



**ŻYCIE – MOJA
SAMODZIELNA
ROLA**

SCENARIUSZ WARSZTATÓW

UMIEJĘTNOŚCI TEATRALNYCH W ZAKRESIE ODGRYWANIA
RÓŻNORODNYCH RÓL SPOŁECZNYCH – grupa „początkująca”
w ramach realizacji projektu:

**„Życie – moja samodzielna rola” -
projekt realizowany w ramach programu Obywatele dla
Demokracji, finansowany z Funduszy EOG
oraz środków własnych Stowarzyszenia „Razem”**

ZAŁOŻENIA:

Celem realizacji 80-godzinnego scenariusza jest przygotowanie uczestnika/uczestniczki z niepełnosprawnością intelektualną do odgrywania różnorodnych ról społecznych w procesie reintegracji społecznej. Umiejętności te uczestnik/uczestniczka z niepełnosprawnością intelektualną ma nabyć poprzez wykonywanie wielorakich czynności teatralnych. Poprzez role społeczne nie należy rozumieć tu wprost klasycznych ról: ojca, matki, syna, córki, kolegi, koleżanki, przyjaciela, przyjaciółki, ucznia, uczennicy, pracownika, sąsiadki itp. Poprzez udział w różnorodnych ćwiczeniach teatralnych uczestnik/uczestniczka z niepełnosprawnością intelektualną ma nabyć umiejętności, które mogą prowadzić ją/go do pozytywnego pełnienia tychże ról, jednak nauka pełnienia tych ról nie jest celem tegoż scenariusza. Uczestnik/uczestniczka z niepełnosprawnością intelektualną ma raczej nauczyć się komunikować i odczytywać, werbalne i pozawerbalne treści płynące z otoczenia, aby na miarę swoich potrzeb i możliwości móc włączać się samodzielnie i uczestniczyć w życiu społeczności lokalnej, w której na co dzień przebywa. Dodatkowym bardziej szczegółowym celem działań jest nabycie przez uczestnika/uczestniczkę z niepełnosprawnością intelektualną kompetencji do pełnienia roli społecznego instruktora teatralnego/instruktorki teatralnej, który/która pod okiem teatrologa jest w stanie poprowadzić różnorodne ćwiczenia teatralne dla różnych grup osób: od przedszkolaków po uczestników Uniwersytetu III Wieku.

PROJEKT REALIZOWANY W RAMACH PROGRAMU OBYWATELE
DLA DEMOKRACJI, FINANSOWANEGO Z FUNDUSZY EOG.



REALIZACJA:



STOWARZYSZENIE „RAZEM”

PIASTA 35, 44-200 RYBNIK, TEL.: 796 770 425
E-MAIL: RAZEMRYBNIK@GMAIL.COM
WWW.STOWARZYSZENIERAZEM.ORG.PL



STOWARZYSZENIE GLIWICKI KLUB

FILMOWY „WROTA” / WWW.GKF.COM.PL



CEL GŁÓWNY:

- budowanie pozytywnego obrazu siebie oraz poczucia sprawstwa w relacji z innymi osobami
- kształtowanie umiejętności komunikowania się werbalnego i pozawerbalnego umożliwiającego odbiór i właściwą interpretację sygnałów płynących z otoczenia
- wrastanie w świat społecznych struktur poprzez bezpośredni kontakt z różnymi grupami
- kształtowanie samodzielności i konsekwencji w działaniu
- wdrażanie do podejmowania samodzielnych decyzji
- doskonalenie umiejętności odgrywania różnorodnych ról społecznych

UMIEJĘTNOŚCI DO OPANOWANIA:

Uczestnik:

- rozróżnia i nazywa stany emocjonalne
- współdziała i partneruje, wie jaką rolę pełni w grupie
- komunikuje się za pomocą werbalnych i pozawerbalnych środków wyrazu
- komunikuje swoje potrzeby i dostrzega potrzeby innych
- samodzielnie potrafi zaproponować aktywność innym
- ma świadomość jaką rolę pełni pozawerbalna komunikacja - mimika, mowa ciała
- potrafi zaprezentować swoje umiejętności

METODY I FORMY PRACY:

- indywidualna i grupowa
- gry teatralne
- elementy metody Feldenkraisa
- autokomunikacja
- improwizacja
- elementy choreoterapii
- poszerzanie świadomości własnego ciała

PROJEKT REALIZOWANY W RAMACH PROGRAMU OBYWATELE
DLA DEMOKRACJI, FINANSOWANEGO Z FUNDUSZY EOG.



REALIZACJA:



STOWARZYSZENIE „RAZEM”

PIASTA 35, 44-200 RYBNIK, TEL.: 796 770 425
E-MAIL: RAZEMRYBNIK@GMAIL.COM
WWW.STOWARZYSZENIERAZEM.ORG.PL



STOWARZYSZENIE GLIWICKI KLUB

FILMOWY „WROTA” / WWW.GKF.COM.PL



- ➔ odkrywanie i wykorzystanie przestrzeni
- ➔ zajęcia oparte na grze wyobraźni i skojarzeń
- ➔ etiudy
- ➔ zajęcia z rekwizytem oraz elementami scenografii

MATERIAŁY:

- ➔ instrumenty perkusyjne
- ➔ odtwarzacz, płyty CD
- ➔ krzesła, tkanina, chusta animacyjna Klanzy
- ➔ pastele, farby, opaski gipsowe, papier
- ➔ tkanina, szyfon, węgiel, kreda
- ➔ woreczki, pacynki, lina

Zajęcia dla grupy młodszej skonstruowane są w formie spotkań 2,5 godzinnych. Każde spotkanie ma swój temat przewodni.

Podczas zajęć wykorzystane zostaną ćwiczenia adekwatne do cech rozwojowych uczestników z uwzględnieniem tego w jaki sposób konkretna osoba uczy się samodzielnie świata, jak wchodzi w relacje z innymi. Każde zajęcia rozpoczynają się rozgrzewką na którą przewiduje się około 30 minut. Następnie realizowana jest podana tematyka z zastosowaniem ćwiczeń.



**ŻYCIE – MOJA
SAMODZIELNA
ROLA**

TEMATYKA I ZAKRES SPOTKAŃ (80 GODZIN-32 SPOTKANIA/2,5H)

1. Znamy się- współistnienie w grupie rówieśniczej, stworzenie atmosfery bezpieczeństwa i życzliwości.
2. Moje miejsce na Ziemi- zaprezentowanie swoich preferencji, mocnych stron, ulubionych aktywności
3. Co masz w środku? Samopoznanie obserwacja własnego stanu emocjonalnego, wyrażanie siebie poprzez użycie różnych środków plastycznych.
4. Widzę, czuję, słyszę- uwrażliwianie percepcji zmysłowej, opisywanie własnych odczuć. Gry i zabawy teatralne z wyłączeniem jednego zmysłu- wzroku.
5. Rozpoznaję ten stan- nazywanie uczuć i odnajdywanie sytuacji kiedy nam towarzyszą. Odczytywanie emocji - tworzenie etiud wg pomysłu uczestników.
6. Moje miejsce wśród innych – autoportret - próba opowiedzenia o swoich mocnych stronach. Konfrontacja oceny innych z własną oceną uczestników. Zajęcia z wykorzystaniem kolorowych zdjęć uczestników.
7. Kiedy nie wiem co się ze mną dzieje- próba wyrażania emocji, odreagowanie emocji-walka na papierowe kule. Rozwijanie umiejętności dostrzegania potrzeb innych.
8. Czarny i biały- kształtowanie umiejętności nazywania emocji. Konfrontacja emocji negatywnych i pozytywnych. Przełamywanie stereotypów dotyczących wzorów zachowań w odniesieniu do innych członków grupy- anioł.
9. Jestem jak lustro-co mówi zachowanie innych- mimika, gesty, dźwięki. Uczestnik jest świadomy jaką rolę odgrywa mowa ciała. Analiza komunikatów niewerbalnych- zabawy z wykorzystaniem chusty animacyjnej.
10. Mam coś czego ty nie masz- określanie własnych potrzeb, poszukiwanie porozumienia z innymi- budujemy zamek.
11. Moje, twoje, nasze- rozwijanie umiejętności celowego działania oraz kooperacji. Ubieramy manekin-odgrywanie ról, kooperacja grup.

PROJEKT REALIZOWANY W RAMACH PROGRAMU OBYWATELE
DLA DEMOKRACJI, FINANSOWANEGO Z FUNDUSZY EOG.



REALIZACJA:



STOWARZYSZENIE „RAZEM”

PIASTA 35, 44-200 RYBNIK, TEL.: 796 770 425
E-MAIL: RAZEMRYBNIK@GMAIL.COM
WWW.STOWARZYSZENIERAZEM.ORG.PL



STOWARZYSZENIE GLIWICKI KLUB

FILMOWY „WROTA” / WWW.GKF.COM.PL



12. Zaprosz mnie do fantastycznego domu...odkrywanie przestrzeni, rozwijanie wyobraźni- dziwne fotele- formowanie sprzętów z szarego papieru.
13. Kiedy inni są nieznośni- określanie stanów emocjonalnych w sytuacjach trudnych. Etiudy z wykorzystaniem ruchów w dolnych partiach ciała.
14. Czy dialog to tylko rozmowa? Stymulowanie aktywności twórczej, doskonalenie umiejętności pracy z innymi- echo ruchu, cień.
15. Słyszę i czuję kształtowanie percepcji zmysłowej, odpowiedzialności za innych- kierowanie innymi w przestrzeni. Gry i zabawy z wyłączeniem jednego zmysłu.
16. Jestem częścią grupy- ćwiczenia percepcji zmysłowej, próba opowiedzenia o własnych odczuciach. Gry i zabawy z nasilonym kontaktem z partnerem- pełzanie, marionetki, rzeźby. Pogłębianie świadomości potrzeby zaufania do innych.
17. Rysowanki- dokończani- kształtowanie umiejętności współpracy w grupie, twórczego myślenia- dorysowywanie elementów do rozpoczętej kreski, nazywanie rysunków, nadawanie znaczeń.
18. Kolorowa karuzela- kształtowanie umiejętności werbalizowania wrażeń, kształcenie efektywnego współdziałania, dzielenia się w grupie- mozaika.
19. Morskie żyjątko- rozwijanie umiejętności organizowania zabawy inspirowanej ruchami zamykającymi i otwierającymi ciało. Doskonalenie umiejętności przekazywania komunikatu.
20. W co się teraz zamienię- rozwijanie umiejętności organizowania zabawy inspirowanej rekwizytem.
21. Rysujemy muzykę- słuchanie i słyszenie dźwięków i melodii, pobudzenie wyobraźni, skojarzenia. Wykorzystanie dźwięków do kierowania grupą- dźwięki wysokie i niskie- zabawy z użyciem instrumentów perkusyjnych.
22. Raz, dwa, trzy, szukasz ty- memo dźwiękowe- próby samodzielnego prowadzenia zabaw przez uczestników.
23. Teatr dziur- praca w grupach- odgrywanie etiud wg pomysłu dzieci, budowanie historii postaci, zapis obrazkowy etiudy.



**ŻYCIE – MOJA
SAMODZIELNA
ROLA**

24. Teatr dziur- swobodna ekspresja twórcza, praca nad budowaniem roli, poszukiwanie pomysłu na wygląd maski, szczegóły postaci.
25. Nasze maski- pobudzanie i rozwijanie umiejętności wyrażania myśli, próba łączenia języka wizualnego i werbalnego, nadawanie masce cech szczególnych- projektowanie maski.
26. Tworzymy maski- wykonanie masek z taśm gipsowych.
27. Malujemy maski- nadanie masce charakterystycznego wyglądu.
28. Czy to jest łatwe? Próba odgrywania roli przez poszczególnych uczestników, przekazywanie masek w grupie – obserwacja innych, poszukiwanie ciekawych rozwiązań, partnerowanie.
29. Zagraj z nami - interaktywny teatr. Zaproszenie dla wolontariuszy
30. Zamieniamy się –próba odegrania etiud przez wolontariuszy.
31. Mam na ciebie pomysł- odtwarzanie etiud stworzonych wg pomysłu dzieci przez wolontariuszy.
32. Grajmy razem- wspólne przedstawienie.

PROJEKT REALIZOWANY W RAMACH PROGRAMU OBYWATELE
DLA DEMOKRACJI, FINANSOWANEGO Z FUNDUSZY EOG.



REALIZACJA:



STOWARZYSZENIE „RAZEM”

PIASTA 35, 44-200 RYBNIK, TEL.: 796 770 425
E-MAIL: RAZEMRYBNIK@GMAIL.COM
WWW.STOWARZYSZENIERAZEM.ORG.PL



STOWARZYSZENIE GLIWICKI KLUB

FILMOWY „WROTA” / WWW.GKF.COM.PL



PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA STOSOWANE PODCZAS WARSZTATÓW:

- Powitanie uczestników projektu. Omówienie cyklu zajęć, zwrócenie uwagi na wygodny strój wymagany podczas spotkań.
- Zabawa integracyjna: przedstaw siebie. Każdy przedstawia się i wykonuje gest przyjaźni (wymyślony przez siebie) w stosunku do reszty uczestników (uczestnicy tworzą krąg)
- Zabawne powitania np. witają się uszy, barki, łokcie itp. Uczestnicy chodzą po sali podchodzą do siebie i witają się –dotykają się np. barkami, łokciami itd.
- Zabawa integracyjna: jak się dzisiaj czujesz . Zabawa jest poprzedzona krótką rozmową dotyczącą samopoczucia uczestników. Prowadzący prosi aby każdy z uczestników za pomocą postawy ciała przedstawił swoje samopoczucie. Następnie do ćwiczenia dodajemy kolejny element- wyraż mimiką twarzy jak się czujesz. Połącz ze sobą te elementy.
- Woreczki. Pierwszy wariant: rzucamy woreczek do wybranej osoby i wypowiadamy jej imię. Drugi wariant: rzucamy woreczek do osoby, z którą nawiązujemy kontakt wzrokowy lecz wypowiadamy imię innej osoby. Osoba wywołana musi szybko wbiec do środka i złapać woreczek. Trzeci wariant: przygotowujemy wiele woreczków. Prosimy aby uczestnicy zapamiętali do kogo rzucili woreczek i powtarzali rzut kilkakrotnie wypowiadając imię osoby do której rzucają. Następnie wprowadzamy kolejne woreczki do gry.
- Zamiana miejsc. Gra polega na zamianie miejsc w sposób podany przez instruktora.
- Imiona. Uczestnicy stoją w kręgu. Jedna osoba znajduje się w środku –jest „potworem”, który atakuje znienacka wybraną „ofiara”. Jeśli uczestnicy stojący po obu stronach „ofiary” wypowiedzą głośno jej imię, to „potwór” szuka kolejnego celu ataku. W przeciwnym razie „ofiara” zmienia się miejscami z „potworem” i teraz ona atakuje kolejne osoby.
- Na przekór. Regułą gry jest działanie zawsze odwrotne do poleceń prowadzącego. Jeśli mówi on: „idziemy do przodu”, oznacza to, że wszyscy poruszają się do tyłu. A gdy pada komenda „przysiad”, należy np. podskoczyć!
- Chór zwierzęcy - dzielimy grupę na poszczególne zwierzęta, które będą śpiewały swoim charakterystycznym głosem znaną wszystkim melodię. Prowadzący



pokazuje, które zwierzęta mają śpiewać. Każdy uczestnik wchodzi w rolę zwierzęcia i wita się z pozostałymi zwierzętami wydając określony dla siebie dźwięk prezentacja poszczególnych zwierząt – każda grupa przedstawia się ruchem, słowem ustawianie poszczególnych zwierząt na podwórku, dochodzą do nich osoby pracujące w gospodarstwie i wykonują określone czynności (obraz nieruchomy i w ruchu).

- Zabawy naśladowujące zachowanie zwierząt. Każdej demonstracji towarzyszy krótki opis słowny:- kotek łasi się mruczy, pręży grzbiet, przeciąga się, zwija się w kłębek, zasypia. Zły pies- jest na łańcuchu który go ogranicza, szarpie łańcuch, podbiega i odbiega, szczyrzy zęby, warczy, szczeka, podskakuje, przeciąga się ziewa, kładzie się, zasypia. Ślimak- jest śliski, pełza wolno, kurczy się i rozciąga, wchodzi w różne kąty, wpełza pod inne ślimaki wypęła z sali na korytarz. Konik polny- skacze, czyści łapki, głowę, wskakuje w każdy kąt, na sprzęty, krzesło, ławeczkę.
- Seria ćwiczeń z chustą animacyjną Klanzy
- Taniec w kręgu. Minoejska (płyta CD)
- Molekuły. Celem zabawy jest pokierowanie grupą w taki sposób aby osoby na dany sygnał tworzyły odpowiednie konfiguracje: 2, 3, 4 osobowe.
- Lustro –praca w parach. Uczestnicy dobierają się w pary, siadają naprzeciw siebie, jedna z osób przedstawia jakąś czynność, druga odzwierciedla jej ruchy/zamiana. Różne warianty.
- Magiczna ręka. Ćwiczenie w parze, jedna osoba prowadzi drugą tylko za pomocą otwartej dłoni. Zadaniem partnera jest nie odrywanie oczu od dłoni i poruszanie się wg ruchu ręki prowadzącego.
- Piłka –nie-piłka. Instrukcja słowna: uczestnicy stoją w kole, jeden z nich otrzymuje małą piłeczkę. Prowadzący nadaje piłeczce znaczenie (kotek, piórko, gorący ziemniak) Osoba przechwytyjąca piłeczkę musi zachować się w stosunku do niej tak jakby była np. kotkiem, piórkiem itp. W tym ćwiczeniu piłeczki nie można rzucać, należy przekazywać ją sobie wzdłuż linii kręgu.
- Zwolnienie tempa- prowadzący proponuje chodzenie po sali w coraz wolniejszym tempie, ćwiczenia oddechowe, gimnastyczne i rozluźniające



ŻYCIE – MOJA SAMODZIELNA ROLA

- Siedzenie z oparciem- uczestnicy stoją w kręgu, następnie zaczynają się przechadzać i dobierać parami, jedna z osób w parze prowadzi drugą, para siada na podłodze , opiera się o siebie plecami, odpoczywa.
- Swobodny marsz. Chodzenie z przenoszeniem ciężaru z jednej nogi na drugą, chodzenie w rytm bębienka (różne tempo), zwiększanie i zmniejszanie tempa, stopniowanie tempa wg natężenia dźwięków, chodzenie tak aby nie zamoczyć butów, chodzenie po błocie, chodzenie po batucie, chodzenie jak detektyw itp.
- Zabawa przy muzyce. Uczestnicy stojąc w kole podają sobie balon gdy muzyka milknie osoba, która trzyma balon wchodzi do środka koła i wykonuje zadanie powierzone przez instruktora np. pokaż jak jedziesz konno, jesteś żabą, bociana, pokaż jak łapiesz muchy, wykonaj przysiady, skłony w przód, pokaż że się złościś, śmiejesz, pokaż że jesteś smutny, przygnębiony itp.
- Wyścigi konne. Uczestnicy siadają w kole. Instrukcja słowna: rytmicznie uderzamy dłońmi w uda udając bieg koni; przeszkoda –kłaśnięcie w dłonie, dwie przeszkody –dwa kłaśnięcia, mostek –delikatnie uderzamy pięściami w klatkę piersiową, kobiety –przeciągle samogłoska „aaa”, panowie –przeciągle samogłoska „uuuu”, dzieci –przeciągle samogłoska „iii”, zakręt w lewo/prawo –wychylamy się w lewo/prawo, grupa osób pije coca-colę –odgłos gul, gul, gul, zakochani –całus w prawo i w lewo.
- Krąg klaskaczy. Zabawa polega na rytmicznym przekazywaniu sobie impulsu za pomocą kłaśnięcia w dłonie. Wariant pierwszy: dajemy impuls i odbieramy kłaśnięciem. Wariant drugi: dajemy impuls -kłaśnięcie unisono.
- Dobieramy się w pary, siadamy w wybranym miejscu. Jedna z osób przygotowuje „pizzę” na plecach drugiej osoby- posypuje mąką, wbija jajka, zagniata ciasto, wyrabia ciasto, wałkuje, nakłada składniki, wkłada ciasto na blachę- masażyk- na sygnał następuje zmiana ról.
- Relaks. Uczestnicy spotkania znajdują sobie wygodne miejsce w sali, siadają lub kładą się, zamykają oczy, odpoczywają.
- Zabawy naśladowujące zjawiska przyrody: upał- dziecko jest upałem wisi nad ziemią, ściele się w przestrzeni, syczy, pryca, słania się, piecze, poci się; lód- świeci słońce z kawałka lodu zaczyna kapać woda, kapie z końców palców, z nosa, topnieje, staje się mała, maleńka, kurczy się i na podłodze zostaje kałuża;

PROJEKT REALIZOWANY W RAMACH PROGRAMU OBYWATELE
DLA DEMOKRACJI, FINANSOWANEGO Z FUNDUSZY EOG.



REALIZACJA:



STOWARZYSZENIE „RAZEM”

PIASTA 35, 44-200 RYBNIK, TEL.: 796 770 425
E-MAIL: RAZEMRYBNIK@GMAIL.COM
WWW.STOWARZYSZENIERAZEM.ORG.PL



STOWARZYSZENIE GLIWICKI KLUB

FILMOWY „WROTA” / WWW.GKF.COM.PL



trzęsienie ziemi- dziecko leży nieruchomo- następuje wstrząs -trzęsie się brzuch, biodra i pośladki- cisza- apogeum trzęsienia- drgania przechodzą przez całe ciało od stóp do głowy- cisza- następują wstrząsy wtórne- trzęsienie jest zadowolone z siebie- dobrze się wytrzymało.

- Zabawy ruchowe: Podaj dalej. Uczestnicy siadają w kręgu, prowadzący przedstawia pantomimicznie jakiś wymyślony przez siebie przedmiot np. trzepaczkę do piany, młotek, piłę, łopatę i pokazuje w jaki sposób się go używa. Potem „podaje” go następnej osobie, która przedstawia go w taki sam sposób, następnie wykonuje gest ręką wykreślając ten przedmiot i przedstawia nowy, wyobrażony przez siebie np. wafel do lodów, łyżka.
- Gry z wyobrażonymi przedmiotami. Każdy uczestnik wyobraża sobie, że trzyma jakiś przedmiot na sygnał instruktora bawi się z wyobrażonym przez siebie przedmiotem. Ćwiczenie może polegać na odgadywaniu przez uczestników nazw wyobrażonych przedmiotów, którymi bawią się kolejni uczestnicy.
- Gry w wyobrażonych sytuacjach, np. instruktor kładzie na stole kamień, wydając kolejno polecenia dla uczestników: podejdź do kamienia i zachowuj się w taki sposób jakbyś podejrzewał, że jest to fragment pojazdu z innej planety, oglądasz kamień z zainteresowaniem, boisz się tego przedmiotu, dziwisz się, bierzesz przedmiot do ręki: parzy cię, ziębi, łaskocze.
- Gry w wyobrażonej przestrzeni. Instrukcja: wyobraź sobie, że jest mgła (poruszasz się we mgle), zgubiłeś się w lesie, poruszając się po sali napotykasz na różne przeszkody.
- Wchodzenie w rolę. Instrukcja: wyobraź sobie, że jesteś małym nasionkiem, leżysz w ziemi, kiełkujesz, rośniesz, odwracasz się w kierunku słońca, stajesz się pięknym okazałym kwiatem nagle zaczyna padać deszcz, coraz intensywniej, kurczysz się, podwijasz płatki.
- Swobodny taniec. Każdy uczestnik znajduje sobie trochę wolnej przestrzeni, prowadzący rozdaje gazety. Uczestnicy tańczą z gazetą podrzucając ją w górę, taniec z gazetą, na sygnał prowadzącego –stop, gniecienie i podrzucanie kulki z gazety, na sygnał –stop, rozpościeranie gazet
- Odreagowanie napięć- papierowe kule -gniecienie kawałków gazet, utworzenie dwóch drużyn- wojna na papierowe kule.



- Budujemy zamek z papieru- dzieci w zespołach kilkuosobowych dzielą między siebie prace- zadaniem dzieci jest wykonanie zamku z papieru Zamek ma posiadać dwie wieże, bramę i mury obronne.
- Jestem projektantem- dzieci w zespołach 3-osobowych ubierają manekin. Dziecko pierwsze-manekin jest nieruchomy, dziecko drugie- ubierający ma przesłonięte oczy, dziecko trzecie-projektujący strój- używa mowy lecz nie może wykonać żadnej czynności- dzieci muszą znaleźć sposób aby wykonać zadanie.
- Ogrywanie etiudy- grupy trzyosobowe - mój dom jest fantastyczny- kolejno dzieci uzupełniają wydzieloną przestrzeń fantastycznymi sprzętami, kiedy każde z dzieci „wprowadzi” swoje sprzęty następuje wykonanie fantastycznego fotela z szarego papieru.
- Ogonki. Uczestnicy dobierają się w pary. Każda para podaje sobie prawą dłoń a z tyłu, za paskiem ma umieszczony ogonek z gazety. Zadanie polega na przechwyceniu ogonka partnera.
- Nimfy i wojownicy. Zabawa z odpowiednią muzyką. Nimfy poruszają się tylko wtedy, kiedy słyszą powolną muzykę, wojownicy natomiast w tym czasie stoją nieruchomo a poruszają się wtedy gdy słyszą szybką muzykę.
- Rytmizacja –magiczny bęben. Prowadzący mówi: oto magiczny bęben, można poruszać się tylko wtedy kiedy on bije. Prowadzący uderza w bęben, uczestnicy poruszają się i zastygają w momencie kiedy bęben milknie. Prowadzący mówi: teraz magiczny bęben ma jeszcze większą moc, a ty nie tylko poruszasz się kiedy on bije ale także robisz to w taki sposób w jaki on każe: bądź stary, młody, kolczasty, roztopiaj się jak ciepłe masło, bądź wolny, szybki, gładki, gwałtowny
- Swobodny marsz, chodzenie z przenoszeniem ciężaru z jednej nogi na drugą, chodzenie w zwolnionym tempie, wyobrażamy sobie chodzimy w głębokim śniegu, po błocie
- Reakcje. Uczestnicy leżą na podłodze, oczy zamknięta, ciało rozluźnione, muzyka relaksacyjna. Ich zadaniem będzie reagowanie na sytuacje wymyślone, które podpowiada prowadzący np. kot wskakuje ci na brzuch, niewidzialna siła ciągnie cię za nogę, po twojej ręce wędruje biedronka. Ćwiczący stara się wczuć w sytuację i dostosować do niej reakcję ciała, może wydawać dźwięki. Po każdym działaniu powrót do relaksu i nieruchomej pozycji.



ŻYCIE – MOJA SAMODZIELNA ROLA

- Liczenie od 1 do 5 w kręgu. Gracz wskazuje osobę i wypowiada liczbę 1, wskazana osoba ruchem dłoni wyznacza kolejną osobę i mówi kolejną liczbę. Podobnie następną osobę, przy czym cyfra 4 to wskazanie osoby- dłonią pod kolanem a 5 to wskazanie osoby ręką nad głową. Gra toczy się licząc stale od 1 do 5 z uwagą na odpowiednie gesty.
- Bany bany. Zabawa w kręgu. Wybrana osoba jest w środku kręgu. Podchodzi do uczestników gry i daje zadania do wykonania, trzeba wykazać się refleksem i szybko reagować, jeśli się nie uda, trzeba zająć miejsce osoby w kręgu.
- Zombi. Zombi wyciąga ręce przed siebie i porusza się wolniej niż reszta uczestników gry (nie biegamy). Zombi wybiera swoją ofiarę i podąża w jej kierunku, ofiara musi szybko wywołać imię innej osoby, która automatycznie staje się zombi- nowy zombi szuka swojej ofiary. I tak jak poprzednio ofiara może bronić się wywołując imię innej osoby, która stanie się zombi. Osoby schwytane przez zombi, odpadają z gry.
- Zombi 2. Dobieramy się trójkami. Dwie osoby to zombi. Zombi stale poruszają się w kierunku ofiary z ramionami wysuniętymi przed siebie. Zadaniem ofiary jest odpychanie ramion zombi w innym kierunku.
- Kevin sam w domu. Tworzymy dwa kręgi. Opuszczamy głowę, liczymy do trzech i podnosimy głowę do góry, spoglądamy w oczy wybranej osobie. Jeśli ta osoba nie patrzy nam w oczy to pozostajemy w tym samym kręgu i opuszczamy ponownie głowę i liczymy do trzech. Jeśli dwie osoby spotkają się wzrokiem to wydają okrzyk i przebiegają do drugiego kręgu.
- Woreczki. Stoimy w kręgu. Każdy rzuca woreczek do wybranej przez siebie osoby głośno wołając jej imię. Uczestnicy muszą zapamiętać do kogo rzucali woreczek i powtarzają rundkę jeszcze raz. Kiedy rzucanie woreczków do wybranych osób przebiega sprawnie, wprowadzamy kolejne woreczki i powtarzamy rundy rzutów wprowadzając lub zabierając kolejne woreczki.
- Pomnik grupy. Siedzimy w kole. Jedna osoba wchodzi do środka i przyjmuje charakterystyczną dla siebie pozycję zastygając w 'posąg'. Grupa nadaje rzeźbie tytuł. Następna osoba dołącza do niej i dodaje swój układ do pierwotnej rzeźby. Grupa nadaje im nowy tytuł. Kontynuujemy „rzeźbienie” tak długo, dopóki nie powstanie pomnik całej grupy. Rzeźba może poruszać się i wydawać dźwięki.

PROJEKT REALIZOWANY W RAMACH PROGRAMU OBYWATELE
DLA DEMOKRACJI, FINANSOWANEGO Z FUNDUSZY EOG.



REALIZACJA:



STOWARZYSZENIE „RAZEM”

PIASTA 35, 44-200 RYBNIK, TEL.: 796 770 425

E-MAIL: RAZEMRYBNIK@GMAIL.COM

WWW.STOWARZYSZENIERAZEM.ORG.PL



STOWARZYSZENIE GLIWICKI KLUB

FILMOWY „WROTA” / WWW.GKF.COM.PL



ŻYCIE – MOJA SAMODZIELNA ROLA

- Rzeźby. Dobieramy się w pary –A i B. Osoba A stoi spokojnie, jest zrelaksowana, a osoba B kształtuje ją tak, jakby była z gliny, robiąc z niej posąg. Po zakończeniu czynności, rzeźbiarze przechadzają się po sali i oglądają inne rzeźby.
- Ptaki i drzewo. Uczestnicy znajdują wolne miejsce, wykonują ćwiczenie indywidualnie. Wszyscy otrzymują od prowadzącego papierowe ptaki (ptak to np. kawałek gazety z wyciętym w środku otworem na palec). Ciało ćwiczących są pniami drzew, zadanie polega na zsynchronizowaniu ruchu ptaka z ruchem drzewa w różnych określonych sytuacjach np. : ptak podrywa się do lotu, szybuje w powietrzu, zrywa się silny wiatr i wprawia drzewo w gwałtowny ruch, wiatr uspokaja się, drzewo nieruchomieje i nadlatuje jastrząb, ptak chowa się na drzewie.
- Etiudy pantomimiczne. Rozpoczynają się od bardzo prostych zadań do stopniowo coraz bardziej skomplikowanych. Wykonanie etiudy wiąże się z jeszcze jednym bardzo ważnym i trudnym elementem dla członków grupy-z wyraźnym wyeksponowaniem siebie na forum grupy. Każdy z uczestników ćwiczy samodzielnie na środku sali, inni patrzą. Etiuda musi mieć początek i koniec-zaczynamy i kończymy pustą sceną. Budowę roli rozpoczynamy od sekwencji kroków –one określają charakter postaci. Na scenę aktor wchodzi jako postać i gra w kontakcie z publicznością.
Spacer po łące. Instrukcja: idziesz po łące jest słoneczna pogoda, ciepło, jest lato, znajdujesz wśród traw piękny kwiat, zachwycasz się nim.
- Zbieranie owoców. Instrukcja: wchodzisz do ogrodu, podchodzisz do drzewa jabłoni, zrywasz jabłka wiszące nisko a następnie sięgasz po owoce na wyższych gałęziach, nie potrafisz dosięgnąć.
- Ulica. Instrukcja: idziesz ulicą i nagle urwał ci się obcas, idziesz ulicą i znajdujesz 100 zł., idziesz ulicą i widzisz znajomego z którym chcesz uniknąć spotkania.
Uwaga: Każdy z uczestników wykonuje wszystkie zadania sceniczne jednak zadania o tej samej tematyce nie następują po sobie.
- Słowa w tańcu sylabowym. Uczestnik przygotowuje krótki układ taneczny, w którym przedstawia podany przez instruktora wyraz sylabami.
- Idzie stonoga. Uczestnicy stoją jeden za drugim, masują plecy osoby , która stoi z przodu (delikatnie palcami). Uczestnicy stonogi łapią się za ramiona, maszerują w przód idą w rytm muzyki i powtarzają słowa „idzie stonoga”. Za każdym razem

PROJEKT REALIZOWANY W RAMACH PROGRAMU OBYWATELE
DLA DEMOKRACJI, FINANSOWANEGO Z FUNDUSZY EOG.



REALIZACJA:



STOWARZYSZENIE „RAZEM”

PIASTA 35, 44-200 RYBNIK, TEL.: 796 770 425
E-MAIL: RAZEMRYBNIK@GMAIL.COM
WWW.STOWARZYSZENIERAZEM.ORG.PL



STOWARZYSZENIE GLIWICKI KLUB

FILMOWY „WROTA” / WWW.GKF.COM.PL



kiedy muzyka milknie „stonoga”: nieruchomieje, przechyla się w prawo, przechyla się w lewo, podnosi obie ręce w górę, podnosi rękę i nogę, siada.

- Woda. Ćwiczący siedzą na podłodze, zamykają oczy, słuchają spokojnej muzyki. Prowadzący podpowiada kolejne sytuacje, które ćwiczący mają sobie wyobrazić, odczuć i oddać ruchem. Instrukcja słowna: obok ciebie płynie strumień, pochylasz się nad nim, zanurzasz ręce w chłodnej wodzie, poruszasz palcami, woda przepływa między mini, nabierasz wody w obie dłonie, podnosisz ją powoli do twarzy, zanurzasz twarz w dłoniach, obmywasz czoło i policzki -jeszcze raz, teraz obmywasz szyję i całą głowę, woda spływa po ramionach i po całym twoim ciele, nabierasz jak najwięcej wody, ochlapujesz całe ciało. Wstajesz otwierasz oczy i wchodzisz do strumienia.
- Rzeźby tematyczne. Ćwiczenie wykonywane z całą grupą. Prowadzący podpowiada uczestnikom temat rzeźby, którą mają zbudować w grupie np. radość, zło, zaskoczenie, strach. Uczestnicy znajdują najbardziej typowe i czytelne w wyrazie gesty i sytuacje charakteryzujące zaproponowany temat (różne poziomy w przestrzeni). Członkowie grupy z pomocą prowadzącego inscenizują wybrany temat. Ustawiają się w wybranych pozach tak by wszyscy razem tworzyli jedną figurę. Kiedy rzeźba jest gotowa każda z osób zastępowana w swojej pozie przez instruktora wychodzi z grupy i ogląda efekt pracy grupy. Następnie instruktor proponuje aby przekształcić rzeźbę i nadać jej przeciwstawne znaczenie (zło-dobro, smutek-radość, lenistwo-pracowitość). Przekształcanie rzeźby w nową jakość uczestnicy próbują wykonać bez słów (pomaga instruktor). Uczestnicy zmieniają pozę, wyraz twarzy, usytuowanie w grupie.
- Etiudy sceniczne powstają od prostych scen do bardziej skomplikowanych. Tutaj włączamy głos w komunikowanie się między grającymi.

- Zbieranie grzybów w lesie. Instrukcja słowna: jesteście w lesie, wspólnie zbieracie grzyby, rozglądacie się i szukacie grzybów, znajdujecie grzyby i zrywacie, wkładacie do koszyka, w pewnym momencie pierwsza osoba nawołuje drugą i pokazuje okazałego grzyba, który jest niejadalny, zrywa go i wkłada do koszyka Drugi grzybiarz odradza zabranie grzyba, wyciąga go z koszyka i depcze. Grzybiarze rozstają się w nieprzyjaźni.



- Spragniony wody. Na scenę wchodzi spragniony, wycieńczony człowiek. Jest gorąco, człowiek leży. Wchodzi druga osoba, dostrzega leżącego, stara się mu pomóc, chce go ocucić, dostrzega w oddali źródło. Podchodzi do źródła lecz nie ma do czego nabrać wody, zastanawia się w jaki sposób dostarczyć wodę leżącemu. Nabiera wody do rąk, podbiega do leżącego jest jej za mało, wpada na pomysł aby nabrać jej do kapelusza. Polewa leżącego, leżący odzyskuje przytomność, zaczyna się podnosić, wstaje, razem odchodzą ze sceny.

- Jesteś kartką papieru. instrukcja: stoimy naprzeciwko prowadzącego, każdy ma wokół siebie trochę wolnej przestrzeni. Prowadzący trzyma w ręku kartkę papieru – w pozycji pionowej. Będzie nią wykonywał różne ruchy np. 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.
 - Jeden, dwa, trzy. Uczestnicy zabawy dobierają się w pary, patrzą sobie w oczy. Ich zadanie polega na liczeniu : jeden, dwa, trzy. Jeżeli przyjmiemy, że jedna osoba w parze to X a druga Y to porządek liczenia jest następujący: X -1, Y -2, X -3, Y -1 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 1 wprowadzamy gest np. klaśnięcie, tupnięcie, podskok teraz porządek liczenia wygląda tak: X -klaśnięcie, Y -2, X -3, Y – klaśnięcie, X -2, Y -3 itd. W zaawansowanej grupie można wprowadzić drugi i trzeci element zamiast liczby.
 - Elementy autokomunikacji (wg Natalii Popowej). Prowadzący podaje uczestnikom instrukcję ułatwiającą pracę z wyobraźnią. Ćwiczenia wykonywane są w skupieniu, każde zadanie trwa minimum 2 min. Ćwiczenia stosowane podczas autokomunikacji pozwalają lepiej poznać odczucia wynikające ze zmiany pozycji ciała, temperatury, ciśnienia krwi. Służą rozwojowi świadomości siebie co jest podstawą do wyodrębnienia siebie z otoczenia i kształtowania poczucia tożsamości. Ćwiczenie autokomunikacji, rozwijają świadomość tułowia, centralnej części ciała, nóg i kolan. Pomagają także lepiej kontrolować ruchy ciała, czuć się bezpiecznej i rozumieć siebie i otoczenie. Dzięki ćw. możliwe staje się nawiązanie pełnego kontaktu z partnerem i grupą.
- Ćwiczenia oddawanie ciężaru ciała



ŻYCIE – MOJA SAMODZIELNA ROLA

Leżymy na plecach, nogi i ręce wzdłuż ciała, oczy zamknięte. Postaraj się skoncentrować na swym ciele i zobaczyć pod zamkniętymi powiekami jak wygląda leżąc. Zauważ, że różne części ciała dotykają podłogę, możemy nazwać te części ciała - potylica, plecy, pośladki, łydki, pięty, dłonie- postaraj się oddać ich ciężar podłodze. Niektóre części ciała nie mają kontaktu z podłogą- szyja, pas, okolice kolan i łokci. Pomyśl aby ciało oddało ciężar podłodze, możesz poczuć opór swojego ciała, wówczas oznacza to, że potrzebujesz więcej czasu na osiągnięcie rozluźnienia mięśni ciała.

- Ćwiczenia –góra, dół (ćwiczenia rozciągania ciała –oś ciała)

Leżymy na plecach z rękami wyciągniętymi w górę. Rozciągamy na przemian: górną część ciała, dolną część ciała - bardzo delikatnie. Centrum w okolicach przepony (chodzi o to aby poczuć środek ciała). Należy zwrócić uwagę na uczucie rozciągania i wnikania górnej i dolnej części ciała. Ćwiczenia pozwalają na lepszą integrację i identyfikację ciała.

- Ćwiczenia lewo-prawo (harmonizowanie prawej i lewej strony ciała dzieląc je w wyobraźni na dwie połowy)

Leżymy na plecach, ręce kładziemy wzdłuż ciała, dłońmi do dołu. Następnie w wyobraźni pociągamy za łokcie i wówczas dłonie i łokcie unoszą się delikatnie w górę. Wyobrażamy sobie, że ciało wygląda jak waza grecka.

- Wydłużanie, skracanie połówek ciała. Leżymy na plecach, lewa ręka i noga spotykają się (łokieć z kolanem) lewa strona skracą się, prawa wydłuża.

- Gwiazda. Przyjmujemy pozycję ciała przypominającą literę X. Rozciągamy naprzemiennie lewą rękę i prawą nogę, prawą rękę i lewą nogę. Staramy się wyobrazić sobie linie przechodzące przez nasze ciało.

PROJEKT REALIZOWANY W RAMACH PROGRAMU OBYWATELE
DLA DEMOKRACJI, FINANSOWANEGO Z FUNDUSZY EOG.



REALIZACJA:



STOWARZYSZENIE „RAZEM”

PIASTA 35, 44-200 RYBNIK, TEL.: 796 770 425

E-MAIL: RAZEMRYBNIK@GMAIL.COM

WWW.STOWARZYSZENIERAZEM.ORG.PL



STOWARZYSZENIE GLIWICKI KLUB

FILMOWY „WROTA” / WWW.GKF.COM.PL



Karta ewaluacji umiejętności - Imię i nazwisko uczestnika:

Umiejętności Uczestnik potrafi:	Ocena umiejętności												
	Przed realizacją warsztatów						Po realizacji warsztatów						
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
<i>Współdziałać w grupie</i>													
<i>Rozróżnia i nazywa stany emocjonalne</i>													
<i>Współdziała i partneruje, wie jaką rolę pełni w grupie</i>													
<i>Komunikuje swoje potrzeby i dostrzega potrzeby innych</i>													
<i>Prezentuje swoje umiejętności</i>													
<i>Sam potrafi zaproponować aktywność innym</i>													
<i>Odczytuje werbalne i pozawerbalne treści płynące z otoczenia</i>													
<i>Zna i stosuje zasady uczestnictwa w zajęciach grupowych</i>													
<i>Potrafi działać samodzielnie i wspiera innych w grupie</i>													
<i>Działa systematycznie i odpowiedzialnie</i>													
<i>Uwagi:</i>													



LITERATURA:

1. M. SZEJBAŁ, P. KOSTUCHOWSKI: WARSZTAT INSTRUKTORA TEATRALNEGO
2. TEARPIA PRZEZ ZABAWĘ. SKRYPT
3. D. JÓŹWIK, R. SZYMONEK: BAW SIĘ I UCZ Z NAMI. SCENARIUSZE ZAJĘĆ DRAMOWYCH DLA SZKOŁY PODSTAWOWEJ
4. D. KAPPERT: TAŃCZĄC Z DZIEĆMI. IMPROWIZACJA TANECZNA-SYMBOLIKA CIAŁA-SOCJOTERAPIA
5. ZABAWY Z CHUSTĄ. KLANZA
6. MOSHE FELDENKRAIS: ŚWIADOMOŚĆ POPRZEZ RUCH
7. A. BOAL: GRY DLA AKTORÓW I NIEAKTORÓW
8. D. JÓŹWIK, R. SZYMONEK: BAW SIĘ I UCZ Z NAMI.
9. N. POPOWA: пластико-когнитивный стиль движения

PROJEKT REALIZOWANY W RAMACH PROGRAMU OBYWATELE
DLA DEMOKRACJI, FINANSOWANEGO Z FUNDUSZY EOG.



REALIZACJA:



STOWARZYSZENIE „RAZEM”

PIASTA 35, 44-200 RYBNIK, TEL.: 796 770 425
E-MAIL: RAZEMRYBNIK@GMAIL.COM
WWW.STOWARZYSZENIERAZEM.ORG.PL



STOWARZYSZENIE GLIWICKI KLUB

FILMOWY „WROTA” / WWW.GKF.COM.PL