

AGAINST BUBBLE

MODEL PEDAGOGICZNY

Informacje o projekcie

Tytuł projektu: AGAINST BUBBLE
Numer umowy: 2019-1-IT02-KA201-063428

Partnerzy projektu:

- Program edukacyjny Tiber Umbria Comett (wnioskodawca, Włochy)
- Asociacion Cultural Euroaccion Murcia (Hiszpania)
- IES Eduardo Linares Lumeras (Hiszpania)
- Dimitra Ekpaeditiki Simvilitiki AE (Grecja)
- Perifereiaki Diefthynsi Protovathmias & Defterovathmias Ekpaidefsis Thessalias (Grecja)
- Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu (Polska)
- Istituto Comprensivo Perugia 8 (Włochy)
- Agrupamento De Escolas Ferreira De Castro (Portugalia)
- Associazione COAT - Centro Orientamento Ausili Tecnologici Onlus (Włochy)
- GIUNTI O.S. Psychometrics Srl (Włochy)

Przy wsparciu programu Erasmus+ Unii Europejskiej.

Wsparcie Komisji Europejskiej przy tworzeniu tej publikacji nie oznacza poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w niej informacji.

Indeks

Cel podręcznika pedagogicznego.....	5
Wprowadzenie: Projekt Against Bubble.....	5
Model pedagogiczny: Treść.....	5
Cele nauczania.....	7
Teatr Terapii Gestalt.....	8
Koncepcja.....	8
Cele	9
Zasady.....	10
Grupa.....	10
Konflikt.....	11
Uwaga.....	11
Zasoby.....	11
Ramy metodologiczne.....	12
Teatr Gestalt Działania.....	15
Przebieg każdej sesji.....	15
Ćwiczenia rozgrzewające.....	16
Impulsy emocjonalne.....	17
Lustra.....	21
Taniec awatara.....	24
Rozgrzewanie głosu.....	27
Bębenek.....	29
Statuetkagliny.....	32
Otwarte przestrzenie.....	35
Działalność teatralna.....	39
Dach.....	38
Zaczezione Sceny.....	45
Sceny pokazowe.....	51
Sceny z obiektami.....	56
Papiery na podłogach.....	61
Moje zwierzęce ja.....	65

Rodzina.....	70
Możliwe działania przeciwko mobbingowi.....	75
Bullyinge w szkole.....	79
Rzeźbairze.....	84
Improwizacja z postaci antagonisty.....	88
Superbohaterowie.....	92
Wytyczne.....	97
Konflikty, które mogą pojawić się podczas sesji.....	97
Zarządzanie emocjami.....	99
Trudności w radzeniu sobie z własnymi emocjami.....	100
Wnioski.....	107

Cel podręcznika pedagogicznego

Wprowadzenie: Przeciwno projektowi "Bubble"

Projekt Against Bubble, współfinansowany przez program Erasmus+ Unii Europejskiej, ma na celu zwalczanie i zapobieganie zjawisku mobbingu wobec uczniów z wysoko funkcjonującymi zaburzeniami ze spektrum autyzmu (i Zespołem Aspergera), ale nie tylko, angażując wszystkie postaci, które są częścią kontekstu życia ucznia i które odgrywają rolę głównych aktorów w tym zjawisku.

Naszym celem jest stworzenie dobrej praktyki, która może być następnie przyjęta przez inne kraje europejskie nie uczestniczące w projekcie i która może być dostosowana i zmieniona również w celu zwalczania różnych rodzajów dyskryminacji, której ofiarami padają najróżniejsze podmioty.

Po przeprowadzeniu analizy potrzeb opartej na badaniu źródeł wtórnych (desk survey) i kwestionariuszach w terenie z udziałem nauczycieli, personelu administracyjnego, technicznego i pomocniczego, rodziców chłopców z wysoko funkcjonującym spektrum zaburzeń autystycznych (i Zespołem Aspergera) oraz uczniów w wieku od 10 do 14 lat ze szkół krajów partnerskich (Produkt Intelktualny 1), partnerzy projektu zorganizowali szkolenia skierowane do nauczycieli, rodziców oraz personelu administracyjnego, technicznego i pomocniczego (Produkt Intelktualny 2), prowadzone przez wykwalifikowany personel, który został przeszkolony podczas kursu szkoleniowego, a także Zestaw Narzędzi (Produkt Intelktualny 3) w trzech różnych wersjach dostosowanych do różnych profili zaangażowanych w projekt (nauczycieli, rodziców oraz personelu administracyjnego, technicznego i pomocniczego).

Model pedagogiczny: Treść

Niniejszy podręcznik jest pierwszym etapem projektu Intelktualne wyjście 4, którego celem jest zbadanie relacji pomiędzy "niebieskimi uczniami" a innymi uczniami w ich szkole, "niewinnej" dynamiki, która może prowadzić do sytuacji zastraszania, konsekwencji na poziomie emocjonalnym dla zastraszanego ucznia, rozpoznania znaków, które mogą prowadzić do takich dyskryminacyjnych zachowań oraz zaproponowanie alternatyw, które możemy mieć, aby poradzić sobie z nimi i przekształcić je w bardziej zdrowe relacje pomiędzy uczniami.

Dlatego też model ten będzie zawierał cele dydaktyczne, ramy metodologiczne, możliwy przebieg zajęć, opis Teatru Terapii Gestalt (GTT) i jego pochodzenia oraz grupę docelową beneficjentów. Ponadto zawiera zestaw ćwiczeń Teatru Terapii Gestalt opisanych krok po kroku w krótkim podręczniku, jak również wskazówki dla facylitatorów Teatru Terapii Gestalt.

Te zajęcia GTT pomogą uczestnikom nauczyć się metodologii radzenia sobie z problemami dotyczącymi sytuacji znęcania się, opowiadania historii poprzez bezpieczne środowisko, używania inteligencji emocjonalnej i języka symboli jako sposobu na rozmowę o trudnych

sprawach oraz zachęcania do współpracy i współdziałania. Zajęcia mogą być dostosowane do potrzeb i pochodzenia uczestników. W ten sposób i poprzez odgrywanie ról uczniowie wzmocnią swoją empatię. Będąc przez chwilę sobą, dręczycielem lub ofiarą, osiągną zrozumienie emocji i odczuć kolegów z klasy, którzy przeżywają podobne doświadczenia.

Planowane jest Webinarium z udziałem trenerów z krajów partnerskich, aby przeszkolić ich w zakresie ogólnego wdrażania tego narzędzia w szkołach. Aby pomóc w tym, przedstawione tutaj wskazówki obejmują nie tylko to, jak ułatwić te działania, ale także jak zaprojektować przebieg programu. Na przykład, jak prawidłowo zaprojektować przebieg zajęć, jak sprawić, by facylitacja była bardziej efektywna, jak przygotować miłą atmosferę w klasie, która inspiruje do nauki, ale także osobistą perspektywę w przypadku osobistych problemów podczas facylitacji zajęć, takich jak radzenie sobie z konfliktami powstałymi podczas sesji, trudności w radzeniu sobie z niektórymi emocjami uczestników teatru gestalt lub trudności w radzeniu sobie z własnymi emocjami podczas warsztatów.

Po Webinarium każdy z partnerów zaprojektuje własne warsztaty Teatru Gestalt przygotowując przebieg programu. W czasie trwania IO (minimum 3 miesiące realizacji) odbywać się będzie 1 warsztat tygodniowo.

Aby rozpowszechnić to doświadczenie wśród szkół lub krajów, które nie brały bezpośredniego udziału w projekcie, zostaną opublikowane wytyczne z opisem krok po kroku, jak rozwijać takie działania. Ponadto działania prowadzone przez szkoły uczestniczące w projekcie zostaną udokumentowane, a następnie upublicznione, również poprzez stworzenie kanału YouTube projektu.

Cele nauczania

Rozwój samoświadomości, jak również możliwości twórczych, które może ona przynieść, jest bardzo ważny dla zdrowia człowieka. Przechodzenie przez konflikty i problemy interpersonalne w ramach terapii Gestaltic otwiera szeroki i zróżnicowany zakres środków twórczej ekspresji, które służą zdrowiu emocjonalnemu i fizycznemu. Integracja świadomości, ruchu i emocji w "tu i teraz" wymaga wykorzystania wszystkich zmysłów. Teatr Terapii Gestalt przyczynia się do tego.

Jedną z idei leżących u podstaw Terapii Teatrem Gestalt jest to, że występując z fikcji i z teatru możemy poprzez improwizację ponownie połączyć się z naszą pamięcią emocjonalną, umożliwiając dostęp do osobistych doświadczeń, które ułatwiają większą samoświadomość i integrację oczekujących potrzeb lub osobistych niedokończonych sytuacji.

Dzięki zajęciom uczestnicy osiągną różne cele edukacyjne, takie jak rozwijanie:

- Spontaniczność
- Kreatywność
- Umiejętność asertywnej komunikacji
- Empatia
- Przystosowanie się do niespodziewanej sytuacji
- Świadomość własnych zachowań
- Zaufanie i spójność grupy
- Umiejętność współpracy
- Ich umiejętności zarządzania konfliktem

Do wygenerowania:

- Luźna atmosfera w grupie
- Refleksja i konstruktywna krytyka nad zmianą osobistą

Do poprawy:

- Ich umiejętności komunikacji niewerbalnej
- Ich zdolność do podejmowania decyzji w ważnych sytuacjach
- Ich koordynacja

Albo zrozumieć:

- Pojęcie konfliktu w dziedzinie GTT

Teatr Terapii Gestalt

Koncepcja

Gestalt oznacza "zorganizowaną całość, która jest postrzegana jako więcej niż suma jej części" w psychologii i sposób, w jaki ludzie postrzegają "figurę i ziemię" jako konfigurację świata. Ta ostatnia część rozumie sposób, w jaki jednostka wchodzi w interakcje ze swoim kontekstem, ponieważ ta sama forma, jaką jest figura, nie może żyć bez własnego tła i tego, jak należy do szerszego kontekstu. Będąc kimś relacyjnym bytem, który istnieje w kontekście, istnieje w oparciu o oba założenia. Dlatego nie ma innego sposobu na ich zrozumienie niż rozważenie różnych aspektów ich własnego życia, zamiast wyjaśniania zachowań w oparciu o tylko jeden aspekt. Te różne elementy stanowią ich kontekst, a jednostka istnieje tylko w interakcji z nimi, które są złożone, zróżnicowane i za każdym razem inaczej połączone.

Terapia Teatrem Gestalt (GTT) jest podejściem terapeutycznym skomponowanym przez Żywy Teatr/Teatr Doświadczenia Stanisławskiego i terapię Gestalt. Jej podstawy stworzyła hiszpańska terapeutka Gestalt, Claudia Fres. GTT wykorzystuje twórcze ekspresje i możliwości, aby poprawić zdrowie emocjonalne i samoświadomość jednostki biorącej w niej udział. Ta struktura terapeutyczna porusza się poprzez konflikt interpersonalny, integrując ruch, emocje i bycie świadomym siebie i swoich wszystkich zmysłów w tu i teraz. Różni się ona od terapii Gestalt, ponieważ praca ekspresyjna poprzedza i tworzy grunt przed jakimkolwiek werbalnym przetwarzaniem z terapeutą.

GTT to metodologia, która pozwala na dekonstrukcję tego, czym jest bycie człowiekiem, wykorzystując jednostkę jako część sceny teatralnej, zwłaszcza jej emocje. Poprzez wykorzystanie procesów ludzkich jako istotnych części nadaje prawomocność i wiarygodność akcji, która dzieje się w scenografii. Jednocześnie uczestnik uprawia teatr, ale głównym celem jest wykorzystanie tej metody do lepszego poznania siebie, swoich potrzeb, zwyczajowych zachowań i reakcji oraz wyzwalczy poprzez wykorzystanie wspomnień emocjonalnych. W konsekwencji emocje są autentyczne.

Zaletą korzystania z fikcji jest brak odpowiedzialności za to, co wyjdzie w scenie i z jakimi emocjami łączy się jednostka, niosąc poczucie, że nie będzie kary niezależnie od tego, co się wybierze. Z jednej strony, pozwala to jednostce na eksplorację emocji unikanych przez całe życie lub w konkretnych momentach i łączenie się z nimi, nawet jeśli w codziennym życiu byliby oceniani lub karani. Z drugiej strony, nic z tego, co powie "aktor" nie zmieni jego osobistej biografii, ponieważ nie występuje jako on sam. Nie ma dobra i zła, cenzury i oceny. Fikcja odnosi się więc do wybranych okoliczności, ale nie do tego, co czuje jednostka działająca w tych okolicznościach.

Teatr Terapii Gestalt wykorzystuje fikcyjne sytuacje, które mogą być improwizowane, poprzez wykorzystanie podstaw teatru: konflikt, postacie i jakie role, warunki wiązania i pilność rozwiązania. Teatr pomaga również poczuć się komfortowo z odczuwaniem śmieszności i używaniem własnego ciała. W ten sposób, inną techniką, którą można wykorzystać jest improwizacja, która zwiększa prawdopodobieństwo swobodnych skojarzeń, spontaniczności i kreatywności oraz przywołania nieświadomych aspektów czyjejs osobowości.

Dlatego osoba nie działa w scenie jako ona sama - może to być inna osoba, zwierzę, przedmiot lub zjawisko abstrakcyjne - ale przyjmuje okoliczności dane jej w związku z jej charakterem i działa swobodnie zgodnie z tym, dając sobie pozwolenie na reagowanie w wybrany przez siebie sposób. W ten sposób uczestnicy wyrażają siebie, ponieważ nie jest to dla nich dozwolone lub nie ma czasu, aby włożyć wysiłek w działanie w inny sposób. W ten sposób łączą się ze swoją przeszłością, prawdami i emocjami i mogą je przeżyć, uświadomić sobie i zintegrować, co prowadzi do nowych możliwości.

Podświadomość jednostek wyjdzie na powierzchnię, pozwalając uwidocznic materiał psychologiczny i emocjonalny, który nie pojawia się na co dzień i który już wiedzą o sobie. Jest to możliwe tylko poprzez stworzenie bezpiecznego dystansu do znanego siebie. Korzystanie z GTT jest wiara, że istnieje zrozumienie jednostki jako możliwe do przekształcenia, nawet jeśli okoliczności są ciężkie, ponieważ zawsze istnieje potencjał twórczy, jak również możliwości regeneracji kształtu i tła w zdrowszy sposób.

Cele

Terapia Teatru Gestalt ma jako główne cele:

- Kwestionowanie różnych aspektów czyjejs osobowości poprzez wykorzystanie fikcji: konstruowanie postaci i przyjmowanie ról;
- Ponowne połączenie z pamięcią emocjonalną i przeszłymi doświadczeniami osobistymi w celu lepszego poznania siebie i swoich potrzeb;
- Poprawa spontaniczności i zdolności do ekspresji artystycznej i emocjonalnej;
- Wypracowanie mechanizmów radzenia sobie z niezamkniętymi sytuacjami osobistymi i konstruktywnego podejścia do konfliktów;
- Ułatwienie doświadczenia bycia w terażniejszości i możliwości wzięcia odpowiedzialności w tu i teraz w oparciu o narzędzia GTT i osobiste zasoby każdego z nich, które nie są zwykle wykorzystywane;
- Mieć miejsce do dzielenia się mocnymi stronami, słabościami, osiągnięciami i marzeniami w oparciu o swoją tożsamość i miejsce w społeczeństwie;
- Aby móc mieć holistyczne podejście do siebie: być w kontakcie ze swoimi myślami, ciałem i emocjami oraz istnieć w harmonii.

Zasady

Terapia Teatru Gestalt łączy w sobie cele i zasady.

Jego trzy zasady są ze sobą powiązane i są to:

1. Życ w Tu i Teraz - Ma to wymiar przestrzenny i czasowy. Wymiar przestrzenny, ponieważ myśli muszą być związane z tym, gdzie znajduje się ciało, więc nie ulega ono rozproszeniu, a potrzeby jednostki są nadal zaspokajane; oraz wymiar czasowy, ponieważ teatr dzieje się w chwili obecnej, kiedy jest działany, a zatem przyszłość jeszcze nie nadeszła, a przeszłość jest już niedostępna. Fizyczne i emocjonalne przeżycia jednostki służą roli, którą otrzymał uczestnik;
2. Wzięcie odpowiedzialności za własne działania, myśli i emocje, tak jak jednostka jest odpowiedzialna za okoliczności swojego charakteru podczas działania. Sposób, w jaki jednostka odpowiada na coś, to nie tylko odpowiedzialność za bodziec, ale także za siebie;
3. Uświadomienie sobie tego, co się dzieje i nauczenie się większej świadomości siebie i tego, co jest potrzebne w życiu, zaakceptowanie doświadczenia jako całości: ze swoim ja, innymi i kontekstem.

Grupa

Praca w grupie poprawia doświadczenie GTT. Proces jest wspierany przez to, co dzieje się w grupie i zwiększa możliwości łączenia się i odnoszenia na poziomie interpersonalnym. Jednocześnie procesowi dialogu i refleksji towarzyszy kilka osób, a grupa jest kontekstem i tłem, w którym się to dzieje.

Konflikt

Konflikt jest wykorzystywany w Teatrze Terapii Gestalt do stworzenia warunków do rozpoczęcia sceny pomiędzy dwoma osobami, które mają przeciwstawne życzenia i potrzeby w tym samym czasie i przestrzeni. Jest formą połączenia przeciwnych sił i zasobem do rozwiązania i pójścia do przodu. Chociaż, podobnie jak dzisiaj, jest to również coś, w co ludzie dość mocno boją się wejść.

Uwaga

Teatr Terapii Gestalt jest wykorzystywany w kontekście psychoterapii, ale także m.in. w kontekście edukacji, rozwoju osobistego i kursów inteligencji emocjonalnej. Dlatego też niniejszy podręcznik nie ma celów terapeutycznych, lecz edukacyjne. Oznacza to, że facylitator nie może wchodzić w realne sytuacje, w których uczniowie reprezentują siebie i/lub sytuacja jest prawdziwa, ponieważ nie jest to interwencja terapeutyczna.

Referencje

Andrášik, Tomáš (2020). Teatr Gestalt - integracja dramy stosowanej z terapią Gestalt. *Psychotherapie*. 14(2).

Pereira, Mabel (2008). Gestalt-terapia i zdrowie psychiczne: wkład gestaltic view do brazylijskiego pola uwagi psychospołecznej. *Revista IGT na Rede*. 5(9), 168-184.

Polster, Erving, Polster Miriam (1974). *Terapia Gestalt zintegrowana: Contours of Theory and Practice*. Vintage Books.

Linki

<http://www.teatrogestalt.com/>

<https://escuelateatroterapiagestalt.es/>

Ramy metodologiczne

Środowisko uczenia się składa się z uczącego się i "miejsca", w którym działa, używa narzędzi, gromadzi i interpretuje informacje, wchodzi w interakcje z innymi ludźmi; miejsca, w którym ludzie mogą współpracować i wspierać się wzajemnie, korzystając jednocześnie z różnorodnych narzędzi i zasobów informacyjnych w realizacji zadań związanych z osiągnięciem celów uczenia się i rozwiązywaniem problemów. (Wilson, 1996).

Ważne jest, by w szkole, w której koncepcja inkluzji jest naprawdę podzielana, poczucie przynależności do grupy nie było tylko czymś, o czym się mówi, ale "specjalną normalnością". Poczucie bycia mile widzianym, uznanym, szanowanym, docenianym jest nieodłączną potrzebą każdego, nikt nie jest wykluczony, a wyjątkowość jest mylona z normalnością i odwrotnie.

(The special normality. Strategie integracji i włączania osób niepełnosprawnych i o specjalnych potrzebach edukacyjnych. DARIO IANES, Erikson, 2006).

Środowisko zdolne do wzmacniania specyfiki każdej osoby.

Pytanie, które możemy sobie zadać, może brzmieć: jakie aspekty edukacyjne należy zabezpieczyć, jeśli w klasie jest np. uczeń z Aspergerem?

Aby odpowiedzieć na to pytanie, zacytujmy słowa Hansa Aspergera z 1938 roku: "Nie wszystko, co jest nieprzystosowane, a więc 'nienormalne', musi być koniecznie 'gorsze', ponieważ przy takim założeniu uczący się w autentycznym 'środowisku uczenia się' angażuje się w wielość różnych działań w dążeniu do wielości celów uczenia się, a to trener odgrywa rolę trenera i facylitatora" (Perkins, 1991).

Zespół Aspergera¹ definiowany jest jako zaburzenie rozwojowe charakteryzujące się występowaniem znaczących trudności w interakcjach społecznych, nietypowych wzorców zachowań i ograniczonych zainteresowań. Myśląc o podkreśleniu różnorodności, a nie patologii osób z zespołem Aspergera, zwracamy uwagę, że osoby te obok równie specyficznych trudności mają znacznie bardziej rozwinięte zasoby niż ich tzw. "neurotypowi" rówieśnicy w określonych obszarach. Myśląc jednak szerzej, weźmy pod uwagę np. osobę z dysleksją, podkreślamy, że z pewnością ma ona trudności w czytaniu, ale może mieć bardzo "genialny" umysł pod względem możliwości intelektualnych. Nie należy mylić neurodyspozycji z deficytem intelektualnym, który sam w sobie jest inną sprawą i ma inne ramy diagnostyczne, choć oczywiście w niektórych przypadkach może występować jednocześnie.

¹ Teraz, z nowym Diagnostycznym i Statystycznym Podręcznikiem Zaburzeń Psychiczych (DSM - 5), Zespół Aspergera już nie istnieje. Istnieje tylko jedna duża kategoria, określona jako "Spektrum Zaburzeń Autystycznych" Zasadą jest, że autyzm składa się z cech, które są rozmieszczone w populacji z różnym nasileniem, do tego stopnia, że w podręczniku zdefiniowano poziomy nasilenia (1, 2, 3). Z tego powodu ukuto konstrukt "Spektrum Autystyczne", który jest używany do dziś, właśnie w celu wyznaczenia i wyjaśnienia tej wymiarowej ciągłości, a nie podziału na kategorie. wyrażenie "zespół Aspergera" pozostaje w użyciu w praktyce klinicznej i w języku potocznym, wraz z DSM 5 definicja ta zostaje zastąpiona nową kategorią: zaburzenie ze spektrum autyzmu na poziomie 1, bez upośledzenia intelektualnego i związanego z nim upośledzenia językowego."

Niektóre cechy zespołu Aspergera są wspólne, choć w mniejszym stopniu, z autyzmem. W szkole występuje szczególnie deficyt w komunikacji społecznej i interakcji społecznej, ponieważ jest to aspekt, który dotyczy grupy klasowej i, bardziej ogólnie, grupy rówieśniczej.

Wiele doświadczeń, jakie mają dzieci, dotyczy sfery afektywno-relacyjnej i na tej płaszczyźnie są one systematycznie konfrontowane. Nie należy bagatelizować potrzeby konfrontacji relacyjnej między rówieśnikami, ani możliwości zderzenia, gdy nie ujawnia się neurotypowych cech drugiego; istnieje więc ryzyko uruchomienia niewłaściwych i niepoprawnych społecznie działań: zdystansowania, drwiny, braku przyjaźni. Jeśli nie będziemy odczytywać i uczyć Aspergera jako osoby, która często ma wysokie funkcjonowanie intelektualne i odmienną sensorykę, nie będziemy w stanie współpracować z rodziną tak, aby nastąpił znaczący wzrost, a trudności pozostaną skupione właśnie w deficytowym i nieefektywnym funkcjonowaniu społecznym.

Dziwaczne i nieporadne zachowania mogą sprawić, że dziecko stanie się ofiarą mobbingu i cyberprzemocy, ale życie i cierpienie w takich warunkach nieuchronnie wywołają sytuacje społeczne przeżywane z narastającym lękiem, potencjalnie może dojść do rozwoju zaburzeń nastroju o charakterze depresyjnym lub objawów obsesyjno-kompulsywnych, które służą do radzenia sobie z lękiem, lub współchorobowości (współistniejących patologii psychicznych, które najczęściej powstają w wyniku trudności adaptacyjnych).

Kiedy więc możemy powiedzieć, że działania są inkluzywne?

Kiedy jesteśmy w stanie zachować dużą ostrożność w stosunku do agresywnych zachowań kolegów z klasy; bardzo przydatne jest posiadanie przynajmniej jednego towarzysza odniesienia, który jest w stanie lepiej zrozumieć trudności ucznia/uczennicy z Aspergerem, któremu ewentualnie, w zależności od wieku, możemy również wyjaśnić coś na temat rodzaju dyskomfortu, jaki może odczuwać ta osoba. Towarzysz podróży" zdolny do pośredniczenia w sytuacjach społecznych i przekazywania pozytywnych działań. Towarzysz potrafiący nie zostawiać go w kącie lub siedzieć przy biurku w czasie zabawy.

Wbrew pozorom, z punktu widzenia ucznia z zespołem Aspergera, stan kształcenia na odległość stanowił idealny warunek dla dystansu społecznego, dla autonomii, aby uczestniczyć w lekcjach bez ulegania presji i powrócić, tak szybko jak to możliwe, do własnych zainteresowań. Nawet jednak w tym przypadku ważne byłoby pośredniczenie w relacji z rówieśnikiem, zapewnienie ciągłego i uspokajającego kontaktu; prowadzenie pracy w małych grupach, gdzie możliwe jest zaangażowanie w zawarty stan społeczny.

Nauczanie bezpośrednie to inna sprawa, ponieważ wiąże się z interpretacją rzeczywistości społecznej. Tworzenie środowiska uczenia się może pomóc w radzeniu sobie z trudnościami uczniów w "śledzeniu" lekcji w tradycyjny sposób, ale także z zaangażowaniem w długotrwałą uwagę. Metafora "środowiska" oznacza kontekst, w którym uczenie się jest aktywowane, wspierane i konstruowane, i w którym każda osoba jest w stanie nadać swoje osobiste, ale społecznie i kulturowo zapośredniczone, znaczenie swojemu procesowi wiedzy.

Może się zdarzyć, że uczeń z Aspergerem obsesyjnie koncentruje się na jednej sytuacji, zaniedbując wszystko inne; warto więc zapewnić atrakcyjne alternatywy lub wyznaczyć wszystkie godziny na zajęcia, zarówno te szkolne, jak i te o charakterze osobistym; szukać związku między jego zainteresowaniami a przedmiotami nauki; stawiać hipotezy dotyczące komunikacji za pomocą sugestywnych obrazów, bliższych jego sposobowi myślenia.

Jeśli chodzi o koncentrację i uwagę, należy prosić o ciągłą informację zwrotną na temat poruszanego tematu, uważając, by nie narażać ucznia z Aspergerem na sytuacje konfrontacji z innymi lub, co gorsza, zawstyżenia.

Jakie są więc wytyczne dotyczące zajęć z uczniami certyfikowanymi?

Musimy pamiętać, że istnieje wiele różnych niuansów, w których można umieścić każdą osobę, a także musimy wziąć pod uwagę, że nauczyciele również mogą mieć, być może nie wiedząc o tym, cechy neurodywersyfikacji, które wpływają na ich zachowanie, zarządzanie klasą i sposób organizacji pracy. Otwiera to niezwykle scenariusz świadomości zawodowej i integracji społecznej, w którym musimy się poruszać, w którym musimy eksperymentować z akceptacją, strategiami edukacyjnymi, współplanowaniem, podnoszeniem świadomości, być w stanie uspokajać i przemyśleć strategie dla każdego przypadku dostosowane do różnych przedmiotów, z pracą, która w żadnym wypadku nie jest łatwa i niedroga pod względem czasu i wysiłku, ale nie jest stracone, również myśląc o niektórych sławnych osobach, z ich problemami, ale zdecydowanie "genialnych": Leonardo da Vinci, Mozart, Albert Einstein, Thomas Edison, Napoleon, Pablo Picasso, Steve Jobs...

Biblio-sitographic references

Jonassen, D.H, Land, S.M. (eds), 2012, Theoretical Foundations of Learning Environment, New York, Routledge

"La Speciale normalità. Strategie di integrazione e inclusione per le disabilità e i Bisogni Educativi Speciali". DARIO IANES, Erikson, 2006

"NeuroTribù. I talenti dell'autismo e il futuro della neurodiversità" di Steve Silberman, Edizioni LSWR, 2016

"Le percezioni sensoriali nell'autismo e nella Sindrome di Asperger" di Olga Bogdashina (Autore), Ed. Uovonero, 2021

"Pensare in immagini. E altre testimonianze della mia vita di autistica" di Temple Grandin (Autore), Ed Erickson, 2006

"Un'aliena nel cortile" - Capire gli studenti con Sindrome di Asperger di Clare Sainsbury (Autore), wyd. Uovonero, 2010

<https://www.soloformazione.it/blog/Sindrome-di-Asperger-le-conseguenze-a-scuola-e-le-strategie-di-intervento>

Działania teatru Gestalt

Przebieg każdej sesji

A) Chwila uważności (mindfulness). Jako wprowadzenie przed rozpoczęciem zajęć warto powiedzieć uczestnikom, aby przez chwilę skupili się na oddechu, poczuli swoje ciało, nawiązali kontakt ze swoimi ruchami i umysłem, aby na chwilę zapomnieć o codziennych sprawach (wycofanie). W ten sposób zyskują świadomość tego, jak się czują w tym momencie oraz gdzie i kiedy się znajdują. Następnie mogą podzielić się ze wszystkimi tym, jak się czują i czego są świadomi.

Jest to pierwszy etap działania grupy, który mówi nam o tym, co jest obecne w danym momencie i co się wyłania. Uczestnicy mogą również podzielić się w grupie swoimi doświadczeniami z poprzednich zajęć lub tym, co mają w głowie.

B) Rozgrzewka. Jest to część interaktywna, w której uczestnicy prawie nie mówią, angażując jednak swoje ciało i zmysły, aby zwiększyć swoją świadomość i przygotować energię do głównego działania. Dlatego też ta część może mieć format taki jak taniec, improwizacja lub ćwiczenia dramatyczne, które wymagają interakcji, między innymi.

To ćwiczenie przygotowuje drogę do następnej sekcji, będąc po części z nią związane. Na przykład, jeśli temat będzie dotyczył biegunowości, uczestnicy mogą wziąć udział w rozgrzewce lustrzanej, pracując w parach, odzwierciedlając jednemu uczestnikowi ruchy drugiej osoby w konkretnym lustrze, takim jak lustro gniewu lub lustro zmysłowości.

Po zakończeniu ćwiczenia rozgrzewającego, zwykle następuje grupowa refleksja nad nim, lub jeśli jest to preferowane, różne refleksje w małych grupach.

C) Działania teatralne. Jest to główne działanie w procesie, obejmujące dramę poprzez improwizację, aktywizując tym samym ukryte wspomnienia dotyczące miejsca i czasu. Prowadzący wprowadza zadanie, a grupa musi je wykonać poprzez improwizację, tworząc doświadczenie z innymi uczestnikami.

D) Integracja. Po zakończeniu działania, w Teatrze Gestalt istotne jest przyswojenie ćwiczenia. W ten sposób uczestnicy zatrzymują swoje fikcyjne role, relaksują swoje ciało, emocje i umysł. Zwykle następuje końcowa aktywność, taka jak pamiętnik, rysunek czy masaż. Pomaga to w przyswojeniu poprzedniej części i zakończeniu ćwiczenia. Mogą być jakieś działania kończące cały proces (wycofanie).

Ćwiczenia rozgrzewające

Rozgrzewka Ćwiczenie 1: IMPULSY EMOCJONALNE	
<p>Temat: Rozgrzewka teatralna</p> <p>Czas trwania: 60 minut</p> <p>Materiały: Brak</p>	
Cele nauczania	Trenowanie różnych sposobów wyrażania emocji poprzez ciało
	Badanie różnych doświadczeń podczas pracy z różnymi rejestrami emocjonalnymi
	Trenowanie własnej zdolności do spontaniczności, a także kreatywności
	Przygotowanie ciała i ekspresji do pracy w teatrze

Rozgrzewka Ćwiczenie 1: IMPULSY EMOCJONALNE
Przygotowanie
<p>Prowadzący da grupie znać, że będą badać różne sposoby wyrażania siebie poprzez swoje ciała, bez myślenia o tym, co będą robić, starając się być jak najbardziej spontanicznymi.</p> <p>Będą chodzić po przestrzeni i wykonywać polecenia wydawane przez facylitatora. Wszyscy będą pracować w tym samym czasie.</p>

Rozgrzewka Ćwiczenie 1: IMPULSY EMOCJONALNE	
Opis krok po kroku	
KROK 1	<p>Uczestnicy zaczynają swobodnie przemierzać przestrzeń. Poruszają się spontanicznie. Najlepiej, aby nie poruszali się w kole, ale aby każdy dał się ponieść nogom. Na sygnał prowadzącego wykonują impuls emocjonalny, pierwszy, który im się nasuwa. Mogą go wyrazić na wiele sposobów: wydać krzyk, zamilknąć, podskoczyć, wykonać gest, wypowiedzieć słowo itp.</p>
KROK 2	<p>Kiedy grupa wykona pierwszą rundę emocjonalnych podpowiedzi, moderator zaprasza ich do kontynuowania wykonywania emocjonalnych podpowiedzi. Wykonują co najmniej cztery. Robią je w ten sam sposób, co pierwszą: chodzą, facylitator daje sygnał, oni wykonują impuls, dalej chodzą, następny sygnał i tak dalej. Przy czwartym impulsie facylitator poprosi o zatrzymanie się, zamknięcie oczu i próbę zauważenia, jaki jest powtarzający się wzór w różnych impulsach emocjonalnych, które wykonali. Może cały czas stali, może zawsze krzyczeli, może zawsze byli cicho, może leżeli na podłodze, może były to dźwięki bez słów itp. Innymi słowy, niech zaobserwują, co łączy różne impulsy, które wykonali. Następnie moderator powie im, że będą kontynuować robienie impulsów emocjonalnych, ale starając się, aby żaden z nich nie przypominał poprzedniego.</p>
KROK 3	<p>Stopniowo facylitator zaprasza ich do tworzenia nowych impulsów emocjonalnych, zawsze różnych od siebie. W tym kroku facylitator może zwrócić uwagę, czy uczestnicy zauważają jakieś podobne wzorce w grupie (na przykład, że wszyscy mają tendencję do krzyczenia lub rzucania się na podłogę, że nikt z nikim nie wchodzi w interakcje itp.) i zaprosić ich do wprowadzenia kolejnych zmian, tak aby każda runda była inna od poprzedniej.</p>

KROK 4

W tym przypadku moderator tworzy małe grupy składające się z około 4 osób. W każdej grupie są one ponumerowane od 1 do 4. Najpierw numer jeden jest proszony o stanięcie na środku grupy i wykonanie impulsu emocjonalnego. Wykona on pierwszy impuls, który mu przyjdzie do głowy. Gdy tylko to zrobi, numery 2, 3 i 4 naśladują go dokładnie w tym, co robią. Runda jest kontynuowana z numerem 2 stojącym na środku i powtarza się ta sama dynamika: numer 2 wykonuje impuls emocjonalny, a pozostali naśladują tego uczestnika. Powtarza się to, aż wszyscy członkowie podgrupy to zrobią.

Po wykonaniu tej ogólnej rundy w małych grupach, moderator daje grupom temat, na który powinny wykonać emocjonalną odpowiedź.

Przykładowe tematy:

Impulsy emocjonalne związane z gniewem lub wściekłością,

Impulsy emocjonalne związane ze smutkiem,

Impulsy emocjonalne związane z radością,

Impulsy emocjonalne, które są związane z obrzydzeniem, (w tym sensie należy sprecyzować, że chodzi o to, że impulsem emocjonalnym, który sprawia, że partnerzy są obrzydzeni, jest rzecz obrzydliwa, a nie że po prostu wyrażają emocję obrzydzenia).

Rozgrzewka Ćwiczenie 1: IMPULSY EMOCJONALNE**Debata i refleksja**

Facylitator robi rundkę refleksji, w małej lub dużej grupie. Przypomina im o impulsach emocjonalnych, które pojawiały się w pracy grupowej: złość, szczęście, smutek, obrzydzenie. Po tym pyta ich, który z nich był dla nich najmniej i najbardziej trudny do przedstawienia i sprawdzenia, co ta trudność ma wspólnego z nimi, jakie informacje daje im o sobie.

Rozgrzewka Ćwiczenie 1: IMPULSY EMOCJONALNE**Wskazówki adaptacyjne w pracy z młodymi ludźmi z autyzmem**

To, co jest zaprojektowane jako działanie (doświadczalne, teatralne, ...) nie może nie brać pod uwagę warunków "kontekstowych", które są nieuniknione dla rzeczywistego uczestnictwa wysoko funkcjonujących osób autystycznych. Tak jak konieczne jest dostosowanie programu szkolenia-doświadczenia, tak samo konieczne staje się dostosowanie organizacji, zasobów i różnych działań w celu promowania efektywnego uczestnictwa osób autystycznych, które zazwyczaj mają trudności z orientacją społeczną, poznaniem społecznym, komunikacją (werbalną i niewerbalną), a także mogą wykazywać nieprawidłowości w rozumieniu i reagowaniu na bodźce sensoryczne. Aby uczynić działanie prawdziwie inkluzywnym (dydaktycznym, doświadczalnym, teatralnym, ...) możemy odwołać się do koncepcji "rozsądnego dostosowania" (KONWENCJA ONZ O PRAWACH OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ - 2006, Art. 2). Na jej podstawie należy opracować i wdrożyć adaptacje zajęć, których celem jest z jednej strony wspieranie dziecka z autyzmem w nauce, a z drugiej strony nienakładanie nieproporcjonalnego lub nadmiernego obciążenia w korzystaniu z nich. W tym kierunku można wykorzystać strategie edukacyjne promujące uczestnictwo osoby z Aspergerem, takie jak np. jasne i przewidywalne skanalizowanie struktury zajęć (w które można wprowadzić elementy nowości), respektowanie samostanowienia i uprawnienia do wyboru, czy chce się uczestniczyć w proponowanych zajęciach, czy nie (być może zaproponować osobie z Aspergerem możliwość obserwacji, w początkowej fazie), bycie

elastycznym w wyborze odniesień lub materiałów, które są interesujące dla ucznia. Ostatnim elementem, który mógłby zostać wdrożony jest nauczanie z udziałem rówieśników, strategia, która może zostać wykorzystana do promowania lepszej wiedzy i zrozumienia sytuacji komunikacyjnych i społecznych proponowanych w ramach warsztatów teatralnych.

Osoby z Aspergerem mogą wykazywać trudności w przetwarzaniu sensorycznym (hipo - hipersensoryczność w doświadczeniach sensorycznych, zniekształcenia sensoryczne, nietypowe przetwarzanie sensoryczne, ...), a wiele osób dorosłych donosi w swoich pismach autobiograficznych, że doświadcza stanu, w normalnym toku dnia, który jest niebezpiecznie bliski przeciążeniu sensorycznemu. Percepcja przestrzeni, zapachów / perfum, jasności obecnej w miejscu i percepcja dźwięków / hałasów może być zniekształcona i dlatego właściwe może być wspieranie osoby z Aspergerem w wyborze poruszania się blisko "granic" grupy i / lub pozostawienie jej w pobliżu ścian. Gesty obronne wynikające ze zbyt głośnego otoczenia powinny być tolerowane (np. przykładanie rąk do uszu) dzielenie się z grupą różnorodnością tej percepcji.

Osoba z Aspergerem może wykazywać trudności w funkcjonowaniu wykonawczym, a więc w organizacji i planowaniu (ruchów i działań) i/lub mieć trudności w hamowaniu i kontrolowaniu impulsów. W takich przypadkach owocne może być prowadzenie zajęć, które najpierw wykorzystują umiejętności naśladowcze i obserwacyjne, a dopiero później proponują działania autorefleksyjne i samokontrolę.

Ćwiczenie rozgrzewające nr 2: Lustra

Temat: Rozgrzewka teatralna

Czas trwania: 40 minut

Materiały: Muzyka, która łączy się z każdym z luster, z którymi będą pracować.

Cele nauczania

Trenowanie różnych sposobów wyrażania emocji poprzez ciało

Badanie różnych doświadczeń podczas pracy z różnymi rejestrami emocjonalnymi

Trenowanie własnej zdolności do spontaniczności, a także kreatywności

Przygotowanie ciała i ekspresji do pracy w teatrze

Ćwiczenie rozgrzewające nr 2: Lustra

Przygotowanie

Zostają poinformowani, że będą wykonywać ćwiczenie na rozgrzewkę teatralną, w którym pracują z ekspresją ciała oraz z poczuciem oceny i wstydu.

Ćwiczenie rozgrzewające nr 2: Lustra	
Opis krok po kroku	
KROK 1	Podzielcie się na pary i zdecydujcie, kto jest osobą A i B.
KROK 2	Osoba A będzie lustrem, a osoba B jest tym, który patrzy w lustro. B wykonuje bardzo konkretną czynność, aby lustro mogło go łatwo naśladować. Będą unikać wykonywania sekwencji czynności. Na przykład: mycie zębów, gwizdanie, robienie obelg głosem lub ręką, siedzenie na podłodze. Osoba pełniąca rolę lustra dostosowuje odbicie czynności w zależności od rodzaju lustra. Kilka przykładów lusterek, które można zaproponować: lustro narcyzmu: cokolwiek zrobi partner B, lustro (A) zwraca to wyolbrzymione, zintensyfikowane, duże, rozszerzone. Lustro przeciwieństwa: B robi jedną czynność, a A robi to, co uważa za czynność przeciwną. Lustro męskości/kobiecości: B wykonuje jakąś czynność, a A zwraca ją sfeminizowaną lub zmaskulinizowaną, w zależności od danego lustra. Inne przykłady: starości, dzieciństwa, wrażliwości, gniewu, radości, zmysłowości itp.

Ćwiczenie rozgrzewające nr 2: Lustra	
Debata i refleksja	
Facylitator robi rundę refleksji na temat tego, <i>jak się czuli, które z nich kosztowało ich najwięcej, które najmniej i co sobie uświadomili.</i>	

Ćwiczenie rozgrzewające nr 2: Lustra

Wskazówki adaptacyjne w pracy z młodymi ludźmi z autyzmem

"Osoby z Aspergerem niewątpliwie mają problemy z rozumieniem emocji, własnych i innych, oraz z ich wyrażaniem z poziomem (aktywacji) odpowiednim do sytuacji" (s. 212 T. Atwood "Complete Guide to Asperger Syndrome" Edra Ed . 2019, "The Complete Guide to Asperger's Syndrome", Tony Attwood, 2007, 2015 Jessica Kingsley Publishers Ltd. UK). Ponadto zaobserwowano niedojrzałość emocjonalną, która plasuje chłopców w wieku niższym niż ich rówieśnicy (o około trzy lata). Problem ten ucieleśnia się w potrzebie towarzyszenia tym młodym ludziom w nauce rozpoznawania różnych poziomów ekspresji (emocji) we własnych słowach i działaniach oraz w słowach i działaniach innych osób. Dla osób z Aspergerem szczególnie trudne jest zrozumienie, że ta sama emocja może być prezentowana z różną intensywnością - np. w odniesieniu do strachu mogą nie mieć wrażliwości/świadomości, aby odróżnić "jestem przerażony" od "boję się" i "mam wątpliwości", a nawet nie mieć słów, aby zdefiniować te same emocje. Ponadto istnieje związek między zespołem Aspergera a wtórnymi zaburzeniami nastroju oraz problemami z radzeniem sobie z gniewem i lękiem. W tym kierunku być może należałoby zacząć od emocji pozytywnych, nawet w ich stopniowości (euforyczne, radosne, szczęśliwe / zadowolone), które wywołują stany dobrego samopoczucia i sprzyjają większemu słuchaniu i uczeniu się, a następnie przejść do przetwarzania emocji trudniejszych do opanowania (np. złość - wściekły, rozdrażniony, zirytowany).

Ćwiczenie 3: TANIEC AVATARU	
<p>Temat: Praca z ciałem a spójność grupy</p> <p>Czas trwania: 10-15 min.</p> <p>Materiały: Wesoła muzyka do tańca</p>	
Cele nauczania	Nauczyć się odpuszczać, puszczać kontrolę
	Stworzenie luźnej atmosfery w grupie
	Rozwijanie zaufania i spójności grupy

Ćwiczenie 3: TANIEC AVATARU
Przygotowanie
<p>Prowadzący mówi grupie, że muszą się podzielić w pary. W parach decydują, kto jest A, a kto B.</p>

Ćwiczenie 3: TANIEC AVATARU	
Opis krok po kroku	
KROK 1	Osoba A stoi przed B plecami do B, B stoi z tyłu. Osoba B chwyci nadgarstki osoby A i z tej części ciała osoba B będzie się poruszać, kształtować i chodzić

	<p>po przestrzeni, tak jakby B był marionetką. Ważne jest, aby A pozwolił sobie na to (patrz uwaga 1).</p> <p><u>Uwaga 1:</u> Kiedy facylitator zaprasza ich do formowania partnera, ważne jest, aby w żadnym wypadku nie używać słowa "manipulować", ponieważ mogłoby to doprowadzić do oporu.</p>
KROK 2	<p>Włącz muzykę i daj parom około 4-5 minut na poruszanie się po przestrzeni. Prowadzący może zaprosić je do gry, interakcji, eksploracji, zabawy w rytm muzyki lub według własnego uznania.</p>
KROK 3	<p>Powtórz proces, ale zamień role: B jest marionetką, a A lalkarzem.</p>
KROK 4	<p>Niech porozmawiają ze sobą o tym, jak czuli się w obu rolach.</p>

Ćwiczenie 3: TANIEC AVATARU

Debata i refleksja

*Jak czuleś się w roli lalki? i jako lalkarz? Co sprawiało ci największą frajdę, a co najmniejszą?
Co uświadomiłeś sobie na swój temat?*

Ćwiczenie 3: TANIEC AVATARU

Wskazówki adaptacyjne w pracy z młodymi ludźmi z autyzmem

Osoby z Aspergerem mogą mieć zaburzenia sensoryczne dotyczące zmysłu równowagi, ruchu i poziomu dotyku. Ruch nieuchronnie powoduje reorganizację równowagi, a u osób cierpiących na taką nadwrażliwość może pojawić się uczucie zawrotów głowy, zaburzenia równowagi i mdłości. Podobnie lekki dotyk lub odczucie chwycenia za rękę może stanowić dla osoby z Aspergerem bolesne doznanie. W tym kierunku może być użyteczne uzgodnienie z osobą z Aspergerem, która modalność może być bardziej funkcjonalna, aby być "marionetką", np. użyteczne może być użycie małej różdżki chwytej przez obu uczestników, lub "lalkarz" może chwycić za ubranie lub, ponownie, stanąć naprzeciwko siebie (zamiast odwracać się) i poruszać partnerem tak, jakby miał magnes w rękach, poruszając kończynami i ciałem drugiej osoby.

Ćwiczenie rozgrzewające nr 4: ROZGRZEWKA GŁOSU**Temat:** Rozgrzewka teatralna**Czas trwania:** Około 10 minut**Materiały:** Brak**Cele nauczania**

Do rozgrzania głosu przed pracą teatralną

Rozwijanie kreatywności i spontaniczności poprzez pracę głosem

Stworzenie swobodnego środowiska do zabawy

Ćwiczenie rozgrzewające nr 4: ROZGRZEWKA GŁOSU**Przygotowanie**

Grupa zostaje poproszona o stanięcie w kręgu. Mówi się im, że wykonają ćwiczenie, które ma rozgrzać ich głosy i przygotować do pracy teatralnej, która nastąpi później.

Ćwiczenie rozgrzewające nr 4: ROZGRZEWKA GŁOSU**Opis krok po kroku**

KROK 1	Prowadzący mówi dwusylabowe słowo, a osoba po prawej stronie musi je powtórzyć, ale zmieniając intonację, tak aby kolejna osoba musiała je powtórzyć z inną intonacją. Ta sama intonacja nie może być powtarzana.
KROK 2	Po pierwszej rundzie zrób kolejną, ale postaraj się, aby między każdą chwilą osoby nie było ciszy.
KROK 3	Prowadzący prosi uczestnika o wymyślenie sylaby z dwóch słów i robimy kolejną pełną rundę. Facylitator może zaprosić kolejne osoby do dalszego proponowania kolejnych dwusylabowych słów. Będzie to zależało od tego, czy chcą przedłużyć czas trwania ćwiczenia, czy potrzebują więcej czasu na trening, aby osiągnąć cel ćwiczenia.

Ćwiczenie rozgrzewające nr 4: ROZGRZEWKA GŁOSU

Debata i refleksja

Jest to ćwiczenie przygotowawcze. Prowadzący może zdecydować, czy chce otworzyć przestrzeń do refleksji nad tą dynamiką, jeśli uzna to za konieczne.

Ćwiczenie rozgrzewające nr 4: ROZGRZEWKA GŁOSU

Wskazówki adaptacyjne w pracy z młodymi ludźmi z autyzmem

Niektóre osoby z Aspergerem mogą mieć trudności z przetwarzaniem tego co słyszą i/lub wykazywać opóźnienia w odpowiedzi spowodowane wolnym przetwarzaniem języka. W

zgodzie z terminami, może być użyteczne, aby mieć bardziej zrelaksowane i mniej pilne czasy i, w początkowej fazie, również dać sugestie dotyczące pragmatyki komunikacji.

Ćwiczenie rozgrzewające nr 5: Bębenek

Temat: Współpraca i spójność grupy

Czas trwania: 10 minut

Materialy: Drewniane pałeczki perkusyjne (lub inny materiał). Różnorodna muzyka (klasyczna, techno, pop, relaksacyjna itp.)

Cele nauczania	Rozwijanie umiejętności współpracy
	Wspieranie umiejętności koordynacji ruchowej
	Aktywizowanie uwagi i aktywnego słuchania podczas wykonywania zadań

Ćwiczenie rozgrzewające nr 5: Bębenek

Przygotowanie

Grupa zostaje podzielona na pary i każda para otrzymuje podudzie. Mówi się im, że będą pracować w parach, a ich zadaniem będzie trzymanie podudzia jednym palcem na każdym końcu, tak aby nigdy nie upadło na ziemię. Powinni słuchać i czuć ruch, który powstaje między nimi, przy czym podudzie jest punktem łączącym obie osoby.

Jeśli podudzie upadnie, wszyscy będą musieli natychmiast zmienić partnerów i zacząć wszystko od nowa.

Ćwiczenie rozgrzewające nr 5: Bębenek

Opis krok po kroku

KROK 1	Odbywa się to po cichu, bez muzyki. Gdy podudzie spadnie na podłogę, tworzone są nowe pary (jeśli prowadzący uzna to za wygodne, pary mogą pozostać takie same).
KROK 2	Ponieważ tworzone są nowe pary, w każdej rundzie moderator może puszczać nową muzykę lub tę samą, zależnie od preferencji.
UWAGI	Chodzi o to, aby pary utrzymały się jak najdłużej bez upadku podudzia na ziemię.

Ćwiczenie rozgrzewające nr 5: Bębenek

Debata i refleksja

Jak się czuleś w trakcie wykonywania tego zadania? Czy jesteś zadowolony z pracy, którą wykonałeś? Co sprawiło, że zadanie było trudniejsze? lub łatwiejsze? Co trzeba zrobić, aby móc skutecznie współpracować z kimś w realnym życiu?

Ćwiczenie rozgrzewające nr 5: Bębenek

Wskazówki adaptacyjne w pracy z młodymi ludźmi z autyzmem

Osoby z Aspergerem mają trudności w utrzymywaniu i regulowaniu relacji z innymi poprzez wykorzystywanie umiejętności komunikacji niewerbalnej (kontakt wzrokowy, wyraz twarzy, wspólna uwaga,...). Ułatwieniem w tym kierunku może być zastosowanie innych "narzędzi" kontaktu z drugim człowiekiem, takich jak np. taśma magnetofonowa, czy przedmiot, który osoba z Aspergerem lubi.

Ćwiczenie rozgrzewające 6: Statuetka z gliny

Temat: Rozwój sensoryczny

Czas trwania: Około 20-25 minut

Materiały: Zabawna muzyka w tle

Cele nauczania

Wspieranie rozwoju klimatu zaufania w grupie

Wytworzenie poczucia bliskości i bezpieczeństwa wśród członków grupy

ułatwienie rozluźnienia ciała oraz emocjonalnej i sensorycznej otwartości uczestników

Ćwiczenie rozgrzewające 6: Statuetka z gliny

Przygotowanie

Podziel grupę na pary i poproś, aby zdecydowali, kto jest osobą A, a kto osobą B.

Ćwiczenie rozgrzewające 6: Statuetka z gliny	
Opis krok po kroku	
KROK 1	A zacznie od otwarcia przestrzeni, która będzie zamknięta (opierając np. ręce na ścianie, tak aby ciało osoby wraz ze ścianą i podłogą tworzyło zamkniętą przestrzeń). Partner będzie musiał przekroczyć tę przestrzeń, patrząc na siebie.
KROK 2	Gdy A stworzył przestrzeń i B przez nią przeszedł, B tworzy kolejną zamkniętą przestrzeń, przez którą A musi przejść utrzymując kontakt wzrokowy. Powtarza się to na przemian jedno i drugie, w sposób ciągły. Za każdym razem, gdy tworzona jest przestrzeń, musi być ona inna od poprzednich.

Ćwiczenie rozgrzewające 6: Statuetka z gliny	
Debata i refleksja	
<p><i>Jak się czuleś przechodząc przez przestrzenie stworzone przez partnera?</i></p> <p><i>Czy zauważyłeś w sobie jakieś różnice? Czy pojawiła się rywalizacja, radość...?</i></p> <p><i>Jak myślisz, do czego służy to ćwiczenie? (Patrz notatka 1)</i></p> <p>Uwaga 1: Prowadzący wyjaśni, że jest to metafora życia, polegająca na tym, że czasami musimy przejść przez konflikty, które nie są łatwe. Jest to metafora, która służy jako wstęp do wyjaśnienia, które zostanie podane później, że konflikt jest niezbędny w teatroterapii, aby móc wejść w improwizację.</p>	

Ćwiczenie rozgrzewające 6: Statuetka z gliny

Wskazówki adaptacyjne w pracy z młodymi ludźmi z autyzmem

Niektóre osoby z Aspergerem mogą mieć trudności z utrzymaniem kontaktu wzrokowego jako regulatora relacji. Szanując terminy, można być tolerancyjnym i wyrozumiałym w akceptacji tego problemu. Ponadto kontakt cielesny może stanowić źródło głębokiego dyskomfortu ze strony osoby z Aspergerem i przed rozpoczęciem aktywności wskazane może być uzgodnienie metod tworzenia przestrzeni do przekroczenia oraz metod "przekraczania" zamkniętej przestrzeni.

Ćwiczenie rozgrzewające 7: OTWARTE PRZESTRZENIE

Temat: Prace nad nadwoziem

Czas trwania: Około 20 minut

Materiały: Relaksująca muzyka w tle, miękka głośność

Cele nauczania	Obudzenie spontaniczności i kreatywności cielesnej
	Wytworzenie w grupie uczestników luźnej atmosfery, która zachęca ich do zabawy
	Wykorzystanie samej dynamiki jako metafory do pracy z konfliktem, jako sytuacji, przez którą ludzie mogą przejść, aby się uczyć i rozwijać jako ludzie

Ćwiczenie rozgrzewające 7: OTWARTE PRZESTRZENIE

Przygotowanie

Grupa zostaje podzielona na pary i poproszona o określenie, kto jest osobą A, a kto osobą B. Mówi się im, że będą pracować na zmianę. Osoba A zamknie oczy, a osoba B stanie się rzeźbiarzem osoby A, który będzie musiał wykonać czynności wskazane przez facylitatora.

Ćwiczenie rozgrzewające 7: OTWARTE PRZESTRZENIE	
Opis krok po kroku	
KROK 1	Osoba A zamyka oczy i pozwala sobie na kształtowanie przez partnera. B zaczyna robić tak, jakby nakładał glinę na ciało A. Ułoży rękę w pustą, wklęsłą formę i będzie ją naciskał na ciało partnera jak na glinę. (2-3 min)
KROK 2	Po dwóch, trzech minutach wykonywania kształtu pustą dłonią, proszeni są o zdefiniowanie figury partnera opuszkami palców, tak, że naciskają palcami, jakby próbowali zdefiniować glinę, która otacza figurę. (2-3 min)
KROK 3	Uczestnik musi wypolerować glinę za pomocą otwartej dłoni. Będą musieli wykonywać koliste ruchy, aby figurka była jak najbardziej błyszcząca. Kontynuuj wykonywanie tej czynności na całym ciele. (2-3 min)
KROK 4	Robią tak, jakby od góry dawali kąpiel wodną, która usuwa gliniane wióry, żeby było jak najczystsze. (2-3 min)
KROK 5	B wyobraża sobie, że staje się gorącym ręcznikiem do suszenia, więc będzie musiał ścisnąć partnera tak, jakby mógł go osuszyć swoim ciałem. (2-3 min)
KROK 6	Rzeźbiarz (B), staje przed A i czeka na sygnał facylitatora. Następnie, gdy A otworzy oczy, B przywita go uśmiechem i uściskiem, jeśli będzie taka potrzeba.
KROK 7	Gdy skończą, zamieniają się rolami i zaczynają od nowa.

Ćwiczenie rozgrzewające 7: OTWARTE PRZESTRZENIE**Debata i refleksja**

Jakie były Twoje wrażenia z tego kontaktu? Co najbardziej Ci się podobało? Czy jest coś, co Ci się nie podobało? Co to było? Jak się czujesz przed i po pracy z rzeźbą? Jak to było w przypadku rzeźbiarza? Która rola okazała się wygodniejsza?

Ćwiczenie rozgrzewające 7: OTWARTE PRZESTRZENIE**Wskazówki adaptacyjne w pracy z młodymi ludźmi z autyzmem**

Osoby z Aspergerem mogą wykazywać bardzo szczególną wrażliwość dotykową (T. Grandin w swoich publikacjach opowiada o swojej trudności w byciu przytulany i potrzebie odczuwania nacisku na ciało, co bardzo ją uspokaja). W tej perspektywie można rozważyć wybór przedmiotu, który osoba z Aspergerem lubi, np. miękkiej lub twardej piłki, albo małej tabletki, która rozkłada nacisk w bardziej równomierny i harmonijny sposób.

Działalność teatralna

Działalność teatralna 1: DACH	
<p>Temat: Konflikty</p> <p>Czas trwania: 20-30 minut</p> <p>Materialy: podkład muzyczny, poduszki (przynajmniej jedna na osobę)</p>	
Cele nauczania	Uświadomienie sobie, jak dana osoba postrzega pojęcie konfliktu.
	Dla zobrazowania tego, co rozumiemy przez konflikt w dziedzinie Terapii Teatru Gestalt (dalej GTT), rozumiany jako dwa pragnienia, które przeciwstawiają się sobie w przeciwnych kierunkach.
	Nauczenie się, że konflikt jest niezbędnym elementem w GTT i bez niego nie są możliwe sceny ani w Teatrze Terapii Gestalt, ani w zwykłym teatrze.

Zasady Terapii Teatru Gestalt (GTT) dla każdego działania
<p>1) Nie może być żadnej fizycznej szkody jakiegokolwiek rodzaju dla osoby, z którą pracujesz. Obejmuje to również, że nie można używać w scenach argumentów z prawdziwego życia, które mogłyby zaszkodzić partnerowi (na przykład, jeśli jedna z postaci, w prawdziwym życiu, ma fizyczną niepełnosprawność, byłoby całkowicie zabronione używanie tej niepełnosprawności jako argumentu w scenach).</p>
<p>2) Nie możemy też zrobić sobie krzywdy.</p>

3) Nie możemy łamać ani niszczyć niczego w przestrzeni (zasłon, okien...). Obowiązuje zasada kto złamał, ten płaci.

Działalność teatralna 1: DACH

Przygotowanie

Uczestnikom zostanie powiedziane, że wykonają wizualizację z przewodnikiem, w której przejdą przez miasto. Będą musieli pozostać nieruchomo, najlepiej z zamkniętymi oczami, aby wyobrazić sobie to, co mówi im moderador. Podczas pierwszej części wizualizacji należy podkreślić, że chodzi o wyobrażenie sobie działania i że nie będą musieli go wykonać.

Prowadzący powie: *"Teraz dzwoniemy do windy, drzwi się otwierają, a wy wsiadacie do windy"*. Uczestnicy wstają i wchodzą na poduszkę, która będzie przed każdym z nich. Jest to jedyny moment, w którym uczestnicy wykorzystują ruch fizyczny. **To** samo stanie się, gdy facylitator powie *"wyjdź z windy na taras"*. Zazwyczaj będą schodzić do przodu, a nie do tyłu.

Następnie, uczestnicy powinni otworzyć oczy (druga część dynamiki) i zacząć przedstawiać teraz, za pomocą ruchów ciała, to co mówi im moderador.

Należy im zwrócić uwagę, że jest to druga część. To znaczy, że dynamika ma dwa czasy: początkowy, w którym prezentowana jest wizualizacja i wykonują ją najlepiej z zamkniętymi oczami i wykorzystują tylko ruch do wchodzenia i schodzenia z poduszki oraz drugą część, w której otwierają oczy i przedstawiają swoim ciałem przejście po linie.

Grupę należy podzielić na dwie podgrupy, każda podgrupa przed drugą i w szeregu, tak aby każda osoba w każdej grupie miała przed sobą partnera, z którym będzie później pracować.

Można też przygotować podkład muzyczny: na przykład muzykę do tego, gdy winda jedzie w górę, odgłos otwieranych drzwi lub muzykę, która sprawi, że będzie bardziej sugestywna, gdy będą przekraczać stalową linę.

Działalność teatralna 1: DACH**Opis krok po kroku: KROK 1**

Powiedz grupie, że będą wykonywać wizualizację kierowaną. Należy podzielić ich na dwie grupy i ustawić każdą z podgrup w taki sposób, aby każdy uczeń był zwrócony twarzą do osoby z drugiej grupy z zachowaniem odległości około 5 do 6 metrów, jeśli pozwala na to przestrzeń. Jeśli jest możliwość, aby było ich więcej, to jeszcze lepiej.

Każda osoba powinna położyć przed sobą poduszkę symbolizującą windę, na którą powinna wsiąść, gdy moderator powie "wsiądź do windy", gdy moderator powie "wsiądź z windy" powinna zejść z poduszki.

Opis krok po kroku: KROK 2

Rozpocznij od muzyki otoczenia, która symbolizuje środowisko, przez które osoba zaczyna przechodzić w swojej wyobraźni. Tutaj zaczyna się wizualizacja, która przebiega w następujący sposób:

"Idziesz przez miasto, idziesz przez Nowy Jork. Obserwuj, jak wyglądają budynki wokół ciebie, jaka jest atmosfera w mieście, jaka jest pora dnia, czy są ludzie, czy ich nie ma, jaki jest zapach, jakie są kolory, co obserwujesz ... i ogólnie, jaka jest atmosfera tego miasta Manhattan, po którym chodzisz".

Będziesz szedł dalej i powoli będziesz szukał najwyższego budynku w mieście. Po jego zlokalizowaniu będziesz kierował swoje kroki w stronę tego budynku, aż dotrzesz do drzwi wejściowych.

Wchodzisz do holu wejściowego, obserwujesz atmosferę w tym budynku: wokół są ludzie, nie ma ludzi, co ludzie tam robią, ile osób jest w budynku, jaka jest atmosfera, jakie to daje odczucia ... następnie poproszę cię o zlokalizowanie windy. Gdy już zlokalizujesz windę, kierujesz do niej swoje kroki, stajesz przed nią, dzwonisz, drzwi się otwierają i wsiadasz do windy."

Uczestnicy w tym momencie muszą wejść na poduszkę. *"Zaznacz ostatnie piętro budynku: piętro numer 100".* W tym momencie można podłączyć dźwięk symbolizujący windę jadącą do góry i zaczynamy liczyć piętra. *"5 pięter, 10 pięter, winda jedzie ciągle do góry i nie zatrzymuje się. 20 pięter, 25, 30, 35, 40, 45, 50 piętro... Winda jedzie dalej w górę, 60 pięter, 70, 80, 90 i 100 piętro. Drzwi windy otwierają się i wysiadasz z niej".*

W tym momencie uczestnicy muszą zejść z poduszki. *"Dostajecie się na taras budynku i stamtąd (nadal z zamkniętymi oczami wyobrażacie sobie) obserwujecie miasto, co widzicie z góry, jak daleko sięga wasz widok, jakie budynki widzicie, jak się czujecie na tej wysokości... W tym momencie zorientujecie się, że z tarasu budynku startuje stalowa lina i, ta stalowa lina łączy dach, na którym stoicie z dachem budynku przed wami. Otwórz oczy.*

W tym momencie moderator prosi uczestników o otwarcie oczu. *"Zauważacie, że przed wami patrzy inna osoba, która również znajduje się na dachu innego budynku. Od tego momentu macie zadanie, misję, którą musicie wykonać. Twoją misją jest, przy użyciu stalowej linki, przejście na drugi dach. To jest twoja misja."*

Kiedy będziesz gotowy, policzymy 3,2,1 i przejdiesz na drugą stronę, używając liny. Facylitator może puścić jakąś muzykę, aby stworzyć napiętą atmosferę dla tego delikatnego momentu przekraczania liny. *"Trzy, dwa, jeden. Rozpoczynamy przechodzenie po linie.*

Opis krok po kroku: KROK 3

Wizualizacja jest zakończona, a uczestnicy przechodzą przez drut z otwartymi oczami. Prowadzący zwraca uwagę, nie interweniując, na to, co dzieje się w momentach przekraczania drutu przez poszczególne pary.

Opis krok po kroku: KROK 4

"Po dotarciu na drugą stronę tarasu otrzymujesz nową misję. Misja jest następująca: musisz wrócić na taras początkowy, ale w drodze powrotnej będziesz musiał uniemożliwić osobie znajdującej się na przeciwnym tarasie dotarcie do celu. W tej nowej misji masz więc dwa

zadania: z jednej strony dotrzeć do swojego tarasu macierzystego, a z drugiej nie dopuścić do tego, aby osoba idąca na taras macierzysty dotarła do celu."

Ludzie będą przechodzić przez kabel po raz drugi. Tutaj obserwator musi zwrócić baczna uwagę na to, jaka jest reakcja ludzi, gdy dostają drugie zadanie, co się dzieje w tym przejściu, jakie są różne strategie, które stosują uczestnicy.

Opis krok po kroku: KROK 5

Gdy przejście zostanie zakończone przez wszystkich uczestników, facylitator pyta grupę *"jak wyglądało przejście przy pierwszej okazji? a jak wyglądało dla was przejście przy drugiej okazji? jak sobie z tym poradziliście? jaką strategię mieliście przy pierwszym przejściu? jaką strategię mieliście przy drugim przejściu?"*. Ten piąty krok to będzie refleksja, gdzie uczestnicy siedzą razem, a facylitator daje im te pytania do przemyślenia:

- 1. Jak to było dla Ciebie za pierwszym razem, gdy musiałeś przejść, jaką strategię stosowałeś, gdy przechodziłeś przez osobę na kablu?*
- 2. Na drugim skrzyżowaniu, jakie było Twoje pierwsze wrażenie, gdy otrzymałeś instrukcję, że druga osoba ma nie dojechać do celu?*
- 3. Jaki związek obserwujesz między tym, co działo się na zajęciach, a własnym postrzeganiem konfliktu?*
- 4. Czy ktoś pamiętał, że to tylko teatr? Czy komuś podobał się ten mecz?*

Działalność teatralna 1: DACH

Uwaga dla facylitatora

Po tej dyskusji dobrze jest zaprosić grupę do ponownego wykonania drugiego przejścia przez drut, aby mogli doświadczyć ćwiczenia z większą świadomością, że jest to teatr i że mogą zrobić rzeczy, których nie zrobiliby w prawdziwym życiu w takiej sytuacji. Po wykonaniu tej

części ćwiczenia prowadzący może ponownie zapytać, jak tym razem poszło im ćwiczenie i jak się czuli.

Działalność teatralna 1: DACH

Debata i refleksja

Dyskusja grupowa, w której rozmawiamy o tym, jak radzimy sobie w życiu z konfliktami, jak je odbieramy i ile osób pamiętało, że robiło teatr, że grało.

Uwaga: w GTT zawsze staramy się zrobić coś innego niż to, co zrobilibyśmy w prawdziwym życiu. Celem jest danie sobie przyzwolenia na zrobienie czegoś nowego, innego, czego nie zrobilibyśmy w prawdziwym życiu, aby doświadczyć jego konsekwencji.

Jednocześnie celem ćwiczenia jest zbadanie przez uczestników, w jakim stopniu są w stanie dać sobie przyzwolenie na zrobienie czegoś, co nie mieści się w logice prawdziwego życia, ale fikcji i teatru. Odbywa się dyskusja na ten temat, uczestnicy wyrażają swoje opinie i obserwują, co sobie uświadamiają, uczestnicząc w tym. Ostatnim pytaniem byłoby to, co zauważają o sobie i o samym konflikcie, jako elemencie obecnym w dynamice z innymi ludźmi.

Działalność teatralna 1: DACH

Wskazówki adaptacyjne w pracy z młodymi ludźmi z autyzmem

Osoby z Aspergerem mogą również mieć bujną wyobraźnię, ale ich myśli mogą być zaabsorbowane sytuacjami, które są trudne do zrozumienia lub nieznanymi, przez ich własne absorbujące zainteresowania. W sytuacjach, w których są proszone o wyobrażenie sobie czegoś, może być użyteczne rozpoczęcie od ułatwienia sytuacji (być może doświadczeń dokonanych lub tematów szczególnie interesujących).

Prośba wyrażona w kroku 5 "Po dotarciu na drugą stronę tarasu otrzymujesz nową misję. Misja ta jest następująca: musisz wrócić na taras pochodzenia, ale w drodze powrotnej będziesz musiał uniemożliwić osobie znajdującej się na przeciwległym tarasie dotarcie do celu. Tak więc w tej nowej misji masz dwa zadania: z jednej strony dotrzeć na taras, z którego pochodzisz, a z drugiej strony uniemożliwić osobie, która idzie na taras, z którego pochodzisz, dotarcie do celu" mogłoby być skalibrowane na zdolności sensoryczne osoby z Aspergerem i towarzyszyłoby mu dokładne wyjaśnienie, że działanie "nie mieści się w logice prawdziwego życia, ale fikcji i teatru". Staje się to konieczne, ponieważ osoby z Aspergerem mogą nie mieć wystarczającego poznania społecznego, aby zrozumieć rozróżnienie między rzeczywistością a fantazją lub być bardzo zajęte swoimi emocjami.

Działalność teatralna 2: ZACZEPIONE SCENY

Temat: Teatr terapii Gestalt

Czas trwania: Około 7-8 minut na parę. W zależności od liczby uczestników czas trwania aktywności jest różny. Zaleca się, aby nie robiło tego więcej niż 16 osób, ponieważ aktywność trwałaby zbyt długo.

Materialy: Nic nie jest wymagane. Opcjonalnie: oświetlenie sceniczne, aby stworzyć większe poczucie przestrzeni scenicznej. Jeśli jest to nowa grupa, która nie brała udziału w zajęciach związanych z teatrem, nie zaleca się używania tego typu oświetlenia, ponieważ może być ono nieco onieśmialające, w każdym razie wskazane jest, aby prowadzący ocenił, czy jest ono odpowiednie.

Cele nauczania

Rozwijanie spontaniczności i kreatywności uczestnika poprzez spontaniczne improwizacje.

Rozwinięcie u uczestnika umiejętności empatycznego rozwiązywania konfliktu.

Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych, werbalnych i niewerbalnych, niezbędnych do zarządzania konfliktem przez uczestnika.

Rozwijanie umiejętności asertywnej komunikacji.

Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania.

Rozwijanie świadomości siebie i własnych mechanizmów funkcjonowania psychologicznego oraz wzorców zachowań.

Zasady Terapii Teatru Gestalt (GTT) dla każdego działania

1) Nie może być żadnej fizycznej szkody jakiegokolwiek rodzaju dla osoby, z którą pracujesz. Obejmuje to również, że nie można używać w scenach argumentów z prawdziwego życia, które mogłyby zaszkodzić partnerowi (na przykład, jeśli jedna z postaci, w prawdziwym życiu, ma fizyczną niepełnosprawność, byłoby całkowicie zabronione używanie tej niepełnosprawności jako argumentu w scenach).

2) Nie możemy też zrobić sobie krzywdy.

3) Nie możemy łamać ani niszczyć niczego w przestrzeni (zasłon, okien...). Obowiązuje zasada kto złamał, ten płaci.

Działalność teatralna 2: ZACZEPIONE SCENY

Przygotowanie

Należy wyjaśnić grupie, że będą realizować improwizację teatralną, która charakteryzuje się spontanicznością, czyli osoby, które wychodzą na scenę, wymyślają propozycję konfliktu, w sposób spontaniczny, nieplanowany: całkowicie improwizowany. Praca zawsze opiera się na tej spontaniczności.

Działalność teatralna 2: ZACZEPIONE SCENY**Opis krok po kroku: KROK 1**

Powiedz grupie, aby ponumerowali się od 1 do 10, np. w przypadku 10 osób. Kiedy już znają swoje numery, wyjaśnij, że osoba numer 1 wejdzie na scenę i przyjmie *neutralną rolę*. (patrz przyp. 1)

Uwaga 1: *rola neutralna* oznacza, że osoba na początku sceny nie ma przypisanej żadnej roli, nie ma związku z żadną inną osobą i pozostaje *neutralna* do momentu, gdy na scenę wejdzie osoba numer 2 i przyniesie jej propozycję konfliktu, co da jej niezbędne informacje do wejścia w improwizację i rozwinięcia relacji z osobą proponującą konflikt. Zatem osoba *neutralna* początkowo nie ma żadnej roli, żadnej tożsamości, nie wie, kim jest, dopóki druga osoba nie wejdzie na scenę. Kiedy druga osoba wejdzie na scenę, pomoże to osobie *neutralnej* nie być tak bardzo neutralną i usytuować się i wejść w propozycję konfliktu, którą przynosi druga osoba.

Opis krok po kroku: KROK 2

Kiedy osoba pierwsza (rola neutralna) znajdzie się na scenie, poczekaj na wejście osoby drugiej. Druga osoba wchodzi z propozycją konfliktu (patrz uwaga 2).

Uwaga 2: Gdy druga osoba wchodzi z propozycją, następuje między nimi improwizacja, w której muszą być zawsze 3 elementy:

- 1) więź, jaka ich łączy, jaka jest rola każdego z nich;
- 2) na czym polega konflikt między nimi;
- 3) pilność rozwiązania danego konfliktu, który wymaga natychmiastowego rozwiązania. Gdyby nie to, scena mogłaby się wlec i zmierzać donikąd, a dla widzów stać się nudna. Elementy te powinien nadać ten, kto wchodzi na scenę z propozycją konfliktu, np: "Cześć kochanie, dlaczego znowu zostawiłaś matce klucze do domu?". Z tego zdania można

wyinterpretować, że oboje są parą lub łączy ich więź uczuciowa, jak również, że konflikt może polegać na tym, że ten, kto wchodzi na scenę, nie chce, aby matka drugiej postaci miała klucze do domu.

Opis krok po kroku: KROK 3

Po wyjaśnieniu dynamiki rozpoczyna się ją w taki sposób, że pierwsza osoba *jest zaczepiana* - nosi ona nazwę improwizacji zaczepianej, ponieważ pierwsza osoba (ta w pozycji neutralnej) otrzymuje propozycję od drugiej. Następnie improwizacja trwa do momentu, w którym moderator uzna, że już wystarczy. Wtedy pierwsza osoba schodzi ze sceny, aby odpocząć, a druga osoba, która weszła, zostaje i przygotowuje się jako *neutralna*. Osoba numer 3 wchodzi na scenę z nową propozycją konfliktu. Znowu trwa improwizacja, aż moderator ją zaznaczy, osoba numer dwa opuszcza scenę, a osoba numer trzy przyjmuje rolę neutralną. I tak dalej, aż osoba numer 10 przyjmie rolę neutralną i grupa zamknie się, przy czym osoba numer 1 (w tym przykładzie było 10 osób) jest ostatnią, która wprowadziła na scenę konflikt, ponieważ na początku tego nie zrobiła (patrz uwaga 3).

Uwaga 3: To ćwiczenie może być przeprowadzone w dwóch pełnych rundach, gdzie pierwsza runda jest rozgrzewką, a każda scena trwa nie dłużej niż trzy minuty, jako szybki sposób na sprawdzenie, jakie konflikty proponują uczestnicy grupy. Następnie można przeprowadzić drugą, bardziej szczegółową rundę, w której uczestnicy, po zapoznaniu się z metodologią, mogą być gotowi do dalszego rozwijania swojej kreatywności.

Działalność teatralna 2: ZACZEPIONE SCENY**Uwaga dla facylitatora**

Podczas improwizacji moderator może przerwać proces, podchodząc do bohaterów i pytając ich, jak się czują w sytuacji, którą improwizują. Ma to na celu pomóc im uświadomić sobie i połączyć się z ciałem i emocjami, w jakich znajdują się bohaterowie.

Można też zapytać, co myślą, czy zdają sobie sprawę, jaka jest ich strategia radzenia sobie z konfliktem, czy znają się na tym, co robią, a na koniec można też zasugerować, by spróbowali innej strategii, robiąc coś, czego nie zrobiliby w prawdziwym życiu. Na scenie mogą dać sobie to przyzwolenie, na które w prawdziwym życiu nie mogą sobie pozwolić, bo to nie zmienia naszej biografii i nie robi im krzywdy.

Działalność teatralna 2: ZACZEPIONE SCENY**Debata i refleksja**

Gdy wszyscy skończą, moderator może zapytać grupę *"jak wszyscy czuli się podczas ćwiczenia; co sobie uświadomili o sobie; co odkryli; co pomyśleli o propozycji konfliktu, którą przyniósł im partner; czy scena, postać, rola konfliktu, którą odegrali, pomogła im coś sobie uświadomić? co myślą o własnym stylu i strategii radzenia sobie z konfliktem, czy ta strategia się sprawdziła, czy nie?"*.

Działalność teatralna 2: ZACZEPIONE SCENY

Wskazówki adaptacyjne w pracy z młodymi ludźmi z autyzmem

Osoby z Aspergerem mogą mieć trudności w zrozumieniu i naturalnym poruszaniu się w sferze społecznej: trudności w zrozumieniu sytuacji społecznych, zrozumieniu sytuacji dwuznacznych, zrozumieniu pragmatyki (intonacji, która np. określa słyszane zdanie jako sarkastyczne lub metaforyczne). W rozwijaniu, utrzymywaniu i rozumieniu relacji mają trudności ze zrozumieniem niewerbalnych zachowań komunikacyjnych (gesty, mimika twarzy, postawa ciała itp.). Niestety, ma to duży wpływ na ich zdolność do uczestniczenia w zwykłych kontekstach i adekwatnego reagowania na propozycje i działania, zwłaszcza gdy wymagają one zrozumienia "umysłu" rozmówcy. Mogą też rozumieć język dosłownie, np. na pytanie "jak się czujesz w środku, kiedy się boisz?" dziecko odpowiedziało "kiedy jestem w domu nigdy się nie boję!" rozumiejąc słowo "w środku" jako "w domu" (zaczepnięte z "The autistic mind" G. Vivanti, Hogrefe Ed, 2021). Kiedy obserwuje się nieoczekiwane zachowania, niezbędne staje się przeformułowanie instrukcji, być może poprzez uwyrażnienie warunków generujących konflikt lub przeprowadzenie pracy profilaktycznej nad uczestnictwem w zajęciach, które pomagają osobie z Aspergerem w dekodowaniu komunikatów (skupionej na komunikacji niewerbalnej i pragmatyce komunikacyjnej).

Działalność teatralna 3: SCENY POKAZOWE	
<p>Temat: Teatr terapii Gestalt</p> <p>Czas trwania: 40-50 minut (może trwać dłużej dla grup powyżej 10 osób)</p> <p>Materialy: Brak. Opcjonalnie: kostiumy lub makijaż na życzenie facylitatora lub grupy. Oświetlenie sceny.</p>	
Cele nauczania	Ułatwienie uczestnikom kontaktu z własną spontanicznością.
	Pobudzenie twórczego ducha uczestnika oraz jego zdolności do improwizacji i dostosowania się do niespodziewanej sytuacji.
	Rozwijanie umiejętności podejmowania decyzji oraz kształtowanie świadomości wartości, które stoją za decyzjami.
	Wygenerowanie poprawy umiejętności uczestnika w zakresie komunikacji werbalnej i niewerbalnej.
	Rozwijanie świadomości siebie i własnych mechanizmów funkcjonowania psychologicznego oraz wzorców zachowań.

Zasady Terapii Teatru Gestalt (GTT) dla każdego działania

1) Nie może być żadnej fizycznej szkody jakiegokolwiek rodzaju dla osoby, z którą pracujesz. Obejmuje to również, że nie można używać w scenach argumentów z prawdziwego życia, które mogłyby zaszkodzić partnerowi (na przykład, jeśli jedna z postaci, w prawdziwym życiu, ma fizyczną niepełnosprawność, byłoby całkowicie zabronione używanie tej niepełnosprawności jako argumentu w scenach).

2) Nie możemy też zrobić sobie krzywdy.

3) Nie możemy łamać ani niszczyć niczego w przestrzeni (zasłon, okien...). Obowiązuje zasada kto złamał, ten płaci.

Działalność teatralna 3: SCENY POKAZOWE

Przygotowanie

Prowadzący dzieli grupę na pary. Każda z tych par zostaje rozdzielona tworząc po jednej parze, w dużym kole.

Działalność teatralna 3: SCENY POKAZOWE**Opis krok po kroku: KROK 1**

Gdy wszystkie pary usiądą w kręgu, każda para pomyśli o propozycji scenki, którą przekaże parze po swojej prawej stronie. Wszystkie pary będą jednocześnie przygotowywać konflikt dla pary siedzącej po ich prawej stronie. Powinny pomyśleć o tych trzech elementach: 1) rola lub ogniwo bohaterów, 2) na czym polega konflikt, 3) jaka jest jego pilność (patrz uwaga 1).

Uwaga 1: Para przygotowująca scenkę nie powinna dodawać żadnych dodatkowych informacji do tego, co jest określone, takich jak: co czują bohaterowie, jak mają się zachowywać itp. Bardzo ważne jest natomiast, aby uczestnicy upewnili się, że otrzymana scena nie jest sceną odpowiadającą rzeczywistości ich życia, jeśli tak jest należy ją zmienić, aby była dla nich fikcyjna.

Opis krok po kroku: KROK 2

Po zakończeniu przygotowań każda para powinna przekazać scenkę następnej parze, a ona sama przydzieli rolę każdemu członkowi drugiej pary. Czyli to, kto gra jaką rolę, zależy od pary, która proponuje konflikt. (patrz przyp. 1)

Opis krok po kroku: KROK 3

Rozpocznijcie pracę ze scenkami. Scenki mogą być odgrywane jednocześnie, można też podzielić grupę na dwie części i podczas gdy połowa grupy pracuje, pozostali obserwują, lub można nawet robić to po kolei, podczas gdy reszta par obserwuje. Decyzja należy do facylitatora. Najszybszą opcją jest, aby wszystkie pary robiły to jednocześnie: może to być bardziej chaotyczne, może być więcej hałasu w pomieszczeniu i logicznie rzecz biorąc facylitator nie będzie w stanie poświęcić całej swojej uwagi w równym stopniu wszystkim parom. Pośrednią formułą jest posiadanie kilku par na scenie, oddzielonych w oddali, podczas gdy reszta par odpoczywa.

Działalność teatralna 3: SCENY POKAZOWE

Uwaga dla facylitatora

Rola facylitatora w tej dynamice wymaga, by interweniował, pomagając postaciom uświadomić sobie, jak się czują, jakie są ich strategie wykorzystywane w konflikcie oraz by zachęcał uczestników do zadania sobie pytania, czy chcą użyć innej strategii niż ta, której używają. Dzięki temu mogą doświadczyć, jak się czują, kiedy wyrażają siebie w inny sposób niż w życiu, korzystając z pozwolenia, jakie daje teatr, by być takim, jakim się chce być.

Facylitator może robić drobne przerwy ułatwiające osobie pracującej zagłębienie się w to, co się z nią dzieje. Praca facylitatora jest ukierunkowana tak, aby osoba działająca miała czas i możliwość uświadomienia sobie, *co się z nią dzieje, jak się czuje, jaki kierunek chciałaby nadać inscenizacji konfliktu.*

Ważne jest, aby najpierw dać wystarczająco dużo czasu na wejście par w scenę i aby facylitator, słuchając swojej intuicji, zrobił pauzę i zasugerował uczestnikom, nie odrywając się od stanu, w którym się znajdują, aby *zamknęli oczy, wzięli głęboki oddech i przyjęli wskazówki facylitatora.* Można je wykonać, na przykład: *jak się czujesz, czy czujesz napięcie w jakiejś części ciała? Weź dłoń do tego obszaru napięcia, teraz, gdy je czujesz, daj mu głos: co powiedziałaby ta część ciała, co oznaczałoby to napięcie, jaką strategię konfliktu stosujesz, czy jest ci ona znana, czy byłbyś skłonny zrobić coś innego?*

Jeśli facylitator wykryje, że strategia polega na byciu osobą ugodową, która dąży do rozwiązania konfliktu, aby druga osoba się nie złościła itp. to postać, której mogą doświadczyć może być prowokacyjna, samolubna, wyzywająca, ignorująca osobę przed tobą, jakby była bierna itp. Czasami dobrym pytaniem do zadania podczas pauzy jest: *pomyśl o sposobie kontynuowania tego konfliktu, którego nigdy nie zrobiłbyś w prawdziwym życiu. I daj sobie pozwolenie na wypróbowanie go, eksperymentowanie z nim i zobaczenie, co się stanie.* Inną wskazówką dla facylitatora może być zaproszenie grupy, gdy akcja jest zawieszona, do pomyślenia o *superbohaterze* z ich dzieciństwa. Następnie niech każdy stanie się tym *superbohaterem*, a kiedy moderator powie, żeby kontynuować scenę, wszyscy wskoczą do akcji i odegrają, jak by to zrobili, gdyby byli tym *superbohaterem*. Nie jest konieczne

zadawanie wszystkich pytań we wszystkich interwencjach, ale prowadzący powinien wsłuchać się w swoją intuicję lub wcześniejszą wiedzę, którą posiada każdy z uczestników, wykorzystać ją i wykorzystać do pogłębienia dynamiki.

Działalność teatralna 3: SCENY POKAZOWE

Debata i refleksja

Prowadzący po zakończeniu przez wszystkich może zapytać grupę *"jak wszyscy czuli się podczas ćwiczenia; co zauważyliście o sobie; co odkryliście; co myśleliście o propozycji konfliktu, którą przyniosła para, co wniosła do was scena; co wniósł do was konflikt, postać i rola, którą odgrywaliście; co myślicie o własnym stylu i strategii radzenia sobie z konfliktem, czy ta strategia zadziałała, czy nie?"*.

Działalność teatralna 3: SCENY POKAZOWE

Wskazówki adaptacyjne w pracy z młodymi ludźmi z autyzmem

Osoby z Aspergerem mogą wykazywać opóźnienie w rozwoju umiejętności radzenia sobie z perswazją, kompromisem i rozwiązywaniem konfliktów, ponieważ doświadczają, a raczej żyją w innym stanie introspekcji i samoświadomości. Również, aby próbować uczynić świat mniej zagmatwanym, osoby z zespołem Aspergera mogą mieć zasady i nawyki, które są dla nich uprzywilejowane, ale konieczne, aby wprowadzić porządek do doświadczalnego chaosu każdego dnia. W tym kierunku przydatne może być zaoferowanie dodatkowych informacji w początkowej fazie zajęć (patrz uwaga 1), aby treść zajęć była bardziej przystępna.

Działanie teatralne 4: SCENY Z OBIEKTAMI

Temat: Teatr terapii Gestalt

Czas trwania: Około 90 minut

Materialy: Cicha muzyka w tle. Osobisty notatnik. Opcjonalnie: Światło sceniczne.

Cele nauczania	Otwarcie przestrzeni dla kreatywności i fantazji uczestnika.
	Stworzenie przestrzeni do pracy z projekcją, jaką każdy z uczestników tworzy na temat własnych cech (pozytywnych i / lub negatywnych).
	Zwiększenie zdolności uczestnika do podejmowania decyzji w ważnych dla niego sytuacjach.
	Rozwijanie u uczestnika takich umiejętności jak empatia, aktywne słuchanie, asertywność czy rozwiązywanie konfliktów.
	Rozwijanie świadomości siebie i własnych mechanizmów funkcjonowania psychologicznego oraz wzorców zachowań.

Zasady Terapii Teatru Gestalt (GTT) dla każdego działania

1) Nie może być żadnej fizycznej szkody jakiegokolwiek rodzaju dla osoby, z którą pracujesz. Obejmuje to również, że nie można używać w scenach argumentów z prawdziwego życia, które mogłyby zaszkodzić partnerowi (na przykład, jeśli jedna z postaci, w prawdziwym życiu, ma

fizyczną niepełnosprawność, byłoby całkowicie zabronione używanie tej niepełnosprawności jako argumentu w scenach).

2) Nie możemy też zrobić sobie krzywdy.

3) Nie możemy łamać ani niszczyć niczego w przestrzeni (zasłon, okien...). Obowiązuje zasada kto złamał, ten płaci.

Działanie teatralne 4: SCENY Z OBIEKTAMI

Przygotowanie

Prowadzący powinien wyjaśnić grupie, że będą wykonywać rodzaj improwizacji, w której staną się przedmiotami, istotami nieożywionymi. Są to przedmioty, które mogłyby mieć konflikt, gdyby były żywe. Przykłady: szklany słoik i dżem truskawkowy. Dżem nie chce gnić w środku słoika i chce wyjść na zewnątrz, by poznawać świat, a słoik nie chce być opuszczony przez dżem, bo nie chce zostać sam i zostać wyrzucony do kosza. Świecek i zapalniczka: gdzie świeczka nie chce być zapalona przez zapalniczkę, bo niewiele jej zostało, żeby się skończyła i zniknęła, a zapalniczka chce ją zapalić, bo jak nie, to właściciel domu wymieni je na światło elektryczne.

Uczestnicy będą pracować w parach.

Działanie teatralne 4: SCENY Z OBIEKTAMI

Opis krok po kroku: KROK 1

Każda para myśli o dwóch obiektach dla innej pary (patrz uwaga 1) oraz o tym, jaki konflikt może istnieć między tymi obiektami i jak pilnie należy go rozwiązać. Obiekt zostanie wcielony przez drugą parę. Kiedy już wszyscy pomyślą o obiektach, para powinna powiedzieć o nich przed grupą, tak aby wszyscy słyszeli, jaki obiekt przypisali każdemu z nich. Para, która wybiera dwa obiekty jest również odpowiedzialna za przypisanie konkretnego obiektu każdemu z członków drugiej pary (na przykład: Mary będzie łyżką, a Mark szklanką). Moderator musi nadzorować, aby konflikty miały następujące cechy: związek, konflikt i pilność.

Uwaga 1: przydzielenie pary, do której będą myśleć obiekty, można zrobić tak, jak w poprzedniej dynamice, ułożyć w koło lub w inny sposób, który gwarantuje, że wszystkie pary mają przydzieloną inną parę do myślenia o swoich obiektach.

Opis krok po kroku: KROK 2

Każda osoba zapisuje w swoim zeszycie cechy przedmiotu, który otrzymała. Na przykład: Jestem kolorowym czajniczkiem, jestem miękki, wykonany z porcelany itp.

Opis krok po kroku: KROK 3

Osoba, która napisała swoje cechy jako przedmiot, musi wybrać trzy z nich, które mogłyby mieć związek z nią samą jako osobą i jednocześnie mieć związek z przedmiotem. Kiedy już je wybiorą, muszą je przeczytać na głos.

Opis krok po kroku: KROK 4

Następnie każda osoba musi ucłowieczyć te obiekty po trochu: chodząc, wydając głos, itd. z cechami, które nadała obiektowi. Oznacza to, że muszą oprzeć się na cechach, jakie posiada obiekt, które wcześniej opisali i wykorzystać je w ruchu ciała, w głosie itp. Wykonują pracę o indywidualnym charakterze, która powinna im się podobać i która coś wnosi do nich.

Na przykład w tym przypadku facylitator może zapytać ich, *jaka emocja dominuje w obiekcie*. Następnie mogą poszukać bardziej ludzkiego i wygodnego sposobu trzymania i utrzymywania jakości obiektu, ponieważ nie jest komfortowe utrzymywanie pozycji, do której nie są przyzwyczajeni. Prowadzący może poprosić uczestników o wykonanie gestu, nawet niewielkiego, który pomoże im wczuć się w obiekt i który nadal będzie przypominał im o tym, co reprezentują, aby zintegrować pewną jakość obiektu.

Jest to indywidualny proces, w którym dają życie obiektowi, dlatego zaleca się, aby nie wchodzili ze sobą w interakcje i skupili się na własnym procesie tworzenia.

Opis krok po kroku: KROK 5

Ostatnim krokiem będzie wizualizacja scen po kolei lub, w zależności od czasu, jakim dysponuje facylitator, może kazać wszystkim pracować w tym samym czasie. W takim przypadku można zatrzymać się trochę w każdej scenie, tak aby widząc, że jest odpowiednia mogli powiedzieć *STOP: zobaczymy trochę tej sceny (danej pary), kontynuujemy...* i wszyscy wracają do swoich scen.

Prowadzący powinien jednak pamiętać, że nie jest to zalecane, jeśli jest więcej niż 5 par. Inną opcją pracy w dużej grupie jest przechodzenie przez facylitatora obok par, podczas gdy pozostali kontynuują pracę.

Działanie teatralne 4: SCENY Z OBIEKTAMI

Debata i refleksja

Facylitator może zapytać o to, jak przebiegała scena. Możliwe pytania to: *jak się czuliście; co odkryliście, gdy wczuliście się w tę postać/obiekt; co wam to dało i czy coś sobie uświadomiliście*.

Ponieważ dynamika będzie miała miejsce w środowisku edukacyjnym, facylitator nie powinien otwierać się zbyt mocno i prowadzić osobę do odniesienia sytuacji do jej życia i znalezienia z nią

związku - jej biografii. Kontekst nie jest ramą terapeutyczną, a facylitator może być lub nie być terapeutą i nie być w stanie towarzyszyć uczestnikowi, jeśli dotknie jakiegoś głębokiego tematu.

Działanie teatralne 4: SCENY Z OBIEKTAMI

Wskazówki adaptacyjne w pracy z młodymi ludźmi z autyzmem

Niektóre osoby z Aspergerem mogą wykazywać z jednej strony specyficzną dbałość o szczegóły (trudność w przenoszeniu uwagi i / lub trudność w skupieniu się na informacjach salentnych, co oznacza przez to informacje przydatne do wykonania zadania), a z drugiej strony mają sztywne kompetencje logiczne, które ułatwiają i prowadzą ich w rozumieniu świata (dzięki czemu doświadczenia są bardziej przewidywalne i zrozumiałe). Aspekty te mogą wpływać na opis obiektów i następującą po nim "animację" ich cech.

Osoby z Aspergerem mogą potrzebować refleksji nad cechami przedmiotów i ich przemianą z nieożywionych w ożywione. Dla niektórych przydatne może być posiadanie par prawdziwych przedmiotów, aby zrozumieć ich współzależność i dać "głos" swojemu stanowi.

Działalność teatralna 5: PAPIERY NA PODŁOGACH

Temat: Teatr terapii Gestalt

Czas trwania: Około 60 minut.

Materiały: Puste kartki A4, gruby flamaster, podkład muzyczny.

Cele nauczania

Badanie emocjonalnych, poznawczych i cielesnych reakcji uczestnika na improwizowanie różnych ról i/lub wykonywanie określonych zadań w sposób improwizowany.

Ułatwienie uczestnikom uświadomienia sobie efektów improwizacji na postaciach innych niż oni sami.

Nauczenie się stawiania się w roli postaci teatralnej w celu uświadomienia sobie własnych aspektów psycho-emocjonalnych.

Zasady Terapii Teatru Gestalt (GTT) dla każdego działania

1) Nie może być żadnej fizycznej szkody jakiegokolwiek rodzaju dla osoby, z którą pracujesz. Obejmuje to również, że nie można używać w scenach argumentów z prawdziwego życia, które mogłyby zaszkodzić partnerowi (na przykład, jeśli jedna z postaci, w prawdziwym życiu, ma fizyczną niepełnosprawność, byłoby całkowicie zabronione używanie tej niepełnosprawności jako argumentu w scenach).

2) Nie możemy też zrobić sobie krzywdy.

3) Nie możemy łamać ani niszczyć niczego w przestrzeni (zasłon, okien...). Obowiązuje zasada kto złamał, ten płaci.

Działalność teatralna 5: PAPIERY NA PODŁOGACH

Przygotowanie

Na kartkach facylitator napisze okoliczność, emocję, rolę lub cechę osobistą. Przykłady: matka, polityk, bezdomny, morderca, kobieta w ciąży, złamany, bezwstydnny, ekstrawertyk, introwertyk itp. Każda z nich powinna być napisana na osobnej kartce.

Poduszki są rozłożone po sali lub klasie. Na każdej poduszce umieszcza się arkusze papieru, tak aby każda poduszka miała swój własny papier i aby było tyle poduszek, ilu jest uczestników.

Działalność teatralna 5: PAPIERY NA PODŁOGACH

Opis krok po kroku

KROK 1	Uczestnicy proszeni są o wejście do pokoju i poświęcenie trochę czasu na przyjrzenie się poduszkom i temu, co się na nich znajduje.
KROK 2	Są proszeni o podejście do poduszki, która przykuła ich uwagę i staniecie przed nią. Jeśli kilka osób wybierze tę samą poduszkę, mogą się nią podzielić.
KROK 3	Kiedy wszyscy znajdą się przed poduszką, proszeni są o obserwowanie jej, zamknięcie oczu i pozwolenie na wypełnienie się jakością zapisaną na poduszce. Kiedy zacznie grać muzyka, wszyscy będą już wcieleni w tę postać i zostaną poproszeni o rozpoczęcie spaceru przez przestrzeń z tą jakością już zintegrowaną.

	Celem jest, aby badali, poruszali się, wchodzili w interakcje wzrokowe, rozmawiali z innymi itd. ale zawsze z tej jakości, roli lub powiązania, które mają.
KROK 4	W trakcie spaceru i interakcji moderator kilka razy podkreśli muzykę. Oznacza to, że każda osoba powinna doprowadzić swoją postać do granic jej pragnienia, czyli zintensyfikować to, co jej postać chce zrobić (patrz uwaga 1).
KROK 5	Mówi się im, aby wrócili ponownie do poduszki, z której wyszli. Gdy już tam wrócą, zaprasza się ich, by zamknęli oczy, pozwolili sobie poczuć, co ich porusza i co się z nimi dzieje. Powinni też zaobserwować, co ma wspólnego z nimi fakt, że wzięli tę poduszkę, dlaczego akurat tę, a nie inną.
UWAGI	Ważne jest, aby prowadzący ostrzegł, że w pewnym momencie ćwiczenia natężenie dźwięku zostanie zwiększone, co będzie oznaczało, że uczestnicy powinni wczuć się w rolę do granic możliwości. Dobrym momentem na to jest początek kroku 3, kiedy uczestnicy zaczynają chodzić po sali.

Działalność teatralna 5: PAPIERY NA PODŁOGACH

Debata i refleksja

Jak się czuleś; dlaczego ta poduszka; co twój wybór ma wspólnego z tobą; co odkryłeś o tej postaci; jak czuleś się w interakcji z innymi; jaka poduszka najmniej ci się podobała i dlaczego?

Działalność teatralna 5: PAPIERY NA PODŁOGACH**Wskazówki adaptacyjne w pracy z młodymi ludźmi z autyzmem**

Osoba z Aspergerem może mieć trudności z uchwyceniem głębokiego znaczenia cech (takich jak "introwertyk") i przydatne może być ukierunkowanie ucznia lub użycie "postaci", takich jak np. "bezdomny" lub "kobieta w ciąży", które można zrozumieć i lepiej wyobrazić sobie ich istotne cechy.

Działalność teatralna 6: MOJE ZWIERZĘCE JA

Temat: Teatr terapii Gestalt

Czas trwania: Ponad 60 minut.

Materiały: Muzyka leśna lub dżungla do odtwarzania w tle. Światła ambientowe z zielonymi, czerwonymi lub niebieskimi filtrami, aby stworzyć więcej atmosfery. Flipchart. Poduszki, prześcieradła, koce, maty.

Cele nauczania

Rozwijanie spontaniczności i kreatywności uczestnika poprzez zabawę teatralną ze zwierzętami.

Badanie cech uczestnika na poziomie psychologicznym poprzez ich projekcję w tworzeniu i improwizacji wybranego zwierzęcia.

Promowanie świadomości własnych wzorców zachowań i wartości uczestnika.

Praca nad kreatywnością i umiejętnościami emocjonalnymi uczestnika.

Zasady Terapii Teatru Gestalt (GTT) dla każdego działania

1) Nie może być żadnej fizycznej szkody jakiegokolwiek rodzaju dla osoby, z którą pracujesz. Obejmuje to również, że nie można używać w scenach argumentów z prawdziwego życia, które mogłyby zaszkodzić partnerowi (na przykład, jeśli jedna z postaci, w prawdziwym życiu, ma

fizyczną niepełnosprawność, byłoby całkowicie zabronione używanie tej niepełnosprawności jako argumentu w scenach).

2) Nie możemy też zrobić sobie krzywdy.

3) Nie możemy łamać ani niszczyć niczego w przestrzeni (zasłon, okien...). Obowiązuje zasada kto złamał, ten płaci.

Działalność teatralna 6: MOJE ZWIERZĘCE JA

Przygotowanie

Pomieszczenie powinno być jasne i otwarte. Po pokoju można rozrzucić poduszki, do zajęć przyda się też prześcieradło lub plandeka. W rogach można umieścić lampki z kolorowymi filtrami, a w centrum, jeśli to możliwe, powinno być ciemniej, tworząc atmosferę tajemniczości i nie za dużo światła.

Działalność teatralna 6: MOJE ZWIERZĘCE JA

Opis krok po kroku: KROK 1

Rozgrzewka. Dynamiczny ruch ciała, który pomaga grupie uaktywnić i połączyć się ze swoim ciałem. Każdy taniec lub aktywność ruchowa jest odpowiednia. Musi to być po prostu coś, co pomoże im aktywować i wydatkować energię w taki sposób, że wspomagani fizycznym zmęczeniem będą mogli opuścić swoje mechanizmy obronne i dać sobie pozwolenie na wejście w prowadzoną wizualizację, która nastąpi później.

Opis krok po kroku: KROK 2

Relaksacja. Najpierw otrzymują ćwiczenie relaksacyjne i oddechow. Są proszeni o znalezienie miejsca w sali, w którym mogą się położyć, jeśli to możliwe, z wystarczającą ilością miejsca dla siebie i bez kontaktu z innym partnerem, a także o to, by rozgościli się na matach, kocach itp. Są proszeni o rozluźnienie swojego ciała od dolnej części ciała w górę. Najpierw stopy, kostki, łydki, kolana, uda, brzuch, klatka piersiowa, barki, szyja, broda, ramiona, dłonie, policzki, oczy. Zawsze spokojnie, powoli i w sposób ułatwiający relaksację mówimy, że te części się rozluźniają, stają się cięższe, zauważamy jak łączą się z podłożem itp.

Opis krok po kroku: KROK 3

Wizualizacja. Kiedy już mniej więcej osiągniemy relaks, wtedy zaczyna się następująca wizualizacja:

Zaprosimy Was na wycieczkę z wyobraźnią do lasu (wstawiamy dźwięki dżungli). Las jest bujny i jest w nim dużo roślinności. Obserwujcie roślinność i zobaczcie jakieś krzaki, które się ruszają. Obserwujesz je, podchodzisz bliżej i... (patrz uwaga 1) pojawia się zwierzę. Co to za zwierzę? Pierwsze zwierzę, które widzisz, to zwierzę, którym się staniesz. Nie zmieniaj go. Zaufaj, ponieważ zwierzę, które widziałeś, jakkolwiek dziwne by nie było, jest zwierzęciem, z którym musisz dziś pracować. Pomalu wyobraź sobie, że twoje ciało staje się ciałem tego zwierzęcia i że nabiera ono kształtu, ciała, mięśni, szkieletu, z jego skórą, sierścią, piórami Zwierzę zaczyna się trochę poruszać w twoim własnym miejscu. Nie jesteś już człowiekiem; jesteś tym zwierzęciem. Nie możesz już mówić słowami, ale możesz się komunikować. Możesz zacząć myśleć, jaki jest dźwięk, który wydaje twoje zwierzę. Jak się komunikuje, jak się porusza.

Od tego momentu rozpoczyna się improwizacja grupowa, w której każdy jest zwierzęciem i każdy będzie działał ze swojego zwierzęcia, a tytuł tej improwizacji brzmi: dzień na łonie natury. Improwizacja będzie trwała do momentu, gdy moderator da sygnał, że się skończyła.

Uwaga 1: Zaskoczeniu pojawieniem się zwierzęcia powinna towarzyszyć intonacja głosu facylitatora, aby zachęcić ich do kontynuowania i przebywania w wizualizacji.

Wskazówki dla facylitatora: Przyjrzyj się uważnie różnym rolom, jakie przyjmują bohaterowie: jakie zwierzę wybierają i jak to zwierzę się zachowuje, jak wchodzi w interakcje z innymi. Facylitator może notować swoje obserwacje, aby po zakończeniu improwizacji mieć materiał, nad którym będzie mógł pracować. Przybliżony czas trwania improwizacji powinien wynosić co najmniej 25-30 minut. Improwizacja odbywa się w ciągu jednego dnia. Prowadzący nadaje kontekst i wyjaśnia, że improwizacja zaczyna się wcześniej rano i w miarę upływu czasu uczestnicy dają wskazówki dotyczące upływu godzin, aż do zachodu słońca, głębokiej nocy itp.

Opis krok po kroku: KROK 4

Wskaż, że dynamika się skończyła (dzwonkiem lub kodem, który ustawiłeś do zakończenia improwizacji).

Opis krok po kroku: KROK 5

Rozmowa. Są proszeni o utworzenie trzyosobowych grup, w których każdy z nich, wciąż w roli zwierzęcia, będzie numerował siebie od jednego do trzech. Gdy numery 2 i 3 w każdej grupie zostaną ponumerowane, porzucą swoje zwierzęce role i przeprowadzą wywiad z numerem 1, który nadal jest w roli zwierzęcia. *Jak wygląda twoje życie, jak się czujesz w życiu jako zwierzę, z kim mieszkasz, jak się odżywasz, czego potrzebujesz w życiu, co cię uszczęśliwia, czego się boisz, czym się martwisz?* Osoby w trójce przechodzą przez tę rolę zwierzęcego rozmówcy. Przy każdej zmianie rozmówcy są zachęceni do ponownego połączenia się ze swoim zwierzęciem, a pozostałe dwie osoby zadają im te same pytania (patrz przyp. 2).

Uwaga 2: Pytania są przygotowane wcześniej na flipcharcie, ale nie są widoczne, dopóki nie przejdziesz do kroku piątego.

Opis krok po kroku: KROK 6

Zbiórka. Wykonywany jest de-rolling, który polega na powolnym zdejmowaniu zwierzęcia w sposób symboliczny. Uczestnicy udają, że zdejmują skórę i stają się ponownie ludźmi. Jest czas na indywidualną refleksję, aby uświadomili sobie, jakie zwierzę pojawiło się w wizualizacji i co się wydarzyło w improwizacji, w wywiadzie, czy w jakiegokolwiek części dynamiki.

Działalność teatralna 6: MOJE ZWIERZĘCE JA

Debata i refleksja

Podzielcie się w dużej grupie: *jak się czuliście, czy było coś, co się dla was wyróżniało, co było najtrudniejsze, co najłatwiejsze i wszystko inne, co zauważyliście i czym chcecie się podzielić.*

Działalność teatralna 6: MOJE ZWIERZĘCE JA

Wskazówki adaptacyjne w pracy z młodymi ludźmi z autyzmem

Jak wyjaśniono w poprzednich zajęciach, należy pamiętać o zdolnościach sensorycznych i percepcyjnych osób z Aspergerem. Dlatego należy zwrócić szczególną uwagę na elementy sensoryczne (dźwięki, hałasy, oświetlenie, ...) przez facylitatorów.

Działalność teatralna 7: RODZINA	
<p>Temat: Teatr terapii Gestalt</p> <p>Czas trwania: 60 minut.</p> <p>Materialy: Etykiety, markery, papier (jedna litera); Muzyka w tle, aby nadać nastrój; Krzesła, niektóre stoły i rekwizyty kuchenne.</p>	
Cele nauczania	Uświadomienie sobie postrzegania przez daną osobę własnej roli w rodzinie pochodzenia.
	Refleksja nad tym, jakie aspekty roli uczestnika we własnej rodzinie wzmacniają lub hamują podejmowanie obowiązków własnych lub innych osób w jądrze rodziny.
	Pomoc uczestnikowi w uświadomieniu sobie odpowiedzialności za swoje drzewo genealogiczne.
	Przeanalizowanie, jaką rolę pełni uczestnik w swojej rodzinie i czy potrzebuje lub chciałby wprowadzić jakieś zmiany w tym zakresie.

Zasady Terapii Teatru Gestalt (GTT) dla każdego działania

1) Nie może być żadnej fizycznej szkody jakiegokolwiek rodzaju dla osoby, z którą pracujesz. Obejmuje to również, że nie można używać w scenach argumentów z prawdziwego życia, które mogłyby zaszkodzić partnerowi (na przykład, jeśli jedna z postaci, w prawdziwym życiu, ma fizyczną niepełnosprawność, byłoby całkowicie zabronione używanie tej niepełnosprawności jako argumentu w scenach).

2) Nie możemy też zrobić sobie krzywdy.

3) Nie możemy łamać ani niszczyć niczego w przestrzeni (zasłon, okien...). Obowiązuje zasada kto złamał, ten płaci.

Działalność teatralna 7: RODZINA

Przygotowanie

Wszystkie te materiały umieszczane są w miejscu w sali, tak aby były dostępne dla uczestników w momencie rozpoczęcia improwizacji.

Etykiety z napisanymi różnymi rolami rodziny (ojciec, matka, brat matki, starsza siostra matki, babcia, pies, kanarek itp.)

Działalność teatralna 7: RODZINA

Opis krok po kroku: KROK 1

Facylitator zadaje pytanie, nad którym grupa ma się zastanowić: *jaka jest twoja rola w rodzinie pochodzenia* (na przykład: ten, który zawsze kieruje uroczystościami, bierny, który nigdy nie jest dostępny, by coś z nimi zrobić, ten, który pacyfikuje konflikty itp.)

Następnie uczestnicy dowiadują się, że będą robić improwizację grupową, w której będzie pracować maksymalnie 10 osób. Mają wybrać rolę, którą będą odgrywać (ojciec, matka, syn, szwagier itp.). Każda osoba mówi wybraną przez siebie postać i zakłada etykietę z rolą. Od momentu założenia naklejki wychodzą na scenę, aby odegrać daną rolę, zaczynają się poruszać i zachowywać tak jak dana postać. Kiedy wszyscy są już na scenie, muszą zorganizować drzewo genealogiczne w taki sposób, aby powiązania między nimi były wyraźnie widoczne i aby było jasne, jak rodzina jest ukonstytuowana na poziomie hierarchicznym. Zachęca się ich, by chodzili po przestrzeni, czując, bez konieczności pokazywania, jak się czują, więzi łączące ich z każdą z tych osób: z kim czują się bliżej, komu bardziej ufają, komu nie ufają, z kim czują się swobodnie itd. Jak w każdej rodzinie, nie każdy ma takie same relacje ze wszystkimi. Pozwól im na czas, aby nadal chodzili i wcielali się w te role.

Opis krok po kroku: KROK 2

Konflikt polega na tym, że dom rodzinny, który należy do prababci, otrzymał nakaz wywłaszczenia, ponieważ w miejscu, gdzie znajduje się dom, ma przebiegać autostrada. Rodzina ma trudności z uzgodnieniem, jak będzie dzielić pieniądze, jaki numer konta czy rachunków podać, bo jedni będą chcieli sprzedać dom, inni nie, jeszcze inni uznają, że sprawiedliwiej jest otrzymać więcej itd. A wszystko to muszą robić z wielkim pośpiechem, bo wniosek o odszkodowanie wygasa za 10 minut, bo inaczej stracą prawo do otrzymania pomocy, a także dom. W tej scenie muszą być w konflikcie, nie mogą się zgodzić.

"Jesteście rodziną López-Gómez, wasza zmarła prababcia pozostawiła wam dom rodzinny we francuskich Pirenejach. Niestety, państwo planuje budowę autostrady, która będzie przebiegać przez ten teren, za co oferuje wam odszkodowanie w wysokości miliona euro. Musisz się szybko zorganizować, gdyż do upływu terminu pozostało już tylko 10 minut i będziesz musiał zdecydować się na numer konta, na które dokonasz wpłaty, po tym czasie stracisz wszelkie prawo do odszkodowania i stracisz swoją nieruchomość".

Każda postać, która otrzyma swoją etykietę z tożsamością, automatycznie wchodzi na scenę będąc daną postacią i zaczyna ją opracowywać i odczuwać w swoim ciele, chodząc jak dana postać, mówiąc jak ona, patrząc na świat z punktu widzenia swoich potrzeb, tęsknot i/lub lęków itp.

Kiedy wszystkie postacie są już na scenie, moderator mówi "akcja" i pozwala improwizacji trwać przez około 20-30 minut, a jeśli chcesz, możesz dodać napięcie do sceny szeptać postaciom do ucha. To pomoże uczynić ją bardziej dynamiczną i aktywną. Na przykład możesz powiedzieć babci, żeby sfingowała atak serca, możesz powiedzieć ojcu rodziny, żeby złożył rodzinie uroczystą deklarację, że wychodzi z szafy, bo ma kochankę, matka może powiedzieć, że zamierza zamieszkać w Meksyku, bo odkryła, że jej powołaniem jest zostanie pogromcą byków itp. Są to wskazówki, które pomogą reaktywować zainteresowanie konfliktem, ale tylko wtedy, gdy facylitator wyczuje, że dynamika słabnie i nie ma iskry w scenie.

Celem jest obserwacja strategii i zachowań, które posiada każda z postaci, jako inny sposób ułatwienia świadomości tego, jak ludzie poruszają się w życiu, co wyznacza ich zachowanie, jak wyrażamy to, czego potrzebujemy i co powinniśmy (lub nie powinniśmy) w sobie zmienić.

Opis krok po kroku: KROK 3

Kiedy improwizacja się kończy, powiedz im: *obserwujcie i uświadomcie sobie, czego uniknęliście dzięki postaci, którą przyjęliście*. Na przykład: odpowiedzialność, możliwość lepszej zabawy, jeśli przepracowałeś się z postacią, którą wybrałeś, itd. Następnie moderator mówi: zrobimy improwizację jeszcze raz, ale będziesz musiał zmienić postać z inną osobą i wybrać inną postać, która pozwoli ci przejść lub doświadczyć tego, czego unikałeś. Ponowne dopasowanie i wymiana ról postaci odbywa się w taki sposób, że teraz każda osoba ma postać, która przynajmniej w pewien sposób pozwala jej przejść przez to, czego unikała (patrz uwaga 1).

Uwaga 1: Facylitator powinien wybrać nową rolę na podstawie informacji, które posiada o uczestniku i tego, co zaobserwował w dynamice. Powinna ona umożliwić uczestnikowi dalszą pracę w linii konfrontacji z tym, co nie jest dla niego tak znane.

Opis krok po kroku: KROK 4

Improwizacja odbywa się ponownie. Tym razem jest ona krótsza (maksymalnie około 15 minut). Improwizacja zostaje przerwana, aby przejść do refleksji.

Działalność teatralna 7: RODZINA**Debata i refleksja**

Jak czułeś się w drugiej postaci; co się stało, gdy wszedłeś w tę postać; jaką różnicę zauważyłeś w stosunku do poprzedniej; co to ma wspólnego z twoim życiem i z tobą.

Działalność teatralna 7: RODZINA**Wskazówki adaptacyjne w pracy z młodymi ludźmi z autyzmem**

Osoby z Aspergerem mogą nie rozumieć jasno znaczenia "poczucia odpowiedzialności" w kontekście rodzinnym i co to oznacza jako działania, czyli poczucie współzależności może im umknąć. Przydatne może być wsparcie osoby z Aspergerem przez rówieśniczego opiekuna, który pomoże jej zrozumieć (i odpowiednio działać) różne punkty widzenia wszystkich uczestników biorących udział w działaniu.

Zajęcia teatralne 8: MOŻLIWE DZIAŁANIA PRZECIWKO MOBBINGOWI

Temat: Mobbing

Czas trwania: Około 60 minut.

Materiały: Brak.

Cele nauczania

Propagowanie wiedzy na temat zjawiska mobbingu.

Rozwijanie empatii młodych ludzi wobec bohaterów sytuacji mobbingu.

Rozwijanie u młodych ludzi umiejętności rozpoznawania, kiedy dochodzi do sytuacji mobbingu i co należy w takim przypadku zrobić.

Zrozumienie, co może skłonić jedną osobę do znęcania się nad drugą w kontekście szkolnym.

Zwiększenie świadomości wśród ogółu społeczeństwa, a także oddanie głosu tym uczniom, którzy mogą czuć się zastraszeni w środowisku szkolnym lub którzy mogą być narażeni na mobbing.

	Promowanie większej konsolidacji ekspresji dramatycznej poprzez ten rodzaj improwizacji teatralnej.
--	---

Zasady Terapii Teatru Gestalt (GTT) dla każdego działania

1) Nie może być żadnej fizycznej szkody jakiegokolwiek rodzaju dla osoby, z którą pracujesz. Obejmuje to również, że nie można używać w scenach argumentów z prawdziwego życia, które mogłyby zaszkodzić partnerowi (na przykład, jeśli jedna z postaci, w prawdziwym życiu, ma fizyczną niepełnosprawność, byłoby całkowicie zabronione używanie tej niepełnosprawności jako argumentu w scenach).

2) Nie możemy też zrobić sobie krzywdy.

3) Nie możemy łamać ani niszczyć niczego w przestrzeni (zasłon, okien...). Obowiązuje zasada kto złamał, ten płaci.

Zajęcia teatralne 8: MOŻLIWE DZIAŁANIA PRZECIWKO MOBBINGOWI

Przygotowanie

Poinstruuuj osoby, które będą odgrywały sceny znęcania się, aby miały jasność, jaką sytuację będą improwizować. Konieczne jest, aby przygotowali się przed zajęciami z niezbędnymi elementami i kostiumami, aby dać poczucie kontekstu szkolnego i sytuacji przemocy, którą zamierzają odtworzyć.

Zajęcia teatralne 8: MOŻLIWE DZIAŁANIA PRZECIWKO MOBBINGOWI

Opis krok po kroku

KROK 1

Przedstawienie teatralne trwające około 5 minut, w którym opowiedziana jest historia o mobbingu. Scena powinna być zamrożona w momencie maksymalnej przemocy (mobbing podnosi rękę na mobbingowanego). Patrz uwaga 1.

Uwaga 1: to ćwiczenie nie ma opisanej sceny, ponieważ realia ośrodków w różnych krajach mogą być bardzo różne, a facylitator, który opracuje ćwiczenie, będzie miał niezbędne narzędzia do stworzenia historii dostosowanej do realiów ośrodka.

KROK 2

Prowadzący pyta publiczność, w którym momencie historii mogłoby wydarzyć się coś innego, co mogłoby skierować ją w stronę bardziej pozytywnego zakończenia. To właśnie wtedy publiczność zaczyna czuć się częścią historii. Sugestie są improwizowane na miejscu przez osoby, które je proponują.

Przykład: ktoś proponuje, aby ofiara w jakiś sposób się zbuntowała i w takim przypadku osoba, która grała ofiarę, opuszcza scenę, a osoba, która

	proponuje, wchodzi, aby reaktywować scenę i zobaczyć, co by się stało, gdyby stało się to, co proponuje.
KROK 3	Publiczność zostaje podzielona na małe grupy, aby przedyskutować niektóre sytuacje związane z przemocą lub zastraszaniem, o których wiedzą lub z którymi mogą się spotkać w swoich szkołach.
KROK 4	Ostatnia część działania obejmuje opracowanie umowy o współlistnieniu szkół, sporządzonej przy pomocy informacji od nauczycieli i uczniów. Umowa ta musi być zatwierdzona i podpisana przez każdego z uczniów.
UWAGI	<p>UWAGA: wskazane jest, aby te zajęcia przeprowadzić przed zajęciami zatytułowanymi: "Bullying at school", które wnikają głębiej w życie bohaterów.</p> <p>Celem jest, aby badali, poruszali się, wchodzili w interakcje wzrokowe, rozmawiali z innymi itd. ale zawsze z tej jakości, roli lub powiązania, które mają.</p>

Zajęcia teatralne 8: MOŻLIWE DZIAŁANIA PRZECIWKO MOBBINGOWI

Debata i refleksja

Do uczniów: *jak się czuliście, czy jest coś, co się dla was wyróżniało, co było najtrudniejsze, co najłatwiejsze i wszystko inne, co zauważyliście i czym chcielibyście się podzielić.*

Do publiczności: *Co czujesz, gdy widzisz te sceny? Co myślisz o tym, czego byłeś świadkiem? Czy uważacie, że to jednorazowe wydarzenie, czy że jest to coś powszechnego? Co może zrobić ktoś, kto znalazł się w takiej sytuacji prześladowania? Gdzie może zwrócić się o pomoc? Co byś zrobił, gdybyś był ofiarą?*

Zajęcia teatralne 8: MOŻLIWE DZIAŁANIA PRZECIWKO MOBBINGOWI

Wskazówki adaptacyjne w pracy z młodymi ludźmi z autyzmem

Osoba z Aspergerem jest często społecznie naiwna, pewna siebie i pragnąca przynależeć do "grupy". Co więcej, wydaje się, że mają również deficyt zdolności do rozpoznawania typu osobowości, cech i zdolności swoich rówieśników i dlatego nie rozumieją lub źle rozumieją wypowiedzi swoich rówieśników. W tej aktywności, bardziej niż w innych, konieczne może stać się wcześniejsze wyjaśnienie, że jest to fikcja, a nie rzeczywistość, a ponadto wsparcie osoby przez opiekuna rówieśniczego.

Działalność teatralna 9: BULLYING W SZKOLE

Temat: Mobbing

Czas trwania: 60 minut (lub więcej w zależności od tego, jak bardzo chcesz przedłużyć dyskusję).

Materiały: Rekwizyty scenki szkolnej (plecaki, piłka, przekąski itp.). Inne elementy, które mogą mieć ze sobą bohaterowie sceny znęcania się.

Cele nauczania

Propagowanie wiedzy na temat zjawiska mobbingu.

Rozwijanie empatii młodych ludzi wobec bohaterów sytuacji mobbingu.

Nauczenie się rozpoznawania mobbingu, a także działań, które można podjąć w przypadku jego wykrycia w szkole, w rodzinie, w stosunku do ofiar i agresorów.

	Aby młodzi dręczyciele zobaczyli swoje postępowanie w teatralnym lustrze.
	Zachęcenie młodych ludzi, którzy są ofiarami mobbingu, do połączenia z większą wiarą w siebie i w to, że mogą generować zmiany i je materializować.

Zasady Terapii Teatru Gestalt (GTT) dla każdego działania

1) Nie może być żadnej fizycznej szkody jakiegokolwiek rodzaju dla osoby, z którą pracujesz. Obejmuje to również, że nie można używać w scenach argumentów z prawdziwego życia, które mogłyby zaszkodzić partnerowi (na przykład, jeśli jedna z postaci, w prawdziwym życiu, ma fizyczną niepełnosprawność, byłoby całkowicie zabronione używanie tej niepełnosprawności jako argumentu w scenach).

2) Nie możemy też zrobić sobie krzywdy.

3) Nie możemy łamać ani niszczyć niczego w przestrzeni (zasłon, okien...). Obowiązuje zasada kto złamał, ten płaci.

Działalność teatralna 9: BULLYING W SZKOLE

Przygotowanie

To ćwiczenie będzie wymagało wcześniejszego przygotowania z dwoma ochotnikami z grupy.

PRYGOTOWANIE WOLONTARIUSZY: Porozmawiaj z dwoma wolontariuszami z grupy uczestników, którzy są chętni do odegrania roli aktorów lub aktorek w ćwiczeniu. Wyjaśnij, że

jeden będzie odgrywał rolę dręczyciela, a drugi ofiary. Będą musieli wykonać krótką improwizację, w której odtworzą sytuację znęcania się, np. sytuację, w której dręczyciel zatrzymuje ofiarę na szkolnym korytarzu i zaczyna besztać osobę dręczoną, aby dała dręczycielowi swoją przekąskę lub oddała mu swoje notatki, zabrała telefon komórkowy itp. Ofiara zaczyna stawiać opór (facylitator podaje kilka wskazówek zgodnie z doświadczeniami z mobbingiem w szkole, w której pracuje facylitator, tak aby uczniowie mogli wczuć się w dynamikę i była ona wiarygodna w odniesieniu do szkolnej rzeczywistości).

Instruuje się ich i mówi, że ta agresywność musi się stopniowo zmieniać w coś bardziej gwałtownego, aż przyjdzie moment, w którym nękający osiągnie najbardziej gwałtowne działanie, czyli podniesie rękę, jakby chciał zaatakować ofiarę, ale akurat w tym momencie muszą zamilknąć.

Kolejną częścią przygotowań jest poinformowanie aktorów, że nastąpi moment, w którym zostaną poproszeni o zajęcie miejsca na krześle naprzeciwko publiczności, czyli część, którą można nazwać "gorącym krzesłem". W tym momencie mamy do czynienia z licencją teatralną polegającą na tym, że mimo iż siedzą razem, wyobrażają sobie, że nie słyszą tego, co mówią o sobie nawzajem. W fazie gorących krzeseł aktorzy będą musieli odpowiedzieć na pytania zadawane przez ludzi z widowni. Pytania te muszą być oparte na trzech różnych poziomach: poziomie społecznym, poziomie przyjaźni i poziomie intymności.

Poziom pierwszy: społeczny. Facylitator filtruje nieistotne pytania, które nie pasują do celów zajęć, uniemożliwiając udzielenie na nie odpowiedzi, jeśli nie uzna tego za stosowne. Są to pytania mające na celu zrozumienie, dlaczego niektóre działania w tych sytuacjach związanych z zastraszaniem mają miejsce: dlaczego jeden jest ofiarą, dlaczego drugi jest zastraszaczem i dlaczego robią to, co robią. Pozostali uczniowie zadają pytania tak, jakby byli ludźmi na ulicy, którzy nie są ich przyjaciółmi, którzy się nie znają. Obserwuj, co się dzieje, jak reagują na poziomie tak małej intymności.

Moderator musi powiedzieć aktorom, że kiedy przejdą na poziom przyjaźni, będą musieli coś usunąć (jakiś dodatek, na przykład szalik, parę okularów, czapkę...) Usunięcie elementu pomaga zidentyfikować, że znajdują się na kolejnym poziomie. Symbolika akcji odbywa się poprzez usuwanie, a nie dodawanie, gdyż chodzi o to, by wejść głębiej w każdy z poziomów interakcji między widzami a bohaterami.

Drugi poziom: przyjaźń. Na tym etapie zakłada się, że pytający mogą przyjaźnić się z tymi postaciami i trochę je znać, dzięki czemu aktorzy mogą bardziej zaangażować się w swoje

odpowiedzi, a widzowie mogą dowiedzieć się nieco ważniejszych lub bardziej intymnych informacji.

Trzeci poziom: intymność. To tak jakby pytający był partnerem postaci, bliskim przyjacielem lub kimś bardzo bliskim. Aktor/aktorka może się całkowicie otworzyć i może naprawdę powiedzieć, jaka jest ich prawda, o sytuacji, którą portretowali na scenie. W tym momencie pytania mogą w jakiś sposób nawet wydobyć informacje o tym, jak wyglądało ich dzieciństwo, czy były trudności rodzinne itp. Facylitator może uzyskać prawdopodobnie jaśniejsze odpowiedzi na pytania, które z poziomu społecznego nie mogły być zadane lub nawet nie mogły być udzielone.

PRZYGOTOWANIE GRUPY: uczestnicy będą wizualizować scenę, która mogłaby się wydarzyć w każdej szkole lub instytucji i są po prostu proszeni o uważną obserwację i zwracanie uwagi na to, co czują, ponieważ będą mieli wtedy możliwość uczestniczenia w tym, co się dzieje.

Działalność teatralna 9: BULLYING W SZKOLE	
Opis krok po kroku	
KROK 1	Odbywa się scena improwizacji sytuacji molestowania, która zostaje sparaliżowana, gdy molestujący podnosi rękę, by zaatakować drugiego - moment większej przemocy.
KROK 2	Przed wejściem na gorący fotel otwierany jest "teatr forum". W tym momencie uczestnicy mogą podejść do każdej z postaci, które są zamrożone w ruchu. Są proszeni o położenie ręki na ramieniu postaci i powiedzenie, co ich zdaniem czuje ta postać (pierwszy poziom). Można ich zapytać, co ich zdaniem postać myśli (drugi poziom), na przykład: Boję się, czuję się

	potężny, zamierzam ukarać tego głupca (należy to powiedzieć w pierwszej osobie, tak jakby to było własne doświadczenie postaci w obecnej chwili).
KROK 3	<p>Gorące krzesło: kiedy postaci są już usadzone, moderator wyjaśnia, że te postaci są w rzeczywistości w różnych pomieszczeniach, mimo że siedzą obok siebie, i że nie słyszą się nawzajem. Teraz publiczność może zadawać dowolne pytania, ostrzegając, że istnieją trzy poziomy interakcji, o których aktorzy zostali wcześniej poinformowani. Z poziomu społecznego bardzo ryzykowne byłoby zadawanie niektórych pytań, na przykład: Czy ojciec cię bije? bo osoby, które grają, nie odpowiedzą, bo skoro nie ma związku i nie znają się, to nie jest to pytanie, które pasuje do poziomu społecznego. Bohater mógłby nawet powiedzieć: skoro ja cię w ogóle nie znam, to kim ty jesteś, żeby mnie o to pytać (zob. przyp. 1).</p> <p><u>Uwaga 1:</u> Ponieważ dynamika została wcześniej wyjaśniona ochotnikom, powinni oni już wiedzieć, kiedy odpowiadać na pytania, a kiedy nie. Jednak moderator musi być uważny, by pomóc aktorom lub uciąć niewłaściwe pytania zadawane przez publiczność.</p>

Działalność teatralna 9: BULLYING W SZKOLE

Debata i refleksja

Jak czuleś się w improwizacji? Jak czuleś się z odpowiedzią udzieloną przez bohaterów? Czy zrobilibyście to inaczej? Co sądzisz o tej sytuacji? Czy uważasz, że jest ona powszechna? Czy jest wyjątkowa? Czy znasz jakieś przypadki w swoim ośrodku? Czy kiedykolwiek odgrywałeś którąś z tych dwóch ról? Czy byłeś/aś obserwatorem? Jak myślisz, co można zrobić w przypadku, gdy taka sytuacja się zdarzy lub co się z nią stanie?

W roli ofiary: co może zrobić osoba, która jest zastraszana?

W roli dręczyciela: Jaki jest sens czepiać się kogoś lub uprzykrzać mu życie?

Działalność teatralna 9: BULLYING W SZKOLE

Wskazówki adaptacyjne w pracy z młodymi ludźmi z autyzmem

Sytuacja społeczna zaproponowana w ćwiczeniu jest szczególnie złożona dla osoby z Aspergerem zarówno ze względu na opóźnienie w dojrzewaniu społecznym i w myśleniu społecznym, jak i z powodu trudności w kontrolowaniu i komunikowaniu emocji. Pomocne może być pozostawienie większej ilości czasu na "wysłuchanie" komentarzy osób towarzyszących oraz wsparcie go partnerem, który może wspierać w kontrolowaniu emocji i ewentualnym ujawnianiu własnych myśli.

Działalność teatralna 10: RZEŹBIARZE

Temat: Terapia w teatrze Gestalt

Czas trwania: 60 minut.

Materiały: Instrumentalny podkład muzyczny o jak najbardziej neutralnym charakterze.
Aparat fotograficzny lub telefon komórkowy z kamerą.

Cele nauczania

Ułatwienie uświadomienia sobie tych wzorców zachowań, które mamy w naszym codziennym życiu, jako sposobu na wygenerowanie zmian, które uważamy za konieczne w naszym sposobie bycia.

	Generowanie refleksji i konstruktywnej krytyki nad zmianą osobistą.
	Rozwijanie kreatywności i spontaniczności.

Zasady Terapii Teatru Gestalt (GTT) dla każdego działania

1) Nie może być żadnej fizycznej szkody jakiegokolwiek rodzaju dla osoby, z którą pracujesz. Obejmuje to również, że nie można używać w scenach argumentów z prawdziwego życia, które mogłyby zaszkodzić partnerowi (na przykład, jeśli jedna z postaci, w prawdziwym życiu, ma fizyczną niepełnosprawność, byłoby całkowicie zabronione używanie tej niepełnosprawności jako argumentu w scenach).

2) Nie możemy też zrobić sobie krzywdy.

3) Nie możemy łamać ani niszczyć niczego w przestrzeni (zasłon, okien...). Obowiązuje zasada kto złamał, ten płaci.

Działalność teatralna 10: RZEŹBIARZE

Przygotowanie

Prowadzący informuje grupę, że muszą podzielić się na pary. Po wejściu w parę jeden jest "osobą A", a drugi "osobą B". Następnie facylitator wyjaśnia, że uczestnicy muszą zastanowić się, jaką postacią są, jaki charakter pokażą światu, gdyby byli postacią w teatrze życia. Nie odnosi się to do tego, co widzą w nich inni, ale do tego, co pokazują innym. Na przykład mogą pokazać, że są inteligentni, zdolni, rezolutni, a może, że są osobą, która ma pecha, że wszystko idzie jej źle, że narzeka, że jest ofiarą itd.

Działalność teatralna 10: RZEŹBIARZE	
Opis krok po kroku	
KROK 1	<p>W każdej z par osoba A opowiada osobie B, jak wygląda postać, którą pokazuje światu, a następnie odwrotnie. Najpierw osoba B wymodeluje A tak, jakby jej ciało było gliną. Osoba A zachowuje neutralne ciało, podczas gdy B modyfikuje je, tworząc postać, o której mu opowiedzieli: poruszając swoimi stawami, rzeźbiarz jest tym, który porusza ciałem swojego partnera, rzeźbiony (w tym przypadku A) rozluźnia się i pozwala robić to swojemu partnerowi. Gdy B uda się już stworzyć postać, zawołają moderatora, aby zrobił zdjęcie tej postaci, którą dana osoba pokazuje światu.</p> <p>Następnie modeluje się osobę B i proces się powtarza.</p>
KROK 2	<p>Uczestnicy mają zamiar przenieść tę postać do postaci animowanej, przerysowanej. Chodzi o to, by stworzyć wyolbrzymioną wersję siebie, którą każdy z nich pokazuje światu. Uczestnicy są proszeni o znalezienie miejsca w pokoju i odtworzenie figury, posągu, postaci, którą stworzył ich partner, jako osoby, którą pokazują światu. Puszczana jest muzyka instrumentalna i mówi się im, że kiedy zacznie się muzyka, zaczną poruszać figurą, zmieniając ją stopniowo w postać, która ma życie, ma głos, ma ruch, ma specyficzny sposób chodzenia itd. Zawsze powinni zaczynać od podstawy, jaką była postać, którą dostali i którą sami opowiedzieli, którą pokazują światu. Stopniowo są zapraszani do dodawania coraz większych przerysowań. Następnie grupa jest zapraszana do interakcji ze sobą i do improwizacji jako sposobu przedstawienia siebie.</p> <p>Faza ta służy utrwaleniu stworzonej postaci, która jest wyolbrzymioną wersją charakteru, jaki dana osoba pokazuje światu.</p>

KROK 3	Mają za zadanie stanąć w kole i po kolei podejść do środka i przedstawić się od stworzonej przez siebie postaci.
KROK 4	Indywidualnie są proszeni o znalezienie miejsca w pokoju i zabranie początkowej rzeźby postaci, którą pokazują światu. Gdy już mają tę postać, muszą zastanowić się, jaka byłaby postać przeciwna do tej, którą pokazują. Indywidualnie mają przyjąć pozycję postaci antagonistycznej.
KROK 5	Gdy uczestnicy mają już stworzoną postać, muszą ją ożywić. Powtórz ponownie krok drugi, ale z krokiem antagonisty.

Działalność teatralna 10: RZEŹBIARZE

Debata i refleksja

W kręgu dokonuje się mała refleksja nad tym, jak przebiegała dynamika: *jak się czuli? co myślą o swojej postaci antagonisty? co sobie o nich uświadamiają?*

Działalność teatralna 10: RZEŹBIARZE

Wskazówki adaptacyjne w pracy z młodymi ludźmi z autyzmem

Osoby z Aspergerem mają trudności w utrzymywaniu i regulowaniu relacji z innymi poprzez wykorzystywanie umiejętności komunikacji niewerbalnej (kontakt wzrokowy, wyraz twarzy, wspólna uwaga, proksemika, mimika, ...). Strategia tutoringu rówieśniczego może być również wykorzystana w tym ćwiczeniu.

Kontakt z ciałem może stanowić źródło głębokiego dyskomfortu ze strony osoby z Aspergerem, dlatego przed rozpoczęciem zajęć wskazane może być uzgodnienie sposobów "modelowania".

Ćwiczenie teatralne 11: IMPROVISATION Z CHARAKTERU ANTAGONISTY
(przed tym ćwiczeniem konieczne jest wykonanie ćwiczenia *Rzeźbiarze*).

Temat: Terapia w teatrze Gestalt

Czas trwania: 60 minut.

Materiały: Szybkie zwroty "Impro" ²	
Cele nauczania	Rozwijanie kreatywności i spontaniczności.
	Kształtowanie umiejętności podejmowania decyzji w sytuacji konfliktowej.
	Rozwinięcie u uczestnika umiejętności zarządzania konfliktem.
	Rozwijanie empatii w komunikacji asertywnej.
	Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania.
	Rozwijanie świadomości siebie i własnych mechanizmów funkcjonowania psychologicznego oraz wzorców zachowań.

Zasady Terapii Teatru Gestalt (GTT) dla każdego działania

1) Nie może być żadnej fizycznej szkody jakiegokolwiek rodzaju dla osoby, z którą pracujesz. Obejmuje to również, że nie można używać w scenach argumentów z prawdziwego życia, które mogłyby zaszkodzić partnerowi (na przykład, jeśli jedna z postaci, w prawdziwym życiu, ma fizyczną niepełnosprawność, byłoby całkowicie zabronione używanie tej niepełnosprawności jako argumentu w scenach).

² Są to krótkie, prowokacyjne zdania, które zawierają minimum informacji niezbędnych do stworzenia improwizowanej sceny GTT. Na przykład: *Mama mówi, że dziś moja kolej na samochód; Nie zostawię już u ciebie ubrań, podarłeś je* itp. Mogą one być opracowane przez samych uczestników dla siebie nawzajem lub przez facylitatora.

2) Nie możemy też zrobić sobie krzywdy.

3) Nie możemy łamać ani niszczyć niczego w przestrzeni (zasłon, okien...). Obowiązuje zasada kto złamał, ten płaci.

**Ćwiczenie teatralne 11: IMPROVISATION Z CHARAKTERU ANTAGONISTY
(przed tym ćwiczeniem konieczne jest wykonanie ćwiczenia *Rzeźbiarze*).**

Przygotowanie

Ponieważ powinni już mieć za sobą ćwiczenie z rzeźbiarzami, zacznij od tego, że uczestnicy wiedzą już, jakie znaczenie ma postać, którą pokazują światu, a jakie antagonista. Będą musieli odtworzyć, jak wyglądały te dwie figury, ponieważ będą je wykorzystywać w ćwiczeniu. Należy wyjaśnić, jak odzyskać i zapamiętać te dwie figury, ponieważ będą musieli użyć ich w tym ćwiczeniu.

Konieczne jest, aby zwroty "Quick impro" były gotowe, ponieważ będą musieli ich użyć do wykonania ćwiczenia improwizacji. Można ich uprzedzić, że jest to ćwiczenie, w którym będą ćwiczyć improwizację w parach.

Tak jak to miało miejsce w poprzednim ćwiczeniu, moderator może zdecydować o tym, że pary będą pracować jednocześnie, para po parze lub podzielić grupę na pół.

**Ćwiczenie teatralne 11: IMPROVISATION Z CHARAKTERU ANTAGONISTY
(przed tym ćwiczeniem konieczne jest wykonanie ćwiczenia *Rzeźbiarze*).**

Opis krok po kroku

KROK 1	<p>Grupa jest proszona o dobranie się w pary. Każdy z członków pary otrzymuje numer 1 lub 2. Prowadzący mówi osobom z numerem 2, że będą neutralne, czekając na propozycję pracy, którą przyniesie im numer 1. Prowadzący zwołuje wszystkich numerów 1 i uważając, aby inni nie słyszeli, mówi im na ucho, jakie zdanie będą musieli wypowiedzieć: jest to zdanie, od którego rozpoczyna konflikt. Gdy każdy ma już swoje zdanie, wraca do partnera. Na sygnał prowadzącego każdy rozpocznie improwizację wypowiadając otrzymaną frazę, która rozpoczyna konflikt.</p>
KROK 2	<p>Pozwól parom zaimprovizować tę nową sytuację konfliktową. Facylitator może podejść do nich i zapytać: jak się czujecie, jaka jest wasza strategia?</p>
KROK 3	<p>Facylitator daje im czas na wczucie się i rozwinięcie konfliktu postaci, którą pokazują światu, a następnie w pewnym momencie zatrzymuje się, pozostawia scenę w napięciu i prosi ich o ponowne wczucie się w postać antagonisty. Aby to zrobić, dynamika zostaje zatrzymana na sekundę, otrzymują oni instrukcję, aby wejść w postać antagonisty, polegając na rzeźbie ciała, aby poczuć to, co eksplorowali wcześniej, ale nie będą musieli tego utrzymywać, gdy scena zostanie wznowiona, lecz przyjmą postawę z poziomu energetycznego. Konflikt jest kontynuowany od tej nowej postawy, czyli od postaci przeciwnej.</p>
KROK 4	<p>Wróć do uczestników i poproś ich o refleksję na temat: <i>co się zmieniło? jak się teraz czujesz? jak zmieniła się strategia?</i></p>
KROK 5	<p>Prowadzący powie: <i>kontynuuj od przeciwnej postaci i staraj się doprowadzić ją do granic swoich pragnień - jak najbardziej przesadzonych. Po osiągnięciu tej granicy poszukajcie zakończenia sceny.</i></p>

**Ćwiczenie teatralne 11: IMPROVISATION Z CHARAKTERU ANTAGONISTY
(przed tym ćwiczeniem konieczne jest wykonanie ćwiczenia *Rzeźbiarze*).**

Debata i refleksja

Jak się czuleś? Jakich strategii użyłeś? Jak myślisz, czego możesz się nauczyć od postaci antagonisty? I najważniejsze pytanie: Co z postaci antagonisty mogłoby Ci się przydać w codziennym życiu?

**Ćwiczenie teatralne 11: IMPROVISATION Z CHARAKTERU ANTAGONISTY
(przed tym ćwiczeniem konieczne jest wykonanie ćwiczenia *Rzeźbiarze*).**

Wskazówki adaptacyjne w pracy z młodymi ludźmi z autyzmem

Osoby z Aspergerem mogą mieć nietypowe umiejętności językowe, które obejmują duży zasób słownictwa i rozbudowaną składnię, ale w połączeniu z niedojrzałymi umiejętnościami konwersacyjnymi (brakuje zrozumienia pragmatycznego), nietypową prozodią oraz tendencją do natarczywości i powtarzalności. Cechy te pojawiają się łatwiej, gdy myśli, treści i emocje, które należy zrozumieć i wyrazić, są dla ucznia szczególnie złożone. Przydatne w przeprowadzaniu tego działania teatralnego może być również zaproponowanie rówieśnikowi opiekuna.

Działalność teatralna 12: SUPERBOHATEROWIE

Temat: Terapia w teatrze Gestalt

Czas trwania: 60 minut.

Materiały: Listy/zdjęcia superbohaterów. Neutralna muzyka. Osobisty notatnik.

Cele nauczania

Rozwijanie kreatywności i spontaniczności.

Kształtowanie umiejętności podejmowania decyzji w sytuacji konfliktowej.

Rozwinięcie u uczestnika umiejętności zarządzania konfliktem.

Rozwijanie empatii w komunikacji asertywnej.

Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania.

Rozwijanie świadomości siebie i własnych mechanizmów funkcjonowania psychologicznego oraz wzorców zachowań.

Zasady Terapii Teatru Gestalt (GTT) dla każdego działania

1) Nie może być żadnej fizycznej szkody jakiegokolwiek rodzaju dla osoby, z którą pracujesz. Obejmuje to również, że nie można używać w scenach argumentów z prawdziwego życia, które mogłyby zaszkodzić partnerowi (na przykład, jeśli jedna z postaci, w prawdziwym życiu, ma fizyczną niepełnosprawność, byłoby całkowicie zabronione używanie tej niepełnosprawności jako argumentu w scenach).

2) Nie możemy też zrobić sobie krzywdy.

3) Nie możemy łamać ani niszczyć niczego w przestrzeni (zasłon, okien...). Obowiązuje zasada kto złamał, ten płaci.

Działalność teatralna 12: SUPERBOHATEROWIE**Przygotowanie**

Prowadzący szuka i przygotowuje kartki z fikcyjną postacią, bohaterem/bohaterką, w liczbie co najmniej tylu, ile jest osób w grupie. Karty te muszą składać się z imienia superbohatera/bohaterki oraz wizerunku bohaterskiej postaci.

Karty są rozłożone w przestrzeni, na podłodze.

Uczestnicy są uprzedzani, że jest to praca, w której będą tworzyć postać.

Działalność teatralna 12: SUPERBOHATEROWIE**Opis krok po kroku****KROK 1**

Członkowie grupy są proszeni o przyjrzenie się kartom, podczas gdy w tle gra neutralna muzyka, i wybranie jednej. Siadają z kartką - gdziekolwiek chcą - i swoim notatnikiem. Kiedy każdy ma swoją kartkę i siedzi, proszony jest o zapisanie, jakie moce będzie miała jego postać. Pytania, które zadaje im moderator to:

1. *Jakie moce posiada postać?*
2. *Jakie jest marzenie/pragnienie, które masz w sobie, które Cię inspiruje?*
3. *Co jest słabym punktem bohatera?*
4. *Czy jest coś, co Cię przeraża?*

KROK 2	<p>Teraz nadszedł czas, aby zacząć ożywiać postać. Ponownie, możesz zagrać neutralną (lub heroiczną) muzykę, która zachęca do ruchu i interakcji, tak aby wczuli się w rolę. Możesz powiedzieć im, aby wyobrazili sobie, jak chodzą, jak patrzą na innych, jak się czują. Uczestnicy mogą zamieścić zdanie, które ta postać mogłaby powiedzieć.</p>
KROK 3	<p>Teraz musicie na chwilę zapomnieć o postaci. Dobierzcie się w pary i każda z nich wymyśli zdanie typu Quick-Impro, które przekaże innej parze. Powiedzą również, który z członków pary jest tym, który mówi to zdanie (patrz uwaga 1). Ponownie, wszystkie pary mogą pracować jednocześnie lub zgodnie z życzeniem facylitatora. Facylitator pomaga im połączyć się ze swoimi emocjami: <i>jak się czujesz, czy zauważasz napięcie w jakimś obszarze, weź tam rękę, pozwól temu obszarowi mówić</i>, itp. Pytania odnoszą się do osoby, a nie do postaci superbohatera.</p> <p><u>Uwaga 1:</u> Moderator powinien przypomnieć uczestnikom, że zdania muszą zawierać trzy elementy: konflikt, związek i pilność.</p>
KROK 4	<p>Poproś ich o zatrzymanie sceny: <i>Zamknijcie oczy i zintegrujcie superbohatera, którym byliście</i>. Wracają do niego wykonując figurkę, która go reprezentuje i na sygnał facylitatora uczniowie kontynuują konflikt, który mieli. Powinni rozwiązać i zakończyć konflikt jako superbohater/bohaterka.</p>

Działalność teatralna 12: SUPERBOHATEROWIE

Debata i refleksja

Jak się czuli? Co ich uderzyło w stworzonej przez nich postaci?

Pytania dotyczące improwizacji: *co się działo zanim stałeś się superbohaterem/bohaterką? co się działo, gdy rozwiązywałeś to jako bohater/bohaterka? co sobie uświadomiłeś?*

Działalność teatralna 12: SUPERBOHATEROWIE

Wskazówki adaptacyjne w pracy z młodymi ludźmi z autyzmem

Zaproponowana w ćwiczeniu sytuacja społeczna jest dla osoby z Aspergerem szczególnie złożona zarówno ze względu na opóźnienie w dojrzałości społecznej i w myśleniu społecznym, jak i na trudności w kontrolowaniu i komunikowaniu emocji. Ponadto mogą wystąpić trudności z integracją informacji. Pomocne może być pozostawienie więcej czasu na "wysłuchanie" uwag osób towarzyszących oraz wsparcie go przez partnera, który może go wesprzeć w kontrolowaniu emocji i ewentualnym ujawnieniu własnych myśli.

Wytyczne

Ważne aspekty dla facylitatora przed rozpoczęciem pracy z Teatrem Gestalt³

1. Konflikty, które mogą pojawić się podczas sesji

W terapii teatru Gestalt konflikt jest zawsze obecny, ponieważ jest elementem sceny teatralnej. Istnieją trzy podstawowe elementy: więź między postaciami, konflikt i pilność konfliktu. Aby scena mogła się rozwijać, konflikt musi być aktywny, a uczestnicy muszą w niego wejść, w przeciwnym razie praca ze sceną nie byłaby możliwa.

Facylitator stoi z boku w bezpiecznej odległości, zostawiając przestrzeń dla pracujących uczestników na rozwój konfliktu. Facylitator pozwala, aby konflikt odbywał się na scenie, ponieważ konflikt jest dla nich załącznikiem do poznania tego, jak się zachowują, jakie mają nawyki, jakie mają style komunikacji i rozwiązywania konfliktów oraz radzenia sobie z nimi, jak się czują, etc., a więc konflikt jest niezbędny do pracy terapeutycznej i uświadomienia.

Konflikt może pojawić się przez samą jego obecność lub nawet w jego braku. Czasami zdarza się między uczestnikami, że po zakończeniu sceny pozostają oni ze sobą skłócenii, z poczuciem konfliktu. W tym przypadku konieczne jest, aby facylitator pamiętał, że pracujemy w kontekście fikcyjnym, nie powinny to być konflikty z prawdziwego życia osób, ale konflikty wyobrażone, które są wykorzystywane w pracy ze scenami.

Nie jest to sprzeczne z dotykaniem emocji, które są prawdziwe, ale konflikty nie powinny dotyczyć prawdziwych okoliczności ich życia. Jeśli chodzi o emocje, których uczestnicy doświadczają w scenach, facylitator musi dać przestrzeń do swobodnego wyrażania tych emocji przez uczestników, nie po to, by od nich uciekać, ale po to, by zmotywować uczestników do tego, by

³ Słowo *oni* jest używane do opisania jednostki w całym tekście.

potrafili nazwać swoje emocje i poczuć je w scenie, nadając większą spójność i autentyczność postaciom, w które się wcielają.

W przypadku, gdy uczestnicy utkną w konflikcie, facylitator powinien przywrócić ich na scenę, umieścić w teatralnym kontekście, aby rozwiązać i zbadać, co się z nimi stało i dlaczego nadal są ze sobą skłóceni. Ludzie mogli nie być w stanie uzyskać wystarczającego dystansu między odgrywaną przez siebie postacią a prawdziwym życiem, co może wynikać z faktu, że odgrywana przez nich postać podziela pewne rzeczywiste okoliczności uczestnika. Na przykład może się okazać, że konflikt nie był tak fikcyjny i że bardzo ich dotknął na poziomie ich własnej historii życia. Osoba może zahaczyć o swojego partnera i czuć się z nim w konflikcie z powodu tego, co przeżyła, ale w takim przypadku konieczna jest rozmowa i wyrażenie tego, co się z nimi dzieje i wyjaśnienie, co się stało z każdym z nich, a jeśli to konieczne, powrót do sceny, aby z niej zakończyć uwalnianie tego, o co mogła zahaczyć. U osób z Aspergerem jest to element, o którym należy pamiętać, gdyż wiele z nich ma powolne przetwarzanie doświadczeń i dlatego "pauzuje" w konflikcie dłużej niż ich rówieśnicy.

Ponieważ konflikt jest procesem grupowym, jeśli w grupie występują konflikty, jakiegokolwiek by one nie były, ale powstały w grupie, zalecenie jest takie, że konflikty są zawsze wnoszone na forum grupy, a strony mają możliwość wyrażenia swoich uczuć związanych z konfliktem i potrzeb, jakie mają wobec drugiej osoby lub wobec siebie.

W ostatnim kroku facylitator pyta, co strony proponują w celu rozwiązania konfliktu, o uczucia, potrzeby i propozycje rozwiązań.

Ważne jest również, aby facylitator zdawał sobie sprawę z własnego stosunku do konfliktów, jak radzi sobie z nimi na poziomie emocjonalnym, kiedy pojawiają się w grupie lub jaka jest jego percepcja, reakcja na nie i jak sobie z nimi radzi. Jest to konieczne, aby byli oni bardzo świadomi rodzaju pracy, z jaką przyjdzie im się zmierzyć i ocenili, czy posiadają własne zasoby emocjonalne, zawodowe, osobiste itp. do wykonania tej pracy, w której będą mieli do czynienia z osobami mogącymi wejść w konflikt.

2. Zarządzanie emocjami

Bardzo ważne jest, aby facylitator miał jasność, że jest to praca, w której nie sposób nie odczuwać niczego emocjonalnie, ponieważ surowcem, z którym pracują profesjonaliści są emocje ludzi. Dlatego bardzo ważne jest, aby facylitator miał minimum wiedzy o sobie i o tym, jak radzi sobie z emocjami (smutek, złość, radość... zarówno swoimi, jak i innych). Wiedza o tym, jak radzić sobie z różnymi emocjami, wymaga koniecznie przeprowadzenia własnego procesu osobistego, a przynajmniej posiadania znacznej dojrzałości i doświadczenia w zakresie pracy osobistej. Jeśli facylitator nie pracował wcześniej nad własną emocjonalnością, może mieć trudności ze wspieraniem czy towarzyszeniem w sytuacjach lub może nawet nie pomóc uczestnikom przejść przez sceny i dotrzeć do zdrowszego miejsca, na wypadek gdyby potrzebowali dodatkowego wsparcia. Osoby z Aspergerem mogą być bardzo szczere i odpowiadać i / lub komentować za pomocą zwrotów, które mogą "urazić" facylitatora, nauczyciela lub wychowawcę. W rzeczywistości ci młodzi ludzie potrzebują specyficznego nauczania na temat konwencjonalności tego, co może być wyrażone; w tym kierunku trener musi być świadomy problemu i wspierać osobę z Aspergerem w stawianiu się asertywnym bez obrażania (istotny element także w dorosłym życiu).

Ważne jest, aby nie otwierać konfliktów lub scen, które, jak sądzą, mogą spowodować uwolnienie emocji, których nie są w stanie utrzymać. Będąc w kontekście edukacyjnym, wskazane jest skupienie się na alfabetyzacji emocjonalnej, aby ludzie nauczyli się nazywać to, co czują, aby rozwijali umiejętności komunikacyjne, swoje zdolności ekspresyjne i cielesne, kreatywność, spontaniczność, itp.

Kiedy facylitator zagłębia się w emocjonalne aspekty uczestników lub w emocje biograficzne, musi być ostrożny, ponieważ jeśli profesjonalista nie ma dobrze wykonanej pracy emocjonalnej w sobie, cele warsztatu mogą nie zostać tak łatwo osiągnięte. Krótko mówiąc, konieczne jest, aby facylitator był bardzo ostrożny i pracował w oparciu o swoje wewnętrzne zasoby i wiedzę teoretyczną, aby móc wspierać grupę, osobę i emocje, które są wprowadzane do gry podczas improwizacji.

3. Trudności w radzeniu sobie z własnymi emocjami

Gdy osoba prowadząca terapię Gestalt zacznie ułatwiać zajęcia, stopniowo uświadomi sobie, które emocje wpływają na nią najbardziej i które najtrudniej jest jej podtrzymać. Będą również obserwować, które okoliczności są dla nich trudniejsze, takie jak straty osobiste (żałoba), sytuacje nadużycia, konflikty z rodzicami itp.

Należy zwrócić uwagę na okoliczności, które są dla nich trudniejsze, aby móc nad nimi pracować osobiście i móc wspierać grupę, gdy jest to związane z tymi okolicznościami. W tym sensie i na mocy faworyzowania grupy, zalecamy profesjonalistom, aby byli odpowiedzialni i spójni w swojej pracy i aby szukali jakiegokolwiek narzędzia do pracy osobistej, które dostosuje się do ich charakteru i potrzeb, czy to z terapii Gestalt, psychoterapii poznawczej, medytacji, superwizji, itp.

W każdym razie, i jak już wcześniej powiedziano, praca, którą należy wykonać, odbywa się w kontekście edukacyjnym. Dlatego też, nawet jeśli wymaga się, aby facylitator miał wystarczającą kontrolę nad własną emocjonalnością, nie powinien zajmować się kwestiami, które wchodzą w zakres psychoterapii, ponieważ byłoby to nieeleganckie otwierać coś, czego nie będzie można zamknąć. W środowisku edukacyjnym nie ma możliwości pracy na poziomie terapeutycznym, ponieważ nie jest to miejsce ani kontekst terapii.

A) Ustalenie ram i zobowiązanie do zachowania poufności z grupą

Wręczenie powinno nastąpić na początku, ponieważ wyznacza ono wytyczne, dzięki którym grupa będzie mogła prowadzić efektywną i pełną szacunku pracę. Ustalenie ram jest sposobem na zadbanie o grupę, a także gwarancją, że nie będzie żadnych nieporozumień. Pozwala też uniknąć nieporozumień (można zostawić na koniec trochę czasu na rozwiązanie ewentualnych wątpliwości). Chodzi o ustalenie jasnych podstaw dla wszystkich, a to pomaga stworzyć

bezpieczeństwo i przejrzystość pracy, która będzie wykonywana. W efekcie praca może być bardziej efektywna i użyteczna.

Punktualność w uczęszczaniu do pracy jest zawsze niezbędna, ale szczególnie jeśli ma to być praca długoterminowa z kilkoma sesjami, należy zadbać o to, aby ludzie byli punktualni. Nie tylko o godzinie rozpoczęcia, ale także w przypadku przerw w środku sesji. Należy zawsze prosić o zachowanie dyscypliny punktualności, ponieważ jeśli ktoś jest nieobecny, nie można rozpocząć wyjaśniania dynamiki, ponieważ trzeba będzie powtarzać to ponownie, gdy dołączy do grupy.

Kolejną kwestią, o której należy pamiętać, są przerwy, których można uniknąć (na przykład: wyjście do łazienki, wzięcie telefonu komórkowego, komentarz na inny temat itp.)

Grupa musi szanować proces swoich rówieśników, w zakresie ekspresji emocjonalnej, która może pojawić się w danym momencie w wyniku działania, w zakresie osądu, który może się pojawić, itp. Odpowiedzialność wymaga się również od siebie, nie dokonując porównań z innymi towarzyszami, rozumiejąc, że każde doświadczenie jest unikalne i każdy rozwija się w oparciu o zasoby emocjonalne, psychologiczne, itp. Każda osoba musi też być odpowiedzialna za swoje własne potrzeby. Na przykład, jeśli ktoś czuje się źle, ma duży ból fizyczny w jakimś obszarze, coś jest zbyt dużym obciążeniem emocjonalnym, itp. powinien powiedzieć o tym facylitatorowi, ponieważ to na nim spoczywa obowiązek zadbania o własne samopoczucie. Szczególną uwagę należy zwrócić na osoby z Aspergerem, ponieważ bardzo często mogą one czuć się źle lub niekomfortowo, ale nie wiedzą jak wyrazić ten stan.

Facylitator nie jest odpowiedzialny za interpretację sceny. Ponieważ propozycje pracy zostały przedstawione z punktu widzenia gestalt, praca do wykonania zależy od osoby, a nie tak bardzo od facylitatora. Ważne jest, aby nikt nie dokonywał interpretacji scen innych osób. Jest to podejście zorientowane na proces, oznacza to, że interesuje nas to, co dzieje się w scenie, a nie tyle jej wynik. Ważne jest to, co dzieje się z uczestnikiem (stany emocjonalne, blokady, odczucia...) Facylitator pomoże tym odczuciom wyjść na światło dzienne i pozwoli im być częścią sceny.

Jest to edukacyjny kontekst terapeutyczny, ale nie terapia, chyba że facylitator posiada kwalifikacje terapeuty Gestalt lub terapeuty teatru Gestalt.

Dlatego specjaliści pracują w kontekście edukacyjnym z materiałem i metodologią, która jest terapeutyczna. Odróżniamy GTT w kontekście edukacyjnym od GTT w kontekście

terapeutycznym. W dziedzinie edukacji, dzięki tej metodologii specjaliści mogą podnieść świadomość uczniów na temat tego, co czują, nazywając to i promując alfabetyzm emocjonalny. Jednym z celów GTT w edukacji jest ułatwienie osobie uświadomienia sobie własnego stylu zarządzania konfliktem. Style zarządzania konfliktem rozumiemy jako akomodacyjne, konfrontacyjne, negocjacyjne itp.

Dzięki edukacyjnemu aspektowi GTT można rozwijać umiejętności społeczne, umiejętności życiowe, komunikację empatyczną, komunikację werbalną i niewerbalną, aktywne słuchanie, spontaniczność, kreatywność, a także rozwijać większą świadomość zmysłów i ciała. Wszystko to jest częścią tego, do czego dąży się w GTT, ale w środowisku terapeutycznym otwiera się na biografię, łącząc doświadczenia, które mają w scenach z ich własną historią. Jest to coś, co ma związek z rolą facylitatora, który, o ile nie jest terapeutą lub terapeutą Gestalt, nie powinien otwierać tych biograficznych przestrzeni, ponieważ nie posiada niezbędnych kompetencji do zbierania emocjonalnych ran młodego człowieka lub przeszłych traum. Ponadto w obszarze terapii GTT pomoże w sprawach oczekujących pacjenta, badane są mechanizmy neurotyczne (retrorefleksja, defleksja, projekcja itp.), pracuje się nad wsparciem i konfrontacją. To należy do dziedziny terapii Gestalt, a ten podręcznik ma cel edukacyjny, o czym nie należy zapominać.

B) Rola facylitatora w GTT i aspekty, które należy wziąć pod uwagę:

Facylitator, który będzie wdrażał te działania w kontekstach edukacyjnych, z zasady nie jest terapeutą. Oznacza to, że wykorzystanie tych działań powinno być ograniczone do podejścia edukacyjnego. Będą one uwzględniać różnice między kontekstem edukacyjnym w GTT a kontekstem terapeutycznym w GTT.

Należy również wziąć pod uwagę, że dynamika i techniki zawarte w podręczniku nie są dostosowane do kontekstu i charakterystyki grup, które będą z nich korzystać, dlatego facylitator powinien obserwować i dostosowywać działania do kontekstu, okoliczności i idiosynkrazji uczestników, z którymi pracuje. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób o specjalnych potrzebach lub z zaburzeniami psychicznymi, zwłaszcza w przypadku osób z Aspergerem, biorąc pod uwagę w szczególności ich skłonności percepcyjne (np. zwracanie uwagi na szczegóły, a nie na całość, lub ich równowagę wzrokową, słuchową, dotykową, przedsionkową itp.), ich specyficzne sposoby myślenia (sztywność myślenia, trudności w radzeniu sobie ze zmianami, skłonność do myślenia wzrokowego, potrzeba dłuższego czasu

przetwarzania danych itp.) i wreszcie ich szczególne trudności w relacjach społecznych, zwłaszcza w zrozumieniu punktu widzenia drugiej osoby.

C) Odpowiedni porządek i kolejność dynamiki dla realizacji efektywnego warsztatu GTT.

Podstawowa struktura warsztatu terapii teatralnej Gestalt miałaby następującą strukturę:

1. Najpierw medytacja, która trwa zwykle nie dłużej niż 10 minut. Jest to aktywna medytacja, w której uczestnicy zazwyczaj nie siedzą, ale pozostają w pozycji stojącej. W tym przypadku prowadzący może wybrać technikę, którą uzna za odpowiednią, aby ułatwić grupie umieszczenie się w teraźniejszości, w chwili, w której się znajdują i uświadomić sobie, w jaki sposób docierają do warsztatu. Jest to przestrzeń introspekcji, ciszy, w której uczestnik może spojrzeć w głąb siebie, aby zaobserwować, jak przybywa na warsztat, uświadomić sobie i nazwać to uczucie i to, jak się czuje.
2. Drugą fazą byłaby praca poprzez różne dynamiki rozbudzające zmysły oraz ćwiczące i rozgrzewające ciało. Faza ta jest bardzo ważna nie tylko dla ułatwienia ekspresji ciała uczestników podczas pracy teatralnej, ale także dla wytworzenia większej świadomości ciała i zmysłów, co pozytywnie wpływa na późniejszą pracę teatralną.
3. Po trzecie, są to teatralne ćwiczenia rozgrzewające, które pomagają się zrelaksować, wyhamować, nabrać pewności siebie i spójności grupy, co w pewnym sensie predysponuje do większej otwartości i większego przyzwolenia. Mniej jest również wewnętrznych osądów, które ułatwiają wejście w improwizację terapii teatralnej Gestalt.
4. Po czwarte, byłoby to w rzeczywistej improwizacji GTT, która jest centralnym filarem działalności.
5. Wreszcie, powrót do grupy i refleksja, która jest niezbędna do zebrania nauki i ułatwienia uświadomienia sobie tych kwestii, które uczestnik mógł poruszyć. W tym sensie moderator najpierw zajmie się emocjami i uczuciami doświadczanymi podczas zajęć, pomagając

uczestnikom w nazwaniu tych emocji i przeanalizowaniu ich osobistych strategii, a także wartości i idei, które mogły być częścią ich pracy podczas zajęć teatralnych.

D) Zasady bezpiecznej i pełnej szacunku improwizacji:

- a. Nie rób sobie krzywdy;
- b. Nie rób krzywdy swojemu partnerowi;
- c. Nie należy uszkadzać przestrzeni;
- d. Nie należy pracować pod wpływem jakichkolwiek substancji lub narkotyków.

E) Wskazówki techniczne dla lepszej i skuteczniejszej improwizacji teatralnej

Działalność teatralna stanowi pole pracy o ogromnym bogactwie dla osób z Aspergerem. Osoby z Aspergerem mogą uzyskać dostęp do większości sposobów uczenia się (rozumienie społeczne, komunikacja społeczna, ekspresja, zabawa, samopoznanie, ...), jeśli przedstawi się im motywujące i angażujące dla nich zajęcia, a przede wszystkim, jeśli będą one przedstawiane stopniowo ("Laboratorio teatro per bambini con Disturbi dello Spettro Autistico. Giochi e attività per favorire le abilità sociali e l'autostima" C. Coon, Ed. Erickson, 2010. "Using drama with Children on the Autistic Spectrum" C. Coon, Speechmark Publishing Ltd, 2007). Należy mieć nadzieję, że udział w tej ścieżce GTT dla osób z Aspergerem będzie poprzedzony działaniami teatralnymi nawiązującymi do:

- Praca nad środowiskiem sensorycznym
- Obserwuj siebie i innych
- Słuchać innych
- Używanie ciała / zaczynanie udawania / mimika
- Używanie i stymulowanie języka
- Używanie rekwizytów (np. ubrań, kukiełek)
- Zastanów się nad sobą i zrozum swoje preferencje
- Zrozumienie historii i wydarzeń

- Zrozumienie związku między doświadczeniem a emocjami

Po tym pierwszym doświadczeniu teatralnym dzieci będą miały większą świadomość swoich zasobów i preferencji (ale także ograniczeń). Cele alfabetyzacji teatralnej są reprezentowane przez

- Większa samoświadomość (cielesna i emocjonalna)
- Umiejętność rozpoznawania własnych uczuć / emocji poprzez nadanie im (umownej) nazwy oraz umiejętność werbalnego komunikowania ich innym osobom
- Umiejętność łączenia emocji z realnymi wydarzeniami i rozpoznawania prostych strategii samokontroli
- Rozpoznać drugą osobę, jej preferencje i sposób komunikowania się
- Współpracować ze sobą

Przydatne dla facylitatorów mogłoby być poświęcenie czasu na poznanie uczestników warsztatów GTT, zwrócenie szczególnej uwagi na osoby z Aspergerem, próbując zrozumieć, które umiejętności są obecne i ile z nich się pojawia, tak aby móc skalibrować różne aktywności do nieuniknionych potrzeb chłopców/dziewczynek z Aspergerem.

Aby improwizacje były jak najbardziej płynne, a praca bardziej efektywna i czysta, istnieje szereg wskazówek, które mają związek z samą improwizacją na poziomie technicznym, które pomogą uczestnikom wejść głębiej i pracować bardziej efektywnie.

a. Zaakceptuj propozycję konfliktu. Gdy partner przynosi propozycję konfliktu, która inicjuje improwizację, to jeśli zostanie ona zanegowana przez osobę będącą w neutralnej sytuacji lub jeśli ją zakwestionuje, pozostawia partnera propozycji w sytuacji pustki, w której scena została zakończona przed rozpoczęciem. Dlatego ważne jest, aby osoba odbierająca scenę, w obliczu propozycji konfliktu, zawsze ją akceptowała. Albo w formie "tak, więc co się dzieje?", albo "tak, to byłem ja" afirmując i przyjmując za pewnik, że dana sytuacja jest prawdziwa w kontekście sceny.

b. Śmiech. Wszyscy doświadczyliśmy wcześniej sytuacji, w których coś nowego sprawia, że jesteśmy spięci, a to może wywołać niekontrolowany śmiech. Jest to objaw podniecenia,

zdenerwowania, niepewności itp. Ponieważ jest to coś, co może wystąpić naturalnie, zachęcamy facylitatora do poinformowania uczestników, że mogą to włączyć do scenki. Na przykład ten, kto się śmieje, może powiedzieć "śmieję się z *ciebie*" lub "śmieję się, *żeby nie płakać*". Partner, który zauważy, że druga osoba się śmieje, może również włączyć ją do scenki, mówiąc na przykład: "Wow, *dużo się śmiesz, to dlatego, że nie przejmujesz się tym, co ci mówię*".

c. Mów głośno i wyraźnie. Pamiętaj, że musisz modulować swój głos, aby być dobrze słyszonym i że nie powinieneś odwracać się plecami do publiczności, gdy jesteś na scenie.

d. Nie wymyślaj magicznych przedmiotów czy rozwiązań. Nawet jeśli są to fikcyjne ramy, w których nic z tego, co robią, nie ma z nimi naprawdę związku, to jednocześnie prosi się ich o zaufanie i wczucie się w emocje, jakie wywołuje w nich ta scena. Kombinacja fikcyjnych elementów, takich jak nieistniejące przedmioty, nieistniejące papiery, które trzymają w rękach, nieistniejące drzwi, itp. przyczyniają się jedynie do wytworzenia większego klimatu nierealności, sprawiając, że uciekają oni od sceny i nie wierzą w to, nad czym pracują. Dlatego propozycja jest taka, aby zawsze pracować w wymiarze relacyjnym. W scenie jedynymi elementami, które są dostępne są oni sami, *ty i ja*. Nie ma innych obiektów, chyba że facylitator zaproponuje użycie konkretnego obiektu, ponieważ jest on interesujący dla akcji lub dla samej sceny.

e. Poinformować partnera o swojej roli. Na koniec osoba proponująca konflikt musi zawsze pamiętać, że wchodząc na scenę, musi jak najszybciej przekazać partnerowi w pierwszych zdaniach minimum niezbędnych informacji, tak aby partner mógł się w niej odnaleźć i pracować wiedząc: kim jest, w jakiej jest relacji i na czym polega konflikt, który go konfrontuje.

F) O zbieraniu i refleksji po improwizacjach:

a. Zasadniczy aspekt, bez którego nie ma pracy sumienia.

Przed wszystkim należy powiedzieć, że refleksja jest pierwszą rzeczą, którą chce się promować poprzez GTT. Bez tego elementu introspekcji nie ma realizacji, świadomości, a jedynie działanie, które niczego nie zmienia w osobie biorącej udział w ćwiczeniu, dlatego ważne jest, by facylitator zadbał o przeznaczenie odpowiedniej ilości czasu na tę fazę ćwiczenia. W rzeczywistości najważniejszą rzeczą w tym ćwiczeniu jest to, aby uczestnicy mieli wystarczająco dużo czasu na zbadanie tego, co im się przydarzyło, jak się czuli i czego są świadomi.

b. Struktura.

Możliwa struktura, którą moderator może zastosować podczas refleksji, to rozpoczęcie od pytania o to, jak się czuli. Należy pamiętać, że naturalną tendencją osób, które nie są przyzwyczajone do tego typu dynamiki, jest opowiadanie o tym, co się wydarzyło. W tym przypadku, facylitator może ponownie poprosić osobę, aby mówiła o swoich uczuciach i nie zagłębiała się w opis doświadczonych wydarzeń. W drugiej fazie można zapytać, co się stało, co zaobserwowali, itp.

Uczestnicy mogą też wskazać, jakie strategie zaobserwowali u siebie i co ich uderzyło w ich zachowaniu, reakcjach, czy coś ich zaskoczyło, a także co ich postać wniosła do własnego rozwoju. Na koniec zawsze dobrze jest zapytać, co zauważasz w sobie po tej pracy.

Wnioski

Poprzez ten model pedagogiczny wyjaśniono koncepcję i metodologię Teatru Terapii Gestalt, włączając w to listę ćwiczeń rozgrzewających i teatralnych do wykorzystania w szkołach, jak również wytyczne ułatwiające edukatorom implantację.

Mamy nadzieję, że będzie ona przydatnym narzędziem dla nauczycieli i trenerów podczas rozwiązywania problemu mobbingu w szkole oraz w pracy z uczniami z wysoko funkcjonującym spektrum zaburzeń autystycznych (oraz Zespołem Aspergera).