

8. Część praktyczna – ćwiczenia



W części praktycznej znajdziesz wiele ćwiczeń i metod pracy związanych z kwestiami omówionymi w poprzednich rozdziałach.

Należy pamiętać, że ćwiczenia są tylko narzędziami, którymi można posłużyć się właściwie lub niewłaściwie, podobnie jak dzięki strzykawce można pacjenta wyleczyć lub też zarazić go śmiertelną chorobą. Od ciebie zależy, czy będziesz się posługiwał ćwiczeniami w sposób odpowiedzialny. Zawsze rozpoczynaj pracę od zdefiniowania celów, a następnie sprawdź, czy któreś z ćwiczeń może pomóc w ich osiągnięciu. Unikaj sytuacji odwrotnej, w której najpierw przeprowadzasz ćwiczenie, bo potem może okazać się, że odniosło ono skutek przeciwny do zamierzonego.

Zawsze dobieraj ćwiczenia pod kątem grupy docelowej (niektóre ćwiczenia są przeznaczone dla pracowników młodzieżowych, inne dla młodych ludzi). Najpierw dowiedz się, z kim będziesz pracować, na ile członkowie grupy się znają lub czy uczestniczyli już kiedyś w szkoleniach; potem ustal kolejność ćwiczeń, a następnie dobierz odpowiednie metody. Zapoznaj się z pakietem szkoleniowym: *Zasadnicze elementy szkolenia*. Znajdziesz tam więcej wskazówek przeznaczonych dla prowadzącego.

Zapamiętaj: jedno ćwiczenie nie rozwiąże wszystkich problemów!

Ćwiczenia są pogrupowane w poszczególne kategorie:

- 8.1. *Młodzi ludzie o mniejszych szansach* – ćwiczenia poświęcone podnoszeniu świadomości tego, kim są młodzi ludzie o mniejszych szansach, jak są postrzegani przez społeczeństwo i na jakie napięcia są narażeni.
- 8.2. *Odczuwanie izolacji społecznej* – ta kategoria obejmuje różne ćwiczenia pozwalające poczuć, jak to jest być wykluczonym ze społeczeństwa oraz dostarcza metod pracy z niektórymi formami izolacji.
- 8.3. *Budowanie zaufania i poczucia własnej wartości* – ta kategoria ćwiczeń prezentuje różne koncepcje procesu budowania relacji opartej na zaufaniu pomiędzy pracownikiem młodzieżowym i młodymi ludźmi lub pomiędzy samymi młodymi ludźmi w grupach. Obejmuje ona także kilka metod zwiększania poczucia własnej wartości.
- 8.4. *Zarządzanie konfliktem* – ta kategoria pokazuje, jak można radzić sobie z konfliktami, jak lepiej zrozumieć ich istotę i jak się zachowywać, gdy się pojawiają.
- 8.5. *Nawiązywanie partnerskich stosunków* – prezentujemy tu kilka ćwiczeń praktycznych, które pozwalają zrozumieć, co jest potrzebne do nawiązania partnerskich stosunków z innymi organizacjami oraz współpracy z różnymi osobami.
- 8.6. *Edukacja rówieśnicza* – podaje metody badania zasad funkcjonowania edukacji rówieśniczej.

Podziękowania

Wiele ćwiczeń zaprezentowanych w następnym rozdziale udostępniła Narodowa Agencja Młodzieżowa (NYA), organizacja pracująca na rzecz młodzieży, działająca na wielu polach, w tym szkoleniowym i wydawniczym, mająca swoją siedzibę w Wielkiej Brytanii. <http://www.nya.org.uk>.

Program Partnerski jest wdzięczny za wkład, jaki NYA wniosła w kształt niniejszego pakietu szkoleniowego.



8.1. Młodzi ludzie o mniejszych szansach

CYTRYNY

Cel:

Jest to ćwiczenie pozwalające przełamać lody, wprowadzające koncepcję różnic indywidualnych. Ćwiczenie to można zastosować na początku sesji poświęconej stereotypom, różnicom i równości szans.

Materiały pomocnicze:

Cytryny – po jednej dla każdego członka grupy
Torba plastikowa (reklamówka)

Wielkość grupy:

Dowolna

Czas trwania:

30 minut

Opis ćwiczenia krok po kroku:

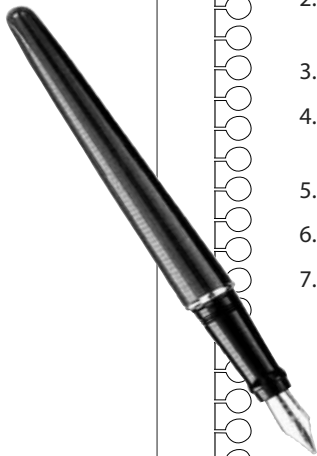
1. Rozdaj po jednej cytrynie każdemu uczestnikowi.
2. Poproś wszystkich, aby uważnie przyjrzeni się swojej cytrynie, znaleźli szczegóły, które wyróżniają ich owoc i zapoznali się z fakturą skórki.
3. Zachęć uczestników do nadania cytrynie imienia.
4. Przeznacz na to pięć minut, a następnie zbierz wszystkie cytryny do torby. Potrząśnij torbą i wymieszaj owoce.
5. Wysyp cytryny na podłogę przed całą grupą.
6. Poproś młodych ludzi, aby podeszli i odnaleźli swoją cytrynę.
7. Jeżeli pojawi się spór, do kogo należy cytryna, spróbuj go rozstrzygnąć, a jeżeli nadal nie można dojść do porozumienia, odłóż sporny owoc na bok, jako nierozpoznany. Na koniec ćwiczenia najpewniej okaże się, że pozostały dwie niezidentyfikowane cytryny i dwóch właścicieli rozpozna w końcu swoją własność, podczas gdy wszyscy inni (o dziwo!) bez trudu sami odnajdą swój owoc.

Podsumowanie i ocena:

Gdy już wszyscy młodzi ludzie odnajdą swoją cytrynę, możesz zachęcić uczestników do omówienia ćwiczenia. Czy mają pewność, że odnaleźli swój owoc? Skąd o tym wiedzą? Zwróć uwagę uczestników, że podobny sposób, jak cytryny w tym ćwiczeniu, rozróżniamy ludzi. Przyjrzyjcie się stereotypom: czy wszystkie cytryny są tego samego koloru? Czy wszystkie mają ten sam kształt?

Porównaj sytuację w tym ćwiczeniu do stereotypów, które istnieją pomiędzy ludźmi reprezentującymi różne kultury, rasy i płcie. Co to oznacza dla uczestników?

Twoja ocena tego procesu i kwestii, które się pojawiają, pomoże ci zaplanować kolejne sesje poświęcone różnicom i równości szans.





KONSEKWENCJE

Wielu uczestników zetknęło się prawdopodobnie z tą grą w tej czy innej formie, dobrze więc zacząć zabawę bez zbyt szczegółowych wyjaśnień. Rezultaty są także zrozumiałe. Gra ta jest więc efektywnym narzędziem rozpoczęcia debaty na temat postrzegania młodych ludzi przez resztę społeczeństwa.

Materiały pomocnicze:

Arkusze papieru

Długopisy

Wielkość grupy:

6 osób w grupie

Czas trwania:

30 minut

Opis ćwiczenia krok po kroku:

1. Poproś uczestników, aby stanęli w kole twarzami do siebie. Wybranej osobie w grupie daj jeden arkusz papieru i długopis.
2. Poproś, osobę, która trzyma papier i długopis o narysowanie głowy typowego młodego chłopaka lub dziewczyny, lub, jeżeli pracujecie nad konkretnym tematem, np. nadużywanie narkotyków, możesz poprosić o narysowanie głowy typowego narkomana. Zwróć uwagę na potrzebę umieszczenia szczegółów, na przykład, fryzury, nakrycia głowy, makijażu, itp.
3. Kiedy rysunek będzie gotowy, poproś o zwinięcie arkusza w rulon, tak aby obrazek był niewidoczny, i o podanie rulonu osobie znajdującej się po prawej stronie.
4. Kolejne osoby dodają następujące części ciała: korpus, ramiona, nogi i stopy oraz szczegóły, które są z nimi związane.
5. Pokaż rysunek grupie. Czy uczestnicy ćwiczenia mają podobne wyobrażenia o tym, jak wygląda typowy młody chłopak/typowa młoda dziewczyna/typowy narkoman? Jakie są różnice w postrzeganiu? Skąd zaczerpnęli swoje wizje i informacje? Na ile są one precyzyjne?

Podsumowanie i ocena:

Zainicjuj dyskusję o stereotypach i o tym, jak wpływają one na poglądy i opinie ludzi. Porozmawiajcie o tym, w jaki sposób stereotypy są przyswajane na podstawie obrazów, które pokazywane są w mediach, a także tych zaczerpniętych z własnego doświadczenia.





GRA WYPOWIEDZI – MŁODZI LUDZIE O MNIEJSZYCH SZANSACH

Cel:

Ta gra omawia trudne tematy w ambitny sposób. Zachęca uczestników do krytycznego przyjrzenia się tematowi dyskusji, słuchania odmiennych argumentów i wyrabiania sobie własnej opinii.

Materiały pomocnicze:

Kapelusz lub miska

Małe kartki papieru

Długopisy

Sznurek

Tablica

Wielkość grupy:

Dowolna

Czas trwania:

60 minut

Opis ćwiczenia krok po kroku:

1. Podziel pomieszczenie na dwie części za pomocą sznurka, nazywając jedną połowę „tak” lub „zgadzam się”, a drugą „nie” lub „nie zgadzam się”.
2. Rozdaj kartki wszystkim uczestnikom i poproś ich o napisanie wypowiedzi dotyczącej młodych ludzi o mniejszych szansach lub na inny pokrewny temat, nad którym aktualnie pracujecie. Podaj sam przykłady takich wypowiedzi i wyjaśnij, że wszystkie wypowiedzi będą później omawiane, a zatem powinny one być jak najbardziej precyzyjne. Zwróć uwagę, aby unikać słów zmiękczających znaczenie, takich jak „trochę”, „jakby”, „może”, i aby wypowiedzi były zdaniem twierdzącymi (na przykład: narkomani są kryminalistami, zamiast: narkomani nie są kryminalistami).
3. Zbierz wszystkie wypowiedzi do kapelusza lub miski, wyjmij pierwszą i odczytaj ją na głos. Zapisz ją na tablicy, tak aby uczestnicy mogli ją odczytać, gdy zapomną, jak brzmi w całości. Daj uczestnikom minutę na zastanowienie się i poproś ich, aby przeszli na odpowiednią stronę pomieszczenia. Nie można zostać na środku; należy opowiedzieć się za lub przeciw. Teraz można rozpocząć dyskusję. Uczestnicy próbują przekonać tych po przeciwnej stronie, że ich strona ma rację. Jeżeli dyskusja nie rozpocznie się spontanicznie, zapytaj jednego z uczestników, dlaczego stoi właśnie po danej stronie. Jeżeli wszyscy stoją po jednej stronie i nie ma z kim dyskutować, zmień trochę treść wypowiedzi lub przejdź do następnej. Staraj się ograniczyć dyskusje do maksymalnie pięciu minut, chyba że (wszyscy) uczestnicy naprawdę się w nią zaangażują.
4. Po omówieniu wszystkich wypowiedzi (lub gdy entuzjazm w grupie wyraźnie osłabnie), przerwij grę i zbierz grupę ponownie w jednym miejscu. Przedyskutujcie (wybrane) pytania w ramach podsumowania i oceny.



Podsumowanie i ocena:

- Czy argumenty nacechowane emocjonalnie powinny być dozwolone i uznawane w dyskusji?
- Czy wszyscy brali udział w dyskusji?
- Czy zdarzyło ci się przejść na drugą stronę?
- Czy zdarzyło ci się przejść na drugą stronę dlatego, że ktoś po twojej stronie coś powiedział?
- Czy udało ci się jasno sformułować swoją opinię?
- Czy zdarzyło ci się przejść na drugą stronę tylko dlatego, że po swojej zostałeś (zupełnie) sam?
- Czy zdarzyło ci się bronić jakiegoś twierdzenia tylko dlatego, że wypowiedział je ktoś z twojej grupy lub atakować twierdzenie wypowiedziane przez grupę przeciwną?
- Czy udało ci się przekonać kogoś, aby przeszedł na twoją stronę?

Dodatkowe wskazówki:

Metoda ta jest bardzo często stosowana w czasie dyskusji na różne tematy na warsztatach, spotkaniach i posiedzeniach zarządu. Czasami wypowiedzi formułowane są przez uczestników spotkania, czasami są przygotowywane wcześniej. Aby uniknąć sytuacji, w której mówią cały czas te same osoby, można wprowadzić zasadę „mówiącego patyka” (mówi tylko osoba, która aktualnie trzyma patyk lub dowolny inny przedmiot). Można też ustalić, że po zakończeniu własnej wypowiedzi, uczestnik może zabrać głos wyłącznie nawiązując do wypowiedzi kogoś innego, a następnie, musi wycofać się udzielając głosu innej osobie ze swojej strony.

Czasem można zaobserwować, jak doświadczony dyskutant próbuje przekonać innych uczestników do przejścia na swoją stronę, używając rozsądnie brzmiących argumentów, które jednakże nie są jego argumentami. Jako prowadzący możesz sam wejść w tę rolę w celu ożywienia dyskusji.



UKŁADANKA – PRAWA CZŁOWIEKA

„Prawa człowieka są jak układanka; jeżeli brakuje jednego kawałka, układanka jest niekompletna. Podobnie jest z ludźmi żyjącymi w ubóstwie. Zabierz nam jedno z naszych praw, a zagroziysz wszystkim pozostałym. Nie możesz dawać ludziom praw po trochu ani oczekiwać, że także poprawią swoją sytuację po trochu”.
– Młody uczestnik ATD Czwarty Świat.

Cel:

To zadanie grupowe może być stosowane „na rozgrzewkę”, ale służy głównie zwiększaniu świadomości zakresu i niepodzielności praw człowieka.

Materiały pomocnicze:

Arkusz sztywnej tektury (lub sklejka) długości 1 – 1,5 m

Farba

Markery

Nóż do cięcia tektury (lub wyrzynarka)

Wielkość grupy:

Do 30 osób

Czas trwania:

Około 30 minut

Opis ćwiczenia krok po kroku:

Przygotowanie:

1. Pomaluj jedną stronę tektury (lub sklejki) na inny kolor niż druga.
2. Po jednej stronie narysuj lub namaluj osobę lub grupę ludzi. Na obrazku narysuj linie układanki – 5 lub 6 kawałków – i potnij rysunek według linii.
3. Odwróć kawałki na drugą stronę i wpisz na każdy z nich jeden artykuł (uproszczony, jeżeli trzeba) Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka.

Ćwiczenie:

4. Kiedy uczestnicy będą wchodzić do pomieszczenia, daj każdemu z nich jeden kawałek układanki. Niektórzy mogą dostać dwa kawałki lub więcej w zależności od wielkości grupy. Wyjaśnij, że każdy z nich otrzymał jedną (lub więcej) część (jedno prawo człowieka), ale że potrzeba wszystkich praw, aby z układanki powstał człowiek.
5. Poproś uczestników, aby w kolejności przeczytali na głos treść prawa znajdującego się na ich kawałku układanki i aby wyjaśnili to prawo (lub poprosili kogoś innego, aby je wyjaśnił).
6. Kiedy wszystkie prawa zostaną odczytane, poproś uczestników, aby ułożyli ze wszystkich artykułów osobę. Niech odwróćą elementy układanki na drugą stronę i dopasują poszczególne części do siebie.
7. Po ułożeniu układanki omów, dlaczego prawa człowieka są istotne i co oznaczają one w praktyce.



Podsumowanie i ocena:

- Czy zrozumiałeś treść prawa człowieka wypisanego na twoim kawałku układanki?
- Co oznacza ono dla ciebie w praktyce?
- Czy uważasz, że prawa człowieka są ważną kwestią? Dlaczego? Dlaczego nie?
- Czy czułeś kiedyś, że twoje prawa są naruszane?
- Jeżeli jedno prawo jest łamane lub jest niedostępne dla danej osoby, jaki będzie to miało wpływ na inne prawa tej osoby?
- Co by się stało, gdyby ktoś nie przestrzegał wobec ciebie twoich praw?
- Jaki jest związek pomiędzy prawami człowieka a godnością ludzką?

Dodatkowe wskazówki:

Jeżeli stosujesz to ćwiczenie na początku kursu szkoleniowego, możesz dać każdemu uczestnikowi jeden kawałek układanki na koniec dnia, tak, aby następnego dnia kursu, wszyscy mogli jeszcze raz skompletować układankę. Ludzie zapamiętają nad czym pracowali, a dodatkowo będziesz mógł sprawdzić, czy wszyscy są obecni.

Na zakończenie ćwiczenia możesz dać każdemu uczestnikowi egzemplarz Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka (na własność, jeżeli masz taką możliwość) i poprosić, aby poświęcili kilka minut na przeczytanie preambuły, lub ewentualnie poprosić ochotnika o odczytanie grupie preambuły i trzech pierwszych artykułów, które łącznie wskazują na związek pomiędzy prawami człowieka a godnością ludzką.



UPRZEDZENIA DOTYCZĄCE MŁODYCH LUDZI O MNIEJSZYCH SZANSACH

Cele:

Zabawne ćwiczenie dla grupy uczestników; do wykorzystania na początku kursu szkoleniowego. Wprowadza elementy humoru i relaksu. Doskonale nadaje się do zastosowania na przykład na zakończenie pierwszego dnia szkolenia. Ćwiczenie pozwala uczestnikom poprzez zabawę zrozumieć różne rodzaje izolacji społecznej młodzieży, a także nieco poznać język współuczestników. Ćwiczenie wykorzystuje techniki teatralne. Po nim z pewnością nastąpi swobodna dyskusja, zwłaszcza jeżeli zostanie ono przeprowadzone wieczorem po kolacji.

Materiały pomocnicze:

Duży pokój z przygotowaną sceną

Kartki papieru i długopisy

Wielkość grupy:

10-40 osób

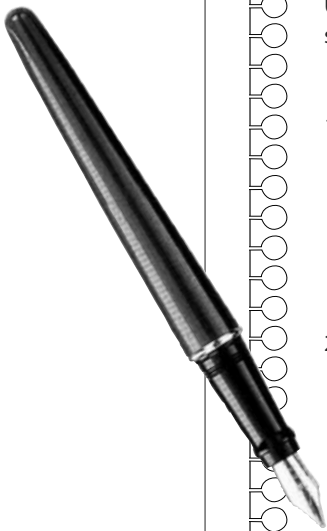
Czas trwania:

Średnio 2 godziny (godzina przygotowania i godzina prezentacji)

Uwaga: Ćwiczenie to należy przeprowadzać w atmosferze relaksu, na przykład na zakończenie dnia sesji lub po kolacji.

Opis ćwiczenia krok po kroku:

1. Najpierw prowadzący wyjaśnia, że w ćwiczeniu będą wykorzystane proste techniki teatralne. Uczestnicy, którzy nie czują się pewnie w odgrywaniu ról, nie będą musieli tego robić, będą jednak również brali czynny udział w zabawie. Uczestnicy tej samej narodowości tworzą grupy (do czterech uczestników z danego kraju). Uczestnicy mają godzinę na przygotowanie krótkich skeczów (trzeba posłużyć się językiem narodowym) dotyczących izolacji społecznej młodzieży w swoich krajach. Humor w skeczach jest naturalnie mile widziany. W drugiej części ćwiczenia skecze są odgrywane przed pozostałymi grupami (należy przygotować miejsce pełniące rolę sceny).
2. Prowadzący powinien wyjaśnić następujące zasady:
 - Jeżeli wśród uczestników są osoby, które nie mają ochoty odgrywać ról, mogą one brać czynny udział w aranżowaniu skeczów, a później, w trakcie ich odgrywania przez aktorów, występować w roli narratorów i/lub tłumaczy.
 - Każda grupa narodowa odgrywa skecz w swoim języku narodowym. Bardzo ważne jest, by aktorzy wyraźnie napisali na kartkach swoje kwestie (jedna kartka dla każdego aktora, powinna zawierać całą kwestię, którą wypowiada dana osoba).
 - Skecze powinny być krótkie (nie więcej niż jedna minuta łatwego dialogu). Nie wolno używać rekwizytów, ani żadnych innych przedmiotów.
 - Każda grupa powinna wyznaczyć jedną lub dwie osoby, które będą narratorami w języku, w którym jest przeprowadzane całe szkolenie.
3. Uczestnicy w ramach wyznaczonych grup przygotowują skecze przez godzinę. W tym czasie prowadzący aranżuje scenę, na której zostaną odegrane przedstawienia.
4. Gdy wszystkie grupy będą gotowe, prowadzący wyjaśnia następujące reguły: skecze będą odgrywane w kolejności – jeden za drugim; będą prezentowane przez aktorów, grze będzie towarzyszyć tłumaczenie dialogów; kiedy aktor kończy pojedyncze zdanie, narrator tłumaczy je od razu na język, w którym odbywa się całe szkolenie, tak aby mieć pewność, że wszyscy uczestnicy rozumieją skecz; należy używać krótkich zdań, aby ułatwić tłumaczenie.





5. Po zakończeniu skeczu, prowadzący może dać trochę czasu aktorom na wyjaśnienie swojego skeczu, jeżeli jest taka konieczność. Nie powinno to zająć zbyt wiele czasu.
6. Aktorzy pozostają na scenie, a prowadzący znajduje wśród widzów ochotników – jeden ochotnik na jednego aktora – do roli „cienia”.
7. Skecz odgrywany jest raz jeszcze w obecności „cieni”. Aktorzy powinni wyraźnie wypowiadać swoje kwestie i równocześnie pokazywać je napisane swoim „cieniom”. Skecz jest ponownie tłumaczony.
8. Skecz jest odgrywany po raz trzeci. Tym razem „cienie” stają się aktorami, a aktorzy „cieniami”. „Cień” powinien pomóc nowemu aktorowi wypowiadać kwestie podczas odgrywania roli (bez sztuczności, na luzie). Tym razem skecz nie jest tłumaczony.
9. Skecz można powtórzyć po raz czwarty bez udziału „cieni”.
10. Uczestnicy odgrywają pozostałe skecze.

Podsumowanie i ocena:

Nie jest konieczna formalna ocena ćwiczenia. Jest to gra relaksacyjna, której celem jest zapoznanie uczestników z brzmieniem słów w językach narodowych.



UKŁADANKA – POTRZEBY CZŁOWIEKA

Cel:

Ćwiczenie to pomaga zrozumieć, że różni ludzie uznają za ważne zupełnie różne sprawy, a także, że wszyscy pragniemy, aby respektowano podstawowe prawa człowieka.

Materiały pomocnicze:

Duży arkusz papieru dla każdego uczestnika

Markery

Nożyczki

Wielkość grupy:

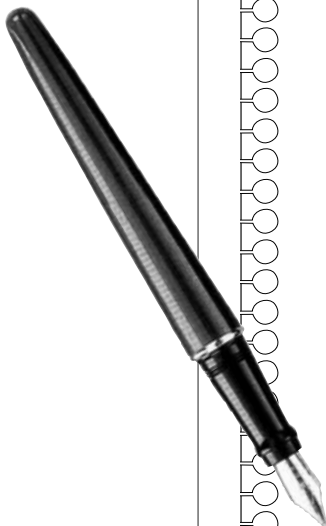
Dowolna

Czas trwania:

Godzina

Opis ćwiczenia krok po kroku:

1. Daj każdemu uczestnikowi arkusz papieru i poproś, aby narysował kontur własnej postaci. (Jeżeli arkusz papieru jest wystarczająco duży, uczestnicy mogą położyć się na nim, a ktoś inny odrysowuje kontur ciała). Następnie uczestnicy wycinają wszystkie kontury. Każdy z uczestników rysuje na swojej postaci linie dzielące ją na sześć kawałków, tworzących układankę.
2. Wszyscy uczestnicy układają wspólnie listę swoich potrzeb, na przykład: jedzenie, przyjaciele, dach nad głową, miłość, wykształcenie, regularne zarobki, dobry stan zdrowia, przyjazne środowisko, religia, miła rodzina, ideały, wolność słowa, możliwość podróżowania, pokój, brak dyskryminacji, itd. Lista powinna zawierać minimum 25-30 punktów.
3. Poproś uczestników, aby wybrali z listy sześć praw, które w chwili obecnej są dla nich najważniejsze. Uczestnicy mogą napisać te prawa na poszczególnych elementach układanki wyciętej z obrysu ciała.
4. Kiedy wszyscy uczestnicy napiszą swoje prawa na fragmentach układanki, tną układankę na części.
5. Poproś jednego ochotnika, aby pokazał swoją układankę grupie wyjaśniając, dlaczego wybrał swoje sześć praw. Ochotnik wymienia wybrane sześć praw po kolei. Pozostali uczestnicy, kiedy padnie nazwa prawa, które oni także wybrali, kładą część swojej układanki przed sobą.
6. Kiedy ochotnik skończy wymieniać prawa, zapytaj, czy ktoś z uczestników wybrał dokładnie te same prawa, lub czy wybrał tylko kilka tych samych. Pamiętaj, aby nie wdawać się w dyskusję na temat sensowności wyboru danej potrzeby przez kogoś z uczestników; wybór jest czysto indywidualny i nie podlega dyskusji.
7. Poproś innych ochotników, aby opowiedzieli reszcie grupy, które potrzeby wybrali (najlepiej takich, którzy wybrali tylko jedno lub dwa takie same prawa, jak pierwszy ochotnik), a następnie powtórz punkt 6.
8. Omów z grupą, jak to jest możliwe, że ludzie postrzegają odmiennie swoje potrzeby? Zapytaj, czy widzą jakieś potrzeby/prawa (spoza listy lub będące na niej), które są absolutnie podstawowe dla każdej istoty ludzkiej. Sporządźcie ich listę i porównajcie ją z uproszczoną wersją Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka.





Podsumowanie i ocena:

- Czy wiele twoich potrzeb pokrywało się z potrzebami innych osób?
- Czy rozumiałeś, dlaczego inni wybrali inne potrzeby jako ważniejsze dla nich?
- Czym kierowałeś się przy wyborze swoich potrzeb?
- Czy pięć lat temu twoja lista byłaby inna? Czy zmieni się w przyszłości?
- Czy są takie potrzeby/prawa, które muszą być przestrzegane bez wyjątku w stosunku do wszystkich? Z jakiego powodu różnie postrzegamy nasze potrzeby?

Dodatkowe wskazówki:

Możesz urozmaicić to ćwiczenie, rozdając uczestnikom kartki z rolami: dziewięćdziesięcioletnia babcia, uchodźca ubiegający się o azyl, chłopak na wózku inwalidzkim, biznesmen, student, który ma mało pieniędzy, bezdomna dziewczyna, piłkarz zawodowy, dziecko wychowujące się w sierocińcu w Indiach, farmer z Wenezueli, itd. Poproś uczestników, aby wczuli się w rolę danej postaci i ustalili, które prawa i potrzeby są dla nich ważne.



TWORZENIE POSTACI

Cel:

Uzyskiwanie przez młodych ludzi świadomości tego, jak kultura młodzieżowa wpływa na określoną kwestię oraz jak określona kwestia może być postrzegana przez innych członków społeczeństwa i jaki wpływ może na nich wywierać.

Materiały pomocnicze:

Kaseta z aktualnymi przebojami i magnetofon kasetowy

Tablica, stojak i długopisy

Wielkość grupy:

Co najmniej 10 osób

Czas trwania:

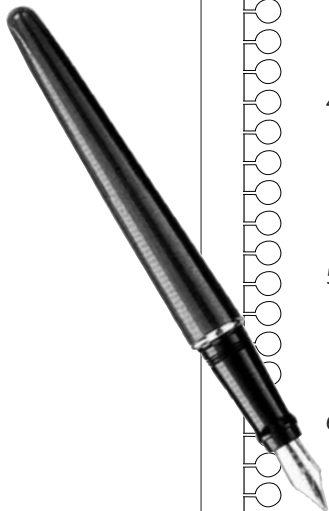
Godzina

Opis ćwiczenia krok po kroku:

1. Ćwiczenie na przełamanie lodów, powalające uczestnikom zrelaksować się i poznać imiona pozostałych uczestników. (5 minut)
2. Puść taśmę z aktualnymi przebojami jako tło, aby przywołać atmosferę „sobotniego wieczoru”. Narysuj na tablicy kontur osoby (płeć nieokreślona). Poproś uczestników, aby zamknęli oczy i wsłuchali się w muzykę, podczas gdy ty rysujesz kontur. Wyjaśnij, co będzie się działo dalej w tym ćwiczeniu, powiedz, że będziecie pracować nad określoną kwestią, posługując się przykładem bohatera.
3. Poproś, aby wszyscy zamknęli oczy. Rozpocznij narrację: „Wyobraźcie sobie, że jest sobota wieczorem, godzina ósma, młoda osoba przygotowuje się do wyjścia. Właśnie wyszedł/wyszła spod prysznic i ubiera się. Naprawdę cieszy się, że wychodzi z domu.” Następnie zadawaj pytania, aby sprawić, że uczestnicy koncentrują się na postaci bohatera. Pytania mogą być następujące: Jak ma na imię? Dokąd się wybiera? Co ma na sobie? Ile ma lat? Z kim się umówił/a? Gdzie mieszka? Czym się zajmuje? I tak dalej. Pamiętaj, aby pozwolić uczestnikom ustalić w wyobraźni wszystkie szczegóły dotyczące tworzonej postaci. Poproś ich następnie, aby otworzyli oczy i wykrzyczeli odpowiedzi na pytania, a następnie uzupełnili szczegóły na rysunku, wszystkie inne informacje (poza odpowiedziami na pytania, które zadawałeś) niech zapiszą na marginesach tablicy. (10 minut)
4. Gdy postać jest już gotowa, kontynuuj opowieść, umieszczając bohatera w trudnej sytuacji związanej z tematem, nad którym pracujecie. Na przykład, jeżeli waszym tematem są narkotyki, postać może udać się do dyskoteki i tam, ktoś może zaproponować jej narkotyki; jeżeli pracujecie nad bezpiecznym seksem, postać udaje się na imprezę i poznaje osobę płci przeciwnej. Nie kończ swojej opowieści; pozwól, aby grupa dokończyła historię, wykrzykując, co się zdarzyło. Ustalcie wspólną wersję wydarzeń. (5 minut)
5. Następnie każdy uczestnik wyobraża sobie, że zna osobiście postać bohatera. Poproś, aby każdy powiedział, kim jest dla bohatera, i jaka jest między nimi relacja (na przykład, Jestem matką bohatera – Jestem przyjacielem bohatera – Jestem psem bohatera – Jestem sąsiadem bohatera) i jakie są jego uczucia/opinie związane z bohaterem (na przykład, Jestem wychowawcą bohatera. Bohater jest sympatyczny i pełen życia. Ostatnio martwię się trochę o niego..., itp.). (10 minut)
6. Poproś grupę, aby stworzyła aleję sumienia. Uczestnicy stają w dwóch rzędach twarzami do siebie. Wychowawca wchodzi w rolę bohatera i przechodzi pomiędzy uczestnikami, stając twarzą w twarz kolejno ze wszystkimi. Pozostając w wybranych przez siebie rolach, uczestnicy udzielają bohaterowi rad i komentują jego sytuację. (10 minut)
7. Następnie zmień role uczestników – poproś ich, aby teraz już w roli siebie samego, wypowiedzieli się na temat zachowania bohatera. Pomóż uczestnikom dostrzec moment, w którym bohater podejmuje decyzję. Czy wydarzenia mogły potoczyć się inaczej? Na jakie ryzyko/naciski był wystawiony bohater? (10 minut)

Podsumowanie i ocena:

Pozwól, aby uczestnicy ponownie przyjrzeni się bohaterowi i sytuacji, w której się znalazł: Czy była ona realistyczna? Które elementy są prawdopodobne, a które nieprawdopodobne? Co ze stereotypami? Jakie elementy powinien zawierać program edukacyjny dotyczący tej sprawy i przeznaczony dla młodych ludzi, tak, aby w sposób realistyczny oddać aspekty kultury młodzieżowej? (5 minut)





8.2. Odczuwanie izolacji społecznej

OUTSIDERZY

Cel:

Ćwiczenie interaktywne badające wpływ zjawiska wykluczenia z grupy na jednostkę, pozwalające przekonać się, jak reagujemy w sytuacji odrzucenia i w jaki sposób odczuwamy przynależność grupową.

Materiały pomocnicze:

Brak

Wielkość grupy:

Minimum 12 osób

Czas trwania:

10 minut

Opis ćwiczenia krok po kroku:

1. Poproś ochotnika, aby opuścił pomieszczenie. Reszta uczestników dzieli się na grupy według wybranych przez siebie kryteriów – na przykład, fryzura, kolor oczu, rodzaj ubrania, wzrost lub akcent. (3 minuty)
2. Outsider jest wzywany do pomieszczenia i zgaduje, do której grupy należy. Musi określić, dlaczego uważa, że dana grupa to jego grupa. Jeżeli podał zły powód, nie może dołączyć do grupy, nawet jeżeli wybrał właściwą grupę. (4 minuty)
3. Następnie outsiderem jest kolejna osoba. Jak najwięcej uczestników powinno mieć możliwość bycia outsiderem, w zależności od tego, ile czasu prowadzący może poświęcić na całe ćwiczenie.

Podsumowanie i ocena:

Jak się zachowujemy, kiedy należymy do grupy? Czy łatwo odrzuca się outsiderów? Czy jest to przyjemne? Czy współczujemy outsiderowi, czy cieszymy się, że mamy nad nim władzę? (3 minuty)

Dodatkowe wskazówki:

Ćwiczenie to koncentruje się raczej na uczuciach i doświadczeniu bycia odrzuconym, niż na komunikacji. Można je zastosować, aby zainicjować dyskusję na temat uprzedzeń oraz tego, jak reagujemy, gdy należymy do grupy lub nie. Ćwiczenie to może przybrać także formę studium doświadczenia osobistego.





ŁAMANIE KODU

Cel:

To ćwiczenie dla małych grup. Polega na uważnym obserwowaniu zachowania grupy przez jednego jej członka. Celem jest obserwacja języka ciała, rozwinięcie umiejętności obserwacji i badanie wpływu zachowania grupy na jednostkę.

Materiały pomocnicze:

Brak

Wielkość grupy:

Różne

Czas trwania:

25 minut

Opis ćwiczenia krok po kroku:

1. Podziel uczestników na grupy cztero- lub pięcioosobowe. Jedna osoba z każdej grupy opuszcza pomieszczenie. Pozostali członkowie ustalają, jak będą się zachowywać podczas rozmowy (lub innej ustalonej czynności) przeprowadzanej w obecności osoby, która wyszła. (3 minuty)
2. Outsider wraca do pomieszczenia i rozpoczyna uważną obserwację grupy, która zachowuje się zgodnie z ustaloną strategią. Kiedy outsider czuje, że rozszyfrował kod, sam zaczyna się nim posługiwać i wchodzić w relacje z grupą. Jeżeli dobrze rozszyfrował kod, grupa zaakceptuje go jako swojego; jeżeli źle rozpoznał kod, grupa będzie go ignorować. Outsider będzie musiał tak długo obserwować grupę, aż rozszyfruje kod i zyska akceptację grupy. (5 minut)
3. Kolejny członek grupy zostaje outsiderem. Grupa może wymyślać coraz trudniejszy i bardziej skomplikowany kod, w miarę jak kolejni jej członkowie wchodzić w rolę outsiderów. (10 minut)

Podsumowanie i ocena:

Jak czuł się outsider? Co odkrył, próbując rozszyfrować kod? Co czuli członkowie grupy podczas ćwiczenia? Jak ten proces ma się do tego, co dzieje się w codziennych kontaktach międzyludzkich? Czy uczestnicy ćwiczenia poczynili jakieś ogólne obserwacje dotyczące języka ciała i podzielili się nimi z grupą? (7 minut)

Dodatkowe wskazówki:

To ćwiczenie może być stosowane w pracy nad kodami werbalnymi w grupach zamkniętych. Pozwala zaobserwować, w jaki sposób grupa tworzy swój własny język. Przykładem kodu werbalnego mogłyby być wypowiedzi rozpoczynające się od słowa na literę „w”. Grupa może połączyć kod werbalny z kodem mowy ciała. Przykład języka ciała mógłby być następujący: wszyscy członkowie grupy muszą nawiązać kontakt wzrokowy z wybranym liderem grupy, za każdym razem, gdy mają się odezwać do któregośkolwiek innego członka grupy.

W ćwiczeniu tym można wyjść poza aspekt komunikacyjny i badać inne aspekty grup zamkniętych. Jakie są mechanizmy działania gangów w odniesieniu do języka, języka ciała, zachowania, wartości, mody, itd.? Jaki jest proces uzyskiwania pozwolenia na wejście do grupy? Jakie komunikaty przekazują outsiderom grupy zamknięte? Dlaczego ludzie mają potrzebę przynależności do grup zamkniętych?



WYŚCIG Z PRZESZKODAMI⁴

Cel:

Uświadomienie uczestnikom, czym jest poczucie ograniczenia.

Materiały pomocnicze:

Papier
Długopisy
Flamastry
Farba
Przepaska na oczy
Sznurek
Wahadło
Zatyczki do uszu
Balony
Świecek tortowe

Wielkość grupy:

5-40 osób

Czas trwania:

2 godziny

Opis ćwiczenia krok po kroku:

1. Jeżeli to konieczne, podziel grupę na mniejsze grupy, od pięciu do ośmiu osób.
2. Wyjaśnij każdej grupie, że powinna wykonać szereg zadań w czasie jednej godziny. Oto przykłady zadań grupowych:
 - Malowanie portretu grupowego.
 - Pilnowanie, by wahadło przez cały czas się kołysało.
 - Bieg z przeszkodami (przechodzenie przez pętlę, ponad krzesłem, pod stołem, itd.).
 - Układanie piosenki o szkoleniu.
 - Przekazywanie patyka kolejnej osobie co dziesięć sekund.
 - Malowanie twarzy, tak, aby na koniec ćwiczenia każdy miał twarz klauna (szminka aktorska lub maski)
 - Robienie statków z papieru.
 - Zapalanie jednej świeczki tortowej od drugiej – jedna zawsze musi się palić.
 - Sprawienie, żeby balon nie dotknął ziemi i był cały czas w ruchu.
3. Dodatkowo, kilka osób w grupie zostaje niepełnosprawnymi. Zakłada się im przepaski na oczy, wkładają sobie zatyczki do uszu, dwie osoby są związane sznurkiem, komuś wolno tylko mówić w języku obcym, ktoś nie może używać słów tak i nie, komuś nie wolno w ogóle mówić, ktoś nie może używać prawej ręki, itd. Wyjaśnij ponownie, że wszystkie zadania powinny zostać wykonane w ciągu godziny i że nie wolno przeszkadzać innym grupom.

⁴ Dzięki uprzejmości KatholiekeJeugdraad, Chirojeugd Vlaanderen, Belgium.





4. Mimo wszystkich utrudnień grupa powinna wykonać wszystkie zadania. W każdej grupie powinien być obserwator, który pilnuje, czy reguły zabawy są przestrzegane, a wszystkie zadania wykonywane przez całą grupę.
5. Po godzinie grupy prezentują rezultaty swojej pracy i omawiają, czy wykonanie zadań przyszło im łatwo czy trudno.

Podsumowanie i ocena:

- Co czułeś będąc w pełni sprawnym?
- Jak to jest być niepełnosprawnym?
- Czy funkcjonowaliście jako grupa?
- Czy grupa pomagała tym, którzy byli w jakimś stopniu niepełnosprawni?
- Czy niepełnosprawność powodowała, że dana osoba nie przejawiała inicjatywy?
- Jakie jeszcze mogą być rodzaje niepełnosprawności?

Źródło: Adaptacja na podstawie „Underdog”, Intercultureel Spelenboek, Centrum van Informatieve Spelen, Leuven, Belgia, gdzie technika ta została opisana za: „Het recht van de sterkste”, Soort zoekt andere Soort, Katholieke Jeugd Raad, Chirojeugd Vlaanderen 1992.



RZEKA ⁵

Cel:

Przypomnienie dorosłym, na jakie napięcia mogą być narażeni młodzi ludzie.

Materiały pomocnicze:

Przepaska na oczy

Taśma

Kilkanaście kart z opisem ról

Gazety

Markery

Wielkość grupy:

6-30 osób

Czas trwania:

20 do 25 minut

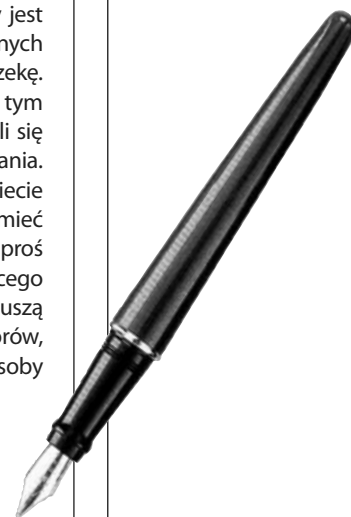
Opis ćwiczenia krok po kroku:

1. Przygotuj karty z opisem charakteryzującym role bohaterów (przykłady poniżej). W zależności od wielkości grupy, zastosuj odpowiednią liczbę bohaterów. Upewnij się, że jeden z uczestników otrzyma rolę młodej osoby.
2. Wyjaśnij, że zbyt często my dorośli zapominamy, jak to jest być nastolatkiem, który narażony jest w życiu na stres współzawodnictwa i inne czynniki. Ćwiczenie to ułatwia zrozumienie pewnych sytuacji stresowych, w jakich może się znaleźć nastolatek. Z dwóch kawałków taśmy utwórz rzekę. Zgnieć gazety w kule i rozrzuć je po rzece – będą to przeszkody. Bądź pomysłowy i nadaj tym przeszkodom odpowiednie nazwy, takie jak: aligator, lawa, bystry nurt, itp. Poproś, aby zgłosili się ochotnicy w liczbie nie przekraczającej dziesięciu osób i rozdaj im karty z opisem roli do odegrania. Ochotnicy mają około dwóch minut na przemyślenie swoich ról. Wyjaśnij, że w dzisiejszym świecie na życie młodych ludzi wpływa o wiele więcej różnych czynników niż kiedyś. Czynniki te mogą mieć wpływ na decyzje podejmowane przez młodych ludzi, w tym dotyczące ich seksualności. Poproś wszystkich ochotników, aby zajęli miejsca po obu stronach rzeki. Poproś uczestnika odgrywającego młodą osobę, aby podszedł i zakryj mu oczy przepaską. Wyjaśnij, że inni bohaterowie zabawy muszą prowadzić młodą osobę w dół rzeki, pomagając jej uniknąć niebezpiecznych miejsc (aligatorów, lawy, bystrego nurtu, itp.). Daj innym bohaterom około 10 minut na poprowadzenie młodej osoby w dół rzeki. Na zakończenie omów poszczególne punkty.

Podsumowanie i ocena:

- Jakie wrażenia odniosłeś podczas tego ćwiczenia?
- Czy sytuacja była realistyczna?
- Dlaczego? Dlaczego nie?
- Jak czuła się młoda osoba?
- Czy musiałeś stawić czoła podobnym napięciom i wpływom, kiedy byłeś/byłaś nastolatkiem? Jak te wpływy oddziałują na zdolność do podejmowania decyzji?

⁵ Za zgodą Advocates for Youth, Washington, DC, <http://www.advocatesforyouth.org/lessonplans/river.htm>





Karty z rolami do gry Rzeka

Młoda osoba

Słuchaj wszystkich, którzy próbują cię poprowadzić w dół rzeki.

Rodzic/Przybrany rodzic

Ty wiesz najlepiej. Mów młodej osobie, co robić, pamiętając o tym, aby jego/jej dobro było na pierwszym miejscu. Używaj zdań typu: „Kiedy ja byłem w twoim wieku...”. Bądź kreatywny, odgrywając swoją rolę!

Dziadek/Babcia

Ty wiesz najlepiej. Mów młodej osobie, co robić, pamiętając o tym, aby jego/jej dobro było na pierwszym miejscu. Używaj zdań typu: „Kiedy ja byłem w twoim wieku...”. Bądź kreatywny, odgrywając swoją rolę!

Duchowny (przewodnik duchowy)

Jesteś przewodnikiem moralnym dla młodej osoby. Bądź kreatywny, odgrywając swoją rolę!

Kolega

Jesteś dobrym kolegą. Naprawdę zależy ci na młodej osobie. Bądź kreatywny, odgrywając swoją rolę!

Nauczyciel

Podkreślaj wagę szkoły. Udzielaj rad młodej osobie w momentach, które uważasz za stosowne. Bądź kreatywny, odgrywając swoją rolę!

Pracownik społeczny

Udzielaj młodej osobie rad dotyczących narkotyków, seksu, rodziny, szkoły, itp. Bądź kreatywny, odgrywając swoją rolę!

Media

Pomyśl o wpływie mediów na młodego człowieka (telewizja, filmy, czasopisma, itd.). Przykłady porad z mediów mogą zawierać treści dotyczące seksu, przemocy, pieniędzy, itd. Bądź kreatywny, odgrywając swoją rolę!

Kolega

Jesteś złym kolegą. Masz zły wpływ na młodą osobę. Bądź kreatywny, odgrywając swoją rolę!

Pracownik służby zdrowia

Udzielaj młodej osobie rad dotyczących jego/jej zdrowia i ogólnie dobrego samopoczucia fizyczno-psychicznego. Przykład: rady dotyczące palenia, seksu, odżywiania się, wagi ciała. Bądź kreatywny, odgrywając swoją rolę!



NIE ŚMIEJCIE SIĘ ZE MNIE!

To ćwiczenie można przeprowadzać w grupie, ale najlepszy efekt daje zastosowanie go w układzie jeden na jeden, w którym młodzi ludzie mają więcej czasu na przemyślenie poruszanych kwestii.

Cel:

Zastanowienie się nad tym, co czujemy, gdy ktoś się z nas wyśmiewa. Budowanie empatii dla innych młodych ludzi, którzy mogą znaleźć się w podobnej sytuacji. Ćwiczenie to zachęca też młodych ludzi do zastanowienia się nad strategiami radzenia sobie z dręczeniem i zastraszaniem oraz znalezienie odpowiedzi na pytanie, kto mógłby dawać wsparcie w takich sytuacjach.

Materiały pomocnicze:

Arkusze pomocnicze NIE ŚMIEJCIE SIĘ ZE MNIE! dla każdej młodej osoby

Długopisy

Wielkość grupy:

Dowolna, ale najlepiej jeden na jeden

Czas trwania:

Godzina

Opis ćwiczenia krok po kroku:

1. Przedstaw koncepcję śmiechu, jako narzędzia, dzięki któremu możemy sprawić, że ktoś się poczuje nieswojo i głupio, lecz także jako sposobu na pokazanie, że jesteśmy szczęśliwi. Wyjaśnij, jaka jest różnica pomiędzy śmianiem się z kogoś, a śmianiem się z kimś.
2. Rozdaj arkusze pomocnicze i poproś młodych ludzi, aby zastanowili się, jak się czują, gdy ktoś, na przykład koleżdy szkolni, rodzice lub rodzeństwo, wyśmiewa się z nich. Zachęć ich, aby opowiedzieli o swoich doświadczeniach i poproś, aby napisali na kartkach, jak się wówczas czuli.
3. Omówcie, co młoda osoba mogłaby zrobić, gdy sytuacja się powtórzy. Na przykład wycofać się i opowiedzieć o sytuacji zaufanej osobie dorosłej lub przyjacielowi. Przedyskutujcie rozwiązania, a następnie poproś uczestnika ćwiczeń, aby, używając rysunków sporządzonych na arkuszu pomocniczym, pokazał innym, co mógłby zrobić w danej sytuacji.

Podsumowanie i ocena:

Przyjrzyjcie się temu, co narysowali uczestnicy. Czy zaproponowane działanie rozwiąże problem, czy tylko pogorszy sytuację? Poproś, aby uczestnicy zastanowili się, co by zrobili, gdyby wyśmiewana osoba nie była przez nich lubiana? Czy ich reakcja byłaby inna? Ustalcie, do kogo można się bezpiecznie udać, jeżeli taka sytuacja komuś się przydarzy.





NIE ŚMIEJCIE SIĘ ZE MNIE!

Jak się czujesz, gdy ktoś się z ciebie wyśmiewa?

.....

Gdyby się ze mnie wyśmiewano, mógłbym...

Gdyby się wyśmiewano z kogoś innego, mógłbym...



TEATR OBRAZÓW

(patrz także załącznik dotyczący Boala)

Cel:

W teatrze obrazów, małe grupy uczestników tworzą nieruchome fotografie lub żywe obrazy przedstawiające realne sytuacje, których doświadczyli członkowie grupy. Ćwiczenie pozwala skoncentrować się na uczuciach uczestników i znaleźć bezpieczne rozwiązania dla sytuacji, które są przedmiotem ćwiczenia.

Materiały pomocnicze:

Brak

Wielkość grupy:

Dowolna

Czas trwania:

Różny

Opis ćwiczenia krok po kroku:

1. Wyjaśnij, na czym polegała praca Boala oraz w jaki sposób jego forma teatralna pozwala każdemu „przemówić” – choć niekoniecznie z użyciem słów.
2. Poproś grupę, aby wybrała temat – na przykład, zastraszanie, izolacja, dyskryminacja – coś, co jest dla nich bardzo ważne i co potrafią przedstawić na konkretnym przykładzie. Następnie poproś ochotnika, aby odwołał się do swojego doświadczenia lub konkretnego wydarzenia i wszedł w rolę rzeźbiarza, wybierając odpowiednią liczbę osób, za pomocą których przedstawi scenę. Poproś ochotników, aby stali się żywą rzeźbą.
3. Rzeźbiarz ustawia osoby biorące udział w scenie w żywy obraz. Może on na przykład sam zademonstrować odpowiednią pozę, a następnie poprosić osobę o jej naśladowanie. Jeżeli współpraca z rzeźbiarzem przychodzi uczestnikom łatwo, rzeźbiarz może poprosić o przybranie odpowiedniego wyrazu twarzy oraz ustawiać według uznania poszczególne części ciała. Zadbaj o to, aby nie doszło do urazów ciała!
4. Gdy obraz jest gotowy, rzeźbiarz prosi zastygłe postacie, aby ożywały kolejno i wypowiadały na głos swoje myśli. Ten element ćwiczenia nazywa się „ścieżkami myśli”.
5. Pracę z danym obrazem możesz kontynuować, prosząc członków grupy, aby wyrzeźbili możliwe rozwiązania dla przedstawionej sytuacji.
6. Pozwól po kolei każdemu uczestnikowi być rzeźbiarzem, jeżeli ma na to ochotę i czas na to pozwala.

Podsumowanie i ocena:

Spytaj każdego uczestnika żywego obrazu, co czuł będąc określoną postacią lub przedstawiając konkretną emocję. Zapytaj widzów, co czuli, oglądając tę osobę. Czy obraz był realistyczny? Jeżeli grupa portretowała możliwe rozwiązania danej sytuacji, to czy też były one realistyczne? Na koniec zapytaj rzeźbiarza, co zyskał lub czego nauczył się, tworząc żywy obraz. Praca tego typu, w zależności od jej przedmiotu, może wzbudzić silne emocje, a więc należy jej poświęcić dużo uwagi i wrażliwości. Upewnij się, że w danej sesji nie zabraknie czasu na odprężenie i przywrócenie równowagi emocjonalnej wśród uczestników.





Informacje dotyczące Augusto Boala i jego Teatru Ciemionych.

“O ile niektórzy ludzie robią teatr, my wszyscy jesteśmy teatrem.”

W latach pięćdziesiątych i sześćdziesiątych brazylijski reżyser teatralny Augusto Boal rozwinął koncepcję Teatru Ciemionych (TC). Celem jego pracy była transformacja monologu tradycyjnego przedstawienia w dialog pomiędzy publicznością i sceną. Boal eksperymentował z wieloma formami teatru interaktywnego, wierząc, że dialog nadaje zdrową dynamikę kontaktom międzyludzkim, że wszystkie istoty ludzkie pragną i są zdolne do dialogu oraz że gdy dialog staje się monologiem, pojawia się ucisk.

Niewątpliwie, gdy ktoś pokazuje nam jakiś obraz lub opowiada o swoich doświadczeniach, jesteśmy w stanie odnieść daną historię i jej bohaterów do własnych przeżyć.

Teatr obrazu posługuje się ciałem jako narzędziem wyrażania uczuć, idei i związków. „Rzeźbiąc” innych lub używając własnego ciała do demonstrowania póz, możemy tworzyć zarówno jednoosobowe, jak i grupowe obrazy-rzeźby, które odzwierciedlają odczucia rzeźbiarza związane z doświadczeniem ucisku. Teatr obrazu można wykorzystywać zarówno podczas warsztatów z udziałem osób, które są obeznane z technikami dramatycznymi i dobrze się w nich odnajdują, jak i w pracy z osobami mniej doświadczonymi lub zupełnymi laikami. Nie ma konieczności uczenia się roli na pamięć lub recytacji. Technika ta pozwala uczestnikom pracować z własnymi uczuciami i doświadczeniami w bezpiecznym otoczeniu. Praca z teatrem obrazu, to także świetna zabawa!

W ramach zajęć z młodymi ludźmi technika ta może pomóc w pracy nad problemem izolacji społecznej. Dwóch ochotników zostaje poproszonych o stworzenie żywego obrazu; każdy z ich przyjmuje odpowiednią pozę w stosunku do swojego partnera – na przykład jeden może stać się osobą postrzegającą się lub postrzeganą przez innych jako outsider, a drugi przedstawicielem reszty społeczeństwa. Pozostali członkowie grupy mogą dodawać do sceny inne postacie – na przykład obserwatorów, przechodniów lub przyjaciół tych dwóch osób, sami odgrywając ich role. Osoba pełniąca rolę reżysera sceny kolejno dotyka ramienia każdego z aktorów i prosi o wypowiedzenie na głos jednego lub kilku zdań. Reżyser może również pozwolić uczestnikom wyjść z pozycji i przyjrzeć się scenie z zewnątrz, po czym aktor powraca do swojej pozy. Taki manewr bywa bardzo inspirujący.

Ćwiczenie to można przeprowadzać na wiele sposobów. Żywy obraz prezentowany jest grupie, którą prosi się o określenie, gdzie odbywa się przedstawiane wydarzenie oraz kim są poszczególne osoby – imię, wiek, zawód/rola, itd. Grupa zostaje poproszona o wymienienie sytuacji, które mogły doprowadzić do przedstawianego wydarzenia. Po podaniu kilku przykładów takich wydarzeń uczestnicy dzielni są na grupy, a każda otrzymuje zadanie stworzenia żywego obrazu przedstawiającego jedną z sytuacji, które mogły doprowadzić do wydarzenia zainscenizowanego na początku.

Następnie, cała grupa powraca do pierwszego żywego obrazu. Uczestnicy, którzy nie biorą udziału w inscenizacji, zostają poproszeni o zaproponowanie jakiegoś rozwiązania przedstawianej sytuacji poprzez odegranie roli jednej z postaci. Uczestnik dotyka ramienia danego aktora, zajmuje jego miejsce i przyjmuje nową pozę; może też wypowiadać nowe myśli lub kwestie.

Ćwiczenie to wywołuje długie dyskusje, które prowadzący moderuje, odwołując się do swojej wrażliwości.



Kolejną formą twórczości stworzoną przez Boala jest Teatr Forum. W gruncie rzeczy jest to rodzaj dramatycznego poszukiwania, który w przewrotny sposób stymuluje rozumienie i uczenie się oraz opracowywanie strategii radzenia sobie z problemami. Pomaga on grupom i jednostkom przyrzeć się możliwym rozwiązaniom sytuacji, w których pojawia się ucisk lub które stanowią wyzwanie. Cytując Boala, Forum pozwala ludziom "poszukiwać innych ról, innych sposobów dających większą władzę w danej sytuacji. Celem jest nauczenie się nowych zachowań, jeżeli mają mi one pomóc wyjść cało z trudnej sytuacji." Forum nie zmusza do niczego, nie mówi, co masz robić. Podpowiada rozwiązania, które mógłbyś wykorzystać, ale w końcu i tak to ty podejmujesz decyzję.

Sceny Teatru Forum zazwyczaj są krótkie; mogą one obejmować ożywianie zastygłych obrazów, z którymi grupa już wcześniej pracowała. Początkowo publiczność ogląda scenę, w której funkcję narratora pełni dżoker. Następnie dżoker informuje publiczność, że skecz zostanie odegrany raz jeszcze, ale tym razem, jeżeli ktoś z publiczności chce zasugerować inne działanie lub zmienić scenariusz, musi krzyknąć „STOP!”. Osoba z publiczności może zastąpić aktora i sama odegrać scenę według własnego pomysłu lub też poinstruować aktorów, jak zmienić scenę. Jeżeli publiczność nie chce przerwać sceny, może to zrobić dżoker, który następnie może poprosić publiczność o podpowiedzenie możliwych rozwiązań.

Teatr Forum nie tylko daje publiczności władzę i czyni ją częścią przedstawienia, lecz także uświadamia, że zawsze istnieją alternatywne rozwiązania i możliwość podjęcia odmiennych wyborów, które wpłyną na ostateczny finał wydarzenia.

Literatura

Boal Augusto *The Theatre of the Oppressed*, New York: Urizen Books, 1979. Ponowne wydanie Routledge Press New York/London 1982.

Boal Augusto *Games for Actors and Non-Actors*, Routledge Press, New York 1992.

Boal Augusto *The Rainbow of Desire*. Selected Articles by Augusto Boal, Routledge Press, New York 1995.