



Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme

Projekt INTEGRA Zestaw pomocniczy dla imigrantów – Niezbędne słownictwo oraz zasady finansowe w naszym kraju

Założeniem niniejszego projektu jest współpraca wszystkich partnerów społecznych (takich jak społeczności migrantów oraz instytucje finansowe z różnych krajów Europy tworzących sieć organizacji mających na celu dotarcie do migrantów w krajach partnerskich) mająca na celu integrację imigrantów w środowisku lokalnym poprzez oferowanie im możliwości uczenia się języka obcego, który będzie mógł być wykorzystany do porozumiewania się z przedstawicielami instytucji finansowych i poruszania się w tej sferze.

Sześć warsztatów językowych wykorzystujących metodę dramy jako narzędzia rozwoju umiejętności językowych przedstawicieli społeczności imigranckich celem porozumiewania się z przedstawicielami instytucji finansowych i poruszania się w tej sferze

CELE NADRZĘDNE:

- Wykorzystanie umiejętności aktorskich oraz inscenizacji jako narzędzia rozwoju umiejętności językowych celem porozumienia się z przedstawicielami instytucji finansowych i poruszania się w tej sferze
- Wprowadzenie terminologii finansowej w sposób przyjemny i kreatywny

Notatka:

Program **'Sześciu Warsztatów Językowych'** prowadzonych przez "Reprezentanta społeczności imigrantów" dla "Odbiorców" (członków społeczności imigrantów) obejmuje:

- Warsztat pierwszy: Wprowadzenie
Ubieganie się o świadczenia socjalne (ulgi/dodatki)
- Warsztat drugi: Wprowadzenie do szkolenia online
Otwieranie rachunku bankowego
- Warsztat trzeci: Wymiana i transfer pieniędzy
Płacenie za usługi i produkty
Informacja dotycząca pracy
- Warsztat czwarty: Negocjowanie opłat za wynajem mieszkania



Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme

- Warsztat piąty: Zgłaszanie skradzionej bądź zgubionej karty
Warsztat szósty: Ubieganie się o pożyczkę lub kredyt
Podsumowanie

Szczegółowy program ‘Sześciu Warsztatów Językowych’:

Warsztat nr 1

Wprowadzenie

Ubieganie się o świadczenia socjalne (ulgi/dodatki)

CELE:

Wprowadzenie uczestników do założeń projektu INTEGRA oraz programu szkolenia

Objaśnienie celów i założeń szkolenia oraz oczekiwań w stosunku do sześciostopniowej sesji warsztatowej

Zapoznanie uczestników ze sobą

Wykorzystanie umiejętności aktorskich oraz dramy jako narzędzia rozwoju umiejętności językowych celem porozumienia się z przedstawicielami instytucji przyznających świadczenia socjalne/ulgi/dodatki (*“Ubieganie się o świadczenia socjalne (ulgi/dodatki)”*)

ZAŁOŻENIA:

Wprowadzenie do projektu i zapoznanie ze stroną internetową

Wykonanie szeregu ćwiczeń celem rozwoju umiejętności językowych w zakresie *“Ubiegania się o świadczenia socjalne (ulgi/dodatki)”*

Wykorzystanie słowniczka przydatnego przy *“Ubieganiu się o świadczenia socjalne (ulgi/dodatki)”* - Handout nr 1

Wykorzystanie narzędzi internetowych wspomagających w szkoleniu

SPIS TREŚCI:

1. Wstęp – omówić cele i założenia projektu, strony internetowej oraz szkolenia
2. Określić zasady i reguły szkolenia
3. Rozdać Handout zawierający informacje nt. projektu i Słowniczek

4. Wprowadzić uczestników w tematykę *“Ubiegania się o świadczenia socjalne (ulgi/dodatki)”* poprzez wykonanie szeregu czynności i ćwiczeń:
- Gra w nazywanie
 - Szok kulturowy: Wprowadzić różne rodzaje powitań oraz omówić sposoby poznawania nowych ludzi w różnym kontekście kulturowym i językowym krajów partnerskich
 - Koło energii: Wprowadzić słownictwo przy użyciu języków partnerów projektu Wprowadzić podstawowe zwroty tj. “dzień dobry”, “do widzenia”, “chciałbym/chciałabym”, następnie przejść do słownictwa związanego z *„Ubieganiem się o świadczenia socjalne (ulgi/dodatki)”* (patrz lista poniżej):
 - Poznanie się: Poprzez zabawę przedstawieni zostają pracownicy ośrodków pomocy społecznej lub działający w branży finansowej. Użyć wizualizacji (kart) w językach krajów partnerskich. Postaci biorące udział w grze to: klient banku, kasjer, pracownik opieki społecznej, urzędnik itp.
 - Ubieganie się o świadczenia socjalne (ulgi/dodatki)*: Wybrać opcję pierwszą LUB drugą.

Wariant nr 1 - Improwizacja

Rozdać Handout nr 1 zawierający Słowniczek z zakresu “Świadczeń socjalnych (ulg/dodatki)”. Omówić treść handoutu. Podzielić grupę na pary lub zespoły czteroosobowe. Każda para/grupa przygotowuje scenki z użyciem słowniczka. Odegrać scenki. Omówić zagadnienia.

Wariant nr 2 – Scenariusz scenki

Rozdać Handout nr 1 zawierający Słowniczek z zakresu “Świadczeń socjalnych (ulg/dodatki)”. Omówić treść handoutu. Podzielić grupę na pary i rozdać scenariusz gry *“Ubieganie się o świadczenia socjalne (ulgi/dodatki)”*. Pary odczytują swoje scenki na głos rozproszone po sali. Wskazać jedną lub kilka par do odczytania/odegrania scenariusza. Omówić zagadnienia.

Na koniec:

Podsumowanie i uwagi uczestników

Warsztat nr 2 **Wprowadzenie do szkolenia online** **Otwarcie rachunku bankowego**

CELE:

Zapoznanie uczestników z modułem szkoleniowym online

Wykorzystanie umiejętności aktorskich oraz inscenizacji jako narzędzia rozwoju umiejętności językowych w zakresie '*Otwierania rachunku bankowego*'

ZAŁOŻENIA:

Wprowadzenie i zapoznanie się ze stroną internetową

Wykonanie szeregu ćwiczeń zmierzających do rozwoju umiejętności językowych w sytuacji '*Otwarcia rachunku bankowego*'

Wykorzystanie słowniczka przydatnego przy '*Otwarcium rachunku bankowego*' (Handout nr 2)

Wykorzystanie narzędzi internetowych służących pomocą w szkoleniu

SPIS TREŚCI:

1. Zapoznanie uczestników ze stroną internetową - narzędziem umożliwiającym samodzielną naukę oraz zawierającym użyteczne informacje dla imigrantów w odniesieniu do kwestii finansowych.
2. Zabrać uczestników na wirtualną wycieczkę po stronie.
3. Przydzielić hasła.
4. Pouczyć uczestników, w jaki sposób należy używać strony w celu rozwoju umiejętności językowych
5. Wprowadzić uczestników w temat '*Otwarcia rachunku bankowego*' poprzez gry i ćwiczenia:
 - a) Krąg energii: Wprowadzić kluczowe słownictwo z zakresu '*Otwarcia rachunku bankowego*'
 - b) Zabawy ruchowe: Spacer po Paryżu, Bomby i tarcze
 - c) '*Otwarcia rachunku bankowego*' Wybrać opcję pierwszą LUB drugą

Opcja pierwsza - Improwizacja

Rozdać Handout drugi - Słowniczek dot. '*Otwarcia rachunku bankowego*'. Omówić handout. Podzielić grupę na pary lub zespoły czteroosobowe. Pary przygotowują scenki używając kluczowego słownictwa i zwrotów. Odegrać scenki. Omówić zagadnienia.

Opcja druga – Scenariusz

Rozdać Handout drugi - Słowniczek dot. *Otwarcia rachunku bankowego*. Omówić handout. Podzielić grupę na pary i rozdać scenariusz *Otwarcia rachunku bankowego*. Pary odczytują swoje scenki na głos rozproszone po sali Wskazać trzy pary do odczytania/odegrania scenariusza. Omówić zagadnienia.

Na koniec:

Zadać ćwiczenia dotyczące strony internetowej
Podsumowanie i uwagi uczestników

Warsztat nr 3 **Finanse a praca**

CELE:

Wykorzystanie umiejętności aktorskich oraz metody dramy jako narzędzia rozwoju umiejętności językowych w zakresie *"Finansów i pracy"*

Przygotowanie uczestników do funkcjonowania w nowym społeczeństwie

Budowanie zaufania i poczucia własnej wartości wśród uczestników

ZAŁOŻENIA:

Wykonanie szeregu ćwiczeń zmierzających do rozwoju umiejętności językowych w sytuacji *'Finansów i pracy'*

Wykorzystanie słowniczka przydatnego przy *"Finansach i pracy"* (Handout nr 3)

Wykorzystanie narzędzi internetowych służących pomocą w szkoleniu

SPIS TREŚCI:

- (a) Krąg energii: Wprowadzić słownictwo związane z *'Finansami i pracą'*
- (b) Gry: Spadanie, Hipnoza
- (c) Uzupełnianie obrazków (w parach)
- (d) Improwizacja: Rozdać Handout nr 3 zawierający słownictwo i przydatne zwroty przy *„Finansach i pracy"* i omówić go. Podzielić osoby w pary lub grupy czteroosobowe. Każda z par/grup przygotowuje a następnie odgrywa scenkę z użyciem słownictwa i przydatnych zwrotów. Omówienie scenek w całej grupie.

Na koniec:

Zadanie z wykorzystaniem materiałów na stronie internetowej
Podsumowanie i uwagi uczestników

Warsztat nr 4 **Negocjowanie opłat za wynajem mieszkania**

CELE:

Wykorzystanie umiejętności aktorskich oraz metody dramy jako narzędzia rozwoju umiejętności językowych w zakresie *'Negocjowania opłat za wynajem mieszkania'*

Przygotowanie uczestników do funkcjonowania w społeczeństwie przyjmującym

Budowanie zaufania i poczucia własnej wartości wśród uczestników

ZAŁOŻENIA:

Wykonanie szeregu ćwiczeń zmierzających do rozwoju umiejętności językowych w sytuacji *'Negocjowania opłat za wynajem mieszkania'*

Wykorzystanie słowniczka przydatnego przy *'Negocjowaniu opłat za wynajem mieszkania'* (Handout nr 4)

Wykorzystanie narzędzi internetowych służących pomocą w szkoleniu

SPIS TREŚCI:

- (a) Rozgrzewka mięśni i gardeł: Rozciąganie ciał i rozgrzewka gardeł
- (b) Gry: Chodzenie w parach
Bomba i tarcza
- (c) Ćwiczenie: Obraz czasu
- (d) Rozdać Handout nr 4 zawierający słownictwo i przydatne zwroty przy *'Negocjowaniu opłat za wynajem mieszkania'* i omówić go.
- (e) Ćwiczenie słowne: słowa kluczowe i wyrażenia
- (f) Improwizacja: Podzielić osoby w pary lub grupy czteroosobowe. Każda z par/grup przygotowuje a następnie odgrywa scenkę z użyciem słownictwa i przydatnych zwrotów. Omówienie scenek w całej grupie.

Na koniec:

Zadanie z wykorzystaniem materiałów na stronie internetowej
Podsumowanie i uwagi uczestników

Warsztat nr 5 **Zgłaszanie skradzionej bądź zgubionej karty**

CELE:

Wykorzystanie umiejętności aktorskich oraz metody dramy jako narzędzia rozwoju umiejętności językowych w zakresie *“Zgłaszania skradzionej lub zgubionej karty”*

Przygotowanie uczestników do funkcjonowania w nowym społeczeństwie

Budowanie zaufania i poczucia własnej wartości wśród uczestników

ZAŁOŻENIA:

Wykonanie szeregu ćwiczeń zmierzających do rozwoju umiejętności językowych w sytuacji Zgłaszania zgubienia lub kradzieży karty

Wykorzystanie słowniczka (Handout nr 5)

Wykorzystanie narzędzi internetowych służących pomocą w szkoleniu

SPIS TREŚCI:

- (a) Rozgrzewka ciała i wokal: Rozciągnij się i rozgrzej głos
- (b) Uzupełnij obraz
- (c) Rozdaj Handout 4 z listą słów i wyrażen
- (e) Improwizacja: Rozdać Handout nr 3 zawierający słownictwo i przydatne zwroty i omówić go. Podzielić osoby w pary lub grupy czteroosobowe. Każda z par/grup przygotowuje a następnie odgrywa scenkę z użyciem słownictwa i przydatnych zwrotów. Omówienie scenek w całej grupie.

Warsztat nr 6 **Ubieganie się o pożyczkę lub kredyt w banku**

CELE:

Wykorzystanie umiejętności aktorskich oraz metody dramy jako narzędzia rozwoju umiejętności językowych w zakresie *‘Ubiegania się o pożyczkę lub kredyt w banku’*

Przygotowanie uczestników do funkcjonowania w społeczeństwie przyjmującym

Budowanie zaufania i poczucia własnej wartości wśród uczestników

ZAŁOŻENIA:

Wykonanie szeregu ćwiczeń zmierzających do rozwoju umiejętności językowych w sytuacji *'Ubiegania się o pożyczkę lub kredyt w banku'*

Stworzenie słowniczka przydatnego przy *'Ubieganiu się o pożyczkę lub kredyt w banku'* (Handout nr 6)

Stworzenie narzędzi internetowych służących pomocą w szkoleniu

Wymiana końcowych spostrzeżeń dotyczących dotychczasowych warsztatów

SPIS TREŚCI:

- (a) Krąg energii: Wprowadzenie do kluczowego słownictwa w zakresie *'Ubiegania się o pożyczkę lub kredyt w banku'*
- (b) Gry: Miska owoców
Ludzie do ludzi
- (c) *'Ubieganie się o pożyczkę lub kredyt w banku'*: Wybór jednego lub obydwu poniższych wariantów:

Wariant nr 1 – Improwizacja:

Rozdać Handout nr 5 zawierający słownictwo i przydatne zwroty przy *'Ubieganiu się o pożyczkę lub kredyt w banku'* i omówić go. Podzielić osoby w pary lub grupy czteroosobowe. Każda z par/grup przygotowuje a następnie odgrywa scenkę z użyciem słownictwa i przydatnych zwrotów. Omówienie scenek w całej grupie.

Wariant nr 2 – Scenariusz scenki:

Rozdać Handout nr 5 zawierający słowniczek z zakresu *'Ubiegania się o pożyczkę lub kredyt w banku'*. Omówić treść handoutu. Podzielić grupę na pary i rozdać każdej jeden z trzech scenariuszy scenek *'Ubiegania się o pożyczkę lub kredyt w banku'*. Pary odczytują swoje scenki na głos rozproszone po sali. Wskazać jedną lub kilka par do odczytania/odegrania scenariusza. Omówić zagadnienia

Na koniec:

Zadania do wykonania z wykorzystaniem materiałów na stronie internetowej
Dyskusja na temat dotychczasowych warsztatów



OPIS ĆWICZEŃ

- Gra w nazywanie
- Szok kulturowy
- Krąg energii
- Poznawanie się
- Spacer parami
- Bomba i Tarcza
- Spadanie
- Ręczna hipnoza (zacieśniająca pracę w grupie)
- Miska owoców
- Ludzie do ludzi
- Uzupełnij obraz (w parach)
- Rozgrzewka ciała i wokalu: Rozciągnij się i rozgrzej głos
- Obraz pracy składający się z Obrazu Czasu i Obrazu Słowa
- Improwizacja
- Czytanie scenariusza

Ćwiczenie: Gra w nazywanie

Cel: Przełamanie lodów, w przyjemny i zabawny sposób, aby rozluźnić grupę, rozruszać ciało, nauczyć się imion w ciekawy sposób, połączyć i zgrać energię grupy.

Instrukcje:

1. Uczestnicy rozchodzą się w różne strony. Prowadzący i osoba z grupy pokazują na czym polega "wymiana". Najpierw należy złapać kontakt wzrokowy, uściskać dłonie, następnie przedstawić się. Uczestnicy chodzą po pomieszczeniu, kiedy prowadzący powie „Teraz” - każda osoba musi znaleźć sobie osobę do „wymiany”, kiedy już to zrobią znajdują kolejną osobę aż poznają całą grupę.
2. Kiedy prowadzący powie “Zastygnij” – osoby przestają się ruszać, kiedy powie “Dalej” zabawa jest kontynuowana. Kiedy znów zaczniesz się ruszać zacznij dokładnie tam gdzie skończyłeś.
3. Wypełnij całą wymianę zanim przejdziesz do następnej osoby.
4. W biegu wykrzykuj poznane imiona. Wszyscy powinni poruszać się szybko i chaotycznie oraz zachęcać do głośnego i wyraźnego wykrzykiwania imion.
5. Grupa powraca do spokojnej “wymiany” (nawiązanie kontaktu wzrokowego, uścisk dłoni, przedstawienie się).
Jednak teraz, możesz puścić dłoń jednej osoby tylko wtedy gdy w drugiej ściskasz dłoń innej osoby, tak żeby poruszając się po pomieszczeniu ściskać przynajmniej jedną dłoń.

Ćwiczenie: Szok kulturowy

Cele: Rozluźnienie grupy i zachęcenie do zabawy, poznanie imion w ciekawy sposób, rozruszanie się, poznanie powitań z różnych krajów, rozbudzenie ciekawości do nowych ludzi używających innego języka

Instrukcje:

1. Wyjaśnij grupie, że istnieją różne sposoby witania się, charakterystyczne dla różnych kultur np. uścisk dłoni.
Uczestnicy chodzą po pomieszczeniu, mieszają się w tłumie i ściskają dłonie każdej napotkanej osoby. Przechodzą od osoby do osoby mówiąc „Cześć, nazywam się...”, łapią bezpośredni kontakt wzrokowy i ściskają dłonie.
Prowadzący może wprowadzić nowe zwroty, które służą w kraju partnera za powitanie. Na przykład „ Jak się masz ?”, „Dzień dobry, nazywam się...”; „Dobry wieczór, nazywam się...”
2. Prowadzący mówi „Zastygnij” i wprowadza nowe nieznanne powitanie – wystawienie języka (tradycyjne powitanie w plemionach Tybetańskich).



Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme

Wszyscy mieszają się i pozdrawiają się nawzajem („Cześć, nazywam się...” i wystawienie języka”)

3. Wprowadzane są kolejne dwa powitania – pocieranie się nosami; przytulanie i dwa całusy w policzki; pocałunek „w powietrzu”. Należy zachęcać uczestników aby wyolbrzymiali swoje powitania.

4. Poproś uczestników aby przedstawili powitania ze swoich krajów lub wymyślili własne.

5. Kończąc poproś o komentarze i uwagi

Dyskusja: Gra ma na celu przełamanie lodów, pozwala grupie się rozluźnić i zachęca do zabawy, co jest bardzo istotne w procesie zwiększania kreatywności. Uczestnicy poznają nawzajem swoje imiona, budują więzi, mają świadomość bycia grupą.

Na końcu ćwiczenia zainicjuj dyskusję na temat różnych powitań. Czy znają inne powitania? Porozmawiajcie na temat słów i zwrotów, które mogą zostać użyte przy przywitaniu w innych językach.

Ćwiczenie: Krąg energii

Cel: Pomoc w zrelaksowaniu się oraz przełamaniu zahamowań, wzmocnienie “ducha drużyny”, poprawienie koncentracji, pobudzenie i zgranie grupy, wprowadzenie słów kluczowych

Największy nacisk powinien być położony na samych uczestników, a nie na wykonywaniu zadania we właściwy sposób. Dla tych którzy czują się poddenerwowani z powodu warsztatów, to prosty sposób aby włączyć się w działania grupy, zacząć używać słów kluczowych, bez wystawiania nikogo na niepotrzeby stres.

Instrukcje:

1. Stwórzcie koło.
2. Prowadzący zwraca się całym ciałem w prawą stronę i nawiązuje kontakt wzrokowy z osobą po prawej, potem klaszcze w dłonie.
3. Osoba po prawej od prowadzącego, również odwraca się w prawo i “przekazuje klaśnięcie”
4. Klaśnięcie może być przekazywane w kole wiele razy, bez przerwy i tracenia rytmu.
5. Prowadzący zmienia kierunek przechodzenia – przekazuje klask do osoby po lewo.
6. Po kilkakrotnym przejściu klaśnięcia w drugą stronę, prowadzący oznajmia, że każdy z uczestników może przekazać klaśnięcie w lewo lub w prawo.
7. Po kilkakrotnym przejściu klaśnięcia w drugą stronę, prowadzący wprowadza dźwięk np. „hej” lub „hop”, tak aby przy przekazywaniu klaśnięcia uczestnicy wydawali z siebie ten dźwięk. Prowadzący nawiązuje kontakt wzrokowy z osobą po prawo, przekazuje klaśnięcie wydając dźwięk. Klaśnięcie oraz odłos powinny być energiczne i wyraźne - mają angażować całe ciało i głos.
8. Klaśnięcie i odłos może być również przesyłany przez koło. Szybkość powinna się nie zmieniać, klaśnięcie powinno przemieszczać się szybko w równym tempie, należy pamiętać o wyraźnym kontakcie wzrokowym aby pokazać komu przesyła się energię.
9. Prowadzący może zastąpić odłos ‘hej’ na “cześć” i “narazie”
10. Kiedy grupa nauczy się nowych zasad, prowadzący może wprowadzić zasadę, że “cześć” przesyła się w prawo, a „na razie” w lewo
11. Prowadzący dodaje również słowa z zakresu warsztatów. Na przykład, jeśli tematem zajęć jest otwieranie konta bankowego, można wprowadzić słowa takie jak „otwieranie”, „opłata”, „bank”.

Ćwiczenie: Improwizacja: Poznawanie się

Cel: Wprowadzenie różnych ról, zachęcenie do używania słów kluczowych

Instrukcje:

1. Prowadzący rozdaje plik kart, każda zawiera informację opisującą pewną rolę. Jeśli temat zajęć to „Staranie się o pomoc społeczną” role to np. „klient”, „pracownik socjalny”, „pracownik administracji”, „przyjaciel”, „doradca”. Każdy uczestnik dostaje jedną kartę.
2. Każdy dostaje również wyciąg słów i zwrotów związanych z tematem zajęć.
3. Każdy z uczestników przygotowuje się do swojej roli używając słów i zwrotów związanych z tematem zajęć. Np. dla roli klienta:

„Chciałbym otrzymać dodatek socjalny dla dziecka; Gdzie mogę zgłosić się po dodatek mieszkaniowy? Można prosić o formularz dla zasiłku naukowego?”

4. Podziel grupy na pary, w których każda osoba omawia swoją rolę oraz trzy zwroty, których mogła by użyć w stosunku do innych uczestników grupy.
5. Na wyznaczony sygnał partnerzy zaczynają improwizować i poznawac siebie. Podczas improwizacji muszą stosować się do instrukcji na kartach, muszą wczuć się w rolę. Muszą wymieniać się informacjami – cała grupa pracuje razem. Możesz poprosić najlepszą grupę aby zademonstrowała swój dialog przed wszystkimi.
6. Zakończ ćwiczenie dyskusją.

Materiały: Plik kart z instrukcjami

Ćwiczenie: Spacer parami

Cel: Pobudzenie koncentracji, wzmocnienie świadomości w parze

Instrukcje:

1. Grupa przechadza się swobodnie po pomieszczeniu
2. Na znak od prowadzącego uczestnicy łączą się w pary z osobą stojącą najbliżej. W parach kontynuują spacer, idą blisko siebie, ale nie dotykają się.
3. Każdy z uczestników obserwuje chód partnera, przygląda się temu w jaki sposób się porusza, czy robi to szybko czy wolno, jak porusza ciałem, jaki jest jego rytm chodzenia. Pary stają się bardziej świadome tego że pracują w grupie, wytwarzają się więzy.
4. Postaraj się iść tak aby dostosować się do partnera, nie ma osoby przewodzącej, znajdźcie wspólny rytm.
5. Poproś aby jeden z partnerów przejął inicjatywę. Może zwolnić, przyspieszyć, stanąć, zmienić kierunek. Jeden z partnerów wprowadza zmianę, a drugi się jej podporządkowuje. Mogą się czołgać, chodzić na palcach, biegać itp. Potem



Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme

poproś aby uczestnicy rozłączyli się i znaleźli sobie nową parę. Przeprowadź ćwiczenie od 3 do 5 razy.

Ćwiczenie: Bomba i Tarcza

Cel: Wzmocnienie koncentracji oraz świadomości grupy i przestrzeni

Instrukcje

1. Uczestnicy poruszają się chaotycznie po pomieszczeniu
2. Poproś aby każdy wybrał sobie jednego członka grupy jako „Bombę”, bez mówienia tej osobie że nią jest. Należy chodzić jak najdalej od „Bomby” – może przecież wybuchnąć.
3. Po kilku chwilach, poproś uczestników aby wybrali kolejną osobę (bez mówienia kto to) – ta osoba jest „Tarczą”. Teraz każdy ma swoją „Bombę” i „Tarczę”.
- Poproś aby uczestnicy spróbowali poruszać się tak aby ich „Tarcza” chroniła ich przed „Bombą”, czyli była pomiędzy nimi.
4. Daj uczestnikom kilka minut aby dopracowali swoją pozycję i jednocześnie nie dali znać „Bombie” i „Tarczy”, że nimi są.
5. Policz od 10 do 1. Na 1 uczestnicy zastygają w miejscu. Poproś aby każdy wskazał swoją „Bombę” i „Tarczę”.

Dyskusja: W prawdziwym życiu również mamy swoje „Bomby” i „Tarcze”. Osoby z którymi mamy kłopoty i tych, z którymi dobrze się dogadujemy. Poproś uczestników aby powiedzieli o swoich życiowych „Bombach” oraz „Tarczach”.

Połącz ćwiczenie z tematem zajęć.

Ćwiczenie: Spadanie

Cel: Wspieranie pracy grupowej, budowanie więzi, zabawa

Instrukcje

1. Przyporządkuj każdemu uczestnikowi numer od 1 do 3 (jeśli grupa jest duża może być np. od 1 do 5)
2. Uczestnicy poruszają się chaotycznie po pomieszczeniu.
3. Prowadzący wywołuje numer i jedna osoba z tym numerem udaje że mdleje i upada. Przed upadkiem osoba powinna wykonywać dziwne, wyolbrzymione ruchy i wydawać głośne dźwięki, tak aby reszta grupy zauważyła że coś jest nie tak. Zanim „mdlejąca” osoba upadnie, grupa zbiera się w koło i podtrzymuje lub łapie osobę i łagodnie kładzie ją na podłogę. Tak naprawdę nikt nie mdleje, wybrana osoba powoli opada, tak aby grupa miała czas na przyjęcie z pomocą.
4. Kiedy „mdlejąca” osoba zostanie położona na ziemię, nagle wstaje i gra rozpoczyna się od nowa.
5. Prowadzący losowo wybiera numerki. Np. najpierw „1” potem „3”,



następnie „2” tak, aby każdy musiał biegać z pomocą.

Ćwiczenie : Ręczna hipnoza

Cel: Wzmocnienie współpracy, zmniejszenie zahamowań, rozluźnienie ciała i mięśni, wzmocnienie fizycznej świadomości ciała w przestrzeni, polepszenie koncentracji, zwiększenie energii.

Na tym ćwiczeniu nie trzeba się za bardzo skupiać, chodzi bardziej o „branie i dawanie” – pary muszą ze sobą współpracować, aby stworzyć nieprzerwany ruch.

Instrukcje:

1. Uczestnicy chodzą chaotycznie po pomieszczeniu wokół pustej przestrzeni.
2. Prowadzący mówi „Stop” i uczestnicy łączą się w pary z osobami najbliższymi im.
3. Prowadzący wybiera jedną osobę i pokazuje z nią jak powinno wyglądać ćwiczenie.
Prowadzący wyciąga dłoń tak aby była ona kilkanaście centymetrów od twarzy partnera. Uczestnik jest teraz „zahipnotyzowany” przez dłoń prowadzącego i odległość w jakiej się od siebie znajdują musi pozostać niezmienną.
Kiedy dłoń prowadzącego porusza się w przód lub w tył głowa uczestnika musi poruszać się w ten sam sposób.
Można poruszać się w górę, w dół, na boki itd.
4. Pary decydują kto jest A a kto B. „A” „hipnotyzuje” B – czubek jego/jej palców powinien znajdować się na wysokości linii włosów „B”. A prowadzi B po pomieszczeniu, unikając wpadania na innych oraz pilnując aby odległość pomiędzy ręką a twarzą pozostawała taka sama.
5. Po kilku chwilach następuje zamiana, to „B” hipnotyzuje „A”.
6. Prowadzący wybiera 3 ochotników. A – wyciąga ręce tak, aby wierzch dłoni był na zewnątrz. B i C – stoją kilkanaście centymetrów od dłoni. Kiedy A się porusza, B i C poruszają się w ten sam sposób. Uczestnicy mogą zostać podzieleni później na trzyosobowe grupy. Odwróćcie role tak aby każdy z grupy miał szansę „hipnotyzować”.

Pytania, które prowadzący może zadać grupie po ćwiczeniu:

- a. Która część ćwiczenia była łatwiejsza ? Prowadzenie czy bycie prowadzonym?
- b. Czy osoba „hipnotyzująca” sprawiała że podążanie za nią było ciężkie? W jaki sposób? Za szybko się ruszali ?
- c. Która osoba wykazała się największą kontrolą? Czy lider wymuszał zachowania na pozostałych? Jak i dlaczego?
Można zainicjować krótką dyskusję na temat władzy i równości w relacjach międzyludzkich.
- d. Po dyskusji można powtórzyć ćwiczenie, zastosować się do rad i uwag, aby stworzyć lepszą harmonię.
Po powtórzeniu ćwiczenia zapytaj się czy tym razem było inaczej.

Ćwiczenie: Miska z owocami

Cel: Wzrost energii, koncentracji, wzmocnienie świadomości grupy

Instrukcje:

1. Uczestnicy siadają na krzesłach ustawionych w kole, jedna osoba staje na środku.
2. Każda siedząca osoba powinna mieć nazwę owocu (gruszka, banan, jabłko). Osoba stojąca w środku, również wybiera jeden z 3 owoców.
3. Osoba stojąca w środku mówi nazwę jednego z trzech owoców np. „jabłko” – wszystkie „jabłka” muszą zamienić się miejscami – nie mogą usiąść tam gdzie siedziały wcześniej, ani o jedno miejsce w lewo lub prawo.
4. Osoba w środku stara się usiąść na krześle – w środku zostanie jedna osoba, która nie zdążyła tego zrobić. Teraz ta osoba wybiera owoc np. banan – wstają wszystkie banany i zamieniają się miejscami.
5. Osoba w środku może również powiedzieć “owocowy mix” i wtedy wstają wszystkie osoby.
6. Po kilku razach zmieniamy zasady – np. wstają wszyscy z ciemnymi włosami lub niebieskimi oczami; Ci, którzy są z miasta lub z poza; Ci którzy mają psa, Ci którzy lubią jeździć na rowerze itp.

Ćwiczenie: Uzupełnij obraz

Cel: wprowadzenie pracy z obrazami, rozwijanie wyobraźni, rozwijanie spostrzegawczości

Instrukcje

1. Uczestnicy stają w kole
2. Prowadzący staje w środku i prosi o ochotnika, który staje naprzeciwko prowadzącego. Witają się poprzez uścisk dłoni a w pewnym momencie zastyga w bezruchu. Prowadzący tłumaczy, że zastygając tworzymy obraz, prowadzący wychodzi z środka koła a ochotnik zostaje w nim, wciąż się nie ruszając.
3. Uczestnicy obserwują obraz, który teraz składa się z jednej osoby. Do koła wchodzi kolejna osoba i uzupełnia sobą „obraz”, tak aby nadać mu nowe, inne znaczenie, które może być zupełnie abstrakcyjne.
4. Kiedy osoba zastygnie, ochotnik wychodzi z koła, wchodzi do niego trzecia osoba, dodając coś od siebie. Po chwili wcześniejsza osoba wychodzi z „obrazu” i wchodzi do niego kolejna.
5. Kiedy wszyscy będą mieli szansę stworzenia obrazu prowadzący dodaje nowe zasady. Należy powiedzieć zdanie wprowadzające, tak aby opisać tworzony obraz.
Np. Pierwsza osoba stoi pochylona z rękami przy podłodze, druga osoba wchodząc do obrazu mówi „Oh, czy nie potrzebujesz pomocy?” i udaje że pomaga w podnoszeniu ciężkich przedmiotów.
6. Ostatnia para zostaje “w obrazie”. Prowadzący prosi aby reszta grupy dołączyła do nich tworząc „obraz grupowy”.

7. Kiedy to nastąpi poproś, aby każdy opisał postać którą przedstawia, jednym słowem lub gestem, który może być łatwo powtarzany. Na sygnał wszyscy wykonują swoje gesty/dźwięki trzykrotnie, tworząc ruszający się i mówiący obraz.

Ćwiczenie: Obraz czasu

Cel: Zachęcenie do odegrania scenki z codziennego życia, zachęcenie do połączenia ciała i wyobraźni.

Instrukcje:

1. Uczestnicy chodzą po pomieszczeniu.
2. Prowadzący mówi "Zastygnij" i uczestnicy stoją w bezruchu.
3. Prowadzący wymienia teraz godziny np. 8 rano, 9 po południu, zaczynając od rana do wieczora. Grupa pracuje w tym samym czasie przedstawiając zajęcia jakimi byli by zajęci o tej porze dnia. Grupa tworzy żyjący zegar, nie wydając przy tym żadnych odgłosów.
4. Po przejściu przez cały dzień, podziel uczestników na dwie grupy, z których jedna mówi godziny, a druga je prezentuje.

Dyskusja: Kiedy zaczyna się i kończy dzień? O której wracamy do domu? Przedyskutujcie wagę posiadania własnego miejsca do którego chce się wracać.

Ćwiczenie: Rozgrzewka fizyczno – wokalna: Rozciąganie i oddech

Cel: rozgrzanie ciał, głosów i wyobraźni, zwiększenie energii.

Instrukcje:

1. Stwórzcie koło. Uczestnicy delikatnie masują swoje mięśnie i części ciała, potem twarz i głowę.
2. Należy stać z równo rozstawionymi stopami, lekko rozciągać szyję w prawo i w lewo, poruszać łokciami, nadgarstkami, rozciągać palce, ramiona, kolana, kostki.
Można również poruszać głową w taki sposób by dotykać uchem do ramienia, należy jednak upewnić się, że stoi się prosto.
3. Skoncentrujcie się na oddechu, pozwólcie mu zwolnić i być głębszym. Przy wdechu wyobraźcie sobie jak powietrze wypełnia całe wasze ciało, przy wydechu jak je opuszcza.
Zacznij od niewielkich ruchów i coraz bardziej je wzmacniaj, cały czas oddychając głęboko. Przy wdechu podnoś ręce a przy wydechu je opuszczaj. Przez całe ćwiczenie wyobrażaj sobie swój oddech jako powiew oceanu przepływający przez Twoje ciało.



Education and Culture DG

Lifelong Learning Programme

4. Weź 3 głębokie wdechy podnosząc ramiona i stając na palcach, potem wydechaj powietrze opuszczając ramiona i wracając na całe stopy. Na koniec stań nieruchomo, poczuć swój oddech i to jak przez siebie przepływa.
5. Dodaj ćwiczenia głosowe z użyciem kluczowych dla zajęć słów i zwrotów.

Dodać instrukcję do:

- Obrazu Słowa
- Improwizacji
- Czytania scenariusza