

**TEATR –
LUBIĘ TO!
SEZON 6**



**Niezbędnik
każdego
nauczyciela**



Szanowni Państwo!

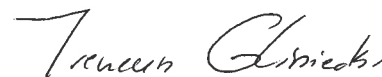
Teatr od wieków jest przestrzenią spotkania, dialogu i twórczej ekspresji. Wierzimy, że jego metody mogą stać się cennym narzędziem w pracy dydaktycznej i wychowawczej, wspierając rozwój kreatywności, komunikacji i współpracy wśród uczniów.

Oddajemy w Państwa ręce publikację, która powstała z myślą o nauczycielach i pedagogach pragnących wprowadzić elementy sztuki teatralnej do codziennej praktyki edukacyjnej. Znajdą tu Państwo konspekty warsztatów, zestawy ćwiczeń oraz gotowe scenariusze zajęć, które można wykorzystać w pracy z dziećmi i młodzieżą. Materiały te łączą teorię z praktyką, dając konkretne narzędzia do prowadzenia zajęć angażujących, rozwijających wyobraźnię i umiejętności społeczne.

Naszym celem jest, aby teatr stał się inspirującym elementem edukacji – miejscem, w którym uczniowie uczą się współdziałania, wyrażania emocji i poznawania własnych możliwości.

Zapraszamy do lektury i do wspólnego odkrywania, jak twórczość teatralna może wzbogacić proces kształcenia i wychowania.

Z wyrazami szacunku

A handwritten signature in black ink, reading 'Ireneusz Gliniecki'. The script is fluid and cursive, with the first name 'Ireneusz' and the last name 'Gliniecki' clearly distinguishable.

Ireneusz Gliniecki
p.o. dyrektor Teatru



Spis treści

Drama? Znamy ją z przedszkola!

Agnieszka Możejko-Szekowska, Monika Zaborska _____ **7**

Szkoła to (nie) dramat

Paula Gogol, Katarzyna Mikiewicz _____ **23**

Jak zrobić scenografię na wczoraj?

Szymon Ambrożewicz, Grażyna Kryś-Lelusz _____ **37**

Ćwicz pamięć jak aktorzy!

Justyna Godlewska-Kruczkowska, Katarzyna Siergiej _____ **45**



Drama? Znamy ją z przedszkola!



**Agnieszka Możejko-Szekowska
Monika Zaborska**



**” *Liczy się
droga,
a nie cel.* ”**

PRZEWODNIK METODYCZNY DLA NAUCZYCIELEK



I. DRAMA I TEATR W PRZEDSZKOLU: KREATYWNY PROCES ROZWOJU I NAUKI

Witaj w świecie, w którym zwykły karton staje się statkiem kosmicznym, a krzesło tronem królowej. W świecie, w którym nieśmiałe dziecko na chwilę staje się odważnym lwem, a grupa rozbrykanych maluchów zamienia się w skupioną orkiestrę deszczu. Witaj w świecie dramy.

Ten przewodnik nie jest zbiorem gotowych scenariuszy na przedstawienia. To zaproszenie do wspólnej podróży, w której odkrywamy, jak potężnym narzędziem edukacyjnym i wychowawczym jest drama. Pokażemy Ci, jak wykorzystać naturalną potrzebę zabawy i ekspresji u dzieci, aby wspierać ich wszechstronny rozwój, budować pewność siebie i tworzyć w grupie atmosferę zaufania i kreatywności. Zapomnij o stresujących próbach i idealnie wyrecytowanych wierszykach. Skupimy się na procesie, na radości tworzenia i na magii, która dzieje się tu i teraz.

Definicje i kluczowe pojęcia:

- drama a teatr: oś kontinuum działalności dramatycznej (drama naturalna → drama kreatywna → teatr partycypacyjny → teatr),
- drama twórcza (kreatywna) – improwizacyjna, niewystawiana forma skupiona na procesie, wykorzystująca naturalne impulsy dramatyczne dzieci,
- teatr formalny – forma skoncentrowana na produkcji i widowni; należy jej unikać w pracy z przedszkolakami, koncentrując się na samym procesie.

Dlaczego drama w przedszkolu? Korzyści i potencjał zintegrowany:

- drama jako proces badawczy aktywizujący umysł i emocje, łączący spontaniczność i celowe działania twórcze,
- wpływ na wszechstronny rozwój – poznawczy, społeczny, emocjonalny i fizyczny,
- kształtowanie umiejętności kluczowych – twórczości, kreatywności, przedsiębiorczości, empatii i poczucia własnej wartości,
- wartość terapeutyczna dramy – przezwyciężanie lęków, nieśmiałości, likwidowanie kompleksów i rozwijanie dojrzałości emocjonalnej,
- drama jako metoda formowania osobowości – uczenie aktywnej twórczości, współpracy i wyrażania siebie.

DRAMA TWÓRCZA: PROCES W PRAKTYCE

Impresja, ekspresja i wyobraźnia:

- wykorzystanie wyobraźni i spontanicznej ekspresji dziecka,
- rola zabawy w udawanie i wcielania się w role jako pierwotny sposób poznawania świata.

Proces ponad produkt:

- zrozumienie, że przygotowania do przedstawienia są ważniejsze niż sama premiera – dają pełną gamę możliwości rozwojowych,
- unikanie nadmiernych, stresujących prób – powtórzenia pozbawione nowej nauki są stresujące dla małych dzieci.

ĆWICZENIA: ROZGRZEWKA, SKUPIENIE I KONCENTRACJA

Budowanie zespołu i koncentracji

- Ćwiczenie na liczenie do jedenastu, połączone z klaskaniem w określonym rytmie – zespołowo wszyscy, potem po kolei indywidualnie. Następnie każdy uczestnik puszcza „klask”, wybiera konkretną osobę i przekazuje jej impuls za pomocą pojedynczego klaśnięcia.
- Chodzenie po całej sali (jak snucie się po dworcu). Na określone hasło (np. „stop”) robimy stop-klatkę. Następnie ponownie wracamy do chodzenia, a na następne hasło (np. „wolno”) wszyscy uczestnicy zaczynają poruszać się w zwolnionym tempie. Na hasło „dworzec” wracają do marszu po całej sali.

Ćwiczenia rozwijające percepcję i obserwację

Kontrola mięśniowa i koncentracja.

Szybka zmiana

Ćwiczenie spostrzegawczości (ważne dla tworzenia unikatowych postaci).

ĆWICZENIA: KREACJA I IMPROWIZACJA

Praca z emocjami

Wyrażanie emocji ciałem i mimiką („Pokaż, nie opowiadaj”).

Ćwiczenia emocjonalne

Z każdą emocją związany jest jakiś ruch – i na odwrót.

Gry z improwizacją

Zadajemy dużo pytań o postacie, temat sceny, relacje między postaciami, np.: „**Co** jest celem danej postaci na scenie?“, „**Kim** jest dana postać?“, „**Dokąd** podąża?“, „**W jakiej** sprawie działa na scenie?“, „**Jaka** jest jej relacja z innymi postaciami?“. Odpowiedzi pomagają i podpowiadają, kim jest postać sceniczna i jaki ma cel działania na scenie.

Improwizacja fizyczna

Korzystamy z technik pochodzących z teatru ruchu, np. ustalamy osiem konkretnie sprecyzowanych ruchów i najpierw powtarzamy je po kolei, potem w przyspieszonym tempie, następnie od końca, w zwolnionym tempie, a na koniec w różnych rytmach: legato (ruch ciągły, płynny) lub staccato (poklatkowo). To doskonałe ćwiczenie na pamięć ruchową.

ĆWICZENIA: GŁOS, DŹWIĘK I RUCH

Wszechstronnie rozwijające gry i ćwiczenia łączące głos, dźwięk i sferę ruchową dzieci:

- wyciszenie i skupienie uwagi na głosie,
- ćwiczenia ortofoniczne – naśladowanie dźwięków, np. wiatru, szumu drzew, wycia wilków; doskonalenie aparatu mowy i oddechu,
- krajobraz dźwiękowy i chór mówiony – malowanie nastroju lub miejsca za pomocą głosu i perkusji ciała,
- orkiestra dźwięku i emocji,
- pantomima – wymagająca forma rozwijająca wyobraźnię i ekspresję ruchową.

WYKORZYSTANIE ELEMENTÓW TEATRU W EDUKACJI ZINTEGROWANEJ

Do dyspozycji jest szerokie spektrum metod działania z podopiecznymi, między innymi:

Opowiadanie historii – gry słowne i fabularne (storytelling)

- Wybieramy cztery słowa (bohater, jego antagonistą, rekwizyt, słowo). Następnie na ich podstawie tworzymy bajkę. Każdy po kolei dodaje swoje zdanie do opowieści.
- *Tenis* – tworzymy historię, siedząc w okręgu. Każdy po kolei dodaje swoje słowo. Naszym celem jest stworzenie opowiadania. Aby było ciekawe, może być również abstrakcyjne, nierealistyczne. Takie ćwiczenie doskonale pobudza wyobraźnię, a poprzez zabawę i śmiech – integruje grupę.

Inscenizacje i zabawy parateatralne

Wykorzystujemy wiersze, bajki, legendy lub własne przeżycia.

Wykorzystanie mediów wizualnych

Jedne z najbardziej atrakcyjnych i prostych metod to teatr cieni i przedstawienia lalkowe (np. kukiełkowe, pacynkowe). Integrują plastykę i ruch.

Tworzenie dekoracji i rekwizytów (np. z kartonów)

Tego typu działania są źródłem kreatywności i doskonale rozwijają wyobraźnię przestrzenną.

Treningi sytuacyjne

Odgrywanie scen dotyczących bezpieczeństwa lub edukujących w zakresie radzenia sobie w placówkach służby zdrowia. Wspomagają oswajanie wymagających tematów.

ROLA AKTORKI/NAUCZYCIELKI W PRZEDSZKOLU

Nauczycielka jako facylitatorka i liderka procesu:

- wchodzenie w rolę – umiejętność przyjęcia odpowiedniej roli w dramie w celu zarządzania możliwościami uczenia się,
- budowanie zaufania i bezpiecznej przestrzeni – pozytywna odpowiedź, akceptacja pomysłów i samodzielnych interpretacji dziecka,
- jasne i proste instrukcje – dostosowanie komunikacji do krótkiego czasu koncentracji dzieci,
- modelowanie – wchodzenie aktorki lub nauczycielki w rolę i używanie języka, dialektów, gwar, słów lub tematów bliskich dzieciom w celu modelowania zaangażowania.

Obserwacja i diagnoza pedagogiczna:

- drama jako narzędzie diagnostyczne dla nauczyciela – pozwala na intencjonalną obserwację zachowań i wypowiedzi dzieci w różnych kontekstach,
- bliższe poznanie wychowanków – zrozumienie ich uczuć i emocji (terapia poprzez dramę).



II. WPROWADZENIE I PODSTAWY TEORETYCZNE – FUNDAMENTY TWOJEJ PRACY

DRAMA CZY TEATR? O CO W TYM WSZYSTKIM CHODZI?

Wyobraź sobie długą linię. Na jednym jej końcu leży spontaniczna, swobodna zabawa dziecka w udawanie – to **drama naturalna**. Na drugim końcu znajduje się formalne przedstawienie z publicznością, scenariuszem i biletami – to **teatr**. My w pracy przedszkolnej będziemy spacerować po tej linii, ale zawsze bliżej jej pierwszego końca.

DRAMA TWÓRCZA – NASZE GŁÓWNE NARZĘDZIE

To serce naszej pracy. Jest jak wspólne malowanie obrazu wyobraźnią. To improwizowana, niewystawiana forma zabawy, w której liczy się proces, a nie efekt końcowy. Dzieci, prowadzone przez Ciebie, wspólnie tworzą fikcyjny świat, wcielają się w role i przeżywają historie. Nie ma tu złych odpowiedzi, jest za to przestrzeń na eksperymentowanie, odkrywanie i bycie sobą.

TEATR FORMALNY: DLACZEGO W PRZEDSZKOLU MÓWIMY MU „NIE, DZIĘKUJĘ”?

Teatr, który znamy ze sceny, skupia się na produkcji – spektaklu dla widowni. Wiąże się z zapamiętywaniem ról, powtarzaniem scen do perfekcji i presją występu. Taki stres może przedszkolaka paraliżować i skutecznie zabić w nim naturalną radość tworzenia. Dlatego w naszej pracy unikamy formalnego teatru. Oczywiście możemy przygotować pokaz dla rodziców, ale potraktujmy go jako radosne zwieńczenie procesu, a nie jako cel sam w sobie. Pamiętaj: to, co najcenniejsze, dzieje się na próbach, a nie na premierze.

MAGICZNA MOC DRAMY – DLACZEGO WARTO?

Drama to nie tylko zabawa. To potężna metoda pedagogiczna, która działa jak witaminowy koktajl na wszystkie sfery rozwoju dziecka.

DRAMA JAKO LABORATORIUM ŻYCIA

W dramie dzieci stają się małymi badaczami. W bezpiecznej, fikcyjnej przestrzeni mogą testować różne zachowania, sprawdzać konsekwencje decyzji i uczyć się świata przez doświadczenie. Mogą na chwilę „przymierzyć” bycie kimś innym, co uczy je empatii i patrzenia na świat z różnych perspektyw.

WSZECHESTRONNY ROZWÓJ W JEDNYM PAKIECIE

Głowa pracuje – rozwój poznawczy

Dzieci uczą się rozwiązywać problemy („Jak pomóc królowi znaleźć koronę?”), planować („Jak zbudujemy nasz statek?”), koncentrować się na zadaniu i uważnie obserwować innych.

Razem rażniej – rozwój społeczny

Drama to sport zespołowy. Uczy słuchania innych, negocjowania pomysłów, czekania na swoją kolej i wspólnego dążenia do celu.

Serce czuje – rozwój emocjonalny

To bezpieczna przestrzeń do nazywania i wyrażania nawet trudnych emocji. Dziecko może być złe, smutne lub przestraszone na niby, co pomaga mu oswoić te uczucia. Sukcesy w dramie budują poczucie własnej wartości jak nic innego.

Ciało w ruchu – rozwój fizyczny

Drama aktywizuje całe ciało. Dzieci rozwijają koordynację, świadomość przestrzenną i uczą się używać ciała jako narzędzia ekspresji.

TERAPEUTYCZNA MOC ZABAWY

Dla wielu dzieci drama jest jak plaster na małe i większe ranki. Pomaga przełamać nieśmiałość, oswoić lęki (np. przed wizytą u lekarza dzięki odgrywaniu takiej scenki) i budować wiarę we własne siły. Dla Ciebie, nauczycielki, to bezcenne okno do świata wewnętrznego Twoich wychowanków.



III. DRAMA TWÓRCZA: OD TEORII DO PRAKTYKI NA DYWANIE

UWOLNIJ WYOBRAŹNIĘ – TWOJĄ I DZIECI

Podstawą dramy jest to, co dzieci robią najlepiej: wymyślanie i udawanie. Twoim zadaniem jest stworzyć warunki, w których ich naturalna kreatywność może eksplodować.

ZABAWA W UDAWANIE JAKO SUPERMOC

Odgrywanie ról to naturalny język dziecka. Tak uczy się świata, testuje granice i poznaje relacje społeczne. Drama twórcza nadaje tej supermocy ramy i cel edukacyjny. Zamiast mówić „Nie biegajcie!”, powiedz: „Uwaga, podłoga to gorąca lawa! Musimy poruszać się tylko po bezpiecznych kamieniach!”. Kamieniami mogą być rozrzucone po podłodze poduszki.

PROCES PONAD PRODUKT – ZŁOTA ZASADA DRAMY W PRZEDSZKOLU

Powtórzmy, bo to najważniejsze: **liczy się droga, a nie cel**. Radość z wymyślenia, śmiech podczas improwizacji, satysfakcja ze wspólnego rozwiązywania problemu – to są prawdziwe trofea, które dzieci wynoszą z zajęć dramatycznych.

PRÓBA? NIE, EKSPLOMACJA!

Zamiast „próbować” scenę, eksplorujcie ją. Zadawaj pytania: „A co by było, gdyby wilk był wegetarianinem?”, „Jak inaczej Czerwony Kapturek mógłby zareagować?”, „Jak czuł się wilk, kiedy babcia zamknęła mu drzwi przed nosem?”.

Każde powtórzenie sceny powinno być nową przygodą, a nie mechanicznym odtwarzaniem.

TECHNIKI, KTÓRE OŻYWIĄ KAŻDĄ HISTORIĘ. KONWENCJE DRAMY DO WPROWADZENIA PODCZAS ZAJĘĆ

To Twoja skrzynka z narzędziami. Używaj ich, aby nadać zabawie strukturę i głębię.

Nauczycielka w roli

To Twoja tajna broń. Wejdź do sali jako smutny czarodziej, który zgubił różdżkę. Albo jako listonosz z tajemniczym listem. Wcielając się w postać, natychmiast przenosisz dzieci do świata fikcji i dajesz im zadanie do wykonania.

Narracja

Bądź głosem opowieści. „Głęboko, w mrocznym lesie, gdzie drzewa szeptały do siebie stare tajemnice...”, „Nagle drzwi zaskrzypiały...”. Twoja narracja buduje nastrój i prowadzi akcję.

Nieruchomy obraz (stop-klatka)

Poproś dzieci, aby stworzyły żywy obraz lub „rzeźbę” na dany temat, np. *Rodzina na spacerze*, *Zgubione klucze*, *Wielka radość*. Kiedy powiesz „stop-klatka”, wszyscy zastygają w bezruchu. To świetny sposób na wizualizację pojęć i chwilę koncentracji.

Śledzenie myśli

Podejdź do jednego z dzieci w stop-klatce, delikatnie dotknij jego ramienia i zapytaj: „O czym teraz myśli twoja postać?”. Odpowiedzi bywają zaskakujące i pogłębiają zrozumienie sytuacji.

Spotkania i wywiady (w roli)

Do prezentowania informacji i rozwiązywania problemów.

Aleja sumienia

Gdy postać z Waszej historii (np. Jaś) waha się, czy wejść do chatki Baby Jagi, ustaw dzieci w dwa rzędy. Jaś przechodzi między nimi, a dzieci szepczą mu do ucha rady – z jednej strony dobre („Uważaj, to pułapka!”), z drugiej złe („Wejdź, pachnie pyszne ciasto!”).



IV. WARSZTAT PRAKTYCZNY – GRY I ĆWICZENIA, KTÓRE DZIECI POKOCHAJĄ

To esencja warsztatu. Każda gra to przepis, ale to Ty jesteś szefem kuchni – dodawaj własne składniki i modyfikuj według smaku Twojej grupy!

NA DOBRY POCZĄTEK: GRY NA ROZGRZEWKĘ, ĆWICZENIA NA SKUPIENIE I KONCENTRACJĘ

Plama!



Cel: Energia, koncentracja, refleks.



Przebieg: Dzieci stoją w okręgu. Ty w środku rzucaś niewidzialną pacyną z farbą (np. mówiąc „Plama, Ania!”). Ania musi szybko kucnąć. Jej sąsiedzi po lewej i prawej stronie natychmiast obrzucają się nawzajem, wskazując na siebie i krzycząc „Plama!”. Ten, kto zareaguje wolniej, robi trzy pajacyki.



Wskazówki metodyka: W przedszkolu rezygnujemy z eliminacji z gry. Zamiast tego niech pomyłka będzie pretekstem do śmiesznego zadania. Gra uczy szybkiego reagowania i świadomości, kto stoi obok.

Lustro



Cel: Koncentracja, koordynacja, naśladownictwo, budowanie relacji.



Przebieg: W parach. Jedno dziecko to człowiek, drugie to jego odbicie w lustrze. Człowiek wykonuje powolne ruchy (mycie twarzy, czesanie włosów, robienie min), a jego odbicie stara się je idealnie naśladować. Następnie zamieniają się rolami.



Wskazówki metodyka: Puszczaj w tle spokojną instrumentalną muzykę. Zachęcaj do naśladowania nie tylko dużych ruchów, ale też mimiki i spojrzenia. Na koniec można spróbować magicznego lustra, gdzie nie ma już lidera i para stara się poruszać w idealnej synchronizacji.

TEATR EMOCJI – KREACJA I IMPROWIZACJA

Orkiestra emocji



Cel: Rozpoznawanie i wyrażanie emocji, praca z głosem.



Przebieg: Jesteś dyrygentem. Dzielisz grupę na sekcje, np. sekcję śmiechu, płaczu, zdziwienia i złości. Twoja batuta (ręka) wskazuje, która sekcja ma grać. Możesz regulować głośność (ręce w górę – głośniej, w dół – ciszej) oraz tempo.

 **Wskazówki metodyka:** To fantastyczne ćwiczenie na oswojenie trudnych emocji (np. złości) w kontrolowany i zabawowy sposób.

Emocje w zwolnionym tempie

 **Cel:** Świadoma ekspresja emocji, kontrola nad ciałem i mimiką.

 **Przebieg:** Kilkoro dzieci losuje kartę z emocją. Na Twój znak, licząc bardzo wolno od jednego do dziesięciu, dzieci stopniowo wchodzi w tę emocję, aż przy „dziesięć” jest ona w pełni widoczna na ich twarzach i w postawie. Reszta grupy odgaduje.

 **Wskazówki metodyka:** To ćwiczenie pokazuje dzieciom, że emocje mają różne etapy i stopnie intensywności.

GŁOS, DŹWIĘK I RUCH – NARZĘDZIA AKTORA

Krajobraz dźwiękowy

 **Cel:** Kreatywność wokalna, współpraca, słuchanie.

 **Przebieg:** Wybierzcie miejsce, np. dżunglę. Dzieci zamykają oczy. Jedno po drugim dodają jeden dźwięk charakterystyczny dla tego miejsca (szelest liści, krzyk małpy, bzyczenie komara, szum wodospadu). Dźwięki nakładają się na siebie, tworząc bogaty krajobraz.

 **Wskazówki metodyka:** Możesz dyrygować tym krajobrazem, pokazując, które dźwięki mają być głośniejsze, a które cichsze.

Pantomima – niewidzialne przedmioty

 **Cel:** Wyobraźnia, precyzja ruchu, ekspresja ciała.

 **Przebieg:** Zaczynamy od prostych, pojedynczych czynności, np. jedzenia banana, picia gorącej herbaty, nadmuchiwania balona. Następnie przechodzimy do bardziej złożonych: ciągnięcia ciężkiej liny (w parach), przechodzenia przez wąski tunel.

 **Wskazówki metodyka:** Zwracaj uwagę na detale: „Widzę, że ta herbata jest naprawdę gorąca!”, „Ten balon jest coraz większy i większy!”. Twoje komentarze pomagają dzieciom budować iluzję.

DRAMA W SŁUŻBIE EDUKACJI

Teatr cieni

 **Cel:** Integracja sztuk, rozwijanie wyobraźni, oswajanie ciemności.

 **Przebieg:** Potrzebujesz białego prześcieradła, lampki i... wyobraźni. Dzieci mogą tworzyć cienie za pomocą dłoni lub wyciętych z kartonu postaci. Możecie odegrać znaną bajkę lub stworzyć własną historię.

 **Wskazówki metodyka:** Dzieci, które są nieśmiałe, często czują się pewniej, działając anonimowo za ekranem.

Treningi sytuacyjne – nauka przez działanie

 **Cel:** Oswajanie trudnych sytuacji, nauka właściwych zachowań.

 **Przebieg:** Odgrywajcie scenki z życia codziennego. „Co robimy, gdy się zgubimy w sklepie?”, „Jak grzecznie poprosić o zabawkę?”, „Jak się zachować u lekarza?”. Dzieci mogą się wcielać w różne role (dziecka, mamy, lekarza) i testować różne rozwiązania.

 **Wskazówki metodyka:** Po każdej scenie porozmawiajcie o tym, co się wydarzyło i jak postacie się czuły. To nauka empatii w praktyce.

V. TY – REŻYSERKA, PARTNERKA, INSPIRATORKA

Tvoja rola w dramie jest kluczowa. Jesteś iskrą, która rozpala ogień kreatywności.

NAUCZYCIELKA JAKO PRZEWODNICZKA PO ŚWIECIE WYOBRAŹNI

Wchodź w role bez wahania

Kiedy Ty bawisz się na całego, dzieci też to robią. Twoje zaangażowanie jest zaraźliwe. Nie bój się być śmieszna, nieporadna, zaskoczona. Jesteś dla nich modelem odwagi twórczej.

Stwórz bezpieczną przystań

W dramie nie ma błędów, są tylko inne możliwości. Chwal za odwagę, za pomysły, za próby. Atmosfera pełnej akceptacji to fundament, na którym dzieci mogą budować swoją pewność siebie.

Bądź jak GPS – proste i jasne wskazówki

Zamiast długich tłumaczeń używaj krótkich, konkretnych poleceń: „Pokażcie mi...”, „Stańcie się...”, „Nie ruszaj się!”. Demonstracja jest często skuteczniejsza niż tysiąc słów.

DRAMA JAKO TWOJE SUPEROKO – OBSERWACJA I DIAGNOZA

Drama to dla Ciebie potężne narzędzie diagnostyczne. Podczas zabawy dzieci pokazują swoje prawdziwe „ja”.

Obserwuj i wyciągaj wnioski

Zobaczysz, kto jest naturalnym liderem, kto potrzebuje wsparcia w kontaktach z innymi, kto ma trudności z wyrażaniem złości, a kto ma niesamowitą wyobraźnię. Te obserwacje są bezcenne dla Twojej dalszej pracy z grupą.

Zrozumieć, by lepiej pomagać

Wcielając się w różne role, dzieci często odgrywają swoje lęki, marzenia i problemy. Uważna obserwacja pozwoli Ci lepiej je zrozumieć i skuteczniej wspierać.



VI. ZAKOŃCZENIE

SZYBKĄ ŚCIĄGĄ Z GIER NA KAŻDĄ OKAZJĘ

GDY GRUPA POTRZEBUJE	WYPRÓBUJ
Energii i integracji	Kto tak jak ja? Cała grupa siedzi na krzesłach w okręgu. Jedna osoba jest w środku – bez krzesła. Mówi: „Kto tak jak ja lubi pizzę?”. Osoby wstają z krzesła na znak, że lubią to samo, i mają za zadanie zamienić się na krzesło z inną osobą, która również wstała z krzesła. Następnie osoba, która została bez możliwości siadu na krzesło, staje na środku okręgu i zaczyna nową rundę w grze, mówiąc np.: „Kto tak jak ja nosi okulary?”. Kontynuujemy z użyciem kolejnych pomysłów.
Skupienia i wyciszenia	Krajobraz dźwiękowy Cała grupa siedzi po turecku, ma zamknięte oczy, wyobraża sobie, że np. jest na wiosennej łące. Osoba prowadząca prosi pierwsze dziecko, żeby opisało, co widzi na tej łące. Następnie prosi o wydanie jednego dźwięku, który może się tam pojawić. Później prosi o to samo każde kolejne dziecko. W wyniku tego dźwięki się nawarstwiają (robimy to delikatnie). Przyroda i pogoda mogą się zmieniać, dzięki czemu zmieniona atmosfera może wpływać na zmianę dźwięków, które są na łące.
Współpracy	Ludzki węzeł Każdy uczestnik stoi i ma za zadanie chwycić się np. za prawą rękę. Następnie, nadal trzymając się za jedną rękę, usiłuje „rozplątać” węzeł, który powstał ze splecionych części ciała pozostałych uczestników zabawy.
Pobudzenia wyobraźni	Magiczne pudełko Siedzimy w okręgu. Przekazujemy po kolei niewidzialne magiczne pudełko. Każdy z uczestników wyciąga z niego niewidzialny przedmiot w taki sposób, żeby wszyscy mogli zgadnąć, co to za przedmiot i do czego służy. Po odgadnięciu przekazujemy magiczne pudełko kolejnej osobie. Ważne, że w trakcie takiej rundy nasze pudełko może zmieniać wielkość, mieć inny ciężar i kształt w zależności od wyobraźni każdego z uczestników zabawy.
Poćwiczyć opowiadanie	Historia z jednym słowem Grupa siedzi w okręgu. Każde dziecko dopowiada jakiś wyraz i w ten sposób tworzy nową i niepowtarzalną historię – bo własną. Można również użyć w tym celu klucza, że mówimy wyrazy zgodnie z alfabetem [wersja dla starszych dzieci].

TWÓJ DZIENNIK DRAMY – NOTATNIK SUPERNAUCZYCIELKI

Po każdym zajęciach znajdź pięć minut, aby zapisać swoje refleksje. Odpowiedz na pytania:

- Co dzisiaj zaskoczyło mnie najbardziej?
- W którym momencie dzieci były najbardziej zaangażowane?
- Które dziecko dzisiaj „rozkwitło”? Co na to wpłynęło?
- Jaki pomysł podrzuciły mi dzieci na następne zajęcia?

Ten prosty nawyk sprawi, że Twoje zajęcia z dramy będą coraz lepsze, a Ty będziesz coraz bardziej świadomą i skuteczną facylitatorką.

Pamiętaj, jesteś przewodniczką po krainie wyobraźni. Nie musisz znać mapy na pamięć. Najważniejsze to mieć otwarte oczy, uszy i serce. Dzieci same pokażą Ci drogę. Powodzenia!



BIBLIOGRAFIA

- Brenner L.S., Ceraso C., Diaz Cruz E. (red.), *Applied Theatre with Youth: Education, Engagement, Activism*, Routledge, Londyn 2022.
- *Drama Games for Kids*, <https://bbbpress.com/dramagames> (dostęp 25.11.2025).
- *Drama. Stage 6: Syllabus*, Board of Studies NSW, Sydney 2009.
- Gudro M. (red.), *Przygoda z dramą*, Ligra, Wrocław 1994.
- Kopala J., Tokarska E., *Obserwacje dziecka w I i II roku wychowania przedszkolnego – materiały dla nauczyciela*, Edukacja Polska, Warszawa 2011.
- Lewandowska-Kidoń T., *Drama w kształceniu pedagogicznym*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2001.
- Pankowska K., *Pedagogika dramy. Teoria i praktyka*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2000.
- Swale J., *Drama Games for Classrooms and Workshops*, Nick Hern Books, Londyn 2009.
- Witerska K., *Drama. Przewodnik po koncepcjach, technikach i miejscach*, Wydawnictwo „Difin”, Warszawa 2014.
- Witerska K., *Drama. Techniki, strategie, scenariusze*, Wydawnictwo „Difin”, Warszawa 2011.



Szkoła to [nie] dramat



**Paula Gogol
Katarzyna Mikiewicz**



**” Nauczycielka,
która wierzy
w siebie, potrafi
sprawić, że dziecko
uwierzy w świat. ”**

Warsztaty teatralne dla nauczycieli szkół podstawowych pod nazwą *Szkoła to (nie) dramat* zostały zaplanowane jako rozwijające formy doskonalenia zawodowego łączące elementy pedagogiki, teatru oraz komunikacji interpersonalnej.

Celem warsztatów było wzmocnienie kompetencji nauczycieli w obszarze pracy z emocjami – zarówno własnymi, jak i uczniów – oraz rozwijanie umiejętności wykorzystania metod teatralnych w codziennej pracy dydaktycznej i wychowawczej. Szczególny nacisk położono na budowanie empatii, świadomości emocjonalnej, elastycznego reagowania na sytuacje szkolne oraz wspieranie poczucia własnej wartości nauczycielek.

W trakcie zajęć uczestniczki brały udział w różnorodnych aktywnościach teatralnych, takich jak: improwizacje, ćwiczenia ruchowe, praca z głosem, etiudy w parach i grupach, techniki dramowe, a także w zadaniach wymagających kreatywności i współpracy. Miały możliwość spojrzeć na codzienność szkolną z nowej perspektywy – poprzez humor, dystans i twórczą zabawę, a jednocześnie w sposób uwrażliwiający na potrzeby emocjonalne uczniów.

Zajęcia obejmowały m.in.:

- rozgrzewki teatralne, ruchowe i integracyjne,
- etiudy improwizowane w różnych konwencjach (opera, musical, pantomima, komedia),
- ćwiczenia rozwijające empatię wobec ucznia,
- prace sceniczne dotyczące relacji w klasie,
- analizę „masek”, które noszą zarówno uczniowie, jak i nauczyciele,
- zabawowe formy odreagowania stresu,
- dialogi i scenki obrazujące codzienne wyzwania szkolne,
- pracę z narracją (listy od uczniów) ukazującą ukryte przeżycia dzieci,
- techniki budujące poczucie wartości i pewność siebie, w tym ćwiczenie krzesła komplementów, które uświadamiało uczestniczkom, jak ważne jest wzajemne docenianie się oraz przekazywanie pozytywnej informacji zwrotnej – zarówno między dorosłymi, jak i w pracy z dziećmi.

Dzięki połączeniu teatralnej zabawy z refleksją warsztaty stworzyły bezpieczną przestrzeń do rozmowy o emocjach, zmęczeniu, poczuciu obowiązku i misji, jakie niesie praca nauczyciela.



Cele warsztatów:

- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych i kreatywnych,
- wspieranie kompetencji wychowawczych poprzez narzędzia teatralne,

- zwiększenie świadomości emocjonalnej nauczycieli.
- wzmocnienie empatii wobec uczniów, którzy często maskują trudne przeżycia, i uświadomienie, że uczniowie często skrywają emocje; dzieci przychodzą do szkoły ze swoimi problemami – lękiem, stresem, napięciem; warsztaty pokazały, że zachowanie dziecka zawsze z czegoś wynika i często jest komunikatem, a nie „niegrzecznością”,
- pogłębienie refleksji nad rolą nauczyciela jako osoby towarzyszącej uczniowi w rozwoju,
- redukcja stresu i budowanie pozytywnej atmosfery w pracy,
- rozwój kompetencji interpersonalnych: nauczyciel jako lider klasy i przewodnik emocjonalny uczniów musi umieć słuchać, reagować, nazywać emocje i prowadzić dialog – także w trudnych sytuacjach,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości nauczycielek: pracując pod ciągłą presją, nauczyciele często nie słyszą słów uznania, tymczasem warsztaty przypomniły im, jak ważne role pełnią każdego dnia,
- nauka poprzez zabawę i improwizację: humor i działania sceniczne to świetne narzędzie redukcji stresu i budowania wspólnoty,
- rozwijanie kreatywności i elastyczności: teatr uczy reagowania tu i teraz, co dla nauczycieli jest bezcenną umiejętnością,
- inspirowanie do wprowadzania „teatru codzienności” w klasie: uczestniczki poznały praktyczne ćwiczenia i zabawy do zastosowania z uczniami; dzięki nim łatwiej budować relacje, zaufanie i atmosferę bezpieczeństwa.



PRZEBIEG WARSZTATÓW

Warsztaty prowadzone były metodami teatralnymi, ruchowymi i dramowymi. Obejmowały poniższe techniki.

Ćwiczenia integracyjne i otwierające

Zajęcia rozpoczęły się od ruchowych i improwizacyjnych rozgrzewek, które pozwoliły przełamać treść, rozluźnić atmosferę i poczuć radość z bycia w grupie. Nauczycielki z dużą otwartością weszły w powierzone im zadania.

Improwizacje i etiudy w różnych stylach

Pary losowały temat oraz formę teatralną (np. opera, telenowela, western, pantomima czy horror). Ich zadaniem było odegrać krótką scenkę z życia szkolnego w wylosowanym stylu. Powstało mnóstwo niezwykle zabawnych i kreatywnych etiud. Ta część warsztatów pokazała, że humor i autoironia są skuteczną metodą odreagowania napięć związanych z pracą.

Praca z emocjami nauczycieli

Jednym z najważniejszych elementów było ćwiczenie, w którym nauczycielki dostały kartki, na których pisały, co chciałyby usłyszeć od swoich uczniów teraz lub po zakończeniu szkoły. To ćwiczenie przyniosło wiele refleksji i wzruszeń.

Praca nad maską nauczyciela

Nauczyciele często kryją własne emocje pod zawodową postawą. Zajęcia pozwoliły przyjrzeć się temu, co zostaje zakryte, a co powinno zostać zauważone – zarówno w sobie, jak i w dzieciach.

Komunikacja i relacje

Poprzez improwizację i teatralne ćwiczenia uczestniczki:

- trenowały uważność w słuchaniu,
- ćwiczyły reagowanie bez napięcia,
- testowały różne style mówienia i dynamizowania lekcji,
- wzmacniały kompetencje w budowaniu pozytywnego klimatu klasy.

Krzesła komplementów

To ćwiczenie było jednym z najbardziej wzruszających elementów spotkania. Wszyscy usiedli w kółku. Nauczycielki mówiły sobie nawzajem komplementy, słowa wdzięczności, zauważenia i uznania. Wiele uczestniczek podkreślało, że takiej dawki pozytywnego wsparcia nie otrzymały od dawna. Ćwiczenie to zostało również omówione jako **narzędzie do wykorzystania w klasie** – by wzmacniać dzieci, budować ich poczucie własnej wartości i uczyć mówienia o sobie dobrze.

Reklama idealnej szkoły na wesoło

Nauczycielki dzielą się na grupy i tworzą reklamy przedstawiające wymarzony system nauczania.

Wykład pt. *Jak wygląda lekcja?*

Uświadomienie, że wszystko zależy od reżysera, czyli nauczyciela. Nie zawsze mamy siłę na improwizację. Warto stworzyć gotowe scenariusze – będzie łatwiej i spokojniej.

Odgrywanie scenek szkolnych

Scenki w dwóch wersjach:

- jak zwykle reaguje dorosły,

- z założeniem, że zachowanie dziecka jest wołaniem o uwagę lub pomoc.

Rozmowa o tym, co się zmienia, kiedy patrzymy na zachowanie jak na wiadomość, a nie na problem. Uświadomienie, że czasem to nie słowa ranią – tylko ton. A dziecko słyszy emocje, nie komunikat.



RADZENIE SOBIE Z EMOCJAMI W CIELE

Co nam daje świadomość ciała w kontekście radzenia sobie z emocjami?

Świadomość ciała to umiejętność zauważania i odczuwania informacji wysyłanych przez nasze ciało. Dzięki uważności na te sygnały możemy szybciej rozpoznać stres, złość czy lęk i świadomie na nie zareagować. Ruch, oddech i kontakt z ciałem pomagają rozładować napięcia i przywrócić równowagę układu nerwowego. Dlatego świadomość ciała jest kluczowym narzędziem w procesie samoregulacji emocjonalnej i budowania odporności psychicznej.



ROZGRZEWKA CIAŁA

Automasaż

Rozgrzewamy ciało, masując je otwartą dłońią w szybkim tempie. Pocieramy bądź opukujemy całą powierzchnię ciała. Zaczynając od stóp, idziemy ku górze. Nie zapominamy również o głowie i twarzy. W taki sposób budzimy swoje ciało do działania i rozpoznajemy jego powierzchnię.

Rozciągania

Wyciągamy się maksymalnie do góry i unosząc ręce, próbujemy dotknąć sufitu. Następnie naciągamy boki ciała, sięgając ręką do góry po skosie i przekraczając linię środka raz jedną, a raz drugą stroną. W czasie wykonywania tego ćwiczenia możemy również uruchomić aparat mowy i ziewać.

Rolowanie

Stojąc w pozycji równoległej (stopy, kolana i biodra są w jednej linii), próbujemy zwinąć kręgosłup krąg po kręgu. Zaczynamy od głowy i idziemy ku podłodze. Następnie wracamy, rozwijając po kolei odcinki kręgosłupa: lędźwiowy, piersiowy, szyjny, a ostatnia podnosi się głowa. Wykonujemy ćwiczenia co najmniej cztery razy, skupiając uwagę na wizualizacji kręgosłupa.

Sięganie i badanie kinesfery

Sięgamy najpierw jedną kończyną w różnych kierunkach, starając się sięgnąć jak najdalej. Kiedy już zbadaliśmy, jak działa i w których kierunkach może sięgać każda z kończyn, zaczynamy poruszać dwiema bądź trzema naraz.



ĆWICZENIA W CHODZENIU

Zapoznanie się z przestrzenią

Chodzimy po przestrzeni, w której się znajdujemy. Oglądamy ją dokładnie, starając się zapamiętać szczegóły: odległości od ścian, miejsca konkretnych przedmiotów, kolory. Kiedy rozpoznajemy przestrzeń, czujemy się w niej bezpiecznie. Po paru minutach prowadzący mówi „stop”, zatrzymujemy się i zamykamy oczy. Próbuje wyzualizować miejsce, w którym stoimy i odpowiedzieć sobie na pytania: „Jak daleko środka jestem?”, „Przy której ścianie stoję?”, „Czy stoję przy jakimś konkretnym przedmiocie?”.

Ja w przestrzeni

Po zapoznaniu się z przestrzenią kontynuujemy chodzenie, skupiając się tym razem na sobie. Prowadzący zadaje pytania: „Jak się dzisiaj czuję?”, „Jaki jest mój wzór chodzenia?”, „W którym miejscu w przestrzeni jestem najczęściej?”, „Gdzie się czuję najlepiej?”.

Mój krok

Kontynuujemy chodzenie, skupiając się na naszym kroku, na tym, jak stawiamy stopę, jaką mamy postawę, gdzie kierujemy swój wzrok. Prowadzący zostawia przez chwilę uczestników z takimi pytaniami i narzuca tempo chodzenia: szybko, wolno, stop czy w zwolnionym tempie. Przypomina, że każdy z uczestników skupia się na sobie i ma szansę eksplorować odczucia płynące z tak prostego i naturalnego sposobu poruszania się, jakim jest chodzenie.

Uważność na zewnątrz

Pozostając w chodzeniu, wybieramy sobie jedną osobę z grupy, przy której chcemy być blisko, i jedną, od której staramy się być jak najdalej. Ćwiczenie to można podzielić i skupić się najpierw na byciu jak najbliżej, potem jak najdalej, a następnie połączyć oba zadania. Osobę wybieramy w myślach, nie mówimy, kogo wybraliśmy. Kolejnym rozszerzeniem tego ćwiczenia jest wybór dwóch osób, wobec których próbujemy zachować tę samą odległość. Wszystko odbywa się w trakcie chodzenia.

Gimnastyka mózgu

W trakcie chodzenia w szybkim tempie nazywamy na głos przedmioty, które widzimy. Bardzo ważne jest, by nakierować wzrok na daną rzecz, zlokalizować ją, następnie nazwać i się nie zatrzymać. Staramy się w szybkim tempie przekierować uwagę na poszczególne rzeczy, nie pozostawiając miejsca na tzw. pusty przebieg. Wykonujemy ćwiczenie przez około dwie minuty.



Cele:

- rozwijanie orientacji przestrzennej i poczucia bezpieczeństwa w nowym otoczeniu,
- kształtowanie uważności na siebie i otoczenie,

- wzmacnianie poczucia obecności tu i teraz,
- rozwijanie zdolności wizualizacji i pamięci przestrzennej,
- ćwiczenie umiejętności obserwowania i reagowania na ruch drugiego człowieka,
- rozwijanie koncentracji i podzielności uwagi w ruchu,
- wielopłaszczyznowa synchronizacja organizmu,
- aktywizacja układu nerwowego.

Mapa ciała

Rysujemy swoje ciało na kartce. Może to być najprostszy obrys powierzchni ciała. Używając dowolnych kolorów i kształtów, zaznaczamy, gdzie odczuwamy złość i bezsilność. Do każdej z emocji dobrze jest użyć różnych kolorów. Kiedy rysunek jest gotowy, za pomocą ruchu i gestu próbujemy pozbyć się tej emocji, wyprowadzić ją na zewnątrz. Prowadzący za pomocą czasowników może wspomóc lub zainspirować uczestników do ruchu lub działania.

Czasowniki:

wytrześć, zetrzeć, pozbyć się, usunąć, wywalić, wyprowadzić, wylać, przemyć, wygłaskać, wykrzyczeć, wyrzucić itp.

Gdy każdy z uczestników pokaże swój ruch, możemy zaproponować zapętlenie tego ruchu lub gestu, dodać muzykę i stworzyć mikrochoreografię. Uczestnicy mogą wykonać zadanie samodzielnie bądź symultanicznie w grupie.



Cele:

- umożliwienie bezpiecznego wyrażenia i rozładowania emocji poprzez ruch, gest i symboliczny obraz,
- przekształcanie napięcia w działanie twórcze i oczyszczające,
- budowanie poczucia sprawczości i ulgi poprzez świadome uwalnianie emocji z ciała,
- rozwijanie świadomości ciała poprzez identyfikację miejsc, w których odczuwamy daną emocję.

Jestem

Cała grupa siedzi na widowni. Jedna osoba ma za zadanie wejść na środek sceny i powiedzieć „jestem”. Widownia i scena to oczywiście umowność, którą się posługujemy. Z pozoru proste ćwiczenie wywołuje wiele emocji, a w kontekście nauczycieli

przypomina, jak ciężką sytuacją jest bycie jedyną wyeksponowaną osobą. Z drugiej strony uczy i pokazuje, jak ważne jest zauważenie i przyjęcie drugiego człowieka. Jest również istotną informacją o nas samych. Czy było to łatwe, czy trudne? Czy zakładamy maski, a jeżeli tak, to jakie? I czy potrafimy je zdjąć? Czy też wolimy się czymś zasłonić?



Cele:

- rozwijanie autentyczności, odwagi i akceptacji siebie w sytuacji publicznej,
- uświadomienie sobie emocji związanych z byciem w centrum uwagi i ekspozycją społeczną.



ĆWICZENIA ROZLUŹNIAJĄCE

Ćwiczeniom może towarzyszyć muzyka relaksacyjna.

Woda

Wyobrażamy sobie, że jesteśmy w wodzie. Zaczynamy ruch powoli od dłoni. Pomagamy uczestnikom, opisując sytuację, przywołując wspomnienia i odczucia dotykania wody. Ruch w swobodnym i powolnym tempie przelewa się na całe ciało. Staramy się wyobrazić sobie lekkość i opływowość naszego ciała.

Wibracje

Wprowadzamy ciało w delikatne drżenie, staramy się skupić na ruchu od stóp w kierunku góry. Najpierw delikatnie, potem coraz mocniej. Możemy również dodać do tego dźwięk przy wydechu. Idziemy do maksimum i stopniowo zmniejszamy, wygaszamy wibracje.

Skan ciała i świadome kierowanie uwagi do napiętych obszarów

Ćwiczenie wykonujemy w pozycji leżącej, siedzącej bądź w swobodnym, delikatnym ruchu. Wizualizujemy swoje ciało od stóp do głów. Prowadzący przeprowadza krok po kroku wyobrażenie ciała, nazywając poszczególne części ciała, przypominając rysunki z mapy ciała, kładzie wyjątkową uwagę na obszary, w których były skumulowane emocje. Uczestnicy wyobrażają sobie kolory i miejsca tych emocji. Za pomocą oddechu kierują uwagę do tego obszaru i „rozpuszczają” ten kolor. Dążą do tego, by ostatecznie wyobrażenie ich ciała było jednokolorowe lub przezroczyste.



Cele:

- obniżanie poziomu napięcia poprzez rytmiczny, spokojny ruch,
- pogłębianie umiejętności samoregulacji emocjonalnej poprzez oddech i wyobrażenia obrazów,
- uwalnianie napięć z ciała poprzez mikroruchy i zwiększanie czucia ciała od wewnątrz.



ATMOSFERA WARSZTATÓW

Było bardzo dużo śmiechu, zabawy, swobody i kreatywności, ale także momenty ciszy, wzruszenia i refleksji.

Uczestniczki wielokrotnie podkreślały, że warsztaty pozwoliły im:

- odpocząć psychicznie,
- poczuć wspólnotę,
- spojrzeć na siebie bardziej życzliwie,
- zrozumieć, że ich praca ma realną wartość,
- uwierzyć, że „szkoła to nie dramat”, jeśli jest w niej człowiek.



EFEKTY WARSZTATÓW

Uczestniczki po zakończeniu warsztatów:

- deklarowały wzrost pewności siebie,
- zauważały większą świadomość emocji własnych i uczniów,
- wskazywały na większą gotowość do stosowania humoru i improwizacji w pracy szkolnej,
- poznały nowe narzędzia integracyjne i teatralne do wykorzystania w klasie,
- podkreślały wagę wzajemnego wsparcia w gronie pedagogicznym,
- zauważyły u siebie poczucie docenienia, wzmocnienia i odnowioną motywację.

Efekty emocjonalne:

- wzmocnienie poczucia własnej wartości,
- uwolnienie napięcia,
- podniesienie samoświadomości,
- poczucie bycia docenioną i zauważoną.

Efekty pedagogiczne:

- poznanie technik teatralnych jako narzędzi pracy w klasie,
- rozwinięcie kompetencji empatycznej komunikacji,
- zrozumienie emocji uczniów jako klucza do ich zachowań,
- umiejętność wykorzystania humoru i improwizacji jako metody pracy.

Efekty społeczne:

- integracja grona pedagogicznego,
- budowanie klimatu wsparcia,
- pogłębienie zaufania i współpracy.

Efekty długofalowe:

- większa uważność na potrzeby uczniów,
- świadomość, że każdy uczeń ma swoją historię,
- większa pewność siebie w roli nauczyciela,
- chęć wprowadzania twórczych metod do lekcji.



ZAKOŃCZENIE

Warsztaty *Szkoła to (nie) dramat* były nie tylko szkoleniem, ale także symbolicznym zatrzymaniem się i spojrzeniem na siebie z nowej perspektywy. Pokazały, że nauczyciel jest kimś znacznie więcej niż tylko przekazicielem wiedzy – jest przewodnikiem, czasem bohaterem, czasem pierwszym bezpiecznym dorosłym, którego dziecko spotyka rano.

Uczestniczki wyjechały z zajęć z poczuciem siły, lekkości i nowej energii, a przede wszystkim z przekonaniem, że **dobra szkoła zaczyna się od dobrego człowieka. A nauczycielka, która wierzy w siebie, potrafi sprawić, że dziecko uwierzy w świat.**

Warsztaty *Szkoła to (nie) dramat* stanowiły cenne doświadczenie rozwojowe łączące twórczość z praktyczną refleksją nad codzienną pracą nauczyciela. Uczestniczki miały okazję zobaczyć, że metody teatralne mogą wspierać nie tylko uczniów, ale również samych nauczycieli – budując ich pewność siebie, poczucie sprawczości i wzajemną życzliwość.

Zajęcia podkreśliły, że szkoła staje się miejscem bezpiecznym i wspierającym, kiedy nauczyciel ma przestrzeń na własne emocje i rozwój. Warsztaty zakończyły się w atmosferze wzruszenia, wdzięczności i poczucia wspólnoty. Uczestniczek podkreślały, że wracają do swoich klas z nową energią i przekonaniem, że **„szkoła to nie dramat”**.



Jak zrobić scenografię na wczoraj?



**Szymon Ambrożewicz
Grażyna Kryś-Lelusz**



Cele warsztatów:

- rozwijanie wyobraźni, kreatywności,
- nauczenie się szybkiego projektowania i wykonywania elementów scenograficznych, samodzielnego wykonania dekoracji [proste techniki plastyczne],
- dokonywanie autoanalizy zasobów magazynowych pracowni, magazynu teatralnego lub szkolnego,
- zrozumienie, że dobra scenografia nie musi być kosztowna ani czasochłonna, a ważna jest pomysłowość,
- zapoznanie się z materiałami i technikami potrzebnymi do realizacji projektu.

Metody pracy:

- wykład,
- zaprezentowanie makiety wstępnej dekoracji,
- ćwiczenia praktyczne.



Narzędziownik

- | | |
|-----------------------|--|
| • duży karton, | • nożyczki, |
| • lampy warsztatowe, | • ołówki, mazaki, |
| • kolorowe filtry, | • taśma miernicza, |
| • pudełka kartonowe, | • linijki, |
| • tkaniny, | • pistolet na gorący klej, |
| • pasmanteria, | • materiały krawieckie, kaletnicze: szpilki, agrałki, szpikulec, szydło, |
| • nożyki tapicerskie, | • aparat fotograficzny do sesji zdjęciowej. |

Warsztaty teatralne *Jak zrobić scenografię na wczoraj?* dotyczą szybkiego tworzenia scenografii z materiałów recyklingowych i dostępnych w każdej chwili. Koncentrujemy się na rozwiązaniu problemów związanych z brakiem czasu lub ograniczonym budżetem.

Celem jest nauczenie uczestników, jak w błyskawiczny sposób zaprojektować i wykonać elementy scenografii, np. rekwizyty, dekoracje czy kostiumy, z wykorzystaniem prostych technik i pomysłowości, aby zbudować przestrzeń teatralną do spektaklu bez konieczności długiego planowania.

Zagadnienia:

- improwizowana scenografia – jak stworzyć funkcjonalną scenę bez specjalistycznych materiałów i z tego, co jest pod ręką,
- tworzenie rekwizytów na poczekaniu – wykorzystanie przedmiotów codziennego użytku, znalezionych i prowizorycznych.



KOMNATA PRZODKÓW

Uczestnicy warsztatów będą mieli za zadanie wykonać rekwizyty i wystroj sceny zatytułowanej *Komnata przodków*. Przy ograniczonym czasie oraz niewielkim nakładem środków postaramy się o wykonanie pełnej przestrzeni scenograficznej.

Temat sztuki jest tylko początkiem, etapem, który ma nas doprowadzić do finalnej wizji reżysera i scenografa. Jak wiadomo, spektakle teatralne różnią się od siebie najrozmaitszymi środkami wyrazu, zatem do dyspozycji mamy wszystkie dostępne narzędzia sztuki wizualnej, które pomagają wprowadzić w życie to, co jest początkowo jedynie na papierze, czyli w projekcie scenografii. Tego typu projekty bywają bardzo różne. Mogą być potraktowane zgodnie z obecnymi trendami, a więc nowoczesnym minimalizmem, lub wręcz odwrotnie – w sposób dosłowny według modły klasycznej szkoły scenografii.

Przy tworzeniu nowoczesnych minimalistycznych scenografii warto zastosować elementy wykonane z metalu, przezroczystych płyt z tworzywa sztucznego bądź zwiewnych materiałów, które w prosty sposób tworzą specyficzną przestrzeń budowaną światłem i formą. Gdy mowa o nowoczesnych narzędziach pomocnych w komponowaniu spektakli teatralnych, nie sposób nie wspomnieć o wyświetlaniu projekcji, które są mocnym elementem wystroju sceny budującym atmosferę.

Klasyczne projekty scenograficzne wykorzystują przestrzenne elementy zbudowane ze ścian, draperii i dużej liczby rekwizytów. Zbudowane w ten sposób wnętrza zapewniają łatwy i przyjemny dla oka widza odbiór. Jednak z drugiej strony wymagają dużego nakładu pracy przy realizacji przedsięwzięcia.

Komnata przodków to temat, który z pewnością pobudza wyobraźnię twórców. Taką scenografię można zrealizować w sposób minimalistyczny bądź klasyczny, a nawet przy użyciu obu tych stylów. Z pewnością nie może tu zabraknąć obrazów przedstawiających zacne osobistości rodowe, elementów wystroju komnaty czy teatru cieni.

Właśnie tymi zagadnieniami zajmą się uczestnicy warsztatów. Wykorzystają do tego:

- **recykling w scenografii** – pomysły na wykorzystanie kartonu, papieru i innych odpadów do szybkiego budowania dekoracji,
- **proste techniki plastyczne** – szybkie metody malowania, klejenia i budowania, które można zastosować bez przygotowania,
- **współpracę i burze mózgów** – w ten sposób grupy mogą wspólnie w krótkim czasie rozwiązywać problemy związane ze scenografią.

Przykłady scenografii teatralnych:

- scena proscenium – scena znajduje się bezpośrednio przed całą publicznością,
- scena w alejce – widzowie siedzą po dwóch stronach sceny, a sztuka jest grana pośrodku.



JAKIE SĄ RODZAJE SCEN TEATRALNYCH?

Jest wiele typów teatru, a wśród nich:

- repertuarowy,
- impresaryjny,
- bulwarowy,
- ogródkowy,
- radiowy,
- telewizyjny,
- uliczny,
- objazdowy,
- szkolny,
- lalkowy,
- muzyczny.



SCENOGRAF

Kluczowe zadania scenografa:

- odpowiada za wizualną i architektoniczną oprawę spektaklu zgodną z ideą reżysera,
- tworzy koncepcję, szkice i projekty dekoracji, kostiumów, rekwizytów, a czasem także oświetlenia, ściśle współpracując z reżyserem, aby zbudować spójną wizję artystyczną przedstawienia,
- projektuje dekoracje – odpowiada za projektowanie wszystkich elementów scenografii, takich jak dekoracje, meble i całość architektury sceny, nadaje jej odpowiedni wygląd, spójność i funkcjonalność,
- dobiera rekwizyty – wspólnie z reżyserem wybiera lub projektuje odpowiednie rekwizyty, które wspierają narrację i są integralną częścią scenografii,
- projektuje kostiumy – w zależności od potrzeb produkcji może również odpowiadać za projektowanie kostiumów, które uzupełniają całość wizualną spektaklu,
- prowadzi nadzór nad realizacją – scenograf nadzoruje cały proces realizacji scenografii, dbając o zgodność wykonania z projektem, koordynując pracę specjalistów, np. stolarzy, malarzy czy elektryków,
- współpracuje z zespołem – blisko współpracuje z reżyserem, choreografem i innymi twórcami, aby wspólnie zbudować spójną i efektowną przestrzeń sceniczną,
- wybiera rozwiązania techniczne – musi uwzględniać techniczne i finansowe aspekty produkcji, a także dostosować swoją wizję do specyfiki miejsca i możliwości technicznych teatru.

Ważne cechy scenografa:

- kreatywność i wszechstronność – wymagana jest niezwykła kreatywność, aby tworzyć oryginalne wizje, a jednocześnie wszechstronność, aby realizować je w praktyce,
- umiejętności organizacyjne – zarządzanie budżetem, koordynacja prac i dbałość o terminowość w tej roli,
- elastyczność – scenograf musi być elastyczny i umieć szybko reagować na zmiany, często pracując pod presją czasu.



SCENOGRAFIA

Jakie są elementy scenografii?

Elementy scenografii to wszystkie składowe oprawy wizualnej przedstawienia lub wydarzenia, w tym dekoracje, rekwizyty, kostiumy, charakteryzacja, światło, dźwięk, a także elementy przestrzenne, np. platformy, podesty, ściany czy elementy multimedialne. Scenografia służy do kształtowania przestrzeni, tworzenia atmosfery, nadawania nastroju i wpływania na odbiór widowiska przez widza.

Dekoracje

Podstawowy element budowy świata przedstawionego, który może być realistyczny lub abstrakcyjny, np. malownicze tła, pejzaże czy nowoczesne konstrukcje.

Rekwizyty

Przedmioty, z którymi aktorzy wchodzi w interakcję, często mające funkcje symboliczne, uzupełniające akcję i scenę.

Kostiumy

Stroje, które definiują epokę, charakter i pochodzenie postaci, dodające głębi ich kreacji.

Charakteryzacja

Makijaż i elementy wpływające na wygląd postaci, uzupełniające w ten sposób kostium.

Oświetlenie

Kształtuje nastrój i koloryt sceny, wykorzystując zarówno tradycyjne, jak i nowoczesne systemy oświetleniowe LED.

Elementy przestrzenne

Struktury budujące przestrzeń, takie jak ścianki, podesty czy platformy, które mogą być również podświetlane.

Multimedia i efekty specjalne

Nowoczesne elementy, np. ekrany LED, ekrany multimedialne czy efekty dźwiękowe, wprowadzające dynamikę i interaktywność.

Funkcje elementów scenografii:

- tworzenie atmosfery i nastroju,
- kształtowanie klimatu przedstawienia poprzez odpowiednie kolory, światło i aranżację przestrzeni,
- kształtowanie przestrzeni, budowanie wizualnego świata przedstawienia – od realistycznych scenografii po abstrakcyjne konstrukcje,
- wspieranie fabuły postaci, uzupełnianie historii, definiowanie charakterów i kontekstu poprzez kostiumy, rekwizyty i inne elementy,
- wpływ na widza – oddziaływanie na odbiór wizualny widowiska, kreowanie wrażeń estetycznych i emocjonalnych.

Ćwicz pamięć jak aktorzy!



**Justyna Godlewska-Kruczkowska
Katarzyna Siergiej**



**” Kto ma dobrą pamięć,
temu łatwiej o wielu
rzeczach zapomnieć. ”**

– Stanisław Jerzy Lec

Cele warsztatów:

- usprawnienie pamięci krótkotrwałej i długotrwałej,
- ćwiczenie koncentracji i uważności,
- rozwijanie pamięci ruchowej, słuchowej i wzrokowej,
- integracja grupy poprzez zabawę teatralną.

Metody pracy:

- wykład,
- pogadanka,
- ćwiczenia praktyczne (indywidualne i grupowe).

Procesy zapamiętywania możemy aktywizować i usprawniać za pomocą licznych mnemotechnik (technik ułatwiających zapamiętywanie) stosowanych w pracy aktora. Możemy je wprowadzać stopniowo w różnym stopniu intensywności zależnie od czasu, którym dysponujemy, oraz od potrzeb grupy, z którą pracujemy.

W pracy nad pamięcią najważniejsze jest powtarzanie – z każdym kolejnym powtórzeniem ćwiczenia powodują wyostrenie zmysłów i bystrość umysłu. Nawet u starszych osób z demencją taki rodzaj ćwiczeń przynosi znaczną poprawę kojarzenia i refleksu.



ROZGRZEWKA: CIAŁO I UMYŚŁ

Rozgrzewka jest oparta na ćwiczeniach integracyjnych.



Cele:

- pobudzenie energii,
- koncentracja,
- wprowadzenie do pracy grupowej.

Staramy się rozruszać. Wprowadzamy zamiennie bieg szybki i wolny. Stoimy w małym rozkroku, nabieramy powietrze nosem (przy czym nie unosimy ramion, ale rozszerzają się nam żebra) – i wypuszczamy powietrze przez lekko rozchyłone usta.



ĆWICZENIA

Imię + gest

Najpierw siadamy w kole. Każda osoba głośno i wyraźnie wypowiada swoje imię. Następnie każda kolejna osoba powtarza imiona wszystkich wcześniejszych. Kiedy przedstawią się wszyscy uczestnicy, do każdego imienia dana osoba wymyśla przymiotnik rozpoczynający się na tę samą literę jak to imię, np. sympatyczny Stefan, atrakcyjna Asia, radosna Renata, kapryśny Krzysiek itp. Każdy uczestnik powtarza kolejne imiona z dopasowanym (według tej samej litery) przymiotnikiem.

Następnie do imienia z przymiotnikiem każda osoba dodaje gest, np. można pomachać, podrapać się, klasnąć, podskoczyć: sympatyczny Stefan (i podskok), atrakcyjna Asia (i klask), radosna Renata (i machanie), kapryśny Krzysiek (i ręce pod boki z grymasem niezadowolenia) itd.

Echo ruchowe

Sekwencja ruchów niczym głuchy telefon oparty na ruchach. Każda kolejna osoba dodaje gest, powtarza gesty poprzedników. W wyniku takiej zabawy każda kolejna osoba ma do przedstawienia więcej niż jej poprzednik lub poprzedniczka.

Klask, skok, obrót

Rytmiczne ćwiczenie na koncentrację. Uczestnicy najpierw wykonują kłaśnięcie i skok z obrotem. Każda kolejna osoba dodaje po jednym skoku, kłaśnięciu i obrocie. Ostatnia osoba ma najwięcej ruchów do wykonania.



PAMIĘĆ I SKUPIENIE



Cel: rozwijanie różnych typów pamięci – słuchowej, wzrokowej, ruchowej.



ĆWICZENIA

Łańcuszek słów

Opowiadamy dowolną prostą historię i do każdego słowa dodajemy gest lub dźwięk, np.: „Pewnego razu, juuuu!, padał deszcz, kap, kap, kap, szła dziewczynka, tup, tup, tup...”. Każda kolejna osoba powtarza zdania, gesty i dźwięki poprzedników. Mieszmamy i łączymy onomatopeje, gesty i dźwięki. Każdy kolejny wprowadzony element zwiększa stopień trudności.

Łańcuszek cyfr (gra 33)

Grupa stoi w kole. Po kolei liczymy od 1 do 40, pomijając każdą cyfrę, która ma w sobie 3 i dzieli się przez 3. Pomijamy ją kłaśnięciem. Jeśli ktoś się pomyli, zaczynamy od początku: jeden, dwa, kłaśnięcie, cztery, pięć, kłaśnięcie itp.



Ważne: zachowujemy pauzy, dbamy o równy rytm.

Sekwencje ruchowe

Uczestnicy budują scenę w oparciu o swoje ciało za pomocą powtarzalnych gestów. Powstaje w ten sposób obraz z sekwencji ruchowych. Przykład: pięć osób buduje, pięć patrzy, a następnie obserwujący odtwarzają za pomocą swoich ciał odtwarzają to, co zobaczyli u budujących.

Kim jestem?

Ćwiczenie na bazie zabawy w kalambury. Poprzez odczytywanie postawy, gestów, sposobu chodzenia, tempa i mimiki uczestnicy zgadują, kim jest dana osoba. Można się potem zamieniać i przejmować daną postać.

Zapamiętywanie dialogu, tekstu dramatycznego, literackiego

Prowadzący lub sami uczestnicy wybierają dowolny fragment tekstu, który staje się bazą do dalszych ćwiczeń. Przykładowe fragmenty:

Adam Mickiewicz, *Pan Tadeusz*¹

Śród takich pól przed laty, nad brzegiem ruczaju,
Na pagórku niewielkim, we brzozowym gaju,
Stał dwór szlachecki, z drzewa, lecz podmurowany;
Świeciły się z daleka pobielane ściany,
Tym bielsze, że odbite od ciemnej zieleni
Topoli [...]

¹ A. Mickiewicz, *Pan Tadeusz, czyli ostatni zajazd na Litwie. Historia szlachecka z roku 1811 i 1812. We dwunastu księgach wierszem*, oprac. S. Pigoń, b.w., Wrocław 1968, Wirtualna Biblioteka Literatury Polskiej, <https://literat.ug.edu.pl/panfull/0001.htm> [dostęp 15.11.2025].

Poezja dla dzieci: Danuta Wawiłow, *Szybko*²

Szybko, zbudź się, szybko, wstawaj!
Szybko, szybko, stygnie kawa!
Szybko, zęby myj i ręce!
Szybko, światło gaś w łazience!

Inne propozycje:

fragmenty książek o Muminkach Tove Jansson (od 3 do 5 zdań), dowolna literatura dziecięca.

Poezja dla młodzieży: Leopold Staff, *Deszcz jesienny*³

O szyby deszcz dzwoni, deszcz dzwoni jesienny
I pluszcze jednaki, miarowy, niezmienny,
Dżdzu krople padają i tłuką w me okno...
Jęk szklany... płacz szklany... a szyby w mgle mokną
I światła szarego blask sączy się senny...

Dialog pochodzący z dowolnego utworu dramatycznego, literatury lub ulubionego filmu lub serialu.

Propozycje:

rozmowa Kopciuszka z Dobrą Wróżką, *Moralność pani Dulskiej* Gabrieli Zapolskiej, dialogi z prozy Doroty Masłowskiej, Jakuba Żulczyka.

² D. Wawiłow, *Szybko*, https://czasdzieci.pl/czytanki/id,79984-danuta_wawilow_szybko.html (dostęp 15.11.2025).

³ L. Staff, *Deszcz jesienny*, Biblioteka Literatury Polskiej w Internecie, <https://literat.ug.edu.pl/staff/013.htm> (dostęp 15.11.2025).



INTERPRETACJA, EKSPLIKACJA, KREACJA



Cele:

- poznanie sposobów wykorzystania środków poetyckich, stylistycznych i interpunkcji podczas procesu zapamiętywania tekstu,
- praca nad analizą tekstu.



ĆWICZENIA

Analiza fragmentów wiersza i prozy ze szczególnym uwzględnieniem znaków interpunkcyjnych

Grupa dokładnie przygląda się budowie wybranego fragmentu tekstu. Zwraca uwagę na zastosowaną w tekście interpunkcję i omawia jej wpływ na interpretację i ostateczny odbiór treści.

Głośne czytanie fragmentów wiersza i prozy z celowym przesuwaniem znaków interpunkcyjnych

Przesuwanie znaków interpunkcyjnych prowadzi do zmian logicznych i interpretacyjnych. Nawet przesunięcie jednego przecinka bądź jego usunięcie potrafi całkowicie odmienić sens zdania i tym samym przekazać mówiącej postaci.



CO? KTO? GDZIE? DLACZEGO?



Cel: przyswojenie wiedzy na temat świadomego interpretowania tekstów niezbędnego w procesie zapamiętywania.

Myślenie jest niezbędne, żeby zrozumieć, **co** się mówi. Żeby zrozumieć, potrzebna jest analiza. Grupa omawia rolę interpunkcji.

Aby łatwiej zapamiętać, niezbędne jest doskonałe zrozumienie, o czym się mówi. Aby uniknąć beznamiętnego uczenia się na pamięć, które prowadzi do wypowiedzi bez wyrazu, konieczne jest pełne zrozumienie, oswojenie i przyswojenie tekstu.



ĆWICZENIA

Analiza tekstów z poprzedniego ćwiczenia z zastosowaniem techniki *Co? Kto? Gdzie? Dlaczego?*

Grupa przygląda się tekstowi przez pryzmat wskazanych wyżej pytań. Pozwala to lepiej zrozumieć, o czym naprawdę jest tekst, czego dotyczy, co w nim jest kluczowe.

Spacer skupienia

Wszyscy uczestnicy poruszają się po sali w całkowitej ciszy. Stopy są mocno osadzone. Chodzenie wolno, szybko, wolno – cały czas stopy wpijają się w podłogę. Oddech powolny. Nikt nie zwraca uwagi na nic ani na nikogo. Każdy zatapia się w doświadczaniu własnego ciała i ciszy. Myślimy tylko o fragmencie naszego tekstu (od 3 do 5 zdań); jak go rozumiemy, o czym on jest. Całe nasze życie zostawiamy za drzwiami. Później wszyscy się zatrzymują i chętne osoby (które czują się gotowe) przechodzą do następnego ćwiczenia.

Próba opowiedzenia tekstu własnymi słowami

Chętne osoby wyobrażają sobie to, co przeczytały, a następnie opowiadają to własnymi słowami.

Szybka „pamięciówka” i recytacja

Po opowiedzeniu tekstu własnymi słowami uczestnicy patrzą na tekst, czytają go, następnie odkładają i próbują wypowiedzieć go zgodnie z oryginałem.



DODATKOWE WSKAZÓWKI TECHNICZNE DOTYCZĄCE PRACY Z WIERSZEM



Cel: przyswojenie wiedzy ułatwiającej pracę z tekstami.

Podczas pamięciowego opanowywania materiału literackiego (a zwłaszcza wiersza) sprawą podstawową jest dogłębne zrozumienie treści utworu. W podążaniu za logiką i sensem wypowiedzi oraz myślą autora pomagają nam znaki przestankowe. Dlatego tak istotne jest, aby dzieci i młodzież od najmłodszych lat wprowadzać w świat pojęć takich jak wers, średniówka, przerzutnia, przecinek, myślnik, pytajnik, wykrzyknik, wielokropek itp. Ta wiedza, wykorzystana w praktyce, czyli w pamięciowym opanowaniu utworu i późniejszym prezentowaniu go publicznie, nie tylko niezwykle ułatwia sam proces zapamiętywania, ale również wpływa na jakość wypowiedzi i umiejętności retoryczne.

Techniczne wykorzystanie przecinka w mowie jako krótkiej pauzy, myślnika jako znacznie dłuższej lub kropki kończącej wypowiedź, zamykającej zdanie i wieńczącej myśl – zdecydowanie i skutecznie wpływa na jakość wypowiedzi i szybsze jej zapamiętanie.



CIAŁO I GŁOS [ROZGRZEWKA]



Cele:

- rozbudzenie energii,
- pobudzenie aparatu mowy,
- wyzwolenie z tremy,
- przygotowanie do kreatywnej, twórczej i odważnej pracy w grupie.



ĆWICZENIA



Cel: zastosowanie metod zapamiętywania tekstu dostosowanych do wybranych różnych stylów uczenia się.

Wzrokowcy, słuchowcy, kinestetycy

Pytania pomocnicze:

Przypomnij sobie, co robisz, kiedy się uczysz. Wystarczy, że coś usłyszysz? Czy potrzebujesz to zobaczyć?
A może musisz się wtedy ruszać?

Najpierw pracujemy nad przygotowanym fragmentem tekstu za pomocą technik odpowiednio dobranych do charakteru grupy. Następnie zamieniamy grupy ze względu na charakter ich predyspozycji. Ostatecznie utrwalamy tekst przez jego powtarzanie.



ANALIZA TEKSTU LITERACKIEGO



Cel: usystematyzowanie wiedzy i praktyczna praca z tekstem pisanym wierszem i prozą.



ĆWICZENIA

Monolog z cylindra

Wrzucamy do cylindra fiszki z dwoma lub trzema wersami albo jedną zwrotką i losujemy. Może to być fragment wiersza, prozy lub utworu dramatycznego.

Scena dialogowa na trzy warianty

„Proszę, zrób mi herbatę” – uczestnicy wypowiadają to zdanie na wiele sposobów: rozkaz, błaganie, prośba, lekceważąco, kusząco itd. Dodajemy zabarwienie emocjonalne, które jest niezbędne w procesie zapamiętywania. Grupa poznaje wpływ zabarwienia emocjonalnego na odbiór pozornie tego samego tekstu.

Zadanie aktorskie na tekście poetyckim

Przykładowy wiersz: *W malinowym chruśniaku* Bolesława Leśmiana.

Zadanie: należy przedstawić ten wiersz wbrew jego logice i niezgodnie z jego charakterem. Np. wiersz o subtelnych odczuciach miłosnych przedstawiamy podczas sceny mycia okien lub gotowania zupy.



IMPROWIZACJA Z WYKORZYSTANIEM EMOCJI



Cel: aktywowanie pamięci emocjonalnej, podstawowego źródła zapamiętywania w pracy aktora



ĆWICZENIA

Zmiany interpretacyjne wynikające ze zmiany emocji

Uczestnicy wypowiadają dowolne zdanie, odwracając jego charakter emocjonalny, np. mówią „Pani mąż nie żyje”, rechocząc ze śmiechu.

Łuk emocji

Grupa porusza się po sali, każdy chodzi. Ćwiczenie zbliżone do spaceru emocjonalnego. Zadaniem jest wzbudzenie w sobie prawdziwego odczuwania danej emocji, np. smutku lub złości. W czasie spacerowania każdy myśli o wszystkim, co tylko jest

w stanie wywołać niezbędną emocję i spowoduje, że w jego wnętrzu naprawdę zakiełkuje to uczucie, np. aby wywołać smutek, można poszukać wspomnienia o krzywdzie, której się doznało, bólu, stracie. Kiedy zauważymy, że ta emocja realnie w nas się pojawia, wydobywamy ją z siebie przez gest, krzyk. Ćwiczenie trwa tyle, ile potrzebują uczestnicy.

Przeciwstawne emocje na bazie ćwiczenia jak wyżej

Uczestnicy korzystają z tego samego tekstu, wywołując w sobie emocje z przeciwległych biegunów.

Smutny śmiech, radosny płacz

Wyzwalanie emocji dzięki sile skojarzeń, mocy wrażeń. Pamięć działa jak w przypadku magdalenki u Prousta: niekiedy wystarczy zapach lub zapach, by uruchomić lawinę odczuć i wspomnień.



PODPOWIEDZI

- Na dzieci i młodzież zachęcająco działają czytania performatywne. Lektury łatwiej oswajają dzięki zaangażowaniu uczniów w przedstawianie konkretnych fragmentów tekstu. Daje to możliwość samodzielnej interpretacji tekstu i nadanie im indywidualnego charakteru wynikającego z osobowości każdej konkretnej i wyjątkowej osoby – naszego podopiecznego.
- Podstawą jest zrozumienie. Do tego się wszystko sprowadza i od tego zaczyna.
- Przygotowanie do konkursów recytatorskich powinno się zacząć od pełnego i głębokiego zrozumienia, o czym jest tekst. Należy dążyć do osiągnięcia pełnej spójności mówiącego z tekstem, który ma prezentować.



BIBLIOGRAFIA

- Mickiewicz A., *Pan Tadeusz, czyli ostatni zajazd na Litwie. Historia szlachecka z roku 1811 i 1812. We dwunastu księgach wierszem*, oprac. S. Pigoń, b.w., Wrocław 1968, Wirtualna Biblioteka Literatury Polskiej, <https://literat.ug.edu.pl/panfull/0001.htm> [dostęp 15.11.2025].
- Staff L., *Deszcz jesienny*, Biblioteka Literatury Polskiej w Internecie, <https://literat.ug.edu.pl/staff/013.htm> [dostęp 15.11.2025].
- Wawilow D., *Szybko*, https://czasdzieci.pl/czytanki/id,79984-danuta_wawilow_szybko.html [dostęp 15.11.2025].



Teatr – Lubię to! Niezbędnik każdego nauczyciela

Koncepcja: Julita Stepaniuk

Koordynacja: Aneta Peszko

Tekst:

1. *Drama? Znamy ją z przedszkola!* Agnieszka Możejko-Szekowska, Monika Zaborska

2. *Szkoła to (nie) dramat* Paula Gogol, Katarzyna Mikiewicz

3. *Jak zrobić scenografię na wczoraj?* Szymon Ambrożewicz, Grażyna Kryś-Lelusz

4. *Ćwicz pamięć jak aktorzy!* Justyna Godlewska-Kruczkowska, Katarzyna Siergiej

Redakcja i korekta:

Anna Łuszyńska

Opracowanie graficzne i skład:

Kamil Banach, Agnieszka Popek-Banach

ISBN 978-83-959242-8-6

Teatr Dramatyczny im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku

ul. Elektryczna 12

15-080 Białystok

dramatyczny.pl

edukacja@dramatyczny.pl

@ Teatr Dramatyczny im. Aleksandra Węgierki w Białymstoku

Białystok 2025



Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury – państwowego funduszu celowego



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

Dofinansowano z budżetu Województwa Podlaskiego



Patronat
honorowy:



Wydział Socjologii,
Uniwersytet w Białymstoku





NOTATKI
