



You have downloaded a document from
RE-BUŚ
repository of the University of Silesia in Katowice

Title: Rozwijające walory teatru : inspiracje metodyczne

Author: Aleksandra Pyrzyk-Kuta

Citation style: Pyrzyk-Kuta Aleksandra. (2012). Rozwijające walory teatru : inspiracje metodyczne. "Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika" (Z. 7 (2012), s. 25-36).



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIwersYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

ROZWIJAJĄCE WALORY TEATRU – INSPIRACJE METODYCZNE

*Bez teatru można żyć. (...)
Jednak, gdy rozwój podlega tylu zagrożeniom,
szkoda byłoby nie wykorzystać
tak wszechstronnie wspomagającego czynnika¹.*
Dorota Podgórska-Jachnik

Wprowadzenie

Od antyku po współczesność teatr ewoluuje, zachwyca, inspiruje. Cechuje się uniwersalizmem w aspekcie zastosowania technik i metod wchodzących w jego zakres. Teatr, działając na człowieka wielokierunkowo, na jego wrażliwość emocjonalną, percepcję wzrokową i słuchową, sferę poznawczą i społeczno-kulturową, stał się dyscypliną artystyczną, wszechstronnie rozwijającą wszystkie obszary określające jego funkcjonowanie.

Aktualnie możemy odnotować wzrost zainteresowania czerpaniem ze sztuk teatralnych w instytucjach zajmujących się nauczaniem, wychowaniem, terapią i rehabilitacją. Może właśnie dlatego, że „w wyniku obcowania z teatrem człowiek staje się pełniejszy, bardziej wrażliwy na sytuacje i losy ludzkie, głębiej zaangażowany w tworzenie rzeczywistości, w której żyje i która warunkuje jego działalność”².

Poznawanie teatru, jego rozumienie, przeżywanie i tworzenie pełni niezastąpioną rolę w rozwoju osobowości dziecka³. Kontakt z teatrem przynosi wiele wymiernych korzyści, takich jak:

- przyjemność i dobra zabawa;
- możliwość zdobycia nowych doświadczeń, w szczególności empatii w stosunku do głównego bohatera oglądanego bądź granego spektaklu;
- rozwijanie myślenia metaforycznego i zrozumienie treści symbolicznych;
- pobudzenie ekspresji twórczej;
- nabycie umiejętności polisensorycznego odbioru świata;
- osvajanie ze światem sztuki, rozbudzenie zainteresowania kulturą i wdrażanie w nią;
- oddziaływanie o charakterze terapeutycznym (przepracowanie emocji dziecka, gra w teatrze jako element kształtowania charakteru, silnej woli, umiejętności pracy w zespole, w późniejszym okresie kształtowania tożsamości⁴).

* pracownik naukowo-dydaktyczny Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, Instytut Pedagogiki, Zakład Pedagogiki Twórczości i Ekspresji Dziecka.

¹ D. Podgórska-Jachnik, *Refleksje o teatrze osób niepełnosprawnych w kontekście ich edukacji, samorealizacji i terapii*, [w:] *Stymulowanie potencjału twórczego osób z różnymi potrzebami edukacyjnymi*, red. E. Lubińska-Kościółek, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2011, s. 115.

² B. Suchodolski, *Teatr i szkoła*, „Scena” 1970, s. 7.

³ A. Asyngier-Kozieł, *Teatr – dziecko – edukacja*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 2003, nr 3, s. 119.

⁴ J. Matejczuk, *Teatr inicjacyjny: dziecko najmłodsze jako odbiorca sztuki teatralnej – szanse i niebezpieczeństwa*, [w:] *Dziecko i teatr w przestrzeni kultury. Świat w teatrze*, red. M. Karsińska, G. Leszczyński, t. 2, Centrum Sztuki

Teatr, oddziałując na osobowość dziecka, zaspokaja jego rozwojowe potrzeby: ekspresji, intelektualne, emocjonalne i estetyczne⁵. Henryka Witalewska wskazała na pięć – wzajemnie przenikających się – funkcji wychowawczych teatru⁶:

1. Odradzająca – rozumiana jako „otwieranie” i „odkrywanie” człowieka. Jawi się tu aspekt humanizujący, bowiem sztuka przenika do wnętrza człowieka, aby właściwie oddać charakter roli.

2. Moralno-polityczna – „pobudzająca sumienia” za pośrednictwem bohatera, barw, symboli, dźwięków, gestów. Oddziałują moralnie przez to, że dają radość, budzą smutek, nienawiść, rozczarowanie, wywołują ból, rozdrażnienie, przynoszą ulgę, zadowolenie, dostarczają wielu innych doznań i wrażeń, których zasób i suma określa przekonanie człowieka o tym, co dobre, a co złe.

3. Ludyczna – rozumiana jako rozrywka i zabawa, czyli jest jedną z najistotniejszych potrzeb wewnętrznych człowieka.

4. Integrująca – pojmowana jako całościowa percepcja oraz integracja osobowości – przywracanie człowiekowi zachwianej równowagi psychicznej, łagodzenie wewnętrznych konfliktów i sprzeczności.

5. Intelektualna – związana jest z wpływem teatru na rozwój wyobraźni, abstrakcyjnego myślenia, umiejętności kojarzenia i syntetycznego ujmowania zjawisk.

Niezwykle istotnym obszarem oddziaływań pedagogicznych i ważnym dla działań teatralnych są wzajemne interakcje uczestników, a zatem wspólną kategorią są relacje interpersonalne. Relacje te występują wówczas, gdy dziecko jest widzem, odbiorcą sztuki, ale także aktorem wywołującym reakcje u publiczności. Występują również między uczestnikami grupy teatralnej. I tu jawi się nieodłączna funkcja integrująca teatru, skoncentrowana na poszukiwaniu wspólnych celów, porozumienia i dzielenia się teatralną przestrzenią.

Wielkim orędownikiem działań teatralnych dla dzieci i tworzonych przez dzieci był Jan Dorman⁷. Proponował on teatr bliski zabawie dramatycznej, dbał o obecność motywów zabawowych w teatrze dziecięcym, wprowadzał folklor, odwoływał się do gier i znanych dzieciom zabaw⁸. Uważał, że teatr dziecięcy jest formą wyżywiania się dzieci, pomocą w realizowaniu postulatów wychowawczych szkoły, warsztatem pracy eksperymentalnej w poznawaniu psychiki dziecka⁹. Z kolei dziecięcy instykt teatralny, stanowiący swoisty sposób poznawania i asymilowania świata, jest najprostszą drogą do tworzenia teatru¹⁰. Dzieci w sposób bezpretensjonalny i naturalny podejmują zabawę w teatr.

Ekspresja teatralna – propozycje metodyczne

Jan Dorman wprowadził podział teatru dzieci na teatr ekspresji – tworzony przez nie i teatr impresji – tworzony dla nich¹¹. Spektakl tworzony przez dzieci poprzedzony jest warsztatami ekspresji i edukacji teatralnej. Zajęcia teatralne obejmują: ćwiczenia dykcyjne i kształtujące świadomość ciała, interpretację tekstów, zabawy fabularyzowane, gry i zabawy

Dziecka w Poznaniu, Poznań 2007, s. 143.

⁵ H. Witalewska, *Teatr a człowiek współczesny*, WSiP, Warszawa 1983, s. 14.

⁶ Ibidem, s. 30-35.

⁷ Zob.: J. Dorman, *Zabawa dzieci w teatrze*, Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury, Warszawa 1981.

⁸ M. Kieler-Turska, „...zobaczyć więcej, niż widać”: dziecko wobec zabawy dramatycznej i widowiska teatralnego, [w:] *Dziecko i teatr w przestrzeni kultury. Teatr w świecie*, red. M. Karsińska, G. Leszczyński, op. cit., t. 1, s. 106.

⁹ Źródło informacji: http://www.dorman.e-teatr.pl/jan_dorman,biografia.html, dnia 16.08.2013.

¹⁰ E. Tomaszewska, *Teatr dziecięcy a teatr dla dzieci – tradycja i współczesność*, [w:] *Wyrzucić i odnaleźć siebie, czyli o sztuce, ekspresji, edukacji i arteterapii*, red. K. Krasoń, B. Mazepa-Domagala, Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna w Mysłowicach, Centrum Ekspresji Dziecięcej w Katowicach, Katowice – Mysłowice 2008, s. 142.

¹¹ Źródło informacji: http://www.dorman.e-teatr.pl/jan_dorman,biografia.html, dnia 16.08.2013.

dramowe oraz etiudy. Poniższe propozycje działań ukazują powiązanie ze sobą w teatrze wszystkich rodzajów ekspresji twórczej. Znaczna część ćwiczeń stanowi pomysł twórców i działaczy Bielskiego Towarzystwa Artystycznego „Teatr Grodzki”¹². Ćwiczenia są materiałem inspirującym do pracy z dziećmi i młodzieżą. Oparte są w głównej mierze na wykorzystaniu potencjału energetycznego i kreatywnego ciała i wychodzącego z niego ruchu. Ruch pozwala na wyrażenie złożonych, ekspresywnych treści w sposób bardziej kompleksowy i bezpośredni, niż można to uczynić przy pomocy mowy¹³.

ĆWICZENIA INICJUJĄCE

3 x JESTEM – runda wypowiedzi otwierająca spotkanie, stwarza możliwość poznania imion uczestników. Osoby siedzące w kole wypowiadają się po kolei, zgodnie ze schematem:

JESTEM + imię (np. Jestem Ania)

JESTEM + pełniona rola (np. jestem bratem, jestem kolekcjonerem znaczków, jestem mistrzem w strzelaniu z łuku itp.)

JESTEM + samopoczucie (np. jestem w dobrym nastroju, jestem zaciekawiony itp.).

IMPULSY

Ćwiczenie pobudza do działania. Uruchamia szybkość reagowania na przekazywane impulsy ruchowe i dźwiękowe. Stanowi bazę do pracy na rytmie, wyznaczającym pracę teatralną. Prezentujemy dwie odmiany impulsów:

a) Impuls głosowo-ruchowy

Uczestnicy ustawiają się w dwóch rzędach naprzeciwko siebie. Ważne jest, by liczba uczestników była parzysta, w przeciwnym razie prowadzący zajmuje miejsce w szeregu.

Ustalamy, z której strony i od kogo inicjujemy impuls. Wytypowany uczestnik przyjmuje określoną pozycję ciała i przekazuje impuls w postaci ruchu i dźwięku do osoby stojącej naprzeciw. Zadaniem tej osoby jest odebranie impulsu adekwatnie do siły i szybkości, z jaką poprzednik go nadał. Po odebraniu impulsu ten sam uczestnik przekazuje impuls do osoby stojącej po skosie. Następnie impulsy przekazywane są zygzakiem, aż do ostatniej osoby. Rolą ostatniego uczestnika w zabawie jest szybkie odebranie impulsu i jeszcze szybsze przesłanie informacji zwrotnej do osoby stojącej *vis à vis*. I znów impulsy przebiegają zygzakiem w szybkim tempie.

b) Impuls „daję – biorę”

Ćwiczenie odbywa się na planie koła. Polega na przekazywaniu sobie impulsów w postaci klasnięcia w dłoń. Osoba rozpoczynająca zabawę zwraca się ciałem w stronę kolejnej osoby, nawiązuje kontakt wzrokowy i klaszcze w dłoń. Inicjator decyduje o kierunku ruchu w prawo lub lewo. Uczestnik odbierający impuls podtrzymuje kontakt wzrokowy także klaszcząc w dłoń i w

¹² Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne „Teatr Grodzki” zostało założone w roku 1999 w Bielsku-Białej z inicjatywy grupy entuzjastów: artystów i edukatorów. BSA „Teatr Grodzki” prowadzi programy edukacyjne i artystyczne dla dzieci i młodzieży w trudnej sytuacji życiowej, osób niepełnosprawnych, ofiar uzależnień, osób starszych i innych grup potrzebujących wsparcia.

Źródło informacji: <http://www.teatrgrodzki.pl>, dnia 15.03.2012.

¹³ Za: P. Trzewikowska-Knieć, *Formy i funkcje współczesnego teatru tańca tworzonego dla dzieci i przez dzieci*, [w:] *Dziecko i teatr w przestrzeni kultury...*, op. cit., t. 2, s. 64.

taki sam sposób, przez klaśnięcie, daje pobudzenie kolejnej osobie. Należy zwrócić uwagę na tempo, w jakim wykonywane są klaśnięcia. Uczestnicy muszą być czujni na przyspieszenia i osłabienia siły klaśnięć. Jeśli wyczują zmianę jakości, koniecznie powinni się do niej zastosować.

Zabawa uczy pracy na tempie i rytmie, współpracy oraz wzajemnego obserwowania i wsłuchiwania się. W grupie zaawansowanej można prowadzić ćwiczenie z zamkniętymi oczami. Wówczas bardzo wyraźnie można usłyszeć rytm. Jest to także dobre przygotowanie do improwizacji muzycznej.

POZDROWIENIA NA 100 SPOSOBÓW¹⁴

Dotyczy pracy w parach. Zadaniem uczestników jest znalezienie najróżniejszych sposobów witania się i pozdrawiania partnera. Ćwiczenie można rozpocząć od tradycyjnego podania ręki lub innych konwencjonalnych gestów – ukłonów, dygów, salutowania itd. Następnie uczestnicy wymyślają coraz bardziej oryginalne i nietypowe powitania – łokciami, nosami, stopami, plecami itp. Mogą to być całe sekwencje i układy ruchowe. Na koniec prowadzący zabawę może urządzić konkurs na najciekawsze, najzabawniejsze powitanie.

ĆWICZENIA ODDECHOWE

WPRAWKI RUCHOWE I ODDECHOWE

Pomagają w zredukowaniu napięcia, usprawniają aparat mowy i przygotowują ciało do pracy:

INDIANIN – uczestnicy poruszają się w prawo na planie koła. Pochylają się lekko do przodu i przeskakują z nogi na nogę, wypowiadając samogłoskę „A” i imitując odgłosy indiańskie: „AAAA...AAAA...AAA...”. Ćwiczenie wymaga właściwego nabierania powietrza.

MIS – uczestnicy stają na planie koła, rozluźniają mięśnie brzucha. Ręce masują delikatnie brzuch, a usta wypowiadają głośno „MMMMMMMMMMMM...”. Należy zwrócić uwagę na prawidłowe przerwy na nabranie powietrza.

WSPINACZKA

Uczestnicy kucają, ręce wykonują gest dotykania szyby. Wspinają się podążając wzrokiem za ruchami dłoni. Ręce pociągają za sobą resztę ciała, wyciągają je mocno w górę. W górze jest magiczna, magnetyczna kula, która przyciąga i naciąga mocno całe ciało. Należy wytrzymać 5 sekund, następnie wykonujemy opad w dół jak wierzba płacząca.

Uczestnicy ponownie kucają. Tym razem ręce zaciskają się na wyimaginowanej drabinie. Następuje wpinanie się po szczeblach. Gdy już ciało będzie wyciągnięte, uczestnicy zaczepiają ręce nad głową, wspinają się na palce. Zawieszeni na wyimaginowanym drążku wykonują ruchy bujania do przodu i do tyłu.

Z pozycji stojącej uczestnicy przechodzą do lekkiego skłonu, wyciągają ręce do przodu, pochylają się. Prowadzący mówi żartobliwie, że „pomagamy sąsiadowi pchać szafę”. Na zakończenie uczestnicy wykonują wydech połączony z głębokim skłonem jak wierzba płacząca.

¹⁴ M. Schejbal, *Pokaż Ci świat. Ćwiczenia, zabawy, etiudy teatralne*, Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki, Bielsko-Biała 2002, s. 23.

KARTKA PAPIERU I PIÓRKO

Wykorzystanie kartki papieru oraz piórka również pozwala na usprawnienie aparatu oddechowego.

KARTKA – każdy uczestnik otrzymuje kartkę, którą przykładą do ściany, podtrzymując początkowo dłońmi. Gdy nabierze w płuca powietrza, odrywa dłonie i intensywnie, wydychając, podtrzymuje kartkę na ścianie. Nie można pozwolić, aby kartka osunęła się na podłogę.

PIÓRKO – prowadzący rozdaje kolorowe piórka. Uczestnicy podrzucają piórka do góry i mocno dmuchają, podtrzymując je w górze. Jednocześnie także poruszają się w rytm muzyki. W rezultacie powstaje taniec z piórkiem.

ĆWICZENIA WZMAGAJĄCE KONCENTRACJĘ

PIŁKI¹⁵

Zabawa wymaga podzielności uwagi i uważnego podawania piłek, wzmacnia działanie zespołowe. Jedyne potrzebne rekwizyty to piłki, na przykład terapeutyczne (są miękkie i nie zagrażają bezpieczeństwu) lub papierowe kule oklejone taśmą. Uczestnicy stoją w kole. Na początku ich zadaniem jest rzucanie piłki tak, aby każdy otrzymał i odrzucił ją tylko raz, by ustalić porządek rzutów. Każdy ma więc do zapamiętania tylko dwie rzeczy – od kogo dostał i do kogo rzucił piłkę, zawsze będą to te same osoby. Przy rzucaniu piłki wymieniamy imię osoby, do której rzucamy. Wzмага to czujność na zbliżający się rzut. Prowadzący rzuca piłkę jako pierwszy i odbiera ją jako ostatni. Rozpoczyna się właściwa część zabawy, piłka wędruje wytyczonym torem. Po chwili prowadzący wprowadza coraz większą ilość piłek. Ostatecznie piłek jest tyle, ile osób w grupie. Piłki krzyżują się w powietrzu, ustala się rytm podań i rzutów.

WARIANT TRUDNIEJSZY

Kiedy grupa osiągnie sprawność w wykonywaniu ćwiczenia, prowadzący przerywa zabawę i zarządza zmianę miejsc – wszyscy uczestnicy poruszają się po całej sali w różnych kierunkach.

PUNKTY NA SUFICIE¹⁶

Ćwiczenie wykonywane jest równocześnie przez wszystkich uczestników – w indywidualnym rytmie. Każdy z ćwiczących wybiera jakiś punkt na suficie. Wskazuje ten punkt palcem i koncentruje na nim wzrok – nie może go stracić z oczu ani na chwilę. Następnie wykonuje szereg ruchów – od powolnych i oszczędnych do coraz bardziej dynamicznych, pełnych ekspresji, tanecznych, akrobatycznych. Chodzi o pełne uruchomienie i rozluźnienie ciała, wyzwolenie energii, przy jednoczesnej koncentracji uwagi. Ćwiczeniu może towarzyszyć muzyka. W grupie osób, które mają kłopoty z ekspresją ruchową, są nieśmiałe i stremowane, ćwiczącym warto zwrócić uwagę na to, że nikt na nich nie patrzy, że wszyscy działają równocześnie i mają wzrok skupiony w jednym punkcie.

KONTAKT WZROKOWY¹⁷

Uczestnicy poruszają się po całej sali, chodząc w różnych kierunkach. Jeśli dwie osoby nawiążą ze sobą kontakt wzrokowy, muszą go za wszelką cenę utrzymać – nie przerywa-

¹⁵ Ibidem, s. 55.

¹⁶ Ibidem, s. 8.

¹⁷ Ibidem, s. 12.

jąc ruchu, maszerując we własnym rytmie – aż do zatrzymania zabawy przez prowadzącego. Ćwiczenie można wykonywać w różnych wariantach, z towarzyszeniem muzyki, z określeniem sposobu poruszania się, np. utrzymujemy kontakt wzrokowy, nieustannie uciekając, tańcząc, chodząc na czworakach, podskakując itd.

TRZY KROKI DO TYŁU¹⁸

Ćwiczenie w parach. Każda para ma wokół siebie niewielką wolną przestrzeń. Wszyscy uczestnicy podają sobie w parach ręce i zamykają oczy. Na hasło prowadzącego rozłączają dłonie i robią trzy kroki w tył – z ręką wciąż wyciągniętą do przodu. Zatrzymują się, a następnie próbują wrócić do pozycji wyjściowej tak, by ich ręce ponownie się złączyły. To samo ćwiczenie wykonują, zaczynając od objęcia partnera. Na hasło prowadzącego rozluźniają uścisk i cofają się, utrzymując ramiona wzniesione do góry. Potem próba powrotu. W grupowym wariacie ćwiczenia wszyscy uczestnicy stoją w kole z jedną ręką wyciągniętą do przodu tak, by stykały się ich palce. Z zamkniętymi oczami odchodzą do tyłu, a następnie próbują trafić dłońmi w to samo miejsce.

JAK WYGLĄDAM?¹⁹

Dwie osoby – lider i jego partner stoją na środku sali. Tylko lider będzie miał w trakcie ćwiczenia otwarte oczy. Wszyscy pozostali rozpraszają się po całym pomieszczeniu tak, by każdy miał wokół siebie wolną przestrzeń i zamykają oczy. Lider przybiera jakąś wyszukaną pozę, np. przykuca, chwytając lewą stopę prawą dłonią, a kciuk prawej ręki przykładając do karku. Albo przykłęka, jedną nogę wyciąga do tyłu, jednym uchem dotyka podłogi, ręce krzyżuje pod brzuchem. Skomplikowanie pozy zależy od fantazji i sprawności fizycznej ćwiczącego. Warto wziąć pod uwagę, że w wybranej pozie trzeba będzie wytrwać przez dłuższą chwilę. Ułożenie ciała lidera bada dotykiem jego partner (który oczywiście też ma zamknięte oczy). Następnie przekazuje pozostałym uczestnikom zabawy jak najdokładniejsze instrukcje: co kolejno powinni zrobić, by przyjąć taką samą postawę, jaką wybrał lider. Zanim ćwiczący będą mogli otworzyć oczy, lider musi się upewnić, czy wszyscy precyzyjnie wykonali zadanie.

MASZYNA

To praca zbiorowa wykorzystująca głos i ruch. Jedna osoba rozpoczyna, wychodzi na środek i prezentuje jakiś ruch z dźwiękiem, który towarzyszy jej przez cały czas. Dołączają się kolejne osoby. Efektem końcowym jest maszyna. Uczestnicy podają możliwości jej zastosowania.

POMNIK²⁰

Wszyscy uczestnicy siedzą w kole. Prowadzący prosi, aby któraś z osób stanęła na środku i przybrała wymyśloną przez siebie pozę, w której zastygnie jak posąg. Pozostali uczestnicy nadają kreacji tytuł. Kolejna osoba włącza się w budowanie figury i dodaje do istniejącego już pomnika własną pozę. Zabawa trwa do momentu, kiedy powstanie rzeźba złożona ze wszystkich uczestników. Nowemu posągowi cała grupa nadaje nową nazwę.

¹⁸ Ibidem, s. 36.

¹⁹ Ibidem, s. 38.

²⁰ Ibidem, s. 60.

CO SIĘ ZMIENIŁO?²¹

Ćwiczenie w zmieniających się parach, które rozwija spostrzegawczość i kreatywność. Uczestnicy zabawy ustawiają się naprzeciwko siebie w dwóch szeregach. Obserwują swojego partnera, starają się zapamiętać jak najwięcej szczegółów w jego wyglądzie. Na sygnał dany przez prowadzącego odwracają się do siebie plecami i zmieniają dwa szczegóły w swoim ubraniu. Powinna być to zmiana niewielka, np. rozpuszczenie/spięcie włosów, rozwiązanie sznurówki, przepięcie zegarka. Na znak prowadzącego, pary przyglądają się sobie i wskazują na zmienione elementy. Następnie uczestnicy zmieniają się w parach poprzez przesunięcie się o jedną osobę. Na kolejny sygnał prowadzącego ćwiczący zmieniają więcej elementów, lecz nie wracają do pozycji wyjściowej. Raz wprowadzana zmiana jest nieodwracalna na czas ćwiczenia i należy poszukiwać innych rozwiązań. Efektem ćwiczenia jest odmienny, często szalony i zabawny wygląd wszystkich uczestników.

TANIEC PRZEBIERANIEC

To projektowanie foliowych kreacji. Uczestnicy wydzierają po kawałku folii malarzkiej. Wymyślają strój, któremu nadają określoną rolę, np. peleryna dla czarnoksiężnika. Każdy uczestnik przybiera pozę charakterystyczną dla danej postaci. Wszyscy wykonują wspólny taniec do żywiołowej muzyki.

ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA I PLASTYKĘ RUCHÓW

BRAZYLIJSKI HIPNOTYZER²²

Ćwiczenie do muzyki. Uczestnicy dobierają się w pary i dzielą na A i B. Jedna z osób w każdej parze jest hipnotyzерem, a druga – hipnotyzowanym. Hipnotyzер wyciąga przed siebie rękę. Hipnotyzowany skupia swój wzrok na wnętrzu dłoni partnera. Na hasło prowadzącego pary zaczynają się poruszać po całej sali. Hipnotyzер wykonuje dłonią szereg ruchów, prowadząc – jakby na niewidzialnej nitce – hipnotyzowanego, który cały czas stara się utrzymać taką samą odległość pomiędzy swoją twarzą a prowadzącą go ręką i wiernie za nią podążać.

WARIANT TRUDNIEJSZY stanowi „hipnoza grupowa”. To ćwiczenie w trójkach, kiedy każda z osób równocześnie prowadzi jednego z partnerów i sama jest prowadzona przez trzeciego uczestnika. Można także ustalić powiązania między wszystkimi uczestnikami, kiedy hipnotyzujemy i jesteśmy hipnotyzowani. Druga wersja sprawdza się w grupach dzieci starszych, młodzieży i dorosłych.

TUNEL Z PRZESZKODAMI²³

Każdy uczestnik zabawy znajduje dla siebie wolną przestrzeń na odległość kilku kroków. W wyobraźni zabudowuje tę przestrzeń – wyimaginowany tunel – wszelkimi możliwymi przeszkodami, które ograniczają mu swobodę ruchów: zwieszają się z góry, wyrastają

²¹ Ibidem, s. 29.

²² Podobnym ćwiczeniem jest „Czarodziejska dłoń” z książki M. Schejbal, *Pokażę Ci świat. Ćwiczenia, zabawy...*, op. cit., s. 46.

²³ M. Schejbal, *Pokażę Ci świat. Ćwiczenia, zabawy...*, op. cit., s. 8.

z podłogi, zmuszając do wciągnięcia brzucha, czołgania się, pełzania, przyklęknięcia i wykonania całej serii skomplikowanych działań, ewolucji ruchowych i „wygibasów”. Zadanie polega na przejściu przez tunel i pokonaniu wszystkich przeszkód. Podczas wykonywania ćwiczenia nie można się spieszyć, ważne jest, by uruchomić wyobraźnię i rzeczywiście „zobaczyć” konkretną przestrzeń, zmusić ciało do precyzyjnego ruchu. Dobrze byłoby „zmięścić” jak najwięcej przeszkód na niewielkiej przestrzeni.

JABŁKO NA GAŁĘZI²⁴

Uczestnicy znajdują dla siebie dogodne miejsce w sali i ćwiczą indywidualnie, we własnym rytmie. Prowadzący wyznacza kolejne zadania – ich celem jest wykonanie szeregu dynamicznych, rozluźniających ruchów, angażujących całe ciało.

Propozycje zadań ruchowych:

1. Na najwyższej gałęzi drzewa nad naszą głową wisi jedno jabłko, próbujemy je zerwać.
2. Przez pomyłkę rozdeptaliśmy mrowisko, atakują nas mrówki, wędrują po całym naszym ciele.
3. Napada na nas rój os, jest ich coraz więcej, próbujemy przed nimi uciec.
4. Jesteśmy na pustyni, z nieba, co dwie minuty spada jedna jedyna kropla wody, próbujemy pochwycić ją językiem.

KARTKA PAPIERU²⁵

1. Wszyscy uczestnicy zabawy stoją naprzeciwko prowadzącego. Prowadzący trzyma w ręku kartkę papieru – w pozycji pionowej. Będzie nią wykonywał szereg ruchów, np. zagięcie jednego rogu, obrót w powietrzu, złożenie na pół, potrząsanie, położenie w pozycji poziomej, potarganie. Zadaniem uczestników jest znalezienie takiego ruchu ciała, który odpowiada ruchowi kartki. Ćwiczenie angażuje ciało, pobudza wyobraźnię.
2. Wszystkim uczestnikom rozdajemy białe kartki. Umieszczamy je między dłońmi i klaszczemy, jednocześnie poruszając się po sali. Kartka nie może spaść na podłogę!

WĘDRUJĄCY KLEJ²⁶

Ćwiczenie w parach. Prowadzący zabawę wyjaśnia zasady ćwiczenia. Wyobraźmy sobie, że po sali krążą lepkie, klejące kule. Docierają do każdej pary i najpierw skleją czoła ćwiczących, wprowadzając ich jednocześnie w ruch. Po chwili klej spływa na ucho, potem na tył głowy, szyję, ramiona itd. W zabawie chodzi o to, by – nie przerywając ruchu – płynnie zmieniać miejsca „sklejenia” i ani na chwilę nie tracić kontaktu z partnerem.

TRZY NOSY I DWIE PIĘTY²⁷

Ćwiczenie sprawdza się najlepiej w dużych, wieloosobowych grupach. Wszyscy uczestnicy zabawy poruszają się po całej sali, maszerując w różnych kierunkach. Na komendy prowadzącego łączą się w podgrupy – podając sobie ręce – odpowiednio do hasła, np. w pary – na komendę „dwa”, w czwórki – na komendę „cztery” itd. Akcje łączenia się w podgrupy przedzielają sekwencje wędrowania po sali. Osoby, które w kolejnych akcjach

²⁴ Ibidem, s. 9.

²⁵ Ibidem, s. 10.

²⁶ Ibidem, s. 26.

²⁷ Ibidem, s. 11.

nie zmieszczą się w żadnej podgrupie, wypadają z gry. Prowadzący może wprowadzać również inne komendy, np. „trzy nosy i dwie pięty” albo „pięć kolan”, określając sposób połączenia osób w każdej podgrupie.

LUDZIE DO LUDZI

Uczestnicy maszerują swobodnie po sali. Prowadzący mówi: *Ludzie chodzą, maszerują, na spotkanie oczekują*. Na hasło „*ludzie do ludzi*” dobierają się w pary i reagują na serię komend od prowadzącego, np. prawa dłoń do prawej dłoni, kolana do kolan, ucho do ucha. Nie odrywają raz przyłożonych części ciała. W efekcie powstaje rzeźba z dwóch ciał. Zabawa powtarzana jest kilkakrotnie, aby uczestnicy mieli możliwość poznawania się w ruchu i współdziałaniu.

OLBRZYMY

Ćwiczenie związane z analizą ruchu, trenuje świadomość ciała i wyobrażenie ciężaru. Uczestnicy dobierają się w pary, stają naprzeciw siebie. Wyobrażają sobie, że pomiędzy nimi leży gigantyczny głaz. Jeden z olbrzymów podnosi go i rzuca do drugiego olbrzymia. Rzutowi towarzyszy dźwięk oraz odpowiednia plastyka ruchu ciała dopasowana do wyobrażonego ciężaru i wielkości kamienia.

TYGRYS I ANTYLOPA

Ćwiczenie wymaga koncentracji i opanowania ciała. Uczestnicy pracują w parach. Jedna osoba z pary jest tygrysem, druga antylopą. Na znak prowadzącego zaczyna się ucieczka antylopy i gonitwa tygrysa. Odbywa się to jednak w zwolnionym tempie. Tygrys nie może dotknąć i złapać swojej ofiary.

ĆWICZENIA EKSPRESJI GŁOSU I RUCHU

GŁOSY

Wszyscy uczestnicy kładą się na podłodze, głowami do środka, głowy wyznaczają plan koła. Prowadzący wydobywa z siebie odgłos, np. *hop hop*. Każda następna osoba powtarza ten dźwięk. Jeśli minie jedna kolejka, dźwięk wydaje następna osoba. Ćwiczenie ma swój kres, jeśli zakończą pracę wszystkie osoby w kole. Zabawa pozwala na wydobicie potencjału drzemiącego w głosie, nie krępuje uczestników, gdyż nikt nie patrzy na siebie, wszyscy mają wzrok skierowany na sufit.

ZWIERZĘCE SYGNAŁY²⁸

Ćwiczenie dla większej grupy osób. Uczestnicy zabawy stoją w szerokim kręgu, mają zamknięte oczy. Prowadzący szeptem, „na ucho”, przekazuje im po kolei, jakie zwierzę mają za chwilę naśladować swoim głosem. Kiedy pada hasło do rozpoczęcia zabawy, wszyscy – zgodnie z przekazaną przez prowadzącego wskazówką – zaczynają naśladować głosy przypisanych sobie zwierząt, chodząc po całej sali. Nadal mają zamknięte oczy, a ich zadaniem jest utworzyć cztery grupy złożone z takich samych zwierząt. Dla zachowania bezpieczeństwa ćwiczący powinni mieć ręce wyciągnięte do przodu w czasie poruszania się

²⁸ Ibidem, s. 39.

z zamkniętymi oczami. Kiedy wszyscy znajdą się we właściwej drużynie, prowadzący zarządza koncert zwierzęcych głosów. Po kolei prezentują się wszystkie drużyny i dopiero wtedy uczestnicy otwierają oczy.

INTERPRETACJA ODGŁOSÓW²⁹

Ćwiczenie wykonywane jest w czteroosobowych zespołach. W każdej grupie jedna osoba wypowiada słowa, zdania, artykułuje dźwięki – może to być jakiś wymyślony na oczekaniu język, opowieść bez logicznego sensu, złożona z samych tylko sygnałów dźwiękowych. Druga osoba porusza się – intuicyjnie i spontanicznie – w rytm wypowiedzanych słów, a trzecia i czwarta stają się jej cieniem.

RAZ, DWA, TRZY³⁰

Ćwiczenie w parach. Uczestnicy zabawy stoją naprzeciwko siebie w parach, patrzą sobie w oczy. W pierwszym etapie ćwiczenia ich zadanie polega na liczeniu od jeden do trzech. Jeśli przyjmiemy, że jedna osoba w parze to „X”, a druga „Y”, porządek liczenia jest następujący: „X” – jeden, „Y” – dwa, „X” – trzy, „Y” – jeden, „X” – dwa, itd. Chodzi o utrzymanie tempa, o swoisty automatyzm i płynność liczenia, poddanie się rytmowi. W pewnym momencie prowadzący ćwiczenie daje sygnał do zmiany. Zamiast słowa „jeden” wprowadzamy jakiś gest albo krótkie działanie, np. klaśnięcie, tupnięcie, podskok, wymach ramion, obrót itp. Uczestnicy sami wymyślają działanie. Teraz porządek liczenia wygląda tak: „X”, np. klaśnięcie, „Y” – dwa, „X” – trzy, „Y” – klaśnięcie, „X” – dwa itd. W następnej zmianie – na sygnał prowadzącego – słowo „dwa” zastępujemy kolejnym, nowym działaniem, a po chwili także zamiast „trzy” pojawia się jeszcze inny ruchowy lub mimiczny ekwiwalent. Jeśli uczestnicy zabawy opanują bezbłędnie rytmiczny porządek „liczenia” bez słów, mogą pokonać drogę wstecz, kolejno zastępując gesty i ruchy wyrazami.

DŹWIĘK I GEST³¹

Prowadzący dzieli uczestników na kilkuosobowe grupy. Każda będzie miała do wykonania to samo zadanie składające się z trzech etapów.

1. Znalezienie trzech różnych dźwięków – mogą to być słowa, frazy melodii, onomatopeje itp. Przećwiczenie synchronicznego, równoczesnego artykułowania dźwięków przez wszystkie osoby w grupie.

2. Znalezienie trzech gestów bądź prostych sekwencji ruchowych odpowiadających trzem wybranym wcześniej dźwiękom. Przećwiczenie grupowego, zsynchronizowanego wykonania równocześnie dźwięków i gestów.

3. Przećwiczenie wykonania samych tylko gestów wspólnie przez całą grupę.

W zabawie chodzi o uzyskanie efektu doskonałego zgrania wypowiedzi i działania osób ćwiczących w jednej grupie, a także o precyzję i dokładność. Kiedy wszystkie grupy są gotowe, kolejno prezentują rezultaty swoich prób. Prowadzący może wprowadzić zasadę konkursu – wygrywa ta grupa, która osiągnie najdoskonalszy efekt zespołowego działania.

²⁹ Ibidem, s. 47.

³⁰ Ibidem, s. 48.

³¹ Ibidem, s. 50.

PROPOZYCJA NA ZAKOŃCZENIE

PRZYSTANEK AUTOBUSOWY³²

Prowadzący opisuje uczestnikom kolejne fazy aranżowanej sytuacji. Wyobraźmy sobie, że stoimy na przystanku autobusowym. Jest bardzo zimno, dookoła leży śnieg. Czekamy na spóźniony autobus. Zniecierpliwieni zaczynamy masować zmarznięte ręce, twarz, nos, policzki, uszy, a następnie ramiona, nogi. Rozglądamy się dookoła i spostrzegamy, że inne osoby na przystanku także wykonują przedziwne ruchy. Ośmieleni tym faktem powoli pomagamy osobie stojącej obok rozgrzewać ramiona, potem kolejne partie ciała. Wykonując coraz szybsze ruchy, rozgrzewamy ciała pozostałych osób stojących na przystanku. Po chwili tworzymy jeden wielki „cieplarniany twór”. Podjeżdża autobus, wsiadamy do niego, zajmujemy miejsca, autobus rusza. Każdy pasażer mówi „ciepłe słowo” osobie podróżującej obok.

Podsumowanie

Uprawianie sztuki teatralnej to twórcze zajęcie, bogactwo przeżyć i czynnik determinujący zachowanie psychicznej równowagi, środek edukacji dzieci i młodzieży³³. Teatr inspiruje do działań kreacyjnych, pomaga w rozwoju, w rozumieniu świata i innych ludzi³⁴, dlatego też dedykowany jest – w odpowiedniej formie – każdemu, niezależnie od wieku i stopnia sprawności fizycznej czy intelektualnej.

Działania teatralne stanowią okazję do spontanicznego wyrażania siebie, nawiązywania twórczych relacji i dzielenia się radością. Uczą, bawią, motywują i rozwijają, zatem powinniśmy je wprowadzać do wszystkich działań, których celem jest pobudzenie do twórczości, życiowej aktywności oraz usprawnienie ciała, a także nauka wyrażenia emocji i wzbogacanie wiedzy o sobie i świecie.

Bibliografia

- Asyngier-Kozieł A., *Teatr – dziecko – edukacja*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 2003, nr 3.
- Dorman J., *Zabawa dzieci w teatrze*, Warszawa 1981.
- Kielar-Turska M., „...zobaczyć więcej, niż widać”: *dziecko wobec zabawy dramatycznej i widowiska teatralnego*, [w:] *Dziecko i teatr w przestrzeni kultury. Teatr w świecie*, red. M. Karsińska, G. Leszczyński, t. 1, Poznań 2007.
- Matejczuk J., *Teatr inicjacyjny: dziecko najmłodsze jako odbiorca sztuki teatralnej – szanse i niebezpieczeństwa*, [w:] *Dziecko i teatr w przestrzeni kultury. Świat w teatrze*, red. M. Karsińska, G. Leszczyński, t. 2, Poznań 2007.
- Podgórska-Jachnik D., *Refleksje o teatrze osób niepełnosprawnych w kontekście ich edukacji, samorealizacji i terapii*, [w:] *Stymulowanie potencjału twórczego osób z różnymi potrzebami edukacyjnymi*, red. E. Lubińska-Kościółek, Kraków 2011.
- Rudziński Z., *Teatr dla dzieci – getto czy enklawa?*, [w:] *Dziecko i teatr w przestrzeni kultury. Świat w teatrze*, red. M. Karsińska, G. Leszczyński, t. 2, Poznań 2007.

³² Ibidem, s. 54.

³³ A. Asyngier-Kozieł, *Teatr – dziecko ...*, op. cit., s. 129.

³⁴ Z. Rudziński, *Teatr dla dzieci – getto czy enklawa?*, [w:] *Dziecko i teatr...*, op. cit., t. 2, s. 194.

Schejbal M., *Pokażę Ci świat. Ćwiczenia, zabawy, etiudy teatralne*, Bielsko-Biała 2002.

Suchodolski B., *Teatr i szkoła*, „Scena” 1970.

Tomaszewska E., *Teatr dziecięcy a teatr dla dzieci – tradycja i współczesność*, [w:] *Wyrazić i odnaleźć siebie, czyli o sztuce, ekspresji, edukacji i arteterapii*, red. K. Krasoń, B. Mazepa-Domagała, Katowice – Mysłowice 2008.

Trzewikowska-Knieć P., *Formy i funkcje współczesnego teatru tańca tworzonego dla dzieci i przez dzieci*, [w:] *Dziecko i teatr w przestrzeni kultury. Świat w teatrze*, red. M. Karsińska, G. Leszczyński, t. 2, Poznań 2007.

Witalewska H., *Teatr a człowiek współczesny*, Warszawa 1983.

Źródła internetowe:

www.teatrgrodzki.pl

www.dorman.e-teatr.pl/jan_dorman,biografia.html

ROZWIJAJĄCE WALORY TEATRU – INSPIRACJE METODYCZNE

Słowa kluczowe: funkcje teatru, działania teatralne, świadomość ciała, plastyka ruchu

Streszczenie: Działania teatralne stają się współcześnie nieodłącznym elementem edukacji, wychowania i terapii. Artykuł ukazuje funkcje teatru oraz wyodrębnia sfery: ruchową, społeczną, emocjonalną i poznawczą, w których ćwiczenia teatralne kształtują określone dyspozycje i stymulują rozwój. W części metodycznej zaproponowano ćwiczenia kształtujące świadomość ciała, plastykę ruchu, kreatywność. Poprzez interakcje uczestników następuje integracja oraz kształtują się kompetencje społeczne. Opisane działania teatralne dedykowane są zarówno dzieciom harmonijnie rozwijającym się, zdolnym artystycznie, jak i dzieciom z deficytami rozwojowymi w sferze intelektualnej, motorycznej czy w sferze mowy.

DEVELOPING QUALITIES OF THEATRE – METHODOICAL INSPIRATIONS

Key words: functions of theatre, theatre activities, body consciousness, plasticity of stage movement

Summary: Nowadays theatre activities are becoming inseparable part of education, upbringing and therapy. The article shows functions of theater and points out spheres among which some skills are shaped: motor, social, emotional and cognitive. In the methodical part of the article develop consciousness of body and plasticity of the stage movement, creativity. These activities support integration and shaping social skills. Theatre activities described in the article are dedicated to both – children who grow up harmoniously, artistically inclined and those with developmental disabilities in the intellectual, motor and linguistic sphere.