

# **Twórcze Warsztaty w Fabryce Sztuki 2024**

Fabryka Sztuki ma siedemnaście lat. To już prawie pełnoletniość! Dla większości z nas to jest również kilkanaście lat doświadczeń w pracy warsztatowej. Edukacja artystyczna od początku towarzyszyła nam podczas formowania się kształtu tworzonego przez nas miejsca. Była to równoległa, obok artystycznej, zawsze ważna część działań zespołu. Nasze umiejętności w dużej mierze gruntowały się w pracy animacyjnej, aktywistycznej, w możliwie szerokim kontekście edukacji artystycznej.

Eksperymentowaliśmy i eksplorowaliśmy narzędzia sztuk performatywnych, by formować warsztat edukatorski, czy może inaczej – liderowania działaniami twórczymi. Pogłębialiśmy refleksję wokół metodologii, czerpiąc z osobistych doświadczeń, różnorodności perspektyw, naszych temperamentów i wrażliwości.

Kształtowanie języka pracy twórczej z grupą stało się dla nas istotnym obszarem działań, który współtworzy tożsamość Fabryki Sztuki, a także nas – osób performerskich, pedagogicznych, animatorskich, artystycznych.

Owa wielość określeń oddaje złożoność procesu, w którym łączymy wymiar artystyczny, rozwojowy, środowiskowy, procesu grupowego.

Ostatnie pół roku to czas spotkań, wymiany doświadczeń, przyglądania się różnorodności stosowanych przez nas podejść. Miałam wielką przyjemność prowadzić ów proces, wspierałam jego twórczy charakter, ale też utrzymywałam ramy, abyśmy mogli i mogły wspólnie dojść do celu, którym jest poniższa publikacja.

Były to burzliwe, pełne pasji spotkania, w których badaliśmy metody naszej pracy i to, co w nas ugruntowane i sprawdzone. Podczas tego procesu ważne było zarówno dzielenie się wiedzą, jak i stawianie sobie pytań – trudnych, niewygodnych, nieoczywistych. Wszystko po to, by wzmacniać autentyczną i żywą postawę nieustannego zaciekawiania się tym, co robimy, gotowości na przyjmowanie odmiennych punktów widzenia.

Powstał materiał, którym teraz chcemy podzielić się z Wami, drogie Czytelniczki i drodzy Czytelnicy. Znajdziecie tu kilka konkretnych propozycji ćwiczeń, doświadczeń i praktycznych ujęć tematów z obszaru twórczej pracy z grupą. Czujemy, że to dopiero początek badania i tworzenia większego zbioru naszych praktyk.

Mamy nadzieję, że staną się one dla Was realną inspiracją, wsparciem w pracy czy zachętą do zrobienia pierwszego kroku ku tworzeniu własnej grupy.

„Robienie” jest bowiem najlepszą praktyką!



## Iga Załączna

Jestem trenerką dramy, psychoterapeutką tańcem i ruchem, animatorką i choreografką. Od 17 lat prowadzę warsztaty rozwojowe, edukacyjne, teatralne dla młodzieży i dorosłych. Moją pasją jest praca grupowa, wielogłosowa. Rozumiem ją jako inicjowanie i towarzyszenie w podróży wewnętrznej, artystycznej czy osobistej, jako tworzenie bezpiecznego miejsca, gdzie możliwe staje się znajdowanie połączeń między doświadczeniem umysłowym, emocjonalnym a cielesnym.





**Początek!**  
**Integracja**



To oczywiste – integracja zawsze ma miejsce na początku! Jednak bez dobrze przeprowadzonego procesu integracyjnego nic dalej się nie wydarzy, grupa się nie stworzy. Każda osoba, która prowadziła grupę, wie o tym doskonale.

Integracja to niezbędny proces, w którym zawiązują się pierwsze więzi, a raczej impresje i wyobrażenia o relacjach. To czas, kiedy rozpoznaję specyfikę i charakter grupy, zarówno intuicyjnie, jak i na poziomie podświadomym. Ta wiedza jest zawsze cenną informacją, która pomaga mi tworzyć strukturę kolejnych warsztatów. Działania integracyjne zbliżają członków grupy, obniżają poziom lęku i stanowią swoisty haczyk – zachętę do kolejnych spotkań.

Pierwsze zajęcia są ważne nie tylko dla uczestników i uczestniczek, ale także dla mnie – to okazja do uważnej obserwacji osób na wielu poziomach: emocjonalnym, fizycznym, umiejętności komunikacyjnych i społecznych. Ta wiedza pozwala mi wyczuć atmosferę w grupie i elastycznie podążać za jej potrzebami. Uważnie dobieram zadania, które wzmacniają zaangażowanie, budują poczucie bezpieczeństwa i są adekwatne do możliwości oraz gotowości osób w zespole. Ćwiczenia na tym etapie nie powinny być ani skomplikowane, ani zbyt „odślaniające”. W prosty sposób mają pozwolić poznać i zapamiętać imiona członków grupy oraz kilka faktów ich dotyczących.

Moje doświadczenie nauczyło mnie, że warto też mieć w zanadrzu kilka zabaw integrujących, które można powtarzać w trakcie całego procesu pracy, nie tylko na początku. To doskonałe narzędzie do aktualizowania wzajemnej wiedzy o sobie, ale także do relaksu i po prostu swobodnej zabawy. Uczestnicy mogą w ten sposób odetchnąć i zdystansować się na chwilę od bardziej wymagających ćwiczeń, które wynikają z merytorycznego planu warsztatów.



PUZZLE ZAPOZNAWCZE

**Grupa wiekowa:** dzieci, młodzież, dorośli, którzy potrafią samodzielnie czytać i pisać

**Czas:** ok. 15 minut

**Liczba osób:** 8-10 i więcej (im więcej osób, tym bardziej prawdopodobne, że imiona się nie powtórzą)

**Potrzebne materiały:** kartki z wydrukowanymi puzzlami, długopisy/flamastry

**Cel:**  
poznanie imion uczestników i uczestniczek, zdobycie podstawowych informacji o osobach w zespole, bezpieczne przyglądanie się, osvajanie różnorodności i podobieństw

**Jak to robimy?**  
Rozdaj każdemu uczestnikowi kartkę z puzzlami. Zadaniem każdego z nich jest wpisanie w odpowiednie puzzle imienia osoby, do której pasuje znajdujący się na puzzlu opis. Aby zdobyć informacje potrzebne do wykonania zadania, uczestnicy muszą ze sobą porozmawiać. Dobrze, żeby imiona na kartce się nie powtarzały. Zabawa kończy się, gdy wszyscy mają wypełnione wszystkie pola.

**Warianty**  
Można stworzyć własne puzzle z samodzielnie wymyślonymi opisami, które pozwolą znaleźć konkretną osobę w zależności od tematyki zajęć lub celu, który chcemy osiągnąć (np. innego niż integracyjny).

**Efekt:**  
zapoznanie się i utrwalenie imion, uzyskanie dokładniejszej wiedzy o poszczególnych uczestnikach, obniżenie poziomu lęku

<sup>1</sup> Często w rozmowie jeden na jeden dowiadujemy się więcej, niż usłyszeliśmy na forum.

Znajdź...



ECHOKARTY

**Grupa wiekowa:** młodzież, dorośli

**Czas:** 10-30 minut

**Liczba osób:** 7 osób i więcej

**Potrzebne materiały:** czyste kartki, flamastry

**Cel:**  
poznawanie uczestników i pogłębienie informacji o nich, ćwiczenie pamięci

**Jak to robimy?**  
Na kartce podzielonej na cztery części każda osoba rysuje swoją podobiznę, ulubione zajęcie, ulubioną potrawę oraz ulubione zwierzę (można zmienić kategorie). Powstałych w ten sposób kart ich autorzy i autorki nie podpisują. Następnie każda osoba biorąca udział w zabawie podchodzi do wybranej przez siebie osoby, przypomina swoje imię i wymienia się z nią kartą. Odwołując się do własnych rysunków, opowiada o sobie. Po tej wymianie pary się rozstają i każda osoba szuka sobie nowej pary, a następnie zaczyna życzliwie „oplotkowywać” osobę, której kartę trzyma w ręku. Zaczyna od przedstawienia jej imienia, wskazania jej, a następnie opowiada o niej na podstawie echokarty, którą otrzymała. Po chwili następuje kolejna runda wymiany kart i opowieści o uczestnikach i uczestniczkach. W pewnym momencie osoba prowadząca przerywa zabawę. Prosi osoby uczestniczące w ćwiczeniu o znalezienie autora lub autorki trzymanej w danym momencie w ręku echokarty. Podczas oddawania kart właścicielom, uczestnicy mają za zadanie możliwie dokładnie powtórzyć usłyszane wcześniej informacje. Na koniec echokarty można podpisać i umieścić w wybranym miejscu w budynku.

**Efekt:**  
ośmielanie się w mówieniu o sobie; zdobycie umiejętności nieoceniającego opisywania innych; nabranie dystansu i tworzenie życzliwego obrazu siebie



## Anna Maszewska

Jestem aktorką, reżyserką, producentką teatralną i filmową oraz edukatorką i instruktorką warsztatów aktorskich oraz ogólnorozwojowych dla dzieci, młodzieży i studentów. Prowadzę warsztaty teatralne dla Najstarszej Dziecięcej Grupy Teatralnej w Fabryce Sztuki oraz w Szkole Podstawowej nr 10 w Łodzi.



**Ciało**





W pracy warsztatowej, teatralnej zaczynam od poczucia ciała: wzięcia głębszego oddechu, dotknięcia skóry, poruszenia stawów, napięcia i rozciągnięcia mięśni. Możemy nazwać to rozgrzewką lub rozruchem, ale chodzi o coś o wiele istotniejszego – o nawiązanie kontaktu z samym sobą, o początek świadomego działania. Bez zwrócenia uwagi na uruchomienie przepływów w ciele, rozbudzenia mięśni i tkanek do pracy jesteśmy często odcięci od naszych podstawowych zasobów energii i sił witalnych. Wyjątkowo ważne wydaje się to w pracy z grupami o szczególnych potrzebach (np. osobami w spektrum autyzmu czy osobami z niepełnosprawnościami), u których praca z ciałem, jego poczucie i świadomość są często utrudnione lub wysoce wrażliwe. Wówczas nawet najprostsze ćwiczenia fizyczne i oddechowe pozwalają uzyskać kontakt z własną cielesnością, budują poczucie bezpieczeństwa, uaktywniają zmysły na czuły i czujny odbiór rzeczywistości oraz samego siebie. To z kolei pierwszy krok do większej otwartości i gotowości na wyzwania warsztatowe czy uruchamianie kreatywności.

Ruch pozwala też wprowadzić element zabawy, być „tu i teraz”, uwalnia od natłoku myśli czy napięcia. Z mojego doświadczenia, nawet 10-15 minut rozgrzewki czy zabaw ruchowych poprawia nastrój i samopoczucie uczestników i świetnie przygotowuje na dalszą pracę i kolejne zadania.

Na koniec zajęć również warto zadbać o kilka chwil relaksacji i wyciszenia, dzięki czemu wspieramy regulację układu nerwowego, a w konsekwencji wpływamy na uspokojenie emocji i umysłu.



## Proste ćwiczenia oddechowe

Uczestnicy stoją swobodnie z zamkniętymi oczami i podążają za poleceniami prowadzącego:

– Zrób wdech, unosząc ręce do góry, a z wydechem opuść tułów i głowę w dół do ziemi, możesz tu chwilę pozostać i pooddychać. Tę sekwencję powtarzamy kilka razy.

– Weź głęboki wdech przez nos, a następnie wypuść powietrze ustami z dźwiękiem HA.

## Rozruch butoh

**Grupa wiekowa:** 7+

**Czas:** 10-20 minut

**Liczba osób:** dowolna

**Co jest potrzebne:** przestrzeń do ruchu

**Cel:**

uruchomienie i rozgrzanie ciała, świadome poczucie swojego ciała, rozwijanie różnych form i jakości ruchu, izolacja oraz integracja części ciała w ruchu, uruchomienie wyobraźni i kreatywności

**Jak to robimy?**

Uczestnicy stoją swobodnie z zamkniętymi oczami i podążają za poleceniami osoby prowadzącej.

**POLECENIA PODSTAWOWE URUCHAMIAJĄCE POSZCZEGÓLNE CZĘŚCI CIAŁA:**

– Stań ze stopami na szerokość bioder, nie odrywaj stóp od ziemi, rozluźnij ciało. Powoli, delikatnie zacznij poruszać samymi palcami u stóp, uruchom całe stopy i kostki, palce u dłoni i nadgarstki. Przejdź do delikatnych krążeń kolanami, zginania nóg, szukania ich zasięgów w ruchu, lekko pobujaj się na boki, ruszając biodrami, podwiń kość ogonową, wykonaj krążenia biodrami. Teraz włącz do mikroruchu klatkę piersiową i żebra, szukaj ruchów po kole i po przekątnych, cały czas nie odrywając stóp od ziemi. Wróć do rąk: zaciśnij pięści, „tańcz” palcami, uruchom łokcie i barki. Na koniec delikatnie poturlaj głowę na boki.

**POLECENIA ABSTRAKCYJNE, KTÓRE UCZESTNICY PRZETWARZAJĄ NA RUCH:**

– Wyobraź sobie, że jesteś glonem, skałą, piórkiem na wietrze – podążaj za tym ruchem.

– Wyobraź sobie, że poruszasz się w błocie, masz zardzewiałe stawy, przelewasz ciepłą czekoladę przez stawy: kolana, miednicę, barki, szyję.

Prowadzący może wymyślać inne, poruszające wyobraźnię i zmysły określenia.

**Warianty**

Wyżej opisane ćwiczenie uczestnicy wykonują indywidualnie, w miejscu, z uwagą skierowaną do wnętrza. W ramach rozwijania ćwiczenia można wyruszyć w przestrzeń – zacząć poruszać się z danym wyobrażeniem po całej sali. Można też spróbować nawiązać relację z innymi, tworząc duety lub grupowe kompozycje. W dalszej części można eksperymentować z dynamiką i siłą ekspresji, zmieniając nagle tematy ruchowe, np. uczestnicy poruszają się z jakością „skały”, następnie poruszają się w jakości „piórka”, a po chwili znów jak „skała”.

**Efekty**

Ćwiczenie pozwala poszerzyć świadomość własnego ciała, pogłębić umiejętność rozpoznawania jego możliwości i ograniczeń oraz rozwijać nowe jakości ruchowe, wyobraźnię i kreatywność. Dzięki powtarzaniu ćwiczenia, osoby uczestniczące uczą się eksperymentować, wychodzić poza własny język ruchu i czerpać z obserwacji ruchu innych osób.



## Maja Caban

Jestem aktorką, tancerką, nauczycielką Ashtangi jogi, instruktorką teatralną i mamą Zofii, Wiesława i Ireny. Prowadzę zajęcia teatralne i ruchowe od około 15 lat. Obecnie pracuję z młodymi osobami rozwijającymi się w spektrum autyzmu oraz młodzieżą chwilowo przebywającą w Miejskim Ośrodku Socjoterapii.



# Czas



W moim przekonaniu, w pracy z grupą teatralną istotne jest dawanie przestrzeni i czasu na zatrzymanie się. Chciałabym zatem zaproponować ćwiczenia, które pozwolą osobom uczestniczącym w zajęciach zwolnić, dać im czas na skomunikowanie się ze sobą, z osobą partnerską, a w konsekwencji z grupą, a jednocześnie stworzą możliwość rozszerzenia czy zmiany percepcji przestrzeni.

Kiedy prowadziłam warsztaty z młodszymi osobami, czułam, że ulegam presji czasu, nie dopuszczałam, żeby wśród uczestników pojawiało się uczucie nudy. Proponowałam ćwiczenia krótkie i dynamiczne, oparte na częstych zmianach tempa i formy. Oczywiście jest to dobry sposób na podniesienie energii grupy, ale może też prowadzić do nadmiernego jej pobudzenia i rozproszenia. Aspekt czasu, praca nad zatrzymaniem zaintrygowały mnie na tyle, że zaczęłam przyglądać się i eksperymentować z tematem czasu w pracy artystycznej z grupą.

Odkryłam wartość innej dynamiki, w której energię wewnętrzną i skupienie generują zadania (realizowane niejako poza perspektywą czasu), w których wektor uwagi skierowany jest ku wnętrzu uczestnika.

Proponuję więc poniżej ćwiczenia stwarzające osobie uczestniczącej w warsztatach możliwość zagłębienia się w siebie i zaintrygowania. Tworzę przestrzeń, w której zapraszam do budowania czułej relacji ze sobą, którą uczestnicy i uczestniczki będą mogli stopniowo rozszerzać i otwierać się na spotkanie z innymi. Ten rodzaj skupienia oraz wyczulenia na partnera i przestrzeń staje się inspirującą perspektywą w realizacji zadań scenicznych.

Uwaga wstępna – w ćwiczeniach wykonywanych z zamkniętymi oczami można użyć opaski na oczy, żeby uczestnik nie musiał skupiać się na utrzymywaniu ich zamkniętych.



## PRZEBUDZENIE

**Grupa wiekowa:** bez ograniczeń

**Czas:** 10 minut

**Liczba osób:** dowolna

**Co jest potrzebne:** dowolna przestrzeń dająca możliwość swobodnego ruchu, w której odległości pomiędzy osobami pozwalają na bezpieczny ruch rękoma

**Cel:**  
rozgrzanie ciała i doświadczenie ruchu z zamkniętymi oczami

### Jak to robimy?

Uczestnicy stoją swobodnie z zamkniętymi oczami i podążają za poleceniami osoby prowadzącej.

Polecenia podstawowe uruchamiające poszczególne części ciała:

- Delikatnie poruszaj palcami dłoni, następnie zacznij ruszać całymi dłońmi (nie zapominając o ruchu palców). Teraz uruchom łokcie, barki i całe ręce.
- Uruchom klatkę piersiową, nie zapominając o ruchu rąk.

Kolejnymi poleceniami analogicznie prowadzimy osoby ćwiczące ku uruchamianiu kolejnych części ciała.

Następnie przechodzimy do poleceń abstrakcyjnych, które uczestnicy przetwarzają na ruch:

- Jesteś w falującej wodzie, podążaj za jej ruchem.
- Strząśnij mrówki z całego ciała, itp.

### Możliwości

Można stopniować tempo wykonywanych zadań ruchowych, polecając osobom uczestniczącym wykonywanie ćwiczeń na 10%, 50%, 100% swoich możliwości lub zatrzymując ruch.

## ZAKŁĘTY LAS

**Grupa wiekowa:** bez ograniczeń

**Czas:** 15 minut

**Liczba osób:** minimum 8

**Co jest potrzebne:** sala ćwiczeń; opaski na oczy

**Cel:**  
rozszerzenie doświadczenia percepcji wewnętrznej w zmieniającej się przestrzeni

### Jak to robimy?

Dwie osoby wychodzą z sali. Pozostali uczestnicy ustawiają się w luźnej grupie, w różnych pozycjach, tak żeby stykać się ze sobą różnymi częściami ciała – powstaje coś w rodzaju „plątaniny ciał”.

Osoby, które wyszły z sali, mają zawiązane oczy. Po chwili zapraszamy je do sali i prosimy, żeby przeszły na drugą stronę – wtedy napotykają na „zakłęty las” z ciał. W czasie ćwiczenia osoby tworzące las zmieniają pozycje, przemieszczają się, tak by wydłużyć drogę osobom przechodzącym i dać im czas na doświadczenie.

Ważne, żeby zwrócić uwagę, że „las” jest partnerem osoby niewidzącej, zatem osoby go tworzące muszą się wspierać, by konstrukcja była stabilna. Las żyje, więc przestrzenie dla osoby przechodzącej mogą się zmieniać. Jeżeli osoba zagubi się w lesie, prowadzący może jej pomóc, nakierowując ją głosem.

### Warianty

Prowadzący może polecić, żeby osoby przechodzące las, wspinały się po nim i starały przechodzić górą, wykorzystując konstrukcję z ciał.

### Efekty

Ćwiczenie pozwala wzbogacić doświadczenia odczuwania przestrzeni, a przy okazji wzmacnia zaufanie do grupy. Dodatkowo uczy współdziałania.



## BATERIA

**Grupa wiekowa:** 10+ (można zaproponować młodszym dzieciom, skracając czas trwania)

**Czas:** ok. 1 godzina

**Liczba osób:** minimum 6 (najlepiej parzyście)

**Co jest potrzebne:** sala ćwiczeń

**Cel:**

działanie w przestrzeni bez wsparcia wzrokowego, własne tempo, uważne odczuwanie swojego ciała i ciała osoby partnerskiej oraz umiejętność podążania za jej ruchem

**Jak to robimy?**

Ćwiczenie wykonywane jest w parach. Jedna osoba jest „aktywna”, a druga „podążająca”. Osoba „aktywna” siedzi na podłodze z zamkniętymi oczami, a za nią siedzi osoba „podążająca”, która ma otwarte oczy i trzyma dłonie na plecach osoby „aktywnej”. Osoba „aktywna” ma zamknięte oczy przez cały czas trwania ćwiczenia, natomiast osoba „podążająca” ma cały czas oczy otwarte, tak by móc chronić osobę „aktywną”.

**FAZA 1 (20 MINUT)**

Osoba „aktywna” porusza się w swobodny sposób – zaczynając od małych ruchów, stopniowo je zwiększa. Osoba „podążająca” reaguje na ten ruch i zaczyna sama się poruszać, żeby podążać za partnerem. Ma otwarte oczy, więc jest zabezpieczeniem w razie zagrożenia. Ponadto jej obecność i dotyk działa jak „bateria” doładowująca i wspierająca energetycznie osobę „aktywną”.

**FAZA 2 (7 MINUT)**

Osoba prowadząca ćwiczenie dyskretnie daje znać osobie „podążającej”, żeby odeszła na bok i obserwowała osobę „aktywną”. Osoby „aktywne” poruszają się same w przestrzeni (wciąż z zamkniętymi oczami) przez 5 minut, po czym szukają sposobu uspokojenia i zakończenia ruchu.

Następnie osoby w parach zamieniają się rolami i przechodzimy jeszcze raz fazy 1 i 2.

**FAZA 3 (5 MINUT)**

Osoby w parach wymieniają się spostrzeżeniami i odczuciami. Opowiadają, co zaobserwowały w ruchu partnera lub partnerki. Warto też, żeby wszyscy uczestniczący w ćwiczeniu porozmawiali ze sobą na forum grupy. Można zadać następujące pytania:

- Jakie odczucia dotyczące przestrzeni i czasu pojawiały się w Was podczas ćwiczenia?
- Jak się czuliście i czuliście w każdej z ról?
- Czy „posiadanie baterii” wpływało na wykonywany przez Was ruch?

**Warianty**

Osoba prowadząca, poprzez komendy, może wpływać na tempo ruchu, jego przestrzenność oraz zmiany poziomu. Może również podmienić osoby „baterie” na inne w fazie 1, tak by utrzymać wrażenie ciągłości ruchu.

**Efekty**

Ćwiczenie „bateria” działa na osoby w nim uczestniczące na wielu poziomach. Z jednej strony, daje możliwość odkrywania na nowo przestrzeni i wewnętrznego upływu czasu oraz własnego ruchu, a z drugiej uważnej obecności i odpowiedzialności za osobę partnerską.



## Magdalena Paszkiewicz

Jestem matematyczką, tancerką i choreografką. Mam wieloletnie doświadczenia w prowadzeniu grup tanecznych i teatralnych. Obecnie współprowadzę Grupę Międzypokoleniową w Teatrze CHOREA.





# Rywalizacja





Rywalizacja w grupach, które prowadziłem lub nadal prowadzę, była i jest dla mnie inspirującym elementem twórczym, ale również wyzwaniem wpływającym na budowanie zespołowej atmosfery. Potrafi utrudniać pracę na różnych poziomach relacji: prowadzący–uczestnik, uczestnik–uczestnik oraz uczestnik–zespół. Zauważyłem jednak, że odpowiednio moderowana rywalizacja może stymulować kreatywność i podnosić jakość pracy edukacyjnej oraz artystycznej.

Praca nad spektaklem teatralnym w edukacji to doskonała okazja do rozwijania umiejętności współpracy, komunikacji i wzajemnego wsparcia w grupie. Rywalizacja w takim kontekście nie musi być postrzegana negatywnie. Może motywować do samodoskonalenia, wzmacniać poczucie odpowiedzialności i zachęcać do poszukiwania twórczych rozwiązań. Kluczowe jest jednak umiejętne kierowanie energią rywalizacji. Istotne znaczenie ma regularność spotkań oraz zadbanie o stworzenie przestrzeni również na rozmowy prywatne – wymianę myśli i doświadczeń niezwiązanych bezpośrednio z projektem. Z moich obserwacji wynika, że wzmacnianie więzi w grupie łagodzi rywalizację.

#### Ustalenie celów indywidualnych i wspólnych

Rozpoczynając pracę z grupą, zaczynam od ustalenia wspólnych wartości i celów. W pracy teatralnej naturalne jest, że każda osoba chce być zauważona na scenie. Moim zadaniem jako prowadzącego jest pokazanie, że siłą teatru jest synergia zespołu, a sukces spektaklu zależy od pracy wszystkich jego członków i członkiń. Każdy wkład, niezależnie od tego, czy ostatecznie zostanie wykorzystany, jest istotny dla całego procesu. Praca nad spektaklem bywa stresująca, zwłaszcza w grupach dziecięcych, młodzieżowych czy senioralnych. Stosuję różne techniki, by osoby uczestniczące czuły wsparcie, a nie presję. Regularna informacja zwrotna, uwzględniająca indywidualne postępy zamiast porównywania uczestników i uczestniczek, to dla mnie klucz do budowania pozytywnej atmosfery.

#### Tworzenie przestrzeni dla zdrowej rywalizacji

Wprowadzenie rywalizacji poprzez gry teatralne i ćwiczenia improwizacyjne może być znakomitą sposobem na rozładowanie napięć i integrację grupy. Poniższe ćwiczenie pozwala na eksplorowanie tematu rywalizacji w bezpieczny i kreatywny sposób, jednocześnie rozwijając umiejętności aktorskie osób uczestniczących w zajęciach.



## WYŚCIG EMOCJI

**Grupa wiekowa:** 12+

**Czas:** 90 minut

**Liczba osób:** ok. 15

**Co jest potrzebne:**

pusta sala, kartki z wypisanymi sytuacjami rywalizacji (np. wyścig sportowy, konkurs talentów, zawody w grach planszowych, wybory szkolnego lidera)

**Cel:**

rozwinięcie umiejętności wyrażania emocji w kontekście rywalizacji; zrozumienie różnych odcieni rywalizacji: od zdrowej zabawy po intensywną konfrontację; praca z dynamiką grupy i improwizacją

**Jak to robimy?**

Na samym początku warto podkreślić, że celem tego ćwiczenia nie jest „wygranie”, ale zrozumienie różnych emocji i sposobów ich wyrażania.

**ROZGRZEWKA**

Uczestnicy ustawiają się w kręgu. Osoba prowadząca ćwiczenie rzuca piłkę do wybranej osoby i podaje nazwę emocji (np. radość, smutek, wstręt, strach, zaskoczenie, złość) oraz hasło „rywalizacja”. Zadaniem danej osoby jest spontaniczne zaprezentowanie krótkiej (15-sekundowej) pantomimy dotyczącej danej emocji w kontekście rywalizacji (np. radość po wygranej wyścigu lub smutek po przegranej). Następnie osoba rzuca piłkę do kogoś innego, mówiąc nazwę kolejnej emocji, do której tworzona jest pantomima, itd.

**GŁÓWNA CZĘŚĆ ĆWICZENIA**

Grupa dzieli się na zespoły trzyosobowe. Każdy zespół losuje kartkę z wypisaną sytuacją związaną z rywalizacją. Zadaniem każdej drużyny jest wymyślenie krótkiej scenki (około trzyminutowej), w której zaprezentują różne etapy rywalizacji:

- początek (motywacja do rywalizacji)
- kulminacja (konflikt, napięcie)
- rozwiązanie (wygrana/przegrana i reakcje emocjonalne).

W scenach należy użyć zarówno dialogów, jak i elementów pantomimy.

**PREZENTACJE**

Zespoły prezentują swoje sceny na forum grupy. Pozostali uczestnicy oglądają występ i starają się rozpoznać momenty, w których pojawiają się różne etapy rywalizacji oraz to, w jaki sposób rozwija się przeżywanie i uobecnianie emocji przez aktorów i aktorki.

**OMÓWIENIE W KRĘGU**

Osoba prowadząca moderuje rozmowę, poruszając następujące zagadnienia:

- Jak różne emocje wpłynęły na dynamikę grup?
- Co było trudne w przygotowaniu etiud?
- Jakie cechy sprawiają, że rywalizacja staje się pozytywna lub negatywna?
- Czy można rywalizować, nie raniąc drugiej strony?

**Uwaga:**

Jeśli w grupie są osoby, które nie chcą występować w scenkach, można im zaproponować inną rolę, np. narratora.



## Wiktor Moraczewski

Jestem teatrologiem, dramaturgiem, pedagogiem teatralnym, a także producentem i koordynatorem wydarzeń kulturalnych. Od siedmiu lat pracuję z grupami dziecięcymi, młodzieżowymi, seniorami i osobami dorosłymi. Obecnie prowadzę zajęcia w Szkole Podstawowej nr 10 w Łodzi oraz Międzypokoleniową Grupę Teatralną w Teatrze CHOREA.



# **Między- pokoleniowość**





Dla mnie teatr to przede wszystkim niesamowita energia i moc spotkania. Działa jak most, który łączy różne pokolenia, charaktery, ludzi. Z takiego połączenia dwóch grup (młodzieżowej i senioralnej) powstała kilka lat temu jakość, która przewartościowała moje dotychczasowe rozumienie pracy artystycznej. Celem pracy warsztatowej przestał być sam efekt w postaci spektaklu, a kluczowy stał się proces pracy, wspólnego szukania i tworzenia kształtu artystycznej wypowiedzi.

Współpraca w grupie międzypokoleniowej zmieniła nie tylko mnie i moje widzenie teatru, ale też sposób pracy. Istotą stało się dla mnie bliskie i autentyczne spotkanie z osobami uczestniczącymi w spotkaniach. Zaczynam od zwykłych rozmów przy kawie i herbacie z uczestnikami i uczestniczkami, zanim przejdziemy do sali prób i będziemy poznawać się podczas kolejnych spotkań warsztatowych. Najważniejsze w tym współbyciu jest słuchanie, szukanie wspólnych pomysłów czy rozwiązań, wzajemne inspirowanie się, a przede wszystkim brak narzuconego tempa i rygoru czasowego. Wychodzę z założenia, że nie ma osób zdolnych i zdolniejszych, starszych i młodszych, wszyscy wnosimy do spektaklu równie ważną, twórczą część siebie.

Choć na początku miałem obawy, co do rezultatów takiej procesowej, partnerskiej formuły pracy, szybko okazało się, że ta zmiana sprzyja nie tylko rozwojowi osób uczestniczących w warsztatach na poziomie osobistym, ale też wspiera ekspresję i artystyczny wzrost grupy.

Mój głos to wielogłos, naturalne więc dla mnie jest udzielenie na łamach naszej publikacji głosu uczestnikom i uczestniczkom grupy międzypokoleniowej.



### Teatr jako narzędzie zmiany społecznej

Zofia, lat 23: *To grupa od początku dawała mi poczucie przynależności. Po przeprowadzce do Łodzi włączyłam się w działania i szybko się zadomowiłam. Mam takie idealistyczne myślenie o teatrze – bardzo wierzę, że teatr to narzędzie do zmiany społecznej. Obserwowanie pracy naszej grupy osadziło mnie w tym myśleniu, że, bez względu na wiek, teatr działa i pomaga w rozwoju. Robię progres nie tylko na sali i scenie, np. w ocenianiu siebie, ale również poza salą – pewniej się czuję w innych sferach mojego życia.*

### Teatr jako narzędzie integracji

Lucyna, lat 66: *Dla mnie – czyli osoby w wieku, w którym raczej zacieśnia się krąg ludzi, którzy nas otaczają – jest niezwykle, że znalazłam takie miejsce, w którym ten krąg się poszerza o ludzi, którzy stali mi się bliscy bez względu na wiek. Niezależnie czy są to osoby w moim wieku, czy dużo młodsze, w wieku moich dzieci, okazuje się, że możemy się porozumieć, śmiać się, nie mieć dystansu do siebie nawzajem. Na ulicy patrzę teraz na młodych z większym szacunkiem, z większym zrozumieniem, z ufnością.*

### Teatr jako doświadczenie

Magdalena, lat 57: *Dla mnie ten teatr jest przede wszystkim doświadczeniem wspólnoty. Możliwością słuchania ludzi, którzy częściowo myślą tak jak ja, a częściowo myślą zupełnie inaczej. Jest dla mnie treningiem szacunku dla ludzi, którzy są inni niż ja, ale również jest przełamywaniem własnych barier, odkrywaniem swoich możliwości, uczeniem się oraz treningiem radzenia sobie z ocenami.*

### Teatr jako miejsce spotkań

Barbara, lat 64: *Najpiękniejszym doświadczeniem w tej grupie są dla mnie spotkania z bardzo młodymi utalentowanymi ludźmi. Od nich nauczyłam się tego, że mogę być osobą dojrzałą, ale zarazem mogę i potrafię fajnie rozmawiać i rozumieć się z młodą osobą. Bardzo dużo to dla mnie znaczy. Czuję się dzięki temu młodsza, zrozumiana, lepsza, i mimo pojawiania się konfliktów, okazuje się, że można je międzypokoleniowo rozwiązywać.*



## STORYTELLING - PRZEZ GŁUCHY TELEFON

**Grupa wiekowa:** 7+

**Czas trwania:** minimum 10-20 minut w zależności od liczby osób

**Liczba osób:** minimum 4

**Co jest potrzebne:** przestrzeń zamknięta, w zależności od grupy docelowej z krzesłami lub bez

**Cel zajęć:**

integracja, pokonywanie ograniczeń emocjonalnych, komunikacyjnych, budowanie relacji, budowanie intymności wśród osób w grupie, wymiana doświadczeń, słuchanie siebie nawzajem, skupienie, bycie „tu i teraz”, rozładowywanie napięć, myślenie twórcze

**Jak to robimy?**

Osoby uczestniczące dobierają się w pary. Każda osoba z pary przekazuje drugiej (w taki sposób, aby nikt inny nie słyszał) śmieszną historię, epizod, wydarzenie ze swojego życia. Historia może dotyczyć przeszłości lub teraźniejszości. Następnie osoby zmieniają pary i przekazują osobie z nowej pary usłyszaną przed chwilą historię jako własną. W zależności od liczby osób, robimy kilka takich zmian w parach. Po ostatniej zmianie siadamy w kręgu i każda osoba opowiada ostatnią usłyszaną historię jako swoją własną. Następnie autor lub autorka opowieści może odnieść się do tego, co usłyszał lub usłyszała.

Na koniec trener lub trenerka prowadzi wspólną rozmowę na podstawie pytań:

- Jak reagujemy na niespodziewane przetworzenia, ingerencje w nasze opowieści z życia wzięte?
- Kiedy to może mieć twórczy, a kiedy destrukcyjny charakter?
- Czym jest słuchanie i jak ja potrafię lub nie potrafię słuchać?

**Warianty**

**WYJŚCIE Z SALI**

Grupa wychodzi z sali, zostaje tylko jedna osoba, która stwarza, wymyśla lub przywołuje jakąś opowieść. Następnie wywołuje drugą osobę i przekazuje jej swoją historię. Warunek jest taki, że robi to tylko raz, nie może nic powtórzyć. Druga osoba wywołuje trzecią i przekazuje usłyszaną opowieść dalej. Osoba trzecia wywołuje kolejną i tak do wyczerpania się osób. Osoby wcześniej wywołane słuchają kolejnych wariantów historii. Po wypowiedzi ostatniej osoby trener lub trenerka prowadzi rozmowę o tym, kto i w jakim aspekcie ubarwił daną historię lub zapomniał, czy pominął pewne jej elementy.

**WERSJA IMPROWIZACYJNA**

Grupa wychodzi z sali, zostaje jedna para. Pierwsza z osób opowiada krótką historyjkę i wychodzi. Osoba druga zaprasza trzecią spoza sali i przekazuje jej usłyszaną opowieść, przy czym jej zadaniem jest dodanie swojego wątku (który musi być realny i kompatybilny z historią). Następnie osoba druga wychodzi z sali, a osoba trzecia zaprasza kolejną i powtarza schemat: opowiada usłyszaną historię i dodaje swój wątek. Gdy wszystkie uczestniczki i uczestnicy będą już obecne w sali, ostatnia osoba opowiada wszystkim całą historię.

**WERSJA RUCHOWA**

Wariant ćwiczeni głównego, przy czym na końcu każda para prezentuje usłyszaną historię za pomocą ruchu. Grupa zgaduje, co to za historia, a autor oryginalnej opowieści weryfikuje jej prawdziwość i zgodność.





## Janusz Adam Biedrzycki

Jestem instruktorem teatralnym, choreografem i reżyserem. Prowadzę zajęcia teatralne od 2010 roku. Obecnie pracuję z grupami młodzieżowymi oraz międzypokoleniowymi.



# Zespół



Jako dziecko chodziłam do szkoły muzycznej. Najbardziej wówczas lubiłam zajęcia z orkiestry. Fascynowało mnie wspólne robienie czegoś, słuchanie innych, zgrywanie się z grupą i kreowanie nowych brzmień. Myślę, że właśnie dlatego owo szczególne „współbrzmienie w wielości” stało się osią moich zajęć.

Angażując innych we wspólne działania, wzmacniam umiejętności społeczne grupy, tworzę miejsce, które sprzyja nawiązywaniu głębokich i ważnych dla uczestników relacji. To proces, w którym rozwijamy wrażliwość i uważność na innych, wzmacniamy odwagę do otwartego wyrażania własnego zdania i uczymy się rozwiązywania konfliktów.

Zapraszając do wspólnej pracy twórczej, otwieram przestrzeń, w której osoby uczestniczące mogą w zupełnie nowy sposób doświadczać siebie i budować swój pozytywny obraz poprzez lustro grupy, w zabawie, spontanicznej ekspresji, w bezpiecznym byciu razem. W takiej atmosferze przyjmowanie krytycznych uwag, czy też mierzenie się z trudnymi zachowaniami swoimi i innych, stają się naturalnymi gestami społecznej regulacji, a następnie rozwoju grupy.

Grupowe współtworzenie to nie tylko możliwość horyzontalnej współpracy wszystkich, ale także szansa doświadczenia siebie w różnych rolach: lidera, wykonawcy, obserwatora grupy. Obsadzanie się i sprawdzanie w tych funkcjach pozwala rozpoznać swoje tendencje osobowościowe oraz stwarza okazję do odkrycia swoich nieznanych zasobów lub zdolności. Swobodne przenikanie się ról w czasie zajęć zachęca osoby uczestniczące do próbowania i przełamywania barier, wzmacnia ich poczucie pewności siebie i odwagę, zachęca do podejmowania wyzwań. To też strategia wzmacniająca uwagę i aktywną obecność w „tu i teraz”.

Dzielę się z Wami moim ulubionym, sprawdzonym na różnych frontach, ćwiczeniem. Będziecie w nim mogli rozwijać aspekt współpracy i zmiany ról.



## DYRYGOWANIE ZNAKAMI

**Czas trwania:** 60-90 minut w zależności od rozbudowania ćwiczenia i grupy wiekowej

**Grupa wiekowa:** przedszkolaki, szkoła podstawowa, liceum, dorośli

**Liczba osób:** minimum 3-5, maksimum 15-20 osób

**Cel zajęć:**

przedstawienie podstawowych pojęć muzycznych (dźwięk, dynamika, tempo, pauza), rozwijanie umiejętności słuchania i pracy w zespole, wchodzenie w różne role – od lidera do podążającego za poleceniami lidera

**Co jest potrzebne:**

sala, w której może usiąść od 5 do 20 osób, instrumenty tj. grzechotki, miski aluminiowe, instrumenty z instrumentarium Orffa<sup>1</sup>

**Jak to robimy?**

- Formujemy orkiestrę grającą na prostych instrumentach, bądź przedmiotach, które na czas zabawy stają się instrumentami (np.: aluminiowa miska i pałki, grzechotki)
- Na początku ustalamy podstawowe kody, czyli znaki na: rozpoczęcie gry, zakończenie gry, zmianę dynamiki (cicho-głośno) i tempa (wolno-szybko). W miarę rozwoju gry można wymyślić bardziej szczegółowe znaki: legato, staccato, część zespołu, cały zespół, itp.
- Wybieramy osobę do roli dyrygenta, która zawsze zaczyna grę od złapania kontaktu wzrokowego z każdą osobą ze swojej orkiestry.

Jeśli osoby uczestniczące w orkiestrze nie będą na siebie uważne, ćwiczenie się nie uda. Sama często teatralizuję i celebрую ten moment. Pomaga to podkreślić znaczenie złapania się w kontakcie.

- Gdy wszystkie osoby z orkiestry są uważne i patrzą na dyrygenta, dyrygent, wznosząc obie ręce ku górze, daje znak, żeby instrumentalisci podnieśli swoje instrumenty i mieli je w gotowości.

Ważne, aby uczestnicy wytrzymali napięcie i wyczekali w ciszy do momentu rozpoczęcia gry. Jeśli zespół gra na miskach lub ciężkich instrumentach, to zostają one na podłodze, a na znak dyrygenta orkiestra unosi tylko pałki.

Poniżej przykładowe znaki dla orkiestry, ale możesz opracować swoje:

- rozpoczęcie gry – ręka skierowana pionowo w dół
- poziom głośności – kciuk i palec wskazujący razem, w miarę narastania głośności palce oddalają się od siebie (jak znak większości w matematyce < )
- zakończenie utworu – palce zaciskają się w pięść

**Warianty**

Ćwiczenie można rozwijać, dodając coraz bardziej skomplikowane znaki, wydzielając grające podzespoły, dodając kolejne instrumenty, włączając elementy improwizowane. Można też w końcu wkomponować elementy ruchowe i tekstowe.



## Joanna Filarska

Jestem pedagogką teatru, socjoterapeutką i animatorką kultury. Od siedmiu lat pracuję z grupami dziecięcymi. Obecnie prowadzę zajęcia teatralne w Przedszkolu Miejskim nr 76 w Łodzi, w Szkole Podstawowej nr 10 im. Władysława Broniewskiego w Łodzi, Szkole Podstawowej nr 2 im. Księdza Jana Twardowskiego w Łodzi oraz stałe dziecięce grupy teatralne w Fabryce Sztuki.



# TWORCZE WARSZTATY W FABRYCE SZTUKI

## ORGANIZATORZY



## PARTNERZY



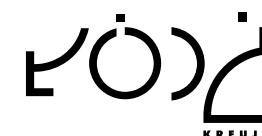
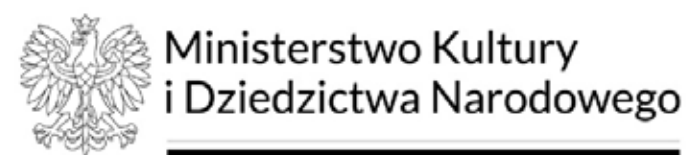
SZKOŁA PODSTAWOWA NR 10  
IM. WŁADYSŁAWA BRONIEWSKIEGO  
W ŁODZI

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 2  
IM.KS. JANA TWARDOWSKIEGO  
W ŁODZI

PRZEDSZKOLE MIEJSKIE NR 76  
W ŁODZI



## FINANSOWANIE



Dofinansowano ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury oraz Urzędu Miasta Łodzi.



**TWORCZE  
WARSZTATY  
W FABRYCE SZTUKI**