“DOGADAJMY SIĘ!”

PROGRAM TRENINGOWO-ROZWOJOWY Z ZASTOSOWANIEM TECHNIK TEATRALNYCH

INSTRUKTAŻ DLA PROWADZĄCYCH WARSZTATY PEDAGOGÓW, AKTORÓW, TERAPEUTÓW

SCHEMATY WARSZTATÓW

Fundusze Europejskie
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
KRAJOWY PLAN ODBUDOWY

GRUPA W RUCHU – SCHEMAT SCENARIUSZA WARSZTATU

Autorka: Agnieszka Szymańska-Kierlandczyk

Schemat warsztatu uwzględnia ćwiczenia muzyczno-ruchowe, zabawy ruchowe, taniec oraz improwizację taneczną. Proponowane formy aktywności ruchowych kształtują i rozwijają relacje w grupie, uczą współdziałania i współtworzenia. Mają istotny wpływ na rozwój komunikacji na wielu płaszczyznach.

Miejsce zajęć: przestronna sala - sala gimnastyczna, sala baletowa, świetlica terapeutyczna.

Odbiorcy zajęć: nauczyciele, terapeuci zajęciowi, studenci pedagogiki, asystenci zdrowienia.

Temat zajęć: GRUPA W RUCHU – Wprowadzenie (zajęcia otwierające cykl warsztatów zawierających elementy choreoterapii, pracy z ciałem, ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych)

Czas zajęć: 90 min.

Cele zajęć:

- doświadczanie własnego ciała w przestrzeni
- rozwijanie świadomości ciała nabycie swobody w ruchu
- rozwijanie komunikacji niewerbalnej
- wyrażanie emocji za pomocą mimiki, ruchu, gestu, ruchu tanecznego
- kształtowanie zdolności empatycznych i uważności empatycznej
- rozwijanie umiejętności współdziałania i współtworzenia w grupie zapoznanie z efektywnymi technikami radzenia sobie ze stresem w sytuacjach społecznych

Metody:

- słowne – rozmowa
- oglądowe – pokaz
- działania praktyczne: ćwiczenia muzyczno- ruchowe, zabawy ruchowe, taniec, improwizacje taneczne

Formy pracy:

- indywidualna – jednolita i zróżnicowana
- grupowa – jednolita i zróżnicowana

Środki dydaktyczne: kartki A4, gazety, karimaty, odtwarzacz do muzyki, muzyka klasyczna: np. utwory Mozarta, Vivaldiego, Bacha, Czajkowskiego, Griega.

Przebieg zajęć:

1. Omówienie tematu zajęć, zapoznanie się uczestników grupy, ustalenie zasad współpracy.

2. Ćwiczenia wprowadzające, rozgrzewkowe wykonywane indywidualnie:
- ćwiczenia aktywizujące w zróżnicowanym tempie
- rozciągające i zwiększające elastyczność mięśni
- korygujące postawę ciała
- ćwiczenia koordynacyjne , rytmiczne, integracyjne

Zabawy ruchowe wykonywane grupowo – jednolicie:
- wpływające na poprawę nastroju
- uczące współdziałania i podporządkowania się zasadom
- wspierające naturalną ekspresję ruchową

3. Omówienie proponowanych aktywności.

4. Ćwiczenia rozwijające temat warsztatu, konstruowane w oparciu o wybrane techniki ruchowo- taneczne: ćwiczenia muzyczno- ruchowe, elementy pantomimy, taniec i improwizacja ruchowa. Ćwiczenia wykonywane indywidualnie, w parach, grupowo.

Proponowane w tej części zajęć aktywności wspierają:
- budowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie
- służą do integracji grupy, wspierają poczucie więzi i przynależności.
- poprzez swą różnorodność dają możliwość pracy indywidualnej, z partnerem, kilkoma osobami i całą grupą
- rozwijają kreatywność i twórczą ekspresję
- dają możliwość bezpiecznego odreagowania emocji i rozluźnienia
- pomagają wzmacniać poczucie własnej odrębności, niezależności, rozwijają świadomość własnego ciała

5. Omówienie proponowanych aktywności.

6. Podsumowanie zajęć, omówienie - wnioski, refleksje.

7. Zakończenie zajęć - ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, w zależności od potrzeb grupy realizowane w oparciu o wizualizację, relaks autogenny lub relaks progresywny, a także ćwiczenia oddechowe, mindfulness.

**Wszelkie aktywności proponowane podczas zajęć z choreoterapii są nakierowane na potrzeby, możliwości ruchowe i wiek uczestników. Osoba prowadząca warsztaty jest aktywnym uczestnikiem zajęć, wspierającym i dbającym o komfort i bezpieczeństwo grupy.*

Polecana literatura do konstruowania scenariuszy zajęć:

1. Matelska A.: Zabawy dramowe w edukacji wczesnoszkolnej, Poznań 2001 Ośrodek doskonalenia nauczycieli, Poznań 2001
2. Jachimska M.: Grupa bawi się i pracuje, Wałbrzych 1994, Oficyna wydawnicza UNUS
3. Zwoleńska J.: Radosna kinezjologia Warszawa 2005,KINED – Joanna Zwoleńska
4. Welsche M.: Ukierunkowana na relacje PEDAGOGIKA RUCHU według koncepcji Weroniki Sherborne
5. Bogdanowicz M., Okrzesik D.: Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherboene
6. Trześniowski R.: Gry i zabawy ruchowe, Warszawa 1987,Wydawnictwo,,Sport i Turystyka"
7. Machulska H.,Pruszkowska A., Tatarowicz J.: Drama w szkole, Warszawa 1997, WSiP.

SCENARIUSZ WARSZTATU ARTETERAPEUTYCZNEGO OPARTEGO NA PLASTYKOTERAPII W DRAMIE

Autorki: Karolina Donimirska & Zuzanna Aleksiejuk

Czas trwania: około 1 godziny (możliwość dostosowania)

Grupa docelowa: dzieci w wieku 12-13 lat

Liczba uczestników: 10-15 osób

Warsztat nr 1. "Scena naszych emocji"

Uczestnicy tworzą obrazy abstrakcyjne, które mają odzwierciedlać ich emocje. Następnie, w części teatralnej, interpretują swoje obrazy w formie ruchu lub krótkich scenek, wprowadzając widzów w atmosferę swojego dzieła.

Cele ogólne warsztatu:

1. Rozwijanie umiejętności wyrażania emocji
2. Stymulowanie kreatywności i wyobraźni
3. Wzmacnianie umiejętności pracy w grupie i komunikacji
4. Łączenie sztuki wizualnej i ruchu jako form komunikacji

Warsztat nr. 2. "Mówimy przez scenę"

Uczestnicy wybierają jedno ważne dla nich słowo lub krótkie zdanie i ilustrują je za pomocą obrazu. Po stworzeniu prac plastycznych grupy mogą połączyć swoje obrazy w większą opowieść, którą odgrywają w formie teatralnej.

Cele ogólne warsztatu:

1. Rozwijanie umiejętności wyrażania siebie
2. Budowanie umiejętności narracyjnych
3. Wzmacnianie umiejętności pracy w grupie i komunikacji
4. Zwiększenie pewności siebie i umiejętności autoprezentacji

Warsztat nr. 3 "Plakat z Przesłaniem– Historia na Scenie"

Warsztat łączy tworzenie artystycznego plakatu z odgrywaniem scenek teatralnych na jego temat. Każdy uczestnik lub grupa projektuje plakat z ważnym dla nich przesłaniem (np. dotyczącym emocji, marzeń, problemów społecznych). W drugiej części uczestnicy przygotowują krótkie scenki teatralne, które ilustrują lub rozwijają historię opowiedzianą w ich plakacie.

Cele ogólne warsztatu:

1. Kształtowanie umiejętności wyrażania idei w formie wizualnej
2. Wzmacnianie współpracy i pracy zespołowej
3. Rozbudzanie kreatywności w łączeniu różnych form ekspresji artystycznej
4. Rozwijanie zdolności narracyjnych i umiejętności opowiadania historii

Przebieg warsztatu:

1. Wprowadzenie

Powitanie - Przywitanie uczestników przez prowadzących warsztat - Krótkie przedstawienie się prowadzących i uczestników (np. w formie rundki imion i gestu).

Prezentacja celu warsztatu:- Omówienie idei arteterapii: jak sztuka pomaga w wyrażaniu emocji i wspiera rozwój osobisty.

Przedstawienie planu warsztatu i zasad pracy, które zapewnią bezpieczeństwo i komfort wszystkim uczestnikom oraz ułatwią realizację celu warsztatu. m.in. brak oceniania i rywalizacji, szacunek dla siebie i innych.

2. Rozgrzewka twórcza

W formie ruchowej lub plastycznej.

Celem rozgrzewki jest przełamanie blokad twórczych, zwiększenie pewności siebie i poprawienie koncentracji na zadaniu. Przygotowuje umysł do intensywnego i efektywnego działania w procesie twórczym.

3. Główne działanie twórcze

Temat pracy: tu tytuł (powyżej wypisane zostały propozycje).

4. Omówienie

Omówienie prac w kontekście warsztatu areterapeutycznego koncentruje się na procesie emocjonalnym, który towarzyszył tworzeniu dzieł, oraz na osobistych doświadczeniach uczestników. W tym przypadku, celem jest zrozumienie, w jaki sposób twórczość wpłynęła na stan emocjonalny, a także jakie uczucia, refleksje czy wspomnienia wywołała. Zamiast koncentrować się wyłącznie na technice i wynikach, omówienie dotyczy wewnętrznych przeżyć i emocji, które pojawiły się w trakcie pracy twórczej: "Co chciałeś/aś wyrazić przez ten obraz/gest?", "Jakie emocje towarzyszyły Ci podczas pracy?".

5. Zakończenie - Podsumowanie procesu

Refleksja na temat emocji i doświadczeń.

Wzmacnianie pozytywnych doświadczeń.

Wspólne dzielenie się wrażeniami.

Sfinansowane przez Unię Europejską NextGenerationEU