

Voices through Water

Zestaw narzędzi metodologii kreatywnych i aktywistycznych



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

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

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 z patykami

Artistic



Uczestnicy pojedynkują się w grze zręcznościowej, przybierając różne role.



Grupa docelowa

Młodzież 12+

Min. 2 - maks. 30



Czas potrzebny

30-60 minut



Środowisko

Sala lub inna przestrzeń, która pomieści wszystkich uczestników



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 Michaiła 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 rolę – 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 drugorzędnym 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!