

AKADEMIA OBYWATELA I OBYWATELKI,
CZYLI
JAK PROWADZIĆ
KLUBY INICJATYW
OBYWATELSKICH

PUBLIKACJA

ORGANIZATOR: FUNDACJA INICJATYW TWÓRCZYCH
I SPOŁECZNO EDUKACYJNYCH
kurdybanek

PARTNERZY:



Publikacja zrealizowana w ramach projektu
"Działam, więc jestem. Obywatelskość dzieci i młodzieży".
Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju
Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Funduszu Inicjatyw
Obywatelskich na lata 2014–2020



Spis Treści

Wstęp	4
• Warsztaty "Działam więc jestem"	6
• Dla kogo jest ta publikacja.....	7
• Obywatelskość młodzieży w Polsce.....	8
• Uczenie przez działanie.....	10
• Dlaczego warto w dzieciach i młodzieży kształtować postawę zaangażowaną społecznie?.....	11
Metody	16
Scenariusze zajęć	17
• Scenariusz zajęć INTEGRACJA I WSPÓLNE ZASADY.....	17
• Przebieg zajęć INTEGRACJA I WSPÓLNE ZASADY.....	17
◦ Ćwiczenia "Pamiętam wszystkie imiona".....	17
▪ IMIĘ + ZWIERZĘ.....	17
▪ IMIĘ + GEST.....	18
▪ WAŻ BOA.....	18
◦ Ćwiczenia "Poznajmy się".....	18
▪ HERB.....	19
▪ KTO, TAK JAK JA.....	20
▪ POKAŻCIE NAM TO.....	20
▪ SPEED DATING.....	21
◦ Ćwiczenia "Spotkajmy się w działaniu".....	21
▪ HAKER.....	21
▪ WSPÓLNA HISTORIA.....	22
▪ DOMINO - Krąg wspólnych cech.....	22
▪ WIELKI SUPEŁ.....	23
◦ Ćwiczenia "To dla nas ważne".....	23
◦ Ćwiczenia "Wspólne zasady".....	23
▪ JAK W ZEGARKU.....	24
▪ NADZIEJE I OBAWY.....	25
▪ KONTRAKT.....	25
◦ Ćwiczenie "Podsumowanie zajęć".....	26
▪ PODSUMOWANIE w PYTANIACH.....	26
▪ DOBRA ROBOTA.....	26
• Scenariusz zajęć WSPÓŁPRACA.....	28
• Przebieg zajęć WSPÓŁPRACA.....	28
◦ Ćwiczenie "Spotkajmy się w działaniu".....	28
▪ TAK, ZRÓBMY TO!.....	28
▪ PROWADZENIE ŚLEPCA.....	29
▪ JEDEN ZA WSZYSTKICH - WSZYSCY ZA JEDNEGO.....	29
▪ RYBKA W AKWARIUM.....	30

○ Ćwiczenie “Moje kompetencje - mój wkład w grupie”.....	30
■ MOJA WIZYTÓWKA.....	30
■ JA TEŻ.....	31
○ Ćwiczenie “MIEJSCE”.....	32
○ Ćwiczenie “Podsumowanie zajęć”.....	41
■ PODSUMOWANIE W PYTANIACH.....	41
■ DOBRA ROBOTA.....	42
• Scenariusz zajęć CELE I INICJOWANIE DZIAŁAŃ.....	43
• Przebieg zajęć CELE I INICJOWANIE DZIAŁAŃ.....	43
○ Ćwiczenie “Demechanizacja - poza schematem”.....	43
■ STOP AND GO.....	43
○ Ćwiczenie "Droga do zmiany - widzę problem".....	44
■ CHODZENIE ROZGRZEWKĄ.....	44
○ Ćwiczenie "Droga do zmiany - szukamy rozwiązań".....	44
■ CHODZENIE W ROLI "Mam moc".....	45
■ POMNIKI MOCY.....	46
○ Ćwiczenie "Realista wg Walta Disneya".....	48
■ II ETAP Techniki W. Disneya: REALISTA.....	48
○ Ćwiczenie "Krytyk wg Walta Disneya".....	49
■ II ETAP Techniki W. Disneya: KRYTYK.....	49
• Scenariusz zajęć KRYZYS.....	50
• Przebieg zajęć KRYZYS.....	50
○ Ćwiczenie “Jak się dzisiaj masz”.....	50
■ CZUJĘ SIĘ JAK.....	50
■ MISECZKA POTRZEB.....	51
■ POTRZEBY GRUPY.....	51
○ Ćwiczenie “Kreatywne szukanie rozwiązań”.....	52
■ TWOJA - MOJA PERSPEKTYWA.....	52
■ POMYSŁOWE KARTY.....	53
○ Ćwiczenie “Szukanie zwolenników”.....	54
■ SZUKANIE ZWOLENNIKÓW.....	54
○ Ćwiczenie “W drodze do porozumienia”.....	55
■ FAKTY I OPINIE.....	55
■ KOT I DOM.....	56
○ Ćwiczenie "Komunikacja bezpośrednia".....	57
■ KOMUNIKAT JA.....	57
■ INFORMACJA ZWROTNA - DAJĘ I OTRZYMUJĘ.....	58
■ RING.....	60
○ Ćwiczenie “Więcej ENERGII i więcej POMYSŁÓW”.....	62
■ ZABAWY WYRAZAMI.....	62
■ KARTKA I OŁÓWEK.....	63
■ ZMIANA PERSPEKTYWY.....	63
Dobre praktyki.....	65
• Wolontariusze w Olkuszu.....	65
• Teatr Forum w Tarnowie.....	68
• Młodzi w Dominikowicach.....	69
Wskazówki pozwalające na realizację „dobrego” projektu.....	74

Dzieci mają za mało do powiedzenia w ważnych dla siebie sprawach. A przecież posiadają wrodzoną mądrość. Mają swoje marzenia, oczekiwania, no i mnóstwo świetnych pomysłów.

Od tych słów zaczyna się „Mała książka o demokracji”, książka, w której bohaterki, Jorinda i Justyna, mają nie tylko marzenia, ale też chcą je realizować.

Justyna, lat 12, jest zadowolona ze swojego życia, ale gdy się głębiej zastanawia, uświadamia sobie, że chciałaby coś jednak zmienić. Justyna w swoim liście pisze tak:

*„Zupa grochowa ma zniknąć z domowego jadłospisu.
Chcę, żeby języka polskiego uczył ktoś inny.
W szkole powinno być więcej komputerów.
Nie wolno męczyć zwierząt podczas transportu.
Dzieci nie powinny być zmuszane do żadnej pracy.
Chcę, żeby na Ziemi panował pokój.
Każde dziecko powinno mieć kogoś, kto je kocha.
Chcę, żeby w Polsce było więcej żłobków i przedszkoli.
Nie powinno się niszczyć rezerwatów przyrody.
Chciałabym mieć wyższe kieszonkowe.
Nie chcę chodzić do szkoły w mundurku.
W gminie powinno być więcej autobusów.
Chcę wyjeżdżać na wakacje, a nie spędzać je w domu.
Nie chcę ciągle zajmować się swoimi młodszymi siostrami. „ [1]*

Justyna chce mieć wpływ na rzeczy ważne dla siebie. Ale czy może coś zmienić? O ile może nie jadać zupy grochowej, o tyle decydowanie o większej ilości autobusów w gminie, a co dopiero o pokoju na ziemi - wydaje się trudniejsze.

Trudniejsze, ale nie niemożliwe. Bowiem zmiana zaczyna się od pojedynczego człowieka i Justyna ten świat też może zmieniać. Czy ten świat byłby lepszy, gdyby dzieci mogły współdecydować, podejmować decyzje, małymi krokami - działać?

Justyna to bohaterka „Małej książki o demokracji”, w której wraz ze swoją koleżanką ze Szwecji chcą przyjrzeć się temu, na co mogą mieć wpływ i jak to robić. Chcą wyrosnąć na dojrzałe osoby, które nie są bierne, tylko które dzięki swojemu zaangażowaniu mogą wpływać na to, by wszystkim mieszkańcom naszej planety lepiej się żyło. I już teraz chcą działać. Co mogą zrobić?

W publikacji, którą oddajemy do Waszych rąk, chcemy podpowiedzieć, co mogą robić dzieci i młodzież, by mieć wpływ na jakość swojego życia osobistego i społecznego, w domu, w szkole i w świecie. Chcemy także zasugerować, jak Wy, dorośli – rodzice, nauczyciele, edukatorzy, liderzy młodzieżowi, możecie pomóc im uwierzyć, że to możliwe, pokazać kierunek i pozwolić, by zaczęli działać.

„Akademia Obywatela i Obywatelki” wyrosła z doświadczenia naszej organizacji, Fundacji Inicjatyw Twórczych i Społeczno-Edukacyjnych Kurdybanek, w realizowaniu projektów skierowanych do młodzieży i do społeczności lokalnych. Przewodnią ideą tych działań jest zwiększanie świadomości, czym jest obywatelskość i zaangażowanie społeczne oraz edukowanie, że każdy może mieć wpływ na świat, w którym żyje. Projekt “Działam, więc jestem. Obywatelskość dzieci i młodzieży”, z celem kształtowania postawy obywatelskiej, rozwoju umiejętności do inicjowania działań zmieniających naszą rzeczywistość, czy działań na rzecz dobra społeczności, to jeden z kluczowych projektów społeczno-edukacyjnych, jakie realizuje Fundacja Kurdybanek.

W projekcie tym zasięg działań obejmujących warsztaty, szkolenia, ja, czy Teatr zaangażowany społecznie, zatacza koła od społeczności szkolnej (młodzież, rodzice, nauczyciele i pracownicy szkoły) do społeczności lokalnej. Ci drudzy to zarówno ludność dzielnicy mieszkająca tu od dawna, jak i warstwa ludności napływowej, która chce zakorzenić się w nowym miejscu. Teatr społeczny zaś ma spełniać rolę integrującego i spajającego społeczność lokalną przedsięwzięcia.

W niniejszej publikacji zajmiemy się edukacyjnym obszarem projektu, którego celem było dotarcie do osób młodych: dzieci, młodzieży i wolontariuszy chcących pełnić rolę liderów młodzieżowych, motywujących uczennice i uczniów do angażowania się w życie społeczne na poziomie lokalnym.

Jednym z działań projektu był cykl warsztatów skierowanych do uczennic i uczniów dwóch krakowskich szkół: Szkoły Podstawowej Nr 7 oraz Szkoły Podstawowej Nr 51. Uczestnicy i uczestniczki warsztatów stopniowo rozwijali swoje kompetencje społeczne i obywatelskie, zaczynając od analizy swoich potrzeb, poprzez przyjrzenie się potrzebom swoich bliskich, koleżanek i kolegów, po diagnozę potrzeb w swoim środowisku lokalnym, na które młodzież jest zdolna zareagować i znaleźć rozwiązanie.

Zwieńczeniem tego cyklu miała być "Letnia Akademia Obywatela i Obywatelki” dla chętnych, gotowych zaangażować się społecznie. Podczas pracy “w terenie” mieli oni rozpoznać potrzebę społeczną, zareagować na nią i odpowiedzieć działaniem adekwatnym do swoich sił i możliwości.

Pandemia i związane z nią wymogi bezpieczeństwa sprawiły, że warsztaty LAO (Letniej Akademii Obywatela i Obywatelki) nie odbyły się, a pomysł na ich zrealizowanie zamieszczamy w tej publikacji.

Teatr zaangażowany społecznie to forma pracy z grupą wykorzystująca techniki dramowo-teatralne, której efektem są spektakle poruszające tematy ważne dla uczestników przedsięwzięcia. W zależności od celu mogą to być spektakle oparte o realne wydarzenia z życia mieszkańców jakiejś społeczności, jak i poruszające problemy jakiejś grupy. W obu przypadkach spektakle ten poprzez poruszane zagadnienia angażują publiczność, która włącza się w temat zarysowany w przedstawieniu, stając się integralną częścią całego wydarzenia. Teatr zaangażowany społecznie uznawany jest jako świadoma i zaplanowana interwencja społeczna.

Kompetencje społeczne - osobowe, interpersonalne i międzykulturowe obejmujące umiejętność życia wśród ludzi i efektywne funkcjonowanie w relacjach z innymi, na które składają się: umiejętność komunikacji, współpracy, wyrażania oraz przyjmowania opinii i przekonań, negocjacji, orientowania się w wydarzeniach społecznych i politycznych, także umiejętności interpersonalne - autoprezentacji, bycia asertywnym, motywowania siebie czy inspirowania innych. Istotną kategorią z systemu wartości jest tutaj poczucie odpowiedzialności i autonomii.

Kompetencje obywatelskie to umiejętność angażowania się w działania publiczne razem z innymi członkami wspólnoty, wykazywanie solidarności i zainteresowania rozwiązywaniem problemów stojących przed lokalnymi społecznościami czy umiejętność uczestniczenia w podejmowaniu decyzji na poziomach od lokalnego, narodowego po europejski i globalny.

[1] Sassa Buregren, Mała książka o demokracji, Warszawa 2007, s. 12

Warsztaty "Dziękam, więc jestem"

Cyklowi 7 warsztatów przyświecały dwa cele: rozwój kompetencji społecznych i obywatelskich oraz rozwijanie umiejętności realizacji działań projektowych. Na warsztatach uczestniczki i uczestnicy przyglądali się potrzebom swoim i innych, ćwiczyli dialog oparty na szacunku, negocjowanie, samoorganizowanie się i analizowali własne kompetencje. Jednocześnie przygotowywali się do podjęcia wspólnego miniprojektu, który miał być odpowiedzią na potrzeby społeczności szkolnej czy lokalnej oraz do wzięcia za niego odpowiedzialności.

Z powodu pandemii rozpoczęte miniprojekty zostały przerwane, a całe działanie w zmienionej formie zostało przeniesione do sieci, gdzie fundacja wspólnie z młodzieżą zrealizowała projekty on line.

Poniżej przedstawiamy cele i tematy kolejnych warsztatów:

1. WIDZĘ - CZUJĘ - ROZUMIEM

Rozwój kompetencji społecznych i obywatelskich: Ciekawość i chęć zrozumienia otoczenia, w którym żyjemy, empatyczne reagowanie na pojawiające się sytuacje, w tym trudne i wymagające wsparcia.

Rozwój umiejętności realizacji działań projektowych: Dostrzeganie trudności i problemów w otoczeniu, które mogą być rozwiązane/ zmniejszone dzięki podjętym działaniom.

2. WIDZĘ CIĘ - SŁYSZĘ CIĘ

Rozwój kompetencji społecznych i obywatelskich: Gotowość do empatycznego słuchania zdania innych w różnych sytuacjach oraz otwartość na zrozumienie potrzeb i perspektywy innych, w tym osób o różnym pochodzeniu, różnych zainteresowaniach i poglądach.

Rozwój umiejętności realizacji działań projektowych: Diagnoza sytuacji problemowej – poznanie potrzeb osób doświadczających trudności w celu sprawdzenia, czy zaoferowany pomysł adekwatnie odpowiada na ich potrzeby.

3. JESTEM CZĘŚCIĄ WIĘKSZEJ, RÓŻNORODNEJ CAŁOŚCI

Rozwój kompetencji społecznych i obywatelskich: Zaszczepianie ciekawości różnorodnością i budowanie otwartości na szukanie w niej inspiracji dla siebie poprzez doświadczenie różnorodności kompetencji w grupie, uczenie się od innych.

Rozwój umiejętności realizacji działań projektowych: Określenie odbiorców projektu, czyli kogo dotyczy dostrzeżony problem i kto będzie uczestniczył w proponowanych działaniach.

4. POSZUKAJMY WSPÓLNEGO CELU

Rozwój kompetencji społecznych i obywatelskich: Negocjowanie i dochodzenie do kompromisu, konstruktywne porozumiewanie się by wspólnie ustalić cel działania.

Rozwój umiejętności realizacji działań projektowych: Określenie celu i rezultatów projektu, czyli określenie jakie i dla kogo będą podejmowane działania by zaistniały problem został rozwiązany oraz jakie efekty pojawią się gdy zrealizujemy proponowane działania.

5. DZIAŁAM, BO MAM WPŁYW

Rozwój kompetencji społecznych i obywatelskich: Zdolność do zaangażowania się oraz inicjowania i podejmowania wspólnego działania, w tym samoorganizowania się, planowania, podejmowania decyzji, krytycznego i twórczego myślenia, wyciągania wniosków i określania potencjalnych czynników ryzyka.

Rozwój umiejętności realizacji działań projektowych: Opracowanie planu działania i oszacowanie ryzyk, czyli określenie, w jaki sposób zostanie zrealizowany wcześniej zaplanowany cel z uwzględnieniem wszystkich ewentualnych niebezpieczeństw, które mogą utrudnić realizację działań.

6. ZMOTYWOWANA/NY DO DZIAŁANIA

Rozwój kompetencji społecznych i obywatelskich: Motywowanie do działania siebie i innych; analiza własnych kompetencji i wykorzystanie ich do wspierania się w grupie, wspólne szukanie rozwiązań w odpowiedzi na pojawiające się trudności.

Rozwój umiejętności realizacji działań projektowych: Opracowanie harmonogramu i kosztorysu, czyli określenie, kiedy i kto zrealizuje proponowane działania i co jest potrzebne do pracy.

7. ZASADY BOHATERA DNIA CODZIENNEGO

Rozwój kompetencji społecznych i obywatelskich: Wyciąganie wniosków z własnych doświadczeń by były one cennymi wskazówkami na przyszłość. Określenie czynników sprzyjających podejmowaniu działań opartych na odpowiedzialności, współpracy i zaufaniu. Rozwój umiejętności realizacji działań projektowych: Podsumowanie i ewaluacja projektu oraz określenie planu na przyszłość.

DLA KOGO JEST TA PUBLIKACJA?

Naszym doświadczeniem chcemy dzielić się z osobami, które zaczynają pracę lub pracują z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi w obszarze rozwojowym. Tworzymy ją z myślą o liderach młodzieżowych, wolontariuszach, nauczycielach, edukatorach, którzy chcą próbować różnych ścieżek edukacji pozaformalnej do wspierania i motywowania podopiecznych do angażowania się w życie społeczne na poziomie lokalnym.

Lider młodzieżowy to autorytet w środowisku młodzieży, angażujący się w pozytywne i twórcze działania na rzecz zmiany w środowisku lokalnym. Pracuje w wolontariacie, prowadzi nieformalne grupy młodzieżowe, zna problemy grupy rówieśniczej, potrafi wspierać młodzież, doradzać i animować. Zabiera głos w konsultacjach społecznych w obszarze dotyczącym funkcjonowania młodych ludzi w szkole czy w społeczności lokalnej.

Obywatelskość młodzieży w Polsce

Pomysł projektu zrodził się z analizy kondycji obywatelskości młodzieży w Polsce i Krakowie oraz edukacji obywatelskiej (EO) w szkołach, z raportów o wyzwaniach edukacyjnych współczesności, gdzie kształcenie kompetencji społecznych i obywatelskich stanowi jeden z głównych priorytetów polityki społecznej, z rozmów z dyrektorami szkół oraz z własnych obserwacji jako trenerki kompetencji miękkich, które od kilku lat prowadzą warsztaty kompetencji społecznych w szkołach. Źródła te wskazywały na potrzebę prowadzenia takiej formy edukacji obywatelskiej, w której kluczową rolę odgrywa działanie (dostrzeganie potrzeb innych i środowiska, reagowanie na te potrzeby, inicjowanie działań, angażowanie się, współdziałanie, przedsiębiorczość) oraz tworzenie przestrzeni w rzeczywistości szkolnej i najbliższym otoczeniu lokalnym dającej uczniom poczucie wpływu na codzienność. Jest to podstawa do kształtowania postawy zaangażowanej, inicjatywnej, przedsiębiorczej i sprawczej, która jest wskaźnikiem ogólnie pojętej postawy obywatelskiej.

W zaleceniach Rady UE z maja 2018 r. istotną wskazówką jest wspieranie szkół i nauczycieli w celu tworzenia kultury uczenia się obywatelskości. Misją edukacji jest zatem budowanie społeczeństwa obywatelskiego, a jego wskaźnikiem na poziomie szkół jest liczba inicjatyw obywatelskich podejmowanych przez młodzież na terenie szkół i okolicy.

Analiza programu „Młody Kraków 2.0” na lata 2018 - 2023 , o której wspomniano wyżej, oparta na wynikach badań przeprowadzonych w gronie krakowskiej młodzieży: uczniów gimnazjów, szkół ponadgimnazjalnych oraz studentów wskazuje na następujące problemy:

1. niskie poczucie wpływu na rozwój miasta - młodzi ludzie w dużej mierze nie czują się odpowiedzialni za rozwój miasta, odczuwają brak możliwości wpływu na to, co się dzieje w Krakowie. Młodzi oddelegowują troskę o miasto dorosłym, szczególnie władzom Miasta: „Uczniowie nie wierzą w siłę sprawczą swoich potencjalnych działań. Dodatkowo są przekonani, że ich zdanie, jako ludzi młodych, nie ma żadnego znaczenia”. Wiedza na temat budżetu obywatelskiego jest ograniczona, co może być związane raczej z brakiem edukacji obywatelskiej w szkołach niż z brakiem zainteresowania. W badaniach uczniowie z gimnazjum zasugerowali stworzenie „rady młodych”, co sugeruje, że podobne ciało jest potrzebne, ale jego forma lub promocja działań powinna być zmieniona, tak aby objąć działaniami także młodszą wiekiem grupę uczniów (teraz obejmuje uczniów szkół ponadgimnazjalnych);

Budżet obywatelski, inaczej zwany partycypacyjnym, to wydzielona część budżetu samorządu terytorialnego przeznaczona na inicjatywy zgłaszane bezpośrednio przez mieszkańców. Takie rozwiązanie wspiera realne potrzeby społeczności lokalnych.

2. Postawa obywatelska i udział w wolontariacie - młodzież ocenia negatywnie poziom edukacji obywatelskiej w szkołach – temat jest niewystarczająco często podejmowany w ocenie uczniów, a szkoła nie przygotowuje ich do podejmowania działań społecznych czy obywatelskich, czy np. udziału w Budżecie Obywatelskim. Diagnozowana jest także niska i przeciętna wiedza na temat organizacji pozarządowych i wolontariatu. Raport FURBS podkreśla sporadyczne zaangażowanie: „Młodzi nie angażują się z przekonaniem w pełni w szkole role społeczne, w ich opinii nie przynosi to wymiernych korzyści. Nie podejmują także aktywności związanych z wolontariatem, wspólnie wspierają jedynie akcję Szlachetna Paczka.” Według badania 8% młodzieży spędza wolny czas działając w organizacji lub będąc wolontariuszem.

Dyrektorzy szkół podkreślają, że uczniowie angażują się w konkursy, dbają o własny rozwój, brakuje zaś inicjatyw, w których mogliby współdziałać i dostrzegać w tym interes wspólny; brakuje im udziału w podejmowaniu decyzji dotyczących ich samych, nie kształtuje się w nich poczucia sprawstwa i wiary w to, że ich działania mogą mieć wpływ na bliską im rzeczywistość. Samorządy szkolne to nieliczny odsetek uczniów, brakuje inicjatyw oddolnych, które są probierzem ducha obywatelskości.

Dyrektorki SP Nr 51 i SP Nr 7 w Krakowie twierdzą, iż istnieje ogromna potrzeba dodatkowych działań, by stworzyć nową, trwałą kulturę życia społecznego w szkołach. Obie dyrektorki dostrzegają taką potrzebę nie tylko w swoich szkołach. Podkreślają także wagę zaangażowania rodziców w sprawy szkolne.

UCZENIE PRZEZ DZIAŁANIE

Współpracując z różnymi, a także z w/w szkołami dostrzegamy potrzebę wsparcia nie tylko uczniów, ale też nauczycieli i rodziców w rozwijaniu ich kompetencji komunikacyjnych i społecznych. Identyfikujemy potrzebę systemowego i systematycznego wsparcia, które przynosi najlepsze efekty, gdy obejmuje wszystkie "piętra" społeczności: nauczycieli, rodziców, uczniów, którzy mogą nawzajem na siebie oddziaływać i dysponować jednym "językiem". To wzmacnia edukację i ujednolica język wartości i postaw. Uważamy, że zaangażowanie całej społeczności może stworzyć klimat obywatelskości, w którym chce się działać oraz uwspólnić język wartości ważnych dla tej społeczności. Obserwujemy, iż narzędzia i metody, którymi pracujemy (drama, teatr zaangażowany społecznie, instrumenty intuicyjne) bardzo angażują uczniów do współdziałania, do wyrażania swojego zdania i otwartości na kolegów i ich różnorodności (w sposobie wyrażania się i potrzebach). Narzędzia te i metody mogą zaangażować całą społeczność, wpisując się w koloryt szkoły jako dobra praktyka na przyszłość. Stwarzanie beneficjentom możliwości działania i doświadczania wpływu na rzeczywistość przynosi efekt, jeśli jest systematyczne, kompleksowe i oddziałuje z różnych stron (nauczyciele, rodzice, społeczność) i istotnie wpływa na rozwój społeczeństwa obywatelskiego.

Reasumując, potrzeby społeczności szkolnych to przede wszystkim uczenie przez działanie: potrzeba aktywnych metod pracy dla nauczycieli czy potrzeba inicjowania aktywności, dawania pozytywnego wzoru działania na rzecz innych.

Źródła:

1. [Modele nauczania edukacji obywatelskiej w krajach europejskich](#), Ewa Bacia, Filip Pazderski, Sylwia Żmijewska-Kwirąg;
2. [Modele nauczania edukacji obywatelskiej w szkołach europejskich](#), Kamila Ordowska;
3. [Zalecenia Rady UE z dnia 22 maja 2018 r. w sprawie promowania wspólnych wartości, edukacji włączającej i europejskiego wymiaru nauczania](#);
4. [Edukacja obywatelska w Europie 2017](#), Raport Eurydice;
5. [Strategia rozwoju edukacji w Krakowie.](#), FRDL Małopolski Instytut Samorządu Terytorialnego i Administracji;
5. [Program aktywnego uczestnictwa młodzieży w życiu miasta "Młody Kraków 2.0" na lata 2018-2023](#).

Dlaczego warto w dzieciach i młodzieży kształtować postawę zaangażowaną społecznie?

1. Ponieważ to idealny wiek.

To, jak my dorośli potraktujemy „listę Justyny” przełoży się na jej poczuci wpływu, gotowość do działania czy umiejętność współpracy, gdy będzie miała 20-40 lat.

A wszystko dlatego, że wiek szkolny to czas, kiedy u dzieci kształtują się podstawowe dla funkcjonowania w społeczeństwie kompetencje. Są nimi m.in. stosunek do pracy czy umiejętność współdziałania w grupie.

Wiek szkolny to czas, kiedy u dzieci kształtują się podstawowe dla funkcjonowania w społeczeństwie kompetencje. Są nimi m.in. stosunek do pracy czy umiejętność współdziałania w grupie.

Stosunek do pracy, „postawa pracy” [2] oznacza rozwijającą się w tym okresie wytrwałość w realizacji podjętego działania oraz dbałość o wynik. Dodatkowo dzieci uczą się czerpać przyjemność z ukończenia danego zadania.

Ich naturalna potrzeba działania, intensywne stosunki społeczne oraz rozwijające się myślenie pojęciowe wpływają na dużą otwartość do angażowania się w zadania, które przekładają się na praktyczne zastosowanie w realnym życiu. Lubią czuć się pożyteczni i zajmować się ważnymi, według nich, rzeczami (ważne to te, które wykonują dorośli).

U uczniów bardzo silna jest potrzeba życia w grupie, uczestniczenia w jej działalności. Rozwijając umiejętność patrzenia na świat z różnych punktów widzenia, potrafią przyjąć fakt, iż ludzie mogą mieć różne zdanie na jeden temat. Przekłada się to na zdolność do dyskusji i współpracy nad wspólnym zadaniem.

Okres dorastania to czas, w którym stare wzorce i schematy z dzieciństwa przestają spełniać swoje funkcje, a nowe nie są jeszcze wykształcone. Dla młodych to czas próby, czas poszukiwania swojej drogi, celu w życiu, określania ról, które mogą pełnić w świecie innych ludzi. Dorastanie to okres, w którym młodzież zaczyna gromadzić nowe doświadczenia fizyczne, społeczne i intelektualne, by móc je samodzielnie uporządkować i przekształcić w nowe wzorce i schematy. A to wszystko po to, by lepiej przygotować się do dorosłego życia.

W tym okresie idealną sytuacją dla tworzenia się adekwatnego poczucia własnej wartości dorastającego człowieka jest sytuacja, w której ma poczucie wsparcia społecznego (bliskich, kolegów) oraz przekonanie, że realizuje swoje osobiste cele i osiąga to, co jest dla niego ważne.

[2] Anna I. Brzezińska, Psychologiczne portrety człowieka, Gdańsk 2005, s. 290

Od około 11-12 r.ż. pojawia się u nastolatków zdolność myślenia formalnego, czyli hipotetyczno-dedukcyjnego, co pozwala im na swobodne i oderwane od rzeczywistości refleksje, poszukiwania rozwiązań problemów w sposób systematyczny i metodyczny oraz logiczne myślenie. Większość nastolatków wykorzystuje myślenie formalne w obszarach, które dobrze zna. Co oznacza, że jeśli dana osoba jest świetna z matematyki, to nie gwarantuje to, że potrafi wykorzystać myślenie formalne w sferze funkcjonowania społecznego. Zatem aby młody człowiek mógł kształtować własny obraz świata i swoje w nim miejsce, musi mieć przestrzeń na aktywne poszukiwanie i sprawdzanie się w różnych obszarach (przestrzeń, w której stawiane są mu wysokie wymagania zmuszające do wykorzystania myślenia formalnego). [3]

2. Ponieważ młodzi obywatele staną się w przyszłości częścią kapitału społecznego.

Młodzi obywatele aktywnie angażujący się w życie społeczne, staną się w przyszłości częścią kapitału społecznego, który decyduje i wpływa na rozwój lokalny i regionalny swojego kraju.

Przez kapitał społeczny rozumiemy efektywną współpracę jednostek (kapitału ludzkiego) zdolnych do pełnego i efektywnego angażowania się w działalność lokalnej społeczności. A co istotne – kapitał społeczny posiada swoje zasoby, których ilość, w odróżnieniu od innych kapitałów np. zasobów naturalnych, w miarę ich wykorzystywania raczej wzrasta niż maleje. Jeśli jednak zasoby kapitału społecznego nie są używane – zanikają.

Kapitał społeczny to współpraca jednostek (kapitału ludzkiego) zdolnych do pełnego i efektywnego angażowania się w działalność lokalnej społeczności. Kapitał społeczny posiada swoje zasoby, których ilość, w odróżnieniu od innych kapitałów np. zasobów naturalnych, w miarę ich wykorzystywania raczej wzrasta niż maleje.

Jest kilka czynników, które sprzyjają angażowaniu się obywateli (i tych małych, i tych dużych):

- uczestnictwo w związkach/ sieciach działających na rzecz społeczności musi być dobrowolne i równe;
- członkowie danej społeczności muszą sobie ufać, gdyż wysoki poziom wzajemnego zaufania przekłada się na gotowość dbania również o cudze interesy. W takich społecznościach ludzie podejmują działania prospołeczne również kosztem interesu własnego;
- członkowie społeczności muszą być świadomi swoich powinności względem innych oraz własnych praw obywatelskich zgodnie z przyjętymi w tej społeczności normami. Gdy przestrzeganie norm staje się coraz bardziej powszechne, następuje zmniejszenie oportunistyki i unikania działań na rzecz dobra wspólnego;

[3] Anna I. Brzezińska, Psychologiczne portrety człowieka, Gdańsk 2005, s. 345-377

- obywatele posiadają umiejętność prowadzenia konsultacji, dyskusji i analiz, które są podstawą tworzenia realnego planu działania, a następnie jego realizacji.

W proces planowania i realizacji zaplanowanych zadań powinna być zaangażowana maksymalna liczba przedstawicieli danej społeczności. A ich zdanie, potrzeby, opinie powinny nadawać kierunek planowanym inicjatywom. [4]

3. Ponieważ uczenie się przez obserwację zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia zachowań pomocowych.

Jednym ze źródeł tendencji do podejmowania zachowań prospołecznych jest uczenie się przez obserwowanie zachowania innych osób. Potwierdzają to badania przeprowadzone przez Bryana i Test (1967), w których sprawdzali czy modelowanie (uczenie się przez obserwację) może zwiększyć prawdopodobieństwa wystąpienia zachowań pomocowych. Zaproszono badanych do bardzo realistycznego eksperymentu, w którym przejeżdżali obok kobiety, której samochód złapał gumę.

W pierwszej grupie badanych uczestnicy eksperymentu mijali tą kobietę w trakcie, gdy inny samochód zjechał na pobocze i jego kierowca pomógł kobiecie zmienić koło.

W trakcie dalszej drogi spotkali inną kobietę w podobnej sytuacji (samochód złapał gumę), ale tym razem nikt jej nie pomógł. W grupie kontrolnej uczestnicy eksperymentu, zanim natknęli się na kobietę, której samochód też złapał gumę, nie widzieli modelu (kierowcy pomagającego przy zmianie opony). Badani, którzy obserwowali modela przejawiającego zachowania pomocowe, zatrzymywali się częściej (około 58%) niż badani z grupy kontrolnej, którzy takiego modela nie obserwowali (34%). [5]

Warto więc inspirować innych, w tym młodych obywateli, będąc dla nich przykładem do obserwowania.

4. Ponieważ wspieranie autonomii ludzi wpływa na ich poziom uczenia się, zaangażowania i poczucie szczęścia.

Przez autonomię rozumiemy możliwość samodzielnego podejmowania decyzji, brania odpowiedzialności i angażowania się w ważne dla siebie działania. Wpływ autonomii na motywację do uczenia się nowych umiejętności sprawdzili belgijscy badacze (Vansteenkiste, Simons, Soenens i Lens, 2004) w trakcie eksperymentu, do którego zaprosili dwie grupy studentów. W jednej grupie zachęcano do angażowania się w zajęcia używając zwrotów wskazujących na kontrolę: „musicie się tego nauczyć”; „jesteście zobligowani” itp. W drugiej grupie używano zwrotów podkreślających autonomię: „możecie wziąć udział w tych zajęciach”, „prosimy was” itp. Po kilku zajęciach grupa niezależnych obserwatorów oceniła poziom zaangażowania (obserwatorzy nie wiedzieli, do której grupy należeli uczestnicy) i okazało się, że więcej nauczyły się osoby z grupy, w której wspierano autonomię.

[4] Małgorzata Konieczny, Kompendium przedsiębiorczości,, s.

[5] Richard J. Crisp, Rhiannon N. Turner, Psychologia społeczna, Warszawa 2009, s. 249-279

Do równie optymistycznych wniosków doszli naukowcy z USA (Langer, Rodin, 1976), którzy badali mieszkańców domu spokojnej starości. Mieszkańców na jednym piętrze poinformowano, że mają dużą autonomię w kwestii organizacji swojego czasu, mogą aranżować pokój wedle swojego uznania i w związku z tym są odpowiedzialni za podlewanie kwiatków. Mieszkańcy Ci dostali informację, że to jest ich odpowiedzialność, żeby byli dumni z tego domu i szczęśliwi tutaj. Mieszkańcy z innego piętra zostali poinformowani, że wszystko zostało już dla nich przygotowane, że nie muszą o nic dbać i o nic się martwić, a kwiaty będą podlewane przez obsługę. Powiedziano im, że odpowiedzialność za to, żeby czuli się w tym domu dumni i szczęśliwi, spoczywa na obsłudze domu.

Po trzech tygodniach okazało się, że seniorzy, którym powierzono autonomię i odpowiedzialność, oceniali siebie jako bardziej szczęśliwych i aktywnych. Częściej też odwiedzali innych pacjentów i rozmawiali z obsługą. Jak się również okazało eksperyment miał o wiele dłuższy, pozytywny wpływ na mieszkańców. Badacze skontaktowali się z mieszkańcami domu po 18 miesiącach i dowiedzieli się, że spośród grupy seniorów, w których wspierano autonomię zmarło 15% osób. Natomiast w drugiej grupie, aż 30%. [6]

Te dwa powyższe badania dają bardzo jasny kierunek, jak tworzyć i pracować ze społecznością szkolną i lokalną, by zwiększyć jej poziom zaangażowania, odpowiedzialności, a ostatecznie dumy z miejsca, w którym żyją oraz poczucia szczęścia w codziennym funkcjonowaniu. Zapraszanie dzieci i młodzieży do przestrzeni, w której mogą podejmować dobrowolne działania na rzecz społeczności szkolnej i/lub lokalnej pozwala im doświadczyć autonomii i uczyć się brania odpowiedzialności za rzeczywistość, w której żyją.

Warto by z takimi doświadczeniami młodzi obywatele wchodzili w dorosłe życie, gdyż suma zachowań pojedynczych obywateli wpływa na postępowanie całej społeczności.

5. Ponieważ młodzi obywatele szukają sensu w tym, co robią.

Poszukiwanie sensu jest bardzo ważnym tematem w okresie dorastania. Wiek dorastania to okres budowania swojej tożsamości. Tożsamość tą pozwala nastolatкови stworzyć i wzmocnić opisywanie siebie i innych jako członków danej grupy. W sytuacji, gdy stare wzorce i schematy z dzieciństwa przestają spełniać swoje funkcje a nowe nie są jeszcze wykształcone grupa daje poczucie bezpieczeństwa (osoby w podobnej sytuacji, podobnie myślące, podobnie postępujące) i daje możliwość jednoznacznego „rozpoznania siebie” – jasnego określenia i rozróżnienia kim jest od tego, kim nie jest.

[6] Michał Czakon, Jak uczyć skuteczności siebie i innych, Motycz Leśny 2019, s. 196-167

Budując swoją tożsamość nastolatki szukają odpowiedzi na pytanie „Kim jestem?“, szukają sensu i uzasadnienia w tym co robią - Dlaczego robię, to co robię? Sens odpowiada na ich potrzebę przynależności. Młodzi zwracają uwagę na działania, które coś tworzą, budują oraz takie, które pomagają innym, są trwałe i zmieniają świat. (Brzezińska st. 345-377)

Młodzi obywatele zwracają uwagę na działania, które coś tworzą, budują oraz takie, które pomagają innym, są trwałe i zmieniają świat.

Ciekawe badania w tym temacie przeprowadzili naukowcy z Belgii (Vansteenkiste, Simons, Soenens i Lens, 2004). Sprawdzili czy realizacja celów służących innym może nas bardziej motywować do działania niż realizacja celów służących tylko nam samym. Do badania zaproszono trzy grupy studentów, którym przekazano informacje na temat wtórnego przetwarzania odpadów. Pierwszej grupie zwrócono uwagę, że warto przetwarzać odpady, ponieważ przekłada się to na oszczędzanie własnych pieniędzy (np. mniejsze koszty wywozu śmieci). Druga grupa dostała informacje, że przetwarzanie śmieci służy środowisku i planecie. Trzeciej natomiast przekazano informacje o obu rodzajach korzyści (dla siebie i dla innych). Jak się później okazało najwięcej aktywności świadczących o przyswojeniu informacji na temat przetwarzania odpadów podjęli studenci, którym zwrócono uwagę na płynące z tego korzyści dla środowiska i planety (75% osób z tej grupy podjęło działania związane z przetwarzaniem). W grupie, która dostała informacje o korzyściach dla nich samych, było ich 43%. Natomiast w grupie, która miała informacje o obu korzyściach – 62%. [7]

Te bardzo optymistyczne wyniki pokazują, iż działalność na rzecz dobra innych (obywateli, zwierząt, planety) może nadać sens funkcjonowaniu młodych osób, pomóc im znaleźć swoją drogę życiową oraz pomóc dookreślić swoje role, które mogą pełnić w życiu innych ludzi.

Metody

W naszej pracy warsztatowej i szkoleniowej pracujemy metodą dramy, która bazując na technikach teatralnych polega na wchodzeniu w fikcyjne role, przeżywaniu sytuacji i przyglądaniu się jej z różnych perspektyw. Dzięki dwóm płaszczyznom dramy: narracyjnej (gdzie buduje się sytuację dramową, postać, problem) i refleksyjnej (gdzie przetwarza się to doświadczenie przy pomocy technik pogłębiających) metoda ta sprzyja rozwijaniu lepszego rozumienia drugiej osoby, przyjmowania jej perspektywy, rozwijaniu umiejętności rozwiązywania problemów i wreszcie - empatii.

Drama stymuluje także myślenie twórcze, zwiększa samoświadomość, współpracę w grupie, zachowania prospołeczne i komunikację (badania DICE).

W naszej pracy w celach edukacyjnych i rozwojowych stosujemy narzędzia teatralne w ramach formuły Teatru zaangażowanego społecznie, który służy do wspierania, integrowania i wzmacniania społeczności lokalnych (TzS), a także do podejmowania ważnych dla społeczności tematów w formule debaty społecznej (Teatr Forum).

Istotną dla nas metodą jest także Arteterapia czyli terapia przez sztukę, która służy wzmacnianiu świadomości, poczucia sprawstwa oraz wyrażaniu swojej ekspresji twórczej.

W przedstawionych poniżej scenariuszach zajęć przy części z zaproponowanych ćwiczeń podajemy konkretne źródło jego pochodzenia, czy jego poznania (książki, publikacje, szkolenia). Przy części zaś trudno jest ustalić źródło pochodzenia, gdyż są to ćwiczenia zapoznane na licznych szkoleniach i warsztatach: przetwarzane, dostosowywane do potrzeb grupy, unowocześniane. W pewnym sensie więc stanowią one wspólne dobro rzeszy trenerów i animatorów.

Scenariusz zajęć

INTEGRACJA I WSPÓLNE ZASADY

Zajęcia Integracja to jedno z ważniejszych etapów dla nowo budującej się grupy. Ich celem i zadaniem prowadzącego zajęcia jest stworzenie przestrzeni do współpracy opartej na zaufaniu i równości. Jest to czas, w którym uczestnicy zapoznają się ze sobą, określają swoje miejsce w strukturze grupy, uczą się współpracy, tworzą normy grupowe, podejmują osobiste decyzje dotyczące potrzeb bezpieczeństwa, otwartości oraz zaangażowania. Część z powyższych procesów zachodzi również wśród osób, które już się znają. Struktura grupy tworzy się na nowo w odniesieniu do celu, do realizacji którego została ona powołana.

Ważne by prowadzący czuwał m.in. nad określeniem celów, zasad i norm grupowych; pomógł grupie zawrzeć kontrakt w ramach określonych celów; proponował aktywności uwzględniające aktualne potrzeby grupy; modelował zaangażowanie i otwartość.

Szczegółowe cele zajęć INTEGRACJA I WSPÓLNE ZASADY:

- Poznanie członków grupy.
- Budowanie zaufania wewnątrz grupy.
- Integracja członków grupy.
- Tworzenie bezpiecznej przestrzeni do wspólnej pracy.
- Opracowanie zasad współpracy.

Przebieg zajęć INTEGRACJA I WSPÓLNE ZASADY

Ćwiczenia "Pamiętam wszystkie imiona"

Poniżej przedstawiamy kilka ćwiczeń, które pozwolą poznać i utrwalić imiona wszystkich obecnych osób. Ćwiczenia te mają formę wyzwania i zabawy, co może być dodatkowo dobrym sposobem na zwiększenia swobodnej komunikacji w grupie.

1) IMIĘ + ZWIERZĘ

Czas: 10-15 minut

Przebieg:

Pierwsza osoba w grupie przedstawia się podając swoje imię i dodając do niego zwierzę, które zaczyna się na tą samą literę, co jej/jego imię, np. "Jestem Magda i moje zwierzę to mrówkojad". Następna osoba (siedząca najbliżej) powtarza imię i zwierzę podane przez pierwszą osobę i dodaje swoje imię i zwierzę (na pierwszą literę imienia). Kolejny uczestnik powtarza imiona i zwierzęta dwóch przedmówców i podaje swoje.

Wskazówki do ćwiczenia IMIĘ + ZWIERZĘ:

- Wygodnie jest wykonać to ćwiczenie, gdy wszyscy siedzą w kole i mają ze sobą kontakt wzrokowy.
- Warto by prowadzący docenił zaangażowanie uczestników w zapamiętaniu imion i sam wziął w nim udział, np. powtarzając na końcu imiona i zwierzęta wszystkich uczestników.
- Ćwiczenie pomocne w poznaniu i utrwaleniu imion.

Każda kolejna osoba powtarza imiona i zwierzęta wszystkich osób, które się przed nią przestawiły i dodaje swoje.

Pytania do omówienia:

- Czy teraz pamiętacie wszystkie imiona?
- Czy ktoś chce powtórzyć imiona wszystkich uczestników w grupie?

3) IMIĘ + GEST

Czas: 10-15 minut

Przebieg:

Propozycja poznania imion w sposób teatralny. Wszyscy uczestnicy stoją w kole. Pierwsza osoba w grupie (dobrze by był to trener, który zamoderuje przebieg ćwiczenie) przedstawia się podając swoje imię i dodając do niego gest (np. podskok, ukłon, machanie ręką). Przedstawione imię i zaproponowany gest powtarza jednocześnie cała grupa.

Na początku trener może pilnować rytm powtarzania mówiąc: Trzy cztery... Warto, tego pilnować do momentu, aż grupa wejdzie w swój rytm powtarzania. Następna osoba (stojąca najbliżej) podaje swoje imię i swój gest, który również powtarza cała grupa. Swoje imiona i gest podają po kolei wszyscy uczestnicy warsztatów. Każde imię i gest są powtarzane przez wszystkich w grupie.



link do filmiku: <https://youtu.be/b4BfWtEI3ng>

Pytania do omówienia:

- Czy teraz pamiętacie wszystkie imiona?
- Czy ktoś chce powtórzyć imiona wszystkich uczestników w grupie

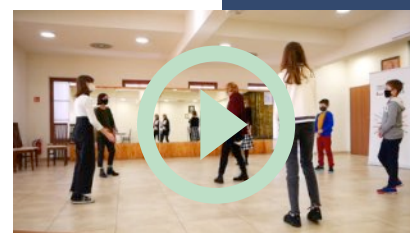
4) WĄŻ BOA

Czas: 10 minut

Przebieg:

Uczestnicy stoją w kole. Do środka wchodzi chętna osoba, która będzie Wężem Boa. Wąż bardzo wolno, z wyciągniętymi rękami do przodu zbliża się do jednej z osób stojącej w kole. Pozostali członkowie grupy mogą uratować osobę zagrożoną atakiem Węża krzyżąc jej imię. Jeśli im się to nie uda (Wąż dotrze do wybranej osoby i ją dotknie zanim grupa wypowie jej imię), to ona staje się Wężem Boa i wchodzi do środka koła by szukać nowej ofiary. Po kilku rundach można zaproponować inną wersję ratowania - osoba zagrożona atakiem Węża sama wybiera ratownika wywołując go wzrokiem (patrzy na osobę, która musi wypowiedzieć jej imię).

W pierwszej wersji za ratowanie odpowiedzialna jest cała grupa, co przekłada się na współpracę. W drugiej wersji odpowiedzialność leży po stronie jednej, wybranej osoby. Druga wersja tego ćwiczenia zwiększa koncentrację, uważność i zaangażowanie uczestników.



link do filmiku: <https://youtu.be/b4BfWtEI3ng?t=140>

Pytania do omówienia:

- Jak czuliście się w tym ćwiczeniu?
- Jak się czuły osoby, które były zagrożone atakiem Węża?
- Kiedy było łatwiej ratować: gry imię wypowiadała cała grupa czy wybrana osoba?
- Jakie widzieli plusy i minusy, gdy pomagali jako grupa a każdy z osobna?

Źródło:

- Ćwiczenie IMIĘ + ZWIERZĘ i WAŻ BOA: Doświadczenie i materiały własne autorek publikacji.

Ćwiczenia “Poznajmy się”

Poniżej przedstawiamy kilka ćwiczeń, które pozwolą uczestnikom poznać się lepiej, znaleźć podobieństwa i wspólne tematy, zaciekawić się innymi oraz stworzyć przestrzeń do budowania więzi między uczestnikami i ostatecznie zintegrować grupę.

1) HERB

Czas: 20-30 minut

Materiały: kartki A4, flamastry, kredki do swobodnego użytku

Przebieg:

Każdy uczestnik na podzielonej kartce A4 ma za zadanie wypisać lub zobrazować rysunkiem 4 zaproponowane przez prowadzącego tematy.

Tematy do wyboru:

- a) Symbol/logo nawiązujące do swojego imienia;
- b) Forma imienia, która najbardziej odpowiada uczestnikowi i chce by tak do niej/niego mówiono w tej grupie;
- c) Szczególnie cenioną przez uczestnika wartość;
- d) To, w czym uczestnik chce być lepszy, czego chce się nauczyć;
- e) Umiejętność/ wiedza uczestnika, którą chce się podzielić z innymi;
- f) Cztery słowa, które chce częściej, lub chce w ogóle słyszeć o sobie od innych (np. wyrazy wdzięczności; co we mnie cenią);
- g) Miejsce, gdzie, czuje się dobrze, gdzie odpoczywa;
- h) Sposób w jaki odpoczywam, regeneruję się.

Wskazówki do ćwiczenia HERB:

- Do informacji zdobytych w ćwiczeniu Herb warto wracać na różnych etapach pracy grupy, np. gdy pojawia się zmęczenie, to co uczestnikom pomaga odpocząć/ zregenerować się.

Po przygotowaniu swojego herbu uczestnicy wzajemnie przedstawiają sobie swoje prace omawiając poszczególne pola. Przedstawianie herbów może być przeprowadzone na kilka sposobów, np.:

- każdy uczestnik przedstawia swój herb na forum przed pozostałymi członkami grupy;
- uczestnicy dobierają się w pary i przedstawiają sobie swoje herby. Następnie na forum przedstawiają herb swojego rozmówcy;
- uczestników dzielimy na 3-4 osobowe zespoły, w których poszczególne osoby wzajemnie przedstawiają sobie swoje herby. Z przygotowanych herbów można zrobić galerię.

Pytania do omówienia:

- Jak się czułaś/ czułeś uzupełniając swój herb?
- Co nowego/ważnego/ciekawego dowiedziałaś/ dowiedziałeś się o koleżankach/ kolegach z grupy?
- Co chcesz zapamiętać z przedstawionych przez innych herbów by wracać do tego na następnych zajęciach?

2) KTO, TAK JAK JA

Czas: 10- 15 minut

Przebieg:

Uczestnicy siedzą na krzesłach ustawionych w kole. Krzesel musi być o jedno mniej niż jest uczestników. Osoba, która nie ma krzesła staje w środku koła i zadaje innym pytanie: Kto, tak jak ja jest.../ ma...../ lubi.../ potrafi..... np. jest mieszkańcem Krakowa, lubi koty, mieszka na Podgórzu, lubi tańczyć, ma młodszego brata, potrafi rysować. Wszystkie osoby, które też są/mają/lubią/potrafiają tak, jak osoba stojąca w kole wstają ze swojego krzesła i starają się znaleźć dla siebie nowe miejsce (nie można ponownie usiąść na krzesle, z którego się wstało). Miejsca szuka również osoba stojąca na środku. Po zajęciu wszystkich krzesel uczestnik, który nie ma swojego miejsca zostaje w środku koła i zadaje pozostałym swoje pytanie: Kto, tak jak ja jest.../ ma...../ lubi.../ potrafi....

Pytania do omówienia:

- Jak czuliście się w tym ćwiczeniu?
- Czy jakaś informacja o waszych koleżankach/ kolegach was zaskoczyła/ zaintrygowała?

3) POKAŻCIE NAM TO

Czas: 10- 15 minut

Przebieg:

Wszyscy rozchodzą się po sali, następnie dobierają w zespoły (2,3 lub 4 osobowe). Każdy zespół ustala, co jego członkowie mają ze sobą wspólnego, i pokazują daną cechę lub czynność bez nazywania jej słowami. Kiedy wszystkie zespoły już coś przygotowują, prezentują to reszcie grupy.

Pozostali uczestnicy oglądają i odgadują cechę. Po prezentacji uczestnicy dobierają się w inne, nowe zespoły (można zwiększać liczbę) i ponownie szukają swojej wspólnej cechy, które bez słów prezentują grupie.

Pytania do omówienia:

- Jak czuliście się w trakcie tego ćwiczenia?
- Jak wybieraliście wspólną cechę, którą później prezentowaliście grupie?
- Czy szukanie wspólnych cech było łatwym czy trudnym zadaniem?



link do filmiku: <https://www.youtube.com/watch?v=uY678YIsNks&feature=youtu.be>

Wskazówki do ćwiczenia KTO, TAK JAK JA:

- Warto powtórzyć ćwiczenie kilkakrotnie by większość uczestników mogła znaleźć się w środku koła i zaproponować swoje pytanie.
- Informacje, którymi grupa dzieli się w tej zabawie, można rozszerzyć na tematy związane z wspólnym przedsięwzięciem lub innym ważnym dla uczestników tematem (np. kto tak jak ja chce się opiekować bezdomnymi zwierzętami).
- Warto rozwijać proponowane tematy stopniowo od bezpiecznych do bardziej intymnych/ osobistych.
- Ćwiczenie jest bardzo energiczne i radosne, dlatego warto poprosić uczestników o uważność na innych.



link do filmiku: <https://www.youtube.com/watch?v=uY678YIsNks&feature=youtu.be&t=323>

Wskazówki do ćwiczenia POKAŻCIE NAM TO:

- Ćwiczenie to wymaga i zachęca do bezpiecznego kontaktu fizycznego. Warto by było poprzedzone innymi ćwiczeniami, które będą doświadczeniem współpracy bez dotyku.

4) SPEED DATING

Czas: 10 - 15 minut

Przebieg:

Uczestnicy chodzą po sali w różnych kierunkach. Na sygnał trenera dobierają się w pary z osobą, która jest najbliżej nich. W tych parach przez 2 minuty rozmawiają ze sobą na zaproponowane przez trenera tematy, np. *Moje ulubione jedzenie./ Kiedy byłam mała, bałam się.../ Co cenię najbardziej w ludziach?/ Gdybym był owocem, to jakim?/ 3 rzeczy na bezludną wyspę./ Dla innych chętnie zrobię.../ Za 5 lat chciałbym.../ Gdybym mógł coś zmienić na świecie, to byłoby to.../ Gdybym mógł coś zmienić wokół siebie, to byłoby to...*

Pytania do omówienia:

- Jak się czuliście w tym ćwiczeniu?
- Czego dowiedzieliście się o sobie samym i o sobie wzajemnie? Co was zaskoczyło?

Źródło:

- Ćwiczenie HERB: Doświadczenia i materiały własne autorki publikacji.
- Ćwiczenie KTO TAK, JAK JA: S. Clifford, A. Herrmann, Teatr przebudzenie, Łódź - Warszawa 2003, s. 46 (tytuł: Słońce świeci na...)
- Ćwiczenie POKAŻCIE NAM TO: S. Clifford, A. Herrmann, Teatr przebudzenie, Łódź - Warszawa 2003, s. 45.



link do filmiku: <https://www.youtube.com/watch?v=uY678YIsNks&feature=youtu.be&t=1413>

Ćwiczenia "Spotkajmy się w działaniu"

Poniżej przedstawiamy kilka ćwiczeń, które pozwolą uczestnikom poznać się lepiej w działaniu, uczyć się współpracy, doświadczać wsparcia i wykorzystać swoje zasoby, budować spójność grupy oraz sprawdzać różne sposoby rozwiązywania problemów. Ćwiczenia te dają również możliwość grupie doświadczenia wspólnego sukcesu, zobaczenia, że razem mogą osiągnąć nawet to, co na początku wydaje się niemożliwe.

1) HAKER

Czas: 15 minut

Przebieg:

Ustawiamy w sali krzesła, o jedno więcej niż jest osób siedzących (rozstawione po sali w różnych miejscach). Haker stoi na jednej stronie sali. Idzie wolno i spokojnie w stronę pustego krzesła. Pozostali uczestnicy starają się uniemożliwić zajęcie wolnego krzesła. Muszą przesiadać się ze swojego krzesła na krzesło wolne.

Zasady:

- nie wolno komunikować się werbalnie i niewerbalnie
- nie wolno dotykać hakera
- nie wolno siadać na krzesła, które się opuściło.

Wskazówki do ćwiczenia HAKER:

- Ćwiczenie jest bardzo energiczne, a czasem nawet gwałtowne. Warto poprosić uczestników o bycie uważnym na innych. Warto by na początku hakercem był prowadzący spotkanie. Stworzy to przestrzeń dla grupy na doświadczenie współpracy i wspólnego sukcesu.

Warto prowadzić ćwiczenie, aż grupa zobaczy, co im pomaga, a co utrudnia; aż grupa doświadczy jak to jest być wspólnie działającym zespołem/ organizmem.

Pytania do omówienia:

- Co czuliście w trakcie ćwiczenia?
- Jak działaliście (z planem? bez planu)?
- Co zauważyliście?
- Co pomagało współpracować?
- Co utrudniało współpracować?
- Co teraz zrobilibyście inaczej?

2) WSPÓLNA HISTORIA

Czas: 10 - 30 minut (w zależności od liczby uczestników)

Przebieg:

Stworzenie wspólnej historii: najpierw rozgrzewka, czyli tworzenie historii po jednym słowie (idziemy po kole), a potem po jednej frazie lub zdaniu. Opcjonalnie, w zależności od liczebności grupy można w połowie historii podzielić grupę na pół i każda grupa teraz kontynuuje historię. Potem porównanie dwóch historii, które wyszły z jednego "korzenia".

Pytania do omówienia:

- Jak czuliście się, tworząc historię, mając wpływ na dalszy jej tok?
- Co było trudne w tym ćwiczeniu, a co było łatwe i przyjemne?

3) DOMINO - Krąg wspólnych cech

Czas: 10 - 20 minut (w zależności od liczby uczestników)

Przebieg:

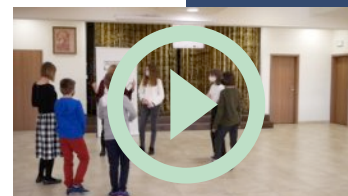
Prosimy jedną osobę z grupy o wymyślenie dwóch własnych cech, które następnie powie grupie w ten sposób: "Po swojej lewej stronie jestem dziewczynką, po prawej - mam dwóch braci". Zapraszamy kogoś innego z grupy, kto podziela jedną z cech, aby złapał pierwszą osobę za prawą rękę lub za lewą rękę (stosownie do tego, którą cechę podziela). Następnie osoba ta dodaje własną charakterystykę z wolnej strony.

Niech każdy członek grupy tak się ustawi, aby w końcu powstał krąg, w którym wszyscy są połączeni.

Jeśli dana cecha nie występuje u kogoś innego w grupie i domino nie może zostać połączone, poproś uczestników o wynegocjowanie innej cechy umożliwiającej łączenie grupy.

Pytania do omówienia:

- Jak się czuliście w tym ćwiczeniu?
- Czy łatwo jest znaleźć wspólne cechy z innymi?



link do filmiku: <https://youtu.be/uY678YIsNks?t=996>

4) WIELKI SUPEŁ

Czas: 5-10 minut

Przebieg:

Wszyscy uczestnicy stają w małym kole, zamykają oczy, wysuwają do przodu oba ramiona z otwartymi dłońmi. Kiedy wszyscy są już gotowi, muszą znaleźć dwie wolne ręce (lepiej, żeby nie należały do tej samej osoby) i mocno je uchwycić. Wychodzi wielka plątanina, którą wszyscy razem muszą rozplątać. Zatem wszyscy otwierają oczy i muszą rozplątać supeł bez puszczenia się za ręce. Poza świetną zabawą ćwiczenie jest wyzwaniem dla grupy. Uczestnicy mają za zadanie wspólnie osiągnąć cel, czyli rozplątać się. Po kilku próbach rozplątywanie staje się coraz łatwiejsze i daje grupie poczucie, że odnieśli sukces.

Pytania do omówienia:

- Jak się czuliście w trakcie tego ćwiczenia?
- Co wam się w nim najbardziej podobało?
- Co uczestników motywowało do działania, do szukania rozwiązania: (dobra zabawa, możliwość współpracy, wyzwanie)?

Wskazówki do ćwiczenia WIELKI SUPEŁ:

- Większość grup osiąga cel, ale czasami trzeba zaproponować stworzenie dwóch kręgów albo zaplątać tylko część grupy.

Źródło:

- Ćwiczenie HAKER i WSPÓLNA HISTORIA: Doświadczenia i materiały własne autorek publikacji.
- Ćwiczenie DOMINO: Każdy inny, wszyscy równi. Pakiet edukacyjny - pomysły, źródła, metody, zajęcia w nieformalnej edukacji międzykulturowej młodzieży i dorosłych, Warszawa 2003, s. 72-73.
- Ćwiczenie WIELKI SUPEŁ: S. Clifford, A. Herrmann, Teatr przebudzenie, Łódź - Warszawa 2003, s. 81

Ćwiczenia "To dla nas ważne"

Ćwiczenie "To dla nas ważne" jest pierwszym ćwiczeniem, w którym grupa może spotkać się w temacie wspólnego działania na rzecz dobra innych. Jego celem jest doświadczenie i nazwanie wszystkich czynników, które motywują grupę do współpracy i mogą ich wspierać na kolejnych, czasem trudniejszych etapach wspólnego działania.

Czas: 20 - 40 minut

Materiały: kartki A4; kartki z filcharta; filpchart; długopisy; flamastry; kredki; nożyczki; taśma klejąca.

Przebieg: Ćwiczenie przebiega w kilku etapach.

ETAP I: Prosimy, by każdy z uczestników indywidualnie wypisał wszystkie skojarzenia jakie pojawiają mu się ze słowem współpraca (z czym mi się kojarzy, jak chcę by wyglądała, co mnie w niej cieszy, co jest jej efektem), np. zabawa, śmiech, wsparcie, motywacja, wymiana.

ETAP II: Z wszystkich skojarzeń uczestnicy mają wybierać 3-5 skojarzeń, które są dla nich najważniejsze, np. lubię współpracować, bo...

ETAP III: Uczestnicy dobierają się w grupy 3-4 osobowe i wzajemnie opowiadają sobie o swoich wyborach – najważniejszych skojarzeń ze słowem współpraca. Następnie wybierają 5 skojarzeń, które wspólnie uznają za ważne dla wszystkich w grupie.

ETAP IV: Grupy inspirując się wybranymi skojarzeniami tworzą swoje hasło (muszą użyć min. 3 słowa), które będzie im przypominać dlaczego współpraca jest dla nich ważna. Przykładowe hasła: wspólna praca się opłaca, dobro wraca, współpracuj z ludźmi, którzy współpracują z tobą, gra wzajemnej pomocy.

ETAP V: W grupach przygotowują plakat, na którym przedstawia swoje hasło i prezentują pozostałym uczestnikom.

Dodatkowo:

Wybrane przez poszczególne grupy najważniejsze skojarzenia ze słowem współpraca można pogrupować: 1) co dobrego ze współpracy ma nasz zespół (gdy razem pracujemy, tylko my mamy z tego korzyść, np. śmiech), 2) co dobrego z naszej współpracy ma społeczności (co dzięki temu ma społeczność – spektakl). Rozpisać to w dwóch kołach – mniejsze w środku (nasza grupa), większe na zewnątrz (społeczeństwo).

Wskazówki do ćwiczenia "TO DLA NAS WAŻNE":

- Warto by ćwiczenie pojawiło się po kilku aktywnościach, w których uczestnicy doświadczą współpracy.
- Przy młodszych uczestnikach warto podać przykład skojarzeń np. ze słowem BIEGAĆ (szybko, wolno, truchtem, wyścig, samemu, w grupie, ucieczka, berek kuczany...).

Źródło:

- Ćwiczenie "To dla nas ważne": Doświadczenie i materiały własne auterek publikacji.

Ćwiczenia "Wspólne zasady"

Poniżej przedstawiamy ćwiczenia, które są zaproszeniem uczestników do zastanowienia się nad swoimi oczekiwaniami, a także lękami związanymi z planowanym projektem. Ich nazwanie i przedyskutowanie buduje zaufanie w grupie i jest ważnym krokiem do opracowania wspólnych zasad, które staną się podstawą do bezpiecznej i efektywnej pracy.

1) JAK W ZEGARKU

Czas: 30 minut

Przebieg:

Tworzenie zasad pracy grupy na podstawie dobrze funkcjonujących mechanizmów, np.

- Jakie są zasady dobrze funkcjonującego zegarka (nie opóźnia się – nie spóźniam się na zajęcia; ma wskazówkę sekundową – prowadzący komunikuje grupie czas pozostały do końca ćwiczenia);

- Jakie są zasady dobrze funkcjonującego cyrku (każdy ma swoje zadanie do zaprezentowania - warto ustalić, kto co będzie wykonywał).

Uczestnicy w grupach kilkuosobowych tworzą opis dobrze funkcjonujących mechanizmów (może być opis słowny, rysunek, schemat). Następnie prezentują wyniki swojej pracy na forum.

Pytania do omówienia:

- Jak wam się pracowało razem?
- Co ułatwiało a co utrudniało pracę w waszej grupie?
- Które z mechanizmów funkcjonowania zegarka możemy przenieść do naszej grupy by efektywniej razem pracować?

2) NADZIEJE I OBAWY

Czas: 30 minut

Przebieg:

Na przygotowanych wcześniej kolorowych karteczkach uczestnicy wypisują swoje oczekiwania (na kartkach w kształcie balonów/ latawców), a także lęki związane z udziałem w zajęciach (na kartkach w kształcie cegieł). Po uzupełnieniu karteczek są one kładzione na podłodze tekstem do dołu. Jeden z uczestników je tasuje, rozdaje i po kolei każdy czyta anonimowe karteczki. Można karteczki przykleić na arkusz - nadzieje w balonikach unoszą do góry, obawy w cegiełkach trzymają blisko ziemi.

Pytania do omówienia:

- Jak czuliście się biorąc udział w tym ćwiczeniu?
- Jakie były podobieństwa i różnice między obawami i nadziejami poszczególnych osób?

3) KONTRAKT

Czas: 30 minut

Przebieg:

Zapraszamy uczestników do podsumowania wcześniejszych ćwiczeń i ustalenia zasad wspólnego kontraktu. Zasady mają określać, co uczestnikom jest potrzebne by mogli wspólnie realizować swoje cele, by ich praca była efektywna i bezpieczna. Zasady mają być również odpowiedzią na ich oczekiwania i obawy związane z planowanym projektem.

Proponowane przez uczestników zasady warto zapisać na flipie. Ważne, aby sprawdzać czy proponowane zasady są zrozumiałe i możliwe do realizowania/przestrzegania. Pomocne przy tym może być pytanie: Po czym poznacie, że dana zasada jest przestrzegana/ respektowana (np. Zasada: Dbamy o dobrą atmosferę. Jest przestrzegana, jeśli nie używamy obraźliwych słów względem innych). Można zaprosić wszystkich uczestników do podpisania kontraktu.

Pytania do omówienia:

- Co wam może pomóc przestrzegać zasady, które zaproponowaliście w kontrakcie?
- Która, z zaproponowanych zasad wydaje wam się dla was trudna do przestrzegania?
- Czy jest coś, czego potrzebujecie od grupy/ możecie dostać od grupy, co pomogłoby wam przestrzegać zasadę/ zasady dla was trudne?
- Na które z zaproponowanych zasad najbardziej wam zależy?

Wskazówki do ćwiczenia KONTRAKT:

- Pytania do omówienia warto zadać zwłaszcza w grupach, w których uczestnikom jest trudno przestrzegać wspólne zasady. Ważne by kierować rozmowę na szukanie wspólnych rozwiązań i wzajemnego wspierania się w tym temacie.

Źródło:

- Ćwiczenie JAK W ZEGARKU: K. Witerska, TEATR FORUM Drama, Edukacja rówieśnicza, Profilaktyka, s. 57.
- Ćwiczenie NADZIEJE I OBAWY: S. Clifford, A. Herrmann, Teatr przebudzenie, Łódź - Warszawa 2003, s. 72.
- Ćwiczenie KONTRAKT: Doświadczenie i materiały własne autorki publikacji.

Ćwiczenia "Podsumowanie zajęć"

1) PODSUMOWANIE w PYTANIACH

Czas: 10-15 minut

Przebieg:

W miejscu widocznym dla wszystkich uczestników układamy kartki z nadrukowanymi pytaniami do podsumowania zajęć.

Każdy z uczestników odpowiada na dwa wybrane przez siebie pytania.

Przykładowe pytania:

- Co zaskoczyło Cię na dzisiejszych zajęciach?
- Czego nauczyłaś/ nauczyłeś/ dowiedziałaś/ dowiedziałeś się na dzisiejszych zajęciach?
- Do czego chciałabyś/ chciałbyś wrócić na następnym spotkaniu?
- Czego Ci zabrakło na dzisiejszym spotkaniu?

2) DOBRA ROBOTA

Czas: 5 minut

Przebieg:

Wszyscy uczestnicy stoją w kole. Odwracają się w prawą stronę - nadal stojąc w kole stoją jedna osoba za drugą. W tym ustawieniu kładą prawą rękę na rękę osoby przed nią/nim i delikatnie poklepując ją po ramieniu mówią "dobra robota". Następnie uczestnicy zmieniają ustawienie i wszyscy w kole odwracają się w lewą stronę. Ponownie kładą prawą rękę na ramieniu osoby stojącej przed sobą i delikatnie ją poklepując mówią "dobra robota".

Wskazówki do ćwiczenia:

- Ćwiczenia na zakończenie są podsumowaniem pracy całego spotkania i same w sobie traktujemy je jako czas na wyrażenie różnych pytań/ potrzeb i wniosków. Po wypowiedzeniu się wszystkich uczestników nie zadajemy już dodatkowych pytań, tak jak w poprzednich ćwiczeniach w omówieniu

Źródło:

- Ćwiczenia PODSUMOWANIE w PYTANIACH i DOBRA ROBOTA: Doświadczenie i materiały własne auterek publikacji.

Scenariusz zajęć WSPÓŁPRACA

By grupa konstruktywnie i efektywnie pracowała, potrzebuje wzajemnego zaufania jej członków i głębszych relacji, świadomości swoich zasobów i ograniczeń (kompetencji poszczególnych uczestników) oraz możliwości łączenia celów indywidualnych z celami grupy (poczucie sensu, poczucie wspólnoty). Zaproponowany poniżej zestaw ćwiczeń ma stworzyć uczestnikom bezpieczne miejsce do eksperymentowania nowych zachowań, podejmowania wyzwań, odkrywania siły i możliwości w sobie, otwierania się przed innymi.

Szczegółowy cel zajęć WSPÓŁPRACA:

- Ćwiczenie umiejętności jasnej i bezpośredniej komunikacji, w tym aktywnego słuchania, wyrażania swoich potrzeb, dostrzegania i przyjmowania perspektywy innych osób.
- Ćwiczenie umiejętności negocjacji i szukania wspólnych rozwiązań.
- Zwiększenie samoświadomości uczestników (nt. kompetencji i ograniczeń, potrzeb, sposobów funkcjonowania w grupie).

Przebieg zajęć WSPÓŁPRACA

Ćwiczenie "Spotkajmy się w działaniu"

Poniżej przedstawiamy zadania, które ćwiczą umiejętność nawiązywania kontaktów z drugim człowiekiem, w tym aktywnego słuchania i otwartość na wspólne działanie oraz uczyć brania odpowiedzialności za wspólne bezpieczeństwo i działanie w grupie. Doświadczenia te dodatkowo wzmacniają poczucie jedności w grupie i zaufanie.

1) TAK, ZRÓBMY TO!

Czas: 10 - 15 minut

Przebieg:

Uczestnicy pracują w parach przez 3 minuty. Ich zadaniem jest ustalenie, co będą wspólnie robić po tych zajęciach. W rozmowie muszą przestrzegać zasad:

- uważnie słuchać co mówi partner rozmowy;
- zgodzić się na jego propozycję: TAK;
- powtórzyć jego propozycję: TAK, po zajęciach zjemy ciastko;
- dodać do propozycji coś nowego, co będzie uzupełnieniem propozycji: TAK, po zajęciach zjemy ciastko i pójdziemy na spacer.

Po zakończeniu pierwszej rundy uczestnicy dobierają się w inne pary i ponownie szukają wspólnego pomysłu, np. na zajęcia dodatkowe, na opowiadanie.

Pytania do omówienia:

- Jak wam się rozmawiało w parach?
- Jak zaproponowana forma rozmowy wpływała na rozmowę? Co utrudniało, co ułatwiało rozmowę?
- Podsumujmy wasze doświadczenie i wypiszmy na filpie to, co pomaga wspólnie ustalać różne rzeczy/cele.

2) PROWADZENIE ŚLEPCA

Czas: 10-15 minut

Przebieg:

Uczestnicy dobierają się w pary (osoba A – jest „ślepcem”, osoba B - prowadzącym). Osoba A zamyka oczy i jest prowadzona dotykiem lub głosem przez osobę B do wyznaczonego celu. Później następuje zmiana i osoba A jest prowadzącym, a osoba B - „ślepcem”. W trakcie ćwiczenia uczestnicy mają obserwować pojawiające się w nich emocje.

Wariant:

Uczestnicy dzielą się na dwa zespoły. Osoby A - są „ślepcami” i stają w jednym końcu sali z zamkniętymi oczami. Osoby z drugiej grupy (B - prowadzący) w milczeniu podchodzą do osób A, wybierają jedną z nich by bezpiecznie przeprowadzić ją do wyznaczonego celu.

Pytania do omówienia:

- Jak się czuliście w obu rolach?
- Jakie emocje się pojawiły w poszczególnych sytuacjach?
- Co ułatwiało, a co utrudniało bycie w poszczególnych rolach?
- Jak się czuliście w obu wariantach? "Czy to coś zmieniało, że wiedzieliście lub nie wiedzieliście kto was prowadzi?"

Wskazówki do ćwiczenia PROWADZENIE ŚLEPCA:

- ćwiczenie na samym początku może być trudne/niekomfortowe dla części uczestników (z powodu zamkniętych oczu). Warto więc wyraźnie podkreślić, że osoba prowadząca bierze odpowiedzialność za bezpieczeństwo prowadzonego „ślepcą”.

3) JEDEN ZA WSZYSTKICH - WSZYSCY ZA JEDNEGO

Czas: 10 - 15 minut

Przebieg:

Uczestnicy stoją w kole i odliczają począwszy od 1 - by każdy z uczestników miał swój numer. Muszą zapamiętać swój numer. Chodzą swobodnie po sali. Trener podaje numer, a osoba z tym numerem „MDLEJE” (ważne by mdleć wolno, by dać czas innym na reakcję). Pozostali uczestnicy ratują MDLEJĄCA/EGO. Kontynuujemy ćwiczenie, aż grupa dojdzie do płynnej współpracy przy realizacji zadania, wypracuje zasady, swój system.

Pytania do omówienia:

- Jak wam było w tym ćwiczeniu?
- Jak się czuliście w sytuacji OMDLENIA, a jak w sytuacji ratowania MDLEJĄCEGO/EJ?
- Co wam pomagało we współpracy (ratowaniu)? A co utrudniało?
- Podsumujmy wasze doświadczenie i wypiszmy na filpie zasady/ system, które pomogą wam realizować zadanie (ratować MDLEJĄCEGO).

4) RYBKA W AKWARIUM

Czas: 10 - 15 minut

Przebieg:

Uczestnicy stoją w kole. Osoba chętna wchodzi do środka koła - staje się rybką w akwariium. Osoba - rybka w akwariium ma zamknięte oczy, pływa w kole, w którym reszta uczestników ją zabezpiecza. Nie potrzebuje pomocy (jak w PROWADZENIU ŚLEPCA), ale przestrzeni i bezpieczeństwa. Grupa falującymi ruchami i miękkimi "odbija" rybkę od ścian akwariium. W rolę rybki wchodzi po kolei inni uczestnicy grupy.

Pytania do omówienia:

- Jak wam było w tym ćwiczeniu?

Źródło:

- Ćwiczenie TAK, ZRÓBMY TO!:
- Ćwiczenie PROWADZENIE ŚLEPCA: Doświadczenia i materiały własne autorki publikacji.
- Ćwiczenie JEDEN ZA WSZYSTKICH - WSZYSCY ZA JEDNEGO:
- Ćwiczenie RYBKA W AKWARIUM: Przybylska-Matula, 2007, s. 6

Ćwiczenie "Moje kompetencje - mój wkład w grupie"

Poniżej przedstawiamy ćwiczenia, które mają pokazać grupie, jak wieloma zasobami dysponuje dzięki temu, że jest różnorodna, że każdy uczestnik posiada swoje niepowtarzalne kompetencje, pomysły i doświadczenia.

Ćwiczenia mają rozbudzić ciekawość uczestników różnorodnością i budować w nich otwartość na inspirowanie się umiejętnościami/doświadczeniami/pomysłami innych oraz wzmacniać gotowość do dzielenia się swoimi zasobami.

1) MOJA WIZYTÓWKA

Czas: 20 - 25 minut

Materiały:

kolorowe kartki A4, długopisy, flamastry

Przebieg:

Uczestnicy na kartkach tworzą swoje wizytówki. Dzielią kartkę na 4 części i uzupełniają ją następującymi informacjami:

- co lubię i potrafię robić,
- co lubię i nie potrafię robić,
- co potrafię, ale nie lubię robić,
- co nie lubię i nie chcę umieć.

Po przygotowaniu swoich wizytówek w parach przedstawiają je sobie nawzajem. Po omówieniu w parach prezentują na forum wizytówki swojego rozmówcy.

Pytania do omówienia:

- Jak wam się pracowało nad wizytówkami?
- Czego dowiedzieliście się o sobie samych i o sobie wzajemnie?
- Czy zaskoczyły was jakieś informacje o innych? A może zainspirowały do nauczenia się czegoś nowego?

Wskazówki do ćwiczenia MOJA WIZYTÓWKA:

- Warto podkreślić przy omawianiu ćwiczenia, że kompetencje z obszaru, CO LUBIĘ I POTRAFIĘ ROBIĆ, są najmocniejszym zasobem uczestników, dzieląc się nimi mogą wspierać grupę w działaniach i wspierać rozwój innych. Obszar CO LUBIĘ i NIE POTRAFIĘ ROBIĆ jest wskazówką, czego chcę się nauczyć. Warto więc sprawdzić czy są w grupie uczestnicy, od których mogą czerpać wiedzę i doświadczenie. W obszarach CO POTRAFIĘ, ALE NIE LUBIĘ ROBIĆ oraz CZEGO NIE LUBIĘ i NIE CHCĘ ROBIĆ, mogą znaleźć się zadania, w których dany uczestnik będzie potrzebował wsparcia/pomocy i warto by w tych sytuacjach informował grupę o swoich potrzebach.

2) JA TEŻ

Czas: 15 - 30 minut (w zależności od liczby uczestników)

Przebieg:

I runda

Uczestnicy siedzą na krzesłach ustawionych w kręgu. Poproś, aby każdy pomyślał sobie o kilku osobistych sprawach, cechach, faktach, które są dla niego wyjątkowe i jego zdaniem nie mogą dotyczyć nikogo innego w grupie. Osoba chętna mówi głośno o swojej wyjątkowej cesze, fakcie, np. "Byłam na Alasce".

Jeśli nikt inny nie uzna, że to zdanie jest prawdziwe także dla niego (np. również był na Alasce), następna osoba przedstawia swoją wyjątkową cechę lub fakt.

Jeśli ktoś podziela daną cechę (np. też był na Alasce), musi się poderwać z krzesła i krzyknąć "Ja też" i usiąść na kolanach tej osoby (można też usiąść obok osoby, która opowiada o swojej indywidualnej cesze lub stanąć za jej krzesłem). Natomiast ta osoba musi spróbować raz jeszcze powiedzieć coś, co będzie w tej grupie charakterystyczne tylko dla niej. Potem mówi kolejna osoba. Każdy uczestnik grupy szuka i podaje swoją wyjątkową cechę.

To jest pierwsza runda tego ćwiczenia. Na tym też ćwiczenie można skończyć.

II runda

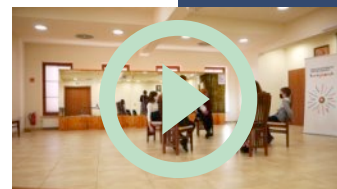
Uczestnicy siedzą na krzesłach ustawionych w kręgu.

Runda ta polega na szukaniu cech, które nas łączą z resztą grupy.

Zabierz jedno krzesło. Osoba zaczynająca niech stanie w środku koła i wypowie zdanie o czymś, co łączy ją z innymi, np. "Lubię muzykę".

Kiedy inni się z tym identyfikują, muszą wstać z krzesła, zawołać

"Ja też" i zmienić miejsce. Osoba mówiąca zajmuje czyjeś miejsce, a kto zostanie bez miejsca, wypowiada swoje zdanie. Staraj się przeprowadzić ćwiczenie tak, by każdy mógł wypowiedzieć swoją cechę wspólną z innymi.



link do filmiku: <https://www.youtube.com/watch?v=8CEAdTRjLWc&feature=youtu.be>

Wskazówki do ćwiczenia JA TEŻ:

- To ćwiczenie musi być przeprowadzone w szybkim tempie. Dlatego warto dać uczestnikom czas na zastanowienie się nad swoją cechą i wypowiedzenie jej - 10 sekund.
- Aby gra była przeprowadzona sprawnie grupa nie może przekroczyć 12 osób.

Źródło:

- Ćwiczenie MOJA WIZYTÓWKA: Doświadczenia i materiały własne auterek publikacji.
- Ćwiczenie JA TEŻ: Każdy inny, wszyscy równi. Pakiet edukacyjny - pomysły, źródła, metody, zajęcia w nieformalnej edukacji międzykulturowej młodzieży i dorosłych, Warszawa 2003, s. 90-91.

Ćwiczenie "Miejsce"

Ćwiczenie MIEJSCE zaprasza uczestników zajęć do wejścia w role mieszkańców małej miejscowości, w której wydarza się sytuacja, na którą mieszkańcy nie mają zgody.

Ćwiczenie tworzy przestrzeń do:

- analizy własnej postawy wobec interesów innych niż nasze;
- widzenia różnych stanowisk i odnoszenia się do różnych pomysłów/ potrzeb;
- negocjowania, które zadania do wykonania są priorytetowe, co jest potrzebne;
- spojrzenia, jak nasze własne interesy mogą zniekształcić nasze postrzeganie problemu i wyolbrzymić go;
- szukania strategii rozwiązywania problemów.

Czas: minimum 2 h, maksimum 4 h

Liczba uczestników:

Minimum 8, maksimum 25 (w tym obserwatorzy)

Przebieg:

Ogólny opis zadania:

Grupa odgrywa role w sytuacji, która mogła wydarzyć się naprawdę. Uczestnicy ćwiczenia dostają opis sytuacji. Po przeczytaniu zgłaszają, kto chciałby wejść w role mieszkańców wsi. Osoby, które się nie zgłoszą będą pełnić rolę obserwatorów.

Celem zadania jest doświadczenie sytuacji dogadywania się różnych racji, różnych stanowisk i punktów widzenia, znajdowanie konsensusu i wspólnego rozwiązania, które byłoby satysfakcjonujące dla wszystkich.

Celem jest także przeanalizowanie stadiów dyskusji i uczenie się debaty społecznej prowadzonej w atmosferze w szacunku wobec innych.

Instrukcja dla trenera:

1. Powiedz grupie, że jej zadaniem będzie wejście w role w sytuacji, z którą zapoznają się za chwilę.
2. Przeczytaj na głos OPIS SYTUACJI.
3. Zapytaj, kto chciałby wejść w role mieszkańców wsi zainteresowanych sprawą. Będziesz potrzebował minimum 8 osób. Reszta uczestników i uczestniczek będzie pełnić rolę obserwatorów.
4. Rozdaj KARTY ROLI na zasadzie wyboru lub losowo (ważne: zachowaj tożsamość płciową, czyli męskie role dla osób płci męskiej, żeńskie – dla płci żeńskiej. Jeżeli brakuje przedstawicieli danej płci, można zmienić płeć bohatera lub bohaterki w karcie roli). Przeznacz 5 minut na zaznajomienie się z rolą.

5. Obserwatorom rozdaj NOTATKI DLA OBSERWATORA. Poleć, by robili notatki z dyskusji, którą będą obserwować. Mogą także opisywać zachowania dyskutantów i to, w jaki sposób zwracają się do innych.
6. Powiedz, że celem ćwiczenia jest znalezienie wspólnego, satysfakcjonującego dla wszystkich rozwiązania problemu.
7. Aby ułatwić uczestnikom i uczestniczkom wejście w role, ćwiczenie możesz poprzedzić krótką rozgrzewką (ćwiczenie: Dzień z życia).
8. Po rozgrzewce osoba w roli Wójta zaczyna zebranie, czytając WSTĘP DO ROZPOCZĘCIA DYSKUSJI
9. Dyskusja powinna toczyć się ok. 15 minut. Potem, nie zakłócając rozmowy, rozdaj kopie WSKAZÓWKI DO ROZWIĄZANIA ZADANIA. Grupa kontynuuje dyskusję przez kolejne 10 minut. Jeśli jednak uznasz, że to wskazane lub konieczne, możesz ją przerwać lub przedłużyć.
10. Po dyskusji zbij grupę, zadбай, by wyszli z roli (instrukcja: „Wyjście z roli”) i poprowadź rozmowę podsumowującą I część (instrukcja: „Pytania do podsumowania”).
11. Zapowiedz grupie, że teraz odbędzie się druga część dyskusji. Poproś, by chodząc powoli po sali, zaczęli wchodzić w role (instrukcja: WCHODZENIE W ROLĘ) i pomyśleli o tym, które refleksje i oceny z podsumowania były dla nich ważne i przekonujące.
12. Poproś uczestników i uczestniczki, by usiedli w kole, zachęć do rozmowy i wyłonienia tematu do rozpoczęcia drugiej części rozmowy. Czas trwania to około 15 minut (dyskusję możesz przerwać lub przedłużyć).
13. Po dyskusji zbij ponownie grupę, zadбай, by wyszli z roli i poprowadź podsumowanie II części dyskusji oraz całości.

Wskazówki dla osoby prowadzącej:

Zwracaj uwagę na to, jak przebiega wchodzenie w role i dyskusja. Być może nie będzie potrzeby wykorzystania „wskazówek do znalezienia rozwiązania”. W pierwszym podsumowaniu zwróć uwagę na to, że rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji to trudne procesy. Ludzie powinni być komunikatywni, otwarci na słuchanie potrzeb innych, jasno wypowiadać swoje argumenty i dowodzić swoich racji.

Zapytaj uczestników i uczestniczek, jakie kroki w świetle tego, czego dowiedzieli się w tej grze, mogą podejmować w innych dyskusjach, czego się dowiedzieli, czego się nauczyli.

OPIS SYTUACJI

Szkoła we wsi Małkowice położona jest w samym centrum miejscowości. Obok jest sklep spożywczy, przystanek autobusowy, nieco dalej Straż Pożarna, po drugiej strony szkoły stoi kościół.

Szkoła jest nowoczesnym budynkiem z rozległym placem wokół, z dwoma boiskami: do siatkówki i kosza oraz do piłki nożnej. Przestronne, szerokie schody wiodące do szkoły są w całości zadaszone, dlatego młodzież szkolna nawet w chłodne, deszczowe dni, przesiaduje na nich podczas szkolnych przerw.

Na schodach tych lubi przesiadywać także młodzież pozaszkolna, która rok, dwa lub trzy lata wcześniej skończyła szkołę. Jest to miejsce im znane. Korzystają też z boiska szkolnego.

Brama wiodąca na plac szkolny oraz bramki na boisko są zamknięte, dlatego wieczorem, młodzież ta przeskakuje przez nie, by dostać się w swoje miejsce spotkań i by skorzystać ze szkolnych boisk.

Odkąd szkoła została odnowiona i posiada nowoczesne boiska, niemal każdego ranka dzieci i młodzież uczące się w szkole znajdują przed schodami budynku opakowania po chipsach, papierki, puszki po red bullach.

Pomimo kilku interwencji dyrekcji szkolnej we władzach gminy, problem powraca.

W małej, wiejskiej społeczności wszyscy wiedzą, kto przychodzi pod szkołę, Dyrektorka szkoły także zna młodzież, swoich byłych uczniów. Jednak śmieci pod szkołą i zniszczona siatka na boisko są problemem. Młodzież przychodząca pod szkołę twierdzi, że nie ma gdzie się spotykać.

Władze gminy zwołały zatem posiedzenie, na które zaprosili zainteresowane osoby, w tym także kilkoro młodych ludzi, którzy przesiadują wieczorami od szkołą.

Spotkanie rozpoczyna Wójt Gminy.

KARTY ROLI (9 osób):

- **Tata**
- **Mama, która jest rodzicem Bartka**
- **Dyrektorka szkolny**
- **Woźna**
- **Wójt gminy**
- **Sąsiadka Budrysowa**
- **Krzysiek**
- **Bartek**
- **Kuba**

Karta roli: TATA

Jesteś tatą 7 letniej Karoliny, która jest uczennicą szkoły podstawowej w Małkowicach. Mieszkacie spory kawałek od szkoły, dlatego codziennie odprowadzasz Karolinę do szkoły wcześniej, by mogła poczekać w świetlicy na lekcje, Ty zaś dojeżdżasz do pracy do pobliskiego miasteczka. We wsi nie na każdym odcinku są chodniki, a pobocza są wąskie. A Tobie zależy na tym, by Twoja córka bezpiecznie dotarła do szkoły. Zależy Ci również na tym, by w ogóle we wsi było bezpieczniej, np. żeby było więcej chodników i żeby cała wieś, a nie tylko jej centrum, była oświetlona do późnego wieczora. Twoje drugie dziecko, 12 letni syn często chodzi do kolegów i wraca późnym popołudniem, kiedy jesienią i zimą jest już zmrok.

Zależy Ci też na tym, by we wsi był porządek, żeby nie było śmieci, żeby wszyscy mieszkańcy dbali o środowisko. Dlatego bardzo Cię irytuje, kiedy widzisz nieporządek wokół szkoły. Niemal codziennie rano, gdy odprowadzasz córkę, na schodach i wokół schodów do szkoły leżą papierki po słodyczach, chipsach i puszki po napojach. Zgłaszałeś to wielokrotnie dyrekcji szkoły, która dostrzega ten problem, wie nawet, jaka młodzież ze wsi przychodzi pod szkołę i tutaj robi sobie miejsce spotkań. Dowiedziałeś się, że brama szkolna oraz bramki na boisko do gry w piłkę nożną i w siatkówkę, są zamykane na kłódkę i nikt nie może wejść na ten teren. Jednak sytuacja stale się powtarza, denerwujesz się tym, po raz kolejny zgłaszasz to dyrektorce, żądasz, by sprzątno te śmieci przed przyjściem dzieci, ponieważ jest to obraz gorszący dla nich. Oświadczasz, że jesteś gotowy sprawę zgłosić w Urzędzie Gminy. Chciałbyś, aby teren szkolny był przeznaczony tylko dla uczniów tej szkoły i tylko w trakcie trwania lekcji i zajęć dodatkowych. Wtedy będzie czysty i zadbane.

Po kilku dniach dostajesz pismo od Dyrekcji szkoły, w którym zaprasza ona zainteresowane sprawą porządku wokół szkoły oraz miejscem spotkań młodzieży pozaszkolnej na spotkanie do wójta.

Spotkanie ma odbyć się 15 listopada, o godz. 16. Planujesz na ten dzień zatem wziąć dwugodzinny urlop z pracy, by zdążyć na tę rozmowę.

Karta roli: MAMA

Jesteś mamą 15 letniego Franka, który w zeszłym roku skończył szkołę podstawową i obecnie dojeżdża do pobliskiego miasteczka do Technikum Mechanicznego. Do szkoły podstawowej, do klasy 8 chodzi Twój drugi syn, Bartek. Obaj synowie po powrocie do domu wychodzą spotkać się z kolegami, pograć w piłkę, pojeździć na rowerze, czy pójść pod szkołę. Starszy może wracać do domu później, ale zwracasz uwagę na to, by nie było to później niż godzina 21. W zeszłym tygodniu Bartek powiedział Ci, że w szkole wszyscy mówią o śmieciach, które ktoś zostawia pod szkołą, o tym, że jest urwana siatka i że to sprawa chuliganów. Wiesz, że Franek spotyka się tam z kolegami, denerwujesz się, że zostawiają po sobie śmieci i że zniszczyli siatkę. Rozmawiasz z synem o tym, zwracasz uwagę na zniszczenia, ale też słyszysz, że spotykają się pod szkołą z chłopakami, bo jest tam wygodnie, na schodach można usiąść i w dodatku nawet jak pada, to jest dobrze, bo całe schody są pod dachem. Poza tym, nie ma innego miejsca, gdzie mogą się spotykać i pograć w piłkę.

Przyznajesz mu rację.

Jednak z drugiej strony czujesz, że niepozwalanie na to wchodzenie na teren szkoły młodzieży, która już do szkoły nie uczęszcza jest jakieś niesprawiedliwe. Chcesz żyć w zgodzie z ludźmi ze wsi, więc nie pozwalasz Frankowi chodzić tam więcej razy.

Pomimo jego pretensji i złości z powodu tego zakazu, jesteś nieugięta, chociaż w duchu współczujesz Frankowi i jego kolegom, że nie mają się gdzie spotykać.

Kilka dni później w wiejskim sklepie spotkasz dyrektorkę szkoły i dowiadujesz się od niej o problemie, który się pojawił, czyli o zniszczonej siatce i przesiadywaniu pod szkołą. Tłumaczysz, że Franek już tam nie chodzi. Dyrektorka informuje Cię, że 15 listopada o godz. 16 odbędzie się spotkanie w Urzędzie Gminy z wójtem i że zaproszeni są wszyscy zainteresowani sprawą spotkań pod szkołą. Pomimo tego, że stresujesz się tym, postanawiasz pójść i powiedzieć także o tym, że potrzebne jest we wsi miejsce na spotkania dla starszej młodzieży.

Karta roli: DYREKTORKA SZKOŁY

Jesteś Dyrektorką Szkoły Podstawowej w Małkowicach. Jesteś związana z tą szkołą od wielu, wielu lat. Byłaś jej uczennicą, potem pracowałaś jako nauczycielka, wreszcie zaczęłaś zarządzać tą szkołą. Znasz bardzo dobrze całą wiejską społeczność, uczniów, ich rodziców i dziadków. Wiesz też jak trudno mieć na sobie tak dużą odpowiedzialność i pracować tak, by zadbać o interesy wszystkich. Wiesz, ile pracy i zaangażowania włożyłaś, by szkoła przeszła generalny remont, by wybudować dwa boiska i ogrodzić cały teren. Jesteś z tego dumna. Tym bardziej niepokoją cię zgłoszenia i narzekania rodziców na to, że wokół szkoły jest brudno, co rano jest pełno śmieci, że kiedy odprowadzają dzieci do szkoły, obejście wygląda niechlujnie.

Wiesz, że pod szkołę przychodzą byli jej uczniowie i chociaż rozumiesz, że może dobrze im się spotykać właśnie w tym miejscu, gdzie też jest boisko do gry w piłkę, to jednocześnie jako osoba odpowiedzialna za placówkę, nie możesz pozwolić na to, by ktoś wchodził na teren szkoły w godzinach pozalekcyjnych. Poprosiłaś panią woźną o szczególne zadbanie o porządek pod szkołą rano, przed przyjściem dzieci do szkoły, ale nie możesz od niej wymagać, żeby przychodziła wcześniej do pracy. Wiesz, że niektórzy rodzice zgłosili problem w gminie. Rozmawiałaś z wójtem o tym problemie. Myślisz, żeby wypracować jakiś konsensus, by wszyscy byli zadowoleni, dlatego zasugerowałaś wójtowi wspólne spotkanie wszystkich zainteresowanych sprawą.

Cieszysz się, że Twoje zdanie wziął pod uwagę, a spotkanie wyznaczył na dzień 15 listopada o godz. 16.

Karta roli: **WOŻNA**

Jesteś pracowniczką szkoły podstawowej w Małkowicach. Pracujesz tu bardzo wiele lat. Znasz wszystkich uczniów i uczennice po imieniu, znasz ich rodziny. Pamiętasz ich rodziców jak też byli uczniami w tej szkole. Do tej szkoły chodziła twoja córka. Chociaż praca osoby, która musi dbać o porządek w szkole i wokół szkoły jest ciężka, lubisz ją. Jest co prawda jeszcze jedna osoba, która też sprząta w szkole, ale ty jesteś odpowiedzialna za wszystko. Znasz całą społeczność i bardzo cieszy cię to, że codziennie widzisz się z tyloma osobami. Otwierasz rano szkołę i zamykasz po południu.

Niestety, ostatnio prawie codziennie kiedy przychodzisz rano do szkoły, przed schodami i na schodach leżą opakowania po słodyczach, po chipsach i puszki po napojach. Kiedy pierwszy raz to zobaczyłaś, byłaś oburzona, jak ktoś może tak przychodzić pod szkołę i śmiecić. Za pierwszym razem posprzątałaś śmieci w mgnieniu oka żeby dzieci ich nie zobaczyły, ale przez to nie zdążyłaś przed lekcjami pootwierać i wywietrzyć sal oraz zająć się innymi obowiązkami. I tego dnia spotkała cię niemiła rzecz. Upomnienie pani dyrektor. Co prawda, nie była to ostra reprymenda, ale było ci strasznie wstyd, że nie zdążyłaś na czas ze swoją pracą. A pani dyrektor myślała, że przyszałaś do pracy spóźniona. Kolejnym razem zadbałaś najpierw o zwyczajowe poranne obowiązki, ale nie zdążyłaś posprzątać śmieci. Tego dnia od pani dyrektor usłyszałaś komentarz, że rodzice skarżą się na rażące śmieci wokół szkoły. Poprosiła też, byś się tym zajęła. Opowiedziałaś, że sytuacja powtarza się niemal codziennie, a w poniedziałek rano jest tego najwięcej. Było ci też przykro, że teraz ludzie pomyślą o tobie, że nie chce ci się sprzątać wokół szkoły. A bardzo zależało Ci na opinii ludzi ze wsi.

Po kilkunastu dniach zaczęłaś przychodzić do szkoły już nie na godzinę 6.30, ale na 6.00, by zdążyć ze wszystkim. Ale czułaś w środku złość, że musisz sprzątać po jakichś chuliganach. Zgłosiłaś dyrekcji, że nie będziesz przychodzić wcześniej, że masz tego dość, że nie chcesz sprzątać po chuliganach. Poprosiłaś, by zrobić z tym porządek.

W rozmowach z sąsiadami dowiedziałaś się, że pod szkołę chodzą nie chuligani, tylko byli uczniowie. Trochę cię to rozczuliło, ale nadal czułaś złość, że musisz sprzątać za innych. Kiedy dyrektorka powiedziała ci, że 15 listopada odbędzie się spotkanie w Urzędzie Gminy dla zainteresowanych sprawą spotkań młodzieży przy szkole, postanowiłaś pójść, żeby się czegoś dowiedzieć i zabrać głos w tej sprawie. Tego dnia szkołę po raz pierwszy miała zamknąć druga pracowniczka, ponieważ ty nie chciałaś się spóźnić na godz. 16.

Karta roli: SĄSIADKA BUDRYSOWA

Jesteś jedną ze starszych mieszkanek wsi Małkowice. Mieszkasz tu „od dziada pradziada”, twój dom, w którym się urodziłaś, stoi w sąsiedztwie szkoły. Od śmierci męża mieszkasz sama, ale twoje dwie córki często cię odwiedzają. Nie czujesz się samotnie, masz psa, a bliskość szkoły sprawia, że od rana do późnego popołudnia słyszysz gwar szkolny, patrzysz ze swojego ogrodu na biegające dzieci i to sprawia, że czujesz się częścią tętniącego życia. Jak można, pani Franciszkowa, robi coś na podwórku szkolnym, zagadujesz i rozmawiacie o ludziach ze wsi. Oj, lubisz te rozmowy i wiele innych, np.

w sklepie. A ostatnio głośno w sklepie jest, bo ludzie mówią o chuliganach, którzy przychodzą pod szkołę, śmiecą, śmieją się w głos, że aż strach. Ty wiesz, że to nie żadne chuligany, tylko chłopcy od Gienka Szostaka, od Chruściela, od Markowskiego i tych spod lasu. Jeszcze dwa lata temu chłopcy ci chodzili do szkoły, a teraz nie mają się gdzie podziąć i jak wracają ze szkół z miasta, to chcą się gdzieś pospotykać.

Widzisz ich z ogrodu i czasem nawet zawołasz, żeby byli ciszej, ale oni wtedy są przez chwilę cicho, a potem śmieją się jeszcze głośniej. Chociaż słyszysz hałasy pod szkołą czasem do późnej nocy, to jednak szkoda ci ich, że nie mają gdzie się spotkać. Wiadomo, młodzi chcą mieć swoje miejsce. Za twoich czasów też tak było. Młodzi chodzili po wsi do późnego wieczora, wtedy akurat siedziało się nad rzeką, która niosła ich głosy przez całą wieś. I też był problem i ludzie narzekali na chuliganów. A to przecież żadne chuligany. Dziś w sklepie dowiedziałaś się, że 15 listopada jest spotkanie w Urzędzie Gminy. Wójt zaprasza na rozmowę wszystkich zainteresowanych sprawą młodzieży, która gromadzi się wieczorami przy szkole.

Zawsze lubiałaś wypowiadać się głośno na różne tematy i tym razem zamierzasz powiedzieć, co o tym myślisz.

Karta roli: KRZYSIEK

Jesteś uczniem Technikum Mechanicznego w Grójcu Małopolskim. Masz 16 lat i chodzisz do drugiej klasy. Codziennie dojeżdżasz do szkoły z Małkowic, a kiedy wracasz wieczorami lubisz się spotkać z chłopakami ze wsi.

Interesują cię samochody i ich naprawa. W szkole trochę się nudzisz, wolałabyś już być w warsztacie i zająć się konkretną robotą. Ale szkołę skoczyć trzeba. Wieczorami lubisz się spotkać z kolegami ze starej szkoły. Nie za bardzo jest gdzie iść, a nie chcesz siedzieć w swoim domu, ani u kolegów, bo zaraz rodzice będą się czepiać. A tak, pod szkołą można się swobodnie spotkać. Nie ma nikogo w pobliżu, jest na czym usiąść i nawet jest dach nad schodami, więc jak pada, nie ma problemu. Czasem z niedalekiego domu wychodzi jakaś kobieta i krzyczy, żebyście byli ciszej. Ale jest luz. Poza tym nikt się nie czepia. No, prawie nikt. Ostatnio coś mama wspomniała, że w sklepie ludzie mówią o tym, że chuligany pod szkołą śmiecą i krzyczą. Uważasz, że ludzie przesadzają i że nawet nie ma miejsca, żeby się gdzieś spotkać. Szkoła to jedyne miejsce, gdzie można spokojnie usiąść i pogadać.

W mieście są jakieś kawiarnie, puby, a na wsi – nic.

Chociaż nie pokazujesz tego po sobie, to jednak przejmujesz się tym, że ludzie mówią o was: „Chuligany”. Nie czujesz się chuliganem. Trochę złości cię to, a trochę jest ci głupio przed ludźmi we wsi, że o was mówią.

Mama dowiedziała się od sąsiadki, że w gminie wójt robi jakieś spotkanie w tej sprawie. Oblał cię zimny pot ze strachu. Nie chcesz mieć kłopotów. Boisz się konsekwencji i kary.

Dzień później dostałeś telefon z gminy, że wójt zaprasza na spotkanie 15 listopada o godz. 16. Od kolegów dowiedziałeś się, że oni też są zaproszeni. Chociaż czujesz strach i niepewność, umawiasz się z nimi, że pójdziecie na to spotkanie.

Karta roli: **WÓJT GMINY**

Jesteś Wójtem Gminy w Małkowicach. Od kilku lat cieszysz się tą funkcją. Kiedy zaczynałeś miałeś wielkie marzenia i plany. Niestety, szybko musiałeś skonfrontować się z realiami – brak pieniędzy, niechęć mieszkańców do nowoczesnych rozwiązań, różne sposoby patrzenia na jedną sprawę. Zarządzanie gminą okazało się trudne, często trzeba było godzić zwaśnione strony i niestety, nie zawsze, mogłeś robić to, co wydawało ci się dobre dla mieszkańców. Udało Ci się przekonać większość wsi do swojego planu – marzenia, a mianowicie do zbadania źródeł głębinowych, na których ponoć leży wasza wieś. Na zbadanie tej sprawy udało się pozyskać nawet środki z Unii Europejskiej, a następnie inwestorów, z którymi już zaczęto prowadzić rozmowy o przyszłych inwestycjach. Niestety, nagle doświadczyłeś wielkiej porażki, ponieważ badania źródeł jednoznacznie pokazały, że ich temperatura jest na tyle niska, że nie przyniosą one żadnego pożytku. Tymczasem rozmowy były już na tyle daleko posunięte, że zawieszenie teraz i odwołanie wszystkiego były ponad twoje siły. Odkręcanie całej sprawy wymagało wiele wysiłku, a tymczasem mnóstwo innych bieżących spraw czekało na decyzję, na załatwienie, na konsultacje. I jeszcze dodatkowo zaczęły ostatnio docierać do ciebie jakieś pretensje, że nic się nie robi we wsi dla młodzieży. Że w głowie ci tylko wielkie inwestycje (chybione), a młodzież nawet nie ma gdzie się spotkać. Dyrektorka szkoły zgłaszała rzeczywiście, że ktoś się kręci koło szkoły, jacyś chuligani, że co rano pod szkołą leżą śmieci i że jest już zniszczona siatka ogrodzeniowa. Wiesz, że trzeba się tym zająć, bo różne głosy do ciebie docierają. Że to nie chuligani, tylko absolwenci szkoły i że nie ma miejsca na spotkania dla młodzieży we wsi. Ponoć wpłynęła nawet jakaś skarga od rodzica do gminy.

Postanawiasz się zająć tym, dowiedzieć więcej na ten temat. Zwołujesz więc spotkanie w urzędzie, na które zapraszasz osoby zainteresowane sprawą spotkań pod szkołą. Twój przyjaciel z urzędu poradził ci, byś zaprosił na to spotkanie także zainteresowaną młodzież. Po przemyśleniu tej sprawy, robisz tak.

Zebranie odbędzie się 15 listopada o godz. 16. Ma być dyrektorka szkoły, jakaś pracowniczka, rodzice i trzech chłopaków.

Karta roli: **BARTEK**

Masz 14 lat i jesteś uczniem 8 klasy szkoły podstawowej w Małkowicach. Lubisz chodzić do szkoły i angażować się w różne dodatkowe działania. Jak trzeba w szkole coś zrobić na apel, czy do jakiegoś projektu, to zawsze się zgłaszasz. Cieszysz się, gdy trzeba coś wymyślać i robić coś w grupie. Czasem zdarzają się w szkole takie projekty, że dzieje się coś dłużej. Jak są jakieś zbiórki charytatywne, to zawsze się zgłaszasz. Lubisz być potrzebny. Z kolegami jest różnie, nie zawsze garną się do takich pomysłów, ale za to dziewczyny są chętniejsze. Po lekcjach nie wracasz zaraz ze szkoły tylko dopóki brama szkolna jest otwarta, grasz z kolegami w piłkę. Wieczorami lubisz pograć w Minecraft, majsterkujesz też z bratem przy samochodach. Starszy o rok brat chodzi do Technikum Mechanicznego i lubi robić przy samochodach. Tata ma warsztat, więc po południu możecie trochę pogrzebać przy starej skodzie, na której możecie eksperymentować.

Od jakiegoś czasu zrobiła się w szkole jakaś akcja ze śmieciami, że niby jacyś chuligani zostawiają pod budynkiem na schodach puszki i śmieci. Wiesz, że Twój brat wieczorami chodzi pod szkołę i z kumplami grają w piłkę. Wiesz, że nie można wtedy wchodzić na teren szkoły, ale gdzie mają grać. We wsi nie ma innego miejsca do grania, jest tylko boisko szkolne, a właściwie dwa. Wcale więc cię to nie dziwi. Jak skończysz szkołę, też pewnie będziesz tu przychodził. Tylko, że wszyscy teraz mówią o tych chłopakach „chuligani”, a tobie jest głupio powiedzieć na głos, że twój brat też do nich należy. Powiedziałeś mu w domu, o czym mówią w szkole. Ale brat się tym specjalnie nie przejął. Dopiero jak zobaczyłeś na szkolnej tablicy ogłoszenie od wójta, że zaprasza 15 listopada o godz. 16 na spotkanie do Urzędu Gminy, także zainteresowaną młodzież, najpierw zrobiło ci się słabo, bo pomyślałeś, że będą z tego jakieś konsekwencje, a potem powiedziałeś bratu. Jak się okazało, mama też przeczytała to ogłoszenie i powiedziała, że pójdzie. Pomyślałeś, że też byś chciał w sumie pogadać, bo przecież za rok będziesz miał taki sam problem jak twój brat i jego kumple. Zdecydowałeś się zatem pójść na to spotkanie.

WSTĘP DO ROZPOCZĘCIA DYSKUSJI - rozpoczyna wójt

Witam Państwa bardzo serdecznie. Dziękuję, że przyszli Państwo na spotkanie. Rozumiem, że są Państwo zainteresowani sprawą nieuprawnionego wchodzenia na teren szkoły, pozostawiania tam śmieci, a także naruszenia/zniszczenia siatki prowadzącej na boisko. Wiem także, że młodzież, która tam przychodzi, twierdzi, że nie ma w naszej wsi miejsca, w którym mogłaby się spotykać. Chciałbym, by na tym spotkaniu każdy mógł wypowiedzieć się, przedstawić swój ogląd tej sytuacji, a następnie chciałbym żebyśmy wspólnie poszukali rozwiązania. To jest cel naszego spotkania.

WYJŚCIE Z ROLI

Wyjście z roli jest bardzo istotnym momentem w dramowych ćwiczeniach, kiedy uczestnik zajęć mocno utożsamia się z odgrywaną przez siebie postacią. Niezależnie od tego, w jaką postać się wciela, zawsze należy zrobić wyjście z roli. Oto kilka dramowych ćwiczeń.

1. Zrób teraz kilka kroków. Z każdym krokiem strzepuj z siebie rolę, z rąk, z ramion, barków, wytrzep z włosów, zetrzyj z twarzy, otrzep się cały/cała. Podskocz. Powiedz na głos swoje imię.
2. Usiądź na krześle, zamknij oczy. Otwórz je, teraz jesteś już sobą (instruktor może zadawać różne pytanie poszczególnym uczestnikom, by osadzić ich w sobie, np. jak masz na imię, ile masz lat, gdzie mieszkasz, jak ma na imię twoje rodzeństwo, do której klasy chodzisz, dzień urodzenia, miesiąc urodzenia).
3. Wszyscy na raz mówią swoje imię (szepem lub głośno).

NOTATKI OBSERWATORA

- Czy uczestnicy i uczestniczki szanują fakt, że każdy ma prawo głosu, czy niektórzy przerywali, wtrącali coś?
- Czy ktoś próbował mówić jednocześnie?
- Czy ktoś próbował narzucić swój punkt widzenia?
- Czy ktoś próbował przewodzić spotkaniu?
- Jakich argumentów używają uczestnicy? Emocjonalnych czy racjonalnych?

- Czy coś zmieniło się w postawie i zachowaniu uczestników i uczestniczek po otrzymaniu ‘Wskazówek do rozwiązania zadania’

PYTANIA DO PODSUMOWANIA

Zbierz wszystkich uczestników i uczestniczki w kole i poprowadź trzyczęściową dyskusję po pierwszej rundzie, a następnie po drugiej rundzie.

1. Odgrywanie ról.

- Co zanotowali obserwatorzy i jakie były ich wrażenia z tego, co działo się w czasie odgrywania ról?
- Jak się czuli aktorzy?
- Czy trudno było wejść w rolę? Co było trudne? Co było łatwe?

2. Pytania do sytuacji.

- Czy uczestnicy zauważyli jakąś różnicę pomiędzy pierwszym i drugim etapem, tzn. po otrzymaniu „wskazówek do rozwiązania zadania”?
- Jakie argumenty zostały użyte? Czy były oparte na faktach? Czy na emocjach?
- Czy wszyscy uczestnicy i uczestniczki dyskusji mogli się wypowiedzieć?
- Czy problem został rozwiązany i czy wszyscy uczestnicy byli zadowoleni?
- Czy rozwiązanie było sprawiedliwe, czy jakaś strona musiała bardziej ustąpić niż inna?

3. Pytania do sytuacji w codziennym życiu.

- Czy odegrana sytuacja odzwierciedla jakąś rzeczywistość w życiu codziennym?
- Jakie są podobieństwa, a jakie różnice?
- Jakie postawy odzwierciedlone w postaciach spotykamy najczęściej w życiu codziennym?
- Kiedy w sytuacji dyskusji, w której ścierają się różne racje, łatwiej jest nam narzucać innym nasz punkt widzenia?

WCHODZENIE W ROLĘ

Instrukcja dla trenera:

Przeczytaj swoją kartę roli. Jesteś osobą, której myśli, działania i uczucia zostały opisane. Pomyśl, jak wyglądasz, jak się teraz czujesz, o czym myślisz. Możesz pochodzić chwilę po sali. Jaka myśl jest teraz dominująca w Twojej głowie. Zapisz ją na kartce lub powiedz ją na głos.

DZIEŃ Z ŻYCIA

Wstań i zacznij chodzić po sali, chodź w różnych kierunkach, w swoim tempie. Rozglądaj się dookoła, zwróć uwagę na rzeczy, które są w sali. Co ci się podoba, a co ci się nie podoba? Na co zwróciłaby uwagę osoba z twojej karty roli? Czy może ma coś takiego w swoim pokoju, albo czegoś takiego nie ma swoim pokoju? Jak wygląda jej pokój? Wyobraź sobie, że jesteś teraz tą osobą w tym pokoju. Jest piątek rano. Wstajesz i.... co robisz? Zacznij robić to, co zazwyczaj robisz w piątek rano.

Jako instruktor ćwiczenia pozwól uczestnikom przez chwilę wykonywać w milczeniu różne czynności, po czym zatrzymaj ich i zapytaj (podchodząc do poszczególnych osób i uruchamiając je przez dotknięcie ramienia).

- Co teraz robisz?
- Jaką masz myśl w głowie?
- Co czujesz?

Kiedy zapytasz już wszystkich, prowadź dalej ćwiczenie:

Po powrocie z pracy, szkoły zaczynasz.....

Jako instruktor ćwiczenia pozwól uczestnikom przez chwilę wykonywać w milczeniu różne czynności, po czym zatrzymaj ich i zapytaj (podchodząc do poszczególnych osób i uruchamiając je przez dotknięcie ramienia).

- Co teraz robisz?
- Jaką masz myśl w głowie?
- Co czujesz?

Nadal prowadzisz narrację: Jest wieczór. Patrzą przez okno, zapada zmrok. Robi się ciemno.

Zamknij na chwilę oczy, a teraz je otwórz.

Jako instruktor powiedz uczestnikom, by spojrzeli przez okno w sali. Powiedz, że jesteście teraz w sali szkolnej, że są uczniami takiej i takiej szkoły. Dla pewności poproś powiedzenie swoich imion. Możesz skorzystać z ćwiczenia: Wyjście z roli.

WSKAZÓWKI DO ROZWIĄZANIA ZADANIA (do rozdania uczestnikom ćwiczenia)

Pomyśl o tym, co możesz zrobić w obrębie twojej roli, aby znaleźć rozwiązanie.

- Słuchaj i szanuj prawo każdego do wypowiedzenia się.
- Staraj się odnieść to, co chcesz powiedzieć do tego, co zostało powiedziane wcześniej. Kiedy nadejdzie twoja kolej, zacznij od podsumowania wypowiedzi poprzedniej osoby.
- Spróbuj odróżnić fakty od opinii.
- Postaraj się skupić na istocie sprawy i potrzebie znalezienia rozwiązania.

Źródło:

- Ćwiczenie MIEJSCE: Każdy inny wszyscy równi... Europejski Ruch Młodzieży przeciwko Rasizmowi, Ksenofobii, przejawom Antysemityzmu i Nietolerancji, Pakiet edukacyjny. Warszawa 2003. Na podstawie ćwiczenia: W naszym bloku.
- KARTY RÓL do ćwiczenia MIEJSCE: Doświadczenie i materiały własne autorek publikacji.

Ćwiczenie "Podsumowanie zajęć"

1) PODSUMOWANIE w PYTANIACH

Czas: 10-15 minut

Przebieg:

W miejscu widocznym dla wszystkich uczestników układamy kartki z nadrukowanymi pytaniami do podsumowania zajęć. Każdy z uczestników odpowiada na dwa wybrane przez siebie pytania.

Przykładowe pytania:

- Co zaskoczyło cię na dzisiejszych zajęciach?
- Czego nauczyłaś/ nauczyłeś/ dowiedziałaś/ dowiedziałeś się na dzisiejszych zajęciach?
- Do czego chciałybyś/ chciałbyś wrócić na następnym spotkaniu?
- Czego ci zabrakło na dzisiejszym spotkaniu?

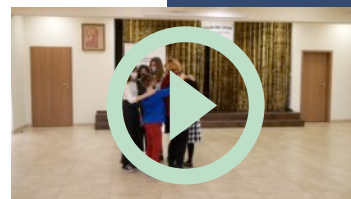
2) DOBRA ROBOTA

Czas: 5 minut

Przebieg:

Wszyscy uczestnicy stoją w kole. Odwracają się w prawą stronę - nadal stojąc w kole stoją jedna osoba za drugą. W tym ustawieniu kładą prawą rękę na rękę osoby przez nią/nim

i delikatnie poklepując ją po ramieniu mówią "dobra robota". Następnie uczestnicy zmieniają ustawienie i wszyscy w kole odwracają się w lewą stronę. Ponownie kładą prawą rękę na ramieniu osoby stojącej przed sobą i delikatnie ją poklepując mówią "dobra robota".



link do filmu:
<https://www.youtube.com/watch?v=svWNODxP830&feature=youtu.be>

Wskazówki do ćwiczenia:

- Ćwiczenia na zakończenie są podsumowaniem pracy całego spotkania i same w sobie traktujemy je jako czas na wyrażenie różnych pytań/ potrzeb i wniosków. Po wypowiedzeniu się wszystkich uczestników nie zadajemy już dodatkowych pytań, tak jak w poprzednich ćwiczeniach w omówieniu.

Źródło:

- Ćwiczenia PODSUMOWANIE w PYTANIACH i DOBRA ROBOTA: Doświadczenie i materiały własne auterek publikacji.

Scenariusz zajęć CELE I INICJOWANIE DZIAŁAŃ

Celem tego cyklu ćwiczeń jest uwrażliwienie na najbliższą uczestnikom rzeczywistość, zwrócenie uwagi na trudności, problemy, braki w najbliższym otoczeniu, które mogą być rozwiązane czy zmniejszone dzięki podjętym działaniom.

Poniższe ćwiczenia mają za zadanie umożliwić przyjrzenie się tym problemom z wielu perspektyw, przełamanie schematycznego myślenia i kreatywne podejście do rozwiązywania różnych kwestii przy pomocy technik dramowych.

Szczegółowy cel zajęć CELE i INICJOWANIE DZIAŁAŃ:

- Ćwiczenie umiejętności przyjmowania perspektywy innej osoby.
- Ćwiczenie metaforycznego myślenia.
- Ćwiczenie komunikacji niewerbalnej.
- Poznanie metody Walta Disneya do generowania pomysłów oraz ich urealniania.

Przebieg zajęć CELE i INICJOWANIE DZIAŁAŃ

Ćwiczenie “Demechanizacja – poza schematem”

Celem demechanizacji jest wytrącenie grupy ze zwyczajowych torów myślenia i zachowania, wprowadzenie ducha zabawy po to, by grupa była bardziej otwarta na wchodzenie w role i kreatywne myślenie.

1) STOP AND GO

Czas: 10 minut

Przebieg:

Etap pierwszy: Grupa swobodnie chodzi po sali w różnych kierunkach, stara się wypełniać równomiernie przestrzeń sali. Trener podaje kolejne polecenia, a grupa je wykonuje:

Idź

Stój

Kłaśnij w dłonie

Podskocz

Powiedz: Tak

Powiedz: Nie

Powiedz: Żółty

Powiedz: Zielony

Wskazówki do ćwiczenia STOP AND GO:

- Ćwiczenie wskazane dla młodzieży w wieku od 6 lat
- Po wprowadzeniu ćwiczenia chodzenia “na opak” można zachęcić uczestników, by podali swoje pomysły na polecenia.
- Na zakończenie można zaproponować przeprowadzenie ćwiczenia komuś z grupy.

Głowa (chwyć się za głowę)

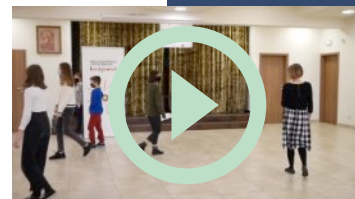
Kolano (chwyć się za kolano)

Kiedy grupa płynnie będzie wykonywać wszystkie polecenia, trener zatrzymuje ją poleceniem: stop i tłumaczy etap drugi.

Etap drugi: Trener podaje te same polecenia, ale grupa ma je wykonywać na odwrót, np. na polecenie Idź - grupa stoi, a na polecenie Stój - grupa idzie. Na koniec trener zatrzymuje grupę.

Pytania do omówienia:

- Jak czuliście się w tym ćwiczeniu?
- Czy łatwo było się utrzymać koncentrację?



link do filmu:
<https://www.youtube.com/watch?v=jH3aEyBhdY0&feature=youtu.be>

Ćwiczenie “Droga do zmiany - widzę problem”

Poniższe ćwiczenia mają stworzyć przestrzeń do uzyskania wglądu i refleksji dotyczącej najbliższego otoczenia uczestników i uczestniczek, zwrócenia uwagi na te aspekty rzeczywistości, które chcieliby zmienić, ulepszyć, naprawić.

1) CHODZENIE ROZGRZEWKĄ

Czas: około 15 minut

Przebieg:

Etap I

Trener do grupy:

Zacznij chodzić po sali w swoim tempie, w różnych kierunkach. Poczuj swoje tempo, pomyśl, jak się dzisiaj czujesz, zatrzymaj się na chwilę “w sobie” i skontaktuj się ze sobą (stan fizyczny, samopoczucie, emocje, myśli).

Po chwili, chodząc cały czas (nie po kole, w różnych kierunkach) zacznij nawiązywać kontakt z osobami, które mijasz. Kontakt wzrokowy, uśmiech, przywitanie. Przerzuć teraz swoją uwagę na przestrzeń, w której się znajdujesz, zacznij zwracać uwagę na elementy wystroju sali, na ich przeznaczenie, pomyśl, czy są potrzebne, czy czegoś jeszcze byś potrzebował w tej sali, czy czegoś brakuje lub coś mogłoby wyglądać lepiej lub mieć sensowniejsze zastosowanie. Pomyśl, co Ci się podoba w urządzeniu miejsca, w którym jesteś, a co ci przeszkadza.

W tym miejscu trener może zatrzymać grupę (polecenie: ZASTYGNIJ) i zapytać kolejne osoby, na co zwróciły uwagę. Instruktor daje głos, dotykając ramienia uczestnika i pytając: Na co zwróciłeś uwagę? W ten sposób może zapytać wszystkich uczestników, po czym uruchamia grupę do dalszego chodzenia.

Trener do grupy:

Idź dalej. Przerzuć teraz swoją uwagę na widok za oknem, zwróć uwagę na szczegóły, które się tam znajdują. Wyobraź sobie, co jest dalej, poza zasięgiem twojego wzroku. Opcjonalnie: trener może ponownie zatrzymać grupę i zapytać o ich wyobrażenia, dzięki czemu poszerza się obraz jakiejś rzeczywistości dla wszystkich uczestników.

Trener do grupy: Idź dalej (pamiętając, by uczestnicy nie chodzili po kole i by w miarę równomiernie wypełniali przestrzeń). Przenieś się teraz wyobraźnią do widoku za oknem twojego domu, co przez nie widzisz. Wyjdź myślą z domu i przemierz zwyczajową drogę do szkoły, pracy, sklepu, znajomych, rodziny. Idziesz, co widzisz? (trener może zatrzymać grupę).

Co ci się podoba, co lubisz na tej drodze? Co jest wygodne i użyteczne? Co jest ładne? Trener zatrzymuje grupę i dopytuje po kolei uczestników o pozytywne wrażenia.

Co ci się nie podoba, co ci przeszkadza, jest nieużyteczna, przeszkadza, wymaga naprawy, zmiany, może czegoś brakuje.

Co chciałbyś zmienić? (trener zatrzymuje grupę i pyta o to uczestników).

Trener do grupy:

Zrób jeszcze parę kroków, weź krzesło i usiądź na nim w kole. Trener gromadzi grupę w kole, by omówić to doświadczenie, zebrać refleksje uczestników i spisać pomysły na zmiany, jakie się pojawiły w grupie.

Pytania do omówienia:

- Jak się czuliście w tym ćwiczeniu?
- Na co zwróciłeś/zwróciłaś uwagę?
- Jakie myśli towarzyszyły ci odkąd zwróciłeś/zwróciłaś uwagę na to, co ci przeszkadza lub chciałbyś/chciałabyś coś zmienić lub czy czegoś ci brakuje.
- Dlaczego właśnie na ten aspekt rzeczywistości zwróciłeś/zwróciłaś uwagę?



link do filmu:
<https://www.youtube.com/watch?v=H5P8F-jxqEAG&feature=youtu.be>

Wskazówki do ćwiczenia CHODZENIE ROZGRZEWKĄ

- Ćwiczenie wskazane dla młodzieży w wieku od 10 lat.

Ćwiczenie “Droga do zmiany – szukamy rozwiązań”

Poniższe ćwiczenia zapraszają uczestników do generowania pomysłów na rozwiązanie/zmianę zauważonych problemów/ trudności. Na tym etapie najważniejsze jest kreatywne szukanie rozwiązań, według zasad “wszystko jest możliwe” i “każdy pomysł jest dobry”.

1) CHODZENIE W ROLI “Mam moc”

Czas: około 15 minut

Przebieg:

Trener uruchamia grupę, zaczynając od chodzenia. Trener do grupy: Zaczynaj chodzić po sali, przywołaj refleksje, jakie pojawiły się w rozmowie z innymi uczestnikami. Jakie uczucia w tobie powoduje świadomość, że są rzeczy które trzeba zrobić, naprawić, stworzyć?.

Która z refleksji z grupy jest Ci teraz najbardziej bliska?

Dlaczego?

Trener może zatrzymać grupę i zapytać.

Trener do grupy:

Wyobraź sobie teraz, że możesz rozwiązać problem, który cię frapuje. Masz nieograniczoną moc, by to zrobić. Wyobraź sobie tę moc w sobie, jaka ona jest, jaki powoduje ruch w tobie, jak teraz chodzisz?

Zacznij chodzić jak osoba, która może rozwiązać ten problem.

Jak nazwiesz moc, którą masz w sobie? Trener zatrzymuje grupę, by zapytać o moc.

Na tym etapie trener nie zadaje pytań podsumowujących, tylko kontynuuje pracę w kolejnym etapie, czyli w ćwiczeniu Pomniki mocy.



link do filmu:
<https://youtu.be/eQD0Z-gT1ck>

2) POMNIKI MOCY

Czas: 20 -40 minut (w zależności od liczebności i ilości omawianych pomników)

Przebieg:

Trener do grupy:

Kontynuuj chodzenie jeszcze przez chwilę w tej mocy, a kiedy powiem POMNIK MOCY, zacznij tworzyć pomnik mocy.

Pomnik mocy:

Tworzymy go bez słów za pomocą swoich ciał. Przyglądamy się sobie nawzajem i wchodzimy w pomnik, każdy ze swoim wyobrażeniem. Po kilkunastu sekundach tworzenia pomnika, grupa zastyga w bezruchu, tworząc statyczną figurę. Pomnik można uruchomić, polecając, by przemówił i poruszał się zapętlonym ruchem i zapętlonym dźwiękiem (może to być dźwięk, słowo, fraza lub zdanie, które tak jak ruch uczestnik stale powtarza). Ważne, by w pomniku wszyscy jego współtwórcy usłyszeli siebie i innych, by lepiej zrozumieć intencje swoje i innych oraz znaczenie pomnika.

Po chwili pomnik na powrót zastyga, a następnie trener wyprowadza uczestników z roli.

To bardzo ważne, by każdorazowo, kiedy uczestnicy wchodzą w jakąś rolę, pamiętać o tym, by także z tej roli ich wyprowadzić.

Wychodzenie z roli:

Strząśnij z siebie tę rolę, podskocz, otrząśnij się, strzepnij z rękawów, barków, włosów, przetrzyj twarz rękami, powiedz swoje imię.

Trener zaprasza grupę do omówienia doświadczenia mocy oraz pomnika.

Wyłonione tematy staną się tematem pomników, jakie grupa stworzy samodzielnie.

Trener dzieli grupę na kilka mniejszych grup (zaleca się co najmniej trzyosobowe grupy). Grupy mogą się dobrać według tematów, które je interesują.



link do filmu:
<https://youtu.be/eQD0Z-gT1ck?i=602>

Grupki nie mówią głośno o swoich tematach, tylko pracują nad nimi osobno, by zaprezentować swój pomnik innym. Ważne jest by myśleć o intencji pomnika, jaką grupa chce przekazać oglądającym.

PRACA Z POMNIKIEM

1. Grupy omawiają temat pomnika, a następnie tworzą pomnik z siebie (praca niewerbalna).
2. Uruchomienie pomnika: dodanie dźwięku, dodanie ruchu, zapętlenie ich.
3. Oglądanie pomnika przez inne grupy, analiza i interpretacja.
4. Zadawanie pytań pomnikowi, jego poszczególnym elementom (osobom z pomnika).
5. Dzielenie się skojarzeniami.
6. Nadawanie tytułu.
7. Wyjście osób z pomnika, wyjście z ról.
8. Wypowiedzenie się twórców pomnika na temat swojej intencji.

Analogicznie wygląda praca z innymi pomnikami.

Zakończenie ćwiczenia odbywa się podczas wspólnego omówienia, zarówno na poziomie przeżycia tego ćwiczenia, jak i znaczenia pomników.

Pytania do omówienia:

- Jak czuliście się w ćwiczeniu?
- Jak wam było w roli?
- Czy pojawiło się coś w ciele?
- Jakie uczucia wam towarzyszyły?
- Czy łatwo było wejść w rolę nie komunikując się werbalnie?
- O czym było to ćwiczenie dla was?
- Gdybyście mieli przełożyć to doświadczenie na codzienne życie, to w jaki sposób refleksja z tego ćwiczenia wpłynęłaby na to.

Wskazówki do ćwiczeń DROGA DO ZMIANY - SZUKAMY ROZWIĄZAŃ

Zaproponowane ćwiczenia inspirowane są założeniem metody Walta Disneya, która zakłada, że przy tworzeniu celów i planu działania dobrze jest rozdzielić pracę na 3 obszary: Marzyciela, Realistę i Krytyka. Disney podejmując się nowych wyzwań wcielił się w 3 role: Marzyciel, Realista i Krytyka. W taki sposób osiągnął wielki sukces nie tylko w świecie bajek animowanych, ale również w biznesie (np. tworząc Disneyland). Metoda ta była tak skuteczna, że specjaliści zajmujący się zarządzaniem biznesem rozłożyli ją na czynniki pierwsze by ostatecznie opracować technikę dostępną dla wszystkich.

W ćwiczeniach CHODZENIE W ROLI i POMNIKI opieramy się na I ETAPIE Techniki W. Disneya: MARZYCIEL

Dla MARZYCIELA wszystko jest możliwe – wszystkie marzenia mogą się spełnić gdyż nie ma żadnych ograniczeń, ani limitów. Marzyciel patrzy na świat oczami dziecka, które żyje w bajkowym świecie. Marzyciel marzy i zapisuje pojawiające się myśli na kartce.

Pomocne w pracy Marzyciela mogą być pytania:

- Co chcesz osiągnąć?
- O czym marzysz?
- Po co chcesz, żeby to marzenie się ziściło?
- Jakby to było, gdyby to marzenie się spełniło?
- Jakbyś się wtedy czuł, co byś widział, co byś miał, jakie umiejętności, zasoby oraz kim byś był?
- Co więcej by się wtedy stało?
- Co jeszcze byłoby ważnego?
- Co jeszcze ważniejszego by się stało?
- Jaki byś musiał mieć przekonania, wartości, by marzenie się spełniło?
- Dla jakiej idea chcesz osiągnąć cel?

Ćwiczenie "Marzyciel" może także być pierwszym komponentem większej metody pracy nad jakimś zadaniem czy projektem, jaką jest Metoda Walta Disneya. W metodzie tej Marzyciel jest pierwszą częścią, drugą i trzecią zaś jest wejście w rolę Realisty i Krytyka. Poniżej przedstawiamy kolejne etapy pracy wg tej metody.

Ćwiczenie “REALISTA wg Walta Disneya”

Celem jest spojrzenie na pomysły wypracowane w fazie Marzyciel w roli Realisty, którą cechuje: kalkulacja, trzeźwy umysł i racjonalne podejście i rzetelność. Realista wdraża w życie plany Marzyciela.

II ETAP Techniki W. Disneya: REALISTA

Czas: około 30 minut.

Przebieg:

1. Z ćwiczenia, w którym grupa wchodziła w rolę Marzyciela, trener odwołuje się do spostrzeżeń i rozwiązań, które grupy wypracowały w POMNIKACH MOCY. Grupy prezentują je. To na tych pomysłach będą pracować w kolejnych etapach.

2. Trener dzieli uczestników na podgrupy (np. po 3-4 osoby). Wprowadza ich w fazę Realisty.

WPROWADZENIE:

Przed Tobą pomysły, jakie wygenerowali Marzyciele. Spójrz na nie okiem realisty, sprawdź, w jaki sposób można je wdrożyć w życie, dostosowując do realiów. Jesteś odpowiedzialny/odpowiedzialna za rzetelne wykonanie zadania.

3. Trener przekazuje teraz grupom prace innych grup (zgodnie z ruchem wskazówek zegara). Grupy pracują teraz nie na swoich pomysłach (20 minut).

4. Grupy prezentują swoją pracę, po czym przekazują ją innej grupie (zgodnie z ruchem wskazówek zegara).

Pomocne pytania do fazy Realisty:

- Jak wdrożysz ten plan w życie?
- Skąd będziesz wiedział/wiedziała, że plan się powiódł? Po czym to poznasz?
- Czego potrzebujesz do realizacji twojego marzenia?
- Kto może ci w tym pomóc?- Z czyich zasobów możesz skorzystać?
- Jakie zasoby już są?
- Jak można by jeszcze to marzenie zrealizować?
- Kiedy i w jakich okolicznościach?
- Co można zrobić w tym kierunku?
- Co jeszcze?- Co jeszcze więcej?- Ile czasu potrzebujesz do wykonania tego planu?

Wskazówki do ćwiczenia REALISTA

- Ćwiczenie wskazane dla młodzieży w wieku od 12 lat.
- Ćwiczenie wykonywać w innym miejscu niż poprzednie etapy Techniki W. Disneya (jeśli jest taka możliwość).

Ćwiczenie “KRYTYK wg Walta Disneya”

Celem tego etapu jest krytyczne spojrzenie na projekt Realisty, znalezienie słabych punktów, zagrożeń, niebezpieczeństw i trudności, jakie mogą się pojawić w trakcie realizacji pomysłu

III ETAP Techniki W. Disneya: KRYTYK

Czas: około 30 minut.

Przebieg:

1. Trener wprowadza grupę w fazę Krytyka.

WPROWADZENIE:

Oto projekty przygotowane przez Realistów. Spójrz na nie okiem krytyka, przeanalizuj, dostrzeż słabe punkty, zagrożenia, etapy czy elementy, które mogą się nie udać. Nazwij je i pomyśl, w jaki sposób można przeciwdziałać tym trudnościom. Jesteś odpowiedzialny/odpowiedzialna za rzetelne wykonanie zadania.

2. Trener przekazuje teraz grupom prace innych grup (zgodnie z ruchem wskazówek zegara). Grupy pracują teraz nie na swoich pomysłach (20 minut).

3. Grupy prezentują swoją pracę, po czym kompletnie opracowane pomysły (w trzech fazach) wracają do grupy pierwotnej.

Pomocne pytania do fazy Krytyka:

- Co przeszkadza, by ten plan wdrożyć w życie?
- Skąd to wiesz? Po czym to poznajesz?
- Jakie widzisz zagrożenia, słabości, niebezpieczeństwa?
- Jak można im zapobiec? Czy można im zapobiec?
- Czy są elementy, z których trzeba zrezygnować?
- Co jeszcze?

OMÓWIENIE:

Po przeanalizowaniu wszystkich pozycji w planach, grupy podsumowują pracę nad swoim pomysłem, biorąc pod uwagę pracę Realisty i Krytyka. Osadzają się teraz w Realizacji i zastanawiają się, jakie kroki należy wykonać, by rozpocząć plan działania.

Pytania do podsumowania:

- Jak się czułaś/ czułeś na różnych etapach pracy?
- Który etap, która faza pracy była ci najbliższa?
- Jak pracowało ci się w grupie?
- Co było wspierające, co stanowiło trudność?
- Gdybyś mógł/mogła wybrać styl myślenia, w którym najlepiej się czułaś/czułeś, to który to by był?

Wskazówki do ćwiczenia REALISTA

- Ćwiczenie wskazane dla młodzieży w wieku od 12 lat.
- Ćwiczenie wykonywać w innym miejscu niż poprzednie etapy Techniki W. Disneya (jeśli jest taka możliwość).

Wskazówki do ćwiczenia REALISTA

- Należy podkreślić równowagę wszystkich stylów myślenia, żaden nie jest lepszy ani gorszy. Wszystkie są konieczne do stworzenia innowacyjnego planu.

Scenariusz zajęć KRYZYS

W języku potocznym KRYZYS służy określeniu różnych sytuacji, których wspólnym mianownikiem jest zagrożenie i związany z tym lęk, poczucie bezsilności, niemożność działania. Ale kryzys oznacza także szansę, rozstrzygnięcie czy wybór czegoś - ma więc również ogromny potencjał. Kryzys jest etapem w rozwoju, w procesie pracy twórczej czy formowania się grupy. Poniższe ćwiczenia podzielone są na dwa obszary: obszar ćwiczeń pozwalający pomóc grupie przejść przez fazę kryzysu w grupie (ścierania się, nieporozumień czy konfliktu) oraz obszar ćwiczeń wspierających rozwiązanie kryzysowej sytuacji w procesie twórczym grupy.

Szczegółowy cel zajęć KRYZYS

- Wspomaganie twórczego myślenia.
- Pobudzanie kreatywności i kreatywnego rozwiązywania problemów.
- Ćwiczenie komunikacji sprzyjającej rozumieniu swoich emocji i potrzeb oraz artykułowania ich innym uczestnikom grupy.
- Ćwiczenie przybierania perspektywy drugiej osoby, co sprzyja lepszemu rozumieniu różnych motywacji i rozwiązywaniu konfliktów.
- Ustalanie faktów jako sposobów na rozwiązanie kłótni/konfliktu.

Przebieg zajęć KRYZYS

Ćwiczenie "Jak się dzisiaj masz"

Celem poniższych ćwiczeń jest zaproszenie uczestników do przyjrzenia się swoim potrzebom, nazwanie ich i poszukiwanie sposobów na ich zaspokojenie. Zaproponowane zadania mają nakierować młodzież głównie na potrzeby niezaspokojone, które mogą być przyczyną np. braku motywacji do wspólnego działania, trudności w relacjach w innych w grupie.

1) Czuję się jak....

Czas: 10 minut

Przebieg:

Uczestnicy mówią na forum, jak się dziś czują (można nakierować pytanie na relacje w grupie: Jak się czuję w tej grupie?) W trakcie wypowiedzi uczestnicy mają nawiązywać do wylosowanego wcześniej zdania (materiał przygotowany przez trenera), np. Gdybym był/a częścią samochodu, to byłbym/byłabym... bo dzisiaj czuję się....

Propozycje zdań:

- Gdybym był/a częścią domu, to byłbym/byłabym dzisiaj ... bo czuję się.....
- Gdybym był/a smakiem, to byłbym/byłabym dzisiaj ... bo czuję się.....
- Gdybym był/a książką, to byłbym/byłabym dzisiaj ... bo czuję się.....
- Gdybym był/a filmem, to byłbym/byłabym dzisiaj ... bo czuję się.....
- Gdybym był/a kolorem, to byłbym/byłabym dzisiaj ... bo czuję się.....

2) Miseczka potrzeb

Czas: około 15 minut

Przebieg:

W ćwiczeniu tym zapraszamy uczestników do pogadanki o potrzebach i uczuciach. Miseczka ma być metaforą tego, jakimi potrzebami chciałbym/chciałabym ją napełnić. Miseczka ta ma pomóc zwizualizować sobie swoje potrzeby, począwszy od potrzeb podświadomych, jak jedzenie czy picie po potrzeby wyższego rzędu, np. potrzeba sprawstwa, odpoczynku, sukcesu.

Zachęcamy uczestników by wyobrazili sobie miseczkę (albo my przynosimy ładną miseczkę na zajęcia) i zadajemy im pytanie: co by chcieli, żeby było w miseczce, co uwielbiają jeść? Fantazjujemy o pysznościach - rundka albo wypowiadają się ochotnicy. Potem pytamy, jaka to potrzeba - głód (u starszych mogą się pojawić inne, np. przyjemności, świętowania etc.). Każdy czuje głód, ale w miseczce znalazły się różne rzeczy, które mogą go zaspokoić (odwołujemy się do tego, co wymyślili). Tak jest z potrzebami - tę samą potrzebę mogą zaspokoić różne rzeczy, lubimy mieć wpływ, wybierać jak zaspokoimy głód, pragnienie, etc.

Mamy też inne potrzeby, które gdy są niezaspokojone będą jak pusta miseczka - to np. potrzeba zabawy, potrzeba tego, żeby nam wychodziło to, co robimy, potrzeba bycia zauważonym przez innych, potrzeba odpoczynku, etc.

Pytania do omówienia:

- Jak się czujecie, kiedy miseczka jest pusta, a jak - kiedy jest pełna? (opcjonalnie).
- Jakie potrzeby tu i teraz macie zaspokojone, a jakie niezaspokojone?

3) Potrzeby grupy

Czas: około 15 minut

Przebieg:

Celem tego ćwiczenia jest skupienie się na potrzebach swojej grupy i uzyskanie świadomości, czego potrzebujemy jako grupa.

Trener rozkłada karty Dixit na podłodze, a następnie dzieli grupę na 3-4 osobowe zespoły. Prosi, by w zespołach wybrać dwie lub trzy karty Dixit, które według nich najbardziej charakteryzują całą ich grupę/klasę (nie tylko tę trzyosobową).

W zespołach rozmawiają o tym i ustalają jedną najbardziej charakterystyczną potrzebę. Następnie na forum przedstawiają swoje charakterystyki i dyskutują o potrzebach grupy.

Ćwiczenia "Kreatywne szukanie rozwiązań"

Poniżej propozycja kilku ćwiczeń, które pozwolą przyjąć inną perspektywę danej sytuacji (gdy ktoś utknie w jakiś temacie, swojej perspektywie danej sytuacji); pomogą w szukaniu alternatywnych rozwiązań, gdy nie mamy na coś wpływu (np. nie dostaliśmy zgody na jakieś działanie).

1) Moja - Twoja perspektywa

Czas: około 15 minut

Przebieg:

Ćwiczenie polega na przyglądaniu się jednej sytuacji z punktu widzenia różnych jej uczestników.

Uczestnik zajęć wybiera jakąś złożoną sytuację (może to być sytuacja z własnego doświadczenia) i opowiada ją grupie. Zaznacza, ile osób brało udział w tej sytuacji lub mogło być nią zainteresowanych. Następnie spisuje na osobnych karteczkach te postaci. Przekazuje kilku osobom z grupy napisane na kartkach role. Trener prosi, by osoby te weszły w role uczestników tego zdarzenia i opowiedziały je ze swojego punktu widzenia.

PRZYKŁAD SYTUACJI:

Bartek umówił się razem z kolegami, że wspólnie będą robili zadanie projektowe zadane w szkole. Jako, że za wykonanie zadania odpowiedzialność ponosiła cała grupa Bartek razem z Piotrkim, Krzyśkiem i Julkiem podzielili się przygotowaniem materiałów. Mieli się spotkać we czwartek wieczorem, by połączyć materiały i zrobić wspólną prezentację. Niestety, Bartek, który od kilku dni przeżywał trudną sytuację domową (jego rodzice rozwodzili się) i w związku z tym trudno było mu się skupić i znaleźć w sobie motywację do pracy, swoją część zadania zaczął wykonywać w ostatniej chwili, w związku z czym nie zdążył zrobić go w całości. Zrezygnował z pójścia na spotkanie z kolegami, a kiedy do niego dzwonili, nie odbierał telefonu. Nazajutrz w szkole cała grupa otrzymała niskie oceny, a chłopcy zrzucili winę za to na Bartka. To doprowadziło do kryzysu koleżeńskiego.

WEJŚCIE W ROLĘ:

- Uczestnik wybiera jedną z postaci, wypisanych na karteczce. W myślach odpowiada sobie na kilka pytań, które głośno zadaje trener:
 1. Kim jesteś?
 2. Jak masz na imię?
 3. Ile masz lat?
 4. Co lubisz robić?
 5. Co jest dla Ciebie ważne?
 6. Z kim się przyjaźnisz?
 7. Jaka jest Twoja sytuacja?
- Uczestnik zmienia pozycję (również fizycznie) i przez chwilę patrzy na daną sytuację z perspektywy swojego kolegi, nauczyciela, sąsiada.

Wskazówki do ćwiczenia Moja - Twoja perspektywa

- Wskazane dla młodzieży w wieku od 11 lat.
- Dobrze, jeśli opowiadający historię weźmie jeszcze rolę innej postaci uczestniczącej w zdarzeniu, by móc "wejść w jej buty".

PYTANIA POMOCNICZE:

- “Zobacz jak może tą sytuację widzieć Twój kolega/ Twoja koleżanka?,
- Na czym będzie zależało tej osobie?,
- Czego dobrego może chcieć dla siebie, że się tak zachowuje (można sprawdzić: dobrą intencję dla siebie, zespołu, projektu, rodziny)?,
- O co walczy, czego broni, co ważnego jest dla niej/niego, a co jest zagrożone?”.

WYJŚCIE Z ROLI:

- Uczestnik strzepuje z siebie “rolę”, z rąk, z nóg, z ramion, z włosów.
- Na koniec mówi swoje prawdziwe imię.

Pytania do omówienia:

- Jak się czułeś/czułaś będąc w roli?,
- Czy coś Cię zaskoczyło?,
- Jeśli tak, co to było?,
- Co było łatwe, a co było trudne w tym ćwiczeniu?,
- Co możesz zabrać sobie z tego ćwiczenia do swojego życia?

2) Pomysłowe karty

Czas: około 15 minut

Przebieg:

Używając kart DIXIT szukamy inspiracji.

Z zestawu kart uczestniczki/ uczestnicy wybierają po 3 karty, które najbardziej kojarzą im się z ich problemem, który doświadcza ich grupa w trakcie realizacji projektu i inspirując się tymi rysunkami, nakreślają sytuację i szukają wszystkich możliwych rozwiązań. Na początek sytuacje mogą być mało konkretne, zabawne, nierealistyczne (na tym etapie warto zrobić przestrzeń na wszystkie pomysły). Po jakimś czasie, kiedy grupa jest już kreatywnie rozgrzana, stawiamy także kryterium prawdopodobieństwa i realizmu.

Wskazówki do ćwiczenia Pomysłowe karty

- Wskazane dla młodzieży w wieku od 11 lat.
- Dobrze jest podkreślić to, że uczestnicy dzieląc się swoimi problemami, opowiadają tylko tyle, ile chcą.

Ćwiczenie "Szukanie zwolenników"

Realizacja różnych przedsięwzięć wiąże się często z koniecznością przekonywania innych do swoich pomysłów/ kompetencji/ doświadczenia, ale także wysłuchania krytycznych, nie zawsze konstruktywnych komentarzy. W poniższym ćwiczeniu zapraszamy do doświadczenia kilku różnych sytuacji (krytycznych, nie wspierających), by w bezpiecznych warunkach wspólnie poszukać argumentów "ZA" celowością naszego przedsięwzięcia, poćwiczyć umiejętność jasnego i bezpośredniego wyrażania swojego zdania, wzmocnić swoje poczucie pewności i zaciekawić się przyczyną wątpliwości i krytyki innych.

1) Szukanie zwolenników

Czas: około 20 - 30 minut

Przebieg:

Uczestnicy dobierają się w 3-4 osobowe zespoły. Każdy zespół losuje jedno ze zdań krytyki (lub więcej w zależności, ile jest grup), które można usłyszeć, gdy opowiadamy innym o swoich pomysłach i planach.

Po przeczytaniu zdania krytyki uczestnicy mają za zadanie:

- zapisać pierwszą myśl i uczucie jakie się w nich pojawiło (mogą one być wskazówką, w których obszarach czujemy się niepewnie i możemy potrzebować pomocy/ wsparcia lub więcej czasu na przygotowanie się);
- wypisać swoje argumenty przemawiające za danym pomysłem (ważne by były to fakty: wiedza, podobne doświadczenia, pomysły na ewentualne sytuacje kryzysowe lub motywacje, np.: chęć rozwoju, zdobycia doświadczenia);
- pytania do osoby wypowiadającej zdanie krytyki (pytanie pozwalające poznać jej perspektywę, np. czy ma podobne doświadczenia, gdzie widzi ryzyko niepowodzenia - może o czymś zapomnieliśmy).

Po przygotowaniu swoich odpowiedzi zespoły prezentują swoje pomysły na forum (może być w formie scenki).

Przykładowe zdania:

- Może to i dobry pomysł, ale jak Ty sobie dasz tam/z tym radę....?
- To już próbowałam/em....nie ma sensu tego robić....Co to za pomysł...?
- Odbiło Ci na stare lata....!
- To się nie uda....to brzmi zbyt pięknie by było możliwe...
- To bez sensu....., że Tobie się chce tam chodzić/ to robić...
- To i tak nie wyjdzie, więc szkoda Twojego wysiłku....
- Ty jak już coś wymyślisz...
- Myślisz, że jesteś pierwszy/a, który/a to próbował/a robić...nie masz szans...
- Nie wyobrażaj sobie, że z gówniarzami będą gadać....
- Taaak...ciekawe....ale czy Ty dasz radę...?
- Co pomyślą Twoi znajomi/ rodzina?Jesteś za słaba/y w tym temacie.....nie masz doświadczenia...
- Ale głupoty gadasz...zejdź na ziemię....

Wskazówki do ćwiczenia Szukanie zwolenników

- Wskazane dla młodzieży w wieku od 11 lat.
- warto uważać na pojawiające się u młodzieży trudne emocje (np. strach, złość, smutek, zniechęcenie) i kontaktować z nimi uczestników.

Ćwiczenie "W drodze do porozumienia"

Celem poniższych ćwiczeń jest doświadczenie różnych czynników/ sytuacji, które mogą utrudniać porozumienie się oraz wyciągnięcie wniosków, co wspiera łomuniację.

1) FAKTY i OPINIE

Czas: około 15 minut

Przebieg:

1. Trener rozdaje uczestnikom kwestionariusz gry, prosząc o to, by nie czytali pytań przed usłyszeniem treści.
2. Trener czyta na głos tekst i powtarza go tyle razy ile będą potrzebować uczestnicy.

TEKST

„Kupiec właśnie zgasił światło, gdy pojawił się mężczyzna o imieniu Józef i zażądał pieniędzy. Właściciel otworzył automatyczną kasę. Zawartość kasy została zgarnięta i mężczyzna uciekł”

3. Trener prosi o samodzielne wypełnienie arkuszy i zaznaczenie pól PRAWDA, FAŁSZ, BRAK DANYCH (gdy na podstawie informacji w przeczytanym tekście nie możemy określić czy to PRAWDA czy FAŁSZ)
4. Po zaznaczeniu przez wszystkich odpowiedzi następuje wspólne omówienie (przeczytanie poszczególnych zdań z określeniem właściwej odpowiedzi - P/F/BD) ze zwróceniem uwagi na:
 - Niedoskonałość kanału słuchowego w komunikacji międzyludzkiej (brak możliwości wglądu do tekstu).
 - Ulotność naszej pamięci (znaczenie notowania usłyszanych informacji).
 - Sugestywność niektórych wyrażen (np. zgarnąć kasę, ucieczka) oraz umiejętność krytycznego podejścia do nich.
 - Waga logicznego rozważenia komunikatów.

Zdania do ćwiczenia Fakty i Opinie

- Właściciel właśnie zgasił światło w swoim sklepie, gdy pojawił się mężczyzna o imieniu Józef. PRAWDA/FAŁSZ / BRAK DANYCH
- Po zgazzeniu światła złodziej wszedł do sklepu. PRAWDA/FAŁSZ / BRAK DANYCH
- Właściciel otworzył kasę automatyczną. PRAWDA/FAŁSZ / BRAK DANYCH
- W sklepie paliło się światło, kiedy pojawił się pewien mężczyzna i zażądał pieniędzy. PRAWDA/FAŁSZ / BRAK DANYCH
- Właściciel zgarnął zawartość kasy i uciekł. PRAWDA/FAŁSZ / BRAK DANYCH
- Ktoś otworzył kasę automatyczną. PRAWDA/FAŁSZ / BRAK DANYCH
- Nie było mowy o tym, w którym miejscu sklepu znajdowała się kasa. PRAWDA/FAŁSZ / BRAK DANYCH
- Mężczyzna, który zażądał pieniędzy, uciekł, kiedy zagarnął zawartość kasy. PRAWDA/FAŁSZ / BRAK DANYCH

- Kasa automatyczna zawierała pieniądze, nie było jednak mowy o tym, ile ich było. PRAWDA/FALSZ / BRAK DANYCH
- Józef wszedł do sklepu. PRAWDA/FALSZ / BRAK DANYCH
- Komisarz policji przybył natychmiast. PRAWDA/FALSZ / BRAK DANYCH
- Zapadła noc, kiedy zjawił się pewien mężczyzna i zażądał pieniędzy. PRAWDA/FALSZ / BRAK DANYCH
- Pewien mężczyzna pojawił się i zażądał pieniędzy. PRAWDA/FALSZ / BRAK DANYCH
- Nie było mowy o tym, ile lat miał właściciel sklepu. PRAWDA/FALSZ / BRAK DANYCH
- Na przedstawioną tu historyjkę złożyły się następujące elementy: kupiec zgasił światło, pojawił się mężczyzna o imieniu Józef, ktoś zażądał pieniędzy, kasa automatyczna została otwarta, jej zawartość została zagarnięta, mężczyzna uciekł. PRAWDA/FALSZ / BRAK DANYCH

Źródło:

- Materiały szkoleniowe ze "Szkoły trenerów" MERITUM Centrum Szkoleń i Rozwoju Osobistego.

2) KOT i DOM

Czas: około 20 minut

Materiały: duże karki A1, flamastry/ markery.

Przebieg:

1. Dzielimy uczestników na dwa równe liczebnie zespoły. Jeden z zespołów przechodzi na chwilę do innej sali, bądź wychodzi na korytarz. Trener przekazuje grupie polecenie, by razem z jednym z uczestników z sali narysowali DOM. Wręcza po jednej dużej kartce (może być w formacie flipcharta) każdej osobie w grupie. Mają także za zadanie w ogóle ze sobą nie rozmawiać.
2. Uczestnikom z sali trener wręcza markery i daje polecenia, by po wejściu grupy z korytarza dobrać się w pary i wspólnie narysować KOTA. Mają także za zadanie w ogóle ze sobą nie rozmawiać.
3. Po znalezieniu się wszystkich uczestników na sali, trener wydaje polecenie: ZRÓBCIE TO RAZEM. Przy rysowaniu na kartce uczestnicy mają wspólnie trzymać flamaster. Pod koniec ćwiczenia trener zaczyna odliczać czas od 20 do 1. Uczestnicy pokazują prace i w parach opowiadają, jak im się razem pracowało. Podsumowanie: co pomagało, a co utrudniało realizację zadania.

Pytania do omówienia:

- Jak wam się pracowało w parach?
- Czy zrealizowaliście otrzymane zadanie?
- Co pomagało, a co utrudniało zrealizować zadanie?

Wskazówki do ćwiczenia KOT i DOM

- Wskazane dla młodzieży w wieku od 11 lat.
- Warto uważać na czytelność instrukcję, a także pozwolenie uczestnikom na różne sposoby doświadczania tej sytuacji.
- Należy zadbać, by zespoły były podzielone po równo, tak by podczas ćwiczenia każda osoba miała swoją parę.
- Nie należy mówić uczestnikom tytułu ćwiczenia.

Ćwiczenia "Komunikacja bezpośrednia"

Celem tego ćwiczenia jest rozumienie swoich emocji, potrzeb, oczekiwań oraz nazywanie ich i wyrażanie, a także poprawienie jakości komunikacji.

1) "Komunikat JA"

Czas: około 45 - 60 minut

Przebieg:

Omówienie zasad budowania komunikatu JA.

Komunikat Ja opiera się na mówieniu w swoim imieniu, o swoich uczuciach, potrzebach i oczekiwaniach w odniesieniu do danej sytuacji z TU i TERAZ.

Nie mówi się natomiast o postawie, uczuciach i potrzebach drugiej osoby. Nie ocenia się drugiej osoby (np. nie mówimy jak ją widzimy, co sobie o niej wyobrażamy). Pseudo JA „Ja uważam, że ty jesteś nieodpowiedzialny”.

Zasady budowania komunikatu JA:

- Krótko.
- „Ludzki”, prosty język.
- Bez zapalników: jednak, wreszcie, wcale, oczywiście, zawsze, nigdy itp.
- Zasada „Tu i teraz”.
- Generalizacji NIE.
- Jedność czasu, miejsca.
- Odpowiedzialność za swoje uczucia.

Wskazówki do ćwiczenia Komunikat JA

- Wskazane dla młodzieży w wieku od 10 lat.
- W wersji short komunikatu JA można zrezygnować z punktu 3 oraz 5

Budowa komunikatu JA

1) Opis moich emocji

np. *czuję złość, czuję strach...*

2) Opis konkretnego zachowania drugiego człowieka

np. *gdy nie zjawiasz się na spotkaniu o umówionej godzinie....*

3) Opis konsekwencji dla mnie

np. *..bo myślę sobie, że..., bo wyobrażam sobie, że mnie nie lubisz....*

4) Opis pożądaney zmiany/zachowania

np. *oczekuję..., chcę abyś na przyszłość....*

5) Konsekwencja (na 100% związana z czynem)

np. *...nie będą czekać na ciebie dłużej niż 15 minut....*

OPIS SYTUACJI	KOMUNIKAT TY	KOMUNIKAT JA
1. Twój kolega milczy i wygląda na smutnego, co rzadko mu się zdarza.	Nie możesz się tak zachowywać! Albo przestaniesz, albo powiedz mi o co chodzi!	np. Czuję niepokój, gdy długo nic nie mówisz. Wyobrażam sobie, że jesteś na mnie o coś zły. Proszę abyś mi powiedział, o co chodzi jeśli to mnie dotyczy.

OPIS SYTUACJI	KOMUNIKAT TY	KOMUNIKAT JA
2. Jesteście na urodzinach u kolegi. Twoja siostra wygląda na zmęczoną i stoi obok.	Widzę, że jesteś zmęczona. No to lepiej już chodźmy.	
3. W czasie długiej przerwy w szkole przeprowadzasz spotkanie organizacyjne w sprawie imprezy mikołajkowej dla pierwszoklasistów. Ktoś zapomniał na nie przyjść.	Ależ jesteś roztargniony! Mógłbyś się w końcu jakoś zorganizować!	
4. Mama prosi cię byś krócej rozmawiała przez wspólny telefon.	Dlaczego wtrącasz się w nie swoje sprawy?!	
5. Czteroletni brat stale ci przeszkadza, kiedy piszesz ważne zadanie do szkoły.	Czego się tak uczepiłeś?! Spływaj i daj mi święty spokój!	
6. Koleżanka w zespole nie przygotowała plakatu dla ciebie i przez to praca projektowa się opóźnia.	To tobie powinno zależeć na załatwieniu tej sprawy, a ja jeszcze muszę się prosić o ten plakat!	

2) "INFORMACJA ZWROTNA - daję i otrzymuję"

Czas: około 15 minut

Trener przedstawia uczestnikom genezę informacji zwrotnej:

Rozpowszechnienie idei stałej wymiany informacji zwrotnej splecione jest z historią astronautyki. Pierwsze próby zdobywania kosmosu pokazały, że trajektoria samotnej i zdanej na siebie rakiety może odchylić się w nieprzewidywalny i niebezpieczny sposób. Sytuacja taka stanowiła zagrożenie dla załogi oraz powierzonej jej misji. Dopiero praktyka stałej wymiany informacji na temat warunków lotu widzianych zarówno z perspektywy ziemi, jak i kosmosu, pozwoliła na bezpieczny pilotaż, zgodny z założoną trasą.

CEL udzielania informacji zwrotnej:

Informacja zwrotna służy do przekazywania danych tak, aby inna osoba mogła zmienić swoje zachowanie lub wzmocnić to, co uznajemy za dobre strony.

Chcąc być skutecznym w stosowaniu tego narzędzia powinniśmy stosować motywującą informację zwrotną, czyli skoncentrować się na wyrażeniu emocji, zawrzeć opis konkretnego zachowania i jego skutki oraz określa potrzebę zmiany zachowania osoby, do której jest skierowana.

PRZYKŁAD:

„Jestem zły (emocje), że nie przygotowałeś tego raportu na dzisiaj (zachowanie). Z tego powodu nie będę mógł go dzisiaj wysłać (skutki). Chcę, żebyś to zrobił najpóźniej do jutra i sam zajął się jego rozesłaniem (potrzeba).”

Do budowania informacji zwrotnej zaleca się używanie komunikatu JA, gdyż:

- nie zawiera on ocen,
- jest konkretny, bowiem oparty na faktach,
- jest osobisty, więc zwiększa poziom zaufania i wzajemnej otwartości.

Zasady udzielania informacji zwrotnej:

- przekazywana jest tylko osobom, których dotyczy,
- negatywna powinna być przekazana w relacji 1/1,
- pozytywna może być wyrażana na szerszym forum,
- wypowiedzana jest we własnym imieniu: Chcę ci powiedzieć, że ...,
- dotyczy zachowań, nie cech,
- zawiera konkrety, nie uogólnienia,
- opisuje zachowania, fakty, emocje, skutki,
- pojawia się bezpośrednio po danym zachowaniu.

ASERTYWNA POCHWAŁA, czyli U F

U – ustosunkowanie się pozytywne, wyrażenie aprobaty, uznania,

Np. *Podoba mi się, kiedy....*

Dziękuję Ci za to, jak....

F – fakty, konkretne zachowanie, które się chwali.

NEGATYWNA INFORMACJA ZWROTNA, czyli F U K O

F – fakty, konkretne zachowanie,

U – ustosunkowanie się (emocje, postawy, opinie),

K – konsekwencje, opis efektów takiego zachowania,

O – oczekiwania, to co ma być zachowaniem pożądanym.

Np. *Janku, od dwóch dni przychodzisz do pracy o godzinę później.*

Irytuje mnie to, gdyż ma to wpływ na znaczne opóźnienia w projekcie.

Oczekuje, że od jutra będziesz w pracy punktualnie.

Jak przyjmować informację zwrotną?

- Przyjąć jak prezent,
- Podziękować,
- Przeanalizować,
- Dopytać się, gdy coś nie rozumiemy „Co przez to rozumiesz?”,
- Zgodzić się lub nie.

3) RING

Jest to dramowa technika ucząca rozwiązywania konfliktów. Przy jej pomocy uczestnicy i uczestniczki mają możliwość przećwiczyć różne strategie postępowania w trudnych sytuacjach interpersonalnych oraz poznać sposoby rozwiązywania konfliktów takie jak: negocjacje i mediacje. Nazwa techniki nawiązuje do ringu, na którym uczestnicy niczym bokserzy stają po dwóch stronach. Zamiast walki odbywa się jednak rozmowa, w której wykorzystywane są elementy z walki bokserskiej: runda, wsparcie i rady doradców, sędzia, który pilnuje czasu, argumentów i zasad komunikatu JA.

Celem tego ćwiczenia jest uzyskanie większej świadomości swoich emocji, potrzeb oraz zyskanie wiedzy, jak reagować, używając nietoksycznych argumentów.

Czas: około 45 - 60 minut

Przebieg:

UCZESTNICY GRY I ICH ROLR:

- Protagonista - osoba, która przedstawia sytuację konfliktową, w której się znajduje. Wyznacza sobie cel, jaki chce osiągnąć, by rozwiązać konflikt, np. pogodzić się z koleżanką, odzyskać dobre imię, przedstawić swoje stanowisko.
- Antagonista - druga strona konfliktu. Ma swoje argumenty, swoje racje.
- Sędzia - osoba dyrektywna i neutralna, która czuwa nad zasadami gry, pilnuje czasu rund i przerw, reaguje, gdy uczestnicy wykraczają poza granice zasad.
- Doradcy - po dwie lub trzy osoby (w zależności od liczebności grupy), które wspierają postaci konfliktu konkretnymi wskazówkami co do dalszej argumentacji, postawy, zachowania. Jeśli protagonista w którejś rundzie nie czuje się na siłach, by podjąć rozmowę z antagonistą, coach może go zastąpić (np. w jednej rundzie). Występuje wówczas jako protagonista.
- Widzowie - pozostałe osoby z grupy, które obserwują kolejne rundy i mogą mieć wpływ na przebieg i argumentację. W trakcie rund mogą przekazywać doradcom karteczki z napisanymi argumentami i sugestiami dla protagonisty do dalszej rozmowy i postawy, jaką przybierze w rozmowie z antagonistą. Swoimi odczuciami i refleksjami obserwatorzy będą mogli się podzielić podczas omówienia całego ćwiczenia.

Wskazówki do ćwiczenia RING

- Wskazane dla młodzieży w wieku od 12 lat.
- Ćwiczenie do przeprowadzenia w grupie, w której wcześniej zrealizowano komunikat Ja (ta wiedza będzie wspierająca). Zanim grupa zacznie pracować tą metodą na swoich, realnych problemach czy konfliktach, warto, by przećwiczyła sobie ten sposób rozmowy na wymyślonych/zaobserwowanych przykładach, ale ważne, by były realistyczne.

Wskazówki do ćwiczenia RING

- Najlepiej, by Sędzią była osoba prowadząca (trener). Osoba ta musi zachować neutralność, a jednocześnie: pilnować zasad gry; czasu rund i przerw; reagować, kiedy uczestnicy nie stosują komunikatu Ja, tylko Komunikat TY; czuwać i sprawdzać, czy uczestnicy ringu oraz ich doradcy kierują się w argumentacji celem, który wyznaczył sobie protagonista.

ETAPY RINGU:

1. Trener opisuje grupie technikę Ringu bokserskiego. Tematem tego ćwiczenia może być:
 - temat sytuacji wybrany przez grupę (konflikt dwóch osób lub większej grupy, które reprezentują dwie osoby),
 - problem opisany w dwóch kartach ról postaci, które przeżywają sytuację konfliktów.
2. Uczestnicy rozmawiają w parach o sytuacjach konfliktowych, które były ich udziałem lub byli ich świadkami. Następnie na forum chętne osoby przedstawiają swoje historie. Zostaje wybrana jedna historia.
3. Chętny uczestnik wciela się w rolę protagonisty, inny zaś antagonisty.
4. Spośród uczestników grupy trener wyłania po dwóch doradców dla protagonisty i antagonisty. W przerwach między rundami będą oni mogli wesprzeć i dać wskazówki do dalszej rozmowy i jej sposobu, argumentację.
5. Pozostali uczestnicy zostają obserwatorami. Między rundami doradcy mogą także zwrócić się do nich o pomoc. Podczas rund obserwatorzy mogą podsyłać wskazówki na kartkach.
6. Trener (sędzia) umawia się z protagonistą na cel, jaki ten chce osiągnąć w dyskusji. To ważny moment, bo do tego celu trener będzie się odwoływał podczas wszystkich rund i przerw. Przykład celu: ustalenie z koleżanką z pokoju w internacie codziennych obowiązków, tj. mycie szklanek po sobie, wyrzucanie śmieci do kosza.
7. Cały ring odbywa się podczas trzech rund.
8. Protagonista ustala, w jakich okolicznościach zaczyna się rozmowa.

PYTANIA DO OMÓWIENIA:

Jako pierwsi wypowiadają się protagonista i antagonistą.

Sugerowane pytania:

- Jak się czułeś/czułaś w roli?
- Jakie emocje towarzyszyły Ci podczas kolejnych rund?
- Co było łatwe?
- Co było trudne?
- Co było wspierające?
- Co pomagało?
- Czy osiągnąłeś/osiągnęłaś zamierzony cel?
- Czy technika ta może sprzyjać rozwiązywaniu konfliktów?

Kolejne pytania trener stawia doradcom i obserwatorom:

- Jakie emocje towarzyszyły wam podczas kolejnych rund?
- Czy obserwowanie było angażujące?
- Jakie myśli pojawiały się w waszych głowach podczas obserwowania i doradzania?
- Czy według was protagonista osiągnął swój cel?
- Jaki może być ciąg dalszy tej historii?
- Czy technika ta może sprzyjać rozwiązywaniu konfliktów?

Źródło ćwiczenia RING:

- Szkolenie "Zlot Mistrzyń i Mistrzów angażowania grup 2019". Prowadzenie: Aleksandra Chodasz.

Ćwiczenia “Więcej ENERGII i więcej POMYSŁÓW”

Poniżej przedstawiamy zestaw ćwiczeń, które można wykorzystać, gdy grupa przechodzi kryzys twórczy, brakuje jej energii, gdy uczestnikom trudno wyjść poza swoje schematy myślenia. Ćwiczenia te będą pomocne w generowaniu różnych pomysłów.

1) ZABAWA WYRAZAMI

1. „Wyrazy na literę”.

Wybieramy literę (można spontanicznie, można ustalić zasadę, np. pierwsza/ostatnia litera napisu, który zobaczą rano). Na wybraną literę podajemy wszystkie wyrazy, jakie przychodzą nam do głowy (można zapisywać, można robić zadanie tylko w głowie, można ograniczyć wyrazy tylko do rzeczowników/przymiotników/czasowników). Dodatkowe urozmaicenie i wyzwanie – ograniczenie czasowe i bicie rekordów (ustawić czas w stoperze i stawiać sobie wyzwania).

2. „Wyrazy na litery ...”.

Rozbudowana wersja powyższego ćwiczenia. Wybieramy dwie pierwsze litery, np. PA..., KA..., MA..., RO... i wymyślamy wyrazy rozpoczynające się na zaproponowane litery. Wszystkie zaproponowane urozmaicenia z powyższego ćwiczenia można zastosować również w tym. Przykład: PArawan, PApka, PACzka, PANi, PAn, PAlto, PATrycja, PAulina, PAznokcie, PAzur, PANtera, PApuga, PApaja, PAsja, PANika, PAjac, PAuza, PAjąk, PAnda, PAmięć.

3. „Zdanie na litery ...”.

Jak w wymyślaniu słów na określone litery czujemy się dobrze, to warto iść o krok dalej: wybieramy 3 lub 4 litery i układamy zdanie, których pierwsze wyrazy zaczynają się na zaproponowane litery. Przykład: K... O... L... A... – Kolega Oli lata awionetką; Kapral obudził leniwego Antka; Kandydatka olśniła ludność Aten; Kolor okularów lśnił autentycznie;

4. „Nowe znaczenie skrótów”.

Wybieramy skrót/akronim, np. ZUS, LSD, USA, PKO, PIN, PDF. Zadanie polega na wymyślaniu ich nowych znaczeń (nie muszą mieć sensu, nie oceniamy, nie krytykujemy). Ćwiczenie wykonywane w grupie może mieć dodatkowy plus – duża dawka dobrego humoru. Przykład ze skrótem ZUS: Zakład Usług Stolarskich, Zakaz Układania Stosów, Zerowanie Ustaleń Sekretariatu, Znicze Usuwające Sentymenty, Zespół Usługowo Szkoleniowy, Zaimplikowana Urbanistycznie Spółdzielnia.

5. „Kot ministra jest....”.

Wybieramy jedną literę z alfabetu (spontanicznie, pierwsza, która przychodzi do głowy). Wybrana litera staje się pierwszą literą ciągu przymiotników, którymi można w interesujący sposób opisać „kota ministra”.

Przykład: wybrana litera G

kot ministra jest grzeczny,

kot ministra jest gruby,

kot ministra jest gdański itp.

2) KARTKA I OŁÓWEK

1. Kreatywne rysowanie.

Materiały: papier i ołówek.

Narysuj możliwe największą ilość przedmiotów, które można utworzyć z kółka, krzyżyka, trójkąta, litery T, etc.

3) ZMIENIAMY PERSPEKTYWĘ

1. „Wady przydatnych przedmiotów”.

Zastanów się, jakie wady może mieć np. długopis, łóżko, rower etc.

2. „Co by było gdyby...”.

Zastanów się, co by było gdyby nie było mostów na rzekach, zegarków, szkół (i innych rzeczy, do których jesteśmy przyzwyczajeni) lub jakie byłyby konsekwencje pewnego założonego stanu rzeczy, np. buty by ożyły, ludzie przestaliby kłamać, przestało obowiązywać prawo ciężenia.

3. „Nietypowe zastosowanie”.

Wymyśl nietypowe zastosowania różnych przedmiotów codziennego użytku np. patelni, szklanki, suszarki, widelca etc.

4. „Wyobraź sobie”.

Zachęcamy do wykonania ćwiczenia z zamkniętymi oczami. Zamknij więc oczy i wyobraź sobie, np.

- że jesteś tramwajem. Co czujesz, myślisz, gdy wiesz ludzi po oblodzonych torach?
- że jesteś łyżką. Co czujesz, myślisz, gdy mała dziewczynka je tobą gorącą zupę?

5. „Ponieważ...”.

Uzupełnij na kilka możliwych sposobów poniższe porównanie:

- „Życie jest jak słońce, ponieważ...”;
- „Życie jest jak papier toaletowy, ponieważ....”;
- „Kobieta jest jak wino, ponieważ.....”.

W tym ćwiczeniu już samo wymyślanie porównań jest ciekawe.

6. „Bajka....słowo po słowie”.

Opowiadanie wspólnej bajki razem przez kilka osób.

Zasady:

- każdy z uczestników mówi jedno słowo (nie może być sam przyimek), które jest częścią wspólnej bajki
- należy ustalić kolejność mówienia (ogranicza chaos i sprzyja koncentracji)– słowa powinny być podawane szybko, spontanicznie
- można na początku ustalić temat/ tytuł bajki, np. skrzypiące drzwi, zakochana biedronka.

7. „Bajka z początkiem”.

Zasady tworzenia wspólnej bajki są podobne jak w ćwiczeniu powyżej. Różnica polega na dodawaniu do bajki przez kolejnych uczestników krótkich zdań, które muszą rozpoczynać się słowami „na szczęście” lub „niestety”.

Przykład: jeden uczestnik mówi „na szczęście” była zima, następna osoba „niestety” zapomniał ciepłej kurtki, kolejna „na szczęście” spotkał wiosnę, kolejny uczestnik „niestety” zakochała się w zimie...

8. „Gdyby... to...”.

Prowadzący ćwiczenie podaje twierdzenia hipotetyczne typu „Gdyby drzewa mogły mówić, to...”. Czas na odpowiedzi na nie jest ograniczony np. do 2 min. Po tym następuje zmiana tematu. Odpowiedzi padają w czasie rundki.

Przykłady twierdzeń:

- Gdyby gwiazdy pokazywały się raz na sto lat, to...
- Gdyby śwynie potrafiły fruwać, to...
- Gdyby musiało się dotrzymywać wszystkich obietnic, to...
- Gdyby barwy naszej skóry zmieniały się zależnie od naszych emocji, to...
- Gdyby za pomocą naszego telewizyjnego pilota można było kierować ludźmi, to...
- Gdyby czas był kasetą magnetowidową, to...
- Gdyby hipopotamy mieszkaly na najwyższym piętrze w domu bez windy, to...
- Gdyby Święty Mikołaj rzeczywiście przynosił prezenty gwiazdkowe, to...

Źródło ćwiczeń “Więcej ENERGII i więcej POMYSŁÓW”:

- „Trening twórczości”, Edward Nęcka, Jarosław Orzechowski, Aleksandra Słabosz, Błażej Szymura, Wyd. GWP, Grańsk 2008
- „Psychologia twórczości”, Edward Nęcka, Wyd. GWP, Gdańsk 2003
- „Trening kreatywności”, Krzysztof J. Szmidt, Wyd. Helion, Gliwice 2008
- „Krok...w kierunku kreatywności. Zabawy i ćwiczenia”, Mariola Jąder, Oficyna Wyd. „Impuls”, Kraków 2005

4) Podsumowanie zajęć

Zapraszamy uczestników do podsumowania spotkania poprzez podzielenie się swoimi doświadczeniami na forum.

Pytania do podsumowania:

- Jak się czułeś/czułaś w ćwiczeniach?
- Co było trudne? Co było łatwe?
- Czy coś Cię zaskoczyło?
- Co bierzesz sobie z tych ćwiczeń do swojego życia.

Wskazówki do Podsumowania zajęć

- Wskazane dla młodzieży w wieku od 10 lat.
- Warto uważać na liczebność grupy: najbardziej optymalna będzie grupa od 10 do 15 osób.
- W mniej licznej grupie szybko wyczerpuje się pomysłowość i energia, w większej może dojść do bałaganu interpersonalnego.
- W miarę możliwości należy dobrać grupę jednorodną pod względem wieku

Wolontariusze w Olkuszu

Stowarzyszenie Dobroczynne „Res Sacra Miser” od lat wspiera wolontariat oraz „kształtuje” liderów społecznych. Pod ich opieką działają Kluby Wolontariusza w większości szkół średnich w Olkuszu. Corocznie organizują konkursy na „Najlepszego Wolontariusza”, realizują wydarzenie „Targi Wolontariatu”, które w roku 2020 r. będą przeprowadzone on-line. Są autorami kilku projektów szkoleniowych, które składają się na program „Olkuska szkoła Liderów”.

Przepis Stowarzyszenia Dobroczynnego „Res Sacra Miser” na angażujący projekt dla młodzieży szkół średnich:

1. Połącz zdobywanie wiedzy, o tym jak być skutecznym liderem społecznym z możliwością realnego sprawdzenia się w praktyce (wykonania autorskiej inicjatywy).
2. W organizacji szkoleń dla młodzieży:
 - pomyśl o szkoleniach wyjazdowych
 - sprzyjają integracji młodzieży, motywują ich do działania. Szczególnie, aby utrzymać zaangażowanie
 - zorganizuj wyjazd końcowy, który będzie formą „nagrody” za cały cykl szkoleń- miesza uczestników
 - planuj ćwiczenia, które łączą w grupy młodzież z różnych środowisk, szkół, itp.
3. Własne pomysły i inicjatywy:
 - zapewnij finansowanie pomysłów młodzieży, zachęć ich jednak do angażowania innych zasobów, które są dla nich dostępne;
 - w początkowej fazie projektu zespoły realizujące inicjatywy powinny być w miarę jednolite (składające się z uczniów jednej szkoły);
 - zachęcaj, aby na początku zrealizować inicjatywę dla najbliższego środowiska (szkoły, z której pochodzi młodzież; osiedle na którym mieszkają);
 - zbieraj informacje zwrotną: z czego młodzież jest dumna w swoich inicjatywach; co można poprawić następnym razem.
4. Nie zapomnij o podsumowaniu:
 - certyfikat z wykazem szkoleń, w których uczeń brał udział oraz spersonalizowany list referencyjny podsumowujący mocne strony uczestnika (np. jego udział w inicjatywie) – to dokumenty, które wydajemy na koniec każdego cyklu szkoleń;

- wydarzenie kończące, podsumowanie – w tym roku planujemy „podziękowania” dla liderów podczas on-linowych „Targów wolontariatu”. W poprzednich edycjach organizowaliśmy spotkania z Dyrekcją szkół i przedstawicielem władz (Starostwo), na których prezentowano zrealizowane przez uczniów pomysły;
- na bieżąco w swoich portalach społecznościowych umieszczaj relację z inicjatyw młodzieży.

5. Włączaj uczestników w swoje działania:

- „Res Sacra Miser” skupia się przede wszystkim na pomocy rodzinom z dzieckiem niepełnosprawnym – przedstawiciele tego środowiska byli z naszymi liderami na szkoleniach, dzięki czemu młodzież postanowiła zrealizować kilka inicjatyw właśnie na rzecz tych rodzin. Wspólnie przygotowaliśmy zadanie do Budżetu obywatelskiego województwa małopolskiego;
- udało nam się zyskać nowych wolontariuszy do wspierania naszych działań na rzecz dzieci niepełnosprawnych.

Więcej o tegorocznej edycji “Olkuskiej Szkoły Liderów” można przeczytać w [artykule w Przeglądzie Olkuskim](#)



Uczestnicy projektu „Lider młodzieżowy na rzecz lokalnego środowiska. Program kształtowania kompetencji społecznych uczniów olkuskich szkół średnich”. Edycja 2020.

Uczestnicy projektu „Lider młodzięowy na rzecz lokalnego środowiska. Program kształtowania kompetencji społecznych uczniów olkuskich szkół średnich”. Edycja 2020.



Uczestnicy projektu „Młodzię w działaniu – OOLKUSKA SZKOŁA LIDERÓW”. Edycja 2016.



Uczestnicy projektu „Młodzię w działaniu – OOLKUSKA SZKOŁA LIDERÓW”. Edycja 2014.

Teatr Forum w Tarnowie

Aktywność obywatelska wiąże się z postawą otwartą na spotkanie z innymi ludźmi, z ich różnymi poglądami, wartościami, z chęcią zrozumienia potrzeb i perspektywy innych.

Bardzo ważna jest więc umiejętność aktywnego słuchania, szukania wspólnych rozwiązań i prowadzenia debaty na trudne tematy.

Jedną z metod, która tworzy przestrzeń na takie spotkanie jest Teatr Forum. Jest to interaktywna forma teatralna, która daje możliwość zatrzymania się nad doświadczanymi trudnościami, na sprawdzanie różnych rozwiązań, doświadczenie tego jak jest, a jak chcemy by było. Jak mawiał twórca tej formy teatralnej, Augusto Boal: Wszyscy musimy tworzyć teatr, by dowiedzieć się kim jesteśmy i kim możemy się stać.

Przykładem wykorzystania tej metody do pracy z grupą młodzieży jest projekt „W poszukiwaniu swojej drogi” realizowany przez Fundację iKropka. Nastoletnie mieszkanki i mieszkańcy Tarnowa pod okiem trenerek (Anna Ćwiklińska, Wioletta Szuba) przyglądali się swoim potrzebom i doświadczanym trudnościom. Całe przedsięwzięcie wspierali tarnowscy artyści - art. plastyk Anna Śliwińska; aktor, reżyser Mariusz Szaforz.

Projekt zakończył się spektaklem pt. SMS, który odbył się w Tarnowskim Centrum Kultury 4 czerwca 2017 r.

Scenariusz spektaklu dotyczył ważnego dla uczestników problemu - zastraszania dzieci i młodzieży sms-ami, których intencją jest zmuszenie ich do brania odpowiedzialności za zdrowie/ życie bliskich im osób (przykładowa treść: Jeśli do godziny 23 nie robisz.... to twoi rodzice...). Sms-y znane nam dorosłym jako łańcuszki, które najlepiej zbagatelizować, w przeżyciu uczestniczek i uczestników projektu, stawały się dla nich bardzo dużym emocjonalnym obciążeniem. Młodzi aktorzy wraz z zaangażowaną widownią szukali różnych wyjść z takiej sytuacji, pokazując jednocześnie, że są one możliwe. Publiczność angażując się w interwencje i ingerując w decyzje głównej bohaterki mogła zobaczyć, że zmiana jest możliwa, i że warto szukać alternatywnych rozwiązań. Doświadczyła jednocześnie trudu z jakim zmagала się protagonistka, co przekłada się na ich większe zrozumienie danej sytuacji.



Spektakl Teatru Forum pt. „SMS”,
4 czerwca 2017r. w Tarnowie.



Aktorzy spektaklu Teatru Forum „SMS”
w Tarnowskim Centrum Kultury.

Aktorzy spektaklu Teatru Forum „SMS”
w Tarnowskim Centrum Kultury.



Fotorelacja na [stronie Fundacji iKropka](#)

Młodzi w Dominikowicach

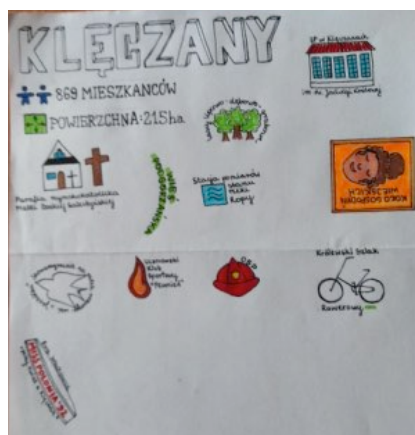
Celem projektu “Młodzi, Aktywni, Kreatywni w Gminie Gorlice” jest zwiększenie zaangażowania młodych obywateli (młodzież szkolna) Gminy Gorlice w aktywne i twórcze oraz konstruktywne uczestnictwo w życiu społecznym i publicznym. Szereg działań realizowanych w partnerstwie z Gminą Gorlice w okresie kwiecień 2020 - listopada 2020 grupą 45 uczniów z 4 szkół rozpoczął się treningiem kompetencji społecznych i obywatelskich. prowadzonym m. in. metodą dramy, podczas którego uczestnicy mogli się wcielać w role pomysłodawców i twórców zmian w środowisku lokalnym, mogli dyskutować o nich i zyskać spojrzenie z różnych perspektyw. Po treningu młodzież, pracując metodą pracy projektowej uczyła się diagnozować, planować i organizować inicjatywy ze społecznością lokalną. Powstały cztery miniprojekty.

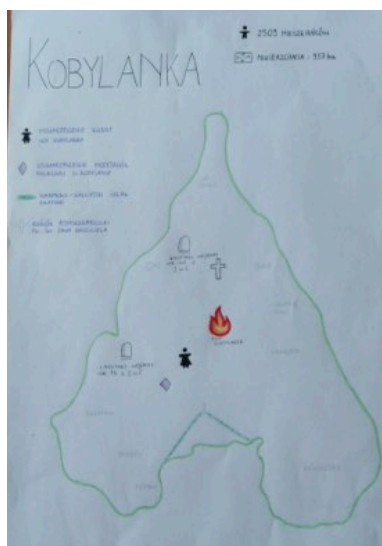
Celem projektu "Młodzi, Aktywni, Kreatywni w Gminie Gorlice" jest zwiększenie zaangażowania młodych obywateli (młodzież szkolna) Gminy Gorlice w aktywne i twórcze oraz konstruktywne uczestnictwo w życiu społecznym i publicznym. Szereg działań realizowanych w partnerstwie z Gminą Gorlice w okresie kwiecień 2020 - listopada 2020 grupą 45 uczniów z 4 szkół rozpoczął się treningiem kompetencji społecznych i obywatelskich. prowadzonym m. in. metodą dramy, podczas którego uczestnicy mogli się wcielać w role pomysłodawców i twórców zmian w środowisku lokalnym, mogli dyskutować o nich i zyskać spojrzenie z różnych perspektyw. Po treningu młodzież, pracując metodą pracy projektowej uczyła się diagnozować, planować i organizować inicjatywy ze społecznością lokalną. Powstały cztery miniprojekty.

1. Inicjatywa "Eko Nawigator" skierowana do całej społeczności wioski Ropica Polska. Jej uczestnicy poznali zasady dobrego odżywiania, zdrowego stylu życia, i efektywnego spędzania wolnego czasu. Poprzez rozmowy z dziadkami, starszymi mieszkańcami wioski młodzież poznała dawne przepisy np. na chleb, pyzy, dania, których dziś już się nie przyrządza. Efektem międzypokoleniowej współpracy był blok tematyczny o zdrowym stylu życia oraz o przepisach kulinarnych, a także spotkania międzypokoleniowe, podczas których przygotowywane były publikowane potrawy.

2. Inicjatywa "Gmina Nasz Projekt" skierowana do wszystkich mieszkańców Ropicy Polskiej dotyczyła przygotowania mapy gminy Gorlice. To mapa, która powstała z historii i opowieści ludzi starszych, rodziców czy dziadków. Dzięki rozmowom, pieszym i rowerowym wycieczkom uczestnicy odwiedzili wyjątkowe, historyczne miejsca, które uwiecznili na mapie.

Dzięki temu poszerzyli swoją wiedzę o miejscowości w której żyją - poznali: pomniki przyrody, surowce naturalne, ukształtowanie terenu, zabytki, miejsca kultu, muzea, skanseny, zespoły folklorystyczne, charakterystyczne potrawy, sławnych mieszkańców, ciekawe budynki, cmentarze czy miejsca odpoczynku i rekreacji. Przygotowana mapa udostępniona jest szerokiej grupie odbiorców z całej Gminy Gorlice.





Projekt: Młodzi, Aktywni, Kreatywni w Gminie Gorlice - Inicjatywa "Gmina Nasz Projekt"

3.

Inicjatywa "Pszczoła – ważniejsza niż myślisz", w której uczestnicy zorganizowali spotkanie z pszczelarzem z pasieki Sądecki Bartnik w Stróżach. Dzięki uzyskanym środkom zrobiono ścieżkę dydaktyczną Raj dla pszczół, gdzie zasadzone zostały rośliny miododajne. Uczniowie brali udział w praktycznych zabawach edukacyjnych i wyprawach badawczych, których celem było poszukiwanie pożytecznych owadów. Odbyły się również zajęcia edukacyjne dotyczące walorów zdrowotnych miodu, jego rodzajów i znaczenia w codziennej diecie. Młodzież wykonała stosowną dekoracje na zakończenie inicjatywy



Projekt: Młodzi, Aktywni, Kreatywni w Gminie Gorlice - Inicjatywa "Pszczoła – ważniejsza niż myślisz"



Projekt: Młodzi, Aktywni, Kreatywni w Gminie Gorlice -
Inicjatywa "Pszczoła – ważniejsza niż myślisz"

4.

Inicjatywa "Wiemy co jemy – zdrowo żyjemy. Akcja happening", w której przeprowadzona została akcja edukacyjna w kwestii właściwego odżywiania dla zdrowia i prawidłowego rozwoju każdego człowieka. W prelekcji dietetyka wzięli udział uczniowie, rodzice i nauczyciele. Zostały przeprowadzone warsztaty kulinarne – edukacyjne dla społeczności szkolnej, podczas których uczestnicy poznają oznakowania produktów żywnościowych, wspólnie nauczyli się przygotowywać smaczne, zbilansowane posiłki, poznali zasady savoir- vivre przy stole.



Projekt: Młodzi, Aktywni, Kreatywni w Gminie Gorlice -
Inicjatywa "Wiemy co jemy – zdrowo żyjemy. Akcja happening"



Projekt: Młodzi, Aktywni, Kreatywni w Gminie Gorlice -
Inicjatywa "Pszczoła – ważniejsza niż myślisz"



Wskazówki pozwalające na realizację "dobrego" projektu.

Na podstawie doświadczeń młodzieży z "Olkuskiej szkoły Liderów" edycja 2020r.

Poniższe wnioski są wynikiem pracy olkuskiej młodzieży na szkoleniu podsumowującym projekt "Lider młodzieżowy na rzecz lokalnego środowiska. Program kształtowania kompetencji społecznych uczniów olkuskich szkół średnich" realizowanego przez Stowarzyszenia Dobroczynnego „Res Sacra Miser”, dofinansowanego ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2014-2020. Młodzi liderzy dzielą się swoją wiedzą i doświadczeniem zdobytą w trakcie realizacji autorskich projektów społecznych.

Rodzaj działania

Działania na rzecz promocji wolontariatu – motywowanie innych do działania

Dobre rady - co robić, aby projekt się udał

- Własna grupa społeczna – podkreślać wyjątkowość „Klubu Wolontariusza”, np. poprzez jednakowe koszulki, gadżet identyfikacyjny, wspólne święta/ wydarzenia
- O wolontariacie mówią wolontariusze – na podstawie własnych doświadczeń w pracy przy różnych wydarzeniach, podkreślając emocje i odczucia, jakie im towarzyszyły. Czego się nauczyli w danej akcji?
- Krótko i treściwie o podstawach prawnych, dużo o konkretnych akcjach i możliwościach
- Dobranie akcji pod „umiejętności” wolontariusza i jego *motywację* (odpowiedni przekaz w tym zakresie)
- Konkretnie oczekiwania i prośby do danych wolontariuszy (jego rola w danej akcji)
- Dostosowanie do grafiku uczniów – często trudno zaplanować akcję „po lekcjach” z powodu dużej ilości zajęć dodatkowych (planowanie z większym wyprzedzeniem) = dobranie dobrej daty
- Pokazać wsparcie autorytetów, ekspertów – np. Dyrekcja swoją obecnością pokazuje, że wolontariat pełni ważną rolę w życiu szkoły

Czego unikać? – czynniki zagrażające inicjatywie

- „Nie nudzić” – zaangażowanie „teoretyków”, wykładowców na wymaganym poziomie (dominacja wolontariuszy i ich głosu).

Czego unikać? – czynniki zagrażające inicjatywie

- Ogólnych sformułowań: przyjdź i pomóż (bez konkretów, dat, wymagań i oczekiwań w stosunku do danego wolontariusza)

Rodzaj działania

Działania na rzecz dzieci z niepełnosprawnością

Dobre rady - co robić, aby projekt się udał

- Dostosowane konkurencje i animacje sportowe – umożliwiające wykonanie daną czynność wszystkim uczestnikom lub
- Zapewnienie „szczególnego MOCNEGO wsparcia” wolontariusza często w relacji 1 do 1 (jedno dziecka ma jednego wolontariusza)
- „dostosowanie” wolontariuszy – przygotowanie ich do kontaktu z niepełnosprawnością, wybór osób o określonych cechach: empatia, duża cierpliwość.
- Przygotowanie wolontariuszy na możliwe „inne” zachowania dzieci.
- Zebranie przed wydarzeniem informacji o grupie (jaka niepełnosprawność, jak dzieci się zwykle zachowują)
- „dawanie czasu” i „odpuszczenie” – dzieci mogą nie chcieć włączać się w zabawę w danym momencie, muszą się „oswoić”, „przekonać”, czasem chcą tylko „patrzeć”
- Elastyczność w przebiegu zajęć – odpuścić scenariusza/
zamiana zajęć (alternatywa)
- Motywatory dla dzieciaków – nagrody po konkurencjach, nagrody na koniec. Odpowiedni dobór nagród (medal, puchar, dyplom). Zapewnienie atrakcji dodatkowych (malowanie buziek, zwierzaki z balonów)
- Mocne zakończenie (nagrody, proszki Holly) – które zapadnie w pamięć
- Wsparcie profesjonalisty – pedagoga albo rodziców

Czego unikać? – czynniki zagrażające inicjatywie

- Trzymanie się scenariusza za wszelką cenę/
brak elastyczności

Czego unikać? – czynniki zagrażające inicjatywie

- Przejęcie pełnej odpowiedzialności za dziecko podczas wydarzenia przez wolontariusza

Rodzaj działania

Działania na rzecz osób starszych

Dobre rady - co robić, aby projekt się udał

- Dostosowane konkurencje i animacje – odpowiednio dobrana np. muzyka nawiązująca do „wspomnień” seniorów

- „dostosowanie” wolontariuszy – przygotowanie ich do kontaktu z seniorami, wybór osób o określonych cechach: empatia, duża cierpliwość, otwartość, umiejętność słuchania
- Zebranie przed wydarzeniem informacji o grupie (czy są choroby, ograniczenia ruchowe)
- Wsparcie autorytetu/ eksperta (np. list od pani poseł, obecność Starosty, radnego)
- Dowód uznania, za zaangażowanie (np. zdjęcia w prasie lokalnej uczestników)

Czego unikać? – czynniki zagrażające inicjatywie

- Za duży pośpiech/ źle ułożony scenariusz (konkurencja za konkurencją bez przerw)

ORYGINALNY PLIK – TUTAJ

Przygotowanie publikacji i nagrań:

Anna Ćwiklińska

Wioletta Szuba

Konsultacja:

Magdalena Michnowicz

Oprawa graficzna:

Karolina Nieckarz

Publikacja i nagrania przygotowane przez Fundację Inicjatyw Twórczych i Społeczno - Edukacyjnych Kurdybanek w ramach projektu „Działam, więc jestem. Obywatelskość dzieci i młodzieży”.

ORGANIZATOR:

FUNDACJA INICJATYW TWÓRCZYCH
I SPOŁECZNO EDUKACYJNYCH
kurdybanek

PARTNERZY:



Projekt sfinansowany przez Narodowy Instytut Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu FIO na lata 2014-2020.



Kopiowanie i rozpowszechnianie materiałów z tej publikacji może być dokonywane z podaniem źródła.