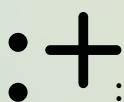
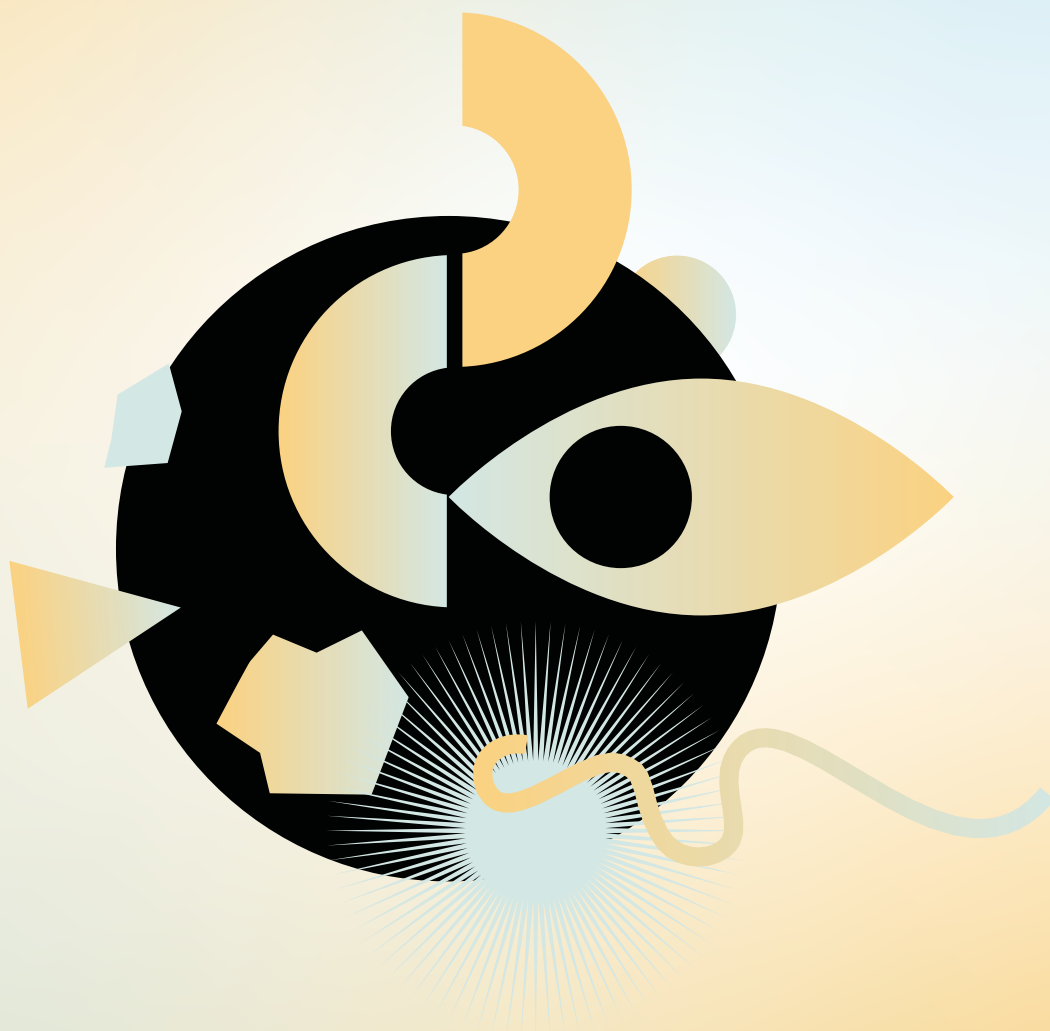


TEATR WSPIERA

Godzina wychowawcza z Teatroteką Szkolną



20^o23
:instytut+eatralny



TEATROTEKA
SZKOLNA

Koncepcja publikacji: Magdalena Szpak

Wstęp: Magdalena Szpak, Anna Zalewska-Uberman

Wprowadzenie: Katarzyna Piwońska

Opracowanie materiałów edukacyjnych: Katarzyna Piwońska

Korekta: Iga Kruk-Żurawska

Projekt graficzny: Maria Bukowska / temperowka.pl

Copyright by Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego

Warszawa 2023

ISBN 978-83-67682-13-8

Materiał jest częścią programu „Teatr wspiera. Godzina wychowawcza z Teatroteką Szkolną” realizowanego przez Instytut Teatralny im. Zbigniewa Raszewskiego w ramach projektu Teatroteka Szkolna.

SPIS TREŚCI

| | |
|-------------------------------------|----|
| WSTĘP | 4 |
| WPROWADZENIE | 5 |
| KONSPEKTY ZAJĘĆ | 9 |
| Teatr wspiera relacje | 9 |
| Teatr wspiera emocje | 29 |
| Teatr wspiera różnorodność | 49 |
| Teatr wspiera uważność | 63 |
| O WARSZTATACH TEATR WSPIERA RELACJE | 80 |
| O PROGRAMIE TEATROTEKA SZKOLNA | 82 |
| O NAS | 83 |

WSTĘP

Drodzy Wychowawcy, Drogie Wychowawczynie,

oddajemy w Wasze ręce materiał „Teatr wspiera. Godzina wychowawcza z Teatroteką Szkolną”, który powstał, aby pomóc Wam w prowadzeniu zajęć z Waszymi klasami. To zbiór scenariuszy lekcji podzielony na cztery obszary: budowanie relacji (integracja), praca z emocjami, otwieranie na różnorodność, rozwijanie uważności. Znajdziecie w nim szesnaście konspektów zajęć do wykorzystania podczas godzin wychowawczych w klasach IV–VIII szkoły podstawowej. Chcemy w ten sposób wesprzeć Was w dbaniu o dobrostan klas, które są pod Waszą opieką.

Cztery wymienione wyżej bloki tematyczne zostały wyłonione dzięki ankiecie, którą przeprowadziłyśmy w Teatrotece Szkolnej. Badałyśmy w niej potrzeby wychowawców klas IV–VIII w szkołach podstawowych. Poprosiłyśmy o wskazanie zagadnień, jakie ich zdaniem są obecnie najbardziej istotne w szkolnej codzienności, wymagają naświetlenia i zaopiekowania.

Zauważyłyśmy, że zgłoszone potrzeby dotyczą przede wszystkim obszaru wychowawczego. Postanowiłyśmy na nie odpowiedzieć i w ten sposób narodził się projekt „Teatr wspiera. Godzina wychowawcza z Teatroteką Szkolną”. W jego ramach zainicjowałyśmy ogólnopolski cykl warsztatów dla wychowawców klas IV–VIII. Będziemy podczas nich pokazywać, jak korzystanie z teatralnych form pracy może iść w parze z budowaniem relacji w grupie i podejmowaniem tematów istotnych dla tej grupy wiekowej.

Na portalu www.teatrotekaszkolna.pl znajduje się ponad 450 scenariuszy zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych dla wszystkich etapów nauczania oraz dwie publikacje tematyczne dla nauczycieli. Do tej pory nasza uwaga koncentrowała się na promocji tych materiałów, które są przede wszystkim pomocne w nauczaniu języka polskiego i przedmiotów artystycznych. Proste działania teatralne sprawdzą się jednak również w obszarze wychowawczym. Dzięki temu, że opierają się na współpracy i aktywności w grupie, mogą być dla uczniów atrakcyjne, innowacyjne, a także dawać okazję do licznych interakcji z koleżankami i kolegami z klasy. Pozwalają też inicjować dyskusje o ważnych dla klasy sprawach, z zachowaniem szacunku wobec różnych punktów widzenia.

Zachęcamy do korzystania w twórczy sposób z materiałów edukacyjnych, które oddajemy do Waszych rąk. Możecie realizować scenariusze w całości, korzystać z pojedynczych modułów i dowolnie je adaptować w zależności od Waszych potrzeb, wyzwań wychowawczych oraz możliwości i gotowości klasy. Jeśli zamieszczone tu konspekty zainspirują Was do sięgania po teatr na godzinie wychowawczej, zapraszamy do szukania kolejnych pomysłów na portalu. Baza Teatroteki Szkolnej zawiera bogaty zbiór inspiracji do takiej pracy.

**Magdalena Szpak i Anna Zalewska-Uberman,
autorki projektu „Teatr wspiera. Godzina wychowawcza z Teatroteką Szkolną”**

WPROWADZENIE

Teatroteka Szkolna to program, który zachęca nauczycieli do tego, by sięgać po teatr w pracy w szkole: nie tylko w przygotowywaniu przedstawień, działaniach koła teatralnego, ale i w ramach zajęć przedmiotowych (ze szczególnym uwzględnieniem nauczania zintegrowanego, języka polskiego i przedmiotów artystycznych) oraz na godzinach wychowawczych. Właśnie ten ostatni obszar jest tematem broszury „Teatr wspiera. Godzina wychowawcza z Teatroteką Szkolną”, na którą składa się szesnaście konspektów zajęć przeznaczonych do poprowadzenia na godzinie wychowawczej. Powstała ona po to, by wspomóc wychowawców w budowaniu klas, którym dobrze się ze sobą pracuje, oraz w dbaniu o dobrostan uczniów. W tym tekście opowiem, dlaczego w Teatrotece Szkolnej uważamy, że sięganie po teatr może wspierać wychowawców i klasy.

Metody pedagogiczno-teatralne, czyli jakie? Kilka słów o tym, jak teatr może wspierać wychowawców

Konspekty zajęć publikowane na portalu Teatroteka Szkolna oraz w niniejszej publikacji mają dwa wspólne mianowniki:

- stwarzają uczestnikom zajęć okazję do refleksji na podejmowane podczas zajęć tematy przez zastosowanie różnych elementów języka teatralnego i wymianę myśli z innymi osobami;
- pogłębiają świadomość na temat teatru.

W zależności od tego, co jest celem pracy w konkretnym scenariuszu, te akcenty mogą być różnie rozłożone. W przypadku godzin wychowawczych najważniejsze stają się kwestie związane z zapraszaniem klasy do namysłu i działania dotyczącego zagadnień kluczowych pod względem wychowawczym. Scenariusze zajęć zebrane w broszurze „Teatr wspiera” są skoncentrowane na tematach, które mogą oddziaływać korzystnie na integrację grupy, zawieranie i pogłębianie relacji z koleżankami i kolegami z klasy, świadomość dotyczącą emocjonalności człowieka i różnorodności społecznej oraz rozwijać uważność na siebie i swoje otoczenie. Działania są budowane tak, by inicjować rozmowę na te tematy, wskazywać ich nieoczywiste aspekty, spotykać różne perspektywy i w efekcie pogłębiać świadomość uczniów. Niezwykle istotne jest to, że element przekazywania wiedzy przez wychowawcę jest w nich ograniczony do niezbędnego minimum (a czasem zupełnie nieobecny) – akcent pada na samodzielne wnioskowanie uczniów w oparciu o aktywność twórczą i rozmowy.

Nie znaczy to jednak, że aspekt teatralny jest całkowicie pominięty na godzinach wychowawczych, wręcz przeciwnie: jako forma sztuki oparta na współpracy jest wykorzystywany do budowania zespołowości w klasie. Działania teatralne wiążą się z koniecznością kooperacji, współtworzenia, współdecydowania o różnych sprawach – a to tworzy szereg interakcji w grupie często wykraczających poza tradycyjne grupki koleżeńskie i otwiera szansę na budowanie nowych relacji. Teatralne działania stwarzają też okazję do tego, by pokazać się od innej strony, dzięki temu uczniowie mogą poznawać się na nowo, zmieniać utarty sposób postrzegania kolegów

i koleżanek. A zatem nie tylko buduje się zespołowość, ale także otwiera pole do tego, by mogła wybrzmieć indywidualność.

Ponadto teatr jako forma sztuki korzysta z tego, co jest też materią życia – czyli z działania. Dzięki temu możliwe jest tworzenie na lekcji sytuacji, które nawiązują do tego, co znamy z naszej codzienności (np. do języka, jakim się posługujemy; do mowy ciała czy brzmienia głosu, gdy wyrażamy jakąś myśl) i przyglądanie się im w analityczny sposób. Forma teatralna sprawia, że nie musimy o wszystkim podczas lekcji sobie opowiadać – mnóstwo rzeczy możemy sobie pokazać, wykreować na żywo, tu i teraz, w dobrze znanej sali lekcyjnej i wspólnie je zobaczyć. W efekcie nie trzeba w rozmowie przytaczać i opisywać zachowań czy historii, ale można dyskutować o sytuacjach stworzonych przez klasę podczas zajęć i dzięki temu dostępnych dla każdego w równym stopniu. Na zajęciach pedagogiczno-teatralnych, tak samo jak w teatrze, treść i forma pracy są więc ze sobą ściśle powiązane i pracują wzajemnie na realizację zakładanego w poszczególnych zajęciach celu.

Teatr to dziedzina sztuki – pozwala więc powoływać sztuczne (czyli fikcyjne) sytuacje. Wspiera to budowanie dystansu wobec przekazu – rozmawiamy o tym, co i jak robią, mówią tworzone przez nas na chwilę postaci, a nie my sami. Może to stanowić swoisty zawór bezpieczeństwa – w większym komforcie podejmować zagadnienia, które mniej chętnie uczestnicy podjęliby, gdyby trzeba było się odnieść do własnego doświadczenia. Ten element fikcji może działać uwalniająco i zachęcająco.

Wykorzystanie na godzinie wychowawczej tych form pracy będzie też skutkowało wspomnianym wcześniej pogłębieniem świadomości na temat teatru (zarówno w polu kompetencji odbiorczych, jak i twórczych), jednak nie to jest w tym przypadku najistotniejsze. Kluczowe jest budowanie okazji do namysłu nad kwestiami, które pozwalają zadbać o dobrostan klasy jako grupy i poszczególnych osób, które ją tworzą.

Proste działania teatralne

W opisach materiałów posługujemy się sformułowaniem „proste działania teatralne”. Co ono oznacza w praktyce? Język teatru spotyka ze sobą wiele sztuk: literaturę, taniec i ruch, plastykę, muzykę.... Z połączeń między nimi powstaje spektakl. Każda z tych samodzielnych dziedzin sztuki tworzy własne dzieła – obrazy, piosenki, choreografie, powieści... Na każde z tych złożonych dzieł składają się jednak bardzo drobne, ale znaczące, elementy: w przypadku spektaklu może to być brzmienie głosu aktora, które wyraża stan wewnętrzny postaci (np. drżenie, gdy jest to wzruszenie, dławienie się, gdy jest to strach, wysokie tony, gdy jest to radość); pozycja zajmowana wobec siebie przez dwie postaci, która mówi o ich wzajemnej relacji (zwrócenie głów ku sobie, uścisk, odwrócenie się plecami, oddalenie...); sposób przemieszczania się bohatera po scenie, który podpowiada nam, w jakim jest nastroju (na przykład powłóczenie nogami zmęczonej osoby, szybkie i skoczne ruchy podekscytowania...); symbolika rekwizytów obecnych na scenie (np. nóż wprowadzający grozę, nieskazitelnie biała pościel kojarząca się z niewinnością, popsuty zegar sugerujący zatrzymane czas...) – to właśnie proste działania teatralne, które same w sobie są znaczące, a połączone ze sobą mogą składać się na budowanie większego przekazu. Do takich mikrodziałań zapraszamy podczas lekcji z wykorzystaniem pedagogiki teatru – zadania są prowadzone w taki sposób, że uczestnicy wychodzą od bardzo prostych gestów, ruchów, jednozdaniowych wypowiedzi, a czasem łączą je w większe całości (np. mikroszceny, piosenki). Osoba prowadząca nie musi się obawiać, że brakuje jej doświadczenia w pracy teatralnej – działania są na tyle proste, że nie wymagają zaawansowanej wiedzy o tworzeniu spektakli.

Proponując proste działania teatralne w naszych konspektach, skupiamy się na komunikacyjnym aspekcie sztuki – niezależnie od tego, czy sięgamy po śpiew, ruch, aktorstwo lub rysunek, za ich pomocą przekazujemy określone treści. Kiedy podczas jednych zajęć spotykają się artystyczne przekazy tworzone przez wiele osób lub grup, otwiera to pole do dyskusji, do zauważenia wielu możliwych podejść do tej samej sprawy (Jak odczuwamy szczęście? Rozpromieniamy swoją twarz? Radośnie podskakujemy? Wesoło podśpiewujemy? Wyrzucamy ramiona do góry? Jakimi słowami reagujemy w złości? „Wnerwiasz mnie”? „Mam tego dość”? „Daj mi spokój”? „No co Ty?”). Tu pojawia się pole do jeszcze jednej formy aktywności związanej z teatrem – odbioru twórczości i jej interpretacji. Podczas zajęć pedagogiczno-teatralnych uczniowie nie tylko tworzą swój przekaz, ale i interpretują przekazy innych – a to wspiera ich zdolność do czytania znaków nie tylko w teatrze, ale także w codziennym życiu (rozumienie gestów, min, zachowań, oznaczeń graficznych itp.).

Kilka słów o roli osoby prowadzącej

Chcę zwrócić uwagę na jeszcze jeden aspekt: broszura prezentuje konspekty zajęć, których główną częścią jest ich przebieg. Jednak samo wykonanie zadań zgodnie z zawartymi w nich instrukcjami nie jest jeszcze gwarancją realizacji założonego celu i niekoniecznie przełoży się na dobrostan uczestników. Znaczący wpływ na gotowość grupy do udziału w zadaniach i w rozwój wydarzeń na lekcji ma sam sposób prowadzenia całego spotkania przez wychowawcę / nauczyciela / pedagoga teatru. To w naszych rękach jest nadawanie tonu, rytmu, tempa, kształtowanie atmosfery, czytelność poleceń, dbanie o strukturę pracy i przestrzeganie jej zasad. W zależności od tego, jaką postawę przyjmie osoba prowadząca, to samo działanie może być wielką frajdą, ogromnym stresem albo największą nudą. Aby wesprzeć osoby korzystające z tego materiału, konspekty zawierają dwa elementy nieobecne dotąd na portalu Teatroteka Szkolna. Są to:

- sekcja „Jak teatr wspiera relacje / emocje / różnorodność / uważność podczas tych zajęć?” – informuje ona o tym, jaki jest szczegółowy cel zajęć i jaką rolę spełnia w jego realizacji teatr;
- sekcja „Na co warto zwrócić uwagę podczas prowadzenia tych zajęć?” – zawiera zbiór praktycznych wskazówek dotyczących prowadzenia poszczególnych etapów lekcji, wskazuje na aspekty, które mogą mieć wpływ na powodzenie działania.

Mamy nadzieję, że tak zbudowany materiał dla wychowawców i wychowawczyń pozwoli im prowadzić godziny wychowawcze, które będą procentować podczas całego tygodnia nauki w szkole i w życiu uczniów.

Katarzyna Piwońska

Opracowanie materiałów – nota redakcyjna

Zamieszczone w broszurze konspekty zajęć powstały na podstawie scenariuszy lekcji dostępnych na portalu Teatroteka Szkolna. Wprowadzone zmiany miały na celu dopasowanie ich do potrzeb godziny wychowawczej – zależało mi na wydobyciu wątków związanych z blokiem tematycznym, w którym został umieszczony konspekt. W kilku scenariuszach wykorzystałam schemat działań przedstawiony w oryginalnej wersji do realizacji innego zagadnienia (np. zajęcia o różnych emocjach stały się lekcją o złości, zajęcia o porażce zostały przekształcone w zajęcia o różnorodności). W niektórych przypadkach niezbędne było skrócenie czasu pracy do czterdziestu pięciu minut, co wiązało się ze zmianą układu działań i przeformułowaniem części ćwiczeń. Opisy zadań zostały uszczegółowione i wzbogacone o dodatkowe przykłady. Mam nadzieję, że ten zabieg może stanowić dla nauczycieli dodatkową korzyść: dzięki zestawieniu adaptacji konspektów w broszurze z ich oryginalną wersją na portalu można zaobserwować, jak w różne sposoby dopasowywać dostępne na portalu pomysły na zajęcia do własnych potrzeb.

Przedstawione tu propozycje wymagają dalszej adaptacji przez osobę prowadzącą z uwzględnieniem indywidualnego kontekstu i potrzeb grupy – w zależności od czynników takich jak na przykład liczebność grupy, jej dynamika, przestrzeń pracy opisany przebieg działań może wymagać weryfikacji. Zachęcam więc do oceny przed zajęciami, jakich korekt wymaga materiał, by sprawdził się w warunkach, w których pracuje wychowawca.

TEATR WSPIERA

RELACJE



TYTUŁ: NIBYLANDIA – KRAINA WYOBRAŹNI

Zajęcia pozwalają uczniom odbyć wyprawę do Nibylandii – przeżywać tam przygody, tworzyć zwyczaje i rytuały. Dają klasie okazję do lepszego poznania się, zintegrowania we wspólnej zabawie. Scenariusz inspirowany książką i spektaklem „Piotruś Pan” – nie wymaga jednak ich znajomości.

Grupa wiekowa: **klasy IV i V**



Konspekt zajęć jest adaptacją materiału „Podróż do Nibylandii” dostępnego na portalu Teatroteka Szkolna, którego autorkami są Maria Babicka i Justyna Czarnota.

Jak teatr wspiera relacje podczas tych zajęć?

Zajęcia odbywają się w konwencji wyprawy klasowej do fikcyjnej krainy – za sprawą wyobraźni teatr pozwala klasie wyruszyć wspólnie na wycieczkę bez opuszczania szkolnych murów. Zadania są oparte na równoczesnej aktywności w zespołach o dynamicznie zmieniającym się składzie oraz prezentowaniu efektów współpracy pozostałym zespołom i interakcji między grupami. Dzięki temu klasa uczestniczy w szeregu interakcji, co wyzwala żywioł zabawy w swobodnej atmosferze i daje poczucie robienia czegoś razem.

Zajęcia sprawdzą się szczególnie dobrze na początku roku szkolnego jako reintegracja znajdującej się już grupy. Liczne interakcje pozwolą także włączyć w klasowe działania nowe osoby, jeśli takie się pojawiły. Można ten konspekt z powodzeniem wykorzystać w dowolnym momencie roku szkolnego, aby umożliwić uczniom współpracę z osobami spoza ukształtowanych już grup koleżeńskich.

Przygotowanie do zajęć:

- **Materiały pomocnicze:** zajęcia nie wymagają wykorzystania żadnych pomocy;
- **Przestrzeń:** poprowadź te zajęcia w miejscu, które umożliwi równoczesny ruch wszystkich osób (w sali gimnastycznej, na szkolnym podwórku lub w sali lekcyjnej z rozsuniętymi ławkami).

Na co zwrócić uwagę podczas prowadzenia tych zajęć?

- Zajęcia nie służą omówieniu tekstu literackiego „Piotruś Pan”, sięgają jedynie po motywy zaczerpnięte z tekstu. Nie jest więc konieczna znajomość lektury przez dzieci. Wszystkie niezbędne informacje wprowadzisz podczas Waszej pracy.
- Zadania opierają się na rozbudzaniu wyobraźni, dlatego ważne jest, żeby pomysły i działania uczniów nie podlegały Twojej ocenie jako dobre lub złe – to zachęci ich do podejmowania swobodnych interakcji z innymi. Na początku mogą być onieśmieleni Twoimi pytaniami czy

propozycjami – ważne jest, żeby w takiej sytuacji zachęcić ich dodatkowymi pytaniami lub słowami dodającymi odwagi.

- Zajęcia powinny opierać się na pierwszych skojarzeniach uczniów i ich spontanicznych reakcjach – dlatego istotne jest, aby w prowadzeniu zajęć dbać o ich dynamikę i prowadzić kolejne działania w intensywnym tempie, bez rozwlekania czasu na namysł.
- Podczas tych zajęć może zrobić się bardzo głośno – nie obawiaj się tego: śmiech, entuzjazm, podekscytowanie grupy to jak najbardziej pożądane efekty tych działań.
- W tych zajęciach kluczowe są momenty, w których cała grupa działa razem – prezentuje sobie wzajemnie efekty swojej pracy, wchodzi w interakcje. Zadbaj, aby w tych częściach zajęć stworzyć atmosferę współobecności i zachęcaj do uważności na siebie;
- Jeśli chcesz wesprzeć uczniów w śmiałym korzystaniu ze swoich możliwości ruchowych – i jednocześnie zintegrować się z grupą – możesz brać udział w części zajęć pod nazwą „Nibylandzkie przywitania”. Twój swobodny i spontaniczny ruch będzie zachętą dla innych, by nie bać się uczestniczyć w zadaniach.
- Dobrze zadziała, jeśli będziesz podawać instrukcje do zadań z pamięci, żeby utrzymać uważność grupy na działaniu i sobie nawzajem. Tekst wizualizacji możesz odczytać z kartki.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

PODRÓŻ DO NIBYLANDII – NIBYLANDZKIE PRZYWITANIA [15 MINUT]

Usiądź z uczniami w kręgu. Powiedz, że dziś udacie się do Nibylandii, w której weźmiecie udział w serii zabaw. To kraina z opowieści o Piotrusiu Panie. Zaznacz, że nie muszą znać tej historii – w Nibylandii liczą się wyobraźnia i frajda.

A. Poproś uczniów o zajęcie wygodnych pozycji – mogą się położyć, usiąść na podłodze, itp... Ważne, by każdy miał wokół siebie sporo miejsca. Poleć, by uczniowie zamknęli oczy i nie otwierali ich, dopóki nie dasz takiego polecenia.

Rozpocznij opowieść, która pozwoli im przenieść się w wyobraźni do Nibylandii. Mów powoli i spokojnie. Pozwól uczniom na prawdziwą podróż!

Tekst wizualizacji może brzmieć np. tak:

Weź głęboki wdech i wydech. Obserwuj Twój oddech, skup się na nim przez chwilę. Poczuj, w jakich miejscach Twoje ciało dotyka podłoża – czy są to łydki? Stopy? Pośladki? Plecy? Wyobraź sobie, że podłożem jest piaszczysta plaża na wyspie o nazwie Nibylandia. Jest ciepło, słońce delikatnie dotyka skóry. Odetchnij głęboko. Poczuj zapach rajskich kwiatów, które rosną wokół. Oczami wyobraźni spójrz w dal, gdzie na oceanie widać wyłaniającą się zza chmur banderę pirackiego statku. Może dobiegają do Ciebie też dźwięki śpiewanej przez załogę szanty? Odetchnij, są daleko. Nie musisz łąpać za miecz lub uciekać. Teraz odwracasz wzrok w drugą stronę.

Czy te małe punkciki w oddali to syreny? Nie, chyba jednak nie... Pomyśl raz jeszcze o swoim ciele i powoli zmień pozycję na jeszcze wygodniejszą. Czujesz? Z obozu czerwonoskórych unosi się dym. Pewnie przygotowują nibylandzką strawę. Co gotują? Sprawdź w wyobraźni, co jest w ich garnku! Nad prawym uchem słyszysz delikatne wibrowanie. Usłysz ten cichy dźwięk – to Dzwoneczek! Woła Cię, byś dołączył do Piotrusia i Zagubionych Chłopców. Dziś i Ty staniesz się Zagubionym Dzieciakiem. Powoli, nie otwierając oczu, zacznij poruszać dłońmi i stopami. Pamiętaj, że jesteś na piasku. Dołącz ruch ramion i kręgosłupa. Spróbuj niespiesznie się podnieść. Bardzo powoli otwórz oczy, ale patrz wciąż w dół i postaraj się nie zakłócić w sobie nibylandzkiej atmosfery. Ostrożnie rusz przed siebie – przemieszczaj się w różnych kierunkach, ale nie podnoś głowy.

B. Poproś o otwarcie oczu. Niech uczniowie kontynuują rozpoczęty w wyobraźni spacer w przestrzeni sali. Zaproś ich do spaceru po wyspie i wyobrażenia sobie, co widzą wokół siebie. Daj im chwilę na spacerowanie w przestrzeni. Następnie poproś, by przywitali inne osoby, które przybyły do Nibylandii. Niech każdy, mijając inną osobę, przywita się z nią w dowolny sposób, który kojarzy się z hasłem „nibylandzkie przywitanie”. Jak może wyglądać powitanie mieszkańców wyspy? Możecie testować różne przywitania z różnymi osobami (Ty także weź udział z nimi w tym działaniu).

C. Wyjaśnij uczniom, że na wyspie mieszkają Piraci, Czerwonoskórzy, Wróżki i Syreny. Zapowiedz, że teraz oni jako Zagubione Dzieciaki będą mieli za zadanie wymyślić swoje przywitania z mieszkańcami wyspy. Podziel uczniów na cztery ekipy (przez odliczanie do czterech) i każdej z nich przydziel inne hasło (1 – Piraci, 2 – Czerwonoskórzy, 3 – Wróżki, 4 – Syreny). Poproś, by każdy zespół wymyślił, jak mogą się przywitać z przydzielonymi im przedstawicielami wyspy. Powitania mogą zawierać gesty i słowa. Daj na to zadanie maksymalnie dwie minuty – ważne, by podjąć decyzję szybko, w oparciu o pierwsze skojarzenia.

Po tym czasie zaproś ekipy kolejno do przedstawienia swoich pomysłów całej klasie – a grupy obserwujące do tego, by odpowiedziały prezentującemu się zespołowi na ich powitanie. Za każdym razem daj uczestnikom chwilę, na pobawienie się tą interakcją (możesz brać udział z nimi w tym działaniu).

2. NIBYLANDZKIE OBYCZAJE

[25 MINUT]

A. Powiedz, że chciałabyś/chciałbyś zapoznać wszystkich z kilkoma obyczajami wyspy, które obowiązują Zagubione Dzieciaki i że zapraszasz do wspólnego treningu. Wprowadzaj kolejne obyczaje (a, b, c) wg tego samego schematu:

- najpierw opowiedz o działaniu;
- następnie sprawdźcie w praktyce, jak działa ten obyczaj;
- powtórzcie kilka razy ten sam obyczaj, za każdym razem na Twoje hasło z nazwą obyczaju (np. „CZERWONOSKÓRZY!”) zmieniajcie skład osobowy zespołów;
- możecie przejść do kolejnego obyczaju-hasła.

Po wprowadzeniu wszystkich trzech obyczajów powtórzcie wszystkie hasła.

OBYCZAJE:

CZERWONOSKÓRZY

Czerwonoskórzy spędzają czas w wigwamach, w których jest bardzo mało miejsca. Zagubione Dzieciaki mogą tam wchodzić tylko w grupach trzyosobowych i stać tak, by na podłożu znajdowały się tylko trzy nogi i dwie ręce. Na hasło „CZERWONOSKÓRZY!” dobierzcie się w trójki i błyskawicznie stańcie na trzech nogach i dwóch dłoniach!

KAPITAN HAK

Kapitan Hak chce dopaść nie tylko Piotrusia Pana, ale też Zagubione Dzieciaki. Udaje się go oszukać tylko wtedy, gdy wszyscy zmienią się w... jedno wielkie drzewo. Na hasło „KAPITAN HAK!” zróbcie wspólnie drzewo całą grupą!

SYRENY

Śpiew SYREN bywa nieznośny, aż pękają bębny w uszach. Samodzielnie nie można się przed nim uchronić, dlatego Zagubione Dzieciaki opracowały system – stają w parach, zasłaniają uszy drugiej osobie i patrzą jej głęboko w oczy. Spróbujcie sami, gdy usłyszycie hasło „SYRENY!”.

Jeśli udało Wam się wykonać poprzednie zadania bardzo dynamicznie, być może macie czas na jeszcze jedno wspólne działanie.

A+. Zapowiedz, że teraz to Zagubione Dzieciaki wprowadzą własne obyczaje w Nibylandii. Podziel klasę na nowe grupy (przez odliczanie do czterech) i daj czas na wymyślenie obyczaju. Przypomnij dzieciom, że każdy zwyczaj musi mieć swoje hasło, po którym cała grupa będzie w odpowiedni sposób reagować i precyzyjnie określony sposób działania, które można wykonać w kilkanaście sekund. Daj trzy minuty na przygotowanie pomysłu w grupach.

Następnie każda z grup ma czas, by nauczyć resztę klasy sposobu zachowania się, gdy pada określone hasło. Przedstawiciele grupy podają hasło i wyjaśniają oraz pokazują, jak należy na nie zareagować. Podobnie jak w przypadku podanych przez Ciebie haseł, sprawdźcie, czy reakcje są dla wszystkich jasne.

B. Przypomnijcie sobie wszystkie sześć zwyczajów (wymyślone przez dzieci plus zaproponowane przez Ciebie). Pobawcie się szybkim reagowaniem na nie – rzucaj hasła na przemian. Jeśli nie mieliście czasu na wykonanie zadania A+, miksuj trzy podane przez siebie zwyczaje.

3. POWRÓT DO DOMU

[5 MINUT]

- A.** Stańcie wspólnie w kręgu. Powiedz, że Wasz dzień w Nibylandii dobiega końca. Wyjaśnij, że teraz na Twoje hasło „POWRÓT!” wykonacie wspólnie skok powrotu do szkolnej rzeczywistości – każdy w taki sposób, w jaki ma ochotę – dodając dowolny ruch lub okrzyk. Wykonajcie skok.
- B.** Na zakończenie po raz ostatni zamknijcie oczy. Zapytaj dzieci, jaki obrazek z Nibylandii został im pod powiekami. Porozmawiajcie o tym na forum lub poproś dzieci o wymienienie się opowieściami o tych obrazkach pod powiekami w parze z osobą stojącą obok.
- C.** Podziękuj dzieciom za wspólną podróż i zachęć do poznania przygód Piotrusia Pana z książki lub obejrzyjcie wspólnie film!

Szukasz podobnych materiałów? Zajrzyj na portal Teatroteka Szkolna:

➤ [Anna Zalewska-Uberman „Wyobraźnia jako wehikuł”](#)

TEMAT: INTEGRACJA W KLASIE

Nic tak nie przełamuje lodów, jak opowiadanie o swoich zainteresowaniach. Dzie- lenie się z kolegami i koleżankami z klasy swoimi pasjami umożliwia grupie lepsze poznanie się i odnalezienie się osób, które łączą wspólne zamiłowania. Wykorzy- stanie przedmiotów pozwoli każdemu zaprezentować siebie i swoje hobby w nie- szablonowy i zabawowy sposób.

Grupa wiekowa: klasy IV–VIII



Konspekt zajęć jest adaptacją materiału „Integracja w klasie” dostępnego na portalu Teatroteka Szkolna, którego autorką jest Joanna Krukowska-Gulik.

Jak teatr wspiera relacje podczas tych zajęć?

Na zajęciach uczniowie mogą się dowiedzieć, czym zajmują się w wolnym czasie ich koledzy, i dzięki temu odszukać osoby o podobnych zainteresowaniach. Poznanie pasji kolegów i kole- żanek może przełożyć się na znalezienie tematów do wspólnych rozmów także poza godziną wychowawczą. Działania są zorganizowane tak, by wszyscy mogli poinformować innych na forum o swojej ulubionej formie spędzania czasu, a następnie w zmieniających się mniejszych grupach mają więcej czasu na podzielenie się swoim hobby. Zajęcia kończą się wymyśleniem czynności związanej z ulubionym zajęciem, jaką można zaoferować innym – co stanowi zachę- tę do podejmowania interakcji w grupie.

Konspekt lekcji sprawdzi się w klasie, która dopiero się poznaje lub do której dołączyły nowe osoby – szczególnie tuż po rozpoczęciu roku szkolnego. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, by wykorzystać go w trakcie roku szkolnego jako formę pogłębiania relacji w grupie.

Przygotowanie do zajęć:

- **Materiały pomocnicze:** tydzień przed zajęciami poproś uczniów, by na kolejną godzinę wycho- wawczą każda osoba przyniosła jeden przedmiot, który jest w jakiś sposób związany z tym, jak lubią spędzać czas wolny od szkoły (hobby, zainteresowania, ulubione zajęcia). Jeśli czujesz, że zadanie jest niejasne dla grupy, możesz podsunąć kilka przykładów, które będą inspiracją:
 - osoba, która kocha czytać książki, może przynieść dowolną lekturę, ale i kubek, z którego uwielbia pić herbatę podczas czytania;
 - zapalone rowerzystki i rowerzyści mogą przynieść rowerowy klakson, dzwonek, bidon czy pompkę;
 - osoby, które tańczą lub uprawiają jakiś sport, mogą przynieść element stroju, obuwie czy przyrząd związany z tą dyscypliną;

RELACJE

- ktoś, kto rysuje, może przynieść kredki, temperówkę czy blok;
- miłośnicy gotowania mogą przynieść dowolne akcesorium używane do gotowania czy ulubioną przyprawę;
- miłośnicy zwierząt mogą przynieść przedmiot związany z opieką nad ich pupilem.

Podając inspirację, pamiętaj jednak, by podkreślić, że wybór przedmiotu należy do nich i to oni decydują, czym podzielą się z kolegami i koleżankami. Przynies koniecznie własny przedmiot!

Przygotuj też: taśmę malarską, kartki w formacie A4 (po jednej dla każdego), przybory do pisanie i rysowania (długopisy, ołówki, flamastry i kredki).

- **Przestrzeń:** rozsuńcie ławki i krzesła pod ściany tak, by środek sali pozostał wolny do pracy w kręgu.

Na co zwrócić uwagę podczas prowadzenia tych zajęć?

- Na zajęcia składa się szereg zróżnicowanych zadań – na początku każdego z nich wyjaśnij, na czym ono polega i jak będzie przebiegać. Następnie zaprezentuj działanie na własnym przykładzie – to ułatwi grupie zrozumienie polecenia, ośmieli do działania, a Tobie pozwoli zaprezentować grupie swoje zainteresowania.
- W zadaniu „Wszyscy, którzy...” podawaj wyraźne sygnały strukturyzujące przebieg rundy – podanie nazwy czynności, działania ruchowe w kręgu, powrót do kręgu. Warto za każdym razem stosować te same sygnały dla każdego z tych etapów, co ułatwi klasie pracę i pozwoli skupić się na zabawowym aspekcie.
- Zadbaj o to, by w momencie prezentowania przedmiotów i ulubionych czynności panowało skupienie – by każdy znalazł się na moment w centrum uwagi grupy i był usłyszany przez innych.
- Zwracaj uwagę na to, by uczniowie za każdym razem, kiedy wracają do kręgu, zajmowali nowe miejsce – dzięki temu łatwiej będzie Ci budować nowe pary i grupy pracujące ze sobą w kolejnych zadaniach.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. WSZYSCY, KTÓRZY...

[8 MINUT]

Stańcie w kręgu. Wyjaśnij grupie, że podczas dzisiejszego spotkania poznacie lepiej swoje ulubione formy spędzania czasu wolnego. Zanim jednak każdy zaprezentuje swoje zainteresowania, będziecie mieli okazję dowiedzieć się, jakie codzienne czynności lubią wykonywać osoby z Waszej klasy. Zapowiedz, że pierwsze zadanie polega na tym, że będziesz podawać nazwy różnych aktywności, a zadaniem osób, które je lubią, jest wejść do środka kręgu i pokazać za pomocą ciała, jak wykonują tę czynność (używaj formuły: „Niech wejdą do kręgu wszyscy, którzy lubią... zabawę z rodzeństwem / jazdę rowerem / etc.”). Po wykonaniu zadania na Twój sygnał (np. klaśnięcie lub hasło „Powrót do koła”) uczennice i uczniowie wracają do kręgu, zajmując w nim nowe miejsce.

RELACJE

Możesz wybrać kilka czynności z tej listy lub zaproponować własne (dopasuj je do wieku grupy):

- jedzenie lodów / pizzy,
- zabawa z rodzeństwem,
- bieganie,
- odwiedziny u dziadków,
- czytanie,
- jazda rowerem,
- odrabianie pracy domowej,
- granie w gry planszowe,
- granie w gry komputerowe,
- zmywanie naczyń,
- skakanie na skakance,
- oglądanie filmów / seriali,
- przymierzanie ubrań,
- spanie,
- jazda na rolkach,
- spacerowanie,
- robienie zakupów,
- sprząatanie pokoju,
- korzystanie z telefonu,
- stylizowanie włosów,
- granie w piłkę nożną.

Możesz włączyć grupę w proponowanie czynności. Poproś uczniów, by sami zaproponowali jakąś czynność (np. „Wszyscy, którzy tak jak ja lubią spać długo” – dana osoba pokazuje czynność, pozostałe osoby, których to dotyczy, dołączają do ruchu).

2. PRZEDMIOTY MÓWIĄ O NAS

[20 MINUT]

A. Poleć, by uczniowie przygotowali przyniesione przedmioty i stanęli z nimi w kręgu. Wyjaśnij, że za moment każda osoba pokaże innym przyniesiony przedmiot, mówiąc jednocześnie, jaką czynność reprezentuje. Zaproponuj formułę: „Przyniosłam / przyniosłem bo w wolnym czasie lubię”.

Zacznij od prezentacji swojego przedmiotu (np. „Przyniosłam buty do wspinaczki, bo w wolnym czasie lubię się wspiąć na ściance lub w górach”, „Przyniosłem aparat fotograficzny, bo w wolnym czasie lubię fotografować przyrodę”). Następnie niech każdy krótko zaprezentuje swoje zajęcie i przedmiot.

B. Pozostańcie w kręgu. Wyjaśnij, że teraz zaprezentujecie swoje ulubione zajęcie z perspektywy przyniesionego przedmiotu. Co on mógłby powiedzieć o Was i wykonywanej czynności? Zacznij od prezentacji swojego zainteresowania, by zobrazować formułę działania i zainspirować klasę, np.:

„Jesteśmy butami Agaty. Zwykle czekamy w szafce na buty, aż nadejdzie wtorek – dzień, w którym wybiera się na ściankę wspinaczkową. Wtedy pakuje nas do torby i zakłada na nogi, dopiero po dotarciu na miejsce. Tam przez godzinę możemy się wyszaleć, zanim znów wrócimy do szafki.”

„Jestem aparatem fotograficznym Dominika. Używa mnie zwykle w weekendy, kiedy ma wolny czas od pracy. Zabiera mnie ze sobą na wyprawy do parku, a czasem także za miasto do lasu, w góry czy na łękę. Przez mój obiektyw obserwuje rośliny i zwierzęta, a kiedy jakiś kadr mu się spodoba, robi zdjęcie. W domu podłącza mnie do komputera i przerzuca zdjęcia na dysk komputera, a mnie chowa do szafki, by nikt z domowników nie traktował mnie jak zabawki.”

W trakcie swojej wypowiedzi możesz bawić się ruchem (animacją przedmiotu), co podniesie walor teatralny i zachęci do tego samego klasę.

RELACJE

Następnie poproś, by każdy spotkał się z osobą, która stoi naprzeciwko – niech w rozmowie w parze dokonają prezentacji przedmiotów. Daj na to trzy minuty. Pary, które wymieniły się informacjami, wracają do kręgu, zajmując w nim nowe miejsce.

C. Pozostańcie w kręgu. Poproś, by każdy zastanowił się nad cechą / właściwością, która go łączy z danym przedmiotem. Pomocne może być dokończenie zdania: „Jestem jak..., ponieważ...”. Zaczynij od siebie.

PRZYKŁADY:

„Jestem jak buty do wspinaczki, ponieważ chcę zająć wysoko / lubię się mierzyć z wyzwaniami.”

„Jestem jak aparat fotograficzny, bo obserwuję świat wokół mnie / chcę zapamiętać chwile na dłużej / bo lubię się czasem schować pod kołdrę jak aparat w pokrowcu.”

Poleć, by uczniowie połączyli się w trójki ze stojącymi najbliżej nich osobami i w tak powstałej grupie wymienili się informacjami o sobie. Każda trójka wraca do kręgu, zajmując w nim nowe miejsce.

3. CO MOGĘ DAĆ GRUPIE?

[17 MINUT]

A. Usiądźcie w kręgu. Ustaw na środku przybory do pisania i rysowania oraz rozdaj każdemu po jednej kartce A4. Poproś, by każdy napisał na niej cztery-pięć czynności / umiejętności, które są związane z przedstawioną dziś przez niego na zajęciach aktywnością (daj na to trzy minuty). Następnie poleć wybranie spośród nich trzech rzeczy, w których osoba czuje się dobra (daj na to minutę). Na końcu poproś o zapisanie jednej, która mogłaby przynieść korzyść klasie.

PRZYKŁADY:

Lubię wycieczki rowerowe.

Pięć czynności związanych z nimi:

- szybka jazda,
- dbanie o rower,
- planowanie wycieczek,
- poznawanie nowych miejsc,
- robienie tricków.

Trzy czynności, w których jestem dobry:

- szybka jazda,
- planowanie wycieczek,
- robienie tricków.

Co może przynieść korzyść grupie?

- Planowanie wycieczek – mogą wybierać trasy i planować wycieczki rowerowe.

Lubię czytać książki

Pięć czynności związanych z tym:

- szybkie czytanie,
- wyobrażanie sobie zdarzeń i postaci,
- zaszywanie się w fotelu z lekturą,
- chodzenie do biblioteki, żeby wypożyczyć książkę,
- wyszukiwanie nowych tytułów do przeczytania.

Trzy czynności, w których jestem dobry:

- wyszukiwanie nowych tytułów,
- szybkie czytanie,
- zaszywanie się w fotelu z książką.

Co może przynieść korzyść grupie?

- Doradzanie ciekawych książek, wspólne wyprawy do biblioteki.

B. Poleć, by na odwrocie kartki każdy przygotował dla klasy informację o tym, jaką czynnością związaną z jego zainteresowaniem może i chce podzielić się z innymi osobami – mogą one mieć formę ogłoszenia lub anonsu i zawierać elementy graficzne. Daj na to pięć minut, a następnie poproś o powieszenie kartki na ścianie w sali (za pomocą taśmy malarskiej). Na zakończenie zaproś wszystkich do zapoznania się ze wszystkimi informacjami i korzystania z oferty kolegów i koleżanek poza zajęciami. Podziękuj za wspólną pracę.

Szukasz podobnych materiałów? Zajrzyj na portal Teatroteka Szkolna:

- [Wiktorja Siedlecka-Dorosz „Noc w górach”](#)
- [Dorota Ogrodzka „Spółdzielczość – na podstawie Dzieci z Bullerbyn”](#)
- [Nikolett Gábri „Poznajmy się! Integracja”](#)
- [Nikolett Gábri „Talent nie jedno ma imię”](#)

TEMAT: POWRÓT DO SZKOLNEJ ŁAWKI

Zajęcia poruszają kwestię powrotu do szkolnej ławki i związanych z tym emocji. Kolejne działania dają klasie okazję do osadzenia się w obecności w sali lekcyjnej i interakcji z rówieśnikami. Wychowawczynie lub wychowawca klasy mogą też dzięki nim sprawdzić, z czym uczniowie zaczynają pracę w nowym roku szkolnym.

Grupa wiekowa: **klasy V–VIII**



Konspekt zajęć jest adaptacją materiału „Powrót do szkolnej ławki” dostępnego na portalu Teatroteka Szkolna, którego autorką jest Monika Mioduszevska.

Jak teatr wspiera relacje podczas tych zajęć?

Zajęcia dają uczniom okazję do tego, by wspólnie zastanowić się nad tym, z czym dla nich wiąże się powrót do nauki w szkole. Namysł nad doświadczeniami związanymi z przestrzenią szkoły jest pretekstem do tego, by każda osoba przyjrzała się swoim emocjom i myślom związanym ze zmianą pomiędzy czasem wolnym i czasem nauki, a także mogła podzielić się nimi z innymi osobami w kameralnej atmosferze. Rozmowa o doświadczeniu, które właśnie przechodzi cała klasa, pozwala nawiązać bliższą relację dzięki dzieleniu się wewnętrznymi przeżyciami z innymi i wspólnie oswajać sytuację. Działania opierają się na pracy w zmieniających się parach, co sprawia, że rozmowy mają bardziej intymny charakter, a uczestnicy i uczestniczki zyskują szansę rozmowy z osobami, z którymi być może rzadziej rozmawiają na co dzień i nawiązania z nimi bliższej relacji. Praca z przestrzenią pozwala też grupie swobodnie poczuć się w szkolnej sali.

Zajęcia przeznaczone do przeprowadzenia po dłuższej przerwie w obecności w szkole (wakacje lub nauka zdalna).

Przygotowanie do zajęć:

- **Materiały pomocnicze:** zajęcia nie wymagają wykorzystania żadnych pomocy;
- **Przestrzeń:** sala lekcyjna, z której korzystacie podczas godziny wychowawczej.

Na co zwrócić uwagę podczas prowadzenia tych zajęć?

- W zadaniach związanych z eksploracją sali i ławek warto podać uczniom dużo pomocniczych pytań i propozycji działań – są to bowiem nietypowe aktywności. Twoje słowa będą stanowić zachętę i odpowiedź zarazem. Możesz brać udział w tej części zajęć, co będzie dodatkowym zaproszeniem do śmiałego badania otoczenia.

RELACJE

- W zadaniu „Ławka” osoby tworzą pomniki z ciał i w parach interpretują swoje figury. Zaznacz wyraźnie, że to działanie to nie kalambury i nie muszą odgadywać intencji osoby pokazującej – chodzi przede wszystkim o podzielenie się własną perspektywą i skojarzeniami, które się pojawiają, kiedy patrzymy na rzeźbę z ciała. W ten sposób osoba, która stworzyła rzeźbę, może dostrzec jakiś nowy aspekt swojego dzieła.
- Zadanie „Ja w szkolnej ławce” rozpocznij od dokładnego wytłumaczenia sposobu przemieszczania się w ławkach – dzięki temu unikniecie chaosu w trakcie działania.
- We wprowadzeniu do zajęć i na kolejnych etapach podkreślaj, żeby uczniowie dzielili się swoimi przemyśleniami w takim stopniu, w jakim mają ochotę. To, o czym opowiedzą innym, zależy wyłącznie od nich.
- Jeśli klasa potrzebuje mniej czasu na rozmowy w parze, niż ten przewidziany w zadaniach, możesz rozszerzyć rozmowy w ławkach o dodatkowe rundy.
- Jeśli w zakończeniu zajęć uczniowie nie będą chcieli podzielić się na forum wrażeniami i przemyśleniami – uszanuj to i przejdź od razu do zadania z zapisywaniem zdania podsumowującego pracę. Nie przysłuchuj się także rozmowom w parach: ważne, żeby uczniowie czuli się swobodnie w rozmowach i mieli świadomość, że to, czym się dzielą, nie podlega Twojej ocenie.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. ROZPOZNANIE

[8 MINUT]

Rozpocznijcie zajęcia w ławkach. Wyjaśnij uczniom, że dziś porozmawiacie o tym, jak to jest wracać do szkolnej ławki po przerwie. Poproś uczennice i uczniów, żeby rozejrzeli się po sali lekcyjnej z miejsca, w którym siedzą. Co stąd widać? Następnie niech wstaną z miejsc i przejdą się po klasie, patrząc oczami kogoś, kto odwiedza to miejsce pierwszy raz. Zachęć ich do zajrzenia w zakamarki, zauważenia detali. Następnie poleć, aby zbadali faktury znajdujących się tu obiektów przez dotyk. Na zakończenie poproś, by wrócili do swojej ławki.

2. JAK TO JEST USIAŚĆ W SZKOLNEJ ŁAWCE?

[7 MINUT]

Poproś uczennice i uczniów, żeby usiedli w ławkach, w których na co dzień siedzą. Poproś, żeby opowiedzieli sobie w parach w ławce o sali, którą przed chwilą eksplorowali. Rozmowę poprowadź w trzech etapach. Po każdym zagadnieniu daj dwie minuty na rozmowę:

- zastanówcie się wspólnie, jakie jest to miejsce, jaki ma kształt, zapach, faktury.
- opowiedzcie sobie nawzajem, jak czujecie się w tym miejscu. Co w nim lubicie, a czego nie?
- porozmawiajcie o tym, czym ta sala różni się od miejsca, w którym spędzaliście najwięcej czasu podczas wakacji.

3. ŁAWKA

[10 MINUT]

A. Poleć, żeby wszyscy poddali teraz uważnej eksploracji własną ławkę i krzesło. Niech sprawdzą, jakie są w dotyku, jaki mają kształt, na co im pozwalają, a na co nie. Co można zobaczyć, zaglądając pod ławkę lub siadając pod nią, stając na niej? Czy ma zapach? Jakie może wydawać dźwięki? Jak się przy niej siedzi? Daj trzy minuty na te działania i zachęć do swobodnych poszukiwań.

B. Poleć, żeby każda osoba zajęła względem ławki pozycję, która oddaje to, co odczuwa w stosunku do niej jako symbolu miejsca, w którym będzie się uczyć i spędzać większość czasu w szkole. Podkreśl, że mają tu pełną swobodę wyrazu: mogą pozostać na krzesłach, mogą przenieść krzesło z innej strony, wstać, położyć się, przyjmując dowolną pozycję ciała i minę. Niech wszyscy zapamiętają swoje pozycje.

C. Poproś, żeby pary zinterpretowały nawzajem swoje pozycje względem ławek – podkreśl, że nie chodzi o zgadywanie, co osoba pokazująca ma na myśli, ale podzielenie się tym, co sami zauważyliśmy w zaprezentowanej przez kogoś figurze. Następnie osoba prezentująca pozycję dzieli się tym, co było dla niej kluczowe w przyjęciu tej pozycji ciała.

4. JA W SZKOLNEJ ŁAWCE

[15 MINUT]

Wyjaśnij, że w kolejnym zadaniu będziecie w kilku rundach rozmawiać z koleżankami i kolegami o tym, z czym wiąże się dla Was powrót do szkoły. W tym celu będziecie wędrować pomiędzy ławkami i spotykać się w nowych parach. Osoby, które siedzą w ławce po Twojej lewej stronie to rząd A, po prawej – rząd B. Przed każdą kolejną rundą rozmowy osoby z rzędu A i B przemieszczą się o podaną liczbę ławek w przeciwnych kierunkach (rząd A przesuwa się zawsze do tyłu sali, rząd B zawsze do przodu). Jeśli zabraknie ławek w rzędzie, osoba A przesuwa się na początek kolejnego rzędu A, a osoba B na koniec kolejnego rzędu B. Możesz wyjaśnić ten ruch uczniów w ławkach na przykładzie pary osób z jednej ławki.

Zapowiedz, że na każdą rundę rozmów w parze macie do dyspozycji trzy minuty.

RUNDA I:

rzęd A – dwie ławki do tyłu

rzęd B – dwie ławki do przodu

Temat do rozmowy w nowej parze: Czego z wakacyjnego czasu i trybu życia będzie Ci najbardziej brakować w roku szkolnym? Dlaczego właśnie tego?

RUNDA II:

rzqd A – jedna ławka do tyłu

rzqd B – jedna ławka do przodu

Temat do rozmowy w nowej parze: Na co najbardziej się cieszysz w związku z powrotem do szkoły? Dlaczego na to?

RUNDA III:

rzqd A – trzy ławki do tyłu

rzqd B – trzy ławki do przodu

Temat do rozmowy w nowej parze: Z jakimi trudnościami lub obawami wiąże się dla Ciebie nowy rok szkolny?

RUNDA IV:

rzqd A – jedna ławka do tyłu

rzqd B – jedna ławka do przodu

Temat do rozmowy w nowej parze: Puśćcie wodze fantazji: co najlepszego mogłoby się wydarzyć w tym roku szkolnym? Co ważnego dla Ciebie mogłoby się wydarzyć przez te dziesięć miesięcy?

Możesz dowolnie wymieniać pytania w rundach według własnego pomysłu lub korzystając z poniższych pytań:

- Jak zmieni się Twój zwykły dzień w związku z powrotem do szkoły?
- Jakie Twoim zdaniem rzeczy warto mieć przy sobie w szkole, by zadbać o swój komfort, dobre samopoczucie?
- Jaka piosenka może być Twoją piosenką mocy na ten rok szkolny?
- Co dziś uważasz za wyzwanie związane z tym rokiem szkolnym?
- Gdy słyszysz „powrót do szkoły”, to pierwsze, co myślę, to...?
- Gdybyś mogła / mógł wybrać jedną rzecz, która miałaby się zmienić w szkole / nauce, to co by to było? Jak miałyby się to zmienić?

5. PODSUMOWANIE

[5 MINUT]

Zaproś uczniów do tego, by podzielili się z Tobą wrażeniami z dzisiejszej pracy. Jakie to było doświadczenie? Jak się czują po powrocie do szkolnej ławki? Zostaw przestrzeń do swobodnych wypowiedzi. Aby ośmielić uczniów do zabrania głosu, możesz podzielić się z nimi krótko swoją perspektywą powrotu do nauczycielskiego biurka.

Na koniec poproś, żeby każda osoba zapisała jedno zdanie na temat tego, z czym zaczyna nowy rok w szkolnej ławce. Do tych kartek będziecie mogli wrócić podczas godziny wychowawczej na koniec roku szkolnego i zobaczyć, co się zmieniło – możesz zebrać kartki do słoika, który postawicie w Waszej sali w bezpiecznym miejscu.

Rozszerzenie: Jeśli czujesz, że warto kontynuować temat powrotu do szkolnej ławki, możesz przeznaczyć na niego kolejną godzinę wychowawczą. Przygotuj kolorowe arkusze papieru, kolorowe magazyny i codzienne gazety oraz nożyczki (lub poproś o ich przyniesienie). Następnie poproś, aby każda osoba w ławce pomyślała, że połowa ławki to jej przestrzeń do działania, własnej ekspresji. Poleć, aby wszyscy z gazet, kolorowych papierów, wykonali kolaże, które będą oddawać to, z czym zaczynają nowy rok szkolny. Na jednej ławce powstaną dwie instalacje.

Poproś osoby z ławek, żeby przyjrzały się swoim pracom i krótko omówiły z partnerem/ką to, co widzą. Niech się zastanowią, co się spotyka w tej ławce – jakie emocje, wrażenia, oczekiwania, lęki. Czy są podobne, a może zupełnie różne?

W drugiej części zajęć potraktujcie ławki jako dzieła sztuki i daj czas na zwiedzanie Galerii „W ławce”. Na koniec zaproś wszystkich do podzielenia się wrażeniami ze zwiedzania. Z czym wiąże się dla Was powrót do szkoły?

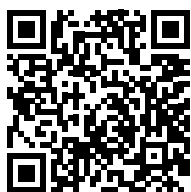
Szukasz podobnych materiałów? Zajrzyj na portal Teatroteka Szkolna:

- [Anna Zalewska-Uberman „O współpracy w relacji wychowawca-ucznio-
wie”](#)
- [Joanna Krukowska-Gulik „Zakazy, nakazy, normy”](#)
- [Anna Zalewska-Uberman „Odkrywanie przestrzeni szkoły”](#)
- [Aleksandra Drzazga, Agata Pietrzyk-Sławińska, Monika Lićwinko,
Ewa Sikora „Podwórkowe zabawy w szkole”](#)

TEMAT: PODRÓŻ W CZASIE

Każdy z nas doświadcza upływu czasu, każdy z nas ma za sobą jakąś przeszłość, a przed sobą jakąś przyszłość. Jak często zdarza nam się zastanawiać nad tymi tematami i dzielić swoimi myślami z innymi? Rozmowa w klasowym gronie o tym, jak uczniowie postrzegają różne etapy życia z dzisiejszej perspektywy i dzielenie się wyobrażeniami na temat przyszłości, daje możliwość pogłębienia relacji i odkrycia nowych wspólnych tematów do rozmów. Punktem odniesienia do pracy są tu dwie książki: „Czas czarodziej” i „Czy to długo, czy to krótko?”.

Grupa wiekowa: klasy IV–VIII



Konspekt zajęć jest skróconą i przekształconą wersją materiału „Czas czarodziej” dostępnego na portalu Teatroteka Szkolna, którego autorką jest Dorota Ogrodzka.

Jak teatr wspiera relacje podczas tych zajęć?

Podczas zajęć uczestnicy rozmawiają na temat postrzegania różnych etapów życia i o swoich wyobrażeniach na temat przyszłości. Integracja jest więc tu rozumiana jako dawanie klasie okazji do dzielenia się swoim światem wewnętrznym, opowiadania innym o sobie i dowidywania się, jak różne osoby postrzegają te same sprawy. Dzięki temu uczniowie mogą poznać nie tylko nowe informacje o sobie nawzajem, ale też sposób myślenia i patrzenia na świat. Aby zapewnić im do tego dogodne warunki, praca opiera się na interakcjach w parach i dyskusji w małych grupach. Tym, co uruchamia namysł nad przyszłością, jest praca z osią czasu i konwencją podróży w czasie.

Zajęcia można przeprowadzić zarówno z grupą, która dopiero się poznaje, jak i z taką, która pracuje razem od dawna (jako formę pogłębienia relacji).

Przygotowanie do zajęć:

- **Materiały pomocnicze:** przygotuj dla wszystkich osób koperty z zestawem zdań do wykorzystania w zadaniu „Kalendarium przyszłości”.
- **Przestrzeń:** poprowadź te zajęcia w miejscu, które umożliwi równoczesny ruch wszystkich osób (w sali gimnastycznej lub w sali lekcyjnej z rozsuniętymi ławkami). Naklej na podłogę bardzo długą linię (np. przy użyciu taśmy malarskiej). Będzie to oś czasu – linia życia. Zaznacz iksem, w którym miejscu jest początek, a na drugim końcu umieść strzałkę wyznaczającą koniec. Umieść na linii podziałki oznaczające dziesięciolecia (np. od 0 do 120 lat).

Na co zwrócić uwagę podczas prowadzenia tych zajęć?

- Podczas tych zajęć zadaniem osoby prowadzącej jest stworzyć bezpieczną i swobodną przestrzeń do rozmów uczniów, bez włączania się w dyskusję i działania, bez przysłuchiwania się rozmowom w parach. Chodzi o zbudowanie atmosfery, w której uczestnicy i uczestniczki poczują, że mogą między sobą rozmawiać o tym, jak postrzegają rzeczywistość, a wychowawca / wychowawczynie, tworzy im do tego odpowiednie warunki bez angażowania się w przebieg tych rozmów, pozostaje na zewnątrz, nie ocenia, nie komentuje, a jedynie prowadzi ich przez cały proces namysłu nad sobą i poznawania perspektywy innych. Pozwala to uczniom widzieć w sobie nawzajem partnerów do rozmowy, którzy mogą wnieść do niej inną wrażliwość i punkt widzenia. Istotą jest tu integracja wewnątrz grupy, nie w relacji nauczyciel-klasa.
- Najbardziej skomplikowanym etapem jest zadanie „Kalendarium przyszłości”. Przed zajęciami zapoznaj się uważnie ze strukturą pracy w tym etapie – będzie Ci łatwiej wyjaśnić uczniom, jak ono przebiega, a następnie je poprowadzić.
- W zadaniu „Kalendarium przyszłości” podkreślaj, żeby kończąc zdania, uczniowie i uczennice zaufali pierwszemu spontanicznemu pomysłom, które przychodzą im do głowy i wypowiedzieli swoje odruchowe skojarzenia i wyobrażenia, jakie mają z różnymi etapami życia. Zachęć ich, aby podobnie traktowali skojarzenia ruchowe podczas podróży w Maszynie Czasu – niech sięgną po pierwsze gesty, miny, ruchy, które przychodzą im do głowy.
- Moderując podróż w Maszynie Czasu, weź na siebie odpowiedzialność za pilnowanie upływu czasu i informowanie o tym grupy. Po każdej minucie daj znać, że czas na wypowiedź jednej osoby minął i pora na zabranie głosu przez drugą osobę. Dzięki temu unikniecie zdominowania rozmowy w parze przez jedną osobę.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. NA OSI CZASU

[10 MINUT]

A. Zaprosz uczestników i uczestniczki do sali, powiedz im, że to, co widzą, to linia czasu, linia życia. Poproś, by stanęli w tym miejscu na osi czasu, w którym są teraz.

B. Wyjaśnij, że w dalszej części zadania będziesz zadawać pytania, a każda osoba udzieli indywidualnej odpowiedzi przez zajęcie wybranego miejsca na osi czasu, zgodnie ze swoim punktem widzenia. Po zajęciu przez wszystkich miejsc na linii po każdym pytaniu, zachęć uczestników, by spojrzeli, gdzie stoją inni.

Pytania:

- Ile masz lat?
- Ile chciałbyś mieć teraz lat?
- Ilu nie chciałbyś mieć teraz lat?
- W którym momencie życia człowiek jest twoim zdaniem najmądrzejszy?
- W którym momencie człowiek najlepiej się bawi?
- W którym momencie życia człowiek najwięcej może zrobić?
- Który moment życia jest najłatwiejszy?
- Który moment życia jest najtrudniejszy?
- W którym momencie życia człowiek najlepiej wygląda?

Możesz też dodać własne pytania lub zaprosić uczniów do zadawania grupie pytań związanych z linią czasu.

Na zakończenie etapu przeprowadź małe głosowanie: potraktuj oś czasu jako linię, która dzieli salę na dwa pola – jedno oznacza „Chcę spowolnić upływ czasu”, drugie „Chcę przyspieszyć upływ czasu”. Poproś, by uczniowie wybrali bliższą im odpowiedź, stając po wybranej stronie osi czasu. Zaprosz uczniów do skomentowania swojego wyboru i proporcji pomiędzy odpowiedziami w grupie.

Wariant: Po zadaniu każdego pytania możecie krótko porozmawiać na forum o tym, jak postrzegacie Wasze odpowiedzi lub poprosić uczniów o taką rozmowę w parach. Przy takim rozwiązywaniu praca z osią zajmie całe czterdzieści pięć minut.

2. KALENDARIUM PRZYSZŁOŚCI

[35 MINUT]

A. Zapowiedz, że w tym zadaniu odbędziecie podróż w przyszłość. Zanim to się wydarzy, opowiedz, na czym będzie ona polegała. Każdej osobie daj kopertę z karteczkami, na których będą zapisane początki zdań (tekst znajdziesz poniżej). Powiedz, że będą z nich korzystać podczas kolejnych etapów podróży. Wystartujecie, stając wspólnie na osi w punkcie, który odpowiada Waszemu obecnemu wiekowi. Na Twoje hasło „Maszyna Czasu start” wszyscy zaczną poruszać się w przestrzeni zgodnie z wiekiem, który mają. Na hasło „Maszyna Czasu stop. Masz X lat” uczestnicy zatrzymują się i dobierają w pary (możesz też zaproponować trójki i czwórki) z osobą stojącą najbliżej.

Poproś uczniów, żeby przez minutę każda osoba w grupie opowiadała o tym, jak wyobraża sobie swój zwykły dzień na tym etapie życia. Każdy losuje po jednej karteczce, a następnie obie osoby kończą zdania zgodnie ze swoimi wyobrażeniami o wieku, do którego dotarliście.

PRZYKŁADY:

„Maszyna czasu stop. Masz X lat”. Uczennice w parze wylosowały kartki „Pojadę...” i „Zapomnę...”. Obie kończą więc zdania po swojemu, np.:

Uczennica I „Pojadę na pierwsze wakacje z moją paczką znajomych bez rodziców, rodzeństwa”,
„Zapomnę o czekaniu na Dzień Dziecka”.

Uczennica II „Pojadę w końcu na Off Festival w Katowicach”,
„Zapomnę, że kiedyś najbardziej lubiłam spędzać niedzielę z dziadkami”.

Wymiana w parach powinna zająć nie więcej niż dwie minuty. Po niej ponownie podasz hasło „Maszyna czasu start”, a uczniowie będą się poruszać po sali w sposób właściwy dla ich nowego wieku. Na hasło „Maszyna czasu stop. Masz X lat” – cały schemat pracy powtarza się.

Upewnij się, że wszyscy rozumieją zasady podróży w czasie. Jeśli tak, to możecie startować. Jeśli nie – zapewnij ich, że pierwszy etap może mieć dla Was charakter testowy, w którym sprawdzicie, jak działa Maszyna Czasu. Dbaj o to, by czas spędzony przez Was w każdym z etapów nie przekroczył pięciu minut.

RELACJE

Przykładowe etapy podróży: osiemnaście lat, dwadzieścia pięć lat, trzydzieści cztery lata, czterdzieści osiem lat, sześćdziesiąt pięć lat, osiemdziesiąt siedem lat.

Początki zdań do umieszczenia na kartkach w kopercie:

- Będę umiał...
- Nie będę miał...
- Będę...
- Pojadę...
- Zrobię...
- Będę wiedział...
- Stanę się...
- Zapomnę...
- Odkryję...
- Będę się zajmować...
- Będzie mi brakować...
- Spotkam...

Zakończ działanie, dając hasło: „Maszyna czasu stop. Masz [podaj rzeczywisty wiek uczestników]”.

3. Po zakończeniu działań podziel klasę na trzyosobowe zespoły. Niech porozmawiają o tym, czy trudno było im sobie wyobrazić przyszłość? Który moment w czasie było najtrudniej sobie wyobrazić, który najłatwiej? W którym etapie podróży odczuli największą zmianę? Jak się czuli na końcu drogi? Jak po tej wyprawie wyglądałaby ich odpowiedź na pytanie o spowalnianie i przyspieszanie czasu?

Rozszerzenie: Zajęcia można rozszerzyć o inne działania opisane w konspekcie „Czas czarodziej” na portalu Teatroteka Szkolna lub połączyć w cykl z konspektem „Dziad i baba. Teatralne łamanie stereotypów” (znajdziesz go w czwartej części broszury pod hasłem: „Teatr wspiera różnorodność”).

Szukasz podobnych materiałów? Zajrzyj na portal Teatroteka Szkolna:

- Dorota Ogrodzka „[Namioty wakacyjnych marzeń](#)”
- Marta Knopik „[Droga przez życie](#)”

ZAŁĄCZNIK NR 1 POCZĄTKI ZDAŃ DO UMIESZCZENIA NA KARTKACH W KOPERCIE:

- Będę umiał...
- Nie będę miał
- Będę ...
- Pojadę...
- Zrobię...
- Będę wiedział...
- Stanę się...
- Zapomnę...
- Odkryję...
- Będę się zajmować...
- Będzie mi brakować...
- Spotkam...

TEATR WSPIERA
EMOCJE



TEMAT: JAK WYGLĄDA SZCZĘŚCIE?

Uczniowie będą się przyglądać tytułowemu pytaniu na wielu płaszczyznach – zastanowią się, w jaki sposób wyrażamy szczęście. W jakich sytuacjach się ono pojawia? A wreszcie jaką postać przybrałoby ono, gdyby miało się stać bohaterem scenicznym? Zajęcia pozwalają na uchwycenie bardzo konkretnych aspektów tego abstrakcyjnego pojęcia i pozwalają poprowadzić dyskusję filozoficzną w formie zabawy.

Grupa wiekowa: klasy IV–VIII



Konspekt zajęć jest adaptacją materiału „Jak wygląda szczęście?” dostępnego na portalu Teatroteka Szkolna, którego autorką jest Justyna Czarnota.

Jak teatr wspiera emocje podczas tych zajęć?

Zajęcia są przeznaczone w całości na skupienie na jednej emocji i namysł nad nią. Pozwala to klasie uważnie przyrzeć się omawianemu zjawisku (szczęściu) i zwrócić uwagę na różne jego aspekty: jak ta emocja jest wyrażana za pomocą gestów i słów, jakie sytuacje do niej prowadzą, jakie jest jej znaczenie w naszym życiu. Zajmowanie się tematem szczęścia jest okazją do doświadczenia przyjemnego stanu i może przyczynić się do bardziej świadomego przeżywania go na co dzień. Działania teatralne pozwalają zauważyć, jak szczęście łączy się z fizyczną ekspresją i uruchomić całe spektrum skojarzeń związanych z tym stanem. Praca odbywa się w grupach o zmieniającym się składzie, dzięki czemu uczestnicy mają okazję zacieśnić relacje z innymi osobami.

Według opisanego schematu można pracować z wieloma emocjami (Jak wygląda złość? Jak wygląda smutek? Jak wygląda zazdrość? Jak wygląda zakochanie? itp.) w zależności od bieżących potrzeb klasy. Zabawowy charakter działań ułatwi rozpoczęcie w klasie rozmowy o emocjach.

Przygotowanie do zajęć:

- **Materiały pomocnicze:** pudełko i kartki (na przykład typu post-it) do zapisania sytuacji w zadaniu „Rozmowy w trójkach”, kartki A4 (po jednej dla każdego zespołu) do zapisania monologów w etapie „Kilkułtowe szczęście”.
- **Przestrzeń:** poprowadź te zajęcia w miejscu, które umożliwi równoczesny ruch wszystkich osób (w sali gimnastycznej, na szkolnym podwórku lub w sali lekcyjnej z rozsuniętymi ławkami).

Na co zwrócić uwagę podczas prowadzenia tych zajęć?

- Podczas tych zajęć bardzo ważne jest, by osoba prowadząca stworzyła klasie możliwość samodzielnych poszukiwań i pozwoliła na równoprawne wybrzmienie różnych podejść do szczęścia. Zachowaj więc bezstronną postawę, nie formułuj ocen, nie dziel się swoimi przemyśleniami, nie wartościuj efektów pracy grup – w ten sposób zapewnisz uczestnikom lekcji możliwość samodzielnego formułowania opinii i pozwolisz doświadczyć radości z własnych odkryć. Nie chodzi o stworzenie jednej recepty na szczęście, ale o przyjrzenie się temu stanowi w całym jego spektrum.
- Ważna jest dyscyplina czasowa – niech praca toczy się dynamicznie, co pozwoli Wam uniknąć znużenia tematem i perfekcyjnego szlifowania efektów. Bazujcie na pierwszych skojarzeniach. Jako osoba prowadząca pilnuj podanych przedziałów czasowych na wykonanie zadań, informuj głośno i wyraźnie o upływie czasu.
- Dwa pierwsze zadania zakładają pracę zespołową i liczne zmiany składów grup. Zapoznaj się uważnie z opisami sposobów, w jakie formują się grupy w poszczególnych zadaniach – dzięki temu łatwiej będzie Ci wyjaśnić te mechanizmy grupie i przeprowadzić działania.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

LEKCJA I

1. ROZMOWY W TRÓJKACH

[10 MINUT]

A. Powiedz uczniom, że tematem dzisiejszych zajęć będzie szczęście. Wspólnie przyjrzyście się temu pojęciu oraz zastanowicie nad tym, kiedy i dlaczego ludzie są szczęśliwi.

B. Zapowiedz, że zadanie będzie miało trzy rundy i w każdej z nich uczestnicy przez trzy minuty będą wymieniać się odpowiedziami na zadawane przez Ciebie pytania. W każdej rundzie uczniowie tworzą nowe trzyosobowe grupy, które rozmawiają na wskazany temat. Runda trwa trzy minuty: po upływie tego czasu poprosz o zakończenie rozmów i utworzenie nowych trójek.

Zadaj jedno pytanie do każdej z rund:

- | | |
|------------|--|
| Runda I: | Co to jest szczęście? |
| Runda II: | Co uszczęśliwia ludzi? |
| Runda III: | W jakich sytuacjach ludzie czują się szczęśliwi? |

Po zakończeniu ostatniej rundy poprosz zespoły, by wybrały i wyraźnie zapisały na kartce jedną sytuację z omawianych przed chwilą. Kartkę należy potem złożyć i wrzucić do pudełka. Warto uprzedzić grupę, że wypisane sytuacje będą wykorzystane później podczas zajęć. Zachowaj zebrane kartki i wykorzystaj je w zadaniu „Kiedy ludzie czują się szczęśliwi?”.

2. HYMN DO SZCZĘŚCIA

[10 MINUT]

A. Jednym z przejawów szczęścia jest śmiech – w nawiązaniu do tego zaproponuj krótki trening śmiechu zwiększający poczucie szczęścia. Stańcie w kręgu. Zaproś uczniów do wspólnego śmiechu – trenujcie go kolejno na różnych głoskach:

- śmiech na głosce „a” (ha, ha),
- śmiech na głosce „o” (ho, ho),
- śmiech na głosce „u” (hu, hu),
- śmiech na głosce „e” (he, he),
- śmiech na głosce „i” (hi, hi),
- śmiech na głosce „y” (hy, hy).

Zaznacz, że w treningu śmiechu ważne jest, aby eksperymentować i szukać własnych sposobów na wydobywanie z siebie głosek śmiechu.

B. Zaproponuj, by klasa podzieliła się na pięcioosobowe zespoły, w których przy użyciu jedynie ćwiczonych wcześniej głosek wykonają hymn do szczęścia. Daj na pracę w grupach maksymalnie trzy minuty. Podkreśl, że zadanie ma charakter rozgrzewkowy, więc chodzi w nim o wspólną zabawę inspirowaną śmiechem, a nie o staranne przygotowanie i wykonanie etudy czy piosenki.

Możecie zaprezentować powstałe hymny na forum klasy.

3. KIEDY LUDZIE CZUJĄ SIĘ SZCZĘŚLIWI?

[15 MINUT]

A. Zapowiedz, że to zadanie będzie miało dwa etapy:

- w pierwszym przyjrzyście się temu, w jaki sposób ludzie wyrażają szczęście,
- w drugim skupicie się na tym, w jakich sytuacjach się ono pojawia.

Wyjaśnij, że będziecie pracować w zespołach o zmiennej liczbie uczestników: za każdym razem skład grup będzie inny – po wykonaniu jednego zadania w zespole wszyscy zaczynają spacerować w przestrzeni, a na Twoje hasło „STOP!” tworzą nowe grupy o podanej przez Ciebie liczbie osób.

Zacznij etap pierwszy. Poproś uczniów, by swobodnie przemieszczali się po przestrzeni. Niech będą skoncentrowani na sobie. Na Twoje „STOP!” dobierają się w dwójki i tworzą pomniki szczęśliwych ludzi. Potem znów rozchodzą się po sali i swobodnie się przemieszczają. Za każdym razem na Twoje „STOP!” dobierają się w grupki o podanej liczbie uczestników (piątki, trójki, czwórki itp) i w nich tworzą rzeźby szczęśliwych ludzi. Zachęcaj uczniów do tego, by w każdej turze szukali nowego sposobu na wyrażenie szczęścia. Na to działanie przeznacz maksymalnie pięć minut.

B. Gdy schemat dobierania się w zespoły jest jasny, przejdź do drugiego etapu: teraz powstające grupy będą miały za zadanie przedstawić kolejne sytuacje zapisane w pierwszym ćwiczeniu na karteczkach w formie ożywionych rzeźb. Po każdym sygnale „STOP!” podaj liczebność grup, następnie wylosuj kartkę z sytuacją i przeczytaj jej treść na głos.

Ważne, aby zachęcać uczestników, by za każdym razem skład grup się zmieniał, by ciągle szukali osób, z którymi jeszcze nie pracowali – podnosi to wartość integracyjną działania.

Na końcu tego ćwiczenia podziel klasę tak, by powstały cztery grupy i przejdź płynnie do kolejnego etapu pracy (w licznej klasie grup może być więcej). Zapowiedz, że w tych składach uczniowie będą pracować przez resztę zajęć.

4. KILKUGŁOWE SZCZĘŚCIE

[20 MINUT]

Wyjaśnij uczniom, że na tym etapie spróbujecie sprawić, aby abstrakcyjne pojęcie, jakim jest szczęście, przybrało bardziej konkretną postać: pomyślcie o nim jak o bohaterze. Zaznacz, że nie chodzi o ludzką postać, ale zupełnie dowolny twór. W stworzeniu takiego bohatera pomogą Wam trzy kroki:

Krok 1. Monolog bohatera: napiszcie krótki monolog (maksymalnie dziesięć zdań), w którym szczęście o sobie opowiada.

Pytania, które mogą Wam w tym pomóc:

- Czym się charakteryzuje szczęście?
- Co jest dla niego ważne?
- Co lubi, a czego nie?
- Jak widzi swoją rolę w życiu ludzi?
- Jak spędza czas?

Monologi powinny powstawać dynamicznie, daj pięć minut na pracę w grupach.

Krok 2. Wygląd bohatera: zastanówcie się, jaką formę fizyczną może przyjąć szczęście i spróbujcie przybrać taki kształt jako grupa.

Pytania, które mogą Wam w tym pomóc:

- Jak wygląda szczęście? Jest grube? Chude? Małe? Wielkie? Rozproszone? Statyczne czy dynamiczne? Może kojarzy się z jakimś konkretnym obiektem lub stworzeniem?

Daj na rozmowy w grupach trzy minuty.

Krok 3. Transformacja w Szczęście: jako cała grupa wyobraźcie sobie, że wspólnie stajecie się uosobieniem szczęścia, zmieniacie się w nie (razem stanowicie całość) i wygłaszacie stworzony wcześniej monolog.

Pytania, które mogą Wam w tym pomóc:

- Jak wygląda Wasz bohater? Jak się porusza? W jaki sposób się wypowiada (można wykorzystać fragmenty monologu szczęścia lub stworzyć nowe hasło)?

Daj pięć minut na transformację w bohatera.

Następnie zaprosz grupy, by zaprezentowały się kolejno.

To zadanie zakłada animizację abstrakcyjnego pojęcia – polega na stworzeniu postaci scenicznej. Pozwala to na uruchomienie mniej utartych skojarzeń z omawianym zjawiskiem i zwrócenie uwagi na podobieństwa i różnice w jego postrzeganiu. Ważne jest, aby podczas tego etapu podawać polecenia w sposób jasny i konkretny – tak, by uczniowie mieli jasność, nad czym pracują (struktura i cel zadania mogą się wydawać skomplikowane, ale kolejne kroki ułatwiają jego realizację). Należy jednak pamiętać, aby całość poprowadzić w sposób dynamiczny i utrzymywać atmosferę zabawy – pomoże to uczniom uruchomić kreatywność. Hałas i śmiech podczas pracy w grupach to jak najbardziej pożądany element: oznacza to, że uczniowie zintegrowali się ze sobą w twórczym działaniu!

Możecie zakończyć pracę po pierwszej lekcji lub kontynuować rozważania o szczęściu na kolejnej godzinie wychowawczej.

LEKCJA II

1. PYTANIA DO SZCZĘŚCIA

[35 MINUT]

A. Poproś, by uczniowie wrócili do pracy w grupach, w których pracowali na pierwszej lekcji. Poleć, by ponownie przetransformowali się w tworzone figury szczęścia i jako te postaci zespołowo przywitali z innymi szczęściami – z każdym z osobna. Daj chwilę na wymiany powitań w zespołach.

Następnie zaproś wszystkie cztery szczęścia do krótkiej gimnastyki na rozgrzewkę. Poleć, by stworzone figury wykonały równolegle podawane przez Ciebie zadania (jak podczas zajęć wychowania fizycznego) – niech skoncentrują się na tym, by wykonywać podany ruch jako figura szczęścia, czyli jeden organizm, a nie poszczególne osoby, które ją tworzą:

- trzy przysiady
- dwa podskoki
- skłon do ziemi
- wybuch śmiechu
- wybuch entuzjazmu
- dzika radość
- błogi relaks.

B. Niech zespoły usiądą w wygodnym dla siebie miejscu w sali. Poproś, by wyobraziły sobie, że mają niezwykłą szansę zadać szczęściu jedno, tylko jedno pytanie. Jak mogłoby ono brzmieć? Niech zapiszą je na kartce. Daj dwie–trzy minuty na namysł.

C. Gdy wszystkie grupy będą gotowe, powiedz, że każdy zespół będzie mógł zadać swoje pytanie do Szczęścia i usłyszeć odpowiedzi od postaci stworzonych przez wszystkie zespoły na poprzednich zajęciach. Zapowiedz, że ćwiczenie składa się z czterech rund – każda z nich ma taki sam przebieg. Wyjaśnij, jak będzie wyglądać schemat Waszego działania.

Przebieg rundy:

Jedna grupa odczytuje swoje pytanie do szczęścia. Po jego wysłuchaniu pozostałe trzy zespoły mają czas na to, aby przygotować odpowiedź na nie – udzielą jej jako opracowana przez nie postać. W tym czasie grupa, która zadawała pytanie, umawia się na to, w jaki sposób okaże każdemu zespołowi radość z otrzymanej od niego odpowiedzi. Daj kilka minut na pracę, a następnie zaproś zespoły do prezentacji.

EMOCJE

Podkreśl i – jeśli trzeba – powtarzaj, że nie ma odpowiedzi dobrych i złych, każda jest równoprawną opcją.

PODSUMOWANIE

[10 MINUT]

Na koniec usiądźcie w kręgu. Zapytaj, jak uczniowie czują się po tych zajęciach? Co teraz myślą o szczęściu? Czy warsztaty w jakiś sposób wpłynęły na ich postrzeganie tego pojęcia?

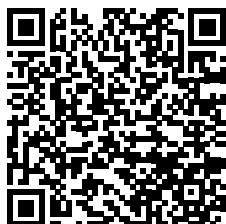
Szukasz podobnych materiałów? Zajrzyj na portal Teatroteka Szkolna:

- [Weronika Łucyk „Czy to jest miłość, czy to zakochanie”](#)
- [Justyna Czarnota „Najnormalniejsza rodzina na świecie – o kategorii normalności”](#)
- [Anna Zalewska-Uberman „Na drodze do... szczęścia – o filozofiach szczęśliwego życia w różnych kulturach”](#)

TEMAT: EMOCJE SĄ OK

Pomysł na godzinę wychowawczą skoncentrowaną na temacie odczuwania emocji w ciele. Uczestnicy będą obserwować, jak przeżywanie emocji wyraża się w ciele i zastanawiać, jak możemy korzystać z umiejętności odczytywania emocji.

Grupa wiekowa: klasy VI–VIII



Konspekt zajęć jest przekształconą wersją materiału „Emocje są OK” dostępnego na portalu Teatroteka Szkolna, którego autorką jest Weronika Idzikowska.

Jak teatr wspiera emocje podczas tych zajęć?

Zajęcia koncentrują się na badaniu związków emocji z ciałem. Teatralne ćwiczenia pozwalają uczestnikom zauważyć, jak poszczególne emocje wpływają na naszą fizyczność: głos, postawę ciała, ruch. Dzięki temu uczniowie nabywają podstawowe umiejętności wspierające rozpoznawanie emocji innych osób i swoich własnych, odczytywanie ich fizycznych symptomów, co sprzyja rozwijaniu empatii. Działania są też zachętą do spojrzenia na emocje jako informacje, co może wspierać w radzeniu sobie z różnymi sytuacjami i lepiej rozumieć zachowania innych osób.

Przygotowanie do zajęć:

- **Materiały pomocnicze:** karteczki z nazwami emocji, mapa emocji w ciele (w formie kopii dla każdego uczestnika lub wyświetlona za pomocą rzutnika). Mapę emocji można znaleźć online, wpisując to hasło lub skanując kod QR na końcu tego konspektu. Pochodzi ona ze strony www.crazynauka.pl i jest wynikiem badań naukowców z Aalto University w Finlandii (prosil oni o wskazanie, w jakich częściach ciała i w jaki sposób badane osoby odczuwają różne emocje). Mapa przedstawia czternaście emocji: każda z nich jest ukazana poprzez oznaczenie kolorami obszarów ciała, które uczestniczą w odczuwaniu danej emocji. Kolory określają „temperaturę” danej emocji (uczucia ciepłe i zimne) i przyjemność, która wiąże się z ich odczuwaniem (oznaczenia liczbowe). Obszary pokryte czernią oznaczają brak odczuwania emocji w tych obszarach ciała.
- **Przestrzeń:** poprowadź te zajęcia w miejscu, które umożliwi równoczesny ruch wszystkich osób (w sali gimnastycznej lub w sali lekcyjnej z rozsuniętymi ławkami).

Na co zwrócić uwagę podczas prowadzenia tych zajęć?

- Te zajęcia sprawdzą się dobrze w grupie, która już wcześniej pracowała z ciałem na godzinie wychowawczej. Jeśli chcesz zrealizować ten scenariusz, warto wcześniej sięgnąć po inny,

bardziej zabawowy konspekt wykorzystujący działania ruchowe, żeby stopniowo oswajać klasę z teatralnymi formami pracy.

- Zajęcia służą zwróceniu uwagi na związek emocji z ciałem – staraj się więc trzymać uwagę uczniów na fizycznej manifestacji emocji, na ich oddziaływaniu na nasze ciało i ekspresję, szukaniu ogólnych mechanizmów, bez zagłębiania się w to, co może powodować te emocje i jaki stan wewnętrzny one powodują.
- W części, w której omawiacie emocje, wejdź w rolę moderatora i oddaj pole do dyskusji uczniom. Zachęć ich do samodzielnego namysłu nad związkiem emocji z ciałem.
- Aby przeprowadzić te zajęcia, nie musisz mieć eksperckiej psychologicznej wiedzy na temat emocji – Twoje zadanie nie polega na przekazaniu konkretnych informacji na temat emocji, ale na stworzeniu warunków do tego, by uczniowie mogli poszukać związków konkretnych emocji z fizyczną ekspresją. Jeśli jednak masz jakieś wątpliwości lub obawy, warto się z nimi zwrócić do szkolnej psycholożki lub psychologa, by lepiej przygotować się do poprowadzenia godziny wychowawczej o emocjach.
- Podkreśl na początku, żeby uczestniczki i uczestnicy za każdym razem sami decydowali, czy i w jakim stopniu chcą się zaangażować w proponowane przez Ciebie działania.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. WPROWADZENIE

[5 MINUT]

Usiądźcie w kręgu, by rozpocząć spotkanie od rozmowy na forum. Zapowiedz, że będziecie zajmować się dziś emocjami i zastanawiać, jak na nas oddziałują na poziomie fizycznym. Przypomnij klasie, że rozmaite emocje pojawiają się w każdym z nas nieustannie i są związane z różnymi sytuacjami, w których uczestniczymy. Zaproponuj, by przez chwilę każdy sam zastanowił się, jakie emocje udało mu się dziś zaobserwować w swoim otoczeniu. Jakie sygnały pozwoliły mu odczytać, że dana osoba odczuwa konkretną emocję? Daj na to dwie minuty. Podkreśl, że to praca indywidualna i nie będziecie się dzielić jej efektami – na tym etapie uczestnicy podejmują refleksję wyłącznie dla siebie.

Na podsumowanie tego etapu powiedz o tym, że:

- nie ma negatywnych ani pozytywnych emocji, jednak niektóre mogą być trudniejszym doświadczeniem.
- emocje można porównać do drogowskazów – mówią o tym, jak odebraliśmy jakąś sytuację, i mogą powodować określone reakcje. Np. kiedy pojawia się złość, jest to informacja, że nie akceptujemy czegoś w obecnej sytuacji i możemy chcieć podjąć działania, żeby to zmienić.

Zapowiedz, że w dalszej części zajęć będziecie się przyglądać różnym emocjom i zastanawiać, jaką informację przynosi dla nas każda z nich. Postaracie się też zauważyć, w jaki sposób emocje dają o sobie znać w naszych ciałach.

2. EMOCJE JAK DROGOWSKAZY

[20 MINUT]

Podziel klasę na trzyosobowe zespoły lub pary. Rozłóż między grupy kartki z nazwami emocji. Możesz posiłkować się emocjami z listy (Załącznik nr 1 – Lista emocji).

Powiedz, że będziecie się przyglądać emocji w trzech krokach.

Krok I: O czym jest ta emocja?

Poproś, aby zastanowili się wspólnie, o czym wylosowana emocja nas informuje, co nam sygnalizuje. Niech spróbują sformułować to w formie krótkich haseł.

PRZYKŁADY:

Ekscytacja informuje nas o tym, że dzieje się coś, czego jesteśmy ciekawi, a doświadczanie tego, sprawia nam przyjemność, ale łączy się z niepewnością.

Złość sygnalizuje nam, że dzieje się coś, czego nie akceptujemy.

Wyłącz z losowania karteczki z emocjami, których użyjesz jako przykładu. Daj nie więcej niż trzy minuty na rozmowę.

Krok II: Jak wypowiadamy tę emocję?

Poleć, by zastanowili się, jak można wyrażać określoną emocję: co możemy mówić, kiedy ją czujemy? W jaki sposób mówimy, co dzieje się z naszym głosem, tempem wypowiedzi, barwą głosu? Jak zachowuje się ciało? Zachęć, by podzielili się ze sobą w grupie pierwszymi wypowiedziami, które przychodzą im do głowy. To testowanie różnych reakcji emocjonalnych pozwoli im lepiej zrozumieć specyfikę wyrażania danej emocji. Daj trzy minuty na rozmowę.

Krok III: Jak ta emocja wpływa na nasze ciało?

Poproś, by członkowie zespołu spróbowali wyrazić emocję za pomocą gestu, pozycji ciała, miny. Poprowadź ich przez ten etap swoimi pytaniami pomocniczymi:

- Jak ta emocja wpływa na postawę ciała? Co dzieje się z głową, ramionami, kręgosłupem? Jaką pozycję przyjmują nogi, stopy? Jaki gest wykonują ręce i dłonie?
- Jak ta emocja wpływa na wygląd twarzy? W jaki kształt układają się usta, oczy, brwi? Gdzie wędruje i co wyraża spojrzenie?

Kiedy każda osoba ustawi całe swoje ciało w wybranej pozycji, poproś, aby wszyscy zaczęli poruszać się po sali, sprawdzając, jak dana emocja może przekładać się na ruch. Niech przez chwilę skupią się na tym doświadczeniu. Następnie poproś, by nie zmieniając swojego ruchu, zwracali uwagę na to, jak poruszają się osoby wokół nich i próbowali odczytać, jaką emocję wyrażają ciałem. Daj chwilę na spacer w przestrzeni, a następnie poproś o powrót do zespołów i wspólnie stwórzcie krąg.

3. OMAWIANIE EMOCJI

[20 MINUT]

A. Pokaż klasie mapę emocji (możesz wcześniej wydrukować mapę dla każdego lub wyświetlić ją na rzutniku). Wyjaśnij, że mapę stworzyli badacze z fińskiego Uniwersytetu Alto jako uniwersalne narzędzie do rozpoznawania emocji w ciele – pokazuje ona, jak odczuwamy emocje w poszczególnych częściach ciała.

B. Porozmawiajcie chwilę na temat każdej emocji oznaczonej na mapie. Przy każdej z nich poproś osoby, które ją analizowały w poprzednim zadaniu, by zaprezentowały na forum klasy swoje interpretacje – o czym ona nam mówi i jak według nich jest wyrażana. Wspólnie porównajcie prezentację grupy z oznaczeniami na mapie – czy widzicie punkty wspólne? Jeśli jakaś grupa analizowała emocję, której nie ma na mapie – zastanówcie się wspólnie, jak mogłaby wyglądać mapa tej emocji – które obszary ciała byłyby aktywne i jaki byłby ich kolor?

C. Po prezentacji wszystkich grup porozmawiajcie wspólnie o tym, jak uczestnicy po dzisiejszych zajęciach widzą związek emocji z ciałem? Jak uważają – w czym może im pomóc rozpoznawanie emocji własnych oraz otoczenia?

D. Na zakończenie poproś wszystkich o stanięcie w kręgu i oczyszczenie swojego ciała ze stanów, które wyrażało na godzinie wychowawczej – mogą wykonywać ruchy wytrząsające, strzepujące, obmywające i zrzucać emocje na zewnątrz Waszego kręgu. Podziękuj za udział w zajęciach.

Szukasz podobnych materiałów? Zajrzyj na portal Teatroteka Szkolna:

➤ [Aleksandra Drzazga „Moje uczucia”](#)

ZAŁĄCZNIK NR 1**LISTA EMOCJI**

- | | | |
|---------------|-----------------|--------------|
| ● zaskoczenie | ● obojętność | ● wściekłość |
| ● szczęście | ● smutek | ● irytacja |
| ● radość | ● żal | ● wstręt |
| ● satysfakcja | ● rozpacz | ● wstyd |
| ● duma | ● rozczarowanie | ● pogarda |
| ● ekscytacja | ● niepokój | ● zazdrość |
| ● miłość | ● strach | |
| ● spokój | ● złość | |

TEMAT: TA EMOCJA JEST OK!

Zajęcia pozwalają skupić się na wybranej emocji i zastanowić nad tym, co ją może wywoływać, w jaki sposób jest wyrażana i jak zadbać o siebie, gdy ją przeżywamy. Punktem wyjścia do rozmowy jest tworzenie komiksów. Konspekt zawiera przykład pracy z tematem złości, ale można tę emocję zastąpić inną w zależności od potrzeb grupy.

Grupa wiekowa: klasy VI–VIII



Konspekt zajęć jest przekształconą wersją materiału „Emocje są OK” dostępnego na portalu Teatroteka Szkolna, którego autorką jest Weronika Idzikowska.

Jak teatr wspiera emocje podczas tych zajęć?

Konspekt zajęć umożliwia skoncentrowanie się na jednej wybranej emocji. Zajęcia pozwalają w praktyczny sposób przekazać wiedzę na temat tego, jak przebiegają nasze reakcje emocjonalne (bodziec - odczuwanie emocji - zachowanie wywołane emocją) i zachęcają do szukania sposobów na radzenie sobie z naszymi przeżyciami wewnętrznymi i świadomego reagowania. Podnoszą więc świadomość na temat funkcjonowania emocji, ale też pozwalają na bliższe przyjrzenie się jednej z nich i zrozumienie jej specyfiki. Uczniowie kolektywnie tworzą swoich bohaterów przeżywających określone stany (w powstawanie jednego komiksu włącza się cztery osoby), dzięki czemu uczestnicy mogą zachować większy dystans do omawianej emocji i sami decydują, w jakim stopniu zainspirują się własnymi przeżyciami. Daje to większy komfort szczególnie w przypadku rozmowy o emocjach uznawanych za trudne. Działania są skonstruowane w sposób, który pozwala na zastąpienie złości inną wybraną emocją, więc można go zaadaptować do tematów istotnych aktualnie dla grupy (np. na podstawie obserwacji wychowawczynie / wychowawcy). Dzięki wykorzystaniu formy plastycznej zajęcia sprawdzą się w klasie, w której uczniowie z mniejszym zainteresowaniem lub swobodą uczestniczą w zadaniach ruchowych.

Przygotowanie do zajęć:

- **Materiały pomocnicze:** kartka w formacie A4 dla każdej osoby, przybory do rysowania: kredki, flamastry, ołówki, kolorowe długopisy, linijki, taśma malarska (do zawieszenia prac na ścianie).
- **Przestrzeń:** na początku zajęć można ustawić ławki w kształt prostokąta lub pracować, siedząc w kręgu na podłodze (ławki zapewnią uczniom większy komfort podczas przygotowania prac plastycznych). Etap związany ze skojarzeniami możesz przeprowadzić na korytarzu szkolnym przed wejściem do sali lekcyjnej.

Na co zwrócić uwagę podczas prowadzenia tych zajęć?

- W zadaniu „Skojarzenia z emocją” podkreśl, żeby każdy dzielił się tym, co pierwsze przychodzi mu do głowy (o ile jeszcze takie hasło nie padło) i że ważne jest podzielenie się odruchowymi skojarzeniami, bez oceniania, czy są dobre czy złe (Ty również powstrzymaj się od komentowania jakości skojarzeń). Aby wspomóc ten proces, poleć, by piłkę podawać sobie dynamicznie, natychmiast po wypowiedzeniu skojarzenia. Celem ćwiczenia jest zebranie pierwszych myśli wokół omawianej emocji tak, by złapać jej pierwszy obraz.
- W rozmowach na forum dbaj o to, by dotyczyły one bohaterów komiksów i ich zachowań oraz ogólnych obserwacji na temat ludzi (zwracaj uwagę, by nie komentować zachowań konkretnych osób ani nie dopytywać o własne przeżycia uczniów – niech sami zdecydują, czy chcą wnieść osobisty wątek do rozmowy). Pozwoli to skupić się na zagadnieniu emocji i związanych z nimi mechanizmach, bez konieczności eksponowania własnych przeżyć.
- W etapie „Tworzenie komiksów” podkreśl, że istotą jest tu nie tworzenie pięknych prac plastycznych, ale czytelne opowiedzenie historii za pomocą słów i obrazów. Pozwoli to zmniejszyć presję związaną z techniczną stroną swojej pracy. Podawaj dokładny czas na stworzenie okienka komiksowego. Dodatkowo możecie się umówić na znak, który oznajmia, że ktoś zakończył pracę nad okienkiem (np. odłożenie kartki na brzeg ławki) – w ten sposób unikniecie czekania na upływ czasu, gdy wszyscy szybciej wykonali zadanie.
- Na początku lekcji warto przypomnieć grupie, że w rozmowach panuje zasada dobrowolności: niech dzielą się z innymi swoimi refleksjami i odczuciami w takim stopniu, który jest dla nich komfortowy.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. SKOJARZENIA Z EMOCJĄ

[7 MINUT]

A. Zaproponuj uczestniczkom i uczestnikom zajęć zabawę w skojarzenia. Potrzebna Wam będzie piłeczka. Wyjaśnij, że zadaniem osoby, która otrzymuje piłkę, jest podanie dowolnego skojarzenia ze słowem „złość”. Rozpocznij działanie: rzuć piłkę wybranej przez siebie osobie, wypowiadając słowo „złość” i poproś o głośne podzielenie się pierwszym skojarzeniem z tą emocją. W kolejnym kroku to ta osoba rzuci piłkę dalej, wypowiadając słowo „złość” (prosząc tym samym następną osobę o jej skojarzenie). Spróbujcie podawać piłkę i skojarzenia do momentu, aż wszyscy dołączą swoje hasła. Zachęć uczniów do dzielenia się spontanicznie pierwszą myślą – tu nie ma dobrych i złych propozycji.

B. Na zakończenie tego etapu wspólnie przeanalizujcie użyte w zabawie zwroty. Jakie słowa się pojawiły? Co to mówi o tym, jak postrzegacie jako grupa złość?

2. TWORZENIE KOMIKSÓW

[20 MINUT]

A. Usiądźcie w kręgu. Zapowiedz uczniom, że będziecie pracować nad komiksami dotyczącymi przeżywania złości. Rozdaj każdej osobie po jednej białej kartce A4, udostępnij na środku sali pisaki, kolorowe długopisy i kredki.

Poproś, by każda osoba podzieliła kartkę na cztery mniejsze prostokąty (jeśli chcesz zaoszczędzić czas zajęć, możesz też przygotować w ten sposób kartki przed lekcją). Poprowadź ten etap zgodnie z poniższymi instrukcjami.

Krok 1: Kim jest ta postać?

W pierwszym prostokącie uczniowie mają za zadanie stworzyć bohatera lub bohaterkę komiksu i przedstawić go w pierwszym prostokącie w neutralnym stanie emocjonalnym (na przykład w jakimś działaniu, miejscu – w czymś, co będzie go / ją lepiej charakteryzowało). Każdy może dorysować postaci rozmaite atrybuty, które ją dookreślają (fryzura, przedmioty, strój). Powiedz uczniom, żeby stworzyli dymki lub pola narracyjne z wypowiedzią postaci, która pozwoli dowiedzieć się o niej czegoś więcej.

Krok 2: Co takiego się wydarzyło?

Następnie każdy uczeń przekazuje swoją kartkę osobie, którą ma po prawej stronie. Każdy pracuje teraz na otrzymanej pracy. W drugim kwadracie rysują / wyklejają jakąś sytuację, która mogła się przydarzyć tej postaci i wywołać jej złość. To może być cokolwiek, co im przyjdzie do głowy – mogą się jakoś zainspirować danymi, których dostarcza pierwsza ilustracja.

Krok 3: Jak postać przeżywa swoją złość?

Uczniowie ponownie przekazują kartki w prawą stronę. Poproś, by zastanowili się, jak może zareagować postać, która doświadczyła wskazanej w drugim kwadracie sytuacji. Jak przeżywa swoją złość? Niech narysują w trzecim kwadracie to, jak postać się zachowała, co się z nią dzieje, gdzie ta emocja pojawia się w ciele i w jaki sposób? Powiedz uczniom, by stworzyli dymki z wypowiedzią bohaterki / bohatera, która wyraża jego stan.

Krok 4: Jak postać może siebie teraz wesprzeć, co może dla siebie zrobić?

Uczniowie ostatni raz podają kartki osobom po prawej stronie. W czwartym kwadracie rysują, jak może zachować się postać, by zadbać o siebie w danej sytuacji. Jak może postąpić, by odpowiedzieć na swoją emocję, nie krzywdząc innych i robiąc coś dobrego dla siebie w zaistniałej sytuacji?

3. GALERIA KOMIKSU

[18 MINUT]

A. Rozłóżcie komiksy na ławkach lub przyklejcie taśmą malarską do ścian. Daj czas na przyjęcie się komiksom, które powstały.

B. Poprowadź rozmowę podsumowującą działanie:

- Jakie sytuacje powodowały złość postaci? Czy można wskazać jakiś wspólny mianownik? Główne powody?
- Jak wyglądały reakcje różnych postaci? Jakie słowa padały, co działo się z ciałem postaci? Jak wyrażały one swoją złość? Czym te reakcje się różniły? Od czego to zależy Waszym zdaniem?
- Jak postaci poradziły sobie, zadbały o wyrażenie swoich emocji? Czy Waszym zdaniem te metody mogą być skuteczne? Dlaczego tak / nie?

EMOCJE

Na zakończenie zapytaj uczniów, z jaką obserwacją na temat złości kończą te zajęcia.

Szukasz podobnych materiałów? Zjrzyj na portal Teatroteka Szkolna:

➤ Malina Barcikowska „[Typowy nastolatek?](#)”

TEMAT: TO ZDJĘCIE WIDZIAŁA CAŁA SZKOŁA

Uczniowie oglądają krótki film fabularny, który opowiada historię jednego zdjęcia i trojga uczniów. Jest to punkt wyjścia do rozmowy o niebezpiecznych zachowaniach związanych z wykorzystaniem nowych technologii i internetu. Kolejne działania pomagają nastolatkom zastanowić się, jakie uczucia i potrzeby kierowały postępowaniem bohaterów. Zajęcia wykorzystują podstawowe elementy koncepcji porozumienia bez przemocy.



Grupa wiekowa: **klasa VIII**

Konspekt zajęć jest adaptacją materiału „[To zdjęcie widziała cała szkoła](#)” dostępnego na portalu Teatroteka Szkolna, którego autorką jest Justyna Sobczyk.

Przygotowanie do zajęć:

- **Materiały pomocnicze:** sześć kopii każdego z dwóch załączników (lista potrzeb i lista emocji).
- **Sprzęt do odtwarzania:** sprawdź, czy sprzęt w sali jest przygotowany do odtworzenia nagrania (dostęp do internetu, głośniki, ekran).
- **Przestrzeń:** korzystajcie z sali, w której możesz wyświetlić film. Przygotuj przestrzeń w taki sposób, żeby stworzyć atmosferę sali kinowej (zaciągnięte rolety, krzesła w rzędach lub w półkolu, ławki odsunięte pod ściany).

Jak teatr wspiera emocje podczas tych zajęć?

Zajęcia opierają się na działaniach interpretacyjnych – zaproponowane w konspekcie zadania wspierają klasę w analizie obejrzanego materiału filmowego i wymianie spostrzeżeń na temat przeżyć bohaterów. Rozmowa o sytuacji przedstawionej w filmie pozwala przyglądać się tematowi emocji z dystansu i zrozumieć, jaka relacja zachodzi pomiędzy naszymi potrzebami, uczuciami i zachowaniem, a dzięki temu zyskać większą świadomość emocjonalną. Zajęcia zapoznają klasę z podstawami koncepcji porozumienia bez przemocy.

Zaproponowany w scenariuszu film dotyczy publikacji nagich zdjęć uczennicy w internecie. Jeśli chcesz podjąć z klasą inne zagadnienie, ten sam schemat pracy możesz wykorzystać z dowolnie wybranym filmem (wiele propozycji istotnych dla młodzieży tematów znajdziesz na kanale YouTube Reżyser Życia, z którego pochodzi zaproponowany przez nas film).

Na co zwrócić uwagę podczas prowadzenia tych zajęć?

- Zachowaj pozycję bezstronnego moderatora i facylitatora rozmów grupy – spotykaj różne głosy, pytaj, czy są jakieś inne punkty widzenia, staraj się włączyć jak najwięcej perspektyw. Prowadź rozmowę tak, by uniknąć wrażenia naprowadzania uczniów na właściwą Twoim zdaniem odpowiedź czy wskazywania, co autorzy filmu chcieli przekazać widzom – staraj się raczej stworzyć im okazję do odkrywania tego, jak inne osoby w klasie patrzą na przedstawioną w filmie sytuację i co w niej dostrzegają. Dzięki temu powstanie złożona interpretacja filmu.
- W końcowej dyskusji o zachowaniu bohaterów staraj się unikać moralnych sądów i dydaktycznych zaleceń: kluczowe jest, by uczniowie mieli okazję przyjrzeć się bohaterom bez ocen, w sposób empatyczny, który pozwala skupić się na motywacjach i samodzielnie prześledzić konsekwencje ich wyborów.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. OGLĄDANIE FILMU

[15 MINUT]

Rozpocznij od wspólnego oglądania filmu w reż. Daniela Rusina, znanego w serwisie YouTube jako Reżyser Życia:

<https://www.youtube.com/watch?v=jJZTJqcL68g&t>

2. ZASPOKOJONE I NIEZASPOKOJONE POTRZEBY

[20 MINUT]

Po obejrzeniu filmu podziel uczniów na sześć grup. Powiedz, że Marshall Rosenberg, twórca metody porozumienie bez przemocy (NVC), mówi, że za każdym działaniem kryją się zaspokojone bądź niezaspokojone potrzeby. Zadaniem grup będzie przyjrzenie się z tej perspektywy postępowaniu głównych bohaterów filmu:

- grupa pierwsza i druga skupiają się na zachowaniu dziewczyny, która wysłała swojemu chłopakowi swoje zdjęcie;
- grupa trzecia i czwarta skupiają się na zachowaniu chłopaka dziewczyny, który pokazał jej zdjęcie trójce kolegów;
- grupa czwarta i piąta przyglądają się postawie kolegi, który upublicznił zdjęcie dziewczyny w internecie.

Rozdaj uczestnikom kartę z listą potrzeb (znajdziesz ją na końcu konspektu).

Praca w grupach będzie przebiegać według następującego schematu:

Krok I: Uczniowie ustalają, nazywają i zapisują na kartce, co faktycznie się wydarzyło. Niech opisują fakty, bez oceniania ich.

Krok II: Uczniowie zakreślają na liście potrzeb te, które mogły stać za działaniem przydzielonego im bohatera.

Krok III: Rozdaj grupom załącznik nr 2 (znajdziesz go na końcu scenariusza), który zawiera dwie listy uczuć (pojawiających się, gdy nasze potrzeby są zaspokojone oraz kiedy nasze potrzeby nie są zaspokojone). Niech zastanowią się nad tym, co czuł ich bohater.

4. CO KRYJE SIĘ ZA ZACHOWANIEM?

[10 MINUT]

Usiądźcie w jednym dużym kręgu. Zapytaj grupy, co z perspektywy wykonanego ćwiczenia mogą powiedzieć o tych młodych ludziach? Co według nich kryje się za zachowaniem każdego z nich?

Na koniec zapytaj uczniów, z jakimi przemyśleniami kończą zajęcia.

Jeśli rozmowy w grupach i na forum trwały krócej niż przewidziany czas, możesz zaproponować dodatkowe działanie: Poproś uczniów, by wrócili do pracy w grupach i przygotowali krótką wypowiedź swojego bohatera do kolegów. Niech stworzą krótki parozdaniowy tekst, który przydzielony im bohater mógłby opublikować na swoim profilu w mediach społecznościowych. Co każde z nich chciałoby powiedzieć po takim zdarzeniu, czym się podzielić?

Gdy grupy skończą pracę, poproś, by zdecydowały, w jaki sposób zaprezentują ten materiał – tekst można podzielić na wszystkie osoby z grupy, można również wybrać jednego reprezentanta, który go przeczyta. Na koniec zapytaj o przemyślenia po zajęciach i podziękuj za pracę.

Szukasz podobnych materiałów? Zajrzyj na portal Teatroteka Szkolna:

- [Nikolett Gábri „Na granicy dbałości”](#)
- [Wiktoria Rutkowska, Paulina Andruczyk „Jak tworzymy wizerunek w mediach społecznościowych?”](#)

ZAŁĄCZNIK NR 1 POTRZEBY

- wyrażenia swojej seksualności
- wolności
- spontaniczności
- niezależności
- autentyczności
- wyzwń
- kreatywności
- wyrażania własnego ja
- autoekspresji
- prywatności
- kontaktu z innymi
- bliskości
- towarzystwa
- wsparcia
- więzi
- uwagi
- bezpieczeństwa emocjonalnego
- dzielenia się smutkami/ radościami, talentami, zdolnościami
- zabawy
- humoru
- radości
- przygody
- nadziei
- szczerości
- empatii
- szacunku
- bycia dostrzeżonym
- zaufania
- ciepła
- współpracy
- siły grupowej
- piękna

ZAŁĄCZNIK NR 2

KIEDY POTRZEBY SĄ ZASPOKOJONE:

- zachwyty
- spełnienie
- radość
- pobudzenie
- poczucie wygody
- zadowolenie
- poruszenie
- wdzięczność
- ochota
- zainspirowanie
- duma
- wzruszenie
- ożywienie
- zaintrygowanie
- ulga
- ufność
- spokój
- zdziwienie
- lekkość
- zdumienie
- podekscytowanie
- satysfakcja
- fascynacja
- entuzjazm
- rozluźnienie
- zaskoczenie
- zauroczenie
- ulga
- ekscytacja
- błogość
- swoboda
- olśnienie
- pogodność
- upojenie
- wesołość
- życzliwość
- rozbawienie
- zaciekawienie

KIEDY POTRZEBY NIE SĄ ZASPOKOJONE:

- onieśmielenie
- napięcie
- lęk
- smutek
- złość
- strach
- panika
- frustracja
- rozczarowanie
- żal
- zmęczenie
- irytacja
- zdziwienie
- rozpacz
- podrażnienie
- bezradność
- panika
- wahanie
- zniechęcenie
- zniecierpliwienie
- niezadowolenie
- speszenie
- obojętność
- wyczerpanie
- bezsilność
- niepokój
- przytłoczenie
- obawa
- apatia
- markotność
- bezsilność
- obrzydzenie
- rezygnacja
- wściekłość
- znużenie
- zaskoczenie
- otępienie
- zatroskanie
- zażenowanie
- przerażenie
- zdenerwowanie

TEATR WSPIERA

RÓŻNORODNOŚĆ



TEMAT: DZIAD I BABA. TEATRALNE ŁAMANIE STEREOTYPÓW

Lekcja pozwala się skonfrontować ze stereotypami na temat starości, jakie mają uczniowie i uczennice. Pomaga przełamać szablonowe myślenie na rzecz osobistej refleksji, która opiera się na wyobrażeniu sobie siebie samego w wieku.

Grupa wiekowa: klasy IV-VIII



Konspekt zajęć jest adaptacją materiału „Dziad i baba. Teatralne łamanie stereotypów” dostępnego na portalu Teatroteka Szkolna, którego autorką jest Justyna Sobczyk.

Przygotowanie do zajęć:

- **Materiały pomocnicze:** po jednej kartce i kopercie dla każdego ucznia, karteczki typu post-it, taśma malarska.
- **Przestrzeń:** sala z rozsuniętymi ławkami i krzesłami.

Jak teatr wspiera różnorodność podczas tych zajęć?

Zajęcia pozwalają klasie konfrontować się z tematem starości. Pomagają zauważyć stereotypy w myśleniu o osobach starszych i zastąpić je empatycznym podejściem. Teatralizowane działania wspierają uwalnianie pierwszych skojarzeń i zapraszają do pogłębionego namysłu nad doświadczeniem starości. Podnosi to świadomość w kwestii różnorodności społecznej, uwarściwia uczniów na ludzi w ich otoczeniu i zwraca uwagę na ich wpływ na relację z nimi.

Na co zwrócić uwagę podczas prowadzenia tych zajęć?

- Rolą osoby prowadzącej te zajęcia jest stworzenie okazji do pogłębionego spojrzenia na starość i osoby starsze: dzieje się to dzięki rozmowom w grupie na temat wykonywanych zadań kreatywnych i obrazu starości, który wyłania się z tych działań. Nie komentuj wypowiedzi uczestników ani nie staraj się przekazać im własnej perspektywy na starość. Wartością tej pracy jest usłyszenie różnych głosów pojawiających się w grupie, zestawienie ich ze sobą i samodzielne wyciąganie wniosków przez każdego uczestnika. Taki model prowadzenia zajęć będzie pracował na rzecz otwartości w grupie i wspierał różnorodność przez włączanie różnych perspektyw.
- Pierwszy etap (ćwiczenia 1-3) służy zmierzeniu się ze stereotypami na temat starości – ważne, aby nie oceniać tego, co się pojawia w wypowiedziach grupy, pozwalać to zauważyć i dokonać analizy grupie. Istotne jest, aby nie poprzestać na tym etapie i poprowadzić jedno z kolejnych zadań, które uruchamiają empatyczny punkt widzenia.

- Informuj grupy o czasie, który mają na realizację zadania i pilnuj, by go nie przekraczać – dzięki temu uda się Wam poprowadzić oba etapy pracy i uniknąć poprzestania na samym omówieniu stereotypów. Warto mieć zegarek z sekundnikiem lub korzystać ze stopera w telefonie.
- Szybkie tempo pierwszego etapu pracy służy temu, by wydobyć jak najwięcej wyobrażeń na temat starości – nie przejmuj się, że nie macie czasu omówić uważnie każdego z nich. Zgromadzony w ten sposób materiał będzie w uczniach pracował i będą mogli go wykorzystać w zadaniu w drugim etapie.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. GDZIE ZACZYNA SIĘ STAROŚĆ?

[10 MINUT]

Zacznijcie od pracy z osią czasu. Podziel klasę na czteroosobowe zespoły i daj każdej drużynie karteczki samoprzylepne. Poleć, by każdy zespół naradził się krótko nad odpowiedzią na pytanie: w jakim wieku zaczyna się starość? Niech użyją karteczki do zaznaczenia wybranego miejsca na osi czasu. Daj na decyzję trzy minuty. Po tym czasie poproś o umieszczenie oznaczeń na osi.

Przyjrzyjcie się wspólnie Waszym wyborom. Są zbieżne czy różne? Zapytaj grupy o powody takiego oznaczenia początku starości. Zapytaj, co w ich poczuciu sprawia, że ktoś zostaje nazwany osobą starszą – seniorem/seniorką. Zbierz refleksje i przemyślenia uczniów.

2. ODLICZANIE-ROZMAWIANIE

[10 MINUT]

Podziel klasę na dwie grupy przez odliczenie do dwóch. „Dwójki” stają naprzeciwko „jedynek”. Wyjaśnij, że zadasz parę pytań, na które pary odpowiadają sobie w czasie jednej minuty. Po każdym pytaniu „dwójki” przesuwają się o jedno miejsce w prawo i stają naprzeciw kolejnego partnera / partnerki z rzędu „jedynek”. Korzystaj z zegara z sekundnikiem albo telefonu komórkowego ze stoperem do odliczania czasu.

Pytania i polecenia:

- Opisz dokładnie wygląd jednej starszej osoby z twojego otoczenia.
- Co cię denerwuje w osobach starszych?
- Co to znaczy być starym człowiekiem?
- Co będziesz robił/a na emeryturze?
- Co robią ludzie starzy w czasie wolnym?
- Jakie są fizyczne oznaki starości?
- Po czym poznasz, że się starzejesz?

3. KRAJOBRAZ STAROŚCI

[5 MINUT]

Zapytaj uczestników, jak rozumieją pojęcie „stereotyp”. W razie potrzeby podziel się z nimi wyjaśnieniem tego terminu:

| *Stereotyp – uproszczone przeświadczenie dotyczące jakiegoś zjawiska lub grupy.*

Zapytaj, jaki stereotyp starości wyłonił się z Waszych rozmów? Co nieoczywistego odkryliście w obrazie starości?

Udziel głosu wszystkim, którzy chcą coś powiedzieć, ale nie przedłużaj tego etapu: chodzi o krótkie zebranie głównych wątków związanych ze starością, jakie pojawiły się do tej pory.

4. ĆWICZENIE DO WYBORU [20 MINUT]

Zakończ lekcję jednym z dwóch ćwiczeń do wyboru – „List do siebie” (ma charakter osobistej refleksji nad starością) lub „Prosto w oczy” (jest zbiorowym działaniem i wspólnym namysłem). Zdecyduj, które zadanie będzie bardziej odpowiadało potrzebom i specyfice Twojej grupy.

LIST DO SIEBIE ZA PIĘCDZIESIĄT LAT

Każdy pisze do samego siebie kartkę urodzinową, na której zapisze, czego by sobie życzył na czas starości od innych osób, a czego by nie chciał (nie chodzi tu o rzeczy materialne, ale przede wszystkim o postawy).

Ważne! To ćwiczenie jest bardzo intymne, nie czytajcie swoich listów na forum klasy. Rozdaj wszystkim koperty. Każdy uczeń adresuje kopertę do siebie i zabiera ze sobą jako pamiątkę z lekcji.

Podsumuj pracę rozmową w parach. Niech duety poszukają wspólnie odpowiedzi na pytania zapisane / wyświetlone przez Ciebie na tablicy (zaznacz, że nie będziecie się nimi dzielić na forum):

- Co zrobić, żeby nam i starszym osobom w otoczeniu żyło się razem lepiej?
- Co możecie zrobić w swoim codziennym życiu, żeby żyć ze starszymi osobami we wzajemnym szacunku?

PROSTO W OCZY

Ustawcie krzesła w dwóch rzędach naprzeciwko siebie – w takim odstępnie, by rzędy mogły nawzajem się obserwować. Poproś, by uczniowie intuicyjnie zajęli miejsca po jednej ze stron. Kiedy wszyscy usiądą już na krzesłach, wyjaśnij, że za moment jedna strona stanie się widownią, druga sceną – a potem nastąpi zamiana. Przekaż zadanie tym, którzy będą jako pierwsi na scenie: „Mówicie w imieniu osób starszych o tym, czego nie lubicie w swoim życiu codziennym”. W tym czasie druga grupa słucha.

Uwaga: Uczniowie mówią naturalnie, nie udają i nie naśladują osób starszych. Chodzi o to, by po prostu wypowiadali zdania w pierwszej osobie liczby pojedynczej. Ćwiczenie trwa tak długo, dopóki nie powiesz „stop”. Ważne, żeby dać uczniom chwilę do namysłu, nie trzeba się bać ciszy – to zadanie może być trudne do rozpoczęcia.

Możesz podać kilka przykładowych wypowiedzi, jako inspirację:

- Nie lubię, kiedy się budzę i muszę powoli wstawać z łóżka;
- Nie lubię, kiedy nie mogę swoimi starymi palcami zapiąć guzików w kurtce;
- Nie lubię, kiedy się śmiejesz ze mnie;
- Nie lubię, kiedy się złościś na mnie, że znowu opowiadam o przeszłości.

Po sygnale stop następuje zamiana ról: osoby, które słuchały, będą mówić, a zadanie dla nich brzmi: „Mówicie w imieniu osób starszych, co lubicie w swoim życiu codziennym”.

Ponownie możesz podać kilka przykładów:

- Lubię, kiedy mnie odwiedzasz;
- Lubię, kiedy masz dla mnie czas;
- Lubię, kiedy patrzysz na mnie z życzliwością.

Ustawcie krzesła w kręgu: w podsumowaniu tego działania daj uczniom przestrzeń na wyrażenie swoich wrażeń z obu ról: słuchacza i osoby wypowiadającej się. Daj swobodę wypowiedzi – nie oceniaj, pozwól młodzieży wypowiedzieć to, czego potrzebuje, z jakimi myślami i emocjami została po zadaniu. Na koniec zapytaj uczniów, co jest według nich potrzebne, żeby młodzi i osoby starsze mogli funkcjonować we wzajemnym szacunku.

Niezależnie od wybranego wariantu działania podziękuj wszystkim za pracę.

Szukasz podobnych materiałów? Zajrzyj na portal Teatroteka Szkolna:

➤ [Marta Knopik „Co to znaczy być młodym?”](#)

TEMAT: ZASADY WSPÓŁPRACY – PRZYMIARKA DO TWORZENIA KLASOWEGO KONTRAKTU

Tematem spotkania jest namierzenie przez uczniów ich potrzeb związanych z budowaniem grupy i funkcjonowaniem w niej. Jakie zachowania, praktyki, zasady wspierają ich zdaniem dobre relacje w klasie? Rozmowy mogą być podstawą do stworzenia klasowego kontraktu.



Grupa wiekowa: klasy IV–VIII

Konspekt zajęć jest adaptacją materiału „O współpracy w relacji wychowawca-uczniowie” dostępnego na portalu Teatroteka Szkolna, którego autorką jest Anna Zalewska-Uberman

Przygotowanie do zajęć:

- **Materiały pomocnicze:** kartki A4 (po jednej dla grupy), przybory do pisania, duży arkusz papieru.
- **Przestrzeń:** sala z rozsuniętymi pod ścianę ławkami, krzesła przestawiane w trakcie zajęć w zależności od potrzeb zadania.

Jak teatr wspiera różnorodność podczas tych zajęć?

Zajęcia pozwalają uczestnikom zastanowić się, jakie kwestie pozwalają grupie złożonej z bardzo różnorodnych osób dobrze funkcjonować. Sekwencja zadań opartych na różnych formach rozmów służy określeniu, jakie potrzeby i kwestie powinny być zauważone w kontrakcie regulującym zasady współpracy w klasie. W ten sposób uczniowie i wychowawca zyskują narzędzie, z którego będą mogli korzystać w ciągu całego roku szkolnego, by rozmawiać o tym, co się dzieje w klasie. Kontrakt jest szczególnie przydatny w sytuacjach konfliktowych.

Na co zwrócić uwagę podczas prowadzenia tych zajęć?

- Kluczowy podczas tych zajęć jest etap tworzenia kontraktu w grupie. Może się okazać, że czas przewidziany na to w konspekcie nie jest wystarczający, bo uczniowie potrzebują przedyskutować zasadność różnych zapisów – w takiej sytuacji kontynuuj ustalenia na kolejnych zajęciach. Kontrakt będzie ramą Waszej współpracy i punktem odniesienia w codziennych sytuacjach klasowych, dlatego warto zbudować go w taki sposób, by wszyscy czuli, że stworzenie wspólnego zbioru zasad jest naprawdę ważne i by towarzyszyło im autentyczne poczucie wpływu na jego kształt. Aby kontrakt miał znaczenie dla grupy, istotne jest zadbanie o to, by powstawał przy akceptacji całego zespołu klasowego. Potraktuj to jako żelazną zasadę.
- Podczas tworzenia zasad dbaj o merytoryczną, opartą na argumentach dyskusję – dzięki temu zespoły, których propozycje zasad zostaną odrzucone, będą mieć jasność, z czego wynika ta decyzja.

- Sporządźcie kontrakt w wersji pisemnej, możesz też utrwalić go w formie elektronicznej i rozesłać grupie, by każdy miał do niego dostęp.
- Po powstaniu kontraktu dbajcie o jego respektowanie i korzystajcie z niego w życiu klasy – podkreśl, że jest to zbiór zasad, do którego możecie odwoływać się w codziennych sytuacjach w grupie, każdy z Was może się do niego odnieść, kiedy poczuje, że dzieje się coś, co poza niego wykracza. Kontrakt staje się fikcją w momencie, w którym grupa zaczyna działać wbrew swoim zasadom i nikt nie podnosi tego tematu.
- W zadaniu „Relacje w klasie” wybierz część z podanych pytań i dopasuj ich dokładne brzmienie do wieku grupy, z którą pracujesz, by wszyscy dokładnie rozumieli przedmiot rozmowy.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. RELACJE W KLASIE

[15 MINUT]

A. Powiedz uczniom, że na dzisiejszych zajęciach zastanowicie się nad tym, co jest ważne w tworzeniu społeczności klasowej i wypracujecie zasady współpracy.

B. Poleć, aby uczniowie utworzyli dwa kręgi – zewnętrzny i wewnętrzny. Podczas tego zadania odbędą serię rozmów w parach na tematy podane przez Ciebie. Po każdym pytaniu zewnętrzny krąg przesuwa się o jedną osobę w lewo. Wszystkie rozmowy będą dotyczyć relacji w klasie. Uczniowie mają dwie–trzy minuty na wymianę w parze.

Przykładowe pytania (do wyboru):

- Co inne osoby mogą robić, byś poczuł się bezpiecznie i swobodnie?
- Co jest dla Ciebie najważniejsze w kontaktach z innymi osobami w klasie?
- Jakie zachowania kolegów i koleżanek uważasz za wspierające, przyjacielskie, otwierające?
- Jakie zachowania ze strony innych osób w klasie sprawiają Ci trudność, podkopują Twoje zaufanie do innych osób?
- Dzięki czemu czułbyś, że możesz powiedzieć swoim koleżankom i kolegom z klasy, że potrzebujesz pomocy?
- Jaki sposób dzielenia się swoją opinią na jakiś temat z innymi uważasz za właściwy?
- Co Twoim zdaniem powinno się wydarzyć w grupie w momencie wystąpienia konfliktu w klasie?
- W jaki sposób Twoim zdaniem należy podejmować decyzje dotyczące całej klasy?
- Jakie zachowania innych osób w klasie sprawią, że będziesz się czuć dobrze w Waszej grupie?
- Co Twoim zdaniem może dawać ustalenie w grupie wspólnych zasad współpracy?
- Na czym polega według Ciebie odpowiedzialność każdej osoby za realizację zasad przyjętych w grupie?

2. O POTRZEBACH W GRUPIE

[30 MINUT]

Podziel klasę na kilka grup. Zapowiedz, że to zadanie będzie miało trzy etapy. Polecenie do każdego z nich podaj dopiero po zakończeniu wcześniejszej fazy.

Etap I: Poproś, aby członkowie grup podzielili się ze sobą wnioskami z poprzedniego ćwiczenia – niech na tej podstawie przedyskutują, jakie główne potrzeby związane z tworzeniem zespołu klasowego zauważają.

Etap II: Poleć zespołom, aby każdy z nich opracował co najmniej trzy zasady, które ich członkowie uważają za ważne dla dobrego funkcjonowania grupy.

Etap III: Każda grupa odczytuje wypracowane propozycje zasad.

Podsumowanie: Przedyskutujcie propozycje, które się pojawiły na forum. Wspólnie wybierzcie te, które chcecie rzeczywiście wprowadzić. Niech będą to tylko te zasady, co do których wszyscy czują pewność ich słuszności. Przy każdej z nich zapytaj klasę, w czym widzą korzyści wynikające z przyjęcia takiej zasady. Co ich zdaniem ona zabezpiecza? Zapiszcie ustalone przez Was zasady i korzystajcie z nich podczas roku szkolnego.

Szukasz podobnych materiałów? Zajrzyj na portal Teatroteka Szkolna:

- [Dorota Ogrodzka „Jaka mogłaby być szkoła, gdyby zaprojektowano ją razem z uczniami?”](#)

TEMAT: SZTUKA PORTRETOWANIA – JAK MNIE WIDZĄ, JAK CHCĘ BYĆ WIDZIANY

Scenariusz łączy refleksję nad współczesnym zjawiskiem selfie oraz sztuką portretowania. Uczestnicy zestawiają samodzielnie wykonane zdjęcia siebie z fotografiami wykonanymi przez inną osobę. Staje się to podstawą do refleksji o różnicach w postrzeganiu i o tym, co perspektywa drugiej osoby może wnieść do naszego myślenia o sobie.

Grupa wiekowa: klasy VI–VIII



Konspekt zajęć jest adaptacją materiału „Sztuka portretowania – jak mnie widzą, jak chcę być widziany” dostępnego na portalu Teatroteka Szkolna, którego autorką jest Monika Lićwinko.

Przygotowanie do zajęć:

- **Materiały pomocnicze:** urządzenia z funkcją aparatu lub aparaty przyniesione przez uczniów. Jeśli wiesz, że nie wszyscy mają do nich dostęp, zorganizuj urządzenia dla potrzebujących ich osób (na przykład szkolne tablety). Poproś, aby każdy uczeń wykonał lub wybrał jedno swoje zdjęcie typu selfie, które chce wykorzystać na zajęciach, i miał je ze sobą w formie wydruku lub na urządzeniu mobilnym.
- **Przestrzeń:** tradycyjny układ sali – uczniowie będą pracować w parach w ławkach i na terenie szkoły.

Jak teatr wspiera różnorodność podczas tych zajęć?

Zasadniczym tematem zajęć jest różnica perspektyw i namysł nad tym, co może wnieść spojrzenie innej osoby do naszego postrzegania siebie. Działania odwołują się do powszechnej w czasach social mediów i urządzeń mobilnych praktyki fotografowania i na przykładzie zdjęć pozwalają zauważyć, czym różni się własny punkt widzenia od perspektywy, którą może przyjąć druga osoba. Celem zajęć jest podkreślenie unikatowości jednostkowego spojrzenia i zachęta do poznawania świata oczami innych osób.

Na co zwrócić uwagę podczas prowadzenia tych zajęć?

- W zadaniu „Okiem fotografa”, podając polecenie do pracy w duetach, warto zachęcić osoby do śmiałego eksperymentowania zarówno w roli fotografa, jak i modela i zabawy tymi rolami, pozwoli to rozbudzić w uczestnikach kreatywność.
- Praca z własnymi zdjęciami może się wiązać z różnymi emocjami – w podsumowaniu lekcji daje przestrzeń do nazwania swoich doświadczeń związanych z tym zadaniem.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. O CZYM MÓWI MOJE „SELFIE”?

[10 MINUT]

Poproś klasę o utworzenie par. Poproś, by porozmawiały o wykonanych przez siebie zdjęciach z perspektywy autora i odbiorcy. Niech zaczną od tego, co z poszczególnych zdjęć odczytują odbiorcy, następnie niech autorzy opowiedzą o tym, co sami widzą na zdjęciu. Poproś, by duety zastanowiły się nad tym, czy istnieją różnice pomiędzy ich selfie a rzeczywistością – a jeśli tak, to na czym one polegają? Co chcemy świadomie lub nie komunikować na swój temat? Jak chcemy pokazywać siebie innym?

2. OKIEM FOTOGRAFA

[15 MINUT]

Poproś, by osoby pozostały w tych samych parach. Zachęć, by w tym zadaniu każdy pomyślał o sobie jak o fotografie-artyście, którego zadaniem jest zaprezentować na zdjęciach swojego partnera / partnerkę z duetu. Para będzie miała czternaście minut na wykonanie w dowolnym miejscu na terenie szkoły dwóch sesji fotograficznych za pomocą aparatu w telefonie. Przyjmijcie zasadę, że każdy fotograf ma do dyspozycji siedem minut i w tym czasie kieruje przebiegiem sesji (prowadzi swojego modela, sugeruje miny, pozycje ciała lub sposób poruszania się podczas sesji, wybiera scenerię, sposób kadrowania). Zachęć obie osoby do zabawy rolami modela i fotografa. Podkreśl, aby w trakcie sesji fotografowie nie pokazywali modelom efektów swojej pracy. Zanim klasa rozpocznie zadanie, podaj dokładny czas powrotu do sali na kontynuację pracy.

3. JAK MNIE WIDZI FOTOGRAF?

[20 MINUT]

A. Po powrocie do sali daj wszystkim fotografom trzy minuty na obejrzenie przygotowanego materiału i skasowanie tych zdjęć, których nie chcą pokazywać modelom. Zasugeruj prezentację maksymalnie dziesięciu zdjęć z całej sesji.

B. Niech każda para zaprezentuje sobie swoje sesje. Poproś, by osoby, które są na zdjęciach, podzieliły się swoimi wrażeniami z fotografami – co je zaskoczyło na fotografiach? Co im się podobało, a co nie podobało w sposobie pokazania ich na zdjęciach? Czym różni się osoba z selfie od osoby z sesji z fotografem? W czym są do siebie podobne?

C. Usiądźcie w kręgu i podzielcie się wrażeniami z dzisiejszej pracy. Zapytaj uczniów, co do ich patrzenia na siebie wniosło spojrzenie drugiej osoby i poddanie się jej prowadzeniu podczas sesji.

D. Zapytaj na koniec o wrażenia z udziału w zajęciach opartych na rozmowie o własnych zdjęciach: co było w tym wyzwaniem? Co było w tym wartościowego?

RÓŻNORODNOŚĆ

Szukasz podobnych materiałów? Zjrzyj na portal Teatroteka Szkolna:

- Monika Lićwinko „Zeszyt do obserwacji świata”
- Dorota Ogrodzka „Nasz archipeląg”
- Justyna Czarnota, Katarzyna Piwońska „Co się wydarzyło w śpiulkolocie?”

TEMAT: GALERIA RÓŻNORODNOŚCI

Podczas zajęć młodzież podejmie próbę twórczego zdefiniowania słowa „różnorodność”. Będzie to okazja do zastanowienia się, jak klasa patrzy na to pojęcie i co z tego wynika. Zaproponowane ćwiczenia mają pozwolić uczniom oswoić różnorodność i spojrzeć na nią z dystansu. Ważne, żeby po zajęciach zarezerwować czas na dyskusję, w której każdy będzie mógł podzielić się swoimi refleksjami.



Grupa wiekowa: klasy VII–VIII

Konspekt zajęć jest adaptacją materiału „Błąd w sztuce” dostępnego na portalu Teatroteka Szkolna, którego autorką jest Karolina Pluta.

Przygotowanie do zajęć:

- **Materiały pomocnicze:** kilka rolek taśmy malarskiej i motków sznurka, kartki A4 pocięte na paski o szerokości dziesięciu centymetrów (po około dziesięć pasków dla każdej osoby), mazaki i markery, kartki z zapisanymi pytaniami do wykorzystania w zadaniu „Pytania” – ich listę znajdziesz w opisie ćwiczenia.
- **Przestrzeń:** sala lekcyjna, modyfikacja układu ławek nie jest konieczna. Zanim uczniowie wejdą do sali, przygotuj na białych kartkach pytania dla nich (po jednym pytaniu na kartce). Rozklej kartki w różnych częściach pomieszczenia, na ścianach na podłodze, krzesłach. Ważne, żeby pytania nie były widoczne, uczniowie widzą tylko białą stronę, a żeby przeczytać pytanie muszą podnieść kartkę, lekko ją przekręcić, ale nie odklejać jej od powierzchni.

Jak teatr wspiera różnorodność podczas tych zajęć?

Zajęcia służą zmapowaniu tematu różnorodności i zauważeniu, z jakimi kwestiami wiąże się to zagadnienie dla klasy. Wychowawcy pozwala to zaplanować dalszą pracę na godzinach wychowawczych i wspólne omawianie spraw, które szczególnie rezonują w grupie, a uczestnikom tworzy okazję do pogłębienia rozumienia tego hasła. Sama struktura zajęć oparta jest na spotykaniu różnych punktów widzenia i ich równoprawnym funkcjonowaniu.

Tego schematu pracy można też użyć do pracy z innymi pojęciami (na przykład: konflikt, współpraca, wolność, bezpieczeństwo), by rozbić ogólne hasła na czynniki pierwsze. W oryginalnej wersji tego scenariusza zajęcia dotyczyły porażki.

Na co zwrócić uwagę podczas prowadzenia tych zajęć?

- Istotą tych zajęć jest spojrzenie na omawiane pojęcie w całej jego rozciągłości, sprawdzenie w grupie, jaki jest jej własny obraz tego hasła – nie chodzi tu o stworzenie jakiegoś określonego obrazu różnorodności i zaproponowanie konkretnego podejścia do niej.

RÓŻNORODNOŚĆ

- W zadaniu „Galeria sztuki” sprawdź, czy wszystkie zespoły rozumieją swoje zadanie – zawód kuratora może być mało znany, więc warto podać konkretne wskazówki naprowadzające grupę na kuratorskie zadania.
- Możesz poprosić uczniów o utrwalenie powstałych instalacji w formie fotografii i przesłanie ich do Ciebie. W ten sposób zgromadzisz bazę zagadnień ważnych dla grupy w kontekście różnorodności.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. PIERWSZE SKOJARZENIA

[5 MINUT]

Rozdaj uczniom przygotowane wcześniej papierowe paski, po pięć-dziesięć dla każdej osoby. Poproś, by uczniowie wypisali na kartkach swoje skojarzenia ze słowem. Ważne, żeby na jednej kartce znalazło się jedno hasło. Skojarzenia mogą być najróżniejsze – chodzi o to, by budowały mapę pojęć i myśli wokół słowa RÓŻNORODNOŚĆ.

Podaj przykład, który zobrazuje, na czym polega zadanie:

*DOM – mieszkanie, rodzina, chatupa, własny pokój, obowiązki, azyl, szlaban,
„Nie trzaskaj drzwiami”, „Dobrze, że już jesteś”, „A o której to się wraca!?”...*

*Na tej samej zasadzie niech poszukają skojarzeń ze słowem RÓŻNORODNOŚĆ.
Im więcej różnych skojarzeń napiszą uczniowie, tym lepiej. Poproś uczestników
o zachowanie kartek – wykorzystają je w etapie trzecim.*

2. PYTANIA

[10 MINUT]

Zaproś uczniów do spaceru po sali i zapoznania się z pytaniami rozmieszczonymi przez Ciebie przed zajęciami w przestrzeni. Za każdym razem, kiedy spotkają się przy jednej kartce z inną osobą, mogą krótko wymienić się swoimi odpowiedziami na to pytanie. Zaznacz, że nie trzeba odczytać wszystkich kartek – niech każdy odbędzie ten spacer w swoim tempie.

PRZYKŁADY:

Co czujesz, kiedy zauważasz, że czymś się różnisz od innych?

Co czujesz, kiedy zauważasz swoje podobieństwo do kogoś innego?

Co to znaczy „poróżnić się”?

Co to znaczy „wyróżnić się”?

Jak smakuje bycie innym?

Jak smakuje bycie wyjątkowym?

Jak smakuje bycie przeciętnym?

Czym różni się inność od wyjątkowości?

Jakie emocje budzi w Tobie hasło różnorodność?

Możesz zaproponować własne pytania, podana lista jest tylko przykładem.

3. GALERIA SZTUKI

[30 MINUT]

A. Podziel grupę na parzystą liczbę zespołów (cztery, sześć lub osiem grup). Powiedz uczniom, że stają się teraz kuratorami pracującymi w galerii sztuki i organizują wystawę o różnorodności. Prace, które zaprezentują na wystawie, to kartki ze skojarzeniami przygotowane wcześniej przez członków danego zespołu. Zadaniem każdej ekipy kuratorskiej jest zaaranżowanie instalacji-wystawy przy użyciu słów zapisanych na paskach papieru.

Podaj kilka wskazówek dotyczących wykorzystania skojarzeń:

- mogą je dowolnie układać, tworzyć z nich płaskie kształty, origami, łączyć z wyposażeniem sali (biurkiem nauczyciela, oknem, ławkami, tablicą itp.).
- mogą użyć wszystkich skojarzeń lub wybrać tylko część. Sami decydują, co zrobić, jeśli jakieś skojarzenia się powtarzają. Mogą to twórczo wykorzystać.
- zasugeruj, żeby najpierw zapoznali się z wypisanymi przez każdą osobę w grupie skojarzeniami, a potem spróbowali je twórczo wykorzystać.
- zapowiedz, że w tym ćwiczeniu mogą używać taśmy malarskiej i sznurka, by tworzyć z nich dodatkowe znaki graficzne (na przykład ramy) lub przyklejać kartki.
- na wykonanie pracy mają piętnaście minut.

Kiedy zespoły będą kończyć pracę nad swoimi instalacjami, poproś, by uczniowie spojrzeli na swoje prace i zastanowili się, jaka jest ich myśl przewodnia. Który fragment jest najciekawszy i dlaczego? Niech jedna osoba z grupy wejdzie w rolę przewodnika i w następnym etapie polegającym na oglądaniu instalacji krótko wprowadzi widzów wystawy w jej myśl przewodnią.

B. Kiedy ekipy będą już gotowe, utwórz pary zespołów. Niech oba zespoły pokażą sobie swoje instalacje. Daj dziesięć minut na prezentacje obu grup i zasygnalizuj, kiedy minie połowa tego czasu, by mogły dokonać zamiany ról.

C. W ramach podsumowania poproś pary zespołów, by porozmawiały o tym, czego dowiedziały się na temat różnorodności podczas dzisiejszej pracy. Jak patrzą na to zagadnienie teraz? Jakie wizje różnorodności wyłoniły się z przygotowanych instalacji? Co się w nich powtarzało? Jakie znaczenie miała wybrana forma wystaw – co dodatkowego mówiła o różnorodności?

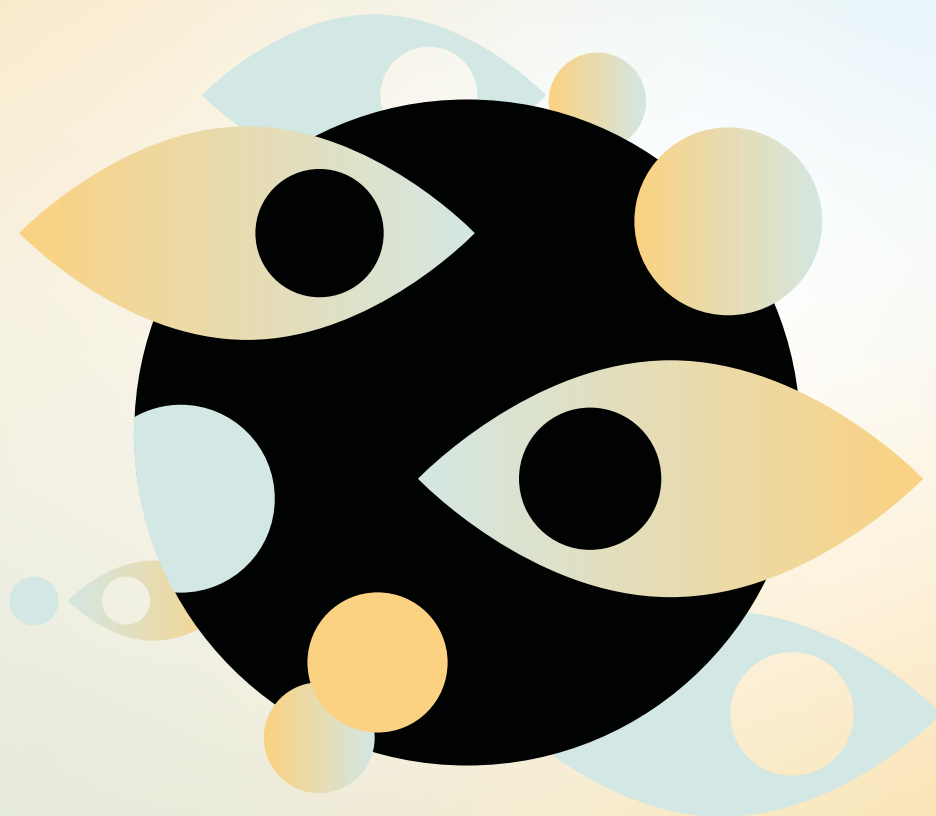
Zachęć, by każdy zespół wybrał jedno zagadnienie związane z różnorodnością, któremu chciałby się przyjrzeć na jednej z kolejnych godzin wychowawczych i podzielił się tą informacją na forum.

Szukasz podobnych materiałów? Zajrzyj na portal Teatroteka Szkolna:

➤ [Karolina Pluta „Co ty masz na sobie?”](#)

TEATR WSPIERA

UWAŻNOŚĆ



TEMAT: CIAŁO I UMYSŁ W STRESIE

Stres jest odpowiedzią organizmu na sytuacje, które zakłócają jego równowagę. Podczas zajęć uczniowie zastanowią się, jak przebiega ta reakcja w ich ciałach i umysłach. Poznają proste metody zaopiekowania się swoim ciałem, kiedy doświadcza stresu, a także poszukają własnych sposobów na relaks.

Grupa wiekowa: klasy IV–VIII



Konspekt zajęć jest adaptacją materiału „Ciało i umysł w stresie” dostępnego na portalu Teatroteka Szkolna, którego autorką jest Weronika Ildzikowska.

Jak teatr wspiera uważność podczas tych zajęć?

Stres bywa traktowany jako stan wewnętrzny, a jednak jego oddziaływanie ma też ogromny wpływ na ciało. Zajęcia pozwalają zauważyć tę dwojaką naturę stresu i poznać proste metody, które pomogą uwolnić nagromadzone w ciele napięcie. Zadania łączą ćwiczenia relaksacyjne z zabawą wyobraźnią. W ten sposób zajęcia zwiększają uważność uczniów na własne ciało i płynące z niego komunikaty.

Przygotowanie do zajęć:

- **Materiały pomocnicze:** zajęcia nie wymagają przygotowania żadnych pomocy, warto jednak poprosić uczniów o przyniesienie koców, a nawet poduszek – działania będą bardziej komfortowe, jeśli wykonacie je na podłodze, na której położycie coś miękkiego.
- **Przestrzeń:** poprowadź te zajęcia w miejscu, które umożliwi równoczesny ruch wszystkich osób (w sali gimnastycznej lub w sali lekcyjnej z rozsuniętymi ławkami).

Na co zwrócić uwagę podczas prowadzenia tych zajęć?

- Celem zajęć jest pokazanie relacji między stresem i ciałem i wskazanie, że przez pracę z ciałem można zredukować skutki odczuwania stresu – skup się na wydobyciu tej kwestii i unikaj przedładowania zajęć teoretycznymi informacjami na temat działania stresu.
- Działania praktyczne skupione wokół metod rozluźniających poprowadź w swobodnej, pełnej luzu atmosferze – ważne, aby uczniowie mieli szansę odczuć pozytywne działanie tych metod na własnym ciele.
- Prowadząc medytację oddechu i masaż leśny, pamiętaj o roli modulacji głosu w budowaniu atmosfery relaksu. Rób pomiędzy kolejnymi zdaniami przerwy, w których uczestnicy będą mieć czas na wykonanie polecenia.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. CIAŁO I UMYŚŁ W STRESIE

[10 MINUT]

A. Usiądźcie w kręgu. Zapowiedz, że podczas spotkania zajmiecie się tematem stresu. Wyjaśnij, że stres jest reakcją naszego organizmu na wydarzenia i sytuacje, które zakłócają jego równowagę. Wpływa on zarówno na to co czujemy i myślimy, jak i na całe ciało. Zapytaj grupę o to, co dzieje się z ludźmi, kiedy odczuwają stres? Co dzieje się w głowach tych ludzi? Co dzieje się z ciałem człowieka, który jest w stresie? Spróbujcie wspólnie stworzyć mapę oddziaływania stresu na tablicy.

Jeśli uczniowie będą mieć trudności we wskazaniu oznak stresu, możesz im o nich opowiedzieć:

- natłok myśli,
- wyczulenie na bodźce z zewnątrz,
- frustracja, niepokój, chęć ucieczki,
- trudności w odprężeniu się,
- trudności w koncentracji,
- zwiększenie wydolności organizmu,
- trudności w zasypianiu, wybudzanie się ze snu w nocy,
- przyptyw energii, pobudzenie energetyczne,
- przyspieszone bicie serca,
- wyostrome zmysły,
- podniesiony głos,
- „utykanie” głosu w gardle,
- pocenie się dłoni,
- drżenie rąk,
- odruchowe zaciskanie zębów,
- napięcie w karku, mięśniach,
- przyspieszony i płytszy oddech,
- uczucie ciężkości w klatce piersiowej.

Zwróć uwagę grupy, że część z tych oznak stresu może mieć na nas pozytywny wpływ. Zapytaj klasę o to, które z nich mogą nam pomóc w mierzeniu się z wyzwaniami?

B. Zapowiedz, że w dalszej części zajęć skupicie się na ciele. Poznacie proste metody, które pozwalają rozluźnić ciało i rozładować napięcia, które kumulują w nim stres, a także poszukacie własnych sposobów na relaks.

2. PODRÓŻ – MEDYTACJA ODDECHU

[5 MINUT]

Poproś, by każdy przyjął wygodną pozycję i zamknął oczy na czas wykonywania tego ćwiczenia. Niech wszyscy spróbują pozostać w ciszy i skupić się na własnym oddechu. Zapowiedz, że poprowadzisz krótką medytację oddechu – zachęć, by podążali za Twoimi wskazówkami.

Możesz wykorzystać poniższy tekst:

Zamknij oczy. I skup się na swoim oddechu. Nie chodzi o to, żeby go teraz zmieniać (nie musi być szybszy, wolniejszy, głębszy i tak dalej). Po prostu zobacz, jaki on teraz jest.

Zwróć uwagę, którędy Twój oddech wchodzi do ciała i którędy się z niego wydostaje.

UWAŻNOŚĆ

Czy jest ciepły czy zimny?

Czy rozchodzi się w ciele szybko czy wolno?

Możesz położyć dłoń na swoim brzuchu i sprawdzić, czy na wdechu brzuch się podnosi, a na wydechu opada.

Jeśli masz kłopoty ze skupieniem uwagi na oddechu, możesz liczyć wdechy i wydechy.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6... Wdech - wydech. Wdech - wydech...

A teraz, wciąż swobodnie oddychając, wyobraź sobie, że wędrujesz po wzgórzu, na którym rośnie bardzo miękka trawa. Możesz iść bosą i czujesz, jak łaskocze cię w pięty i w palce. Delikatnie otacza twoje stopy. Kładziesz się na trawie i czujesz, jakbyś leżał na puszystym kocu. Wiatr delikatnie muska Twoją twarz. Nic nie musisz, możesz leżeć i odpoczywać.

Oddychaj spokojnie.

Wdech - wydech. Wdech - wydech...

Powoli otwórz oczy.

Możesz przeciągnąć się jak kot, który podniósł się właśnie z trawy, ziewnąć, podskoczyć itd. - zrób to, czego potrzebuje Twoje ciało.

Zapytaj uczestniczki / uczestników, jak się czuli w trakcie tej podróży i krótkiej medytacji oddechu, jak wyglądał ich oddech, co zwróciło ich uwagę?

Wyjaśnij uczestnikom, że oddech odgrywa dużą rolę w kształtowaniu naszego samopoczucia. Stres powoduje spłycenie, przyspieszenie bądź wstrzymanie oddechu. Dlatego w sytuacjach stresowych obserwacja i uspokojenie wdechów i wydechów może nam bardzo pomóc. Techniki oddechowe pomagają wrócić nam do równowagi - także naszemu ciału, które potrzebuje rytmicznego oddechu dostarczającego tlen wszystkim komórkom.

3. MASAŻ LEŚNY

[5 MINUT]

Usiądźcie w kręgu - jedno za drugim, tak by plecy osoby przed nami były na wyciągnięcie ręki. Wykonajcie prowadzony masaż leśny na osobie przed Wami. Powiedz, że celem ćwiczenia jest wprowadzenie kogoś w stan relaksu - zadbajcie więc o komfort drugiej osoby. Wyjaśnij, że dotyk rozluźnia napięcia, które powstają w ciele w wyniku stresu. Poleć, aby osoby masujące inspirowały się w swoim działaniu tym, co usłyszą w Twojej narracji - niech za pomocą ruchu spróbują wywołać wrażenia zbliżone do tego, co pojawia się w opisie.

Wariant: możesz też przeprowadzić to ćwiczenie w formie automasażu - każdy masuje własne ciało zgodnie ze wskazówkami z Twojej opowieści.

TEKST-INSPIRACJA:

Wyobraź sobie, że jesteś w lesie w piękny pogodny dzień. Letni wiatr delikatnie Cię masuje.

Skaczą po Tobie wesole koniki polne, biegną pracowite mrówki. Bardzo powoli porusza się ślimak, a za chwilę w różnych miejscach przysiada motyl i delikatnie trzepocze skrzydłami.

Poczuj się teraz jak ziemia w lesie. Przylatują ptaki i szukają dziobami pokarmu. Wyciągają spod powierzchni ziemi dżdżownice, które rozbiegają się w różnych kierunkach.

Przez las przebiega stado saren, a za nimi powoli kroczy ciężki i duży łoś. Niebo pokrywa się całe chmurami. Kłębią się wszędzie. W końcu spada deszcz. Najpierw jest delikatny i drobny, powoli przechodzi w silną ulewę.

Deszcz ustaje i wtedy z lasu wynurza się lis z gęstą kitą, którą delikatnie zamiata teren, po którym się porusza.

Zapytaj uczestniczki i uczestników, jak się mieli w trakcie tych masażów? Co im sprzyjało, a co nie? Jak zmieniały się ich odczucia w ciele?

3. WŁASNE METODY NA STRES

[25 MINUT]

A. Utwórz zespoły czteroosobowe. Poleć, aby każdy z nich opracował własną metodę na stres. Niech inspiracją będzie stworzona przez Was w pierwszym zadaniu mapa oznak stresu – zespoły mogą wybrać jedną z zapisanych tam trudności i poszukać na nią sposobu lub stworzyć własne wersje medytacji oddechu lub masażu. Zapowiedz, że w kolejnym etapie zespoły będą mieć okazję przetestować tę metodę na Waszej grupie (lub opowiedzieć o niej, jeśli nie jest możliwa do wykonania w szkole). Daj dziesięć minut na opracowanie swojego pomysłu i sposobu jego prezentacji.

B. Zaproś chętne zespoły do tego, by przedstawiły klasie swoje pomysły na opanowanie stresu. Jeśli to możliwe, niech poprowadzą dla Waszej klasy to działanie. Za każdym razem podzielcie się wrażeniami z uczestniczenia w działaniu.

C. W podsumowaniu usiądźcie w kręgu. Zapytaj uczniów, z jakimi myślami kończą te zajęcia.

Szukasz podobnych materiałów? Zajrzyj na portal Teatroteka Szkolna:

- [Marta Knopik „Ćwiczenia relaksacyjne dla dzieci w wieku szkolnym”](#)
- [Dorota Ogrodzka „TU i TERAZ. Teatralne haiku”](#)
- [Karolina Pluta „Stacja odpoczynku”](#)

TEMAT: NAJBLIŻEJ (O TYM, KTO SPOGLĄDA Z LUSTRA I KTO MOŻE DOTKNAĆ BRZUCHEM DRZEWA)

Zajęcia odbywają się poza budynkiem szkoły: na szkolnym podwórku lub pobliskim skwerku. W pierwszej części klasa będzie uczestniczyć w rozgrzewce zmysłów, w drugiej części wykorzysta je do tego, by zyskać większą uważność na otaczającą ich przyrodę.



Grupa wiekowa: klasy IV–VIII

Konspekt zajęć jest adaptacją materiału „Najbliżej (o tym, kto spogląda z lustra i kto może dotknąć brzuchem drzewa)”, dostępnego na portalu Teatroteka Szkolna, którego autorką jest Weronika Ildzikowska.

Jak teatr wspiera uważność podczas tych zajęć?

Działania opisane w scenariuszu służą aktywowaniu zmysłów i zyskaniu większej świadomości dotyczącej percepcji. Zmysły zostają tu wykorzystane do uważnego obserwowania natury w najbliższym otoczeniu. Zabawowa konwencja pozwala uczestnikom się zrelaksować, a jednocześnie poczuć bliskość z przyrodą i spojrzeć na własne ciało jako jej część.

Przygotowanie do zajęć:

- **Materiały pomocnicze:** poproś klasę o przyniesienie koców lub karimat – będziecie mogli swobodnie usiąść na zewnątrz.
- **Strój:** poproś uczniów, żeby ubrali się tak, by czuli się komfortowo podczas ruchu.
- **Przestrzeń:** zajęcia odbywają się na zewnątrz. Koniecznie przeprowadź te zajęcia w pogodny dzień.

Na co zwrócić uwagę podczas prowadzenia tych zajęć?

- Podczas zajęć uczestnicy są zachęceni do ruchowej aktywizacji całego ciała i wchodzenia w fizyczną interakcję z przyrodą – aby dodać uczestnikom śmiałości w tych działaniach, wejdź w rolę instruktora i bierz udział we wszystkich zadaniach ruchowych. Podkreślaj jednak znaczenie szukania własnego sposobu poruszania się – uczestnicy nie muszą kopiować Twoich ruchów.
- We wstępnej części zajęć warto podkreślić dobrowolność w wykonywaniu Twoich poleceń – niech każdy wchodzi w te działania w takim stopniu, który jest dla niego komfortowy. Zachęć jednak, żeby uczniowie nie zniechęcali się „dziwnościami” ćwiczenia, ale dali sobie szansę na doświadczenie i eksplorację tego ruchu.

UWAŻNOŚĆ

- Polecenia do zadań zawierają wiele pytań kierowanych do uczniów. Zaznacz jednak, że nie oczekujesz od nich odpowiedzi na nie – mogą je potraktować jako pytania do cichej autorefleksji. Najważniejsze w tych zajęciach jest doświadczanie własnego ciała – niektóre wrażenia i odkrycia mogą być trudne do nazwania i nie trzeba tego robić na siłę.
- Podając kolejne instrukcje, zostawiaj czas na działanie, bawienie się działaniem. Zwracaj uwagę, które polecenia rezonują szczególnie – daj wtedy nieco więcej czasu na wysycenie tego ruchu.
- Przed poprowadzeniem zajęć wybierz się do miejsca, w którym planujesz je przeprowadzić i „rozpoznaj teren”. Może na miejscu zauważysz w otoczeniu coś, czym warto się zainspirować i wprowadzisz swoje modyfikacje poleceń. Dzięki zapoznaniu się z miejscem, łatwiej będzie Ci kierować pracą grupy i uzupełnić polecenia o konieczne wskazówki.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. ZMYŚŁY W AKCJI

[15 MINUT]

Wyjdźcie na zewnątrz. Zaproś klasę do zajęcia wygodnych miejsc w kręgu. Wyjaśnij, że pracujecie dziś poza budynkiem szkoły, żeby skupić się na własnych zmysłach i zobaczyć, jak pomagają Wam w kontakcie z otoczeniem. Będziecie przyglądać się temu, jak Wasze ciała odbierają i reagują na różne sygnały ze świata wokół Was. Podkreśl, że w dzisiejszej pracy chodzi przede wszystkim o samo doświadczenie i skupienie na sobie. Nie będzie się nim trzeba dzielić z innymi – wszystkie obserwacje, przemyślenia można zachować dla siebie. Zaznacz, że jeśli ktoś chce podzielić się nimi z innymi – niech robi to śmiało. Podczas tych zajęć można zarówno swobodnie rozmawiać z innymi, jak i swobodnie milczeć. Zaproś, żeby wszyscy przez moment skupili się na sobie i podążali w myślach za Twoimi pytaniami.

Poproś, aby wszyscy zastanowili się, do czego na co dzień używają:

- uszu?
- nosa?
- oczu?
- rąk?
- dłoni?
- nóg?
- stóp?

Za każdym razem daj około pół minuty do namysłu. Zachęcaj, by szukali w pamięci różnych momentów, w których korzystali z tej części ciała.

Zapytaj uczestników, czy ich zdaniem można badać świat innymi częściami ciała niż te, które zostały wymienione. Wysłuchaj propozycji. Przetestujcie różne części ciała jako narzędzia percepcji.

PRZYKŁADY:

Kolana: spróbujcie dotknąć kolanem czegoś w Waszym otoczeniu i sprawdzić, jakie to jest w dotyku. Jakie wrażenia zmysłowe odbiera kolano?

Pupa: spróbujcie przemieszczać się, siedząc na pupie i badać powierzchnię znajdującą się pod Wami. Jakie są Wasze wrażenia?

Plecy: spróbujcie zbadać plecami jakiś duży obiekt w Waszym otoczeniu – krzak, drzewo, pagórek. Co mogą Wam o nich powiedzieć Wasze plecy?

Uczniowie mogą dzielić się swoimi odkryciami na głos (jeśli mają ochotę) lub zachować je dla siebie. Pozwól im odkrywać percepcyjny potencjał ciała w sposób, który im odpowiada. Płynnie przejdź do kolejnego działania.

2. KRĄG BADACZY

[15 MINUT]

Powiedz, że teraz przetestujecie działanie różnych zmysłów. Wyjaśnij, że będziesz im proponować zadania związane z różnymi formami percepcji. Niech wykonując je, zwracają uwagę na to, co dzieje się w ich ciele: jak odbiera ono sygnały z zewnątrz i jak na nie reaguje.

Skorzystaj z następujących poleceń:

- Nadstawcie uszu: przystawcie ucho do ziemi, co słyszycie? A do drzewa? A co jeśli zatkać uszy i zaczniecie się poruszać – czy łatwo jest się poruszać, nie słyszyc nic dookoła?
- Wyczujcie nos: spróbujcie powąchać korę drzewa, mech na kamieniu, ziemię pod stopami. Zamknijcie oczy i skupcie się na zapachach, które do Was dochodzą: może czujecie zapach wilgotnej trawy, może dochodzi do Was zapach spalin z pobliskiej ulicy? Jakie zapachy wpadają do Waszych nozdrzy? Czy potraficie rozpoznać, z jakiego źródła pochodzą?
- Otwórzcie szeroko oczy: schylcie głowy i wbijcie wzrok w ziemię – jak bardzo musicie się do niej zbliżyć, by zobaczyć w niej jakieś żyjątka? A teraz utkwijcie wzrok w chmurach i idźcie do przodu – czy łatwo jest poruszać się w ten sposób? Schylcie się, stojąc na lekko ugiętych, rozstawionych na szerokość bioder nogach, i puśćcie głowę do dołu, patrząc na świat do góry nogami – jak to jest?
- Użyjcie dłoni: pogłaszczcie delikatnie trawę, sprawdźcie, czy ziemia jest ciepła czy zimna, sucha czy wilgotna, zbadajcie dłońmi powietrze – czy da się je złapać, poczuć?
- Zaangażujcie brzuch: czy można przytulić się brzuchem do drzewa? Do ziemi? A czy da się dotknąć brzuchem chmury? Albo słońca? Spróbujcie poczuć jego ciepło.
- Wykorzystajcie kolana: spróbujcie pogładzić kolano źdźbłem trawy, jakie to uczucie? A kiedy przybliżacie do niego kamyk? A piasek? Sprawdźcie, jak to jest, kiedy jedyną częścią ciała, która może dotknąć innych przedmiotów, elementów przyrody, jest kolano – jak bada się świat przyrody za pomocą kolana? Co czujecie? Jakich powierzchni dotykacie? Są miękkie, a może twarde? Gładkie czy chropowate?
- Skupcie uwagę na stopach: zbadajcie stopami, na jakiej powierzchni stoicie – czy jest twarda czy miękka, zbita czy grudkowata, prosta czy nachylona. Co można wyczytać z otoczenia stopą? Jeśli jest ciepło, zdejmijcie buty i sprawdźcie, jak to jest gładzić stopą drzewo, dotykać piasku, ziemi, trawy.

Na zakończenie zaprosz grupę do kręgu. Zapytaj, czy ktoś chce podzielić się z grupą swoimi obserwacjami. Jeśli nie, przejdź płynnie do dalszych działań.

3. ĆWICZENIE DO WYBORU

[10 MINUT]

Na tym etapie wybierz jedno z ćwiczeń – w zależności od tego, co Twoim zdaniem będzie ciekawszym zadaniem dla Twojej klasy.

KIM JESTEM?

Poproś, by każdy rozejrzał się bacznie dookoła i wybrał jeden element przyrody, w który się przemieni w tym zadaniu. Niech każdy zaobserwuje uważnie, jak „zachowuje się” ta część świata przyrody (wiewiórka, kamień, róża, krzak, wiatr). Podkreśl, aby nikomu nie mówili, kim są, tylko zaczęli się poruszać tak, jak wybrany element. Przypomnij uczestnikom, że mogą włączyć w ruch każdą część ciała: ręce, nogi, cały tułów, głowę, twarz!

Gdy wszyscy będą już osadzeni w swoich ruchach, zaproś ich do kolejnego etapu tej zabawy – „Pokażę wam, kim teraz jestem!”. Wyjaśnij jej reguły:

- każda chętna osoba pokazuje, jak można zamienić się w wybrany przez siebie element przyrody, mówiąc: „Pokażę Wam, jak zmieniam się w... (wiewiórkę / kamień / różę / krzak / wiatr i tak dalej).
- następnie ta sama osoba zwraca się do pozostałych: „A teraz Wy pokażcie mi, jak zmieniacie się w... (wiewiórkę / kamień / różę / krzak / wiatr itd.)” i reszta osób dołącza.

Zaznacz, że nie chodzi o to, żeby dokładnie naśladować ruchy osoby, która pokazuje: każdy może wcielić się w wybrany element po swojemu (jedna wiewiórka będzie zaspana, inna będzie miała ochotę do zabawy, wiatr może być delikatny i łagodny, może być także porywisty albo szaleć jak tornado i tak dalej).

Zabawę kontynuuj, aż swoje propozycje pokażą wszystkie chętne osoby.

DZIKA DYSKOTEKA... DO GÓRY NOGAMI

Zaproś klasę na dyskotekę: poprowadź uczestników przez kolejne części ciała, żeby sprawdzili, jakie możliwości ruchowe mają.

- Najpierw tańczymy za pomocą uszu, potem: nosa, oczu, ust, czoła, całej twarzy, ramion, rąk, łokci, palców u rąk, brzucha, pupy, bioder, kolan, stóp... Teraz tańczy nasze ciało od pasa w górę! A teraz – od pasa w dół! A teraz tańczy całe nasze ciało!

Jeśli jest wystarczająco ciepło i sucho na zewnątrz, możecie poprowadzić dyskotekę na leżąc: połóżcie się na wznak na kocach. Na Twój sygnał uczestnicy poruszają wskazaną przez Ciebie częścią ciała.

4. UWAŻNA WYOBRAŹNIA

[5 MINUT]

Połóżcie się na kocach lub na trawie. Poproś, żeby wszyscy wykonywali uważne, spokojne ruchy, podążając za Twoją opowieścią:

Położ się wygodnie na wznak z wyprostowanymi nogami. Stopom pozwól opaść na boki. Ręce ułóż wzdłuż ciała z wierzchami dłoni zwróconymi ku ziemi.

A teraz zwróć uwagę na całe swoje leżące ciało. Poczuj jego długość, jego ciężar. Zauważ miejsca, w których styka się z podłożem. Poczuj, jak ciało całym ciężarem dociska do podłoża.

Powolutku zegnij nogi i przyciągnij kolana do brzucha. Obejmij ramionami ugięte nogi i pozostań jakiś czas w tej pozycji, oddychając naturalnie.

Teraz postaw stopy płasko na ziemi blisko pośladków. Niech kostki i kolana stykają się. Ręce rozłóż szeroko – tak, jakbyś chciał dotknąć nimi czegoś, co jest daleko po Twojej prawej i lewej stronie. Niech leżą sobie spokojnie na ziemi.

W tej pozycji pozwól złączonym nogom kołysać się na boki, nie za szybko i nie za wolno. Tak, żeby kolana dotykały raz ziemi po jednej stronie ciała, raz po drugiej. Kołysz się tak jeszcze chwilę, po czym zatrzymaj się i powolutku przyciągnij kolana do brzucha. A następnie szybkim ruchem połącz stopy na ziemi, jednocześnie siadając.

Wstań powoli i stań stabilnie na ziemi, stopy rozsuń na szerokość swoich bioder. Weź głęboki wdech i wydech, wdech i wydech. Wdech: podnieś wysoko ręce do góry, wydech: opuść ręce. Wdech: ręce do góry, wydech: ręce opadają.

Przy kolejnym wdechu i wydechu poczuj, jak rozciąga się całe Twoje ciało. Stań na palcach, wyciągnij ręce do góry. Uśmiechnij się i opuść swobodnie ręce.

Podziękuj grupie za udział w działaniach.

Szukasz podobnych materiałów? Zajrzyj na portal Teatroteka Szkolna:

➤ [Marta Knopik „Baśń o miękkim i puchatym”](#)

TEMAT: PRZESTRZEŃ SZKOŁY OCZAMI UCZNIÓW

Na zajęciach uczniowie będą rozwijać swoją uważność na przestrzeń i sprawdzać, jak może ona na nas oddziaływać. Miejszem tych doświadczeń i badań będzie szkoła.

Grupa wiekowa: **klasy VII–VIII**

Konspekt zajęć jest inspirowany trzema materiałami dostępnymi na portalu Teatroteka Szkolna – „Przestrzeń szkoły w odpowiedzi na potrzeby uczniów i uczennic”, którego autorką jest Weronika Idzikowska, „Nasze Chamowo”, którego autorką jest Dorota Ogrodzka, i „Poetycka mapa szkoły”, którego autorkami są Anna Zalewska-Uberman, Katarzyna Kanowska, Joanna Krukowska-Gulik i Kamilla Kiermasz.



Przygotowanie do zajęć:

- **Materiały pomocnicze:** kartki A4 (po jednej dla każdej grupy), kartki z nazwami miejsc w szkole do wylosowania przez grupy.
- **Przestrzeń:** zajęcia odbywają się na terenie całej szkoły. Nie wymagają specjalnej aranżacji miejsc.
- **Plan spaceru:** przed drugą godziną wychowawczą, na której uczniowie zaprezentują swoje teksty w przestrzeni, sporządź trasę spaceru, która umożliwi Wam sprawne przemieszczanie się między kolejnymi lokalizacjami.

Jak teatr wspiera uważność podczas tych zajęć?

Celem zajęć jest uwrażliwienie uczniów na otaczającą ich przestrzeń i zastanowienie się nad tym, jak może one wpływać na przebywające w niej osoby. Zajęcia rozpoczyna seria działań wspierających uważność i pozwalających dostrzec wiele aspektów miejsca, w którym odbywa się lekcja – a tym samym oswoić z nim. Ta rozgrzewka pozwoli uczniom bardziej analitycznie traktować kategorie przestrzenne i rozwinię ich spostrzegawczość.

Na co zwrócić uwagę podczas prowadzenia tych zajęć?

- W zadaniu „Odkrywanie przestrzeni na nowo” możesz działać razem z uczniami, inspiracja Twoją aktywnością pomoże im zrozumieć, na czym polegają kolejne działania.
- Podczas zadania „Odkrywanie przestrzeni na nowo” cała klasa działa równocześnie – w niektórych momentach może się zrobić bardzo głośno. Nie uciszaj grupy i nie stopuj jej – hałas jest tu sygnałem tego, że grupa zaangażowała się w proponowane przez Ciebie działania. Możesz uprzedzić innych nauczycieli, że podczas tej lekcji mogą ich dobiegać zaskakujące odgłosy.
- W zadaniu „Spacer badawczy po szkole” możesz przygotować dla grup kartki z dokładną instrukcją do przygotowania tekstu.
- Może się okazać, że uczniowie są bardzo krytyczni wobec przestrzeni szkolnej w swoich tekstach – uznaj ich prawo do takiej opinii i odczuć, pozwól wybrzmieć wszelkim punktom widzenia bez komentowania ich czy korygowania. Dzięki temu stworzysz warunki do krytycznego myślenia o otoczeniu i zapewnisz swobodę wymiany zdań w klasie.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

LEKCJA I

1. ODKRYWANIE PRZESTRZENI NA NOWO

[15 MINUT]

Wprowadź uczestniczki i uczestników w temat zajęć: wyjaśnij, że będziecie zajmować się namysłem nad tym, jaki wpływ ma na Was przestrzeń szkolna, w której spędzacie codziennie czas. Zaczynajcie od przyjrzenia się sali lekcyjnej, w której pracujecie na godzinie wychowawczej i przeprowadźcie trening spostrzegawczości.

Przeprowadź wybrane ćwiczenia z następującego zestawu:

- Niech grupa rozejdzie się po sali. Poleć, aby każdy uważnie obserwował przestrzeń, próbując zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Po minucie poproś, aby uczestnicy zatrzymali się w tym miejscu, w którym są, i zamknęli oczy. Zaczynaj zadawać na głos pytania dotyczące wyglądu przestrzeni: liczby okien, kolorów ścian, mebli, szczególnych elementów, napisów, umiejscowienia rzeczy. Niech wszyscy odpowiadają na nie w myślach. Następnie poproś, by otworzyli oczy i sprawdzili swoją znajomość przestrzeni.
- Proponuj uczniom różne sposoby chodzenia po sali – na przykład tak, żeby dotykali nieustannie przynajmniej jedną dłońią jakiejś płaszczyzny, mieli kontakt wzrokowy wciąż z jednym punktem, dotykali przynajmniej jednej płaszczyzny plecami.
- Poproś dowolną osobę, by zaczęła wytwarzać rytm przy użyciu przedmiotu, płaszczyzny, którą bada. Niech kolejne osoby włączają się w wybrany momencie. Zachęć wszystkich, by przemieszczali się do innych miejsc i badali, jakiego typu dźwięki pozwalają one wydać.
- Niech grupa dobierze się w pary: jedna osoba zamyka oczy, druga jest dla niej przewodnikiem, który pomaga poznawać przestrzeń – dotykać miejsc, badać faktury i kształty, węchać, otwierać, siadać, zmieniać pozycje. Zadaniem przewodnika jest opieka nad drugą osobą, by bezpiecznie się poruszała, ale i dostarczenie jej jak największej ilości wrażeń

czerpanych z przestrzeni. Ważne, by działanie odbywało się w ciszy i bez kontaktu między parami. Na zakończenie przewodnik prezentuje swojemu podopiecznemu jakiś obiekt i prosi o odgadnięcie za pomocą zmysłów innych niż wzrok, co to jest.

2. SPACER BADAWCZY PO SZKOLE

[15 MINUT]

Poproś, by uczestnicy utworzyli trzy- lub czteroosobowe grupy. Przed wyjaśnieniem ich zadania rozłóż pomiędzy uczniami kartki z nazwami konkretnych miejsc w szkole (toaleta, sala gimnastyczna, korytarz na parterze, korytarz na piętrze, pokój nauczycielski, szatnia, stołówka szkolna etc. – ważne, by były to miejsca, do których uczniowie mogą się wybrać w trakcie trwania tych zajęć).

Poproś, by zespoły wybrały się na dwunastominutowe spacerunki badawcze po wylosowanym miejscu, podczas których będą uważnie obserwować przestrzeń. Ich zadanie polega na sporządzeniu opisu tego miejsca, w którym, nie podając jego nazwy, skupią się na specyfice tej przestrzeni. Niech przygotowany tekst:

- odwołuje się do wrażeń zmysłowych, które wiążą się z pobytem w tym miejscu (wzrokowe, zapachowe, dotykowe, słuchowe, smakowe);
- opisuje, jaki wpływ ma to miejsce na przebywające w nim osoby (nastrój, emocje, stan fizyczny);
- wskazuje, jakie właściwości tego miejsca sprawiają, że oddziałuje na Was w taki sposób;
- mieści się na stronie A4 (dbajcie o to, by był zapisany czytelnie).

Podaj dokładną godzinę, o której uczniowie powinni pojawić się w klasie ponownie.

3. OPOWIEDZIEĆ PRZESTRZEŃ GŁOSEM

[15 MINUT]

A. Po powrocie do sali poproś, by zespoły przekazały sobie kartki zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Grupa, która otrzymała tekst, ma za zadanie zapoznać się z nim i nadać mu tytuł, który w jej poczuciu będzie opisywał aurę tego miejsca.

B. W kolejnym kroku zespół przygotowuje się do zaprezentowania otrzymanego opisu na forum klasy: niech zdecydują, jak podzielą się tekstem, jak za pomocą głosu oddadzą zawarte w tekście obserwacje. Zapowiedz, że wrócicie do tego zagadnienia podczas kolejnej godziny wychowawczej – niech grupy zachowają kartki z tekstami (możesz przechować je w swoim biurku).

LEKCJA II:

1. PRZYGOTOWANIE NA DZIAŁANIE

[5 MINUT]

Daj grupom chwilę na powrót do tekstów i „próbę generalną” czytania.

2. SPACER WRAŻEŃ

[30 MINUT]

Zaproś klasę na spacer wrażeń. Odwiedzajcie kolejne miejsca. Poproś, aby grupa, która przygotowała opis odwiedzanego przez Was właśnie miejsca, zaprosiła do prezentacji zespół, któremu przekazała swój tekst. Słuchaczom zaproponuj, by porównywali swoje wrażenia związane z tym miejscem z czytany opisem i podzielili się swoimi spostrzeżeniami.

Odwiedźcie wszystkie miejsca kolejno według tego schematu.

3. PODSUMOWANIE

[10 MINUT]

Zapytaj uczestników, jak te dwa spotkania poświęcone przestrzeni szkoły wpłynęły na ich postrzeganie tego miejsca i uważność na przestrzeń, która ich otacza.

Szukasz podobnych materiałów? Zjrzyj na portal Teatroteka Szkolna:

➤ [Anna Zalewska-Uberman „Odkrywanie przestrzeni szkoły”](#)

TEMAT: ZADBAJMY O SIEBIE NAWZAJEM

Inspiracją do stworzenia konspektu jest książka Małgorzaty Musierowicz „Kwiat kalafiora” – wątek, w którym młodzi bohaterowie wspólnie zakładają grupę Eksperymentalny Sygnał Dobra. Zajęcia nie wymagają zapoznania się z tekstem – wykorzystują jedynie hasło „sygnał dobra” do tego, by uruchomić namysł nad uważnością na innych ludzi wokół nas. Zastanowią się, czym może być wysyłanie sygnału dobra w dzisiejszych czasach.



Grupa wiekowa: klasy IV–VIII

Scenariusz zajęć jest adaptacją materiału „Zadbajmy o siebie nawzajem” dostępnego na portalu Teatroteka Szkolna, którego autorką jest Agnieszka Szymańska.

Jak teatr wspiera uważność podczas tych zajęć?

Podczas tych zajęć kategoria uważności jest stosowana w odniesieniu do innych ludzi. Jak nasza postawa może przyczynić się do poprawy jakości życia innych i pozytywnie wpływać na ich dobrostan? Uczniowie stają przed pytaniami związanymi z aktywizmem społecznym, troską o innych, swój wpływ na zmianę otoczenia i szukają praktycznych form na włączenie się w czynienie dobra.

Przygotowanie do zajęć:

- **Materiały pomocnicze:** zajęcia nie wymagają żadnych pomocy.
- **Przestrzeń:** zajęcia rozpoczynają się od ruchu w grupie, potem potrzebne są stoliki do rozmów w grupach. Aby uniknąć przestawiania ławek w trakcie zajęć, pierwsze zadanie możesz poprowadzić na szkolnym korytarzu przed salą.

Na co zwrócić uwagę podczas prowadzenia tych zajęć?

- Podczas zajęć skup się na roli moderacyjnej i facylitacyjnej: twórz dla grupy warunki do dyskusji i wymiany zdań, pozostając na pozycji bezstronnego obserwatora.
- W momentach wymiany na forum podkreśl i – jeśli trzeba – powtarzaj, że nie ma odpowiedzi dobrych i złych, każda jest równoprawną opcją.

PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. SYGNAŁ DOBRA

[10 MINUT]

Poproś uczniów, by stanęli w kole i zrobili krótką rozgrzewkę całego ciała – rozmasowali ręce, nogi, plecy oraz twarz. Następnie niech swobodnie chodzić po całej przestrzeni sali w różnych kierunkach. Poleć, aby – cały czas poruszając się – pomyśleli nad tym, jak wygląda krok, mimika, postawa ciała osoby, która jest dobra. Niech spróbują je oddać za pomocą własnego ciała. Po chwili poproś, aby uczniowie zaczęli wysyłać do siebie wzajemnie Sygnał Dobra (dowolnie interpretując to hasło). Może być to uśmiech, podanie ręki lub dowolne inne zachowanie. Jeżeli jakiś Sygnał Dobra wyjątkowo się komuś spodoba, może go podchwycić i przekazywać dalej. Daj uczniom chwilę na to, by Sygnały Dobra wędrowały pomiędzy członkami klasy.

Po wykonaniu ćwiczenia omów je z grupą: jakie reakcje, wrażenia i emocje się w nich pojawiły?

2. O DOBRU FILOZOFICZNIE

[15 MINUT]

Poproś uczniów, aby w grupach podjęli dyskusję o dobru. Rozłóż na stolikach tematy do dyskusji w formie pytań. Niech każda osoba zapozna się z nimi i wybierze najciekawsze dla siebie zagadnienie, o którym chce porozmawiać z innymi. Zaznacz, że przy każdym ze stolików jest miejsce dla maksymalnie czterech osób.

- **Stolik 1:** Na czym polega bycie dobrym człowiekiem?
- **Stolik 2:** W czym dobroć może się objawiać na co dzień?
- **Stolik 3:** Jak rozumiesz hasło „wysyłanie sygnałów dobra”?
- **Stolik 4:** Jaki rodzaj dobra jest wg Ciebie potrzebny w dzisiejszym świecie?
- **Stolik 5:** Kto Twoim zdaniem robi coś dobrego dla innych? Wskaż osoby, grupy i organizacje.
- **Stolik 6:** Jaki wpływ może mieć pojedyncza osoba na czynienie dobra w świecie?
- **Stolik 7:** Co to znaczy być dobrym dla siebie? Co to znaczy być dobrym dla innych?
- **Stolik 8:** W jaki sposób rozpoznajemy, że określone zachowanie jest dobre?
- **Stolik 9:** Komu w dzisiejszym świecie najbardziej potrzeba obdarowania dobrem?

3. O DOBRU – PRAKTYCZNIE

[15 MINUT]

Poleć, by w kolejnym zadaniu uczniowie dobrali się w pary łączące osoby z dwóch różnych wątków tematycznych i opowiedzieli sobie nawzajem o najważniejszych kwestiach z dyskusji przy ich stolikach. Daj na tę wymianę pięć minut.

Następnie poproś, by te filozoficzne dyskusje o dobru spróbowali przenieść na grunt ich codzienności i poszukali dla siebie praktycznych możliwości zrobienia czegoś dobrego dla

UWAŻNOŚĆ

innych. W jaki rodzaj działania każda z osób w parze chciałaby i mogłaby się zaangażować? Może to być zarówno włączenie się w jakiś ruch, dołączenie do organizacji, jak i podjęcie jakiegoś działania na własną rękę w swoim najbliższym otoczeniu – w szkole, w rodzinie, sąsiedztwie i tak dalej. Podkreśl, że nie muszą to być spektakularne działania: chodzi drobny sygnał dobra, który mogą już teraz, w najbliższej przyszłości wystąpić w świat. Daj dziesięć minut na rozmowę na ten temat.

4. DOBRO WE MNIE

[5 MINUT]

Na koniec zajęć poproś uczniów by zamknęli oczy i na poniższe pytanie odpowiedzieli w myślach:

Jakie Twoje cechy i umiejętności wspierają i budują dobro? Daj czas, by mogli znaleźć jak najwięcej swoich obszarów. To moment na samodzielną pracę każdego uczestnika.

Daj im czas, by mogli znaleźć jak najwięcej swoich obszarów. To moment na samodzielną pracę każdego uczestnika.

Podziękuj za udział w zajęciach.

Szukasz podobnych materiałów? Zajrzyj na portal Teatroteka Szkolna:

- [Monika Mioduszewska „Dbanie o to, co wspólne”](#)
- [Dorota Ogrodzka „Dzień kobiet”](#)
- [Dorota Ogrodzka „Teatralne interwencje – scenariusz inspirowany postacią i myślą Jacka Kuronia”](#)

O WARSZTATACH TEATR WSPIERA RELACJE

TEATR WSPIERA RELACJE – godzina wychowawcza z Teatroteką Szkolną **Pedagogika teatru w projektowaniu procesów integracyjnych w klasie**

Pilotażowy projekt warsztatów kierujemy do wychowawców klas IV–VIII szkół podstawowych, by wspierać nauczycieli w projektowaniu oraz prowadzeniu procesów integracyjnych w ich klasach przy użyciu metod pedagogiczno-teatralnych. Jego celem jest wzmocnienie wychowawców w ich roli, stworzenie dla nich platformy wymiany doświadczeń oraz integracja środowiska szkolnego wokół portalu Teatroteka Szkolna.

W ramach projektu wychowawcy wezmą udział w warsztatach prowadzonych przez pedagogów teatru (dwa spotkania, łącznie szesnaście godzin dydaktycznych). Poznają narzędzia pedagogiczno-teatralne pozwalające w atrakcyjny, ale i przemyślany sposób budować zespół klasowy, wspierać dobre relacje między uczniami oraz między nauczycielem i społecznością klasową. Zachęcamy do tego, by czas pomiędzy spotkaniami uczestnicy kursu wykorzystali na testowanie poznawanych podczas warsztatów metod i filozofii pracy z własną klasą. Dzięki temu jeszcze w trakcie projektu będziemy mogli przyjrzeć się praktycznej stronie wykorzystywania pedagogiki teatru w rzeczywistości szkolnej i wyzwaniom związanym z adaptowaniem metod do potrzeb i możliwości konkretnych grup uczniowskich.

Rola wychowawcy bywa trudna i wymagająca wsparcia z zewnątrz, dlatego w czasie trwania projektu uczestnicy mogą skorzystać z konsultacji z psychologiem szkolnym oraz wziąć udział w superwizjach grupowych, podczas których będą mogli wymieniać się doświadczeniami. Wychowawcy otrzymają także materiały edukacyjne „Godzina wychowawcza z Teatroteką Szkolną”, zawierające konspekty zajęć z wykorzystaniem narzędzi pedagogiczno-teatralnych, podejmujące tematy relacji, emocji, różnorodności w klasie oraz uważności.

Pedagogika teatru pozwala przeprowadzać proces integracyjny w bezpiecznej atmosferze. Proste formy teatralne angażują uczniów, umożliwiają im wyrażenie siebie. Praca w grupie, zabawa poprzez teatr, wspólna refleksja nad podejmowanymi działaniami dają uczniom szansę na wzajemne poznanie się, a wychowawcy – możliwość przyjrzenia się całej klasie i każdemu z osobna. Grupa uczy się bycia razem. Dzięki poszanowaniu różnorodności poglądów i doświadczeń pedagogika teatru stwarza przestrzeń do spotkania i współistnienia odmiennych punktów widzenia w grupie. Wspiera budowanie dobrych relacji między uczniami oraz między nauczycielem i społecznością klasową.

Tworzenie relacji to podstawa procesów edukacyjnych. Pandemia, zdalna edukacja, wojna w Ukrainie, ciągłe zmiany w systemie edukacji niewątpliwie zdestabilizowały sytuację w szkole. Odbudowanie i wzmocnienie relacji oraz stworzenie nowych, mocnych więzi w klasie wymaga czasu i uważności całej społeczności szkolnej – nauczycieli, psychologów, pedagogów, rodziców,

uczniów, w końcu – wychowawców, którzy w szkolnych realiach mają szansę na bliższy kontakt z uczniami. To duże wyzwanie i odpowiedzialność, a pedagogika teatru może ich w tym skutecznie wspierać.

Projekt **TEATR WSPIERA relacje** to pierwszy z cyklu warsztatów dla wychowawców klas IV–VIII szkół podstawowych realizowany w ramach projektu **TEATR WSPIERA. Godzina wychowawcza z Teatroteką Szkolną**, który został rozpoczęty w czerwcu 2023 roku. Pozostałe części cyklu to: **TEATR WSPIERA emocje**, **TEATR WSPIERA różnorodność**, **TEATR WSPIERA uważność**.

O PROGRAMIE TEATROTEKA SZKOLNA



Teatroteka Szkolna to program prowadzony przez Dział Pedagogiki Teatru Instytutu Teatralnego im. Zbigniewa Raszewskiego. Naszym głównym celem jest wspieranie nauczycielek i nauczycieli, którzy chcą sięgać po teatr podczas swojej pracy w szkole. Prowadzimy portal, na którym zamieszczamy konspekty zajęć z wykorzystaniem prostych działań teatralnych oraz organizujemy różnorodne wydarzenia dla osób zajmujących się edukacją teatralną w szkołach i teatrach. Traktujemy teatr przede wszystkim jako pretekst do wspólnego działania, kreatywnej zabawy, dzielenia się perspektywami i mówienia o tym, co ważne. Nasze metody oparte są na założeniu, że każdy jest twórczy.

Z czego składa się program Teatroteka Szkolna?

Portal Teatroteka Szkolna

Na portalu oferujemy bezpłatny dostęp do konspektów zajęć pogrupowanych według poziomów nauczania. Konspekty umieszczone na portalu pozwalają stosować teatr do refleksji nad wybranymi zagadnieniami. W naszej bazie znajdują się propozycje działań wykorzystujących elementy teatru w edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej, na lekcjach języka polskiego, godzinach wychowawczych oraz inspiracje na zajęcia dodatkowe: w ramach koła teatralnego, recytatorskiego, pomysły na szkolne akademie lub projekty artystyczne. Zamieszczamy także nagrania przykładowych ćwiczeń teatralnych oraz lekcji poprowadzonych według naszych konspektów oraz publikacje tematyczne (przygotowanie przedstawienia w szkole, dobrostan nauczycieli).

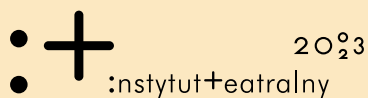
Warsztaty i webinaria

Budujemy ofertę warsztatową i webinaryjną dla nauczycielek i nauczycieli zainteresowanych rozwijaniem swoich działań teatralnych w szkole. O aktualnych propozycjach informujemy na portalu Teatroteka Szkolna.

Program Partnerzy Teatroteki Szkolnej

Partnerzy Teatroteki Szkolnej to program dla osób pracujących w teatrach instytucjonalnych, które chcą rozwijać lub podjąć współpracę z nauczycielami. Udział w warsztatach to dla tej grupy okazja do spotkań, wymiany doświadczeń i refleksji o zagadnieniach związanych z prowadzeniem działań edukacyjnych adresowanych do szkół.

O NAS



INSTYTUT TEATRALNY IM. ZBIGNIEWA RASZEWSKIEGO W WARSZAWIE

Został utworzony w 2003 roku przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego jako placówka kulturalna zajmująca się dokumentacją, promocją i animacją polskiego teatru.



DZIAŁ PEDAGOGIKI TEATRU:

- realizuje ogólnopolski program Lato w teatrze,
- prowadzi portal Teatroteka Szkolna,
- współprowadzi studia podyplomowe Pedagogika Teatru (z Instytutem Kultury Polskiej Uniwersytetu Warszawskiego),
- organizuje konferencje i warsztaty, prowadzi badania dotyczące edukacji teatralnej.

CO ROBIMY?

- pracujemy nad jakością teatralnych działań edukacyjnych,
- wspieramy nauczycieli, animatorów, edukatorów w ich rozwoju,
- upowszechniamy pedagogikę teatru.

www.instytut-teatralny.pl

www.teatrotekaszkolna.pl

www.latowteatrze.pl

ISBN 978-83-67682-13-8

