

# MOJA HISTORIA – MÓJ SKARB.

## WARSZTATY DRAMOWE Z ELEMENTAMI TEATRU

Prowadząca: Ewa Misiukiewicz - pedagog, instruktor dramy, instruktor teatralny

### → DLA KOGO I PO CO?

#### CELE I ADRESACI PROJEKTU.

Zajęcia kierowane są do młodzieży z ostatnich klas szkoły podstawowej i liceum. Do udziału w nich zaproszone są **WSZYSTKIE** osoby w tym przedziale wiekowym, zainteresowane twórczą pracą nad sobą, sztuką autoprezentacji, rozwijaniem wyobraźni, kreatywności i myślenia na sposób teatralny oraz poszerzaniem świadomości ciała.

Warsztaty pomagają w przezwyciężaniu problemów takich jak nieśmiałość, niska samoocena, niska odporność na stres czy trudności w radzeniu sobie z osobistą sytuacją życiową. Wymienione wyżej cele osiąmane są poprzez pracę z ciałem i głosem z jednej strony, poszerzanie pola samowiedzy, transformację doświadczeń negatywnych w pozytywne – z drugiej.

### → CO I JAK ?

#### NA CZYM POLEGAJĄ WARSZTATY.

Pierwsza część każdego spotkania to doświadczanie siebie jako istoty cielesnej. Ćwiczenia i zabawy poświęcone zagadnieniu cielesności obejmują zajęcia fizyczne i relaksacyjne, pracę z rytmem, głosem i ruchem. Uczestnicy dowiadują się o nowych sposobach posługiwania się ciałem, wzbogacają repertuar środków cielesnej ekspresji, budują język własnego ciała, jak również uczą się rozumieć komunikaty, które ich ciało do nich wysyła. To skłania do otwarcia na siebie samego i siebie nawzajem, pomaga w zbudowaniu atmosfery wzajemnego zaufania. Część druga to praca techniką map życia, teatru forum. Technika ta, autorstwa Rennie Johnson i Augusto Boal, wykorzystywana jest w Wielkiej Brytanii do pracy z grupami defaworyzowanymi. W toku pracy każdego z uczestników nad osobistą biografią powstaje autorska wypowiedź sceniczna, będąca sumą wielu historii. Warsztaty kończą się spektaklem, prezentowanym przed lokalną społecznością. Rekonstrukcja osobistych doświadczeń życiowych odbywa się w postaci rysunków, zapisków, znaków w – atmosferze bezpieczeństwa.

### → DLACZEGO WARTO?

#### KILKA SŁÓW DLA ZACHĘTY.

*Samoocena, samoakceptacja, samopoznanie* nie bez powodu stały się modnymi hasłami. Kiedy nowoczesny świat gna, my – jego mieszkańcy zostajemy nieco w tyle, nie znajdując czasu na stawianie pytań o to, kim jestem, czego chcę, co się ze mną dzieje. W cieniu telewizora hodujemy swoje krytyczne ja, które uczy się coraz lepiej dostrzegać błędy i uchybienia, za to wyrozumiałość i akceptacja stają się mu obce. Zubożeniu ulega nasze cielesne ja, wciskane w fotel, zmuszone do wielogodzinnych „sesji” bez ruchu. Warsztaty, które Państwu proponujemy, stanowią krok w stronę fizycznego i psychicznego zdrowia. Praca warsztatowa opiera się na zasadzie dobrowolności, co oznacza, że każdy uczestnik sam decyduje ile z siebie chce wnieść na zajęcia i uczynić przedmiotem doświadczenia zbiorowego. Owocność uczestnictwa w warsztatach nie zależy od zdolności i umiejętności artystycznych, gdyż proces pracy nad sobą ma charakter nadrzędny w stosunku do spektaklu teatralnego, zwińczającego warsztaty.