

CHOICE

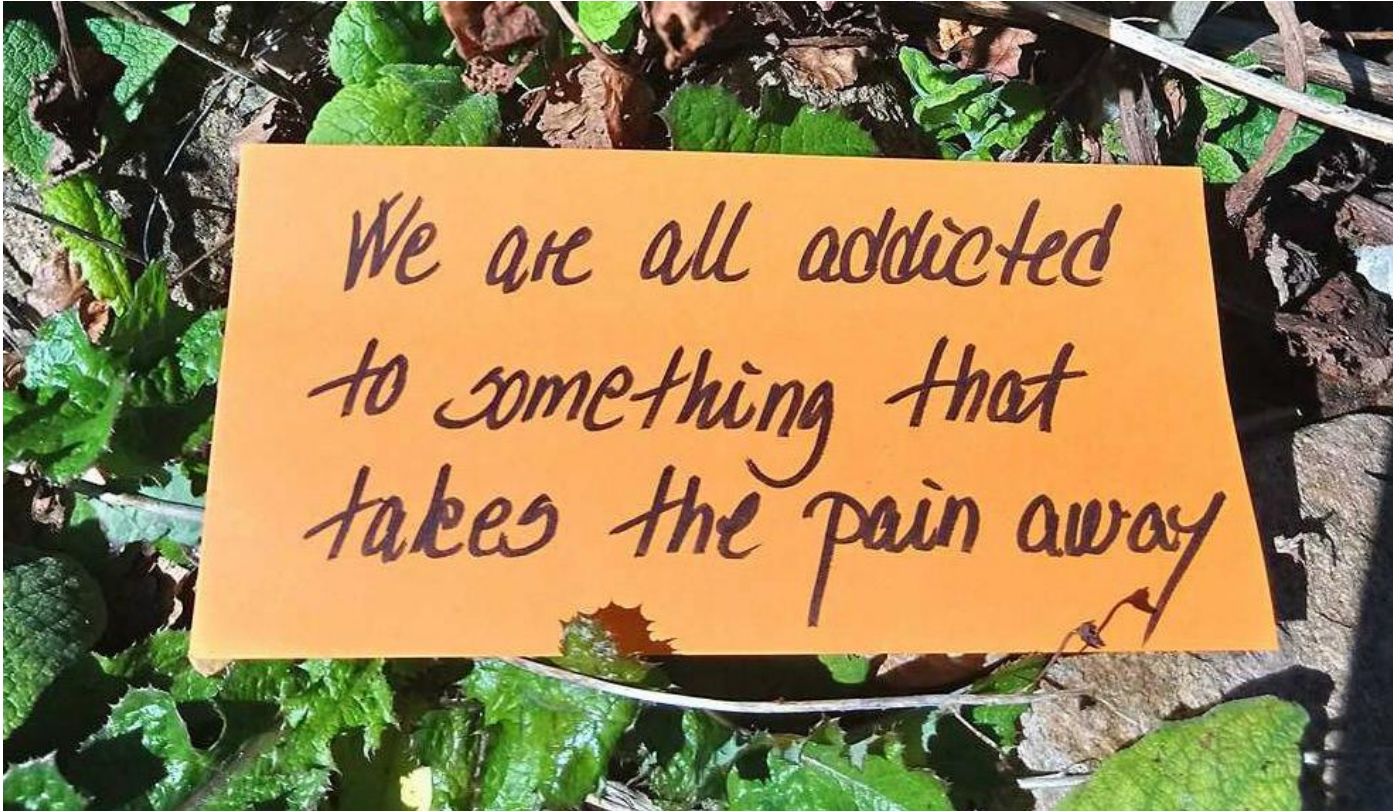
DRAMA EDUCATION MODEL

PROJECT NUMBER: 2016-1-PL01-KA201-026517



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





"Płacząca dziewczyna puka do drzwi, ale nie czeka, aż ktokolwiek jej odpowie, zanim wejdzie. W pokoju nastolatki na końcu korytarza siedzi na podłodze inna dziewczyna w jej wieku. Pokój pachnie dziwnie, słodko i ciepło. Dziewczyna na podłodze patrzy pustym wzrokiem, gdy drzwi się otwierają. Musiałam, mówi, a płacząca dziewczyna ociera twarz. To wszystko, co mówi. Musiałam..."

Sofie Sass Larsen 17 lat

Model edukacyjny oparty na dramie został napisany przez Teaterskolen Kastali'a; sierpień 2017 w ramach europejskiego projektu edukacyjnego CHOICE 2016 - 2018 (numer projektu: 2016-1-PL01-KA201-026517).

Autorami tego podręcznika są: Lisbeth Nielsen, Jan Værum i Anja Aabenhus. Materiał został opracowany we współpracy z partnerami projektu.

PARTNERZY PROJEKTU: Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu - Polska; Asociacion Cultural Euroaccion Murica - Hiszpania; TUCEP - Tiber Umbria Comett Education Programme, Instituto Compensivo Perugia 8 Dirigente Scolastica i Liceo Scientifico Statale - Włochy; IVIZ Inštituta za raziskovanje in usposabljanje v vzgoji in izobraževanju - Słowenia; EQUAL Ireland Education Research and Related Services Co. Ltd - Irlandia; Teaterskolen Kastali'a - Dania.

TŁUMACZENIE: Joanna Komorek, Monika Łuczak, Aneta Orska, Angelika Janicka

Strona projektu CHOICE: <http://www.the-choice-project.eu/#> . Tutaj znajdziesz link do platformy Moodle projektu z linkami do zdjęć i materiałów wideo z ćwiczeniami. Materiał został opracowany dla uczniów szkół średnich 13 - 18 lat

Zdjęcia w podręczniku pochodzą z Teaterskolen Kastali'a, autorstwa Christiana Værum i ze strony www.pexels.com

Teaterskolen Kastali'a
Stemannsgade 9C
8900 Randers C
Phone +45 2883 2342
info@teaterskolenkastalia.dk
www.teaterskolenkastalia.dk



Projekt CHOICE jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach programu ERASMUS +

Niniejsza publikacja odzwierciedla jedynie poglądy autora, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji zawartych w niniejszej publikacji.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



CHOICE - WSTĘP

DRAMA EDUCATION MODEL

W dzisiejszym świecie zjawisko uzależnienia młodych staje się coraz bardziej widoczne. Najczęstsze formy uzależnienia to narkotyki, hazard i technologia. Uzależnienie może wynikać z różnych czynników. Jednym z kluczowych czynników wpływających na zjawisko uzależnienia jest niezdolność do radzenia sobie z własnymi emocjami i ignorowanie własnej niezdolności do radzenia sobie z emocjami oraz brak świadomości własnych emocji.

Materiał ten koncentruje się na problemach związanych z uzależnieniem od narkotyków, technologii i hazardu. Dzięki temu modelowi edukacji opartej na dramacie chcemy rozwinąć samoświadomość i umiejętności emocjonalne uczniów szkół średnich jako bardzo ważny aspekt w zapobieganiu uzależnieniom.

Opracowany model wykorzystuje metodę Life Theatre (Teatru życia) opierając się na pedagogice teatralnej, która oddzieliła się od normalnej edukacji teatralnej, a która zazwyczaj koncentruje się na metodach teatralnych, teorii i praktyce umiejętności aktorskich. Teatr życia wywodzi się z dram opartych na doświadczeniach życiowych uczestników, co sprawia, że proces jest bardzo osobisty i intymny, z dużym potencjałem rozwoju osobistego i samoświadomości. Podstawowym celem tego modelu edukacji jest doprowadzenie do zmiany w rozumieniu otaczającego nas świata. Aby osiągnąć ten cel naucza się i uczy się kilku różnych umiejętności, do których zalicza się: umiejętności emocjonalne, rozwój języka, w tym języka niewerbalnego i niepisanego; umiejętności wyrażania siebie i słownictwa teatralnego; wykorzystanie działań zbiorowych w celu przezwyciężenia problemów we wspólnocie i rozwoju kompetencji społecznych. Model wspiera te formy komunikacji, aby ułatwić interakcję z ludźmi, pomagając uczestnikom w poznawaniu siebie, swoich rówieśników i środowiska.

Młodzi ludzie konieczne muszą zrozumieć główne sytuacje, które mogą prowadzić do uzależnień. Muszą także zrozumieć, w jaki sposób reklama może wpłynąć na ich życie i jak wspierać swoich przyjaciół. Za pomocą ćwiczeń teatralnych młodzi ludzie stają się zdolni do przyjmowania i odgrywania różnych ról na podstawie swoich doświadczeń.

Dzięki tym ćwiczeniom zdobędą fizyczne i emocjonalne doświadczenie, które, mam nadzieję, umożliwi młodym ludziom dokonywanie właściwych wyborów w ich życiu, unikając sytuacji, które mogą prowadzić do nadużyć.

Przedstawiony model edukacji teatralnej jest rezultatem intelektualnym projektu CHOICE, który powstał dzięki współpracy 8 organizacji z 6 różnych krajów: **Dania** - Teaterskolen Kastali'a, **Polska** - Wyższa Szkoła Biznesu i Nauki o Zdrowiu, **Hiszpania** - Euroaccion, **Słowenia** - IVIZ, **Irlandia** - EQUAL Ireland i **Włochy** - Tiber Umbria Comett Education Programme, Istituto Comprensivo Perugia 8 i Liceo Scientifico.

Partnerzy realizowali działania projektowe w okresie od października 2016 r. do października 2018 r. Projekt opiera się na edukacji nieformalnej i jest finansowany z europejskiego programu ERASMUS + - partnerstwo strategiczne na rzecz edukacji szkolnej.

Życzymy Ci szczęśliwej i owocnej pracy z zaproponowanym modelem edukacji opartym na dramacie - z mnóstwem zabawy, ruchu, refleksji i nauki.

Udanej zabawy !!!!



CELE NAUCZANIA

Do jakich celów dążymy, pracując z tym projektem?

Chcemy dać uczniom alternatywę, jeśli chodzi o relacje z innymi młodymi ludźmi.

Chcemy zmienić ich sposób postrzegania siebie i innych.

- # Świadomość i znajomość podstawowych emocji
- # Świadomość własnych umiejętności społecznych i wyzwań
- # Zdobywanie wglądu w emocje inne niż zwykle
- # Dlaczego emocje?
- # Okazywanie negatywnych uczuć
- # Zrozumienie własnych uczuć
- # Zrozumienie uczuć innych
- # Zrozumienie języka ciała
- # Reakcje i radzenie sobie z emocjami
- # Rozpoznawanie i wyrażanie zróżnicowanych uczuć
- # Empatia
- # Pewność siebie
- # Formowanie opinii i ich wyrażanie.

Praca z tym projektem daje uczniom możliwość pracy w obszarze kompetencji społecznych, dzięki praktycznemu podejściu i umiejętności wyrażania poprzez:

- # Język ciała i postawę.
- # Pewność siebie



- # Umiejętności mówienia – TAK
- # Umiejętności mówienia – NIE
- # Budowanie relacji w świecie rzeczywistym
- # Bycie świadomy konsekwencji swojej wypowiedzi
- # Bycie świadomy konsekwencji wyrażania emocji/opinii swoim ciałem

Wierzymy, że dzięki tym ćwiczeniom, które dają więcej pewności siebie i zrozumienia siebie oraz uczuć innych – młodzi ludzie będą:

- # Dokonywali właściwych wyborów
- # Świadomi pozytywnych i negatywnych scenariuszy
- # Świadomie korzystać z Internetu
- # Świadomi i zdolni do reagowania na negatywne dialogi wewnętrzne
- # Kontrolowali hazard
- # Potrafili powiedzieć NIE narkotykom
- # Nie będą uciekali od swoich problemów do wirtualnego świata

W jaki sposób zauważamy efekty nauki tych kompetencji

- # Młode dziewczęta i/ lub chłopcy czują się pewnie w swoim towarzystwie,
- # Są bardziej pewni siebie i mają wyższe poczucie własnej wartości,
- # Wiedzą, jak radzić sobie z emocjami i wyrażać różne emocje,
- # Podnoszą swoją samoświadomość,
- # Czują się bezpiecznie w grupie,
- # Pracują/Działają i pozytywnie oddziałują na siebie w codziennym życiu .



CO TO JEST TEATR ŻYCIA?

Teatr życia to forma eksploracji, w której pracujemy wykorzystując improwizację i techniki teatralne.

Ogólnym założeniem podczas pracy z Life Theatre jest:

- # Zwiększanie naszej pewności siebie i zachęcanie nas do sprostania wyzwaniom poprzez konstruktywną uwagę
- # Inspirowanie do myślenia i działania inaczej, gdy myślimy o przyszłości, której pragniemy.
- # Że nie możemy znaleźć rozwiązań, szukając błędów i niedoskonałości.

Te podstawowe założenia są wbudowane w metodę Teatru życia, w której celowo angażujemy doświadczenia ucznia w trakcie pracy z różnymi tematami.

Idea Teatru Życia opiera się na koncepcji teatru improwizowanego. Teatr improwizowany może jednak wydawać się powierzchowny i komiczny. Teatr życia idzie głębiej, pracując z interpretacją tematów / sytuacji podanych jako zadania i tematy oparte o uczucia własne i doświadczenia życiowe uczniów.

Teatr jest „sportem drużynowym” i bezpieczną przestrzenią, w jakiej można wyrażać i odkrywać emocje.

Zawsze jest możliwe - wszędzie - i dla każdego – aby pracować z Teatrem życia.

Aby dowiedzieć się więcej na temat Teatru życia, przejdź do sekcji Przewodnik nauczyciela, który znajduje się na końcu instrukcji.

JAK KORZYSTAĆ Z PRZEWODNIKA

W podręczniku tym znajduje się wiele ćwiczeń i mamy nadzieję, że Ty i twoi uczniowie będziecie zadowoleni wykorzystując zawartą w nim wiedzę.

Nauczyciel nie musi wykonywać wszystkich ćwiczeń od początku do końca podręcznika, ale powinien spróbować wybrać ćwiczenia z każdego rozdziału, a tym samym stworzyć własny program zajęć dla uczniów, w zależności od czasu, który może im poświęcić.

Szczególnie polecamy nauczycielowi udział w wielu ćwiczeniach. Naturalną rzeczą jest branie udziału w ćwiczeniach rozgrzewkowych, a także w ćwiczeniach budujących zaufanie i niektórych grach. Przechodząc do ćwiczeń tematycznych, rolę nauczyciela jest przede wszystkim udzielanie wskazówek, monitorowanie i ułatwianie dyskusji w grupach.

Mamy również nadzieję, że nauczyciel poświęci czas na obserwowanie uczniów wykonujących przedstawienia i różne gry i ćwiczenia, ponieważ ma on wówczas szansę, zaobserwowania i nauczenia się nowych zachowań i talentów uczniów niż widziane na co dzień w klasie.

Zalecamy, aby uczniowie nosili ubrania, które ułatwiają poruszanie się, bieganie, leżenie na podłodze oraz umożliwiają wykonywanie ćwiczeń z podnoszeniem.

W przypadku wszystkich przedstawionych w podręczniku ćwiczeń i gier wymagana jest sala gimnastyczna lub duża sala umożliwiająca swobodne poruszanie się. Zaleca się również, aby nie było żadnych zakłóceń, nie powinno się wchodzić i wychodzić w trakcie, nie powinno się korzystać z telefonów komórkowych, w sali powinni przebywać tylko uczestniczący uczniowie i nauczyciel, ponieważ osoby ćwiczące są zaangażowane w ćwiczenia. W trakcie zajęć wymagany jest maksymalny poziom koncentracji u/od wszystkich uczestników.

W niektórych ćwiczeniach nie są wymagane żadne dodatkowe przybory.

Podstawowe zasady pracy z dramą:

- # Bądź zawsze dobrym przyjacielem! (Bądź świadomy, że wszyscy mamy inne granice i umiejętności),
- # Uwzględniaj wszystkich w grupie. Każdy powinien brać aktywnie udział w ćwiczeniach,
- # Zawsze mów TAK i akceptuj propozycje osób, z którymi ćwiczysz,
- # Nie śmiejemy się z innych - ale razem!

Błędy nie istnieją! Niemożliwe jest zrobienie czegoś złego. - Pomyśl o przestrzeni teatralnej jako laboratorium - gdzie wspólnie dokonujemy odkryć. Żadne błędy nie są możliwe - Tylko doświadczenia! Przekonasz się, że niektóre rzeczy i sposób wyrażenia działają lepiej niż inne "

KATEGORIE ĆWICZEŃ

Ćwiczenia wprowadzające

Gry pobudzające, gry motywacyjne i przełamujące lody (bariery)

W poniższych ćwiczeniach grupa pracuje praktycznie cały czas razem. Wiele z poniższych ćwiczeń jest genialnych jeśli chodzi o budowanie grupy.

Ćwiczenia te mają na celu rozgrzewkę i chociaż grupa prawdopodobnie zna się nawzajem, wykonywanie ćwiczeń opartych na dramie jest inną formą bycia razem, więc bardzo ważne jest, aby poświęcić trochę czasu na wzajemne poznanie się w "sytuacji inscenizowanej". Jeśli grupa się nie zna, to jeszcze ważniejsze jest, aby poświęcić więcej czasu na te ćwiczenia.

Gry energetyzujące mają na celu pobudzenie grupy, zabawę i radość w grupie, chociaż tematy mogą być smutne i trudne do rozmowy.

Gry motywacyjne są dobre, ponieważ gdy nauczyciel wprowadza temat i ćwiczenia teatralne, bardzo ważne jest, aby uczniowie mówili TAK, językiem ciała i postawą oraz byli gotowi wykonywać ćwiczenia ruchowe.

Gry typu ice breaking są dobre, gdy grupa się nie zna lub gdy grupa nie jest przyzwyczajona do takich ćwiczeń. Wszystkie powyższe ćwiczenia służą temu aby stworzyć specjalną atmosferę, która jest niezbędna w trakcie pracy z dramą, dlatego należy kłaść duży nacisk na ich wykonywanie.

Nie są to ćwiczenia teatralne. Uwzględnione są w modelu edukacji, aby dać uczniom zrozumienie tematu i zmotywować ich do dalszej pracy. ~~na~~ Wszystkie te ćwiczenia mają na celu stworzenie specyficznej atmosfery, która jest potrzebna do pracy z dramą i musi być utrwalana.



Ćwiczenia budujące zaufanie:

Teraz, gdy grupa zna się już "teatralnie", gotowa jest do działania, wykorzystując wzajemne zaufanie, aby stworzyć "bezpieczną przestrzeń" dla wyrażania swojej twórczości i odczuć.

W poniższych ćwiczeniach grupa jest podzielona na różnej wielkości grupy. Czasami wszyscy pracują razem, a innym razem w mniejszych grupach lub w parach.

Ćwiczenia te są ważne, ponieważ uczniowie mogą zrozumieć, co to znaczy ufać sobie nawzajem. Jest to korzystne w późniejszym procesie, gdy uczniowie muszą omawiać i pracować nad tematami, które mogą poruszać bardziej wrażliwe zagadnienia.

Zaufanie fizyczne oznacza np.:

- # Czy czuję się bezpiecznie, gdy jestem blisko Ciebie?
- # Czy mogę na Ciebie liczyć?

- # Czy złapiecie mnie, jak obiecałście, kiedy będę upadał?
- # Czy czuję się komfortowo, kiedy mnie dotykasz?
- # Czy czuję się komfortowo, kiedy cię dotykam?
- # Czy jest jakaś różnica między twoimi a moimi strefami komfortu?
- # Czy możesz skoncentrować się i przestać żartować, kiedy próbuję być poważny?
- # Czy szanujesz mnie?
- # Czy mogę na ciebie liczyć jak na dobrego przyjaciela?

Wierzmy, że jeśli uczniowie są w stanie zaufać sobie „fizycznie”, wówczas zdobywają pewne predyspozycje aby zadbać o siebie nawzajem w sytuacji gdy osoba doświadcza trudności.

Budowanie relacji - ćwiczenia w parach:

Teraz, gdy grupa darzy się zaufaniem, nadszedł czas, aby pracować w parach".

W poniższych ćwiczeniach grupa jest podzielona na pary. Kiedy uczniowie pracują w parach, zadaniem nauczyciela jest ocenić, czy pracują dobrze czy źle, we wszystkich ćwiczeniach. Może to być dobre, ponieważ będą powoli budować wzajemne zaufanie, ale z drugiej strony, dobrze jest od czasu do czasu zmieniać partnerów, aby uczniowie uczyli się być blisko siebie i współpracować z różnymi osobowościami i ludźmi. Zwróć uwagę na poziom energii w różnych parach. Czy pomagają sobie nawzajem w rozwijaniu nowych umiejętności i kompetencji, czy traktują się poważnie, czy podważają swoje kompetencje.

Ćwiczenia grupowe i fizyczne:

Teraz, gdy grupa ufa sobie nawzajem i wie, jak tworzyć dobre relacje, nadszedł czas, aby ponownie wejść do większych grup i pracować ze swoim poczuciem wspólnoty i solidarności, a także aby zwiększyć ich świadomość ciała, aby mogli rozpocząć wyrażanie siebie w sposób teatralny.

W następnych ćwiczeniach grupa jest podzielona na mniejsze grupy.

Uczniowie muszą coraz częściej wykorzystywać swoją wyobraźnię i próbować odgrywać różne role w oparciu o własne doświadczenia życiowe. Muszą być w stanie współpracować i działać jako część grupy poprzez wzajemne wspieranie się.



Ćwiczenia tematyczne:

W poniższych ćwiczeniach uczniowie są podzieleni na mniejsze grupy. Improvizują i występują przed resztą grupy, która będzie widownią.

Po raz kolejny uczniowie będą wykorzystywać swoją wyobraźnię i odgrywać różne role.

W ten sposób wprowadzamy uczniów do Teatru życia, w związku z tym uczniowie będą korzystać z własnych doświadczeń i wiedzy aby poruszać zróżnicowane tematy/zagadnienia.

Po zakończonych przedstawieniach można przeprowadzić refleksję, poprzez dyskusję, co było dobre, i dzięki temu zrozumieć jak dobrą metodą jest forma teatralnej ekspresji.



Turbo teatr:

Kolejnym etapem jest samodzielna praca uczniów, w oparciu o wyobraźnię oraz wykorzystanie nowych umiejętności Teatru życia. -

W podręczniku tym jest tylko jedno takie ćwiczenie i mamy nadzieję, że wszyscy nauczyciele pracujący z tym podręcznikiem umożliwią uczniom uczestniczenie w Turbo teatrze.

Nazywamy to teatrem Turbo, ponieważ uczniowie muszą sobie uświadomić swoje własne problemy w bardzo krótkim czasie i muszą przestrzegać kilku specyficznych zasad.

Presja czasu zmusza uczniów do podejmowania szybkich decyzji i pracy z ich pierwszymi pomysłami, - więc nie mają zbyt ochoty krytykować i odrzucać pomysłów własnych lub innych.

Zdjęcia do Turbo teatru Znajdują się w załączniku (część nr 1)

Nagłówki znajdują się w załączniku (część nr 3)

Tworzenie miejsca dla zmian - studia przypadków:

Ćwiczenie to ma zachęcić uczniów do bezpośredniego odniesienia się do tematu uzależnienia. Praca twórcza powinna umożliwić uczniom połączenie się z ich własnymi doświadczeniami.

Uczniowie będą tworzyć własne spektakle w oparciu o prawdziwe studia przypadku, przedstawiając różne rozwiązania dylematów głównych bohaterów.

Dialog i refleksje PO przedstawieniu spektakli w grupie są głównym celem tego ćwiczenia - mamy nadzieję, że dadzą uczniom narzędzia i pomysły na radzenie sobie z problemami uzależnień.

Ewaluacja:

W poniższych ćwiczeniach grupa czasami pracuje samodzielnie, a czasami w większych grupach.

Uważamy, że ważne jest, aby ocenić proces, a nie tylko spytać uczniów - "Jak było?" Dzięki tym różnym ćwiczeniom ewaluacyjnym każdy ma szansę powiedzieć, co myśli i czy trudnym jest, bycie całkowicie szczerym w większym gronie. W podręczniku znajdują się także ćwiczenia oceniające, w których uczestnicy mogą zapisać swoje uczucia i przemyślenia na temat projektu i ćwiczeń.

Refleksje te mają zasadnicze znaczenie dla efektów uczenia się i właśnie na tym etapie muszą odnosić się do nowego sposobu uczenia się.

Debriefing - Refleksja i nauka:

Wszystkie ćwiczenia w tym modelu można z łatwością wdrożyć i wykorzystać bez ponownej analizy i refleksji. Może to być istotne, jeśli chcesz po prostu pobudzić klasę i pracować z kreatywnością i budowaniem grupy.

W celu osiągnięcia efektów edukacyjnych określonych w tym modelu, dotyczącym zapobiegania uzależnieniom, zalecamy, aby po każdym ćwiczeniu dokonywać refleksji. Dużo wiedzy, pamięci i emocji zakotwiczonych w naszych umysłach dzięki ćwiczeniom zostało przyswojonych przez nasze umysły i ciała, zapamiętane w naszych mózgach i ciałach, ale tylko wtedy, gdy zbudowana jest bezpieczna przestrzeń, w której można dzielić się swoimi myślami i doświadczeniami, co umożliwia stworzenie konstruktywnego środowiska wzajemnego uczenia się.

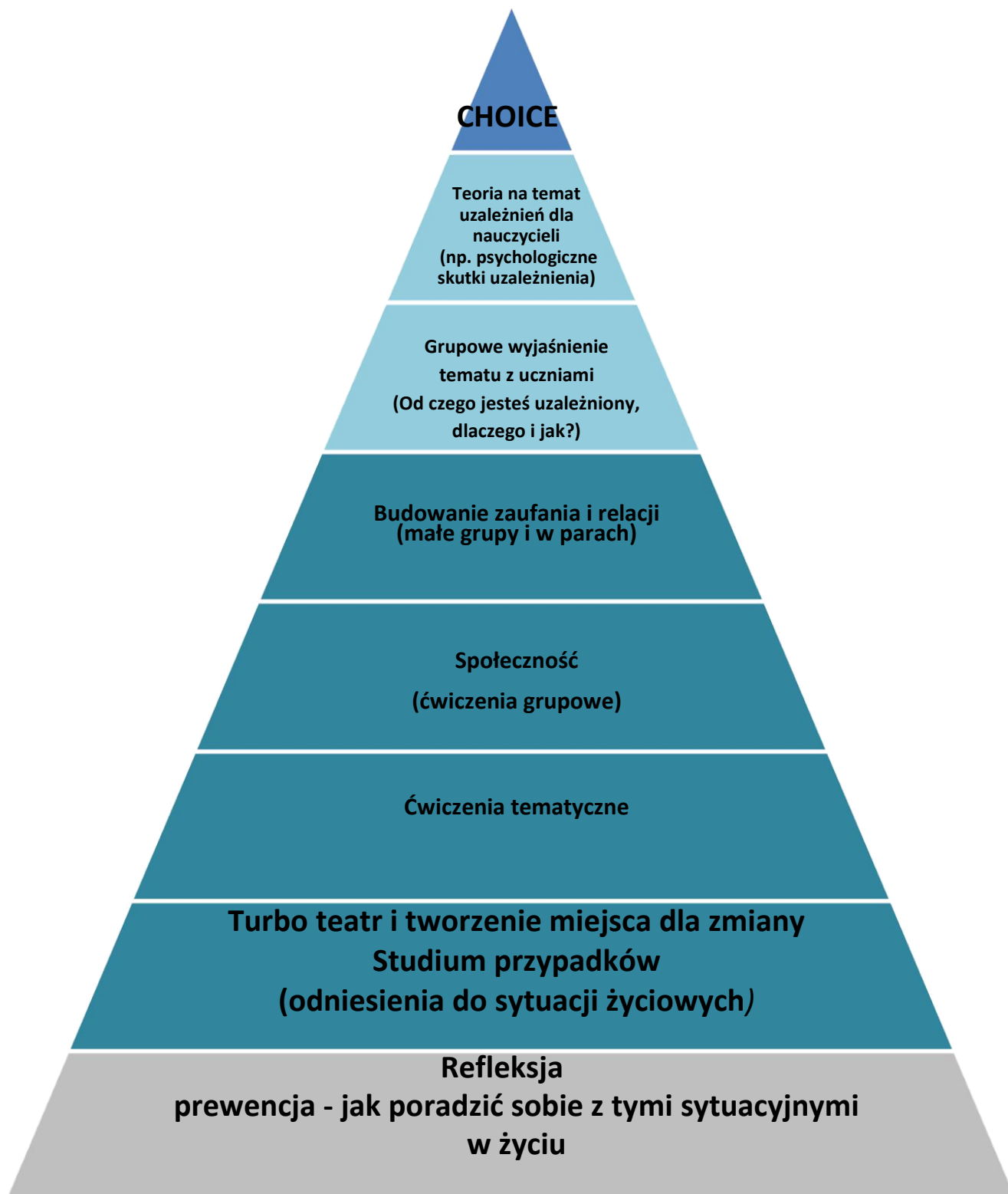
Analizę można przeprowadzić po upływie czasu, np. poprzez:

- # Refleksje indywidualną: np. ciche przemyślenia; nawiązywanie kontaktu dotykowego z ciałem; rysowanie lub pisanie
- # Rozmowę z inną osobą: np. Porozmawiaj z drugą osobą, znajdź osobę w pomieszczeniu, której możesz zaufać i podzielić się swoim doświadczeniem
- # Refleksja w mniejszej grupie (od 3 do 6 osób): Rozmowa na zmianę, nieformalna konwersacja, wykonanie plakatów, wykorzystanie zdjęcia, fotografii lub przedmiotów, dla wyjaśnienia swoich myśli/ odczuć
- # Refleksja grupowa: np.: Pozwól kilku osobom podzielić się uwagami, wyraż swoje uczucia, określ jednym słowem to co dało ci to ćwiczenie.

W niektórych miejscach w Modelu znajdują się sugestie do zadawania pytań z ćwiczeń, z których możesz skorzystać. Inne nie mają takiego opisu, ponieważ można użyć bardziej ogólnych pytań.

Sugestie do pytań kontrolnych:

- # Jak doświadczyłeś ćwiczenia?
- # Co Cię zaskoczyło?
- # Jakie emocje miałeś?
- # Co było dla ciebie trudne?
- # Co uważasz za łatwe?
- # Czego się nauczyłeś o sobie?
- # Co chciałbyś robić lepiej?
- # Co mógłbyś zrobić inaczej?
- # Propozycje pytań do refleksji: ćwiczenia grupowe
- # Czy uważnie słuchałeś cudzych pomysłów?
- # Kto rozmawiał przez cały czas - podczas gdy inni milczeli?
- # Co to znaczyło dla motywacji i zaangażowania grupy?
- # Kto przejął kierownictwo grupy?
- # Jakie inne role były? Jak doświadczyłeś współpracy w grupie?
- # Czego nauczyłeś się o swojej komunikacji i współpracy w pracy grupowej?
- # Czy byłeś zadowolony z własnego wkładu i zachowania?
- # Czy pomagaliście sobie nawzajem?
- # Jak możesz powiązać to z codziennym życiem?
- # Co chcielibyście zrobić inaczej? Dlaczego?



To jest model, który pokazuje, jak pracować z tym podręcznikiem. Każda warstwa w piramidzie zależy od innej warstwy, aby w pełni wykorzystać działanie dramy jako metody zwiększającej świadomość problemu uzależnień. Dolne pole refleksji jest największe i fundamentalne, ponieważ tylko poprzez dokładną fazę refleksji różne ćwiczenia będą miały większy sens.

Ćwiczenia

Ogólne kroki, których przestrzegaliśmy podczas planowania tych warsztatów są następujące:

- # Oczekiwania (nadzieje i obawy) - cel sesji.
- # Wprowadzenie do projektu CHOICE, dramy i tematu "uzależnienia".
- # Ćwiczenia budujące zaufanie - tworzenie bezpiecznej przestrzeni.
- # Przetamanie fizycznej bariery - Skupienie się na ruchu, fizycznej ekspresji i języku ciała.
- # Nauczenie się umiejętności improwizacji w grupie. Podkreślenie, że aktorzy akceptują wszystkie propozycje (na scenie, w improwizacji - musisz powiedzieć TAK, wszystkiemu co jest proponowane) - kontynuuj, aby budować na podstawie tego, co inni aktorzy oferują na scenie. Współpraca i negocjacje.
- # Teatr żywych obrazów (praca indywidualna, w parach, małych grupach, dużej grupie) - Wykorzystanie techniki żywych obrazów do ujęcia problemów, jako przygotowanie do przedstawienia sztuki.
- # Zgłębianie problemu uzależnień.
- # Podsumowanie i ocena – odniesienia do rzeczywistych sytuacji młodzieży.

ĆWICZENIA WPROWADZAJACE (Nie związane z teatrem)

Burza mózgów na temat „BÓLU” – badanie przyczyn uzależnienia

Czas: 20 – 30 minut

Materiały: Kartki do Flipcharta, karteczki samoprzylepne, kredki i mazaki

Opis:

Dyskusja i burza mózgów w celu zrozumienia tematu "Uzależnienia".

Skorzystaj z cytatu z pierwszej strony: "Wszyscy jesteśmy uzależnieni od czegoś, co może odebrać ból" - i pokaż zdjęcie uczniom.

Zadaj uczniom poniższe pytania.

Wyjaśnij uczniom później - że ta część edukacyjna warsztatu skupi się głównie na uzależnieniu od Internetu, gier hazardowych online i narkotyków.

Pytania:

- # **Co oznacza ten cytat?**
 - # **Od czego możemy się uzależnić w naszym życiu?** (Narkotyki, gry hazardowe online, internet i media społecznościowe, czekolada, sport, trening, kawa, papierosy, pieniądze, zakupy, podróżowanie, seks, uznanie i nagrody itp.)
 - # **Co to jest "Uzależnienie"? Kiedy jesteśmy uzależnieni od czegoś?**
(Definicja z <https://www.psychologytoday.com/basics/addiction>:
"Uzależnienie jest stanem, który pojawia się, gdy osoba spożywa substancję (np. alkohol, kokainę, nikotynę) lub angażuje się w działalność (np. hazard, seks, zakupy), która może być przyjemna, ale której kontynuacja staje się kompulsywna i koliduje ze zwykłymi obowiązkami, takimi jak praca, związki lub zdrowie. Ludzie z rozwiniętym natogiem, mogą nie zdawać sobie sprawy z tego, że ich zachowanie wymyka się spod kontroli i powoduje problemy dla nich samych i innych")
 - # **Czy znasz kogoś, kto jest uzależniony od czegoś?** (uczniowie rozmawiają o tym w parach – podaj kilka przykładów na sesji plenarnej)
 - # **Zastanów się, czy sam masz jakieś uzależnienia?** (Wewnętrzna refleksja, ponieważ uczniowie mogą czuć się bezbronni - nie trzeba się dzielić na forum - ale jeśli ktoś chce może dać przykład)
 - # **Jakie bóle mogą wystąpić w naszym życiu, które mogą doprowadzić nas do uzależnienia?**
Zrób burzę mózgów z grupą na karteczkach samoprzylepnych lub zwróć uwagę na różne możliwości na flipcharcie.
- Przykład: użyj karteczek samoprzylepnych – pozwól każdej osobie na indywidualną burzę mózgów – następnie przyklej karteczki na ścianę – tak aby podzielić je na grupy

Przykłady:

Narkotyki: niepokój społeczny, gniew, smutek;

Hazard online: pieniądze, samotność;

Sporty ekstremalne lub trening fizyczny: strach przed wyróżnieniem się, utrata kontroli

Pogłębienie / refleksja:

Uzależnienie dotyczy "**ROZŁĄCZENIA**" - uczucia rozłączenia/przerwania - zobacz te filmy dla inspiracji

<https://www.facebook.com/upliftconnect/vid-eos/1090292541107726/>

Ted talk:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=PY9DclMGxMs

Karty dialogu

Cel: wprowadzenie dylematów uzależnienia od Internetu, gier hazardowych online lub narkotyków

Wielkość grup: 10-44

Czas trwania: 20-25 minut.

Materiały: karty dialogowe z ćwiczeń (znajdują się w materiałach; muszą być wydrukowane i wycięte)

Opis:

Niech każdy uczeń wylosują jedną kartę dialogową / jedno pytanie. Uczniowie chodzą w przestrzeni, spotykają się w parach. Zadają drugiej osobie pytanie, które mają na swojej karcie. Kiedy oboje odpowiedzą na swoje pytania - zamieniają się kartami / pytaniami i zaczynają znowu spacerować, dopóki nie znajdą nowej osoby, która zada im nowe pytanie.

Zatrzymaj ćwiczenie po 7 lub 8 zmianach - lub po prostu kiedy poczujesz, że grupa traci energię.

Omówienie:

- # Jak to było rozmawiać z wieloma różnymi osobami?
- # Co Ci się podobało w ćwiczeniu?
- # Co Cię zaskoczyło?
- # Czego nauczyłeś się o różnych sposobach radzenia sobie z emocjami?
- # Czego nauczyłeś się na temat naszych nawyków i zwyczajów online?
- # Co może być powodem, dla którego ludzie częściej uciekają do internetowych mediów zamiast być z przyjaciółmi i rodziną?

Gry podnoszące energię, gry motywacyjne oraz przełamujące bariery

Zastyganie

Cel: zasady współpracy w wspólnej przestrzeni (sali) i podczas tej sesji

Wielkość grup: 10-30

Czas trwania: 5 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Wszyscy spacerują po pokoju w neutralny sposób. Muszą patrzeć na siebie, jakby byli w bańce, gdzie nie widzą innych, a inni nie widzą ich. Tak więc, nie róbcie czegoś, aby zaimponować kolegom z klasy, ale postępujcie zgodnie z instrukcjami nauczyciela, abyście mogli jak najlepiej skorzystać z ćwiczeń. Kiedy spacerują, muszą przestrzegać prostych zasad:

- # Słuchaj i ucz się. Wykonaj polecenie i dowiedz się więcej.
- # Nie wpadaj na innych.
- # Nie rób prywatnych rzeczy, takich jak prostowanie koszuli i włosów, drapanie się i tak dalej.

- # To nie są zawody, w których musisz robić to, co według ciebie chcą nauczyciele, ale rób tak, jak ci kazano i rób to tak dobrze, jak możesz.
- # Nigdy nie dostaniesz drugiej szansy na zrobienie pierwszej improwizacji.
- # I na koniec, bardzo ważne jest, abyś - swoim głosem, językiem ciała i swoją postawą mówił TAK - i o to właśnie chodzi w następnym ćwiczeniu.

Nauczyciel mówi "Zastygnij", a wszyscy stoją w miejscu i czekają w tej neutralnej pozycji, dopóki nauczyciel nie powie coś jeszcze. Nauczyciel mówi "Chodzimy", a uczniowie znowu chodzą. Nauczyciel mówi teraz "Zastygnij" i "Chodzimy" naprzemiennie.

Omówienie: Wiele ćwiczeń zaczyna się od "Chodzenia w przestrzeni" - zobacz to ćwiczenie później. O wiele łatwiej jest uczyć uczniów, kiedy wiedzą, czego oczekuje od nich nauczyciel.

Gra - TAK

Cel: rozgrzewka i powiedz "tak" wszystkiemu.

Wielkość grup: 10-30

Czas trwania: 5 minut

Materiały: brak.

Opis:

Wszyscy chodzą po przestrzeni, jedna osoba mówi "Skacz" i teraz wszyscy krzyczą "Taaak" i zaczynają skakać, aż ktoś krzyczy coś innego, np. "Biegnij" i teraz wszyscy krzyczą "Taak" i zaczynają biec, aż ktoś krzyknie coś innego i tak dalej.

Gra pamięciowa

Cel: budowanie grupy, współpraca

Wielkość grup: 10-30

Czas trwania: 15 minut

Materiały: gra pamięciowa

Opis:

Nauczyciel wręcza każdemu uczniowi kartę z gry pamięciowej. Teraz uczniowie spotykają się po dwie osoby i szukają pary w grze ... albo przez mimikę albo robiąc dźwięk tego, co jest na obrazku.

Wskazówki i warianty:

Po tym jak uczniowie oglądają swoje karty, odnajdują się z zamkniętymi oczami.

Nad, pod i dookoła

Cel: budowanie grupy, współpraca.

Wielkość grup: 10-30.

Czas trwania: 10 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Uczniowie chodzą po sali. Każdy uczeń wybiera osobę, którą chce przekroczyć (przejsć nad nią). Następnie wybiera inną osobę, pod którą chciałby przejść i trzecią osobę, którą chciałby obiec. Na sygnał nauczyciela wykonuje swoje czynności trzy razy, więc on / ona podchodzi do wybranych osób i przechodzi nad, pod, wokół nich itp.

Wskazówki i warianty:

Postaw przed uczniami tylko jedno wyzwanie, np. raz przejść pod inną osobą, a następnie przejść nad i przejść dookoła dwóch różnych osób itp.

Fizyczne rozgrzewki

Cel: kontakt ze sobą, praca nad ciałem i rozgrzewka

Wielkość grup: 10-30 i w parach

Czas trwania: 10 minut

Materiały: brak

Opis:

Zacznij prawymi palcami, ręką, ramieniem, a następnie lewymi palcami, ręką, ramieniem - obydwoma ramionami w tym samym czasie, następnie ramiona oddzielnie, a następnie otwórz klatkę piersiową, ściągając łopatki do tyłu, wciągając brzuch, wykonuj okręgi ręką, biodrami, wykonuj kółka lewą stopą, lewym kolanem twórz kółka, następnie całą nogą,

potem wszystko to samo z prawą nogą. Ruch głowy, spójrz na prawe ramię i lewe ramię. Klaskaj w ręce i na klatce piersiowej, nogach, brzuchu i pupie, potrząśnij ciałem. Połóż dłonie w powietrzu, a następnie pochyl się stopniowo, pozwól głowie opaść, i podnieś się bardzo powoli.

Wskazówki i warianty:

Na zakończenie pracujcie razem w parach. Jedna osoba zgina się, a partner masuje ją, jej plecy, nogi, głowę - partner pomaga jej wstać, stojąc za nią, podnosząc ją i zamieniacie się rolami w parze.

Ludzie, domy, huragan

Cel: budowanie grupy

Wielkość grupy: 10-30.

Czas trwania: 15 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Stań w kręgu z jedną osobą na środku (A). Stańcie razem w kole w trójkach (B, C i D). B i D rękami robią dach domu, a C jest człowiekiem. Jeśli A krzyczy "Domy", wszystkie Domy (B i D) zmieniają miejsca, a teraz A musi postarać się o wolne miejsce w kole. Jeśli A osiągnie sukces, jest teraz członkiem nowego Domu, a osoba, która wcześniej była Domem, jest teraz nową osobą w centrum. Jeśli A nie odniesie sukcesu, kolejny raz podaje polecenie. Jeśli A krzyczy "ludzie" wszyscy ludzie (C) zamieniają się miejscami i A muszą starać się trafić do domu. Wreszcie, A może również krzyczeć "Huragan" i zarówno ludzie, jak i domy muszą się zamienić miejscami.

Wskazówki i warianty:

Zamiast ludzi, domów i huraganów mogą być również: ubrania, centra handlowe i czarna piątka.

Napisz swoje imię swoim ciałem

Cel: rozgrzewka, praca z ciałem i praca z balansem.

Wielkość grupy: 10-30.

Czas trwania: 10 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Napisz swoje imię w powietrzu przed sobą łokciem, kolanem, klatką piersiową, pupą i tak dalej.

Ludzki węzeł

Cel: budowanie grupy, współpraca, praca z ciałem, intymność i dbanie o innych.

Wielkość grup: 10-30.

Czas trwania: 10 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Istnieje wiele sposobów, aby grupa stała się ludzkim węzłem. Mogą spacerować w przestrzeni, ściskając sobie ręce. Na hasło „stop” osoby chwytają ręce innych osób, dopóki wszyscy nie trzymają się za ręce. Albo grupa jest w kręgu i prosimy, aby każdy wyciągnął ręce przed siebie i złapał dwie inne ręce. Grupa musi się teraz „rozwiązać” nie puszczając rąk.

Wskazówki i warianty:

Ćwiczenie można wykonać rozmawiając lub w całkowitym milczeniu.

Oczekiwania

Cel: praca nad ciałem i wyrażanie swoich uczuć za pomocą języka ciała

Wielkość grup: 10-30

Czas trwania: 20 minut

Materiały: brak.

Opis:

Podział na trzy grupy i stworzenie rzeźb.

Grupa 1: Jakie są twoje obawy / czego byś NIE chciał, aby się działo na tym warsztacie?

Grupa 2: Co „przynosisz” ze sobą na warsztat?

Grupa 3: Czego oczekujesz od warsztatów, co mógłbyś zabrać do domu?

Kroki: Grupy ustawiają się w pozycji, podczas gdy inni mają zamknięte oczy. Kiedy otwierają oczy, obserwują i mówią, co widzą, co grupa fizycznie robi / pokazuje.

Krąg energii

Cel: budowanie grupy.

Wielkość grup: 10-30.

Czas trwania: 10 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Zacznij od nauczyciela, który przekazuje dalej energiczny ruch i dźwięk. Uczniowie kopiują ruch i dźwięk tak dobrze, jak to możliwe i starają się niczego nie zmieniać. Każda osoba ma szansę wykonać energetyczny ruch i dźwięk.

Wskazówki i warianty:

Musisz utrzymywać je w szybkim ruchu, aby utrzymać energię na wysokim poziomie.

Chodzenie w przestrzeni

Cel: współpraca i reagowanie na impuls.

Wielkość grup: 10-30.

Czas trwania: 20 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Poinstruj grupę, aby chodziła w przestrzeni. Nie mogą chodzić w kółko, ale chodzą tak, jak gdyby ich celem było pójście na spotkanie.

Muszą chodzić jak osoby neutralne i nie wykonywać osobistych gestów (nie drapać ucha, nie prostować swojej koszuli itp.). Kiedy chodzą, powiedz im, że osiągają prędkość 5 z 10. Teraz poinstruj grupę, aby postępować zgodnie z liczbą, którą im przekazałeś, przy czym 10 jest najszybsze, a 1 najwolniejsze. Nie wolno biegać!

Wskazówki i warianty:

Chodzenie w przestrzeni 1. Skok 2. Dotknij podłogi 3. Zmień kierunek - powiedz "Dzień dobry" za każdym razem, gdy kogoś mijasz, uściśnij rękę mijanej osoby - ALE trzymaj uściśniętą rękę - możesz puścić ją tylko wtedy, gdy mówisz "cześć" nowej osobie i podajesz jej swoją drugą rękę. Przejdź się po przestrzeni i nawiązuj kontakt wzrokowy z innymi osobami. Chodź w przestrzeni i uściskaj dłonie ludziom, z którymi się spotykasz i witaj ich!

Podsumowanie: Jest to jedna z kluczowych gier w tym warsztacie dramy, ponieważ wiele innych gier jest powiązanych z *Chodzeniem w przestrzeni*. Tutaj więc znajduje się pełna instrukcja.

Literowanie alfabetu

Cel: współpraca, praca z ciałem.

Wielkość grupy: 6-8.

Czas trwania: 15 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Przeliterujcie pierwsze litery w swoich imionach swoimi ciałami. - To wyścig między grupami. Lub użycie swojego ciała, aby przedstawić alfabet od A do Z.

Wskazówki i warianty:

Grupy mogą to robić bez mówienia, a nauczyciel może znaleźć różne słowa, które uczniowie powinni przeliterować.

Zgadnij sławną osobę

Cel: Używanie wyobraźni, języka ciała

Wielkość grup: 4-10.

Czas trwania: 15 minut

Materiały: zdjęcia znanych osób.

Opis:

Uczniowie stoją w szeregu, odwracając się plecami do nauczyciela. Pierwszy uczeń odwraca się, a nauczyciel pokazuje zdjęcie sławnej osoby pierwszemu w kolejce. Pierwszy uczeń klepie drugiego ucznia w ramię i drugi uczeń odwraca się do pierwszego. Pierwszy uczeń przedstawia rzeźbę sławnej osoby. Drugi uczeń w klepie w ramię trzeciego i pokazuje rzeźbę i tak dalej. Kiedy rzeźba jest pokazywana ostatniemu uczniowi, odgaduje on, jaka jest to sławna osoba i idzie na początek rzędu i będzie nowym numerem jeden, który przedstawia nową postać.

Wskazówki i warianty:

W przypadku większych grup ćwiczenie można wykonać jako przekaźnik.

Ćwiczenia rozwijające zaufanie

Chcę iść w górę

Cel: zaufanie, troszczenie się o siebie.

Wielkość grup: 10-30.

Materiały: brak.

Czas trwania: 15 minut.

Opis:

Podaj instrukcje, zanim grupa zacznie się poruszać. Poinstruj grupę, aby chodziła po tej przestrzeni i aby każdy nieustannie obserwował innych. Następnie ktoś podchodzi do centrum grupy i krzyczy; "Chcę iść w górę" lub "Chcę iść w dół". Grupa szybko podchodzi do osoby i albo podnosi ją / albo łapie i idzie kilka kroków, a następnie delikatnie stawia ją na ziemię lub powoli kładzie osobę delikatnie na podłodze.

Wskazówki i warianty: Bardzo ważne jest, aby osoba czuła się bezpiecznie w tej grze!

Ostatnia kobra

Cel: zaufanie, budowanie grupy.

Wielkość grup: 10-30.

Czas trwania: 15 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Zróbcie koło stojąc ramię przy ramieniu - wszyscy skręcają w prawo - zamknijcie oczy - dotknijcie i poczujcie osobę stojącą przed tobą, aby móc łatwo rozpoznać tę osobę ponownie. Czy to osoba z długimi włosami, z kucykiem, okularami, małymi uszami lub pryszczami na szyi?

Kiedy skończysz, opuść koło z zamkniętymi oczami (prowadzący może rozstawić osoby po całej sali) - teraz spróbuj ponownie znaleźć partnera i wróć do kręgu.

Omówienie: Jak było? Może poza kontrolą? Czy w twoim życiu jest taki czas - poza kontrolą? (Ruch na drogach, praca grupy, lekarze / szpital).

Siorbanie

Cel: intymność, równowaga i dbanie o innych

Wielkość grupy: 4-10.

Czas trwania: 10 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Uczniowie stoją w kręgu, aby mogli się do siebie nawzajem zbliżyć. Wyobraź sobie, że wszyscy jesteście ubrani w ubrania z rzepami. Jedna osoba zaczyna od dotknięcia ręką drugiej osoby, np. położenie dłoni na ramieniu i jego ręka musi pozostać tam przez całe ćwiczenie. Osoba, która jest dotykana, musi teraz położyć swoją rękę, kolano, stopę, głowę lub jakkolwiek inną część ciała na innej osobie i tak dalej. Za każdym razem, gdy dotykasz innej osoby, wydajesz dźwięk siorbania. W pewnym momencie równowaga grupy jest tak niestabilna, że jedna osoba musi się poddać i upaść.

Omówienie: Tutaj uczniowie mają szansę naprawdę zbliżyć się do siebie, nie zauważając tego.

Kłoda drzewa

Cel: zaufanie, troszczenie się o siebie.

Wielkość grupy: 4-10

Czas trwania: 30 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Jedna osoba stoi pośrodku zamkniętego kręgu z zamkniętymi oczami i pozwala sobie samemu spadać sztywno jak kłoda drzewa. Pozostali w kręgu ostrożnie ją chwytają i pchają, aby osoba w środku pozostała w ruchu - delikatnie pomagają w całym kręgu.

Początkowo dobrze jest stać w małym kręgu, aby "kłoda drzewa" została złapana zanim poczuje jak spada i zdenerwuje się. Z czasem, gdy poczujesz się bezpieczniej, możesz sprawić, że krąg będzie większy i będzie umożliwiał dłuższe spadanie.

Wskazówki i warianty:

Dobrze będzie, jeśli osoba w centrum zacznie od pytania każdego: "Czy mogę ci zaufać?"

Omówienie: Zapytaj uczniów, czy istnieją jakiegokolwiek różnice w zaufaniu sobie nawzajem w tym konkretnym ćwiczeniu i zaufaniu sobie nawzajem w Internecie, na tyle, aby nie znęcać się nad innymi i nie poddawać się presji grupy zachęcającej do narkotyków.

Ćwiczenia – relacje w parach

Lustro

Cel: praca ciałem i reagowanie na impulsy.

Wielkość grup: pary.

Czas trwania: 15 minut.

Materiały: brak.

Opis: Jedna osoba wykonuje ruchy, druga odzwierciedla jej ruchy. Poruszaj się w taki sposób, aby partner mógł za tobą podążyć. Odbijacie się wzajemnie w tym samym czasie i przy tej samej prędkości. Zapamiętajcie łatwe ruchy. Patrzcie sobie w oczy podczas całego ćwiczenia. Początkowo to osoba A kontroluje. Później, zmiana na osobę B, a przy niektórych ćwiczeniach można delikatnie zmieniać się pomiędzy, kto daje impuls, więc wydaje się, że nikt nie kontroluje ruchów.

Wskazówki i warianty:

Obaj uczniowie kontrolują się powoli w tym samym czasie. Działają podobnie. Powiększ lustro, teraz możesz poruszać się po całej sali. Podłoga zmienia się w lustro. Tańcz przed lustrem i włącz powolną muzykę. Patrzenie na to ćwiczenie może być magicznie.

Omówienie: Celem tego lustrzanego ćwiczenia nie jest zachowywanie się w sposób głupi czy zaskoczenie; chodzi o to, aby jak najwierniej podążyć za drugą osobą. Wreszcie, współpraca musi być tak intymna, że trudno jest określić i kontrolować, kto jest lustrzanym odbiciem. Częste zmiany.

Przeciwstawne tango

Cel: praca ciałem, intymność.

Wielkość grup: pary.

Czas trwania: 10 minut.

Materiały: muzyka tango.

Opis: Każda para decyduje, kto jest numerem jeden, a kto numer dwa. Zatańczcie tango w parach. Nauczyciel mówi dwa przeciwne uczucia, np. miłość i nienawiść. Pary kontynuują swoje tango, numer jeden musi tańczyć z miłością, a numer dwa z nienawiścią. Niech uczniowie tańczą przez około pół minuty, a następnie dostaną instrukcje dotyczące nowego uczucia lub stanu, np. zazdrość i przebaczenie, samotność i przyjaźń lub uzależniony i niezależny i tak dalej.

Wskazówki i warianty: Nauczyciel może również podać różne postacie, takie jak starsza pani i dziecko, troll i rycerz, złodziej i policjant itd.

Skok w przestrzeń

Cel: praca ciała, równowaga, intymność.

Wielkość grupy: pary.

Czas trwania: 20 minut

Materiały: miękka muzyka.

Opis:

Jedna osoba (A) wchodzi na środek i tworzy figurę lub posąg. Inna osoba (B) dołącza i dodaje swoją figurę lub posąg wypełniając wolną przestrzeń, np. jeśli między ramionami osoby A znajduje się przestrzeń na ciało osoby B lub jeśli B może umieścić swoje nogi pod nogami A, a lewe ramię B ponad głowę A. Osoba A liczy do pięciu w myślach, a następnie powoli opuszcza figurę. B pozostaje w swojej pozycji, a teraz A musi dodać siebie do rzeźby, wypełniając przestrzeń, które B zostawił. Ćwiczenie kontynuuje się w ten sposób.

Wskazówki i warianty:

Wykonaj ćwiczenie przy muzyce. Jeśli to ćwiczenie sprawdzi się dobrze, nauczyciel może spróbować powiększyć grupy.

To może być dobre i nawet piękne ćwiczenie do powtórzenia, jeśli nauczyciel podzieli grupę na dwie grupy, a jedna grupa to publiczność.

Omówienie: Tutaj uczniowie mają szansę naprawdę zbliżyć się do siebie, nie zauważając tego, a w konsekwencji przełamując bariery.

Kolumbijska hipnoza

Cel: zaufanie i połączenie z partnerem.

Wielkość grup: pary.

Czas trwania: 20 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Jedna osoba trzyma rękę przed drugą osobą z pary w odległości około 15 cm od twarzy partnera. Partner podąża za ręką.

Wskazówki i warianty:

Jeden ochotnik porusza się po sali - reszta grupy znajduje skupienie na części ciała ochotnika i podąża za nim. Cała grupa podąża za swoimi ruchami po sali. Zmiana partnerów.

Omówienie:

Co zrobisz? (Władza, zaufanie, balet, przywódca, relacja, panowanie, dominacja).

Czy możesz przełamać/wejść w niewrażliwość?

Jak to było prowadzić? - Podobało ci się to? Nie podobało ci się to? Czy lepiej było prowadzić czy być prowadzonym?

Zabawa, odczuwana moc, czy chodziło o opiekę nad innymi czy o kontrolę?

Czy czułeś się mniej lub bardziej bezpieczny ze swoim nowym partnerem?

Zgadnij ciężkie lub lekkie

Cel: język ciała, reagowanie na impuls, empatia

Wielkość grup: pary.

Czas trwania: 10 minut.

Materiały: brak

Opis:

Dwa rzędy uczniów stoją naprzeciw siebie i każdy uczeń jest partnerem stojącego na wprost niego drugiego ucznia. Jedna osoba zamyka oczy, a druga określa, czy ma w sobie ciężką czy lekką energię. Nie powinna ta energia być okazywana partnerowi, ale musi być odczuwana jako energia. Policz do trzech i otwórz oczy i natychmiast powiedz, czy twój partner ma ciężką czy lekką energię.

Spacer z partnerem w przestrzeni ciszy

Cel: Zaufanie, empatia i połączenie się z partnerem

Wielkość grup: pary.

Czas trwania: 10 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Spacer w przestrzeni w ciszy z partnerem. Skontaktuj się z samym sobą, odpuść uczucia, zmieniaj kierunek - zacznij chodzić w parach - rozdzielcie się - idź sam, chodź po przestrzeni - sparuj z innym partnerem - trzymajcie się razem - idźcie w milczeniu ramię w ramię, zacznijcie się naśladować - stosujcie różne prędkości - różne ruchy - różne poziomy.

Wskazówki i warianty:

Kontynuuj, ale teraz róbcie wszystko połączeni plecami. Znowu chodźcie po przestrzeni - teraz naprawdę poczuj połączenie z tą drugą osobą - on, ona jest teraz jak druga połowa ciebie.

Spacer z partnerem w przestrzeni, z zamkniętymi oczami

Cel: zaufanie, empatia i połączenie ze swoim partnerem.

Wielkość grup: pary.

Czas trwania: 5 minut.

Opis:

Chodźcie ponownie z partnerem w parach - tym razem jeden za drugim. Pierwsza osoba z przodu z zamkniętymi oczami. Partner za nią trzyma swoje dłonie na plecach partnera, aby osoba się poruszyła do przodu, teraz połóż dłoń na ramieniu, aby osoba skręciła w prawo lub lewo, zabierz ręce, aby osoba się zatrzymała.

Wskazówki i warianty:

Jeśli pokój jest wystarczająco duży, obie osoby mogą zamknąć oczy. Jeśli ktokolwiek będzie zbyt blisko ściany, nauczyciel musi powiedzieć lub krzyknąć **stop** i wszyscy się zatrzymują.

Dwa ciała, ale tylko jeden głos

Cel: połączenie, empatia

Rozmiar grupy: pary.

Czas trwania: 15 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Weźcie się pod ramię, teraz stałście się jedną osobą. Wypowiadajcie kolejno słowa, które doprowadzą do działania

Na przykład.:

A: Ja ...

B: Idę ...

A: Do ...

B: Drzwi ...

A: I ...

B: Dotykam ...

A: Ich ...

I podchodzą do drzwi i dotykają ich. Potem nowa akcja i tak dalej.

Wskazówki i warianty:

Musicie teraz mówić jednym głosem i wykonać to samo zadanie. Nie można już mówić po jednym słowie, ale wypowiedacie każde słowo razem (w chórze).

Wreszcie jedna para spotyka się z inną parą i czworo uczniów staje się teraz jedną osobą, która robi to samo.

Ćwiczenia grupowe

Język ciała

Cel: wyobraźnia, reagowanie na impuls.

Wielkość grup: 10-30

Czas trwania: 10 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Uczniowie chodzą po przestrzeni. Nauczyciel każe grupie pokazać uczucie, emocję lub postać. Uczniowie zaczynają chodzić w sposób pokazujący emocje np. szczęście, niepewność lub w sposób charakterystyczny dla określonej postaci np. jak księżniczka. Po pewnym czasie uczniowie przechodzą do neutralnego spaceru i przestrzegają zasad *Chodzenia w przestrzeni*. Nauczyciel podaje nowe instrukcje i tak dalej.

Wskazówki i warianty:

Nauczyciel mówi np. chodźcie jak Królik Bugs lub samotny nastolatek, spróbuj też wymieszać podawane kategorie z prędkością od 1 do 10.

Chodzenie po powierzchni, po ruchomym piasku

Cel: uwaga, praca z ciałem, rozgrzewka.

Wielkość grup: 10-30

Czas trwania: 5 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Spaceruj w przestrzeni w różnych prędkościach 1 - 10. Nauczyciel udziela instrukcji na temat różnych powierzchni, po których poruszają się uczniowie, np.: ruchomy piasek, ciepła woda, szkło, Księżyc; lub konkretnych sytuacji/postaci np.: dziecko płaczące w wózku, 85-letnia staruszka, pięcioletni chłopiec, zestresowana mama z dwójką walczących dzieci itd.

Omówienie: czy było to trudne, aby odpuścić i wejść w takie sytuacje

Rzeźby i figury z ciała

Cel: praca z ciałem.

Wielkość grup: 4-8 i później w całej grupie.

Czas trwania: 10 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Stwórzcie w grupie rzeźby ze swoich ciał np.: zegar, stół, dzinsy, jabłoń, mysz, talerz spaghetti, miska owoców, twarz. Możesz poprosić grupę, aby nie rozmawiała podczas wykonywania tego ćwiczenia. Zrób to samo z całą grupą: Wieża Eiffla, statek piracki, autobus (musi być w stanie poruszać się jako całość), klasa 5-letnich dzieci, klasa 15-latków z nauczycielem.

Omówienie: Czy trudno było budować na podstawie tego, co zrobili inni, czy było łatwiej kiedy inni budowali na podstawie twojego ułożenia/pozycji?

Jesteś w pewnej pozycji, przyjmujesz ofertę, nie myślisz za dużo, nigdy nie blokujesz ciała, nie ma dobrych i złych odpowiedzi, dodajesz coś do przedstawionego obrazu - czyniąc go bogatszym. Zawsze mów tak!

Masaż z partnerem

Cel: rozgrzewka, praca z ciałem, dbanie o siebie nawzajem

Wielkość grup: para.

Czas trwania: 5 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Masujcie się wzajemnie na stojąco. Poklepuj partnera po plecach, ramionach, nogach itp. bardzo lekko dotykając palcami jego twarzy i głowy. Teraz postępuj tak, jakbyś wycierał ciało wielkimi ruchami. Koniec z lekkim potrząsaniem ciałem partnera.

Wskazówki i warianty:

Omówienie: Jaka była różnica między wykonywaniem masażu a byciem masowym?

Czy to było w porządku? Niezręczne? Inne komentarze?

Klaskanie w kręgu

Cel: współpraca, odnosi się do całej grupy, podniesienie energii, uważność, reagowanie na impuls.

Wielkość grup: 10-30

Czas trwania: 5 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Grupa stoi w kręgu. Nauczyciel ma kontakt wzrokowy z uczniem A i rozciąga ramiona przed sobą i klaszcze w dłonie. Teraz uczeń A wysyła klaskanie do ucznia B, który wysyła go do ucznia C i tak dalej.

Wskazówki i warianty:

Każdy musi zawsze mieć kontakt wzrokowy z osobą, która właśnie odebrała klaśnięcie, aby wiedzieć, kiedy otrzyma klaśnięcie i być gotowym. Spróbuj robić to co raz szybciej i szybciej, tak szybko, jak to tylko możliwe.

Rzeźbiarz

Cel: Budowanie grupy, praca z kontekstem.

Wielkość grup: 3

Czas trwania: 30 minut.

Materiały: brak.

Opis:

A (rzeźbiarz) i B,C (modele). Osoba A umieszcza modele w rzeźbie na podstawie instrukcji nauczyciela, np. jeden przeprosza, a drugi akceptuje przeprosiny; Jedna osoba proponuje ofertę, a druga osoba jej nie przyjmuje; przyjaźń, zazdrość, rozwód, narkotyki itp. Osoba A cofa się i zatwierdza swoją pracę. Kiedy A jest zadowolony, klaszcze w dłonie, a osoby B i C grają przez następne dziesięć sekund - co się teraz dzieje? Osoby zamieniają się rolami i pojawia się nowy rzeźbiarz.

Wskazówki i warianty: W tym ćwiczeniu ważne jest, aby pracować z przeciwnościami, ale także z poczuciem sukcesu, np. Zwycięzcy Pucharu Świata, więc nie tworzymy konfliktu po konflikcie.

Podsumowanie:

Co było łatwe, a co trudne? Czy możliwe jest podanie jasnych informacji, aby osoby postronne mogły zrozumieć kontekst?

Twister

Cel: praca z ciałem, współpraca.

Wielkość grup: 2-8

Czas trwania: 10 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Podobnie jak w grze Twister, ale bez plastikowego dywanu, koła lub kości, aby wylosować kolory. Najpierw uczniowie pracują w parach i są jednym ciałem z czterema stopami, dwoma głowami, czterema rękami.

Nauczyciel stawia wyzwanie, np. "Można dotknąć podłogi tylko trzema stopami i jedną ręką lub dwiema rękami i jedną nogą". Uczniowie wiedzą, jak wymyślić, jak rozwiązać wyzwanie i nie wolno im dotykać niczego innego niż siebie i podłogi.

Liczba osób w grupie wzrosła podczas całego ćwiczenia i kończy się na ośmiu osobach, którzy dotkną teraz podłogi np. pięcioma stopami i jedną pupą.

Wskazówki i warianty: Spróbuj wykonać ćwiczenie bez słów.

Masaż w kręgu

Cel: intymność, rozgrzewka

Wielkość grup: 10-30

Czas trwania: 10 minut.

Materiały: krzesła dla połowy grupy

Opis:

Ustaw krzesła w kole, połowa grupy siada, a druga połowa stoi za krzesłami. Zewnętrzny okrąg daje 30 sekund masażu na ramionach osobie siedzącej na krześle, a następnie krok w prawo i robi to samo z powrotu do miejsca rozpoczęcia.

Następnie ma miejsce zmiana, więc ci, którzy siedzą na krzesłach, będą teraz stać za nimi i wykonają masaż w kręgu.

Wskazówki i warianty:

Ćwiczenie można wykonać również bez krzesła, dzięki czemu uczniowie stoją w kręgu (jeden za drugim) i dają masaż osobie stojącej przed nimi.

Podsumowanie: Jak to było poświęcić tak wiele uwagi tak wielu różnym osobom w tak krótkim czasie?

Dobrze znana historia w trzech obrazach

Cel: użycie wyobraźni, współpraca.

Wielkość grup: 4-6.

Czas trwania: 30 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Każda grupa rozmawia i podejmuje decyzję. Muszą opowiedzieć dobrze znaną historię w zaledwie trzech obrazach - może to być film, bajka, program telewizyjny itp. Daj grupom czas na przećwiczenie tego, a następnie grupy (kolejno) pokazują sceny pozostałym grupom.

Ważne jest, aby wszyscy w grupie byli częścią każdego obrazu. Jeśli grupa wybrała Czerwonego Kapturka, robią trzy różne obrazy z tej bajki. Na przykład jeden obraz może być tam, gdzie dziewczynka idzie przez las zbierając kwiaty dla swojej babki, może jedna osoba jest butelką wina dla babci, druga to Czerwony Kapturek, kolejna to ścieżka, a jeszcze inna to kwiatek.

Wskazówki i warianty: Jest to dobre przygotowanie do ćwiczeń, zanim przejdziesz do tematu uzależnień, aby uczniowie znali procedurę tworzenia wyraźnych obrazów.

Ćwiczenia tematyczne

Przed, teraz i po

Cel: fantazja, współpraca, wgląd wewnętrzny i empatia.

Wielkość grupy: 3-6

Materiały: brak.

Czas trwania: 30 minut.

Materiały: kilka zdjęć, które pokazują uczucie lub emocje związane z nałogiem.

Opis:

Każda grupa dostaje zdjęcie, o którym muszą porozmawiać i następnie zagrać scenkę, co mogło się wydarzyć przed, teraz i po zrobieniu zdjęcia.

Wskazówki i warianty:

Ważne jest, aby nauczyciel nie wybierał zdjęć związanych z uzależnieniem, np. narkomana ze strzykawką w ręce, ale zamiast tego zdjęcia przedstawiające osoby z jakąś emocją np. samotnością lub w opresji.

Omówienie: Dyskusja grupowa na temat tego, jakie konsekwencje mogą wynikać z uzależnienia.

Zrób zdjęcie (Żywe obrazy)

Cel: fantazja, współpraca, wgląd wewnętrzny i empatia.

Wielkość grupy: 8-25

Czas trwania: 10 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Dwie grupy. Uczniowie z jednej grupy stoją w szeregu i nie rozmawiając ze sobą wchodzi w interakcje, jeden po drugim robią krok do przodu, przyjmują jakąś postać, budują obraz. Każda osoba trzyma ten obraz, postać, aż cała grupa tworzy obraz. Trzymają ten obraz, a nauczyciel prosi drugą grupę (publiczność) aby powiedzieli, co widzą, a potem interpretują oni obraz.

Podsumowanie: ćwiczenie to ma charakter rozgrzewki dla następujących ćwiczeń.

Zrób zdjęcie (żywy obraz) z motywem

Cel: empatia i wgląd wewnętrzny.

Wielkość grupy: 8-25

Czas trwania: 20 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Nauczyciel prosi grupę, aby zrobiła to samo, ale w odpowiedzi na słowo/temat podane przez nauczyciela; młodzi ludzie dzisiaj, mniejszości itd. Publiczność komentuje, co widzi. Nauczyciel prosi grupę:

- # "Mów, co widzisz" – fizyczne cechy, bez interpretacji.
- # "Dokonaj jakiejś interpretacji".
- # "Obraz, postać może wykonać jeden ruch" (każda osoba może wykonać jeden ruch).
- #

Wskazówki i warianty:

Nauczyciel kładzie dłoń na ramieniu jednej osoby, która opowiada swój wewnętrzny dialog / o czym myślą bohaterowie.

Obrazy uzależnienia

Cel: empatia i wgląd wewnętrzny.

Wielkość grupy: 8-25

Czas trwania: 30 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Każda grupa jest proszona o wymyślenie obrazu / sceny uzależnienia. Muszą pozować i zamrozić obraz przed resztą grupy.

Zapytaj grupę:

#

Czy uważasz, że jest to autentyczny obraz? Czy jest to naprawdę? Co widzisz fizycznie? (np. ma zamknięte oczy, odwracają się plecami do siebie, odwracają wzrok, jej mięśnie są napięte) - Niech uczniowie mówią o tym, co konkretnie widzą.

Następnie zapytaj grupę, co według nich się dzieje? Jaka jest ich interpretacja sceny? Mogą teraz przyjść z domysłami i przypuszczeniami.

Nauczyciel wchodzi do obrazu i kładzie rękę na ramieniu aktora - proszę powiedzieć słowo! Aktor wyraża słowo, które odnosi się do jego działania / ekspresji ciała / relacji z innymi postaciami.

Następnie zaprosz odbiorców pojedynczo, aby wprowadzili zmiany w obrazie. Większość zmienia obraz aby był pozytywny i "idealny", zmieniając ciała aktorów.

- Jedna osoba może wprowadzić tylko jedną zmianę! To trwa, dopóki wszyscy nie będą zadowoleni z obrazu - publiczność i aktorzy.

Aktorzy - wróćcie do oryginalnego obrazu - a następnie powoli w zwolnionym tempie przejdźcie do ideału. Dokonanie przejścia.

Jak teraz czują się aktorzy? Powiedźcie słowo o tym, jak się teraz czujecie?

Wskazówki i warianty:

Strząśnij z siebie emocje i wszystko inne po zakończeniu ćwiczenia strząśnij uczucia swojej postaci po zakończeniu.

Bądź świadomy emocji aktora. Jeśli nie czują ulgi - zmień ich pozycję ponownie, aż odniosą sukces.

Obrazy możliwego przekazu: Nauczyciel powinien zauważyć i być świadomym sygnałów od aktorów na temat tego, jak naprawdę się czują? Użyj tego jako odskoczni do dyskusji.

Jak dochodzimy z punktu A do punktu B? ...

Omówienie:

Jak to było na pierwszym obrazie?

Jak się czułeś, kiedy ktoś zmienił twoją pozycję ciała?

Co się stało na scenie?

Jakie nowe relacje zostały stworzone?

Jakie były nowe uczucia bohaterów?

Czy potrafisz rozpoznać niektóre z tych uczuć w swoim prawdziwym życiu? W jakich sytuacjach?

Podróż zmysłów

Cel: praca z ciałem, reagowanie na impulsy, odczuwanie siebie, relaksacja.

Wielkość grupy: 10-30

Czas trwania: 15 minut.

Materiały: historia poniżej.

Opis:

Wszyscy chodzą po przestrzeni. Nauczyciel powoli czyta opowieść na głos, podczas gdy uczniowie wykonują różne ruchy, jakie pojawiają się w opowiadaniu.

Jesteś na spacerze; słońce oświetla twój twarz. Jesteś zrelaksowany; lubisz mieć czas na chodzenie bez pośpiechu i bez celu. Spacerujesz sam/a, nikt ci nie przeszkadza.

Widzisz kwiat z boku drogi i pochylasz się, by go podnieść, wąchasz go i trzymasz w dłoni, gdy spacerujesz.

Podobnie jak w magii, tuż przed tobą pojawia się chmura. Zrób krok i teraz chodzisz po chmurze. To jak chodzenie po wacie, miękkie i przyjemne. Gdy idziesz po obłoku, patrzysz na ziemię. Ziemia wygląda zielono i płodnie, widzisz las. Chcesz tam iść, więc skocz. Jesteś teraz w środku lasu. Widzisz piękne, duże, krzepkie drzewa, więc chodzisz z godnością po lesie; jesteś szczęśliwy i jesteś pewny siebie. Ale teraz gałęzie zaczynają rosnąć coraz bardziej, musisz skakać między gałęziami, które powoli zmieniają się w przyklejające się zarośla. Jest Ci teraz tak ciężko, że trzeba się czołgać, pod i wokół wystających krzaków. Walczysz. WRESZCIE, widzisz zielone pola i jesteś teraz wolny i poza lepkiemi zaroślami.

Chodzisz swobodnie.

Zauważasz, że nadepnąłeś na coś, patrzysz w dół i widzisz, że to psia kupa. Próbujesz ją zetrzeć na trawie, ale wciąż trzyma się butów. Bierzesz patyk i próbujesz zdrapać kupę z buta; przypadkowo kupa dostaje się na palec wskazujący. Próbujesz go wytrzeć na trawie, ale wciąż przykleja się do palca, więc wycierasz go w spodnie. Ale to tak, jakby ta kupa rosta, teraz masz ją nie tylko na palcu, ale i na dłoni. Zaczynasz wpadać w panikę i desperacko próbujesz zetrzeć ją ze spodni i swetra. Teraz masz ją na twarzy i we włosach, naprawdę wpadasz w panikę. Nagle widzisz prysznic po prawej stronie. Wreszcie, WOLNOŚĆ. Więc weź ciepły prysznic w ubraniu i zmyj wszystkie psie kupy. W końcu wszystko zniknęło, a ty jesteś gotowy i czujesz ulgę, możesz teraz iść. Zauważysz, że masz kamień w swojej kieszeni, bierzesz go i kiedy już go wyrzucasz, widzisz, że to diament. Piękny błyszczący diament. Musisz go zachować więc umieszczasz go głęboko w kieszeni.

Zmęczony i szczęśliwy, wrócisz do domu; powoli kładziesz się i kładziesz kwiat i diament po lewej stronie. To wszystko. Połóż się i zrelaksuj, poczuj to w całym ciele. Zadowolony i szczęśliwy z siebie, zamykasz oczy, to był dobry dzień. Jesteś zrelaksowany.

Uczniowie mogą teraz pozostać w pozycji leżącej na podłodze przez trzy minuty i poczuć swoje zrelaksowane ciało.

Po upływie trzech minut powiedz uczniom, aby powoli wrócili do sali, prosząc ich, aby poruszyli dłońmi i stopami. Następnie niech odwrócą się na prawą stronę, wciąż z zamkniętymi oczami i wreszcie wstaną na nogi.

Wskazówki i warianty:

Włącz miękką, relaksującą muzykę, ale nie odwracaj uwagi uczniów.

Walka na balkonie

Cel: Języka ciała, empatia.

Wielkość grup: 10-30

Czas trwania: 15 minut.

Materiały: brak.

Opis:

Dwa rzędy osób oddalone od siebie o kilka metrów. Jeden rząd wyobraża sobie, że są osobami zgromadzonymi w mieszkaniu na przyjęciu urodzinowym na drugim piętrze, podczas gdy drugi rząd to osoby zebrane na pogrzeb na trzecim piętrze.

Teraz będziecie się kłócić i możecie powiedzieć sobie nawzajem paskudne rzeczy.

„Odcinamy” nasz język ciała i naszą mimikę i używamy tylko naszych głosów.

Wyłączamy nasze głosy z kłótni i pokazujemy tylko naszą mimikę. Teraz tylko krzyczymy swoimi stopami i niczym więcej. Teraz tylko krzyczymy rękami i niczym więcej. I w końcu używamy wszystkich powyższych w tym samym czasie; ramiona, nogi, głosy i mimika. Staraj się też zbliżyć rzędy do siebie - odległość 1½ metra i odległość ½ metra.

Ćwiczenie służy do zbadania różnych opcji lub języków, które nasz organizm wykorzystuje w sytuacji konfliktowej.

W końcu jeden ochotnik wchodzi w środek kręgu, a grupa może powiedzieć różne paskudne rzeczy temu ochotnikowi w środku kręgu.

Wskazówki i warianty:

Nauczyciel musi mieć pewność, że osoba w ośrodku czuje się dobrze pod koniec tego ćwiczenia i pamięta, że jest to tylko gra empatii lub raczej braku empatii i nie ma nic wspólnego z prawdziwym życiem i prawdziwymi osobami.

Omówienie:

- # Jak się czułeś/aś? Jak było odbierać wiadomości?
- # Czy można mówić w taki sposób w rzeczywistych sytuacjach?
- # Jaka jest różnica między takim dialogiem w prawdziwym życiu a w Internecie?

Czy istnieje różnica w tym, co można powiedzieć w rzeczywistości w porównaniu do tego, co jest w porządku w Internecie, i gdzie jest granica?

Pociąg sierot

Cel: poprzez improwizację i komunikację można stworzyć niezawodne postacie. Działając, komunikując i rozwijając zrównoważone postacie, pracując i mówiąc o różnych rodzajach postaci z książek, zdjęć lub filmów.

Wielkość grupy: 10-30

Czas trwania: 60 - 90 minut (ma potencjał, aby rozwinąć się w długotrwały proces dramy).

Materiały: zdjęcia sierot mieszkających w Nowym Jorku, Miasto około 1850 r., Muzyka (zasugerowano: Movement III z Symfonii nr 3 Phillipa Glassa), papier, ołówki, bochenki chleba.

Opis:

Uczniowie będą tworzyć postacie Pociągu Sierot, odtwarzać wyimaginowane momenty z życia sierot i zastanawiać się nad znaczeniem tego wydarzenia za pomocą dramatycznych form.

Ramy:

Pokaż zdjęcia sierot. Porozmawiaj o tym, kim mogą być dzieci na zdjęciach, jakie emocje wywołują zdjęcia, o której godzinie są robione te zdjęcia, jak dzieci trafiły na ulice i zaczęły brać narkotyki itd.

Proces:

1. Podziel klasę na 3 lub 4 grupy i poproś o stworzenie scen pokazujących życie z narkotykami na ulicach. Poproście grupy, aby najpierw zastanowiły się, jak dzieci mogą przetrwać na ulicach.
2. Pozwól uczniom tworzyć małe scenki/przedstawienie na podstawie zdjęć - improwizacja 10 minut. (co dzieje się przed, w trakcie i po scenie na zdjęciu)
3. Zagrajcie scenki i omówcie różne pomysły, które zostały opracowane.
4. Pozwól uczniom zmienić aranżację pomieszczenia

i stworzyć zaułki i ulice Nowego Jorku. Odtwarzaj muzykę w tle.

5. Przytłum światła i powiedz uczniom, aby znaleźli własne "kryjówki", miejsca, w których znaleźli nocleg tej nocy. Zapoznaj uczniów z wizualizacją, aby tworzyć postacie podczas odtwarzania muzyki. (napisz wizualizację)

6. Wciel się w postać Ministra Brace'a, człowieka, który założył pociągi sierocińców, lub Letitii Neill, żony ministra Brace'a. Rozdaj chleb i rozpocznij rozmowę z sierotami o ich życiu i rodzinie. Przedstaw ideę Pociągu sierot i, nadal pozostając w postaci, omawiaj zalety i wady tego pomysłu.

7. Wyjdź z roli i powiedz uczniom, że czy im się to podoba, czy nie, ich sierocy bohaterowie zostali wybrani, aby wsiąść do Pociągu sierot. Mają 5 minut do odjazdu pociągu i każdy z nich napisze list do kogoś, z kim są blisko związani o tej podróży, swoich nadziejach i / lub obawach na przyszłość.

Krok 9 - 10 to dodatkowa opcja:

8. Stwórzcie list grupowy. Wszyscy zasiadają w kręgu i poproś ich, aby dzielili się frazami z ich listów, poczynając od: Mój/a Drogi/a_____, a kończąc na Kochający_____ lub Od_____.

Powinno to stworzyć pejzaż dźwiękowy wielu różnych liter i pomysłów, który ma naturalny początek i znajduje swój koniec w odpowiednim czasie.

9. Po napisaniu listu grupowego poinformuj uczniów, że ktoś z gazety jest tutaj, aby zrobić zdjęcia sierotom przed wejściem na pokład pociągu. Pozwól im wejść w „zdjęcie”, tworząc ostateczny obraz. Kiedy dołączają do obrazu, poproś ich, aby podzielili się jednym słowem lub frazą, które opisuje, jak oni, jako sieroty, czują się w tym szczególnym momencie.

10. Omów lekcję jako grupa. Czego się nauczyłeś? Co Cię zaskoczyło? Jak się czułeś, kiedy byłeś uzależnioną sierotą?

11. Oceń poziom zaangażowania w charakter i uczestnictwo, i temat uzależnienia.

Wskazówki i warianty:

Cele (perspektywa teatru): Pozostań w roli poprzez improwizowaną scenę. Współdziałaj w roli jako postać z innymi postaciami. Analiza motywacji postaci poprzez interpretację wydarzeń historycznych.

Cele (rozwój osobisty): doświadcz wewnętrznej motywacji, która może prowadzić do uzależnienia od narkotyków. Improwizowanie i bycie w ruchu. Umieszczenie się w sytuacji innej osoby. To jest trening empatii.

Omówienie: Pogłębiające pytanie w tym ćwiczeniu jest zintegrowane z rzeczywistym ćwiczeniem, dlatego przeczytaj powyżej.

Krzeseł, stół i woda o zależności

Cel: wyobraźnia, empatia.

Wielkość grup: 10-30

Czas trwania: 40 minut

Materiały: Trzy krzesła, stół i butelka.

Opis:

Postaw trzy krzesła przy stole. Jest tam także butelka wody. Nauczyciel pyta, kto jest bardziej zależny i dlaczego. Klasa może poruszyć krzesła, stół i butelkę wody. Teraz poproś uczniów, aby zajęli jak najbardziej zależną pozycję. Grupa interpretuje to i różne osoby próbują stać się jak najbardziej zależnymi. Informacja zwrotna. Teraz w swoich grupach porozmawiajcie o tym, jakie grupy mają zależności w społeczeństwie.

Wskazówki i warianty:

Spróbuj zagrać to, co dzieje się teraz.

Omówienie: Nieformalne rozmowy na temat uzależnienia jako pozytywnego i negatywnego zjawiska, zależności wewnętrzne i zewnętrzne oraz zależności duże i małe.

Turbo teatr

Cele nauczania: wyobraźnia, empatia.

Wielkość grupy: 5-10

Czas trwania: 45 minut.

Materiały: zdjęcia z Teatrem Turbo, różne przypadkowe rekwizyty, np. gumka, taśma, listki i patyki.

Opis:

Stwórz grę, w której przestrzegasz następujących zasad:

Wykorzystaj zdjęcia i nagłówek jako wprowadzenie do spektaklu.

Zrób wyraźny początek, środek i koniec.

Użyj nagłówek jako wersu tekstu do włączenia w scenę.

Użyj rekwizytów na co najmniej trzy różne sposoby. (Musi być użyty jako coś, czym właściwie NIE jest!)

Każda grupa otrzymuje 3-4 te samego rekwizyty (np. poduszki, buty itp.).

Omówienie: Jak się czuliście? Co było łatwe, a co trudne? Doświadcz wewnętrznej motywacji, która może prowadzić do uzależnienia od narkotyków. Improwizowanie i bycie w ruchu.

Tworzenie sceny do zmian – Studium przypadku

Cele nauczania: Zastosowanie tematu do rzeczywistych sytuacji życiowych, odbicie rzeczywistości młodzieży, wyobraźnia, empatia,

Wielkość grupy: 3 - 6 osób

Czas trwania: 1½ godziny. (30 minut przygotowanie i próba, 1 godzina na prezentację, dialog i refleksję)

Materiały: Studium przypadku – karty pracy muszą być wydrukowane z materiałów w podręczniku.

Opis: Podziel uczniów na mniejsze grupy. Daj każdej grupie kartę z opisem przypadku. Pozwól im omówić i zinterpretować obraz na przedniej stronie. Niech odczytają język ciała, mimikę twarzy i emocje. Co widzą?

Po zakończeniu uczniowie przewracają kartę na drugą stronę. Powinni przeczytać opis sytuacji i fakty związane z obrazem. Niech odpowiedzą i porozmawiają o pytaniach zapisanych na drugiej stronie karty.

Zaimprovizujcie małą scenkę zgodnie z wytycznymi z karty. Przygotujcie dwa zakończenia - dobre i złe!

Poproś grupy, aby przedstawiały sztuki sobie nawzajem. Wykorzystaj wybory głównego bohatera w spektaklu jako punkt wyjścia do dyskusji o sytuacji. Dokonaj nawiązania do codziennego życia uczniów i zapytaj, jakie inne opcje mogłyby być.

Omówienie:

Co było dobrego w zakończeniu? Co było złe? Czemu?

Jakie inne możliwości ma główna postać?

Jakie mogą być reakcje innych postaci w scenie?

Jak możemy poradzić sobie z tymi reakcjami?

Ewaluacja

Zamknij oczy

Cele edukacyjne: Zgłębienie siebie.

Wielkość grupy: 10-30.

Czas trwania: 5 minut.

Opis:

Zamknij oczy i weź głęboki oddech, wdychaj i wydychaj powietrze bardzo powoli. Poczuj, jaki jesteś w środku. Utrzymaj to uczucie. Kiedy nauczyciel dotknie ramienia uczniów, wypowiadają jedno słowo (i tylko jedno słowo) o dzisiejszym dniu.

Wskazówki i warianty:

Uczniowie mogą również, gdy zostaną dotknięci, zrobić pomnik symbolizujący to, jak się czują w środku.

Omówienie:

Jest to łatwy sposób, aby upewnić się, że wszyscy w grupie mówią, co czują w pełnym różnych doświadczeń dniu.

Medytacja

Cel: zgłębienie siebie.

Wielkość grup: 10-30.

Czas trwania: 10 minut.

Materiały: Brak, z wyjątkiem ciszy i spokojnego otoczenia

Opis:

Nauczyciel prowadzi uczniów przez mediację.

Wskazówki i warianty: Istnieje wiele sposobów na medytację, a nauczyciel musi znaleźć tę, którą uważa za przydatną dla grupy. Istnieje wiele różnych propozycji w Internecie, ale też można znaleźć odpowiednie aplikacje.

Omówienie: Porozmawiaj o tym, co było najlepsze dla uczniów w dniu dzisiejszym i co zrobili, aby szkolenie / ćwiczenie było najlepsze dla każdego.

Pocztówkowa ewaluacja

Cel: powiedz, co wiesz i co chciałbyś wiedzieć.

Wielkość grup: 10-30.

Czas trwania: 15 minut.

Materiały: pocztówka, na której można pisać po obu stronach dla każdego ucznia i ołówki.

Opis:

Rozdaj pocztówkę każdemu uczniowi. Po jednej stronie kartki muszą napisać, co do tej pory wiedzą o uzależnieniu. Po drugiej stronie na kartce muszą napisać, co chcieliby wiedzieć więcej na temat uzależnienia.

Karty są zbierane przez nauczyciela, który następnie wykorzystuje je w przygotowaniu następnej pracy.

Omówienie:

Pocztówki dają bardzo jasne i szybkie wskazanie, jak uczniowie doświadczają teraz swojej sytuacji.

Zamknięcie warsztatu za pomocą Płonącej Zapałki

Cel: powiedz tylko najważniejsze, co masz do powiedzenia.

Wielkość grup: 10-30.

Czas trwania: 1 minuta na ucznia.

Materiały: pudełko zapałek.

Opis:

Grupa siedzi na podłodze w kole. Przynosisz pudełko zapałek. Płonąca zapałka to „gadający kij”. Dopóki się pali, możesz wypowiedzieć swoje podsumowanie / podziękowania dla grupy. Po wypaleniu musisz natychmiast zatrzymać się i przekazać pudełko zapałek kolejnej osobie

KARTY DIALOGU

Karta dialogu

1. Ile różnych emocji potrafisz nazwać?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

2. W jakich sytuacjach może być ci trudno wyrazić swoje uczucia/emocje?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

3. Jak reagujesz kiedy jest ci przykro z jakiegoś powodu?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

4. Jak reaguje twoje ciało kiedy jest ci przykro z jakiegoś powodu?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

5. Opisz negatywną myśl, którą czasami miewasz w głowie.

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

6. Po czym mogę poznać, że jesteś zły/a?
W jaki sposób okazujesz złość?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

7. W jaki sposób odczytujesz emocje i uczucia swoich znajomych? Opowiedz o sytuacji, w której trudno ci było odgadnąć co twój znajomy/a czuje.

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

8. Co robisz kiedy jeden z twoich znajomych jest przygnębiony?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

9. Czy obchodzi cię co myślą inni? Co się dzieje gdy zbyt często się tym przejmujesz? Co się dzieje gdy zbyt często się tym nie przejmujesz?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

10. Opowiedz o sytuacji kiedy komuś wybaczyłeś.

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

11. Opowiedz o sytuacji kiedy nie byłeś w stanie wybaczyć drugiej osobie. Co dla ciebie oznacza ta relacja?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

12. Opowiedz o sytuacji, kiedy nie byłeś/aś w stanie odmówić (powiedzieć NIE), kiedy twoi znajomi nakłaniali cię do zrobienia czegoś czego nie lubisz?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

13. Jak dużo śpisz każdego dnia? O której godzinie idziesz spać? W jaki sposób wpływa na twój dzień to, że nie śpisz wystarczająco długo?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

14. W czym jesteś naprawdę dobry/a?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

15. Co najbardziej lubisz robić w wolnym czasie? Dlaczego?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

16. Kiedy czuleś/aś się najlepiej w swoim życiu?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

17. W czym chciałbyś być lepszym? Czego chciałbyś się nauczyć?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

18. Nad jakimi obszarami swojego życia chciałbyś mieć większą kontrolę?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

19. Kiedy bywasz bardzo zdyscyplinowany w swoim życiu?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

20. Jak byś opisał/a swoje poczucie własnej wartości?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

21. Czy znasz kogoś kto bierze narkotyki? Co o tym myślisz?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

22. Czy kiedykolwiek odmówiłeś wzięcia narkotyków? W jakiej sytuacji miało to miejsce?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

23. Czy wiesz jakie są konsekwencje zażywania różnych narkotyków?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

24. Kto pomógłby ci gdybyś znalazł/a się w trudnej sytuacji związanej z narkotykami (osoba dorosła)? W jaki sposób mogłaby ci pomóc?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

25. Czy znasz lub słyszałeś/aś o kimś kto stracił przyjaciela lub ukochaną osobę ze względu na narkotyki? W jaki sposób narkotyki mogą wpłynąć na relacje koleżeńskie?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

26. Z jakiego powodu młodzi ludzie sięgają według ciebie po narkotyki? (presja otoczenia, poczucie winy, depresja, stres, niepokój, podniecenie, brak pewności siebie, brak przyjaciół, inne)

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

27. Jak dużo czasu dziennie spędzasz przed komputerem, z tabletem, telefonem ...?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

28. Czy jest coś w twoim życiu na co chciałbyś poświęcić więcej czasu? Co mógłbyś zmienić w swoim życiu codziennym, aby poświęcić na to więcej czasu?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

29. Jak często zauważasz, że poświęcasz więcej czasu niż założyłeś/aś na korzystanie z Internetu/ komputera/ telefonu?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

30. Czy kiedykolwiek ktoś zwracał ci uwagę, że spędzasz zbyt dużo czasu przed komputerem, z tabletem, telefonem komórkowym? Co te osoby ci mówiły? Czy rozumiesz dlaczego to mówiły?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

31. W jakim celu zazwyczaj korzystasz z komputera? (praca domowa, oglądanie filmów, granie, wyszukiwanie informacji, korzystanie z social media, do komunikowania się z innymi, wyszukiwania newsów, nauki, innych)

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

32. Do jakich celów najczęściej wykorzystujesz telefon? (praca domowa, oglądanie filmów, granie, wyszukiwanie informacji, korzystanie z social media, do komunikowania się z innymi, wyszukiwania newsów, nauki, innych)

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

33. Jak często zaniedbujesz pracę domową po to aby spędzić więcej czasu w Internecie?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

34. Opisz sytuację, w której nie miałeś/aś możliwości korzystania z Internetu / bycia on-line? Jak się wtedy czuleś/aś? (znudzony, pusty i smutny? Czy podekscytowany, szczęśliwy, aktywny, inne)

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

35. Czy używasz czasami Internetu lub telefonu zamiast spotkania się ze swoimi znajomymi? Podaj przykład.

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

36. Jak się czujesz kiedy korzystasz z sieci on-line i nagle zostaje przerwane połączenie internetowe? Opisz swoją reakcję.

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

37. Opisz sytuacje kiedy zdecydowałeś się korzystać z Internetu zamiast być wraz z innymi osobami znajdującymi się w tym samym pomieszczeniu co ty? Dlaczego nie podobało ci się przebywanie z tymi osobami?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

38. Ile godzin w tygodniu poświęcasz na granie on-line? W co najczęściej grasz?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

39. Opisz swoje uczucia kiedy ktoś prosi Cię abyś natychmiast przestał/a grać?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

40. Ile czasu w tygodniu poświęcasz na spędzenie czasu ze swoimi znajomymi? Czy jest to więcej czy mniej czasu niż poświęcasz na bycie on-line? Dlaczego?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

41. Z czego zrezygnowałeś/aś, jakie zajęcia porzuciłeś/aś, po to aby móc więcej czasu spędzać on-line (oglądając filmy lub grając)?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

42. W jakim jesteś nastroju, gdy grasz on-line? Czy kiedykolwiek zacząłeś grać, aby poprawić sobie humor? Opisz tą sytuację.

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

43. Opowiedz o sytuacji, kiedy byłeś zły lub walczyłeś z kimś z powodu grania on-line.

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

44. Opowiedz o kimś kogo znasz i kto wydał dużo pieniędzy na granie on-line. Jaka ilość pieniędzy według ciebie byłaby rozsądna aby przeznaczyć ją co miesiąc na gry?

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

Karta dialogu

CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

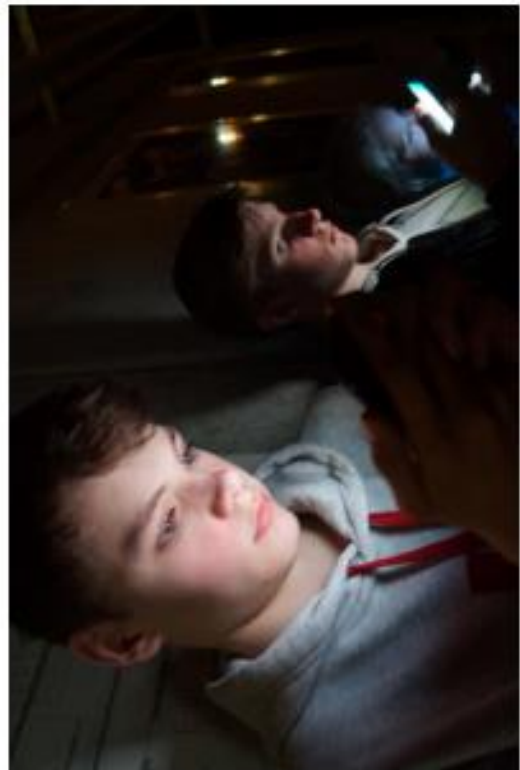
Karta dialogu

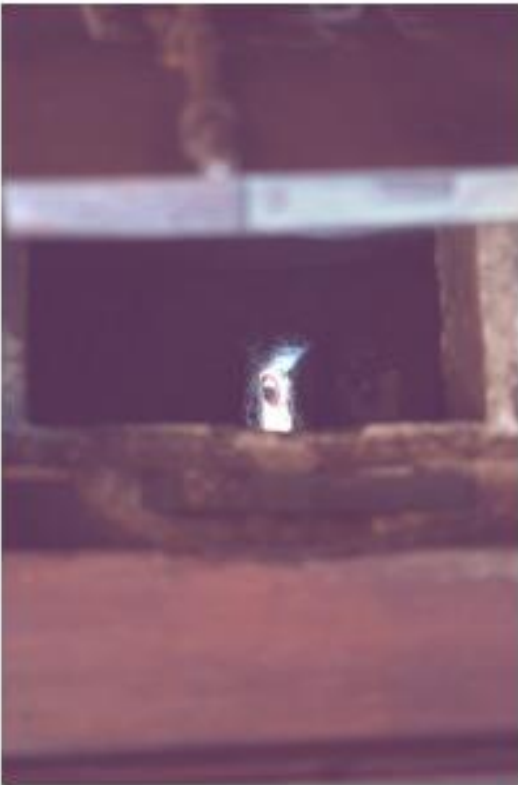
CHOICE - DRAMA EDUCATIONAL MODEL

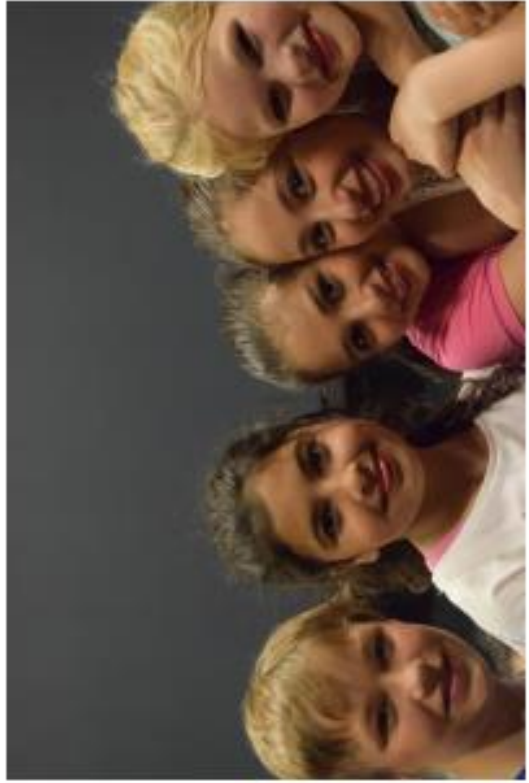
ZDJĘCIA DO TURBO TEATRU















PRZYPADEK NR 1

ZAŻYWANIE NARKOTYKÓW

Spójrz na tytuł i opisz powyższe zdjęcie.

- # Ile osób jest na zdjęciu?
- # Co robią?
- # Gdzie mogą być?
- # Jakie emocje okazują?
- # Co może być problemem?
- # Jakie są motywy ich działania?

Obróć kartę i przeczytaj opis przypadku oraz fakty związane z sytuacją.

PRZYPADEK NR 1

Paweł ma 14 lat. Sześć miesięcy temu przeprowadził się z rodzicami do nowego miasta i zmienił szkołę. Chciałby zaprzyjaźnić się z rówieśnikami z klasy. Dziś zaprosili go na spotkanie po szkole, gdzie wszyscy próbują dopalaczy (narkotyki miękkie). Paweł wraz z kolegami z poprzedniej szkoły często o tym rozmawiali, ale nigdy nie spróbowali ani narkotyków ani innych środków odurzających. Wyobraź sobie, że jesteś Pawłem...

Dokonaj analizy i przedyskutuj:

- # Co czujesz?
 - Nazwij emocje, które najlepiej według Ciebie opisują co mógłbyś/mogłabyś czuć w tej sytuacji (nazwij maksimum 3 emocje) (radość, zaskoczenie, smutek, nadzieja, katastrofa, zniechęcenia, satysfakcja, zaufanie, strach, złość, duma, ulga)
- # Co myślisz?
- # Jak byś się zachował/a w tej sytuacji?
- # Jakie opcje wyboru ma Paweł?

Spróbuj zaimprovizować małe przedstawienie, w które wszyscy będą zaangażowani.

Przedstawienie musi się składać z:

- # **Scena/odslona otwierająca**, w której publiczności zostaje przedstawiona sytuacja oraz postacie (NIE przez mówienie, ale przez zintegrowanie elementów z improwizacją i odpowiednimi dialogami oraz postaciami);
- # **Scena/odslona środkowa**, w której problem oraz konflikt wewnętrzny głównego bohatera jest przedstawiony;
- # **Dwie propozycje zakończenia sceny/odslony:**
 - # Jedna, w której główna postać dokonuje najgorszego i najgłupszego możliwego wyboru
 - # Jedna, w której główna postać dokonuje rozsądnego i bardzo dobrego wyboru dla niego/niej

Przedstawienie powinno trwać nie dłużej niż 3 – 5 minut



PRZYPADEK NR 2

ZAŻYWANIE NARKOTYKÓW

Spójrz na tytuł i opisz powyższe zdjęcie.

- # Ile osób jest na zdjęciu?
- # Co robią?
- # Gdzie mogą być?
- # Jakie emocje okazują?
- # Co może być problemem?
- # Jakie są motywy ich działania?

Obróć kartę i przeczytaj opis przypadku oraz fakty związane z sytuacją.

PRZYPADEK NR 2

Maja ma 17 lat. Po powrocie z wakacji, zachowuje się inaczej niż w poprzednim roku szkolnym. Nie potrafi się skoncentrować na lekcjach i ma problemy z nauką. Wcześniej była bardzo dobrą uczennicą, jednak teraz ma problem aby zdać z kilku przedmiotów. Zdystansowała się od klasy, nie spędza z nimi czasu podczas przerw i w wolnym czasie. W trakcie wakacji poznała chłopaka, z którym spędza dużo czasu i który nakłania ją do palenia skrętów i do spróbowania narkotyków miękkich. Dziś, jej najlepsza koleżanka/kolega poprosił/a o pomoc w bardzo trudnej sytuacji, ale jak zwykle, Maja spotyka się ze swoim chłopakiem. Wyobraź sobie, że jesteś Mają ...

Dokonaj analizy i przedyskutuj:

- # Co czujesz?
 - Nazwij emocje, które najlepiej według Ciebie opisują co mógłbyś/mogłabyś czuć w tej sytuacji (nazwij maksimum 3 emocje) (radość, zaskoczenie, smutek, nadzieja, katastrofa, zniechęcenia, satysfakcja, zaufanie, strach, złość, duma, ulga)
- # Co myślisz?
- # Jak byś się zachował/a w tej sytuacji?
- # Jakie opcje wyboru ma Maja?

Spróbuj zaimprovizować małe przedstawienie, w które wszyscy będą zaangażowani.

Przedstawienie musi się składać z:

- # **Scena/odstona otwierająca**, w której publiczności zostaje przedstawiona sytuacja oraz postacie (NIE przez mówienie, ale przez zintegrowanie elementów z improwizacją i odpowiednimi dialogami oraz postaciami);
- # **Scena/odstona środkowa**, w której problem oraz konflikt wewnętrzny głównego bohatera jest przedstawiony;
- # **Dwie propozycje zakończenia sceny/odstony:**
 - # Jedna, w której główna postać dokonuje najgorszego i najgłupszego możliwego wyboru
 - # Jedna, w której główna postać dokonuje rozsądnego i bardzo dobrego wyboru dla niego/niej

Przedstawienie powinno trwać nie dłużej niż 3 – 5 minut



PRZYPADEK NR 3

TECHNOLOGIE

Spójrz na tytuł i opisz powyższe zdjęcie.

- # Ile osób jest na zdjęciu?
- # Co robią?
- # Gdzie mogą być?
- # Jakie emocje okazują?
- # Co może być problemem?
- # Jakie są motywy ich działania?

Obróć kartę i przeczytaj opis przypadku oraz fakty związane z sytuacją.

PRZYPADEK NR 3

Sebastian ma 13 lat. Lubi bardzo korzystać z Facebooka. Co chwilę zamieszcza zdjęcia i informacje o tym co robi. Jest również na bieżąco z informacjami dotyczącymi jego znajomych i wszystkie ich posty komentuje. W szkole korzysta z telefonu, a w domu korzysta z tabletu lub laptopa. Dziś w szkole koledzy go popchnęli i upuścił telefon, który się rozbił i przestał działać. Sebastian ma jeszcze 5 lekcji. Wyobraź sobie, że jesteś Sebastianem ...

Dokonaj analizy i przedyskutuj:

- # Co czujesz?
 - Nazwij emocje, które najlepiej według Ciebie opisują co mógłbyś/mogłabyś czuć w tej sytuacji (nazwij maksimum 3 emocje) (radość, zaskoczenie, smutek, nadzieja, katastrofa, zniechęcenia, satysfakcja, zaufanie, strach, złość, duma, ulga)
- # Co myślisz?
- # Jak byś się zachował/a w tej sytuacji?
- # Jakie opcje wyboru ma Sebastian?

Spróbuj zaimprovizować małe przedstawienie, w które wszyscy będą zaangażowani.

Przedstawienie musi się składać z:

- # **Scena/odstona otwierająca**, w której publiczności zostaje przedstawiona sytuacja oraz postacie (NIE przez mówienie, ale przez zintegrowanie elementów z improwizacją i odpowiednimi dialogami oraz postaciami);
- # **Scena/odstona środkowa**, w której problem oraz konflikt wewnętrzny głównego bohatera jest przedstawiony;
- # **Dwie propozycje zakończenia sceny/odstony** :
 - # Jedna, w której główna postać dokonuje najgorszego i najgłupszego możliwego wyboru
 - # Jedna, w której główna postać dokonuje rozsądnego i bardzo dobrego wyboru dla niego/niej

Przedstawienie powinno trwać nie dłużej niż 3 – 5 minut



PRZYPADEK NR 4

TECHNOLOGIE

Spójrz na tytuł i opisz powyższe zdjęcie.

- # Ile osób jest na zdjęciu?
- # Co robią?
- # Gdzie mogliby być?
- # Jakie emocje okazują?
- # Co może być problemem?
- # Jakie są motywy ich działania?

Obróć kartę i przeczytaj opis przypadku oraz fakty związane z sytuacją

PRZYPADEK NR 4

Kasia ma 17 lat. Prowadzi blog o modzie. Jest bloggerką od kilku tygodni, ale już ma wielu obserwatorów. Stara się codziennie pisać artykuły i nowości oraz odpowiadać na komentarze i wiadomości. Dodatkowo, obserwuje także inne blogi, na których stara się być aktywną. Blogowanie zabiera jej coraz więcej czasu. Zaczyna jej brakować/nie wystarczać czasu po szkole. Brakuje jej także czasu na odrabianie prac domowych. Kasia ma świadomość, że jeśli nie będzie aktywna na swoim blogu oraz na obserwowanych blogach, liczba obserwatorów jej bloga może znacznie się zmniejszyć. Znajomym Kasi jest przykro, że nie ma dla nich tak dużo czasu ile miała zanim zaczęła prowadzić bloga. Dziś się o to pokłócili/posprzeczali z Kasią. Wyobraź sobie że jesteś Kasią

Dokonaj analizy i przedyskutuj:

Co czujesz?

- Nazwij emocje, które najlepiej według Ciebie opisują co mógłbyś/mogłabyś czuć w tej sytuacji - (określ maksimum 3 emocje) - (radość, zaskoczenie, smutek, nadzieja, katastrofa, zniechęcenia, satysfakcja, zaufanie, strach, złość, duma, ulga)

Co myślisz?

Jak byś się zachował/a w tej sytuacji?

Jakie opcje wyboru ma Kasia?

Spróbuj zaimprovizować małe przedstawienie, w które wszyscy będą zaangażowani.

Przedstawienie musi się składać z:

Scena/odslona otwierająca, w której publiczności zostaje przedstawiona sytuacja oraz postacie (NIE przez mówienie, ale przez zintegrowanie elementów z improwizacją i odpowiednimi dialogami oraz postaciami);

Scena/odslona środkowa, w której problem oraz konflikt wewnętrzny głównego bohatera jest przedstawiony;

Dwie propozycje zakończenia sceny/odslony :

Jedna, w której główna postać dokonuje najgorszego i najgłupszego możliwego wyboru

Jedna, w której główna postać dokonuje rozsądnego i bardzo dobrego wyboru dla niego/niej

Przedstawienie powinno trwać nie dłużej niż 3 – 5 minut



PRZYPADEK NR 5

HAZARD

Spójrz na tytuł i opisz powyższe zdjęcie.

- # Ile osób jest na zdjęciu?
- # Co robią?
- # Gdzie mogą być?
- # Jakie emocje okazują?
- # Co może być problemem?
- # Jakie są motywy ich działania?

Obróć kartę i przeczytaj opis przypadku oraz fakty związane z sytuacją

PRZYPADEK NR 5

Marek ma 16 lat. Bardzo lubi grać on-line z innymi użytkownikami. W ciągu ostatnich kilku tygodni grał wraz z ojcem on-line w kasynie kilka razy. Udało im się nawet wygrać niewielką sumę pieniędzy. Dziś jest sam w domu i chciałby zagrać w kasynie on-line. Znalazł kartę kredytową swojego ojca. Wyobraź sobie że jesteś Markiem

Dokonaj analizy i przedyskutuj:

Co czujesz ?

Określ emocje, które najlepiej opisują co mógłbyś w tej sytuacji czuć

.....

określ maksymalnie 3 emocje

szczęście, zdumienie, smutek, nadzieja, katastrofizm, zniechęcenie, satysfakcja, zaufanie, strach, złość, dumność, ulga

Co myślisz?

Jak byś się zachował/a w tej sytuacji?

Jakie opcje wyboru ma Marek?

Spróbuj zaimprovizować małe przedstawienie, w które wszyscy będą zaangażowani.

Przedstawienie musi się składać z:

Scena/odstona otwierająca, w której publiczności zostaje przedstawiona sytuacja oraz postacie (NIE przez mówienie, ale przez zintegrowanie elementów z improwizacją i odpowiednimi dialogami oraz postaciami);

Scena/odstona środkowa, w której problem oraz konflikt wewnętrzny głównego bohatera jest przedstawiony;

Dwie propozycje zakończenia sceny/odstony :

Jedna, w której główna postać dokonuje najgorszego i najgłupszego możliwego wyboru

Jedna, w której główna postać dokonuje rozsądnego i bardzo dobrego wyboru dla niego/niej

Przedstawienie powinno trwać nie dłużej niż 3 – 5 minut



PRZYPADEK NR 6

HAZARD

Spójrz na tytuł i opisz powyższe zdjęcie.

- # Ile osób jest na zdjęciu?
- # Co robią?
- # Gdzie mogą być?
- # Jakie emocje okazują?
- # Co może być problemem?
- # Jakie są motywy ich działania?

Obróć kartę i przeczytaj opis przypadku oraz fakty związane z sytuacją

PRZYPADEK NR 6

Daniel ma 15 lat. Jest graczem i gra już od wielu lat. Jego tata próbuje mu pomóc zwalczyć uzależnienie od gier, ale stracił już nadzieję, że mu się uda. Daniel twierdzi, że nie jest uzależniony od gier. Poznał dziewczynę, którą bardzo lubi/która bardzo mu się podoba. Ale ze względu na zbyt dużą ilość godzin spędzanych przed komputerem zamiast w towarzystwie, nie ma pojęcia jak z nią zacząć rozmowę. Daniel zdecydował się poprosić ojca o pomoc w tej sprawie, który uświadomił mu jego problem. Tata zaproponował mu przyłączenie się do grupy wsparcia / poparł jego chęć przyłączenia się do grupy wsparcia. Około miesiąca później problem Daniela znacznie się zmniejszył, nawiązał kontakt z Oliwią, dziewczyną która mu się podobała. Jednak pewnego dnia podsłuchał rozmowę Oliwii z jednym z jej znajomych, i zaskoczył go fakt, że Oliwia zajmuje 3 miejsce w grze League of Legends. Zmartwił się. Co Daniel musi zrobić? Czy powinien wrócić do swojego starego trybu życia, aby zdobyć serce Oliwii? Wyobraź sobie, że jesteś Danielem.....

Dokonaj analizy i przedyskutuj:

Co czujesz?

- Nazwij emocje, które najlepiej według Ciebie opisują co mógłbyś/mogłabyś czuć w tej sytuacji (nazwij maksimum 3 emocje) (radość, zaskoczenie, smutek, nadzieja, katastrofa, zniechęcenia, satysfakcja, zaufanie, strach, złość, dumy, ulga)

Co myślisz?

Jak byś się zachował/a w tej sytuacji?

Jakie opcje wyboru ma Daniel?

Spróbuj zaimprovizować małe przedstawienie, w które wszyscy będą zaangażowani.

Przedstawienie musi się składać z:

Scena/odstona otwierająca, w której publiczności zostaje przedstawiona sytuacja oraz postacie (NIE przez mówienie, ale przez zintegrowanie elementów z improwizacją i odpowiednimi dialogami oraz postaciami);

Scena/odstona środkowa, w której problem oraz konflikt wewnętrzny głównego bohatera jest przedstawiony;

Dwie propozycje zakończenia sceny/odstony :

Jedna, w której główna postać dokonuje najgorszego i najgłupszego możliwego wyboru

Jedna, w której główna postać dokonuje rozsądnego i bardzo dobrego wyboru dla niego/niej

Przedstawienie powinno trwać nie dłużej niż 3 – 5 minut

NARKOTYKI:

NIE! sprzedaży narkotyków

Gdy Eric spróbował narkotyków

Młoda dziewczyna znaleziona po
przedawkowaniu

Zaginął młody narkoman

Grupy wsparcia są dużym sukcesem

Król nadużyć

Narkotyki sprawiają, że czuję się
silniejszy.

Hazard:

4 młodocianych skazanych na więzienie za oszustwa w grach internetowych

Młody, samotny gracz

Nie mogła dotrzeć do gracza

Wykluczenie z hazardu

Młody gracz zachowuje się jak potwór

Gracz marzący o wygraniu miliona dolarów

Młody gracz popełnił przestępstwo, aby zdobyć pieniądze na hazard

INTERNET:

**W Internecie nic nie
jest dobre ani złe**

Internet głównie dla zabawy

Nie ufaj wszystkiemu, co przeczytasz w Internecie

Użytkownik Internetu najczężce

Uczniowie sami przygotowują się do
zaprzestania korzystania z Internetu

Prawda o uzależnieniu internetowym

Grupa młodych osób przerywa milczenie po
masowym zastraszaniu w Internecie.

INSPIRACJE DLA ĆWICZENIA:

W przypadku wielu ćwiczeń nauczyciel udziela instrukcji o różnych uczuciach, emocjach, postaciach i liczby. Poniżej krótka lista do, która może was zainspirować:

Postacie:

Czarownica, trolle, król, księżniczka na łyżwach, detektyw, siebie, siebie tak jak inni cię widzą, krokodyl, inne zwierzęta, samotna matka, Arnold Schwarzenegger, James Bond, you tuber, pilot, John F. Kennedy, kowboj, dziewczyna na rondzie, Michael Jackson.

Emocje:

Nieśmiały, smutny, ponury, żywy, szczęśliwy, zły, chudy, radosny, zamknięty, owinięty, uwielbienie, strach, złość, radość, zdziwienie, oczekiwanie, harmonia, niepewność, bezpieczeństwo, duma, chciwość, pożądanie, zazdrość, chciwość, lenistwo, namiętność, lęk, złość, miłość, szaleństwo, śmiech, żal, niesmak.

Rzeczy i miejsca:

Słońce, świeca, drzewo, candyfloss, filiżanka kawy, rower, świecznik, telewizja, koń, soda, walizka, dom, bukiet kwiatów, telefon komórkowy, kajak, toster, burger, maszyna do popcornu, grób orkiestry, katedra, półwysep, wieża Eiffla, lotnisko, roboty drogowe, samochód, latarka, mała syrenka, rzeka, ognisko, szkoła z internatem.

Kształty:

Wysoki, ostry, okrągły, szeroki, kwadratowy, prostokątny, spirala, koło, trójkąt.

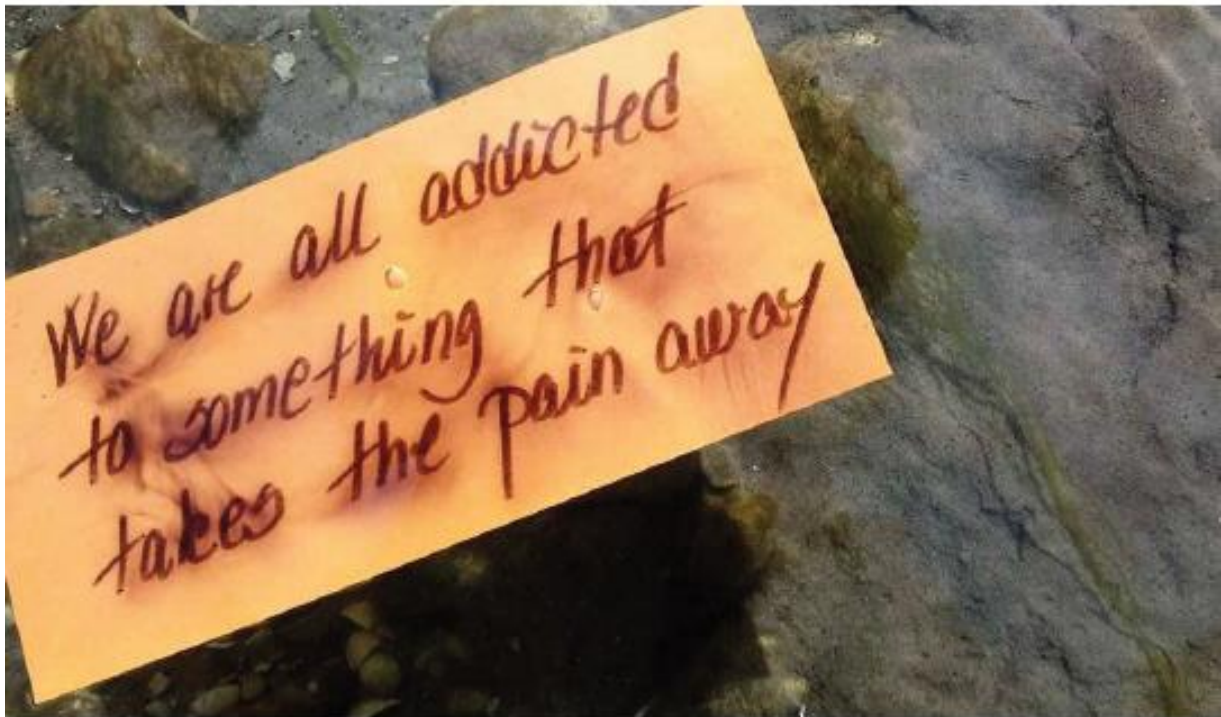
Koncepcje:

Przyjaźń, wrogowie, determinacja, życzliwość, ucisk, uzależnienie.



CHOICE

DRAMA EDUCATION MODEL



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

