



SMASHINGTIMES
INTERNATIONAL CENTRE FOR
THE ARTS & EQUALITY

Warsztaty storytellingu (opowiadania historii) w ramach projektu Remembrance

Ogólne cele warsztatów opowiadania historii w ramach projektu Remembrance

- Umożliwić dzielenie się historiami, zapewniając bezpieczną, wspierającą, wolną od osądów przestrzeń, w której ludzie mogą się spotkać, aby nawzajem się wysłuchać i porozmawiać o codziennych problemach, doświadczeniach.
- Zapewnić bezpieczną przestrzeń do opowiadania historii, gdzie różnego rodzaju opowieści są opowiadane i wysłuchane ze zrozumieniem.
- Słuchać, odkrywać i poznawać różne perspektywy w bezpiecznej, wolnej od osądów przestrzeni.
- Zachęcać do dialogu i nowych relacji poprzez identyfikowanie sposobów działania na przyszłość, które można wykorzystać do promowania wzajemnego zrozumienia – i budowania pozytywnych relacji.
- Dokumentować historie przedstawiane przez tych, którzy zechcieli opowiedzieć o swoich doświadczeniach i problemach, z którymi borykają się w swoich społecznościach.

Opcja 1

Struktura warsztatu

1. Drama: gry i ćwiczenia: 50 minut

- Wprowadzenie
- Wyliczanka
- Spacer z partnerem
- Wspólny marsz
- Uzupełnij obraz
- Obraz godziny

2. Opowiadanie historii swoimi słowami: 90 minut

3. Praca z obrazem i improwizacja dotycząca opowiedzianej historii: 60 minut

Odpoczynek i ewaluacja: 10 minut

Wprowadzanie przerw zgodnie z potrzebami: 30 minut

Warsztat może składać się tylko z części pierwszej i drugiej lub części pierwszej, drugiej i trzeciej. Część pierwsza warsztatu skupia się na grach i ćwiczeniach przełamujących pierwsze lody oraz pracy z obrazem, co ma ułatwić nawiązanie do osobistych doświadczeń. Część druga, opowiadanie historii swoimi słowami, polega na opowiadaniu i dzieleniu się w grupie indywidualnymi historiami w odniesieniu do osobistych doświadczeń związanych z konfliktem historycznym. Część trzecia jest opcjonalna i obejmuje dalszą eksplorację i dyskusję poprzez pracę z obrazem i improwizację dotyczącą jednej lub większej ilości opowiedzianych historii, wybranych przez grupę. Celem jest promowanie dialogu oraz ułatwianie przeprowadzenia pozytywnej i pełnej wyzwań dyskusji.

Czas: Harmonogram tego warsztatu jest jedynie orientacyjny i może różnić się w zależności od potrzeb. Przeznaczone są na niego dwie godziny, ale możliwe jest wykonanie wszystkich trzech zadań w innych ramach czasowych, w zależności od liczby uczestników warsztatu i długości opowiadanych historii.

1. Drama: gry i ćwiczenia

Wprowadzenie

Prowadzący warsztat przedstawia się, podkreślając swoje doświadczenie i wiedzę dotyczącą tematyki spotkania. Wyjaśnia cele projektu i warsztatu oraz procesy, w których grupa będzie uczestniczyć. Wypełnia wszelkie niezbędne formularze, na przykład formularze rejestracyjne, nazwiskami i danymi kontaktowymi osób obecnych na warsztacie i tworzy „umowę z grupą”. Następnie informuje, że praca rozpocznie się od rozgrzewki fizycznej i nauczania się imion uczestników.

Wyliczanka

Cele:

- Przełamać lody i wprowadzić poczucie zabawy i wolności w celu odblokowania grupy
- Wprowadzić w ruch ciało
- Zapewnić zabawny i szybki sposób nauki imion
- Zsynchronizować energię

Instrukcje:

1. Uczestnicy rozchodzą się po pomieszczeniu. Prowadzący demonstruje „wymianę” z jedną z osób, „wymiana” polega na nawiązaniu kontaktu wzrokowego, uściśnięciu dłoni i przedstawieniu się przez każdą z osób z imienia i nazwiska. Wszyscy mogą swobodnie poruszać się po pomieszczeniu, prowadzący daje sygnał „teraz” i każda osoba znajduje kogoś, z kim może przeprowadzić wymianę (kontakt wzrokowy, uścisk dłoni i każda osoba w parze wypowiada imię i nazwisko). Po zakończeniu wymiany przechodzą do nowej osoby, powtarzając cały proces i tak dalej.

2. Na „stój” uczestnicy zatrzymują się, a na „kontynuuj” kontynuują. Zawsze wracają do zabawy dokładnie tam, gdzie skończyli.
3. Następnie robią to samo w biegu, muszą skończyć przedstawianie się, zanim pobiegną do kogoś innego i powtarzają tę czynność.
4. W następnej kolejce biegają, a także wykrzykują swoje imiona. Powinno się to odbywać szybko, wszyscy powinni biegać po całym pomieszczeniu, zachęcaj uczestników do głośnego i wyraźnego wykrzykiwania swoich imion.
5. Grupa wraca do normalnego tempa i jest proszona o kontynuowanie „wymian” (nawiązywanie kontaktu wzrokowego, uścisk dłoni, wypowiedzianie imienia i nazwiska). Jednak tym razem mogą puścić rękę pierwszej osoby tylko wtedy, gdy mają czyjąś drugą rękę w uścisku, w ten sposób poruszając się po pokoju ściskając dłonie, zawsze ściskają rękę co najmniej jednej osoby.

Spacer z partnerem

Cele:

- Rozwijać koncentrację
- Rozwijać świadomość siebie nawzajem

Instrukcje:

1. Grupa swobodnie przechadza się po pomieszczeniu.
2. Na polecenie prowadzącego uczestnicy dobierają się w pary z najbliższą im osobą. W tych parach uczestnicy nadal chodzą po pokoju ramię w ramię, idąc blisko siebie, ale nie dotykając się.
3. Każdy uczestnik obserwuje chód swojego partnera, próbując wyczuć, jak ten się porusza. Czy Twój partner chodzi szybko czy wolno, wysuwa naprzód najpierw nogę, biodro czy głowę, jaki jest rytm jego chodu? Uświadamiają sobie związek między nimi a swoim partnerem.
4. Następnie próbują znaleźć cechy wspólne swoich sposobów chodzenia, próbują poruszać się jak ich partner. Nie ma tu lidera, ponieważ każda osoba stara się chodzić jak druga osoba z pary, a każda para próbuje znaleźć wspólne cechy swoich sposobów chodzenia.
5. Teraz poproś ich, aby reagowali na losowe zmiany kierunku zainicjowane przez któregokolwiek z partnerów. Każdy z nich może przejąć inicjatywę i zwolnić lub przyspieszyć, zatrzymać się lub zacząć iść czy zmienić kierunek w dowolnym momencie. W chwili, gdy jeden z nich dokona najmniejszej zmiany, drugi podąża za nim. Każdy z partnerów może w każdej chwili zmienić tempo, sposób lub kierunek chodzenia, może raczkować, biegać lub chodzić normalnie, albo na palcach itp.
6. Po chwili poinstruuuj uczestników, aby chodzili samodzielnie, a następnie znaleźli nowego partnera i wykonali ponownie punkty od 3 do 5 z tej instrukcji.

Wspólny marsz

Cele:

- Przełamać lody i wprowadzić poczucie zabawy i wolności w celu odblokowania grupy
- Wprowadzić w ruch ciało
- Sprawić, aby grupa poruszała się razem jako jedno i dzieliła się uczuciami
- Rozwinąć koncentrację

Instrukcje:

1. Uczestnicy poruszają się po sali, zawsze kierując się w stronę pustego miejsca. Prowadzący mówi „stój”, a uczestnicy zatrzymują się. Prowadzący przekazuje polecenie, a uczestnicy natychmiast wykonują zadanie z nim związane.
2. Prowadzący mówi „chodzimy” i uczestnicy wracają do swobodnego poruszania się po pomieszczeniu.

3. Prowadzący mówi „wskaz” i każda osoba zatrzymuje się, wybiera konkretne miejsce w pomieszczeniu, na które kieruje wzrok, i natychmiast wskazuje na nie wyciągniętą ręką i palcem wskazującym, trzymając taką pozycję do momentu następnego polecenia. Podczas gry, za każdym razem, gdy prowadzący powtarza „wskaz”, uczestnicy będą patrzeć na miejsce, które wybrali za pierwszym razem.
4. Prowadzący mówi „wskaz kolejne”, co jest tą samą czynnością, co „wskaz”, z wyjątkiem tego, że tym razem wskazują inne miejsce w pomieszczeniu.
5. Prowadzący mówi „ściana” i wszyscy uczestnicy muszą wyobrazić sobie, że cała podłoga nagle zniknęła, rozplynęła się w powietrzu i każda osoba musi dostać się do ściany, dotykając jej całym ciałem tak szybko, jak to możliwe, bo inaczej wpadnie w pustą przestrzeń po podłodze.
6. Prowadzący mówi „centrum”, a uczestnicy biegną na środek sali i gromadzą się tam razem.
7. Prowadzący mówi „przytul” i wszyscy przytulają jedną osobę, potem drugą i tak dalej, aż zostanie wywołane następane polecenie.
8. Gdy wszyscy znają każde polecenie/czynność, uczestnicy chodzą po pomieszczeniu. Prowadzący wywołuje teraz polecenia w losowej kolejności tak szybko, jak to możliwe, a uczestnicy wykonują je, gdy tylko je usłyszą, na przykład „chodzimy”, „wskaz kolejne”, „centrum”, „biegnij”, „przytul”, „ściana”, „wskaz kolejne” itp. Zakończ poleceniem „przytul”.

Uzupełnij obraz

Cele:

- Wprowadzić pracę z obrazem
- Wprowadzić poczucie zabawy
- Rozwijać wyobraźnię jako źródło inspiracji bez nacisku na wydajność
- Fizycznie wykorzystać ciała do tworzenia, patrzeć na ciało/włączyć wyobraźnię
- Rozwijać obserwację

Instrukcje:

1. Uczestnicy tworzą krąg.
2. Prowadzący staje w środku kręgu i wybiera ochotnika. Ochotnik staje przed prowadzącym, podają sobie ręce i zastygają w bezruchu w trakcie tej czynności. Prowadzący wyjaśnia, że są zamrożeni w bezruchu i swoimi ciałami tworzą nieruchomy obraz lub scenkę. Następnie prowadzący wychodzi z obrazu, a drugi uczestnik nadal pozostaje zamrożony jak pomnik.
3. Wszyscy obserwują ten nowy obraz składający się tylko z jednej osoby. Druga osoba wchodzi teraz w obraz, „uzupełnia go” dodając siebie, przyjmując inną pozę. Uczestnicy wchodzi w scenkę i przyjmują pozy, które uzupełniają i nadają znaczenie pierwszej pozie, tworząc dwuosobowy żywy obraz. Scenka/obraz może być abstrakcyjny lub odzwierciedlający prawdziwe przedmioty czy sceny.
4. Gdy druga osoba wejdzie i zastygnie w obrazie, pierwsza osoba z niego wychodzi. Wszyscy patrzą teraz na nową scenkę, a trzecia osoba do niej wchodzi, dodając do niej swój pomysł, przyjmując pozę, która uzupełnia i nadaje znaczenie scenie, która już tam jest. Ponownie obraz jest zatrzymywany przez chwilę, a druga osoba odchodzi, pozostawiając trzecią osobę w nowej scenie, do której wchodzi teraz czwarta osoba i tak dalej. Kontynuuj, aż wszyscy w grupie wezmą udział w tworzeniu nowej scenki co najmniej raz.
5. Po tym, jak wszyscy spróbowali stworzyć obraz, prowadzący dodaje nowe zasady: druga osoba, która wchodzi, zastyga w swojej pozie, a następnie wypowiada zdanie, aby wyjaśnić, czym jest ten żywy obraz. Na przykład poza pierwszej osoby może przypominać osobę z wygiętymi plecami, z rękami opadającymi na dół. Druga osoba może uzupełnić żywy obraz, udając, że pierwsza osoba niesie coś ciężkiego i potrzebuje pomocy. Zdanie mogłoby brzmieć: „Och, czy potrzebujesz mojej pomocy?”. Pierwsza osoba wychodzi z kręgu, a trzecia osoba wchodzi, aby stworzyć nowy żywy obraz z pozą drugiej osoby... i tak dalej. Kontynuuj, aż wszyscy w grupie wejdą w obraz i powiedzą swoje zdanie.

6. Kiedy dotrzesz do ostatniej pary, obie osoby pozostają w obrazie, a prowadzący prosi teraz wszystkich pozostałych członków grupy, aby dołączyli do scenki jeden po drugim, aby stworzyć obraz grupowy.

7. Kiedy wszyscy znajdują się wewnątrz nieruchomego obrazu, poproś każdą osobę, aby zastanowiła się, kim może być na obrazie i jaka jest jej historia. Zachęć każdego, aby przyjął pozę, którą można powtórzyć, i wymyślił jedno słowo, które odzwierciedlałoby to, kim są na obrazie. Na sygnał każdy w tym samym czasie powtarza swoją pozę trzy razy. Na sygnał każdy w tym samym czasie wypowiada swoje słowo, a następnie jedna po drugiej każda osoba wypowiada swoje słowo przyjmując swoją pozę. Na koniec poproś o przemyślenia grupy na temat końcowego obrazu.

Obraz godziny

Cele:

- Zachęcić uczestników do odgrywania „historii” swoich codziennych czynności
- Fizycznie wykorzystać ciała do tworzenia, patrzeć na ciało/włączyć wyobraźnię

Instrukcje:

1. Uczestnicy swobodnie poruszają się po pomieszczeniu.
 2. Prowadzący woła „stój” i uczestnicy zatrzymują się. Poproś uczestników, aby upewnili się, że są równomiernie rozproszeni po przestrzeni.
 3. Prowadzący wywołuje pory dnia, na przykład 8 rano, 9 rano i tak dalej, zaczynając od wczesnego poranka i przechodzi przez cały dzień aż do wieczora. Wszystkie osoby z grupy w tym samym czasie wykonują czynność, którą normalnie wykonywaliby o wywoływanej porze dnia, czynność, którą kojarzą z tą porą dnia. Zadanie to odbywa się za pomocą pantomimy. Każdy tworzy żywy zegar...budując grupowe zdjęcie dnia, dzieląc się codziennymi czynnościami.
 4. Po przejściu przez cały dzień podziel grupę na dwie części i jedna połowa uczestników obserwuje teraz drugą, jak wykonują czynności związane z wywoływanymi porami dnia, tj. 8 rano, 11 rano, 2 po południu, 5 po południu, 8 wieczorem itp. Po zakończeniu zamień grupy i powtórz zadanie.
- * Na podstawie Augusto Boala, Gry dla aktorów i nie-aktorów.

2. Opowiadanie swoich historii

Ta część jest nadzorowana przez prowadzącego zajęcia dramy z doświadczeniem w warsztatach opowiadania historii. Poniżej przedstawiono dwa procesy, a prowadzący zajęcia z dramy wybiera jeden z nich:

Opowiadanie historii, wersja pierwsza:

1. Grupa siada w półkolu twarzą do prowadzącego.
2. Prowadzący zajęcia z dramy wyjaśnia, że za kilka minut uczestnicy podzielą się na grupy, a każda grupa podzieli się swoimi historiami i wspomnieniami, które są związane z omawianym konfliktem lub historycznymi ramami czasowymi w którym on wystąpił.
3. Zanim to nastąpi, umieść w losowych miejscach w pomieszczeniu kilka pustych arkuszy papieru z flipcharta. Poproś uczestników, aby zamknęli oczy i zastanowili się nad omawianym konfliktem i nad tym, co on oznacza dla nich. Jakie obrazy przychodzą im do głowy?
4. Po minucie poproś uczestników, aby otworzyli oczy, podeszli do którejkolwiek kartki, wzięli marker i zapisali słowa, które przychodzą im do głowy. Uczestnicy zapisują jak najwięcej słów, aby zbudować słownik nawiązujący do dziedzictwa, pamięci o konflikcie. Zachęć grupę, aby zapisała tyle słów lub wyrażen, ile chce.
5. Poproś wszystkich uczestników, aby spojrzeli na kartki, podczas gdy prowadzący będzie odczytywał poszczególne słowa. Wykorzystaj te słowa, aby wywołać dyskusję. Jak myślicie, co oznacza to słowo? Jak wpłynęło to na nasze życie w danym kraju? Zapewnij grupę, że nie ma dobrych

ani złych odpowiedzi, a wszystkie komentarze są mile widziane. Jeśli zostanie poruszony konkretny temat, wywołaj dalszą debatę, zadając docieklive pytania.

6. Podziel uczestników na pięćosobowe grupy, aby opowiedzieli swoje historie. Upewnij się, że w każdej grupie są osoby z różnymi doświadczeniami. Grupy zajmują swoje miejsca w pomieszczeniu. W każdej grupie osoby są zaproszone do podzielenia się swoimi historiami i wspomnieniami, które są konsekwencją historycznego konfliktu.

7. Ustal czas przeznaczony dla każdej osoby na opowiedzenie historii (nieprzekraczalny). Sugerowany minimalny czas to dziesięć minut. Ustal, że każda osoba ma możliwość mówienia bez przerywania jej przez słuchaczy. Przypomnij uczestnikom o „umowie z grupą” stworzonej na początku warsztatu w odniesieniu do poufności i innych kwestii, i zapewnij, że nikt nie jest zmuszany, aby mówić o doświadczeniach, o których nie chce rozmawiać.

8. Gdy wszyscy są gotowi, każda osoba po kolei opowiada historię wywodzącą się z osobistych doświadczeń lub wspomnień o „konflikcie historycznym”. Kiedy dana osoba skończy opowiadać swoją historię, otrzymuje gratulacje od pozostałych członków grupy i podziękowania za podzielenie się swoją opowieścią i doświadczeniami. Jeśli narrator się zgadza, pozostali członkowie grupy mogą zadawać pytania przed przejściem do następnej historii.

9. Gdy uczestnicy opowiadają swoje historie innym członkom grupy, prowadzący przechadza się od grupy do grupy, aby dowiedzieć się, jak radzą sobie uczestnicy i zaoferować jakiegokolwiek wsparcie, które może być potrzebne.

10. Kiedy historie są już opowiedziane, grupa ponownie siada w kręgu i omawia usłyszane opowieści. Na koniec podziękuj całej grupie za podzielenie się swoimi historiami i doświadczeniami.

Opowiadanie historii, wersja druga:

1. Grupa siedzi w półkolu. Prowadzący umieszcza cztery kartki z flipchartu w różnych miejscach w pomieszczeniu na podłodze lub przymocowane do ściany za pomocą pinezki. Na każdej kartce jest napisane jedno hasło - dyskryminacja, równość płci, wolność od przemocy, konflikt.

2. Wyjaśnij uczestnikom, że głównym celem warsztatów jest poznanie historii i doświadczeń osób, które przeżyły lub zostały dotknięte historią konfliktu. Poproś uczestników, aby wzięli marker i przespacerowali się po pomieszczeniu. Widząc nagłówki mają przeprowadzić burzę mózgow nad pierwszymi słowami, które przyjdą im do głowy patrząc na nie, i zapisać te słowa na kartce pod hasłem, na którego temat przeprowadzają burzę mózgow. Zachęć grupę, aby zapisała tyle słów lub wyrażań, ile chce, pod każdym z czterech nagłówków.

3. Następnie poproś uczestników, aby podeszli do każdej kartki i po cichu przeczytali wszystkie zapisane na niej słowa i zastanowili się nad nimi. Po kilku chwilach prowadzący lub członkowie grupy mogą przeczytać te słowa na głos.

4. Następnie poproś uczestników, aby pomyśleli o osobistym doświadczeniu lub historii związanej z jednym lub kilkoma zapisanymi słowami. Każdy uczestnik musi następnie stanąć obok nagłówków/kartki, która jest najbliższa jego historii, na której znajduje się jedno lub więcej słów odnoszących się do jego historii.

5. W każdej grupie podziel uczestników na pary. Jeśli jest liczba nieparzysta, utwórz jedną grupę trzech osób. Wyznacz osobę A i B. W parach i w tym samym czasie każda osoba opowiada swoją historię, więc wszystkie A opowiadają B swoją historię, a następnie B opowiadają swoją historię A. Jeśli dana osoba tylko słucha i nie opowiada historii, poproś ją, aby usiadła z jedną z par i wysłuchała dwóch opowiadanych historii. Uzgodnij limit czasu na maksymalnie dziesięć minut dla każdej historii. Przypomnij uczestnikom o „umowie z grupą” uzgodnionej na początku warsztatu.

6. Kiedy historie zostaną już opowiedziane, grupa ponownie siada w kręgu i wspólnie je omawia. Idealnie by było dać czas wszystkim uczestnikom na ponowne opowiedzenie swoich historii szerszej grupie słuchających. W zależności od dostępnego czasu, a zwłaszcza jeśli korzystasz z improwizacji, być może będziesz musiał poprosić uczestników o opowiedzenie skróconej wersji historii. Na koniec podziękuj całej grupie za podzielenie się swoimi historiami i doświadczeniami.

Kolejny etap

Po podziękowaniu całej grupie za podzielenie się swoimi historiami, prowadzący może chcieć zakończyć warsztaty w tym miejscu. Do tego momentu zajęcia dotyczyły indywidualnego „opowiadania historii” i wspólnego ich słuchania w odniesieniu do osobistych doświadczeń związanych z konfliktem, zapewniając bezpieczną i wolną od osądów przestrzeń, w której ludzie mogą opowiedzieć swoje historie w bezpiecznym i wspierającym środowisku. Kolejnym etapem jest „improvizacja”, czyli odejście od osobistego opowiadania historii na rzecz aktywnego, fizycznego zaangażowania w konkretne opowieści, wybrane wspólnie i wyznaczone przez grupę. Jedna lub więcej historii jest prezentowanych poprzez improvizację. Polega ona na tym, że uczestnicy przygotowują i odgrywają scenę własnymi słowami. Celem jest promowanie dialogu oraz ułatwienie pozytywnej i ambitnej dyskusji, wymiany informacji na temat poruszanych kwestii związanych ze spuścizną związaną z konfliktem historycznym.

3. Praca z obrazem i improvizacja

Każda z grup przygotowuje teraz krótką, pięciominutową improvizację opartą na jednej lub kombinacji kilku historii opowiedzianych podczas warsztatów. Improvizacja jest okazją dla każdej grupy do zwrócenia uwagi na kwestie, które są dla nich ważne, szczególnie te trudne lub sporne, które chcieliby dalej zgłębiać i nie chodzi o to, aby wybierać lub przedkładać jedną historię nad drugą.

1. Podczas korzystania z pierwszego zaproponowanego sposobu opowiadania historii, do improvizacji sprawdzi się niżej przedstawiona struktura. W trakcie podziału uczestników na grupy, w celu opowiadania ich historii (patrz punkt 6 w części „opowiadanie historii, wersja pierwsza”), w każdej grupie jedna osoba jest wyznaczana jako „mówca”, a jej zadaniem jest podsumowanie każdej historii nadając jej tytuł i jednozdaniowy opis, który ma pomóc zidentyfikować temat przewodni opowieści. Po opowiedzeniu historii w mniejszych grupach, wszyscy uczestnicy zbierają się w kręgu, tworząc jedną dużą grupę i dzieląc się informacjami na temat opowiadanych historii. Każdy wyznaczony „mówca” odczytuje imię i jedno zdanie opisu każdej historii opowiedzianej w mniejszej grupie. Jeśli wiele historii ma podobną treść lub dotyczy podobnych tematów, osoby opowiadające te historie są umieszczane w jednej grupie. Pozostałe osoby wracają do swoich grup i każda z nich musi teraz wybrać jedną historię lub kombinację kilku opowieści, które zostaną rozwinięte i posłużą do dramy poprzez pracę z obrazem i improvizację oraz zostaną przedstawione całej grupie.
2. Jeśli wybrałeś „opowiadanie historii, wersję drugą”, po tym, jak cała grupa usiadła w kręgu i omówi swoje historie, podziel uczestników z powrotem na cztery grupy na podstawie tematów o dyskryminacji, równości płci, wolności od przemocy i konfliktu. Następnie każda grupa wybiera jedną historię lub kombinację opowiadań do przedstawienia ich za pomocą improvizacji. Celem jest budowanie na tym, co daje grupa, stworzenie czterech historii opartych na osobistych doświadczeniach uczestników.
3. Gdy każda grupa wybierze już konkretną historię do dramy, ponownie jej słucha i dyskutuje na jej temat. Inni członkowie grupy mogą dodać własne doświadczenia do niej. Podczas gdy historie, które stanowią podstawę improvizacji, mogą być prawdziwe, uczestnicy „fabularyzują” opowieść. Nie używają własnego imienia w improvizacji; używają wymyślonych imion dla swoich „postaci”. Uczestnicy dyskutują i opowiadają historię kilka razy, aby wszyscy członkowie grupy mogli stać się aktywnymi uczestnikami jej kształtowania, im więcej razy grupa opowie historię, tym bardziej „stanie się” historią.
4. Jeśli chodzi o rozwijanie improvizacji, poproś każdą grupę, aby popracowała nad zdefiniowaniem różnych etapów historii w następujący sposób:
 - a. Zapisz zarys kluczowych wydarzeń w historii;
 - b. Określ kolejność sekwencji zdarzeń (od trzech do sześciu), z których grupa będzie mogła zbudować scenę;

- c. Zachęć grupę do określenia, kto (kluczowi bohaterowie i ich relacje z innymi postaciami), gdzie (lokalizacja), kiedy (czas), cele, działania, obrazy i przedmioty, mają być użyte do opowiedzenia historii;
 - d. Omów i podziel się opisami kluczowych wydarzeń, ludzi, miejsc, przedmiotów, pogody, ubrań itp., tak aby każdy członek mógł „zobaczyć” tę historię i dogłębnie omówić szczegóły;
 - e. Upewnij się, że każda kluczowa scena zbudowana jest z napięcia i konfliktu, konfliktu woli/pragnień i że istnieje rozwój narracji, tak że każda scena napędza historię do przodu;
 - f. Gdy jest to konieczne, zachęcaj uczestników, aby ich postaci nie siedziały, ponieważ chcesz stworzyć sceny, które są dynamiczne i aktywne.
5. Grupy mają 15 minut na przygotowanie improwizacji, a prowadzący przechodzi od grupy do grupy, oferując poradę i w razie potrzeby zachętę do działania.
 6. Prowadzący może poprosić każdą grupę, aby rozpoczęła improwizację od nieruchomej lub zamrożonej scenki podobnej do tych z ćwiczenia „uzupełnij obraz”. Teatr obrazu polega na wykorzystywaniu naszych ciał do tworzenia nieruchomych scen lub żywych obrazów, w celu opowiedzenia historii. Po podjęciu decyzji dotyczącej opowieści, tego: kto, gdzie, kiedy i co, każda grupa aktywnie pracuje, aby stworzyć otwierający opowiadanie nieruchomy obraz przy użyciu swoich ciał w dostępnej przestrzeni. Uczestnicy mają możliwość tworzenia i wyrażania pomysłów poprzez fizyczne użycie swoich ciał w zabawny i „bezpieczny” sposób pracy. Nieruchoma scena lub żywy obraz, rodzaj trójwymiarowego kadru, jest tworzony przez współpracującą ze sobą grupę i powinien dokładnie pokazywać kluczowy moment historii będący punktem wyjścia do improwizacji. Wszyscy członkowie każdego z zespołów wnoszą swój wkład w scenę i dochodzą do porozumienia, jak powinna być ona przedstawiona.
 7. Prowadzący informuje „została minuta”, a następnie „czas się skończył”. Grupa ustawia krzesła dla publiczności tak, aby były zwrócone w stronę miejsca wyznaczonego do odgrywania scen. Prowadzący decyduje o kolejności występów, a każda grupa, pojedynczo, prezentuje swoje improwizacje.
 8. Na początku każda grupa kreuje i zatrzymuje pierwszy obraz. Na sygnał prowadzącego rozpoczynają improwizację, ożywiają obraz i odgrywając scenę. Każda grupa powinna dążyć do doprowadzenia sceny do naturalnego zakończenia, w przeciwnym razie prowadzący może przerwać mówiąc „proszę dokończyć scenę w minutę”, „zostało trzydzieści sekund” i tak dalej.
 9. Po zakończeniu każdej improwizacji prowadzący dziękuje wszystkim zaangażowanym, a następnie może poprosić widzów o komentarz.

Kilka pytań, które może zadać prowadzący:

- Czy utożsamiałeś się z którąś z postaci w tej historii i z którą najbardziej?
- Z jakimi trudnościami, jeśli w ogóle, musieli się zmierzyć bohaterowie tej historii?
- Jak radzili sobie z tymi trudnościami?
- Czy uczestnicy mogą zasugerować pomysły, jak pomóc osobom znajdującym się w takiej sytuacji w radzeniu sobie z tymi trudnościami?
- Jeśli improwizacja pokazuje sytuację konfliktową lub konfrontację, czy istnieje sposób na zmianę ich wyniku, jeśli tak to w jaki sposób?
- Czy potrafisz wskazać konkretne momenty w scenie, w których bohaterowie mogli podjąć inne, skuteczniejsze działania? Czy te alternatywne działania byłyby skuteczniejsze? Dlaczego?
- Poproś grupę, aby przedyskutowała, jak radzić sobie z konfliktem, gdy ten się pojawi? Podczas gdy niektóre historie są bolesne, może się zdarzyć, że historia musi zostać opowiedziana i być może ich opowiadanie i wysłuchanie może odegrać rolę w generowaniu dyskusji na temat sposobów tworzenia pozytywnych i pełnych nadziei historii na przyszłość. Czy istnieją sposoby, w jakie jednostki, społeczności i rządy mogą odegrać rolę w promowaniu trwałego pokoju i pojednania?

Odpoczynek

Na koniec zapewnij czas na ocenę i dyskusję, aby uczestnicy mogli przekazać ustną informację zwrotną lub poprosić o dalsze informacje, a także, aby uczestnicy mogli zadać wszelkie pytania, które mogły im się nasunąć. Na zakończenie warsztatów uczestnicy otrzymują papierowy formularz ewaluacyjny do wypełnienia i długopisy, a prowadzący może zadawać pytania w formularzu oceny, gdy uczestnicy je wypełniają. Rozdaj i omów materiały informacyjne wraz z listą usług.

Zakończ warsztat pozytywnym akcentem, ustawiając grupę w kręgu. Pogratuluj wszystkim udziału i podziękuj za podzielenie się swoimi historiami. Poproś wszystkich, aby zwrócili się do osoby po obu stronach i pogratulowali jej wkładu oraz powiedzieli im „dobra robota”. Na koniec poproś wszystkich, aby na sygnał prowadzącego zakończyć warsztat oklaskami.

Opcja 2

Struktura warsztatu

1. Drama: gry i ćwiczenia: 50 minut

- Wprowadzenie
- Wylicznika
- Spacer z partnerem
- Wspólny marsz
- Uzupelnij obraz
- Obraz godziny

2. Opowiadanie historii swoimi słowami: 90 minut

Ta część prowadzona jest przez specjalistę od warsztatów z dramy. Poniżej przedstawiono dwa procesy, a prowadzący wybiera jeden z nich:

Opowiadanie historii, wersja pierwsza:

1. Grupa siada w półkolu twarzą do prowadzącego.
2. Prowadzący zajęcia z dramy wyjaśnia, że za kilka minut uczestnicy podzielą się na grupy, a każda grupa podzieli się swoimi historiami.
3. Zanim to nastąpi, umieść w losowych miejscach w pomieszczeniu kilka pustych arkuszy papieru z flipcharta.
4. Po minucie poproś uczestników, aby otworzyli oczy, podeszli do którejkolwiek kartki, wzięli marker i zapisali słowa, które przychodzą im do głowy. Uczestnicy zapisują jak najwięcej słów, aby zbudować słownik nawiązujący do danej tematyki. Zachęć grupę, aby zapisała tyle słów lub wyrażen, ile chce.
5. Poproś wszystkich uczestników, aby spojrzeli na kartki, podczas gdy prowadzący będzie odczytywał poszczególne słowa. Wykorzystaj te słowa, aby wywołać dyskusję. Jak myślicie, co oznacza to słowo? Jak wpłynęło na nasze życie? Zapewnij grupę, że nie ma dobrych ani złych odpowiedzi, a wszystkie komentarze są mile widziane. Jeśli zostanie poruszony konkretny temat, wywołaj dalszą debatę, zadając dociekliwe pytania.
6. Podziel uczestników na pięcioosobowe grupy, aby opowiedzieli swoje historie. Upewnij się, że w każdej grupie są osoby z różnymi doświadczeniami. Grupy zajmują swoje miejsca w pomieszczeniu. W każdej grupie osoby są zachęcane do podzielenia się swoimi historiami.
7. Ustal czas przeznaczony dla każdej osoby na opowiedzenie historii (nieprzekraczalny). Sugerowany minimalny czas to dziesięć minut. Ustal, że każda osoba ma możliwość mówienia bez przerywania jej przez słuchaczy. Przypomnij uczestnikom o „umowie z grupą” stworzonej na początku warsztatu w

odniesieniu do poufności i innych kwestii, i zapewnij, że nikt nie jest zmuszany, aby mówić o doświadczeniach, o których nie chce rozmawiać.

8. Gdy wszyscy są gotowi, każda osoba po kolei opowiada historię wywodzącą się z osobistych doświadczeń lub wspomnień o „konflikcie historycznym”. Kiedy dana osoba skończy opowiadać swoją historię, otrzymuje gratulacje od pozostałych członków grupy i podziękowania za podzielenie się swoją opowieścią i doświadczeniami. Jeśli narrator się zgadza, pozostali członkowie grupy mogą zadawać pytania przed przejściem do następnej historii.

9. Gdy uczestnicy opowiadają swoje historie innym członkom grupy, prowadzący przechadza się od grupy do grupy, aby dowiedzieć się, jak radzą sobie uczestnicy i zaoferować jakiegokolwiek wsparcie, które może być potrzebne.

10. Kiedy historie są już opowiedziane, grupa ponownie siada w kręgu i omawia usłyszane opowieści. Na koniec podziękuj całej grupie za podzielenie się swoimi historiami i doświadczeniami.

Opowiadanie historii, wersja druga:

1. Grupa siedzi w półkolu. Prowadzący umieszcza cztery kartki z flipchartu w różnych miejscach w pomieszczeniu na podłodze lub przymocowane do ściany za pomocą pinezki. Na każdej kartce jest napisane jedno hasło nawiązujące do głównego tematu.

2. Wyjaśnij uczestnikom, że głównym celem warsztatów jest poznanie historii i doświadczeń osób, które przeżyły lub zostały dotknięte historią konfliktu. Poproś uczestników, aby wzięli marker i przespacerowali się po pomieszczeniu. Widząc nagłówki mają przeprowadzić burzę mózgową nad pierwszymi słowami, które przyjdą im do głowy patrząc na nie, i zapisać te słowa na kartce pod hasłem, na którego temat przeprowadzają burzę mózgową. Zachęć grupę, aby zapisała tyle słów lub wyrażań, ile chce, pod każdym z czterech nagłówków.

3. Następnie poproś uczestników, aby podeszli do każdej kartki i po cichu przeczytali wszystkie zapisane na niej słowa i zastanowili się nad nimi. Po kilku chwilach prowadzący lub członkowie grupy mogą przeczytać te słowa na głos.

4. Następnie poproś uczestników, aby pomyśleli o osobistym doświadczeniu lub historii związanej z jednym lub kilkoma zapisanymi słowami. Każdy uczestnik musi następnie stanąć obok nagłówków/kartki, która jest najbliższa jego historii, na której znajduje się jedno lub więcej słów odnoszących się do jego historii.

5. W każdej grupie podziel uczestników na pary. Jeśli jest liczba nieparzysta, utwórz jedną grupę trzech osób. Wyznacz osobę A i B. W parach i w tym samym czasie każda osoba opowiada swoją historię, więc wszystkie A opowiadają B swoją historię, a następnie B opowiadają swoją historię A. Jeśli dana osoba tylko słucha i nie opowiada historii, poproś ją, aby usiadła z jedną z par i wysłuchała dwóch opowiadanych historii. Uzgodnij limit czasu na maksymalnie dziesięć minut dla każdej historii. Przypomnij uczestnikom o „umowie z grupą” uzgodnionej na początku warsztatu.

6. Kiedy historie zostaną już opowiedziane, grupa ponownie siada w kręgu i wspólnie je omawia. Idealnie by było dać czas wszystkim uczestnikom na ponowne opowiedzenie swoich historii szerszej grupie słuchających. W zależności od dostępnego czasu, a zwłaszcza jeśli korzystasz z improwizacji, być może będziesz musiał poprosić uczestników o opowiedzenie skróconej wersji historii. Na koniec podziękuj całej grupie za podzielenie się swoimi historiami i doświadczeniami.

Kolejny etap

Po podziękowaniu całej grupie za podzielenie się swoimi historiami, prowadzący może chcieć zakończyć warsztaty w tym miejscu. Do tego momentu zajęcia dotyczyły indywidualnego „opowiadania historii” i wspólnego ich słuchania, zapewniając bezpieczną i wolną od osądów przestrzeń, w której ludzie mogą opowiedzieć swoje historie, które zostaną uznane i wysłuchane w bezpiecznym i wspierającym środowisku.

Kolejnym etapem jest „improwizacja”, czyli odejście od osobistego opowiadania historii na rzecz aktywnego, fizycznego zaangażowania w konkretne opowieści, wybrane wspólnie i wyznaczone

przez grupę. Jedna lub więcej historii jest prezentowanych poprzez improwizację. Polega ona na tym, że uczestnicy przygotowują i odgrywają scenę własnymi słowami. Celem jest promowanie dialogu oraz ułatwienie pozytywnej i ambitnej dyskusji, a także wymiana informacji na temat poruszanych kwestii.

3. Praca z obrazem i improwizacja historii: 60 minut

Każda z grup przygotowuje teraz krótką, pięciominutową improwizację opartą na jednej lub kombinacji kilku historii opowiedzianych podczas warsztatów. Improwizacja jest okazją dla każdej grupy do zwrócenia uwagi na kwestie, które są dla nich ważne, szczególnie te trudne lub sporne, które chcieliby dalej zgłębiać i nie chodzi o to, aby wybierać lub przedkładać jedną historię nad drugą.

Odpoczynek i ewaluacja: 10 minut

Na koniec zapewnij czas na ocenę i dyskusję, aby uczestnicy mogli przekazać ustną informację zwrotną lub poprosić o dalsze informacje, a także, aby uczestnicy mogli zadać wszelkie pytania, które mogły im się nasunąć. Na zakończenie warsztatów uczestnicy otrzymują papierowy formularz ewaluacyjny do wypełnienia i długopisy, a prowadzący może zadawać pytania w formularzu oceny, gdy uczestnicy je wypełniają. Rozdaj i omów materiały informacyjne wraz z listą usług.

Zakończ warsztat pozytywnym akcentem, ustawiając grupę w kręgu. Pogratuluj wszystkim udziału i podziękuj za podzielenie się swoimi historiami. Poproś wszystkich, aby zwrócili się do osoby po obu stronach i pogratulowali jej wkładu oraz powiedzieli im „dobra robota”. Na koniec poproś wszystkich, aby na sygnał prowadzącego zakończyć warsztat oklaskami.

Wprowadzaj przerwy zgodnie z wymaganiami: 30 minut

Warsztat może składać się tylko z części pierwszej i drugiej lub części pierwszej, drugiej i trzeciej.

Część pierwsza warsztatu skupia się na grach i ćwiczeniach rozgrzewających oraz pracy z obrazem, aby odkrywać osobiste doświadczenia.

Część druga opowiadanie historii, polega na grupowym opowiadaniu i dzieleniu się indywidualnymi historiami w odniesieniu do osobistych doświadczeń.

Część trzecia jest opcjonalna i obejmuje dalszą eksplorację i dyskusję poprzez pracę z obrazem i improwizację jednej lub kilku historii, wybranych przez grupę.

Celem jest promowanie dialogu oraz ułatwienie pozytywnej i ambitnej dyskusji na poruszone tematy.

Czas: Harmonogram tego warsztatu jest jedynie orientacyjny i może różnić się w zależności od potrzeb. Przeznaczone są na niego dwie godziny, ale możliwe jest wykonanie wszystkich trzech zadań w innych ramach czasowych, w zależności od liczby uczestników warsztatu i długości opowiadanych historii.