SZTUKA DLA PRZEBODŹCOWANYCH

Przewodnik metodyczny

Maja Dobkowska
Katarzyna Kanowska



małopolski instytut kultury MIK

MIND THE GAP

małopolski instytut kultury mik INSTYTUCJA KULTURY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO MAŁOPOLSKA

WYDAWCA:

Małopolski Instytut Kultury w Krakowie
30-233 Kraków, ul. 28 Lipca 1943 17 c
tel. 12 422 18 84, www.mik.krakow.pl

DYREKTOR: Tomasz Włodarski

KOORDYNATORKA PROJEKTU: Katarzyna Dzigańska

ZESPÓŁ EKSPERCKI: Izabela Bryzik, Maja Dobkowska, Katarzyna Dzigańska, Anna Grajewska, Katarzyna Kanowska, Elżbieta Kaproń, Wojciech Rzehak

REDAKTORKA PROWADZĄCA: Elżbieta Kaproń

REDAKCJA: Aleksandra Kleczka

KOREKTA: Martyna Tondera-Łepkowska

PROJEKT GRAFICZNY: Hanna Nordström

SKŁAD I ŁAMANIE: Anna Papiernik

ISBN 978-83-67862-41-7

Kraków 2026

Publikacja nieprzeznaczona do sprzedaży, dostępna na międzynarodowej licencji Creative Commons: Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne – Na tych samych warunkach 4.0 (CC BY-NC-SA 4.0).

Sfinansowano ze środków Unii Europejskiej. Wyrażone poglądy i opinie należą jednak wyłącznie do autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani Europejska Agencja Wykonawcza ds. Edukacji i Kultury (EACEA) nie ponoszą za nie odpowiedzialności".

Co-funded by the European Union

Spis treści

Wstęp 5

O projekcie „Mind the Gap” 6

Maja Dobkowska, Katarzyna Kanowska

Idea projektu 7

Maria Libiszewska

Przebodźcowanie nauczyciela – jak pomóc sobie
Dobre praktyki dla nauczycieli 18

Scenariusze lekcji 22

Maria Libiszewska, Maja Dobkowska

LEKCJA WPROWADZAJĄCA
ERROR! Nastąpiło przegrzanie systemu 23

Monika Szpunar, Anna Grajewska

RUCH. Reset ciała 31

Kinga Nowak, Anna Grajewska

KOLOR. Od środka 39

Kamil Kruk, Katarzyna Kanowska

DŹWIĘK. Gram świat na nowo 45

Dominika Bednarczyk-Krzyżowska, Wojciech Rzehak

TEATR. „Świat jest teatrem…” 53

Małgorzata Konieczna, Maja Dobkowska

SŁOWO. Między słowami 61

Marcin Koleśnik, Katarzyna Kanowska

MALARSTWO. Malowanie żywiołem: obserwuję – wybieram – tworzę 72

Karta refleksji nauczyciela po lekcji 79

Karta refleksji ucznia po lekcji 80

Załącznik 1. Karta do głosowania 81

Załącznik 2.
Jak wrócić do siebie i uspokoić się, gdy mamy dużo emocji? 83

Załącznik 3 – do scenariusza „Malarstwo” 84

Wstęp

W 2025 roku zespół ekspertek i ekspertów współpracujących z Małopolskim Instytutem Kultury w Krakowie zrealizował pilotażowy projekt „Mind the Gap", koncentrujący się na problemie przebodźcowania uczniów w szkołach. Celem projektu było wypracowanie oraz przetestowanie narzędzi – inspirowanych działaniami artystycznymi – które wspierałyby nauczycieli i wychowawczynie w pracy nad redukcją stresu oraz regulacją emocji uczniów.

We współpracy z artystkami i artystami powstało siedem prostych do zastosowania scenariuszy lekcji opartych na działaniach twórczych, które następnie zostały wdrożone i przetestowane w wybranych klasach szkolnych. Proces pilotażu przyniósł szereg wniosków – zarówno potwierdzających skalę problemu przebodźcowania, jak i ukazujących potencjał sztuki jako narzędzia wspierającego dobrostan młodych ludzi.

Niniejsza publikacja przedstawia założenia projektu oraz scenariusze lekcji – udoskonalone o uwagi z pilotażu – wraz z materiałami pomocniczymi, a także praktyczne wskazówki dla tych, którzy będą prowadzić zajęcia.

O projekcie „Mind the Gap”

„Mind the Gap” to innowacyjny projekt programu Kreatywna Europa, który wzmacnia edukację artystyczną i kulturalną, jednocześnie promując uczestnictwo dzieci i młodzieży w kulturze. Buduje on międzysektorową współpracę między kulturą a edukacją, aby sprostać kluczowym wyzwaniom wpływającym na dobrostan młodych ludzi.

W ramach projektu każdy partner zaprojektował unikalne laboratorium edukacji artystycznej w środowisku oświatowym. Partnerzy dzielą się metodami, przeprowadzają wzajemne oceny i udzielają informacji zwrotnych. To wspólne podejście wyposaża edukatorów artystycznych i organizacje w narzędzia wspierające dobrostan, kreatywność i ekspresję dzieci i młodzieży.

Wnioski z laboratoriów zebrano w czterech przewodnikach metodycznych, które ułatwiają wdrażanie metod. Przewodniki są dostępne zarówno w językach narodowych partnerów, jak i w języku angielskim.

Realizacja tych przewodników i projektu „Mind the Gap” była możliwa dzięki współfinansowaniu ze środków Unii Europejskiej. Projekt „Mind the Gap” (11.2024–08.2026) jest koordynowany przez Association of Children’s Culture z Finlandii. Partnerami projektu są Kulturtanken (Norwegia), Małopolski Instytut Kultury w Krakowie (Polska) i Pionirski dom – Center za kulturo mladih (Słowenia).

MIND THE GAP



Idea projektu

Maja Dobkowska, Katarzyna Kanowska

Przeciętny uczeń spędza co najmniej pięć godzin dziennie w szkole pełnej bodźców: hałasu, zapachów, kolorów. Przez większość tego czasu wymaga się od niego pełnej mobilizacji ciała i umysłu: powinien skupić się na lekcji, w każdej chwili być gotowy do odpowiedzi na pytania nauczyciela, utrzymywać odpowiednią (najczęściej siedzącą) postawę ciała oraz wykazywać się zaangażowaniem. Równolegle trwają zmagania o uwagę i akceptację rówieśników, a także próby zapanowania nad emocjami – tymi szkolnymi i tymi przyniesionymi z domu.
W podobnej sytuacji znajduje się nauczyciel(ka): on/ona również trwa w stanie pełnej gotowości: troszczy się o potrzeby uczniów, objaśnia, zadaje, uspokaja, odpowiada na rozmaite pytania. Po piątej, szóstej, a nierzadko nawet ósmej lekcji systemy nerwowe jednych i drugich zaczynają sygnalizować stan „przegrzania", co objawia się bardzo różnie: u jednych wycofaniem się, bólem głowy, sennością i apatią, u innych pobudzeniem, irytacją czy wręcz agresją. Co można z tym zrobić?

Stworzyliśmy zestaw scenariuszy lekcji inspirowanych różnymi dziedzinami sztuki, które pozwalają na 45-minutowe wytchnienie, a zaproponowane w nich twórcze działanie może przynieść efekt w postaci odbudowania równowagi i regulacji emocji. Z pomocą przyszli nam artyści i artystki – zapytaliśmy o ich ulubione praktyki, a następnie zaadaptowaliśmy je na potrzeby szkoły. Każdy ze scenariuszy zawiera propozycje aktywności, które da się wykonać na lekcji, w warunkach szkolnych, i które z założenia służą wyciszeniu, uspokojeniu i przywróceniu poczucia równowagi przebodźcowanym umysłom.

Dlaczego przeciwdziałanie przebodźcowaniu jest ważne?

Przebodźcowanie to stan, w którym mózg otrzymuje zbyt wiele informacji z otoczenia i nie nadąża z ich przetwarzaniem. Nadmiar hałasu, światła, komunikatów, emocji czy zapachów prowadzi do przeciążenia układu nerwowego, co objawia się rozdrażnieniem, lękiem, przemęczeniem, spadkiem koncentracji, obniżonym nastrojem. Problem przebodźcowania dotyczy wszystkich, jednak szczególnie

narażone na nie są dzieci i młodzież, m.in. ze względu na bardzo długi czas, jaki spędzają w internecie. Środowisko cyfrowe dostarcza nieustannego strumienia bodźców: krótkich filmów, powiadomień, opinii, sensacyjnych nagłówków i newsów, które zwiększają dezorientację oraz napięcie.

Konsekwencją długotrwałego przeciążenia bodźcami jest pogarszające się samopoczucie psychiczne młodych ludzi. Coraz częściej w ich codzienności pojawia się smutek, poczucie osamotnienia oraz brak motywacji do działania, rośnie także liczba zaburzeń psychicznych, szczególnie wśród młodzieży w wieku 16–17 lat. Pierwsze skutki przeciążenia widać jednak już u dzieci w młodszych klasach szkoły podstawowej: narastają trudności z koncentracją, spada motywacja do nauki, pojawiają się problemy z rozumieniem własnych emocji, relacjami rówieśniczymi oraz samooceną. Nauczyciele i specjaliści podkreślają, że skala tych trudności z roku na rok systematycznie rośnie. Młodzi często zdają sobie sprawę, że źródłem części ich problemów jest nadmierne korzystanie z internetu, ale jednocześnie obawiają się, że ograniczenie obecności w sieci pogorszyłoby jakość ich życia i relacji społecznych. Paradoksalnie, mimo bardzo dużej aktywności w mediach społecznościowych, ponad połowa polskich nastolatków czuje się bardzo samotna.

Dodatkowym źródłem stresu jest niepewność dotycząca przyszłości. Wielu młodych ludzi codziennie odczuwa niepokój związany z sytuacją świata – konfliktami zbrojnymi, epidemiami czy zmianami klimatycznymi – a znacząca część postrzega perspektywy swojego pokolenia jako niepokojące. Jak wskazuje raport przygotowany przez Radę Dzieci i Młodzieży Rzeczypospolitej Polskiej przy Ministrze Edukacji i Nauki (2023), młode pokolenie deklaruje najwyższy poziom stresu i niepokoju spośród wszystkich badanych generacji.

Co ma do zaoferowania sztuka?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w 2019 roku uznała sztukę – zarówno obcowanie z nią, jak i jej tworzenie – za jeden z kluczowych warunków wspierających zdrowie psychiczne, fizyczne i ogólny dobrostan człowieka. Terapia za pomocą rozmaitych dziedzin sztuki prowadzona jest w ramach programów ochrony zdrowia, a w niektórych krajach (Kanada, Francja, Wielka Brytania) wdrażane są nawet programy pozwalające lekarzom wystawiać recepty na… wizytę w muzeum.

Tymczasem w polskiej szkole sztuce przypisuje się marginalne znaczenie, a uczniowie rzadko mają możliwość praktykowania twórczej ekspresji. Ten rodzaj zajęć jest zwykle uznawany za mniej ważny niż nauka rozumiana jako przygotowanie do egzaminów, a nawet sport. Tymczasem to właśnie sztuka rozwija kreatywność, niezbędną do innowacyjnego myślenia i tworzenia nowych rozwiązań w przyszłości, a także może przyczyniać się do zdrowego i długiego życia, wyzwala bowiem ciekawość i pobudza aktywność mózgu. Kontakt ze sztuką wpływa na kondycję całego organizmu. Doświadczenia estetyczne mogą poprawić zdrowie i samopoczucie oraz zwiększyć zdolność do nauki i samorozwoju. Liczne badania naukowe dowodzą, że praktyki artystyczne, doświadczane zarówno z perspektywy twórcy, jak i odbiorcy, redukują stres, zwiększają poziom oksytocyny, serotoniny i dopaminy, obniżają ciśnienie krwi, regulują układ hormonalny, a nawet budują nowe ścieżki neuronalne. Mogą też wzmacniać odporność psychiczną. To wszystko sprawia, że coraz częściej mówi się o sztuce jako piątym filarze dobrostanu, obok zdrowego snu, właściwego odżywiania, aktywności fizycznej i kontaktu z naturą. Ponadto wspólne twórcze działanie prowadzi do relaksu i integracji, wspiera budowanie wspólnoty i poczucia przynależności.

Zanim doczekamy się w Polsce lekarskich skierowań zalecających wizytę w muzeum, sami możemy więcej korzystać ze sztuki – kontakt z nią ma dobre skutki również i bez recepty!

Koncepcja *flow*

Zjawisko *flow* (z ang. przepływ), zbadane i opisane przez węgiersko-amerykańskiego psychologa Mihálya Csíkszentmihályiego, to szczególny stan głębokiego zaangażowania w wykonywaną czynność. Osoba w stanie *flow* jest całkowicie skupiona na jednej konkretnej aktywności, czerpie z niej przyjemność i satysfakcję. To te wszystkie chwile, kiedy robiąc coś, zatracamy się w działaniu tak mocno, że nie jesteśmy w stanie powiedzieć, ile minęło czasu. Mimo że mózg wykonuje wytężoną pracę, stan ten jest na ogół bardzo radosny – pozwala oderwać się od natłoku myśli, skupić na jednej czynności, daje poczucie zaangażowania i sensu.Wówczas mamy wrażenie „przepływu" – działanie przychodzi lekko, naturalnie i płynnie.

Współczesnym dzieciom coraz częściej brakuje takich doświadczeń. Stan „przepływu" pojawia się dziś w ich życiu rzadziej niż kiedykolwiek

wcześniej. Świat, w którym dorastają, jest pełen bodźców, przerywników i natychmiastowych nagród – powiadomień, krótkich filmików, gier zaprojektowanych tak, by stale wytrącać uwagę z jednego toru i przerzucać ją na kolejny. Trudno w takich warunkach o długotrwałe skupienie, o zanurzenie się w jednym działaniu na tyle głęboko, by czas przestał mieć znaczenie. Zamiast przepływu pojawia się ciągłe „zaraz", zamiast skupienia – rozproszenie.

W życiu dzieci jest też coraz mniej przestrzeni na nudę, swobodną zabawę i działania, które nie są oceniane, mierzone ani natychmiast przerywane. A to właśnie w takich warunkach „przepływ" ma szansę się pojawić: gdy wyzwanie jest dostosowane do możliwości, gdy nie ma presji wyniku, gdy można popełniać błędy i próbować dalej. Bez tych doświadczeń trudniej budować wewnętrzną motywację, poczucie sprawczości i kontakt z własnymi talentami. *Flow* nie jest luksusem ani fanaberią – to ważny rodzaj doświadczenia, dzięki któremu dzieci uczą się, że wysiłek może być przyjemny, a skupienie daje radość.

Kto za tym stoi?

Jako Małopolski Instytut Kultury w Krakowie od lat przyglądamy się, badamy i opisujemy, w jaki sposób kształtują się relacje między ludźmi a sztuką. Poświęciliśmy im m.in. książkową trylogię: *Dzieci i sztuka*, *Nastolatki i sztuka* oraz *Dorośli i sztuka*.

Projekt „Mind the Gap" pozwolił nam połączyć siły doświadczonych edukatorek i edukatorów z artyst(k)ami z różnych dziedzin sztuki, których szukaliśmy w otoczeniu: w instytucjach kultury, galeriach i teatrach. Praca w edukacyjno-artystycznych tandemach pozwoliła na synergię dwóch podejść. Edukatorzy dobrze rozumieją procesy zachodzące w grupie i potrzeby zarówno uczestników, jak i prowadzących. Znają metody, ćwiczenia i tryby działania, dzięki którym grupa może robić coś razem. Artyści z kolei są „zanurzeni" w sztuce, wiedzą, jak oddziałuje ona na człowieka, znają rozmaite techniki twórcze, a przy tym często eksperymentują z nowymi materiałami, technikami czy metodami pracy.

Podstawą naszego podejścia jest połączenie tych dwóch perspektyw – w ten sposób chcemy wesprzeć współpracę między środowiskiem szkolnym a instytucjami kultury. A może, po przetestowaniu proponowanych przez nas scenariuszy, zdecydujesz się na własne poszukiwania inspiracji w świecie sztuki?

Krótki przewodnik po programie

Kto może prowadzić lekcje?

Na cykl warsztatowy składa się siedem scenariuszy lekcji szkolnych, do wykorzystania w klasach 7–8 szkoły podstawowej oraz w szkołach średnich. W założeniu lekcje prowadzi nauczyciel, który dobrze zna klasę – np. jej wychowawca, choć mogą to być oczywiście również nauczyciele przedmiotowi. Do przeprowadzenia zajęć nie są potrzebne kompetencje artystyczne. Ćwiczenia opisane są na tyle dokładnie, by nawet bez fachowej wiedzy czy predyspozycji w danym kierunku nauczyciel czuł się pewnie w prowadzeniu lekcji.

Jaka jest formuła lekcji?

Każda lekcja zbudowana jest w podobny sposób: zaczyna się od krótkiego wprowadzenia, które da uczniom wyobrażenie o tym, co się wydarzy i ukierunkuje ich działania. Następną częścią jest krótki, trzyminutowy trening uważności – ćwiczenie pozwalające się wyciszyć i przygotować do dalszych działań. Główną część zajęć wypełniają inspirowane wybraną dziedziną sztuki aktywności o charakterze indywidualnym lub zespołowym. Ostatnie minuty lekcji pozostawiamy na podsumowanie – to czas na autorefleksję, a także skonfrontowanie odczuć różnych osób, by odkrywać punkty wspólne, ale i odrębne wrażenia każdego z uczniów.

Scenariusze są przystosowane do 45-minutowych lekcji, choć – o ile to możliwe – zalecamy wykorzystanie każdorazowo dwóch następujących po sobie godzin lekcyjnych. Dzięki temu pozostawimy sobie większą swobodę na spontaniczne dyskusje, przedłużenie aktywności, które szczególnie spodobały się uczestnikom, dopuszczenie do głosu każdej chętnej osoby.

Cykl czy pojedyncze lekcje?

Scenariusze układają się w cykl, który można zrealizować w całości (uzupełniamy go o lekcję wstępną, wprowadzającą pojęcie przebodźcowania) lub potraktować jako zasób ćwiczeń na lekcje wychowawcze, godziny świetlicowe, zastępstwa, lekcje sztuki, plastyki czy muzyki. Zajęcia mogą się odbywać w trybie cotygodniowym, ale równie dobrze – jednorazowo albo raz na miesiąc. Decyzja należy do ciebie.

Jak się przygotować?

Przygotowanie się do lekcji wymaga dokładnej lektury scenariusza, a także zgromadzenia potrzebnych materiałów lub ustalenia z klasą, kto je dostarczy. Staraliśmy się ograniczyć zapotrzebowanie na materiały realizacyjne do absolutnie podstawowych elementów. W niektórych scenariuszach zalecane jest przearanżowanie sali lekcyjnej.

Nie musisz uczyć się scenariusza na pamięć ani czytać z kartki dokładnych instrukcji. Ważniejsze jest, byś czuł(a), na czym polega działanie i w jakim celu je robicie. W razie potrzeby zawsze możesz posiłkować się wydrukiem scenariusza.

Skąd wiemy, że to działa?

Przeprowadzony przez nas jesienią 2025 roku pilotaż pokazał, że zaproponowana przez nas metoda działa i pozytywnie wpływa na relacje w klasie. Do pilotażu zgłosiło się szesnaście nauczycielek z ośmiu zróżnicowanych szkół (szkoła podstawowa z dużego miasta, szkoły wiejskie, szkoła branżowa, prywatna szkoła Montessori, renomowane liceum ogólnokształcące, szkoła muzyczna). Naszymi „testerkami" zostały nauczycielki, najczęściej również wychowawczynie, które przeprowadziły lekcje w jednej lub w kilku klasach. Na podstawie uzyskanych od nich informacji zwrotnych wprowadziliśmy do scenariuszy niezbędne korekty.

Po przeanalizowaniu ankiet ewaluacyjnych, a także w oparciu o wnioski przedstawione przez uczestniczki podczas spotkania fokusowego, możemy z całą pewnością stwierdzić, że eksperyment się udał! Oczywiście były lekcje bardziej i mniej udane, ale opowiadając o rozmaitych wyzwaniach, nauczycielki podkreślały, że widzą sens wprowadzania tego typu aktywności w szkole. Okazało się przy tym, że poza zamierzonym przez nas celem – przyniesieniem ulgi przebodźcowanym umysłom – warsztaty przyniosły wiele innych pozytywnych skutków, takich jak: przełamanie barier, otwarcie się na rozmowę o emocjach, zaangażowaniu do dialogu mniej aktywnych osób, pogłębiona integracja klasy, a także zaszczepienie nowych zainteresowań.

By to wszystko mogło się udać...

Otwartość na eksperyment i elastyczność

Możesz odnieść wrażenie, że prowadzenie lekcji o malarstwie czy muzyce przerasta twoje możliwości, ponieważ brakuje ci wiedzy eksperckiej albo osobistych doświadczeń w tej dziedzinie. Dobra wiadomość: scenariusze są przygotowane tak, by nawet ktoś, kto jest laikiem w danej dziedzinie, mógł sobie bez trudu poradzić z przeprowadzeniem zajęć. Wszystkie niezbędne informacje znajdują się w scenariuszu.

Dla powodzenia zajęć kluczowa jest twoja elastyczność i otwartość. Nie zakładaj określonego efektu. Obserwuj reakcje uczniów i staraj się za nimi podążać. Jeśli któreś z ćwiczeń tak bardzo zaangażuje klasę, że nie wystarczy czasu na kolejne – nie szkodzi! Może wrócicie do tego scenariusza, a może nie; w końcu najważniejszy cel – odpoczynek i zaangażowanie w działanie twórcze – został osiągnięty! Jeśli czujesz, że dane ćwiczenie jest za trudne, a uczniowie nie są na nie w tym momencie gotowi – możesz je uprościć, zastąpić innym lub całkowicie z niego zrezygnować. Dostosuj lekcję do tempa pracy młodzieży, dynamiki klasy, specjalnych potrzeb czy wyzwań.

Komfort organizacyjny

W trosce o własny komfort przeczytaj scenariusz, wyobrażając sobie w opisanych działaniach konkretną klasę, z którą będziesz go realizować, oraz konkretną przestrzeń, w której lekcja się odbędzie. Dobrze przemyśl, jak rozłożycie działania w przestrzeni. Może warto zmienić układ ławek? Może materiały zgromadzić na jednym stole, by wszyscy mieli do nich dostęp? Może warto usiąść w kręgu albo wyjść na korytarz? I jeszcze jedno: konieczność doprowadzenia sali do porządku przed kolejną lekcją zabiera dużo czasu i skraca okres przeznaczony na działanie. Warto ustalić z klasą zasady dotyczące porządku i sprzątania po lekcji albo zamienić się salą tak, by np. mieć do dyspozycji umywalkę, zaplecze.

Wybór odpowiedniego momentu

Kondycja psychiczna uczniów ma ogromny wpływ na to, jak pracują i czy są w stanie „wejść" w proponowane aktywności. Zmęczenie,

stres czy silne emocje – np. po trudnym sprawdzianie – skutecznie utrudniają skupienie i zaangażowanie. Bieżące wydarzenia i nastroje potrafią zdominować uwagę uczniów, a napięcie często znajduje ujście w rozproszeniu, zniecierpliwieniu lub oporze wobec działania.

Uczniowie powinni wiedzieć, że nie istnieje jedno uniwersalne „lekarstwo" na przebodźcowanie, które zadziała dla wszystkich w taki sam sposób. Sztuka jest jedną z możliwych dróg – i zupełnie naturalne jest to, że dla jednych okaże się ona bardziej pomocna, a dla innych mniej. Warto jasno powiedzieć uczniom, że zapraszasz ich do eksperymentu: do sprawdzenia na samych sobie, jak proponowane działania wpływają na ich samopoczucie, uwagę i zaangażowanie, a następnie do wspólnej refleksji nad tym doświadczeniem.

Nie oceniamy!

Dla osiągnięcia dobrego efektu działań konieczna jest rezygnacja z oceniania. Celem tych lekcji nie jest korygowanie błędów ani doskonalenie wytworu, lecz samo doświadczenie działania, skupienia i zaangażowania. Bądź pomocny/pomocna, gdy uczeń poprosi o radę albo gdy pojawi się sytuacja wymagająca twojej interwencji, ale ze względu na cel zajęć powstrzymaj się od oceniania.

Uczniowie często sami domagają się oceny: pytają, czy to, co zrobili, jest „ładne" albo „dobre". W takich momentach warto konsekwentnie przypominać, że na tych zajęciach nie oceniamy i nie wartościujemy efektów – skupiamy się na samym doświadczeniu. A co z aprobatą czy szczerym zachwytem? Oczywiście możesz się ucieszyć, jeśli powstanie coś wyjątkowego, warto jednak mieć świadomość, jak taka pochwała może wpłynąć na pozostałych uczniów. Zdarzy się też, że ze strony niektórych osób nie pojawią się żadne spektakularne „efekty" w postaci prac. I to jest w porządku. Brak widocznego rezultatu nie oznacza, że doświadczenie nie miało wartości.

Zasada zawieszenia oceny dotyczy nie tylko nauczyciela, ale też całej klasy. Warto ustalić z uczniami, że także między sobą nie komentujecie estetyki, jakości ani „poprawności" prac, a zwłaszcza nie oceniacie niepowodzeń i nie nazywacie ich porażkami. Tylko w takiej atmosferze uczniowie mogą pozwolić sobie na swobodę, eksperyment i prawdziwe zanurzenie w działaniu.

Q&A

Czy wszystkie scenariusze trzeba zrealizować?

Nie. Cały projekt to siedem warsztatów, a zatem co najmniej siedem lekcji. Oczywiście nie musicie poświęcić mu aż tyle czasu. Rekomendujemy, by zacząć od scenariusza wstępnego, a potem zrealizować dowolną liczbę scenariuszy, zgodnie z waszymi chęciami, ilością czasu i uwarunkowaniami.

Kto wybiera scenariusze do realizacji?

W naszym założeniu zaproszona jest do tego cała klasa. I to się zwykle sprawdza – dobrze jest dać młodzieży możliwość wyboru, bo to zmienia jej nastawienie do zajęć. Wybór może przybrać różne formy – od dyskusji po głosowanie (w materiałach znajdziecie pomocną kartę do głosowania). Ale z pilotażu wiemy już, że niektórzy nauczyciele wolą tę decyzję podjąć sami, w oparciu np. swoją znajomość temperamentu klasy. I to oczywiście też jest okej!

Czy muszę robić po kolei wszystkie ćwiczenia w ramach scenariusza?

Scenariusze były tworzone z uwzględnieniem odpowiedniej do wieku dynamiki i w oparciu o wiedzę pedagogiczną. Dlatego zalecamy, by trzymać się scenariusza. Oczywiście w uzasadnionych przypadkach nauczyciel może świadomie zrezygnować z realizacji jakiejś części. Trudno też wypośrodkować tempo poszczególnych działań – niektóre klasy zgłaszały, że czasu jest w sam raz, podczas kiedy inne potrzebowały zatrzymać się dłużej na jakimś działaniu i nie zdążały zrealizować całości. Dlatego uważamy, że ostateczna decyzja jest zawsze wynikiem zdroworozsądkowego podejścia nauczyciela.

Czy muszę czytać polecenia z kartki?

Nie, nawet lepiej, żebyś spróbował(a) mówić od siebie, w oparciu o wskazówki i notatki. Warto jednak mieć scenariusz pod ręką – na wszelki wypadek.

Co o warsztatach powiedzieć uczniom?

Opowiedz im, że chcesz byście wspólnie przyjrzeli się temu, co wywołuje w młodym człowieku stan przebodźcowania. A także sposobom na wyregulowanie emocji i zresetowanie systemu nerwowego po ciężkim dniu. Będziecie sprawdzać przede wszystkim, co w tym zakresie ma do zaoferowania sztuka i jak to na was działa. Lekcje będą miały charakter eksperymentów. Będziecie działać w oparciu o różne dziedziny sztuki, a potem dyskutować o swoich wrażeniach. Być może efektem warsztatów będą nowe praktyki, które część uczniów zechce wprowadzić do swojej codzienności.

Jak przygotować się do zajęć?

Na kilka dni przed planowanym warsztatem przeczytaj scenariusz i przemyśl, czy jego realizacja w konkretnej klasie wymaga jakichś zmian / uproszczeń / specjalnych warunków – np. zamiany sali na większą, zgromadzenia materiałów itd. Sprawdź, czy instrukcje są dla ciebie jasne i czy będziesz potrafił(a) je przekazać uczniom w sposób czytelny. Jeśli scenariusz tego wymaga, przygotuj materiały i salę.

Czy lekcje wymagają ode mnie specjalnych warunków?

Każdy ze scenariuszy da się zrealizować w zwykłej sali lekcyjnej. Może jednak zajść potrzeba pewnej rearanżacji – np. innego ustawienia ławek lub zamiany sali na taką, gdzie łatwiej wam będzie utrzymać porządek (np. sala z umywalką). Wszystko zależy od konkretnego scenariusza, ale również od waszych przyzwyczajeń, liczebności klasy, możliwości budynku i elastyczności nauczycieli.

Czy konieczne jest rozpoczęcie lekcji od rozgrzewkowego ćwiczenia z uważności?

Ćwiczenia te zostały wprowadzone w konkretnym celu: mają nie tylko wprowadzić w temat lekcji, ale także wyciszyć uczniów, pozwolić im odciąć się od tego, co być może absorbowało ich na przerwie. Rekomendujemy więc, by ich nie omijać. Jeśli opisane w scenariuszu ćwiczenie z jakichś względów ci nie odpowiada lub obawiasz się reakcji uczniów, możesz skorzystać z listy „zamienników", którą znajdziesz w materiałach dodatkowych.

Czy muszę opowiadać dzieciom o artyście, który był zaangażowany w tworzenie danego scenariusza? Czy muszę znać twórczość tej osoby?

Warto wspomnieć kilka słów o artyście, by uczniowie mogli wyobrazić sobie, skąd pochodzi pomysł na takie działanie. Warto rozbudzić ich ciekawość – być może ktoś zechce przyjrzeć się bliżej danej twórczości? Nie ma jednak konieczności przedstawiania uczniom biogramów czy szczegółowych informacji – zamiast tego pokaż uczniom kilka obrazów, odtwórz kawałek utworu czy spektaklu.

Nie znam się na muzyce/malarstwie/poezji... Czy muszę realizować akurat ten scenariusz?

Jeśli stres związany z twoim brakiem poczucia pewności siebie w danym obszarze twórczości jest duży, oczywiście możesz zrezygnować z realizacji zajęć. Namawiamy jednak, by nie robić tego pochopnie, a na pewno nie przed przeczytaniem scenariusza! Pilotaż pokazał nam, że wstępne obawy nauczycieli udało się w większości rozwiać.

Czy projekt był konsultowany ze specjalistami? Czy jest dostosowany do potrzeb rozwojowych młodzieży?

Tak. Zasięgnęliśmy opinii psychologicznej i uzyskaliśmy pozytywną recenzję. Naszą ekspertką była Maria Libiszewska, psycholożka, terapeutka dzieci i młodzieży, tutorka i superwizorka.

Czy mogę legalnie wykorzystywać scenariusze na zajęciach w szkole i poza nią? Czy mam prawo modyfikować te scenariusze?

Scenariusze powstały głównie z myślą o szkołach, ale oczywiście możesz również korzystać z nich w ramach zajęć pozaszkolnych. Nasze materiały są udostępniane na otwartej licencji Creative Commons CC BY-SA 4.0. Oznacza to, że możesz je swobodnie modyfikować i rozpowszechniać, pod warunkiem zachowania autorstwa i udostępnienia swoich modyfikacji (utworów zależnych) na takiej samej licencji.

Przebodźcowanie nauczyciela – jak pomóc sobie

DOBRE PRAKTYKI DLA NAUCZYCIELI

Maria Libiszewska

Jeśli chcesz towarzyszyć uczniom w radzeniu sobie z przebodźcowaniem, w uczeniu się regulacji emocji, uważności czy odnajdywania skupienia, sam(a) potrzebujesz doświadczać tych stanów. Trudno zapraszać uczniów do ciszy, jeśli na co dzień żyjesz w nieustannym szumie. Trudno mówić o równowadze, gdy twój układ nerwowy od dawna pracuje na najwyższych obrotach.

Nie chodzi o to, by w każdej sytuacji być wzorem opanowania – to nierealistyczne. Ważniejsza jest twoja gotowość do przyglądania się własnym reakcjom, szukania sposobów regulacji i praktyk, które pomagają ci wracać do równowagi. Twoje osobiste doświadczenie radzenia sobie z przebodźcowaniem staje się wtedy zasobem, który pomaga lepiej rozumieć uczniów, ich zachowania, trudności z koncentracją czy przeżywane emocje. Buduje też twoją wiarygodność, bo młodzi ludzie bardzo szybko wyczuwają, czy proponowane działania są żywą praktyką, czy tylko teorią.

Twoje przeciążenie nie jest oznaką słabości. To naturalna konsekwencja warunków pracy, które intensywnie obciążają uwagę, emocje, umysł i ciało. Szkoła jest przestrzenią silnych bodźców – zarówno sensorycznych, jak i relacyjnych – a twój układ nerwowy rzadko otrzymuje w niej przestrzeń na regenerację. Dlatego troska o własny dobrostan jest nie tylko opcją, ale etycznym i zawodowym zobowiązaniem wobec siebie i uczniów.

Poniżej znajdziesz kilka praktyk, które mogą pomóc ci radzić sobie z przebodźcowaniem w pracy szkolnej. Nie są to gotowe recepty, lecz inspiracje do poszukiwania własnych sposobów regulacji.

Zatrzymanie przed działaniem

W szkolnej rzeczywistości reakcja często wyprzedza refleksję. Spróbuj ćwiczyć krótkie momenty zatrzymania – choćby kilka świadomych oddechów przed rozpoczęciem lekcji, przed odpowiedzią na trudne pytanie czy po zakończeniu konfliktowej sytuacji. Taka mikropauza pozwala twojemu układowi nerwowemu „zmienić bieg", zmniejszyć napięcie i odzyskać poczucie wpływu. Regulacja zaczyna się właśnie w takich drobnych chwilach uważności.

Higiena bodźców w pracy

Nie na wszystkie szkolne bodźce masz wpływ, ale część z nich możesz świadomie ograniczać. W miarę możliwości zadbaj o:

- **porządek i prostotę przestrzeni pracy – nadmiar przedmiotów zwiększa obciążenie poznawcze,**
- **krótkie chwile ciszy między lekcjami,**
- **ograniczenie wykonywania wielu zadań jednocześnie,**
- **świadome korzystanie z telefonu w czasie pracy (np. wyciszanie powiadomień).**

Nawet niewielkie zmiany w otoczeniu mogą wyraźnie obniżyć poziom przeciążenia.

Rytuały przejścia

Jednym z największych wyzwań w pracy nauczyciela jest brak wyraźnych granic między zadaniami. Lekcja płynnie przechodzi w przerwę, przerwa w dyżur, dyżur w kolejną lekcję. Pomocne mogą być krótkie rytuały przejścia – powtarzalne czynności, które symbolicznie zamykają jedną sytuację i otwierają kolejną. Może to być kilka oddechów przy otwartym oknie, krótki spacer po korytarzu, zapisanie jednej refleksji po lekcji, rozluźnienie ciała czy uporządkowanie biurka. Takie momenty pomagają twojemu układowi nerwowemu odzyskać poczucie struktury i bezpieczeństwa.

Kontakt z ciałem

Przebodźcowanie nie jest tylko doświadczeniem psychicznym – to przede wszystkim stan fizjologiczny. Dlatego pomocne bywają praktyki angażujące ciało: rozciąganie, ruch, świadome napinanie i rozluźnianie mięśni, uważne chodzenie czy ćwiczenia oddechowe. Nawet krótkie działania tego typu obniżają napięcie i pomagają wrócić do równowagi. Regulacja poprzez ciało jest często szybsza i skuteczniejsza niż próba „opanowania się" wyłącznie siłą woli.

Doświadczenia twórcze jako regeneracja

Działania twórcze mogą być formą regulacji i odpoczynku także dla dorosłych. Rysowanie, ruch, zabawa słowem, improwizacja dźwiękowa czy inne aktywności artystyczne nie wymagają talentu ani przygotowania – wystarczy gotowość do eksperymentowania. Warto mieć swoje ulubione formy twórczości i sięgać po nie w chwilach przeciążenia. Gdy sam(a) doświadczasz takiej regeneracji, łatwiej tworzysz przestrzeń, w której uczniowie również mogą jej doświadczać.

Realistyczne oczekiwania wobec siebie

Przeciążenie często wiąże się z bardzo wysokimi wymaganiami wobec siebie. Przekonanie, że zawsze powinno się panować nad sytuacją, być dostępnym, spokojnym i skutecznym, prowadzi do chronicznego napięcia. Tymczasem ważnym elementem profilaktyki przebodźcowania jest zgoda na własne ograniczenia, zmęczenie i potrzebę odpoczynku. Troska o siebie nie jest przeciwieństwem profesjonalizmu – jest jego fundamentem.

Wsparcie i wspólnota

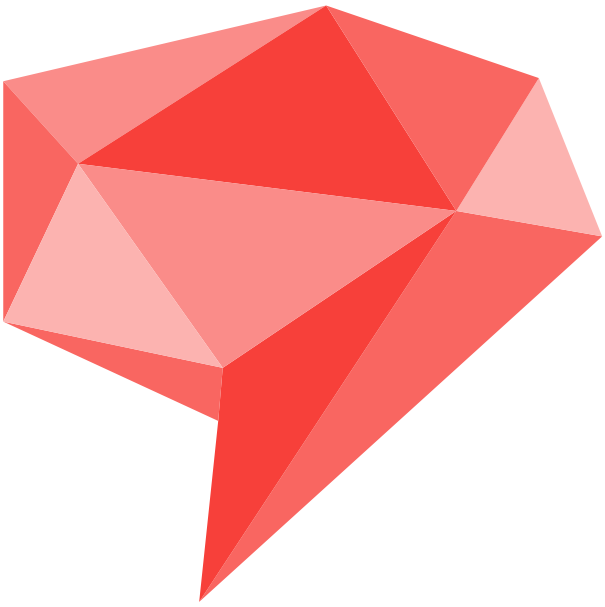
Twój układ nerwowy reguluje się także w relacji z drugim człowiekiem. Rozmowa z innym nauczycielem – dzielenie się

doświadczeniami, wspólne szukanie rozwiązań czy choćby poczucie bycia rozumianym – znacząco obniżają poziom stresu. Warto współtworzyć w środowisku szkolnym przestrzeń wzajemnego wsparcia i życzliwości.

Praca z uczniami nad przebodźcowaniem zaczyna się od pracy z samym/samą sobą. Nie chodzi o osiągnięcie idealnego spokoju, lecz o rozwijanie wrażliwości na własne potrzeby, szukanie sposobów regulacji i gotowość do uczenia się razem z uczniami. Gdy potrafisz zauważyć własne przeciążenie i świadomie na nie reagować, nie tylko chronisz swój dobrostan, ale też stajesz się dla uczniów ważnym przykładem radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego świata. Doświadczenie uważnego, świadomego i dbającego o siebie dorosłego bywa dla młodych ludzi jedną z najcenniejszych lekcji.

Scenariusze lekcji

Scenariusze lekcji są udostępniane na licencji Creative Commons CC BY-SA 4.0. Oznacza to, że możesz je swobodnie modyfikować i rozpowszechniać, pod warunkiem zachowania autorstwa i udostępnienia swoich modyfikacji (utworów zależnych) na takiej samej licencji.



LEKCJA WPROWADZAJĄCA

ERROR!
Nastąpiło przegrzanie systemu

Maria Libiszewska, Maja Dobkowska

Założenia

Uczestnicy: uczennice i uczniowie, którzy znają się ze sobą i z nauczycielem

15–30 osób
Wiek: 13–19 lat
Czas: 45 minut

Cele

Uczniowie i uczennice podczas zajęć:

- poznają pojęcie przebodźcowania oraz jego najważniejsze uwarunkowania;
- będą mieli/miały okazję zastanowić się, jaki wpływ na ich funkcjonowanie ma przebodźcowanie;
- poznają pojęcie *flow* i zostaną zachęceni/zachęcone do jego poszukiwania.

Metody pracy

- Dyskusja kierowana – dzielenie się własnymi doświadczeniami związanymi z przebodźcowaniem
- Miniwykład
- Praca indywidualna – projektowanie własnego znaku „error"
- Autorefleksja – zapisywanie działań, które wprowadzają uczniów w stan *flow*, zaznaczanie tych związanych ze sztuką

Przed zajęciami

Przestrzeń: sala z możliwością siedzenia w kręgu, aby wszyscy się widzieli. Jeśli to kłopot, wystarczy zwykły układ ławek.

Przygotuj:

- małe karteczki typu post-it,
- długopisy / ołówki / flamastry.

Co będziemy robić?

Przedstaw uczennicom i uczniom, co będziecie robić na zajęciach.

> Dziś porozmawiamy o tym, czym jest przebodźcowanie i jak wpływa na nasze codzienne życie. Zastanowicie się, kiedy sami go doświadczacie i jak można to rozpoznać. Spróbujemy wyrazić ten stan w prosty sposób – rysunkiem albo gestem – a potem poszukamy działań, które pomagają się wyciszyć i wprowadzić w przyjemny stan *flow*.
>
> Na koniec wspólnie wybierzemy twórcze aktywności, które chcecie sprawdzić na kolejnych zajęciach, żeby zobaczyć, co naprawdę działa na was uspokajająco i daje wam energię.
>
> Te aktywności zostały stworzone przez duet: Mają Dobkowską, edukatorkę i Marię Libiszewską, psycholożkę, terapeutkę i tutorkę, która pracuje z dorosłymi, dziećmi i młodzieżą.

Przebieg

Wprowadzenie (10 minut)

Poproś, by rękę podniósł każdy, kto chociaż raz w tym roku szkolnym czuł, że:

- zaraz mu pęknie głowa od nadmiaru dźwięków;
- wieczorem, choć jest zmęczony, nie może zasnąć, bo w głowie szumi tyle myśli;
- musi wyjść z pomieszczenia (np. autobusu, sklepu, szkoły), bo poczuł, że nie wytrzyma ani chwili dłużej (hałasu, zapachu itd.);
- nic już nie wie, nic nie rozumie, nic nie umie (pod koniec lekcji), by potem odkryć (np. następnego dnia), że jednak nie jest tak źle;
- z niezrozumiałych dla siebie powodów reaguje nagle nieadekwatnie (np. nadmiernie się irytuje, wpada w płacz albo śmiech bez wyraźnego powodu);
- nie może się skupić;
- ogląda rzeczywistość jakby zza szyby;
- boli go całe ciało, choć nie jest chory ani po wysiłku fizycznym.

Jeśli klasa nie zna się dobrze i nie jest otwarta na szczere mówienie o sobie, możesz też poprosić, by każdy na małej karteczce zapisał

znak X za każdym razem, kiedy identyfikuje się z sytuacją. Możecie potem policzyć swoje znaki, a chętni mogą się tą liczbą podzielić na głos. Możecie też zebrać wszystkie karteczki, by zobaczyć, jak bardzo problem dotyczy was jako klasy. Możesz sprowokować minidyskusję, pytając, o czym świadczą te liczby.

Inne warianty ćwiczenia:

Jeśli klasa lubi ruch, a przestrzeń umożliwia przearanżowanie sali, by możliwe było siedzenie w kole, możecie też przy pomocy tych zdań zagrać w „komisję mieszkaniową" (osoby identyfikujące się z danym zdaniem muszą wstać i zamienić się miejscem z inną osobą, która wstała).

Możecie również narysować na dużym arkuszu papieru mózg. Stańcie wokół rysunku. Za każdym razem, kiedy ktoś identyfikuje się ze stwierdzeniem, rzuca na „mózg" kulkę papieru. Dzięki temu po skończonym zadaniu widać, jak dużo kulek-bodźców zaatakowało mózg.

Podsumuj:

> To wszystko mogą być oznaki przebodźcowania – mogą, choć nie muszą, bo podobne objawy świadczą też czasem o innych problemach. Ale niekiedy szukamy głęboko, a przyczyna jest dość prosta i jest nią właśnie PRZEBODŹCOWANIE.
>
> Przebodźcowanie to sytuacja, w której mózg dostaje zbyt dużo bodźców – czyli informacji z otoczenia – i nie nadąża z ich przetwarzaniem. Może to dotyczyć hałasu, świateł, zapachów, rozmów, ekranów, emocji i wielu innych rzeczy.
>
> Wyobraź sobie, że twój mózg to komputer. Każdy bodziec (np. dźwięk, światło, rozmowa, powiadomienie z telefonu) to jak nowa zakładka w przeglądarce. Na początku wszystko działa okej, ale gdy otworzysz 100 zakładek naraz – komputer zaczyna się zacinać. Tak samo działa mózg, który dostaje za dużo bodźców – spowalnia, gubi się, a czasem „zamyka" (czyli np. wycofuje się, odcina emocje albo potrzebuje ciszy).

Krótki wstęp (5 minut)

Opowiedz krótko o tym, jak dokładnie działają mechanizmy przebodźcowania.

Syndrom lecących piłek

Zbyt wiele bodźców i informacji atakuje mózg jednocześnie (np. dźwięki powiadomień z kilku komunikatorów + głos rodzica, który narzeka na stan porządku w twoim pokoju + muzyka w tle + błyski światła z telewizora + szczekający pies sąsiada + ...). System się zatyka i przestaje filtrować. Jesteś jak Iga Świątek, która naraz próbuje odebrać serwy od pięciu zawodniczek, a w efekcie nie odbiera żadnego.

Za dużo presji

Mózg przeciąża się także, kiedy musi podjąć kilka decyzji naraz, a co za tym idzie, przełączać się między kilkoma procesami myślowymi. Wyobraźmy sobie, że stoisz w kolejce po ulubiony napój. Nagle poprzez komunikator trener pyta cię, czy możesz przełożyć środowy trening na czwartek. W tym samym momencie kelnerka pyta cię, czy twój napój ma być słodzony miodem czy cukrem trzcinowym. Za tobą kolejka, pospiesz się! Szczególnie, że koleżanka, z którą tu jesteś, zerka już niecierpliwie w twoją stronę (ile można kupować napój???)... No i jeszcze masz „z tyłu głowy", że do jutra musisz w szkole zadeklarować, który przedmiot chcesz zdawać na maturze... Nagle czujesz, że każda z tych decyzji, łącznie z tą o napoju, wydaje się za trudna.

Koktail hormonów

No i jeszcze chemia w twoim mózgu: emocje = wydzielanie hormonów. Hormony są super, ale nie w zbyt dużej ilości. Tak jak zjadając na raz paczkę słodkich żelków, możesz się „zamulić", tak zbyt dużo dopaminy może prowadzić do rozdrażnienia, a za dużo kortyzolu – do stresu i zmęczenia. Możesz więc przebodźcować się na super

> wyjeździe ze znajomymi albo na randce – od samego nadmiaru dopaminy. Albo godzinną jazdą po mieście na kursie prawa jazdy – mózg zbyt długo utrzymywał maksymalną koncentrację, a ty naprodukowałeś zapas kortyzolu na miesiąc. Ani randka, ani jazda po mieście to nic złego. Ale mózg daje sygnał, że potrzebuje odpocząć. Coś jak żołądek, który grozi: „Okej, niech ci będą te żelki, ale następny posiłek nie wcześniej niż za 8 godzin, bo inaczej zrobię ci piekło!".

Jeśli chcesz zaktywizować uczniów, możesz podzielić klasę na 3 grupy i każdej z nich dać wydrukowany na kartce opis jednego z efektów. Poproś, by przeczytali, a potem wybrali jedną osobę, która spróbuje swoimi słowami opowiedzieć reszcie klasy, na czym ten efekt polega.

Działanie (20 minut)

Indywidualna aktywność. Wyrażenie przebodźcowania (10 minut)

Zaproponuj uczniom indywidualną aktywność:

> Wyobraź sobie, że kiedy doświadczasz przebodźcowania, możesz wcisnąć pewien „klawisz". Działa on jak komunikat „error": daje sygnał innym, że z twoim mózgiem dzieje się coś złego i potrzebujesz się wyciszyć. Jak mógłby wyglądać taki znak?

Uczniowie projektują swoje znaki na małych kartkach. Żeby ta aktywność nie zajęła zbyt dużo czasu, można znaki narysować na post-itach ołówkiem lub długopisem. Wówczas po zakończeniu możecie przykleić karteczki do wspólnej tablicy i przyjrzeć się im, szukając podobieństw lub oryginalnych pomysłów.

Alternatywnie możecie też spróbować wyrazić przebodźcowanie w formie pantomimy:

> Pokaż: jak wyglądasz, gdy jesteś przebodźcowana/przebodźcowany? Jaki gest lub znak mógłby być informacją dla innych, że potrzebujesz się wyciszyć?

Autorefleksja. *Flow* (10 minut)

> A teraz proszę was, by każdy przypomniał sobie sytuację, kiedy był tak skupiony na jakimś działaniu, że oderwał się od rzeczywistości i nie wiedział, ile czasu minęło. Podajcie przykłady, kiedy wam się to przytrafia.

Jeśli dla uczniów jest to zbyt abstrakcyjne albo nie chcą się wypowiadać, możesz im przeczytać wybraną historyjkę (lub wszystkie 3):

1. Kuba założył słuchawki „tylko na chwilę". Chciał poćwiczyć jeden trudny fragment na gitarze. Palce na początku się myliły, ale po kilku próbach coś kliknęło. Dźwięki zaczęły układać się same. Kuba przestał myśleć, czy gra dobrze – po prostu grał. Nie sprawdzał telefonu. Nie liczył czasu. Był tylko rytm, struny i ten jeden moment, który ciągnął go dalej. Kiedy zdjął słuchawki, było już ciemno.

2. Michał wyszedł pobiegać, żeby „przewietrzyć głowę". Bez planu, bez aplikacji. Na początku myślał o wszystkim: o egzaminie, o rozmowie, o tym, że jest zmęczony. Po kilku minutach myśli powoli się rozpuściły. Zatrzymał się dopiero wtedy, gdy poczuł chłód na skórze. Spojrzał na zegarek i zdziwił się, ile czasu minęło.

3. Ania siedziała nad wypracowaniem i była bliska poddania się. Każda kolejna wersja pierwszego akapitu była coraz gorsza. Zamiast zamknąć laptopa, wzięła łyk wody i postanowiła dać sobie jeszcze jedną szansę. W pewnym momencie przestała się frustrować. Coś drgnęło. Każde napisane zdanie prowadziło do kolejnego. Myśli zwolniły, a skupienie się wyostrzyło. Godzinę później Ania była w szoku, że napisała cztery strony tekstu.

Skomentuj:

> Ten stan bywa nazywany *flow*, czyli przepływ. *Flow* to stan skupienia i zanurzenia w jednej czynności, która:
>
> - jest ciekawa,
> - nie jest ani za trudna, ani za łatwa (więc nas ani nadmiernie nie stresuje, ani nie nudzi),
> - daje poczucie kontroli i sensu.
>
> W stanie *flow* mózg porządkuje uwagę, zamiast bombardować ją bodźcami. *Flow* to relaks, na jaki zasługują od czasu do czasu nasze zmęczone mózgi! Zapiszcie na swoich kartkach, jakie działania mogą przynieść wam ten stan.

Chętne osoby mogą przeczytać swoje zapiski. Nie jest to jednak konieczne. Następnie poproś, by każdy zaznaczył na swojej liście te czynności, które są związane ze sztuką. Zaproponuj refleksję o tym, dlaczego sztuka ma moc redukowania przebodźcowania.

Podsumowanie pracy (10 minut)

Zapytaj:

- Jak się czuliście, projektując znak przebodźcowania? Czy to zadanie sprawiło wam trudność?
- Czy łatwo wam było znaleźć na liście aktywności związane ze sztuką?
- Dlaczego waszym zdaniem sztuka może pomagać? Jakie ma moce?

Możesz na koniec skomentować refleksję uczniów:

> *Sztuka działa relaksująco nie dlatego, że jest „ładna" – ale dlatego, że pozwala nam na odpoczynek i swobodę.* Kiedy sami próbujemy tworzyć, nie musi chodzić o efekt. Dla mózgu przyjemne i relaksujące jest samo tworzenie, bez względu na to, co ktoś powie o efekcie. Dlatego w niektórych krajach działania związane ze sztuką zapisuje się pacjentom na receptę!

Głosowanie i podsumowanie lekcji (10 minut)

Powiedz uczniom, że na kolejnych zajęciach będziecie mogli sprawdzić, jak na każdego z was działa sztuka i co faktycznie pomaga wam zniwelować przebodźcowanie. Co ważne, lekcje te będą eksperymentami – to oznacza, że w ogóle nie będziecie się skupiać na efektach i talentach, lecz wyłącznie na tym, jak się czujecie i na ile dane działanie pomaga się wam odstresować. Nie będzie żadnej oceny.

W zależności od twojej decyzji, możesz sam(a) wybrać, które tematy lekcji zrealizujecie, lub zaprosić całą klasę do głosowania lub dyskusji. Jeśli zechcesz, możesz skorzystać z karty do głosowania, którą zaprojektowaliśmy (zał. 1).

Maria Libiszewska

Psycholożka, pedagożka, psychoterapeutka i trenerka. Jej pasją jest świat emocji, a misją rozwijanie inteligencji emocjonalnej oraz umiejętności twórczego korzystania z uczuć podczas nauki, podejmowania decyzji i budowania relacji. Pracuje terapeutycznie z młodzieżą, rodzinami i parami. Prowadzi również warsztaty dla rodziców, nauczycieli i dzieci oraz superwizje dla pracowników kultury i edukatorów. Lubi inspirować innych do rozwoju i szukać nowych rozwiązań. Jej sposobem na przebodźcowanie jest droga i otwarta przestrzeń, najlepiej w tonacji zieleni i błękitu.

Maja Dobkowska

Edukatorka, trenerka, animatorka kultury, reżyserka teatru amatorskiego i autorka książek dla dzieci. Pracuje w Małopolskim Instytucie Kultury w Krakowie, a po godzinach zarządza kreatywnością własną i cudzą. Realizuje się w projektach z pogranicza edukacji i kultury, współpracy z młodzieżą i w ukochanym programie Odyseja Umysłu. Entuzjastka spacerów po Lesie Wolskim oraz małych wspólnot.

RUCH
Reset ciała

Monika Szpunar, Anna Grajewska

Założenia

Uczestnicy: uczennice i uczniowie, którzy znają się ze sobą i z nauczycielem

15–30 osób
Wiek: 13–19 lat
Czas: 45 minut

Cele

Uczniowie i uczennice podczas zajęć:

- poznają proste sposoby na wyciszenie i regulację emocji;
- nauczą się rozpoznawać napięcie w ciele i reagować na nie;
- doświadczą uważności i pracy z ciałem w bezpiecznej atmosferze.

Metody pracy

- Praca indywidualna i w grupie
- Proste ćwiczenia ruchowe
- Uważna obserwacja ciała
- Ćwiczenia wyciszające
- Refleksja i rozmowa w grupie

Przed zajęciami

Przestrzeń: odsuń ławki pod ściany. Ustaw krzesła na środku sali w kole – po jednym dla każdego uczestnika.

Upewnij się, że w środku jest wystarczająco dużo miejsca, by swobodnie się poruszać, a podłoga w sali jest czysta. W trakcie wykonywania ćwiczeń proponuj uczniom zmianę pozycji ciała: na stojąco, w siadzie skrzyżnym, na leżąco. Jeśli dysponujesz matami lub kocami, przygotuj je. Możesz poprosić uczniów o przyniesienie ich z domu.

Przygotuj:

- sprzęt audio (głośnik + odtwarzacz),
- utwory do wykorzystania: Alabaster DePlume, *A Gente Acaba (Vento Em Rosa)*; Gotye, *Somebody That I Used To Know*,
- wydruk mapy punktów do samoregulacji (zał. 2), dla każdej osoby po 1 egzemplarzu,
- wodę dla uczestników.

Ćwiczenia opierają się na prostych technikach ruchowych, które pomagają się wyciszyć, uspokoić i lepiej poczuć. Znajdziesz tu elementy zaczerpnięte z różnych metod, takich jak EFT, czyli delikatne opukiwanie ciała pomagające w stresie (zob. Sylwia Pupek, *EFT, co to takiego?*), a także spokojne ruchy inspirowane tai chi i qigong, czyli ćwiczeniami zdrowotnymi wywodzącymi się z Chin.

Co będziemy robić?

Przedstaw uczennicom i uczniom, co będziecie robić oraz kto jest współautorem tego scenariusza.

> Na tych zajęciach nauczycie się prostych sposobów na rozluźnienie ciała – podczas siedzenia w ławce na lekcji, gdy możliwości ruchu są niewielkie. Dzięki ćwiczeniom z ciałem, oddechem i delikatnym ruchom łatwiej rozpoznacie, kiedy jesteście zestresowani lub spięci, i dowiecie się, jak sobie wtedy pomóc.
>
> Te aktywności zostały stworzone przez Monikę Szpunar – tancerkę, performerkę, choreografkę o międzynarodowym doświadczeniu i wykształceniu.

Przebieg

Wprowadzenie (1 minuta)

Wprowadź uczniów i uczennice w warsztat:

> Dzisiejsze zajęcia to krótki warsztat ruchowy, który możecie wykonać także wtedy, gdy siedzicie w ławkach podczas lekcji i czujecie zmęczenie lub przeciążenie. Poprzez proste ruchy, oddech i wyobraźnię będziemy szukać sposobów

na wyciszenie, poczucie spokoju i rozluźnienie, nawet wtedy, gdy nie macie możliwości swobodnego poruszania się. Na początku te ćwiczenia mogą wydać wam się trochę dziwne albo śmieszne i to jest zupełnie w porządku.

Możecie się zdziwić, że mówimy o ruchu, a wszystko na dzisiejszej lekcji będziemy wykonywać bardzo powoli. Wolny ruch pozwala mięśniom i układowi nerwowemu lepiej się rozluźnić, co sprzyja głębszej regeneracji. Daje też więcej czasu na świadomy oddech i lepsze dotlenienie tkanek. Dodatkowo zmniejsza poziom stresu w organizmie, dzięki czemu ciało szybciej wraca do równowagi.

Nie trzeba się więc spieszyć ani niczego udowadniać. Wszystkie ćwiczenia mają pomóc wam wrócić do siebie: gdy jesteście zestresowani, pobudzeni albo po prostu potrzebujecie chwili uważności w trakcie zajęć. Nie będziemy niczego oceniać ani porównywać. To czas dla was, żeby doświadczyć, jak ciało może pomóc wam się uspokoić i odzyskać koncentrację.

Rozgrzewka na krześle (7 minut)

Zaproś uczniów, aby podeszli do krzeseł. Powoli przekazuj im kolejne polecenia:

Usiądź wygodnie na skraju krzesła. Obie stopy połóż płasko na podłodze. Plecy proste, nie opieraj się. Weź trzy spokojne oddechy. Poziewaj chwilę. Zakręć nadgarstkami w jedną i drugą stronę. Poroluj stopami po podłodze – dotknij różnymi ich częściami podłogi. Zaciśnij dłonie w pięści i szeroko je otwórz – powtórz 5 razy.

Połóż dłonie na ramionach i przytul się do siebie. Pomasuj, pougniataj ramiona – jakbyś wyrabiał(a) ciasto drożdżowe. W naszych ramionach i szyi często gromadzą się napięcia i stresy – rozmasowując te miejsca, pomagasz im, a więc też i sobie rozluźnić się i zredukować napięcie. Obróć się w prawo i chwyć oparcie krzesła, potem w lewo – zrób tak trzy razy. Wstań. Stań stabilnie. Powoli skręcaj się raz w prawo, raz w lewo, pozwalając rękom luźno uderzać o ciało. Oddychaj spokojnie.

Obróć się w prawo i złap obiema rękami oparcie krzesła. Potem zrób to samo w lewo. Powtórz ten ruch trzy razy w każdą stronę. Za każdym razem spójrz za siebie – może zobaczysz coś, czego wcześniej nie zauważyłeś.

Na koniec tej części wstań z krzesła i stań wygodnie. Poczuj, jak twoje stopy dotykają podłogi. Wyprostuj się. Teraz zacznij delikatnie obracać się raz w jedną, raz w drugą stronę – raz w prawo, raz w lewo. Niech twoje ręce luźno się poruszają i lekko dotykają twojego ciała. Za każdym razem spójrz za siebie – najpierw przez prawe ramię, potem przez lewe.

Gdy coś cię przytłacza albo czujesz, że wszystko działa na ciebie za mocno – te proste skręty mogą pomóc ci się uspokoić i poczuć lepiej.

Kręć się jeszcze przez 10 sekund. Potem powoli zatrzymaj ruch. Weź spokojny wdech i wydech.

Ta krótka rozgrzewka jest wstępem do tego, aby z większą uważnością i ciekawością obcować ze swoim ciałem. Możesz zachęcić uczniów i uczennice do podzielenia się tym, co zwróciło ich uwagę, może np. lepiej poczuli swoje stopy czy ramiona?

Tak przygotowani uczestnicy mogą przejść do kolejnego ćwiczenia. Zaproś ich do poznania kilku ciekawostek o ciele, ponieważ lepsza jego znajomość oraz zrozumienie pozwalają nam poradzić sobie w sytuacjach stresu. Uczniowie mogą dobrać się w pary i usiąść naprzeciwko siebie na podłodze.

Działanie (20–25 minut)

Ciało i jego ciekawostki (15–20 minut)

CIEKAWOSTKA:
KRĘGOSŁUP ZACZYNA SIĘ ZA OCZAMI I MA 33 KRĘGI.

Czas: 1 minuta na przeczytanie ciekawostki, 2 minuty praktyki, 2 minuty rozmowy

Miejsce: Uczniowie siedzą naprzeciwko siebie, w siadzie skrzyżnym. Wykonują ćwiczenie jednocześnie.

Zadanie:

Palcami odnajdź miejsce z tyłu swojej głowy, gdzie zaczyna się twój kręgosłup.

Przesuwaj dłońmi po plecach w dół – jak daleko możesz sięgnąć? Jeżeli potrzebujesz się jakoś dodatkowo skręcić, zmienić ręce lub pozycję, żeby dosięgnąć kręgosłupa – zrób to.

Może uda ci się dotknąć wszystkich 33 kręgów?

Czy udało ci się przejść dłońmi po całym kręgosłupie? Ile kręgów udało ci się dotknąć?

CIEKAWOSTKA: TWOJA SZYJA I GŁOWA PORUSZAJĄ SIĘ W RÓŻNYCH KIERUNKACH.

Czas: 1 minuta na przeczytanie ciekawostki, 2 minuty praktyki, 2 minuty rozmowy

Miejsce: Uczniowie siedzą naprzeciwko siebie, w siadzie skrzyżnym. Wykonują ćwiczenie naprzemiennie.

Zadanie:

Nasza głowa może poruszać się na 3 główne sposoby: do przodu i do tyłu, w prawo i w lewo oraz przechylać się na boki. Spróbuj „napisać w powietrzu" swoje imię i nazwisko, używając tylko ruchów głowy. Wyobraź sobie, że masz ołówek na czubku nosa i zaczynasz nim pisać. Staraj się, aby twoje ruchy były jak najbardziej precyzyjne – wyobraź sobie, że ktoś, kto zobaczyłby to z zewnątrz, byłby w stanie je odczytać. Nie spiesz się. Możesz również wybrać sobie słowo. Zadaniem drugiej osoby w parze jest odgadnięcie, co zostało napisane. Po odgadnięciu zamieńcie się rolami.

CIEKAWOSTKA:
TWOJE CIAŁO JEST JAK ZBIORNIK WODY,
KTÓRA STANOWI JEGO 60–65%.

Czas: 1 minuta na przeczytanie ciekawostki, 2 minuty praktyki, 2 minuty na rozmowy

Miejsce: Uczniowie kładą się na podłodze, na matach lub kocach.

Muzyka do puszczenia: Alabaster DePlume, *A Gente Acaba (Vento Em Rosa)*

Zadanie: Zamknij oczy. Posłuchaj muzyki. Wyobraź sobie, że twój oddech i ruch poruszają płyny w twoim ciele. Spróbuj poczuć płyny w swoim ciele.

Pytanie: Jak opisał(a)byś to doświadczenie? Co cię zaskoczyło w trakcie wykonywania tego ćwiczenia?

Po tej serii zadań napijcie się wody.

Opcjonalne zadania, w zależności od możliwości grupy (jeżeli wystarczy czasu i grupa będzie chętna na więcej ruchu):

„Ruch sterowany" – zaproś uczniów do swobodnego stanięcia w przestrzeni. Ćwiczenie polega na wykonywaniu ruchów zgodnie z podanymi wskazówkami. Każda wskazówka określa sposób poruszania się, np. tak, jakbyście byli wodą, kamieniem, piórkiem, galaretką, liną. To moment na zabawę i wspólną radość. Możesz wymyślić swoje kategorie lub zapytać grupę o nowe pomysły.

„Swobodny taniec" do utworu muzycznego: Gotye, *Somebody That I Used To Know*. Tym razem bardziej dynamicznie. Zaproś uczniów, by podczas tego tańca spróbowali chociaż raz spotkać się wzrokiem z każdą osobą w sali. Dodatkowo można im zaproponować, by powtórzyli jakiś ruch z części z ciekawostkami. Mogą też po prostu podążać za muzyką i swoją wyobraźnią. To moment ruchu w czystej postaci.

Opukiwanie punktów – technika samoregulacji (5 minut)

To proste ćwiczenie oparte na technice EFT, które pomaga wrócić do siebie i uspokoić się, gdy mamy dużo emocji. Dobrze jest je wykonywać wspólnie z grupą.

Rozdaj każdej osobie rysunek pomocniczy, który może zabrać ze sobą do domu (zał. 2).

Podsumowanie i podziękowanie (5 minut)

Zaproś uczniów i uczennice ponownie do koła. Zachęć do rozmowy, zadając pytania:

- Jak się teraz czujesz?
- Co zapamiętałeś/zapamiętałaś z dzisiejszych zajęć?
- Czy któreś ćwiczenie było dla ciebie szczególnie ciekawe lub pomocne?
- Co zabierasz ze sobą z tego spotkania?

> To, co robiliśmy dzisiaj na zajęciach, to proste metody pomagające regulować wasz układ nerwowy – pomagają w tym ruch i oddech. Te proste ćwiczenia możecie wykonywać na co dzień. Zachęcam was, abyście stworzyli własny zestaw takich ćwiczeń – będzie on waszym kołem ratunkowym w chwilach zmęczenia.
>
> Skupienie się na tu i teraz (na ciele, ruchu, oddechu) oraz próba zrozumienia swojego ciała, jak i zwykłe poruszanie się, odciągają uwagę od nadmiaru bodźców zewnętrznych, które mogą nas przytłaczać, i pomagają się „uziemić" w chwili obecnej. Dziękuję za waszą obecność i zaangażowanie.



Fot. Szymon Sokołowski

Monika Szpunar

Tancerka, performerka i choreografka pracująca interdyscyplinarnie i międzynarodowo. Działa głównie w Polsce, Czechach i Francji. Interesuje się wprowadzaniem ruchu w nowe, niekonwencjonalne przestrzenie, aktywizmem społecznym poprzez taniec oraz dialogiem choreografii z innymi dyscyplinami. Współpracuje m.in. z zespołami PocketArt oraz Interscribo. Związana z Krakowskim Centrum Choreograficznym.

Anna Grajewska

Edukatorka kulturowa, menadżerka kultury i ekspertka ds. rozwoju społeczności. Pomaga instytucjom i firmom budować programy nastawione na rozwój ludzi poprzez kulturę. Prowadzi warsztaty szkoleniowe skierowane do kadr kultury z zakresu projektowania oferty kulturalnej i włączania do działań nowych grup. Facylituje proces budowania otwartej komunikacji w zespołach i grupach. Współtworzy Fundację A Sztuka?, która propaguje większą obecność sztuki w edukacji i codziennym życiu.

KOLOR
Od środka

Kinga Nowak, Anna Grajewska

Założenia

Uczestnicy: uczennice i uczniowie, którzy znają się ze sobą i z nauczycielem

15–30 osób
Wiek: 13–19 lat
Czas: 45 minut

Cele

Uczniowie i uczennice podczas zajęć:

- doświadczą wyrażania emocji w sposób niewerbalny – przez kolor i kształt;
- doświadczą chwili refleksji nad sobą;
- będą mieć szansę zobaczyć i usłyszeć, „jak mają inni";
- popracują nad większą świadomością własnych emocji.

Metody pracy

- Praca indywidualna – w ciszy i skupieniu
- Działania artystyczne bez oceniania
- Trening uważności
- Metoda ekspresji plastycznej – praca twórcza nastawiona na proces, a nie na efekt

Przed zajęciami

Przestrzeń: warto zadbać o to, aby każdy uczeń miał swoją własną przestrzeń; jeśli to możliwe, usadź ich osobno lub tyłem do siebie. Nie muszą siedzieć w ławkach parami.

Przygotuj:

- kartki A4 (po jednej na osobę),
- kredki woskowe, flamastry, pisaki – im więcej kolorów, tym lepiej.

Osobom prowadzącym zajęcia w przygotowaniu materiałów może pomóc przejrzenie reprodukcji obrazów takich artystów jak: Henri Matisse, Jackson Pollock, Paul Klee, Robert de Kooning.

Co będziemy robić?

Przedstaw uczennicom i uczniom, co będziecie robić oraz kto jest współautorem tego scenariusza.

> Na warsztacie będziemy rysować kolory i kształty, które pokazują nasze emocje. Porozmawiamy też o tym, jak różne kolory mogą wpływać na nasz nastrój.
>
> Te aktywności zostały stworzone przez Kingę Nowak – artystkę, który zajmuje się malarstwem, rzeźbą i grafiką. W swojej pracy używa koloru do opowiadania o świecie, w którym żyje.

Przebieg

Wprowadzenie (3 minuty)

Wprowadź klasę w temat zajęć, możesz powiedzieć np.:

> Dziś spróbujemy narysować coś, czego nie da się łatwo opisać słowami – emocje. Nie chodzi o to, żeby coś ładnie wyglądało. Odcinamy się od systemu ocen, nie rywalizujemy, niczego nie chcemy nikomu udowodnić. Interesuje nas, jak podążają nasze myśli i związane z nimi uczucia. To będzie czas tylko dla was – skupcie się na tym, co czujecie. Chcemy pobyć przez chwilę sami ze sobą i naszymi emocjami. Nie będziecie musieli o nich opowiadać. Waszym zadaniem jest przelać uczucia na papier, nie musicie ubierać ich w słowa.

Trening uważności (2 minuty)

Zaproś uczniów do krótkiego ćwiczenia uważności. Możesz przeczytać instrukcję:

> Zamknij oczy, jeśli chcesz. Przez 2 minuty po prostu posiedźmy w ciszy. Teraz skup się na swoim oddechu – zauważ, jak wdychasz i wydychasz powietrze. 3 razy zrób głęboki wdech i wydech. Teraz na chwilę przenieś się myślami do swojego

ulubionego miejsca – gdziekolwiek ono jest. Zobacz je oczami wyobraźni. Zastanów się: jakie kolory widzisz? Jaka jest ich intensywność? Czy jakaś barwa przeważa? Jakiego koloru nie ma? Czy obserwujesz jakąś różnicę, kiedy masz dłużej zamknięte oczy? Gotowy? Gotowa? Otwórz oczy.

Działanie twórcze (20 minut)

Ćwiczenie składa się z 2 części. Prowadź uczniów etapami, dając im około 10 minut na każdą część ćwiczenia. Każdy uczestnik powinien mieć przygotowaną jedną kartkę A4 oraz kredki lub pisaki. Ćwiczenie opiera się na pracy na jednym zestawie kategorii. Proponujemy do wyboru 3 zestawy:

- MIASTO – NATURA
- SZKOŁA – PRZESTRZEŃ POZA SZKOŁĄ
- GRUPA – JA

Wybierz dla swojej grupy zestaw, który w tej chwili najbardziej do niej pasuje. Masz do dyspozycji 2 instrukcje. Uczniom, którym trudniej jest rozpocząć, daj dokładniejszą instrukcję. Pokieruj ich krok po kroku.

Rozdaj kartki A4 i kolorowe kredki lub pisaki.

Przekaż instrukcję do ćwiczenia. Czuwaj nad czasem. Po 10 minutach poproś uczniów o przeniesienie się na drugą stronę kartki i rozpoczęcie pracy nad drugim hasłem.

Weź kartkę papieru A4. Złóż ją na pół. Wybierz kolorowe kredki/pisaki. Będziesz pracował(a) na obu stronach złożonej kartki. Na pierwszej stronie postaraj się oddać kolorami i ekspresją to, jakie emocje budzi w tobie miasto/szkoła/grupa. Jak się czujesz, kiedy jesteś w tej przestrzeni. Druga strona posłuży do twojej refleksji nad tym, jak się czujesz– w naturze/ w przestrzeni poza szkołą/ sam(a) ze sobą. Posługuj się formami abstrakcyjnymi, linią, plamą, kształtem; to, co narysujesz, nie ma za zadanie niczego przypominać. Po rozłożeniu Twoje oba rysunki, niekoniecznie podobne do siebie, dadzą jeden obraz.

Instrukcja dla osób, którym trudniej jest wejść w temat:

> Jeśli trudno ci wczuć się w abstrakcję, zacznij od prostego skojarzenia. Może to być kształt, kolor, emocja lub obraz, który przychodzi ci do głowy. Nie musi być precyzyjny ani realistyczny, wystarczy, że będzie czymś, od czego zaczniesz. Wybierz jeden kolor lub jeden prosty kształt, który będzie twoją bazą. Nie myśl jeszcze o szczegółach ani o tym, jak to powinno wyglądać „na końcu". Trzymaj pędzel lub kredkę swobodnie i zacznij poruszać ręką po kartce. Nie planuj konkretnych form ani nie próbuj od razu rysować czegoś rozpoznawalnego. Ruch może być falujący, kręcący się, szybki lub powolny. Pozwól dłoni prowadzić cię intuicyjnie. Gdy poczujesz się bardziej swobodnie, możesz dodawać kolejne kolory, linie, plamy lub kształty. Możesz też powtórzyć to, co już masz. Ważne, aby nie oceniać, czy „ładnie wygląda". Abstrakcja nie ma reguł.

Refleksja grupowa (15 minut)

Po skończeniu ćwiczenia poproś uczniów i uczennice o rozłożenie kartki, tak by oba rysunki znalazły się obok siebie. Możesz zrobić to w formie wspólnej prezentacji, rozkładając prace na podłodze. Daj grupie minutę na zobaczenie wszystkich prac, następnie zaproś do rozmowy, pozwól jednak uczniom samodzielnie zdecydować, czy chcą się wypowiedzieć. Możesz ich zachęcić do rozmowy kilkoma pytaniami otwartymi, np.: „Co widzicie? Czy te rysunki łączy jakaś wspólna cecha? Jakie kolory dominują? Czym się różnią obie części? Czy coś was zaskakuje?".

W przypadku, gdy wywiąże się dłuższa rozmowa, możesz wspólnie z grupą wyobrazić sobie, które kolory z rysunków mogłyby znaleźć się na ścianie sali.

Zapytaj:

- Jakiego koloru użylibyście/użyłybyście, żeby łatwiej się skupić podczas pracy samodzielnej?
- A jaki kolor byłby dobry, gdy pracujecie razem, w grupie?

W przypadku szybkiego wykonania zadania refleksję grupową może poprzedzić praca w parach. Poproś uczniów, aby dobrali się w pary i pokazali sobie nawzajem swoje rysunki. Każdy uczeń ma 5 minut, aby opisać rysunek drugiej osoby. Podczas opisu należy skupić się wyłącznie na tym, co widać: na kolorach, liniach, kształtach i układzie elementów. Dopiero na końcu można powiedzieć, z czym dany obrazek się kojarzy, jakie robi wrażenie. Ważne, aby w opisie nie oceniać rysunku. Unikać słów typu „ładne", „brzydkie", „podoba się" czy „nie podoba się". Po upływie 5 minut role się zamieniają, a druga osoba opisuje rysunek partnera w ten sam sposób.

Podziękowanie i zaproszenie do kontynuacji (5 minut)

Na zakończenie powiedz:

> Dziękuję wam za skupienie i podzielenie się waszymi refleksjami. Jeśli macie ochotę, w domu możecie narysować swoją własną mandalę – czyli kompozycję w okręgu, która pokazuje wasz nastrój. Możecie też pobawić się formą – pognieść kartkę, podrzeć, wyciąć coś z niej, wykleić coś z papieru. Niech to będzie wasz sposób na opowiedzenie sobie samemu/samej, jak się czujecie. Zachęcam was do powtarzania dzisiejszego ćwiczenia w różne dni, szczególnie wtedy, kiedy czujecie się przytłoczeni emocjami i myślami.

Możesz też zaprosić grupę do innej prostej praktyki związanej z kolorem i kształtem, którą mogą wypróbować w domu.

Instrukcja zrobienia mandali w domu:

> Narysuj na kartce duże koło, tak jak potrafisz. Kształt koła pomaga w ujawnianiu emocji, które czujesz w danym momencie. To będzie punkt wyjścia dla twojej mandali. Wypełnij kształt dowolnymi figurami. To mogą być: linie, fale, punkty, kwiaty, figury geometryczne – co tylko przyjdzie ci do głowy. Wybieraj barwy, które pasują do twojego nastroju. Nie komponuj. W tej pracy ujawnią się twoje emocje. Dokończ i przyjrzyj się swojej mandali. Obejrzyj ją i zadaj sobie pytania: „Co mówi o moim nastroju? Co mi się w niej podoba? Jak się czuję, kiedy na nią patrzę?".



Fot. Krzysztof Marchlak

Kinga Nowak

Malarka, rzeźbiarka, absolwentka Wydziału Malarstwa ASP w Krakowie, gdzie od 2023 roku prowadzi pracownię malarstwa. Studiowała również w École Nationale Supérieure des Beaux-Arts w Paryżu. Jej obrazy znalazły się w opublikowanym w 2014 roku albumie *100 Painters of Tomorrow*, znajdują się również w kolekcjach Muzeum Narodowego w Krakowie, Zamku Królewskiego na Wawelu, Muzeum Fotografii w Krakowie, Muzeum Narodowego w Gdańsku, Galerii Bunkier Sztuki w Krakowie oraz w wielu kolekcjach prywatnych.

Anna Grajewska

Edukatorka kulturowa, menadżerka kultury i ekspertka ds. rozwoju społeczności. Pomaga instytucjom i firmom budować programy nastawione na rozwój ludzi poprzez kulturę. Prowadzi warsztaty szkoleniowe skierowane do kadr kultury z zakresu projektowania oferty kulturalnej i włączania do działań nowych grup. Facylituje proces budowania otwartej komunikacji w zespołach i grupach. Współtworzy Fundację A Sztuka?, która propaguje większą obecność sztuki w edukacji i codziennym życiu.

DŹWIĘK
Gram świat na nowo

Kamil Kruk, Katarzyna Kanowska

Założenia

Uczestnicy: uczennice i uczniowie, którzy znają się ze sobą i z nauczycielem

15–30 osób
Wiek: 13–19 lat
Czas: 45 minut

Cele

- Skoncentrowanie na wewnętrznych przeżyciach, wyobraźni i świadomym odbiorze muzyki jako narzędziu relaksacji i wyrazu.
- Uważne słuchanie i rozwijanie zdolności kojarzenia muzyki z emocjami, kolorami i formami plastycznymi.
- Tworzenie własnego obiektu dźwiękowego z materiałów recyklingowych i spontaniczna improwizacja – łączenie dźwięku z formą wizualną.
- Doświadczenie współtworzenia poprzez słuchanie, obserwowanie i wykonywanie wspólnie z innymi oraz dzielenie się refleksją lub milczeniem.

Uczniowie i uczennice podczas zajęć:

- nauczą się słuchać nie tylko dźwięków, ale także własnych emocji i wyobraźni;
- będą tworzyć spontanicznie i bez oceniania, poszukując sensu i piękna w prostych działaniach;
- doświadczą współpracy poprzez improwizację i wspólne tworzenie;
- rozwiną wrażliwość estetyczną, radość tworzenia i empatię wobec innych uczestników.

Metody pracy

- Metoda impresyjna – odbiór bez potrzeby analizy, oceny
- Percepcja słuchowa – słuchanie fragmentów utworów w różnych stylach muzycznych
- Interpretacja wizualno-słuchowa oraz ekspresja twórcza – swobodne rysowanie odczytanych figur, szkicowanie nakierowane na skojarzenia, metafory, porównania
- Praca warsztatowa / działania konstrukcyjne – tworzenie prostych quasi-instrumentów
- Improwizacja dźwiękowa indywidualna oraz zbiorowa – spontaniczne eksperymentowanie z brzmieniem, rytmem, fakturą wraz z nastawieniem na empatyczne słuchanie

Przed zajęciami

Przestrzeń: zwykła sala lekcyjna; dobrze, gdyby uczniowie mogli usiąść w kole.

Przygotuj:

- folie różnego rodzaju, np. płachtowe, aluminiowe, bąbelkowe, remontowe,
- puszki, butelki, woreczki z ryżem lub kaszą,
- taśmę klejącą (szeroką),
- papier (kartki A4),
- bibułę,
- kredki/pastele/flamastry,
- źródło dźwięku (komputer z dostępem do internetu i głośniki),
- 1–2 kilkuminutowe nagrania prezentujące szum morza, śpiew ptaków, spokojne dźwięki natury do snu i relaksu.

Co będziemy robić?

Przedstaw uczennicom i uczniom, co będziecie robić oraz kto jest współautorem tego scenariusza. Język komunikacji dopasuj do wieku uczestników – można mówić o zabawie dźwiękami, a można mówić o tworzeniu muzyki eksperymentalnej czy awangardowej.

> Na warsztatach posłuchasz różnych dźwięków i sprawdzisz, jak możesz je przełożyć na kolory i kształty. Zbudujesz swój własny „obiekt dźwiękowy” z prostych materiałów

i zagrasz na nim w grupowej improwizacji. Najważniejsze będzie doświadczenie i radość wspólnego tworzenia, a nie efekt końcowy.

Te aktywności zostały stworzone przez Kamila Kruka, kompozytora, teoretyka muzyki, wykładowcę, który uwielbia eksperymenty muzyczne, jednego z niewielu muzyków grających na pile koncertowej.

Przebieg

Trening uważności (3 minuty)

Czas tego ćwiczenia można potraktować elastycznie, dostosuj go do potrzeb swoich uczniów.

Przygotuj nagrania, które włączysz w trakcie ćwiczenia. Zaproś uczniów i uczennice, aby usiedli wygodnie na krześle lub w innym miejscu, gdzie mogą się zrelaksować. Spokojnym głosem przekazuj im instrukcje:

- Połóż stopy stabilnie na podłodze, oprzyj plecy, opuść ramiona.
- Zamknij oczy i poczuj, że możesz na chwilę odciąć się od tego, co cię rozprasza.
- Weź głęboki wdech nosem… i powoli wypuść powietrze ustami.
- Oddychaj spokojnie, bez pośpiechu.
- Słuchaj uważnie dwóch fragmentów dźwiękowych, które za chwilę popłyną z głośników.
- Wyobraź sobie, że jesteś w miejscu, które te dźwięki przedstawiają.
- Może poczujesz powiew wiatru na skórze, może ciepło słońca, może zapach roślin…
- Nie analizuj, co to jest. Po prostu tam bądź.
- Jeśli pojawią się myśli, pozwól im odpłynąć jak liściom na wodzie i wróć do słuchania.
- Pozostań w tym wyobrażeniu, aż muzyka ucichnie.

Włącz pierwsze nagranie, potem drugie. Możesz też zdecydować się tylko na jedno z nich.

Wprowadzenie (1 minuta)

> Spróbujemy dzisiaj na chwilę się zatrzymać, wsłuchać w siebie i innych. Zobaczymy, jak wiele można wyrazić dźwiękiem – nawet bez słów i bez nut. Dlatego posłuchacie różnych dźwięków i sprawdzicie, jakie wywołują w was obrazy, emocje i skojarzenia. Następnie spróbujecie przenieść te wrażenia na papier, nadać im kształty i kolory. Wreszcie sami staniecie się twórcami, zbudujecie bowiem własne źródła dźwięków, własne „instrumenty" – obiekty dźwiękowe, aby doświadczyć przyjemności zagrania na nich i stworzenia wspólnej muzycznej opowieści.

Działanie (36 minut)

Słuchanie muzyki i synestezyjne skojarzenia (6 minut)

Poproś, aby każdy wziął kartkę i coś do rysowania (mogą to być flamastry, kredki, pastele – niech każdy wybierze to, co lubi). Przekaż uczniom i uczennicom instrukcje:

> Usiądźcie wygodnie i przygotujcie się do słuchania. Za moment usłyszycie te same fragmenty dźwiękowe, co przed chwilą. Podczas słuchania nie oceniajcie – po prostu czujcie, a następnie pozwólcie dłoniom nanosić na kartkę kształty, figury. Nie muszą być niczym konkretnym, niech dłoń porusza się swobodnie. Nie zatrzymujcie się, nie poprawiajcie, to nie musi być „ładne", to ma być wasze. Pamiętajcie, że można wykorzystać jedną lub kilka kartek.

Ponownie włącz nagrania lub jedno z nich. Po zakończeniu muzyki zaproś uczniów do przyjrzenia się swojej pracy, niech odpowiedzą sobie na pytania: „Czy coś mnie zaskoczyło? Jakie emocje widzę w tej pracy?".

Budowanie „obiektów dźwiękowych" (15 minut)

Wyjaśnij uczniom, czym są obiekty dźwiękowe.

Obiekt dźwiękowy to przedmiot, który potrafi wydawać dźwięk, ale nie musi być prawdziwym instrumentem, jak gitara czy fortepian. Może być wykonany z różnych materiałów – np. z folii aluminiowej, bąbelkowej, papieru czy puszki. Ważne jest to, żeby mógł zabrzmieć – kiedy go uderzymy, potrząśniemy nim, zgnieciemy, potrzemy lub dmuchniemy w niego. Taki obiekt to quasi-instrument. Daje nam możliwość tworzenia brzmień, choć nie ma tradycyjnych strun, klawiszy czy strojenia na konkretnej wysokości dźwięku. W muzyce współczesnej obiekty dźwiękowe są sposobem na odkrywanie nowych, nietypowych dźwięków i są włączane do utworów muzycznych. Za chwilę każde z was zbuduje swój własny obiekt dźwiękowy, a potem użyjemy ich do stworzenia krótkiej improwizacji.

Zaproś uczniów, aby podeszli do stołu, gdzie leżą zgromadzone materiały. Zachęć do wypróbowania ich brzmienia.

Przed wami leżą różne materiały. Niech każde z was wybierze jeden lub kilka – dotknijcie ich, sprawdźcie, czy sągładkie, chropowate, miękkie czy sztywne... Potrząśnijcie, zgniećcie lub dmuchnijcie w nie i posłuchajcie, jakie wydają dźwięki. Następnie niech każda osoba weźmie kilka materiałów i sprawdzi, jak brzmią razem. Następnie niech każdy się zastanowi, jak je połączyć, by powstał wasz własny quasi-instrument.

A teraz zacznijcie sklejać, owijać, wiązać – tak, jak podpowiada wam wyobraźnia – i testujcie dźwięki na bieżąco: uderzajcie, pocierajcie, potrząsajcie, gniećcie, drapcie... Nie myślcie w tym momencie o jego wyglądzie, skupcie się na brzmieniu. Gdy poczujecie, że obiekt jest gotowy, połóżcie go przed sobą i przygotujcie się do kolejnego zadania. Pamiętajcie – tutaj nie ma żadnych ograniczeń. Wyobraźnia każdego z was jest ogromna i wyjątkowa. Możecie tworzyć wszystko, co przyjdzie wam do głowy. Nie bójcie się testować nowych pomysłów. To jest wasz własny dźwiękowy świat – bawcie się nim i odkrywajcie go po swojemu. W ten sposób powstaje muzyka eksperymentalna, awangardowa.

Improwizacja dźwiękowa do narysowanych przez uczniów figur, kształtów (8 minut)

Połączcie się w dwie lub trzy grupy i usiądźcie razem, tak aby każdy miał przed sobą swój obiekt dźwiękowy oraz obrazek, który narysował wcześniej podczas słuchania.

> Wspólnie wybierzcie kilka obrazków, które najbardziej wam się podobają lub które wydają się najciekawsze, najbardziej zróżnicowane. Może to być po jednym obrazku od każdej osoby, a może pokieruje wami inna intencja – decyzja należy do was. Gdy już wybierzecie, pomyślcie, jakie dźwięki można by do nich dopasować.

Można uczniom podpowiedzieć:

> Jeśli widzisz fale – pomyśl: jak zagrać szum morza? Jeśli widzisz coś ostrego lub kanciastego – może to będą rytmiczne, krótkie uderzenia, a jeśli na obrazku widnieją delikatne linie – może będą to ciche szelesty?
>
> A teraz spróbujcie je zagrać na swoich quasi-instrumentach. Możecie grać muzykę do swoich obrazków w dowolnej kolejności, możecie powtarzać niektóre brzmienia, przedłużać je lub skracać – wszystko zależy od waszej wyobraźni.

W tej części zajęć ważne jest, aby przygotować z uczniami słowniczek pojęć, którymi warto się posługiwać, a których lepiej unikać podczas oglądania, a następnie słuchania. Unikajmy słów takich jak: „ładny", „brzydki", „fałszuje", „głupi". Lepiej poprowadzić dyskusję opartą na obserwacji, a nie ocenie (np. „metaliczny", „szorstki", „rytmiczny", „cichy").

Grupowa improwizacja (7 minut)

Zaproś grupy do zaprezentowania swoich dźwięków w takiej formie, w jakiej będą chcieli. Nie wszyscy czują się komfortowo, występując przed resztą klasy, dlatego niech wybiorą, czy chcą zagrać swoją sekwencję, a inni będą w tym czasie słuchali, czy też wszystkie grupy grają równocześnie, budując atmosferę tła (ambient), a może ustalićie kolejność poszczególnych sekcji. To zależy od was.

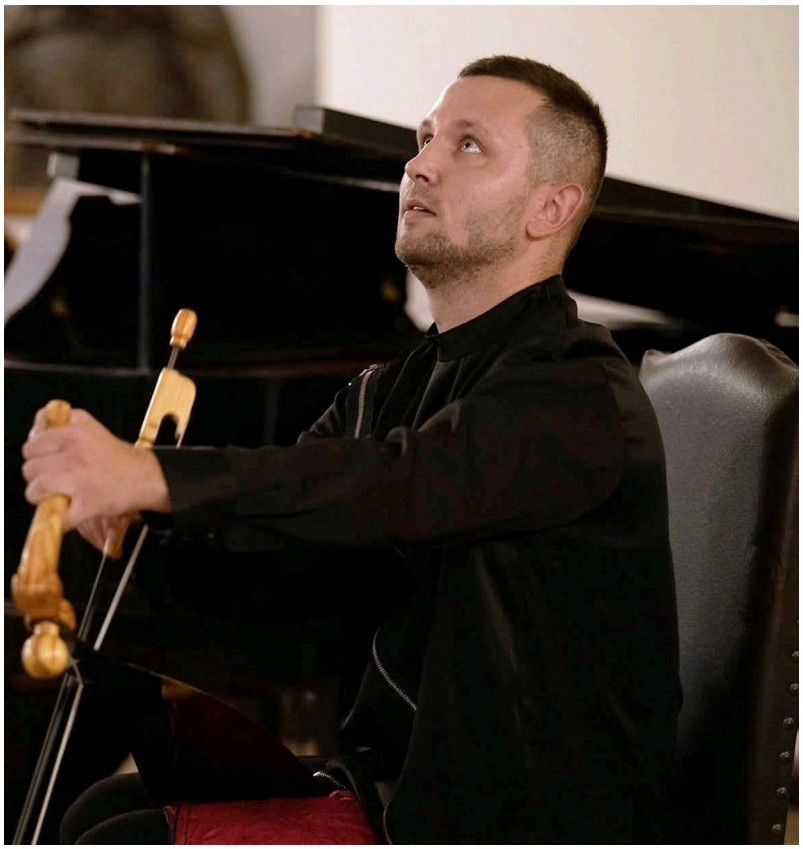
Można też w następnym kroku spróbować improwizować zbiorowo, aby wszyscy stali się orkiestrą. Jedna osoba staje się wtedy dyrygentem, który wskazuje, która grupa lub nawet osoba ma grać w danym momencie.

> Pamiętajcie, tu nie ma złych dźwięków! Każdy pomysł jest wyjątkowy, a to, co zagracie, jest niepowtarzalne. Im uważniej będziecie słuchać innych, tym ciekawszy powstanie efekt. Bawcie się dźwiękiem i wspólnym improwizowaniem – ciesząc się tym, co razem tworzycie. Opisujcie, ale nie oceniajcie. To nie jest sprawdzian muzyczny, nie ma tu błędów. Nie komponujemy symfonii, tylko badamy brzmienie.

Podsumowanie i podziękowanie (5 minut)

Zaproś uczniów do zajęcia wygodnego miejsca.

> Usiądźcie wygodnie, połóżcie swoje obiekty dźwiękowe przed sobą i zamknijcie oczy. Weźcie spokojny wdech... i powoli wypuśćcie powietrze. Poczujcie, jak po całej zabawie i graniu wasze ciała stopniowo się rozluźniają. Pomyślcie o wszystkich dźwiękach, które dzisiaj usłyszeliście i które sami stworzyliście. Może któryś szczególnie wam się spodobał? Może któryś był zaskakujący?
>
> Zatrzymajcie w sobie to wrażenie, tak jakbyście robili zdjęcie w swojej pamięci. Teraz przez chwilę posiedźcie w ciszy i pozwólcie swoim myślom płynąć wolno, a jeśli któraś z nich będzie chciała zostać – po prostu ją przyjmijcie.
>
> [Pauza na ciszę: 20–30 sekund)]
>
> Kiedy poczujecie, że chcecie się podzielić tym, co zapamiętaliście lub co poczuliście, możecie powiedzieć o tym klasie. Możecie też zachować wrażenia tylko dla siebie.
>
> Dziękuję wam za dzisiejszą wspólną dźwiękową podróż. Pamiętajcie – dźwięki są wszędzie wokół was, a wy możecie je zauważyć, bawić się nimi i tworzyć z nich coś wyjątkowego, kiedy tylko zechcecie, bo muzyka nie ma granic.



Fot. A. Chojnacka

Kamil Kruk

Kompozytor, teoretyk muzyki, multiinstrumentalista. Ukończył z wyróżnieniem Akademię Muzyczną im. Krzysztofa Pendereckiego w Krakowie, gdzie uzyskał też stopień doktora sztuki. Laureat licznych nagród w konkursach kompozytorskich i stypendialnych. Obecnie pracuje w Instytucie Muzyki na Wydziale Artystycznym Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie oraz w Zespole Szkół Muzycznych im. Oskara Kolberga w Radomiu. Lubi wędrować po lasach (szczególnie na szlakach bieszczadzkich), tańczyć tango argentyńskie i czytać biografie artystów.

Katarzyna Kanowska

Polonistka i pedagożka teatru, specjalistka ds. wsparcia rozwoju eduliderów w fundacji Teach for Poland, przedsiębiorczyni. Od lat współpracuje z trzecim sektorem jako ekspertka ds. edukacji i kultury. Autorka scenariuszy zajęć w oparciu o metody pedagogiki teatru, autorka i współautorka publikacji metodycznych, książek dla maturzystów oraz webinarów szkoleniowych. Właścicielka trzech kotów i psa, pasjonatka gór, teatru i ogrodnictwa.

TEATR
„Świat jest teatrem…”

Dominika Bednarczyk-Krzyżowska,
Wojciech Rzehak

Założenia

Uczestnicy: uczennice i uczniowie, którzy znają się ze sobą i z nauczycielem

15–30 osób
Wiek: 13–19 lat
Czas: 45 minut

Cele

Uczniowie i uczennice podczas zajęć:

- rozwiną kompetencje miękkie w zakresie uważności oraz współpracy w grupie, szczególnie w obszarach komunikacji niewerbalnej oraz różnicowania intensywności przekazu;
- udoskonalą umiejętność słuchania oraz koncentracji i uważności na drugiego człowieka, poćwiczą też refleks;
- zwiększą świadomość w obszarze możliwości dochodzenia do dobrostanu funkcjonowania bez nadmiaru bodźców (wykształcą w sobie dobre nawyki, by osiągnąć efekt odbodźcowania poprzez skupienie się na tu i teraz).

Metody pracy

- Praca w zespole
- Ćwiczenia ruchowe / ekspresyjne
- Dialog z uczniami w oparciu o doświadczenia

Przed zajęciami

Przestrzeń: sala umożliwiająca swobodne przemieszczanie się na powierzchni kilku/ kilkunastu metrów kwadratowych, wyposażona w krzesła dla każdego uczestnika.

Elementem wyposażenia sali mogą być materace, na których uczestnicy mogliby usiąść/ położyć się w pierwszej fazie zajęć.

Co będziemy robić?

Przedstaw uczennicom i uczniom, co będziecie robić oraz kto jest współautorem tego scenariusza.

> Na zajęciach zamienimy klasę w prawdziwą scenę. Będziemy ćwiczyć uważność, refleks i współpracę, wykorzystując proste zadania aktorskie i ruchowe. Spróbujemy „złapać pstryk", zareagować błyskawicznie na komendy, a na koniec stworzymy „maszynę do pisania", w której każde z nas będzie miało swoją ważną literę. To będzie czas zabawy, twórczości i odkrywania siebie nawzajem – bez rywalizacji, za to z dużą dawką energii i śmiechu.
>
> Współautorką scenariusza jest Dominika Bednarczyk-Krzyżowska, aktorka krakowskiego Teatru im. Juliusza Słowackiego, znana z wybitnych kreacji m.in. w *Dziadach* czy w *Weselu* (oba spektakle w reżyserii Mai Kleczewskiej), a ostatnio w *Pokoju* (reż. Roman Talarczyk, na podstawie tekstu Szczepana Twardocha).

Przebieg

Trening uważności (3–5 minut)

Skup na sobie uwagę uczestników. To pierwsza faza warsztatów, od niej zależy powodzenie przedsięwzięcia. Zgodnie z fundamentalną zasadą mindfulness celem tej fazy zajęć jest sprawienie, by uczestnicy skoncentrowali swą uwagę na obecnej chwili, dążąc do świadomego jej przeżycia.

> Przed nami spotkanie warsztatowe. Zajmijcie dowolne miejsce. Siądźcie wygodnie, połóżcie się, przyjmijcie pozycję, która wam najbardziej odpowiada. Wyciszmy się przez minutę, odrzućmy wszystko, co na zewnątrz, skoncentrujmy się na bieżącej chwili. Nic nie mówcie, po prostu bądźcie.

Uczestnicy przez około 60 sekund siedzą (leżą, kucają, stoją) w wybranych przez siebie pozycjach, zachowując milczenie, choć

mogą zdarzyć się jakieś komentarze, żarty... Możesz wtedy przedłużyć ćwiczenie o kilkadziesiąt sekund. Pamiętaj, że istotą tego zadania jest pozwolenie uczestnikom, by skupili się na przeżywaniu chwili, a jednocześnie – by oczyścili umysły.

Upewnij się, że uczestnicy podjęli próby skupienia się na sobie, że się koncentrują. Mogą zdarzyć się próby zakłócenia tego zadania, nie reaguj gwałtownie, większość na pewno w jakimś stopniu się wyciszy.

Wprowadzenie + „co będziecie robić?" (maksymalnie 3 minuty)

Przypomnij uczestnikom warsztatów, że zajęcia nie są współzawodnictwem, nikt nie będzie oceniany. Wytłumacz, czym będziecie się dzisiaj zajmowali. Upewnij się, że wszyscy zrozumieli zasady.

> Pamiętajcie, że nie współzawodniczymy, a to znaczy, że nie ma zwycięzców ani przegranych. Nie jesteśmy tu, by się nawzajem oceniać. Najważniejsze jest doświadczenie. Zapewne jesteście ciekawi, co będziecie robić. Otóż dzisiaj przede wszystkim będziemy ze sobą i dla siebie. William Szekspir napisał w komedii *Jak wam się podoba* takie słowa: „Świat jest teatrem, aktorami ludzie, którzy kolejno wchodzą i znikają". Dzisiaj uczynimy nasz świat sceną, na której wszyscy zagramy, poznając lepiej samych siebie. Czy zrozumieliście moje słowa?

Kontroluj, czy uczestnicy rozumieją twoje słowa. To ważne, by uświadomili sobie, że będą się bawić, odgrywać role, ale nie uczestniczą w zawodach.

Działanie (około 30 minut)

PSTRYK, czyli koncentracja/uważność/refleks (około 4 minut)

Uczestnicy ustawiają się w kole i podają sobie nawzajem tzw. pstryk, czyli pstryknięcie palcami (całe ćwiczenie może trwać około 15–20 rund).

Podaj wybranej przez siebie osobie „pstryk", ta osoba musi go odebrać i podać dalej. Ponieważ uczestnicy są ustawieni w kole, najlepiej, by podawać „pstryki" po kolei – zacznij np. od uczestnika po twojej lewej stronie, tak by „pstryki" przekazywane były zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara.

Ponieważ nie wszyscy potrafią pstrykać palcami, można wybrać inny wariant tej zabawy. Uczestnicy mogą albo podawać sobie nawzajem jakiś przedmiot (np. niewielką gumową piłkę, ale może być to nawet but), albo udawać, że podają sobie jakiś przedmiot (lekki, ciężki, ogromny lub malutki – co podpowie wyobraźnia).

Ważne jest, by podaniu „pstryka", prawdziwego lub wyimaginowanego przedmiotu, towarzyszyło za każdym razem wypowiedzenie przez podającego słowa „pstryk". Ten element może też wywołać sporo śmiechu – uczestnicy mogą za każdym razem zmieniać intonację albo wysokość głosu (w zależności od rodzaju przekazywanego „pstryka").

Kiedy wszyscy uczestnicy opanują istotę ćwiczenia, możesz dodawać kolejne utrudnienia, czyli zadania aktorskie, nazywając każde kolejne zadanie związane z „pstrykiem", np.:

Podaj „pstryk", jakbyś podawał(a) coś:

- delikatnego, kruchego (słowo „pstryk" wypowiedz w tym przypadku delikatnie, czule),
- ciężkiego (słowo „pstryk" wypowiedz z wysiłkiem, jakbyś dźwigał wielki ciężar),
- gorącego (słowo „pstryk" wypowiedz ostrzegającym głosem, szybko, bo parzy),
- śmierdzącego (słowo „pstryk" wypowiedz z obrzydzeniem, marszcząc nos, błyskawicznie pozbywając się problemu),
- w „slow motion" (słowo „pstryk" wypowiedz w tym przypadku, rozciągając samogłoskę „y" przez długi czas).

Jeśli forma ćwiczenia spodoba się uczestni(cz)kom, możesz dodać modyfikację: niech sami wymyślają intencję, z jaką chcieliby podać „pstryk". Tu pojawić się mogą bardzo różne propozycje, uczestnicy mogą odgrywać np.:

- podawanie różnych przedmiotów (malutkich, ogromnych, ciężkich, ulotnych),
- różne rodzaje ruchu (toczenie, przerzucanie, kopanie),
- różne emocje (radość, ulgę, miłość, złość, niechęć).

Upewnij się, że wszyscy mają okazję przekazania „pstryka", możesz też docenić szczególnie nowatorskie, interesujące rozwiązania. Pamiętaj, że dla jednych ćwiczenie jest okazją do śmiechu, dla innych do wykrzyczenia emocji – w obu przypadkach pełni funkcję oczyszczającą.

CHODZENIE W KOLE i reagowanie na komendę, czyli koncentracja/refleks (około 7–8 minut)

Uczestnicy rozchodzą się po sali i przemieszczają w dowolnych kierunkach, każdy w swoim tempie. Mają jedno zadanie: reagować na komendy prowadzącego. Wyjaśnij, że na hasło „prąd" wszyscy wykonują ruch otrzepujący całego ciała. Podawaj komendy, powtarzając w tej samej kolejności:

- stój,
- klaszcz,
- skacz,
- kucnij,
- usiądź na krześle.

Początkowo podawaj je powoli, potem coraz szybciej. W pewnym momencie zacznij zmieniać kolejność komend, co wymusi na uczestni(cz)kach skupienie się na słuchaniu i większą koncentrację. Kiedy zrozumieją, na czym polega ćwiczenie, rzuć hasło „prąd", które sprawi, że wszyscy wykonują ruch otrzepujący całego ciała (daje efekt rozluźnienia).

Kontroluj przebieg ćwiczenia szczególnie w zakresie bezpieczeństwa uczestników. Uważaj, by np. siadanie na krześle nie wiązało się z rywalizacją, przepychaniem. To zadanie doskonale się sprawdza jako rodzaj dynamicznej zabawy z mnóstwem śmiechu i radości z popełnianych błędów, które nie niosą za sobą żadnych negatywnych konsekwencji.

MASZYNA DO PISANIA, czyli poprawienie zdolności koncentracji, poprawa wydajności pamięci, poczucie rytmu, gra zespołowa, słuchanie partnera (około 15 minut)

Posadź uczestników na krzesłach w półkolu, jeden obok drugiego. Następnie wskaż pierwszego (skrajnego) z uczestników i przyporządkuj mu literę A.

> Jesteś literą A.

Kolejnemu uczestnikowi przyporządkuj literę Ą, następnemu B, kolejnemu C i tak dalej. Posuwając się ku kolejnym uczestnikom, rozdziel wszystkie litery polskiego alfabetu (A, Ą, B, C, Ć, D, E, Ę, F, G, H, I, J, K, L, Ł, M, N, Ń, O, Ó, P, R, S, Ś, T, U, W, Y, Z, Ź, Ż). Najprawdopodobniej osób będzie mniej niż jest liter w alfabecie, zatem niektórym przydziel więcej niż jedną literę.

Wybierz jakieś zdanie – może być wymyślone przez ciebie, może być cytatem z książki, może być znanym przysłowiem…

> Litwo! Ojczyzno moja! ty jesteś jak zdrowie:
>
> Ile cię trzeba cenić, ten tylko się dowie, kto cię stracił…

Poproś uczestników, by powtórzyli je kilkakrotnie (najpierw chórem, potem każdy sobie) i dobrze zapamiętali. Następnie daj znak rozpoczęcia ćwiczenia.

Uczestnicy zaczynają literować to zdanie w ten sposób, że ten, któremu przydzielono daną literę, wstaje z krzesła i głośno ją wypowiada. Na koniec każdego słowa wszyscy wstają i klaszczą dwa razy w dłonie.

Ważne: literowanie powinno być regularne, brzmieć jak przepisywanie tekstu przez wykwalifikowaną maszynistkę. Zwróć uwagę na uczestników dyslektycznych, udziel im wsparcia (możesz nimi w pewnym stopniu „dyrygować", wskazywać, kiedy mają zaprezentować swoją literkę).

Możesz wprowadzić kilka wariantów ćwiczenia, decydując o czasie jego trwania.

Wariant 1: Maszyna jest niema. Ćwiczenie przebiega tak samo, ale uczestnicy przypisani do poszczególnych liter jedynie wstają, nie wypowiadają litery na głos.

Wariant 2: Literowanie jest wpisane w jakąś wymyśloną sytuację – może np. przebiegać bardzo cicho, ponieważ obok śpi małe dziecko; może też przebiegać wyjątkowo szybko, ponieważ biuro zaraz będzie zamknięte; może wreszcie mieć przebieg drażniąco powolny i monotonny, ponieważ tekst jest wciąż ten sam.

Pamiętaj, żeby ostatnie zdanie tego ćwiczenia brzmiało:

> Moi drodzy, kończymy ćwiczenia!

Niech to będzie przejście do modułów kończących spotkanie.

Podsumowanie i podziękowania (7 minut)

Podsumuj zajęcia, zadaj każdemu z uczestników trzy pytania kontrolno-sprawdzające:

- Jak się czujesz po zajęciach?
- Który element zajęć był dla ciebie najbardziej przydatny?
- Co z tych warsztatów zabierasz ze sobą?

Podziękuj uczestnikom warsztatów, doceń ich wysiłek oraz kreatywność.



Fot. Michał Ramus, Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie

Dominika Bednarczyk-Krzyżowska

Aktorka teatralna i filmowa związana z Teatrem im. Juliusza Słowackiego w Krakowie. Zagrała tutaj m.in. w: *Śniadaniu u Tiffany'ego* w reż. Pawła Miśkiewicza, *Księciu Niezłomnym* w reż. Andrzeja Pawłowskiego, *Czarodziejskiej górze* w reż. Barbary Sass, a kreacja Konrada w *Dziadach* Mai Kleczewskiej przyniosła jej wiele nagród i wyróżnień. Wystąpiła w licznych spektaklach Teatru Telewizji. Ma na swoim koncie role filmowe m.in. w *Liście Schindlera* Stevena Spielberga, *Spisie cudzołożnic* Jerzego Stuhra, *Ono* Małgorzaty Szumowskiej i *Wspomnieniu lata* Adama Guzińskiego.

Wojciech Rzehak

Scenarzysta, polonista, edukator. Kierownik działu edukacji w Teatrze im. Juliusza Słowackiego w Krakowie. Od urodzenia związany z Krakowem, ostatnio dość często bywa w Warszawie, choć wolałby gdzieś nad morzem, na Półwyspie Helskim. Ukończył filologię polską na Uniwersytecie Jagiellońskim, przez wiele lat był polonistą m.in. w krakowskim V LO im. A. Witkowskiego oraz wicedyrektorem jednej ze szkół niepublicznych. Prowadzi kanał edukacyjny „Ponury Polonista" na YouTube.

SŁOWO
Między słowami

Małgorzata Konieczna, Maja Dobkowska

Założenia

Uczestnicy: uczennice i uczniowie, którzy znają się ze sobą i z nauczycielem

15–30 osób
Wiek: 13–19 lat
Czas: 45 minut

Cele

Uczniowie i uczennice podczas zajęć:

- uruchomią zmysły w twórczym działaniu;
- otrzymają przestrzeń na zabawę i eksplorowanie, bez oczekiwania efektu;
- otrzymają przyzwolenie na swobodną osobistą wypowiedź – osobistą, ale bez konieczności nadmiernej ekspozycji i odsłonięcia się;
- przetrenują giętkość i oryginalność myślenia, łącząc swobodnie różne tematy;
- poznają założenia kierunków i nurtów w sztuce, które w mniejszym lub większym stopniu opierają się na przypadkowości, losowości lub braku pełnej kontroli artysty (np. surrealizm, dadaizm czy ready-made).

Metody pracy

- Miniwykład
- Samodzielna praca plastyczno-umysłowa
- Prezentacja efektów
- Wspólna grupowa refleksja

Przed zajęciami

Przestrzeń: zaaranżuj przestrzeń tak, by wszyscy mogli siedzieć wokół wspólnego dużego stołu. Zyskasz dzięki temu:

- swobodną atmosferę do dyskusji, rozmów, pokazywania sobie nawzajem swoich „odkryć",
- swobodny dostęp każdego do różnorodnych gazet,
- poczucie, że ta lekcja wygląda inaczej niż pozostałe. Nie jest nastawiona na przekaz nauczyciel–uczeń, ale na wymianę myśli, zabawę i bycie razem. Siedząc razem przy stole, nie oceniamy się, nie musimy spełniać niczyich oczekiwań, możemy zachowywać się swobodniej.

Jeśli to możliwe, zsuń ławki w jeden duży stół lub wyspy. Ułatwi to dzielenie się gazetami i stworzy atmosferę warsztatu redakcyjnego.

Przygotuj:

- rozmaite gazety w dużej ilości. Najlepiej, by były to druki różnego rodzaju. Przygotowanie gazet tylko jednego typu (np. reklamowych) może skutkować mniej ciekawym przebiegiem ćwiczeń. Gazet powinno być co najmniej tyle, ile osób (najlepiej więcej). Przy układzie wspólnego stołu gazety można zgromadzić na jego środku. W innych układach warto zaaranżować „magazyn" z gazetami na wolnej ławce,
- nożyczki do papieru dla każdej osoby,
- kleje w sztyfcie (co najmniej 1 na 3 osoby),
- kartki A4, blok techniczny, kolorowe arkusze A4, papiery do origami, bloki papierów z kolorowym patternem – w ilości pozwalającej osobom uczestniczącym w lekcji na swobodny wybór wzoru / koloru,
- wydruk załączonej karty pracy (kilka sztuk dla osób chętnych) – zał. 3,
- nieprzezroczysty worek lub pojemnik, z którego łatwo można losować słowa,

- sprzęt audio lub głośniki do odtworzenia muzyki,
- dowolną spokojną, relaksacyjną muzykę,
- opcjonalnie: komputer z dostępem do internetu, rzutnik, ekran do pokazania przykładów.

Co będziecie robić?

Przedstaw uczennicom i uczniom, co będziecie robić.

> Lekcja polega na robieniu kolaży słownych poprzez swobodne łączenie ze sobą słów z gazet.

Przebieg

Trening uważności (5 minut)

Zaproponuj uczniom ćwiczenie początkowe, budujące uważność. Poproś, by każda osoba wybrała sobie kartkę w dowolnym kolorze i przygotowała nożyczki. Następnie włącz muzykę i poproś, by przez 2 minuty każdy spontanicznie wyciął kształt chmury. Istotne, by odbywało się to intuicyjnie – to znaczy bez wcześniejszego planowania, szkicowania, precyzowania. Chodzi o sam ruch prowadzenia nożyczek i proces wyłaniania się ciekawego kształtu. Jeśli uczniowie chcą, mogą nawet zamknąć oczy na czas wycinania i dać się zaskoczyć kształtem chmury, która finalnie powstanie.

Jeśli zechcecie, możecie wycięte chmury nakleić na wspólny arkusz papieru, by zachwycić się różnorodnością kształtów.

Wprowadzenie (5–15 minut)

Zacznij od wprowadzenia prostych zasad:

- Powiedz uczniom, że zajęcia będą opierać się na swobodnej zabawie. Choć będzie kilka porządkujących instrukcji, każdy może wykonać zadanie na swój sposób i w swoim tempie, a co nie jest zabronione, jest dozwolone.

- Wspomnij, że to, co będziecie robić, nie służy efektowi, ale poznaniu metody, która być może okaże się pomocna w redukcji stresu, natłoku myśli czy przebodźcowania.

- Obiecaj, że efekty pracy będą prezentować jedynie ci, którzy zechcą. To, co zaprezentują, nie będzie poddane ocenie ani krytyce.

Wprowadź autorkę scenariusza:

> To, co będziemy dziś robić, zaproponowała dla was artystka Gosia Konieczna, którą możecie znać z profilu Wycinki w Termosie. Narzędziem pracy Gosi są nożyczki. Używa ich do wycinania z gazet słów, które łączy na nowo w przewrotny i dający do myślenia sposób. Jej prace chyba przemawiają do innych, bo jej profil śledzi już 153 000 osób. Ale chyba najważniejsze, że podobają się jej samej. Mówi o tym tak:
>
> „Pamiętam, że był zimowy wieczór, wzięłam nożyczki w ręce, zaczęłam z gazet wycinać słowa i układać wiersze – nie zachwyciły mnie, ale bardzo mnie to odprężyło. Zaczęłam tę formę skracać, aż doszłam do dwóch wersów. Była to dla mnie forma autoterapii. To mnie odpręża do dziś, układa moje myśli, emocje".

Jeśli masz taką możliwość, wyświetl wybrane przez ciebie wycinki na tablicy lub ekranie.

Jeśli chcesz, opowiedz więcej o metodzie kolażu, pokazując przykłady w internecie. Możesz uwzględnić:

- kontekst sztuki (dadaiści, surrealiści, wiersze z kapelusza, ready-made'y itd.),

- kontekst mózgu – stymulacja obu półkul mózgu (lewa półkula angażuje się w analizowanie, kompozycję, strukturę. Prawa półkula – w intuicję, obrazy, kolory. Kolaż pobudza zrównoważoną aktywność mózgu, co wspiera regenerację psychiczną),

- kontekst kreatywności – kwestionowanie status quo, eksplorowanie, „co by było gdyby", świadome łamanie zasad logiki, gramatyki itd. – to zawsze działało na sztukę ożywczo...

Działanie (około 25 minut)

Wycinanie słów (około 10 minut)

Podaj uczniom i uczennicom instrukcję:

> W gazetach, które macie przed sobą, szukajcie słów lub zwrotów, które was zaintrygują, spodobają się wam lub zwrócą waszą uwagę. A kiedy je znajdziecie – wytnijcie je. Zadbajcie, by pula była różnorodna i zawierała różne części mowy (czasowniki, rzeczowniki, przymiotniki w dowolnym przypadku gramatycznym) i kilka haseł. Niech każda osoba zgromadzi co najmniej 15 wycinków o różnej tematyce – to mogą być hasła reklamowe, tytuły artykułów, fragmenty wypowiedzi w dowolnej graficznej formie i wielkości.
>
> Bawcie się tym, słowa nie muszą być na żaden temat, niech to będą słowa, które wam się podobają, które np. kojarzą się z czymś przyjemnym, których brzmienie wam się podoba lub które nazywają bliskie wam emocje, stany i rzeczy.

Wycięte słowa wrzućcie do wspólnego worka i wymieszajcie.

Łączenie słów (około 10 minut)

Każdy losuje garść słów ze wspólnego worka (jeśli uczniowie pracują w ławkach, można też po prostu wymienić słowa pomiędzy osobami w ławce).

Z wylosowanych słów uczestnicy układają kolaż, który im się podoba – to może być krótki tekst, zdanie, opowieść. Korzystają wyłącznie ze słów, które wylosowali.

Zaproś uczniów do szukania nieoczywistych połączeń. Do łamania zasad logiki, szukania metafor. Kolaże mogą być żartobliwe, dziwne, niesztampowe, niepokojące. Jedyne, co jest niedopuszczalne, to obrażanie – czy to kogoś personalnie, czy jakiejś grupy osób.

Kolaż stworzony ze słów/fragmentów układających się w dosłowny i zrozumiały przekaz też będzie w porządku – zaznacz, że na ostateczny kształt kolażu wpływa nie tylko kreatywność i twórcza otwartość uczniów, ale także losowość: uczniowie korzystają

z tego, co przypadkowo trafiło w ich ręce. Mieli wpływ na wybór słów, które wycięli samodzielnie, ale kolaż jest już efektem wyborów całej grupy, więc można uznać, że wszyscy są poniekąd współautorami każdego z kolaży.

W żadnym wypadku nie poprawiaj pomysłów uczniów ani ich nie krytykuj. Możesz zapytać o sens lub o to, jak uczeń rozumie stworzoną przez siebie metaforę. Nie rób tego jednak w sposób opresyjny. Niech kieruje tobą wyłącznie ciekawość! Jeśli uczeń wpada wyłącznie na sztampowe połączenia słów, zachęć do odważniejszych poszukiwań, ale nie naciskaj. Być może dla niego właśnie to z pozoru banalne zdanie jest wyrazem czegoś ważnego.

Dodatkowe zasady:

- Nie trzeba wykorzystać wszystkich słów.
- Można wymieniać słowa pomiędzy sobą. Zaproponuj: „Jeśli znalazłeś(-łaś) ciekawe słowo, które nie pasuje do twojego pomysłu, połóż je na środku stołu dla innych". To buduje współpracę zamiast rywalizacji.
- Słowa każdy przykleja na ozdobną kartkę w dowolny sposób, tworząc w ten sposób swój unikatowy kolaż.
- Jeśli ktoś ma ochotę, może dodać do swojego słownego kolażu obraz/ilustrację.

Prezentacja (około 5 minut)

Chętne osoby czytają na forum swoje kolaże. Jeśli starczy wam czasu, można też zrobić prezentację w formie miniwystawy.

Podsumowanie i podziękowanie (10 minut)

W ramach podsumowania warto zaprosić uczniów do podzielenia się refleksją:

- Jak się czujesz?
- Co ci to ćwiczenie dało?
- Co zabierasz ze sobą?

Możesz podsumować lekcję, nawiązując do pojęcia *flow*:

> Tworzenie kolażu może prowadzić do tzw. przepływu (*flow*) – stanu głębokiego skupienia, gdy traci się poczucie czasu i zanika napięcie. To stan, który psycholodzy łączą z wysoką satysfakcją i relaksem. Jest on przyjemny. [Uczniowie mogą podać swoje przykłady, kiedy go odczuwają]. Każde z was może wprowadzić się w ten stan, choć dla każdego będzie to prawdopodobnie związane z innym rodzajem działania. Warto eksplorować, poszukiwać swojego *flow* i dawać sobie na nie czas. Tu na lekcji czas był ograniczony – jeśli chcecie kontynuować przygodę z kolażem, możecie wziąć to zdanie i spróbować je dokończyć w dowolny sposób.

Zachęta do dalszych działań

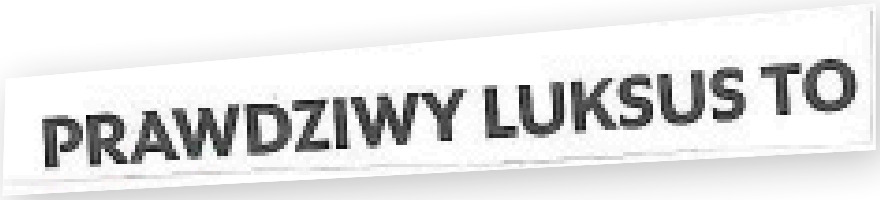
Jeśli lekcja była dla uczniów atrakcyjna, zachęć ich do dalszych zabaw ze słowem w roli głównej i udostępnij chętnym materiały do pracy własnej.

Na dodatkowej karcie pracy znajdują się wycięte z czasopism początkowe lub końcowe części zdań, które należy uzupełnić słowami samodzielnie znalezionymi i wyciętymi z gazet tak, by połączone ze sobą tworzyły całość.

Proponowane fragmenty inspirują do refleksji na tematy spójne z intencją lekcji – szukanie spokoju, równowagi, odwołanie do wartości, stworzenie przestrzeni do autorskiej, kreatywnej wypowiedzi.

Podziękuj uczniom za wspólny twórczy czas i dobrą atmosferę (jeśli taka była).

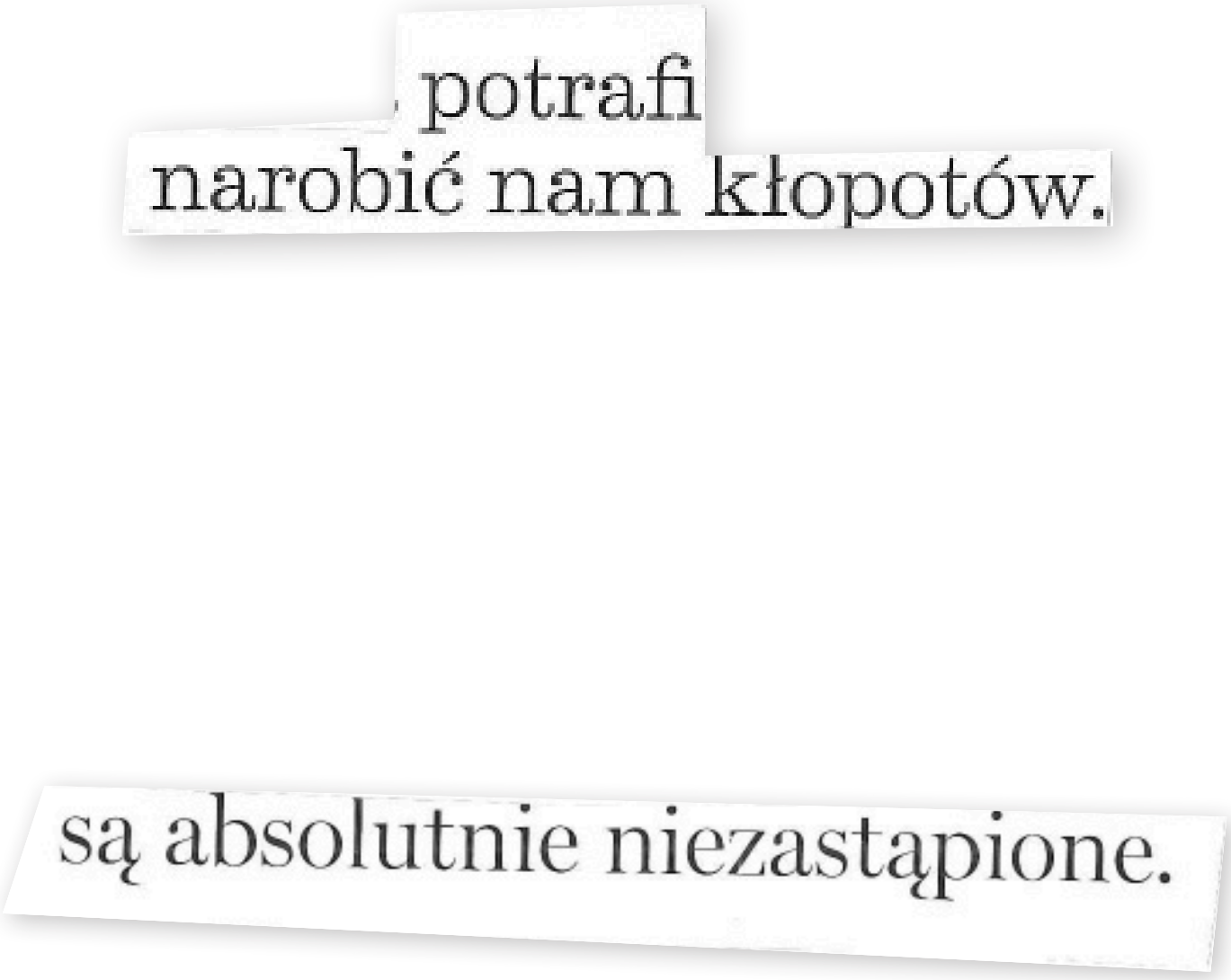




Małgorzata Konieczna | WYCINKI W TERMOSIE



Małgorzata Konieczna | WYCINKI W TERMOSIE



Małgorzata Konieczna | WYCINKI W TERMOSIE



Fot. Magdalena Konik-Machulska

Małgorzata Konieczna

Autorka minimalistycznych „Wycinków w termosie", czyli kolażowego projektu zapoczątkowanego w mediach społecznościowych (około miliona odsłon miesięcznie). Miłośniczka sztuki wyrazów i recyklingu sensów. Tworzyła kolaże m.in. dla „Przekroju", „Zwierciadła" i „Pisma". Współpracuje z magazynem „Newsweek Psychologia", a jej prace znalazły się w podręczniku do nauki języka polskiego wydawnictwa Nowa Era jako współczesny przykład sztuki aforyzmu. Prowadzi warsztaty kolażu słownego wszędzie tam, gdzie wartością są kreatywność i otwarty umysł.

Maja Dobkowska

Edukatorka, trenerka, animatorka kultury, reżyserka teatru amatorskiego i autorka książek dla dzieci. Pracuje w Małopolskim Instytucie Kultury w Krakowie, a po godzinach zarządza kreatywnością własną i cudzą. Realizuje się w projektach z pogranicza edukacji i kultury, współpracy z młodzieżą i w ukochanym programie Odyseja Umysłu. Entuzjastka spacerów po Lesie Wolskim oraz małych wspólnot.

MALARSTWO
Malowanie żywiołem: obserwuję – wybieram – tworzę

Marcin Koleśnik, Katarzyna Kanowska

Założenia

Uczestnicy: uczennice i uczniowie, którzy znają się ze sobą i z nauczycielem

15–30 osób
Wiek: 13–19 lat
Czas: 45 minut

Cele

- Rozwijanie umiejętności aktywnego postrzegania i opisu zjawisk.
- Kształcenie postawy twórczego nadawcy – od obserwacji do decyzji.
- Rozwijanie umiejętności i przyjemności tworzenia z ograniczonych i niedoskonałych materiałów.

Uczniowie i uczennice podczas zajęć:

- nauczą się świadomie obserwować otaczający świat i opisywać go z użyciem prostego, precyzyjnego języka oraz podstawowych pojęć estetycznych;
- będą mieli okazję przejść przez trzy etapy: obserwacja – decyzja – kreacja, aby świadomie dokonywać wyborów estetycznych i funkcjonalnych, a następnie doświadczyć tworzenia, które jest procesem podejmowania decyzji, a nie tylko ekspresji. W ten sposób staną się aktywnymi nadawc(zyni)ami komunikatu, a nie tylko odbiorc(zyni)ami;
- doświadczą przyjemności pracy z materią i będą szukać twórczych rozwiązań, ucząc się, że estetyka i przekaz mogą wypływać z prostoty i improwizacji.

Metody pracy

- Trening uważności – ćwiczenia skupienia i świadomej obserwacji.
- Rozmowa kierowana – refleksyjne pytania pomocnicze do analizy wyobrażonego żywiołu.
- Wizualizacja i wyobraźnia – ćwiczenia uruchamiające myślenie obrazowe, które prowadzi do podjęcia decyzji.
- Twórcza ekspresja – swobodne testowanie różnych narzędzi i technik malarskich w poszukiwaniu twórczych rozwiązań.

Przed zajęciami

Przestrzeń: zwykła sala lekcyjna; dobrze, jeśli na ścianach będą jakieś obrazy, zdjęcia, plansze dydaktyczne itp.

Warto zabezpieczyć ławki przed zabrudzeniem (folią, tekturą) oraz pomyśleć o dostępie do umywalki lub zadbać o naczynie z czystą wodą,

Przygotuj:

- naczynia na wodę, pędzle różnej grubości, różne materiały, które mogą posłużyć jako narzędzia do malowania, np. gałganki z włóczki, szmatki, wstążki, gazety, patyczki, gałązki, trawy, sznurki, kartki do malowania w różnych formatach, ale lepiej większe niż mniejsze,
- zestaw farb,
- ewentualnie wydruk załącznika nr 4 – po 1 egzemplarzu na 2 osoby.

Pamiętaj o pozostawieniu w sali porządku – ustal to z uczniami, zaplanujcie dyżurnych lub odpowiedzialnych za poszczególne elementy sprzątania.

Co będziemy robić?

Przedstaw uczennicom i uczniom, co będziecie robić oraz kto jest współautorem tego scenariusza.

> Na warsztatach pobudzicie swoją uważność i wyobraźnię. Najpierw zatrzymacie się na chwilę i nauczycie się dostrzegać

szczegóły w zwykłych rzeczach, jak kolor czy kształt. Potem wybierzecie jeden z żywiołów – ziemię, wodę, ogień albo powietrze – i sprawdzicie, jak można go przełożyć na obraz. Z prostych materiałów stworzycie własną twórczą interpretację, eksperymentując z fakturą, kolorem i formą. To czas na swobodę, improwizację i przyjemność tworzenia bez presji ocen.

Te aktywności zostały stworzone przez Marcina Koleśnika, artystę malarza, absolwenta Wydziału Malarstwa Akademii Sztuk Pięknych w Krakowie, który zajmuje się malarstwem, grafiką, tworzy ilustracje, komiksy oraz pracuje w branży filmowej.

Przebieg

Potraktuj ten przebieg jako propozycję. Jeśli czujesz, że twoi uczniowie potrzebują więcej czasu na samo malowanie, zrezygnuj z części wstępnej lub skróć ją.

Salę możecie przygotować wspólnie, zabezpieczanie stołów folią czy tekturą może się stać częścią działania. Podobnie sprzątanie twórczego bałaganu.

Trening uważności (3 minuty)

Pozwól uczniom swobodnie zająć miejsca w sali, następnie poproś, aby każda osoba:

- wyszukała w sali jakiś jeden obiekt, może to być plakat, obraz, plansza dydaktyczna czy nawet godło;
- skupiła się na jednym elemencie tego obiektu, np. na kształcie, konkretnym kolorze;
- wodziła powoli wzrokiem po tym elemencie: jeśli jest to kształt, to niech podąża wzrokiem za obrysem, jeśli jest to kolor – niech powoli obejmuje wzrokiem płaszczyzny tego koloru. Bez pośpiechu, powoli i uważnie, aby dostrzec wszelkie szczegóły, niuanse i detale.

Teraz zaproś wszystkich do zamknięcia oczu i próby odtworzenia tego kształtu, którego obrys śledzili wzrokiem, lub płaszczyzny, którą

zajęła wybrana przez nich barwa; niech potraktują ten ślad/kształt jako nową formę, w której można umieścić coś dowolnego.

Na koniec warto chwilę skupić się na stworzonym właśnie oczami wyobraźni obiekcie.

Wprowadzenie (3 minuty)

Zachęć uczennice i uczniów, aby przez chwilę pomyśleli: jak często naprawdę zatrzymuję się, by coś zauważyć? Nie tylko spojrzeć, ale zobaczyć – kształt, kolor, fakturę, emocję, jaką coś wywołuje?

Zaproś do warsztatu, który zachęca do uważnego patrzenia, myślenia i tworzenia.

Zapowiedz, że będziecie działać inaczej niż zwykle: nie po to, żeby coś „ładnie namalować", ale po to, by doświadczyć, jak można coś poczuć, wyobrazić sobie, a potem stworzyć, używając prostych, czasem przypadkowych materiałów.

To, co ważne, wydarzy się między obserwacją a decyzją – gdy każdy sam zdecyduje, co widzi, jak to rozumie i jak chce to pokazać. Dzięki temu można się stać nie tylko wykonawcą/wykonawczynią, ale też twórcą/twórczynią, który/która świadomie wybiera i eksperymentuje.

W tym procesie będzie miejsce na błędy, improwizację i zaskoczenia – bo właśnie z tego rodzi się prawdziwa twórczość.

Niech każda osoba poczuje wolność działania; ważne jest samo doświadczenie kreacji, dlatego nie nastawiamy się na efekt, ale przyjemność nadawania czemuś znaczenia. Tworzenie z przyjemnością i ciekawością.

Działanie (30 minut)

Rozmowa kierowana oraz ćwiczenia uruchamiające myślenie obrazowe, które prowadzi do podjęcia decyzji (10 minut)

Cztery podstawowe elementy, z których według wielu tradycji filozoficznych składa się świat, to: ziemia, woda, powietrze i ogień, czyli żywioły.

Zaproponuj, aby każda osoba wybrała sobie w myślach jeden z żywiołów, stosując dowolne kryterium. Można podpowiedzieć kryteria wyboru, np.

- który żywioł najbardziej czujesz – emocjonalnie lub fizycznie,
- który towarzyszy ci na co dzień (np. mieszkasz nad wodą, często chodzisz po lesie),
- który budzi w tobie zachwyt, lęk lub respekt,
- który odzwierciedla twój charakter lub temperament,
- który uważasz za niedoceniony, a chcesz go lepiej poznać,
- który cię zaskakuje lub działa na twoją wyobraźnię,
- który najbardziej pasuje do twojego nastroju dzisiaj,
- który najchętniej przedstawił(a)byś w pracy twórczej.

Po dokonaniu wyboru żywiołu zachęć uczniów do tego, aby wyobrazili sobie, jaki on jest. Pomocne w tym będą pytania o formę i kształt, strukturę, materiał, kolor itp. Można w tym celu rozdać wydrukowane pytania (załącznik 3).

Jeśli czujesz, że to zadanie jest trudne dla twoich uczniów, możesz wyświetlić obrazki przedstawiające różne żywioły, aby ułatwić im proces nadawania mu własnej formy. Zadbaj o to, aby były różnorodne, np. ziemia: torf, piasek, grządka uprawna, mokra skała; ogień: iskra, płomień świecy, ognisko, pożar; woda: mgła, ocean, kropla, płatek śniegu; powietrze: tornado, lekki podmuch, ślad ciepłego oddechu na zamarzniętej szybie itp.

Jeśli uznasz, że na twoich uczniów silniej podziałają dźwięki, możesz im puścić odgłosy natury (np. ulewa, ognisko, wiatr, szum fal, kruszenie kamieni, przesypywanie piasku, kroki na żwirze).

Twórcza ekspresja (20 minut)

Kiedy uczniowie widzą już swój żywioł, czują go, zaproś ich do działania twórczego, czyli do przeniesienia go na kartkę. Niech każdy wybierze dowolny format kartki oraz narzędzia do malowania i farby. Zachęć do spróbowania różnych narzędzi, niech uczniowie zobaczą też, jaki efekt uzyskają, trzymając je w innej ręce niż zwykle, a może wykorzystają po prostu swoją dłoń czy palce jako narzędzie do malowania? Warto spróbować i niczym się nie ograniczać, bo to osobiste doświadczenie tworzenia. Dobrze jest czerpać z tego jak najwięcej radości.

Wymiana refleksji (5 minut)

Gdy uczennice i uczniowie skończą swoją pracę, niech poszukają w klasie osoby, która wybrała ten sam żywioł. Zaproponuj spotkanie i przyjrzenie się nawzajem swoim pracom, następnie niech każdy użyje dwóch określeń, opisujących czyjąś wizję żywiołu, ale niebędących oceną, np. „twój ogień jest taki miękki i wysoki / twoja woda jest okrągła i spieniona". Zwróćcie uwagę na to, jak różnie można wyrażać to samo.

Jeśli nie zdążysz zrobić podsumowania słownego, nie szkodzi, sam proces malowania jest celem. Nie martw się brakiem werbalnej refleksji na koniec, jeśli widzisz skupienie w trakcie.

Podsumowanie i podziękowanie (7 minut)

Zapytaj uczniów:

- Jak się czujesz?
- Co ci to dało?
- Co zabierasz ze sobą?

Podziękuj swoim uczennicom i uczniom za zaangażowanie, odwagę tworzenia i gotowość do spojrzenia na rzeczywistość w inny sposób. To, co dziś zrobili, nie kończy się na tej kartce – to może być początek ich własnej drogi obserwatora / obserwatorki i twórcy / twórczyni. Zachęć, aby także poza warsztatem ćwiczyli swoją twórczą uważność.

Możesz zaproponować proste zadanie:

> Znajdźcie w najbliższych dniach jakiś przedmiot, miejsce lub zjawisko, które zwykle mijacie bez większej uwagi (np. cień drzewa, fakturę chodnika, pęknięcie na ścianie, światło w oknie). Zatrzymajcie się przy nim na chwilę. Zróbcie mu zdjęcie, opiszcie go kilkoma słowami albo narysujcie – tak, jak je naprawdę widzicie.
>
> Niech to będzie wasza mała praktyka twórczego patrzenia – bo świat pełen jest rzeczy, które czekają, żeby je dostrzec i nadać im znaczenie.



Fot. Marcin Koleśnik

Marcin Koleśnik

Absolwent krakowskiej Akademii Sztuk Pięknych. Dyplom uzyskał w pracowni malarstwa prof. Adama Brinckena w 2006 r. Po studiach działał w grupie artystycznej „Okolice 80", a po jej rozwiązaniu – w projektach muzycznych z pogranicza free jazzu i muzyki improwizowanej. Obecnie zajmuje się malarstwem, grafiką, tworzy ilustracje, pracuje w filmie. Prowadzi klasę rysunku i storyboardu w szkole filmowej w Krakowie.

Katarzyna Kanowska

Polonistka i pedagożka teatru, specjalistka ds. wsparcia rozwoju eduliderów w fundacji Teach for Poland, przedsiębiorczyni. Od lat współpracuje z trzecim sektorem jako ekspertka ds. edukacji i kultury. Autorka scenariuszy zajęć w oparciu o metody pedagogiki teatru, autorka i współautorka publikacji metodycznych, książek dla maturzystów oraz webinarów szkoleniowych. Właścicielka trzech kotów i psa, pasjonatka gór, teatru i ogrodnictwa.

Karta refleksji nauczyciela

Data: _____
Tytuł scenariusza: _____
Klasa: _____

Karta refleksji nauczyciela po lekcji

Napisz kilka zdań refleksji, wyłącznie dla siebie.

.....

.....

.....

.....

Jak się czujesz po tej lekcji? Dlaczego? Co ma wpływ na twoje samopoczucie?

.....

.....

.....

.....

Jak ci się prowadziło tę lekcję? Dlaczego? Co miało na to wpływ?

.....

.....

.....

.....

Co zaobserwowałeś/-łaś?

.....

.....

.....

.....

Karta refleksji ucznia

Data: _____

Tytuł scenariusza: _____

Karta refleksji ucznia po lekcji

Napisz kilka zdań o tym, jak czułeś / czułaś się podczas tej lekcji.

Jak się czujesz po tej lekcji?

- super
- dobrze
- po prostu okej
- średnio
- kiepsko
- źle
- fatalnie
- nie wiem

Dlaczego?

.....

Jak ci się uczestniczyło w tych zajęciach?

- super
- dobrze
- średnio
- po prostu okej
- kiepsko
- źle
- fatalnie
- nie wiem

Co pomagało?

.....

Co utrudniało?

.....

Czego potrzebujesz, by odpocząć od chaosu?

.....

Załącznik 1

Załącznik 1
Karta do głosowania

Lubisz mieć wpływ? Wspólnie, w głosowaniu wybierzecie 2 tematy lekcji, które zrealizujecie w najbliższym czasie.

Masz do dyspozycji 3 punkty. Możesz przyznać je jednemu scenariuszowi lub rozdzielić na 2 lub 3. Możesz jednak przyznać łącznie nie więcej niż 3 punkty.

TEMAT PRZEWODNI SCENARIUSZA	CO BĘDZIECIE ROBIĆ?	PUNKTY OD CIEBIE
RUCH	Poznacie kilka prostych sposobów na rozluźnienie ciała, przydatnych nawet podczas siedzenia w ławce. Będziecie się wiercić i oddychać. Dzięki tym zajęciom łatwiej rozpoznacie, kiedy jesteście zestresowani lub spięci, i dowiecie się, jak sobie wtedy pomóc.	
KOLOR	Będziecie bawić się kolorem: rysować kształty i dobierać kolory, które pokażą Wasze emocje. Porozmawiacie też o tym, jak różne kolory mogą wpływać na Wasz nastrój.	
DŹWIĘK	Będziecie tworzyć własne parainstrumenty z prostych materiałów, a potem na nich koncentrować. Umiejętności muzyczne nie są wymagane! Najważniejsze będzie doświadczenie i radość wspólnego tworzenia, a nie efekt końcowy.	
TEATR	Będziecie śmieszkować, a przy tym ćwiczyć uważność, refleks i współpracę, wykorzystując proste zadania aktorskie i ruchowe. To będzie czas zabawy, twórczości i odkrywania siebie nawzajem – bez rywalizacji, za to z dużą dawką energii i śmiechu.	
SŁOWO	Będziecie tworzyć kolaże słowne, swobodnie łącząc ze sobą słowa z gazet. Im śmieszniej, dziwniej i bardziej absurdalnie, tym lepiej!	
MALARSTWO	Będziecie malować inaczej niż zwykle: eksperymentować z fakturą, kolorem i formą. To będzie czas na swobodę, twórczą plastyczną improwizację i przyjemność tworzenia bez presji ocen.	

Załącznik 2

Załącznik 2 – do scenariusza „Ruch”

Punkty na ciele:

1. „Punkt karate” znajduje się na środku umięśnionej, zewnętrznej części dłoni, pomiędzy końcem nadgarstka i podstawą małego palca, jest to ta część dłoni, której użył(a)byś do wymierzenia ciosu karate.

2. Punkt u początku brwi, dokładnie powyżej jednej ze stron nosa.

3. Punkt na kości znajdującej się po zewnętrznej stronie oka.

4. Punkt na kości znajdującej się poniżej oka (około 2,5 cm pod źrenicą).

5. Punkt na małym obszarze znajdującym się pomiędzy podstawą nosa i górną wargą.

6. Punkt w połowie drogi między brodą i zakończeniem dolnej wargi. (Nawet jeśli nie jest to punkt znajdujący się dokładnie na brodzie, nazywamy go tak, ponieważ jego opis jest w ten sposób bardziej zrozumiały).

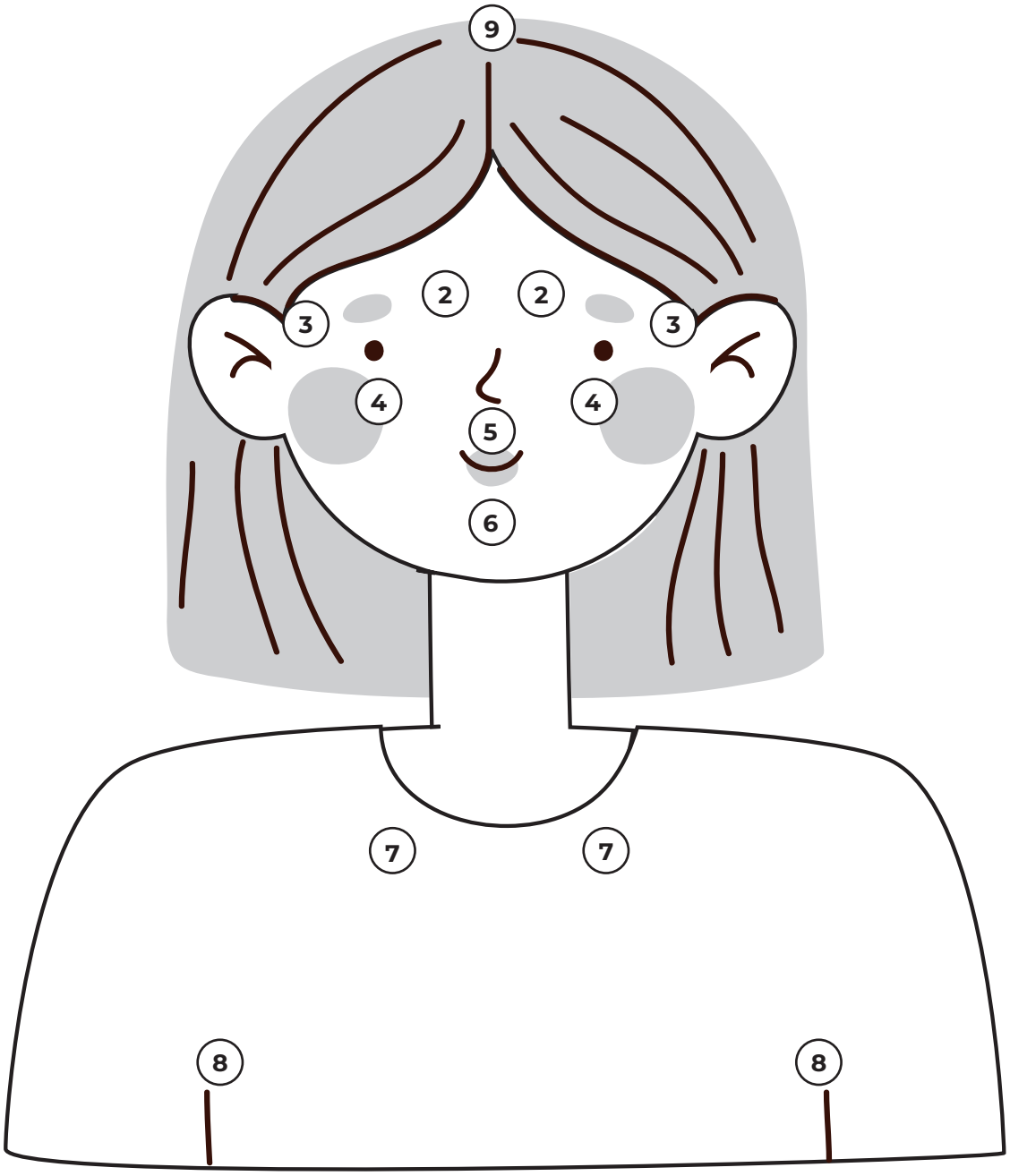
7. Punkt, gdzie łączy się kość obojczyka i żebro.

8. Punkt zlokalizowany na boku ciała, około 10 cm poniżej pachy.

9. Punkt na czubku głowy – zlokalizowany dokładnie na górze.

Jak wrócić do siebie i uspokoić się, gdy mamy dużo emocji?

1. Opukiwanie magicznych punktów!
2. Instrukcja – każdy punkt opukuj 5 razy dwoma palcami (wskazującym i środkowym)
3. Możesz to robić na stojąco lub na siedząco.



Załącznik 3

Załącznik 3 – do scenariusza „Malarstwo”

Jaką twój żywioł ma formę i kształt?:

- jego struktura jest prosta czy złożona?
- forma jest symetryczna czy asymetryczna?
- forma jest ciężka wizualnie czy lekka?
- jak zmienia się kształt przy patrzeniu z różnych stron?

Sprawdź teraz jego linie i rytm:

- linie są spokojne czy dynamiczne?
- dominuje rytm powtarzalny czy nieregularny?
- widać kierunek ruchu w liniach (poziome, pionowe, ukośne)?
- linie tworzą kontrast czy harmonię z całą formą?

Zbadaj jego granice i przestrzeń, którą zajmuje:

- czy ma wyraźny początek i koniec?
- granice są sztywne, czy płynne, a może rozmyte?
- forma jest otwarta (zaprasza do środka) czy zamknięta (odgradza się)?
- zajmuje dużo przestrzeni wizualnej czy wydaje się delikatna, ulotna?

Jakie ma barwy:

- czy kolory są pastelowe, intensywne, neutralne?
- czy kolory ze sobą współgrają czy się „gryzą”?
- czy widać wyraźne kontrasty barwne czy raczej subtelne przejścia?
- jakie emocje budzą te kolory – spokój, energię, napięcie?

Sprawdź teraz fakturę i materiał:

- wygląda gładko czy chropowato?
- sugeruje ciepło czy chłód?
- zachęca do dotyku czy raczej odstrasza?

Jakie wrażenie wywołuje twój żywioł?:

- wydaje się statyczny czy pełen ruchu?
- jak byś go opisał(a) jednym słowem – spokojny, dramatyczny, miękki, surowy?
- z jaką emocją ci się kojarzy?
- czy przypomina coś znanego, np. naturę, architekturę, przedmiot codzienny?

MIND THE GAP PARTNERZY

MIND THE GAP

Finansowanie:

Co-funded by the European Union

Realizacja:

małopolski instytut kultury mik INSTYTUCJA KULTURY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO MAŁOPOLSKA

Lider:

ASSOCIATION OF CHILDREN'S CULTURE IN FINLAND

Partnerzy:

Kulturtanken

PIONIRSKI DOM CENTER ZA KULTURO MLADIH