

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.



Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Wpychanie i przyciąganie (Push & Pull)

Advocacy, Activist



Zadanie polega na podkreśleniu czynników wypychających (PUSH) i przyciągających (PULL) w historii migranta/migrantki, czyli czynników, które popchnęły kogoś do opuszczenia własnego kraju i tych, które przyciągnęły tę osobę do kraju, do którego wyemigrowała.



Grupa docelowa

Młodzi ludzie powyżej 15 lat

Min. 7 - bez maks. ograniczeń



Środowisko

Sala lub inna przestrzeń, która pomieści wszystkich uczestników



Czas potrzebny

30 minut lub więcej, w zależności od liczby i długości historii



Materiały

Prawdziwa historia migranta(ki)

Cel/zamierzenie

Celem zadania jest ułatwienie uczestnikom zrozumienia, czym są czynniki "wypychające", które skłaniają ludzi do opuszczenia własnego kraju, oraz czynniki "przyciągające", które zachęcają ludzi do udania się do danego kraju czy regionu - a więc zrozumienia, dlaczego ludzie migrują.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1

Wyjaśnij uczestnikom, że potrzebnych jest 5 oponentów, którzy odegrają role: "opowiadacza(ki)", "czynnika wypychającego", "czynnika przyciągającego", "przeszkody" i "czynnika przyspieszającego".

Krok 2

Po wybraniu 5 osób do obsadzenia tych ról, "opowiadacz(ka)" zaczyna bardzo powoli iść do przodu, opowiadając prawdziwą historię osoby, która podejmuje migrację, podając jak najwięcej szczegółów. Historia musi być opowiadana w pierwszej osobie.

Krok 3

Kiedy jakiś element historii dotyczy trudności i czynników, które przyczyniły się do opuszczenia kraju przez opowiadacza(kę) (prześladowania, głód, groźby, przemoc itd.), osoba odgrywająca rolę "czynnika wypychającego" delikatnie popycha opowiadacz(ka) nieco dalej. Kiedy jakiś element historii wskazuje powody, dla których opowiadacz(ka) udaje się do kraju będącego celem jego/jej migracji (pokój, ubezpieczenia społeczne, członkowie rodziny itd.), osoba w roli "czynnika przyciągającego" trochę ciągnie opowiadacza(kę) w swoją stronę.

Kiedy opowiadacz(ka) napotyka w drodze przeszkodę, przesuwa się trochę w prawo, w stronę osoby w roli "przeszkody".

Kiedy opowiadacz(ka) spotyka coś, co przyspieszyłoby jej podróż, przesuwa się trochę lewo, w stronę osoby w roli "czynnika przyspieszającego".

Krok 4

Kiedy opowiadacz(ka) skończy opowieść, poproś uczestników, żeby zastanowili się nad tym, ile elementów przyczynia się do przebiegu i tempa podróży osoby migrującej, jakie napotyka ona ograniczenia (pokazane w fizyczny sposób, kiedy opowiadacz(ka) przemieszcza się dalej, w lewo i w prawo). Zapytaj uczestników, jak się czuli oglądając tę fizyczną podróż opowiadacza(ki), czy potrafili rozpoznać czynniki wypychające i przyciągające. Poprowadź refleksję nad zadaniem.



Wskazówki dla trenera

Lepiej opowiedzieć prawdziwą historię migracji, wtedy efekt ćwiczenia będzie mocniejszy. Przygotuj się na wypadek, gdyby nikt z uczestników nie miał takiej historii do opowiedzenia ani nie czuł się komfortowo opowiadając historię kogoś, kogo zna: przyszykuj wydrukowaną, szczegółową (prawdziwą) historię czyjejś migracji.

Aby zapewnić poszanowanie prawdziwym ludziom, których dotyczy dana opowieść, poproś opowiadacza(kę), żeby zmienił prawdziwe imię czy nazwisko bohatera(ki) historii, którą wydrukowałeś(aś).

Nie zmuszaj nikogo do przyjęcia roli opowiadacza(ki) i wyjaśnij, że jeśli tylko ktoś poczuje się niekomfortowo uczestnicząc w tym ćwiczeniu i/lub słuchając historii, może wyjść z sali i nie będzie za to osądzany - stwórz bezpieczną przestrzeń.

Jeśli nikt z uczestników nie chce być opowiadaczem(ką), wybierz do tej roli jednego(a) z moderatorów(ek).



Komentarz

Samo doświadczenie jest podróżą, ciekawą dla widzów i samego(ej) opowiadacza(ki), i skłaniającą do introspekcji.



Alternatywa

Opowiadacz(ka) może stracić koncentrację, kiedy jest popychany(a) i ciągnięty(a), więc alternatywnie można wprowadzić szóstą rolę - "aktora(ki)". A mianowicie:

Opowiadacz(ka) tylko opowiada historię, stojąc/siedząc z boku, podczas gdy aktor(ka) powoli chodzi po sali, popychany(a) i ciągnięty(a) przez osoby odgrywające role 4 czynników migracji.

Jeśli popychana osoba nie czuje się komfortowo wobec kontaktu fizycznego, można go zastąpić dźwiękiem: np. ruch wprzód skojarzyć z dźwiękiem dzwonka, ruch do tyłu z pstrykaniem palcami, ruch w prawo z klaśnięciem, ruch w lewo z dźwiękiem gwizdka).



Źródło

Opracowano w ramach projektu MyElections My EU!, adaptując różne źródła nt. czynników wypychających i przyciągających.

Przydatne dodatkowe źródła:

· <https://www.youtube.com/watch?v=BbhpU1xYn-E>

· <https://earthmatters.populationeducation.org/wp-content/uploads/2018/06/Migration-Stories.pdf>

· <https://www.youtube.com/watch?v=cV4zCTZV7EM>

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.

MY EU ELECTIONS

Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Oczekiwania i obawy

Advocacy



To ćwiczenie ma stworzyć wspólne podstawy warsztatów i ułatwić dzielenie się oczekiwaniami i obawami odnośnie do realizacji warsztatów.



Grupa docelowa

Młodzi ludzie 13+

Min. 4 – bez maks. ograniczeń



Środowisko

Sala lub inna przestrzeń, która pomieści wszystkich uczestników



Czas potrzebny

30 - 60 minut (w zależności od wielkości grupy)



Materiały

- Tablica flipchart
- Pisaki
- Karteczki samoprzylepne

Cel/zamierzenie

Celem ćwiczenia jest stworzenie bezpieczniejszej przestrzeni, w której uczestnicy czują się na tyle swobodnie, by móc wyrażać swoje obawy i oczekiwania odnośnie do warsztatów czy związanej z nimi ścieżki uczenia się, wspólnie o nich dyskutować i ustalić wspólne podstawy na początki tej ścieżki.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1

Przygotuj dwa flipcharty (lub więcej, w zależności od tematów, które zamierzasz poruszyć), jeden dla obaw, drugi dla oczekiwań.

Umieść je na środku sali i przyporządkuj każdemu flipchartowi kolor karteczek samoprzylepnych (np. różowe dla obaw i żółte dla oczekiwań).

Krok 2

Wyjaśnij, że celem jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której ludzie mogą swobodnie wyrażać swoje zdanie bez obawy, że będą osądzani przez innych.

Krok 3

Daj uczestnikom 10-15 minut na indywidualną refleksję:

- Czego oczekujesz od udziału w warsztatach/tej ścieżki edukacyjnej?
- Jakie masz obawy w związku z udziałem w tych warsztatach?

Krok 4

Rozdaj uczestnikom karteczki samoprzylepne i poproś, by napisali na nich wnioski ze swoich refleksji (anonimowo) i przykleili je na odpowiedniej tablicy.

Krok 5

Kiedy wszyscy uczestnicy skończą, przeczytaj po kolei karteczki i poprowadź grupową dyskusję nt. kwestii, które wyłonią się z tych głosów, zadając pytania naprowadzające (np. Czy też tak się czujecie? Jak możemy nie dopuścić do zmaterializowania się tej obawy? Co zrobić, żeby spełnić te oczekiwania?)

Krok 6

During the discussion, take notes and collectively select common rules that will help the group to meet their expectations and prevent the materialisation of the fears.

Krok 7

Collect the flipcharts with the post-it and place them visibly in the room where the activities will take place; at the end of the workshop/learning pathway, go through the flipcharts together with the participants and collectively reflect on which expectations were met, which not and why, which fears materialised and how they were addressed, etc...



Wskazówki dla trenera

Zostaw przestrzeń na dyskusję między uczestnikami. Wy tłumacz, że to bezpieczna przestrzeń, w której mogą swobodnie wyrażać swoje zdanie.



Komentarz

Zawsze lepiej przewidzieć więcej czasu na to zadanie, zwł. przy dużych grupach, żeby dać uczestnikom czas na skomentowanie jego rezultatów i nie przerywać dyskusji.



Alternatywa

Można rozwinąć to zadanie, dodając inne tematy, które mogą pomóc w ustalaniu wspólnych podstaw czy grupowego porozumienia (wspólne zasady, osobisty wkład itd.).



Źródło

Zaadaptowano z "SALTO-YOUTH: Toolbox for training and youth work"

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.

MY EU ELECTIONS

Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Rzecznictwo - odgrywanie ról

Advocacy, Activist



To ćwiczenie pomaga uczestnikom wejść w rolę młodzieżowych rzeczników i przygotowuje ich do debat z politykami. Dzięki kwerendum, dyskusjom i odgrywaniu scenek uczestnicy przygotowują kluczowe przekazy rzecznicze i pytania do przedstawienia realnym decydom, np. europośtom. Celem jest symulacja spotkania lub publicznej dyskusji (sesji pytań i odpowiedzi) z politykiem, z naciskiem na twoje postulaty.



Grupa docelowa

Młodzi ludzie 15 - 30 lat

Min. 4 – maks. 30 (z podziałem na pary lub małe grupy)



Czas potrzebny

Ok. 2 godziny, w zależności od wielkości grupy



Środowisko

Miejsce ze stołami do pracy grupowej i wyznaczona "scena" do odegrania dyskusji/spotkania z podziałem na role.



Materiały

- Dostęp do internetu lub wydrukowane biogramy (prawdziwych) europośtom
- Długopisy i kartki lub laptopy
- Szablon do przygotowania pytań i postulatów
- Opcjonalnie: plakietki z imionami/nazwiskami lub rekwizyty do odgrywania ról

Cel/zamierzenie

Umożliwienie uczestnikom zrozumienia, jak działa rzecznictwo polityczne na poziomie UE, nabranie pewności siebie w kontaktach z decydentami i wzmocnienie swojej argumentacji, umiejętności współpracy i publicznego zabierania głosu.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1

Wstęp

5 min

Przedstaw krótko rolę europosłów i wyjaśnij, jak młodzież może nawiązać z nimi kontakt. Omów format dyskusji i ramy czasowe realnego spotkania rzeczniczego, jeśli takie jest planowane. Punktem wyjścia niech będą postulaty młodzieży lub coś z aktualnych wiadomości na wybrany temat.

Krok 2

Utwórz pary/małe grupy

15 min

Uczestnicy pracują w parach lub grupach (maks. czteroosobowych).

Każdej grupie zostaje przydzielony(a) europoseł/europosłanka (najlepiej, żeby europosłowie dla każdej grup byli z różnych ugrupowań politycznych lub różnych krajów)

Grupy wyszukują informacje nt.:

- przynależności partyjnej europosła/europosłanki, jego/jej kraju, komisji, których jest członkiem
- jego/jej głosowań lub oświadczeń na wybrany temat

Krok 3

Opracujcie wasze postulaty i pytania

20 min

Każda grupa przygotowuje:

- Jeden jasny postulat (żądanie) i jedno pytanie do europosła/europosłanki
- 2–3 argumenty na poparcie postulatu
- Opcjonalnie: krótki wstęp (Kim jesteście? Dlaczego ta sprawa ma znaczenia dla młodych?)
- Opcjonalnie: przygotuj symboliczne działanie, rekwizyt lub pomoc wizualną na poparcie swojej tezy

Krok 4

Odgrywanie ról: Spotkanie młodzieży z europosem/europosłanką

40 min

Przedstaw scenariusz. Każda grupa zaprezentuje swój postulat przed resztą uczestników (lub w pomieszanych parach), odgrywając spotkanie z europosem/europosłanką. Jedna osoba z danej grupy odgrywa europosła/europosłankę (uwzględniając jego/jej prawdziwe poglądy polityczne), a osoba z innej grupy – rzecznika spraw młodzieży.

- Wprowadź rytuał dla uczestników, w ramach którego wchodzi w rolę i z niej wychodzi („wyjdz z roli”).
- Jeśli wystarczy czasu, warto, by uczestnicy zamienili się rolami, tak by każdy miał okazję spróbować odgrywać obie strony spotkania.
- Zachęcaj do udzielania realistycznych, ale konstruktywnych odpowiedzi: europosłowie mogą się nie zgadzać lub wahać, a przedstawiciele młodzieży powinni na to reagować lub próbować negocjować.

Krok 5

Refleksja i podsumowanie

20 min

Dyskusja ogólna lub małych grupach w zależności od wielkości grupy uczestników.

Przykładowe pytania do refleksji:

- Co było trudne, stanowiło wyzwanie, a co dodawało skrzydeł?
- Co okazało się skuteczne w przekazywaniu tego, co chcieliście przekazać?
- Jak się czuliście odgrywając polityka (zwłaszcza takiego, z którym się nie zgadzacie)?
- Jak się czuliście odgrywając działacza na rzecz spraw młodzieży?
- Jak to jest debatować z kimś, kto ma zupełnie odmienne od waszych poglądy i punkt widzenia?
- Czy na prawdziwym spotkaniu zrobilibyście coś inaczej?



Wskazówki dla trenera

- Zachęć do kreatywności: rekwizyty, plakaty i hasła mogą pomóc w zwiększeniu zaangażowania.
- Pomagając w przygotowaniach do odgrywania spotkań, pokaż, jak z szacunkiem wyrażać odmienne zdanie i polityczne niuanse.



Alternatywa

Zamiast prawdziwych europostów możesz stworzyć fikcyjne postacie o wyważonym profilu ideologicznym, żeby uprościć zadanie. Sprawdza się to także przy ograniczonym dostępie do internetu.



Komentarz

Uczestnicy często nabierają pewności siebie po odegraniu tych spotkań, zwłaszcza jeśli mogą bezpiecznie je przećwiczyć metodą prób i błędów. Ćwiczenie przybliży też świat unijnej polityki, sprawia, że wydaje się on bardziej przystępny i prawdziwszy.



Źródło

Opracowała Maria Hammer w ramach projektu My Elections – My EU!, na podstawie partycypacyjnych warsztatów rzecznictwa i symulacji z różnych szkoleń dla europejskiej młodzieży realizowanych przez Südwind.

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.

MY EU ELECTIONS

Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Programy wyborcze - warsztat

Advocacy, Activist



Zadanie polega na analizowaniu i porównywaniu programów wyborczych różnych partii dotyczących wybranej kwestii. Uczestnicy poddają krytycznej ocenie stanowiska partii w tej sprawie, znajdują luki i opracowują własne propozycje, ucząc się obywatelskiego zaangażowania i krytycznego myślenia.



Grupa docelowa

Młodzi ludzie 16-25 lat (ale można zaadaptować dla starszych grup)

10-30 uczestników



Środowisko

Sala wystarczająco duża do pracy grupowej, ze stołami i krzesłami. Idealnie: jeden stół na każdy program.



Czas potrzebny

2-2,5 godziny (elastyczny czas)



Materiały

Wydrukowane programy wyborcze (lub ich fragmenty) dotyczące danej kwestii (np. klimatu, migracji), długopisy, arkusze do flipchartu, markery, karteczki samoprzylepne.

Cel/zamierzenie

Ćwiczenie ma na celu wzmocnienie umiejętności uczestników w zakresie krytycznej analizy tekstów politycznych, zachęcenie do aktywnego udziału w procesach demokratycznych i umożliwienie młodym ludziom wyrobienia sobie własnego zdania na temat stanowiska różnych partii w danej kwestii.

Instrukcje krok po kroku

Przygotowanie

Wydrukuj i przygotuj programy wyborcze partii lub koalicji partyjnych dotyczące danego tematu. Każdy zestaw dokumentów opatrz wyraźnym opisem z nazwą partii i umieść je na osobnych stołach.

Krok 1

Podział na grupy

Podziel uczestników na mniejsze grupy (po 3–5 osób) i przydziel każdą z nich do innego stołu „partyjnego”. Zapewnij wszystkim grupom papier i długopisy (5 minut).

Krok 2

Analiza treści

Każda grupa czyta i streszcza stanowisko partii, którą jej przydzielono, w danej sprawie. Uczestnicy wynotowują kluczowe postulaty, propozycje i argumenty na arkuszu do flipchartu. Zachęcaj, żeby skupili się na głównych punktach, nie na szczegółach (20 minut).

Krok 3

Dyskusja krytyczna

Grupy omawiają w swoim gronie, co myślą o stanowisku danej partii, czy się zgadzają z jej programem, czy nie. Zastanawiają się też, czego w nim brakuje lub co jest niejasne. Wszystkie uwagi należy spisać na flipcharcie. (20 minut)

Krok 4

Opracowanie własnych propozycji

Każda grupa formułuje własne sugestie lub alternatywne pomysły na rozwiązania polityczne w danej kwestii. Należy je przedstawić w jasny sposób (w punktach lub jako krótki program/manifest) na nowym arkuszu flipchartu. (30 minut)

Krok 5

Prezentacje grup

Grupy prezentują swoje analizy i propozycje przed wszystkimi uczestnikami. Po każdej prezentacji zapewnij możliwość zadania kilku pytań i podania krótkiej informacji zwrotnej. (30 minut)

Krok 6

Refleksja i wnioski

Poprowadź końcową rundę refleksji, żeby ugruntować zdobytą wiedzę. Przykładowe pytania naprowadzające (15 minut):

- Czego się dowiedzieliście o stanowiskach różnych partii?
- Czy coś was zaskoczyło?
- Jak się czuliście tworząc własne postulaty?
- Dlaczego to ważne, żeby czytać programy partii, zanim pójdziemy głosować?



Wskazówki dla trenera

Chodź od grupy do grupy, by odpowiadać na pytania, w razie potrzeby wyjaśniać dane terminy, rozkręcać dyskusję i zapewniać równy udział wszystkich uczestników. Przypominaj grupom, by skupiały się na kluczowych sprawach, zamiast gubić się w szczegółach. Możesz użyć stopera, żeby nie przedłużyć żadnego kroku.



Alternatywa

Krok 6: opcjonalna "rozmowa kawiarniana" World Café

Zamiast kroku 4 możesz "otworzyć" World Café: ogólną rozmowę "jak w kawiarni" na dany temat. Wykorzystaj analizy programów partii jako punkt wyjścia do pogłębienia debaty i poznania przemyśleń uczestników. (30–45 minut)

Zamiast spisanych programów uczestnicy mogą analizować przemówienia, filmy z kampanii lub posty w mediach społecznościowych.



Komentarz

Metoda pozwala młodym ludziom lepiej zorientować się w polityce i krytycznie analizować treści wyborcze. Zachęca do wyjścia poza hasła, zrozumienia konkretnych propozycji programowych i rozwijania własnych koncepcji.



Źródło

Opracowanie: Südwind w ramach projektu My Elections-My EU!; inspiracja: metody World Café i edukacji partycypacyjnej.

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.



Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Umowa grupowa

Activist



W ramach tego działania wszyscy uczestnicy mają wspólnie opracować umowę grupową na początku wspólnego projektu, doświadczenia lub okresu mieszkania w tymczasowej wspólnocie. Umowa wprowadza atmosferę współpracy, szacunku i inkluzywności, zbierając w jednym miejscu wspólne wartości i oczekiwania. Wszyscy wnoszą równy wkład: koordynatorzy, moderatorzy i uczestnicy.



Grupa docelowa

Grupa osób w dowolnym wieku uczestniczących w procesie grupowym (np. tygodniowych warsztatach, wymianie młodzieżowej, projekcie politycznym lub artystycznym)

Min. 3 – maks. 40 (działanie można dopasować do wielkości grupy)



Czas potrzebny

Ok. 1 godzina lub więcej, w zależności od wielkości grupy



Środowisko

Sala lub inna przestrzeń, która pomieści wszystkich uczestników



Materiały

- Karteczki samoprzylepne w różnych kolorach
- Długopisy lub pisaki (markery)
- Arkusze do flipchartu lub miejsce na ścianie (na umowę grupową)
- Tape

Cel/zamierzenie

Stworzenie bezpieczniejszej, odważnej, partycypacyjnej przestrzeni przez sformułowanie wspólnej umowy określającej, jak grupa chce razem żyć i pracować, obejmującej oczekiwania, potrzeby i obowiązki.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1 - 5 minut

Krótki wstęp: przedstawienie koncepcji

"To zadanie pomoże nam określić, jak chcemy razem pracować w tym tygodniu. Chodzi tu o zbudowanie bezpieczniejszej przestrzeni - nie idealnej, ale przemyślanej, celowej. Bierzemy w tym udział wszyscy: uczestnicy, koordynatorzy, kreatywni moderatory". Rozłóż w sali karteczki samoprzylepne i pisaki/długopisy.

Krok 2

Zadaj uczestnikom 1-3 pytania w rodzaju:

- Co jest dla was ważne we wspólnej pracy czy działaniu?
- Co pomaga wam czuć się bezpiecznie, czuć, że nie jesteście odsunięci na bok i możecie w pełni uczestniczyć w działaniu?
- Co możecie zrobić, żeby stworzyć tu bezpieczniejszą, odważną, partycypacyjną przestrzeń dla wszystkich?

Rozdaj uczestnikom kartki do robienia notatek. Na początek możesz poprosić, żeby dostroili się czy wczuli z zamkniętymi oczami, przyjmując wygodną pozycję.

Krok 3 - 5 minut

Indywidualna refleksja

Każda osoba notuje swoje przemyślenia na powyższe pytania.

Krok 4 - 15 minut

Praca w małych grupach

Uczestnicy w 4-osobowych grupach dzielą się swoimi przemyśleniami i zapisują na karteczkach samoprzylepnych główne wspólne punkty (po jednym na karteczkę).

Krok 5

Prezentacja plenarna

20-30 minut (w zależności od wielkości grupy)
Każda grupa przedstawia swoje pomysły, ale tylko nowe, niewymienione wcześniej (3 minuty na grupę).

Jeśli o czymś już była mowa, grupa dokleja swoją karteczkę pod podobnym tematem, ale nie powtarza tej kwestii głośno.

Po prezentacji każdej grupy, zapytaj:

- Czy wszyscy zgadzają się z tym, co dodano?
- Czy chcielibyście, żeby coś doprecyzować lub rozwinąć?

Zapewnia to zbiorową zgodę i uzgodnione poprawki przed przejściem dalej.

Krok 6 - 10 minut

Końcowe potwierdzenie i podsumowanie
Wyeksponuj umowę w widocznym miejscu.

Przyklej karteczki na plakacie lub na ścianie, kiedy już wszystkie grupy dokonały prezentacji. Powiedz uczestnikom:

"Uzgodniliśmy, że w ten sposób będziemy razem pracować w tym tygodniu. Te uzgodnienia odzwierciedlają to, czego potrzebujemy, żeby czuć się bezpiecznie, czuć się silną grupą, w której jest miejsce dla każdego. To nasza wspólna płaszczyzna".

Poprosz o ochotnika (lub wyznacz kogoś wcześniej) o odczytanie na głos i krótkie podsumowanie głównym punktów umowy, posługując się zebranymi i przyklejonymi karteczkami.

Następnie zapytaj:

- Czy wszyscy zgadzają się z tą umową w takim brzmieniu?
- Czy czujecie, że czegoś brakuje lub coś jest niejasne?

Zostaw czas na ostatnie dopiski lub uwagi przed zamknięciem sesji.

Krok 7

Podziękuj wszystkim za wkład i powiedz na zakończenie:

- Umowa nie jest "wryta w kamieniu" – możemy zmieniać jej zapisy i dodawać kolejne.
- Jeśli czujecie, że czegoś brakuje lub jakaś zasada zostaje złamana, możecie poruszyć tę kwestię podczas konsultacji grupowych lub z moderatorami.
- Będziemy regularnie wracać do umowy, żeby pamiętać, co uzgodniliśmy.

Poinformuj uczestników, gdzie umowa będzie wywieszona: powinno to być miejsce widoczne podczas całego procesu grupowego, tak by każdy mógł ją przeczytać.



Wskazówki dla trenera

- Podkreśl, że nigdy nie ma gwarancji całkowicie "bezpiecznych" przestrzeni, ale wszyscy możemy razem pracować nad stworzeniem przestrzeni bezpieczniejszych
- Zachęcaj uczestników, by wracali do umowy, jeśli pojawią się problemy lub jakieś jej części będą wymagały zmian.
- Jeśli brakuje ci czasu, możesz podobne pomysły omówić razem i podsumować, za zgodą grupy.



Komentarz

Zostawienie krótkiego czasu po każdej prezentacji na potwierdzenie danego pomysłu (punktu umowy) pomagało uczestnikom czuć się wysłuchanym i bardziej odpowiedzialnym za wspólną umowę. Istotnym elementem tego ćwiczenia jest podtrzymywanie umowy grupowej, dopilnowanie, by cały czas "żyła", była widoczna dla przez cały czas trwania procesu grupowego i by można jej było użyć jako narzędzia, kiedy pojawią się problemy. Jeśli w procesie nastąpiła długa przerwa i planowane są warsztaty uzupełniające, zacznij od przypomnienia umowy grupowej—przypomnij wszystkim, co postanowiono i w razie potrzeby uaktualnijcie ją razem lub odpowiednio zaadaptujcie.



Alternatywa

W przypadku mniejszej liczby uczestników poprowadź jedną wspólną dyskusję zamiast dzielić ich na małe grupy. W formatach online lub hybrydowych For online or hybrid formats, use digital whiteboards like Jamboard, Miro or Padlet.



Źródło

Opracowały Maria Hammer i Maruša Vertacnik w ramach projektu My Elections – My EU!, na podstawie partycypacyjnej moderacji grup i praktyk dotyczących bezpieczniejszej przestrzeni.

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.



Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Ludzka perkusja

Artistic



Ćwiczenie polega na wykorzystaniu ciała jako instrumentu muzycznego do wytworzenia rytmicznych sekwencji. Uczestnicy nauczą się, jak się zsynchronizować jako grupa, wytwarzając wspólny rytm za pomocą dłoni, stóp i innych części ciała.



Grupa docelowa

Młodzież i dorośli

Minimum 8, maks. 20



Środowisko

Sala lub inna przestrzeń, która pomieści wszystkich uczestników



Czas potrzebny

1 godz. 30 min



Materiały

brak

Cel/zamierzenie

Celem ćwiczenia jest zachęcenie uczestników do współpracy i ułatwienie synchronizacji działań przez rozwijanie świadomości rytmu i własnego ciała. Każdy z uczestników uczy się wykorzystywać ciało jako instrument muzyczny, tworząc zbiorową więź poprzez rytm.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1

Wstęp:

Osoba prowadząca wyjaśnia koncepcję ludzkiej perkusji i demonstruje podstawowe ruchy (np. klaskanie, pstrykanie palcami, tupanie).

Każdy uczestnik powinien spróbować powtórzyć zademonstrowane ruchy.

Krok 2

Tworzenie podstawowego rytmu (np. metrum 4/4 lub 3/4):

osoba prowadząca tworzy prostą sekwencję rytmiczną (np. klaszcząc w dłonie, pstrykając palcami, przytupując) i zaprasza uczestników do jej powtórzenia.

Krok 3

Tworzenie bardziej złożonej sekwencji rytmicznej:

kiedy grupa nauczy się sekwencji podstawowej, osoba prowadząca dodaje nowe ruchy lub wariacje, tworząc bardziej skomplikowany rytm, który grupa ma razem odtworzyć.

Krok 4

Praca w grupach:

Uczestnicy zostają podzieleni na pary lub małe grupy i każda z nich tworzy własną sekwencję rytmiczną. Każda grupa prezentuje swoją sekwencję pozostałym, starając się utrzymać synchronizację.

Krok 5

Zbiorowa ludzka perkusja: wszyscy uczestnicy odgrywają razem sekwencję rytmiczną (z kroku 3 lub kroku 4), starając się utrzymać wspólny rytm.

Osoba prowadząca "dyryguje", starając się zapewnić synchronizację.

Krok 6

Podsumowanie:

Uczestnicy analizują to doświadczenie.

Przykładowe pytania pod rozwagę:

- Jakie to było uczucie tworzyć wspólny rytm?
- Czy łatwo było zsynchronizować się z innymi?
- Jakie odczucia/wrażenia wywołało wykorzystanie ciała jako instrumentu muzycznego?



Wskazówki dla trenera

- Zadbaj o aktywny udział wszystkich uczestników.
- W razie trudności z rytmem zwolnijcie i róbcie przerwy, żeby poćwiczyć osobno, zanim znów spróbujecie jako grupa.



Alternatywa

Jeśli pozwala na to liczba uczestników, można stworzyć małe grupy, w których każdy dodaje do sekwencji rytmicznej własny ruch, tworząc indywidualne wariacje w ramach wspólnego rytmu



Komentarz

During the session, it is interesting to observe how cooperation and mutual listening influence the success of the collective rhythm. This type of activity can also foster strong group bonding, as participants must work together to achieve a common result.



Źródło

Na podstawie ćwiczeń opracowanych na warsztaty edukacji muzycznej.

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.



Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Maszyna rytmiczna

Artistic



W ćwiczeniu "Maszyna rytmiczna" rytm i wspólny ruch zostają wykorzystane jako narzędzie do pobudzenia współpracy, synchronizacji i refleksji nad dynamiką grupy. Uczestnicy muszą współpracować, by stworzyć wspólny rytm, w którym każdy jest częścią mechanizmu działającego tylko wtedy, gdy wszyscy ze sobą współpracują.



Grupa docelowa

Dorośli i młodzież

Minimum 8, maximum 20



Środowisko

Sala lub inna przestrzeń, która pomieści uczestników, najlepiej z wolnym miejscem, bez przeszkód, tak by umożliwić płynny ruch uczestników.



Czas potrzebny

1 godzina 30 minut



Materiały

brak

Cel/zamierzenie

Ćwi czenie ma pomóc uczestnikom zrozumieć, że wspólne działanie i synchronizacja mają fundamentalne znaczenie dla właściwego funkcjonowania grupy. Maszyna rytmiczna to metafora społeczna, w której każda osoba jest "częścią" zbiorowego mechanizmu; metafora ta pokazuje dynamikę władzy, współpracy i sprzeciwu w kontekście grupowym.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1

Wprowadzenie

Osoba prowadząca wyjaśnia koncepcję „maszyny rytmicznej” i tłumaczy, że każdy uczestnik będzie częścią mechanizmu, którego działanie zależy od harmonijnej współpracy wszystkich.

Każdy z uczestników staje się „częścią” maszyny: może to być jakiś ruch lub dźwięk.

Krok 2

Tworzenie rytmu podstawowego

Z pomocą osoby prowadzącej uczestnicy tworzą podstawowy rytm, używając prostych dźwięków lub ruchów.

Każda osoba współtworzy określony dźwięk czy ruch, np. klaszcząc, tupiąc lub za pomocą głosu.

Krok 3

Synchronizacja i budowanie grupy

Grupa zaczyna współpracować, by utrzymać synchronizację rytmu.

Każdy z uczestników musi dopasować się do wspólnego rytmu, współtworząc go bez zakłóceń.

Osoba prowadząca obserwuje grupę i udziela wskazówek, zachęcając do wzajemnego słuchania i harmonii.

Krok 4

Tworzenie wspólnego rytmu

Osoba prowadząca wprowadza wariacje w rytmie podstawowym, dodając nowe ruchy lub dźwięki.

Np. jeśli rytm jest tworzony przez klaskanie, można dodać partię głosową połączoną z innym ruchem ciała.

Albo w rytmie 4/4 można dodać pojedynczy dźwięk, połączony z ruchem i związany z jednym z czterech akcentów metrycznych.

Każdy uczestnik musi dostosować i zmodyfikować swój wkład, by utrzymać wspólny rytm.

Na tym etapie grupa uczy się, jak zachować synchronizację przy coraz bardziej złożonym rytmie.

Krok 5

Dysonanse

Osoba prowadząca wprowadza momenty dysonansu: niektórzy uczestnicy celowo zakłócają rytm lub wykonują działania kontrastujące z tym, co robi grupa. Np. można dodać długi dźwięk głosowy połączony z ruchem lub zaśpiewać kawałek piosenki nie do taktu z głównym rytmem. Na tej podstawie uczestnicy zastanawiają się, jak „dysonanse” czyli konflikty mogą wpłynąć na funkcjonowanie grupy. Grupa musi postarać się przywrócić harmonię i odnaleźć wspólny rytm.

Krok 6

Podsumowanie i refleksja

Po wykonaniu ćwiczenia otwiera się dyskusja na temat tego procesu.

Uczestnicy są zachęceni do refleksji nad tym, jak się czuli działając razem i nad zaobserwowaną dynamikę.

Przykładowe pytania do zadania uczestnikom:

- Jak się czuliście współpracując, by zachować wspólny rytm?
- Co się działo, kiedy ktoś zakłócił rytm? Jak przywracaliście synchronizację?
- Jaka dynamika władzy lub współpracy wyłoniła się podczas tego ćwiczenia?



Wskazówki dla trenera

Zadbaj, by każdy uczestnik mógł mieć wkład w tworzenie wspólnego rytmu.

- Jeśli grupa ma trudności z utrzymaniem rytmu, pomocne będzie robienie przerw, by skupić się na czynnościach poszczególnych osób, a następnie podjąć rytm wspólnie.
- Wykorzystaj momenty dysonansu jako okazje do badania dynamiki konfliktu i współpracy w grupie.



Alternatywa

Dźwięki można zastąpić słowami lub frazami. Maszynę rytmiczną można więc dopasować do kontekstu społecznego. Np. przez wypowiedzianie pewnych fraz do określonego rytmu można stworzyć maszynę rytmiczną szkoły, maszynę rytmiczną pracy w biurze czy dnia na plaży.



Komentarz

Zaobserwowano, że podczas tego ćwiczenia grupa zaczęła nabierać większej świadomości pracy zespołowej i znaczenia słuchania siebie wzajemnie. Metafora maszyny rytmicznej pokazała, że każda osoba jest niezbędna do odpowiedniego funkcjonowania grupy, a "dysonanse" mogą zagrazić całemu wspólnemu działaniu.



Źródło

Opracował Emilio Ajovalasit na podstawie metody "Theatre of the Oppressed" Augusto Boala.

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.



Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Taniec z patykami

Artistic



Działanie polega na użyciu patyków jako kreatywnego narzędzia, które może posłużyć do budowania relacji między uczestnikami.



Grupa docelowa

Młodzież i dorośli

Maks. 30, grupa powinna mieć parzystą liczbę uczestników, bo ćwiczenie polega na pracy w parach



Środowisko

Sala lub inna przestrzeń, która pomieści wszystkich uczestników



Czas potrzebny

60 min



Materiały

Drewniane patyki długości ok. 1,5 metra, głośniki i muzyka

Cel/zamierzenie

Celem ćwiczenia jest stworzenie relacji między uczestnikami w oparciu o słuchanie i harmonię. Patyk staje się narzędziem wzajemnego porozumienia, więzi.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1

Uczestnicy zostają podzieleni na pary, każda para dostaje patyk.

Krok 2

W parach uczestnicy opierają patyk jednym końcem o otwartą dłoń, drugim – o otwartą dłoń drugiej osoby z pary, tak że przytrzymuje go siła nacisku wywierana przez obu osób w parze.

Krok 3

Uczestnicy poruszają się po sali/w danej przestrzeni do rytmu muzyki, cały czas trzymając między sobą patyk, podtrzymywany naciskiem dłoni obu osób w parze. Ta część trwa 7-10 minut.

Krok 4

Uczestnicy ustawiają się w kółku. Każdy jest połączony z osobą obok za pomocą patyka, przytrzymywanego naciskiem dłoni. A zatem każdy uczestnik będzie połączony z dwiema osobami, po swojej prawej i po lewej stronie, za pośrednictwem patyka podtrzymywanego naciskiem dłoni swojej i tych osób.

Krok 5

Cała grupa w kółku zaczyna się poruszać, starając się nie upuścić patyków. Jeśli któryś upadnie, cała grupa musi się zatrzymać i poczekać, aż zostanie podniesiony i wróci na swoje miejsce. Ta część trwa 7-10 minut.

Krok 6

Podsumowanie: wszyscy uczestnicy poddają ćwiczenie refleksji, omawiając dynamikę zaobserwowaną podczas pracy w parach i jako cała grupa. Są zachęceni do dzielenia się swoimi wrażeniami i odczuciami bez osądzania pracy innych. Ta część trwa 10-15 minut w zależności od wielkości grupy.



Wskazówki dla trenera

Patyki mają być trzymane naciskiem otwartej dłoni, nie palcami.



Alternatywa

Alternatywa: jeśli liczba uczestników na to pozwala, można utworzyć trzyosobowe grupy, w których jedna osoba w środku podtrzymuje dwa patyki, każdy jedną dłonią, a ich końce podtrzymują dwie pozostałe osoby.



Komentarz

Podczas podsumowania/wymiany informacji zwrotnych ciekawie jest skoncentrować się na dynamice, która się wytworzyła, i powiązać ją z dynamiką relacji w grupach.



Źródło

Opracował Emilio Ajovalasit na podstawie warsztatów edukacji teatralnej.

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.

MY EU ELECTIONS

Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Poziome podejmowanie decyzji: socjokracja

Advocacy, Activist



To działanie daje uczestnikom możliwość poćwiczenia poziomego podejmowania decyzji, inspirowanego zasadami socjokratycznymi. Można przeprowadzić je samo lub jako rozszerzenie innego działania: "Poziome podejmowanie decyzji: wstęp i konsensus" przedstawionego w tym zestawie narzędzi.



Grupa docelowa

Młodzież 12+

Min. 4 - maks. 40



Czas potrzebny

2 godz. 30 min - 3 godz.



Środowisko

Przestrzeń wystarczająca, by pomieścić uczestników (część praktyczną - kroki 4-7 - można przeprowadzić na zewnątrz)



Materiały

- Rzutnik lub flipchart do prezentacji (część I)
- Arkusze do flipchartu
- Taśma klejąca do powieszenia arkuszy na ścianie (opcjonalnie)
- Handouts with the principles of sociocracy (optional)

Cel/zamierzenie

- Przedstawienie uczestnikom zasad i praktyk socjokracji
- Zaangażowanie uczestników w poziome podejmowanie decyzji
- Rozwijanie współpracy, komunikacji i inkluzywności w obrębie grupy.

Instrukcje krok po kroku

Jeśli uczestnicy mają już za sobą „Poziome podejmowanie decyzji: wstęp i konsensus”, możesz pominąć Krok 1.

Część 1: Wstęp i teoria

Krok 1

20 min - Zapytaj uczestników, co wiedzą o poziomym podejmowaniu decyzji, czy już się z nim zetknęli. Krótko zdefiniuj to pojęcie, by ustanowić wspólną płaszczyznę porozumienia. Podkreśl główne zasady poziomego podejmowania decyzji: inkluzywność, równość, poszanowanie innych i ich opinii, cel – osiągnięcie konsensusu/zgody.

Zbierz za i przeciw poziomemu podejmowaniu decyzji w porównaniu z decydowaniem hierarchicznym i przedstaw je na flipcharcie.

Krok 2

10 min - Ustalcie podstawowe zasady komunikowania się z szacunkiem oraz równego udziału. Zaangażuj uczestników w ich ustalanie (np. stosując metodę burzy mózgów lub tworząc umowę grupową – zob. inna metoda w tym zestawie narzędzi: „Umowa grupowa”). Dzięki temu uczestnikom łatwiej będzie zapamiętać i zaakceptować te podstawowe zasady, a jednocześnie powstanie możliwie najbardziej inkluzywna przestrzeń.

Ten krok można pominąć, jeśli już wcześniej ustaliliście z grupą takie zasady.

Krok 3

30 min - Wprowadź pojęcie socjokracji (możesz przygotować krótką prezentację/handout, użyć rzutnika lub flipchartu). Więcej informacji – zob.: <https://www.sociocracyforall.org/sociocracy/>

Krótko wyjaśnij

- Pojęcie socjokracji i skąd się ona wzięła
- Jej główne zasady (zob. poniżej): podejmowanie decyzji w drodze świadomej zgody (konsentu), struktura oparta na kręgach, podwójne łączenie kręgów

Wyjaśnij kluczowe pojęcia

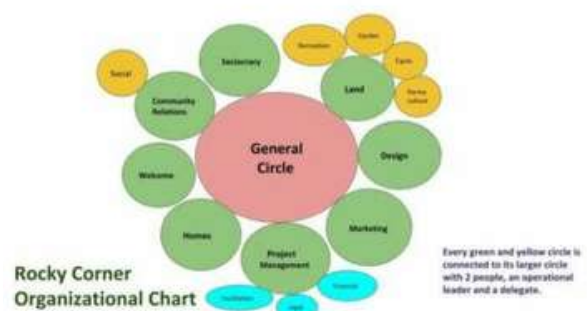
Podejmowanie decyzji w drodze konsentu (świadomej zgody):

Decyzja zostaje podjęta, kiedy nikt nie ma uzasadnionych obiekcji. Jeśli już wypróbowałeś(aś) inną metodę z tego zestawu, „Podejmowanie decyzji przez konsensus”, dobrze jest wprowadzić rozróżnienie między konsentem a konsensem:

- Konsensus to pełna zgoda grupy, podczas gdy konsent definiuje się jako brak zastrzeżeń, a zastrzeżenia dotyczą zdolności działania na rzecz realizacji celów grupy. W sposobie zarządzania opartym na konsencie członkowie grupy zadają sobie pytanie, czy coś jest wystarczająco dobre na tę chwilę, wystarczająco bezpieczne, żeby to wypróbować. Jeśli nie, to mamy zastrzeżenie, co prowadzi do poszukiwania takich zmian w pierwotnej propozycji, które byłyby na tyle akceptowalne, by uzyskać konsent.

Struktura kręgów:

- Grupy są zorganizowane w kręgi.
- Te kręgi są połączone poprzez krąg generalny („wyższy” krąg), który zachowuje ogólny ogłąd tego, co się dzieje w organizacji.
- Krąg generalny składa się z członków wszystkich pozostałych („niższych”) kręgów. Każdy krąg ma autonomię i zwykle służy określonej roli.
- (Jednak w „Części 2: ćwiczenie praktycznym” wypróbujesz inną wersję, w której mały krąg zajmie się tym samym tematem). W bardziej złożonych organizacjach mogą istnieć także inne połączone kręgi.
- Użyj tego obrazka do przedstawienia struktury kręgów, w tym zasady podwójnego połączenia, o której poniżej.



Podwójne połączenie:

- Najlepiej, jeśli każdy krąg wysyła do kręgu generalnego dwie osoby. Jedna jest łącznikiem przedstawicielem, druga łącznikiem ds. informacji zwrotnej. Łącznik przedstawiciel przynosi głos swojego kręgu na „wyższy” poziom dyskusji i decyzji. Łącznik ds. informacji zwrotnej przekazuje decyzje z „wyższego” kręgu do „niższego”. Dzięki temu „niższy” krąg może zrozumieć rozumowanie stojące za decyzjami i przedstawić własny wkład lub uwagi.
- Zasada podwójnego połączenia (dwóch łączników) pomaga zachować transparentność, odpowiedzialność i współpracę w całej organizacji. Zapewnia wysłuchanie wszystkich głosów w procesie decyzyjnym. Jednak w mniejszych organizacjach, w których może być za mało ludzi, jedna osoba może pełnić obie funkcje, tj. łącznika przedstawiciela i łącznika ds. informacji zwrotnej.
- (W uproszczonej wersji w części 2 każdy krąg wybiera jedną osobę, która ma być zarówno łącznikiem przedstawicielem, jak i łącznikiem ds. informacji zwrotnej).

Część 2: ćwiczenie praktyczne (40 minut lub więcej)

Przedstaw to ćwiczenie jako sposób poziomego podejmowania decyzji inspirowany socjokracją. W tym scenariuszu wszystkie kręgi będą razem pracować nad jednym tematem. Jedna osoba z każdego kręgu będzie pełnić funkcje łącznika przedstawiciela i łącznika ds. informacji zwrotnej. (Możesz jednak zachować zasadę podwójnego połączenia, tj. wybrać dwóch łączników – zastanów się, co jest odpowiednie dla twojej grupy uczestników, w zależności od ich doświadczenia i wielkości grupy)

Krok 4

15 min

- Podziel uczestników losowo na małe kręgi (4-6 osób w każdym kręgu). Możesz wybrać inny sposób tworzenia grup, w zależności od kontekstu.
- Każdy krąg wybiera osobę, którą wyśle do kręgu generalnego. Ten/ta delegat(ka) przedstawi wnioski lub konsent swojego kręgu na forum kręgu generalnego, a także przekaże swojemu kręgowi informacje zwrotne/konsent z kręgu generalnego.
- Daj każdemu kręgowi ten sam temat lub pytanie do omówienia i podjęcia decyzji (np. „Czy powinniśmy wyrażać nasze postulaty polityczne werbalnie w naszych działaniach, czy też zrobić to oddzielnie?”).
- Przypomnij uczestnikom o umowie grupowej i zachęć tych, którzy zazwyczaj dużo mówią, by pozwolili wypowiedzieć się cichszym osobom.
- Jeśli już wypróbowaliście metodę „Poziome podejmowanie decyzji: wstęp i konsensus”, możesz także poprosić ochotników w każdym kręgu o przyjęcie roli facylitatora w swoim kręgu.

Krok 5

15 min

Każdy krąg omawia zadany temat, żeby opracować pomysły i dojść do wstępnej decyzji. Zachęcaj do podejmowania decyzji w drodze konsent i zadbaj o wysłuchanie wszystkich głosów. Pilnuj czasu.

Krok 6

15 min

Utwórzcie krąg generalny, złożony z delegatów z mniejszych kręgów. Jeśli uczestnicy mają już doświadczenie w tej formule, ktoś może zgłosić się jako facylitator (osoba prowadząca); jeśli nie, ty będziesz pełnić tę funkcję. Przed rozpoczęciem dyskusji w kręgu generalnym wyjaśnij, że delegaci mogą wrócić do swoich kręgów w razie potrzeby, np. w przypadku niejasnych czy sprzecznych propozycji. Zaczynaj dyskusję, spróbujcie zintegrować pomysły i jeśli to możliwe, dojść do konsent. Jeśli konsent zostanie osiągnięty w kręgu generalnym, dobrze jest zweryfikować zasadność tej wstępnej zgody, wysyłając delegatów z powrotem do ich „niższych” kręgów z pytaniem, czy wszyscy się zgadzają z podjętą decyzją. Wtedy można osiągnąć ogólny, grupowy konsent.

Powtórzenie (opcjonalnie)

Powtórz krok 5 i 6 (30 min)

Krąg generalny może zdecydować, żeby dyskusja wróciła do mniejszych kręgów, by doprecyzować pewne kwestie lub coś dodać. Ten proces się powtarza aż do osiągnięcia konsentu. W każdej rundzie krąg może wybrać innego delegata. Jest to zalecane, bo nie tylko daje innemu uczestnikowi okazję do spróbowania tej roli, ale także może zminimalizować ryzyko tworzenia ukrytych hierarchii na dłuższą metę.

Krok 7 - 15 min

Zakończenie pracy w kręgach: wszyscy uczestnicy znów tworzą jedną grupę. Zachęć ich do refleksji nad poprzednim doświadczeniem.

Przykładowe pytania, które możesz zadać:

- Co było dla was łatwe, a co trudne w tym procesie?
- Czy czuliście, że wasz głos został wysłuchany? Jakie to było uczucie?
- Co sprawiłoby, że następnym razem byłoby łatwiej?

Bądź otwarty(a) na pytania. Podkreśl, że umiejętności poziomego podejmowania decyzji rozwijają się przez praktykę: z każdą próbą staje się to skuteczniejsze.

+ Alternatywa

Praktyczna część tego działania jest tylko inspirowana socjokracją i nie obejmuje zasady podwójnego połączenia (dwóch łączników). Jeśli ma być w pełni zgodna z zasadami socjokracji, wprowadź podwójne połączenie: każdy krąg wybiera dwie osoby, każdą do konkretnej funkcji - delegata i łącznika ds. informacji zwrotnej. Więcej informacji - zob. Sociocracy for All - Double Linking

🗨️ Komentarz

Zob. także metody:

"Umowa grupowa" i "Poziome podejmowanie decyzji: wstęp i konsensus".

Krok 8

15 min

Omówcie za i przeciw socjokracji (lub poziomego podejmowania decyzji w ogóle) i przedyskutujcie, jak różni się ona od hierarchii i głosowania.

Przykładowe pytania, które możesz zadać:

- Gdzie jeszcze socjokracja może być przydatna?
 - Czy można ją stosować w większej organizacji/kolektywie?
 - Co jest bardziej inkluzywne, skuteczniejsze, efektywniejsze czasowo lub przyjemniejsze: socjokracja czy hierarchia?
 - Czy są jakieś granice socjokracji?
 - Czy w socjokracji całkowicie znika hierarchia?
- Co jeszcze możemy zrobić, żeby zminimalizować ukryte hierarchie?



Wskazówki dla trenera

- Jeśli facylitacja jest dla Ciebie czymś nowym, pomocny może okazać się ten przewodnik: Introduction to facilitating meetings: https://www.seedsforchange.org.uk/downloads/short_facil.pdf
 - Przygotuj pisemne materiały do rozdania (handouty) z wyjaśnieniem takich pojęć jak socjokracja i jej podstawowych zasad itd.
 - Bądź otwarty(a) na pytania. Podkreśl, że umiejętności poziomego podejmowania decyzji rozwijają się przez praktykę: z każdą próbą staje się ono skuteczniejsze.
 - Zadbaj o inkluzywną, pełną szacunku atmosferę, w której ceni się wszystkie głosy.
 - Jeśli uczestnicy mają trudności z osiągnięciem konsentu (zgody bez zastrzeżeń), wytłumacz im, że to część procesu uczenia się - umiejętności nabywamy z czasem i doświadczeniem.
 - Możesz podsumować zasady skutecznej, inkluzywnej komunikacji (np. aktywne słuchanie, doprecyzowywanie, utrzymywanie uwagi). Zapisz je na flipcharcie lub na kartkach do rozdania (handoutach), tak by uczestnicy mogli się do nich odwoływać podczas ćwiczenia praktycznego.



Źródło

<https://www.sociocracyforall.org/sociocracy/>

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.

MY EU ELECTIONS

Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Poziome podejmowanie decyzji: wstęp i konsensus

Advocacy, Activist



To ćwiczenie stanowi wstęp do teorii poziomego podejmowania decyzji oraz związanych z nią narzędzi i szkoleń w zakresie prowadzenia (facylitacji) dyskusji i podejmowania decyzji w drodze konsensusu w małych grupach.



Grupa docelowa

Młodzież 12+

Min. 4 - maks. 20 (można dopasować do wielkości grupy)



Czas potrzebny

3 h (czas może być różny w zależności od wielkości grupy)



Środowisko

Przestrzeń, która pomieści wszystkich uczestników. Działanie można także przeprowadzić na zewnątrz (zwl. część praktyczną; Kroki 5-7).



Materiały

- Rzutnik lub tablica flipchart do prezentacji
- Arkusze do flipchartu
- Markery/pisaki do flipchartu
- Taśma klejąca (lub inne materiały do powieszenia arkuszy na ścianie)

Cel/zamierzenie

- Rozwój kompetencji w zakresie grupowego podejmowania decyzji.
- Poznanie narzędzi poziomego podejmowania decyzji i ich wypróbowanie.
- Umożliwienie efektywnej współpracy bez ustanawiania czy wzmacniania hierarchii w grupie.

Instrukcje krok po kroku

Część I: Wstęp i teoria

Krok 1

30 min

Wyjaśnij najpowszechniejsze procesy podejmowania decyzji (np. autokratyczny, reprezentatywny i głosowanie) stosowane w naszym społeczeństwie i zapisz je na flipcharcie. Zapytaj uczestników, jakie te procesy mają minusy.

Przykładowe pytania:

- Jak ludzie się czują, kiedy ich opinie i potrzeby nie są brane pod uwagę w podejmowaniu decyzji?
- Co się dzieje z mniejszością, która została przegłosowana? Jak się czują te osoby? Jak bardzo będą zaangażowane w dalsze procesy grupowe?
- Jaki może być rezultat, kiedy proces decyzyjny nie został poprzedzony jakościową dyskusją?

Zapytaj: „A jeśli istnieje inny sposób podejmowania decyzji bez hierarchii? Czy ktoś z was zetknął się już kiedyś z tzw. poziomym podejmowaniem decyzji? O co w nim chodzi?”.

Krótko zdefiniuj znaczenie poziomego podejmowania decyzji, tak by wszyscy rozumieli to pojęcie. Np.: to sposób podejmowania decyzji, w którym idealnie wszyscy uczestnicy mają równą moc decydowania w danej sprawie. Podkreśl kluczowe zasady:

- inkluzywność
- równość
- poszanowanie innych osób i odmiennych opinii
- konsensus/konsent (zgoda bez zastrzeżeń)

Przedstaw na flipcharcie podsumowanie potencjalnych wad i zalet poziomego podejmowania decyzji w porównaniu z hierarchicznym procesem decyzyjnym. Możesz porównać metodę głosowania i decydowania w drodze konsensusu. Poproś uczestników o podawanie dalszych punktów (plusów i minusów, różnic i podobieństw).

	Voting	Consensus
P r o s	<ul style="list-style-type: none">· Familiar and easy to use.· Useful when time constraints make reaching consensus difficult.	<ul style="list-style-type: none">· Ensures inclusion of all members, thus increasing the likelihood of success.· Members strive to make the best decision for the group rather than competing for personal preferences.· All perspectives and needs are taken into account. Strengthens cooperation.
C o n s	<ul style="list-style-type: none">· Does not allow for discussion of minority opinions.· May not encourage full-group interaction.· Creates winners and losers.· Strengthens hierarchy.	<ul style="list-style-type: none">· Time-consuming.· The larger the group, the more difficult to execute.· Power dynamics in the group can make equal participation difficult.

Krok 2

10 min

Ustalcie podstawowe zasady komunikacji opartej na szacunku i równym udziale. Zaangażuj uczestników w ich ustalanie (np. przez zastosowanie metody burzy mózgu lub stworzenie umowy grupowej – zob. metoda w tym zestawie narzędzi: Umowa grupowa). Dzięki temu uczestnikom łatwiej będzie zapamiętać i zaakceptować te podstawowe zasady, a jednocześnie powstanie możliwie najbardziej inkluzywna przestrzeń.

Ten krok można pominąć, jeśli już wcześniej ustaliliście z grupą takie zasady.

Krok 3

20 min

Przedstaw uczestnikom proces podejmowania decyzji w drodze konsensusu. W tej metodzie dążymy do konsensusu w grupie. Konsensus to stan, w którym wszyscy uczestnicy zgadzają się z jakąś propozycją. Kluczem do osiągnięcia konsensusu jest dyskusja wysokiej jakości, w którą włączeni są wszyscy uczestnicy i która uwzględnia ich potrzeby i opinie. Zwykle monitoruje to facylitator, który stara się także pomóc grupie dojść do konsensualnej decyzji, zapewniając jednocześnie wysłuchanie wszystkich głosów.

Opisz proces grupowego podejmowania decyzji w oparciu o ten diagram:

<https://www.seedsforchange.org.uk/downloads/consflow.pdf>

- 1) Przedstaw i wyjaśnij temat
- 2) Otwórz dyskusję
- 3) Przeprowadźcie szeroką dyskusję o różnych pomysłach
- 4) Utwórzcie propozycję
- 5) Wprowadźcie poprawki do propozycji
- 6) Sprawdźcie, czy wszyscy się na nią zgadzają
- 7) Opracujcie sposób wprowadzenia decyzji w życie

Krok 4

30 min

Przedstaw facylitację jako narzędzie wspierania grup w procesach podejmowania decyzji. Bez facylitatora dyskusje mogą zostać zdominowane przez ekstrawertyków lub osoby mające nieformalną władzę. Opinie pozostałych mogą zostać pominięte. Podjęta decyzja może być wtedy przyjmowana z cichą niezgodą lub nawet mimo niezgody wyrażonej przez niektórych uczestników. Z drugiej strony, facylitator nie powinien podejmować decyzji ani ich proponować. Aby zmniejszyć ryzyko nadużywania roli facylitatora do zapewnienia określonej osobie wpływu na grupę, członkowie grupy powinni zmieniać się w tej roli na poszczególnych zebraniach.

Opisz główne umiejętności facylitatora:

- Aktywne słuchanie (zob także: <https://www.seedsforchange.org.uk/activelisting>)
- Zadawanie pytań w celu doprecyzowania
- Podsumowanie – powtórz w skrócie czyjąś sugestię lub pomysł.

Opisz też podstawowe narzędzia facylitacji stosowane do ułatwiania procesu decyzyjnego:

- Rundy: uczestnicy siedzą w kółku i każdy po kolei może wyrazić swoje zdanie w danej sprawie lub przedstawić sugestię.
- Burza mózgów: uczestnicy są zachęceni do wymyślenia jak największej liczby pomysłów.
- Dyskusja w małych grupach/parach: w większych grupach niektórzy mogą być nieśmiali, stronić od wyrażania swoich opinii, natomiast w mniejszych może być im łatwiej aktywnie uczestniczyć.
- Pomiar temperatury: w sytuacji, kiedy facylitator nie jest pewny nastawienia grupy do danej propozycji, prosi wszystkich, by pokazali za pomocą rąk, na ile im się ona podoba. Im bardziej propozycja się komuś podoba, tym wyżej podnosi rękę, a im mniej – tym niżej. Ręką podniesioną do poziomu pasa oznacza, że dana osoba nie jest ani za propozycją, ani przeciwko niej.

Dodatkowe narzędzia, które pomagają facylitatorowi utrzymać atmosferę szacunku i inkluzywności:

- Przypominanie o podstawowych zasadach komunikacji opartej na szacunku i równego udziału.
 - Bezpośrednie pytania do cichszych uczestników.
 - Interwencje (delikatne przerywanie dominującym mówcom i przekierowanie dyskusji z powrotem na forum grupy).
 - Przedmiot, który uczestnicy muszą trzymać, żeby zabrać głos. Może to pomóc uregulować, kto mówi i zachęcić innych do czekania na swoją kolej.
- Spisz listę wymienionych umiejętności facylitacji (aktywne słuchanie, doprecyzowanie, podsumowanie) i narzędzi (rundy, burze mózgów, dyskusja w małych grupach, mierzenie temperatury) na arkuszu flipchartu i powieś w miejscu widocznym dla wszystkich.

Część 2: Ćwiczenie praktyczne

Krok 5

15 min

Przedstaw tę część jako szkolenie praktyczne: „Spróbujmy sami! Weźmiecie udział w dyskusji z udziałem facylitatora w małych grupach i postaracie się osiągnąć konsensus”.

Pozwól uczestnikom zaproponować temat, o ile to możliwe. Miej coś przygotowanego na wypadek, gdyby nie mieli żadnych sugestii. Postaraj się unikać zbyt skomplikowanych czy kontrowersyjnych tematów, wybierz raczej coś prostego, na czym łatwo będzie ćwiczyć.

Krok 6

45 min

Utwórz grupy po 4-5 osób (w zależności od liczby uczestników) i poproś, by w każdej grupie ktoś zgłosił się na ochotnika do roli facylitatora. Powiedz utworzonym grupkom, żeby znalazły sobie wygodne miejsca, oddalone od siebie, tak by grupy nie przeszkadzały sobie wzajemnie. Daj im 30 minut (15 minut na dyskusję + 15 minut na osiągnięcie konsensusu). Po rozpoczęciu ćwiczenia zaglądaj do każdej grupy, żeby sprawdzić, jak jej idzie i pomóc facylitatorom w razie potrzeby. Przypomnij, ile jeszcze mają czasu po 20 minutach i 5 minut przed końcem ćwiczenia.

Część 3: Refleksje i dyskusja końcowa

Krok 7

30 min

Zbierzcie się z powrotem jako cała grupa. Poproś uczestników, żeby podzielili się swoimi emocjami, a następnie zapytaj o ich doświadczenia i wnioski dotyczące procesu, w którym właśnie wzięli udział. Przedyskutujcie, jakie wyzwania napotkali i jakie zastosowali strategie, żeby je pokonać. Przykładowe pytania, które możesz zadać:

- Czy udało wam się osiągnąć konsensus? Jeśli nie, czy możecie sobie wyobrazić dojście do konsensusu, gdybyście mieli więcej czasu?
- Czy ktoś wyraził opinię silnie sprzeciwiającą się innej opinii? Jak sobie z tym poradziliście?
- Czy ktoś mówił znacznie więcej niż inni? Jak sobie z tym poradziliście?
- Czy był ktoś, kto w ogóle się nie odzywał lub mówił bardzo niewiele? Jak sobie z tym poradziliście?
- Czy utknęliście w jakimś punkcie dyskusji? Jak sobie z tym poradziliście?

Zapewnij uczestników, że umiejętności niezbędne do poziomego podejmowania decyzji można ćwiczyć, tak jak wszystkie inne, i że z każdą kolejną próbą proces ten staje się efektywniejszy. Jeśli nie osiągnęli konsensusu, nic nie szkodzi – koncentrujemy się tu na nauce. Podkreśl, że umiejętność poziomego podejmowania decyzji można wyćwiczyć.



Wskazówki dla trenera

Rozdaj materiały (handouty) dotyczące wszystkich pojęć i kwestii (np. najczęstsze procesy decyzyjne w naszym społeczeństwie, poziome podejmowanie decyzji itd.) lub spróbuj je przedstawić na flipcharcie, by uczestnicy nie poczuli się przytłoczeni nadmiarem informacji.



Alternatywa

- Jeśli masz więcej czasu, powtórz kroki 5 i 6 z innymi tematami i innymi facylitatorami w każdej grupie.
- Zamiast konsensusu możesz wybrać konsent, co będzie łatwiejsze do osiągnięcia.
- W przypadku dużych grup, wydrukuj i rozdaj diagram konsensusu i wskazówki dotyczące facylitacji.



Źródło

Konsensus: <https://www.seedsforchange.org.uk/consensus>

Wstęp do facylitacji spotkań: https://www.seedsforchange.org.uk/downloads/short_facil.pdf

Groaning Zone: https://wiki.p2pfoundation.net/Diamond_of_Participation

Diagram konsensusu: <https://www.seedsforchange.org.uk/downloads/consflow.pdf>

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.



Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Krytyczne korzystanie z mediów społecznościowych

Activist



Działanie dotyczy krytycznego korzystania z mediów społecznościowych i ich potencjału propagowania spraw społeczno-politycznych.



Grupa docelowa

Młodzi ludzie w wieku 15-23 lata

15 - 20 uczestników



Środowisko

Sala lub inna przestrzeń, która pomieści wszystkich uczestników



Czas potrzebny

1 godz. 30 min



Materiały

- Kartki papieru
- Długopisy
- Wydruki wiadomości z mediów społecznościowych na temat, który chcesz poruszyć, z przynajmniej jednym przykładem dezinformacji (fake newsy, informacje wprowadzające w błąd)

Cel/zamierzenie

Celem ćwiczenia jest rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia co do korzystania z mediów społecznościowych i dezinformacji (fake newsów, treści wprowadzających w błąd) pojawiających się w świecie cyfrowym, a także nauczenie się, jak skutecznie angażować się w kwestie społeczno-polityczne na platformach społecznościowych, zwłaszcza jeśli chodzi o tworzenie i rozpowszechnianie treści.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1: Podziel uczestników na pary. Każda osoba wymyśla trzy zdania na swój temat: dwa prawdziwe i jedno fałszywe. Druga osoba w parze ma zgadnąć, które jest fałszywe. Następnie zamieniają się rolami. (5 minut)

Krok 2: Wszyscy uczestnicy wracają do pracy w jednej grupie. Daj im czas na omówienie pierwszego ćwiczenia (10 minut). Przykładowe pytania, które możesz zadać:

- Czy zgadliście, które zdanie było fałszywe?
- Jak udało wam się zgadnąć? Co podsunęło wam trop?

Krok 3: Podziel uczestników na mniejsze grupy. Daj każdej grupie wydruk informacji z mediów społecznościowych na określony temat (np. migracja, kryzys klimatyczny), z co najmniej jednym fake newsem. Kiedy wszyscy przeczytają informacje i obejrzą zdjęcia, poproś o przedyskutowanie poniższych pytań (10 minut):

- Czy wiadomości były dla nich ciekawe? Co do nich przemówiło, a co nie?
- Czy te wiadomości są prawdziwe czy fałszywe?
- Dlaczego tak sądzą?
- Jakie mogą podjąć kroki, żeby się upewnić?

Krok 4: Uczestnicy wracają do pracy w jednej dużej grupie i dzielą się wnioskami z dyskusji w mniejszych grupach. Powiedz im, które wiadomości były nieprawdziwe. Omówcie następujące pytania (15 minut):

- Czy spotkaliście się wcześniej z dezinformacją lub fake newsami w internecie? Jak często?
- Skąd wiedzieliście, że to dezinformacja lub fake news? Jak można je rozpoznać?
- Jaki jest główny powód, dla którego decydujesz się udostępnić jakieś informacje w swoich mediach społecznościowych?
- Z jakich źródeł najczęściej czerpiesz informacje?

Krok 5: Podziel uczestników na te same małe grupy co wcześniej. Na podstawie wiadomości z kroku 3 (w tym także fake newsów, bo kampanie w mediach społecznościowych też mogą być nieprawdziwe i wprowadzać w błąd) mają wymyślić kampanię w social mediach w formie postu, rolki, filmiku itp. (mogą wybrać, na której platformie). Zanim zaczną, powinni zastanowić się, do jakiej grupy docelowej adresują kampanię, jakie przesłanie chcą przekazać i jak sprawić, by kampania była skuteczna i przemawiała do odbiorców. Każda grupa zapisuje/rozrysowuje swój pomysł na kartce. (25 minut)

Krok 6: Każda grupa przedstawia swój pomysł pozostałym uczestnikom. Skomentujcie pomysły i poświęćcie czas na omówienie poniższych pytań (15 minut):

- Która kampania byłaby waszym zdaniem najskuteczniejsza? Dlaczego?
- Co sądzą o kampanii opartej na fake newsach? Jakie budzi w was odczucia?
- Czy zaangażowaliście się kiedyś w jakąś kampanię w mediach społecznościowych? Co do was przemówiło, co was przyciągnęło?

Krok 7: Omówienie i ocena ćwiczenia (10 minut)



Wskazówki dla trenera

- Ważne, by wcześniej mieć informacje o narzędziach rozpoznawania fake newsów i dezinformacji. It is important to have some prior information about the tools for identifying misleading or fake news.
- Zadbaj, by wszyscy się zaangażowali i by mówiła tylko jedna osoba naraz.
- Słuchaj innych i okazuj szacunek poglądom wszystkich uczestników.



Alternatywa

W kroku 3 zamiast czytać fake newsy, uczestnicy mogą także w małych grupach napisać prawdziwy lub fałszywy artykuł, próbując być jak najbardziej przekonującym. Następnie czytają go pozostałym, którzy muszą określić, czy to prawda, czy fałsz.



Komentarz

To ciekawe ćwiczenie pozwalające poruszyć kwestię fake newsów i dezinformacji online oraz pokazać zarówno pozytywne aspekty korzystania z social mediów, jak i związane z nimi wyzwania



Źródło

Inspiracją była metoda opracowana w ramach projektu "E-trick your mind" z partnerami ze Słowenii (Zavod Voluntariat i Humanitas), Irlandii (Comhlámh) i Czech (INEX – Sdružení dobrovolných aktivit), sfinansowanego ze środków programu UE Erasmus+.

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.

MY EU ELECTIONS

Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



World cafe nt. migracji

Advocacy, Activist



Działanie zaplanowano w formacie World Café, przeznaczonym do prowadzenia dogłębnej dyskusji, analizy i rozważania różnych opinii, propozycji i rozwiązań. Nadaje się zarówno dla małych, jak i dużych grup uczestników oraz wszystkich tematów.



Grupa docelowa

Pracowaliśmy z młodymi ludźmi w wieku od 15 do 23 lat, ale wiek w tej metodzie jest właściwie nieograniczony

Minimum 10 osób; metoda lepiej się sprawdza w grupach do 30 osób, ale można ją zaadaptować także do liczniejszych grup.



Czas potrzebny

W zależności od liczby rund, każda runda powinna trwać ok. 15 minut.



Środowisko

Sala lub inna przestrzeń, która pomieści wszystkich uczestników. Powinna być wyposażona w odpowiednią ilość krzeseł i stołów.



Materiały

- Karteczki samoprzylepne
- Markery
- Ołówki
- Flipcharty
- Tablica

Cel/zamierzenie

Celem jest podzielenie się jak największą liczbą różnych poglądów i perspektyw na temat migracji, z udziałem wszystkich uczestników, i zebranie ich razem.

Instrukcje krok po kroku

Przygotowanie

Cała przestrzeń jest urządzona jak kawiarnia. Uczestnicy tworzą grupy po 4-6 osób (w zależności od liczby uczestników) przy stolikach; na każdym stoliku leżą kartki i długopisy/ołówki.

Krok 1

Przy każdym stoliku potrzebny będzie jeden ochotnik do roli gospodarza/facylitatora (dobrze, gdyby ta osoba miała pewne umiejętności w tym zakresie), który zadba o otwartą, jasną i opartą na szacunku rozmowę. Gospodarze zawsze zostają przy swoim stoliku, podczas gdy pozostali uczestnicy się przesiadają. W każdej rundzie gospodarze podsumowują główne myśli, pomysły i wnioski z poprzedniej rundy dla nowych uczestników. Na koniec podsumowują główne wnioski, do których doszli uczestnicy przy ich stoliku.

Krok 2

Podziel uczestników na kilka grup – tyle, ile jest stolików – i przydziel każdą do stolika. (10 min)

Krok 3

Zadaj pytanie wprowadzające na temat migracji. Wszystkie pytania należy zapisywać na tablicy na środku sali lub wydrukować wcześniej na kartkach leżących na stolikach; pytania powinny być widoczne dla wszystkich.

Przykładowe pytania:

- Z jakich powodów ludzie opuszczają swoje miejsce pochodzenia?
- Czy myślisz, że te powody się zmieniały w toku historii? Jeśli tak, w jaki sposób?

Stoliki zapisują swoje przemyślenia, przykłady itd. na dużym arkuszu papieru lub na tablicy. Osoba prowadząca powinna chodzić między stoikami podczas dyskusji i zachęcać do udziału i debaty.

Krok 4

Zasygnalizuj koniec pierwszej rundy i poproś uczestników (z wyjątkiem gospodarzy), by przesiadli się do nowego stolika. Kontynuujcie przez kilka następujących rund dyskusji.

Przykładowe pytania do każdej rundy:

- W jaki sposób ludzie, którzy przybywają do nowego środowiska, mogą na nie wpłynąć?
- W jaki sposób nowe środowisko wpływa na ludzi, którzy do niego wchodzi?
- Jakie są wyzwania związane z migracją (dla osób, które migrują, i dla środowiska, do którego przybywają)?
- Jakie możliwości przynosi migracja (osobom migrującym i środowisku, do którego migrują)?
- W jaki sposób moglibyśmy stworzyć i zapewnić pokojową, owocną i opartą na wzajemnym zrozumieniu koegzystencję między migrantami i ich nowym środowiskiem?

Krok 5

Refleksje

Gospodarze stolików dostają 5 minut na podsumowanie wniosków swojego stolika. Następnie zapytaj uczestników, czy jest coś, co chcieliby sprecyzować lub zmienić i wyjaśnij, co się stanie z rezultatami World Cafe (np. zebranie pomysłów i wniosków oraz pogłębiona analiza). Podziękuj uczestnikom za udział i oficjalnie zamknij World Cafe. (25 min)



Wskazówki dla trenera

Aby stworzyć atmosferę prawdziwej kawiarni, można postawić na stolikach napoje, ciastka, kwiaty itp.

Ważne jest pilnowanie czasu - bardzo pomocne może być wyznaczenie do tego dodatkowej osoby.

Przyda się także dzwonek lub inny przyrząd, za pomocą którego będziesz ogłaszać, że pora zmienić stolik



Komentarz

W projekcie zajmowaliśmy się tematem migracji i kryzysu klimatycznego.



Źródło

Opracowano na podstawie:

Udział uczestników: <https://www.user-participation.eu/sl/nacrtovanje-procesa/5-korak-participativne-metode/nacrtovanje-prihodnosti-vizije-strategije-projekti/svetovna-kavarna>

Društvo moderatorjev Slovenije (SLOVENIAN ASSOCIATION OF FACILITATORS): <https://drustvo-moderatorjev.si/o-moderiranju/primeri-iz-prakse/svetovna-kavarna/>



Alternatywa

Możesz zmienić pytania lub je dostosować do poziomu danej grupy wiekowej. Możesz także wykorzystać tę metodę do innego tematu.

W tym projekcie zajmowaliśmy się wyborami do Parlamentu Europejskiego w 2024 r. i przeprowadziliśmy dodatkową sesję przed World Café dotyczącą programów wyborczych partii.

Jeśli też pracujesz z młodzieżą i poruszasz temat wyborów, możesz zaadaptować tę metodę następująco:

Wydrukuj programy wyborcze wszystkich startujących partii dotyczące określonych tematów. Niektóre partie mogą mieć na dany temat 10 stron, a inne jedno zdanie lub w ogóle o nim nie wspomnieć. Przygotuj wydruki na różnych stolikach w sali, zaznaczając wyraźnie, której partii jest to program.

Następnie podziel uczestników na mniejsze grupy i przydziel każdej z nich program jednej partii. Pierwszym zadaniem będzie podsumowanie postulatów tej partii na dany temat.

W następnym kroku uczestnicy powinni przedyskutować, co o nich myślą, czy się z nimi zgadzają, czy nie, czego w nich brakuje.

W trzecim kroku mogą przedstawić własne propozycje.

Zamiast trzeciego kroku możesz też otworzyć bardziej ogólną dyskusję w formacie World Café na ten sam temat. Na koniec grupy prezentują swoją pracę pozostałym uczestnikom, tak by każdy poznał różne programy wyborcze i krytyczną refleksję na ich temat. Ważne, by zostawić czas na krytyczne dyskusje na temat postulatów i programów, a w razie potrzeby wyjaśnić pojawiające się w nich terminy.

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.

MY EU ELECTIONS

Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Kraj żółty i kraj fioletowy - gra

Artistic, Activist

Gra symulacyjna, w której uczestnicy są podzieleni na dwie grupy: fioletową i żółtą, symbolizujące dwa kraje. Kraj fioletowy został zalany z powodu kryzysu klimatycznego i jego mieszkańcy muszą uciekać z obawy przed utonięciem. Żółty kraj widzi, co się stało z fioletowym krajem. Żółci żyją w zamożnym kapitalistycznym społeczeństwie. Ponieważ ciężko pracują i są bardzo zajęci własnym życiem, jeszcze nie uzgodnili żadnych rozwiązań.



Grupa docelowa

Młodzi ludzie w wieku 15-30 lat

Min. 4 - maks. 30 osób – 2 grupy



Czas potrzebny

60-80 minut



Środowisko

Sala lub inna przestrzeń, która pomieści wszystkich uczestników



Materiały

brak



Źródło

Opracowali Caleb Zöttl i Ida Bürgermeister na podstawie metod Teatru Opresji



Komentarz

Ćwiczenie opracowano z myślą o młodych aktywistach, by wypróbowali swoje pomysły dotyczące zmian klimatu i migracji. Kiedy graliśmy w tę grę, niektórzy uczestnicy uznali, że woleliby utonąć zamiast uciekać i że podejmowanie decyzji trwało tak długo, że pomoc polityczna i finansowa z zamożnego kraju przyszła za późno. Natomiast niektórzy aktywiści wybrali bezpośrednią, natychmiastową pomoc, bez czekania na wynik dłuższych procesów demokratycznych. Gra mieć różne, indywidualne zakończenia/pomysły. Zależy to m.in od grupy, jej cech i dynamiki grupowej.



Wskazówki dla trenera

Na początku zadaj kilka pytań o oba kraje (np. o "narodowy" kolor, potrawy, strój itd.). Pomoże to uczestnikom identyfikować się ze "swoim" krajem. Wypowiadane przez uczestników pomysły afirmuj, powtarzając je na głos. Ćwiczenie wymaga współczucia, więc aby nie wywołać u żadnego z uczestników silnych negatywnych emocji, osoba prowadząca może zapytać, czy ktoś miał traumatyczne doświadczenia z powodziami lub innymi katastrofami.



Alternatywa

Gra "Kraj żółty, kraj fioletowy" jako teatr forum, forma interwencji w przestrzeń publiczną (5 minut plus 40 minut interwencji z nieznanymi - potrzebna jest co najmniej jedna wcześniejsza próba i dobre przygotowanie moderatora)

Cel/zamierzenie

Celem ćwiczenia jest danie uczestnikom możliwości postawienia się na miejscu migrantów, decydentów, prześladowców i prześladowanych. Ćwiczenie pozwala uczestnikom przetestować ich pomysły na rozwiązania: mogą je wypróbować w swojej grupie, odpowiadającej jednemu z krajów.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1

Podziel uczestników na dwie grupy i wyjaśnij, że symbolizują one dwa kraje. Każdy z tych krajów wybiera sobie kolor (np. fioletowy lub żółty - albo inny) i tradycyjną potrawę. Wyjaśnij, że jeden kraj zostaje zalany, a drugi jest bezpieczny i zamożny.

Krok 2

Obie grupy otrzymują pytanie: co zamierzają zrobić w tej sytuacji i jak reagują.

Krok 3

Zachęć uczestników do wypróbowania ich pomysłów na reakcję na ten problem przez przedstawienie swoich pomysłów i ich przedyskutowanie, porozmawianie z osobami z drugiego kraju, przeprowadzenie się do drugiego kraju, wspieranie ich potrzeb itd.

Krok 4

Osoba prowadząca moderuje teatralne improwizacje różnych pomysłów i omawia ich możliwe konsekwencje.

Krok 5

Indywidualne wyniki gry

Może ludzie utonęli, może uciekli do drugiego kraju, może podjęcie demokratycznych decyzji trwało tak długo, że wszyscy zginęli, może niektórzy aktywiści nie czekali na demokratyczne decyzje i pojechali pomagać, może zbudowali most między dwoma krajami, może znaleźli jakieś rozwiązania doraźne, na krótką metę i/lub długoterminowe, które sprawdzają się dla jednego kraju lub dla obu.

Krok 6

Refleksja

- Jak wyglądała ta sytuacja dla ciebie?
- Co widziałeś(aś)?
- Jakie masz odczucia co do własnego aktywizmu, podejmowania decyzji politycznych i obowiązków?

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.

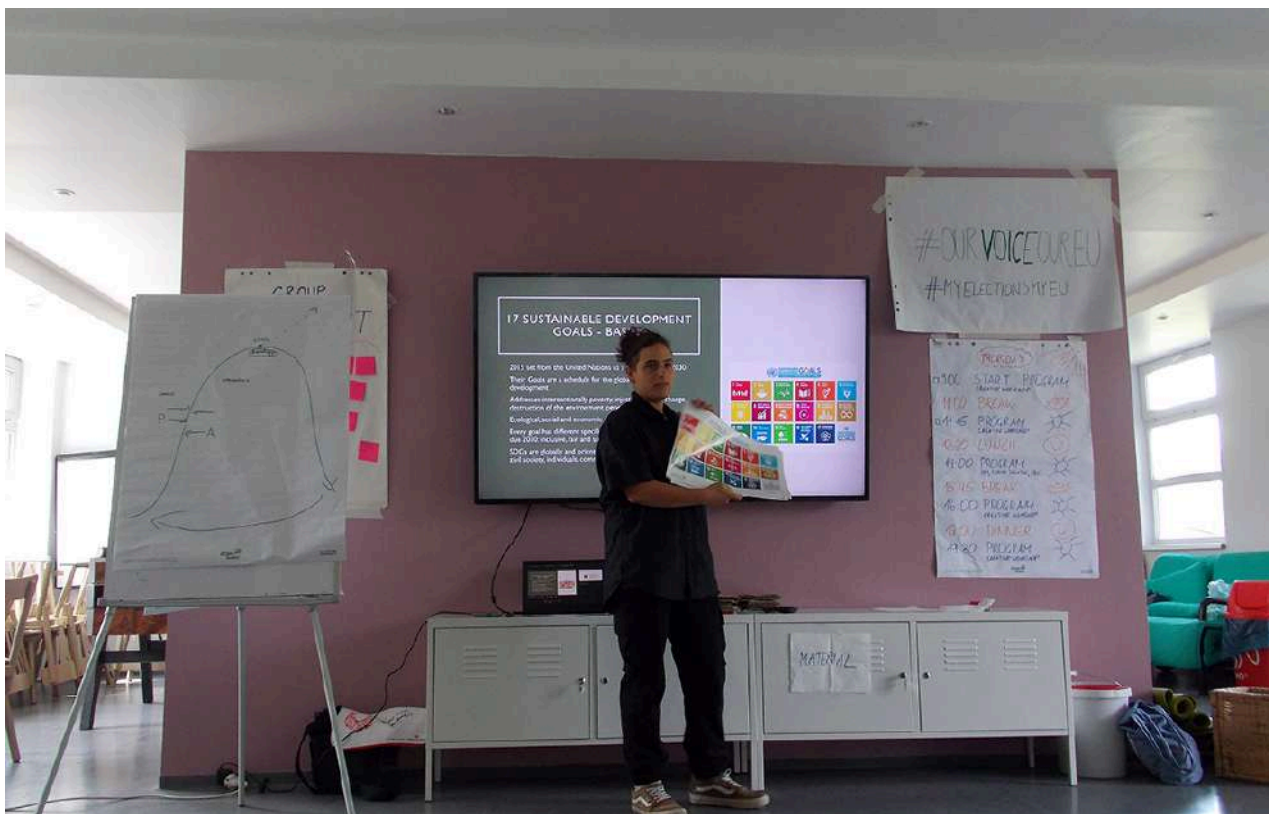


Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Sceny zmian: teatr forum z celami zrównoważonego rozwoju (SDG)

Artistic, Activist, Advocacy



Warsztaty zaznajamiają uczestników z technikami teatru forum, zaczerpniętymi z Teatru Uciśnionych Augusto Boala, a dotyczą celów zrównoważonego rozwoju (SDG). Poprzez pracę w grupach, kreatywne tworzenie scen i interaktywne występy uczestnicy poznają i analizują krytycznie problemy społeczne i globalne.



Grupa docelowa

Młodzi ludzie w wieku 15-35 lat

Min. 5 - maks. 26 osób, podzielonych na mniejsze grupy po 3-7 uczestników.



Czas potrzebny

2,5-6 godzin



Środowisko

Duża przestrzeń - pomieszczenie lub na zewnątrz - w której wszystkie grupy mogą oddzielnie odbywać próby i występować



Materiały

- Prezentacja teorii (np. PowerPoint)
- Karty z SDG lub ich podsumowaniem
- Umowa o bezpiecznej przestrzeni (zob: Umowa grupowa)

Cel/zamierzenie

Celem ćwiczenia jest umożliwienie uczestnikom badania problemów i zagadnień społecznych i globalnych za pomocą metod teatru forum. Odgrywając konflikty i eksperymentując z interwencjami, uczą się wyobrazić sobie alternatywne rozwiązania i je ćwiczyć. Ćwiczenie zachęca do krytycznego myślenia, wspólnego rozwiązywania problemów, rozwijania empatii, opracowywania alternatywnych rozwiązań w odpowiedzi na realne wyzwania przedstawiane w scenkach teatralnych.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1

Prezentacja teorii

15 min

- Krótkie wprowadzenie do celów zrównoważonego rozwoju (SDG): co to jest i dlaczego są one ważne?
- Przykład: SDG 16 (pokój, sprawiedliwość i silne instytucje): rdzenne społeczności w Kolumbii i dialog pokojowy.
- Wyjaśnij uczestnikom, że zajmą się takim SDG, który do nich przemawia, tworząc krótkie scenki za pomocą metod teatru forum.
- Pomoc wizualna: narysuj lub pokaż „krzywą teatru forum” (np. eskalacja konfliktu i transformacja).

Krok 2

Rozgrzewka

5 min

- Chodź swobodnie po sali
- Wyobraź sobie postać, która nie jest tobą (kiedy już ją sobie wyobrazisz, zatrzymaj się i podnieś rękę).
- Wybierz dla tej postaci liczbę wewnętrzną (1 = niepewny(a), bez wiary w siebie, 10 = bardzo pewny(a) siebie, bardzo bezpieczny(a)) i zewnętrzną (1 = w widoczny sposób niepewny(a), bez wiary w siebie, 10 = absolutnie pewny(a) siebie).
- Wchodź w interakcje z innymi jako ta postać (przywitaj się, przedstaw i pokaż swój „habitus” (zachowanie, postawa, sposób mówienia itd.).
- Na koniec zrzuć tę postać z siebie (wyjdz z roli).

Krok 3

Tworzenie scenek

25 min

Utwórzcie 3 grupy, z których każda przygotowuje krótką scenkę bez happy endu. Grupy mają 20 minut na przygotowanie scenki jedno- lub dwuminutowej.

Wybierzcie jeden jasny temat z konfliktem; każdy ma odgrywać jakąś postać w stworzonej sytuacji. Wybierzcie jeden cel zrównoważonego rozwoju (SDG), następnie grupy dostają po trzy słowa/pojęcia z poniższej listy, wokół których mają stworzyć scenkę.

- SDG 1 Koniec z ubóstwem: właściciel (domu, mieszkania), kapitalizm, samotny ojciec
- SDG 2 Zero głodu: Supermarket, marnowanie żywności, osoba ubiegająca się o azyl
- SDG 3 Dobre zdrowie i jakość życia: Fabryka, karetka, pracownik
- SDG 4 Dobra jakość edukacji: Prywatna szkoła, pochodzenie społeczno-ekonomiczne, uczeń(uczennica)/student(ka)
- SDG 5 Równość płci: kanał informacyjny, seksizm, osoba niebinarna
- SDG 6 Czysta woda i warunki sanitarne: Skażenie, prywatyzacja wody, dziewczynka
- SDG 7 Czysta i dostępna energia: Gaz, inflacja, pies
- SDG 8 Wzrost gospodarczy i godna praca: Fabryka włókiennicza, zamieszki, kierowniczka działu
- SDG 9 Innowacyjność, przemysł, infrastruktura: Inwestycje, ruch drogowy, pielęgniarka
- SDG 10 Mniej nierówności: Biurokracja, deportacja, osoba ukrywająca się
- SDG 11 Zrównoważone miasta i społeczności: Smog, korupcja, burmistrz
- SDG 12 Odpowiedzialna konsumpcja i produkcja: Producent smartfonów, wzrost konsumpcji, nastolatki pracujące w kopalni
- SDG 13 Działania w dziedzinie klimatu: Rząd, energia z węgla, rodzina
- SDG 14 Życie pod wodą: Sieci trałowe, wymieranie gatunków, rybak
- SDG 15 Życie na lądzie: Las, bioróżnorodność, rdzenna społeczność
- SDG 16 Pokój, sprawiedliwość i silne instytucje: grupy rebeliantów, dyktator, uciekające rodzeństwo
- SDG 17 Partnerstwa na rzecz celów: Bomba atomowa, sankcje ekonomiczne, prezydent

Krok 4

Występ i interwencja

1-5 h

- Każda grupa po kolei wystawia swoją scenkę.
- Scenki są odgrywane ponownie; tym razem publiczność może zatrzymać przedstawienie i interweniować:
 - a) albo wchodząc na scenę, żeby zastąpić jedną z postaci, albo
 - b) zadając występującym pytania, zanim scenka będzie kontynuowana.
- Zasada: nie można wykorzystać pozycji najwyższej władzy ciemężyciela do rozwiązania konfliktu.
- Tylko jedna interwencja w każdej grupie w każdej rundzie; uczestnicy na scenie nie wychodzą z roli, osoby wchodzące na scenę, by kogoś zastąpić, starają się zaproponować ulepszenia lub jakąś alternatywę.
- Interwencja osoby prowadzącej: odlicz "3, 2, 1, akcja", a następnie zapytaj: Co się wydaje nie tak na scenie? Jakie jest sekretne życzenie każdej postaci? Omów z publicznością i aktorami, jakie mieli odczucia co do tej interwencji i co ona zmieniła.

Krok 5

Podsumowanie

15 min

Poświęć czas na porządne podsumowanie tego doświadczenia, omówienie go w mniejszych grupach lub na „sesji plenarnej”, w zależności od liczby uczestników.



Wskazówki dla trenera

- Zapoznaj się z literaturą na temat Teatru Uciśnionych; niezbędna jest tu bezpieczna moderacja interwencji.
- Jeśli masz mniej czasu, skup się na teorii i jednej lub dwóch rozgrzewkach, a następnie pozwól każdej grupie przygotować krótsze scenki lub scenki połączone (wspólne). W razie potrzeby ogranicz interwencje do jednej na każdą grupę.



Komentarz

Taki format jest odpowiedni do zastosowania w edukacji i na szkoleniach, tam gdzie nacisk położony jest na uczenie się przez doświadczenie i zaangażowanie społeczne. Zwracaj uwagę na dynamikę grupy, zapewnij bezpieczniejszą przestrzeń twórczej ekspresji oraz dość czasu na dokładne podsumowanie/refleksję.



Alternatywa

Możesz przeprowadzić to ćwiczenie na kilka różnych sposobów, w zależności od poziomu doświadczenia uczestników, wielkości grupy i czasu, którym dysponujecie. Np. część teoretyczną można zaprezentować w formie filmu lub slajdów cyfrowych zamiast na flipcharcie. refleksja na koniec może przyjąć formę grupowej dyskusji zamiast indywidualnych prac pisemnych.



Źródło

Opracowała i opisała w swojej pracy magisterskiej uczestniczka Ida Bürgermeister:
· Bürgermeister, I. (2025). *Scenes of Change – An Action Research on the Application of Forum Theatre in ESD and Green Pedagogy*. Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik

Important literature:

- United Nations. (2015). *Transforming our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development* [Department of Economic and Social Affairs]. <https://sdgs.un.org/publications/transforming-our-world-2030-agenda-sustainable-development-17981>
- Freire, P. (1970). *Pedagogy of the Oppressed*. <https://www.fachportal-paedagogik.de/literatur/vollanzeige.html?Fid=3073910>
- Boal, A. (2013). *Übungen und Spiele für Schauspieler und Nicht-Schauspieler*. Suhrkamp Verlag.

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.



Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Gra 7

Artistic



Uczestnicy testują swój czas reakcji, uwagę i zahamowania w środowisku sprzyjającym porażce.



Grupa docelowa

Dowolna grupa uczestników zdolnych poruszać kończynami górnymi (choć możliwe są alternatywne opcje). Preferowany wiek 12+, ale grę można dostosować także dla młodszych osób.

Min. 5, maks. 30.



Środowisko

Sala lub inna przestrzeń, która pomieści wszystkich uczestników



Czas potrzebny

10–20 minut



Materiały

brak

Cel/zamierzenie

Celem jest rozwijanie zakresu uwagi i czasu reakcji, poruszając temat porażki.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1

Ustawienie początkowe

1 minuta

Uczestnicy dzielą się na grupy po 5-9 osób. Każda grupa staje w kółku, twarzami do środka koła. Jedna osoba zaczyna przesyłać „impuls”, klepiąc się w prawe lub lewe ramię i mówiąc głośno „Jeden!”. Osoba stojąca po stronie tego ramienia, w które pierwszy uczestnik się klepnął, jest następna. Klepie się w prawe lub lewe ramię i mówi głośno „Dwa!”. I tak dalej, aż do liczby „Siedem!”. Następna osoba zaczyna znów od „Jeden!”.

Krok 2

Wyzwanie!

1 minuta

Zamiast mówić „Siedem!”, siódma osoba podskakuje w milczeniu, trzymając ręce opuszczone wzdłuż ciała. Sygnał „przechodzi” przez nią do następnej osoby, która zaczyna wtedy od „Jeden!”. Np. jeśli osoba mówiąca „Sześć!” klepie się w lewe ramię, osoba stojąca po jej lewej stronie podskakuje w milczeniu, a potem następna osoba po lewej mówi „Jeden!” i klepie się w ramię tak jak w kroku 1.

Krok 3

Porażka?

3 minuty

Kiedy ktoś zamiast podskoczyć w milczeniu, będąc siódmym w kolejce, powie „Siedem!” albo kiedy w dowolnym momencie pomyli wypowiedzaną liczbę, popełnia błąd. Każdy sam ocenia swoje błędy – unikamy wytykania palcami, ale pozwalamy zorientować się danej osobie, że się pomyliła. Kiedy ktoś zda sobie sprawę, że popełnił błąd, obiega dookoła krąg uczestników, wołając radośnie: „Tak! Zrobiłem(am) błąd! Hurra!” – lub coś w tym rodzaju. Następnie wracają do kręgu. W tym czasie grupa dalej gra, pomijając biegnącą osobę.

Krok 4

3-10 minut

Zachęć uczestników do zwiększenia tempa gry. Błędem będzie teraz także zaburzenie tempa przez zbyt powolną reakcję.

Krok 5

3-10 minut

Jeśli gracze w dwóch lub więcej grupach – jeżeli ktoś popełni błąd, obiega swoje kółko wydając radosne okrzyki, ale później dołącza do tej grupy, która ma najmniej uczestników.

Krok 6

Gra może trwać w nieskończoność – nie ma żadnego warunku „wygranej”.



Wskazówki dla trenera

Prezentacja gry i wyjaśnienie reguł

Łatwiej jest tę grę pokazać, niż tłumaczyć ją słowami. Na ogół tłumaczę jednej grupie, proszę pozostałych, żeby obserwowali, a następnie obchodzę wszystkie grupy, żeby się upewnić, że wszyscy rozumieją krok 1, zanim przejdziemy dalej. To samo dotyczy wszystkich kolejnych kroków. Kiedy gra się już zacznie, lepiej tłumaczyć kolejne kroki jednej grupie naraz.

Nie masz ochoty na radosne okrzyki?

Jeśli ktoś nie chce wznosić okrzyków – nie szkodzi! Może wyrażać emocje w inny sposób – podskakując lub machając rękami podczas biegu, albo nucąc pod nosem.

Zamiast "Hurra, popełniłem(am) błąd" można też zdecydować się na: „O nieeee, popełniłem(am) błąd”, wołane z przesadą, w sposób wykpiwiający porażkę.

Jak utrudnić grę – zwiększyć wyzwanie?

1. Jeśli grupa jest wielojęzyczna, po Kroku 5 możesz zaproponować uczestnikom, by liczyli w swoim ojczystym języku. Dodatkowe punkty za używanie liczebników, których nauczyli się podczas gry!

2. Możesz wymienić dowolną liczbę na dowolną czynność – np. zamiast mówić „Dwa!", niech uczestnik wykona piruet albo wypowie jeden z „Postulatów młodzieży". W ten sposób można przekształcić grę w działanie performatywne.

3. Podkręć tempo! Gra robi się trudniejsza, kiedy gra się w nią z dużą szybkością. Dopilnuj, by grupa dostosowała tempo do najbardziej opornych uczestników.

Jak ułatwić grę – zmniejszyć wyzwanie?

1. Zaczynj powoli!

2. Podkreśl, że każdy jest odpowiedzialny za dostrzeżenie własnych błędów.



Alternatywa

Jeśli uczestnicy gry nie mogą stać lub skakać, można w nią grać na siedząco lub na leżąco. Zastąp skok ruchem, który leży w możliwościach uczestników.

Uczestnicy nie słyszą? Poproś, żeby pokazywali liczby na palcach albo używali swojego narodowego języka migowego.

Młodszy uczestnicy? Niech liczą do 4 zamiast do 7.



Źródło

Jest to wariacja na temat gry Błaznowanie, którą stosujemy w próbach cyrkowych, żeby rozwijać orientację i czas reakcji. W improwizacji i na scenie bystrość umysłu i szybkość reakcji rządzą. Uczymy się zachowywać czujność, szybko reagować, ale także nie popadać w rutynę przez dopasowywanie zachowania do zmieniających się reguł.

Krok 5, warianty wielojęzyczne i inkluzywne, opracował Adam Banach.



Komentarz

Kiedy wprowadziliśmy tę grę, okazało się, że jest świetnym sposobem rozładowania napięcia. Byliśmy w trudnej fazie procesu twórczego i patrzenie, jak zarówno uczestnicy, jak i prowadzący pozwolili sobie ma grę, zabawę, popełnianie błędów, a nawet ich celebrowanie, stworzyło naprawdę wyjątkowe doświadczenie.

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.

MY EU ELECTIONS

Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Gra z patykami

Artistic



Uczestnicy pojedynkują się w grze zręcznościowej, przybierając różne role.



Grupa docelowa

Młodzież 12+

Min. 2 - maks. 30



Środowisko

Sala lub inna przestrzeń, która pomieści wszystkich uczestników



Czas potrzebny

30-60 minut



Materiały

Jeden gładki patyk (długości co najmniej 1,2 m) dla każdego uczestnika

Cel/zamierzenie

- Ćwiczenie, jak przeprowadzić rozróżnienie między sobą a odgrywaną postacią przez wchodzenie w rolę.
- Rozwijanie zręczności, świadomej obecności i uważności.
- Badanie progów fizycznych i przejść (inspirowane techniką Michała Czechowa)

Instrukcje krok po kroku

Krok 1 - 3 min

Ustawienie początkowe

- Ułóżcie krąg z patyków, stykających się końcami.
- Uczestnicy stoją w kółku na zewnątrz kręgu z patyków, oddaleni od krok, twarzami do środka.

Krok 2 - 1 minuta

Wyjaśnij, na czym polega „Gra z patykami”
Zademonstruj „na żywo” z jednym(a) uczestnikiem(ką)

Podstawowe zasady:

- Dwóch(dwoje) graczy staje w odległości jednego patyka od siebie.
- Postaw między nimi patyk pionowo, jednym końcem ma dotykać ziemi.
- Jeden gracz, przytrzymujący patyk, przechyla go i popycha w stronę drugiego gracza, który go łapie, zanim ten upadnie i odpycha w kierunku pierwszego gracza.
- Jeden koniec patyka cały czas ma być oparty na ziemi.
- Zwiększcie tempo lub zmieńcie nagle kierunek, żeby gra była większym wyzwaniem.
- Jeśli patyk upadnie, drugi gracz zdobywa punkt.
- Tłumaczenie zasad nie powinno zająć więcej niż minutę. Możesz zademonstrować grę ponownie, kiedy gracze wejdą w rolę.

Krok 3 - 2-5 minut

Przekroczenie progu – wejście w rolę
Wyjaśnij uczestnikom, że krąg z patyków symbolizuje próg przejścia od ich codziennym ja do roli – postaci, którą mają odegrać. Pierwsza rola: dziecko.

Rytuał przejścia:

- Zrób krok do przodu i połóż dłoń wewnątrz kręgu. Wyobraź sobie, że to ręka dziecka.
- Cofnij rękę – znów staje się twoją zwykłą dłonią. Powtórz to samo ze stopą, potem z głową.

Rytuał przejścia:

- Zrób krok do przodu i połóż dłoń wewnątrz kręgu. Wyobraź sobie, że to ręka dziecka.
- Cofnij rękę – znów staje się twoją zwykłą dłonią. Powtórz to samo ze stopą, potem z głową.

- Kiedy będziesz gotowy(a), wejdź do kręgu i weź pierwszy wdech „jako dziecko”.
- Podnieś patyk i znajdź partnera(kę).

Krok 4 - 3-8 minut

Gra (w roli)

- Uczestnicy grają w „Grę z patykami”, nie wychodząc z roli.
Wprowadź wariacje (np. że można dotykać patyka tylko głową, stopami lub plecami).
Uczestnicy raz lub dwa zmieniają partnerów.

Krok 5 - 3-5 minut

Powrót

- Uczestnicy żegnają się z partnerem(ką), znajdują własne miejsce i kładą patyk na ziemi.
Kiedy będą gotowi, przechodzą z powrotem przez próg i wracają do swojego codziennego ja.
Odbudujcie krąg z patyków.

Krok 6 - (po ok. 8 minut)

Nowe rundy

- Powtórz to samo, ale w różnych rolach, np. aktywisty, sportowca, polityka, nauczyciela...
Każda rola zaczyna się od takiego samego rytuału przejścia.

Krok 7 - 10 minut

Dyskusja grupowa

Zadawaj pytania:

- Co się zmieniło w twoim nastawieniu do gry w każdej roli?
 - Co się zmieniło w twojej interakcji z partnerami?
 - Co znaczył dla ciebie próg?
- Zostaw czas i przestrzeń na refleksję emocjonalną.



Wskazówki dla trenera

Gra pozwala na dużą swobodę w dobrze ról – możesz je dopasować do celów swojego szkolenia.

W trakcie gry różni uczestnicy mogą potrzebować różnego poziomu podpowiedzi czy pomocy, by nie wyjść z roli. Unikaj krytycznego języka, używaj neutralnych sformułowań, np. „Odnajdźmy swoje wewnętrzne dziecko” czy „Pozostańmy w roli dziecka”.

Gra wymaga zręczności i aktywności – najlepiej sprawdza się jako rozgrzewka.

Możesz też wytłumaczyć zasady, kiedy uczestnicy wejdą już w rolę. Jednak rola dziecka może sprawić, że trudno im się będzie jednocześnie skoncentrować na słuchaniu instrukcji.



Komentarz

Kiedy przeprowadziliśmy to ćwiczenie, zdaliśmy sobie sprawę, że dla wielu młodych ludzi był to pierwszy raz, kiedy świadomie dokonali rozróżnienia między własną osobą a odgrywaną przez siebie rolą. To rozróżnienie jest istotne zarówno dla jakości występu, jak i dla ich dobrostanu psychologicznego.



Alternatywa

Jeśli liczba uczestników jest nieparzysta, sam(a) możesz wziąć udział albo zamiast jednej pary utworzyć grupę trzyosobową.

W przypadku osób z alternatywną motoryką – sama gra jest drugorzędym celem tego ćwiczenia. Można ją zmienić na dowolną inną aktywność, leżącą w zasięgu możliwości uczestników. Sam próg może wisieć nad uczestnikiem (np. żeby nie przeszkadzać w ruchu) albo być zrobiony z tkaniny.



Źródło

Jest to mieszanka klasycznego teatru i ćwiczeń cyrkowych z patykiem oraz praktyki "przekraczania progu" stosowanej przez Michała Czechowa. Ćwiczenie opracował Adam Banach na potrzeby projektu My Elections - My EU!

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.



Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Łańcuch skojarzeń

Advocacy, Activist



Metoda pozwala uczestnikom wymyślić ciąg słów kojarzących się z danym tematem. Można je wykorzystać do stworzenia hasła lub nazwy - przede wszystkim chodzi o pobudzenie mózgu do głębszego namysłu nad danym tematem.

Cel/zamierzenie

Metoda pomaga zebrać słowa przydatne do stworzenia hasła, manifestu, tekstu na transparent itd. Można też ją wykorzystać jako rozgrzewkę przed omówieniem danego tematu.

Instrukcje krok po kroku

Uczestnicy stoją w kółku. Chociaż metoda sprawdza się dobrze w małych grupach (np. 5 osób), ma większe możliwości w większych grupach (kilkunastoosobowych).

Osoba prowadząca podaje pierwsze, podstawowe słowo i przekazuje je pierwszemu uczestnikowi. Każda kolejna osoba powinna jak najszybciej wypowiedzieć następane słowo, które kojarzy jej się z poprzednim. Najlepiej, żeby na odpowiedź miała najwyżej 2 sekundy. Podkreśl, że można podawać rzeczowniki, przymiotniki i czasowniki.

Np.: las → drzewa → liście → zieleń → rosnąć → itd.



Grupa docelowa

Preferowany wiek 12+, chociaż można dostosować metodę do młodszych uczestników

Min. 5, nadaje się także dla większych grup



Środowisko

Sala lub inna przestrzeń, która pomieści wszystkich uczestników.



Czas potrzebny

5 minut lub więcej, w zależności od wielkości grupy



Materiały

Tablica lub flipchart, markery (w wersji alternatywnej: papier i długopis).



Wskazówki dla trenera

Możesz zapisać (nagrać) wszystkie słowa ze skojarzeń, a później wykorzystać je do tworzenia nazwy, hasła, napisu na transparent itd.



Alternatywa

Zamiast mówić, uczestnicy mogą zapisywać słowne skojarzenia, podając sobie kartkę. Ta wersja lepiej się sprawdza z cichszymi uczestnikami.



Komentarz

Liczba rund w kręgu zależy od tego, ile słów potrzebujecie - w mniejszych grupach może wystarczyć jedna runda, w mniejszych kilka.

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.



Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Marsz przywilejów

Activist

Jest to ćwiczenie często wykorzystywane na warsztatach czy szerzej w edukacji, które ma pomóc uczestnikom zrozumieć wpływ społecznych przywilejów i defaworyzacji na ich życie. Uczestnicy stają w szeregu i robią krok w przód lub w tył w reakcji na stwierdzenia na temat ich doświadczeń i cech, co pokazuje, że różne grupy mogą mieć różne przewagi lub rzeczy działające na ich niekorzyść.



Grupa docelowa

Młodzi ludzie 15+

Min. 3



Czas potrzebny

1,5-2 godziny



Alternatywa

Jeśli wolisz metodę mniej intensywną emocjonalnie, alternatywą może być takie ćwiczenie jak "The Power House Activity".

Ćwiczenie (Marsz przywilejów) można także przeprowadzić w ten sposób, że uczestnicy mają zamknięte oczy, dopóki nie zostaną odczytane wszystkie stwierdzenia.



Źródło

Napisała uczestniczka projektu Anastas Krusińska, zredagował Südwind; ćwiczenie wykorzystywane w różnych projektach antydyskryminacyjnych, dotyczących zwiększania świadomości i inkluzywności. Przykładowe źródła:

· <https://leadershipfordiversity.eu/ehub-post/privilege-walk/>

· <https://www.evoves.com.au/the-privilege-walk/?>

[fbclid=IwY2xjawLbXCtleHRuA2FlbQlxMABicmlkETBsTkpEamphcVAzYk5qRU5TAR4pnPFX6lRg7Q9H4nwKmvV836EKP5KM_jCkAx4Uo8euqSWhAupdlDyBPLJLQ_aem_ZKc-BdRIIDFBBad3OnfdNg](https://www.facebook.com/evoves.com.au/?fbclid=IwY2xjawLbXCtleHRuA2FlbQlxMABicmlkETBsTkpEamphcVAzYk5qRU5TAR4pnPFX6lRg7Q9H4nwKmvV836EKP5KM_jCkAx4Uo8euqSWhAupdlDyBPLJLQ_aem_ZKc-BdRIIDFBBad3OnfdNg)

Additional source:

<https://students.dartmouth.edu/opal/education/introduction-power-privilege-and-social-justice>



Środowisko

Sala lub inna przestrzeń, która pomieści wszystkich uczestników



Materiały

Przygotowane wcześniej stwierdzenia



Wskazówki dla trenera

Sensitivity

Ćwiczenie może być trudne emocjonalnie, zwłaszcza dla uczestników, którzy zrobili tylko kilka kroków w przód lub nie zrobili ich wcale. Niezwykle istotne jest stworzenie bezpiecznego, wspierającego środowiska lub zaproponowanie wcześniej każdemu uczestnikowi indywidualnej rozmowy, jeśli nie chcą dzielić się swoimi odczuciami lub doświadczeniami po ćwiczeniu z całą grupą.

Podstawowe zasady

Niezbędne jest ustalenie jasnych reguł podstawowych, w tym szanowania doświadczeń innych i słuchania bez osądzania.

Podsumowanie

Zapytaj uczestników wcześniej, w jaki sposób chcą się podzielić swoimi doświadczeniami z ćwiczenia. Rzetelna, dokładna sesja podsumowania i refleksji ma kluczowe znaczenie, bo pomaga uczestnikom przepracować te doświadczenia i omówić szersze konsekwencje przywileju i pozycji w naszym społeczeństwie.

Cel/zamierzenie

- Analizowanie pojęcia przywileju w naszym społeczeństwie i jego wpływu na jednostki i grupy.
- Propagowanie samoświadomości i zrozumienia własnej pozycji w obrębie struktur społecznych.
- Pobudzanie empatii i inkluzywności przez eksponowanie różnych doświadczeń poszczególnych osób.
- Zainicjowanie rozmów na temat dynamiki władzy i sprawiedliwości społecznej.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1 - 20 min

Przed rozpoczęciem ćwiczenia ustalcie podstawowe zasady komunikacji opartej na szacunku i równym udziale. Zaangażuj uczestników w ustalanie tych reguł (np. stosując metodę burzy mózgów lub tworząc umowę grupową – zob. opisana w tym zestawie narzędzi metoda „Umowa grupowa”). Dzięki temu uczestnikom łatwiej będzie je zapamiętać i zaakceptować.

Ważne, by przed rozpoczęciem ćwiczenia stworzyć bezpieczniejszą przestrzeń oraz uświadomić uczestnikom, że w jego trakcie mogą ich czekać negatywne doświadczenia.

Zaproponuj uczestnikom, że jeśli poczują się w tej sytuacji nieswojo, w dowolnym momencie mogą wycofać się z udziału.

Krok 2 - 30 min

Wstęp

Przedstaw wprowadzenie do pojęcia przywileju w naszym społeczeństwie: co on oznacza, w jaki sposób daje władzę i pozycję pewnym grupom/osobom i jak wpływa na określone grupy/osoby.

Przywileje są to korzyści, które otrzymują pewne osoby z powodu swojej przynależności do określonej grupy społecznej. Często wynikają one z systematycznego uderzania w inną grupę społeczną i/lub z jej marginalizacji. Podaj przykłady grup społecznych (np. w oparciu o płeć, rasę, klasę społeczną, religię itd.).

Krok 3 - 5 min

Ustawienie początkowe

Uczestnicy stają w rzędzie, twarzami naprzód.

Krok 4

Stwierdzenia

Wyjaśnij, że będziesz odczytywać pewne stwierdzenia, a uczestnicy mają zrobić krok wprzód, jeśli dane stwierdzenie ich dotyczy. Osoba prowadząca zaczyna odczytywać stwierdzenia opisujące sytuacje lub okoliczności odzwierciedlające przywileje

Krok 5 - 20 min

Ruch

Uczestnicy robią krok wprzód, jeśli stwierdzenie ich dotyczy, a jeśli nie – krok w tył.

Krok 6 - 5 min

Obserwacja

Zachęć uczestników, by obserwowali rozmieszczenie osób w sali w miarę postępowania marszu, zwracając uwagę na formowanie się grup lub ich rozpraszanie.

Krok 7 - 30 min lub więcej

Podsumowanie/Refleksja

Po marszu następuje dyskusja umożliwiająca uczestnikom podzielenie się refleksjami nad tym doświadczeniem i pojęciami przywileju i defaworyzacji.

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.

MY EU ELECTIONS

Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Tworzenie krótkie filmu dokumentalnego z osobistą historią

Artistic, Advocacy, Activist



W tym działaniu prowadzący pokierują uczestnikami w procesie tworzenia krótkiego filmu dokumentalnego, łączącego osobistą podróż z głębszymi tematami społecznymi. Inspiracją jest film "3 days" (Film_3 DAYS_My Elections_My EU_Stela Joudal.mov) Steli Joudal, która stworzyła podwójny portret swojej podróży na Lampedusę, zestawiony z historią młodej osoby uchodźczej. Uczestnicy nauczą się, jak zaplanować, sfilmować, zmontować i rozpowszechnić własny krótki film dokumentalny, dotyczący osobistych doświadczeń w kontekście szerszych problemów społecznych.

Cel/zamierzenie

- Nauka podstaw tworzenia filmów dokumentalnych od koncepcji do dystrybucji
- Przepracowanie osobistych doświadczeń poprzez ekspresję artystyczną
- Powiązanie osobistych historii z szerszymi tematami społecznymi
- Rozwijanie krytycznego myślenia i umiejętności zbierania materiałów
- Nabranie pewności siebie w prezentowaniu własnej pracy
- Stworzenie istotnego dokumentu, który może wpłynąć na postrzeganie ważnych kwestii
- Nauka podstaw etycznego podejścia do wrażliwych tematów



Grupa docelowa

Młodzi dorośli, wszyscy zainteresowani realizacją filmów dokumentalnych i zagadnieniami społecznymi

1-8 uczestników (najlepiej 3-5: taka liczba zapewnia wzajemne wsparcie i dzielenie się doświadczeniami)



Środowisko

Zróżnicowane - część pracy odbywa się na zewnątrz podczas filmowania, część w studiu z dostępem do komputerów z oprogramowaniem do montażu (postprodukcja). Do warsztatów/pokazów potrzebne jest odpowiednia sala z projektorem i możliwością odtwarzania wideo.

Instrukcje krok po kroku

Faza 1

Planowanie i koncepcja

2-4 tygodnie

W projekcie "My Elections - My EU!" skoncentrowaliśmy się na kwestii zmian klimatu oraz migracji. Zidentyfikowaliśmy tematy i perspektywy, które nas najbardziej interesowały, a następnie poszukaliśmy z nimi osobistego związku. Do pytania, jak chcemy połączyć naszą historię z tym tematem, podeszliśmy w formie wizualnej: storyboard itd. Następnie udokumentowaliśmy nasze doświadczenie z podróży na Lampedusę, do Zicksee, Brukseli i naszych krajów ojczystych.

Faza 2

Wstępna kwerenda (zbieranie materiałów)

1-2 tygodnie

Następnie przeprowadzaliśmy kwerendę na wybrany przez nas temat, uzyskaliśmy informacje od pracowników organizacji pozarządowych, ekspertów w tym zakresie, artystów i przeprowadziliśmy wywiady z miejscowymi mieszkańcami.

Faza 3

Filmowanie

1-4 tygodnie

- Filmujcie długie ujęcia – przydadzą się przy montażu
- Udokumentujcie cały proces, w tym przygotowania i refleksje
- Uchwycie autentyczne momenty i emocje
- Zaplanujcie tzw. B-roll – uzupełniający materiał filmowy

Faza 4

Pogłębiona kwerenda

2-3 tygodnie

- Kontynuujcie zbieranie informacji nawet już po zakończeniu filmowania
- Weryfikujcie fakty i zdobądź szerszą perspektywę na dany temat
- W przypadku tematów wrażliwych weźcie pod uwagę aspekty etyczne

Faza 5

Montaż i postprodukcja

4-6 tygodni

- Następnie artystka wspierała uczestników w montowaniu ich materiału – w krótkich nagraniach wideo lub krótkich dokumentach.
- Wybierzcie materiał i stwórz wstępną wersję montażu
- Pokażcie wersję "work-in-progress" docelowej publiczności, by uzyskać informacje zwrotne
- Zrealizujcie postprodukcję wizualną i dźwiękową
- Stwórzcie ostateczną wersję filmu.

Faza 6

Dystrybucja

W toku

- Wytypujcie odpowiednie miejsca na pokaz filmu (festiwale, szkoły, siedziby organizacji pozarządowych)
- Przygotujcie pokaz filmu i dyskusję tematyczną
- Wykorzystajcie media społecznościowe i platformy internetowe



Wskazówki dla trenera

- Podkreśl znaczenie etycznego podejścia, zwłaszcza przy pracy przy tematach wrażliwych
- Dopinguj uczestników, by mieli wiarę w siebie i nie bali się eksperymentować
- Przypominaj, że lepsze są długie ujęcia niż krótkie – docenicie to podczas montażu
- Pomóż uczestnikom znaleźć równowagę między osobistą historią a szerszym kontekstem
- Podkreśl znaczenie rzetelnej kwerendy (zbierania informacji) – ludzie będą oczekiwać od twórców filmu dokumentalnego wiedzy eksperckiej na dany temat
- Zachęcaj do szukania mentorów czy zwracania się o wsparcie do bardziej doświadczonych filmowców
- Przygotuj uczestników na to, że cały proces twórczy będzie długi i wymagający, ale bardzo wzbogacający



Komentarz

To działanie sprawdzi się szczególnie w przypadku młodych ludzi, którzy szukają sposobu zrozumienia swoich doświadczeń poprzez film. Łącząc osobistą historię z szerszym problemem społecznym, można stworzyć autentyczne, mocne filmy dokumentalne. Uczestnicy często się przekonują, że proces tworzenia filmów pomaga im przepracować własne doświadczenia i osiągnąć głębsze zrozumienie złożonych problemów. Ważne, by przygotować uczestników na to, że dobry film dokumentalny wymaga czasu, cierpliwości i dokładnych przygotowań. Sukces Steli Joudal, która została nagrodzona na swoim pierwszym festiwalu, pokazuje, że autentyczne historie mogą przemówić zarówno do publiczności, jak i do profesjonalistów.



Źródło

Inspiracją było doświadczenie Steli Joudal, która nakręciła film dokumentalny w ramach projektu "My Elections - My EU!", w połączeniu z zasadami tworzenia filmów dokumentalnych i etycznego opowiadania historii



Alternatywa

- Wersja zbiorowa: Grupa uczestników tworzy film razem, każdy wnosi wkład w postaci swojej osobistej historii
- Wersja online: Film można stworzyć wyłącznie z domu, bez podróżowania
- Krótsza wersja: Zamiast długiego filmu dokumentalnego, stwórzcie serię krótkich filmików do mediów społecznościowych
- Warianty tematyczne: Skupcie się na innych tematach społecznych (zmiany klimatu, nierówności społeczne, nowe technologie)
- Format warsztatów: Tygodniowe intensywne warsztaty z szybkim procesem od koncepcji do wstępnej wersji montażowej



Czas potrzebny

Cały proces: 3-6 miesięcy (w zależności od zakresu projektu):

Planowanie i przygotowania: 2-4 tygodnie

Filmowanie: 1-4 tygodnie (w zależności od długości podróży/projektu)

Postprodukcja: 4-8 tygodni

Dystrybucja: cały czas po zakończeniu realizacji

Wstęp do warsztatów: 3-4 godziny



Materiały

Sprzęt

- Urządzenie do rejestracji obrazu (smartfon, aparat z funkcją nagrywania wideo lub profesjonalna kamera)
- Microfon do rejestracji dźwięku wysokiej jakości (zewnętrzny lub wbudowany)
- Stabilizator lub statyw (opcjonalnie)
- Wystarczająca ilość pamięci/kart pamięci
- Jakość a praktyczność

Software

- Editing program
- Computer with sufficient performance

Other

- Notebook for planning
- Internet access for research

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.

MY EU ELECTIONS

Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Dokument filmowy/dźwiękowy: Wiadomość do przyjaciela

Artistic, Advocacy, Activist



Uczestnicy zostają zaproszeni do stworzenia krótkiej wiadomości do przyjaciela/przyjaciółki w stylu dokumentalnym na temat określonego miejsca lub sytuacji. Przedstawiając obserwacje w formie osobistej wiadomości, uczestnicy rozwijają podejście "gawędziarskie" (oparte na opowiadaniu historii), które równoważy dziennikarski reportaż osobistą perspektywą. Rezultatem jest nagranie wideo lub audio o długości 2-3 minut.

Zastosowaliśmy tę metodę do refleksji nad naszymi podróżami w trakcie projektu, zastanowienia się nad naszymi odczuciami i obserwacjami oraz dzielenia się nimi z innymi.



Grupa docelowa

Młodzi ludzie; studenci kierunków mediowych, twórcy treści, dziennikarze, wszyscy zainteresowani dokumentalnym opowiadaniem historii

Min. 1- maks. 20 uczestników (działanie może być indywidualne lub w grupach po 2-3 osoby)



Środowisko

Dowolne - działanie można zrealizować na miejscu lub przygotować w klasie przed nagraniem



Czas potrzebny

1,5-2 godziny



Materiały

- Smartfony lub aparaty/kamery do rejestrowania obrazu
- Notatniki, długopisy do pisania scenariusza
- Opcjonalnie: proste aplikacje do montażu w telefonach

Cel/zamierzenie

- Rozwijanie umiejętności w zakresie opowiadania historii na podstawie obserwacji oraz technik dokumentalnych
- Ćwiczenie zachowania równowagi między obiektywną relacją a perspektywą osobistą
- Poznawanie filmu dokumentalnego jako narzędzia do dzielenia się obserwacjami i jako inspirującego działania

Instrukcje krok po kroku

Krok 1 - Wstęp

10 minut

- Wyjaśnij koncepcję: tworzenie dokumentalnej wiadomości dla bliskiego przyjaciela/bliskiej przyjaciółki
- Krótko omów zasadę równowagi między relacjonowaniem faktów a osobistą reakcją

Krok 2 - Wybór miejsca, tematu i opracowanie scenariusza

20 minut

- Uczestnicy szybko wskazują miejsce, sytuację lub problem do udokumentowania
- Przygotujcie prosty zarys scenariusza obejmujący:
 - Gdzie znajdują się uczestnicy i co obserwują
 - Najważniejsze fakty na temat tego miejsca/sytuacji
 - Osobiste reakcje
 - Możliwe rozwiązania lub następne kroki (jeśli dotyczy)

Krok 3 - Wskazówki techniczne

5 minut

Podstawowe wskazówki dotyczące nagrywania obrazu/dźwięku smartfonem:

- Trzymaj telefon w ustawieniu poziomym, chyba że ze szczególnych powodów potrzebujesz nagrania w pionie.
- Naturalne światło jest twoim sprzymierzeńcem – ustaw się tak, żeby światło padało na twarz osoby filmowanej, nie za nią.
- Podejdź jak najbliżej filmowanej osoby – mikrofony w telefonach działają najlepiej w zasięgu 1-2 metrów.
- Filmuj w najwyższej rozdzielczości dostępnej w twoim telefonie i zawsze zaczynaj z całkowicie naładowaną baterią i dużą ilością wolnej pamięci. Jeśli planujesz filmować dłużej, weź power bank.
- Pamiętaj o względach etycznych, kiedy filmujesz w przestrzeni publicznej:
 - Zgoda i transparentność – zawsze przedstawiaj się jako filmowiec i wyjaśnij, na czym polega twój projekt, kiedy podchodzisz do ludzi, których chcesz sfilmować. Unikaj filmowania osób w delikatnych sytuacjach, nawet jeśli są w miejscu publicznym.
 - Wrażliwość kulturowa – zbierz informacje o miejscowych zwyczajach i normach kulturowych, zanim zaczniesz filmować. To, co dopuszczalne w jednej społeczności, w innej może być obraźliwe.

Krok 4 - Nagrywanie/Filmowanie

45 minut

- Uczestnicy udają się w wybrany plener/do miejsca filmowania (najlepiej niedaleko)
- Nagrywają swoje wiadomości dokumentalne (2-3 minuty ostatecznej długości)
- Nagrywają ewentualny dodatkowy materiał filmowy/dźwiękowy

Krok 5 - Przegląd nagrań i podstawowy montaż

30 minut

Powrót na miejsce spotkania

- Przejrzyjcie nagrane materiały i wybierzcie najlepsze ujęcia
- Prosty montaż materiału

Krok 6 - Pokaz dokumentów i refleksja

10 minut

- Obejrzyjcie/wysłuchajcie stworzonych przez uczestników dokumentów
- Krótka dyskusja na temat skuteczności i potencjalnych zastosowań



Wskazówki dla trenera

- Wybierz miejsce w pobliżu, z kilkoma interesującymi możliwościami dokumentalnymi
- Podkreśl, że perfekcja techniczna jest mniej istotna niż opowiedzenie historii
- Jeśli macie mniej czasu, poproś uczestników, by pracowali w parach: jedna osoba filmuje, kiedy druga mówi
- Zasugeruj prostą strukturę dokumentu: wstęp, 3 główne obserwacje, osobista reakcja, zakończenie/wnioski
- Przypomnij uczestnikom, że często krótsze znaczy lepsze – niech celem będzie klarowność i mocny efekt
- Zachowaj ostrożność filmując ludzi, którzy mogą doświadczać bezdomności, kryzysu zdrowia psychicznego lub innej trudnej sytuacji.
- Na wszelki wypadek upewnijcie się, że macie wystarczająco dużo miejsca w pamięci telefonu, by pomieścić nagrany materiał. Obserwujcie pogodę, czy nie zanosi się na jakieś nagłe zmiany.



Komentarz

Krótką wersją tego działania kładzie nacisk raczej na spontaniczność i instynktowne opowiadanie niż na rozbudowaną produkcję. Ograniczenia czasowe pomagają uczestnikom skupić się na najważniejszych elementach ich przekazu, zamiast pogubić się w perfekcjonizmie. Krótkie dokumenty, które w ten sposób powstaną, często charakteryzują się ujmującą bezpośredniością, która dobrze się sprawdza w mediach społecznościowych i szybkiej komunikacji.



Alternatywa

Realizacja online:

- Uczestnicy dokumentują swoje bezpośrednie otoczenie lub miejsce widoczne z ich okien
- Skorzystajcie z funkcji "breakout rooms" w programie do wideokonferencji, by planować w małych grupach
- Uczestnicy, którzy wolą nie filmować fizycznych przestrzeni, mogą stworzyć nagrania z ekranu z podłożonym głosem
- W przypadku dokumentów przygotowywanych wspólnie, przed nagraniem podzielcie się wstępnymi wersjami scenariusza
- Załóżcie wspólny cyfrowy folder, w którym będą zapisywane skończone prace
- W fazie prezentowania prac skorzystajcie z funkcji udostępniania ekranu
- Do celów refleksji przygotuj cyfrowy formularz informacji zwrotnej, oprócz dyskusji ustnej



Źródło

Opracowała Ivona Remundová na podstawie szybkich technik dokumentalnych wykorzystywanych w szkoleniach dziennikarstwa mobilnego.

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.

MY EU ELECTIONS

Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Zdobycie Oscara

Artistic



"Zdobycie Oscara" to ćwiczenie z kreatywnej wizualizacji, w którym uczestnicy wyobrażają sobie, że otrzymują za swój projekt prestiżową nagrodę i przygotowują przemówienie na tę okazję. Dzięki temu ćwiczeniu skłaniającemu do perspektywicznego myślenia grupy mogą wyobrazić sobie przebieg swojego projektu od fazy koncepcyjnej do zakończonej sukcesem realizacją, zdefiniować cele, rozpoznać potencjalne wyzwania i zidentyfikować niezbędne zasoby - a wszystko to zanim jeszcze zaczną.



Grupa docelowa

Artyści, aktywiści, przedstawiciele zawodów kreatywnych, studenci, uczniowie lub inna grupa taka jak uczestnicy "My Elections - My EU!" zaczynająca wspólny projekt

Min. 4 - maks. 25 osób (sprawdza się także dla większej liczby uczestników, jeśli podzieli się ich na mniejsze grupy po 4-6 osób)



Czas potrzebny

60-90 minut (15 minut na wstęp, 30-45 minut na pracę grupową, 15-30 minut na prezentacje)



Środowisko

Pomieszczenie na tyle obszerne, by małe grupy mogły w nim pracować oddzielnie, nie przeszkadzając sobie nawzajem; wygodne siedzenia ustawione w kółku dla każdej z grup. Możliwy jest także udział online.



Materiały

- Duży arkusz papieru lub kartonu dla każdej grupy
- Markery, długopisy lub ołówki
- Opcjonalnie: atrapa nagrody (może być zabawkowy puchar itp. lub nagroda zrobiona z papieru)
- Opcjonalnie: podium lub "scena" do końcowych prezentacji
- Opcjonalnie: timer do monitorowania przygotowań i prezentacji

Cel/zamierzenie

- Pomoc uczestnikom w wyobrażeniu sobie zakończonej sukcesem realizacji projektu
- Wskazanie kluczowych elementów niezbędnych do sukcesu projektu
- Sprecyzowanie celów projektu, przesłania i zamierzonego efektu
- Zbudowanie spójności zespołu przez wspólne planowanie
- Zachęcenie do kreatywnego myślenia o potencjalnych wyzwaniach i rozwiązaniach
- Zgromadzenie niezbędnych zasobów, współpracowników i sieci wsparcia

Instrukcje krok po kroku

Krok 1

Wstęp

15 minut

- Wyjaśnij koncepcję: uczestnicy mają wyobrazić sobie, że dostają prestiżową nagrodę za zrealizowany projekt
- Opisz, jak powinno wyglądać dobre przemówienie przy odbiorze nagrody (wdzięczność, wspomnienie o wyzwaniach i trudnościach oraz o efektach/wpływie projektu)

Krok 2

Utworzenie grup

5 minut

- Podziel uczestników na grupy po 4-6 osób
- Jeśli uczestnicy już mają grupy projektowe, wykorzystaj je

Krok 3

Planowanie przemówienia

30-40 minut

- Grupy omawiają i planują swoje przemówienia
- Powinny wspomnieć o:
 - Inspiracji do projektu i źródle swojej opowieści
 - Głównym przesłaniu i celach
 - Problemie, którym się zajęto w projekcie
 - Wyzwania, z którymi się mierzono i jak je pokonano
 - Głównych odkryciach dokonanych w procesie twórczym
 - Osobach i środkach, które były niezbędne do sukcesu projektu
 - Efektach projektu i idealnych rezultatach
- Grupy powinny zapisać główne punkty lub pełny tekst

Krok 4

Wygłoszenie przemówienia

25-40 minut

- Najlepiej jeśli wszyscy biorą udział w prezentacji przemówień
- Grupy prezentują swoje przemówienia (5-10 minut dla każdej grupy, z uwzględnieniem czasu na logistykę – w zależności od liczby grup)
- Opcjonalnie: mówcom można wręczyć atrapę nagrody, by mieli głębsze poczucie udanej realizacji projektu

Krok 5

Refleksja

10 minut

- Omówcie, jak to ćwiczenie pomaga pokazać, co jest ważne w projekcie uczestników
- Wskażcie konkretne kroki, które mogą teraz podjąć uczestnicy w oparciu o swoją wizję przyszłego sukcesu



Wskazówki dla trenera

- Zachęcaj uczestników, by w przemówieniach skupili się na konkretach, nie na ogólnikach
 - Zarekomenduj uczestnikom, by wybrali z pewnego zakresu tematów jeden, który był dla nich najważniejszy lub ten, który ich zdaniem jest kluczowy dla udanej realizacji projektu
 - Przypomnij grupom, by w swojej wizji projektu zachowały równowagę między ambicją a realizmem
 - Jeśli pracujesz z nieśmiałymi uczestnikami, podkreśl, że w ćwiczeniu chodzi głównie o planowanie, nie o sam występ
 - Jeśli grupy mają trudności z koncepcją ćwiczenia, przedstaw im szablon z pytaniami lub sformułowaniami naprowadzającymi
 - Zadbaj o atmosferę zabawy i celebrowania sukcesu, a nie rywalizacji
 - Podczas prezentacji rób notatki, by w fazie refleksji przytoczyć cenne spostrzeżenia



Komentarz

To ćwiczenie jest szczególnie przydatne na początku długoterminowych projektów, bo tworzy wspólną wizję i pomaga zidentyfikować potencjalne wyzwania i trudności, zanim się one pojawią. Napętnia także proces planowania pozytywną energią, pozwalając skoncentrować się na sukcesie, a nie na przeszkodach. Uczestnicy często twierdzą, że dzięki szczegółowemu wyobrażeniu sobie sukcesu nabierają większej motywacji i dokładniej opracowują ścieżki prowadzące do osiągnięcia celów.



Alternatywa

- W przypadku realizacji online, skorzystaj z „breakout rooms” do dyskusji grupowych i wspólnych dokumentów cyfrowych do wspólnego pisania tekstu
 - W przypadku projektów indywidualnych uczestnicy mogą napisać osobiste przemówienia i przedstawić je sobie w parach
 - Sfilmujcie przemówienia, by powstały „kapsuły czasu”, do których wrócicie na zakończenie projektu.



Źródło

Opracowała Ivona Remundová na podstawie kreatywnych technik wizualizacji w planowaniu projektów i ćwiczeń w zakresie wspólnej pracy opartych na technikach teatralnych.

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.

MY EU ELECTIONS

Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Spacer medytacyjny

Artistic



Medytacja odbywa się w grupie lub indywidualnie. Uczestnicy chodzą, myślą, snują refleksje samodzielnie, skupiając się coraz bardziej na chodzeniu i w ten sposób będąc tu i teraz



Grupa docelowa

Młodzież w wieku 13+

1 - 20 osób



Czas potrzebny

15-30 minut



Środowisko

Pomieszczenie lub inna przestrzeń na tyle duże, by wszyscy uczestnicy mogli chodzić w szeregu, nie dotykając się wzajemnie



Materiały

brak

Cel/zamierzenie

Celem jest znalezienie się tu i teraz, w stanie medytacyjnym, który pomaga radzić sobie z trudnymi uczuciami i sytuacjami. Umożliwia odróżnienie procesów wewnętrznych od zewnętrznych. Poczujesz, że znajdujesz się w swoim ciele, kierowany(a) oddechem.

Przekonaliśmy się, że ta metoda jest pomocna przy stresujących i trudnych tematach, takich jak kryzys klimatyczny i migracja.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1

Stańcie w kółku, rozgrzejcie ciało: niech każdy zrobi to, na co ma ochotę – rozciąganie, wymachy, skręty itd. Przeznaczcie 5-10 minut lub jedną albo dwie piosenki na rozpoznawanie swoich potrzeb. Wyjaśnij, na czym polega ćwiczenie, stojąc w kółku. Sala powinna już być pusta (przygotowana do swobodnego poruszania się uczestników). Ustaw timer na 5-7 minut (dla początkujących) lub 15 minut (dla zaawansowanych). Niech każdy się upewni, że ma odprężone ciało, stoi mocno na obu nogach, ma rozluźnione kolana i szczękę, a oddech niesie go przez to ćwiczenie. Weźcie razem kilka głębokich wdechów. Zanim zaczniecie, jeszcze raz opowiedz grupie o celu ćwiczenia: być obecnym we własnym ciele, poczuć, jak myśli przychodzą i odchodzą, koncentrując się coraz bardziej na swoich krokach.

Krok 2

Uczestnicy ustawiają się w rzędzie. Każdy powinien mieć wokół siebie wystarczająco dużo miejsca. Każdy niech trzyma ręce złożone za plecami lub z przodu i już nie zmienia tej pozycji. Patrzymy przed siebie, miękkim spojrzeniem, nie skupiając wzroku na niczym szczególnym.

Krok 3

Skoncentrujcie się na myśleniu „stoję, stoję, stoję”, a następnie pomyślcie sobie „prawa noga wprzód”, „lewa noga wprzód” – sformułuj tę myśl w swoim ojczystym języku. Zaczynij iść do przodu, myśląc: „Prawa wprzód, lewa wprzód, prawa w przód...”

Krok 4

Jeśli podczas robienia kroków pojawia się w głowie jakaś myśl, powiedz sobie „stop, stop, stop”, zatrzymaj się i znów stań na obu nogach. Potem nazwij myśl, która się pojawiła, powtarzając trzy razy, np. „przyszłość, przyszłość, przyszłość” lub przeszłość, teraźniejszość, gniew, żądza, ból itd.

Krok 5

Następnie powiedz sobie „stoję, stoję, stoję” i znów zacznij iść. „Prawa wprzód, lewa wprzód”, jak w kroku 3. Powtarzaj całą tę procedurę. Bądź szczerzy(a) wobec siebie i swoich myśli i skoncentruj się na własnej praktyce (nie na innych).

Krok 6

Kiedy dojdiesz do końca sali, powiedz sobie „zmiana, zmiana, zmiana”, obracając się przez prawe ramię, i zacznij od nowa: „Prawa wprzód, lewa w przód...”

Krok 7

Kiedy usłyszysz dzwonek timera, zatrzymaj się i weź głęboki wdech.

Po tym ćwiczeniu możesz albo zrobić sesję kreatywnego pisania jako ujście dla emocji, odczuć itd., które pojawiły się w wyniku medytacji, albo zrobić przerwę i pozwolić uczestnikom rozmawiać o swoich doświadczeniach w małych grupach lub w parach.

Wszystkie doświadczenia i odczucia są uprawnione i mile widziane; nie ma dobrych i złych, prawidłowych i nieprawidłowych. Pamiętajcie o celu: być obecnym tu i teraz, w swoim ciele i oddechu, i umieć rozróżnić między sobą a swoimi myślami.



Wskazówki dla trenera

Jeśli zdecydujesz się na pracę z tą formą medytacji, zalecane jest praktykowanie jej codziennie, zanurzenie się w nią i przyzwyczajanie się do tej formy. Mądrze wybierz długość medytacji: nie powinna być za długa, ale też nie za krótka; rekomendujemy 7 minut.



Alternatywa

Możesz też medytować w ten sposób sam(a). Prostsza wersja: iść pieszo i wyobrażać sobie, że z każdym krokiem pod stopami wyrasta ci kwiat. Możesz także iść na spacer na łonie natury i wędrować swobodnie, a więc nie w linii prostej.



Komentarz

Jest to praktyka medytacyjna, wymagająca własnego doświadczenia, żeby przeprowadzić przez nią innych. Zalecamy, żebyś wypróbował(a) ją sam(a) przez kilka tygodni, najlepiej z facylitatorem. Wtedy będziesz też mógł/mogła podzielić się swymi doświadczeniami z uczestnikami.



Źródło

Christina Rauchbauer nauczyła się tej metody od Minako Seki (choreografki i tancerki buto, Niemcy/Japonia). Jest to forma medytacji Vipassana.

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.

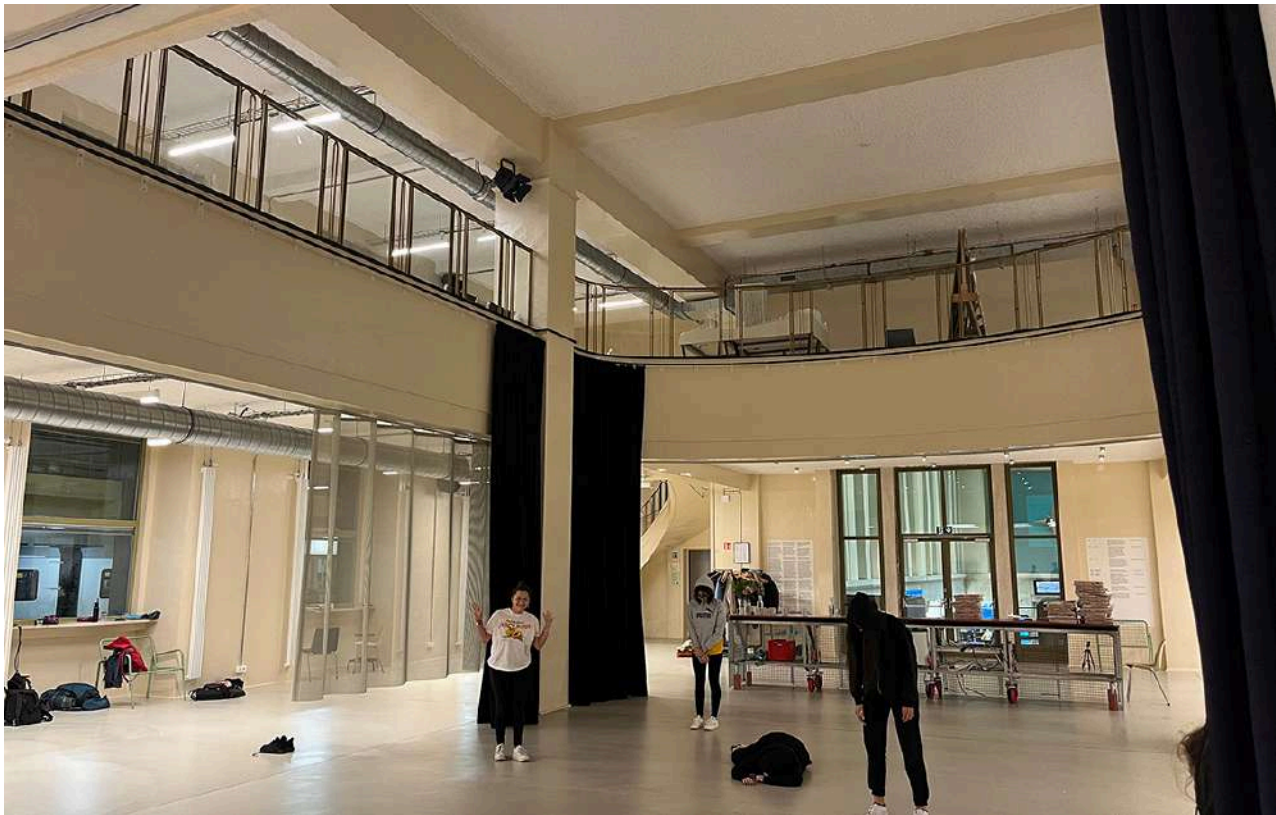


Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Żywe obrazy na dany temat

Artistic, Advocacy, Activist



Krótką grą, która łączy wyobraźnię i wiedzę uczestników, by zobrazować sytuacje dotyczące danego tematu.



Grupa docelowa

Osoby w wieku 12+

Min. 5 - maks. 20 osób



Środowisko

Sala lub inna przestrzeń na tyle duża, by wszyscy uczestnicy mogli się po niej swobodnie poruszać.



Czas potrzebny

45 min – 75 min



Materiały

brak

Cel/zamierzenie

Celem ćwiczenia jest stworzenie żywych obrazów na określony temat i zaangażowanie uczestników w rozważanie różnych aspektów danej sytuacji.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1

Moderowana dyskusja na dany temat, której celem jest zdefiniowanie zbioru słów, które się z nim wiążą. W naszym przypadku tematem były klimat i migracja, a słowa, które wyłoniły się z dyskusji, to m.in. łódź, susza, granica i powódź.

Krok 2

Uczestnicy chodzą po sali. Facylitator klaszcze i wypowiada jedno ze słów związanych z tematem. Wszyscy momentalnie „pokazują” to słowo: każdy tworzy żywy obraz, który je przedstawia. Następnie grupa zaczyna znów chodzić. Pokazywanie słów trwa jakiś czas, uczestnicy z czasem odchodzą od stereotypowych obrazów na rzecz bardziej abstrakcyjnych, z różnych punktów widzenia, bo pokazywane obrazy nie mogą się powtarzać.

W którymś momencie uczestnicy mogą zacząć pracować w parach lub większych grupach, tworząc żywy obraz razem (bez wcześniejszego przygotowania).

Krok 3

Uczestnicy stają w kółku. Każdy wybiera jedną pozę – żywy obraz – najlepiej jego zdaniem pasujący do danego słowa.

Facylitator wypowiada po kolei słowa, uczestnicy na każde przybierają daną pozę/figurę i obserwują, pozy/figury pozostałych.

Krok 4

Można poprowadzić dalszą dyskusję o trafności i wpływie każdego słowa na dany temat, aby pogłębić znaczenie każdego ze słów.



Wskazówki dla trenera

Prowadzący(a) może wypowiadać słowa w różnym tempie. Szybkie ich wypowiedzianie, jedno pod drugim, może być z korzyścią dla uczestników, bo nie będą mieć czasu na zastanowienie i będą tworzyć żywe obrazy odruchowo. Z drugiej strony, korzystny może być także czas do namysłu i refleksji, by z nowo stworzonych obrazów ułożyć coś wyjątkowego.



Alternatywa

Krokowi 2 może towarzyszyć muzyka. Kroki 3 i 4 można najpierw przeprowadzić w mniejszych kółkach. Każde kółko wybiera wtedy jeden obraz (pozę) do każdego słowa i później przedstawia go szerszej grupie, wraz z przemyśleniami i komentarzem.



Komentarz

To bardzo dobre wstępne ćwiczenie pozwalające otworzyć wybrany temat czy tematy i skłonić uczestników do zastanowienia się nad nim i do twórczego podejścia do własnego ciała.



Źródło

<https://sites.google.com/education.nsw.gov.au/boal/boal/image-theatre>

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.



Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Postulaty performatywne

Artistic, Activist



Partycypacyjna metoda, w której uczestnicy przekształcają postulaty polityczne w odgrywane scenki performatywne. Zaczynamy pracować w dużej grupie, a następnie tworzymy mniejsze grupy do dalszej pracy nad scenkami.



Grupa docelowa

Osoby w wieku 15+

Min 8 maks. 30



Czas potrzebny

2-3 godziny



Środowisko

Przestrzeń, w której można się poruszać; wystarczająco dużo miejsca do pracy w oddzielnych grupach



Materiały

· Papier i długopisy
· Postulaty polityczne z wcześniejszych warsztatów, rekwizyty, z którymi pracowaliście przy innych scenkach (np. koce, mikrofony itd.)

Cel/zamierzenie

Celem ćwiczenia jest przekształcenie postulatów politycznych w scenki, które można przedstawić w małych lub dużych grupach. Opracowaliśmy tę metodę, bo uczestnicy bardzo chcieli pracować z treściami aktywistycznymi w performansie dla europosłów. Stosując tę metodę, udało nam się wprowadzić podejście silnie intuicyjne i zmysłowe, przemawiające do emocji widza, nie tracąc przy tym nic z treści politycznych.

Cały wkład pochodził od grupy, więc ćwiczenie ma charakter partycypacyjny i wszystkie głosy zostają w nim wysłuchane. Ponadto można tu pomieszać grupowe struktury i dynamikę.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1: Po ponownym przejrzaniu postulatów politycznych, np. „strategii ponownego zalesienia UE”, uczestnicy powinni poświęcić trochę czasu na zastanowienie się nad 1-3 postulatami, które najmocniej do nich przemawiają. Obejdźcie salę z tymi postulatami. Wypowiadajcie je głośno lub w myślach, szeptem itd., cały czas chodząc.

Krok 2: Aby przejść od myślenia do performance’u, zaczynamy rozgrzewkę głosu i ciała. Można wykorzystać tutaj proste ćwiczenia i ulubione ćwiczenia grupy. Skoncentrujcie się także na swojej pozycji i obecności w przestrzeni.

Krok 3: Następnie zacznijcie poruszać się w przestrzeni i przybierać pozycje: leżącą, siedzącą, stojącą – stanie daleko lub blisko siebie itd. Skoncentrujcie się na odległości i relacji z innymi w przestrzeni. Pozostańcie przez dłuższą chwilę w danej pozycji, następnie ją zmieńcie. Możecie zdecydować, jak często i jak szybko/wolno chcecie zmieniać pozycje. Kontynuujcie w milczeniu przez 10-15 minut, aż wszyscy spróbują różnych konstelacji i poczują wzajemne relacje ciał w przestrzeni.

Krok 4: Stańcie w kółku. Jedna osoba zaczyna: wchodzi do środka wygłaszając swój najważniejszy postulat polityczny i przybierając pozycję w przestrzeni (jak wcześniej). Kiedy zajmie pozycję, zostaje w niej, aż wszyscy wygłoszą swój postulat i znajdą swoją pozycję. Jeśli czyjś postulat lub pozycja do ciebie przemawia, możesz też wejść do środka koła, wypowiedzieć swój postulat i stanąć lub usiąść koło tej osoby, czy też zając inną pozycję obok niej. Kolejne osoby, jedna po drugiej wygłaszają swój postulat i odnoszą się do niego w przestrzeni. Rozejrzyj się: blisko kogo stoisz, a od kogo daleko? Które relacje/powiązania cię interesują? Zapamiętaj je. Kiedy już wszyscy wypowiedzą swój postulat, znów stańcie w kółku.

Krok 5: Powtórzcie krok 4 dwa lub trzy razy – może chcesz zmienić swój postulat lub pozycję; może zmieniają się relacje ze względu na kolejność.

Krok 6: Po trzeciej rundzie zobacz, koło kogo stoisz. W tej konstelacji zacznij mówić o swoich postulatach; może chcesz zaprosić innych, by do ciebie dołączyli. Znajdź swoją grupę, liczba uczestników może być różna. Przez 30 minut pracujcie w tej grupie nad przekształceniem swoich postulatów w jedną scenkę. Najpierw zdecydujcie się na jedno hasło i nazwę grupy; wyjdźcie z założenia, że macie tą scenką przekonać publiczność do swoich postulatów. Zastanówcie się nad jej formą: może to być występ, show, scena tańca, scena z udziałem publiczności, reklama, wykład itd. Opierajcie się na całej zdobytej wcześniej wiedzy i materiałach na temat sztuki performatywnej. Facylitatorzy artystyczni pomagają poszczególnym grupom, jeśli taka pomoc jest potrzebna. Przykład z naszego procesu: postulaty dotyczące ponownego zalesienia różnych terenów lub zazielenienia miast można przekształcić w hasła w rodzaju „Zieleń zamiast betonu”, a scenka miała formę telewizyjnej reklamy okularów. Zachęcaliśmy małą grupę (która wcześniej razem nie pracowała), żeby jej członkowie dali się wypowiedzieć każdemu, znajdowali razem pomysły, ufali swoim koncepcjom i robili próby scenek.

Krok 7: Zaprezentujcie swoje scenki. Przedstawcie informacje zwrotną, np. postługując się sformułowaniem: „Przemówiło do mnie to, że...”. Następnie dalej pracujcie nad scenkami tak długo, jak czas pozwala.

Ostatecznie scenka „Zieleń zamiast betonu” okazała się bardzo zabawną reklamą – a europoseł w Parlamencie Europejskim dostał okulary przeciwsloneczne z kartonu jako próbkę. W ramach informacji zwrotnej usłyszeliśmy, że scenka odzwierciedla krytyczne metody greenwashingu i że śmiech pomógł oglądającym inaczej spojrzeć na poruszany temat.



Wskazówki dla trenera

Najlepiej przeprowadzić to ćwiczenie pod koniec procesu artystycznego, kiedy uczestnicy znają już narzędzia performatywne i umieją z nich korzystać, znają się, już razem pracowali i są usatysfakcjonowani swoimi postulatami politycznymi.

Zachęcaj uczestników do podnoszenia głosu i stawania w obronie swoich przekonań i postulatów. Przypomnij im, by wyczuli reakcję na swoje postulaty poprzez ruch innych i zachęć do tworzenia innych grup. Daj im czas na znalezienie własnej formy scenki, przypomnij o narzędziach performatywnych, które już znają. Dobrze, żeby obecnych było co najmniej dwóch facylitatorów, którzy pomogą uczestnikom w pracy w małych grupach.

Zachęć też uczestników, by zaufali swojemu ciału i głosowi w wyrażaniu postulatów i emocjonalnemu poziomowi swoich stwierdzeń. Istotne pytania: dlaczego ten temat jest dla was ważny? Co chcecie powiedzieć na temat swojego postulatu? Co łączy was jako grupę roboczą, umożliwiając skupienie się na tym postulatcie?



Komentarz

Kiedy realizowaliśmy to działanie, zdaliśmy sobie sprawę, że kiedy tworzą się nowe grupy, potrzebują większego wsparcia. Mocnym punktem tej metody jest to, że wszyscy uczestnicy zostają wysłuchani i uczą się bronić własnych przekonań.

Warto mieć świadomość, że ten proces może zająć dużo czasu, więc nie poganiaj uczestników, szanuj ich granice.



Alternatywa

Jeśli chcecie pracować w bardziej abstrakcyjny sposób z tańcem, uczestnicy mogą także przekształcić swoje postulaty w krótkie sekwencje ruchu, zamiast je wypowiadać. Następnie skoncentrujcie się na intuicyjnych powiązaniach ruchów, znajdując grupy itd.



Źródło

Christina Rauchbauer brała udział w „Wiener Perspective Meeting” prowadzonym m.in. przez Mariellę Greil (wiedeńską performerkę), która pokazała jej podobną metodę.

Pełną metodę "DasArts Feedback Method" wykorzystaną do przedstawiania informacji zwrotnych można znaleźć online:

<https://www.atd.ahk.nl/en/theatre-programmes/das-theatre/study-programme/feedback-method-1/>

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.

MY EU ELECTIONS

Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Obrazy ucisku

Artistic



Ćwiczenie z teatru obrazu, umożliwiające uczestnikom wykorzystanie ich wiedzy i opinii na dany temat do stworzenia obrazów i krótkich scenek na ten temat.



Grupa docelowa

Młodzież w wieku 15+

Minimum 10, maksimum 20



Czas potrzebny

1 – 1,5 godziny



Środowisko

Na zewnątrz lub w pomieszczeniu; przestrzeń na tyle duża, by mogły w niej pracować oddzielnie 2–4 grupy



Materiały

Może flipchart i pisak do podsumowania rezultatów lub zapisania słów kluczowych

Cel/zamierzenie

Celem ćwiczenia jest zgłębianie tematów dotyczących ucisku i wykorzystanie wiedzy i kreatywności uczestników do stworzenia obrazów i prostych scenek przedstawiających, badających i omawiających różne formy ucisku – z uwzględnieniem ich przyczyn i możliwych rozwiązań.

Instrukcje krok po kroku

Krok 1: Uczestnicy chodzą swobodnie po sali. Facylitator przywołuje różne postacie związane z różnymi rodzajami ucisku (np. matka, ojciec, dziecko, policjant, aktywistka, uchodźca itd.). Za każdym razem, kiedy wywołuje taką postać, klaszcze – i wszyscy uczestnicy od razu tworzą żywe obrazy tej postaci. Nie powinni za długo się zastanawiać: chodzi o pierwsze wizualne skojarzenie. Kiedy uczestnicy zastygną w przyjętych pozach, rozglądają się, by zobaczyć, jakie obrazy stworzyli inni. (10 min)

Krok 2: Facylitator moderuje krótką dyskusję nt. tych obrazów, np. Czy zauważyliście jakieś podobieństwa lub różnice między swoimi obrazami? Uczestnicy mogą szybko wymienić się spostrzeżeniami i skojarzeniami. (10 min)

Krok 3: Uczestnicy stają w kółku, twarzami na zewnątrz (tak że się nie widzą). Facylitator podaje jakiś termin związany z tematem (może to być termin ogólniejszy; w naszym przypadku tematem była migracja klimatyczne i właśnie ten termin został podany w tym kroku). Każdy uczestnik ma 30-60 sekund na stworzenie żywego obrazu przedstawiającego to, co ten termin dla niego znaczy. (5 min)

Krok 4: Kiedy wszyscy utworzą swój żywy obraz, facylitator klaszcze i uczestnicy odwracają się, żeby zobaczyć obrazy stworzone przez innych, cały czas przedstawiając swój. (2 min)

Krok 5: Cały czas zachowując pozy swoich żywych obrazów uczestnicy przechodzą blisko tych osób, których obrazy uważają za podobne lub związane z własnymi, tworząc grupy po 4-6 osób. Jeśli grupy są zbyt nierówne (jedne znacznie liczniejsze od drugich), facylitator może dokonać drobnych poprawek. (3 min)

Krok 6: Każda grupa ustawia się w przestrzeni, ustawiając poszczególne obrazy w sposób najlepiej wyrażający powiązania między nimi, bez zmiany pierwotnych poz. (5 min)

Krok 7: Każda grupa prezentuje pozostałym swój obraz grupowy. Publiczność przekazuje jej krótką, jednowyrazową informację zwrotną: pierwsze skojarzenie po zobaczeniu obrazu. (10 min)

Krok 8: Grupy mają kilka minut na ulepszenie swojego obrazu na podstawie otrzymanej informacji zwrotnej, doprecyzowując rodzaj ucisku, który ich obraz przedstawia. (10 min)

Krok 9: Każda grupa tworzy drugi obraz pokazujący, co ich zdaniem doprowadziło do sytuacji przedstawionej w ich pierwszym obrazie – a więc odnoszący się do jakiegoś stanu z przeszłości. W ten sposób uzyskują obrazy, które przedstawiają stan przeszły i stan obecny. (5 min)

Krok 10: Każda grupa tworzy trzeci obraz przedstawiający, w jaki sposób chcieliby pozytywnie rozwiązać problem przedstawiony w swoim pierwszym obrazie – a więc trzeci obraz będzie odnosił się do stanu przyszłego. Kiedy stworzą już wszystkie 3 obrazy, muszą wymyślić, jak przechodzić od jednego do kolejnego (jak każda osoba może przejść z jednej pozycji w drugą). (5 min)

Krok 11

Każda grupa przedstawia całą sekwencję. Facylitator każe publiczności zamknąć oczy, kiedy dana grupa ustawia obraz przedstawiający przeszłość. Następnie widzowie otwierają oczy. Po 20-30 sekundach facylitator klaszcze i odlicza 5-10 sekund na przejście do obrazu przedstawiającego teraźniejszość. Procedura się powtarza przy przejściu do obrazu przedstawiającego przyszłość. (15 min)

Krok 12

Dyskusja grupowa o tym, co uczestnicy zobaczyli w obrazach i jakie w nich to wywołało uczucia.

Przykładowe pytania:

Jakie rozpoznałicie przyczyny?

- Czy waszym zdaniem są to realne przyczyny?
- Czy proponowane rozwiązania wydają się wam satysfakcjonujące i realistyczne?
- Czy przychodzą wam do głowy alternatywne rozwiązania?
- Jakie odczucia wzbudziło w was to ćwiczenie?

Zostaw czas na osobiste refleksje. (10 min)



Wskazówki dla trenera

Nie jest to trudne ćwiczenie, ale uczestnicy powinni rozumieć wcześniej podstawowe terminy (np. ucisk).



Komentarz

Jednym z celów teatru obrazu jest komunikacja wizualna, przy wykorzystaniu minimum słów, więc zachęć grupy do skupienia się raczej na tworzeniu fizycznych obrazów niż długich dyskusjach. Czas tworzenia każdego nowego obrazu powinien być krótki (ok. 5 minut).



Alternatywa

Jeśli uczestnicy czują się swobodnie wykonując to ćwiczenie, mogą dołączyć do obrazów dźwięki oraz elementy werbalne i ruchowe (np. jedno wyrażenie i powtarzalny ruch, który może wykonywać odgrywana przez nich postać). Instrukcje w tym zakresie powinny się znaleźć w krokach 8, 9 i 10.



Źródło

Opracowano na podstawie metody teatru obrazu, stworzonej przez Augusto Boala w ramach Teatru Uciśnionych:

<https://sites.google.com/education.nsw.gov.au/boa/ldoe/boal/image-theatre>

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych

Numer projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Jednak wyrażono tu wyłącznie poglądy i opinie autorów, które nie uszają odzwierciedlać poglądów i opinii Unii Europejskiej i OeAD-GmbH. Ani Unia Europejska, ani OeAD-GmbH nie może ponosić za nie odpowiedzialności.



Voices through water © jest objęty licencją
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Performance z przedmiotami

Artistic



W tej metodzie przedmioty z codziennego życia stają się dla uczestników inspiracją do stworzenia krótkich scenek ruchowych, które wyrażają wizualnie historię tych przedmiotów.



Grupa docelowa

Młodzież w wieku 15+

Min. 1 – Maks. 12



Środowisko

Przestrzeń, w której każdy uczestnik może się swobodnie poruszać



Czas potrzebny

1-2 godziny



Materiały

Wybrane przedmioty z codziennego życia

Cel/zamierzenie

Celem ćwiczenia jest stworzenie wizualnych scenek ruchowych na dany temat, zainspirowanych przedmiotami, które wiążą się z jakąś realną sytuacją związaną z tym tematem. Np. w naszym przypadku sytuacją tą byli migranci przepływający Morze Śródziemne, więc użyliśmy przedmiotów, które naszym zdaniem migranci mogliby ze sobą zabrać w taką podróż (np. butelka na wodę, sweter itd.).

Instrukcje krok po kroku

Krok 1

Gromadzimy razem przedmioty (co najmniej jeden na każdego uczestnika). 5 min

Krok 2

Uczestnicy oglądają przedmioty i każdy wybiera sobie jeden, który budzi w nich inspirację. 5 min

Krok 3

Uczestnicy ustawiają się w przestrzeni z wybranym przedmiotem. Następnie facylitator zaczyna prowadzić wizualizację – prowadzi uczestników od obserwowania przedmiotu do znalezienia sposobu na przedstawienie go za pomocą swojego ciała, np. przybrania takiej pozy, która przypomina ten przedmiot, cokolwiek to dla nich znaczy. 10 min

Krok 4

Kiedy uczestnicy już „uosobią” swój przedmiot, w dalszej części wizualizacji przechodzą do opowieści o przedmiotach (w naszym przypadku: wsiadanie na łódź, przepływanie morza, sztorm i wywrotka łodzi, unoszenie się na wodzie, aż fale wyrzucą przedmioty na brzeg). W toku opowieści facylitator prosi uczestników o odgrywanie wydarzeń, np. pokazywanie, jak uosabiane przez nich przedmioty mogą się poruszać i reagować na różne ruchy w narracji. 15 min

Krok 5

Dośkonalenie. Każdy uczestnik prezentuje swój przedmiot i ruch. W razie potrzeby facylitator może powtórzyć opowieść, by opracować spójniejszą grupową choreografię. 10-30 min

Krok 6

Uczestnicy przedstawiają ostateczną wersję opowieści bez narracji werbalnej, jedynie za pomocą choreografii. Jeśli celem końcowym jest prezentacja przed publicznością, można powtórzyć kilka razy krok 5. 10 min



Wskazówki dla trenera

To stosunkowo zaawansowane ćwiczenie, zalecane tylko po wcześniejszym szkoleniu z grupą, które pozwoliło zbudować poczucie zaufania i bezpieczeństwa.

Jest to poetycka metoda przedstawiania wybranych tematów, które mogą być bardzo różne.

Jeśli temat jest "ciężki" czy ma duży ładunek emocjonalny, po kroku 4 zalecamy sesję informacji zwrotnych. Podczas tej sesji fasilitator zaprasza uczestników do podzielenia się swoimi przemyśleniami na temat ćwiczenia: czy taka forma ekspresji jest dla nich sensowna, istotna i satysfakcjonująca i czy czują się w niej swobodnie (nie czują dyskomfortu), czy też jest trudna emocjonalnie.



Źródło

Opracowano na podstawie ćwiczeń teatru ulicznego z grupą KUD Ljud: <https://www.ljud.si/slo/en/about-us-2/>



Alternatywa

Jeśli uczestnicy czują się swobodnie - nie czują dyskomfortu - w związku z tym ćwiczeniem, do ruchu można dodać materiał werbalny (np. co mogłyby mówić przedmioty? Jakby się czuły w tej sytuacji?), aby wzmocnić scenkę i jej potencjalne przesłanie. Takie instrukcje należałoby włączyć do kroku 4.



Komentarz

W zależności od tematu, ćwiczenie może nie być odpowiednie dla wszystkich. Koniecznie dokładnie wyjaśnij wcześniej metodę i upewnij się, czy uczestnicy nie czują w związku z nią dyskomfortu. Najlepiej sprawdza się w grupach po 5-6 osób.