

ERASMUS PROJECT

SPE

AK

OUT

2025

METODOLOGIA SPEAK OUT - NIEFORMALNE NARZĘDZIA EDUKACJI OSÓB W KRYZYSIE SPOŁECZNEGO WYKLUCZENIA

2023-2-EL01-KA210-ADU-000170861



Co-funded by
the European Union



Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak poglądami i opiniami wyłącznie autora/autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA).

Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

SPIS TREŚCI

• O PROJEKCIE.....	4
• PARTNERSTWO	6
• O PUBLIKACJI.....	8
• PROPOZYCJA ĆWICZEŃ.....	10
Zaangażowanie grupy docelowej.....	11
Walizka zasobów i umiejętności.....	14
Integracja poprzez koszykówkę: budowanie umiejętności i społeczności.....	16
Stres i jego wpływ na nasze codzienne życie	19
Poprawa umiejętności komunikacyjnych – poprawa zdrowia psychicznego w moim miejscu pracy.....	22
Wspóttworzenie więzi w społeczności szkolnej.....	24
Odkryj miejsce, w którym mieszkasz poprzez fotografię.....	26
Cineforum Psychopedagogiczne (Festiwal Kina.....	29
Wymiana perspektyw.....	33
„Ławica” – układ ruchu oparty na improwizacji kontaktowej.....	37
„Świadomość ruchu” – budowanie świadomości ruchu w oparciu o Analizę Ruchu Labana i Improwizację Kontaktową.....	37
„Mój świat, twój świat nasz świat” - warsztaty kreatywne.....	44
• INFORMACJE ZWROTNE Z WDROŻENIA.....	47
• ZAŁĄCZNIKI.....	51

O PROJEKCIE

O PROJEKCIE

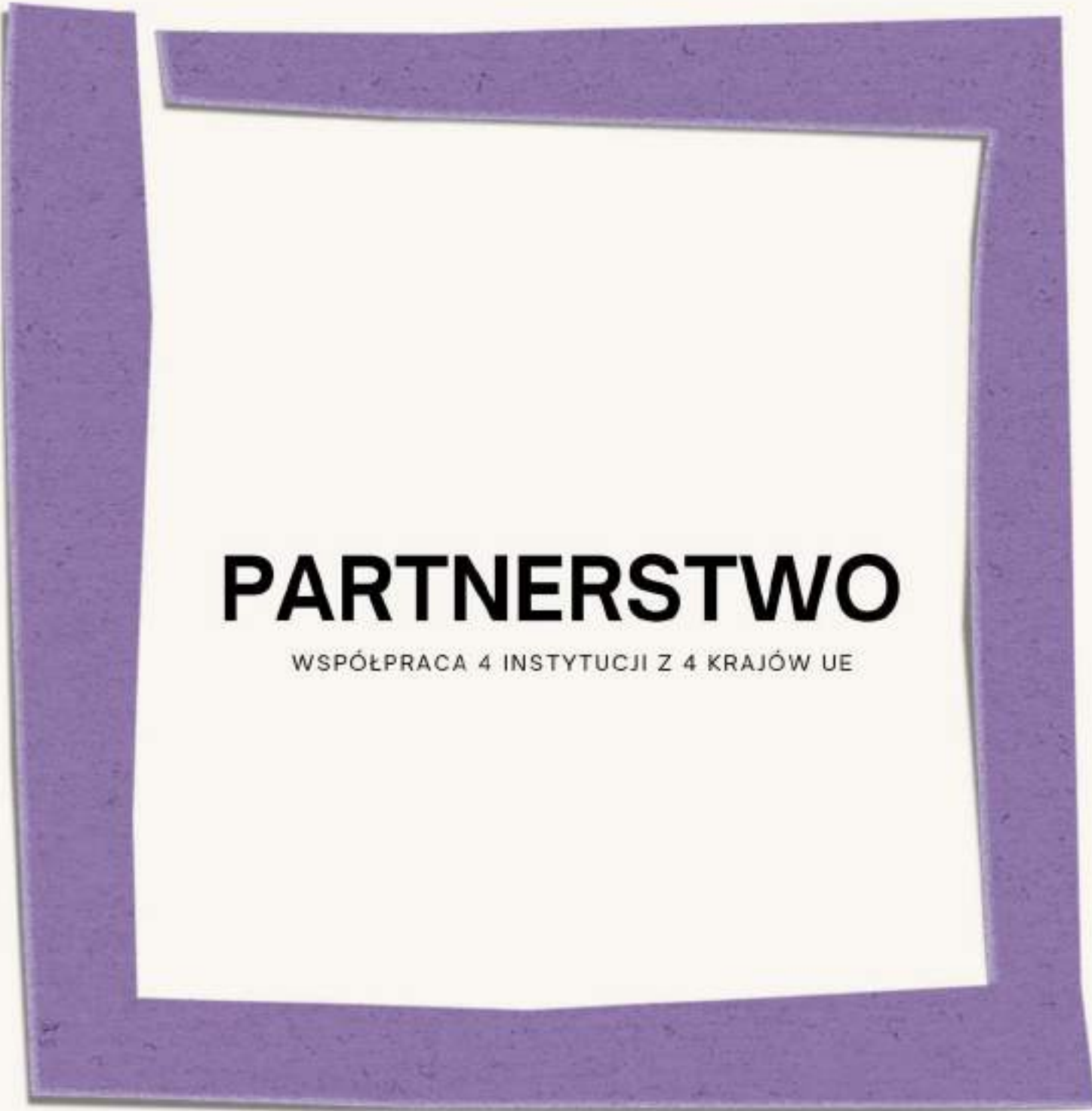
Ideą projektu „Speak Out” była wymiana praktyk dotyczących tego, jak najlepiej reagować na potrzeby osób wykluczonych społecznie, poprzez doskonalenie ich umiejętności psychospołecznych i komunikacyjnych, aby poprawić ich zdolność do radzenia sobie w sytuacjach konfrontacji i przemocy.

Celem projektu było wsparcie międzynarodowej współpracy czterech organizacji partnerskich w celu zwiększenia kapitału ludzkiego naszej kadry poprzez nabycie nowych umiejętności, metod i strategii związanych ze szkoleniem osób zagrożonych marginalizacją i podatnych na zachowania przemocowe.

Edukatorzy z instytucji partnerskich chcieli zwiększyć efektywność i innowacyjność w codziennej pracy nad rozwijaniem umiejętności psychospołecznych i komunikacyjnych dorosłych uczestników, aby poprawić ich zdolność do rozumienia i radzenia sobie z emocjami samotności, bezradności i desperacji oraz umożliwić im adaptację do zróżnicowanego poziomu wrogości w środowisku społecznym.

SZCZEGÓŁOWE CELE PROJEKTU:

- wymiana dobrych praktyk (umiejętności, metod i strategii) związanych z osobami wykluczonymi społecznie między 4 instytucjami partnerskimi,
- wdrażanie oraz adaptacja nowych narzędzi i praktyk, które poprawiają umiejętności psychospołeczne i komunikacyjne osób wykluczonych społecznie, ich zdolność do rozumienia i zarządzania swoimi emocjami, w lokalnych kontekstach organizacji partnerskich,
- podejmowanie działań na rzecz przekształcenia środowisk edukacyjnych partnerów w przestrzenie bardziej inkluzywne.



PARTNERSTWO

WSPÓŁPRACA 4 INSTYTUCJI Z 4 KRAJÓW UE

PARTNERSTWO PROJEKTU TWORZĄ 4 INSTYTUCJE Z 4 KRAJÓW UE:

- Orfeas, Grecja - www.kplaris.gr - koordynator projektu



Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων &
Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας
Νομού Λάρισας



- Centro Mario Picchi, Włochy - www.ceisroma.it



Centro Italiano
di Solidarietà
don Mario Picchi



- Fremde werden Freunde, Austria - www.fremdewerdenfreunde.at

Freunde
FremdewerdenFreunde.at



- Miejska Strefa Kultury (MSK), Polska - www.msk.lodz.pl

MSK:



Więcej informacji o projekcie znajdziesz na stronie internetowej:
<https://www.speakouterasmus.com/>

A thick, textured orange border frames the central white area of the page. The border is slightly irregular, with some corners appearing more rounded or cut off, giving it a hand-drawn or paper-cut feel.

O PUBLIKACJI

O PUBLIKACJI

Celem e-booka jest utrwalenie wiedzy przekazanej podczas trzech warsztatów, zorganizowanych w czasie trwania projektu, a także zwiększenie dostępności materiałów dydaktycznych dla trenerów, którzy nie brali bezpośredniego udziału w projekcie.

ADRESATAMI E-BOOKA SĄ:

- edukatorzy/instruktorzy, którzy chcą poszerzyć swoją wiedzę na temat pracy z dorosłymi zagrożonymi wykluczeniem społecznym, w szczególności w zakresie rozwoju ich odporności psychicznej i umiejętności komunikacyjnych,
- osoby aktywnie zaangażowane w pracę edukacyjną i terapeutyczną z dorosłymi osobami zagrożonymi wykluczeniem społecznym
- regionalne i krajowe instytucje edukacyjne, które mogłyby nie tylko zaoferować nowe metody własnym trenerom, ale także wprowadzić nowe działania do swojej oferty skierowanej do osób dorosłych zagrożonych wykluczeniem społecznym.

W niniejszej publikacji każdy partner przedstawia trzy ćwiczenia/metody, które wykorzystuje w pracy z dorosłymi zagrożonymi wykluczeniem społecznym. Przedstawione metody zostały przetestowane w praktyce przez partnerów, ocenione jako skuteczne i zasługujące na miano „najlepszych praktyk”.

Każde z tych ćwiczeń pokazuje, jak radzić sobie z sytuacjami dyskryminacji, jak stosować techniki inkluzji i jak rozwijać umiejętności komunikacyjne grup defaworyzowanych. Wszystkie proponowane działania zostały zaprezentowane w formie praktycznej, przetestowane z udziałem grupy docelowej i spotkały się z jej pozytywną opinią.

Partnerstwo dążyło do zróżnicowania tematyki tych działań, aby mogły być one stosowane w różnych typach instytucji, a także do zróżnicowania kompetencji, które te działania będą rozwijać.



PROPOZYCJE ĆWICZEŃ

ZAANGAŻOWANIE GRUPY DOCELOWEJ

Edukator:	Kierownik projektu, dyrektor zarządzający, moderator zewnętrzny
Data:	Początek projektu/okres planowania
Liczba uczestników:	Cały zespół (projektowy) + 3-7 uczestników z grupy docelowej

Grupa docelowa:

Osoby dorosłe zagrożone wykluczeniem społecznym

Cele/ Zadania:

Głównym celem jest zrozumienie specyficznych potrzeb, preferencji i wyzwań grupy docelowej poprzez bezpośrednie zaangażowanie jej w koncepcję i realizację projektu. Gwarantuje to, że rezultaty projektu będą istotne, znaczące i zgodne z oczekiwaniami grupy. Zaangażowanie grupy docelowej jest szczególnie ważne w pracy z osobami narażonymi na wykluczenie społeczne, ponieważ pomaga im się wzmocnić, budować poczucie przynależności i zapewnić odpowiednie uwzględnienie ich unikalnych perspektyw i wyzwań. Jeśli bezpośrednie zaangażowanie nie jest możliwe, w celu utrzymania spójności stosuje się alternatywne strategie, takie jak okresowe konsultacje lub powołanie rady doradczej.

Podstawy teoretyczne:

To podejście opiera się na metodologiach partycypacyjnych, które podkreślają znaczenie angażowania interesariuszy w procesy decyzyjne w celu zwiększenia poczucia odpowiedzialności, trafności i trwałości rezultatów projektu. Ramy teoretyczne, takie jak Badania w działaniu partycypacyjnym (Participatory Action Research) i Teoria zaangażowania pacjenta (Theory of Patient Involvement), wspierają tę praktykę, opowiadając się za współpracą i wzmocnieniem grupy docelowej w celu osiągnięcia znaczącego zaangażowania. Podkreślają one wartość angażowania jednostek w kształtowanie usług i interwencji, które bezpośrednio na nie wpływają. Bezpośrednie zaangażowanie osób dorosłych zagrożonych wykluczeniem powoduje, że współtworzenie wzmacnia zaufanie, zwiększa satysfakcję i zapewnia, że inicjatywy są ściślej powiązane z potrzebami osób, którym mają służyć.

Materiały i narzędzia:

- Ankiety lub kwestionariusze do oceny potrzeb
- Narzędzia ułatwiające prowadzenie dyskusji (np. szablony burzy mózgów, przewodniki do dyskusji grupowych)
- Mechanizmy informacji zwrotnej (np. formularze ewaluacyjne, ankiety online)
- Dokumentacja dotycząca konfiguracji rady doradczej (jeśli dotyczy)
- Narzędzia online, takie jak Mentimeter

Ćwiczenie krok po kroku:**Ocena potrzeb (2-4 godziny):**

- Opracuj ustrukturyzowany kwestionariusz, aby zebrać dane jakościowe i ilościowe na temat potrzeb i wyzwań grupy docelowej.
- Przeprowadź wywiady indywidualne lub grupy fokusowe, aby uzyskać dogłębne zrozumienie, umożliwiając uczestnikom rozwinięcie swoich odpowiedzi.
- Wykorzystaj anonimowe ankiety online dla osób, które mogą czuć się niekomfortowo, dzieląc się szczegółami osobiście.
- Przeanalizuj dane, aby zidentyfikować powtarzające się tematy i określić priorytety kluczowych obszarów zainteresowania.

Warsztaty angażujące klientów/grupę docelową (2-4 godziny)

- **Cel:** Warsztaty te mają zapewnić uczestnikom bezpośredni wpływ na projekt, jak również zgodność z ich potrzebami i doświadczeniami. Stanowią one również platformę do budowania umiejętności, wzmacniania pozycji i wspólnego podejmowania decyzji.
 - Przedstaw cele projektu i opisz jego potencjalny wpływ.
 - Przeprowadź burzę mózgów, np.:
 - Wykorzystaj scenariusze z odgrywaniem ról, aby zbadać wyzwania i scenariusze różnych grup docelowych.
 - Prezentacje grupowe, aby wspólnie dzielić się pomysłami i je udoskonalać.

Zasoby (np. książki, linki, artykuły, filmy):

- Cornwall, A., & Jewkes, R. (1995). Czym są badania partycypacyjne? W tym3 artykule omówiono metodologie badań partycypacyjnych, ich zasady i zastosowanie w rzeczywistych kontekstach.
- <https://www.participatorymethods.org/>
- <https://iprpraha.cz/stranka/4245/participatory-methods>

Nasze uwagi i wytyczne (co się sprawdza, a co może pójść źle, w jaki sposób ta praktyka „pasuje” do tej grupy docelowej itp.)

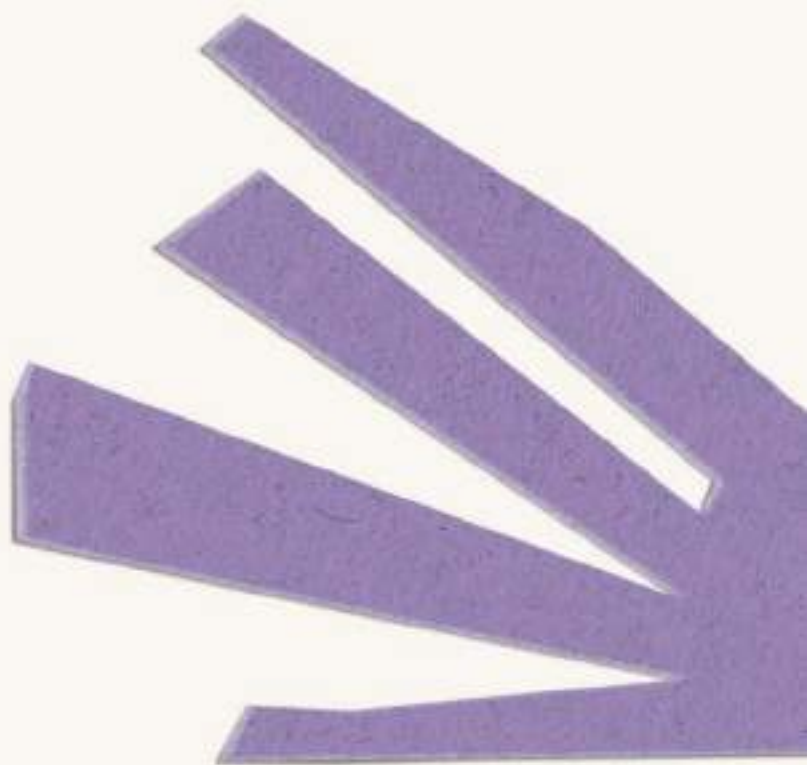
Korzyści:

- Aktywne zaangażowanie zapewnia dopasowanie projektu do rzeczywistych potrzeb.
- Uczestnicy czują się wzmocnieni i docenieni, co zwiększa trafność projektu.
- Współpraca sprzyja zaufaniu i zgodności z oczekiwaniami.

Potencjalne wyzwania:

- Uczestnicy mogą wahać się przed otwartym dzieleniem się swoimi opiniami. Niektórzy uczestnicy nie są przyzwyczajeni do tego, by otwarcie pytano ich o zdanie. Aby rozwiązać wątpliwości, należy korzystać z anonimowych mechanizmów informacji zwrotnej.
- Zapewnienie wynagrodzenia uczestnikom za ich pracę przy projekcie może nie być możliwe.
- Dynamika grupy może prowadzić do dominacji niektórych osób. Moderator dyskusji powinien zapewnić zrównoważony udział wszystkim uczestnikom.
- Rozbieżność oczekiwań bez jasnej komunikacji. Oczekiwania obu stron muszą zostać zakomunikowane z wyprzedzeniem.

Ważne jest, aby docenić i zakomunikować wiedzę specjalistyczną zaangażowanych uczestników. Należy jasno zakomunikować, że są potrzebni.



WALIZKA ZASOBÓW I UMIEJĘTNOŚCI

Edukator:	ekspert zdrowia psychicznego
Data:	19.12.2024
Liczba uczestników:	1 – 10 (indywidualnie lub w małej grupie)

Grupa docelowa:

Osoby lub grupy chcące wzmocnić umiejętności radzenia sobie ze stresem i poprawić zdrowie psychiczne.

Cele/ Zadania:

- Identyfikowanie i docenianie mocnych stron, umiejętności i elementów wspierających.
- Promowanie samoświadomości i odporności na stres.
- Zachęcanie do refleksji nad wewnętrznymi i zewnętrznymi zasobami dostępnymi w radzeniu sobie z wyzwaniami.

Podstawy teoretyczne:

Metoda „Walizki Zasobów i Umiejętności” czerpie z psychologii pozytywnej i technik autorefleksji. Podkreśla ona wagę rozpoznawania osobistych atutów i sieci wsparcia dla budowania odporności i radzenia sobie z wyzwaniami życiowymi. Zainspirowana wizualizacją i praktyką narracyjną, walizka pełni rolę metaforycznego pojemnika na zasoby, takie jak mocne strony, osiągnięcia i systemy wsparcia.

Materiały i narzędzia:

- Arkusze z konturem walizki (lub czysta kartka papieru do rysowania).
- Kolorowe długopisy, markery lub ołówki.
- Opcjonalnie: małe przedmioty, obrazki lub symbole do fizycznej reprezentacji (nożyczki i klej).

Ćwiczenie krok po kroku:

Wprowadzenie (10 minut)

- Wyjaśnij metaforę walizki: pojemnika na osobiste zasoby i mocne strony, który pomaga radzić sobie z wyzwaniami życiowymi.
- Opisz ćwiczenie i jego cel.

Refleksja (20 minut)

- Zadaj pytania pomocnicze, które pomogą uczestnikom zidentyfikować ich zasoby i umiejętności:
 - Jakie są moje mocne strony i umiejętności?
 - Z jakich osiągnięć jestem dumny/dumna?
 - Kto lub co wspiera mnie w życiu?
 - Jakie działania, miejsca lub narzędzia dodają mi energii?
- Uczestnicy zapisują, rysują lub symbolicznie przedstawiają swoje odpowiedzi wewnątrz szablonu walizki.

Kreatywna personalizacja (10–15 minut)

- Zachęć uczestników do ozdobienia swoich walizek kolorami, rysunkami lub symbolami, aby odzwierciedlić ich osobowość.

Dzielenie się i dyskusja (15 minut)

- [Opcjonalnie] W grupach uczestnicy prezentują swoje walizki, dzieląc się swoimi spostrzeżeniami lub niespodziankami, które odkryli.
- Omówcie, jak te zasoby mogą zostać wykorzystane w przyszłych wyzwaniach.

Zakończenie (5 minut)

- Podsumuj znaczenie rozpoznawania i doceniania osobistych zasobów i umiejętności.
- Zachęć uczestników do ponownego spojrzenia na swoją walizkę jako na żywy dokument.

Zasoby (np. książki, linki, artykuły, filmy):

Zobacz ilustracje na stronie 4 i 5.

Nasze uwagi i wytyczne (co się sprawdza, a co może pójść źle, w jaki sposób ta praktyka „pasuje” do tej grupy docelowej itp.)

Korzyści:

- Ćwiczenie jest bardzo elastyczne, odpowiednie dla różnych grup docelowych i indywidualnych potrzeb.
- Zachęca do kreatywności i personalizacji, dzięki czemu aktywność jest angażująca i niezapomniana.

Potencjalne wyzwania:

- Niektórzy uczestnicy mogą mieć trudności z określeniem swoich mocnych stron lub osiągnięć. Pomoc powinna być wspierająca i motywująca.
- Zapewnij wystarczająco dużo czasu na refleksję, aby uniknąć pochopnych odpowiedzi.

Dopasowanie do grupy docelowej:

- Ćwiczenie dobrze rezonuje z grupami lub osobami potrzebującymi budowania pewności siebie lub samoświadomości. Jest szczególnie skuteczne w coachingu, doradztwie lub w kontekście rozwoju grupowego.

INTEGRACJA POPRZECZ KOSZYKÓWKĘ: BUDOWANIE UMIEJĘTNOŚCI I SPOŁECZNOŚCI

Edukator:	Trener/edukator sportowy
Data:	16.12.2024
Liczba uczestników:	15

Grupa docelowa:

Młodzież i nastolatki ze społeczności marginalizowanych, w tym osoby z doświadczeniem migracyjnym lub uchodźczym, zagrożeni wykluczeniem społecznym.

Cele/ Zadania:

Celem tej aktywności jest wykorzystanie koszykówki jako narzędzia wspierającego integrację społeczną, poprawę zdrowia psychicznego i wzmocnienie więzi społecznych. Dzięki koszykówce uczestnicy mogą budować pewność siebie, rozwijać umiejętności interpersonalne i radzić sobie ze stresem. Przeszkoleni trenerzy pełnią rolę mentorów i wzorów do naśladowania, kładąc nacisk na współpracę, odporność psychiczną i dobre samopoczucie emocjonalne. Inicjatywa ma na celu wzmocnienie uczestników w pokonywaniu barier w integracji społecznej poprzez łączenie treningu fizycznego ze wsparciem psychospołecznym.

Podstawy teoretyczne:

Uprawianie sportów zespołowych, takich jak koszykówka, wzmacnia więzi społeczne i zapewnia poczucie przynależności. Koszykówka pomaga w redukcji stresu, poprawiając zarówno samopoczucie fizyczne, jak i psychiczne. Teoria psychospołeczna podkreśla rolę aktywności grupowej w walce z samotnością i budowaniu zaufania. Silna relacja między trenerami i uczestnikami sprzyja rozwojowi osobistemu i odporności, pomagając zmniejszyć negatywny wpływ izolacji społecznej.

Zasady psychologii sportu są wykorzystywane do poprawy koncentracji, samodyscypliny i regulacji emocji, budując pozytywny obraz siebie wśród uczestników.

Ćwiczenia i sport mogą zmieniać wzorce myślenia i postawy. Zaufanie do trenera lub procesu treningowego prowadzi do lepszych rezultatów psychologicznych, takich jak zwiększona pewność siebie i zmniejszenie lęku.

Materiały i narzędzia:

- piłki do koszykówki
- pacholki lub znaczniki do użycia podczas ćwiczeń
- tablice wyników lub timery (opcjonalnie)
- numery treningowe do identyfikacji drużyn

Ćwiczenie krok po kroku

1. Rozgrzewka (10 minut)

- **Jogging i dynamiczne rozciąganie (5 minut):** Grupowy jogging, a następnie ćwiczenia takie jak unoszenie kolan, wypady i wymachy ramion, angażujące ciało.
- **Ćwiczenie na przełamanie lodów (5 minut):** „Podaj piłkę i nazwij swoją mocną stronę” – Uczestnicy podają piłkę i dzielą się swoją umiejętnością lub mocną stroną, aby zbudować pewność siebie i dobre relacje.

2. Ćwiczenia rozwijające umiejętności (20 minut)

- **Ćwiczenia dryblingu i podań (10 minut):** Zespoły ćwiczą drybling między pacholkami i podania w parach, koncentrując się na komunikacji i pracy zespołowej.
- **Techniki rzutu do kosza (10 minut):** Trenerzy udzielają uczestnikom wskazówek dotyczących doskonalenia techniki rzutu do kosza, nagradzając postępy pozytywnym wzmocnieniem.

3. Gry integracyjne (15 minut)

- **Wyzwanie komunikacyjne (7 minut):** Podziel uczestników na małe grupy. Każda grupa musi podawać sobie piłkę do koszykówki, używając wyłącznie komunikacji niewerbalnej, budując zaufanie i zrozumienie.
- **Sztafeta empatii (8 minut):** Zespoły otrzymują scenariusz (np. członek drużyny czuje się wykluczony lub zestresowany). Po ukończeniu wyzwania koszykarskiego uczestnicy omawiają, jak wspieraliby emocjonalnie swojego kolegę z drużyny. To sprzyja rozwojowi empatii, rozwiązywaniu problemów i współpracy.
- **Krąg pozytywnej informacji zwrotnej:** W kręgu uczestnicy na zmianę dzielą się jedną mocną stroną, którą zauważyli u innego gracza podczas gry.
- **Sztafeta obrony i ataku (7 minut):** Gracze zamieniają się rolami, broniąc i atakując, co zachęca do strategicznego myślenia i współpracy.

4. Dobre samopoczucie psychiczne i refleksja (10–15 minut)

- **Ćwiczenie oddechowe (5 minut):** Gracze ćwiczą techniki głębokiego oddychania, aby zrelaksować się po grze, wzmacniając uważność.
- **Spotkanie poświęcone wdzięczności (5 minut):** Uczestnicy dzielą się jedną rzeczą, za którą są wdzięczni w trakcie sesji, co sprzyja pozytywnemu nastawieniu.
- **Dyskusja grupowa (5 minut):** Trenerzy krótko podkreślają, jak praca zespołowa i komunikacja przyczyniają się do ogólnego dobrego samopoczucia, zwracając uwagę na psychospołeczne korzyści płynące z tych aktywności.

Zasoby (np. książki, linki, artykuły, filmy):

- „Coaching Basketball Successfully” Morgana Wootena

Opowieść legendarnego trenera w budowanie skutecznych programów i zrozumienie podstaw koszykówki.

- **Sports as a Tool for Social Inclusion and Diversity in Schools** (Sport jako narzędzie integracji społecznej i różnorodności w szkołach)

https://www.bringitonsports.com.au/2024/07/09/sports-as-a-tool-for-social-inclusion-and-diversity-in-schools/?utm_source=chatgpt.com

- **Moving Together: Promoting psychosocial well-being through sport and physical activity** (Wspólny ruch: promowanie dobrego samopoczucia psychospołecznego poprzez sport i aktywność fizyczną) https://preparecenter.org/wp-content/sites/default/files/1702_psc_spapsl_bog_t1_low.pdf

- **Ostatni taniec (Netflix)**

Serial dokumentalny o Michaelu Jordanie i Chicago Bulls, oferujący cenne spostrzeżenia na temat przywództwa trenerskiego, dynamiki zespołu i mentalnej strony koszykówki.

Nasze uwagi i wytyczne (co się sprawdza, a co może pójść źle, w jaki sposób ta praktyka „pasuje” do tej grupy docelowej itp.)

Koszykówka promuje pracę zespołową, dyscyplinę i poczucie przynależności – kluczowe czynniki w walce z wykluczeniem społecznym. Holistyczne skupienie programu na rozwoju fizycznym i psychicznym zapewnia uczestnikom poczucie wsparcia zarówno na boisku, jak i poza nim.

Komunikacja wielokulturowa i wielojęzyczna wzmacnia zaufanie i relacje.

Trener sam ma doświadczenie migracyjne/uchodźcze, co wzmacnia jego rolę jako wzoru do naśladowania.

Zachęcanie do aktywnego uczestnictwa poprzez zapewnienie inkluzyjnego i przyjemnego charakteru sesji.

Trenerzy wykorzystują motywujący feedback i poruszają tematy związane ze zdrowiem psychicznym (np. radzenie sobie ze stresem) podczas przerw lub podsumowań.

Omawiamy tematy psychologiczne istotne dla wieku uczestników, takie jak gniew, stres i depresja, jednocześnie podkreślając znaczenie dyscypliny i nauki kontrolowania reakcji.

Tematy te są krótko omawiane podczas każdej sesji, aby utrzymać zaangażowanie uczestników. Głównym celem jest zapewnienie wsparcia psychologicznego poprzez koszykówkę.

Wyzwania:

- Niepewność uczestników wynikająca z nieznamomości tematu lub braku pewności siebie. Można ją złagodzić poprzez techniki przełamujące lody i osobiste wsparcie.
- Różne poziomy zaawansowania w sporcie.
- Kierowanie dynamiką grupy podczas rozgrywek może wymagać dodatkowej mediacji.

"STRESS I JEGO WPŁYW NA NASZE CODZIENNE ŻYCIE"

Edukator:	Specjalista zdrowia psychicznego
Data:	26.11.2024
Liczba uczestników:	10 – 15

Grupa docelowa:

Lęk i stres występują u osób w każdym wieku, dlatego tę praktykę można stosować zarówno u dzieci, jak i u dorosłych.

Cele /Zadania:

Celem tej metody jest ułatwienie uczestnikom zrozumienia, czym jest stres i jaki ma wpływ na zdrowie psychiczne w życiu codziennym. Ponadto, zapewni ona jasne i proste porady osobom zmagającym się ze stresem.

Główne zagadnienia to:

Czym jest stres? Czy istnieje dobry i zły stres? Jak radzić sobie ze stresującą sytuacją? Jak rozumieć swoje uczucia? Jakie są objawy stresu? Jak go rozpoznać? Zrozumienie pojęcia stresu, dzielenie się doświadczeniami, uświadomienie sobie, że każdy doświadcza stresu na swój własny sposób, identyfikacja punktów, w których odczuwamy stres w naszym ciele.

Oczekuje się, że wszystkie zagadnienia zostaną osiągnięte w sposób aktywny i doświadczalny, który umożliwi uczestnikom udział w bezpiecznym i przyjemnym środowisku.

Podstawy teoretyczne:

Zgodnie z najnowszymi teoriami radzenia sobie ze stresem, dzieci, młodzież i dorośli odczuwają stres, gdy jest coś, na co muszą się przygotować, do czego muszą się przystosować lub przed czym muszą się chronić. Odczuwają stres, gdy zagrożone jest coś, co jest dla nich ważne. Zmiana często wywołuje stres – nawet jeśli jest to zmiana na lepsze. Stres ma swój cel. Jest sygnałem, że trzeba się przygotować. Jak możemy sobie pomóc w radzeniu sobie ze stresem?

Materiały i narzędzia:

- Papier w kształcie człowieka,
- kolorowy papier A4,
- długopisy, ołówki, markery
- relaksująca muzyka.

Ćwiczenie krok po kroku:

Prezentacja (20 minut): Lepsze poznanie innych uczestników, umiejętności prezentacyjne i nawiązywanie ze sobą kontaktu.

Opis: Uczestnicy są dobierani w pary, składające się z osób, które się nie znają. Następnie dajemy im 5 minut na krótką rozmowę o sobie, o tym, co lubią, czego nie lubią, o swoich hobby i zawodach. Następnie wracamy do kręgu, a każdy uczestnik musi krótko zaprezentować NIE siebie, ale osobę, którą właśnie poznał i z którą podzielił się informacjami o sobie.

Opisywanie stresu (25 minut): Dajemy każdemu z uczestników kartkę papieru z rysunkiem człowieka i prosimy o zaznaczenie punktu, w którym odczuwa stres w ciele. Następnie odwracają kartkę i zapisują, co przychodzi im na myśl, gdy słyszą słowo „stres” (burza mózgów). Następnie prezentują to w grupie.

Profil stresu (30 minut): Prosimy uczestników o podzielenie się na 5 grup po 4-5 osób i wybranie grupy, do której chcą należeć z poniższych:

Grupa A: Sytuacje stresowe, Grupa B: Moje myśli, Grupa C: Moje uczucia, Grupa D: Moje ciało (reakcje fizyczne), Grupa E: Moje zachowanie.

Każda grupa ma za zadanie napisać odpowiednio o stresujących sytuacjach, myślach, uczuciach, reakcjach fizycznych i zachowaniach. Następnie, w dużym kręgu, przedstawiciel każdej grupy jest proszony o przedstawienie rezultatów współpracy ze swoją grupą. Omawiamy i staramy się, aby uczestnicy powiązali, która myśl odpowiada której emocji, reakcji fizycznej i jakiemu zachowaniu, w celu zbudowania profilu stresu.

Dyskusja o stresujących myślach (30 minut): Uczestnicy są dzieleni na grupy jak poprzednio (4-5 osób w każdej grupie) i prosimy ich o przedstawienie krótkiej historii o stresującej sytuacji, której doświadczyli. Powinni omówić poszczególne punkty: jaka była sytuacja, jak sobie z nią poradzili, czy myśleli o zwróceniu się o pomoc i kim była ta osoba itd. Na koniec każda grupa prezentuje studium przypadku i omawiane tematy.

Ćwiczenie końcowe (10 minut): Słuchając relaksującej muzyki, pytamy uczestników, jak się czują i co chcieliby wynieść z dzisiejszego dnia.

Zasoby (np. książki, linki, artykuły, film):

- Butler, G. (1985). Managing anxiety. UK: Oxford University Press.
- Stallard, P. (2005). Think good- feel good. A cognitive behaviour therapy workbook for children and young people. Chichester: John Wiley & Sons, LTD.
- White, J. (2000). Treating anxiety and stress: a group psycho- educational approach using brief CBT. Chichester: John Wiley & Sons, LTD.
- Relaksująca muzyka, np.: https://www.youtube.com/watch?v=DRFHklnN-SM&ab_channel=EternalDepth
- https://www.youtube.com/watch?v=I3OJUwIleIU&ab_channel=RelaxingCalmingMusic
- Naprawdę ciekawy film, jeśli chcesz omówić we wstępie temat zdrowia psychicznego. Pochodzi z Centrum Anny Freud w Londynie: https://www.youtube.com/watch?v=DxIDKZHW3-E&ab_channel=AnnaFreud

Nasze uwagi i wytyczne (co się sprawdza, a co może pójść źle, w jaki sposób ta praktyka „pasuje” do tej grupy docelowej itp.)

Każdy z nas doświadczy stresu w pewnym momencie swojego życia. Wiele osób nie wie, jak rozpoznać stres w swoim ciele. Ta metoda pomoże im go rozpoznać i porozmawiać z innymi osobami, które mogą doświadczać podobnych objawów.



POPRAWA UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH - POPRAWA ZDROWIA PSYCHICZNEGO W MOIM MIEJSCU PRACY

Edukator:	Eksperti zdrowia psychicznego
Date:	16.12.2024
Liczba uczestników:	12-15

Grupa docelowa:

Nauczyciele

Cele/ Zadania:

Poprawa pogłębionej komunikacji w środowisku szkolnym i kultywowanie aktywnego słuchania wśród nauczycieli

Podstawy teoretyczne:

Aby nauka miała sens, inspirowała i dawała radość, musi uwzględniać zarówno funkcje mentalno-logiczne, jak i emocjonalne. Jednostki uczą się i nabywają umiejętności w małych grupach, z niewielką złożonością komunikacji i dbałością o relacje na wszystkich poziomach grupy (Polemi - Todoulou, 2012).

Kształcenie umiejętności komunikacyjnych nauczycieli jest ważnym czynnikiem poprawiającym klimat szkoły, zarówno na poziomie nauczycieli, jak i na poziomie relacji między nauczycielem a uczniem.

Aktywne słuchanie sprawia, że uczniowie chętniej słuchają swoich nauczycieli. Kiedy nauczyciele aktywnie i z empatią słuchają opinii, pomysłów i uczuć swoich uczniów, łatwiej im się wyrażać i są bardziej otwarci na opinie i poglądy nauczyciela (Gordon T, 2021).

Materiały i narzędzia:

- papier i długopisy
- sznurek

Ćwiczenie krok po kroku:

1. Każdy trzyma jeden koniec sznurka i mówi o sobie (szkoła, specjalizacja itp.). Następnie rzuca sznurek komuś innemu, nie puszczając trzymanego końca. Grupa kontynuuje przedstawianie się, tak aby na końcu każdy trzymał jeden koniec splotu. (15 minut)

Wspólna dyskusja: Co się tworzy? Jaki kształt powstaje? Co może to symbolizować? Jak można to powiązać z tym, co dzieje się w grupie?

Dyskusja na forum na podstawie tego, co zostało zauważone.

2. (w parach): „Odwróćcie się do siebie plecami i opowiedzcie sobie nawzajem po kolei coś, co wam się ostatnio przydarzyło. Następnie odsuńcie krzesła i opowiedzcie sobie po kolei o innym wydarzeniu”.

Dyskusja na forum: Porozmawiajcie o swoich myślach i uczuciach. Czy jest coś, co utrudniało wam skuteczną komunikację? Jakie wnioski wyciągamy na temat tego, co nam przeszkadza, a co ułatwia skuteczną komunikację? (30 minut)

3. Zapisanie na dużej kartce papieru, za pomocą skojarzeń, warunków skutecznej komunikacji. (15 minut)

4. Przeszkody i kanały komunikacji

Dwóch ochotników z grupy zaprasza się do udziału w grze fabularnej. Uczeń rozmawia z nauczycielem o trudnościach, z jakimi spotkał się na lekcji. Będą dwie wersje gry z tymi samymi rolami i uczestnikami. W pierwszej nauczyciel będzie obojętny na komunikację, w drugiej nauczyciel będzie okazywał zainteresowanie, empatię i troskę o trudności ucznia.

Celem jest pokazanie odmiennej postawy nauczyciela i tego, jak wpływa ona na zachowanie i stan emocjonalny ucznia.

Dwa scenariusze będą rozgrywane jeden po drugim, a reszta grupy będzie pełnić rolę obserwatora.

a) Wynik dysfunkcyjny i b) Wynik funkcjonalny

Wspólna dyskusja z pierwszymi uczestnikami odgrywania ról, aby umożliwić im wyjście z ról. Następnie grupa opowiada o tym, co zobaczyli i czego doświadczyli. (45 minut)

5. Zakończenie spotkania: Rozdajemy każdemu członkowi grupy po 2 kartki papieru, na jednej każdy członek zapisuje, co mu się podobało w spotkaniu, a na drugiej, co sprawiło mu trudność. Przyklejamy je na tablicy przy wyjściu. (15 minut)

Zasoby (np. książki, linki, artykuły, filmy):

- Gordon, T. (2003). Teaching Effectiveness Training
- Siegel J. D. (1999). The developing Mind. How relationships and the Brain interact to shape who we are. The Guilford Press. New York
- McAdam, E & Lang, P(2009). "Appreciative Work in School". UK: Kingasham.

Nasze uwagi i wytyczne (co się sprawdza, a co może pójść źle, w jaki sposób ta praktyka „pasuje” do tej grupy docelowej itp.)

Stosowana przez nas metodologia opiera się na aktywnym udziale uczestników procesu edukacyjnego i wykorzystaniu ich doświadczeń, w bezpiecznych ramach zaufania, jakie oferuje zespół. Wielu nauczycieli jest zaniepokojonych i stosuje metodę aktywnego słuchania w nauczaniu, ale inni zdają się mieć z tym trudności i powracają do bardziej dyrektywnych, tradycyjnych sposobów komunikacji z uczniami.

WSPÓŁTWORZENIE WIĘZI W SPOŁECZNOŚCI SZKOLNEJ

Edukator:	Eksperti zdrowia psychicznego/nauczyciele
Data:	28.11.2024
Liczba uczestników:	20

Grupa docelowa:

Nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej

Cele/ Zadania:

- Zapewnienie nauczycielom możliwości refleksji nad elementami relacji/więzi i ich rolą
- Skupienie się na zasobach, wartościach, zdolnościach i umiejętnościach grupy
- Docenienie wartości empatii w budowaniu relacji
- Podkreślenie znaczenia dbania o potrzeby w bezpiecznym miejscu

Podstawy teoretyczne:

Spółeczność szkolna to system ludzki składający się z podsystemów (uczniów, samorządu nauczycielskiego, dyrektora, rodziców itd.). Relacje rozwijające się w społeczności szkolnej nie są relacjami kumulatywnymi, lecz relacjami interakcji między jej podsystemami a ich członkami.

Każda trudność lub problem, który może się pojawić, jest symptomem dotyczącym całego systemu, niezależnie od tego, czy występuje u któregoś z członków podsystemu. Wówczas powstaje współkonstrukcja.

Odpowiedzią profilaktyki na problemy szkolne, takie jak znęcanie się, uzależnienia (od substancji psychoaktywnych, internetu itd.), jest współtworzenie więzi w społeczności szkolnej poprzez wykorzystanie jej zasobów indywidualnych i zbiorowych.

Materiały i narzędzia:

- papier A4 i duże czyste kartony,
- długopisy,
- kolorowe markery

Ćwiczenie krok po kroku**Poznajemy grupę (15-20 minut)**

Koordynator wita uczestników, przedstawia się i zaprasza ich do podzielenia się swoim imieniem oraz ulubionym hobby, którym zajmują się w wolnym czasie, lub jakąś pozytywną cechą.

Kontynuacja (10 minut)

Koordynator czyta:

Z książki „Mały Książę” Antoine’a de Saint-Exupéry’ego, fragment „Kiedy lis spotyka księcia”. Od „kiedy lis powiedział: «Dzień dobry»”, lis powiedział, aż do „najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”, powtarzał Mały Książę, aby na pewno to zapamiętał.

Praca w parach (15-20 minut)

Koordynator poleca uczestnikom dobranie się w pary i zachęca ich do dyskusji na temat obrazów, które im się kojarzą i które zrobiły na nich wrażenie. Zachęca również do dyskusji na temat myśli, obrazów i odczuć, które pojawiły się podczas słuchania opowieści.

Wspólna dyskusja (20 minut)

Pary dzielą się tym, co wynikało z dyskusji, a po jej zakończeniu koordynator przeformułowuje to, co zostało powiedziane.

Połączenie poprzednich par w czteroosobowe grupy (30 minut).

Koordynator poleca uczestnikom podzielenie się pozytywnym doświadczeniem związanym z budowaniem więzi – relacji w społeczności szkolnej i omówienie tego doświadczenia w oparciu o następujące kwestie:

- Jak się czujemy, gdy nawiązujemy więzi z innymi?
- Jakie umiejętności, zdolności, wartości pomagają nam nawiązywać relacje z innymi?
- Co nam to utrudnia, jakie są przeszkody?

Następnie na dużym papierze uczniowie mają narysować dużą stokrotkę (kwiat). Piszą słowo „więź” w centrum i na płatkach, a w dowolnym miejscu umieszczają umiejętności, wartości i zdolności. Muszą również znaleźć miejsce na przeszkody.

Wspólna dyskusja (30 min)

Grupy dzielą się tym, co przygotowały, a koordynator przeformułowuje wszystko, co zostało usłyszane, ale dodaje również to, co jego zdaniem nie zostało powiedziane, a jest ważne.

Zakończenie (10 min)

Koordynator przed końcem warsztatów daje uczestnikom polecenie, aby podzielili się jednym słowem lub jednym zdaniem tym, co zapamiętali z warsztatów.

Zasoby (np. książki, linki, artykuły, filmy):

- **Antoine de Saint Exupéry.** (2017). *Mały księż*

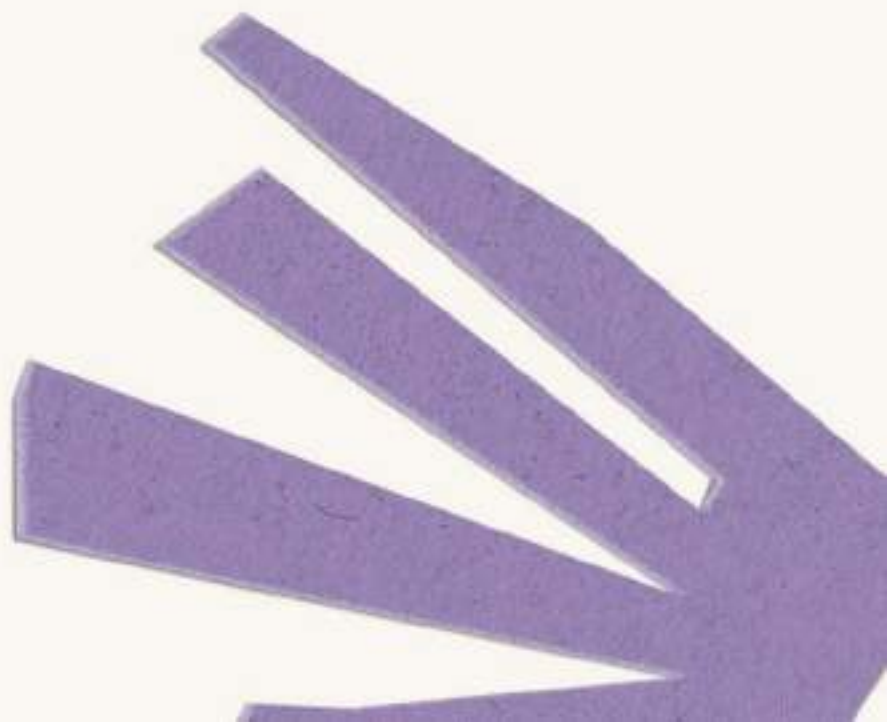
Nasze uwagi i wytyczne (co się sprawdza, a co może pójść źle, w jaki sposób ta praktyka „pasuje” do tej grupy docelowej itp.)

Uczestnicy:

1. Odkrywają jak ważny jest czas, który przebywamy razem i dbanie o siebie nawzajem, gdyż nie zdarza się to często w życiu codziennym, zawodowym i osobistym.
2. Potrafią dyskutować merytorycznie, a nie powierzchownie, na ważne tematy dotyczące społeczności szkolnej.
3. Rozumieją, jak ważna jest ich rola we współtworzeniu tego, co się dzieje, a także we współtworzeniu relacji – więzi społeczności szkolnej.

ODKRYJ MIEJSCE, W KTÓRYM MIESZKASZ, POPRAZ FOTOGRAFIĘ

Edukator:	CEIS
Data:	24.01.2025
Liczba uczestników:	8-10



Grupa docelowa:

Migranci/osoby uzależnione od narkotyków/Każdy

Może być stosowany przez różne grupy uczestników, od 10 lat do osób dorosłych w dowolnym wieku.

Cele/ Zadania:

- Stworzenie okazji do pracy zespołowej między uczestnikami
- Poprawa umiejętności komunikacyjnych
- Odkrycie korzyści płynących z czytania i poznanie zasad funkcjonowania biblioteki
- Spojrzenie na świat z innej perspektywy i nauczenie się szacunku do środowiska
- Zwiększenie poziomu uwagi podczas obserwacji
- Nauka obsługi aparatu fotograficznego
- Usprawnienie procesu decyzyjnego
- Reaktywacja emocji i odkrycie nowych zasobów

Podstawy teoretyczne:

Promowanie równości szans dla osób wykluczonych zawsze stanowiło ważną część pracy wykonywanej w naszej organizacji. Dobra praktyka oznacza znalezienie sposobu na realizację działania, które udowodniło swoją skuteczność w różnych kontekstach i sytuacjach. Znalezienie dobrej praktyki może być czasem wyzwaniem, zwłaszcza w kontekście integracji społecznej. Aby osiągnąć ten cel, cel każdego działania musi stawiać osobę potrzebującą w centrum każdej interwencji pomocowej.

Wizja świata, która inspirowała do podejścia stawiającego osobę w centrum, jest podtrzymywana przez przekonanie, że osoba może wykorzystać zasoby, które nie mogły zostać wykorzystane z powodu trudnej sytuacji, która na to nie pozwalała. Dobra praktyka pomoże osobie w samodoskonaleniu się, a tym samym w uczestnictwie w życiu społecznym.

Konstrukcja sieci między usługami: zdrowiem psychicznym, opieką medyczną i społeczną, edukacją, sztuką i aspektami kulturalnymi ogólnie rzecz biorąc, odgrywa ważną rolę w pomaganiu osobie w włączeniu się w życie społeczne.

To jeden z przykładów dobrej praktyki, która nie wymaga specjalistycznej interwencji i może być stosowana w różnych środowiskach, z różnymi grupami uczestników.

Materiały i narzędzia:

- nieformalne otoczenie,
- aparaty fotograficzne

Ćwiczenie krok po kroku

- Niewielka grupa uczestników – ośmiu – pochodzących z różnych regionów, w tym dwóch z różnych krajów, miała możliwość przeprowadzenia badań na terenie.
- Spotkania odbywały się raz w tygodniu i trwały około godziny, a uczestnicy dzielili się swoimi doświadczeniami na temat wiedzy fotograficznej i hobby.
- Zaproponowano seminarium na temat fotografii z wykorzystaniem książki znanego fotografa Steve'a McCurry'ego.
- Uczestnicy musieli poszukać lokalnych przepisów kulinarnych.
- Ponadto uczestnicy zostali poproszeni o zrobienie zdjęć, a następnie wybranie kilku z nich do wewnętrznego konkursu.
- Uczestnicy odwiedzali lokalną bibliotekę w celu poszukiwania informacji.
- Zaaranżowano lekcji gotowania, podczas których lokalni mieszkańcy przygotowywali typowe przepisy kulinarne.

Przykład: Korzystając z książki Steve'a MC Curry'ego „Umbria Collection”, uczestnicy odkrywają Umbrię (region we Włoszech) i jej kolory, sztukę, typowe przepisy i styl życia lokalnych mieszkańców.

Umbrię McCurry opisał jako tęczę, która w jednym kolorze potrafi oddać całą jej historię, sztukę i osobliwości: błękit nieba i jezior, biel wodospadów Marmore, migdałowców i gór zimą; żółty kolor pól pełnych kukurydzy, słoneczników i zbóż; czarny kolor trufl i czerwony kolor jej serca.

Wychodząc od błękitu, uczestnicy mieli za zadanie znaleźć w książkach, sztuce i fotografii opowieści o słynnych jeziorach, rzekach i przepisach na potrawy z fasoli rosnącej w pobliżu jeziora.

Po przeprowadzeniu badań musieli wykonać zdjęcia, które mogłyby uwiecznić ich badania. To samo zrobiono z badaniem dotyczącym żółtego koloru, dotyczącym Giotto, artysty, który używał złota w swoich obrazach, o złotym mieście (Orvieto), o serze i cieście kukurydzianym przygotowywanym jako wspólne kulinarne doświadczenie w Umbrii.

To doświadczenie zakończyło się konkursem fotograficznym. Wystawa fotograficzna, na której serwowano typowe potrawy, wyjaśniała zwiedzającym emocje, które skłoniły ich do zrobienia zdjęć, oraz powody ich wyboru. Na zakończenie tego doświadczenia odbyła się wizyta w jednym z miejsc (Orvieto) opisanych przez uczestników.

Zasoby (np. książki, linki, artykuły, filmy):

- Steve McCurry (2014) Sudest 57. Sensational Umbria.
- Chiara Frugoni, Steve McCurry, D. Brovedan 24 ore di cultura, 2006. Il cammino di Francesco. Natura e incanto nella Valle Santa Reatina- Mondadori . Le storie dietro le fotografie.
- Steve McCurry, Marta De Ponte, Valentina Palombi, 2020 Mondadori Elect
- Muriel Deutch Lezak (1995) Neuropsychological Assessment.–Third edition. Oxford University Press, Cognitive functions 239-245

Nasze uwagi i wytyczne (co się sprawdza, a co może pójść źle, w jaki sposób ta praktyka „pasuje” do tej grupy docelowej itp.)

Projekt odbył się w ośrodku rehabilitacyjno-terapeutycznym, którego mieszkańcy pochodzili z różnych regionów, a nawet z różnych krajów (Rumunia, Mołdawia). Wykorzystano fotografię, aby zaangażować grupę młodych dorosłych w literaturę, badanie typowych aktywności i przepisów kulinarnych z terenu ośrodka. Doświadczenie zostało przeprowadzone przez edukatora.

OPINIE UCZESTNIKÓW:

Ciekawie było dla nich nauczyć się patrzeć na przyrodę z innej perspektywy, rozmawiać z mieszkańcami regionu i poznać ich zwyczaje. Możliwość wystąpienia przed osobami, które przyszły zobaczyć wystawę, pomogła im w innym podejściu do kultury.

ASPEKTY UJĘTE W TYM DOŚWIADCZENIU:

Koncentracja: wprowadzanie informacji do centralnego układu przetwarzania informacji odbywa się poprzez stymulację sensoryczną, poprzez percepcję. Szczegóły do odkrycia w przyrodzie, na zdjęciach, w sztuce mogą pomóc w zwiększeniu poziomu uwagi.

Socjalizacja: możliwość zadawania pytań innym o ich zwyczaje, sztukę i otoczenie pomogła uczestnikom wyjść ze strefy komfortu i nawiązać kontakty towarzyskie z osobami z różnych miejsc i w różnym wieku.

Zdolności uczenia się: funkcje poznawcze związane z korzystaniem z aparatu fotograficznego obejmują język, pamięć i obwody logiczne, a także koordynację wzrokowo-ruchową i myślenie abstrakcyjne.

Umiejętności pamięciowe i językowe: opowiadanie historii pobudza przepływ zachowań werbalnych, rozwija umiejętność organizowania i utrwalania myśli.

Edukacja rówieśnicza poprzez dzielenie się zdobytymi informacjami i przekazywanie ich innym.

CINEFORUM PSYCHOPEDAGOGICZNE (FESTIWAL KINA)

Edukator:	CEIS
Data:	03.03.2025
Liczba uczestników:	15

Grupa docelowa:

Każdy może być uczestnikiem

Nasz projekt obejmował grupę osób uzależnionych od narkotyków

Cele/ Zadania:

Dogłębne przeanalizowanie aspektów i/lub kwestii dotyczące danej osoby.

Zbadanie sytuacji i różnych typów osobowości w celu lepszego zrozumienia relacji w życiu.

Przeanalizowanie kwestii dotyczących życia wewnętrznego danej osoby i rozpoznanie technik rozwiązywania problemów i radzenia sobie z nimi.

Podstawy teoretyczne:

Idea wykorzystania filmu jako narzędzia terapeutycznego sięga lat 50. XX wieku, kiedy opublikowano pierwsze pionierskie prace opisujące, jak niektóre filmy mogą być wykorzystywane w grupowej psychoterapii pacjentów psychiatrycznych.

W kinie, na poziomie neurologicznym, wykazano, że system wideo wywołuje jeszcze silniejszą aktywację niż w teatrze: ten proces identyfikacji tworzy silną więź emocjonalną i sprawia, że widzowie odczuwają głęboką empatię i świadomość, gdy emocje postaci są ukazywane i przekazywane.

Terapia umysłu, rozwijana od 1978 roku, doskonale ilustruje ludzką zdolność do rozpoznawania i opisywania własnych stanów psychicznych, emocji i emocji innych: postacie w filmie mogą odgrywać bardzo ważną rolę w aktywowaniu tych psychologicznych procesów świadomości i empatii.

Kino może odgrywać rolę w dynamice interpersonalnej, międzypokoleniowej i intrapersonalnej. Może być źródłem konfrontacji i sposobem komunikacji w rodzinie, ale może również pomóc w identyfikacji z postaciami, w których odnajdujemy podobne doświadczenia rodzinne: nastolatek, który doświadcza silnych emocji i nie ma kontekstu, w którym mógłby o nich mówić, może wykorzystać kino jako pierwsze narzędzie do uświadomienia sobie własnych emocji.

Ta aktywacja nie ma takich samych efektów i nie jest taka sama u każdej osoby: najwyraźniejsze rozróżnienie występuje z pewnością między dorosłymi a dziećmi.

U dorosłych aktywacja jest głównie „pozytywna”: dotyczy takich aspektów jak empatia, rozumowanie i świadomość, choć nie jest identyczna u wszystkich, biorąc pod uwagę silny związek między aktywacją, kontekstem i doświadczeniem osobistym.

Nawet w konfrontacji z treściami „negatywnymi”, dla dorosłych doświadczenie i kontekst są bardzo ważne: niektórzy odczuwają odrazę, inni ciekawość, istnieją różne progi aktywacji w zależności od doświadczenia i profilu osobowości, ale nie ma jednorodności.

Wykorzystanie filmu w terapii pacjentów jest doskonałą dodatkową techniką, gdyż ułatwia zarówno wgląd terapeutyczny, jak i nawiązanie terapeutycznego sojuszu między pacjentem a psychoterapeutą.

Materiały i narzędzia:

filmy

Ćwiczenie krok po kroku:

W naszym przypadku praca odbywała się co dwa tygodnie. We wtorki oglądaliśmy film, a w kolejny czwartek debatowaliśmy. Bardzo ważne jest, aby osoba prowadząca pracę przygotowała 5 lub 6 wskazówek w dniu debaty, znając już film, aby ułatwić użytkownikom odnalezienie się w działaniach, uczuciach i postawach. Wskazówki powinny być podsumowane na flipcharcie, wyraźnie widocznym dla uczestników.

Przy liczbie około 15 uczestników, warto zaproponować 1,5 godziny na dyskusję.

Po prezentacji tablicy bodźców, uczestnicy powinni mieć minutę lub dwie na przeczytanie i refleksję nad tym, co zapisaliśmy.

Nie trzeba dodawać, że nie ma sensu oceniać walorów artystycznych filmu, poza powiązaniem ich z osobistymi powodami poruszenia daną sceną i tym, jak ta emocja odnosi się do czyjejś historii. Ma to również znaczenie negatywne – odrzucenie pewnych scen może świadczyć o podobnych negatywnych doświadczeniach, a uczestnikom należy pomóc w wyrażeniu tego.

PRZYKŁAD:

Filmy proponowane w tej edycji to „28 dni”, „Il circo della farfalla” (krótki film włoski), „Al lupo al lupo” (włoski), „Miłość Larsa”. Nie chodzi tu tyle o filmy, w tym przypadku włoskie, co o treść. Każdy kraj może wybrać inny film.

„28 dni”: Przygoda dziewczyny uzależnionej od substancji psychoaktywnych w społeczności terapeutycznej jako alternatywny wyrok wydany przez sędziego. Kobieta odbywa własną podróż od nieświadomości swojego problemu do pełnej świadomości, z pomocą towarzyszy ze społeczności i personelu ośrodka.

Tematy do poruszenia: zależność, koncepcja wspólnoty/komunii, odpowiedzialność, akceptacja stopniowych zmian, ale także obowiązek wobec siebie, aby zrobić pierwszy krok, odbudowa relacji rodzinnych, związana z przyznawaniem się do własnych błędów.

„Il circo della farfalle”: historia mężczyzny z ciężką niepełnosprawnością, który, wspomagany przez kreatywnego i zdrowo indywidualistycznego ducha cyrkowego konferansjera, odnajduje swoją własną drogę i własny talent, w przeciwieństwie do przeszłości pełnej kpin i dewaluacji samego siebie. Nie dzieje się to bynajmniej poprzez litowanie się nad innymi, lecz poprzez prowokację i przypomnienie o obowiązku kochania siebie.

Tematy do poruszenia: różnorodność, uprzedzenia wobec innych i uprzedzenia wobec siebie, bezwarunkowa akceptacja, znaczenie rozpoznawania własnych talentów, znaczenie pracy zespołowej we wspólnym zaangażowaniu i wzajemnej solidarności.

„Al lupo al lupo”: Pozornie komedia w stylu Carlo Verdone, a zarazem intensywna rodzinna przygoda.

Tematy do poruszenia: brak kluczowych postaci, braterstwo-siostrzeństwo, akceptacja różnorodności, niezdolność do troski o innych, dostrzeganie uznania innych w zazdrości, przebaczenie.

„Lars i prawdziwa dziewczyna”: bardzo zamknięty w sobie i samotny chłopiec zakochuje się w naturalnej wielkości lalce kupionej w internecie. Miejscowość, w której mieszka, w północnej Europie, początkowo krzywi się na ekstrawagancję tego działania, ale stopniowo, za pośrednictwem lekarza postanawia zaakceptować „kobietę” jako swoją.

Tematy do poruszenia: trudności w relacjach emocjonalnych, próba ucieczki od nich, przyjęcie przez grupę-wspólnotę jednostki w trudnej sytuacji, bezwarunkowa akceptacja i odwaga w stawianiu czoła chorobie psychicznej. Grupa zmienia jednostkę, a jednostka zmienia grupę, szacunek dla tego, co niezrozumiałe.

Zasoby (np. książki, linki, artykuły, filmy):

- M. Prados, "The use of films in psychotherapy"; American Journal of Orthopsychiatry, 21, 1/4, 1951;
- M. Christie, M. McGrath, "Man Who Catch Fly With Chopstick Accomplish Anything: Film in Therapy - The Sequel", Australian and New Zealand journal of Family Therapy, 1989;
- J. M. Turley, A. P. Dreyden, "Use of a horror film in psychotherapy", Journal of American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 1990;
- M. Fleming, R. Piedmont, C. Hiam, "Images of Madness: Feature Films in Teaching Psychology", Teaching of Psychology, 17(3), 185, October 1990;
- N. Friedman, "Harold and Maude: an experiential therapy case", Review of Existential Psychology and Psychiatry, 1981;
- G. K. Lampropoulos, N. Kazantzis, F. P. Deane; "Psychologists' use of motion pictures in clinical practice", Professional Psychology: Research e Practice, 2004;
- website: www.cinemapsiche.it;
- D. Wedding, R. M. Niemiec, "The clinical use of films in psychotherapy", Journal of Clinical Psychology; 59, 207/215, 2003;
- Franco De Felice, Alessandro Pascucci, "Cinema e psicopatologia", Aracne, 2007

Nasze uwagi i wytyczne (co się sprawdza, a co może pójść źle, w jaki sposób ta praktyka „pasuje” do tej grupy docelowej itp.)

Większość pracy nad sukcesem festiwalu filmowego spoczywa na organizatorze.

Po pierwsze, powinien on/ona wybrać filmy, które zna. Powinien/a mieć wyklarowany cel, jaki chce osiągnąć oglądając dany film, jakie rezultaty chce osiągnąć w kontekście jednostki, grupy lub obu. Przygotowanie punktów do dyskusji przed spotkaniem i właściwe przeprowadzenie debaty po filmie to jego/jej zadanie.

Inne filmy, które można wykorzystać w pracy z klientami uzależnionymi od narkotyków, to:

„Something has changed” (zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne), „Mr. Jones” (zaburzenie afektywne dwubiegunowe), „W głowie się nie mieści” (przyjemna, ale głęboka kreskówka o ludzkich emocjach).

Należy pamiętać, że pierwsze dwa filmy dotyczą prawdziwych zaburzeń psychicznych, choć utrzymane są w komediowym stylu.

Następnie „Po drugiej stronie ogrodu”, „Chleb i tulipany”, „Obiad w środku sierpnia”, „On, ona i on” (Le fate ignoranti).

Jednak to prowadzący zajęcia musi znaleźć filmy odpowiednie do kontekstu, pamiętając, że zbyt długie oglądanie może zmęczyć uczestników.

Zazwyczaj polecam gatunek komediowy o ważnej tematyce: pozwoli to uniknąć nudy i ułatwi proces samopoznania.

PS Film lub serię filmów należy wybrać w zależności od celu, który chcemy osiągnąć.

Wykorzystaliśmy go również w centrum muzycznym z młodzieżą, aby zapoznać ich z innymi rodzajami muzyki, omówić różne style muzyczne i rolę, jaką muzyka może odgrywać w życiu człowieka, a także nauczyć ich, jak stawiać czoła wyzwaniom i trudnościom.

WYMIANA PERSPEKTYW

Edukator:	CEIS
Data:	26.02.2025
Liczba uczestników:	Dowolna

Grupa docelowa:

Każdy może być uczestnikiem

Cele/ Zadania:

- Zrozumienie innych oraz napotykanym przez nich trudności,
- Wymiana punktów widzenia i perspektyw,
- Osiągnięcie bardziej otwartej postawy.

Podstawy teoretyczne:

To proste ćwiczenie wykorzystujące technikę Teatru Uciśnionych.

Teatr Uciśnionych (ang. Theatre of The Opressed) to artystyczno-edukacyjne narzędzie stworzone w celu generowania zmian w jednostce i świecie poprzez dialog i konfrontację. To metoda teatralna stworzona w latach 60. XX wieku przez Augusto Boala, brazylijskiego reżysera i reżysera teatralnego, której celem jest dostarczenie narzędzi do osobistej, społecznej i politycznej zmiany dla każdego, kto znajduje się w sytuacji opresji, poprzez zastosowanie wielu technik.

Boal, zainspirowany brazylijskim pedagogiem Paulo Freire i jego dziełem „Pedagogika Uciśnionych”, postanowił wprowadzić teatr do życia ludzi, pokazując, że każdy człowiek może wpływać na rozwój społeczno-polityczny. Będąc w Europie, mówił o ucisku psychologicznym typowym dla współczesnej kultury zachodniej.

Ta metoda teatralna została stworzona przede wszystkim po to, aby umożliwić osiągnięcie „uświadomienia” jednostki poprzez dialog i konfrontację z innymi, w celu generowania osobistych zmian i transformacji społeczeństw. Jest to zatem rodzaj ścieżki edukacyjnej, na której człowiek ma możliwość rozwijania swoich zdolności intuicyjnych i sensorycznych, doświadczania swoich umiejętności komunikacyjnych i cielesnych poprzez spotkania z innymi. W Teatrze Uciśnionych nie chodzi tyle o tworzenie teatru, co o to, aby inscenizacja prowokowała do refleksji i pobudzała uczestników do działania.

Nie trzeba być aktorem/ aktorką.

Kreatywność jest elementem pomagającym w rozwiązywaniu problemów społecznych.

Techniki teatralne Teatru Uciśnionych Augusto Boala wykorzystują narzędzia twórcze oparte na Pedagogice Uciśnionych Paulo Freire'a.

Głównym celem jest rozwijanie praw człowieka.

Wszystkie techniki opierają się na początkowej narracji uczestnika, a następnie na konstruowaniu obrazów proponowanych przez niego i/lub publiczność oraz na kolejnych improwizacjach (rzeczywistych, symbolicznych, fantastycznych i groteskowych...), które pozwalają na bogatą i sugestywną eksplorację.

Ta technika jest narzędziem analitycznym służącym do tworzenia odpowiedzialnych i szczęśliwszych społeczeństw, stosowanym we wszystkich dziedzinach aktywności społecznej, takich jak edukacja, kultura, sztuka, polityka, praca socjalna, psychoterapia, programy nauczania alfabetyzacji i zdrowie.

Materiały i narzędzia:

Jedno zdjęcie dziwnej wioski/zamku

Ćwiczenie krok po kroku:

Spotkanie rozpoczyna się od kilku ćwiczeń na "przetamianie lodów".

Możesz wybrać dowolne ćwiczenie, w zależności od tego, czy uczestnicy się znają. (10 minut)

Część pierwsza – praca w grupach

Prowadzący następnie dzieli uczestników na grupy i wręcza każdej grupie ten sam obrazek przedstawiający inną wioskę.

Prowadzący wyjaśnia, że każda wioska ma swoje własne zasady wstępu i zamieszkania w niej. Każda grupa sama decyduje, które z zasad są jej (prawdziwe/symboliczne/fantastyczne/groteskowe). (minimum 30 minut).

Zasady będą tajemnicą każdej grupy.

Część druga – Grupy spotykają się i wymieniają.

Grupa A dociera do Grupy B i próbuje wejść do swojego miasta/wioski. Każdy członek grupy próbuje wejść, mówiąc, co posiada/czym jest, aby sprawdzić, czy zgadza się to z zasadami ustalonymi przez grupę B.

Grupa B odpowiada tylko „tak” lub „nie”. (20 minut)

Następnie uczestnicy wymieniają się rolami, a grupa B próbuje wejść do miasta A. (20 minut)

Część trzecia – Informacja zwrotna i analiza

Ćwiczenie kończy się. Uczestnicy ponownie spotykają się, a prowadzący zabiera głos, wyjaśniając, że wcielili się w rolę imigrantów, gdy nadeszła ich kolej na wejście do miasta drugiej grupy. Pozostali uczestnicy to pracownicy administracyjni miasta/państwa (policja, służba celna itp.).

I odwrotnie, gdy role się zmieniały.

Prowadzący prosi uczestników o refleksję i przemyślenie, co i jak czuli się w różnych pozycjach.

To samo czują imigranci przybywający do obcego kraju. (30 minut)

Zasoby (np. książki, linki, artykuły, film):

- Theatre of the oppressed (Boal, 1979)
- Multiple Image of Happiness (Boal, 1992)
- <https://www.csvemilia.it/wp-content/uploads/2020/09/MAZZINI-Boal-Freire-e-il-teatro-dellOppresso.pdf>
- Il Teatro dell'Oppresso in educazione (A. Gigli, A. Tolomelli, A. Zanchettin, 2008)
- Szeman, Ioana. "Lessons for Theatre of the Oppressed from a Romanian Orphanage." *New Theatre Quarterly* 21, no. 4 (October 19, 2005): 340–57.
<http://dx.doi.org/10.1017/s0266464x05000217>
- Warner, Lesley. "Theatre of the oppressed and homeless." *Mental Health Practice* 11, no. 8 (May 2008): 16–17. <http://dx.doi.org/10.7748/mhp.11.8.16.s17>.
- Howard, Leigh Anne. "Speaking theatre/doing pedagogy: re-visiting theatre of the oppressed." *Communication Education* 53, no. 3 (July 2004): 217–33.
<http://dx.doi.org/10.1080/0363452042000265161>
- Gursel-Bilgin, Gulistan. "Theatre of the Oppressed for Critical Peace Education Practice: Difficult Dialogues in the Turkish University Classroom." *Forum Modernes Theater* 33, no. 1-2 (June 13, 2022): 54–69.

<http://dx.doi.org/10.24053/fmth-2022-0005>

- Pedagogy of the oppressed (Freire, 1970) <https://envs.ucsc.edu/internships/internship-readings/freire-pedagogy-of-the-oppressed.pdf>

Nasze uwagi i wytyczne (co się sprawdza, a co może pójść źle, w jaki sposób ta praktyka „pasuje” do tej grupy docelowej itp.)

To było fantastyczne i zabawne ćwiczenie. Co zaskakujące, na końcu okazało się, że ma ono poważny cel. Ćwiczenie to zmusiło uczestników do zrozumienia trudności imigrantów i do myślenia w inny sposób. To ćwiczenie jest prostym przykładem tego, jak Teatr Uciśnionych pozwala uczestnikom zgłębiać różne sytuacje życiowe i formułować strategie radzenia sobie z nimi. Jak pokazuje bibliografia, można je stosować również w przypadku niepełnosprawności lub innych sytuacji, wystarczy znaleźć odpowiedni obraz, aby stworzyć „historię”, która wymusza zamianę ról i miejsc.

“ŁAWICA”- UKŁAD RUCHU OPARTY NA IMPROWIZACJI KONTAKTOWEJ

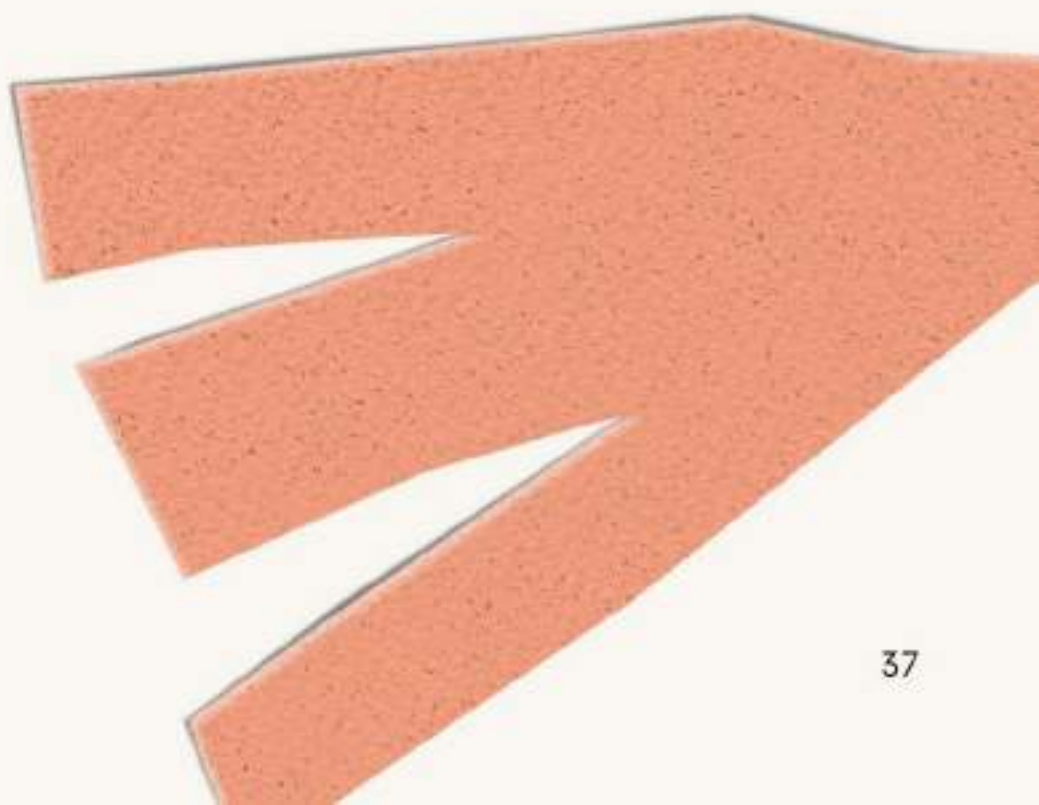
Edukator:	Profesjoniści zajmujący się tańcem i ruchem
Data:	11.12.2024
Liczba uczestników:	12

Grupa docelowa:

Dzieci od 10 lat / dorośli / osoby starsze zagrożone wykluczeniem społecznym

Cele/ Zadania:

- rozwijanie poczucia przynależności
- poprawianie komunikacji, zwłaszcza niewerbalnej, w grupie
- wzmacnianie poczucia własnej wartości i świadomości ciała uczestników
- wprowadzanie uczestników do metody Improwizacji kontaktowej i jej korzyści
- rozwijanie postawy „tu i teraz”



Podstawy teoretyczne:

Improwizacja kontaktowa (ang. Contact Improvisation, skrót CI) to oparta na dotyku, relacyjna forma tańca, która pojawiła się w latach 70. Jej twórca, Steve Paxton, był amerykańskim tancerzem i choreografem. Ruchy improwizacji kontaktowej są spontaniczne, a jednocześnie celowe, zapraszające i reagujące na siebie nawzajem. Opierają się na zabawie z wzajemnymi siłami pędu, bezwładności, tarcia i grawitacji.

„Improwizacja kontaktowa to nie tylko budowanie zestawu umiejętności mięśniowych, lokomocyjnych, propriocepcji i sensoryczno-motorycznych, ale także wychodzenie tańca poza performatywne myślenie w działaniu w kierunku mniej z góry określonego, bardziej wylaniającego się sposobu bycia”. LEARNIing Landscapes | Wiosna 2022, Tom 15, Nr 1

Improwizacja kontaktowa (CI) może przynieść szereg korzyści, szczególnie w zakresie rozwoju fizycznego, emocjonalnego i społecznego:

1. Świadomość ciała i koordynacja fizyczna

CI zachęca uczestników do eksplorowania ruchu i lepszego dostrojenia się do swojego ciała. Może to poprawić zarówno motorykę małą, jak i dużą, ponieważ dzieci uczą się płynnie poruszać z innymi i reagować na różne bodźce fizyczne. Poprawia równowagę, siłę i elastyczność.

2. Rozwój społeczny i emocjonalny

Ponieważ CI często wiąże się z pracą w parach, sprzyja zaufaniu, współpracy i komunikacji niewerbalnej. Uczestnicy uczą się słuchać ciała partnera i reagować na wspólne ruchy, co wzmacnia pracę zespołową i empatię. Improwizacyjny charakter CI pozwala na fizyczne wyrażanie emocji, co może być szczególnie pomocne dla osób, które mają trudności z werbalizacją uczuć. Wspólne doświadczenie ruchowe buduje poczucie własnej wartości i pewność siebie, a także poczucie spełnienia.

3. Kreatywność i rozwiązywanie problemów

CI zachęca do nieszablonowego myślenia i odkrywania unikalnych sposobów poruszania ciałem. Ta swoboda wzmacnia kreatywność i zdolność do rozwiązywania problemów, ponieważ dzieci odkrywają nowe sposoby interakcji z innymi i otoczeniem. Ponieważ nie ma ustalonej choreografii, uczestnicy uczą się elastyczności i adaptacji do zmieniających się okoliczności, co pomaga rozwijać odporność i zdolność adaptacji w innych dziedzinach życia.

4. Uważność i koncentracja

CI zachęca do skupienia i bycia obecnym, ponieważ opiera się na ciągłym wsłuchiwanie się zarówno w swoje ciało, jak i w partnera. Może to poprawić uważność i koncentrację.

5. Interakcje społeczne i wspólnota

CI jest często praktykowana w grupach, dzięki czemu daje szansę na poznawanie nowych ludzi, nawiązywanie przyjaźni i budowanie poczucia wspólnoty. W kontekście ruchu uczestnicy uczą się radzić sobie z nieporozumieniami lub różnicami zdań poprzez sygnały fizyczne, a nie werbalne konfrontacje, promując umiejętności pokojowego rozwiązywania konfliktów.

Ćwiczenie krok po kroku

Rozgrzewka - 10 min

1. Roll up i roll down x 10, skupiając się na oddechu i płynności ruchu
2. Rozgrzewka stawów, zaczynając od stóp, kolan, bioder, szyi, ramion i nadgarstków - np. 5 okrążeń w każdym kierunku każdą parą stawów

Ćwiczenie 1 - 10 min

Wariant 1. Uczestnicy mogą swobodnie chodzić po sali i muszą zwrócić uwagę na osobę, którą mijają.

Wariant 2. Uczestnicy mogą swobodnie chodzić po sali i muszą zwrócić uwagę na osobę, którą mijają, i zatrzymać się na chwilę przed sobą (pozdrowiając się bez słów).

Wariant 3. Uczestnicy mogą swobodnie chodzić po sali i muszą zwrócić uwagę na osobę, którą mijają, i przybić sobie piątkę.

Ćwiczenie 2 „Rodzice wrócili!” - 10 min

Uczestnicy poruszają się swobodnie po sali, a gdy prowadzący powie „Rodzice wrócili!”, wszyscy muszą jak najszybciej położyć się na plecach, zamknąć oczy i nie wydawać żadnego dźwięku. W dowolnym momencie (z zamkniętymi oczami) jeden z uczestników może zainicjować wstanie (mogą otworzyć oczy po wstaniu) i ponownie swobodnie się poruszać. Grupa może poruszać się swobodnie do następnego „ostrzeżenia” od prowadzącego. Ćwiczenie można powtarzać kilka razy, w zależności od grupy. Mówienie i gestykulacja są zabronione. Uczestnicy muszą „czuć” grupę.

Ćwiczenie 3 „Ławica” - 45 min

W tym ćwiczeniu uczestnicy tworzą ławicę. Są zaproszeni do poruszania się jako jeden zespół. Na tym etapie nie używamy muzyki. Celem jest „stuchanie” siebie nawzajem i osiągnięcie harmonii ruchowej, tak aby każdy ruch ręki uczestnika dawał sygnał pozostałym. Każdy może zainicjować ruch. Grupa – ławica – może poruszać się swobodnie, skupiając się na sobie nawzajem. Podczas tego ćwiczenia uczestnicy są zachęceni do zmiany kierunku, poruszania się w różnym tempie i tempie. Nauczyciel pełni rolę moderatora i jest proszony o nadanie ram sekwencji ruchowej stworzonej przez grupę. Na koniec grupa może stworzyć improwizowaną choreografię, jeśli zechce.

Wyciszenie i dyskusja – 15 min

Ćwiczenia oddechowe – 5 min

Siedzenie lub leżenie, skupienie się na oddechu i uwolnieniu napięcia. Delikatna muzyka w tle.

Dyskusja na temat warsztatu – 10 min

Pytania np.:

Co było dla mnie łatwe, a co trudne?

Jak czuję się w grupie?

Czy łatwo mi komunikować się z innymi poprzez ruch? Dlaczego tak lub dlaczego nie?

Zasoby (np. książki, linki, artykuły, film):

- Cynthia J. Novack „Sharing the Dance: Contact Improvisation and American Culture”, 15 sierpnia 1990 r.
- https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1844&context=expressive_theses
- <https://contredanse.org/en/Authors/steve-paxton/>
- https://digitalcommons.lesley.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1336&context=expressive_theses
- https://www.youtube.com/watch?v=_82Od5NM4LI&ab_channel=WalkerArtCenter
- https://www.youtube.com/watch?v=hllRjfto7o0&t=75s&ab_channel=TEDxTalks

Nasze uwagi i wytyczne (co się sprawdza, a co może pójść źle, w jaki sposób ta praktyka „pasuje” do tej grupy docelowej itp.)

Ćwiczenia 1 i 2 budują niewerbalną więź między uczestnikami, a także poczucie przynależności do grupy. Te proste i przyjemne ćwiczenia, pośrednio skupiając uwagę uczestników na „tu i teraz”, pozwalają im pracować jako jedna całość w głównej części warsztatu, ćwiczeniu „ławica”. Warsztaty te sprawdzają się niezależnie od grupy wiekowej.

Wyzwania:

W pracy z dorosłymi osiągnięcie „obecności” w ciele może być największym wyzwaniem. Wielu dorosłych, ze względu na słabą świadomość ciała, woli pracować z ciałem poprzez umysł, co jest przeciwieństwem tego, co zamierzamy osiągnąć za pomocą CI. Krótkie ćwiczenie relaksacyjne/oddechowe lub osobiste wsparcie może być pomocne w takich przypadkach.

Jak w przypadku wszystkich rodzajów ruchu, wyzwaniem może być niska samoocena uczestników, która sprawia, że uważają, że nie poruszają się w „poprawny” sposób i mają tendencję do mentalnej kontroli nad ruchem swojego ciała. W takiej sytuacji kluczowe jest zapewnienie pozytywnego wsparcia emocjonalnego i ciągłe skupianie uwagi na ciele i oddechu.

„ŚWIADOMOŚĆ RUCHU” – BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI RUCHU W OPARCIU O ANALIZĘ RUCHU LABANA I IMPROWIZACJĘ KONTAKTOWĄ

Edukator:	Profesjoniści zajmujący się tańcem i ruchem
Data:	14.01.2025
Liczba uczestników:	10-12

Grupa docelowa:

Dzieci od 10 lat / młodzież zagrożona wykluczeniem społecznym

Cele/ Zadania:

- rozwijanie świadomości ruchu
- budowanie świadomości ciała
- poprawa komunikacji między uczestnikami
- podniesienie poczucia własnej wartości uczestników
- skupienie się na „tu i teraz” i budowanie postawy uważności

Podstawy teoretyczne:

Analiza Ruchu Labana (LMA) to system opracowany przez Rudolfa Labana, teoretyka tańca XX wieku, który ma pomóc zrozumieć złożoność ruchu człowieka. LMA jest wykorzystywana przez tancerzy, terapeutów, pedagogów i wszystkich zainteresowanych zrozumieniem wpływu ruchu na ciało i umysł. Analiza Ruchu Labana pozwala spojrzeć na ruch człowieka w sposób ustrukturyzowany. Dzieli ruch na cztery główne komponenty: Ciało, Wysięk, Przestrzeń i Kształt. Każdy z tych elementów pozwala zrozumieć jak, dlaczego, gdzie i jaki jest ruch danej osoby.

LMA oferuje wspólny język do analizy ruchu, dzięki czemu jest przydatna nie tylko w tańcu, ale także w takich dziedzinach jak terapia, edukacja, a nawet sport. Dzielenie ruchu na te kategorie, LMA pomaga nam zrozumieć nie tylko fizyczne aspekty ruchu, ale także jego wymiar emocjonalny i psychologiczny, który kształtuje sposób, w jaki wyrażamy siebie poprzez nasze ciała.

Kontakt improwizacja (CI) to oparta na dotyku, relacyjna forma tańca, która pojawiła się w latach 70. Jej twórca, Steve Paxton, był amerykańskim tancerzem i choreografem. Ruchy CI są spontaniczne, a jednocześnie celowe, zapraszające i wzajemnie na siebie oddziałujące. Opierają się na wzajemnym oddziaływaniu na siły pędu, bezwładności, tarcia i grawitacji. Udowodniono, że obie metody mają korzystny wpływ psychologiczny na osoby z różnych środowisk i w różnym wieku. Pozwalają budować świadomość ciała, pobudzają kreatywność, podnoszą poczucie własnej wartości oraz budują poczucie więzi i zaufania w grupie. Mogą być stosowane przez tancerzy, nauczycieli tańca i terapeutów.

Materiały i narzędzia: głośnik

Ćwiczenie krok po kroku

Rozgrzewka - 10 min

Roll up i roll down x 10, koncentrując się na oddechu i płynności ruchu

Rozgrzewka stawów, zaczynając od stóp, kolan, bioder, szyi, ramion i nadgarstków - np. 5 okrążeń w każdym kierunku każdą parą stawów

„Zamrożenie” - uczestnicy mogą swobodnie poruszać się w rytm muzyki, ale po jej zakończeniu wszyscy muszą zastygnąć w bezruchu, aż muzyka znów się rozlegnie.

Ćwiczenie 1 - „Cechy” - 15-20 min

Uczestnicy rozstawiają się w sali. Prowadzący przygotowuje wcześniej listę cech ruchowych, którą odczytuje na głos po kolei co około 2 minuty. Uczestnicy muszą wyrazić daną cechę w swoim ruchu przez około 2 minuty. Przykłady cech: powolny, płynny, ciągły, równy, nagły, ostry, nierówny, poszarpany, kołysać się, tam i z powrotem, wahadło, spadać, uwalniać, wibrujący, potrząsać, drżeć, kręcić się, ślizgać się, ciąć, unosić się, wykręcać, uderzać, uderzać itp.

Ćwiczenie 2 - „Obserwuj i powtarzaj” - 15-20 min

W parach: jeden uczestnik porusza się w rytm muzyki przez około 2 minuty, a drugi obserwuje jego ruch. Po upływie czasu zamieniają się rolami, a „obserwator” musi naśladować ruch „obserwatora”. Następnie ponownie zamieniają się rolami. Ćwiczenie należy powtórzyć co najmniej 3 razy. Prowadzący powinien zmieniać muzykę w każdej pauzie, używając różnych gatunków muzycznych, aby za każdym razem inspirować do innego rodzaju ruchu.

Celem jest uświadomienie sobie wzorców ruchowych specyficznych dla każdej osoby oraz rozwinięcie umiejętności skupienia i obserwacji.

Ćwiczenie 3 - „Wypełnij” - 15 min

W parach (uczestnicy mogą teraz zmieniać pary): jeden uczestnik (lider) porusza się swobodnie, a drugi (podążający za nim) stara się wypełnić wolną przestrzeń utworzoną w sylwetce i indywidualnej sekwencji ruchowej drugiej osoby. Uczestnicy zmieniają role co najmniej 3 razy. Czas trwania każdego zadania wynosi od 3 do 5 minut. Ćwiczeniu może towarzyszyć muzyka (podobnie jak w poprzednim przypadku, należy ją często zmieniać), ale równie dobrze można je wykonywać w ciszy. Jeśli zdecydujesz się na muzykę, zwróć uwagę na rytm i tempo - nie może być zbyt szybkie, aby umożliwić uczestnikom wykonanie zadania.

Wyciszenie i dyskusja - 15 min

Ćwiczenia oddechowe - 5 min

Siedzenie lub leżenie, skupienie się na oddechu i uwolnieniu napięcia.

Dyskusja na temat warsztatu - 10 min

Pytania np.:

Jak się czułeś/czułaś, poszukując różnych ekspresji jakości ruchu? Czy masz jakieś preferowane cechy?

Jak się czułeś/czułaś podczas ćwiczeń w parach?

Zasoby (np. książki, linki, artykuły, filmy):

- *Laban for all*, Jean Newlove, John Dalby, Nick Hern Books, 2003
- https://digitalcommons.pace.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1200&context=honorscollege_theses
- <https://labaneffortsinaction.com/labans-efforts#:~:text=Laban%20named%20these%20Effort%20qualities,Flicking%2C%20Slashing%2C%20and%20Gliding.>
- <https://psychomotorischetherapie.info/website/wp-content/uploads/2015/10/LMA-Workshop-Sheet-Laban.pdf>

Nasze uwagi i wytyczne (co się sprawdza, a co może pójść źle, w jaki sposób ta praktyka „pasuje” do tej grupy docelowej itp.)

Ćwiczenia opierają się na improwizacji ruchowej, która pozwala na swobodę ekspresji w bezpiecznej przestrzeni, co może być bardzo wyzwalające, ale jednocześnie trudne. Rolą prowadzącego jest przede wszystkim stworzenie poczucia bezpieczeństwa dla uczestników i delikatne przeprowadzenie ich przez ewentualne przeszkody.

Wyzwania:

W zależności od grupy wiekowej uczestników, utrzymanie koncentracji podczas tych ćwiczeń może być trudne. Nasze mózgi zazwyczaj nie są przyzwyczajone do postawy „tu i teraz”, która jest narzucana uczestnikom podczas proponowanych zajęć. W takich przypadkach ćwiczenia oddechowe i swobodny ruch w rytm muzyki lub po prostu leżenie w ciszy mogą być skuteczne w przywróceniu zdolności koncentracji.

“MÓJ ŚWIAT, TWÓJ ŚWIAT, NASZ ŚWIAT” - WARSZTATY KREATYWNE

Edukator:	Specjaliści od sztuki / terapii sztuką / zdrowia psychicznego
Data:	30.01.2025
Liczba uczestników:	10

Grupa docelowa:

Dzieci w wieku od 7 do 10 lat zagrożone wykluczeniem społecznym

Cele/ Zadania:

- rozwijanie kreatywności
- inspirowanie do autorefleksji
- akceptowanie różnic między uczestnikami jako wyjątkowości każdego z nich
- poprawa komunikacji między uczestnikami
- podnoszenie poczucia własnej wartości uczestników
- skupienie się na „tu i teraz” i budowanie postawy uważności

Podstawy teoretyczne:

Zajęcia kreatywne i arteterapia dla dzieci przynoszą wiele korzyści, zwłaszcza jeśli chodzi o pomoc w wyrażaniu siebie i zdrowym radzeniu sobie z emocjami.

Do najważniejszych korzyści należą:

Ekspresja emocjonalna: Dla dzieci, które mogą mieć trudności z wyrażeniem swoich uczuć słowami, sztuka zapewnia bezpieczne ujście dla emocji takich jak gniew, smutek czy radość. Akt tworzenia może pomóc im w przetworzeniu tych emocji.

Umiejętności komunikacyjne: Może poprawić komunikację werbalną i niewerbalną. Dzieciom często łatwiej jest opisać swoje dzieło niż mówić o swoich uczuciach bezpośrednio.

Redukcja stresu: Angażowanie się w zajęcia artystyczne może być bardzo uspokajające. Pomaga dzieciom skupić energię na procesie twórczym, co może zmniejszyć lęk i stres.

Poczucie własnej wartości: Ukończenie projektu artystycznego daje dzieciom poczucie spełnienia. Pozytywne wzmocnienie wynikające z kreatywnego wyrażania siebie wzmacnia ich pewność siebie i poczucie własnej wartości.

Umiejętności rozwiązywania problemów: Sztuka zachęca dzieci do nieszablonowego myślenia. Muszą podejmować decyzje dotyczące sposobu wykorzystania dostępnych materiałów, co wzmacnia ich krytyczne myślenie i zdolność rozwiązywania problemów.

Umiejętności społeczne: Terapia przez sztukę, prowadzona w grupie, może poprawić umiejętności społeczne, takie jak dzielenie się, współpraca i komunikacja z innymi. Daje dzieciom możliwość interakcji bez rywalizacji.

Rozwój poznawczy: Praca z różnymi materiałami i technikami może stymulować rozwój poznawczy, pomagając dzieciom rozwijać umiejętności motoryczne, poprawiać koncentrację uwagi i skupienie.

Przetwarzanie traumy: Dla dzieci, które doświadczyły traumy, arteterapia zapewnia niezakłócony sposób na przepracowanie tych doświadczeń. Mogą one przedstawić swoją traumę lub związane z nią uczucia za pomocą symboli lub obrazów, co może pomóc im rozpocząć proces leczenia.

„Decydenci, artyści i badacze sugerują, że udział w zajęciach artystycznych może przynieść szeroki wachlarz pozytywnych efektów; od wzrostu pewności siebie po lepsze osiągnięcia edukacyjne, od spójności społecznej po zmniejszenie zachowań przestępczych. Twierdzone pozytywne efekty uczestnictwa w zajęciach artystycznych zostały skategoryzowane i opisane na wiele różnych sposobów, brakuje definicji pojęć, a praktyczne zastosowanie pojęć takich jak spójność społeczna często się różni”.

<https://mediacionartistica.org/wp-content/uploads/2012/11/The-Arts-and-Social-Exclusion.pdf>, strona 15

Materiały i narzędzia:

- papier (stare czasopisma do stworzenia kuli),
- biały papier,
- papier barwiony,
- taśma maskująca,
- klej,
- farba akrylowa,
- pędzle, nożyczki,
- cienka lina jutowa, lina jutowa, która będzie wykorzystana jako główna konstrukcja (układ słoneczny)

Ćwiczenie krok po kroku

Wprowadzenie – 10 min

Prowadzący czyta rozdział III „Małego Księcia” Antoine’a de Saint-Exupéry’ego, w którym opisana jest planetoida B6-12.

Prowadzący zaprasza uczestników do skorzystania z teleskopów (wykonanych ze zwiniętej kartki papieru) w celu „poszukiwania” własnych planet. W miarę możliwości uczestnicy mogą wyjść na zewnątrz (na dziedziniec, do ogrodu), aby móc swobodnie spacerować.

Ćwiczenie 1 – 30–40 min

Uczestnicy tworzą własne formy planetarne z materiałów dostarczonych przez nauczyciela. Określają rozmiar, kształt, kolor i wszystko, co chcą przedstawić na swojej planecie.

Ćwiczenie 2 – 30–40 min

Uczestnicy zapoznają się z ideą Układu Słonecznego. Na jej podstawie zachęceni są do stworzenia własnego układu łączącego ich planety. Mogą stworzyć gwiazdę centralną lub dowolny obiekt, który zechcą umieścić w centrum układu. Ćwiczenie to można wykorzystać jako aktywność na świeżym powietrzu, pozwalającą uczestnikom stworzyć rodzaj instalacji artystycznej w większej skali.

Wyciszenie i dyskusja – 15 min

Ćwiczenia oddechowe – 5 min

Siedzenie lub leżenie, skupienie się na oddechu i uwolnienie napięcia.

Omówienie warsztatu – 10 min

Każdy uczestnik może powiedzieć coś o swojej planecie, np.:

Jak się nazywa?

Co się na niej znajduje? Rośliny, zwierzęta itp.

Jak wygląda życie na planecie? Czy jest dzień, noc, zmienne pory roku, codzienne życie itp.

Zasoby (np. książki, artykuły, linki, filmy):

- Mały Książę, Antoine de Saint-Exupéry
- Art as therapy, Alain de Botton, John Armstrong, Phaeton, 2016
- *Art Therapy, Trauma, and Neuroscience: Theoretical and Practical Perspectives*, Juliet L. King
- <https://mediacionartistica.org/wp-content/uploads/2012/11/The-Arts-and-Social-Exclusion.pdf>
- <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/healing-through-art>

Nasze uwagi i wytyczne (co się sprawdza, a co może pójść źle, w jaki sposób ta praktyka „pasuje” do tej grupy docelowej itp.)

Zazwyczaj uczestnicy inspirowani są tematem i łatwo im go zrozumieć. To ćwiczenie jest pośrednim sposobem na wyrażenie relacji z samym sobą i ze światem. Ćwiczenie to może być pomocne dla terapeutów, dając im wgląd w ogólny stan psychiczny dziecka i potencjalne indywidualne wyzwania.

Warsztaty można przeprowadzić na świeżym powietrzu. Kontakt z naturą, np. w ogrodzie, parku, na boisku szkolnym, daje dzieciom możliwość swobodnego poruszania się, obserwacji i czerpania inspiracji z otoczenia. Jest to szczególnie ważne podczas części wprowadzającej i końcowego ćwiczenia nr 2.

Wyzwania:

Niektórym uczestnikom, którzy nie czują się wystarczająco bezpiecznie w grupie lub na pewnym etapie doświadczają blokady twórczej, może być konieczne zapewnienie indywidualnego wsparcia.

A thick, textured orange border frames the central white area of the page. The border is slightly irregular, with some corners appearing to be cut or torn, giving it a handcrafted or layered appearance.

INFORMACJE ZWROTNE Z WDROŻENIA

1. EKSPRESJA FIZYCZNA I SPÓJNOŚĆ GRUPY

Metoda „Ławica” (oparta na improwizacji kontaktowej) została wdrożona w środowisku szkolnym z syryjskimi dziećmi w wieku 11–14 lat. Uczestnicy wykazali się dużym zainteresowaniem i zaangażowaniem. Ze względu na dużą grupę i bariery językowe, wymagające wielokrotnych wyjaśnień, potrzeba było nieco więcej czasu. Metoda skutecznie wspierała poczucie przynależności i tożsamości grupowej i jest uważana za odpowiednią do długoterminowego stosowania.

2. WYMIANA PERSPEKTYW I INTEGRACJA

Metodę „Wymiany Perspektyw” zastosowano zarówno w klasach (młodzież w wieku 12–16 lat), jak i w warsztatach dla dorosłych. Uczestnicy odnieśli się pozytywnie, angażując się w ożywione dyskusje na temat zasad dostępu do społeczności. Głównym wyzwaniem było osiągnięcie konsensusu w dużych grupach, co czasami wymagało interwencji prowadzącego. Metoda zachęcała do empatii, refleksji i świadomości inkluzji i równości. Okazała się elastyczna i skuteczna zarówno dla młodzieży, jak i dorosłych, jest zalecana do długoterminowego stosowania.

3. ZARZĄDZANIE STRESEM I WSPARCIE PSYCHOSPOŁECZNE

Metodę „Stres i jego wpływ na nasze codzienne życie” zastosowano w dwóch grupach: z nastolatkami i młodymi kobietami w Turcji oraz osobami starszymi. W obu przypadkach uczestnicy docenili bezpieczną przestrzeń do dzielenia się osobistymi doświadczeniami. Dostosowano czas i format (krótsze ćwiczenia, zadania ustne zamiast pisemnych), aby lepiej dopasować je do potrzeb grupy. Osoby starsze potrzebowały dodatkowego wsparcia przy realizacji konkretnych zadań. Obie grupy wykazały wyraźną potrzebę edukacji w zakresie radzenia sobie ze stresem, co potwierdza długoterminową wartość tej metody.

4. WALIZKA ZASOBÓW I UMIEJĘTNOŚCI – IDENTYFIKACJA MOCNYCH STRON I ZASOBÓW

Metodę tę zastosowano w różnych kontekstach: z dorosłymi (naukowcami i artystami), z grupami dorosłych z historią uzależnienia oraz z ogółem dorosłych uczestników. Ogólnie rzecz biorąc, została ona dobrze przyjęta. Głównym wyzwaniem było to, że niektórzy uczestnicy, szczególnie ci z doświadczeniem uzależnienia, początkowo mieli trudności z dostrzeżeniem pozytywnych cech. Dzięki kreatywnym adaptacjom (np. ćwiczeniom symbolicznym z balonami, warsztatom opartym na umiejętnościach, takim jak gotowanie czy teatr), uczestnicy byli w stanie przekształcić słabości w mocne strony i odkryć osobiste zasoby. Metoda okazała się wysoce skuteczna w budowaniu poczucia własnej wartości, pewności siebie i długoterminowej integracji.

5. WARSZTATY KREATYWNE I UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKACYJNE

Warsztaty „Mój świat, Twój świat, Nasz świat” angażowały dziesięcioletnich uczniów w zabawy rozwijające wiedzę o wszechświecie, wspierając zarówno uczenie się, jak i ekspresję emocjonalną. Metodę „Poprawa umiejętności komunikacyjnych – poprawa zdrowia psychicznego w moim miejscu pracy” zastosowano w dwóch grupach: w przypadku dorosłych uczestników oraz dorosłych w trakcie rekonwalescencji po uzależnieniach, którzy kształcili się na pracowników socjalnych w służbie zdrowia. Obie grupy zareagowały entuzjastycznie, napotykając na pewne trudności podczas odgrywania ról i otwartych dyskusji na temat barier komunikacyjnych. Ćwiczenie z wykorzystaniem grupowej „sieci wsparcia” okazało się skuteczne, ilustrując znaczenie siły kolektywnej. Metoda ta wzmacniała samoekspresję, odporność psychiczną i kreatywność i może być dostosowana zarówno do potrzeb dorosłych, jak i dzieci.

WNIOSKI

We wszystkich środowiskach metody okazały się elastyczne, partycypacyjne i dostosowane do zróżnicowanych grup docelowych.

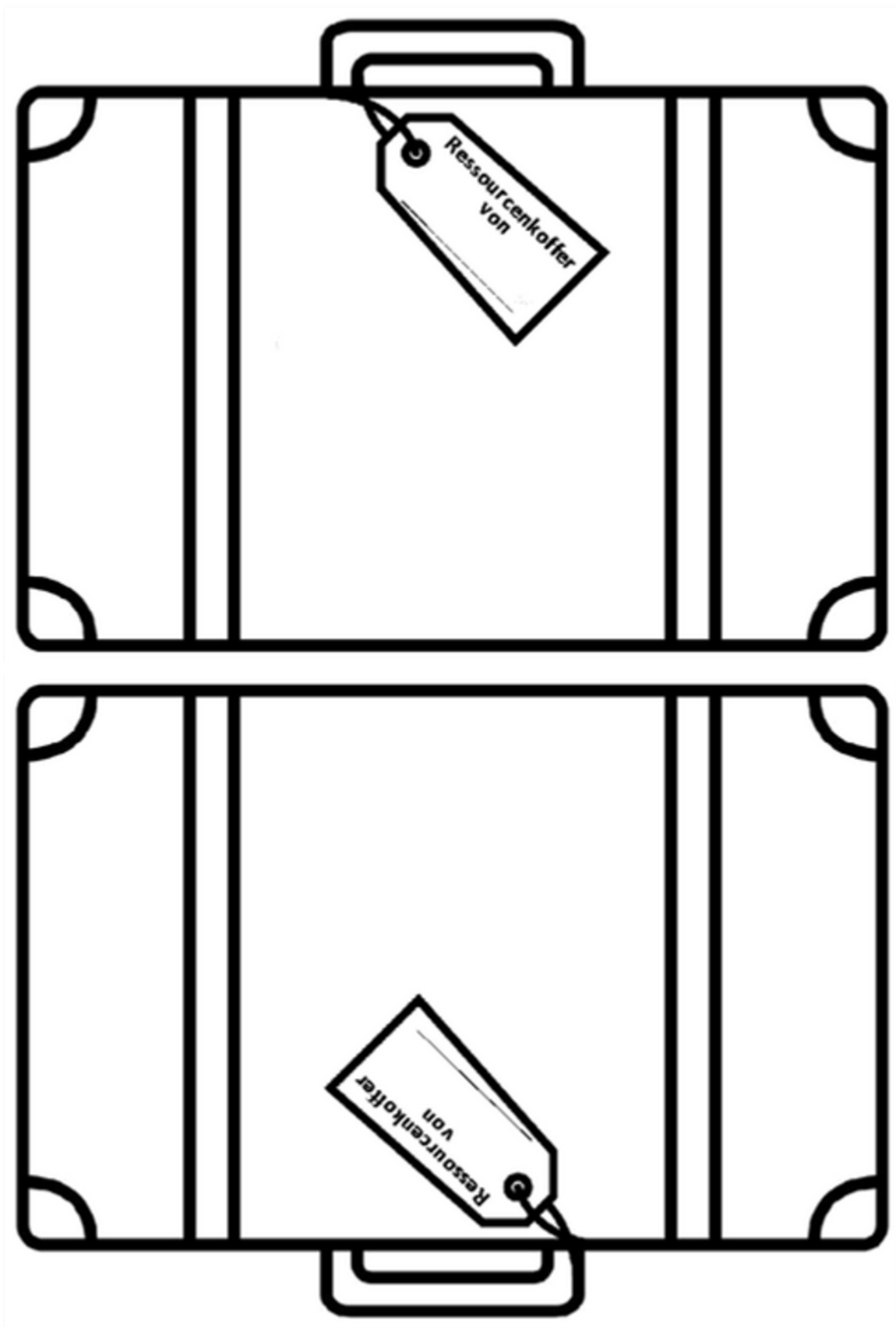
Do typowych korzyści należały:

- wzmocnienie tożsamości i współpracy w grupie,
- rozwijanie umiejętności komunikacji i współpracy,
- tworzenie bezpiecznych przestrzeni do wyrażania siebie i refleksji,
- promowanie empatii i uwzględniania różnorodności.

Wyzwania, takie jak bariery językowe, duże lub heterogeniczne grupy oraz ograniczenia czasowe, zostały pokonane dzięki adaptacjom facylitatorów. Wszystkie uczestniczące instytucje wyraziły chęć trwałego włączenia tych metod do swojej pracy i rekomendowania ich innym pedagogom i specjalistom.

Metodologie te nie tylko poprawiły bezpośrednią dynamikę grupy, ale także przyczyniły się do długoterminowych strategii na rzecz wzmocnienia pozycji, integracji i dobrostanu psychospołecznego.

ZAŁĄCZNIKI





ERASMUS PROJECT

SPEAK OUT