĆ, ZANIM WYKORZYSTA SIĘ NASZE PROPOZYCJE?	3
PRZYKŁADOWA STRUKTURA SESJI WARSZTATOWEJ.....	7
PSYCHODRAMA I POKREWNE TECHNIKI GRANIA RÓL. DEFINICJE.....	15
ĆWICZENIA, GRY I METODY PRACY WARSZTATOWEJ.....	21
PODSUMOWANIE Barbara Beck	75
Aneks 1 Wyniki badania ankietowego - obszary problemowe	79
Aneks 2 Socjometria	81
Aneks 3 Gry i ćwiczenia rozgrzewkowe	86





Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki realizuje program warsztatów teatralnych dla grup dotkniętych bądź zagrożonych wykluczeniem społecznym od 1999 roku. Program ten, poza swoimi artystycznymi celami i rozwijaniem twórczych pasji uczestników, ma również zastosowanie w kształceniu kompetencji społecznych. Działania teatralne ułatwiają przejście od codziennego trybu życia do innego wymiaru, do innych zadań. Pomagają też poznać reguły zespołowego działania, uczą szukania inspiracji we własnym ciele, w przedmiotach i różnorodnej materii plastycznej. „Uruchamiają” uczestników – mobilizują ich do fizycznej aktywności, są skuteczną i atrakcyjną formą rozgrzewki. Integrują grupę, uczą skupienia, uwagi i precyzji, pobudzają wyobraźnię, kształtują wrażliwość. Są też – po prostu – formą relaksu, dają radość, odprężenie i dystans do powszednich trosk. Biorąc udział w ćwiczeniach, zawsze gramy w nich jakąś rolę, wykraczamy poza sferę utartych zachowań i nawyków. To wszystko okazuje się bardzo przydatne w zapewnieniu prawidłowego procesu grupowego.



Program
Uczenie się
przez całe życie



Śląskie.
Pozytywna energia

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.