

WARSZTATY ARTETERAPEUTYCZNE:

ODKRYWAMY TEATR CIENI!

***We wsparciu o Sztuczną Inteligencję oraz wzmacniając
świadomość ekologiczną***

Grupa docelowa: dorośli (18+ bez ograniczeń wiekowych)

Ilość uczestników: od 4 os. do 20 os.

**Autor: Krzysztof Zarzycki
Grudzień 2025 r. - Warszawa**

SPOTKANIE NR #1 | (2 h) - WSTĘP DO CYKLU SPOTKAŃ + ZAJĘCIA ZAPOZNAWCZE

ĆWICZENIE 1. - WSPÓLNY KRĄG + TWORZENIE KONTRAKTU (20 minut)

Na wstępie opowiedz o cyklu warsztatów teatralnych, które zostaną przeprowadzone. Warto poruszyć, że będzie to teatr cieni z wykorzystaniem przedmiotów już wytworzonych wcześniej, np. podczas zajęć plastycznych z przeszłości. Przedmioty mogą być również pochodzenia naturalnego, np. znalezione na dworze, podczas wspólnego spaceru. Istotna jest również krótka rozmowa o Sztucznej Inteligencji, i w jaki sposób będzie wykorzystana podczas warsztatów (np. do pomocy w stworzeniu scenariusza spektaklu na podstawie pomysłów uczestników). Warto również dodać, że SI jest jedynie narzędziem do pomocy w pracy, a nie wykona tej pracy za nas. Ważne, aby na koniec dodać, że finałem warsztatów będzie wspólne pokazanie spektaklu teatru cieni stworzone przez uczestników zajęć.

1. Ustaw krzesła w kręgu. Usiądź razem z grupą.

Powiedz prostym językiem do uczestników zajęć:

„Witam państwa na warsztatach teatru cieni. Będziemy razem tworzyć proste przedstawienie, używając światła, cieni i różnych przedmiotów w oparciu o SI. Zanim zaczniemy, ustalmy zasady, żeby każdy czuł się bezpiecznie.”

Zrób rundkę imion:

Każda osoba mówi swoje imię + odpowiada na pytanie:

„Co lubię oglądać - film, bajkę, spektakl, cokolwiek?”

2. Zaproponuj podstawowe zasady przygotowane przez ciebie, np.:

- każdy może odmówić udziału w danym ćwiczeniu i pozostać obserwatorem,
- nie wyśmiewamy się z innych oraz nie komentujemy negatywnie procesu oraz zachowań,
- to co się wydarza na zajęciach - pozostaje w grupie,
- każdy uczestnik podczas zajęć może czuć się swobodnie i nie podlega niczyjej ocenie,
- każdy pomysł jest cenny i ma znaczenie - dzielimy się nimi!

3. Zapytaj:

„Czy jest coś jeszcze, co byłoby dla Was ważne jako zasada?”

Zapisz propozycje uczestników na brystolu / dużej kartce i niech każdy podpisze kontrakt. Jeżeli odczuwasz, że podpisy mogą łamać zasadę anonimowości podczas zajęć - każdy może odbić własną dłoń w farbie i pozostawić stempel na brystolu lub podpisać się figurą geometryczną.

ĆWICZENIE 2. - WSPÓLNA INTEGRACJA POPRZEZ RUCH (15 min)

1. Zaproś uczestników do chodzenia po sali. Najczęściej będą chodzić w koło, wytłumacz, żeby chodzili w rozsypce jak „wolne elektrony”. Podczas chodzenia na klaśnięcie prowadzącego uczestnicy mają wydobyć z siebie dźwięk oraz jeden ruch i kontynuować chodzenie. Ćwiczenie można ewoluować klaszcząc dwukrotnie lub trzykrotnie - wtedy uczestnicy muszą wykonać krotność tych ruchów.
2. Następnie ćwiczenie może ewoluować dalej, można poprosić uczestników, aby to oni klaskali i wymyślili co inni uczestnicy mają robić na klaśnięcie, np. sam podskok, sam dźwięk lub przywitać się z kimś.

ĆWICZENIE 3. - INTEGRACJI CIĄG DALSZY - „LUSTRO” (15 min)

1. Lustro -> Dobierz uczestników w pary. Określ, kto w parze jest osobą „A”, a kto osobą „B”. Puść muzykę, dowolną jednak taką, do której można tańczyć. W tym ćwiczeniu osoba A pokazuje ruchy tańcząc do muzyki, a osoba B powtarza te ruchy, jakby była lustrem. Ważne, aby ruchy były jak najbardziej podobne i wykonywane w tym samym czasie.
2. W momencie zmiany piosenki, uczestnicy wymieniają się tym zadaniem i od tej pory osoba B pokazuje ruchy w rytm muzyki, które osoba A powtarza. Muzykę można zmieniać wielokrotnie, zadbaj jednak o to, aby była różnorodna jeżeli chodzi o style muzyczne, tak aby były widoczne różnice w ruchach. Np. zacznij od muzyki klasycznej do rockowej, a później w Pop itd.

ĆWICZENIE 4. - INTEGRACJE C.D. - STOPKLATKI GRUPOWE (10 minut)

Każdy uczestnik jest jedną cegiełką, która tworzy wspólny „obraz”. Ćwiczenie polega na tym, że na podstawie różnych emocji, które podaje prowadzący uczestnicy stają w Stopklatce - w takim ustawieniu, jakie jest im najbliższe do danej emocji.

Np. Prowadzący wypowiada słowo: „miłość” i uczestnik staje w Stopklatce pokazując przytulenie z powietrzem, następnie druga osoba podchodzi i ustawia się do tej osoby w innej Stopklatce pokazując serce z dłoni do tej osoby, i dalej każdy po kolei dokłada kolejną cegiełkę do wspólnego obrazu złożonego ze stop klatek zaprezentowanych przez uczestników. Finałem tego ćwiczenia jest jedna wspólna rzeźba z ludzi, która nawiązuje do danej emocji.

ĆWICZENIE 5. - IMPROWIZACJE AKTORSKIE (50 minut)

Opowiedz na czym polega etiuda -> istotne jest to aby, uczestnicy, którzy nigdy nie brali udziału w warsztatach teatralnych poznali zasady tworzenia etiudy aktorskiej. Etiuda powinna mieć wstęp, rozwinięcie i zakończenie. Istotne jest również to, aby miała jakąś puentę - ważne, aby scena miała jakiś wydźwięk lub przekaz. W etiudzie istotne jest również określenie bohaterów (postaci) oraz tego, czy jest to scena niema lub z dźwiękiem. Ważne, aby powiedzieć uczestnikom, że mogą korzystać z rekwizytów i przedmiotów dostępnych na sali. Powiedz również, że etiuda może być abstrakcyjna, a przez abstrakcję mam na myśli, że uczestnicy nie muszą grać prawdziwych ludzi, mogą zagrać kredki w piórniku lub owoce w sklepie. Powiedz również uczestnikom, że mogą korzystać z muzyki (jeżeli posiadasz głośnik).

Do tego ćwiczenia najlepiej podzielić uczestników na mniejsze grupki, np. po 3-4 osoby w grupie. Następnie wpisz w Chat GPT to hasło/zdanie:

„Podaj mi 10 znanych polskich przysłów.”

Wybierz kilka według ciebie najlepszych, każde na osobnej kartce i pozwól uczestnikom wylosować przysłowie. Następnie wytłumacz uczestnikom, aby stworzyli etiudy z dźwiękiem lub bez dźwięku (w zależności od ich preferencji). Mają na to około 20 minut. Później zaprosz ich do wzajemnego pokazu etiud. W trakcie kreacji etiud postaraj się wspierać uczestników w tworzeniu etiud i pomocy np. z wymyśleniem puenty.

ĆWICZENIE 5. - RUNDKA KOŃCOWA (10 minut)

1. Ustaw krzesła w kręgu. Usiądź razem z grupą.
 2. Na koniec każdy opowiada o swoich odczuciach podczas zajęć i czy pojawiły się jakieś trudności?
 3. Później zaprosz wszystkich do rundki końcowej, w której każdy z uczestników jednym słowem opisze jak się teraz - po tych zajęciach czuje. Możesz zacząć, aby wyjaśnić, np. „Ja czuję się teraz doładowany pozytywną energią!”.
-

SPOTKANIE NR #2. | (2 h) - WSPÓLNY SPACER

ĆWICZENIE 1. - WSPÓLNY KRĄG + PRZYGOTOWANIE DO SPACERU (20 minut)

Na wstępie opowiedz o zaplanowanym na dzisiaj spacerze. Spacer ma na celu znalezienie przedmiotów (np. śmieci, które można wykorzystać w teatrze cieni) lub naturalnych, wytworzonych przez środowisko przedmiotów, takich jak: patyki, gałęzie, liście, kasztany lub inne. Ważne jest to, aby uświadomić uczestników spaceru odnośnie celu szukania tych przedmiotów. Celem jest to, aby uczestnicy nie tworzyli nowych rekwizytów, które później staną się śmieciami, tylko wykorzystali to co już jest wytworzone przez matkę naturę - w ten sposób działamy na świadomość ekologiczną uczestników zajęć. Przedmioty zostaną później wykorzystane jako rekwizyty, elementy scenografii, kukielki i postaci tworzące cienie. Warto również uwrażliwić podczas kręgu właśnie o tym aspekcie ekologicznym.

1. Ustaw krzesła w kręgu. Usiądź razem z grupą.

Powiedz prostym językiem, np.:

„Witam Was ponownie na naszym cyklu warsztatów teatru cieni. Będziemy dzisiaj szukać rekwizytów, bohaterów naszego spektaklu, elementów scenografii oraz jednoczyć się z naturą podczas wspólnego spaceru. Bardzo ważne dla mnie jest to, aby rekwizyty, postaci i cienie, które będą brać udział w spektaklu były już wytworem natury lub śmieciami pozostawionymi przez ludzi, gdzieś w przestrzeni, w którą się udamy. W ten sposób nie dość, że czyścimy nasze otoczenie to jeszcze nie produkujemy nowych niepotrzebnych później śmieci.”

2. Zrób rundkę imion:

Każda osoba mówi swoje imię + odpowiada na pytanie:

„Jakim przedmiotem lub rekwizytem naturalnym dzisiaj się czuję? Ja na przykład czuję się jesiennym, złotym liściem latającym na wietrze ponieważ odczuwam lekkość w ciele.”

3. Powróć do kontraktu napisanego na poprzednich zajęciach. Poproś o przeczytanie kontraktu przez uczestników oraz zapytaj, czy ktoś chciałby coś dodać? Jeżeli tak i wszyscy się z tym zgadzają dopisz do na brystolu.

ĆWICZENIE 2. - RELAKSACJA NA DWORZE (30 minut)

Podczas spaceru zaproponuj uczestnikom relaksację na dworze. Możesz, ale nie musisz zabrać ze sobą przenośny głośnik i puścić muzykę relaksacyjną. Może być tak, że miejsce dostarczy ci już wystarczającą ilość dźwięków, więc zdecyduj, czy dodatkowy dźwięk nie będzie zbyt dużym bodźcem.

Przeprowadź relaksację odnośnie zapachu i bodźców z natury, które uczestnicy mogą odczuwać na spacerze. Wykorzystaj to, że jesteście na dworze! Możesz zacząć od zapachów i uczucia wiatru na skórze poprzez body scanning. Możesz również wykorzystać drzewa do tej relaksacji i zachęcić uczestników do znalezienia swojego drzewa i może kontaktu z nim poprzez dotyk lub przytulenie. Kora drzew może być dodatkowym sensorycznym urozmaiceniem tej relaksacji. Na koniec podziękuj za udział i zaproś ich, aby w tym skupieniu zaczęli szukać przedmiotów i rekwizytów.

ĆWICZENIE 3. - WSPÓLNY SPACER (1 h)

Podczas spaceru staraj się również aktywnie szukać przedmiotów, które mogą służyć jako rekwizyty lub inne elementy scenografii oraz postacie przedstawienia. Twoja aktywność może wpłynąć pozytywnie na uczestników zajęć, którzy ochoczo zaangażują się w proces poszukiwania ich własnych rekwizytów.

Staraj się uświadomić ich na ekologiczny aspekt w procesie poszukiwania tych przedmiotów. Mogą to być szklane butelki po piwie, leżące na ziemi gałęzie, liście, kasztany, z których stworzymy ludziki itp.

ĆWICZENIE 4. - PODSUMOWANIE SPACERU I ZEBRANIE MATERIAŁÓW + RUNDKA KOŃCOWA (10 minut)

Po powrocie ze spaceru, znajdź przestrzeń do przechowania tych przedmiotów na kolejne zajęcia. Następnie zaproś uczestników do wspólnej rundki końcowej.

Zapytaj uczestników - „Co czujesz po spacerze? Jaka emocja oraz kolor przychodzi ci do głowy jako pierwsze? Ja na przykład czuję się aktualnie kolorem brązowym, jak las, który odwiedzaliśmy oraz odczuwam ulgę.” Niech rundka przejdzie naturalnie, jeżeli ktoś chciałby dodać coś więcej - to super!

SPOTKANIE NR #3. | (2 h) - NADAJEMY PRZEDMIOTOM ŻYCIE

ĆWICZENIE 1. - KRĄG I WSTĘP DO ZAJĘĆ (5 minut)

Na wstępie tego spotkania zaprosz uczestników do kręgu i zapytaj, czy pamiętają jakie przedmioty znaleźli. Rozpocznij rundkę pytając uczestników - „Z czym dzisiaj przychodzisz na zajęcia?” - To może być dowolne hasło lub zdanie bez podpowiadania uczestnikom o czym mają mówić. Rozpocznij mówiąc na przykład: „Ja dzisiaj przychodzę z ekscytacją na to co zaplanowałem dla państwa!”.

ĆWICZENIE 2. - ROZGRZEWKI I PRZYPOMNIENIE „ZNALEZISK” (15 minut)

Przebieg:

1. Zaprosz uczestników do krótkiej rozgrzewki -> stojąc, poruszamy nadgarstkami, ramionami, robimy 3 głębsze wdechy i wydechy.
2. Następnie zaprosz uczestników do miejsca, w którym przechowywane są znalezione przedmioty ze spaceru.
3. Przypomnij:
„Dzisiaj spróbujemy nadać naszym przedmiotom życie i z pomocą sztucznej inteligencji wymyślić ich krótkie historie. Z czym się państwu kojarzą przedmioty? Na przykład mi ten patyk kojarzy się z takim chudym człowieczkiem.”

ĆWICZENIE 3. - TWORZENIE POSTACI I REKWIZYTÓW Z PRZEDMIOTÓW (30 minut)

Przebieg:

1. Podziel grupę na 2–3-osobowe podgrupy.
2. Zadanie dla każdej podgrupy:
„Wybierzcie 3 przedmioty i połączcie je tak, żeby powstała jakaś istota - może zwierzę, może coś wymyślonego.”
3. Daj im taśmę, patyczki, sznurek. Pomagaj technicznie.
4. Po 15–20 minutach poproś, aby każda grupa nadała imię swojej postaci i pokazała w jaki sposób się porusza i zachowuje.

ĆWICZENIE 4. - PRACA Z CHATEM GPT (30 minut)

Przebieg:

1. Ustaw komputer tak, aby grupa widziała ekran.

2. Powiedz prostym językiem:
„Teraz skorzystamy z programu, który potrafi pisać teksty na podstawie tego, co mu powiemy. To my decydujemy, co nam się podoba i co wybieramy.”
3. Weź pierwszą postać, np. „Ptaszyna z Kubka”. Zapytaj grupę:

Czy jest raczej wesoła czy smutna?
Gdzie mieszka?
Co lubi?
Jakie ma cele w życiu?
4. Na podstawie odpowiedzi wpisz do SI polecenie, np.:
„Napisz po polsku 3 bardzo proste zdania o postaci o imieniu *Ptaszyna z Kubka*. Ptaszyna jest trochę nieśmiała, mieszka w parku przy szpitalu i kocha drzewa oraz pragnie zwiedzić cały kraj. Użyj spokojnego, łagodnego języka, bez przemocy i bez tematów medycznych.”
5. Przeczytaj na głos to, co generuje Sztuczna Inteligencja.

Zapytaj grupę: „Czy nam to pasuje?”

Jeśli tak - zachowaj tekst. Jeśli nie - zmodyfikuj polecenie (np. „napisz to jeszcze raz, ale bardziej wesoło”).
6. Powtórz procedurę dla pozostałych postaci.

Wskazówki:

- Jako prowadzący filtrujesz treść - jeśli Chat GPT zaproponuje coś nieodpowiedniego, po prostu tego nie czytasz i prosisz program o poprawkę.
- Zapisz opisy postaci (wydrukuj lub zachowaj w pliku, tak aby móc do tego wrócić).

ĆWICZENIE 5. - CIEŃ, OPIS ORAZ ETIUDA Z POSTACIĄ (30 minut)

Przebieg:

1. Każda podgrupa ustawia swoją „postać z przedmiotów” za ekranem i porusza nią powoli, pokazując cień.
2. Prowadzący czyta opis postaci ułożony z pomocą SI.
3. Po prezentacji pytasz:
„Czy opis pasuje do cienia? Co byśmy zmienili?”
4. Następnie poproś podgrupy o przygotowanie dowolnej etiudy z tą postacią oraz dowolnym przedmiotem lub wieloma przedmiotami, które znajdują się na sali (może to być krzesło, wazon, książka itd.). Uczestnicy mogą korzystać z dowolnych utworów muzycznych, które puścisz z głośnika. Idealnie, gdyby były to etiudy bez słów.

ĆWICZENIE 6. - KRĄG I RUNDKA ZAMYKAJĄCA ZAJĘCIA (10 minut)

Zaproś wszystkich do wspólnego kręgu. Zapytaj w kole:

1. „Z którą postacią dziś było mi po drodze, i z którą się najbardziej utożsamiasz?” (nie trzeba uzasadniać).
 2. „Jak się czuleś/aś jako aktor/aktorka teatru cieni?”
 3. Zapowiedz:
„Na kolejnych zajęciach zrobimy mapę miejsca, w którym dzieje się historia naszych bohaterów.”
-

SPOTKANIE NR #4. | (2 h) - MAPA POSTACI

Przygotuj na zajęcia następujące materiały:

Dwa duże brystole lub kartony, farby (kubki na wodę, tacki i pędzle) lub jeżeli wolisz - pastele.

Podczas tych zajęć grupa zostanie podzielona na dwie mniejsze podgrupy i uczestnicy stworzą wspólne mapy postaci swoich przedmiotów. Staraj się dobrać grupy w taki sposób, aby uczestnicy pracujący wspólnie nad danymi rekwizytami byli raz w grupach. Dzięki temu będą pracować wspólnie nad pomysłami dotyczącymi ich przedmiotów. Uświadom uczestników, że skoro tworzą dwie mapy - każda grupa po jednej, to prawdopodobnie kilka postaci mieszka w jednym miejscu. W związku z tym trzeba znaleźć ich wspólne cechy i powody - dlaczego tam właśnie mieszkają i co lubią w tych miejscach.

ĆWICZENIE 1. - RUNDKA STARTOWA (5 minut)

Zaproś uczestników do wspólnego okręgu i poproś, aby każdy pokazał dowolnym ruchem ciała - „Jak się dzisiaj czuję?”. Na przykład podskocz w radości jeżeli jesteś szczęśliwy.

ĆWICZENIE 2. - ROZGRZEWKĄ RUCHOWĄ (10 minut)

Uczestnicy zajęć chodzą w rozsypce po sali, obserwując wszystkie możliwe szczegóły sali, lampy, ozdoby, ściany, innych uczestników - w tym ćwiczeniu chodzi o skupienie i zauważeniu rzeczy, które do tej pory były niezauważalne. Po chwili chodzenia - witają się podając sobie ręce.

Następnie chodzą po sali w różnych stanach ciała, np.:

- Chodzimy jakby było bardzo zimno,
- Chodzimy jakby było ciepło,
- Chodzimy jakby było gorąco,
- Chodzimy jakbyśmy chodzili po rozżarzonych węglach,
- Chodzimy jakby był bardzo silny wiatr.

ĆWICZENIE 3. - MALOWANIE MAPY POSTACI (1,5 h)

Podziel uczestników na dwie mniejsze grupy i pokaż im materiały oraz stanowiska do pracy. Poproś, aby wymienili się informacjami jakie postacie tworzyli na poprzednich zajęciach, i żeby zaczęli malować wspólną mapę tych bohaterów. To może być mapa parku, miasta, jednej uliczki, a może domu tych bohaterów, może niech namalują te postacie. Daj uczestnikom ponieść się wyobraźni i inspiruj ich do malowania owych map. Poinformuj ich, że na to zadanie mają 1,5 h. Jeżeli odczuwają potrzebę przypomnienia sobie swoich bohaterów - mogą wziąć swoje kukielki z poprzednich zajęć i umieścić obok stanowiska pracy.

ĆWICZENIE 4. - PODSUMOWANIE PRACY I RUNDKA KOŃCOWA (15 minut)

Zaproś uczestników do kręgu oraz poproś, aby opowiedzieli o swoich mapach postaci.

Na koniec zapytaj uczestników - „Z czym dzisiaj zostajesz po tych zajęciach? Jak się czuleś/aś podczas malowania wspólnie tej mapy?”.

SPOTKANIE NR #5. | (2 h) - TWORZENIE SCENARIUSZA Z POMOCĄ SZTUCZNEJ INTELIGENCJI

ĆWICZENIE 1. - PRZYPOMNIENIE POSTACI, PRZEDMIOTÓW ORAZ MAP (15 minut)

Przebieg:

1. Rozłóż mapy na stole. Ustaw na nich postaci.
2. Przeczytaj pokrótce opisy postaci (z poprzednich zajęć).
3. Przypomnij:
„Dziś zrobimy pierwszy scenariusz naszego przedstawienia - z naszą pomocą oraz pomocą Sztucznej Inteligencji - Chatu GPT.”

ĆWICZENIE 2. - BURZA MUZGÓW: O CZYM JEST NASZA OPOWIEŚĆ? O CZYM CHCEMY OPOWIADAĆ? (25 minut)

Podczas tego ćwiczenia pracuj z uczestnikami nad celem wypracowania wymarzonej opowieści, niech oni będą autorami tej historii.

Przebieg:

1. Zadaj pytania, zapisując hasła:
 - „Jaki problem ma przestrzeń wokół nas?” (np. zaśmiecenie, samotność drzew)
 - „Co chcą zmienić bohaterowie?”
 - „O jakim świecie opowiadają nasze mapy postaci - jakie są wspólne punkty tych światów?”
 - „Jaki wspólny cel lub cele mają naszą postaci?”
 - „Czy chcemy, żeby na końcu było trochę lepiej lub gorzej?”
 - „Z czym i z jakimi zadaniami kojarzą się nasi bohaterowie?”
 - „Jakie mamy rekwizyty oraz elementy scenografii lub jakie możemy mieć?” (Np. krzesła, kartony, patyki, szyszki itd.)
 - „Czy chcemy, aby nasza opowieść była z użyciem słów czy może bez słów, ale na przykład z użyciem muzyki w tle?”
 - „Czy jest może jakieś powiedzenie lub przysłowie, które pasuje do tego o czym opowiadamy?”
 - „Jakie problemy mogą mieć nasi bohaterowie oraz nasze światy?”

2. Zadbaj o to, aby zakończenie historii miało przekaz. Możesz powrócić do przysłów z pierwszych zajęć ponieważ można znaleźć w nich łatwo puentę. Być może jakieś przysłowie będzie pasować do naszej historii. Przeczytaj je na głos i niech uczestnicy wybiorą jedno przysłowie, które chcieli by opowiedzieć tym teatrem cieni.

ĆWICZENIE 3. - Wspólne tworzenie polecenia dla Sztucznej Inteligencji - PROMPT (45 minut)

Zadbaj o to, aby uczestnicy zostali uświadomieni, że SI nie wymyśli historii za nich, ale służy jedynie jako narzędzie pomocnicze, które może wzbogacić naszą historię i pomysły oraz skleić ją w całość.

Przebieg:

1. Zbierając głosy grupy, ułóż wspólny „prompt”:
„Napisz po polsku prosty scenariusz krótkiego przedstawienia teatru cieni (około 10-15 minut). Bohaterami są: Ptaszyna z Kubka, Cichy Kwiat z Łyżki i Drzewo Pamięci (dodaj opisy tych bohaterów). Akcja dzieje się w parku. Problem: park jest zaśmiecony i smutny. Bohaterowie próbują coś zmienić. Zakończenie jest spokojne i daje wiele nadziei. Użyj prostych dialogów, bez przemocy i bez tematów medycznych. Nawiąż do przysłowia: „...”.
2. Wspólnie przeczytajcie prompt i upewnijcie się, że wszystkim odpowiada. Jeżeli nie to spróbujcie od nowa. Być może ktoś chciałby coś dodać?

DALEJ:

Przebieg:

1. Wpisz prompt i poczekaj na odpowiedź.
2. Przeczytaj na głos wynik (lub skróconą wersję).
3. Zaznacz markerem (na wydruku lub w pliku) fragmenty, które grupie się podobają.
4. Jeśli coś jest za trudne / nieodpowiednie - odrzuć, poproś Sztuczną Inteligencję o prostszą wersję:
„Przepisz ten dialog, używając krótszych zdań i prostszego języka. Uporządkuj tę historię bez wątku: „...”.

Po wykonaniu czynności związanych ze sztuczną Inteligencją - zapytaj uczestników, czy im to odpowiada i jakie można wnieść poprawki. Wspólnie edytujcie scenariusz już bez korzystania pomocy ze sztucznej inteligencji, a jedynie za pomocą burzy mózgów.

ĆWICZENIE 4. - PODZIAŁ NA SCENY (25 minut)

Przebieg:

1. Podzielcie historię na sceny:
 - Scena 1 - Poznajemy bohaterów i park,

- Scena 2 - Park jest smutny i zaśmiecony,
 - Scena 3 - Bohaterowie próbują coś zrobić i wpadają na niekonwencjonalny pomysł,
 - Scena 4 - Spokojne zakończenie z puentą.
2. Napisz tytuły scen na osobnych kartkach adekwatnie do ich przebiegu.

ĆWICZENIE 5. - ZAMKNIĘCIE ZAJĘĆ ORAZ WSPÓLNY KOŃCOWY KRĄG (10 minut)

Przebieg:

1. Powiedz:
„Mamy już pierwszą wersję historii. Dziękuję państwu za tak kreatywne podejście do scenariusza. W dalszym procesie będziemy wzbogacali naszą historię o nowe elementy, aby stworzyć nasz autorski, niesamowity spektakl teatru cieni.”
 2. Powiedz:
„Chciałbym, aby teraz każdy z nas na koniec powiedział, z jaką sceną utożsamia się najbardziej oraz czy są jakieś elementy scenariusza, które się nie podobają?”
-

SPOTKANIE NR #6. | (2 h) - IMPROWIZACJE Z CIENIEM

ĆWICZENIE 1. - KRĄG + WYTŁUMACZENIE DZISIEJSZYCH ZAJĘĆ I CZYM SĄ IMPROWIZACJE (5 minut)

Na początku zacznij zajęcia od wspólnego kręgu, w którym uczestnicy po kolei odpowiedzą na pytanie: „Jakim zwierzęciem się dzisiaj czujesz?” - gdzie możesz odpowiedzieć pierwszy, na przykład: „Ja dzisiaj czuję się lwem ponieważ mam bardzo dużo energii w sobie!”.

ĆWICZENIE 2. - MAGICZNE PUDEŁKO (15 minut)

Weź dowolne pudełko lub karton - cokolwiek co ma pokrywkę i się zamyka. Poproś uczestników do ustawienia się w kole. Powiedz im kilka zdań o twoim magicznym pudełku:

„Oto magiczne pudełko, jest w stanie pomieścić wszystko co sobie wyobrazicie i jest w stanie wytworzyć dowolną rzecz, zwierzę, obiekt lub kolor, albo cokolwiek innego, co państwu przyjdzie do głowy. Chciałbym, aby magiczne pudełko dotarło do każdego z nas. Każdy je otworzy i na pewno zobaczy inną rzecz, a może marzenie lub coś żywego, jak zwierzę? Po otwarciu pudełka pokaż to co zobaczyłaś/łeś - tak, jak w kalamburach, a my postaramy się odgadnąć co to było.” - **MOŻESZ ZACZAĆ ĆWICZENIE, POKAŻ DOWOLNĄ RZECZ, KTÓRA PRZYJDZIE CI DO GŁOWY, POZOSTALI UCZESTNICY NIECH ZGADUJĄ, NIECH PUDEŁKO PRZEJDZIE PRZEZ CAŁE KOŁO.**

ĆWICZENIE 3. - ROZGRZEWKĄ RUCHOWA (10 minut)

Poproś uczestników o powtarzanie rytmu za tobą, który możesz wystukiwać za pomocą: kłaśnięcia dłońmi, uderzeniem o ziemię prawą lub lewą nogą, kłaśnięcia dłonią o prawe lub lewe biodro, kłaśnięcia prawą lub lewą dłonią o klatkę piersiową, uda, łydki itd. - możesz wykorzystać całe ciało. Rytm może być dowolny, a zadaniem uczestników jest jak najlepsze odwzorowanie tego rytmu. Później ćwiczenie może ewoluować i możesz wyznaczać poszczególne osoby do tworzenia nowych rytmów - a pozostałych do powtarzania tych rytmów.

ĆWICZENIE 4. - WSTĘP DO TEATRU CIENI (15 minut)

Pokaż uczestnikom te dwa filmy, jako inspirację do teatru cieni:

Teatr Cieni TEULIS - Głos Serca



Kraina lodu - Teatr Cieni VERBA



Po pokazie filmu, zaangażuj grupę do wspólnej dyskusji na temat teatru cieni.

- Czym dla was jest teatr cieni?
- Jakie są różnice pomiędzy teatrem cieni, a tradycyjnym teatrem?
- Czy aktor jest równie ważny, co przedmioty w teatrze cieni?
- Czy można w tego rodzaju teatrze stworzyć wszystko - czy może mamy jakieś ograniczenia?
- Co wam się podoba w tego rodzaju sztuce, a co niekoniecznie?
- Czy czujecie się zainspirowani do działania i wymyślania pomysłów?

ĆWICZENIE 5. - IMPROWIZACJE W TEATRZE CIENI (1 h)

Poproś uczestników o stworzenie etiud z przedmiotami, które przyniesiesz na zajęcia. To mogą być dowolne przedmioty, które można animować, jak na przykład:

Sweter, krzesło, ołówek, piórnik, walizka, patyki itd. - nie ma praktycznie ograniczeń, jeżeli przedmiot jest jakkolwiek ruchomy (przez ruchomość mam na myśli, różne faktury i kształty, kłapy itd.).

Podziel uczestników na 2-4 osobowe podgrupy. Poproś uczestników, aby w etiudzie, wykorzystali również własne ciała jako element etiudy.

Tematy etiud - wypisz na kartkach różne emocje, np.: **miłość, nienawiść, szczęście, pokusa, smutek, radość, niepewność, strach, duma, ulga, wdzięczność, irytacja, ekscytacja.**

Następnie poproś uczestników o wylosowanie jednej emocji, która będzie przewodnim tematem ich etiud z zakresu teatru cieni. Każda grupa ma zadanie stworzyć etiudę z rozdanych przez ciebie przedmiotów oraz z daną emocją. Rozdaj uczestnikom kartki oraz długopisy, aby mogli zapisywać swoje pomysły. Przypomnij im zasady etiudy: powinna mieć wstęp, rozwinięcie, zakończenie, które jest puentą. Powiedz, że mogą używać dźwięków, słów, muzyki lub etiuda może być bez słów - wedle ich preferencji.

***Czas na przygotowanie etiud to około 30 minut.**

****Później, po tym czasie pozostanie czas na pokaz etiud - drugie 30 minut.**

*****Zadbaj o to, aby mieć głośnik, gdyby jakaś grupa potrzebowała muzyki lub jakiegoś dźwięku do swojej etiudy.**

******Przygotuj również ścianę do teatru cieni oraz światło, które będzie go tworzyć.**

ĆWICZENIE 6. - WSPÓLNE OMÓWIENIE SCEN / ETIUD ORAZ KRĄG ZAMYKAJĄCY (15 minut)

Zaproś uczestników do kręgu i zapytaj ich - jak się czuli tworząc etiudy oraz jak się czuli je grając?

Na koniec poproś ich o odpowiedź na pytania:

Z jakim przedmiotem z dzisiejszych zajęć się utożsamiam i dlaczego?

Z czym zostają po tych zajęciach?

SPOTKANIE NR #7. | (2 h) - ROZWIJANIE SCEN I PRACA NA WYOBRAŹNI NA PODSTAWIE OBRAZÓW WYGENEROWANYCH PRZEZ SZTUCZNĄ INTELIGENCJĘ

PRZYGOTOWANIE NA ZAJĘCIA:

Na zajęcia będziesz potrzebować obrazy wygenerowane za pomocą Sztucznej Inteligencji, możesz użyć następującego promptu możesz skorzystać z generatora obrazów w programie CANVA lub poprzez Chat GPT, ja polecam Canva ponieważ jest bardziej kreatywna oraz szybsza. Przygotuj kilka różnych obrazów, aby każda podgrupa miała inną historię:

„Pokaż mi bajkowy świat lasu, w którym drzewo jest głównym elementem obrazu. Niech to będzie kolorowe, jak obraz animowany. Możesz dodać różne zwierzęta i inne rzeczy, które można znaleźć w lesie.”

„Pokaż mi miasto, pełne bałaganu, ludzie spieszący się do pracy, auta stojące w korku, ktoś się z kimś kłóci, ktoś inny sprzedaje hot dogi. W mieście jest szaro i ponuro, widać smog. Wszystko dzieje się w środku metropolii niczym, jak: Nowy Jork.”

„Pokaż mi bajkowy, podwodny świat, w którym ogromna rafa koralowa jest głównym elementem obrazu. Niech wokół pływają kolorowe ryby, żółwie i delfiny, a w tle widać zatopiony statek piracki. Styl jak animowany film dla dzieci, pełen kolorów i szczegółów.”

„Pokaż mi miasto przyszłości nocą, pełne neonów i latających samochodów. Ludzie chodzą po szklanych mostach zawieszonych wysoko między wieżowcami, a między nimi latają drony. Miasto jest bardzo kolorowe, trochę jak scena z filmu science fiction w stylu animacji.”

„Pokaż mi spokojną, sielską wieś położoną na zielonej łące. Głównym elementem obrazu jest mały drewniany domek z czerwonym dachem. Dzieci bawią się na podwórku, ktoś jedzie na rowerze, a pies goni motyla. Niech wszystko będzie jasne, kolorowe i wygląda jak ilustracja z książki dla dzieci.”

„Pokaż mi ogromną, bajkową bibliotekę, w której książki unoszą się w powietrzu. Głównym elementem obrazu są wielkie regały sięgające aż pod sufit, a między nimi chodzą dzieci i fantastyczne stworzenia, jak małe smoki i sowy w okularach. Wszystko wygląda jak kadr z animacji.”

„Pokaż mi kolorowy cyrk w trakcie występu. W centrum jest wielki namiot, a wokół dzieje się dużo rzeczy naraz: klaun żongluje, akrobatka skacze na linie, ktoś sprzedaje watę cukrową, a małpa ucieka z kapeluszem magika. Styl jak animowany film, bardzo dynamiczny i zabawny.”

„Pokaż mi bazę kosmiczną na obcej planecie. Głównym elementem jest futurystyczny budynek ze szklanymi kopułami, w środku rosną dziwne rośliny. Astronauci chodzą po powierzchni planety, a w tle widać kolorowe niebo z dwoma księżycami. Styl jak film animowany science fiction.”

„Pokaż mi zimowe miasteczko wieczorem, podczas świątecznego jarmarku. Głównym elementem jest rynek z choinką pełną świateł. Ludzie kupują gorącą czekoladę, dzieci lepią bałwana, a z nieba delikatnie pada śnieg. Całość jak ciepła, bajkowa animacja.”

„Pokaż mi rozległą pustynię, w której głównym elementem jest mała oaza z palmami i błękitnym jeziorkiem. Karawana wielbłądów przechodzi obok, a w oddali widać nadciągającą burzę piaskową. Wszystko ma styl ilustracji z animowanego filmu przygodowego.”

*****MASZ JUŻ 10 GOTOWYCH RYSUNKÓW - WYDRUKUJ JE I PRZYNIEŚ NA ZAJĘCIA. PRZYGOTUJ RÓWNIEŻ 5 DUŻYCH BRYSTOLI. PRZYGOTUJ RÓWNIEŻ GRUBE FLAMASTRY, PISAKI, MARKERY ORAZ KREDKI.**

ĆWICZENIE 1. - KRĄG (15 minut)

Opowiedz co będziecie dziś robić na zajęciach. Zadanie jest następujące:

Podzielone grupy na 3-4 osoby wybierają dowolny obraz wygenerowany przez Sztuczną Inteligencję. Przyklejają obraz na środek brystolu i dorysowują na białym obszarze dowolne rzeczy, które wydarzają się dalej w tym obrazie. Mogą dorysować wszystko na co mają ochotę. Technika: flamastry, pisaki, markery oraz kredki.

Następnie ułóż na ziemi w środku kręgu te obrazy i zapytaj każdego, z którym się najbardziej utożsamia i dlaczego. Niech każdy w kręgu się wypowie.

ĆWICZENIE 2. - RYSUNEK (45 minut)

Wybierz razem z grupą 5 obrazów nad którymi chcą pracować i pozwól dowolnie im się dobrać w grupy. Niech do obrazów wygenerowanych przez sztuczną inteligencję dorysują dowolne rzeczy - ich wewnętrzny świat, to co czują i przychodzi im do głowy.

ĆWICZENIE 3. - SCENY OPARTE NA RYSUNKACH (50 minut)

Zadanie jest następujące:

Rysunki, które stworzyli są głównym elementem scenografii dotyczących ich scen, którą mają stworzyć. Powiedz uczestnikom, aby stworzyli scenkę / etiudę, która ma miejsce w tym świecie. Bristol możesz przymocować za pomocą taśmy do krzesła, tak aby stał prosto. Ustaw krzesło na środku sceny i poproś uczestników o odegranie scen.

Na przygotowanie scen mają 25 minut, a następnie 25 minut na pokaz wszystkich etiud. Mogą korzystać z muzyki, słów, dźwięków. Najważniejsze, aby używali swoich ciał i grali świat umieszczony w tych obrazach.

ĆWICZENIE 4. - KRĄG ZAMYKAJĄCY SPOTKANIE (10 minut)

Zapytaj uczestników zajęć:

Jak im się podobała praca rysunkowa i czy spodziewali się tego, że będą grać sceny związane z tymi rysunkami?

Czy tego rodzaju inspiracja do grania scen była dla nich trudna, czy może łatwa?

Jak się czuli grając te sceny i co wynoszą z tych zajęć?

SPOTKANIE NR #8. | (2 h) - WSTĘP DO PRACY NAD POKAZEM TEATRU CIENI

PRZYGOTOWANIE NA ZAJĘCIA:

Przynieś zredagowany scenariusz na zajęcia, który był tworzony na spotkaniu nr #5. Najlepiej, gdyby twój scenariusz miał 3-4 sceny kilkusobowe oraz jedną finałową wspólną scenę. **WYDRUKUJ KILKA EGZEMPLARZY, NIECH KAŻDA SCENA BĘDZIE NA OSOBNEJ KARTCE, ABY MÓC JE ŁATWO ROZDAĆ.** Pamiętaj, aby maksymalnie uprościć scenariusz do umiejętności uczestników oraz wykorzystać stworzone do tej pory materiały, rekwizyty, mapy oraz rysunki. Przygotuj również kilka utworów muzycznych, które twoim zdaniem mogą być trafne do różnych scen podczas spektaklu. Muzyka może się zmieniać, nie musi to być tylko jeden utwór dobrze mieć w zanadru 3-4 piosenki.

ĆWICZENIE 1. - KRĄG & CZYTANIE SCENARIUSZA + OMÓWIENIE SCEN (30 minut)

Zaproś uczestników do kręgu, aby pokazali ruchem ciała jak się dzisiaj czują - każdy po kolei, później cała grupa powtarza dany ruch.

Rozdaj scenariusze i poproś pojedyncze osoby o przeczytanie scen na głos. Zaproś uczestników do dyskusji na temat scenariusza - niech poczują, że nie jest to sztywny scenariusz, ale element do zmian i punkt wyjścia. Niech mają świadomość, że mogą modyfikować sceny wedle uznania, nie muszą ich realizować 1:1, ale mogą. Następnie podziel wszystkich na grupy do mniejszych scen i poproś o przygotowanie scen w podgrupach. Zaproś ich do skorzystania z rekwizytów, które wcześniej zebraliśmy na spacerze oraz stworzonych postaci i map oraz rysunków z poprzednich zajęć. Niech nic się nie zmarnuje - można ponownie uświadomić uczestników, że korzystając z materiałów z poprzednich zajęć również jesteśmy proekologiczni, ponieważ używamy tych samych rzeczy wielokrotnie.

ĆWICZENIE 2. - TWORZENIE SCEN W PODGRUPACH (50 minut)

Pierwsze 30 minut:

Uczestnicy mają czas na stworzenie scen w oparciu o scenariusz i ich próbę, wraz z rekwizytami. Mogą próbować na tle do teatru cieni wraz z lampą. Etiudy mają być stworzone właśnie w technice teatru cieni. W trakcie tworzenia podchodź do grup i pomagaj im nad tworzeniem scen. Jeżeli jakaś grupa skończy wcześniej - to niech próbują scenę, być może pojawią nowe pomysły, na które wcześniej nie wpadli. Niech te sceny ewoluują!

Kolejne 20 minut:

Omów każdą ze scen i niech podgrupy naniósł poprawki, być może puenta jest niejasna, albo mogą wymyślić coś mniej dosłownego lub bardziej popłynąć z jakimś tematem. Niech pracują dalej nad scenami po twoich uwagach.

ĆWICZENIE 3. - PIERWSZY POKAZ SCEN ZE SCENARIUSZA (20 minut)

Niech każda grupa pokaże swoją etiudę i niech każdy podzieli się tym co było dla niego/niej ciekawe w tej scenie oraz co można dodać. Zapisz te pomysły na następne zajęcia.

ĆWICZENIE 4. - KRAĞ ZAMYKAJĄCY (10 minut)

Podziękuj uczestnikom za te zajęcia i zapytaj ich jak im się pracowało nad scenami, które sami stworzyli? Czy spodziewali się takich efektów szukając rekwizytów, tworząc scenariusz oraz realizując prace rysunkowe?

Na koniec poproś grupę, aby zaprosiła na pokaz przyjaciół, znajomych, rodziny, wszystkich bliskich, którzy mają czas przyjść na przedstawienie.

*****PRZYGOTUJ RÓWNIEŻ PLAKAT PRZEDSTAWIENIA NA NASTĘPNE ZAJĘCIA!
MOŻESZ GO ŁATWO ZROBIĆ ZA POMOCĄ GENERATORA CANVY.**

SPOTKANIE NR #9. | (2 h) - CIĄG DALSZY PRACY NAD POKAZEM TEATRU CIENI

Wydrukuj wiele egzemplarzy sceny finałowej, aby rozdać wszystkim uczestnikom zajęć.

ĆWICZENIE 1. - KRĄG + CZYTANIE SCENY FINAŁOWEJ (20 minut)

Zaproś uczestników do kręgu, aby pokazali ruchem ciała jak się dzisiaj czują - każdy po kolei, później cała grupa powtarza dany ruch.

Rozdaj scenę wszystkim i poproś pojedyncze osoby o przeczytanie sceny na głos. Zaproś uczestników do dyskusji na temat finału pokazu - niech ponownie poczują, że nie jest to sztywny scenariusz, ale element do zmian i punkt wyjścia. Niech mają świadomość, że mogą modyfikować sceny wedle uznania, nie muszą ich realizować 1:1, ale mogą. Ważne, aby poczuli się w pełni twórcami przedstawienia.

ĆWICZENIE 2. - IMPROWIZACJA NA TEMAT SCENY FINAŁOWEJ (45 minut)

Zaproś uczestników do stworzenia improwizowanej sceny reżyserowanej przez ciebie. Podziel ich na role, wymyślcie wspólnie co się wydarza po kolei (plan wydarzeń możecie zapisać na brystolu lub kartce) i niech zaimprovizują scenę. W trakcie ich działania możesz „na żywo” - sugerować uwagi reżyserskie.

Następnie zaproś ich do zagrania sceny samodzielnie, ponownie bez twoich uwag. Mogą dodawać do sceny nowe elementy oraz rekwizyty. Nie muszą jej powtarzać, tak jak przed chwilą, za każdym razem może się odrobinę różnić.

ĆWICZENIE 3. - PRZENIESIENIE IMPROWIZACJI NA TEATR CIENI (30 minut)

Zrealizujcie tą samą scenę, ale w formie teatru cieni. Postarajcie się wspólnie przenieść scenę na cienie korzystając z rekwizytów i innych elementów scenografii.

ĆWICZENIE 4. - POWRÓT DO SCEN (20 minut)

Poproś uczestników do przypomnienia sobie w podgrupach scen, które były tworzone na poprzednich zajęciach i ich odegrania przed pozostałą częścią grupy.

ĆWICZENIE 5. - KRĄG ZAMYKAJĄCY (5 minut)

Zapytaj uczestników:

Jak się czujesz jako element całego spektaklu i grupy? Czy czujesz, że spektakl idzie w dobrą stronę, nad czym twoim zdaniem należy jeszcze popracować?

Zapytaj uczestników jak możemy nazwać nasz spektakl - najlepiej jeżeli przygotujesz 2-3 propozycje, a oni wybiorą.

SPOTKANIE NR #10. | (2 h) - FINAŁ ZAJĘĆ + POKAZ TEATRALNY

ĆWICZENIE 1. - KRĄG OTWIERAJĄCY (10 minut)

Zapytaj każdego uczestnika w kręgu:

„Jak się czujesz w związku z pokazem naszego spektaklu w dniu dzisiejszym, i czy odczuwasz tremę lub stres?”

Dodaj również:

„Jeżeli odczuwasz - to jakbyś go wizualnie opisał/a lub pokazał ruchem i czym dla ciebie jest stres?”

ĆWICZENIE 2. - ROZGRZEWKA (10 minut)

Puść energetyczną muzykę i zaproś wszystkich do tańczenia w kręgu, możesz moderować taniec na przykład mówiąc: „teraz podskakujemy, teraz nisko na kolana”. Ruchy dostosuj do umiejętności i możliwości uczestników. Na koniec zaproponuj wytrząsanie ciała ze stresu.

ĆWICZENIE 3. - PRZELOTKA WSZYSTKICH SCEN PO KOLEI Z DROBNYMI UWAGAMI (1 h)

- Podziel uczestników na podgrupy z zajęć nr #8, tak aby zagrali po kolei swoje sceny.
- Przejdź przez całość scen z drobnymi uwagami oraz przejściami.
- Poproś uczestników o zagranie wspólnej, finałowej sceny.

ĆWICZENIE 4. - POKAZ TEATRU CIENI (30 minut)

Przed pokazem zmotywuj uczestników będących w gotowości za kulisami. Zadbaj o ich komfort i możliwie mały stres. A później następuje:

——> Pokaz przedstawienia teatralnego (teatru cieni) przed publicznością!

Pamiętaj, to nie musi być wielka publika, aby usatysfakcjonować uczestników warsztatów, wystarczy kilka osób ze szpitala lub danej placówki. Być może pojawią się nawet bliscy lub znajomi i przyjaciele pacjentów.

ĆWICZENIE 5. - KRĄG ZAMYKAJĄCY (10 minut)

Zaproś wszystkich uczestników do kręgu. Zapytaj:

„Jak się czuleś/aś podczas tego procesu tworzenia spektaklu teatru cieni?”

„Czy premiera sprawiła ci przyjemność, czy może pojawiły się jakieś trudności?”

„Czy udało ci się zrealizować założone przez siebie cele podczas pokazu?”

KONIEC!

Podziękuj za wspólny proces.