

Duży pies
nie szczeka

Duży pies nie szczeka

Kraków 2016



VD
VILLA
DECIUS

© Stowarzyszenie Willa Decjusza
Kraków 2016



Kopiowanie, powielanie lub rozpowszechnianie może być dokonane pod warunkiem podania źródła i autorki/autora tekstu.

AUTORZY

Joanna Pawluśkiewicz, Michał Sufin,
Paweł Najgebauer, Jacek „Budyń”
Szymkiewicz, Marcin Dyrzcz, Katarzyna
Renes

REDAKCJA

Marcin Dyrzcz

WSPÓŁPRACA

Piotr Bartosik, Anna Kowalska,
Damian Raś

FOTOGRAFIE

Anna Dudzińska, Marzena Poptawska,
Dominika Podczaska, Paweł Woźniczka,
Marcin Dyrzcz, Katarzyna Renes

OPRACOWANIE GRAFICZNE

Łukasz Podolak

DRUK

Drukarnia Leyko sp. z o.o.
ul. Romanowicza 11
30-702 Kraków

NAKŁAD

500 egzemplarzy

ISBN: 978-83-61600-13-8

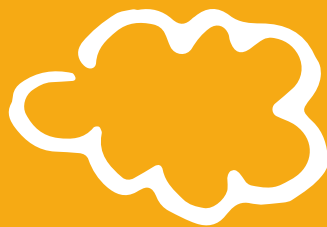
Publikacja powstała w ramach projektu
Stowarzyszenia Willa Decjusza pod
nazwą „Duży pies nie szczeka”.

Projekt realizowany w ramach
programu „Obywatele dla Demokracji”,
finansowanego z Funduszy EOG.

08

Wprowadzenie

*KATARZYNA RENES
MARCIN DYRCZ*



12

Teatr
w momencie
tworzenia się

MICHAŁ SUFIN



30

Początki
– praca
z dziećmi

JOANNA PAWLUŚKIEWICZ



56

Techniki teatru
improwizowanego
dla nauczycieli

PAWEŁ NAJGEBAUER



DUŻY PIES NIE SZCZEKA

Zaroilo się od szczekających psów
Hałas wkradł się w dzień, wkradł się do snów
Zamiatam zgiełk ten, jak stajnię Augiasza
Zamiast hałasu tu dobry dźwięk zapraszam
Małe, ze strachu szczekające psy
Zamieniam w jasne dni i dobre sny
Pełne miłości, na którą każdy czeka
To zapamiętaj: duży pies nie szczeka

Refren:

Kto wpuścił psy tu, tu

A aa

Kto wpuścił psy tu, tu

A aa

Kto wpuścił psy tu, tu

A aa

Kto wpuścił psy tu, tu

Kto tutaj wpuścił psy?


Czasami jedno słowo całe lata pali potem
Czasami prawdą jest, że mowa srebrem, a milczenie złotem
Wiatr powali każde drzewo, a kołysze trzcina
Nie każde słowo warte głosu jest, gdy język je poczuje śliną
Ty dostojny bądź jak rzeka
Pamiętaj: duży pies nie szczeka

Refren:

Kto wpuścił psy tu, tu
itd...

Piosenka „Duży pies nie szczeka” powstała w maju 2014 roku podczas pierwszych warsztatów w Gimnazjum im. ks. Józefa Tischnera w Ratułowie na Podhalu i stała się naszym projektowym hymnem.
Autorem muzyki i słów jest Jacek „Budyń” Szymkiewicz.
Więcej na: www.nieszczeka.pl.

**NAJWAŻNIEJSZYM CELEM
OBU INICJATYW BYŁA
PRÓBA ZMIERZENIA SIĘ
Z MOWĄ NIENAWIŚCI,
O KTÓREJ DZISIAJ MÓWIĄ
WSZYSCY,
NIKT JEDNAK
NIE PROPONUJE
KONKRETNEGO PLANU...**

 Niniejsza publikacja jest próbą wyciągnięcia wniosków, podzielenia się refleksjami i podsumowania doświadczeń po realizacji projektu antydyskryminacyjnego „Hip hop! Hejterom stop” oraz jego rozwinięcia „Duży pies nie szczeka”.

Najważniejszym celem obu inicjatyw była próba zmierzenia się z mową nienawiści, o której dzisiaj mówią wszyscy, nikt jednak nie proponuje konkretnego planu i konstruktywnego sposobu przeciwdziałania. Grupa, którą wybraliśmy do pracy – młodzież jest naszym zdaniem najbardziej bezbronna i narażona na oddziaływanie negatywnych skutków tego niepokojącego zjawiska.

Jak reagować na wylewający się z ekranów telewizorów, laptopów, smartfonów, odbiorników radiowych palący jad? Jak nauczyć młodych ludzi komunikowania się ze sobą bez szkolnej sztampy i nudy, wykładu *ex cathedra* i ideologicznego doktrynerstwa? To zadanie, które postawiliśmy sobie organizując pierwsze warsztaty. W ramach obu odston projektu

odwiedziliśmy wiele szkół w całej Polsce – byliśmy pod Tatrami, na Spiszu, w Małopolsce, na Dolnym Śląsku, Mazowszu, Podlasiu, Mazurach, dotarliśmy nawet na Hel. „Polski hejt” już dawno przestał mieć lokalny charakter i jest zjawiskiem, które nie dotyczy tylko wielkich ośrodków miejskich.

Reakcje uczniów, nauczycieli i rodziców, biorących udział w naszym projekcie, przekonują, że udało nam się wypracować zestaw metod, które sprawdzają się w działaniu, pozwalają na szkolenie kompetencji miękkich, o których polska szkoła zapomina albo nie ma dostatecznie dużo czasu, żeby nad nimi pracować. Nierzadko również pedagogom brakuje konkretnych narzędzi do radzenia sobie z nowymi zagrożeniami.

Mamy nadzieję, że za sprawą naszej pracy, zaangażowania i emocji, które towarzyszyły temu projektowi, świat tych młodych ludzi jest bardziej otwarty, tolerancyjny oraz po prostu ma uśmiechniętą twarz. Wierzymy, że pozytywny proces, który rozpoczęliśmy

z tymi młodymi ludźmi, nie był dla nich jedynie tygodniową przerwą od rutyny przewidywanego planu lekcji. Mamy jeszcze jedną nadzieję, że uczestnicy i uczestniczki naszego projektu nadal chcą zostać „dużymi psami”.

Publikacja, którą prezentujemy, adresowana jest głównie do nauczycieli, pedagogów, animatorów kultury, którzy pracują z młodzieżą i poszukują nowych, inspirujących metod, by uczyć tolerancji, otwartości, szacunku. Dla nas ciągle te słowa nie tracą na znaczeniu.

Wydawnictwo składa się z trzech części: w pierwszej, autorstwa Michała Sufina – jednego z inicjatorów coraz popularniejszego w Polsce ruchu *impro*, prezentujemy przekrojową historię teatru improwizowanego na świecie oraz jego nieśmiałe początki nad Wisłą. W części drugiej, którą opracowała Joanna Pawluskiewicz – autorka koncepcji naszych warsztatów, przekonujemy, dlaczego za pomocą teatru improwizowanego próbujemy przeciwdziałać mowie nienawiści,

uczyć tolerancji i akceptacji, uruchamiać inicjatywę i kreatywność. Trzecia część publikacji to tekst Pawła Najgebauera, prezentującego, jak konkretne założenia *impro* mogą wykorzystać nauczyciele w pracy z uczniami. Ostatnia część zawiera również opis przykładowych gier i ćwiczeń, które wykorzystywaliśmy podczas warsztatów z młodzieżą i nauczycielami.

Na ścianie jednej z pierwszych szkół, które odwiedziliśmy, przywitał nas wypalony na sosnowej desce napis „Życia nie ściągniecie”. Po doświadczeniach projektu „Duży Pies nie szczeka” chcielibyśmy, naszym edukacyjni rewolucjoniści, dopisać na sosnowej desce komentarz: „ale możecie uczynić go piękniejszym”. Mamy nadzieję, że nam się to udało, choć trochę.

Katarzyna Renes
Marcin Dyrzcz

Jastarnia

8–12 lutego 2016

Gimnazjum im. Jana Pawła II w Jastarni

Tuczno

13–17 kwietnia 2015

Zespół Szkół im. Wedłów-Tuczyńskich w Tucznie

Tu byliśmy!

W ramach projektów „Hip hop! Hejterom stop!” oraz „Duży pies nie szczeka” realizowaliśmy cyklicznie 5-dniowe warsztaty antydyskryminacyjne w szkołach gimnazjalnych. Odwiedziliśmy 11 placówek na terenie 7 województw: Zespół Szkół w Ratułowie (woj. małopolskie), Szkoła im. Marii Konopnickiej w Krakowie (woj. małopolskie), Gimnazjum im. Adama Mickiewicza w Orzyszu (woj. zachodniopomorskie), Gimnazjum im. Adama Zamoyskiego w Jadowie (woj. mazowieckie), Zespół Szkół w Szymbarku (woj. małopolskie), Zespół Szkół w Supraślu (woj. podlaskie), Zespół Szkół im. Wedłów-Tuczyńskich w Tucznie (woj. zachodniopomorskie) oraz Zespół Szkół w Łapszach Niżnych (woj. małopolskie), Zespół Szkół Społecznych w Wołowie (woj. dolnośląskie), Gimnazjum im. ks. W. Rabczyńskiego w Wasilkowie (woj. podlaskie) oraz Gimnazjum im. Jana Pawła II w Jastarni (woj. pomorskie). W dn. 28 września - 2 października 2015 w Krakowie zorganizowaliśmy finał obu projektów, w którym wzięli udział przedstawiciele wszystkich współpracujących z nami szkół.

Wołów

26–30 października 2015

Zespół Szkół Społecznych w Wołowie

Willa Decjusza

28 września–2 października 2015

Finał projektu w Willi Decjusza w Krakowie

Orzysz

15–19 września 2014
Gimnazjum im. Adama Mickiewicza w Orzyszu

Supraśl

16–20 marca 2015
Zespół Szkół Sportowych w Supraślu

Wasilków

25–29 stycznia 2016
Gimnazjum im. ks. Wacława Rabczyńskiego

Jadów

15–17 | 20–21 października 2014
Gimnazjum im. Andrzeja Zamoyskiego

Podedworze

3–5 czerwca 2014
Szkola im. Marii Konopnickiej, Podedworze

Szymbark

9–13 lutego 2015
Zespół Szkół w Szymbarku

Łąpsze Niżne

11–15 maja 2015
Zespół Placówek Oświatowych w Łąpszach Niżnych

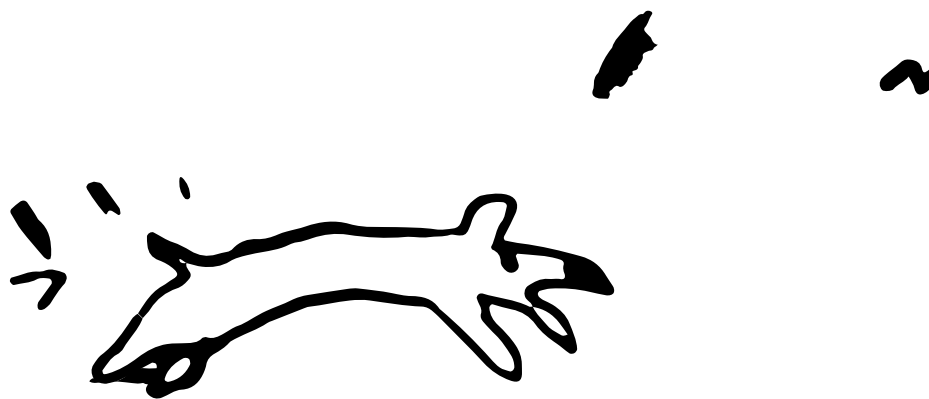
Ratułów | Ciche

15–17 | 20–21 października 2014
Zespół Szkół w Ratułowie

Teatr w m

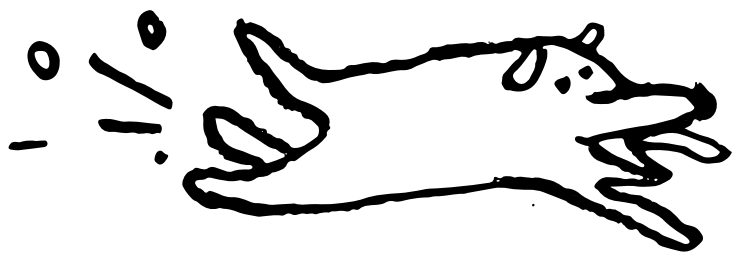


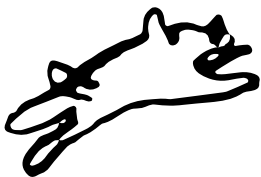
tworzenia



momentacie

a się





Teatr w momencie tworzenia się

Geneza



Polski prozaik, scenarzysta,
artysta teatralno-kabaretowy.



MICHAŁ SUFIN

Teatr improwizowany to forma „scenicznej gry” rozumianej szeroko i performatywnie. Zaczynać tekst o *impro* – otwartej i bezpretensjonalnej scenicznej awanturze – od tak przerażających stwierdzeń? Warto to zrobić, jedynie dlatego, że trudno nie odwołując się do kategorii „gry” uchwycić ciekawe miejsce, w którym improwizacja usadowiła się na mapie „performatywnej współczesności”.

Kategoria „gry” – wprowadzana zresztą przez samych twórców improwizacji, może nam wiele podpowiedzieć o jej genetycznej przynależności. Jest *impro* „grą” rozumianą jako system reguł stworzonych dla celów niejednoznacznych. Gracz bierze w niej udział zarówno dla własnej przyjemności, jak i przyjemności patrzących. Gracz gra również dla stylu i piękna, czyli efektu estetycznego. Czasem motywacja jest zupełnie bezinteresowna i wynika z chęci zabicia czasu.

Jaki jest status „gry”, jaki cel i jaki system, według którego możemy ocenić jej przebieg? Decyduje o tym grupa uczestników – czy są to kibice meczu piłkarskiego, uczestnicy happeningu czy gracze ślęczący nad partią warcabów.

Współczesna improwizacja w teatrze znajduje swoje bliższe i dalsze praformy. Aby zrozumieć miejsce *improv theatre* w historii zjawisk scenicznych w Polsce i na świecie, należałoby choć trochę nakreślić grunt, na który improwizacja trafia.

Improv

Nazwa *improv* lub *impro* pochodzi od angielskiego słowa *improvisation* i ma konotacje nie tylko z tworzeniem na bieżąco. Odnosi się również do przeświadczenia o edukacyjnym i samorozwojowym potencjale improwizacji jako dyscypliny treningowej, stąd mniej intuicyjny niż *impro* anglojęzyczny skrót *improv* być może nawiązujący do angielskiego *improve*, czyli „ulepszać”.

Trudno orzekać czy etymologiczny związek tych słów jest prawdziwy, czy może stanowi jedynie życzeniową interpretację autora tego tekstu. Przyznać trzeba

jednak, że teatr improwizowany lubi bawić się znaczeniem, samym językiem, a skojarzenia, anagramy i rebusy to budulec, z którego obficie korzysta. Teatr ten nie boi się szarżowania znaczeniem, a dla gry i efektu będzie ryzykować bez wahań. Uzasadnione jest w pewnym sensie, by kwestii etymologii impro nie traktować poważniej niż impro traktuje sam siebie.

Zajmijmy się tym jednak od początku. Zjawisko teatru powstającego na oczach widza ma wiele korzeni. Najstarszy z nich zlokalizować można już w starożytności. Ważnym filarem jest również włoski teatr ludowy czasów renesansu – *commedia dell'arte*. Spektakle czerpiące ze sztuki mimów, łączące w swoim charakterze publiczny popis z błazenadą, mniej mają może strukturalnie wspólnego z dwudziestowiecznymi eksperymentami z improwizacją, bardziej stanowią wyjściową fascynację artystów tworzących pierwsze podwaliny *improv theatre*.

Del Close czy Keith Johnstone wspominali o komedii *dell'arte* jako inspiracji dla swoich poszukiwań. Formy te fascynowały jednak wszystkich wielkich rewolucjonistów teatralnych, takich jak Craig, Meyerholg czy Jewrieinow. Może komedia *dell'arte* ze swoją ustrukturyzowaną, opartą na archetypach, improwizacją jest inspirująca dla dwudziestowiecznego teatru w ogóle. Przyznać trzeba, że oparty na założeniach strukturalnych i charakterologicznych, dość w sumie zdeterminowany treściowo, jarmarczny performans niewiele ma wspólnego z kształtem spektaklu fabularnego wymyślanego na oczach widzów. Komedie *dell'arte* jako jedno ze źródeł współczesnej improwizacji teatralnej jest raczej sugestywną i dodającą rozmachu historycznego legendą niż rzeczywistością.

Impro to spektakl improwizacji fabularnej, którego motorem jest budowanie fabuły, a budulcem molekuł incydentu. Dla wyraźnego dostrzeżenia linii demarkacyjnej oddzielającej nowożytną improwizację teatralną od innych form, już na wstępie wykreślamy z naszego obszaru zainteresowania większość aktów teatru fizycznego, teatru tańca i teatru formy. Możemy założyć, że faktyczny początek teatru improwizowanego jest dwupunktowy: to przełom lat 50. i 60. w Anglii i USA. W tym samym czasie na odległych biegunach anglosaskiego świata potrzeba nowych form teatralnych zupełnie różnymi ścieżkami ewolucji doprowadziła do podobnych rezultatów – spektakli budowanych na oczach widowni.

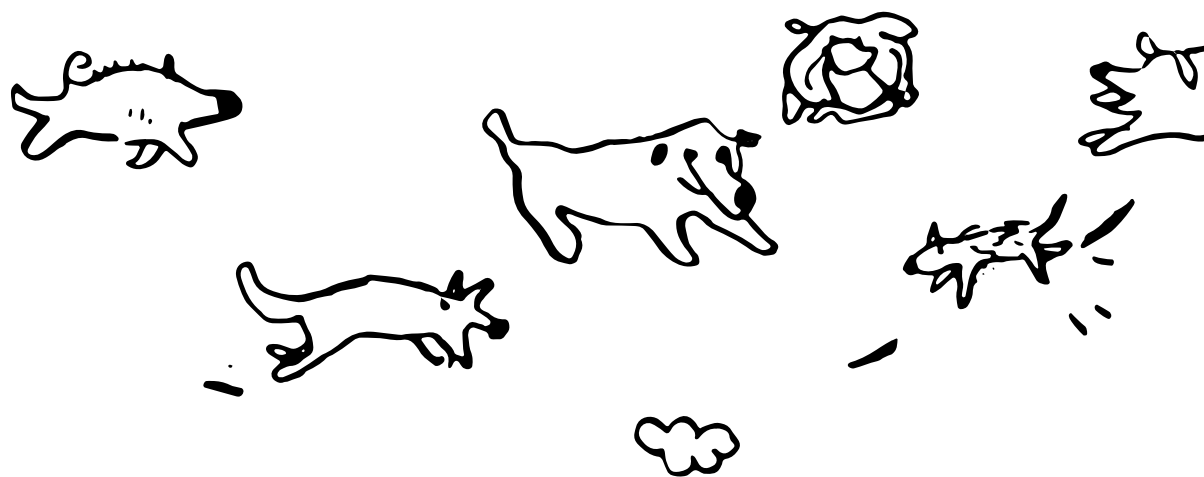
W Anglii zjawisko to rozpoczęło się w Royal Court Theatre, będącym pierwszym i najważniejszym angielskim teatrem prowadzonym przez kolejne pokolenia dramatopisarzy brytyjskich (w Polsce znanych głównie z wypromowania „nowych brutalistów”, takich jak Mark Ravenhill czy Sarah Kane). Zmiana nastąpiła z potrzeby odświeżenia podejścia do procesu tworzenia spektaklu. Młodzi twórcy szybko porzucili bezproduktywność teoretycznej debaty na rzecz natychmiastowego wypróbowywania intuicyjnych pomysłów na scenie. Tak powstawały pierwsze sceny improwizowane tworzone przez autorów, a nie aktorów, pisane tu i teraz, na oczach widzów.

W Stanach Zjednoczonych improwizację wprowadzali potomkowie rosyjskich twórców teatralnych emigrujących z opętanej rewolucją ojczyzny. Dla aktorów związanych ze środowiskiem Moskiewskiego Akademickiego Teatru Artystycznego (MChAT) – Konstantina Stanisławskiego, Michaiła Czechowa i innych twórców improwizacja była jednym z podstawowych narzędzi w pracy przy poszukiwaniu ostatecznego kształtu spektaklu. Nigdy jednak nie była samym spektaklem.

**MŁODZI TWÓRCY
SZYBKO PORZUCILI
BEZPRODUKTYWNOŚĆ
TEORETYCZNEJ
DEBATY NA RZECZ
NATYCHMIASTOWEGO
WYPRÓBOWYWANIA
INTUICYJNYCH POMYSŁÓW
NA SCENIE.**









Scenę impro w Stanach zapoczątkowali potomkowie tych twórców, mocno czerpiący z rosyjskiej tradycji, ale już wychowani w świecie amerykańskiego popu. Z wrodzoną sobie dezygnacją skorzystali z metod wypracowanych przez poprzednie pokolenia amerykańskich animatorów i działaczy społecznych m. in. Violi Spolin. Szybko doszli do wniosku, że to, co w tradycji teatralnej uchodziło do tej pory za jeden z możliwych etapów drogi do sztuki, może być sztuką samą w sobie. Ich doświadczenia przypominały doświadczenia jazzmanów odkrywających, że sam jam może już być rewelacyjnym koncertem. Tak powstał „Compass” – teatr stanowiący podwaliny dla wszystkich późniejszych form improwizacji w Stanach.

Amerykański i brytyjski „pociąg do improwizacji” formowały się w tym samym czasie, ale na różne sposoby. Amerykanie pragnęli improwizować coś między spektaklem a skeczem. Anglicy szukali z kolei narracji literackiej, mieszając sceny z grami językowymi i opowieściami wypowiedzianymi na żywo. Niezależnie jednak od miejsca improwizacja miała pewne cechy wspólne. Z ducha swego kontrkulturowa i wolna, pozwalała swoim aktorom tworzyć w pełnym poczuciu możliwości decydowania o kształcie kreowanego spektaklu. Ta nowa forma była wyraźnie zaangażowana i bazowała na naturalnej potrzebie ekspresji. Nawet jeśli z jej pomocą wypowiedziano się głównie poprzez satyrę, to zawsze w sposób jednoznacznie autorski i indywidualny.

Antyestetyczny, bezpretensjonalny, spontaniczny i nieprzewidywalny nowy teatr w Stanach uchodził za przestrzeń całkowitej artystycznej wolności – można było mówić o wszystkim. W Anglii impro było tak problematyczne, że cenzura królewska nie chciała dopuścić spektakli na scenę, trudno było bowiem ocenzurować z góry nigdy nienapisany scenariusz.

Początkowo obie anglosaskie sceny różniły się od siebie i stylem i formą. Jednak w ciągu pięćdziesięciu lat współwystępowania, podobne doświadczenia zaczęły się przenikać. Dała o sobie znać kolejna immanentna cecha improwizacji – jej łatwość łączenia i wpływu. Scena improwizacji jest tygłem form i kształtów, który cechuje zespołowość, chęć do współpracy i duża dynamika.

Impro jest kodem angażującym i umożliwiającym niemal natychmiastową współpracę dwóch nie znających się wcześniej performerów; jest zmiennokształtna i lubi przekształcać się w nowe, często przelotne formy. Poprzez rozsiane po świecie szkoły improwizacji, kursy i sceny ta forma artystycznej ekspresji dostępna jest prawie dla każdego.

Z czasem impro stało się rodzajem teatralnego fast fooda – można zamówić u improwizatorów spektakl na życzenie i każdego dnia dostać nową sztukę wyprodukowaną niemal natychmiast.

W drugiej połowie lat dwutysięcznych impro zagościło w Polsce i było na scenie teatralnej nad Wisłą zjawiskiem zupełnie nowym. Miało już zunifikowany zestaw twardych zasad i reguł, określony styl tworzenia i filozofii scenicznej, a także rozpoznawalnych w anglojęzycznym świecie twórców. Błędem byłoby jednak nie dostrzeżenie licznych kontekstów i tropów w polskiej historii performatywnej, które pozwalają mówić o przeczuciach rodzimych artystów, a nawet własnych i osobliwych początkach improwizacji w Polsce.





Improwizacja w Polsce

Improwizacja lubi śmiech. W zestawie słów kluczy opisujących to zjawisko, takich jak „wolność”, „eksperyment”, „zaangażowanie”, „kreatywność”, „zespołowość” i „współpraca”, to właśnie „śmiech” spełniałby funkcję najczytelniejszego emblematu. Spektakle impro są śmieszne – zgoda. W pewnym stopniu, dlatego że w znakomitej większości tworzą je komicy, aktorzy i scenarzyści komediowi. Z jakiegoś powodu improwizacja okazuje się narzędziem stworzonym dla satyry, choć nie tylko.

Improwizacja teatralna jest szalona i nieprzewidywalna, operuje napięciami wynikającymi ze swej naocznosci i braku scenariusza. Widownia reaguje na tego typu napięcia spontanicznie i euforycznie. Dla jego rozładowania śmieje się niemalże a priori. Dla widza „komediowość” spektaklu improwizowanego często staje się samospełniającą się przepowiednią. Jakby fakt tego, że nie wiadomo, jak spektakl się skończy, najlepiej było rozładować śmiechem.

Pierwszy rodzaj śmiechu podczas spektakli improwizowanych wynika po prostu z komediowości i absurdalności budowanych scen. Drugi z kolei zawiera się bardziej w formie samego zdarzenia, którym jest wpatrywanie się w grupę osób, wymyślających coś na naszych oczach.

Z tego też powodu teatr improwizowany zwykle lokowany jest na mapie performansu głównie w kontekście zdarzeń dowcipnych. Jest to tendencja słuszna, lecz dość zubażająca możliwości interpretacji i funkcji społeczno-artystycznych tego zjawiska.

Aby zrozumieć, jaką rolę spełnia dziś impro i dlaczego w ostatnich latach staje się szczególnie popularne, warto odpowiedzieć na pytanie, czym tak naprawdę jest i do jakiego z gatunków scenicznych przynależy. Warto przyrzeć mu się w kontekście trzech przynajmniej dziedzin: teatru, muzyki i kabaretu. Jeśli bowiem założyć, że nowe gatunki artystyczne wyprzedzają swoją obecność w sztuce jeszcze przed ich „ometkowaniem”, improwizacja fabularno-sceniczna występowała w Polsce zanim pojawiły się grupy mianujących się jako teatr improv.

Polska improwizacja wydaje się najsilniej kojarzyć ze sceną jazzową, która już od lat 50. zaczyna budzić zainteresowanie nie tylko rodzimej publikacji. Jazz jest gatunkiem, który stawia koncert nad nagranie i płytę. Muzycy jazzowi moment spotkania się na scenie traktują w dużym stopniu jako okazję do wspólnych poszukiwań. Nie trzeba było słów, fabuły, ani wyartykułowanego wprost żartu, by wypowiedać się odważnie i niezależnie. W pewnym więc sensie jazz był sposobem na uruchomienie żywiołu improwizacji i wyrażenie potrzeby niezależności w trudnych realiach lat 50. i 60. XX wieku.

W tym samym czasie polski teatr zainteresowany był raczej wystawianiem Mickiewiczowskiej „Wielkiej Improwizacji”, a nie eksperymentami w duchu kontrkulturowym, choć pojawiały się symptomy nowych poszukiwań. Twórcy, tacy jak Grotowski i całe grono jego uczniów, kontynuatorów i epigonów, czerpali z podobnych źródeł, co amerykańscy twórcy nowożytniej improwizacji teatralnej. Grotowski używał improwizacji do celów warsztatowych i głównie w tym wymiarze, jako początek budowania kultury treningu teatralnego, jego działanie przypomina założenia improv. Ani Grotowski, ani

żaden z artystów późniejszych, którzy do modelu jego pracy nawiązywali, nie tworzyli spektakli w pełni improwizowanych. Trzeba jednak przyznać, że cykle treningowe w teatrze Grotowskiego, obfitują w te same lub bardzo podobne ćwiczenia i zadania teatralne, jakimi postępują się dziś instruktorzy improwizacji w swojej pracy.

Polska zna trening impro w pewnym stopniu zarówno dzięki Gardzienicom, dzięki teatrom ludowym, poszukiwaniom nieteatralnym Grotowskiego i pewnej teatralnej modzie kreującej tworzenie teatru jako drogi. Wpływy, którym ulegli twórcy amerykańskiej sceny improwizowanej, dotarły do nas w wielu innych formach, w pracach artystów tworzących nieco inne działania teatralne za pomocą podobnych narzędzi treningowych. Nie można nie zgodzić się ze stwierdzeniem, że na poziomie warsztatowym poszukiwania teatru nad Wisłą w obszarze wykorzystania improwizacji były rozliczne, jeszcze przed zagranieniem pierwszego w pełni improwizowanego spektaklu po polsku. Nie da się improwizacji przyglądać w oderwaniu od tradycji kabaretu. Nie chodzi tu o współczesne konotacje tego słowa kojarzącego się jako telewizyjna, najczęściej koczownicza, rozrywka dla mas, będąca rodzajem estradowego folwarku. Kabaret ma silne tradycje przedwojenne w Polsce i kojarzy się z piosenką (tu również powraca kontekst muzyki jazzowej), scenką literacką, monologiem, skeczem, ale również z improwizacją.

IMPROWIZACJA LUBI ŚMIECH. W ZESTAWIE SŁÓW KLUCZY OPISUJĄCYCH TO ZJAWISKO. TAKICH JAK „WOLNOŚĆ”, „EKSPERYMENT”, „ZAANGAŻOWANIE”, „KREATYWNOŚĆ”, „ZESPOŁOWOŚĆ” I „WSPÓŁPRACA”. TO WŁAŚNIE „ŚMIECH” SPEŁNIAŁBY FUNKCJĘ NAJCZYTELNIEJSZEGO EMBLEMATU”

Kabaret był swego czasu laboratorium nowej sztuki, gdzie teatr stawiał się teatralny do bólu, tekst bardziej literacki niż gdzie indziej, poezja dryfowała w kierunku szlagwortu, a skecz zaczynał być performensem, aluzyjnym eksperymentem mogącym z jednej strony komentować codzienność („Szopki” Pikadora, „Zielony Balonik” Boya), wytrącać metafizyczny spokój z posad percepcji („Zielona gęś”) czy zwyczajnie obrażać widzów.

Kabaret był więc miejscem poszukującym, literackim i artystycznym, jednocześnie otwartym na kontakt z widzem i całkowicie tego widza świadomym. Używał improwizacji jako narzędzia naturalnego dla komedii. Marian Hemar tworząc przedstawienia z Mirą Zimińską zajmował się raczej sceniczną redakcją jej pomysłów.

Nie pisał jej tekstów, lecz opracowywał postaci, które aktorka „rozimprowizowywała” na scenie. Improwizacji w polskim kabarecie przedwojennym pojawiała się jako jedna z możliwości kreowania scenicznego świata. Z czasem odnalazła swoje miejsce też w innych zaangażowanych i mówiących od siebie grupach. Teatr Ósmego Dnia (T8D) tworzył swoje spektakle poprzez zespołową improwizację w trakcie prób. Studencki Teatr Satyryków czy Teatr Bim Bom silnie nawiązują do tradycji studenckiego teatru budującego skeczowe rewie zaangażowane społecznie. W ich działalności widać, że są o krok od tego, by odrzucić pióra i mówić ze sceny z zaangażowaniem, spontanicznie, bez przygotowanego wcześniej planu – podobnie jak twórcy z Royal Court w Anglii.

Jeszcze ciekawszym przykładem był Salon Niezależnych – grupa tworząca pod koniec lat 60. szalone polityczno–abstrakcyjne etiudy układające się w anarzystyczne i wariacyjne wieczory przesiąknięte duchem happeningu. Było to zjawisko całkowicie wyjątkowe, które później znalazło wyraz w oniryczno–abstrakcyjnych spektaklach teatru Epty–a – znanego bardziej jako Mumio. Improwizowane fragmenty

**MŁODZI LUDZIE
ZACZYNAJĄ POZNAWAĆ
WIEDZĘ O INTRYGUJĄCEJ
NOWEJ FORMY
ARTYSTYCZNEJ EKSPRESJI**



spektakli Mumio są najbliższe formą do struktur spektakli krótkich form improwizowanych. Choć stanowią jeszcze oderwane zjawisko, nie przynależące genetycznie do scenicznego gatunku improv, najbliżej im do teatru improwizowanego. Świat polskiej telewizji odkrył możliwość budowania scenicznej „zgrywy bez scenariusza” w spektaklu „Spadkobiercy”. W ramy kiepskiego serialu wprowadzony został gość – satyryk, bez wyjaśnienia, co będzie się działo. Był to jednak jedynie rodzaj telewizyjnego teleturnieju fabularnego, który niewiele wspólnego miał z formą teatralną.

Warto wspomnieć, że początek lat 90. i zniknięcie cenzury otworzyło świat spektaklu na możliwość mówienia pełnym głosem na każdy temat. Był to też moment szczytowego kryzysu w kabarecie, który wytworzył miejsce dla pojawienia się improwizacji komediowej. Twórcy zorientowani wokół prostych, przejrzystych aluzji publicystycznego kabaretu dla mas, zostali pozbawieni zakazów, na których bazowały ich dotychczasowe występy. Kabaret od lat 80. stracił swój awangardowo-artystyczny sznyt. Nie było już „Salonu niezależnych” z jego odwagą i szaleństwem. Nie było poetyckiego i melancholijnego „Kabaretu Starszych Panów”. „Piwnica pod Baranami” nie mogła równać się swym społecznym oddziaływaniem z masowym głosem nieudanych epigonów z Tey-a.

Wraz z PRL-em odszedł powód, dla którego warto było z PRL-u drwić. W świecie, w którym można było mówić na głos, kabaret musiałby wytworzyć nowy język, by się nie zmanierować. Powielanie nieskutecznych schematów doprowadziło do stygmatyzacji samego słowa „kabaret”, które przez dwadzieścia lat kojarzyć się będzie z niskiego sortu rozrywką sceniczną, nie zaś z odważnym działaniem w duchu artystycznej prowokacji i eksperymentu.



Polskie impro

W 2005 roku grupa studentów Wiedzy o Teatrze Akademii Teatralnej w Warszawie zainteresowała się krótką notatką w miesięczniku „Dialog” dotyczącą spektaklu wymyślanego na oczach widowni. Jak się okazało, spektakl ten korzystał z gatunku całkiem na warszawskiej uczelni nieznanego. Wtedy pierwszy raz studenci teatrologii usłyszeli o teatrze improwizowanym.

Młodzi ludzie zaczynają poznawać wiedzę o intrygującej nowej formie artystycznej ekspresji. Przydatne i inspirujące okazują się anglojęzyczne tytuły: „Impro”, „Impro for storytellers” Keith Johnstone, „Improvisation for the theatre” Viola Spolin, „Truth in Comedy: Manual for Improvisation” Charn’y Halpern i in. Każda z tych książek była podręcznikiem, każda wymagała praktycznego i zespołowego przetestowania. Powstało koło międzywydziałowe, którego celem było rozwijanie pierwszych formy improwizacji teatralnej w Polsce.

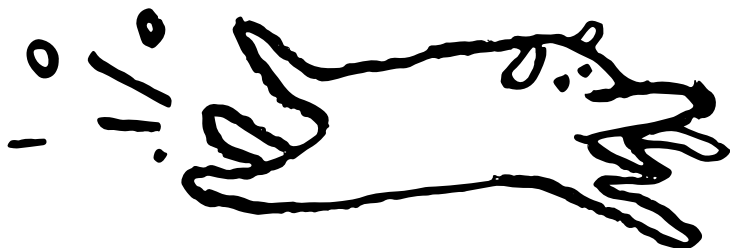
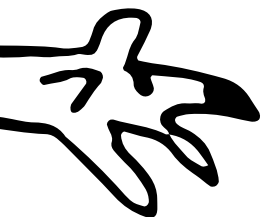


Zajęcia na Akademii Teatralnej w Warszawie były pierwszym skutecznym polskim sposobem przetestowania narzędzi teatralnych w pracy improvizatora teatralnego. Musiało minąć około 6 lat od momentu, kiedy się rozpoczęły, do powstania pierwszego spektaklu improwizowanego w pełnym teatralnym tego słowa znaczeniu. Spotkania te były początkiem procesu, który doprowadził do powstania Teatru Improwizowanego „Klancyk”.

„Klancyk” et consortes

„Klancyk” – to grupa będąca najstarszym i najdłużej działającym impro teatrem w Polsce. Od 2005 roku jeden ze współzałożycieli grupy, piszący te słowa – Michał Sufin rozpoczął otwarty cykl warsztatowy w ramach programu edukacyjnego Instytutu Teatralnego. Na zajęciach pojawiali się zarówno przyszli członkowie grupy, jak i późniejsi współtwórcy warszawskiej komediowej sceny niezależnej – improwizowanej, jak i stand-up’owej.

Na zajęciach pojawiali się późniejsi twórcy inicjatywy szkoleniowej „Improlab”, stand-uperzy (Karol Kopiec, Cezary Jurkiewicz). Na zajęciach prowadzonych przez Sufina pierwsze improwizowane kroki stawiał Maciej Buchwald – filar „Klancyka” w latach kolejnych. Później, już na warsztatach będących kontynuacją tych zajęć pierwsze kroki w improwizacji i komedii stawiali m. in. Błażej Staryszak („Klancyk”), Paweł



Najgebauer i Piotr Sikora („Klancyk”, „Hofesinka”, „Pip Show”), Antoni Syrek–Dąbrowski („Stand up Polska”, „Hofesinka”), Wojciech Fiedorczyk („Stand–up Polska”, „Hofesinka”), Michał Kempa („Stand–up Polska”, „Humbuk”).

„Klancyk” jest grupą, która przez lata kładła ogromny nacisk na działalność warsztatową, aktywizowanie publiczności poprzez prowadzenie cotygodniowych warsztatów w klubokawiarniach, organizowanie dzemów improwizacji. W efekcie tych działań powstała Szkoła Impro proponująca warsztaty w cyklu semestralnym. Aktualnie prowadzi zajęcia dla około stu uczniów tygodniowo i jest jedynym chyba tego typu projektem edukacyjnym na teatralnym podwórku w Polsce.

Grupa „Klancyk” zadebiutowała w Klubokawiarni Chłodna 25 [data] w Warszawie, a prezentowany spektakl dołączył do repertuaru tego kultowego wtedy miejsca.

Spektakl „Kto widział małą trzymającą scenariusz?” składał się z serii formalnych ćwiczeń improwizowanych lub jak nazywają je komicy – „krótkich form”.

Był to pierwszy krok „Klancyka” w poszukiwaniu języka polskiej improwizacji. Następne powstały dwa nowe spektakle – „Zagrożone gatunki” i „Zaburzone osobowości”, które starały się opowiadać pełną, spójną i całkowicie improwizowaną fabułę. Pierwszy, bawiąc się pastiszami podpowiadanych przez publiczność gatunków narracyjnych, drugi wychodząc od charakterystyki głównego bohatera. Oba okazały się ciekawą, choć jednak zbyt szybko podjętą, próbą zrealizowania tego, co udało się przy czwartym spektaklu pt. „Longplay”.

Freeform



„Longplay” – był spektaklem opartym na prostym założeniu, że inspiracja od publiczności jest jedynie początkiem opowieści (monologu), który improwizatorzy mówią w swoim imieniu, nie jako postać. „Longplay” rozpoczął się krótką serią przemyśleń i skojarzeń wychodzących ze słowa wziętego od publiczności. Spektakl ten traktował komedię nie jako popis refleksu i umiejętności budowania puent, ale jako autorską wypowiedź.

„Longplay” był pierwszym spektakl Teatru Improwizowanego „Klancyk” zbudowany zgodnie z zasadami chicagowskiej improwizacji. Powstał intuicyjnie na podstawie refleksji i inspiracji z lektur. Dopiero rok po premierze „Longplaya” członkowie grupy wyjeżdżają do Chicago na pierwsze kursy improwizacji. Rok 2012 stanowi moment zwrotny w rozwoju grupy, która nawiązuje kontakt z najistotniejszymi przedstawicielami improwizacji na świecie. Jej członkowie występuje po raz pierwszy w amerykańskich teatrach, takich jak iO i Second City na scenach, na których pierwsze kroki stawiali Bill Murray, John Belushi, Dan Aykroyd i cały panteon współczesnej komedii amerykańskiej. Wyjazd do Chicago to również czas intensywnych warsztatów, które kończą się kolejną premierą – spektaklem „Pan Harold” prezentującym nową filozofię improwizacji wieloosobowej. „Harold” wyróżniał się od innych form impro tym, że klamrą zamykającą całość spektaklu była nie fabularność, a abstrakcyjny temat.

Scena impro

Wojaże „Klancyka” i nawiązanie kontaktu z zagranicznymi ośrodkami, intensyfikacja działalności warsztatowej i początek pierwszego Klubu Komedii w Polsce zaowocowały rozrostem sceny improwizowanej w Warszawie. W ciągu kilku lat pojawiły się kolejne grupy. Aktualnie jest kilka ośrodków budujących ofertę warsztatową i kilkanaście

grup impro w samej tylko Warszawie. Większość to grupy amatorskie, występujące na niebiletowanych wieczorach w przestrzeniach nieteatralnych.

Są jednak teatry improwizowane, które dołączyły do repertuaru Klubu Komediiowego, który w ostatnich latach niezależnił się od Chłodnej i otworzył własną siedzibę na Placu Zbawiciela w Warszawie. Do najciekawszych grup w należy Teatr Improwizowany „Hofesinka”, łączy improwizację chicagowską z szalonym i niepokornym poczuciem humoru typowym dla stand-up comedy (część z jego aktorów to pierwsi polscy stand-uperzy). Warto wspomnieć również o teatrze „Humbuk”, „Hulaj” oraz o grupie „Hurt Luster”. To grupy, które samodzielnie budują swój repertuar. Dodać trzeba, że i sam „Klancyk”, choć nie przygotowuje nowych premier, dał początek kilku spektaklom, które posunęły improwizację w Polsce na nowe tereny. Dwuosobowy projekt Maćka Buchwalda i Krzysztofa Dziubaka noszący nazwę „Muzyczne chwile z Maćkiem i Krzyskiem” – to muzyczny performans



rozbijający konwencję spektaklu i zastępujący ją ramą koncertu, występu zmyślnego duetu, który daje pretekst do igrzysk Vianowskich improwizacji tekściarskich. Każdy wieczór to seria nowych hitów, będących raczej strumieniem świadomości i artystycznym ekscysem dwóch czerpiących radość z „muzycznej nawijki” improwizatorów.

Na drugim poszukiwaniach polskiego impro znajdują się spektakle duetu „Sufin/Młynarski”, próbującego spełnić marzenie o w pełni improwizowanym spektaklu dramatycznym. „Sufin/Młynarski” to projekt, w którym najbardziej świadomie używane są

narzędzia narracyjne zaczerpnięte z teatru i filmu. Dwóch improwizatorów w ciągu 50-minutowego spektaklu tworzy pełną rozmachu opowieść budowaną przez kilkunastu bohaterów, a czasem jedną dwuosobową scenę. Jednym z kluczowych narzędzi duetu jest tempo zbliżone do realizmu. „Sufin/Młynarski” jest w pewnym sensie pierwszą próbą realizacji postulatów amerykańskiej slow comedy, czyli powolnej komedii.

Nieśpieszna improwizacja to próba stworzenia spektaklu, który postępując się bardziej sytuacją niż dialogiem, tworzy formy o większej pełni teatralnej, bardziej wieloznaczne, wolniejsze, o mniej ślapstickowym rytmie. Podobnie do improwizacji podchodzą grupy „Pip Show” (Sikora, Najgebauer) czy „Hurt Luster” (Joanna Pawłusiewicz, Aleksandra Markowska, Marta Iwaszkiewicz). Ostatnim przykładem tej gałęzi improwizacji jest spektakl „Sobota wieczór” – wieloobsadowa improwizowana sztuka teatralna, której założeniem jest opowiedzenie historii jednej, proznej kolacji. Spektakl ten jest w tej chwili jednym z najlepszych przykładów teatralnego impro w Polsce.

Warszawa jest dziś najważniejszym ośrodkiem improwizacji w Polsce. Znajdziemy tu i grupy zapaleńców–amatorów bawiących się przelotnie w impro oraz wieloletnich improwizatorów szukających form efemerycznych i bardziej pojemnych. Mamy impro offowe, impro mainstreamowe, kabarety improwizowane (mniej zainteresowane tradycją anglosaską), mamy muzyczno–musicalowe improwizacje i całą ścieżkę

teatralną poszukującą bardziej epickiej formy. Można więc powiedzieć, że warszawska scena – w dużej mierze, choć nie tylko, skupiona wokół Klubu Komediewego na Placu Zbawiciela – stanowi o pełni form współczesnego polskiego impro.

Jeśli szukać słabości, to słaba przekładalność mód warszawskich, na świadomość tego, czym mogłaby być improwizacja poza Warszawą. A trzeba powiedzieć, że pod względem liczebności grup reszta kraju nie ustępuje Warszawie.

Od kilku lat w Polsce rozwija się bowiem scena improwizacji kabaretowej. Początki swoje ma ona w zlotach festiwalowych, takich jak krakowska PAKA. Zbudowana głównie wokół krótkich skeczy i „krótkich form” – kabaretowa scena impro cechuje się pewnego rodzaju powtarzalnością, mniejszą zdolnością generowania nowych form improwizacji. Nie można jej jednak odmówić łatwości w promowaniu improwizacji.

Główne ośrodki impro poza stolicą to Trójmiasto, Kraków, Wrocław, Poznań, Zielona Góra i Lublin. Ośrodki te doprowadziły do powstania kilku już festiwali improwizacji: Improfest w Krakowie, Podaj Wiosło w Gdańsku czy 321Impro w Konstancinie. W przeciwieństwie jednak do sceny warszawskiej, pozostałe ośrodki mniej zainteresowane są współpracą z zagranicznymi scenami.

Impro poza sceną

Impro w swej istocie jest wieloformowe i wielowymiarowe. Stworzony przegląd grup improwizacyjnych zawsze będzie niepełny. Improwizacja jako sposób sprawnego i wieloosobowego rozwiązywania problemów na bieżąco stało się bardzo popularnym narzędziem rozwijającym kompetencje miękkie, podstawą programów szkoleniowych wspierającym samorozwój. Powoli impro zaczyna być również wykorzystywane jako użyteczne narzędzie dydaktyczne.

Coraz większą popularnością cieszą się systemy szkoleniowe stosujące ćwiczenia impro do budowania zespołowej kreatywności, pobudzenia inicjatywy i asertywności, integracji i rozbudzanie pewności siebie. Zajęcia impro stają się wyznacznikiem nowego lifestyle'u, szczególnie w dużych ośrodkach miejskich.

Metoda impro najwyraźniej okazuje się zaraźliwa i chłonna, stanowi dobre uzupełnienie do wszelkiego rodzaju animacji i działań około–edukacyjnych. Warsztaty w formule impro stosowane są zarówno jako część programów zajęć wydziałów humanistycznych (Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie, Akademia Teatralna w Warszawie), jak również włączane są do cyklu produkcyjnego spektakli teatralnych (ośrodki teatralne w Wałbrzychu, Opolu). Aktorzy, którzy całą swoją pracę osadzają na scenariuszu często improwizację traktują jako fitness wolnej woli.

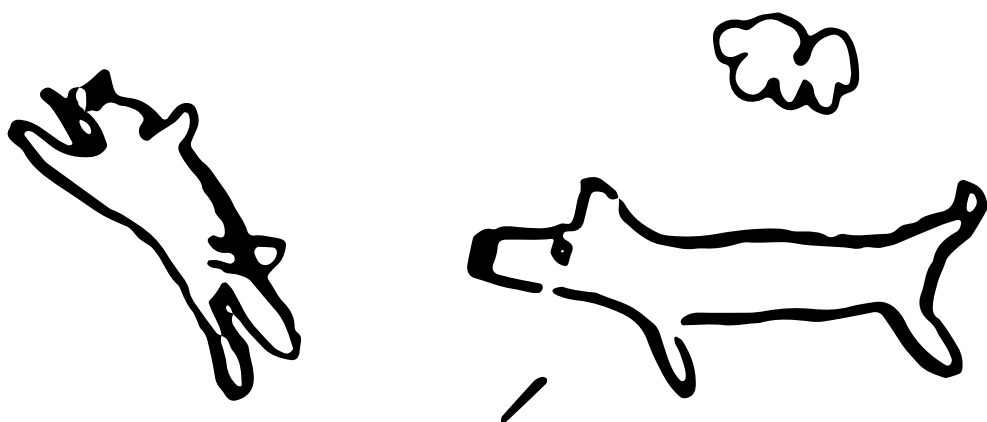
Impro w Polsce to dziś zjawisko niespójne i hybrydyczne. Improwizacja teatralna jest „zjawiskiem na granicy”, z dużą tradycją, ale i nieustannym powiewem świeżości i nowości. Impro może być dzisiaj alternatywą dla przewidywalności współczesnej rozrywki masowej, rodzajem „odkoturnowienia” teatru i próbą powrotu do znanej skądinąd energii piwnicznej, kojarzonej z dawnym kabaretem wysokich tonów.

Jest impro jednocześnie nowoczesne i anachroniczne, czasem pretensjonalne, innym razem przyjmuje formę żartu przeterminowującego się po kwadransie. Tworzone przez amatorów–zapaleńców wciąż próbuje zrealizować sen o arcydziele, które nigdy nie będzie doskonałe. Każdy spektakl jest niepełny, co trzecia scena niepotrzebna. W tej niedoskonaleści i niejednoznaczności leży największy walor improwizacji. Widzowie część swojej uwagi poświęcają faktowi, że oglądają właśnie wymyślany spektakl, in statu nascendi. Ta wielokształtna hydra, która tworzy mapę zjawisk impro, ciekawa jest również dlatego, że właśnie w tym momencie ją obserwujemy, tu i teraz – w momencie tworzenia się.



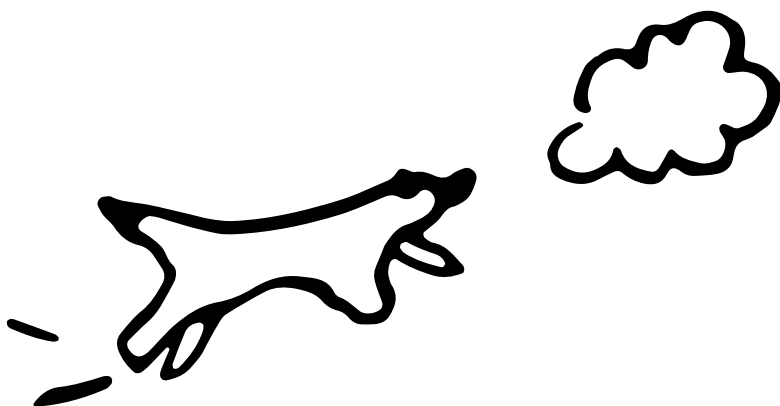
Początki

pracy z dziećmi





—
ziećmi





Początki – praca z dziećmi



JOANNA PAWLUŚKIEWICZ

Po raz pierwszy odkryłam, że z dziećmi łatwiej jest się bawić, a przez to szybciej je uczyć, w czasie realizacji projektu „Nowe Legendy Miejskie”.

Projekt był skierowany do dzieci w wieku 10-12 lat. Zakładał wspólne tworzenie historii, pisanie książki, wymyślanie nowych opowieści o swoich dzielnicach i prowadził do stworzenia razem filmu krótkometrażowego. Była to zupełnie oddolna i samodzielna inicjatywa Fundacji Moma Film, wymyślona przez Marzenę Poptawską i przeze mnie. Nie wiedzieliśmy nic o pracy z dziećmi i wszystkie nasze działania do pewnego momentu miały charakter czysto intuicyjny. Czuliśmy, kiedy współpraca idzie, wiedzieliśmy również, że metoda uderzania w biurko ręką i wrzasków „proszę o ciszę” w naszym przypadku i chyba w ogóle nie zadziała.

Przed rozpoczęciem pracy miałyśmy konsultacje z psychologami dziecięcymi, którzy dali nam kilka prostych wskazówek, przydatnych w pracy z dziećmi. To wszystko złożyło się na naszą własną koncepcję, którą z powodzeniem realizowałyśmy przez kilka lat, odwiedzając kolejne szkoły, prowadząc kolejne warsztaty, wydając książki i nabierając sporo doświadczenia w pracy z nastolatkami.

Pewnego dnia, w czasie wyjątkowo trudnych zajęć, nagle podzieliłyśmy klasę na kilka grup, jak na planie filmowym. Pojawił się kierownik produkcji, operator, dźwiękowiec, pani od kostiumów i cała reszta obsługi planu. Kiedy dzieci miały swoje konkretne zadania, musiały rozpocząć zajęcia, wydawać komendy „Kamera, akcja, poszła!”, w ułamku sekundy zapanowałyśmy nad całą klasą – coś zaczęło działać. Nauczyłyśmy się, jak uruchamiać w nich kreatywność, jak z nimi rozmawiać. Nasze metody były kompletnie nowatorskie – tak przynajmniej nam się wydawało. Co ciekawe, nikt w szkołach ich nie kwestionował, a w sumie w projekcie „Nowe Legendy Miejskie” wzięło udział ponad tysiąc uczniów z całej Polski. Pracowałyśmy na Śląsku, Podhalu, Podlasiu, w Krakowie i Warszawie. Robiłyśmy takie zajęcia, jakie same chciałybyśmy mieć w szkole, ale nigdy ich nie doświadczyłyśmy.

Pisarka, scenarzystka, zajmuje się też produkcją filmową i telewizyjną. Współprowadzi Klub Komedii w Warszawie, współpracuje z HBO Polska Autorka powieści „Pani na domkach” i „Telenowela”, współautorka projektu Nowe Legendy Miejskie. Improwizatorka w Teatrze Improwizacji Hulaj.

**WYPRACOWAŁYŚMY
SWOJE WŁASNE METODY
PRACY, KTÓRE DAWAŁY
NAM OLBRYMIĄ
SATYSFAKCJĘ I POCZUCIE,
ŻE ZOSTAWIAMY W
ŻYCIU TYCH DZIECI COŚ
WAŻNEGO**



~~~~~  
Dzieci traktowane były jako równorzędni partnerzy projektu, tworzyły swoje opowieści, słuchałyśmy ich, przyjaźniłyśmy się z nimi, czasem nawet za bardzo angażując się emocjonalnie. Wypracowałyśmy swoje własne metody pracy, które dawały nam olbrzymią satysfakcję i poczucie, że zostawiamy w życiu tych dzieci coś ważnego – informację, że twórczość jest ważna, że kreatywność jest cenna, że można ze sobą rozmawiać, słuchać się, że można razem tworzyć. Nad naszymi działaniami unosił się duch wspólnej pracy. Znowu zupełnie intuicyjnie zakładamy, że łatwiej jest robić rzeczy razem, niż słuchać jednego dowódcy, który samodzielnie podejmuje nieomyślne decyzje. A może przemawiało przez nas doświadczenie zdobyte na planach filmowych, gdzie rządzi reżyser.

Scenariusze filmów, które powstały w ramach projektu, opierały się na legendach pisanych przez dzieci. Miały w swoim pierwotnym założeniu być wspólnotowe – robione razem od początku do końca. „Nowe Legendy Miejskie” były pierwszym projektem, który nauczył mnie pracować z dziećmi, nauczył szacunku do tej pracy i pokazał, ile rzeczy można zrobić, jeżeli będzie się naprawdę słuchało i szanowało swojego partnera w pracy.

Kiedy zaczynałam „Nowe Legendy” nie miałam zbyt dużego doświadczeń w pracy z dziećmi, chociaż taka praca zawsze budziła we mnie emocje, być może ze względu na obsesyjne czytanie Korczaka w dzieciństwie. Najpierw „Król Maciuś Pierwszy” zaszczylił we mnie ideę dziecięcych rządów, a potem już biografia Korczaka sprawiała, że zawsze czułam, iż szkoła, do której chodzę, to nie jest miejsce, gdzie powinnam być i to nie są te metody, którymi powinnam być uczona czegokolwiek.

Byliśmy bardzo zadowoleni z projektu. Zrobiliśmy kilka wspianiałych filmów, wydaliśmy przepiękne książki, spotkaliśmy setki zadowolonych dzieci, które potrafiły nagle pisać, rysować i wymyślać wspianiałe bzdury, które często spotykały się



z wielkim oporem nauczycieli. Broniliśmy twardo naszego projektu. Nauczył mnie przede wszystkim pokory wobec takiej pracy i cierpliwości, opanowania nerwów, umiejętności słuchania i szanowania dzieci. Szacunku do ich wyborów i ich twórczości.

Nie wiedziałam wtedy nic o improwizacji teatralnej i metodach Violi Spolin – wszystko wynikało po prostu z doświadczenia i było wyważaniem otwartych drzwi, ponieważ metody wspólnej pracy i tworzenia czegoś razem dawno temu wynalezione zostały w Stanach Zjednoczonych, w Polsce nadal pozostają nieznanne.



## Motywacja

W zasadzie w swojej szkole nie nauczyłam się nic, oprócz manipulowania, płaczu na zawołanie i kłamstw przy ucieczkach z matematyki. Nie nauczyłam się też nic, co wynikało z potwornego lęku. Mój biedny umysł zamknął się na nauki ścisłe w bardzo młodym wieku, bo jak się miał otworzyć, skoro jedna nauczycielka na mnie wrzeszczała, że jestem debilem, a druga odganiała od tablicy szmatą, krzycząc, że jestem idiotką. Dopiero teraz, w dorosłym życiu wracam do zainteresowań naukami ścisłymi, oglądając na przykład serial „Kosmos”, bo kiedyś

szkoła zablokowała mnie skutecznie na tego typu doświadczenia, wkładając do teczki z napisem „umysł humanistyczny”, a nauczyciele łaskawie przepuszczali z klasy do klasy, bo dobrze pisałam, choć „z matematyki noga”.

Jedyną wiedzę z biologii czy chemii, którą udało mi się przyswoić i zrozumieć, dostałam w amerykańskiej szkole, gdzie chodziłam przez rok w wieku 16 lat. Kroiliśmy płuća, zapładnialiśmy jeżowce – wszystko było doświadczeniem. Nagle okazało się, że wcale nie jestem debilem i wszystko rozumiem. Niestety jednak trzeba było wracać do polskiej szkoły, gdzie z powrotem prześlizgiwałam się na miernych ocenach, a codzienna lekcja matematyki kojarzyła się z mękami piekielnymi i stresem, który owocuje do tej pory, kiedy w panice próbuję obliczyć 23 procent VAT-u! Nagle w głowie pojawia się ta znana ze szkoły panika, zastona, nieumiejętność, strach. Kiedy zaczęłam pracować z dziećmi w szkołach, wiedziałam, że po pierwsze muszę im pokazać, że

można się nie bać, że są inne metody, że to wszystko może być zabawą, tak jak zaznałam tego przez chwilę w amerykańskiej szkole. Wiedziałam, że cieszyłaby mnie jakakolwiek rozmowa, że strach nie jest dobrym kompanem do nauki, a wkuwanie nazw Wysp Polinezyjskich też jakoś nie zachęca do studiowania geografii. Wszystko, co w ja-

kokolwiek sposób miało znamiona zabawy – cieszyło. I pamiętam ze szkoły tylko te rzeczy, które były podawane nam przy okazji czegoś, jakiegoś eksperymentu, zabawy, czegoś oryginalnego. Nie było tego wiele, więc niewiele umiem. To ciekawe, że z biologii w podstawówce pamiętam głównie informację od pani nauczycielki,

że dobrze jest się ubierać „warstwowo”, bo wtedy łatwiej się człowiek ogrzewa. Wielki sukces polskiego szkolnictwa.

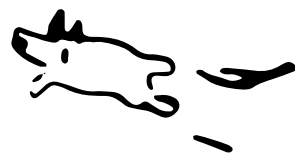
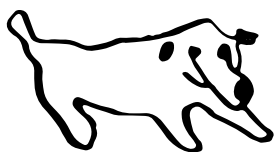
I po latach odkrywam, że nic w szkole się nie zmienia, chyba że asortyment szkolnych sklepików. Po latach, wchodząc do szkoły z moimi projektami, widzę to samo: znudzone dzieci podzielone w klasie na grupy, nieodzywające się do siebie, zmuszane do potwornej konkurencji, zawstyżone swoimi własnymi potrzebami, poddawane testom, z których nic nie wynika, nie traktowane poważnie. Nikt z nimi nie rozmawia, nikt nie zwraca uwagi na to, czego chcą – wszystko jest takie samo, jak w latach 80. Tylko, że wszyscy mają telefony i są dużo bardziej bezczelni. To jedyna zmiana. Żadnej współpracy.

Często słyszę pytanie, dlaczego lubię pracować z dziećmi? Odpowiedź jest prosta – pracuję z nimi, bo ze mną nikt nie pracował. Wszystko sobie sama wymyślałam w głowie, czytałam o tym i nigdy tego nie zaznałam – prawdziwej współpracy z dorosłą osobą, która nauczyłaby mnie czegoś. Nigdy w czasach dziecięcych nie natknęłam się na prawdziwego pedagoga, który powiedziałby mi, że wcale nie jestem głupia, który pokazałby mi jakieś nowe drogi. Odkrywałam wszystko sama, a to bardzo męczący proces.

Pierwszą osobą, która zrobiła na mnie wrażenie był pan na warsztatach filmowych w domu kultury, który podczas ferii zimowych opowiadał nam, wtedy może 14-latkom, jak to jest robić filmy. To było moje otwarcie oczu, bo ten pan mówił do nas jak do ludzi, a nie dzieci. Dlatego lubię pracować z dziećmi – jeżeli wiem, że mam w rękę kilka narzędzi, dzięki którym będzie im łatwiej i nie będą musieli się tak męczyć, to ja chcę im te narzędzia dać.

**CZĘSTO SŁYSZĘ PYTANIE,  
DLACZEGO LUBIĘ  
PRACOWAĆ Z DZIEĆMI?  
ODPOWIEDŹ JEST PROSTA  
– PRACUJĘ Z NIMI, BO ZE  
MNĄ NIKT NIE PRACOWAŁ**









## Warsztaty w Second City – ośnienie

Jeszcze w trakcie realizacji „Nowych Legend Miejskich” wyjechałam na kilka miesięcy uczyć się w Second City – legendarnej szkole komediowej w Chicago. Pojechałam szkolić umiejętność pisania komedii, skeczy i monologów, a wróciłam z całkowicie nową i rewolucyjną dla mnie wiedzą dotyczącą improwizacji teatralnej. Nie miałam wtedy jeszcze pojęcia, że to będzie coś, co nie tylko zmieni moje życie, ale również spowoduje, że praca z dziećmi przeniesie się na zupełnie nowy poziom i stanie się jednym z filarów życia.

Chodziłam do Second City wraz z tłumem początkujących komików spragnionych sławy i chwały. Oglądałam wiszące na ścianach zdjęcia moich ulubieńców – Johna Belushi, Dana Aykroyda, Tiny Fey, Amy Poehler i całej plejady amerykańskich komików, aktorów, którzy mieli wpływ na moje poczucie humoru, ironię i dystans. Zastanawiałam się: „Co jest grane? Dlaczego właśnie tutaj wszyscy chodzili do szkoły? Dlaczego tutaj się uczyli?”. Całe jedno piętro tej szkoły przeznaczone było dla dzieci, które po szkole przychodzą na warsztaty, na spektakle, mają swoją scenę i uczą się improwizacji. Nie łączyłam ze sobą faktów. Zbyt dużo wiedzy było jeszcze przede mną ukryte.

Najlepiej wszystko na sobie sprawdzać, no to sprawdzałam. Chodziłam na wiele warsztatów z improwizacji, które finałowo doprowadziły do tego, że sama zaczęłam grać na scenie. To jednak zupełnie inna historia.

Moment przełamania, jaki nagle masz na takich warsztatach, jest wstrząsający. My, wychowani w kulturze samodzielnego działania, poddawani w szkole i w domu bezustannej ocenie,

walczący o oceny, popisujący się na akademiach i recytujący wiersze o wojnie, w momencie, kiedy dowiadujemy się i sprawdzamy na sobie, że coś można zrobić wspólnie – jesteśmy w szoku! Nikt nas czegoś takiego nie uczy, nikt nam tego nie mówi, nikt nie uruchamia w nas tego trybu. Nasza szkoła wychowuje hordy pseudoindywidualistów, którzy w panice szukają wsparcia, którego nie dostają od nikogo. Nieliczni tylko mają szczęście znaleźć swoje drużyny.

Nigdy w życiu nie dostałam tak wyjątkowej lekcji tolerancji, szacunku dla drugiego człowieka jak w czasie nauki improwizacji. Nie tylko uczę się, jak szanować wybory mojego partnera na scenie, a co za tym idzie w życiu, ale również uczę się, jak to dobrze, że jesteśmy tak różni od siebie i mamy tyle nieprzystających do siebie doświadczeń. Każda różnica między nami staje się wartością, każda cecha, która odróżnia nas od innych, staje się ciekawostką, która może wzbogacić nasze wspólne działanie.

Po warsztatach w Second City mogę stwierdzić, że nie znam innego narzędzia tak szybko i sprawnie uczącego tolerancji, jak warsztaty z improwizacji teatralnej. W żadnej innej sztuce nie szanujemy tak bardzo swoich „dziwactw”, jak w tej. Wszystko, co prawdziwe jest śmieszne, a przełamanie wstydu przed swoimi własnymi „dziwactwami” uczy nas głębokiego humanizmu i szacunku do innych. Improwizacja dała mi szacunek do ludzi – prawdziwy, głęboki, potoczony z wdzięcznością za to, co dzięki nim mogę zrobić. Żadna inna praca mnie tego nie nauczyła. Czułam to już intuicyjnie podczas realizacji „Nowych Legend Miejskich”,





ale brakowało konkretnego narzędzia i sygnału: „Tak, idź w tym kierunku! To działa!”. Rozpoczynając pracę z młodzieżą przy projekcie „Hip-hop! Hejterom stop!”, a potem „Duży pies nie szczeka”, miałam już przetestowane metody i zespół, z którym grałam na scenie. Mogliśmy przekazać nie tylko teorię głoszącą zbawienny wpływ improwizacji na wiele aspektów życia, ale również nasze realne, indywidualne doświadczenia.

Prowadząc warsztaty z improwizacji lub grając spektakl, cały czas towarzyszy mi jedna myśl: gdybym tylko odkryła te metody wcześniej, całe moje zawodowe życie wyglądałoby zupełnie inaczej! Brak lęku, szacunek do drugiego człowieka, głęboki, prawdziwy brak wstydu i umiejętność współpracy, słuchania – dlaczego nas tego nikt w szkole nie uczył?

Podczas warsztatów w Second City, które były moim pierwszym kontaktem z improwizacją teatralną, byłam dzieckiem. Po raz pierwszy przełamalam wstyd i nagle zaczęłam się bawić jak szalona. Sama nie wiedziałam, jak mnie to zmienia, wyluzowuje, jak staję się mniej zacieka, mniej przekonana o swojej niepodważalnej racji.

Samoświadomość przychodziła powoli, ale przychodziła. Zaczęłam się improwizacją zajmować na poważnie. Skończyłam kolejne, bardziej już profesjonalne kursy i zaczęłam grać na scenie. Dziś jestem w różnych grupach improwizacyjnych, rozwijam się cały czas, ale przede wszystkim zaczęłam uczyć, przekazywać te metody dalej. Nie wiem czasem, co mi sprawia większą przyjemność, czy moment kiedy gram i wiem, że to idzie, że wspólnie odkrywamy coś nowego, czy moment, kiedy widzę, jak ludzie na warsztatach nagle się otwierają i zaczynają współpracować.

## Viola Spolin

Powszechnie mówi się, że matką współczesnej improwizacji teatralnej była Viola Spolin – amerykańska teoretyczka teatru, pracownik socjalny, aktorka, reżyserka, instytucja. Zajęła się pracą z emigrantami, których w swojej fabryce wykorzystywał jej ojciec, co miało na nią olbrzymi wpływ. W latach 1924-1926 pracowała Hull House w Chicago – innowacyjnym ośrodku pracy społecznej, który został założony już w XIX wieku. Jednym z elementów pracy tam była pomoc emigrantom, którzy dotarli do Ameryki i nie potrafili się w nowej rzeczywistości odnaleźć.

Ośrodek istniał przez 122 lata, pomagając niezliczonej liczbie emigrantów, samotnym matkom, osobom opresjonowanym, uczył zawodu, języka, edukował w obszarze kultury i sztuki. To wyjątkowe miejsce założone i prowadzone przez Jane Addams i Ellen Gates Starr gromadziło wokół siebie osoby szukające nowatorskich i skutecznych metod pracy, odpowiadających zmieniającej się rzeczywistości społeczno-politycznej. Ideą przyświecająca Hull House była praca w grupie i praca z dziećmi.

Viola Spolin przyszła do pracy do Hull House na prośbę Nevy Boyd – jej mentorki, socjolożki, reformatorki, pracownicy socjalnej. To ona rozpoczęła w Hull House zajęcia z improwizacji i teatru. Była autorką nowatorskiego programu „Recreational Training School”. Miała wielkie sukcesy w dziedzinie pracy społecznej. Stosowała jako pierwsza metody teatralne w pracy nie tylko z dziećmi, ale również z weteranami wojennymi. Szybko stały się bardzo popularne w Stanach.

Neva Boyd była autorką pierwszych „gier improwizacyjnych” i to ona odkryła, że łatwiej ludziom się współpracuje, jeżeli ich zadanie polega na jakiś

ustalonych zasadach. Stworzyła wszystkie założenia stosowania tych metod w pracy społecznej. Jest autorką „teorii zabawy” – według mojej wiedzy nigdy nie tłumaczonej na polski. Autorska teoria Nevy Boyd jest dla mnie bardzo ważna, ponieważ stosuję ją z powodzeniem nie tylko prowadząc warsztaty, ale również w pracy na scenie jako improwizator teatralny.

Boyd pisała: „Życie w społeczeństwie nie może polegać i nie może być oparte na ideologii destrukcji – dominacji, uprzedzeń, chciwości i nieuczciwości”. W Hull House prowadziła zajęcia integrujące dla dzieci.

Stosowała „gry” i improwizację, uczyła umiejętności językowych, rozwiązywania problemów, pewności siebie i umiejętności społecznych.

„Gra” – jej zdaniem – pomaga w edukacji etycznej i moralnej, a połączenie zabawy i nauki pomaga w korekcji zachowań dewiacyjnych. Boyd mówiła, że odbiegające od normy zachowanie dziecka, nie powinno być tematem rozmowy z tym dzieckiem. Twierdziła, że oparta na jasnych dla dziecka zasadach „gra”, jest dużo lepszą metodą.

Boyd używa w swoich pismach terminu „przemiana”, aby opisać proces, przez który wartości czerpane z „gier” stają się częścią szerszego społecznego zachowania. „Gra” pomaga dziecku zrozumieć i wyrażać swoje doświadczenie. Konkretnie zasady pomagają zrozumieć świat. Dziecko przeżywa tyle emocji, tak nie zna świata, że tego typu metody ustawią mu świat i jest mu łatwiej się w tym świecie odnaleźć. Gdy dziecko nauczy się „ducha gry”, każda nowa sytuacja zmienia się w niezliczone ilości nowych skojarzeń i umiejętności.



„Gra” i zabawa ma niepodważalną wartość społeczną. „Duch gry” rozwija zdolności adaptacyjne, społeczne, etyczne, psychiczne i emocjonalne, uczy kontroli, rozwija wyobraźnię. Poprzez zabawę każdemu łatwiej przyjdzie opracowanie wzoru na samodzielność i pewność siebie. W trakcie „gry” rozwijają się nowe umiejętności, takie jak koordynacja ciała i wrażliwość estetyczna. Boyd uznawała sztukę jako doświadczenie istotne dla rozwoju każdego człowieka. „Gra”, zabawa może przynieść też natychmiastową satysfakcję biorącym w niej udział osobom.

Viola Spolin została zatrudniona przez Nevę Boyd w Hull House, a potem prowadziła już swoją działalność,

która wpłynęła bezpośrednio nie tylko na metody pracy społecznej. Dzięki wymyślanymi przez siebie „grom teatralnym” doprowadziła do narodzin współczesnej improwizacji. Jej syn, Paul Sills, wykorzystując metody matki, założył teatr Compass Players, z którego powstało Second City i kolejne ośrodki, bez których nie mielibyśmy tylu wspaniałych komików, skeczowych programów, setek świetnych filmów i całej komediowej kultury amerykańskiej. Okazało się, że metody, które tak dobrze sprawdzają się na gruncie pracy społecznej, działają również w teatrze. I to na całym świecie.

Wspólna „gra” buduje umiejętności współpracy i uczy ludzi słuchania





siebie nawzajem. Założeniem „gry” nie jest wygrywanie lub przegrywanie, ale uczenie się współdziałania ze sobą na równych zasadach. Co ważne, nieodłącznym elementem jest tu duch demokracji – każdy może wziąć w nich udział i dołożyć swój element do wspólnej układanki.

Spolin zaczęła pracę, która zdefiniowała resztę jej życia i spowodowała, że odziedziczyliśmy po niej ponad 200 genialnych metod – „gier”, które stosowała w pracy ze swoimi podopiecznymi. Mimo upływu lat i zmieniającej się szybko rzeczywistości, jej rozwiązania sprawdzają się nadal, zarówno w pracy aktorów teatralnych na całym świecie, jak i pracy warsztatowej z nastawieniem na rozwijanie umiejętności „miękkich”, jeżeli chcielibyśmy taką nomenklaturę stosować. Oczywiście wszystko ewoluowało przez lata, ale podstawy są dokładnie te same. Mam wrażenie, że Spolin stworzyła filozofię, która jest jeszcze bardziej aktualna i potrzebna dzisiaj w Polsce, niż kiedykolwiek wcześniej. Jest zakorzeniona w bezpośrednim doświadczeniu, które podnosi nas z tradycyjnych ról i stawia nas w kontakcie z naszym prawdziwym „ja”. To jest droga do innowacji, inspiracji i osobistego zaangażowania.

W jednym ze swoich esejów Spolin pisała: „Gry teatralne są procesem, który można stosować w każdej dziedzinie, na każdym polu i wszędzie znajdują zastosowanie. Tam, gdzie jest miejsce na pełne zaangażowanie, komunikację i transformację – tam zadziałają gry”.

Jestem bardzo szczęśliwa, że metody, które wykorzystywaliśmy podczas realizacji projektu „Hip-hop! Hejterom stop!”, a potem „Duży pies nie szczeka”, tak dobrze sprawdzają się w polskich szkołach i mają tak solidne korzenie osadzone na gruncie pracy społecznej, nastawionej na działanie i determinowania swojego własnego losu, a tej mniej

w naszym kraju niż w krajach anglosaskich. Są mądre, konstruktywne, zostawiają dobry, trwały ślad. Spolin byłaby z nas dumna.

## Praca w grupie

Praca w grupie to idea przyświecająca całemu teatrowi improwowanemu, którego początki wiążą się działalnością Boyd, Spolin i kontynuatorów ich filozofii. Ale jak to się wiąże z tematem mowy nienawiści? Jeden z powodów, dla których zdecydowaliśmy się w projekcie przeciwdziałających temu zjawisku, stosować metody teatru improwowanego, były jego korzenie związane z właśnie z pracą społeczną.

Nasze rozpoznanie było proste: za sprawą internetu młodzież jest dzisiaj w najtrudniejszej pozycji i jest najbardziej narażona na doświadczanie negatywnych skutków mowy nienawiści. Starsze pokolenia pamiętają czasy, kiedy zjawisko to nie było aż tak zauważane. Plujący jadem człowiek mógł co najwyżej ślać nienawistne listy albo wrzeszczeć na ulicy.

Dłużej można było być dzieckiem. W tej chwili dorastanie odbywa się w przyspieszonym tempie. W Hull House jednym z głównych haseł była myśl: „Dzieci obdarte z dzieciństwa mają dużo większe szanse na zostanie ponurymi, nudnymi kobietami i mężczyznami, pracującymi na stanowiskach nie wymagających od nich niczego lub kryminalistami, dla których przygoda z przestępstwem jest jedyną możliwością przerwania ich ponurej egzystencji”.

Dzieci mają dostęp do wszystkiego. Ta wiedza powoduje nie tylko zamieszanie w głowie i zupełne niezrozumienie świata, daje też jakieś absurdalne wzorce piękna, „fajności” i faktycznie pozbawia dzieciństwa. W jaki sposób mają się bronić? W jaki sposób my możemy ich przed tym ustrzec?



## „Nie ma błędów – są tylko możliwości”

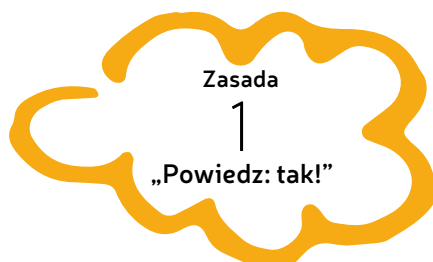
Przygotowując założenia projektu „Hip-hop! Hejterom stop!” i „Duży pies nie szczeka”, wyszliśmy z założenia, że tylko praca grupowa, nauka szacunku do siebie, słuchania i uważności są skutecznymi metodami walki z nienawiścią – najpierw na poziomie klasy, szkoły, najbliższych sobie grup, z którymi zaczynamy się identyfikować.

Sztuka improwizacji teatralnej istnieje od zawsze, wykorzystywana była jednak bardziej jako środek do celu, niż cel sam w sobie. Dzięki działalności, najpierw Violi Spolin, potem jej syna i całej masy wspaniałych, kreatywnych ludzi – w tej chwili sztuka ta jest tak popularna na całym świecie, pomaga w pracy artystycznej, ale też wabi pedagogów i działaczy społecznych swoim analogowym wymiarem – dzieje się tu i teraz.

Spolin pracowała z Nevą Boyle, a potem sama. Prowadziła warsztaty, wydawała książki. Nie tylko zmieniła podejście do zabawy i „gier” w swojej pracy z dziećmi, z emigrantami, z osobami uszkodzowanymi przez los, ale też stała się matką nowoczesnego teatru improwizacji. Jej gry zaczęły być używane w teatrze, a nie tylko jako narzędzie użyteczne w działaniach społecznych. Od tego czasu, czyli mniej więcej od lat 40. XX wieku, improwizacja stała się wielkim ruchem na świecie, który rozprzestrzenił się na każdym kontynencie i stał się podstawowym narzędziem szkolenia aktorów, komików, scenarzystów.

W mojej pracy z dziećmi i młodzieżą wracam do tych podstawowych wartości, używam „gier”, które zostały wymyślone i opracowane przez Violę Spolin i obserwuję, jak mimo mijających lat jej teoria się doskonale sprawdza.

Na przestrzeni lat wykształciły się różne szkoły improwizacji, czasem ze sobą sprzeczne, czasem różniące się metodami pracy, efektami itd. Ale jest kilka podstawowych zasad, który tutaj cytuję za Tiną Fey – znaną w świecie improwizatorką, pierwszą kobietą, która była szefem scenarzystów „Saturday Night Live”.



Nie zawsze pracując z ludźmi, musimy się wiecznie kłócić. Nawet jak się z kimś nie zgadzasz, możesz docenić doświadczenie, jakie stoi za innym poglądem. Wcale to nie znaczy, że musisz się ze wszystkimi zgadzać, ale oznacza to przede wszystkim szacunek dla innego punktu widzenia i możliwość wspólnej pracy.



Na scenie musisz dodać jakiś pomysł do pomysłu twojego partnera. W pracy, w szkole rób to samo. Jeżeli rozmawiacie o czymś i ktoś nie wie, co dalej mówić, skończyły mu się pomysły – powiedz „tak” i dodaj coś od siebie. Nie martw się o natychmiastowy rezultat. Ta zasada sprawdza się też świetnie w twoim własnym systemie kreatywności i produktywności.

Zasada

3

„Podejmuj swoje decyzje”

W pracy i w życiu możesz podejmować decyzje i nawet je ogłaszać. Naprawdę. Ale w tym niestety często przeszkadza poczucie winy. Mów, co chcesz powiedzieć, nie zadawaj pytań. Powiedz swoje zdanie! Masz do tego prawo! Przystań się wstydić.

Zasada

4

„Nie ma błędów  
– są tylko możliwości”

Korzystaj z nich. Nic nie jest błędem!

## Metody na hydrę nienawiści

Kiedy wróciłam do Polski zaczęłam w zupełnie inny sposób patrzeć na wszystko, a głównie na pracę z dziećmi. Po pierwsze jeszcze bardziej zroszczyłam, że nikt nie może nikogo traktować protekcyjnie.

Po kilku latach pracy pojawił się pomysł projektu „Duży pies nie szczeka”, którego celem miało być przeciwdziałanie mowie nienawiści w małych miejscowościach na terenie Polski. Nie miałam żadnych wątpliwości, że improwizacja teatralna będzie najlepszym narzędziem.

Mowa nienawiści jest dziś zjawiskiem tak powszechnym, że wydaje się hydrą nie do zwalczania. Jak jej przeciwdziałać, skoro internet nauczył nas złe pojmowanej wolności i anonimowości uruchamiającej najgorsze instynkty? Dla mnie wynika ona przede wszystkim z lęku przed „innym”, lękiem przed obcym, strachem o to, że ten „inny” może coś mieć w sobie, co i ja mam, tylko głęboko ukryte.

Postępując się doświadczeniem zdobytym w Stanach Zjednoczonych postanowiliśmy prowadzić zajęcia z improwizacji, które w naszym założeniu miały przetożyć się na idealne zajęcia przeciwdziałające temu niepokojącemu zjawisku. Co to znaczy idealne zajęcia? Nienachalne, oparte na doświadczeniu, takie, w których nic nie jest przyjmowane na wiarę, tylko wszystko można sprawdzić, działające szybko i skutecznie. Takie, które sami chcielibyśmy mieć.

Do momentu pracy przy projekcie „Duży pies nie szczeka” nie wiedziałam, że skala problemu jest tak olbrzymia. Zobaczyłam, jak młode pokolenie potrafi same siebie niszczyć. Warsztaty, w czasie których muszą słuchać i patrzeć się na drugiego człowieka, są wyjątkowo potrzebne w tych czasach. To być może jedyny moment, kiedy zobaczą, że te cyfrowe postaci z internetu naprawdę istnieją i na dodatek mają uczucia. Trening empatii to kierunek, w którym powinna iść polska szkoła.

## Jak to się sprawdza w polskiej szkole?

Trochę się bałam pracy z nastolatkami – dziećmi, które same już za dzieci się nie uważają. Kiedy człowiek na chwilę opuści tę swoją gardę dorosłości i pozwoli sobie wrócić myślą do czasów nastoletnich, cóż

się przed nami otwiera? Kraina pełna paranoi, lęku, ustawicznego oceniania siebie i innych, nastroju zmieniającego się co sekundę i lęku przed nieznanym światem.

Dawniej można było się naśmiewać z siebie bezpośrednio. Dużo zachodu wymagało poinformowanie świata, że się kogoś nienawidzi lub kocha. Sama wykonywałam precyzyjne napisy kredą na okolicznych blokach koło szkoły, informujące, że „lwona kocha tego, a ja tamtego”. Ale to wszystko były inicjatywy, domysły, nerwy, wstydy.

Internet, niestety, daje możliwość uruchomienia w umysłach młodych ludzi paranoi, których nasze pokolenia nie było w stanie sobie wyobrazić. W ciągu paru sekund jedno zdjęcie może zobaczyć milion ludzi. W ciągu paru sekund

możemy zniszczyć reputację. Informacja stała się naszą bronią i wrogiem. Młodość, która zawsze była potwornie skomplikowana, w dzisiejszych czasach, jednym kliknięciem może stać się piekielnym doświadczeniem. Kiedy stajesz się z jakiegoś powodu ofiarą w szkole, ofiarą przemocy, plotki – internet

umożliwi twoim wrogom wyjątkowo skuteczny atak.

Jak udzielić? Jak temu przeciwdziałać? Moim zdaniem jedyną skuteczną metodą jest pokazanie procesu, a nie jego konsekwencji. Skuteczne jest „obszwanie” i „wykpienie” nienawiści, uruchomienie ironii, a nie danie wyraźnego zakazu. Mowa nienawiści jest stara jak świat, posługujemy się nią wszyscy cały czas. Teraz, osiąga rozmiary kataklizmu, bo do wszystkiego jest dostęp i mamy przywilej anonimowości. Musimy uczyć nowe pokolenia nowej wiedzy i dawać narzędzia do radzenia sobie z anonimowym

światem poprzez koncentrowanie się na kompetencjach miękkich.

## Refleksje z warsztatów

Prowadzenie warsztatów z improwizacji tak, aby nie były tylko wesołymi „grami” i zabawami, nie jest proste. Ćwiczenia należy dobrać tak, aby po kolei budowały kolejne etapy integracji w grupie. Najważniejsze jest to, żeby uczestnicy dobrze się bawili – nauka odbywa się niejako obok. Każda grupa jest inna i trzeba dostosowywać program na bieżąco, zwracając uwagę na to, czego grupa najbardziej potrzebuje.

Warsztaty z improwizacji uczą tolerancji, słuchania, szacunku dla drugiej osoby i robią to nieewidentnie. Nie sprawdza się komunikat:

„Teraz będziemy budować grupę”. Stwierdzenie takie u każdego człowieka natychmiast powoduje odruch zamknięcia i odwrotu: „Nikt mi nie będzie mówił, że teraz mam się integrować”. To chyba najgorsze, co można zrobić, szczególnie nastolatkom, które i tak mają problemy z tożsamością, walczą o swój indywidualizm i styl.

Warsztaty z improwizacji, które prowadzimy w każdej szkole trwają 5 dni, kilka godzin dziennie. Zaczynamy od prostych gier, które pozwalają poznać się na nowo. Kiedy jesteśmy ze sobą w klasie, wiadomo jakie są podziały: na tych „fajnych”, na kujonów, na dziwaków. Każdy to zna ze swojego szkolnego doświadczenia. Osoby biorące udział w warsztatach będą nas szanowały i słuchały tylko wtedy, kiedy nie będziemy ukrywać przed nimi swojego człowieczeństwa i faktu, że też kiedyś byliśmy w tym miejscu, w którym oni są teraz. Najgorsze, co może zrobić nauczyciel, to wyłączyć empatię, udawać, że jest wyżej, że jego te doświadczenia

**DAWNIEJ MOŻNA BYŁO SIĘ NAŚMIEWAĆ Z SIEBIE BEZPOŚREDNIO. DUŻO ZACHODU WYMAGAŁO POINFORMOWANIE ŚWIATA, ŻE SIĘ KOGOŚ NIENAWIDZI LUB KOCHA**







młodości nie dotyczą. Kiedy tylko damy młodym osobom znak, że przecież wszyscy byliśmy w tych miejscach wstydu, zażenowania itd. – od razu następuje normalny kontakt, a nie sztuczne podziały.

Zajęcia zaczynamy wywiadami, które uczestnicy robią sami ze sobą – mają kilka minut na rozmowy, po których muszą swojego partnera przedstawić grupie. Często w tych rozmowach wychodzą na jaw fakty, o których cała klasa nie miała pojęcia. Dodatkowo jest to integrujące ćwiczenie – dobieramy w pary osoby, które być może nigdy nie rozmawiały ze sobą w cztery oczy. Można chodzić z kimś do podstawówki, gimnazjum czy liceum i nigdy w życiu nie zamienić ani jednego słowa, bo jest w innej grupie towarzyskiej. Zmuszamy na początek do rozmowy – potem jest już bardzo prosto. Kolejną rzeczą, jaką zakładamy podczas warsztatów jest tolerancja. Rozumiemy, że nastoletnie lata rządzą się u własnymi prawami. Jeżeli będą reagować jak szaleniec na każdą aluzję do seksu lub czynności fizjologicz-

nych itd. – daleko podczas warsztatów nie zabrnę i nie zrobię nic rozwojowego. Jeżeli prowokacyjne teksty grupy odwrócę w śmiech, żart albo powiem: „Dobrze, proszę bardzo! Grajcie scenę o puszczaniu bąków” – wytrącam znane narzędzie kompromitacji z rąk. Jeżeli zacznę je komentować, przegram tak jak przegrywają autorzy spotów przeciwdziałających zażywaniu dopalaczy i narkotyków. Jeżeli będę młodych ludzi naprawdę słuchać i zrozumieć, co pod tymi niby ostrymi, prowokacyjnymi żartami chcą powiedzieć – wygrywam. Śmiechem zarobię tysiąc punktów, krzykiem – minus sto. Kto nie robił sobie żartów z fizjologii w szkole, niech pierwszy rzuci papierową kulą, którą posyłałyśmy sobie sprośne żarty na biologii. Przestańmy być tacy dorośli w pracy z młodymi ludźmi!

Podczas zajęć podkreślamy na każdym kroku, że wszystkie „gry”, które za chwilę zaczniemy wykonywać, będą im się wydawały absurdalne, głupie, momentami żenujące. Chcemy być dla

nich partnerem, a nie wykładownicą, dlatego sami bierzemy w nich udział. Kiedy zaczynamy z nimi grać, wszystkie pozy dorosłości natychmiast znikają. Osoby, które jeszcze kilka minut temu stały ze zniesmaczonymi minami, nagle nie czują obciachu, żeby zamienić się w pomidory na krzakach czy maszynę do produkcji jednorożców. Wszystko tylko dlatego, że to jest „gra”, którą bierzemy w cudzystów.

Innym razem zaczynamy od tego, że wszyscy chodzą po sali i mają jedno zadanie – muszą się ze sobą przywitać i patrzeć sobie w oczy. Jakie to jest w pierwszy dzień trudne! Zrobmy z tego „grę” opartą na zasadzie: przywitajcie się, podajcie sobie rękę, spójrzcie sobie w oczy i bawcie się! Nagle coś zaczyna się dziać. Patrzeć w oczy staje się „grą”, więc nie jest tak potwornie krępujące. Cały czas przypominamy grupie o ważnej rzeczy – nie chodzimy w grupach małych, tylko staramy się kontrolować przestrzeń, udając, że podłoga jest tratwą. Jeżeli zbyt wiele ludzi zgromadzi się na jednej stronie, tratwa zatoni. To zaczyna działać!

Następnie przechodzimy do ćwiczenia „tak, zróbmy to”. Grupa chodzi po pomieszczeniu. Kiedy prowadzący krzyczy np. „Bądźmy mrówkami”, uczestnicy za każdym razem odpowiadają: „Tak, zróbmy to!”, po czym wszyscy zamieniają się w mrówki. Dziwne, prawda? Wyobrażacie sobie zbuntowanych gimnazjalistów, którzy w ułamku sekundy zamieniają się w stódkie niemowlaczki, modelki na wybiegu, stonie w lesie czy tęczowych fryzjerów? I robią to ze śmiechem? Nie możliwe. A jednak. Ale gdzie jest kluczyk do sukcesu? Niezwykle ważna jest postawa prowadzącego, który jest „w środku” akcji, traktuje to poważnie, równocześnie bierze w tym udział i widzi to z boku. Improwizacja i warsztaty z improwiza-

cji zmieniają życie, bo uczą odwagi, nie przejmowania się co inni o tobie sądzą, wyłączają „wewnętrznego cenzora” – to jest wyzwalające.

Nie zapominamy w naszych zajęciach o fizyczności. Pokonać lęk przed swoim ciałem to pierwszy krok na drodze do zrozumienia świata. Nastolatki zostawione są ze swoim ciałem same, teraz dodatkowo męczone przez internet i wątpliwe wzorce. Ciało w ich wieku jest najważniejsze, definiuje ich, czy są chudzi, grubi, czy stoją schowani, czy chowają się za wariackim strojem. Każdy z nas był w tym miejscu i zna to doświadczenie.

Powiedzmy im, że nie ma się czego bać, że to wszystko, co się z nimi teraz dzieje jest normalne. I pokażmy im, że można być dumnym ze swojego ciała, jakiegokolwiek by nie było. Przede wszystkim powiedzmy to dziewczynom, które paranoję nierealnego ideału mają teraz wpajaną od wczesnego dzieciństwa. Na każdym warsztatach dziewczyny się wszystkiego boją. To trzeba uwolnić. Lęk polskich dziewcząt przed światem i przed sobą jest przerażający – nienawidzą się same, nienawidzą innych, niszczą się w szkole, niszczą się w internecie.

Kolejne ćwiczenie: „czerwona piłka – tak”. Wszyscy stoją w kole i podają sobie kolejne wyobrażone piłki – czerwoną, żółtą, niebieską, fioletową itd. Każda ma inny rozmiar i jest inaczej podawana. Jedna jest ciężka, druga leciutka. Po chwili cała grupa podaje sobie nieistniejące piłki. Potem dorzucamy do tego kolejne przedmioty, a oni się ze sobą zgadzają, dlatego, że gra też polega na tym, żeby na zadane pytanie i podawanie piłki: „Czerwona piłka?” odpowiedzieć: „Czerwona piłka – tak!”. „Tak” na wszystko, co do ciebie przychodzi!

Osoby, które nigdy ze sobą nie rozmawiały zmuszone są nagle do współpracy, ponieważ dzieje się to w ramach „gry”, w wymiarze abstrakcyjnym. Nawet nie wiedzą, kiedy zaczynają współpracować ze sobą i bawić się. Po jakimś czasie przedmiotów jest bardzo dużo, ciągle słyszy się: „Tak, tak, tak!”. Jest akceptacja i zrozumienie – w głupkowatej zabawie, która nagle staje się fascynującą metaforą wspólnoty. Jeżeli chcę w niej być, muszę współpracować i szanować drugiego człowieka. Szok.

Często po takim przyjemnym szaleństwie uspokajamy się na chwilę i robimy ćwiczenie, które powoduje naturalną współpracę i daje przestrzeń kompletnej nowości. Uczestnicy muszą położyć się na podłodze i wspólnie opowiedzieć sen w pierwszej osobie, z zamkniętymi oczami, kontynuując wątki po sobie nawzajem. Muszą się słuchać, czasem po raz pierwszy w życiu, muszą ciągnąć swoją opowieść. To jest normalne ćwiczenie, które robi się z dorosłymi ludźmi w czasie treningów improwizacji. Sami w to gramy przed spektaklami i wiemy, jak wspaniale działa – uczestnicy naszych warsztatów to uwielbiają. Po raz pierwszy mogą puścić wodze wyobraźni na

terenie szkoły. Często zaczyna się okazywać w tym ćwiczeniu, że osoby, które do tej pory w ogóle w klasie się nie odzywały, nagle mają fantastyczne pomysły i potrafią je opowiedzieć. Każdy ma swój czas, ćwiczenie jest dyrygowane przez prowadzącego.

Ćwiczeń na integrację jest bardzo dużo. Zachęcamy w nich uczest-

ników do aktywności, do tego, żeby nie wstydzić się samych siebie, żeby obudzili w sobie zapomniane w okresie nastoletnim wewnętrzne, spontaniczne i radosne dziecko. W ciągu całego pierwszego dnia integrujemy, bawimy się, luzujemy przed sobą, robimy wariackie ćwiczenia i budujemy zaufanie.

## Zaufajmy sobie i innym

Drugi dzień zajęć zwykle rozpoczynamy od ćwiczeń na zaufanie. Grupa po pierwszym dniu jest już trochę zbudowana, czas na innego rodzaju ćwiczenia i powolne przejście do właściwego tematu zajęć, czyli walki z mową nienawiści. Nie mówimy tego jednak od razu. Często czekamy dwa dni, aż grupa się zintegruje, przestanie nawzajem się z siebie śmiać i drwić, aż zobaczą, że klasowi pustelnicy nagle włączają się do zajęć. Wtedy zaczynamy rozmawiać o mowie nienawiści.

Wspaniałym ćwiczeniem są tzw. „pociągi”. Polega ono na tym, że jedna osoba steruje grupą ludzi, ustawionych gęśiego i trzymających się za ramiona. Wszyscy mają zamknięte oczy, oprócz konduktora, który za pomocą nacisków na ramię, które wszyscy sobie przekazują, steruje pociągiem. Konduktorzy zmieniają się w kolejnych rundach. Nie było jeszcze grupy, której to ćwiczenie nie sprawiałoby radości i zdumienia.

W drugim dniu wprowadzamy też ćwiczyć na wspólne tworzenie czegoś. Poprzez ćwiczenia takie jak „opowiadanie historii po jednym słowie”, szukanie skojarzeń, nazywanie przedmiotów innymi nazwami – ćwiczymy umiejętności kreatywnego, abstrakcyjnego myślenia. Moje spostrzeżenie po pracy w szkołach jest takie, że w szkole właśnie następuje pewna blokada kreatywności. Nawet,

**„DOBRY, PROSZĘ  
BARDZO! GRAJCIE  
SCENĘ O PUSZCZANIU  
BĄKÓW” – WYTRĄCAM  
ZNANE NARZĘDZIE  
KOMPROMITACJI  
Z RĄK. JEŻELI ZACZNĘ JE  
KOMENTOWAĆ, PRZEGRAM  
TAK JAK PRZEGRYWAJĄ  
AUTORZY SPOTÓW  
PRZECIWDZIAŁAJĄCYCH  
ZAŻYWIANIU DOPALACZY  
I NARKOTYKÓW**



jeżeli dzieci mają fenomenalne pomysły w czasie naszych zajęć, te umiejętności nie są uruchamiane i wykorzystywane w normalnej klasowej pracy.

W czasie ćwiczeń tzw. słownych uczestnicy otwierają się, śmieją i po raz pierwszy wreszcie robią coś razem. Każda grupa uwielbiała ćwiczenia z „opowiadania historii po jednym słowie”, każdy był w to zaangażowany, mogli sobie pozwolić na kompletne szaleństwo w tych historiach i robili to. Nagle narracja przestała być nudna, a ćwiczenie stało się zabawą. Przejście od czegoś takiego do trudniejszych ćwiczeń, bardziej związanych z walką z mową nienawiści jest łatwe i dzieje się niepostrzeżenie. Zajęcia przestają być nudnym obowiązkiem, stają się po prostu formą spędzania czasu razem.

Dzień warsztatów kończymy często tzw. „soundscapem”. Uczestnicy leżą na podłodze z zamkniętymi oczami. Osoba prowadząca warsztaty zadaje

temat i miejsce wydarzeń – klasa, łąka, plaża w wakacje itd. Uczestnicy tworzą dźwiękowy krajobraz danego miejsca, słuchając się nawzajem, wyczuwając się, tworząc dźwięki, rozmowy itd. To, co na początku jest oczywiście festiwalem chichotu i zakłopotania, po krótkim czasie robi się wspólnym przedsięwzięciem, którego wszyscy są uczestnikami. Tworzy się jakieś dzieło artystyczne, które uczy równocześnie współpracy w jej najlepszym wydaniu.

Trzeciego dnia po rozgrzewkach zaczynamy prawdziwą współpracę. Najpierw robimy dużo ćwiczeń z chodzeniem, słuchaniem komend, czasem bieganiem, czasem po prostu może to być berek albo inna zabawa, którą wszyscy znają. Teraz szukamy wspólnego mianownika w nas wszystkich.

Ćwiczenie „połącz” jest bardzo proste. Jedna osoba wchodzi do kółka, mówi np. „Jestem wodą”. Druga osoba



stara się wypowiedzieć coś skrajnie różnego np. „Jestem sikorką”. Zadaniem grupy jest znaleźć wspólny mianownik np. „Jestem karmnikiem”. To zadanie niesamowicie uruchamia skojarzenia, budzi kreatywną zabawę, a równocześnie pokazuje, jak łatwo jest znaleźć płaszczyznę porozumienia.

Po raz pierwszy rozmawiamy o tzw. obciachach w szkole. Jak pokazują te rozmowy poziom szkalowania i „hejtowania” jest w polskiej szkole olbrzymi. Młodzi ludzie nienawidzą się nie tylko za inny kolor skóry, pochodzenie czy odmienne niż ogół wyznanie. Powody napiętnowania mogą być bardziej prozaiczne: ubiór, kolor włosów, złe buty, brak telefonu, nadmierna pracowitość, przyniesienie do szkoły nieodpowiedniego jedzenia. To wszystko potem lata po szkole i necie, powodując frustrację, która pokoleniu lat 70. i 80. była jeszcze nieznaną.



Społeczne wykluczenie wydarza się z prędkością światła, wszystko uzależnione jest od tego, co w sieci. Sieć rządzi.

Kiedy skończymy rozmowę o obciachach w szkole, robimy ich listę. Mogą to być: kanapki z jajkiem, brak telefonu, rude włosy, inne niż katolickie wyznanie. Dzielimy grupę na cztery zespoły i dajemy im 10 minut na wymyślenie reklamy społecznej dotyczącej każdego z tych hasel. Czasem można je jeszcze bardziej uabstrakcyjnić, reklamować środek na tolerancję religijną – inwencja zależy od prowadzącego. W czasie zabawy w reklamy, przypominamy uczestnikom o jednej podstawowej zasadzie: w krótkim czasie, jaki mają na jej przygotowanie i potem zagranie, muszą się ze sobą zgadzać, inaczej nie osiągną nic. Miks pomysłów, jaki wychodzi w tych krótkich scenach jest imponujący. Ironia, dystans, zaangażowanie. Widzieliśmy niezwykle reklamy najdziwniejszych pojęć – wszystkie były trafne, zagrane, zaśpiewane.

Nie zaczynamy rozmowy o mowie nienawiści od globalnych problemów. Wychodzimy z założenia, że mowa nienawiści rodzi się przede wszystkim na naszym własnym podwórku i łatwiej jest dotrzeć do dzieci używając przykładów z ich życia niż od razu opowiadać o rasizmie, antysemityzmie i internetowym „hejcie”. Musi być prywatny przykład na coś, wtedy zaczyna się rozmowa. Dlatego kampanie przeciw narkotykom są całkowicie nieskuteczne – uczniowie wielokrotnie mówili w czasie rozmów, że tylko doświadczenie ich uczy i zmienia. Viola Spolin miała rację: tylko proces jest w stanie czegoś nauczyć, nigdy podana na wiarę wiedza. Tylko proces.

W jednym z ćwiczeń prosimy uczestników o naśladowanie siebie na-

wzajem jak lustro. I muszą sobie przy tym patrzeć w oczy. Często po raz pierwszy są w parze z nie lubianymi osobami w klasie. Takie ćwiczenie ich zmienia. Nie piszę tu naiwnie, że przechodzą prętem i wstrząsają emocjonalny, ale dowiadują się przynajmniej, że osoba, z której kpili, patrzy na nich, jest blisko.

Z tej gry przechodzimy do „konstruowania maszyn”. Zadając kolejne zadanie grupowe, np. stwórzcie maszynę do produkcji słodkich chmur, nie dając czasu na przygotowanie, bez możliwości dialogów. Obserwujemy jak 5-6 osobowe grupy tworzą razem skomplikowaną rzeźbo-scenę, która w całości polega na współpracy. Wiedzą, że maszyna nie zadziałałaby bez wszystkich elementów.

Z dnia na dzień uczestnicy coraz bardziej się otwierają, śmieją się, mają coraz ciekawsze pomysły. Oczywiście w każdej grupie jest jeden nieznośny, jeden marudny, jeden chory, jedna zła, jedna zmęczona itd..Wszystko jednak jest do rozpracowania – jeżeli się źle czujesz, posiedź chwilę, nie musisz ćwiczyć. Z reguły od razu wracają do grupy. Siła tych warsztatów i „gier” wymyślonych przez Violę Spolin tyle lat temu ma to do siebie, że nie są pracą, ale wspólnym tworzeniem i jednoczesną nauką szacunku.

Już trzeciego dnia warsztatów widać, że rozmawiają ze sobą inaczej, częściej z osobami do tej pory milczącymi. Wiedzą już, że nie jesteśmy nauczycielami, ale ich partnerami w tym działaniu, tworzymy coś razem.

Czwartego dnia gramy w bardziej skomplikowane „gry”. Rozmawiamy z sobą tylko za pomocą pytań, gramy ekspertów na scenie, tłumaczymy poezję z wymyślonego języka, robimy skomplikowane ćwiczenia polegające np. na zapamiętywaniu fraz i słów w odpowiedniej

kolejności i uruchamianiu przy tym ciała, oczu, słuchu. To wszystko działa!

W programie mamy również ćwiczenie pod nazwą „Psycho chłopak / Psycho dziewczyna”. Jeden z uczestników ćwiczenia gra zupełnie normalną osobą, która partnerowi na scenie mówi coś pozytywnego, np. „Fajny masz plecak”. Druga osoba musi wszystko obracać na złość, z agresją i w kontrze: „Fajny plecak, bo co? Bo poprzedni miałem niefajny, tak? Niemodny, co?”. Odpowiedź: „Nie, no co ty!? Po prostu mi się podoba”. Na co słyszy odpowiedź np.: „Jasne! Chętnie byś mi go ukradł! Ja cię znam!” itd.. Podczas jednych warsztatów w czasie tego ćwiczenia uczestnicy natychmiast mieli refleksje: „Ja znam taką osobą” lub też „Ja tak robię!”, co stawia konflikty w zupełnie nowym świetle.

Kontynuujemy też poszukiwania narracyjne, opowiadamy „historie po jednym słowie”, ćwiczymy pamięć, prezentację przed ludźmi – wspólnie pokonujemy wstyd. Rozmawiamy i dowiadujemy się o metodach prześladowań, o wzajemnych kłótniach. Rozmawiamy bez oceniania, bez stawiania nikogo wyżej.

Ostatni dzień warsztatów w szkole ma zwykle dwa scenariusze. Czasem prezentujemy przygotowany podczas zajęć spektakl przed całą szkołą, innym razem po prostu ćwiczymy dalej, gramy w ulubione gry, dopasowujemy kolejne ćwiczenia do oczekiwań grupy. Czasem wiadomo, że zaraz stworzą grupę improwizacyjną po naszym wyjeździe, czasem wiemy, że były to tylko pięć dni fajnej zabawy, ale zawsze wiemy jedno: każde dziecko przeżyło w ciągu tych warsztatów jakieś swoje przebudzenie i doświadczyło choć na chwilę chęci współpracy. Każdy brał w tym udział, każdy stworzył coś, czego już nie ma. Nauczyliśmy się szacunku do siebie. Nam

**Z DNIA NA DZIEŃ  
UCZESTNICY CORAZ  
BARDZIEJ SIĘ OTWIERAJĄ,  
ŚMIEJĄ SIĘ, MAJĄ CORAZ  
CIEKAWSZE POMYSŁY.  
OCZYWIŚCIE W KAŻDEJ  
GRUPIE JEST JEDEN  
NIEZNOŚNY, JEDEN  
MARUDNY, JEDEN CHORY,  
JEDNA ZŁA, JEDNA  
ZMĘCZONA ITD...  
„WSZYSTKO JEDNAK JEST  
DO ROZPRACOWANIA –  
JEŻELI SIĘ ŹLE CZUJESZ,  
POSIEDŹ CHWILĘ, NIE  
MUSISZ ĆWICZYĆ.”**



Dla mnie najlepszym podsumowaniem była rozmowa z jedną dziewczyną po warsztatach. Powiedziała mi, tonem pełnym zdziwienia, że nigdy w życiu nie przypuszczała,

pozostaje nadzieja, że przy kolejnej „internetowej napinacie” będą „dużymi psami”.

Po każdym warsztatach dostajemy wyrazy wdzięczności, są łzy wzruszenia, wspólne pamiątkowe zdjęcia i zapewnienia o tym, że jednak coś się zmieniło. Oczywiście zdarzali się konfliktowi uczniowie, nauczyciele, którzy nie rozumieli potrzeby tego typu działań, poirytowani rodzice. Mamy jednak nadzieję, że dzięki ćwiczeniom, które im przekazaliśmy, coś się jednak zmieni, coś drgnie.

że „ta liza to jest taka fajna i śmieszna”, że w życiu nawet z nią nie rozmawiała, a są od podstawówki w jednej klasie. W oku kręciła mi się tza, gdy widziałam jak robiły sobie razem zdjęcie. Rozwydrzona królowa klasy i zahukana dziewczyna o nie tej „co trzeba” sylwetce – uśmiechnięte, dziecięce, wesole. Przed chwilą zagrały razem scenę przed całą klasą. Nie ma szans, że jedna drugiej pojedzie teraz na facebooku. Zostały koleżankami!

Jestem bardzo wdzięczna, że mogę uczestniczyć w jakimś początku zmian w polskiej szkole. Głęboko wierzę, że te metody i ten projekt to tylko początek. Nauczyciele są zachwyceni warsztatami i chcą te metody stosować na lekcjach. Klasy integrowały się, gry działały – a ja chciaabym chodzić do szkoły, w której uczą mnie empatii i współczucia. Chciaabym na koniec napisać jakąś myśl, która zostanie z czytelnikiem i przychodzi mi tylko jedna do głowy: Powiedz, tak”.



**Techniki t**

---

**improviz**

---

**dla naucz**

---



teatru

owanego

ycieni



o.l. /



/ . /  
/

l . / o  
l

# Techniki teatru improwizowanego dla nauczycieli



## Krótko o teatrze improwizowanym



### PAWEŁ NAJGEBAUER

*Impro*, czyli teatr improwizowany, to sztuka, która ma swoje korzenie w XVI-wiecznej komedii *dell'arte*. Współczesny jej kształt zawdzięczamy pracy Violi Spolin, Keitha Johnstona i Dela Close'a w drugiej połowie XX wieku. Jest to sztuka tworzenia spektakli teatralnych bez scenariusza i reżysera. Każdy improwizator w momencie tworzenia jest jednocześnie aktorem, pisarzem i reżyserem, nierzadko również elementem scenografii.

Grający wcielają się w różne postaci tworzone na żywo i odgrywają sceny, w których dialogi powstają *impromptu*. Jest to pewnego rodzaju oddanie się wewnętrznej esencji twórczej, która jest w każdym z nas, tylko trzeba się z nią na powrót porozumieć i swobodnie płynąć na scenie.

Nadrzędnymi wartościami podczas procesu improwizacji jest bardzo szeroko rozumiane słuchanie partnera/ki na scenie, zgadzanie się z jego/jej propozycjami i ich rozwijanie, a przede wszystkim nie ocenianie żadnych pomysłów, ani cudzych, ani swoich. Jest to oddanie się spontanicznym pomysłom, które pojawiają się na scenie.

improwizator w teatrach Klancyk i Hofesinka oraz duecie PiP Show. Nauczyciel improwizacji teatralnej w warszawskiej Szkole Impro. Ukończył szkolenia w amerykańskich ośrodkach improwizacyjnych iO Chicago, Second City oraz The Annoyance Theatre. Od 2012 roku zagrał w setkach spektakli i poprowadził ponad 1000 godzin warsztatowych z dorosłymi i dziećmi.

## Na czym polegają warsztaty improwizacji?

Jeśli nic nie jest zaplanowane, to po co trenować improwizację? Warsztat improwizatora szlifuje się głównie podczas zamkniętych warsztatów. W bezpiecznej atmosferze, najlepiej pod okiem doświadczonego instruktora, ćwiczy się poszczególne aspekty improwizacji, takie jak słuchanie i odczytywanie intencji bohatera, reakcje emocjonalne i kontakt z emocjami oraz tzw. „definiowanie platformy” – ustalenie, kim jesteśmy, gdzie jesteśmy i co jest tematem sceny.

Początek każdego warsztatu to zwykle seria tzw. „rozgrzewek”. Niektóre z nich to ćwiczenia na wzbudzenie poczucia bezpieczeństwa, koncentrację, synchronizację półkul mózgowych i myślenie wielotorowe. Inne z kolei to ćwiczenia ruchowo-abstrakcyjne, których wspólnym mianownikiem jest wytrącenie uczestników ze stanu oceny i schematycznego myślenia, a w miejsce tego wprowadzenie ich w stan zabawy, współpracy i bezpieczeństwa.

W ramach grupy, która regularnie występuje lub planuje występować, istotnym elementem treningu jest praca nad zaufaniem i wzajemną troską w grupie. Klasyczne ćwiczenia, w których np. jedna osoba przewraca się swobodnie do tyłu, a grupa ją łapie, jest bardzo ważne, jednak „łapanie” ćwiczy się również na innych poziomach.

Prawdopodobnie najważniejszym i najbardziej otwierającym aspektem *impro* jest poczucie, że cokolwiek zrobimy na scenie, grupa ten pomysł wesprze i rozwinie, bez oceniania czy ten pomysł jest zły, niemądry czy mało interesujący. To poczucie bezpieczeństwa odblokowuje stopniowo pokłady kreatywności, abstrakcyjnego myślenia i czystej radości tworzenia, które są w każdym z nas i które swobodniej możemy wykorzystać poza warsztatami.

Spektakle improwizowane odegrane z takim podejściem są niezwykle satysfakcjonujące zarówno dla improwizatorów, jak i publiczności, która żywo reaguje na świetną współpracę, feerię barwnych postaci i błyskotliwych dialogów, które zaskakują samych aktorów.










## **Impro a umiejętności społeczne**

Teatr improwizowany to dziedzina sztuki, ale nie tylko. To też zestaw technik, które poprzez swoją kompleksowość z powodzeniem można używać jako pakietu ćwiczeń do rozwijania zdolności miękkich. Poza grupami, które w planach mają występowanie na scenie i tworzenie improwizowanych spektakli, jako instruktorzy *impro* prowadzimy również m.in. warsztaty w firmach i organizacjach pozarządowych. To są zwykle zespoły, które z jakiegoś powodu wymagają zbudowania poczucia grupowości. Czasami jest to dlatego, że zespół współpracuje od niedawna lub ze względu na atmosferę w pracy, zamiast współdziałać – współzawodniczy.

Improwizacja stawia nacisk głównie na:

-  zaufanie pomiędzy członkami grupy,
-  nieocenianie pomysłów swoich ani innych,
-  wspieranie i rozwijanie pomysłów,
-  wykorzystywaniem wyobraźni i pełni potencjału intelektualnego,
-  spontaniczność i pozwolenie sobie na porażkę.

To stopniowy i czasami długi proces, aby w pełni rozwinąć się w tym zakresie, natomiast sam fakt wspólnej pracy i zrozumienia istotności tych punktów już pozytywnie skutkuje w grupach warsztatowych. Samo uświadomienie sobie, że „nie ufam ludziom, a ludzie nie ufają mi” już prowadzi do pewnych wniosków i pozytywnie wpływa na stosunki w grupie.

## **Co improwizacja może zaoferować nauczycielom?**

Oczywiście trzeba zadać sobie pytanie, jakie jest zadanie współczesnych nauczycieli. Obecnie stopniowo odchodzi się od modelu przekazania wiedzy i weryfikacji czy została przyswojona. W dobie Internetu przyswajanie wiedzy następuje poprzez budowanie sieci społecznych i umiejętną filtrację, analizę i syntezę informacji.

Jeśli chcemy myśleć o budowaniu relacji między nauczycielami a uczniami, *impro* jest jednym ze skutecznych narzędzi w tym procesie. Nauczyciel, który zafascynuje swoim przedmiotem uczniów, który sprawi, że uczniowie będą bezpiecznie i dobrze się ze sobą czuli, będą współpracowali przy rozwiązywaniu problemów, bawili nauką, aktywnie uczestniczyli w lekcji i wzajemnie się wspierali, warsztat improwizatorski jest tu w stanie pomóc na wielu polach.

Wyobraźmy sobie lekcję zaczynającą się od zabawy, która wciąga wszystkich uczniów i wprowadza ich w dobry, bezpieczny nastrój. Wyobraźmy sobie lekcję historii, podczas której przy użyciu technik teatru improwizowanego uczniowie odgrywają historyczne wydarzenia albo lekcję języka polskiego, na której zespołowo piszą improwizowane wiersze.

W erze swobodnego dostępu do informacji i płynnie zmieniającego się świata, umiejętności kojarzenia faktów, wspólnego budowania i improwizacji, są potrzebne nam wszystkim. Organizując godzinę lekcyjną w ten sposób, że czas wykładowy jest

urozmaicony grupowymi zadaniami, które orbitują wokół głównego tematu zajęć, wydaje się dużo bardziej efektywny niż tradycyjnie rozumiana lekcja. Nauczyciel, który świadomie będzie „zarządzał energią swoją i klasy” jest w stanie osiągnąć z uczniami bardzo wiele.

Na lekcjach fizyki czy chemii często dzieli się klasę na podgrupy, które mają wykonać konkretne zadania. Bez odpowiedniego wsparcia taka współpraca często może być zaburzona np. poprzez niesnaski albo poprzez zdanie się na tzw. zdolniejszą osobę. *Impro* oferuje szereg ćwiczeń, które pokazują, że wartość jest w tworzeniu relacji, grupowości. Wspierając się nawzajem, uczniowie są w stanie osiągnąć więcej, a w dodatku mieć poczucie satysfakcji i równości wkładu w ostateczny efekt.

**NAUCZYCIEL, KTÓRY  
ZAFASCYNUJE SWOIM  
PRZEDMIOTEM UCZNIÓW,  
KTÓRY SPRAWI, ŻE  
UCZNIOWIE BĘDĄ  
BEZPIECZNIE I DOBRZE  
SIĘ ZE SOBĄ CZULI,  
BĘDĄ WSPÓŁPRACOWALI  
PRZY ROZWIĄZYWANIU  
PROBLEMÓW**



Często określa się nauczycieli, którzy próbują przekazać i egzekwować wiedzę, wymagającymi i surowymi. Lubiani są ci, którzy mają otwartą relację z uczniami, co niekoniecznie wiąże się ze skuteczną nauką. Korzystając z technik teatru improwizowanego, można połączyć te dwa, pozornie przeciwstawne, modele. *Impro* pokazuje, że można być lubianym przez uczniów, a jednak niekoniecznie wchodzić na poziom koleżeński, że można poprzez zabawę i swobodę zaangażować młodych ludzi w zajęcia, bez konieczności porzucania tematu lekcji, że można sprawić, iż uczniowie zmobilizują się do pracy, bez niepotrzebnej rywalizacji między sobą, a bardziej opierając się na współpracy. Improwizacja uczy też elastyczności i odpowiadania na aktualne potrzeby grupy poprzez płynne modyfikowanie zaplanowanego wcześniej przebiegu lekcji.

## Zastosowanie *impro* w szkole

W ramach projektu „Duży pies nie szczeka”, oprócz licznych warsztatów z młodzieżą szkolną prowadziłem w 2015 i 2016 roku warsztaty z nauczycielami. Trudno jednak poddać analizie ich skuteczność ze względu na to, że próba jest niewielka, a sami nauczyciele odbyli po kilka godzin takich warsztatów, co jest niewątpliwie tylko wstępem do tematyki *impro*.

W związku z tym uznałem, że najlepszym źródłem wiedzy będą moi regularni studenci improwizacji, którzy przy okazji są nauczycielami. Kasia, Magda i Konrad zgodzili się usiąść ze mną i odpowiedzieć na wiele trudnych pytań związanych z nauczaniem, użyciem improwizacji, zarówno w procesie poznawania klasy, wprowadzania jej w klimat nauki oraz samej nauki, a także o problemach polskiej szkoły i radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami. Wszyscy są nauczycielami języka angielskiego, którzy od co najmniej roku uczą się improwizować w warszawskiej Szkole *Impro* i wprowadzają elementy poznanych technik podczas lekcji. Zaznaczone ćwiczenia będą wytłumaczone precyzyjnie na końcu rozdziału, pośród wielu innych ćwiczeń *impro* z których korzystam na warsztacie dla nauczycieli.



## Impro w pracy z dziećmi

**Konrad:** Przez dłuższy czas nie łączyłem impro z moją pracą, choć jako nauczyciel zawsze trochę występowałem. To jest częściowo wpisane w specyfikę tego zawodu, który wymaga poza wiedzą także pewnych elementów show. Szczególnie, kiedy człowiek pracuje z gimnazjalistami. W liceum zwykle wystarczy uczniom rzetelnie zaprezentować materiał do przerobienia, dać ćwiczenia i oni się nimi zajmą. W gimnazjum młodzież wręcz domaga się fajerwerków. Młodzi nawet nie zaczęli się uczyć, dopóki najpierw nie uznają, że wiedza jest fajna. A świadomość tego musi im zapewnić nauczyciel. I tu właśnie pomogło mi impro.

Dzięki niemu obyłem się z występowaniem, wyluzowałem. Wcześniej miałem wrażenie, że przed uczniami muszę zachowywać się ultra-profesjonalnie. Ubierałem się w koszule, marynarki i chodziłem do pracy ze skórzaną teczką, którą dostałem od mojej mamy – nauczycielki starej daty.

Kiedy jednak zaczęłem zajmować się improwizacją, poczułem się swobodniej, przestałem się napinać i przejmować obciachem. Bo w impro możemy być obciachowi, możemy zagrać syna murarza, a jednocześnie główną postać spektaklu, a przecież po wszystkim nikt nie pomyśli o nas, że jesteśmy jak grana przez nas postać, choćby nawet najdziwniejsza. To uczy, że kiedy występujesz, możesz się skompromitować, byle efekt był dobry.

**Kasia:** Gdy rozpoczynam pracę z grupą, wykorzystuję dużo wspólnych rozgrzewek. To działa i z maluchami i ze starszymi dziećmi. Bardzo pomaga przełamać początkowe lody, kiedy na przykład wszyscy stoimy w kole, każdy po kolei przedstawia się, a reszta ma powtórzyć imię tej osoby. Łatwo się wtedy poznajemy i ośmielamy, co pozwala wszystkim otworzyć się na pozostałych, poczuć ze sobą swobodnie.

Pracuję z pewną grupą starszych dziewczynek, które tak wkręciły się w impro i tworzenie wspólnoty, że za każdym razem proszą, by zagrać w „group mind”. Początkowo nie sprawiały wrażenia, że będą dostatecznie dojrzałe do „group mindu”, ale to znakomicie z nimi zadziałało. Bardzo pomogło to, że dobrze się znają. W tych ćwiczeniach trzeba się umieć wyczuwać, nauczyć odpuszczać, kiedy na przykład więcej osób podnosi rękę. Zawsze znajdują się osoby, które łatwo rezygnują dla dobra grupy, ale są też silne osobowości, które nie odpuszczają. Niesamowite było to, że te moje dziewczyny mają podobne skojarzenia nie tylko między sobą, ale także ze mną. Dzięki temu jako nauczyciel mogę je lepiej poznać i poczuć się z nimi swobodnie. Szczególnie, gdy razem robimy coś „głupiego”, one się niesamowicie wtedy otwierają.

Zwracam także dużą uwagę na ocenianie się. Na przykład dziewczynki z wspomnianej grupy bardzo się nawzajem oceniają – na głos dopytują, czy ktoś dobrze zrobił, dobrze zagrał. Nawet oczekują, że i ja będę je oceniać. Wcześniej nie zwracałam dużej uwagi na ten aspekt pracy z grupą, teraz jednak jest to dla mnie bardzo ważne. Myślę, że dzięki impro prędzej czy później uda mi się to wyeliminować.

**Magda:** Impro znakomicie sprawdza się podczas nauki języków obcych. W samej formie rozmaitych ćwiczeń można podświadomie przemyć wiedzę. Choć cała sytuacja z punktu widzenia ucznia wydaje się stresująca, bo przecież trzeba używać obcych słów, a jeszcze grupa patrzy. Dzięki impro młodzież potrafi się niesamowicie wkręcić. Na przykład podczas „historii po jednym słowie”, gdzie każdy czuje







się ważny, każdy ma swoją część narracji, każdy jest odpowiedzialny za całą opowieść. To po prostu działa!

Zauważyłam, że rewelacyjną metodą na eliminowanie mechanizmu ocenia się jest improwizacyjne ćwiczenie pod nazwą „**prysznic ego**”. Gdy byłam na studiach, mieliśmy takiego profesora, który na popełniony błąd mówił: „Ooo, bonus!” i dzięki temu nie baliśmy się popełniać błędów.

Dziś zwracam ogromnie dużą uwagę na sprzyjającą atmosferę podczas lekcji. Sama, będąc niedawno na warsztatach impro, zauważyłam, ile kosztuje mnie odblokowanie się i jak czasem trudno jest nawet osobom, które są pewne siebie. Na takich zajęciach człowiek ocenia się mocno, czasem nawet samobiczuje psychicznie. I choć może nie jest to sytuacja typowo szkolna, jest tu wiele podobieństw. Skoro więc dorosły człowiek tak ciężko przechodzi stres uczenia się i pracy w grupie, warto pomyśleć, co czują młodzi ludzie, którzy nie mają jeszcze wykształconych pewnych społecznych mechanizmów. Z pewnością przeżywają dramaty, które nam mogą się wydawać śmieszne, ale dla nich to poważne rzeczy.

Mam w szkole takiego chłopca, który dużo przeszkadza na lekcjach i kiedyś podczas kolejnej poważnej rozmowy wyznał: „Proszę pani, ja nie mam tu prawdziwego przyjaciela i myślę, że gdy będę zabawny, a klasa będzie się śmiała z moich żartów, to tego przyjaciela zdobędę”. Jako dorośli często zapominamy o tym, że dzieci oceniają się przez pryzmat grupy. Dlatego tak ważne jest, by dobrze poznały siebie i siebie nawzajem.

**Magda:** Odkąd jestem wychowawczynią, zauważyłam, jak dużo dało mi impro w kontakcie z rodzicami. Dużo lepiej prowadzę spotkania z nimi, czuję większą pewność siebie. Staram się uświadamiać rodzicom, jak budują mury i jak bardzo wpływają na to, że dzieci się oceniają. Gdy ci dorośli ludzie siedzą w ławkach, czasem zastanawiam się, czy wracają im wspomnienia z lat szkolnych i co wtedy czują. Ja mam 26 lat, oni są zwykle koło czterdziestki, co także bywa problemem. Używam więc zasady „**Tak i...**”, żeby pokazać, że nie jestem w opozycji, by zrozumieli, że przecież robimy coś razem, mamy wspólny cel. I ta metoda się sprawdza.





**KOMENTARZ AUTORA:** Zasada „Tak i...” jest podstawową regułą rządzącą improwizacją teatralną. W najprostszym rozumieniu oznacza „zgadzam się z Twoim pomysłem i rozwijam go w taki a taki sposób”. Zgłębiając techniki impro, można zauważyć, że w zasadzie wszystkie pozostałe reguły i dobre praktyki wywodzą się z tej zasady i są jej reperkusjami na głębszych poziomach. Nie jest to ślepa zgoda z pomysłem i uznanie go za najlepszy na świecie. To okazanie wsparcia drugiej osobie poprzez danie szansy temu pomysłowi i sprawdzenie, gdzie nas zaprowadzi, jeśli go wspólnie rozwinie. Zasada ta jest najlepiej obrazowana poprzez ćwiczenie „Tak, ale... / Tak i...”.

**Kasia:** Czasem zdarza mi się robić ćwiczenia impro z dziećmi nawet kosztem programu. Odnoszę często wrażenie, że dzięki temu lepiej ich nauczyłam przewidzianego przez program materiału. Gdybym miała ogarnąć całość materiału, na pewno byłoby to po łebkach.

**Magda:** Tak, bo pracuje się wtedy nad attention span dzieci, zwiększamy ich wydajność i gdy one wstaną z ławek i trochę się poruszają, to są gotowe do działania i zwiększa się ich koncentracja. Czasami uczę dzieci starsze lub dorosłych, którzy już całkiem dobrze mają opanowaną gramatykę i słownictwo, natomiast czują blokadę przed mówieniem w obcym języku, peszą się. Czasami lepiej postawić na ćwiczenia pozaprogramowe, żeby właśnie ich przełamać.

**Konrad:** Zwykle pierwsze kilka minut zajmuje skupienie na sobie uwagi uczniów. Zajmuje mi to jakieś 3-4 minuty, by się do nich przebić i skoncentrować ich uwagę na tym, co mam do powiedzenia. Czasem robimy kalambury, czasem rzucam piłką, żeby się orientowali, co pomaga mi też z imionami.

*Impro samo w sobie nie jest tak bardzo skuteczne w nauce, ale świetnie „rozmiękcza” uczniów. Szczególnie, kiedy zaczynasz lekcję od ćwiczeń, uczniowie szybciej łapią to, że nie są już na przerwie, że dzieje się coś innego.*

*Gdy na przykład zaczynam lekcję od ćwiczeń impro, to potem nie ma już problemu, by urządzić dyskusję na zajęciach. Zwykle zaczynam od kalamburów, razem zgadujemy, bawimy się, dzięki czemu zmienia się ich sposób myślenia. Potem łatwiej rozmawia się na przykład o feminizmie albo o tym, kto jest odpowiedzialny za niewolnictwo.*

**Magda:** *Przy uczeniu się obcego języka świetnie sprawdza się storytelling. Gdy gimnazjaliści grają w „historię z dyrygentem”, nawet nie zauważają, że używają obcych słów. I choć oczywiście popełniają błędy, mimo wszystko ich to bardzo otwiera, są skupieni na historii, wszyscy tworzą to razem.*

*Konrad: Jest takie ćwiczenie „Tak, panie hrabio, ale...”. Występuje w nim postać hrabiego lub hrabiny, która chce sobie jakoś uprzyjemnić życie, podczas gdy druga osoba odpowiada: „Tak, ale...”. Używam tego ćwiczenia na conditionale. Uczniowie odpowiadają: „... , bo gdyby się pana brat nie spał, to...”. Oni najpierw sobie to improwizują w parach, potem kilka grup prezentuje klasie. Na koniec robię serię pytań na conditionale: „Co by było, gdyby...”. To działa dużo lepiej niż kolejna kserówka z podręcznika do gramatyki.*

**Kasia:** *Ja robiłam też ćwiczenie „opowiadanie historii po jednym słowie”. Oni to bardzo lubią, nierzadko chcą zapisywać powstałą historię. To jest super dla tych dzieci, które się wstydzą lub nie mają dostatecznie dużych umiejętności, żeby opowiadać historię z dyrygentem. Zauważyłam jednak taki problem, że jeśli któreś z dzieci za długo milczy, to są takie, które mu pomagają, ale też się irydują i to wiele mówi o ich nastawieniu.*

**Konrad:** *Zazwyczaj starałem się robić wszystko na tip-top, by nikt nie mógł się do niczego przyцепić. Teraz teoretycznie można by się przyćpieć, ale nikt tego nie robi. Myślę nawet, że część uczniów chwali sobie takie powtórki. Chociaż jest też taki problem, że niektórzy nie zawsze łapią, że się uczą. A jak mają kartkówki, to są przekonani, że się uczą, bo jest terror. W tym roku robiłem dużo powtórzeń i dużo impro, a uczniowie poszli się poskarżyć do poprzedniej nauczycielki, że u mnie jest łatwo, jakbym nie miał oczekiwań. A ja te oczekiwania cały czas mam i też sprawdzam wiedzę, stawiam poprzeczkę dosyć wysoko, tylko oni nie łapią, że faktycznie ćwiczyli conditional i to nawet w sposób bardziej efektywny, bo w bardziej prawdziwym kontekście. Muszę im zwracać uwagę, że się uczą.*

*Uwielbiam ćwiczenie „mindfuck”, ale zawsze muszę się gryźć w język i zmieniać jego nazwę. Jak robiłem to ćwiczenie z dziećmi, nazywałem je „pomieszanie z poplątaniem”. Prowadzę zajęcia w szkole baletowej z dziećmi w wieku 11-12 lat, ale nie w pełni po angielsku, bo oni dopiero zaczęli się uczyć tego języka. Dlatego robimy „mindfuck”, żeby powtórzyć słowa w jakiejś kategorii np. części ubioru. To musi być na tyle obszerna kategoria, by znali chociaż kilkanaście słów, choć czasami trzeba łączyć kategorie. Robimy to ćwiczenie, by oni się rozruszali i mieli okazję do powtórzenia materiału. Czasami robię ćwiczenie „obraz 3D”. Uczniowie dostają słowo, np. „odkurzacz” i muszą ułożyć z ciał odkurzacza. Ta improwizacyjna „gra” zaskakująco dobrze wychodzi również w podstawówce. Oni muszą się porozumieć, co to znaczy zadane słowo, ale*

mogą to robić tylko po angielsku, co zmusza do koncentracji.

W ćwiczeniu „1-2-3” można zrobić zamiast cyfr trzy słowa, które są trudne w wymowie np. chocolate, vegetable, tomato. To nie tylko fajna zabawa, ale też porządna nauka, a przy okazji nie słyszą, jak powtarzam te słowa milion razy.

Myślę, że impro dałoby się zastosować do nauki innych przedmiotów. W szkole miałem chemię i niezbyt się na niej skupiałem, natomiast pamiętam bardzo obrazowe rzeczy np. jak działa mydło. Myślę, że spokojnie można zastosować impro do nauki chemii. Gdyby wziąć grupkę uczniów i jedno byłoby tłuszczem, a inne spolaryzowaną cząsteczką mydła, to zapadłoby to bardziej w pamięć, bo wszyscy bardziej by tego słuchali. Główny problem jest taki, że nauczyciele mówią, ale nikt ich nie słucha.



## Pedagogika

**Konrad:** Na zajęciach z pedagogiki mówiono nam, że trzeba brać energię taką, jaka jest i starać się ją przekierowywać w dobrą stronę, zamiast stopować i narzucać własny sposób myślenia. Z mojego doświadczenia wynika, że nie ma sensu dzieci stopować i zmuszać do pracowania tak, jak my chcemy. Czasami lepiej jest przerzucić plan, który mieliśmy na inny dzień i pójść za kierunkiem wskazanym przez uczniów. To lepsze, niż na przykład uciąć dyskusję na jakiś ważny dla dzieci temat, żeby zająć się tematem ochrony środowiska, bo akurat tego wymaga program.

**Kasia:** Na kolegium nauczycielskim na Uniwersytecie Warszawskim jest dużo technik, rozgrzewek, dużo ćwiczeń praktycznych. Studia były dla mnie bardzo dobrym przygotowaniem, ale potem nastąpiła konfrontacja z rzeczywistością. Człowiek styka się ze sprawami, o których się nie uczył, a których chyba nawet nie da się nauczyć. Bo jak patrzę z perspektywy czasu, to wszystko było fajnie przygotowane merytorycznie, ale to trzeba przeżyć samemu, żeby to zrozumieć. Trzeba wejść w ten świat i samemu sobie pewne rzeczy wypracować.

**Magda:** Zgadzam się, że jeśli chodzi o metodykę prowadzenia zajęć językowych, to wszystko było dobrze przygotowane, natomiast uważam, że jest stanowczo za mało zajęć z psychologii, wszystko jest okrojone do suchych teorii. Mieliśmy 120-150 godzin praktyk, w większości to była tylko obserwacja. Nikt nas nie prowadził krok po kroku. Byłoby super, gdybyśmy mogli prowadzić więcej zajęć, a potem wszystko szczegółowo omówić z mentorem. Kontakt z żywym człowiekiem i jego emocjami uczymy się dopiero w pracy.

**Konrad:** Mieliśmy jakieś przykłady na skupianie uwagi, ale średnio przekładalne na polskie realia, bo mówili o tym, jak to było w eksperymentalnej szkole gdzieś w Wielkiej Brytanii, gdzie pracował wielki teoretyk i robił „rzeczy”, a dzieci, które potem stamtąd wyszły, przejęły władzę nad światem. To były niepolskie przykłady, bo u nas nie można po prostu wywieźć dzieci na pustkowie, odciąć je od świata i przeprowadzać na nich eksperymenty. Przyjdzie kuratorium i zapyta: „A gdzie podstawa programowa?”.



## Energia grupy

**Konrad:** *Impro mogłoby być jedną z odpowiedzi na pytanie, jak zarządzać energią dzieci. Nie wiem, czy jedyłą, ale na pewno wartą wypróbowania. Nie wiem też, czy pasuje do nauczania wszystkich przedmiotów. Z językowymi na pewno tak, bo impro i nauka języka się łączą, jest im po drodze. Myślę, że na pewno przy uczeniu języka polskiego można również z powodzeniem zastosować te metody.*

**Kasia:** *Nie umiem powiedzieć, ile wiedzy o energii grupy pochodzi z warsztatów z impro, a ile z tego, co wiedziałam już wcześniej. Ta energia podczas lekcji musi być cały czas w ruchu, cały czas coś się dzieje. Często robię „taniec świętego Wita”. Nauczenie dzieci liczenia wolno to problem, bo one od początku wybierają szybkie tempo. Ćwiczenie to uczy ich wyważenia.*

**Magda:** *Ja robię też chodzenie podczas nauki rzeczowników związanych z częściami ciała. Zrobiłam też ostatnio „dwugłowego profesora” na lekcji z online dating. Taki temat dla 13-latków, naprawdę? Oni się bardzo peszyli, a w podczas tego ćwiczenia łatwiej było im o tym mówić.*

**Kasia:** *Uważam, że byłoby super, gdyby wprowadzić zajęcia z impro dla nauczycieli, wzbogacić to o techniki teatralne w nauczaniu. Pisałam pracę licencjacką o role playing i komedii, ale tylko teoretycznie to wiedziałam, nie miałam za sobą żadnej praktyki. Teraz wiem, że impro jest idealne do nauki, w szczególności języka.*

**Konrad:** *Impro jest genialne, gdy się jest na zastępstwie. Masz przed sobą klasę, której nie znasz i nic o niej nie wiesz, a trzeba z uczniami spędzić 45 minut i przerobić jakąś część programu. Wykorzystując impro, nie musisz mieć nawet bazy materiału, nie musisz wiedzieć, co oni wcześniej mieli.*

**Magda:** Gdy idę do klasy z dziennikiem, często sobie myślę, ile zależy od mojego nastawienia, od tego, czy zacznę z uśmiechem. Dlatego kocham pracę z dziećmi, bo odczuwają każdy twój nastrój, każdy nawet półuśmiech. To tyle daje, jeśli wejdziesz do sali z nastawieniem „Tak i...”, naprawdę działa na dzieci, ożywia je. Oczywiście ciężko jest to utrzymać przez 45 minut, ale bardzo ważne jest skupianie się na atmosferze i świadomość, jak one odczuwają twój strach, twoje nerwy. Kiedyś miały być w szkole ćwiczenia przeciwpożarowe i bałam się, że nie zdążymy się ewakuować i będziemy grupą, która by „spłonęła”. Naprawdę bardzo się denerwowałam i wycze-kiwałam tych trzech dzwonek, a dzieci to zauważyły i powiedziały: „Coś z panią jest dzisiaj nie tak”. I tu w życiu przydaje się impro, które uczy wychodzenia z pewnością siebie, nawet gdy się mówi największą bzdurę.



## Pokój nauczycielski

**Konrad:** Nam, anglistom, jest o tyle łatwiej, że w naszych teachers bookach są propozycje z warm-upami i pomysłami, jak fajnie zacząć lekcję. Matematykom, historykom czy chemikom w naszej szkole to by w ogóle nie przeszło przez myśl, żeby dzieci do czegośkolwiek rozgrzewać albo przygotowywać. Niektórzy nauczyciele przedmiotów ścisłych są często „zbyt ściśli” i skryci, żeby stosować impro.

**Magda:** Staramy się wymieniać materiałami oraz spostrzeżeniami na temat uczniów, jednak brak nam czasu na wymienianie się technikami czy wiedzą. Jako nauczyciel, który jest na początku drogi zawodowej, nawet nie mam przestrzeni, gdzie mogłabym się wypowiedzieć na taki temat.

**Konrad:** Zawsze jest cześć nauczycieli, która chce rozmawiać i ma jakieś pytania. I są też nauczyciele „starej daty”, którzy mówią: „Za moich czasów było inaczej...”, „Trzeba ich trzymać krótko”. Jest dużo bicia piany, a mało faktycznej wymiany wiedzy i doświadczenia między nauczycielami. Z anglistami zdarza mi się często wymieniać

rózne metody. Zwykle jednak są to rzeczy typu, *co robimy, a nie jak robimy*. Nie ma dużej szansy na wymianę myśli czy sposobów, bo jest dużo papierologii, z roku na rok coraz więcej i ona skutecznie zabija prawie wszystko.

**Kasia:** Nawet nie chodzi o to, że ci nauczyciele są źli, tylko popadają w taką rutynę, że sami nawet mówią, że omawiają podręcznik od deski do deski.

**Magda:** Myślę, że warsztaty *impro* dla nauczycieli mogłyby pomóc w procesie nauczania. Podejrzewam jednakie, że wiele osób mogłoby się buntować: „*Ja? Wygłupiać się?*”. A przecież takie zajęcia wyczulają na wiele rzeczy. Będąc ich uczestnikiem, uświadamiasz sobie procesy oceniania i akceptacji, tego, że ty też oceniasz i nie jesteś tak akceptującą osobą, za jaką się masz. Wcześniej uważałam, że jestem bardzo tolerancyjna, tymczasem w trakcie warsztatów *impro* spostrzegłam, jak bardzo oceniam, siebie i innych. Nadal uczę się, jak się z tego wyzwolić.

**Kasia:** Warto zaryzykować i warto to przełamać. Wiem o tych sceptycznych spojrzeniach, ale trudno, do kogo ma dotrzeć – dotrze.

**Magda:** Warsztaty z *impro* bardzo wzbogaciłyby środowisko pedagogiczne. Często my nauczyciele nie mamy dystansu do siebie, obawiamy się zbyt dużo żartować, skracać dystans. Czasem niektóre zachowania, tak jak przybicie „*piątki*” z dzieckiem, nam „*nie przystoją*”.

**Kasia:** Wielu nauczycieli sądzi, że to *spoufalanie się* i skandal.

**Magda:** ! w takich warunkach trudno stworzyć bezpieczną atmosferę, jak jest taki dystans.

**Magda:** Największym problemem polskiej szkoły jest mało sprzyjający klimat. Nie ma miejsca na zajęcia integrujące. Musimy gonić z materiałem, bo jest podstawa programowa i czasem zapominamy, że można przemyścić ciekawe rzeczy. Boimy się takich teatralnych technik, bo – a nuż – coś pójdzie nie po myśli i będzie rozgardiasz. Dzieci nie są przygotowane na porażki. Nie rozmawia się o tym, nie ma takich zajęć otwierających, scalających grupę. Teraz uczę w czwartej klasie i nie mam gdzie wpleść tej integracji, a jest dużo konfliktów. Może to są śmieszne sprawy, ale dla nich to są często prawdziwe dramaty.





## Ocenianie

**Kasia:** Ocenianie jest najgorsze, a dzieci się tak bardzo oceniają nawzajem. Często się zdarza, że ktoś jest nielubiany w klasie, a kiedy pytam, dlaczego tak jest, słyszę w odpowiedzi: „Bo nikt jej nie lubi”. To dla mnie szok, bo nie ma żadnego argumentu, od razu są tylko szykany.

**Magda:** Ocenianie jest największą blokadą dla człowieka na każdym polu. Blokuje wszystko, blokuje pokłady kreatywności, blokuje rozwój. Może zrobić dużą krzywdę.

**Kasia:** Nauczyciele niestety muszą oceniać, jestem zobowiązana, żeby oceniać. Wprowadziłam zasadę, a mam taką możliwość w przeciwieństwie do nauczycieli w szkołach publicznych, że jak dziecko dostanie poniżej 50 procent z testu, to ja w ogóle nie wystawiam oceny. Ja mogę im nie postawić jedynki czy dwójki, ale w szkole publicznej takiej opcji nie ma i dzieci się porównują, kto jest gorszy, kto jest lepszy. Przeżyłam kiedyś taką sytuację, największy koszmar mojego pedagogicznego życia, dzieci miały test i przyszła mama jednego z uczniów i powiedziała, że jeżeli jej syn nie dostanie czwórki, to nie pójdzie na urodziny do kolegi. Niestety, rodzice bardzo często napędzają ten niepotrzebny zupełnie w szkole wyścig szczurów.

**Magda:** Do tego dochodzą jeszcze oczekiwania. Czego my oczekujemy od dzieci i czego dzieci same od siebie oczekują. Nic dziwnego, że odczuwają presję. Jak kiedyś powiedział nam pewien instruktor: „Zróbcie najgorszy show na świecie” i wyszło super. Warto także dzieciom tak mówić, żeby obniżyć oczekiwania. Mówię to również jako wychowawca, żeby dzieciom powtarzać, że oceny nie są najważniejsze, choć dzieci myślą przez ich pryzmat. Ocenianie to problem polskiej szkoły i myślenie typu „nie mieścisz się w kanonie”. To są ich małe porażki i trzeba im tłumaczyć, że nie o to do końca chodzi.

## Wykluczenie a grupowość

**Magda:** W impro liczy się suma naszych działań, natomiast w szkole o to trudno. Ostatnio na godzinie wychowawczej zadałam pracę w grupach. Była taka ekscytacja, że razem wymyśliły zasady poprawnego zachowania się. Sami się podzieliły tekstem: „Jest 19 punktów. To ty 3, ja 3”. Od razu pojawiły się komentarze: „Proszę pani, a nasza grupa dobrze?”. Poczuli się zespołem. Chodzą do jednej klasy, ale tu mamy dobrego ucznia, a inny jest zdekoncentrowany, są tak zasufladkowane, że nie mają jak ani kiedy poczuć, że mogą być grupą i że to jest fajne. Myślę, że tego właśnie uczy impro.

**Kasia:** Uważam, że impro byłoby świetnym sposobem na walkę z hejtem w Internecie i nie tylko. Pamiętam, że była taka dziewczynka, która była nielubiana i wiele dzieci mówiło, że ona ich zaczyna, a nauczyciele ogólnie nie zauważali takiego zjawiska.

**Magda:** Często złe zachowanie tych dzieci, które dają się we znaki, to raczej krzyk o pomoc. Jako nauczyciele często sami podsycaamy niechęć do takiego ucznia, mówiąc: „Ten łobuz, ja już nie mogę z nim!”. A dlaczego ten łobuz tak przeszkadza? On nie czuje się częścią grupy, chce zwrócić na siebie uwagę, przeszkadza, używa

wulgaryzmów. Im bardziej jest ignorowany lub nie lubiany, tym bardziej zachowuje się w sposób niewłaściwy. To jest błędne koło.

**Kasia:** I właśnie dlatego potrzebne są takie zajęcia scalające.

**Magda:** Dzięki takim zajęciom poprawia się atmosfera w klasie. Na przykład grając w „**group mind**”, dzieci często tak się tym ekscytują, że nie chcą przestawać.

**Kasia:** Ważne, żeby ignorować te dzieci, które chcą na siebie zwrócić uwagę. Często, gdy dzieci skarżą na siebie, są to zarzuty banalne, np.: „Proszę pani, a ten ma otwartą książkę na innej stronie”. W takiej sytuacji zawsze zwracam uwagę nie na osobę oskarżaną, bo ona i tak już jest przerażona, że zaraz zostanie wyrwana do odpowiedzi, bo tak robi większość nauczycieli. Ja zwracam uwagę na skarżącą. Pytam, po co to zrobiła, dlaczego to powiedziała.

**Magda:** Miałam ostatnio taką sytuację na wycieczce w kinie. Usłyszałam: „Proszę pani, ja nie chcę koło niego siedzieć”. Odpowiadam: „Dobrze, przesiadamy się. Ja bardzo chętnie koło niego usiądę”. Dzieci były w szoku, że chcę siedzieć obok kogoś, kto jest nieakceptowany.

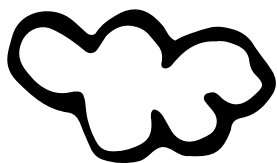
Nauczyciele często wpadają w taką pułapkę, że jak słyszą donos na kogoś, to sobie myślą: „Znowu ten!”. A przecież dzieci w szkole dopiero uczą się interakcji społecznych, one zwykle nie potrafią się przeproszać, nawet gdy w obecności nauczyciela konflikt zostanie rozwiązany. Pytam: „Czy już przeprosiłeś kolegę?”. W odpowiedzi słyszę: „Jeszcze go dzisiaj nie spotkałem”, (była to już siódma lekcja). Tamten chłopiec tak bardzo czuł się speszony faktem, że musi przeprosić kolegę, że nie wiedział, jak to wszystko ugryźć. Takie najprostsze sytuacje stają się dla dzieci tematami tabu. Nie mamy zajęć z interakcji społecznych, nie szkolimy kompetencji miękkich.

**Kasia:** Nie można za to winić ani nauczycieli, ani uczniów. Naprawa tego polegałaby na głębokiej zmianie. Nie zmianę nauczyciela czy ucznia, tylko ich podejścia, przez zmianę sposobu pracy i warunków, tego jak wyglądają lekcje.

**Magda:** Tylko musi być na to czas i przestrzeń. W domu też się tego nie załatwi, bo rodzice mierzą się z jakąś abstrakcyjną relacją o czymś, co wydarzyło się w szkole. Nie mogą skonfrontować tego z tym towarzyskim przeżyciem, które dane go dnia się wydarzyło. Rodzicie też są w pędzie i dzieci nie do końca mają gdzie się nauczyć, jak sobie z tym radzić. A to generuje wszystko. Nie dość, że stres związany z nauką, z ocenami, to jeszcze ten stres towarzyski.

**Kasia:** W jednej grupie mam trzy dziewczynki z jednej klasy i trzy z drugiej. Po ćwiczeniach impro są super zgrane, a wcześniej nie były. To wpływa na zgranie i nieosądzanie, szczególnie jeśli koncentrujemy się na robieniu czegoś razem. Maluszkom muszę od samego początku powtarzać, że im głupiej, tym lepiej i one są w szoku, że dostają takie przyzwolenie od nauczyciela i że sam nauczyciel w tym uczestniczy. Każdy pomysł jest super. Sama wpadam czasem w pułapkę, że oceniam pomysły dzieci i im mówię, że coś nie jest za dobre. Ale w momencie, gdy robimy konkretne ćwiczenie, to można zrobić wszystko. Może na przykład położyć się nagle na ziemi, czyli zrobić coś, na co normalnie w środowisku szkolnym się nie pozwala. Tymczasem dzieci, grając w „**taniec pierwotny**” i mając wybór, nie robiły sobie nic złego. Nauczyciel się boi, że one sobie coś zrobią.





**Kasia Łukowska** – nauczycielka od 6 lat.

**Magda Szczepanik** – nauczycielka od 5 lat. Od 3 lat w uczy w szkole publicznej i od roku jest wychowawcą.

**Konrad Gniazdowski** – uczy od prawie 10 lat w gimnazjum i liceum. Improwizację teatralną ćwiczy od ponad roku.

## Wnioski

Jako instruktor improwizacji teatralnej pracowałem z setkami, być może nawet tysiącami ludzi podczas warsztatów. To, co zawsze mnie zadziwia, to fakt, że do każdego można dotrzeć, każdy jest w stanie się w jakimś stopniu otworzyć. Za każdym razem na nowo przekonuję się, że improwizacja teatralna znalazła klucz do odblokowywania ludzkiej kreatywności rozumianej bardzo szeroko i opartej na najbardziej podstawowych umiejętnościach: komunikacji i współpracy.

Sukces ludzkości jako gatunku, który zdominował świat swoją obecnością, oparty jest w większości na tym, jak dobrze potrafimy współdziałać, co osadzone jest w umiejętnym komunikowaniu się. Improwizacja teatralna nie wyważa otwartych drzwi ani nie odkrywa Ameryki. Korzysta jedynie z zasobów, które już mamy.

Z mojego doświadczenia wynika, że ludzie chętnie wracają na warsztaty improwizacyjne. Gdy pytam, co ich sprowadza z powrotem, mówią, że głównie dobra zabawa. Jako instruktor widzę jednak, że to nie tylko kwestia zabawy, ale również tego, że inaczej zaczynają się komunikować, inaczej stoją i gestykulują. W ich postawie mniej jest zamknięcia, odcięcia od świata i oceny wszystkiego dookoła, a więcej radości z przebywania wśród ludzi i otwartości. Dzięki improwizacji teatralnej jestem dla siebie najlepszym przykładem wyświechtanego „czerpania z życia pełnymi garściami”. Improwizacja teatralna zmieniła i ciągle zmienia moje życie. Jestem szczęśliwszy, gdy nawet odrobinę mniej muszę oceniać siebie i innych.

Mam podobne wspomnienia ze szkoły jak ludzie, którzy mnie otaczają. Z ławością wchodziłem w rywalizacyjny tryb, w którym patrzyło się na kolegów i koleżanki z klasy poprzez filtr ocen, które dostają. Przeżywałem trudne chwile dostając złe oceny i wpadałem w chwilową megalomanię otrzymując dobre. Ocenianiu towarzyszył zawsze ogromny stres, który blokował dotarcie do moich pełnych zasobów. Czasami to napięcie przybierało takie rozmiary, że niezależnie od tego jak długo i intensywnie się uczyłem w chwili odpowiedzi przed tablicą czy kartkówki nie miałem dostępu do swojej wiedzy. Wiem, że nie jestem odosobniony w tym doświadczeniu, więc z powodzeniem można stwierdzić, że coś w takim podejściu do egzekwowania nauki jest nie w porządku.

Nauczyciele, z którymi pracowałem przy okazji warsztatów w ramach projektu „Dużego pies nie szczeka” oraz ci, którzy uczęszczają na regularne zajęcia warszawskiej Szkoły Impro, zgodnie twierdzą, że techniki teatru improwizowanego to świetny zestaw zabaw, które służą podniesieniu energii klasy, skupieniu ich na temacie lekcji i skoncentrowaniu na współpracy. Instrukcje do tych ćwiczeń nakierowują dzieci na skuteczne i satysfakcjonujące postępowanie, które może pozostać w nich na dłużej.

Jeśli chociaż przez chwilę dzieci zobaczą jak przyjemnie jest po prostu coś wykrzyknąć, nie przejmując się oceną innych, a wręcz otrzymując wsparcie od grupy, chętnie wracają do tego doświadczenia. Według mnie najważniejszym skutkiem regularnego wykonywania ćwiczeń improwizacyjnych jest zaufanie sobie i zaprzestanie

wewnętrznej oceny swoich własnych pomysłów. Coraz głębsze odpuśczenie napięć związanych z ciągnącym się za każdą osobą pytaniem: „Czy jestem wystarczająco dobry/mądry/fajny?”, co pozwala mniej odczuwać stresy szkolne i uruchomić pełnię swojego potencjału.

Mam głębokie przekonanie, że nauczyciel stosujący techniki teatru improwizowanego jest w stanie wydobyć z siebie i klasy to, co najlepsze i najbardziej wartościowe. Lekcje, podczas których chętnie się uczestniczy, które zapadają w pamięć przez swoją dynamikę a w szczególności, na których odczuwa się przyjemność z nauki a nie stres, zapamiętywane są na dłużej. Sam najlepiej pamiętam ze szkoły podstawowej lekcje historii, na których nauczycielka angażowała nas w odgrywanie postaci historycznych podczas ważnych wydarzeń. Pamiętam doskonale jak cała klasa dobrze się przy tym bawiła, a ja po 21 latach pamiętam jak poślubiłem czeską księżniczkę Dobrawę.

Improwizacja teatralna to pewnie nie jedyna możliwość dla nauczycieli, aby w sposób skuteczny i satysfakcjonujący wspomagać prowadzenie lekcji. Niemniej doświadczenie moje i innych pokazuje, że warto tego spróbować.



| Nazwa ćw.      | Instrukcja ćwiczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Przebieg ćwiczenia                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Na co zwracać uwagę?                                                                                                                                                                                                                                                      | Wnioski i cele ćwiczenia                                                                                                                                                                   |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bomba - tarcza | <p>Każdy uczestnik wybiera w myślach, nie informując nikogo, dwie osoby z koła: swoją „bombę” i „tarczę”. Na komendę START uczestnicy mają za zadanie ustawić się tak, aby ich „tarcza” osłaniała przed ich „bombą”. Na komendę ZMIANA każdy uczestnik musi w myślach zamienić swoją bombę z tarczą.</p>                                                                                                                                                                        | <p>Ponieważ każdy ma inny zestaw „bomba – tarcza”, układ powinien być niestabilny i uczestnicy będą ciągle w ruchu. Aby się nie zatrzymywali, warto co jakiś czas krzyknąć ZMIANA. W pewnym momencie krzyczymy, że „bomby” się uzbierają i odliczamy od 10 do 0 w międzyczasie krzyżąc również ZMIANA.</p> | <p>Warto informować w trakcie, że nie można łąpać nikogo i na siłę zatrzymywać. Jeśli uczestnicy z powodu np. wstydu nie będą się poruszać, to warto namówić ich, aby poczuli realne zagrożenie wybuchem.</p>                                                             | <p>To ćwiczenie głównie po to, aby ruszyć się z miejsca, wybić z myślenia i działać. Ciekawe jest to, że dwie proste reguły powodują, że ludzie niezależnie od wieku zaczynają biegać.</p> |
| Samuraje       | <p>Uczestnicy stoją w kole i chwytają przed sobą niewidzialne miecze samurajskie. Jedna osoba podnosi swój miecz do góry krzyżąc (głośno, na wydechu) „Hi!”. Wtedy jego bezpośredni sąsiedzi, patrząc się sobie w oczy, równocześnie przecinają osobie w środku brzuch krzyżąc „Ha!”. Wtedy osoba ze środka łąpa kontakt wzrokowy z kimś z koła i tnie w jego kierunku mieczem, krzyżąc „Ho!”. Wskazana osoba znów podnosi miecz krzyżąc „Hi!” i cały schemat się powtarza.</p> | <p>Jeśli uczestnicy mają problem z krzyknięciem, warto zatrzymać się i zrobić kilka głębokich wdechów przeponą i wspólnie pokrzyknąć „Hi!”, „Ha!”, „Ho!”. Warto też przyspieszać uczestników i stymulować, aby grupa osiągnęła rytm w kolejnych okrzykach „Hi!”, „Ha!”, „Ho!”.</p>                         | <p>Warto zwrócić uwagę czy wszyscy są czujni na to, czy przychodzi do nich lub ich sąsiadów miecz i czy reagują zgodnie z instrukcjami ćwiczenia. Warto również zapytać, kiedy ćwiczenie wydaje się być najzabawniejsze i najbardziej satysfakcjonujące, a kiedy nie.</p> | <p>Gotowość i otwartość na działanie grupy jest widoczna w postawie: osoby czujne będą na ugiętych nogach trzymać miecz przed sobą i skupiać się na innych.</p>                            |
|                | <p>Uczestnic stoją w kole. Kolejne osoby muszą wypowiadać</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Ważne, aby wytworzyć atmosferę, w której błąd uczest-</p>                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Trzeba zwrócić uwagę czy uczestnicy kibicują sobie nawzajem,</p>                                                                                                                                                                                                       | <p>Najlepsze rezultaty osiąga się, gdy grupa w całości się mocno</p>                                                                                                                       |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Żaby</p>           | <p>słowa według następującego algorytmu: 1) jedna 2) żaba 3) dwoje 4) oczu 5) cztery 6) nogi 7) plusk 8) do jeziora 9) dwie 10) żaby 11) czworo 11) oczu 12) osiem 13) nóg 14) plusk 15) plusk 16) do jeziora 17) trzy 18) żaby... Ilość kolejnych plusków musi być równa aktualnej liczbie żab. Jeżeli ktoś się pomyli, grupa daje mu owację, a ta osoba krzyczy radośnie „Pomyliłem się!”.</p> | <p>nika nie jest piętnowany, ale przyjmowany z radością i entuzjazmem. Grupa jako całość czuje się odpowiedzialna za dotarcie jak najdalej w grze.</p>                                                                                           | <p>żeby zmaksymalizować wynik grupy czy pouczają się. To jest delikatna różnica, więc warto się zatrzymać nad tym.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>wspiera i aktywnie uczestniczy w ćwiczeniu, pobudzając się nawzajem do koncentracji.</p>                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>Koto skojarzeń</p> | <p>Uczestnicy stoją w kole. Jedna osoba wypowiada słowo i kolejna kojarzy do tego słowa. Następna osoba kojarzy już do skojarzenia. Na starcie trzeba zaznaczyć, że nie ma złych skojarzeń i nikt nie powinien się z nich tłumaczyć ani oceniać skojarzeń innych uczestników.</p>                                                                                                                | <p>Jeśli ktoś się za długo waha, możemy zatrzymać ćwiczenie i spytać, co blokuje wypowiedzenie słowa. Można zapytać, czy uczestnik jakkolwiek odczuwa stawkę wypowiedzanego słowa. Stawki nie ma, bo ćwiczenie nie ma ani nagrody, ani kary.</p> | <p>Zwracamy uwagę na zachowanie osób wypowiadających skojarzenia. Jeśli ktoś ewidentnie czuje się zażenowany, zawiedziony słowem, które wymyślił, należy zwrócić uwagę po ćwiczeniu, że jest to element autooceny, który jest blokujący. Często zdarza się to przy absolutnie zwykłych skojarzeniach takich jak „jajko” – „kura”. Oryginalność skojarzenia nie ma żadnego znaczenia. Powinniśmy też zwrócić uwagę, czy uczestnicy nie oceniają siebie nawzajem, co również może być blokujące.</p> | <p>Przyzwyczajenia ludzi do tego, że są oceniani powodują, że nawet w tak prostym ćwiczeniu możemy się zablokować, mimo że nasze mózgi nieustannie produkują mnóstwo skojarzeń do tego co widzą lub słyszą. Blokują nas wewnętrzny krytyk i cenzor. Hamujące jest zarówno blokowanie siebie, jak i innych.</p> |
|                       | <p>Podobnie jak w kole skojarzeń, tyle że dodatkowo grupa musi robić rytm, np. kłaśnieć o uda,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Zwracamy uwagę, aby wypowiadać słowa w rytmie. Jeśli ćwiczenie idzie płynnie, to przyspieszamy</p>                                                                                                                                            | <p>Pytamy, co powoduje rytm? Czy wybił uczestników z myślenia? Czy musiał do wypowiedzenia</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Rytm pozwala czasami ominąć naszego wewnętrznego krytyka i wypowiedzieć to, co naturalnie</p>                                                                                                                                                                                                               |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Koto skojarzeń w rytmie</p>   | <p>klaśnięcie dłońmi, pstryknięcie prawą ręką i pstryknięcie lewą ręką (czyli rytm 4/4). Skojarzenie wypowiadają kolejne osoby na drugie pstryknięcie. Jeśli ktoś ma słowo wcześniej to powinien się z nim wstrzymać do pstryknięcia, jeśli natomiast ktoś nie zdąży z wymyśleniem, czeka na następną kolejkę, aby zachować rytm.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>całość. Jeśli ktoś się blokuje, zachęcamy do powiedzenia „czegokolwiek”, przypominając, że stawka ćwiczenia jest niska.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>dzenia słowa, mimo że nie było czasu na przeanalizowanie jego sensowności?</p>                                                                                                                                                     | <p>przychodzi nam do głowy.</p>                                                                                                                                                     |
| <p>Koto skojarzeń z klaskami</p> | <p>Podobnie jak w kole skojarzeń. Wcześniej uczymy się przekazywania „impulsu”. Osoba rozpoczynająca łąpie kontakt wzrokowy z kimś w kole i wysyła skierowany klask dłońmi. Osoba, która ów klask otrzymała, łąpie kontakt wzrokowy z kolejną osobą i przesyła go dalej. Jak grupa nauczy się płynnie wysyłać klask, łączymy koto skojarzeń (po kole) i wysyłanie „impulsu” -klasku (nie po kole, tylko tak jak łąpiemy kontakt wzrokowy). Ważne jest, aby zaznaczyć, że są to dwie niezależne gry, które wykonujemy równocześnie. Jeśli do kogoś dochodzi klask, to przesyła dalej klask. Jeśli do kogoś dochodzi skojarzenie, to puszcza dalej skojarzenie.</p> | <p>Jeśli grupa się często myli, warto zatrzymać ćwiczenie i zwrócić uwagę na momenty, kiedy przestajemy się koncentrować. Być może warto puszczać klask tam, gdzie akurat nie idą skojarzenia, aby sobie nawzajem nie utrudniać. Pomocne również będzie powtórzenie klasku, którego ktoś nie zauważył lub słowa, którego ktoś nie usłyszał. Zadaniem grupy jest utrzymać toczące się ćwiczenie poprzez pomaganie sobie.</p> | <p>Zwracamy uwagę, czy uczestnicy są skoncentrowani, gotowi na przyjęcie słowa i klasku oraz czy sobie pomagają w celu utrzymania ćwiczenia. Pytamy, czy myślenie dwutorowe pozwala nam wypowiadać skojarzenia bez zastanowienia.</p> | <p>Wybicie się z jednej gry i zrobienie dwóch naraz pozwala czasami na ominięcie „wewnętrznego krytyka” i wypowiedzenie skojarzeń, które jako pierwsze przychodzą nam do głowy.</p> |



|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Koto skojarzeń z klaskami | <p>Uczestnicy stoją w kole lub rozchodzą się po sali. Istotne, żeby mieli dostatecznie dużo miejsca. Podnoszą prawą rękę do góry i machają nią, licząc razem na głos do 7. Potem tak samo machają lewą ręką, prawą nogą, lewą nogą i pupą. Potem powtarzają całą procedurę, licząc do 6, następnie do 5 itd., aż dochodzą do punktu, gdzie liczą tylko do jednego przy każdej kończynie. Wraz ze zmniejszającą się liczbą przyspieszamy tempo.</p>                                                                                                                                          | <p>Instruktor wyznacza tempo, więc też dba o to, aby liczenie stopniowo przyspieszało.</p>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Ćwiczenie ma za zadanie podniesienie energii uczestników. Grupowa aktywność fizyczna powoduje, że nikt nie wyłamuje się z ćwiczenia, przez co wszyscy jednakowo pobudzają swój układ krążenia.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Tak, ale... / Tak, i...   | <p>Stoimy w kole. Jedna osoba proponuje jakieś działanie, np. „Zbudujmy statek piracki”. W wersji pierwszej - czyli „Tak, ale...” - kolejna osoba w kole zaczyna zdanie od „Tak, ale...” i znajduje problem w pomysłu, np.: „Tak, ale nie mamy drewna” albo „Tak, ale jesteśmy daleko od morza”. Kolejne osoby zaczynają zdanie od „Tak, ale...” i polemizują z ostatnią kwestią. W wersji drugiej – czyli „Tak, i...” - każde kolejne zdanie po propozycji działania zaczynamy od „Tak, i...”, po czym wypełniamy to treścią, w której podajemy pomysł na rozwinięcie, kontynuację lub</p> | <p>Należy zwracać uwagę, żeby uczestnicy odnosili się zawsze do ostatniego pomysłu, ale też mieli na uwadze pierwotny zamysł.</p> | <p>Po ćwiczeniu należy zapytać, kto lepiej czuł się w wersji „Tak, ale...”, a kto w „Tak, i...”. Należy zaznaczyć, że pierwszy wariant, mimo że ma słowo „tak” na początku, pokazuje naszą niezgodę. Jest to mechanizm tzw. ukrytej niezgody. Drugie pytanie, jakie warto zadać, dotyczy tego, która wersja ćwiczenia zaprowadziła nas dalej z pomysłem? Czy w wersji „Tak, ale...” udało się coś osiągnąć w naszej historii? Jakie jest porównanie do wersji „Tak, i...”? Istotne, żeby uczestnicy sami zauważyli tę różnicę.</p> | <p>Mówiąc „Tak, ale...”, chcemy tak naprawdę powiedzieć: „Tak, masz dobry pomysł, ale ja mam lepszy”. W procesie grupowej kreatywności, czyli de facto w dowolnej pracy w grupie, jest to działanie nieskuteczne. Mechanizm „Tak, i...” daje szansę na rozwinięcie i eksplorację pomysłu. Niekoniecznie musi oznaczać, że zgadzamy się ślepo ze wszystkim. Wysyłamy jedynie grupie komunikat: „Nie wiem, gdzie nas ten pomysł zaprowadzi, ale spróbujmy”. Mechanizm „Tak, i...” jest podstawową zasadą działania sceny w teatrze improwizowanym, jak i metodą</p> |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         | <p>konsekwencję wcześniejszego pomysłu. Jeśli zaczniemy od statku pirackiego, pierwsza kwestia mogłaby brzmieć: „Tak, i popłynemy na Karaiby”, a kolejna „Tak, i opalajmy się na plażach Jamajki”.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>prowadzenia burzy mózgów. W teatrze improwizowanym wszelkie inne reguły i zasady są pochodnymi zasady „Tak, i...”.</p>                                                                                                   |
| <p>Historia po jednym słowie w kole</p> | <p>Stoimy lub siedzimy w kole. Jedna osoba mówi pierwsze słowo historii i zgodnie z ruchem wskazówek zegara kolejne osoby dokładają po jednym słowie budującym historię. Dla uproszczenia uczestnicy mogą powiedzieć „kropka”, aby zakończyć zdanie i wtedy mają prawo zacząć kolejne. Prowadzący uznaje, kiedy zakończyć ćwiczenie. Można też zrobić wersję sceniczną, gdzie kilka osób, stojąc w rzędzie, opowiada historię po jednym słowie przed grupą. Warto wtedy widzów zapytać o tytuł historii i styl opowiadania (np. dramat, romans lub science fiction).</p> | <p>Jeśli historia się „nie klei”, warto zatrzymać ćwiczenie i zapytać, co może być problemem. Zazwyczaj jest nim pojawienie się słów, które wytrącają szyk zdania, lub takich które kompletnie nie pasują do treści. Należy wtedy zwrócić uwagę, żeby uczestnicy starali się mówić słowa, które przede wszystkim pasują do szyku zdania i są jak najbardziej przewidywalne. Wówczas jest szansa, że grupa ułoży historię, która ma sens.</p> | <p>Część uczestników będzie chciała być „oryginalna” i będzie wypowiadać słowa, które brzmią ciekawie, ale niekoniecznie pasują do historii. Należy zwrócić uwagę, że „historia po jednym słowie” jest zabawą grupową i istotne jest, żeby grupa opowiedziała ciekawą historię a nie, żeby poszczególne słowa były oryginalne. Należy zaufać, że mówiąc najbardziej oczywiste słowa, ostatecznie historia będzie ciekawa i niepowtarzalna. Podstawowym zadaniem jest utrzymanie sensu i prawidłowego szyku zdania zgodnego z polską gramatyką. Innym częstym zachowaniem jest próba kontroli historii przez uczestników gry poprzez wypowiedanie więcej niż jednego słowa.</p> | <p>Historia jest ciekawsza, jeśli każdy uczestnik pracuje w interesie grupy, a nie swoim, tzn. dba o to, aby słowa, które wypowiada nie psuły szyku ani sensu zdania. Dobrze, jeśli grupa sama dojdzie do tego wniosku.</p> |
|                                         | <p>Zasady podobne jak w ćwiczeniu „historia po jednym słowie w kole”. Zabawa ta</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <p>Warto podpowiedzieć, że wypowiedanie najbardziej oczywistych słów w danym</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Czasami grupy znajdą swój sposób na wyznaczanie kolejnej osoby do mówie-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Celem ćwiczenia jest wyrobienie w grupie poczucia, że tworzą coś wspólnie oraz</p>                                                                                                                                       |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Historia po jednym słowie bez kolejności | <p>najlepiej sprawdza się w podgrupach 5-7 osobowych. Należy uformować blisko stojące koła. Historia zaczyna się słowami „Pewnego razu...”. Teraz już nie ma wyznaczonej kolejnej osoby - każdy może powiedzieć następne słowo. Dodatkowe reguły: jeśli dwie osoby wejdą sobie w słowo, historia się kasuje i zaczynamy ją od początku słowami „Pewnego razu...”. Wyjątkiem od tego jest sytuacja, gdy uczestnicy wejdą sobie w słowo tym samym słowem. Wówczas te osoby przybijają „piątkę” i historia toczy się dalej.</p> | <p>momencie zwiększa szansę wejścia sobie w słowo tym samym słowem. Ponadto warto też namówić grupę na bardzo aktywne obserwowanie koła i wstuchiwanie się, czy ktoś akurat nie nabiera powietrza, aby rzucić sobie słowo. Ważne, żeby grupy wyrobiły w sobie chęć kontynuowania historii a nie kasowania ich.</p> | <p>nia, przez co aspekt „wyczuwania się” zostanie wyłączony. Warto przekonać ich, że więcej nauczą się, jeśli nie będą wiedzieli, kto jest następny. Innym, częstym zachowaniem jest podzielenie się grupy na aktywnych i pasywnych. Warto wtedy namówić grupę na to, żeby każdy miał mniej więcej równy udział. Bardziej aktywni powinni dać przestrzeń tym mniej aktywnym, którzy z kolei muszą poczuć odpowiedzialność za opowiadaną historię.</p> | <p>że im jako grupie „o coś chodzi” w danej historii. Skuteczne jest myślenie: „co my jako grupa chcemy opowiedzieć?” w przeciwieństwie do nieskutecznego „jak mam przekierować tę historię na tory, które mnie interesują?”.</p> |
| Dwugłowy profesor                        | <p>Zasady podobnie jak w ćwiczeniu „historia po jednym słowie w kole”, ale robimy to we dwie osoby. Można zaprosić je na środek i zachęcić, aby stanęły blisko siebie, może nawet objęły się ramieniem. Reszta grupy określa, w jakiej dziedzinie specjalizuje się profesor, jaki problem świata rozwiązał lub co wynalazł. Zadajemy kilka pytań profesorowi, którego dwie głowy, wypowiadając słowa naprzemiennie, starają się ułożyć poprawne i w miarę sensowne zdania. Można poprosić resztę</p>                         | <p>Instruujemy uczestników, aby o sobie/ profesorze mówiły w liczbie pojedynczej oraz aby zwiększać poczucie grupowości.</p>                                                                                                                                                                                       | <p>Czy któraś z „głów” profesora nie próbuje narzucać swojej wersji? Czy obie „głowy” zgadzają się co do sensu wypowiedzi?</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Jeśli każda osoba z dwójki jest otwarta na wszystko, co się wydarza i nie planuje z góry przebiegu zdania, wówczas widać poprawę w płynności i sensie wypowiedzianych słów.</p>                                                |

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | grupy o zadanie pytań dodatkowych.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1-10 ze zwisu       | <p>Uczestnicy pochylają się poprzez stopniowe „rolowanie” kręgosłupa do momentu aż są w skłonie. Instruujemy ich, aby przez cały czas oddychali przeponą (brzuchem) i chwilę w tym skłonie pobyli. Następnie na komendę prowadzącego zaczynają powoli się podnosić („odrolowywać”), licząc jednocześnie od 1 do 10 - na początku zmęczonym głosem, ale z każdą kolejną liczbą coraz bardziej energetycznie. Przy 10 już są w pionie i wyskakują z energią do góry.</p> |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                | Klasyczne ćwiczenie na podniesienie energii, przebudzenie.                                                                                                                                                                                      |
| Koto gesto-dźwięków | <p>Uczestnicy stoją w kole. Jedna osoba zwraca się w swoje lewo lub prawo i wykonuje dziwny gest z dźwiękiem. Osoba, do której ten gest jest wykonywany, patrzy z aprobatą i na koniec kiwa głową z akceptacją, po czym obraca się do kolejnej osoby i robi kompletnie nowy, swój gest z dźwiękiem.</p>                                                                                                                                                                | <p>Warto instruować, żeby uczestnicy wychodzili ze swojej strefy komfortu, nie bali się wygłupić i dochodzili do granic swoich możliwości. Należy chwalić odważne i „głupkowate” gesto-dźwięki.</p> | <p>Dla niektórych to może być bardzo trudne ćwiczenie. Warto ich namówić (grupa jest w stanie pomóc), aby zrobili cokolwiek - to zawsze będzie mały krok w kierunku wyjścia ze strefy komfortu i tym samym samoakceptacji.</p> | <p>Łatwiej jest się „wygłupić”, jeśli reszta grupy to robi. Ćwiczenie jest pierwszym krokiem do kolejnych fizycznych ćwiczeń, które mają za zadanie uruchomić ciało, wyjść ze strefy komfortu i dotrzeć do głębszych pokładów kreatywności.</p> |
|                     | <p>Podobnie jak wyżej, tylko zaczynamy od delikatnego gesto-dźwięku, po czym kolejna osoba odrobi-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Naturalnym jest, że gest trochę będzie ewoluował. Warto zwrócić uwagę, aby starać się odwzoro-</p>                                                                                               | <p>Ważne, aby zwrócić uwagę, czy faktycznie gest był wzmacniany czy miał obniżenie energii. Nawet jeśli</p>                                                                                                                    | <p>Powtarzając i wzmacniając gest podany nam przez osobę obok, okazujemy swoje zrozumienie</p>                                                                                                                                                  |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Koło przerysowania gesto-dźwięków | nę go przerysowuje i wzmacnia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | wać i wzmacniać to, co widzimy i słyszemy. Wykluczone jest ocenianie innych w kategoriach czy faktycznie robią to dobrze. Akceptujemy, jeśli w gesto-dźwięku coś się zmienia. Ten ostatni jest dla nas zawsze punktem odniesienia. | tak się dzieje, to nie jest to powód, aby kogoś krytykować. Można powtórzyć ćwiczenie, aby ci, którzy za pierwszym razem bali się zrobić jakiś gest, bardziej ekspresyjnie lub głośniejszy krzyknąć, odważyli się to zrobić.                                                                            | i akceptację. Mówimy na pewnym poziomie „Tak, i...” dla tego gestu. „Tak”, ponieważ gest powtarzamy; „i...”, ponieważ go wzmacniamy, dodajemy trochę swojej energii.     |
| Koło luster                       | Podobnie jak w kole gesto-dźwięków. Kolejna osoba jednak nie tylko patrzy, ale stara się być lustrem osoby pokazującej gest z dźwiękiem. Warto zaznaczyć, że tym razem gesto-dźwięk ma być powtarzalny, aby chwilę pobawić się w lustro. Po kilku sekundach osoba, która była lustrem, obraca się do kolejnej osoby i pokazuje nowy gesto-dźwięk. Ćwiczenie się powtarza. Można uruchomić ciąg kolejnych luster w taki sposób, że osoba, która zrobiła swój gest z dźwiękiem, obraca się do osoby poprzedniej, aby znów być dla niej lustrem. | Warto poinstruować uczestników, żeby minimalizowali czas, w którym patrzą i oceniają dziwność tego, co robi ich sąsiad. Ważne, by jak najszybciej zabrali się za odtwarzanie gesto-dźwięku.                                        | Warto zapytać uczestników, czy trudno im szybko wejść w świat drugiej osoby i powtarzać jej gesto-dźwięk. Zazwyczaj ten czas pozornie poświęcony na zrozumienie tego, co robi druga osoba, jest w istocie czasem, kiedy oceniamy, czy coś nie jest dla nas zbyt „głupie”, „niedorzeczne” albo „trudne”. | Zabawa ćwiczy szybką akceptację pomysłu drugiej osoby. Z perspektywy osoby wykonującej nedorzeczne gesty i dźwięki to jest miły akt akceptacji i wejścia we wspólną grę. |
|                                   | Zasady podobnie jak w „kole gesto-dźwięków”. Tym razem uczestnicy wskazują do środka koła i tańczą „taniec pierwotny”, który w istocie może być                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Zachęcamy do dużej intensywności, chociaż niekoniecznie musi być to długie.                                                                                                                                                        | Często będzie się zdarzać, że ktoś po swoim tańcu będzie spieszył na obrzeże koła. Warto powstrzymać tę osobę i sprowadzić ją do środka i wtedy do-                                                                                                                                                     | Ćwiczenie skupia się na kilku ważnych aspektach współpracy w grupie - pełnej akceptacji, wychodzeniu ze strefy komfortu (tym samym dzieleniu się z grupą czymś,          |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Taniec pierwotny       | po prostu dziwnym gesto-dźwiękiem. Warto sięgnąć do instynktów pierwotnych i wykonać taniec z dużą energią, ale przez maksymalnie 2-3 sekundy. Po wykonanym tańcu uczestnik musi zostać w środku, aby zaobserwować jak reszta grupy równocześnie powtarza jego ruchy. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | piero nakazać grupie powtórzenie tańca. Jest to o tyle ważne, żeby ta osoba mogła w pełni odczuć moc grupowej akceptacji.                                            | czyż zazwyczaj się nie dzielimy) oraz na uruchomieniu cielesnej wyobraźni.                                                                                                                                           |
| Rytm dziwnych dźwięków | Uczestnicy stoją w kole i zamykają oczy. Jedna osoba zaczyna rytmicznie wydawać dziwny dźwięk. Kolejne osoby stopniowo dodają nowe, dziwne dźwięki, nie zaburzając rytmu.                                                                                             | Ćwiczenie warto zrobić dwa razy. Za drugim razem można zaproponować, aby w momencie, gdy już wszyscy wydają dźwięki i cały utwór się „ustabilizował” i jest ewidentnie powtarzalny, ktoś zaryzykował zmianę swojego dźwięku, nie psując rytmu, dodając coś, czego brakuje, np. basu, wysokich tonów, słowa. To będzie sygnał, aby reszta grupy też stopniowo zmieniała swoje wybory do momentu aż utwór zupełnie zmieni charakter. | Warto zwracać uwagę na to, czy wszyscy się angażują i czy faktycznie trzymają się rytmu.                                                                             | Ćwiczenie pokazuje, że robiąc rzeczy niestandardowe, jako grupa jesteśmy w stanie wytworzyć niecodzienny utwór muzyczny, pod warunkiem, że z szacunkiem i akceptacją podchodzimy do tego, co już wcześniej powstało. |
| Mindfuck               | Uczestnicy stoją w kole. Wszyscy podnoszą prawą rękę. Wyznaczana jest pierwsza kategoria przedmiotów, np. „marki samochodów” lub „warzywa”. Jedna osoba wskazuje kolejną i opuszcza dłoń, mówiąc jakiś przedmiot z danej kategorii.                                   | Cześć z naszych ciągów będzie znikać, więc warto wyznaczyć osoby odpowiedzialne za wznawianie poszczególnych kategorii, jeśli gdzieś się zagubią. Warto namawiać grupę do większej koncentracji i zaangażowania, głośnego mówienia                                                                                                                                                                                                 | Ćwiczenie powiedzie się tylko i wyłącznie kiedy cała grupa będzie aktywna i skoncentrowana. Jeśli coś nie wychodzi, to właśnie w tym należy doszukiwać się problemu. | W tym ćwiczeniu grupa trenuje pamięć, koncentrację, granie zespołowe.                                                                                                                                                |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                             |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | <p>Wskazana osoba pokazuje na kolejnego uczestnika, wypowiadając kolejną nazwę przedmiot z danej kategorii. Procedura się powtarza aż wszyscy będą mieli opuszczone ręce. Ostatnia osoba „wysyła” swój przedmiot do osoby, która rozpoczęła daną kategorię. Wówczas powtarzamy cały ciąg z pamięci, aby utrwalić kolejność (kto, komu, co powiedział). Następnie robimy 2-3 kolejne koła przedmiotów z innych kategorii, zapamiętując ich kolejności. Ważne, żeby w kolejnych kołach mówić komu innemu. Gdy utrwalimy sobie kilka takich kół, wówczas staramy się odtworzyć je wszystkie na raz.</p> | <p>i powtarzania kilka razy, jeśli ewidentnie ktoś nie dosłyszał. Można dodać ciąg niewerbalny, w którym w określonej kolejności podajemy sobie butelkę z wodą czy inny niegroźny przedmiot. Można też w pewnym momencie przemieszać koło, aby wytrącić się ze schematów, które powstaną.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                             |
| Chihuahua | <p>Pokazujemy grupie 4 różne wyimaginowane przedmioty/istoty, odgrywając nasze interakcję z nimi. Jedna to „shuriken”, czyli gwiazda ninja. Rzucaamy go w kierunku konkretnej osoby z dźwiękiem, łąpiąc z nią kontakt wzrokowy, a ta osoba z dźwiękiem go łąpie i wysyła kolejnej. Drugi przedmiot to „gorący ziemniak”, który parzy nas w dłoń i musimy sobie poprzierać z ręki do ręki zanim</p>                                                                                                                                                                                                   | <p>Przypominamy o dźwiękach, interakcji z przedmiotami/istotami i kontakcie wzrokowym.</p>                                                                                                                                                                                                    | <p>Przypominamy o dźwiękach, które muszą towarzyszyć poszczególnym przedmiotom/istotom. Ważne, aby te przedmioty, chociaż odgrywane, niejako ożyły w naszych rękach. Ważne też, aby było jasne, co dokładnie i komu przekazujemy, dlatego warto skupić się na kontakcie wzrokowym.</p> | <p>W tym ćwiczeniu szkolimy koncentrację, granie zespołowe oraz utrzymywanie wysokiej energii w grupie.</p> |

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                          |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <p>komuś rzucimy. Trzecia istota to rozwścieczony „piesek chi-huahua”, który chce nam odgryźć twarz. Również rzucamy go sobie. Czwarta istota to „śpiący niemowlak”, którego musimy sobie ostrożnie przekazywać. Ważne, aby grupa była ciągle czujna i wysyłała sobie owe istoty i przedmioty z energią i uważnością.</p>                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                          |
| Tiri-ri-ri | <p>Uczestnicy stoją w kole. Jedna osoba wypowiada słowo i kolejna w kole dopowiada do tego skojarzenie (np. „ciepło” – „słońce”), wyraz, który kończy frazę (np. „pociąg” – „jedzie”) lub rym (np. „wyjątek” – „porządek”). Wtedy cała grupa powtarza te dwa wypowiedziane słowa i mówi „tiri-ri-ri”. Wówczas osoba, która wypowiedziała drugie słowo, mówi jakiegokolwiek słowo zaczynając następną kolejkę.</p> | <p>Warto zachęcać, aby grupa osiągnęła rytm wypowiedzianych słów, co można osiągnąć poprzez jak najkrótsze zastanawianie się i wypowiedzianie pierwszej rzeczy, która nam przyjdzie do głowy. Należy też uspokajać uczestników, aby nie przejmowali się, jeśli czasem nie będzie to miało sensu.</p> | <p>Czy uczestnicy ocenią słowa wypowiedziane przez kolegów z koła? Co zatrzymuje ich przed szybkim wypowiedzeniem słowa?</p>                                             | <p>Rytm pozwala czasami ominąć nasze go wewnętrzne krytyka i wypowiedzieć to, co naturalnie przychodzi nam do głowy.</p> |
| Group mind | <p>Uczestnicy stoją w kole i mają za zadanie wymyślić sobie jakieś słowo. Dwie pierwsze osoby, które wymyślą jakieś słowo, podnoszą rękę do góry. Jeśli za dużo osób podniesie ręce, wówczas ktoś z nich musi się wycofać,</p>                                                                                                                                                                                    | <p>Uczestnicy muszą z własnej woli ustępować, jeśli za dużo osób podniesie ręce w górę. Staraniem grupy powinno być też odgadywanie, w jaki sposób kojarzą poszczególne uczestnicy, żeby nie forsować swoich</p>                                                                                     | <p>Jak szybko udaje się wypowiedzieć to samo słowo? Czy grupie przychodzi to łatwo czy trudno? Co pomaga, a co przeszkadza w szybkim dojściu do jednego skojarzenia?</p> | <p>Ważnym celem ćwiczenia jest osiągnięcie zgrania grupy w warstwie skojarzeniowej.</p>                                  |



|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                               |                                                                                                                           |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | <p>aby zostały tylko dwie osoby. Te dwie osoby, wskazując na siebie, wypowiadają jednocześnie pomyślane słowo. Zadaniem wszystkich uczestników jest pomyśleć słowo, które kojarzy się jednocześnie z tymi dwoma wypowiedzianymi słowami. Znowu dwie pierwsze osoby podnoszą ręce i jednocześnie wypowiadają swoje skojarzenie. Procedura jest powtarzana tak długo, aż dwie osoby wypowiedzą to samo słowo. Wtedy przybijają sobie „piątkę” i gra zaczyna się od nowa.</p>                              | <p>skojarzeń, a raczej żeby trafić w to słowo, które chce wypowiedzieć druga osoba.</p>                                                                                                                                                               |                                                                                                                                               |                                                                                                                           |
| <p>Skojarzenia kolumbijskie</p> | <p>Ćwiczenie w parach. Uczestnicy stają blisko siebie, patrzą sobie w oczy. Na trzy, cztery wypowiadają równocześnie jakieś słowo. Istotne jest, aby mówiąc swoje słowo, jednocześnie słuchali tego, co mówi druga osoba. Po kolejnym trzy, cztery znowu wypowiadają słowa, tylko za każdym razem ma być to skojarzenie do tego, co powiedziała przed chwilą druga osoba. Ostatecznie to mają być jakby dwa przeplatające się ciągi skojarzeń, wypowiedane jednocześnie. Gdy ktoś nie jest w stanie</p> | <p>Warto powtarzać, jak istotne jest jednocześnie mówienie i słuchanie. Można utrudnić ćwiczenie usuwając możliwość mówienia „trzy, cztery”. W zamian za to uczestnicy mogą sobie wymyślić jakiś system rytmicznego wypowiedzania kolejnych słów.</p> | <p>Czy uczestnicy patrzą się sobie w oczy? Czy w pełni się słuchają i akceptują, co mówi druga osoba? Czy starają się mówić równocześnie?</p> | <p>Rytm pozwala czasami ominąć naszego wewnętrznego krytyka i wypowiedzieć to, co naturalnie przychodzi nam do głowy.</p> |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | wymyślić skojarzenia, to robi głośny okrzyk i gra zaczyna się od początku.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                          |
| Tratwa (prędkości, skok/kucnięcie, odwrócenie komend) | <p>Uczestnicy chodzą po sali, która zamienia się w tratwę. Ich zadaniem jest równomierne wypełnianie przestrzeni, aby tratwa po żadnej stronie nie przeważała. Dobrym zachowaniem jest chodzenie tam, gdzie za chwilę kogoś nie będzie. Gdy uczestnicy opanują płynne, równomierne chodzenie, wprowadzamy komendy:</p> <p>1 - prędkość aktualna;<br/> 2, 3, 4, 5 - kolejne stopnie prędkości; -1, -2..., -5 - prędkości coraz wolniejsze; „góra” - uczestnicy skaczą do góry, po czym chodzą dalej; „dół” - uczestnicy kucają, wstają i idą dalej; stop”; „start”. Po opanowaniu komend wprowadzamy dodatkową regułę - „kłaśnięcie dłońmi” prowadzącego oznacza, że od tej pory wszystkie komendy działają odwrotnie. Kolejne kłaśnięcie przywraca stan normalny itd.</p> | Zaczynamy od prostych układów, ale im grupie lepiej idzie, tym bardziej wystawiamy ich na skomplikowane próby, np. kilkakrotne mówienie „start” w momencie, gdy są odwrócone reguły gry i gdy stoją. | Czy mimo kolejnych komend ciągle równomiernie rozchodzą się po tratwie? Czy orientują się i słuchają, czy warunki są odwrócone? | Celem ćwiczenia jest zebranie uwagi grupy i zwiększenie poziomu ich koncentracji w zmieniających się warunkach. Celem gry jest również budowanie poczucia wspólnotowości – odpowiedzialność za „tratwę”. |
|                                                       | Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu, grupa chodzi po sali jak po tratwie. Uczestnicy obserwują się nawzajem. Gdy ktokolwiek się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Zachęcamy, aby uczestnicy wymyślając komendy podeszli z ciekawością do reszty grupy oraz próbowali znaleźć wspólne cechy mię-                                                                        | Czy uczestnicy proponują prześmiewcze lub wykluczające komendy?                                                                 | Poznanie się grupy oraz zgranie się (chodzenie po tratwie, jednoczesne zatrzymanie się).                                                                                                                 |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Chodzą tylko... | <p>zatrzyma, zatrzymuje się też reszta grupy. Gdy cała grupa się zatrzyma, mówimy komendy w stylu: „chodzą tylko ci, którzy mają psa”, „chodzą tylko ci, którzy zjedli jajka na śniadanie”. Te osoby, które chodzą, zatrzymują się na tej samej zasadzie jak reszta grupy. Można oddać inicjatywę wypowiedzianiu kolejnych komend grupie. Można też powiedzieć: „chodzi tylko 5 osób” i grupa sama musi kontrolować tę ilość.</p>                                                                                                                                                                         | dzy sobą i pozostają uczestnikami.                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Pociągi         | <p>Dzielimy grupę na zespoły 4-5 osobowe. Zespoły znajdują swoje miejsce i stają gęśiego (jeden za drugim), kładą sobie ręce na ramionach. Osoba z przodu jest „lokomotywą”, która napędza, ale nie decyduje. Osoba z tyłu jest „maszynistą”. Pomiędzy nimi są wagony. „Maszynista” może przekazywać komendy do „lokomotywy” rękami. Ściśnięcie lewą ręką oznacza skręt w lewo, ściśnięcie prawą ręką oznacza zwrot w prawo, ściśnięcie obiema rękami „start” lub „stop”. Wagony mają za zadanie przekazywać informację do przodu. Komenda jest wykonywana przez „lokomotywę”, gdy tylko „lokomotywa”</p> | <p>Po jakimś czasie stopujemy pociągi i przeliczamy osoby z przodu do tyłu. Powtarzamy to tyle razy aż każdy spróbuje być w każdej roli. Od „maszynisty” zależy bezpieczeństwo całego pociągu. Ćwiczenie ma sens, jeśli reszta nie podgląda i faktycznie zaufa „maszyniście”.</p> | <p>Czy „maszyniści” dbają o bezpieczeństwo reszty? Czy „lokomotywy” dobrze reagują na komendy i nie idą zbyt szybko? Czy ktoś nie podgląda? W jakiej roli uczestnicy czują się najlepiej?</p> | <p>Budowanie zaufania oraz poczucia odpowiedzialności w grupie. Osoby, które czują się najlepiej jako „maszyniści”, mają pewnie większą łatwość w braniu odpowiedzialności na siebie, ale też w kontrolowaniu sytuacji. Warto ich zachęcić, aby próbowali oddać czasem kontrolę i być tymi prowadzonymi. Podobnie, jeśli ktoś woli być tym prowadzonym, warto zachęcić taką osobę do większego przejmowania inicjatywy.</p> |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                              |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                 | otrzyma informację. Dodatkowym utrudnieniem jest fakt, że wszyscy (poza „maszynistami” z tyłu) mają zamknięte oczy. Zadaniem „lokomotywy” jest ciągnąć na tyle wolno, aby „maszynista” miał czas na reakcję. Zadaniem „maszynisty” jest zapewnić bezpieczeństwo pociągu i bezkolidyjnie prowadzić go po sali.                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                              |
| Ślepe chodzenie | Uczestnicy stoją równomiernie wzdłuż ścian sali i w okolicach przeszkód. Jedna osoba jest w środku z zamkniętymi oczami. Jedna z osób po bokach podchodzi do tej osoby, „obkręca” ją kilka razy wokół swojej osi i delikatnie wypycha w którąś stronę. Osoba z zamkniętymi oczami ma za zadanie iść przed siebie tak długo, aż ktoś nie złapie jej za ramiona i nie przekieruje w inną stronę. | Można zrobić wersję bezdotykową tego ćwiczenia, w której osoby najbliżej mówią osobie z zamkniętymi oczami „w prawo”, „w lewo” lub „stop”.                                                                                                                       | Czy uczestnicy nie podglądają? Czy mają problem z zaufaniem? Czy osoby po bokach dbają w pełni o bezpieczeństwo osoby w środku?                                                                                                                          | Budowanie zaufania oraz poczucia odpowiedzialności w grupie. |
| Ramzes          | Dzielimy grupę na zespoły 6-8 osobowe. Grupy stoją w kołach z jedną osobą w środku, która ma za zadanie złączyć stopy, usztywnić się w kolanach i biodrach, złożyć ręce na klatce piersiowej – jak egipski Ramzes oraz zamknąć oczy. Osoby po obwodzie robią                                                                                                                                   | Ważne, aby osoba w środku nie odrywała nóg ani nie wyginała się w biodrach i kolanach, ponieważ to utrudnia wykonanie zadania osobom po obwodzie. Taka sytuacja oznacza też brak zaufania, co jest informacją do osób w kole, że jeszcze nie dość sobie zaufali. | Czy grupa nie przerywa osoby w środku zbyt agresywnie? Czy ćwiczenie jest wykonywane w sposób bezpieczny? Czy grupie zależy, aby wzbudzić zaufanie osoby w środku? Czy osoba w środku nie utrudnia zadania poprzez zbyt dużą giętkość lub odrywanie nóg? | Budowanie zaufania oraz poczucia odpowiedzialności w grupie. |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <p>delikatny wyrok do tyłu i zaczynają od delikatnego kotysania osoby w środku - stopniowo coraz mocniej ją wyginając a potem przerzucając sobie.</p>                                                                                                                                                                                                                               | <p>Dlatego warto zacząć od delikatnego kotysania i stopniowego przygotowania osoby w środku do większych wychyłów.</p>                                                        |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                              |
| Obraz 3D | <p>Dzielimy grupę na zespoły 5-7 osobowe. Prowadzący rzuca hasła typu „bolid formuły 1” albo „statek piracki” i odlicza 5 sekund. W tym czasie drużyny mają za zadanie ułożyć z ciał obraz w 3D podanego przedmiotu.</p>                                                                                                                                                            | <p>Można podawać hasła bardziej abstrakcyjne typu „wolność” albo „mitochondrium”, aby pobudzać wyobraźnię grupy.</p>                                                          | <p>Instruujemy zespoły, żeby nie umawiali się, w jaki sposób to zrobią, tylko spontanicznie łączyli ciała w jeden obraz. Istotniejsze jest współdziałanie niż faktyczne odzwierciedlenie zadanego hasła.</p> | <p>Budowanie zaufania oraz poczucia odpowiedzialności w grupie.</p>                                                                                                          |
| 1-2-3    | <p>Dzielimy grupę na dwie części. Podgrupy stoją naprzeciwko siebie i na zmianę liczą do 3 (po 3 znowu 1). Jeśli idzie sprawnie, to wymieniamy liczbę 1 na jakieś słowo lub gest i liczymy zastępując jedynekę. Powtarzamy procedurę aż wszystkie liczby są zastąpione przez owe słowa lub gesty. Robimy to tak długo, aż któraś z grup się pomyli, wciąż przyspieszając tempo.</p> | <p>Zamiast dwóch grup prowadzący może być jedną stroną a klasa drugą.</p>                                                                                                     | <p>Czy wszyscy z jednokową ekspresją angażują się w ćwiczenie i wspierają resztę grupy?</p>                                                                                                                  | <p>Działanie grupowe zwiększające koncentrację i energię.</p>                                                                                                                |
|          | <p>Bierzemy grupę 4-6 osób na środek. Reszta grupy wymyśla imię, profesję i marzenie głównego bohatera. Zadaniem jest opowiedzenie wspólnej historii na ten temat. Tylko jedna</p>                                                                                                                                                                                                  | <p>Możemy wydawać dźwięk w momencie, gdy uczestnik nie podejmie historii w punkcie, w którym była przerwana. Na ogół oznacza to, że nie słuchano poprzedniej osoby, tylko</p> | <p>Czy uczestnicy się słuchają? Czy planują? Czy przerwane słowa i zdania są poprawnie kontynuowane? Czy historia jest mówiona z sensem? Czy ktoś umyślnie udziwnia historię, psując zamysł grupy?</p>       | <p>Pokazanie, że za pomocą prostych wyborów, słuchania i dania się ponieść tworzonej historii, tworzy się coś znaczącego, niż gdy każdy z osobna próbuje być oryginalny.</p> |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Historia z dyrygentem | osoba na raz może mówić - ta osoba jest wskazywana przez „dyrygenta”, czyli prowadzącego. W momencie, gdy dyrygent zacznie wskazywać kogoś innego, poprzednia osoba musi przerwać opowiadanie, choćby w pół słowa. Nowy uczestnik musi podjąć historię bez zastanowienia. | planowano „swoją wersję wydarzeń”.                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                    |
| Prysznic ego          | Bierzemy jedną osobę na środek i prosimy, aby powiedziała jakiś prosty fakt na temat swojego życia np. czy ma psa albo co zjadła na śniadanie. Zadanie grupy polega na daniu osobie na środku spontanicznej i energetycznej owacji.                                       | Branie wszystkich osób na środek może być trudne, ponieważ grupa będzie się męczyć i niekoniecznie wszyscy, zakładając najszczerze chęci, dostaną tak samo silną owację. Dlatego można skupić się każdorazowo tylko na osobie, która danego dnia wyjątkowo źle się czuje. | Czy wszyscy starają się dać największą owacją na jaką ich stać? | Uczestnik wychodzący na środek wystawia się na pośmiewisko, tymczasem w ćwiczeniu tym otrzymuje ogromną dawkę wsparcia. To bardzo ośmiela i sprawia, że taka osoba chętniej zaangażuje się potem w inne ćwiczenia. |

## O projekcie „Duży pies nie szczeka”

„Duży pies nie szczeka” to inicjatywa edukacyjna Stowarzyszenia Willa Decjusza, której celem było zwalczanie dyskryminacji i mowy nienawiści za pomocą improwizacji teatralnej, muzyki i filmu. Projekt zakładał również promocję tolerancji, wyrównywanie szans w dostępie do edukacji i kultury u młodzieży z małych miejscowości, uruchomienie i wykorzystanie jej potencjału twórczego oraz zachęcenie do aktywnego uczestnictwa w życiu publicznym. Działania te stanowiły kontynuację i rozszerzenie inicjatywy antydyskryminacyjnej „Hip hop! Hejterom stop”.

W ramach projektu zrealizowano cztery 5-dniowe warsztaty antydyskryminacyjne dla uczniów i nauczycieli w Zespole Placówek Oświatowych w Łapszach Niżnych (woj. małopolskie), Zespole Szkół Społecznych w Wołowie (woj. dolnośląskie), Gimnazjum im. ks. Wacława Rabczyńskiego w Wasilkowie (woj. podlaskie), Gimnazjum im. Jana Pawła II w Jastarni (woj. pomorskie).

Więcej informacji na stronie projektu: [www.nieszczeka.pl](http://www.nieszczeka.pl).

Projekt realizowany był w ramach programu „Obywatele dla Demokracji”, finansowanego z Funduszy EOG.



## Organizator

Inicjatorem i organizatorem projektu „Duży pies nie szczeka” jest Stowarzyszenie Willa Decjusza – organizacja pozarządowa, której siedziba mieści się w renesansowym pałacu na Woli Justowskiej w Krakowie. Stowarzyszenie powstało w 1995 roku, a jego celem jest wspieranie, rozwijanie i propagowanie twórczości artystycznej, literackiej oraz międzynarodowa współpraca kulturalna i intelektualna.

U podstaw wszelkich programów Stowarzyszenia leży idea spotkań przedstawicieli różnych dziedzin nauki i kultury, narodowości i obszarów zainteresowań, idea wymiany myśli, promocja pluralizmu i tolerancji w życiu publicznym. Stowarzyszenie Willa Decjusza, będąc kontynuatorem idei i działalności fundatora i patrona Justusa Ludwika Decjusza, tworzy forum wymiany myśli oraz przestrzeń poszukiwań wzajemnych inspiracji dla pracy twórczej. W realizacji swych programów współpracuje z instytucjami krajowymi i zagranicznymi, które dążą do rozwoju żywojących wartości istniejących w kulturach regionalnych, wspierają procesy integracji europejskiej oraz propagują humanistyczne dziedzictwo cywilizacji europejskiej.

Więcej informacji: [www.villa.org.pl](http://www.villa.org.pl).



## Partnerzy projektu

**Stowarzyszenie Inicjatyw Twórczych „Windą w bok”** to grupa osób, która działa artystycznie i edukacyjnie. Sami o sobie mówią: „Lubimy, kiedy włączacie się w nasze działania. Lubimy, kiedy widzowie są na tym samym poziomie, co artyści. Dlatego nasza winda jedzie w bok i zabiera w podróż, o której celu decydują wszyscy, którzy chcą się dosiąść”. Więcej informacji na stronie: [www.windawbok.blogspot.com](http://www.windawbok.blogspot.com).

**Klub Komediiowy** działa na Placu Zbawiciela w Warszawie. Sami o sobie piszą: „Jesteśmy pierwszym i jedynym klubem komediowym w Polsce. Klub to scena, bar i kawiarnia. Codziennie można przyjść na spektakle, które są różnymi formami komedii na żywo i przy okazji napić się kawy, wina, zjeść coś. Można zobaczyć u nas teatry improwizowane (Klancyk, Hofesinka, Hulaj, Humbuk), stand-up (Stand Up Polska), kabaret literacki (Fabularny przewodnik po), skecz show (Niektóre Długopisy Piszą Wolniej), koncerty, spektakle teatralne i inne inicjatywy sceniczne, które są nowością na warszawskiej scenie teatralnej i klubowej. Więcej informacji o Klubie Komediiowym na stronie [www.komediowy.pl](http://www.komediowy.pl).

**Stand-up Polska** to najbardziej profesjonalna polska grupa komików specjalizujących się w stand-up comedy, która opiera się bardziej na charyzmie wykonawcy oraz kontakcie z publicznością niż na dopracowaniu każdego wiersza przedstawienia i wartości artystycznej. Więcej informacji na stronie [www.standuppolska.pl](http://www.standuppolska.pl).

**Fundacja Moma Film** powstała w 2002 roku. Jest organizacją non profit, której zadaniem jest edukacja, produkcja, promocja i dystrybucja istotnych utworów audiowizualnych w Polsce i za granicą. Chce być postrzegana jako platforma popularyzująca twórczość filmową niezależnych i eksperymentujących artystów już od najmłodszych lat. Wolna od nacisków komercyjnych czy politycznych, zorientowana nie tylko na cel, ale też na proces. Pokłada nadzieję i czerpie przyjemność ze współpracy i uczenia się od siebie nawzajem.

**Fundacja RenesArt** powstała w 2013 r. w celu propagowania działań kulturalnych, artystycznych i naukowych. Założyciele Fundacji od wielu lat działają w dziedzinie sztuki, kultury i nauki, skupiając się na pracy z zakresu szeroko pojętej edukacji nieformalnej. Więcej informacji o Fundacji na stronie: [www.renesart.com](http://www.renesart.com).

