

KURS NA RELACJE

JAK BUDOWAĆ SILNE WIĘZI I WSPÓŁDZIAŁANIE W GRUPIE

Scenariusze warsztatów / lekcji wprowadzających model S-C-A-R-F Davida Rocka

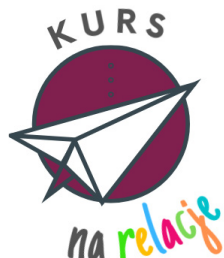
Materiał wypracowany w ramach programu
KURS NA RELACJE
Dramowa Akademia Antydyskryminacyjna on-line

Agnieszka Buśk

Stowarzyszenie STOP-KLATKA
Warszawa 2022

Publikacja powstała w ramach projektu „Dramowa Akademia Antydyskryminacyjna online” realizowanego przez Stowarzyszenie Praktyków Dramy STOP-KLATKA z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.

Iceland 
Liechtenstein
Norway **Active
citizens fund**



Redakcja tekstu: Dominika Cieślikowska
Korekta językowa: Paulina Cylka
Oprawa graficzna i skład: Emilia Walędzik

MODEL SCARF

DAVIDA ROCKA

SPIS TREŚCI:

S STATUS
Co to jest status?
Jak się czuje osoba z wysokim, a jak osoba z niskim statusem?
Jak wzmacniać i podnosić czyjąś pozycję w grupie? **6**

C PRZEWIDYWALNOŚĆ
Co nam daje planowanie?
Jak reagujemy na nowe etapy, zdarzenia w życiu?
Jak wzmocnić pewność siebie i zadbać o większą przewidywalność w swoim życiu? **10**

A AUTONOMIA
Co myślą i jak się czują ludzie, gdy mają/ nie mają poczucia wpływu na sytuację?
Jak jest obecnie z poczuciem wpływu w moim życiu?
Czy/jak mogę to zmienić? **14**

R RELACJE
Od czego zależy dobra relacja?
Co daje ujawnienie swoich potrzeb?
Co pomaga ludziom porozumieć się? **17**

F SPRAWIEDLIWOŚĆ
Kto jest traktowany sprawiedliwie, a kto niesprawiedliwie?
Co wpływa na to, że nie wszyscy mają równy start w życiu?
Jak minimalizować niesprawiedliwe nierówności społeczne? **25**

Lista kontrolna: czy wszystko przygotowane do zajęć? [taj](#)

Wprowadzenie

Pracujesz z klasą, grupą edukacyjną, zespołem? Zależy Ci, by osiągnąć zamierzone cele, zrealizować zadania i przy okazji zadbać o dobre relacje? Wkradły Ci się kiedyś zachowania niepożądane, które destabilizowały grupę, utrudniały pracę, niszczyły to, co zrodziło się wcześniej między ludźmi? Próbowaliście o tym rozmawiać i wyjaśniać sobie, ale na niewiele to się zdało? A może problem tkwi gdzieś głębiej w strukturze współpracy?

Rozpoczynamy tę publikację od bardzo wielu pytań, ale czy nie zadałeś/ nie zadałaś sobie ich chociaż raz? My – edukatorki, trenerki, superwizorki projektu Drama Akademia Antydyskryminacyjna – zadałyśmy je sobie nie raz, a wiele razy. Wiemy, ile pracy trzeba włożyć w zbudowanie grupy oraz jak trudno jest czasem utrzymać w niej relacje. Do tego od lat przyglądamy się zachowaniom niepożądanym: przemocy rówieśniczej, dyskryminacji, wrogości i niechęci. Destabilizują one grupy, instytucje i społeczeństwo. Na różne sposoby próbuje się zatem dotrzeć do ludzi starszych i młodszych z przekazem antydyskryminacyjnym. W tym projekcie wykorzystaliśmy nowy dla nas samych, ale jak się okazało – także dla wielu osób biorących udział w projekcie – sposób rozmowy na temat równości, relacji i współdziałania. Sięgnęłyśmy po model Davida Rocka.

Relacje w klasie/grupie zwykle się analizować przez pryzmat cech charakteru/ osobowości (ekstrawersja, otwartość, odwaga, nieśmiałość) lub kategorii przynależności społecznych (zdrowie, płeć, kolor skóry, status finansowy, zainteresowania). David Rock spojrział na nie nieco inaczej. Badał zachowania będące odpowiedzią na to, jak mózg interpretuje sytuację.

Cześć bodźców wywołuje w mózgu reakcję ucieczki od..., a inne powodują dążenie do.... Jeśli mózg odbiera sytuację jako bezpieczną, to chce w niej pozostać, będąc w relacjach z ludźmi związanymi z tą sytuacją. Jeśli natomiast zinterpretuje ją jako zagrażającą, to będzie unikał sytuacji i ludzi z nią związanych.

Stworzony przez badacza Model SCARF zakłada, że w długofalowej perspektywie zaangażowanie i relacje między ludźmi w grupie (firmie, szkole, rodzinie) odnoszą się do pięciu aspektów funkcjonowania osób. Są to: S – Status (ang. Status), C – Pewność/Przewidywalność (ang. Certainty), A – Autonomia (ang. Autonomy), R – Powiązanie/Relacje (ang. Relatedness) i F – Uczciwość/Sprawiedliwość (ang. Fairness). O każdy obszar można dbać, każdy z nich rozwijać tak, by dostarczać mózgowi więcej nagród niż zagrożeń i by chętniej, pewniej, sprawniej, bardziej twórczo wiązać się z ludźmi i wspólnie działać.

W tej publikacji dzielimy się pięcioma scenariuszami zajęć edukacyjnych (lekcji) i zapraszamy do wykorzystania sprawdzonych sposobów rozwijania i wzmacniania wybranych kompetencji prowadzących do równości, symetrycznych relacji, zbliżenia i współpracy w klasie lub grupie.

Każdy ze scenariuszy proponuje aktywności pozwalające zgłębić z grupą/klasą wybrany element modelu. Struktura każdego modułu opiera się zarówno o zasady pracy dramą, jak i cykl uczenia przez doświadczenie. Zapraszamy zatem na początku do wprowadzenia rozgrzewek dramowych pozwalających przygotować się na bardziej pogłębioną pracę dramą. Następnie zachęcamy, by przeprowadzić aktywność główną, opartą każdorazowo o inną technikę dramową. Zajęcia powinny kończyć się podsumowaniem i próbą refleksji, jak zdobyte wiedzę i doświadczenie można wykorzystać w życiu, w pracy zespołu/grupy.

Lekcje czy warsztaty w oparciu o scenariusze można prowadzić pojedynczo, wprowadzając adekwatny dla grupy/programu/procesu element SCARFa. Są one zbudowane tak, że każda stanowi samodzielną jednostkę. Układają się one także w cykl. Można je zatem dowolnie łączyć lub przeprowadzić cały proces edukacyjny pięciu zajęć rozwijających kompetencje we wszystkich obszarach proponowanych przez Davida Rocka. Przeprowadzenie pełnego cyklu jest przez nas najbardziej rekomendowane, ale zrealizowanie pojedynczych lub wybranych zajęć też ma ogromny sens.

Uzupełnienie treści merytorycznych wraz ze wskazówkami bibliograficznymi na temat modelu oraz pojedyncze ćwiczenia rozwojowe do pracy samodzielnej lub inspiracje do zajęć grupowych znajdziecie w drugiej publikacji wydanej w ramach tego projektu – przewodniku, zeszycie ćwiczeń, inspiratorze zatytułowanym „Otulić potrzeby – czym się kierować dążąc do budowania silnych relacji i współdziałania w grupie”. <https://stop-klatka.org.pl/?ddownload=10464>

Życzymy dobrej zabawy i lekkości, ale też merytoryki w prowadzeniu pogłębionych rozmów na temat funkcjonowania pojedynczych osób i grup. Mamy nadzieję, że scenariusze i przewodnik zainspirują Cię do zgłębiania tematu relacji i współpracy oraz pomogą przeciwdziałać zachowaniom niepożądanym: dyskryminacji i przemocy rówieśniczej.

Zespół Kursu na Relacje
Dramowej Akademii Antydyskryminacyjnej

S STATUS

Co to jest status?

Jak się czuje osoba z wysokim, a jak osoba z niskim statusem?

Jak wzmacniać i podnosić czyjąś pozycję w grupie?

CELE WARSZTATU:

- eksploracja umysłem, ciałem i sercem pojęcia „status”
- refleksja nad sytuacją osób z niskim i wysokim statusem
- stworzenie banku pomysłów na działania wzmacniające i podnoszące czyjąś pozycję w grupie

 CAŁKOWITY CZAS TRWANIA: 45 min

MATERIAŁY:

- 2 arkusze papieru flipchart przymocowane do ściany/tablicy – jeden z napisem „NISKI STATUS”, drugi z frazą „WYSOKI STATUS”
- większe karteczki typu post-it (min. po 2 szt. dla każdej osoby)
- mazaki w ciemnych kolorach dla każdej osoby
- kartki A4/ tabliczki suchociągłe + mazaki dla każdej osoby

PRZEBIEG:

15 min WPROWADZENIE: rozgrzewka – ćwiczenie „Hipnotyzer”

- Powiedz grupie, o czym będą zajęcia, jaki jest ich cel oraz jaka formuła.
- Podkreśl, że przez najbliższy czas będziecie wykorzystywać ruch, dlatego zachęcaj, by przygotować do tego ciało.
- Poproś grupę, aby podzieliła się na trójki, a następnie – aby osoby w każdej trójce ustaliły, które z nich są osobami numer 1, 2 i 3.
- Poproś, aby osoby nr 1 stanęły naprzeciwko pozostałych dwóch osób i wyciągnęły przed siebie wyprostowane ręce z otwartymi dłońmi.
- Osoby nr 2 i 3 ustawiają się tak, aby twarz każdej z nich była naprzeciwko dłoni osoby nr 1 (tworzy się trójkąt).
- Powiedz, że na Twoje klaśnięcie osoby nr 1 zaczynają poruszać rękoma, a osoby 2 i 3 podążają całym ciałem za tymi ruchami. Zaznacz, że warto tak poruszać rękoma, by mieć na uwadze osoby podążające – ich możliwości, tempo, chęć ruchu.
- Po około połowie minuty poproś, aby na miejsce osób poruszających rękoma stanęły osoby nr 2, a po kolejnej połowie minuty – nr 3. Po upływie połowy minuty klaśnij na zakończenie.

- Ustawcie się wszyscy w kręgu. Zaproś chętną osobę, aby stanęła w środku kręgu z wyciągniętymi rękoma i dłońmi. Przed jej dłońmi stają dwie osoby i one również wyciągają na boki swoje ręce z otwartymi dłońmi, do których twarzami dostawiają się kolejni uczestnicy ćwiczenia. W ten sposób tworzy się coś na kształt grona/pnącza.
- Gdy wszyscy z kręgu się już ustawią, poproś te osoby, które mają wyciągnięte ręce, ale nikt przed ich dłońmi nie stoi, aby je opuściły.
- Ponownie włącz muzykę i zaproś osobę, która jest w środku, do tego, by zaczęła się poruszać. Pozostałym zaproponuj podążanie za ruchem oraz wykonywanie swojego ruchu, jeśli przed dłonią danej osoby ktoś stoi.
- Po około połowie minuty zakończ ćwiczenie i zaproś wszystkich do rozciągnięcia ciała.

Podsumowanie

Po ćwiczeniu usiądźcie wszyscy w kręgu i podsumujcie je krótko, na przykład korzystając z poniższych pytań:

Jakie wrażenia Ci teraz towarzyszą?

Co czujesz?

Jak się ma Twoje ciało?

Jakie to ćwiczenie wywołuje w Was skojarzenia i powiązania z hasłem status?

ĆWICZENIE GŁÓWNE: „POMNIKI”

 Łączny czas: 30 min

 Cel: pogłębienie rozumienia znaczenia hasła WYSOKI/ NISKI STATUS

Przebieg

15 min Aktywność dramowa

- Poproś, aby osoby w grupie odliczyły kolejno: A, B, A, B... i zapamiętały literę – na tej podstawie połącz uczestników i uczestniczki w dwie grupy.
- Grupie A przydziel hasło „NISKI STATUS”, grupie B – „WYSOKI STATUS” i daj ok. 3 min na przygotowania pomnika z ciał, który zilustruje otrzymane hasło.

- Kiedy grupy będą gotowe, poproś o ustawienie w tym samym czasie swoich pomników. Następnie poproś grupę B (wysoki status), aby się rozluźniła, podeszła bliżej i obejrzała dokładnie pomnik drugiej grupy (który jeszcze przez chwilę pozostaje w bezruchu).
- Po obejrzeniu zaproś każdą osobę spośród oglądających, aby pomyślała, jakie słowa/zdania kojarzą jej się z tym obrazem. Na Twoje klaśnięcie zaproś wszystkich oglądających do chóralnego wypowiedzenia tych haseł/zdań w zapętleniu aż do kolejnego klaśnięcia (ok. 4-5 powtórzeń).
- Poproś osoby, które ustawiały pomnik, aby się rozluźniły i rozciągnęły, a osobom, które przed chwilą wypowiadały zdania, rozdaj po jednej karteczce post-it i mazaku. Poproś, aby zapisały hasło/zdanie, jakie wypowiadały przed chwilą, oraz przykleiły do arkusza flipchart z napisem „NISKI STATUS”.
- Teraz do ustawienia swojego pomnika zaproś grupę B. Osoby z grupy A zachęć do obejrzenia go z bliska, a następnie pomyślenia o hasłach/zdaniach, jakie kojarzą im się z tym obrazem.
- Przejdź w kolejnych krokach tę samą sekwencję jak poprzednio (klaśnięcie – chóralne wypowiedzenie haseł w zapętleniu).
- Grupa, która ustawiała pomnik, teraz się rozluźnia i rozciąga, a osoby które wypowiadały hasła – zapisują je na otrzymanych od Ciebie karteczkach i przyklejają do arkusza flipchart z napisem „WYSOKI STATUS”.
- Zaproś wszystkich do wzięcia głębokiego oddechu i/lub wykonania skłonu.

10 min Refleksje i wnioski

Usiądźcie wszyscy w kręgu. W sesji podsumowującej doświadczenie możesz skorzystać z poniższych pytań:

- Które pozycje lub wypowiedzane hasła z Tobą zostały? (Dlaczego?)
- Czym dla Ciebie – w kontekście tego wspólnego doświadczenia – jest status?
- Jak status przejawia się w grupach? Po czym można poznać, że ktoś ma wysoki status, a ktoś niski?

2 min Podsumowanie

Przedstaw krótkie podsumowanie trenerskie na temat statusu. Na podstawie własnych obserwacji grupy i przebiegu aktywności dobierz wątki, które warto wzmocnić, sprostować lub podsumować.

Więcej informacji na temat STATUSU według koncepcji Davida Rocka znajdziesz w:

„Otulić potrzeby – czym się kierować dążąc do budowania silnych relacji i współdziałania w grupie. Przewodnik, zeszyt ćwiczeń, inspirator”.

<https://stop-klatka.org.pl/?download=10464>

C

PRZEWIDYWALNOŚĆ

Co nam daje planowanie?

Jak reagujemy na nowe etapy, zdarzenia w życiu?

Jak wzmocnić pewność siebie i zadbać o większą przewidywalność w swoim życiu?



CELE WARSZTATU:

- eksploracja umysłem, ciałem i sercem pojęcia „przewidywalność”
- przełożenie teorii na praktykę: przygotowanie się do nowego etapu, np. w związku z rozpoczęciem roku szkolnego czy innego dowolnie wybranego momentu w życiu



CAŁKOWITY CZAS TRWANIA: 45 min



MATERIAŁY:

- wydruki zdjęć lub ilustracji z Internetu przedstawiających postaci z bajek, filmów czy gier, np.:
Pinokio, Merida Waleczna, Papa Smurf, Smurf Maruda, Gargamel, Wayana, Sowa, Kłapouchy, Tygrys z Kubusia Puchatka – postaci dobierz do grupy wiekowej i/lub jej zainteresowań, zadbaj o różnorodność typów charakterów, o postaci wyróżniające się jakąś dobrze rozpoznawalną cechą
- taśma malarska
- 3 arkusze papieru flipchart
- 2 markery w różnych (kontrastujących) kolorach dla osoby prowadzącej i tyle markerów, na ile grup podzielone zostaną osoby uczestniczące
- szerokie karteczki typu post-it – tyle małych bloczków, ile będzie grup

PRZEBIEG

10 min WPROWADZENIE: rozgrzewka – ćwiczenie „Chodzenie jak...”

- Powiedz grupie, o czym będą zajęcia, jaki jest ich cel oraz jaka formuła.
- Podkreśl, że przez najbliższy czas będziecie wykorzystywać ruch, dlatego zachęcaj, by przygotować do tego ciało.
- Poproś grupę, aby stanęła w tzw. „rozsypanie”, zajmując całą przestrzeń sali.
- Zaproś wszystkie osoby do tego, aby spacerowały po sali w dowolnych kierunkach oraz w dogodnym dla siebie tempie. Powiedz, że za chwilę będziecie wspólnie testować różne sposoby chodzenia – z uważnością na siebie i inne osoby.
- Zachęć po chwili, by rozpocząć chodzenie w inny sposób niż zazwyczaj:
 - tyłem,
 - bokiem,

- z ugiętymi kolanami,
- ze stopami maksymalnie na zewnątrz,
- w wymyślony przez siebie sposób.

◆ Zatrzymaj wszystkich i powiedz, że przed Wami ostatni etap – chodzenie z wykorzystaniem różnych cech charakterystycznych osób, które będziesz za chwilę przedstawiać. Zacznij wymienianie cech i poproś, by osoby poruszały się w sposób, który im się kojarzy z daną cechą czy osobą. Po wymienieniu każdej osoby daj chwilę na ekspresję ruchu, zanim zmienisz postać:

- osoba bardzo zmęczona,
- osoba podekscytowana,
- osoba rozzłoszczona,
- ktoś, kto szuka zgubionego portfela,
- nauczyciel na dyżurze,
- uczeń/uczennica idący/idąca na rozpoczęcie roku szkolnego

(jeśli zdecydujesz się robić warsztat dotyczący innego nowego etapu czy doświadczenia, zadaj dwie ostatnie postaci nawiązujące do wybranego przez siebie tematu).

Podsumowanie

Po ćwiczeniu stańcie wszyscy w kręgu i odpowiedzcie sobie na kilka pytań:

Który sposób chodzenia najbardziej Ci się spodobał?

Który był największym wyzwaniem?

Jakie pojawiły się ruchy w ostatniej rundzie (uczeń/uczennica przed rozpoczęciem roku szkolnego)?

ĆWICZENIE GŁÓWNE „JA JAKO POSTAĆ”



Łączny czas: 35 min



Cel: analiza własnych emocji i nastawienia wobec nowego etapu czy doświadczenia w życiu, np. nowego roku szkolnego (jeśli warsztat prowadzony będzie na początku roku szkolnego)

PRZEBIEG

15 min Aktywność dramowa

- Wprowadź w aktywność, dając znać, że przez najbliższe 10 minut będziecie eksplorować patrzenie na świat przez pryzmat różnych postaci i typowych dla nich ruchów, oraz że zostaniecie w tematyce rozpoczęcia roku szkolnego, która została wprowadzona w ćwiczeniu z chodzeniem.
- Dalej poprowadź ćwiczenie według poniższej instrukcji.
- Przymocuj do ścian w różnych częściach sali zdjęcia postaci – gdy zaczniesz to robić, poproś osoby uczestniczące, aby obserwowały, kto się będzie pojawiał.
- Kiedy umieścisz już wszystkie wizerunki, poproś osoby o przemyślenie, jako która postać zaczynają ten rok szkolny/ która postać im najbardziej przypomina nastrój, z którym go zaczynają (mogą przejść się i obejrzeć wybrane postaci).
- Po chwili zaproponuj, aby wszystkie osoby stanęły w kręgu i na Twoje klaśnięcie zastygły w stop-klatce wybranej przez siebie postaci.
- W następnym kroku poproś, aby osoby – jako te postaci – zaczęły się poruszać po sali, a następnie dodały do tego dźwięki i myśli w głowie.
- Zachęć wszystkie osoby, żeby usiadły na krzesłach w kręgu w taki sposób, w jaki usiadłyby postaci w wybranych wcześniej nastrojach.
- Następnie poproś, aby osoby, które siedzą obok siebie, stworzyły dwójki i ustawiły krzesła względem siebie tak, by dobrze się widzieć i być jednocześnie w oddali od innych dwójek.
- Zapowiedz, że zadaniem każdej dwójki będzie przeprowadzenie ze sobą pięciominutowej rozmowy w oparciu o trzy pytania:
 - Z jakim nastrojem zaczynasz ten rok szkolny?
 - Jak chcesz, aby on wyglądał?
 - Czego na pewno nie chcesz przez ten rok?
- Po upływie czasu na wywiad zaproś wszystkie dwójki, aby sobie podziękowały uściskiem dłoni i w symboliczny/pantomimiczny sposób zdjęły „płaszcz roli”, odwieszając go na swoim krześle, by stać się z powrotem sobą.

5 min Refleksje i wnioski

Usiądźcie wszyscy w kręgu. Zaczynij sesję podsumowującą ćwiczenie i spisz to, co będą mówić osoby uczestniczące, na plakacie flipchart umieszczonym w miejscu widocznym dla wszystkich. W celu zachęcenia do rozmowy możesz skorzystać z poniższych pytań:

- Jak przebiegały Wasze rozmowy? Jaki nastrój panował w trakcie wywiadu?
- Jakie emocje kojarzą Wam się z rozpoczęciem roku?
- Co pojawiło się w Waszych rozmowach: jakie rzeczy warto, aby się zdarzyły? (Odpowiedzi spisuj od myślników na jednym arkuszu.)
- Co pojawiło się w Waszych rozmowach: jakie rzeczy warto, aby się nie zdarzyły? (Odpowiedzi spisuj od myślników na drugim arkuszu.)

5 min Podsumowanie

Przedstaw krótkie podsumowanie trenerskie na temat przewidywalności, umawiania się na różne rzeczy, przemyślenia na czym komu zależy, zanim rozpoczniecie nowy rok, pracę w grupie, projekt itp. Na podstawie własnych obserwacji grupy i przebiegu aktywności dobierz wątki, które warto wzmocnić, sprostować lub podsumować.

Więcej informacji na temat PRZEWIDYWALNOŚCI według koncepcji Davida Roc-ka znajdziesz w:

„Otulić potrzeby – czym się kierować dążąc do budowania silnych relacji i współdziałania w grupie. Przewodnik, zeszyt ćwiczeń, inspirator”.

<https://stop-klatka.org.pl/?download=10464>

10 min Zastosowanie – jak to się ma do sytuacji z życia?

- ◆ Przeanalizujcie wspólnie wszystkie elementy spisane na arkuszach flipchart pod kątem tego, na co macie wpływ – te, na które macie wpływ zakreśl/podkreśl markerem o innym kolorze.
- ▶ Podziel grupę na trzyosobowe zespoły. Rozdaj każdemu zespołowi mały bloczek karteczek post-it (po kilka karteczek) oraz marker. Na ścianie umieść arkusz papieru flipchart (w poziomie), na którym zapiszesz (najlepiej wcześniej): „CO MOŻEMY ZROBIĆ, ABY DOBRZE CZUĆ SIĘ W NOWYM ROKU SZKOLNYM?”.
- ▶ Poproś trójki, aby przyglądając się podkreślonym elementom, na które macie wpływ, spośród rzeczy które warto, aby się zdarzyły oraz lepiej, żeby się nie zdarzyły – wypracowały pomysły na to co możecie zrobić/ na co się umówić, aby ten rok szkolny był najbardziej komfortowy – przeznacz na to ok. 4 min.
- ▶ Po upływie tego czasu poproś, aby do arkusza flipchart – kolejno z każdej trójki – podeszła jedna osoba i czytając na głos to, co ma na swoich karteczkach, przyklejała je.
- ◆ Podziękuj za wspólną pracę oraz powiedz, co dalej stanie się z pomysłami, np. że zajmiecie się nimi na kolejnych zajęciach.

•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

A AUTONOMIA

Co myślą i jak się czują ludzie, gdy mają poczucie wpływu na sytuację? Jak się można czuć, gdy brak poczucia wpływu?

Jak jest obecnie z poczuciem wpływu w moim życiu?
Czy/jak mogę to zmienić?

🎯 CEL WARSZTATU:

przyjrzenie się temu, jak wyraża się potrzeba poczucia wpływu w naszym życiu

🕒 CAŁKOWITY CZAS TRWANIA: 40 min

📁 MATERIAŁY:

- 📁 nagranie muzyki w średnim tempie (do tego sprzęt do odtworzenia i nagłośnienia)
- 📁 2 arkusze papieru flipchart przymocowane do ściany/tablicy
- 📁 marker

PRZEBIEG

10 min WPROWADZENIE: rozgrzewka – ćwiczenie „Cień”

Powiedz grupie, o czym będą zajęcia, jaki jest ich cel oraz jaka formuła.

Podkreśl, że przez najbliższy czas będziecie wykorzystywać ruch, dlatego zachęcaj, by przygotować do tego ciało.

Poproś grupę, aby podzieliła się na dwójki, a następnie, aby osoby w każdej dwójce ustaliły, kto z nich jest osobą A, a kto osobą B.

Powiedz, że za chwilę włączysz muzykę, a wtedy osoby A zaczną poruszać się po całej sali w dowolnych kierunkach, zmieniając co jakiś czas sposób poruszania się. Zadaniem osoby B będzie poruszać się jak cień osoby A, z którą jest w dwójce, a po około minucie nastąpi zmiana.

Włącz muzykę, monitoruj czas i po upływie około minuty ogłoś zmianę.

Po upływie kolejnej minuty wycisz lub wyłącz muzykę.

Podsumowanie

Po ćwiczeniu stańcie wszyscy w kręgu i podsumujcie je krótko.

Możesz skorzystać z poniższych pytań:

Z jaką energią jesteś po tym ćwiczeniu?

Jak Ci było w poszczególnych rolach (osoby generującej ruch i cienia)? W której było Ci łatwiej/ bardziej komfortowo, w której trudniej/ mniej komfortowo?

Dlaczego?

ĆWICZENIE GŁÓWNE „PORUSZANIE SIĘ JAK...”

 Łączny czas: 30 min

 Cel: eksploracja pojęcia „poczucie wpływu”

Przebieg

12 min Aktywność dramowa

Na podstawie odpowiedzi, które padły w podsumowaniu rozgrzewki, odnieś się do tych elementów, które dotyczą poczucia wpływu.

- Powiedz, że przez dalszą część zajęć będziecie koncentrować się na tym zagadnieniu i dalej będziecie też korzystać z ruchu i ciała.
- Zaproś osoby uczestniczące do tego, aby każda z nich znalazła sobie dogodne miejsce w sali (Ty również możesz wziąć udział).
- Powiedz, aby każda osoba stanęła tak jak ktoś, kto ma poczucie wpływu na sytuację, w której się znajduje/ na swoje życie – zachęć do pozostania chwilę w tych pozycjach i rozejrzenia się po sali.
- Następnie poproś, aby osoby uczestniczące chodziły, a po chwili usiadły jak ktoś, kto ma poczucie wpływu na sytuację.
- Zatrzymajcie się wszyscy w siedzących pozycjach. Zapytaj osoby, co czują oraz jakie myśli naturalnie uzupełniłyby takie pozycje.
- Wypiszcie na kartce flipchart/ tablicy co jest wspólne na poziomie ciała, ruchu i emocji dla osób o poczuciu wpływu na sytuację/ na życie.
- W kolejnym etapie zaproś grupę ponownie do tego, by każdy stanął w dogodnym miejscu w sali. Powiedz, że tym razem będziecie eksplorować brak poczucia wpływu.
- Przejdź całą sekwencję jak poprzednio (stanie, chodzenie, siedzenie) jako ktoś, kto nie ma poczucia wpływu/ ktoś od kogo mało zależy w danej sytuacji/ w życiu.
- Zatrzymaj osoby w siedzących pozycjach i zapytaj o odczucia i myśli naturalnie uzupełniające przyjęte pozycje.
- Po aktywności ruchowej również wypiszcie na flipie, co jest wspólne na poziomie ciała, ruchu i emocji dla osób o braku poczuciu wpływu lub gdy jest ono małe/niskie.
- Na koniec zachęć wszystkie osoby do rozciągnięcia się i zrobienia takiego ruchu, jakiego ich ciało w danym momencie potrzebuje.

3 min Refleksje i wnioski

Powieś oba flipcharty obok siebie i poproś kogoś z grupy lub sam(a) odczytaj wynik pracy z obu pozycji: posiadania i braku poczucia wpływu. Dopytaj, czy osoby chciałyby coś dodać.

5 min Podsumowanie

Przedstaw krótkie podsumowanie trenerskie na temat autonomii i poczucia wpływu. Na podstawie własnych obserwacji grupy i przebiegu aktywności dobierz wątki, które warto wzmocnić, sprostować lub podsumować.

Więcej informacji na temat AUTONOMII według koncepcji Davida Rocka znajdziesz w:

„Otulić potrzeby – czym się kierować dążąc do budowania silnych relacji i współdziałania w grupie. Przewodnik, zeszyt ćwiczeń, inspirator”.

<https://stop-klatka.org.pl/?download=10464>

10 min Zastosowanie – jak to się ma do sytuacji z życia?

- ◆ Rozdaj każdej osobie małą karteczkę typu post-it i poproś, aby przykleiła ją na tym arkuszu flipchart, na którym opisane są elementy, których obecnie więcej odczuwa/odnajduje w swoim życiu.
- ◆ Poproś osoby uczestniczące, aby usiadły w trójkach w dogodnych miejscach w sali – tak, by zachować odległość od innych trójek.
- ◆ Zachęć osoby w podgrupkach do podzielenia się między sobą refleksjami w odniesieniu do kilku pytań:

Na którym plakacie znalazła się Twoja karteczka?

Dlaczego tam?

Co na to wpływa?

Gdybyśmy spotkali się za rok i wrócili do tej rozmowy – to co chciał(a)byś wtedy powiedzieć o swoim poczuciu wpływu?

Co chcesz/możesz zmienić?

Na zakończenie zaproś wszystkie osoby do stanięcia w kręgu i poproś o podzielenie się indywidualnie jednym słowem, które najlepiej określa to, z czym zostają po zajęciach.

•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

RELACJE

R

Od czego zależy dobra relacja?
Co daje ujawnienie swoich potrzeb?
Co pomaga się ludziom dogadać?

CEL WARSZTATU:

przyjrzenie się roli potrzeb i ich ujawniania w budowaniu relacji

CAŁKOWITY CZAS TRWANIA: 60 min

MATERIAŁY:

- ◆ opis ról-wydruk 1A i 1B
- ◆ identyfikatory/etykiety z imieniem postaci dla każdej osoby
- ◆ 2 arkusze papieru flipchart
- ◆ 2 markery
- ◆ taśma malarska
- ◆ kartki A4 (tyle, ile osób)
- ◆ długopisy (tyle, ile osób)
- ◆ lista potrzeb dla każdej osoby-wydruk 2

PRZEBIEG

10 min WPROWADZENIE: rozgrzewka – ćwiczenie „Krótkie improwizacje”

- ◆ Powiedz grupie, o czym będą zajęcia, jaki jest ich cel oraz jaka formuła.
- ◆ Podkreśl, że przez najbliższy czas będziecie wykorzystywać ruch i pracować ciałem, dlatego zachęcasz do przygotowania się do tego typu aktywności.
- ◆ Podkreśl, że chcesz zaprosić grupę do tego, by przez około połowę zajęć popatrzyć na świat z perspektywy innej osoby, niż się jest na co dzień. Zapowiedz, że dziś zaprosisz do przyjmowania innych ról i ważne jest dla Ciebie, aby się do tego przygotować.
- ◆ Poproś grupę, aby podzieliła się na dwójki, i powiedz, że przez najbliższe pół godziny będzie podejmować improwizacje w dwójkach, na początku trochę się w nich wymieniając.
- ◆ Poproś, aby wszystkie dwójki stanęły naprzeciwko siebie, w oddaleniu od innych dwójek i zdecydowały, kto jest osobą A, a kto B.
- ◆ Powiedz, że za chwilę z Twojej strony padną informacje, kim jest osoba A, kim B i w jakich okolicznościach się spotykają, a zadaniem każdej dwójki jest w tym czasie przyjąć role i zacząć rozmowę, która rozpoczyna i kończy się na Twoje klaśnięcie.
- ◆ Wprowadzaj kolejno poniższe konteksty do ok. 30-sekundowych improwizacji, pamiętając o klaśnięciu na rozpoczęcie i zakończenie.

- ◆ Zanim klaśniesz na rozpoczęcie nowej improwizacji, poproś osoby uczestniczące o przyjęcie stop-klatki pozycji ciał obu stron, w której ta rozmowa się zaczyna – po klaśnięciu ruszają improwizacje.
- ◆ Przypomnij, że przy każdej kolejnej improwizacji następuje zmiana w dwójkach.
- ◆ Przywołuj po kolei różne konteksty, korzystając z poniższych opisów.

Osoba A właśnie wprowadziła się do nowego mieszkania, osoba B mieszka już w tym bloku i w tej klatce od 10 lat. Od tygodnia w mieszkaniu osoby A toczy się remont: wiercenie, kucie itp. – osoby spotykają się właśnie na klatce schodowej.

Osoba B wychodzi właśnie ze swoim psem na spacer, przechodzi obok windy na swojej klatce schodowej i zauważa tuż przed nią olbrzymią psią kupę. Kiedy tak przystaje ze zdziwieniem, otwiera się winda, z której wychodzi osoba A.

Osoba A wywiesza właśnie na osiedlowej tablicy ogłoszenie, w którym szuka osób chętnych do stworzenia drużyny do gry w piłkę na osiedlowym patio. W tym czasie do tablicy podchodzi osoba B ze swoim ogłoszeniem, w którym chce namówić mieszkańców do obsadzenia patio kwiatami – żeby wreszcie skończyły się tam hałasy i można było cieszyć się spokojem.

- ◆ Po improwizacjach zatrzymajcie się wszyscy i przeciągnijcie się – osoby, które były w dwójce w ostatniej rundzie, zostają w tym układzie do kolejnego ćwiczenia.

ĆWICZENIE GŁÓWNE „KARTY RÓL”

 Łączny czas: 50 min

 Cele:

- ◆ doświadczenie konfliktu w relacjach
- ◆ refleksja nad rolą potrzeb oraz nad konsekwencjami ich ujawniania i nieujawniania

PRZEBIEG

 25 min Aktywność dramowa

- ◆ Poproś, aby każda osoba w dwójce wzięła krzesło i usiadła tak, by siedzieć naprzeciwko drugiej osoby i w odległości od innych dwójek.

- ◆ Powiedz, że przez dalszą część zajęć będziecie również korzystać z ról, ale już bardziej szczegółowo opisanych. Zadaniem każdej osoby będzie zapoznać się ze swoją rolą opisaną na kartce, zapamiętując jak najwięcej informacji.
- ◆ Rozdaj każdej osobie opis roli oraz identyfikator z imieniem, pamiętaj, aby w każdej dwójce były dwie różne role.
- ◆ Poproś, aby każda osoba przeczytała w ciszy swoją rolę, a kiedy skończy, odłożyła kartkę na podłogę i pozostając w ciszy, przymocowała sobie identyfikator/etykieta.
- ◆ Kiedy wszystkie kartki znajdą się na podłodze, zbierz je i poproś osoby uczestniczące, aby ustawiły się w takiej pozycji, jak mogłaby wyglądać ich poza na początku spotkania.
- ◆ Poproś, aby chwilę tak zostali i od tego momentu stały się już w pełni postacią – odpowiadając sobie w myślach na Twoje pytania:
 - Jaką masz myśl w związku z tym spotkaniem?
 - Co chcesz, aby się wydarzyło?
- ◆ Powiedz, że za chwilę – na Twoje klaśnięcie – zacznie się rozmowa, a na drugie klaśnięcie poprosisz o jej zawieszenie, niezależnie od momentu w jakim ona będzie oraz że będzie możliwość powrotu do rozmowy.
- ◆ Klaśnij na rozpoczęcie i po chwili (ok. 1,5 min) ją zatrzymaj – czas na zatrzymanie rozmowy oszacuj samodzielnie, dyskretnie słuchając, w jakim momencie rozmowy są poszczególne dwójki, tak aby zatrzymać ją z jednej strony przed silną eskalacją, a z drugiej jeszcze przed rozwiązaniem konfliktu.
- ◆ Po klaśnięciu na zatrzymanie rozmowy powiedz grupie, że za chwilę nastąpi stop-klatka w rozmowie, która w realnym życiu rzadko się zdarza oraz że podczas tej stop-klatki zadasz jednej i drugiej stronie pytania pogłębiające.
- ◆ Poproś, aby wszystkie osoby, które były w roli Marysi, wzięły krzesła i utworzyły krąg na środku sali, a wszystkie osoby w roli Eli usiadły na krzesłach za osobą, z którą są w dwójce.
- ◆ Powiedz, że w pierwszej kolejności będzie czas na wysłuchanie osób z wewnętrznego kręgu i wtedy zewnętrzny krąg tylko słucha, a potem nastąpi zamiana.
- ◆ Skorzystaj z poniższych pytań, aby pogłębić refleksję w roli – daj przestrzeń na wypowiedzenie się każdej osobie z wewnętrznego kręgu:
 - Jak postrzegasz dotychczasowy przebieg Waszej rozmowy?
 - Czego potrzebujesz w tej sytuacji/ w Waszej relacji?
 - Co możesz zaproponować ze swojej strony?
- ◆ Poproś osoby w dwójkach o zamianę miejsc i teraz zadaj te same pytania kolejnym osobom siedzącym w wewnętrznym kręgu, podczas gdy osoby siedzące na zewnątrz tym razem słuchają.
- ◆ Zaproś wszystkie osoby do powrotu z krzesłami na poprzednie swoje miejsca i powiedz, że teraz będzie czas na dokończenie rozmowy, z uwzględnieniem tego, co przed chwilą padło w kręgach – a w szczególności potrzeb każdej ze stron.
- ◆ W zależności od czasu powiedz, że na dokończenie rozmowy pozostały 4 minuty (lub mniej/więcej) i tu również zaznacz, że na Twoje klaśnięcie rozmowa się zaczyna i kończy, a jeśli któraś dwójka skończyłaby wcześniej, to prosisz ją o pozostanie w ciszy do momentu, kiedy skończą wszyscy.
- ◆ Po zakończeniu drugiej części rozmowy poproś, aby każda dwójka ustawiła się w stop-klatce pokazującej relację, w jakiej są teraz obydwie postaci.

- ◆ Przez chwilę przyjrzyjcie się tym stop-klatkom.
- ◆ Na zakończenie poproś, aby wszyscy się rozluźnili i zapytaj szybko każdą dwójkę o rezultat rozmowy (w jednym zdaniu).
- ◆ Stańcie wszyscy w kręgu, zaproś grupę do wyjścia z roli poprzez odklejenie etykiety z imieniem/ zdjęcie identyfikatora oraz symboliczne (pantomimiczne) zdjęcie płaszcza roli wyobrażonego jako kombinezon płetwonurka.

10 min Refleksje i wnioski

Usiądźcie wszyscy w kręgu. Zapytaj krótko osoby uczestniczące o ich wrażenia po rozmowach (możesz wybrać jedno z poniższych pytań):

Co czujesz?

Co teraz myślisz?

Następnie poproś, aby osoby, które były przed chwilą w roli Marysi, usiadły w kręgu/ przy stole po jednej stronie sali, a osoby, które były w roli Eli, w kręgu/ przy stole po drugiej stronie sali. Rozdaj każdej podgrupie markery oraz po jednym arkuszu papieru flipchart. Poproś, aby członkowie każdej grupy wypisali, jakie potrzeby miała postać, którą reprezentowali. Zaznacz, że pomimo tej samej roli wyjściowej każda osoba może inaczej postrzegać potrzeby i że istotne jest, aby spisać wszystkie potrzeby, jakie się pojawią w dyskusji. Przeznacz na to ok. 4 minuty.

Kiedy obie grupy skończą, poproś o przymocowanie arkuszy do ściany za pomocą taśmy malarskiej, a następnie o to, aby zamienić się miejscami – tak by uczestnicy mogli przeczytać, co napisała druga grupa.

Ponownie usiądźcie wszyscy w kręgu. Podsumuj pracę, korzystając np. z poniższych pytań:

Co myślicie o tych potrzebach, które znalazły się na flipchartach?

Które z tych potrzeb istniały od początku ich znajomości, ale zostały ujawnione zbyt późno lub nie zostały ujawnione w ogóle?

Jakie to rodzi konsekwencje?

5 min Podsumowanie

Przedstaw krótkie podsumowanie trenerskie na temat relacji i roli ujawniania potrzeb. Na podstawie własnych obserwacji grupy i przebiegu aktywności dobierz wątki, które warto wzmocnić, sprostować lub podsumować.

Więcej informacji na temat RELACJI według koncepcji Davida Rocka znajdziesz w:

„Otulić potrzeby – czym się kierować dążąc do budowania silnych relacji i współdziałania w grupie. Przewodnik, zeszyt ćwiczeń, inspirator”.

<https://stop-klatka.org.pl/?download=10464>

Wydruk 1A: opis roli

Marysia, 14 lat

W tym roku przeprowadziłaś się z rodziną do nowego miasta. W bloku, piętro niżej, mieszka Ela. Poznałyście się na podwórku, kiedy wyprowadzałaś psa. Ela zaczęła go i tak zaczęłyście rozmawiać. Okazało się, że obie interesujecie się informatyką i słuchacie podobnej muzyki – pomyślałaś wtedy, że jest super osobą. Szkoda, że chodzicie do innych szkół... Poczułaś, że fajnie byłoby się z nią zakumplować. Szczęśliwie Ela zaproponowała ci, żebyście co wieczór razem biegały. Co prawda nie jesteś fanką tego sportu (ani żadnego innego), ale widząc, jak jej zależy, zgodziłaś się. Pomyślałaś, że to może być dobra okazja, żeby się lepiej poznać.

Wspólnie odbyłyście cztery treningi. Podczas spotkań miałyście mnóstwo wspólnych tematów... Bardzo polubiłaś Elę, ale poczułaś, że te biegi to chyba jednak nie dla ciebie... Szybko się męczyłaś, ciężko ci było rozmawiać podczas biegania, bo to kończyło się kolką i niewiele mogłaś mówić – bardziej słuchałaś i próbowałaś nadążyć. Wolałabyś np. obejrzeć razem jakiś film, pogadać na spokojnie...

Na myśl o kolejnym treningu czułaś mdłości, pojawiły się też zakwasy, bo biegałyście coraz dalej. Chciałaś nawet powiedzieć to Eli, ale kiedy ona powiedziała ci, że tak bardzo marzyła o koleżance, z którą będzie mogła biegać, ostatecznie nic nie powiedziałaś. Teraz nie bardzo wiesz, jak masz się zachować, bo nie przyszłaś na trzy kolejne treningi. Ela dzwoniła do ciebie, ale najpierw nie usłyszałaś telefonu. Potem jakoś tak wyszło, że nie oddzwoniłaś, odwlekałaś ten moment. Nie wiesz, jak jej to wszystko wytłumaczyć.

Wracając ze szkoły spotykasz ją przed klatką – wiesz już, że rozmowa jest nieunikniona.

Wydruk 1B: opis roli

Ela, 14 lat

W tym roku do twojego bloku wprowadzili się nowi sąsiedzi z córką w twoim wieku. Poznałyście się z Marysią na podwórku. Jej pies zaczął się z tobą bawić. W czasie rozmowy okazało się, że obie interesujecie się informatyką i słuchacie podobnej muzyki. Szkoda, że chodzicie do innych szkół, bo trudno znaleźć czas poza szkołą na spotkanie. Zaproponowałaś więc Marysi wspólne bieganie co wieczór, a ona ochoczo się zgodziła.

Bieganie jest dla ciebie teraz szczególnie ważne, bo chcesz wziąć udział w zawodach. Samej było ci trudno zmotywować się do treningów, a w towarzystwie Marysi poczułaś, że wreszcie wytrwasz w swoim postanowieniu – od dawna marzyłaś, żeby mieć gdzieś blisko koleżankę do wspólnej pasji. Udało wam się odbyć 4 wieczorne treningi. Każdy kolejny bieg był łatwiejszy, a z nią fajnie się gadało.

Zdziwiłaś się, gdy w czwartek nie przyszła na trening, pomimo że się umawiałyście. Biegałaś sama, ale to nie to samo. Czekałaś, że przyjdzie następnego dnia i jakoś się wytłumaczy. Nie przyszła. I kolejnego dnia też nie. Na początku pomyślałaś, że jest chora, ale widziałaś ją rano, jak wychodziła do szkoły. Postanowiłaś zadzwonić do Marysi i dowiedzieć się, o co chodzi. Nie odebrała telefonu i nie oddzwoniła. Gdy zaczęłaś analizować sytuację, przypomniało ci się, że w sumie na ostatnim wspólnym treningu bardzo mało mówiła, dużo mniej niż wcześniej... Zastanawiasz się, o co może chodzić...

Wracając ze szkoły, spotykasz ją przed klatką – wygląda na to, że rozmowa będzie nieunikniona.

LISTA POTRZEB (wybrane, wg Marshalla Rosenberga i Miki Kashtan)

dotyczące ZWIĄZKÓW Z INNYMI LUDŹMI/
WSPÓŁZALEŻNOŚCI

- przynależności
- kontaktu z innymi/ komunikacji
- dzielenia się smutkami i radościami, talentami i zdolnościami
- bliskości
- więzi
- wspólnoty
- współzależności
- współpracy
- siły grupowej
- wzajemności
- docenienia
- bezpieczeństwa emocjonalnego
- szacunku
- bycia brany pod uwagę
- bycia widzianym i usłyszanym
- zrozumienia i bycia zrozumianym
- równych szans
- szczerości
- doświadczania zaufania innych
- wsparcia
- empatii
- ciepła
- otuchy
- miłości
- intymności
- przyczyniania się do wzbogacania życia
- informacji zwrotnej

dotyczące KONTAKTU Z SAMYM SOBĄ

- autentyczności
- sensu
- celu
- świadomości
- uczenia się i rozwoju
- samorozwoju/wzrostu
- stymulacji, pobudzenia, wyzwań
- kompetencji
- osiągnięć
- poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie
- jasności
- kreatywności
- integralności
- całości
- spójności
- autoekspresji/ wyrażania własnego ja
- poczucia własnej wartości
- samoakceptacji
- szacunku do siebie
- zaufania
- prywatności
- świętowania zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów
- opłakiwania niezaspokojonych potrzeb, marzeń, planów

dotyczące RADOŚCI ŻYCIA

- zabawy
- łatwości
- przygody
- różnorodności/urozmaicenia
- inspiracji
- prostoty
- komfortu/wygody

dotyczące AUTONOMII

- wybierania własnych planów, celów, marzeń i wartości
- wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji
- wolności
- przestrzeni
- spontaniczności
- niezależności wyboru

SPRAWIEDLIWOŚĆ

F Kto jest traktowany sprawiedliwie, a kto niesprawiedliwie?
Co wpływa na to, że nie wszyscy mają równy start w życiu?
Jak minimalizować niesprawiedliwe nierówności społeczne?

🎯 CEL WARSZTATU:

zwiększenie świadomości nierówności i poczucia (nie)sprawiedliwości w społecznościach oraz możliwych sposobów ich minimalizowania

🕒 CAŁKOWITY CZAS TRWANIA: 60 min

📦 MATERIAŁY:

- ◆ małe rekwizyty (tyle, ile jest osób)
- ◆ wydrukowane i pocięte karteczki z opisem ról (z wydruku 1)
- ◆ wydruk listy stwierdzeń (wydruk 2)
- ◆ 3 arkusze papieru flipchart
- ◆ markery w różnych kolorach
- ◆ taśma malarska
- ◆ większe karteczki typu post-it w dwóch kolorach

PRZEBIEG


5 min WPROWADZENIE: rozgrzewka – ćwiczenie „Postać z rekwizytem”

- ◆ Powiedz grupie, o czym będą zajęcia, jaki jest ich cel oraz jaka formuła.
- ◆ Podkreśl, że przez najbliższy czas będziecie wykorzystywać ruch i wyobraźnię, stąd też zaczniecie wspólnie od przygotowania się. W ćwiczeniu głównym celem będzie szukanie przez każdego swoich sposobów ekspresji.
- ◆ Zaproś każdą osobę do tego, aby wzięła krzesło oraz mały rekwizyt i stanęła w wybranej części sali.
- ◆ Powiedz, że przez najbliższe 2 minuty każda osoba będzie szukała własnej ekspresji stanów i emocji, jakie zaproponujesz – zachęć, by korzystać ze swojego ciała, krzesła oraz rekwizytu.
- ◆ Zaczynij podawać poniższe hasła, robiąc między nimi kilkunastosekundowe przerwy – na wyrażenie ich ruchem (Ty też możesz brać udział):
 - bardzo zdziwiona osoba,
 - zniecierpliwiony nastolatek/ zniecierpliwiona nastolatka,
 - smutne dziecko,
 - osoba tuż przed rozmową o pracę,
 - ktoś, kto podjął niewłaściwą decyzję,
 - ktoś, komu sprzyja szczęście,
 - ktoś, kto czuje się nieswojo,

- ktoś potraktowany bardzo niesprawiedliwie.

- ▶ Zatrzymajcie się wszyscy i przeciągnijcie się.

ĆWICZENIE GŁÓWNE "KROK W PRZÓD"

 Łączny czas: 55 min

 Cele:

- ▶ pogłębienie rozumienia nierówności społecznych na poziomie systemowym
- ▶ wizualne zobrazowanie i odczucie w ciele, że pozycja w społeczeństwie oraz to, co mogę, a czego nie mogę, nie zawsze zależy ode mnie
- ▶ budowanie empatii wobec grup defaworyzowanych społecznie/ zagrożonych wykluczeniem społecznym
- ▶ wypracowanie sposobów przeciwdziałania narastaniu nierówności społecznych

PRZEBIEG

 20 min Aktywność dramowa

Powiedz, że przez dalszą część zajęć będziecie przyglądać się różnym rolom w społecznościach i w związku z tym dalej istotne będzie skoncentrowanie się na sobie w określonej roli, ale tym razem każda osoba będzie miała inną rolę.

- ▶ Rozdaj każdej osobie opis roli i poproś o zapoznanie się z nim w ciszy oraz zapamiętanie go, a następnie o schowanie lub odłożenie karteczki tekstem do dołu.
- ▶ Poproś wszystkie osoby, aby stanęły w jednym rzędzie pod ścianą, aby przed nimi była wolna przestrzeń w odległości ok. 3 metrów.
- ▶ Powiedz, że od tego momentu – na najbliższe ok. 20 min stają się postaciami z opisu. Poproś każdego o odpowiedzenie sobie w myślach na następujące pytania (najlepiej opierając się o ścianę z zamkniętymi oczyma):
 - Jak najczęściej wygląda mój poranek?
 - Co robię zazwyczaj w środku dnia?
 - O której kończę swój dzień?
 - Jakie myśli towarzyszą mi przed zaśnięciem?
 - Jakie emocje są ostatnio najczęściej obecne w moim życiu?
- ▶ Pomiędzy pytaniami daj osobom chwilę na zastanowienie się.
- ▶ Poproś, aby osoby stojące obok siebie wzięły się za ręce. Powiedz, że za moment z Twojej strony padnie kilkanaście stwierdzeń. Za każdym razem, kiedy dana postać może na nie odpowiedzieć twierdząco, robi krok w przód. Jeśli nie może zgodzić się z tym stwierdzeniem – zostaje w miejscu. Powiedz, że jeśli komuś będzie trudno ustosunkować się do stwierdzenia lub będzie mieć poczucie, że nie ma pełnych danych, aby to zrobić – niech kieruje się intuicją:

jak czuję, że jest?

Poproś o wykonywanie tego ćwiczenia w ciszy, bez komentowania i rozmów.

- ▶ Zaczynij czytać stwierdzenia, oddzielając je od siebie krótkimi pauzami (aby każda osoba mogła się chwilę namyślić i zrobić krok/ nie zrobić kroku).
- ▶ Gdy przeczytasz wszystkie stwierdzenia, poproś, aby osoby uczestniczące rozejrzały się i zaobserwowały, gdzie się znalazły, dokąd doszły i gdzie stoją inni.
- ▶ Zapytaj, od kogo chciałyby się dowiedzieć, kim jest, jaką jest postacią, i daj grupie kilka minut na poznanie wszystkich postaci rozmieszczonych po sali, zachęcaj do zadawania dodatkowych pytań.
- ▶ Na koniec zadaj wszystkim pytanie: Co sprawiłoby, że miałbyś/miałabyś większe poczucie sprawiedliwości w swoim życiu? Zachęć kolejno stojące osoby do szybkiej rundy odpowiedzi.
- ▶ Stańcie wszyscy w kręgu plecami do siebie. Zaproś grupę do wyjścia z roli poprzez symboliczne (pantomimiczne) zdjęcie płaszcza, kapelusza i butów i odłożenie lub odrzucenie ich. Następnie obróćcie się twarzami do siebie, wypowiadając w tym samym momencie swoje imiona.

15 min Refleksje i wnioski

Usiądźcie wszyscy w kręgu. Zaczynij sesję podsumowującą ćwiczenie – możesz skorzystać z poniższych pytań:

- Które elementy tego doświadczenia najmocniej z Tobą zostały?
(Dlaczego?)
- Stwórz przestrzeń do swobodnej wypowiedzi dla wszystkich osób uczestniczących, staraj się nie komentować odpowiedzi.
- Co wpływało na nierówności, które zaobserwowaliście?

Spisuj na arkuszu flipchart umieszczonym w widocznym dla wszystkich miejscu wszystkie aspekty, które wymieniły osoby uczestniczące. Jeżeli wystarczy czasu, możesz zapytać o aspekty, które tu akurat nie były widoczne/ nie wystąpiły, ale ujawniają się w różnych grupach w naszym otoczeniu. Dopisz do listy to, co padnie ze strony grupy.

5 min Podsumowanie

Podsumuj, co się właśnie wydarzyło: wszyscy mieli takie samo zadanie – wyruszyć z punktu A i zobaczyć, dokąd będą mogły dojść (to symbol tego, co mogą osiągnąć w życiu). Niezależnie od cech osobistych, własnych talentów, nie wszyscy mogli przy każdej okazji robić krok do przodu. Stopowały nas różne rzeczy, bariery życiowe wynikające z sytuacji, z tego kim jesteśmy, jak jesteśmy postrzegani i traktowani przez innych, co nam pozwala sposób ułożenia relacji w społeczeństwie. Tak też jest w życiu. Pojawiające się w naszych życiach bariery utrudniające czasem swobodne wykonywanie kroku/ działanie mogą wywołać silne poczucie niesprawiedliwości/krzywdy, czasem wpływają na zerwanie więzi (jak tu puszczanie rąk) i pchnąć nas w bezsilność, a czasem dodać sił do działania i motywować do przezwycięzania barier.

Przedstaw krótkie podsumowanie trenerskie na temat sprawiedliwości i niesprawiedliwości. Na podstawie własnych obserwacji grupy i przebiegu aktywności dobierz wątki, które warto wzmocnić, sprostować lub podsumować.

Więcej informacji na temat SPRAWIEDLIWOŚCI według koncepcji Davida Rocka znajdziesz w:

„Otulić potrzeby – czym się kierować dążąc do budowania silnych relacji i współdziałania w grupie. Przewodnik, zeszyt ćwiczeń, inspirator”.

<https://stop-klatka.org.pl/?download=10464>

15 min Zastosowanie – jak to się ma do sytuacji z życia?

Do ściany przymocuj taśmą obok siebie 2 arkusze papieru flipchart. Poproś osoby uczestniczące, aby usiadły w dwójkach. Rozdaj każdej dwójce po markerze i kilku karteczkach post-it w jednym kolorze.

Powiedz, aby przez najbliższe 3 minuty – patrząc na stworzoną wspólnie listę – pomyślały nad pytaniem: Co powoduje, że nierówności się pogłębiają/ rośnie poczucie niesprawiedliwości? Następnie zaproponuj, aby każda dwójka zapisała swoje odpowiedzi na otrzymanych karteczkach: 1 odpowiedź = 1 karteczka (zapis drukowanymi literami dla lepszej czytelności).

Po tym czasie zapraszaj kolejno osoby z każdej dwójki, aby przykleiły swoje odpowiedzi do jednego z arkuszy papieru wiszących na ścianie. Każda karteczka jest odczytana na głos przed przyklejeniem, aby wszyscy mogli w tym samym czasie dowiedzieć się, jaka jest odpowiedź, oraz przyklejając w dalszej kolejności swoje, grupować podobne odpowiedzi.

Kiedy wszystkie karteczki zostaną przyklejone, wybierz spośród nich tyle, ile jest dwójek (wybieraj takie elementy, na które możemy mieć – jako członkowie i członkinie różnych społeczności – największy wpływ). Odklej je i podaj losowo po jednej do każdej dwójki wraz z kilkoma karteczkami post-it w innym kolorze. Zaproś każdą podgrupę do przedyskutowania i zapisania odpowiedzi na drugie pytanie: Co można zrobić, aby temu przeciwdziałać?

Przeznacz na to ok. 4 minuty.

Wydruk 1:

OPIS RÓL

Masz 14 lat, jesteś w pierwszej klasie liceum. Lubisz uczyć się w ruchu. Wtedy najwięcej zapamiętujesz. Grasz w lokalnej drużynie piłki nożnej – to daje Ci siłę, aby wytrzymać podczas pandemii na 45 m² swojego mieszkania. Dzielisz pokój z bratem i nie ma szans na zmianę... Twoi rodzice mało zarabiają... Masz stary telefon – niektórzy się śmieją, że to rekwizyt do muzeum. Dobrze, że komputer dostałeś ze szkoły, a ktoś zapłacił za piłkę.

Masz 56 lat. Od 20 lat pracujesz jako woźna(-y) w liceum. Zarabiasz miesięcznie za mało, żeby starczyło Ci na wszystkie konieczne wydatki. Pracujesz w szatni oraz pilnujesz drzwi wejściowych do szkoły. Zdarza się, że gdy prosisz młodzież o podniesienie papierka, słyszysz odpowiedź „Pani/Panu za to płacą” lub „Pan/Pani tutaj po to jest”. Masz wnuka i wnuczkę, z którymi spędzasz czas po swojej pracy.

Chodzisz do pierwszej klasy liceum. Już w ósmej klasie zauważyłaś, że pociągają Cię bardziej inne dziewczyny niż chłopcy. Choć oni nie dawali Ci spokoju – co chwilę któryś Cię zaczepiał. Mówisz im, żeby spadali... Ale oni nie słuchają... Na całe szczęście w necie poznałaś ostatnio Kaśkę, jesteście razem. Dobrze, że to przez net i ani rodzice, ani nikt ze szkoły nic nie wie... Oby to zdalne trwało jak najdłużej...

Prowadzisz swoją firmę. Samodzielnie wychowujesz córkę, która powtarza pierwszą klasę liceum. Kilka razy w tygodniu otrzymujesz wiadomość w Librusie, że córka nie odsyła prac i nie pojawia się na lekcjach... Ostatnio zdiagnozowano u niej depresję...

Jesteś z pochodzenia Romem – masz ciemną karnację, mieszkasz z całą rodziną w niewielkiej kamienicy. Masz 14 lat. Twój Tato jest poetą – opowiada ludziom o kulturze romskiej. Bardzo lubisz jego wiersze. Chciałeś pójść do liceum, aby w przyszłości pisać wiersze jak on... W pierwszych dniach szkoły spotkało Cię tam wiele nieprzyjemnych sytuacji... Uff... jak dobrze, że nie musisz tam chodzić, a lekcje są zdalne.

Pochodzisz z Czeczeni. Od pół roku przebywasz w ośrodku dla uchodźców, a Twoje dziecko chodzi do pobliskiego liceum. Otrzymujesz od szkoły listy, wiadomości. Nic z nich nie rozumiesz. Czekasz, aż to wszystko się skończy. Musicie zmieścić się wszyscy razem w waszym pokoju o powierzchni 15 m².

Jesteś wychowawczynią I klasy liceum. Młodzież zdążyła poznać się przez miesiąc. Teraz jest na nauczaniu zdalnym. Kilka tych samych osób z klasy odzywa się podczas lekcji. Co tydzień nowy rodzic pisze, że stan psychiczny jego dziecka pogarsza się... Twojego dziecka też... Do klasy dołączyło dziecko z Czeczenii, nie możesz skontaktować się z jego rodzicami, nie pojawiają się na spotkaniach online, które proponujesz. Uczysz chemii. Masz ze swoją klasą jedną godzinę tygodniowo.

Jesteś przewodniczącym(-ą) samorządu szkolnego w liceum. Wygrałeś(-aś) kampanię dzięki super postulatowi – „Zdalne nie takie marne” – czyli obietnicy, że będziesz organizować różne akcje on-line dla uczniów/uczennic szkoły oraz pomożesz im w nauce. Próbowełaś zaproponować imprezę on-line dla szkoły na platformie ZOOM, ale Dyrekcja nie zgodziła się. Powiedziała, że możecie sobie to robić poza szkołą, bo ona potem nie chce słuchać skarg, że ktoś komuś zrobił zdjęcie itp. A poza tym w szkole obowiązują Teamsy. Odpuściłeś(-aś). Myślałeś(-aś) o pomocy koleżeńskiej on-line, ale nikt się nie zgłosił.... Pod Twoim postem wyborczym na Twoim fejsie pojawił się wpis: „Kłamczuch(-a)”...

Jesteś synem/córką prezydentki miasta, w którym uczęszczasz do liceum. Gdy coś Ci nie idzie w nauce, niektórzy nauczyciele(-ki) mówią, że mógłbyś się lepiej postarać, skoro masz taką zdolną mamę. Nie chcesz o tym mówić matce, bo wiesz, że by się mega wkurzyła... a po co kolejna awantura. W domu jest ich co chwila dużo... Zwłaszcza gdy dostaniesz gorszą ocenę, np. 3.

Uczysz matematyki w liceum. Młodzież, która przychodzi do szkoły, z roku na rok ma coraz większe trudności – np. w pierwszej klasie nie umieją dodawać ułamków. Zastanawiasz się, jak to się stało, że oni tutaj dotarli? Pomagasz im, wysyłasz dodatkowe zadania, prosisz dyrekcję o godziny wyrównawcze... Wiesz, że to niezbędne, aby zdali maturę. Często do późna sprawdzasz pracę, kosztem snu i odpoczynku. Ostatnio dostałeś(-aś) wiadomość od rodziców jednej uczennicy z pierwszych klas, że matematyka nie jest najważniejsza i żebyś przestał(-a) tak dużo wymagać od ich dzieci.

Jesteś dzieckiem lokalnego biznesmena. Chodzisz do pierwszej klasy liceum i na liczne zajęcia dodatkowe. Twój tata ciężko haruje. Ostatnio dowiedziałaś(-eś) się, że przekazał część pieniędzy na wsparcie młodzieży w depresji. Co?! – myślisz. Po co?! Już lepiej jakby zostawił te pieniądze na koncie, a nie wspierał tych, co się lenią i patrzą w sufit. Masz takich znajomych: mówią, że mają depresję, a nic nie robią.

Należysz do Chrześcijańskiego Zboru Świadków Jehowy. Pochodzisz z religijnego domu, w którym często mówi się o Biblii i Jahwe. Chodzisz do pierwszej klasy publicznego liceum. Na początku roku szkolnego często rozmawiałeś(-aś) o Bogu i zgodnie z Twoją wiarą dzieliłeś(-aś) się z innymi swoimi refleksjami. Dostałeś(-aś) jednak kilka smsów, abyś się zamknął(-ęła)... Ktoś też napisał na Twojej ławce „STOP ideologizacji!” Wkurza Cię, że w szkole obchodzą katolickie i państwowe święta, w których tak jakby musisz brać udział... Czemu masz uczestniczyć w tych akademiach lub śpiewać katolickie kolędy?! Po tym, czego doświadczyłeś(-aś), wolisz już nic nie mówić...

Chodzisz do pierwszej klasy liceum. Nie znosisz matmy. Lubisz czytać, pisać, marzyć, grać w spektaklach. Za to nie znosisz matmy.... Nie wiesz, jak ją zdasz na maturze... Czemu ktoś kazał Ci się jej uczyć!!! Ostatnio Pan od matmy na lekcji powiedział, że jeśli się nie weźmiecie do roboty, to nikt z was nie zda matury. Przekazał kilka kartek zadań. Rodzice każą Ci je robić... a byłaś(-eś) umówiona(-y) z przyjaciółmi... od dawna. Mieszkasz w małej miejscowości, więc jak nie dowiozą Cię na spotkanie ze znajomymi, to nie masz szans na nie do-trzeć...

Jesteś dyrektorką/dyrektorem jednego z trzech liceów w mieście, w którym mieszkasz. Chciał(a)byś, aby uczniowie i uczennice czuli się w nim bezpiecznie i szanowali siebie nawzajem. Podczas spotkania w Wydziale Oświaty zaproponowałaś(-aś), aby po powrocie do szkoły klasy brały udział w dwóch dniach zajęć integrujących. Usłyszałaś(-aś) od Dyrekcji Oświaty Powiatowej, że to ogromna strata czasu i pieniędzy, bo młodzież ma braki w wiedzy i musi się uczyć. Zwłaszcza w Twojej szkole. Nie dostałaś(-aś) pieniędzy na wsparcie psychologiczne wychowawców w pracy z klasami, a codziennie dostajesz sygnały od szkolnej psycholożki i pedagoga, że zapotrzebowanie na tę pomoc jest ogromne.

Wydruk 2:

STWIERDZENIA

1. Miejsce Twojego zamieszkania sprawia, że możesz swobodnie uczyć się/ pracować on-line.
2. Ze spokojem możesz w realu spotkać się ze swoim partnerem/partnerką.
3. Mieszkasz i żyjesz tamgdzie byś chciał(a).
4. Czujesz się bezpiecznie w budynku szkoły.
5. Czujesz, że w tym miejscu można rozwijać swoje pasje/zainteresowania.
6. Twój głos jest brany pod uwagę w społeczności, do której należysz.
7. Możesz realizować swoje marzenia w tej społeczności.
8. Twoja rodzina wesprze Cię w dalszym rozwoju.
9. Myślisz ze spokojem o swojej przyszłości i powrocie do nauki/pracy stacjonarnej w szkole.
10. Masz kogoś, komu możesz zaufać.
11. Masz poczucie, że otoczenie, w którym żyjesz, rozumie Twoje potrzeby.
12. W każdej chwili możesz spotkać się ze znajomymi.
13. Inni szanują Twoje zdanie.
14. Twoja praca jest doceniana/ Twój wysiłek jest doceniany.
15. Czujesz, że świat, który Cię otacza, jest sprawiedliwy.

Lista kontrolna: czy wszystko przygotowane do zajęć?

Merytoryka:

- ◇ dobrane cele
- ◇ wyliczony i podzielony adekwatnie czas różnych aktywności
- ◇ przemyślany program
- ◇ przygotowane/wybrane/ułożone metody pod poszczególne elementy programu (decyzja na co nacisk/ jak rozłożyć poszczególne elementy)
 - wprowadzenie i rozgrzewka
 - doświadczenie: ćwiczenie główne
 - omówienie: refleksje i wnioski
 - podsumowanie
 - przeniesienie na życie/ zastosowanie
- ◇ podział w parze trenerskiej (jeśli dotyczy)
- ◇ ułożone/ przećwiczone instrukcje, dobrane pytania

Przybory trenerskie i sprzęt – zależnie od potrzeb:

- ◇ stojak flipchart
- ◇ kartki papieru do flipchartu
- ◇ post-ity
- ◇ białe kartki A4
- ◇ kredki
- ◇ markery w kilku kolorach
- ◇ taśma malarska
- ◇ wydruk(i)
- ◇ rzutnik multimedialny i laptop
- ◇ inne – jakie:
- ◇ inne – jakie:

Materiały do rozdania – jakie:

- ◇ zdjęcia
- ◇ karty ról
- ◇ stymulatory
- ◇ inne – jakie:

Inne – na co jeszcze chcesz zwrócić uwagę:

- ◇
- ◇