

PRZEWODNIK DOBRYCH PRAKTYK

Drama

Warsztaty manualne

Scrapbooking

Fotografia

Muzyka

Taniec



Numer umowy: 2011 - 1 - LT1 - GRU06 - 04870 2

PRZEWODNIK DOBRYCH PRAKTYK

Andżelika Klimińska
Joanna Luty

Oprawa graficzna
Mariusz Goździejewski

Szczecin, 2013

1. Opis metody

DRAMA jest metodą uczenia aktywnej twórczości oraz doskonalenia umiejętności współpracy z innymi ludźmi, a także wielu innych umiejętności interpersonalnych, społecznych i obywatelskich. Drama wykorzystuje spontaniczną, właściwą naturze człowieka, ekspresję aktorską oraz skłonność do naśladownictwa i zabawy. Może być zarówno metodą samodzielną, wychowawczą, służącą rozwijaniu osobowości, jak i pomocniczą, dydaktyczną, wykorzystywaną w szkole na lekcjach języków obcych, historii, geografii i literatury, a także na zajęciach artystycznych, takich jak plastyka i muzyka. Uczestnicy dramy nie muszą mieć zdolności aktorskich, ale powinni głęboko się zaangażować i uwierzyć w fikcyjną sytuację, muszą wczuć się w postać, być, działać, a nie "grać". W związku z powyższym podstawą dramy jest fikcja, wyobrażeniowa sytuacja, która powstaje wówczas, gdy kilka osób we wspólnej przestrzeni, przedstawia coś, co nie jest w danym czasie obecne, używając jako środków wyrazu swoich ciał i głosów. Sytuacja ta wymaga od uczestników pełnego, uczuciowego i emocjonalnego zaangażowania w jej przedstawienie. Wyczuwanie i przeżywanie pomóc ma w głębszym i bardziej osobistym dotarciu do określonego problemu, a doświadczenie fikcyjne przekształcić w doświadczenie rzeczywiste. Istnieje wiele technik dramowych i różnych możliwości ich zastosowania (w zależności od celu zajęć):

- **improvizacja** - spontaniczna aktywność twórcza polegająca na odgrywaniu ról zarysowanych w sytuacjach dramowych, może służyć m.in. podnoszeniu kompetencji komunikacyjnych.
- **galeria** - polega na prezentacji stanów wewnętrznych i emocji odgrywanych postaci; służy m.in. zwiększeniu empatii
- **prowadzący w roli** - technika polega na wejściu prowadzącego w rolę postaci występującej w sytuacji dramowej; służy wprowadzeniu treści edukacyjnych
- **plaszcz eksperta** - polega na powierzeniu grupie zadania zgodnego z kompetencjami ekspertów, w roli których pozostają uczestnicy; służy wprowadzeniu treści edukacyjnych.

2. Możliwości rozwoju dorosłych

Warsztaty z dramy są „bezpiecznym doświadczaniem”. Wykorzystywane w dramie improvizacje pozwalają przeżyć pewne doświadczenie w bezpiecznych warunkach, w tzw. plaszczu roli, bez ponoszenia realnych konsekwencji swoich działań, ale z możliwością wyciągnięcia z nich wniosków. Drama przez swój specyficzny sposób pracy kształtuje z jednej strony umiejętności społeczne i intelektualne uczestników, takie jak: praca w grupie, współdziałanie, umiejętności efektywnej komunikacji, empatii etc., z drugiej zaś pozwala na wyrażenie siebie — własnych uczuć, myśli i doświadczeń. Dzięki temu uczestnicy warsztatów mogą przyjrzeć się emocjom, sytuacjom problemowym i ich rozwiązaniom oraz poszerzyć możliwości rozumienia postaw i zachowań innych ludzi. Jedną z zasadniczych funkcji dramy jest ukazywanie motywów i konsekwencji określonego zachowania, analizowanie postaw i pobudzanie świadomości relacji międzyludzkich. Olbrzymią zaletą dramy jest także danie uczestnikom szansy dostrzeżenia możliwości tzw. innego, podkreślenie ich podmiotowości i sprawczości. "Tak, mogę się inaczej zachować, jeśli podejmę taką decyzję. To ode mnie zależy jak wygląda moje otoczenie, w jaki sposób ludzie się do mnie zwracają, jak mnie traktują" — to filozofia życia, która umiejętnie zaszczerpią z pewnością zwiększy szansę dorosłych na dokonywanie lepszych wyborów życiowych. Drama, dzięki działaniom podjętym w świecie fikcji, ułatwia zmianę siebie w rzeczywistości. Pielęgnowanie tej zmiany, ciągłe testowanie i ćwiczenie nowych zachowań powoduje powstanie nowych, pozytywnych nawyków i adekwatnych mechanizmów zachowań.

Drama jest tą metodą, która odwołuje się do naturalnej aktywności dziecka tkwiącego w każdym dorosłym, jego indywidualnych potrzeb, przeżyć i zainteresowań.

Stymuluje aktywność w działaniu i pobudza wyobraźnię, kształtuje tym samym twórczą postawę uczestników warsztatów, rozbudza dyspozycję do tworzenia, która w stanie potencjalnym istnieje u wszystkich ludzi, w każdym wieku. Drama wiąże się z ekspresją, wyobraźnią a także z zabawą. Bazuje na spontanicznej, właściwej naturze człowieka ekspresji aktorskiej. W okresie dzieciństwa naturalną drogę rozwoju stanowią gry oraz zabawy o charakterze dramatycznym, w późniejszym okresie ta naturalna forma zachowań zostaje ukryta pod różnego rodzaju maskami, które przybiera człowiek. Uczestnicy warsztatów zauważyli, że aktywność dramatyczna, którą obserwuje się w grach i zabawach dzieci, nie powinna zanikać w okresie dojrzewania i dojrzałości, a jedynie przybierać inny charakter, realizując pełny proces dorastania człowieka. Drama, wykorzystując naturalne predyspozycje człowieka do wchodzenia w role i jednocześnie ukierunkowując je, jest świadomą kontynuacją owych spontanicznych zabaw dziecka, przyczyniając się do ich rozwoju, kształci wyobraźnię, uczy myśleć i działać samodzielnie.

Reasumując, warsztaty prowadzone metodą dramy rozwijają umiejętności:

- językowe poprzez doświadczenie narracji (elementarne ćwiczenia dykcyjne, podstawy poprawnej wymowy, zasady wzmacniania głosu i wykorzystywania jego walorów, zasady utrzymania higieny narządu głosowego i zapobiegania jego schorzeniom). Dają doświadczenie używania „nie swojego” głosu, maski, która ośmiela i uwalnia z presji prezentacji siebie,
- wchodzenia i wychodzenia z różnorodnych ról, godzenia na pozór sprzecznych celów, interesów staje się pomocne w rozwiązaniu codziennych problemów, wymusza zmianę postawy (radzenie sobie ze stresem, kryzysem),
- wprowadzania pomysłów w czyn, zaangażowania, dystansu,
- ekspresji, wrażenia, zwrócenia uwagi i przywództwa,
- przekraczania granic tu i teraz, wyobraźni, obcowania ze sztuką jako formą transcendencji,
- artystyczne, w tym aktorskie i literackie,
- samodzielnego myślenia i kreatywności,
- nawiązywania dialogu, aktywności emocjonalnej oraz pozwala samodzielnie dochodzić do wiedzy.

Techniki dramowe dla dorosłych poprzez swoją elastyczność, spontaniczność oraz możliwość otwartych zakończeń, są jednocześnie zabawą jak i metodą rozmowy o kontrowersyjnych tematach. Wpływają na zmniejszenie się liczby potencjalnych sporów sądowych i zmieniają kulturę organizacyjną firmy. Poprzez umiejętność odzwierciedlenia dynamiki ludzkiej psychiki stojącej za decyzjami podejmowanymi w gabinetach, halach fabrycznych, czy stoiskach sprzedażowych, drama pomaga w zrozumieniu złożoności ludzkich zachowań i ich wpływu na kulturę i biznesowe wyniki firmy.

3. Praktyczny wymiar

W dniach 25- 27 luty 2013 r. w Szczecińskiej Szkole Wyższej Collegium Balticum odbyły się warsztaty z dramy realizowane w ramach europejskiego projektu edukacyjnego DEPART – Developing Educational Process Using Art, nr umowy 2011-1-LT1-GRU06-04870 2. Zajęcia prowadziła pani Renata Panfil-Tesarek. Celem warsztatów było zapoznanie uczestników z metodą dramy poprzez poznanie prostych ćwiczeń dramowych:

- rozwijających zmysł dotyku i koncentracji;
- utrwalających pamięć wzrokową i słuchową;
- rozwijających wyobraźnię, zmysł węchu, smaku.

Forma organizacji pracy: warsztaty były prowadzone w zespole od 15 – 20 osób (niektóre ćwiczenia – wykonywane w grupach kilkuosobowych).

Materiały i przybory:

- arkusze papieru, bibuła, flamastry, bużki, pacynki, owoce.

Obszary aktywności:

- językowa, społeczna, muzyczna, plastyczna.

Zajęcia skupiły się na ćwiczeniach kształtujących aparat mowy, poprawną dykcję, interpretację oraz pewność siebie. Dlatego też zabawa zawierała elementy ćwiczeń aktorskich, ruchu scenicznego i recytacji. Cały cykl zajęć zmierzał do przygotowania przedstawienia z wymarzonej krainy.



Informacja o projekcie DEPART oraz wyjaśnienie istoty dramy.



Rysunek związany jest z rolą w różny sposób, może być portretem, karykaturą, może przedstawiać przedmioty, zdarzenia itp. Ponadto rysunek rozwija dar obserwacji, rozbudza fantazję i wyobraźnię.





Zadanie z buźkami polega na mimicznym przedstawieniu danej emocji. Grupa zgaduje i podaje nazwę buźki, na przykład: „radość”, „smutek”, „gniew”, „płacz”, „zdziwienie”.





Ekspresja plastyczna w naturalny sposób wyzwala elokwencję, inicjuje wypowiedzi, pomaga w kształceniu ogólnej sprawności językowej, odzwierciedla stany emocjonalne.







Kostiumy należą również do technik dramowych. Polegają na gromadzeniu przedmiotów związanych z daną sytuacją, zdarzeniem, miejscem lub postacią, komponowaniu strojów. Rozwijają wyobraźnię, pozwalają wczuć się w rolę, przybliżyć bliższą lub dalszą rzeczywistość.





Technika dramowa, która ma na celu wyciszenie i skupienie grupy to **ćwiczenia wykorzystujące zmysły**. Ćwiczenia te związane są ze wzrokiem, słuchem, dotykiem, węchem i smakiem człowieka, i służą rozwojowi wyobraźni. Uczestnicy poznają za pomocą zmysłów, aby potem opowiedzieć o swoich przeżyciach.

Uczestnicy warsztatów zapoznali się z różnymi sposobami wprowadzania w początki dramy. Zajęcia pozwoliły na zapoznanie się z podstawowymi ćwiczeniami kształcącymi koncentrację, wyobraźnię, pamięć wzrokową, słuchową. Zauważyli, że drama uczy poprzez dystans, daje poczucie „bezkarności”. Ryzyko i ewentualne potknięcia są okazją do nauki. Dzięki ćwiczeniom dramowym poznanie, akceptacja siebie i swojej fizyczności staje się punktem otwarcia na innych. Warto dodać, że **wyniki międzynarodowych badań naukowych** nad dramą, prowadzone w ramach projektu DICE (Drama Improves Lisbon Keys Competences in Education) na grupie ponad 4500 osób z 12 krajów wskazują, że zajęcia dramowe przyczyniają się m.in. do łatwiejszego przyswajania wiedzy, rozwijania elastyczności, kreatywności, pewności siebie, przedsiębiorczości i aktywności społecznej.

1. Opis metody

Stosowanie różnych form wypowiedzi plastycznej powoduje pobudzenie inicjatywy twórczej, rozwój wyobraźni, pomysłowości, zachęcanie do podejmowania nowych zadań, łączenie różnych technik w jednej pracy do indywidualnych rozwiązań. Sztuki plastyczne (rysunek, malarstwo, modelowanie, dekorowanie) są źródłem radości i doznań estetycznych ponadto intensywnie rozwijają wrażliwość oraz kształtują poczucie piękna. Udowodniono, że zajęcia plastyczne (rysowanie, malowanie, wycinanie, lepienie) uspokajają, wyciszają, dają uczucie odprężenia oraz zaspokajają potrzebę tworzenia. Jednocześnie stwarzają szansę rozumienia i przeżywania wartości wizualnych otaczającego świata. Zajęcia plastyczne dostarczają wiele przeżyć poprzez temat oraz interesującą technikę plastyczną. Ponadto w dobie masowej produkcji szukamy przedmiotów unikatowych dlatego też warsztaty z projektowania ozdób świątecznych stały się doskonałą okazją dla dorosłych do pobudzenia wyobraźni i zachęcenia do własnej twórczości poprzez stosowanie różnorodnych technik plastycznych m.in. takich jak:

- Rysowanie (ołówkiem, kredką, węglem, pędzlem, kredą, piórkiem, patykami).
- Malowanie (farbami, kredkami, gwaszem, na płótnie).
- Wycinanka z kolorowego papieru, makulatury.
- Collage – wykonywanie kompozycji z różnych materiałów (np.: słomy, papieru, gałęzi, tkanin, tektury, bibuły), a następnie naklejanie ich na podłoże.
- Modelowanie – formowanie bryły (lepienie z plasteliny, masy solnej).

Warsztaty zakładają aktywne, praktyczne tworzenie różnorodnych form plastycznych i technicznych, poznawanie i stosowanie nowoczesnych technik, wykorzystywanych do tworzenia dekoracji bożonarodzeniowych i wielkanocnych.

2. Możliwości rozwoju dorosłych

Metoda umożliwia osobom dorosłym rozwijanie umiejętności manualnych oraz wyobraźni, poznawanie wielu różnych technik i przekonanie jak wiele rzeczy można zrobić samodzielnie. Uczestnicy wzajemnie inspirują się do pracy, rozwijają zainteresowania, wzbogacają własne doznania jak również zasób doświadczeń, rozbudzają ciekawość i chęć twórczego działania, rozwijają umiejętności i zdolności manualne oraz kształtują umiejętności wykorzystywania wiedzy plastycznej oraz różnych technik i umiejętności manualnych. Poza nauką nowych technik i szukania hobby, spotkania w ramach warsztatów stają się miłą formą spędzenia wolnego czasu, odstresowania się, odreagowania, zapomnienia choć na chwilę o kłopotach.

Główny nacisk w warsztatach dekoracyjnych położony jest na:

- usprawnianie pamięci wzrokowej i wyobraźni przestrzennej,
- rozwijanie zainteresowań twórczych, wrażliwości plastycznej,
- rozwijanie sprawności manualnej, kształcenie precyzji ruchów i zręczności
- rozbudzanie kreatywności,
- rozwijanie umiejętności dostrzegania piękna w otaczającej rzeczywistości w przyrodzie itp.,
- poznanie różnych technik plastycznych,
- motywowanie do korzystania z różnych źródeł informacji,
- samodzielne poszukiwanie inspiracji, pomysłów, propozycji do wykorzystania w trakcie zajęć,
- rozbudzanie aktywności własnej,
- kształtowanie umiejętności posługiwania się różnorodnymi technikami plastycznymi,
- rozwijanie poczucia estetyki, staranności i dokładności w wykonywaniu podjętej pracy,
- kształcenie umiejętności współdziałania w zespole, współpracy, wzmacnianie wiary we własne siły i możliwości,
- wykorzystywanie zdobytych umiejętności do samodzielnego rozwiązywania zadań estetycznych w najbliższym otoczeniu,
- kreowanie wizerunku osoby w podeszłym wieku jako jednostki czynnej społecznie,
- integrację osób starszych ze środowiskiem i najbliższym otoczeniem,
- promowanie wiedzy o regionie i o kulturze regionu oraz o tradycjach,
- budowanie więzi międzypokoleniowej,
- promocja wiedzy, doświadczenia i zainteresowań ludzi dorosłych.

Warto dodać, że zajęcia manualne, mogą znacznie podnieść poziom życia osób starszych. Trening rąk jest przydatny po to, by zachować zdolność wykonywania ruchów niezbędnych do obsługi przyrządów piśmienniczych, sztuców, nożyczek i wielu innych narzędzi. Dodatkowo, prawidłowo prowadzona terapia manualna może pomóc likwidować bolesne objawy starzenia się kości i stawów. Proste ćwiczenie to tworzenie prac plastycznych. Wycinanie, przyklejanie, rysowanie jest w stanie efektywnie rozruszać dłonie, całe ręce, łącznie z łokciami. To bardzo istotne w starszym wieku, że takie zajęcia są rozrywką i możliwością ulżenia rękóm, to dodatkowo podnosi samoocenę. Wytwory artystyczne świadczą o talencie i niecodziennych umiejętnościach. Mogą przy tym stać się prezentami dla bliskich lub znajomych bądź ozdobami używanymi do dekorowania mieszkania.

3. Praktyczny wymiar warsztatów

W dniach 26 - 28 listopada 2012r. i 25 - 27 marca 2013r. w Szczecińskiej Szkole Wyższej Collegium Balticum odbyły się warsztaty poświęcone dekoracjom bożonarodzeniowym oraz wielkanocnym w ramach europejskiego projektu edukacyjnego DEPART – Developing Educational Process Using Art, nr umowy 2011-1-LT1-GRU06-04870 2.

Forma organizacji pracy:

- **warsztaty bożonarodzeniowe** prowadzone w zespołach od 15 – 20 osób:
 - 26.11.2012- 22 uczestników
 - 27.11.2012- 19 uczestników
 - 27.11.2012- 23 uczestników
 - 28.11.2012- 15 uczestników
 - ilość uczestników ogółem - **79 osób**
- **warsztaty wielkanocne** prowadzone w zespołach od 10 – 20 osób:
 - 25.03.2013 - 22 uczestników
 - 26.03.2013 - 8 uczestników
 - 26.03.2013 - 15 uczestników
 - 27.03.2013 - 8 uczestników
 - ilość uczestników ogółem - **53 osoby**

Materiały i przybory:

- arkusze papieru, flamastry, kolorowy papier, siatka dekoracyjna, bombki, gałęzie, szyszki, brokat, jajka, piórka, sztuczne kwiaty, kolorowe serwetki, słoma.

Obszary aktywności:

- manualna, plastyczna, kulturowa, językowa, muzyczna.

Celem warsztatów było zapoznanie uczestników z prostymi technikami plastycznymi poświęconymi sztuce użytkowej, dekoracyjnej oraz dizajnowi dekoracji świątecznych. Spotkania były dobrą okazją do wzajemnej integracji i pożytecznego spędzenia wolnego czasu. Warsztaty przebiegały w miłej atmosferze zbliżających się świąt. Starsi uczestnicy zajęć śpiewali kolędy opowiadali o zwyczajach i tradycjach świątecznych. Uwieńczeniem spotkania było wiele satysfakcji z własnoręcznie wykonanych prac. Podsumowując warto dodać, że projekt DEPART stał się projektem międzypokoleniowym. Relacje między osobami młodymi i starszymi opierały się na otwartości, wzajemnej ciekawości i poszanowaniu różnic. To właśnie te różnice mają pozytywny wpływ na dynamikę projektu, sprzyjają wymianie wiedzy, poglądów i umiejętności.



Przygotowania do warsztatów bożonarodzeniowych



Świąteczne ramki na zdjęcia



Wianki bożonarodzeniowe





Choinki, wianki i aniołki



Warsztaty wielkanocne





Wianki wielkanocne



Lepienie z masy solnej



Aniołki i owieczki z masy solnej



1. Opis metody

SCRAPBOOKING to niecodzienny, artystyczny sposób prezentacji zdjęć. Techniki ich oprawy i zdobienia są dosyć proste: *découpage*, bigowanie, przyklejanie, a materiały - różnorodne. Metodą scrapbookingu ozdabia się przede wszystkim albumy fotograficzne. Podstawowymi materiałami do ozdabiania są: kolorowy papier, nożyczki do wycinania profilu, [ćwieki](#), ozdobne nity, urządzenia do ich mocowania, klej. Bardziej wyrafinowane ozdabianie wymaga także: pieczętek dekoracyjnych, farbek i pisaków z efektem Pluster („puchnących”), [szablonów](#), naklejek, dziurkaczy, wzorków i kolorowego proszku.

Słowo „scrapbook” wzięło się od jasno pokolorowanych kartek papieru zwanych „scrapami” - były one wykorzystywane do albumów, które wówczas nazywane były albumami przyjaźni lub codziennymi księgami. Scrapbookingowe szaleństwo na dobre rozpoczęło się po roku 1826, dzięki opublikowanej przez Johna Poole'a książki, w której ukazane zostały kreatywne sposoby na wyeksponowanie wierszy, wycinków z gazet i starych scrapów, które przestały się podobać. Pierwszy album ukazał się na rynku w roku 1836. Miał ozdobne okładki, wydzieloną kartę tytułową i ramki. Pierwsze albumy miały proste dodatki, dekoracyjne nalepki i produkty wydawnictw scrapbookingowych. Dopiero w 1870 roku pojawiły się pieczętki oraz dodatki do albumów, które można było wycinać. Firmy zaczęły produkować obrazki specjalnie do scrapbookingu. W roku 1880 wynaleziono aparat fotograficzny i od tego czasu również fotografie były dołączane do albumów. Scrapbooking był sposobem przekazania tradycji i zwyczajów. Formą przekazu było tu nie słowo, a obraz. Pierwszymi znanymi scrapbookerami byli Mark Twain i Thomas Jefferson.

Współczesną formą scrapbookingu jest digitalscrapbooking: zdjęcia w formie cyfrowej umieszczane są na określonym tle, ozdabiane a następnie całość jest drukowana. Częścią tworzonych dzieł mogą stać się gromadzone przez nas drobiazgi: wstążki, skrawki tkanin i koronek, guziki czy ręcznie pisane listy. Do upiększania albumów mogą posłużyć pocztówki z podróży, znaczki, papiery do pakowania, bilety kolejowe, bilety wstępu do muzeów, suszone kwiaty itd. Zdobienia mogą być tematycznie związane z ulubionymi zdjęciami dzieci, rodziny i przyjaciół czy też fotografiami z urlopów i ważnych imprez, takich jak ślub, komunia, narodziny dziecka, chrzciny itd. Do perfekcyjnego wykonania prac potrzebne są również narzędzia, takie jak: trimmery, nagrzewnice konieczne do embossingu oraz bindownice. Embossing jest techniką wytłaczania wzorków na papierze, folii metalowej, pergaminie, cienkim plastiku przy pomocy sztyftów zakończonych kulką o różnej średnicy lub wytłaczarek. Słowo „emboss” znaczy wytłaczać. Wykorzystywane w tym celu są szablony, pulpity podświetlane czy plastikowe. Wzór który powstanie można posypać pudrem do embossingu lub specjalnym pisakiem (LassusIrene, Marie-AnneVoituriez, „Scrapbooking”, wyd. Read Me).

2. Możliwości rozwoju dorosłych

Korzyści płynące z udziału w zajęciach ze scrapbookingu jest bardzo wiele: inne spojrzenie artystyczne na kartki pocztowe, albumy, książki, kształtowanie wyobraźni, precyzji oraz pomysłowości w tworzeniu prac, a przy tym miła, przyjazna atmosfera podczas zajęć, znakomita forma relaksu, ciekawe spędzenie czasu wolnego. Wykorzystując metodę scrapbookingu ludzie pragną zatrzymać przy sobie ważne wydarzenia z ich życia oraz zapisywać osobiste historie. Scrapbooking to świetny pomysł na wykonanie oryginalnego prezentu, upominku lub dekorację wnętrza. Jest to metoda łatwa w realizacji. Wymaga przygotowania różnorodnych materiałów, lecz są one ogólnodostępne.

W scrapbookingu nie ma określonych reguł, zasady tworzenia są dowolne. Część osób preferuje, gdy zdjęcie znajduje się w centrum, dla innych zdjęcie jest tylko pretekstem do dobrej zabawy na kartach albumów. Im bardziej kreatywny twórca, tym ciekawszy efekt końcowy. Scrapbooking ma jeszcze inne korzyści: może być źródłem utrzymania. Dodatkową ciekawostką jest na przykład fakt, iż tym hobby zajmuje się wiele ośrodków wiejskich, takich jak chociażby Ochotnicze Straże Pożarne, czy Koła Gospodyń Wiejskich. Prowadzą one nierzadko pieczołowicie swoje kroniki właśnie w formie albumowej.

3. Praktyczny wymiar

Dnia 9 i 16 marca 2012 r., w Szczecińskiej Szkole Wyższej Collegium Balticum zostały zorganizowane warsztaty ze scrapbookingu w ramach europejskiego projektu edukacyjnego DEPART – Developing Educational Process Using Art, nr umowy 2011-1-LT1-GRU06-04870 2. W zajęciach wzięło udział 11 osób. Uczestnicy mieli okazję nauczyć się wielu różnorodnych technik, poznać podstawowe materiały do ozdabiania oraz dodatki. Każdy własnoręcznie, za pomocą poznanej techniki mógł stworzyć jedyny w swoim rodzaju album na zdjęcia, kartkę okolicznościową, zaproszenie czy też pudełeczko na drobiazgi. „Zaletą tego hobby jest przede wszystkim to, iż nie wymaga ono zbyt wielkich nakładów finansowych i jeśli tylko ktoś chce się nim zajmować może to robić bez przeszkód” - mówi jedna z uczestniczek warsztatów projektu DEPART. „Metodę scrapbookingu łatwo można dostosować do potrzeb i umiejętności uczestników i to mi się bardzo podoba” - chwali kolejna uczestniczka warsztatów. Scrapbooking jest skuteczną metodą w osiąganiu celów, to nie tylko ozdabianie zdjęć tasiemkami, wycinkami z gazet czy stemplami. Potrzebna jest jeszcze pasja tworzenia, kreatywność i dobre chęci. Wtedy jedynym ograniczeniem staje się wyobraźnia. Jednak często potrzeba również inspiracji, dlatego organizowanie warsztatów i wspólnych spotkań „scraperek” jest świetnym pomysłem i szansą na wymienienie się opiniami, informacjami na temat materiałów czy wiedzą.





1. Opis metody

Fotografia jest to zbiór wielu różnych technik, których celem jest zarejestrowanie trwałego, pojedynczego obrazu za pomocą światła, wykorzystując przy tym odpowiednie urządzenie, takie jak aparat fotograficzny dzisiaj zwanym aparatem cyfrowym. Słowo fotografia wywodzi się od greckich słów: photos – światło i graphos rysuję, co w dosłownym tłumaczeniu oznacza rysowanie światłem. Fotografia jest możliwością twórczą, gdzie oprócz zdjęcia ważny jest przekaz i treść. To ukazanie otaczającego świata w taki sposób, aby jego wygląd wywoływał u odbiorców określone uczucie, np. smutku, rozpaczy, miłości, radości, piękna. Fotografia pełni wiele ważnych funkcji, wśród nich warto wspomnieć o takich jak:

- Stymulowanie uwagi i wyobraźni- gdy chcemy utrwalić ważne sytuacje czy zdarzenia, zwiększamy natężenie i koncentrację uwagi, intensywność patrzenia,
- Inspiracja heurystyczna- „fotografie nawet gdy same nie potrafią nic wyjaśnić, stanowią nieustające zaproszenie do dedukcji, spekulacji i fantazji”,
- Dostarczanie materiału ilustracyjnego dla pojęć,
- Zastosowanie w celach praktycznych (ideologicznych, perswazyjnych).

Ponadto fotografia daje możliwość niekończącego się samodoskonalenia: stale należy dążyć do wyszukiwania nowych punktów widzenia świata i konsekwentnie je stosować za pomocą posiadanego sprzętu.

Wyróżniamy następujące techniki fotograficzne:

Fotografia tradycyjna – to fotografia, w której nośnikiem obrazu są chemiczne materiały światłoczułe, np. filmy, błony, płyty czy papiery.

Fotografia cyfrowa – tutaj rejestracja obrazu odbywa się za pomocą światłoczułego czujnika elektronicznego, który zamienia naświetlony obraz na sygnał cyfrowy.

Metoda fotografowania oparta jest na pewnym porządku. Elementy, które w kompozycji fotograficznej tworzą porządek, to: linia, kształt, forma, faktura, kolor i wzór. Każda fotografia powinna zawierać choć jeden z tych elementów, jeśli nie kilka. Wszystkie mają wielką wartość symboliczną, szczególnie linia, faktura i kolor.

2. Możliwości rozwoju dorosłych

Z jednej strony fotografia kształtuje w człowieku takie cechy jak wrażliwość, kreatywność, wyobraźnia, subtelność, z drugiej zaś pozwala na wyrażenie siebie – własnych uczuć, myśli i doświadczeń.

Fotografowanie daje możliwość uświadomienia sobie, jak postrzegamy świat wokół siebie, które elementy nas w nim fascynują, a których unikamy. Poprzez pogłębianie zdolności obserwacji, uczy się zauważać szczegóły, zapamiętywać, analizować to co nas otacza. Wchodzimy w interakcję z fotografowanym obiektem (np. człowiekiem) oraz otoczeniem (np. przyrodą). Stajemy się bardziej świadomi rzeczywistości, w której żyjemy nie pozostając na nią obojętni.

Rozwija się nasza wrażliwość, co pozwala na głębsze doznania estetyczne i większe zadowolenie z siebie i swojego życia. Fotografia nie jest tylko celem samym w sobie; jest narzędziem poznania, środkiem rozwoju osobowości, wyrażania własnych przemyśleń i refleksji, drogą komunikacji z innymi ludźmi.

Nauka fotografii to nauka:

- estetyki i kompozycji,
- dynamiki, głębi i ostrości obrazu,
- obsługi i funkcjonowania sprzętu fotograficznego,
- rodzajów oraz organizacji planu zdjęciowego,
- doboru odpowiedniego oświetlenia w różnych warunkach,
- rozmaitych form fotografii, takich jak: portret, pejzaż, architektura, reportaż.

Żeby zrobić dobre zdjęcie nie tylko potrzeba znacznych umiejętności, o których mowa wyżej, ale również odrobinę szczęścia, aby uchwycić TEN odpowiedni moment. Fotografia może być zawodem lub hobby. Posiadając minimalną znajomość tematu dobre zdjęcie można zrobić wszędzie i dowolnym aparatem. Można poszerzać swoją wiedzę na temat fotografii poprzez odpowiednie podręczniki, kursy i warsztaty. Fotografia ma dawać radość i zadowolenie. Dzięki swojej elastyczności dostarcza rozmaitych emocji: jednym da satysfakcję kilkugodzinne wyczekiwanie by „ustrzelić” rzadki gatunek ptaka, innym ukazywanie na fotografii ludzkich spraw. Każdy jednak jest w stanie znaleźć w tej dziedzinie coś dla siebie, co pozwoli mu czerpać radość i rozwijać swoją osobowość właśnie dzięki fotografii.

3. Praktyczny wymiar fotografii

Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum, w ramach europejskiego projektu edukacyjnego DEPART – Developing Educational Process Using Art, nr umowy 2011-1-LT1-GRU06-04870 2, zorganizowała warsztaty fotograficzne w lutym 2012 r., w których wzięło udział 20 osób. Celem warsztatów było zapoznanie uczestników z podstawami świadomej fotografii pejzażowej i ułatwienie poszukiwania własnego stylu. W programie przewidziano wykłady teoretyczne, zajęcia plenerowe, w tym wycieczkę do Muzeum Narodowego w Szczecinie, jak również omówienie zdjęć zrobionych przez uczestników. Zajęcia teoretyczne dotyczyły obsługi i funkcjonowania aparatu fotograficznego oraz organizacji planu zdjęciowego. Uczestnicy mieli okazję poznać sposoby na zrobienie dobrego zdjęcia, np. techniką panoramowania, która pozwala w ciekawy sposób pokazać ruch na zdjęciach, dodać dynamiki, szybkości, ale również techniką z powietrza, czy nauczyć się zoomowania.

Uczestnicy warsztatów fotograficznych poznali podstawowe i zaawansowane techniki fotograficzne, zarówno cyfrowe jak i analogowe. Każdy z uczestników poznał abecadło fotograficzne oraz zagadnienia związane z budową aparatu fotograficznego.

Zajęcia pozwoliły na zapoznanie się z podstawowymi technikami kształcącymi koncentrację, wyobraźnię i wrażliwość. Dzięki zajęciom fotograficznym poznanie, akceptacja siebie oraz swojej wrażliwości na piękno krajobrazu staje się punktem otwarcia na innych.

Przykłady innych zadań fotograficznych:

1. Uczestnik ma wykonać serię 5-10 zdjęć, które najlepiej zdefiniują jego tożsamość, pokażą czym się interesuje i jaką jest osobą.
2. Uczestnik ma wykonać serię zdjęć tego samego miejsca w mieście (ulicy, skrzyżowania, kościoła, domu handlowego) w różnych porach dnia.
3. Uczestnik ma zebrać w swoim pokoju jak najwięcej przedmiotów, które są dla niego cenne i ważne. Następnie wykonuje zdjęcie takiej „martwej natury” z różnych odległości.
4. Uczestnik ma wykonać zdjęcie w ruchu, ukazujące typowe formy pożegnania lub powitania bliskich np. na dworcu kolejowym czy lotnisku.

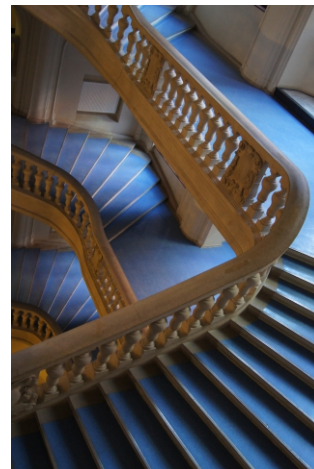


Informacja o projekcie DEPART oraz wyjaśnienie sztuki fotografowania





Fotografowanie wymaga od uczestników warsztatów pełnego, emocjonalnego zaangażowania się i koncentracji. By wykonać dobre zdjęcie należy włożyć wiele uczucia i emocji, by dostrzec to czego nie widzą inni. Powyższe oraz poniższe zdjęcia są efektem pracy uczestników w ramach warsztatów fotograficznych.



1. Opis metody

Muzyka jest jedną z dziedzin sztuk pięknych, która wpływa na psychikę człowieka przez dźwięki. W życiu człowieka jest wszechobecna, to nieodłączny element codziennych czynności, który urozmaica rutynowe działania czy też niezwykle wydarzenia. Jedną z aktywności muzycznych jest gra na instrumencie. Nauka gry na instrumencie wzmacnia zdolność do koncentracji, poprawia koordynację, kształtuje cierpliwość oraz wytrwałość. Nawet krótka praktyka pozytywnie wpływa na mózg, poprawiając przepływ impulsów nerwowych w palcach dłoni. Może być metodą samodzielną- indywidualną, dającą możliwości kształcenia dostosowanej do osobistych potrzeb jak również grupową, dydaktyczną, wykorzystywaną w muzycznych szkołach. Gra w zespole uczy słuchania siebie oraz innych, pozwala wchodzić w różne role: raz towarzysza, raz solisty, raz przewodnika.

Gra na instrumencie pobudzając zmysły, uczucia, wyobraźnię i intelekt, harmonizuje życie wewnętrzne człowieka. Podstawą do gry na instrumencie są następujące elementy:

1. Znajomość teorii muzycznej
2. Znajomość instrumentu
3. Czytanie nut
4. Wyczucie rytmu

Posiadając podstawy można zacząć naukę dostosowaną do specyfiki danego instrumentu. W zależności od predyspozycji wybieramy do gry trudniejszy bądź łatwiejszy instrument. Najprostszymi instrumentami są instrumenty perkusyjne.

Głównym motywem tej aktywności muzycznej jest:

- potrzeba tworzenia i odtwarzania utworów uwzględniając własne „ja”
- inicjowanie, uspakajanie i wzmacnianie emocji

Ogromną zaletą gry na instrumentach jest ich dostępność, prosta technika gry, czyste brzmienie. Gra np. na gitarze lub bębnach dostarcza pozytywnych przeżyć oraz poprawia nastrój. Gra na instrumencie jest metodą na przełamanie barier nieśmiałości oraz rozładowanie napięcia.

2. Możliwości rozwoju dorosłych

Gra na instrumentach rozwija słuch i wrażliwość na współbrzmienia. Uczestnicy bardziej świadomie niż przy śpiewie muszą sobie radzić z tempem, dynamiką, muszą również porządkować się rytmowi.

Dzięki grze wykształcają się szczególnie pożyteczne cechy osobowości takie jak: pomysłowość, fantazja, zdolności twórcze, samodzielność, wrażliwość emocjonalna i systematyczność.

Dzięki grze na instrumencie rozwijamy procesy poznawcze: pamięci, koncentracji uwagi i myślenia. Granie ulepsza i utrwala proces zapamiętywania, ponieważ stymuluje układ limbiczny, który jest emocjonalnym centrum mózgu i ma ścisły związek z uczeniem się.

Gra na instrumencie pozwala zredukować stres wywołany pracą lub chorobą, może również zredukować ból. Coraz częściej w leczeniu takich schorzeń jak migrena, nerwice, depresja, uzależnienia - wykorzystywana jest muzykoterapia. Warto dodać, że gra na instrumencie jest doskonałą aktywnością stymulującą wszechstronny rozwój. Podstawą dobrego funkcjonowania jest współgranie różnych inteligencji - językowej, przestrzennej, kinestetycznej, interpersonalnej, matematycznej oraz duchowej. Muzyka oprócz pobudzania różnych inteligencji łączy obie półkule i wprowadza je w stan równowagi. Warto wspomnieć, że nie tylko gra na instrumencie ale też słuchanie muzyki instrumentalnej już we wczesnym dzieciństwie, wspiera rozwój zdolności matematycznych.

3. Praktyczny wymiar gry na instrumencie

Celem warsztatów jest rozwijanie zdolności muzycznych uczestników, wyrabianie zamiłowania do muzyki i muzykowania, nauka praktycznej gry na instrumentach.

Celem szczegółowym jest nauka i doskonalenie gry na gitarze, opracowanie melodii i piosenek, udział w przeglądach zespołów wokально-instrumentalnych oraz poszerzenie wiedzy teoretycznej nt. muzyki i gry na instrumentach.

Metody pracy:

- eksponujące (pokaz)
- praktyczne

Forma zajęć: Zajęcia prowadzone są w grupach od 6 do 10 osób.

Program/tematyka: Uczestnicy warsztatów mają okazję poznać: budowę gitary, prawidłową postawę ciała przy instrumencie, układ aparatu gry i sposoby wydobywania dźwięków; doskonałą koordynację pracy obu rąk oraz technikę łapania chwytów gitarowych.

Potrzebne materiały: karty z tekstami piosenek, karty z zapisem akordów, gitary klasyczne.

Zaznajomienie uczestników z instrumentem powinno rozpoczynać się od pokazu instrumentu, omówienia jego budowy oraz pokazu różnych możliwości wydobywania dźwięku.

Bardzo często osobom początkującym dokuczają bóle opuszków palców, ważną jest wtedy motywacja prowadzącego. Prowadzący powinien pamiętać również o zasadzie stopniowania trudności.





1. Opis metody

Historia tańca sięga początków ludzkości. Definicja TAŃCA mówi, że jest to „zespół zjawisk ruchowych, który powstaje pod wpływem skoordynowanych z muzyką bodźców emocjonalnych”. Taniec jest metodą uczenia jak przełamać i pokonać własne słabości oraz doskonalenia umiejętności interpersonalnych i społecznych. Taniec ma przede wszystkim bawić, nie można się do niczego zmuszać. Nasi przodkowie tańczyli przed walką, aby wzbudzić w sobie odwagę. Taniec był także formą modlitwy, zachęty do godów, ludzie tańczyli po to by sprowadzić deszcz w czasie suszy (tzw. taniec deszczu), czy też spowodować wzrost urodzaju i zapewnić pomyślność łowów. Mieszkańcy dżungli i rdzenni Afrykanie wciąż używają tańca, aby dokonała się tradycja i wykonały obrzędy. A dla nas to forma rozrywki, sportu i przyjemności. Taniec może być także formą terapii ([choreoterapia](#)), zaś dla niektórych ludzi jest po prostu pracą. Elementy tańca występują w niektórych dyscyplinach sportu jak: łyżwiarstwo figurowe, pływanie synchroniczne i gimnastyka artystyczna. Taniec jest zaliczany do ćwiczeń rekreacyjnych mających bardzo korzystny wpływ na zdrowie psychofizyczne. W wyniku ruchu ciała w tempie zgodnym z muzyką można wyrazić swoje uczucia, a z samego ruchu czerpać dużą przyjemność.

Ze względu na różnorodny charakter tańców, czy też ich pochodzenie tańce można podzielić na trzy rodzaje tj.

- **tańce standardowe**- z nimi najczęściej możemy się spotkać na turniejach tańca towarzyskiego. Wszystkim na pewno są dobrze znane: foxtrot, quickstep, tango, walc angielski, walc wiedeński.
- **tańce latynoamerykańskie**- również prezentowane na turniejach tańca towarzyskiego jako uzupełnienie tańców standardowych. Tańce te charakteryzuje zmysłowość, dynamika oraz wpadająca w ucho muzyka. Można wymienić tutaj takie tańce jak: cha-cha, jive, paso doble, [rumba](#), samba.
- **tańce użytkowe** – to zlepek wszystkich innych tańców których z pewnością nie można spotkać na turniejach tańca towarzyskiego. Można tu zaliczyć m.in.: americansmooth, rock and roll, salsę, mambo czy twist.

2. Możliwości rozwoju dorosłych dzięki tańcowi

Zajęcia z tańca są ciekawym doświadczeniem umożliwiającym nawiązanie nowych znajomości i przyjaźni. Zapytany niegdyś tancerz, czym jest dla niego taniec odpowiedział: „Zawsze był to dla mnie doskonały sposób pozbycia się stresu i złych emocji. Jest też wielką przyjemnością samą w sobie”. Wśród możliwości, jakie oferuje nam taniec, jedną z najwspanialszych jest szansa ucieczki w zupełnie inną rzeczywistość. Porywające dźwięki samby albo orientalne brzmienie bollywoodzkich utworów sprawiają, że możemy poczuć ducha i zapach miejsc, w których te style się kształtowały. Dla osób zafascynowanych kulturą jakiegoś kraju, taniec może być niezastąpionym doświadczeniem – realne odczuwanie na własnej skórze jest wrażeniem zupełnie nieporównywalnym z czytaniem książki, czy przeglądaniem zdjęć.

Ponadto taniec powoduje, że czujemy się młodo, wzmacnia ciało, poprawiają koordynację ruchową. Olbrzymią zaletą tańca jest danie uczestnikom szansy na przyjemny sposób gimnastykowania się oraz rozwijanie wiary w siebie. Można uprawiać go mając lat 5 jak i 80. Taniec wiąże się z ekspresją, wyobraźnią oraz zabawą. Podczas tańca można uruchomić „psyche”, dotrzeć do spraw trudnych, traumatycznych, głęboko ukrytych. Dzięki tańcowi pokonujemy bariery, odrzucamy blokady. Sama perspektywa spotkania z obcymi ludźmi, bez butów, bez telefonów bywa dla niektórych przerażająca. Na dużej sali nie ma miejsca, w którym można się schować. Poprzez ruch wyrażamy własną indywidualność, uczymy się jak być autentycznym, spontanicznym i naturalnym. Reasumując, nauka tańca:

- Poprawia kondycję fizyczną. Tutaj występują różnorodne figury, pozycje, zmiany rytmu, co nie pozwala na nudę i rutynę,
- Powoduje, że wzrasta nasza samoocena,
- Rozwija zdolności aktorskie, artystyczne,
- Uczy wchodzić w role,
- Sprawia radość, pomaga walczyć ze słabościami, wyrażać emocje. Ta forma ruchu polecana jest zwłaszcza osobom nieśmiałym,
- Otwiera, skłania do uśmiechu i wydziela pozytywną energię.

3. Praktyczny wymiar tańca

Celem warsztatów tanecznych jest:

1. Kształtowanie prawidłowej postawy.
2. Poznanie tańców integracyjnych, towarzyskich i narodowych.
3. Podniesienie poziomu tanecznego wśród uczestników.
4. Inspiracja działań twórczych.
5. Rozwijanie ekspresji twórczej i kreatywności członków grupy poprzez udział w warsztatach tańca współczesnego i improwizacji.
6. Wymiana doświadczeń artystycznych i pedagogicznych.

Forma organizacji pracy: warsztaty najlepiej prowadzić w grupach od 5 do 10 osób. Umożliwia to prowadzącemu indywidualne podejście do każdego z uczestników.

Organizując warsztaty taneczne należy pamiętać o :

- wyborze prowadzących i ustalenie z nimi szczegółów warsztatów (termin, temat, warunki umowy)
- przygotowaniu odpowiedniej sali szkoleniowej (metraż odpowiadający ilości uczestników)
- promocji warsztatów (odpowiednia reklama: plakaty, strona internetowa)
- przygotowaniu sprzętu grającego oraz potrzebnych materiałów warsztatowych.

Zajęcia taneczne powinny skupić się na ćwiczeniach kształtujących kilka elementów, które obejmują: ćwiczenia rozciągające, przy drążku, ćwiczenia na środku sali (rozciągające, utrzymujące równowagę ale też uczące publicznego występu), improwizacje ruchowe, improwizacje kierowane (czyli dowolność ruchowa ukierunkowana przez prowadzącego, poprzez wprowadzenie różnych kroków) oraz opowieści taneczne, które odbywają się po ćwiczeniach, na zakończenie każdego zajęcia. Warsztaty przebiegające zgodnie z tym schematem uczą uczestników pewnych reguł, porządku i dyscypliny, ale też dają poczucie bezpieczeństwa.

W zależności od stopnia zaawansowania grupy oraz zamierzonego celu warsztatów należy zwrócić uwagę na:

- w grupie początkującej: koordynację, ruchy rąk, postawę ciała, klaskanie w rytmie, wprowadzenie krótkich choreografii.
 - w grupie podstawowej: technikę stepów i obrotów, wprowadzenie kolejnych nowych technik tanecznych.
 - w grupie zaawansowanej: umiejętność improwizacji, taniec wieloma technikami, wprowadzanie rekwizytów tanecznych, wprowadzenie dłuższych choreografii,
- Na warsztatach tanecznych najlepiej pracować następującymi metodami:

METODY TWÓRCZE:

Zabawy naśladowcze: naśladowanie i odtwarzanie w zabawie różnych ruchów. Na początku dużo łatwiej pracuje się w kręgu. „Włączam muzykę i proszę, by się jej poddać, złapać rytm – mówi terapeutka. – Jeśli podoba ci się czyjś ruch, można go powtórzyć. Pytam o metafory, o skojarzenia, które się pojawiają. Jeśli coś kojarzy się z pływaniem, to szukamy dalej: po co, dokąd płyniemy. Wykonaj ruch, który jest gestem pożegnania albo powitania. A teraz taki, który oddaje siłę. Niech każdy pokaże, jak się czuje ze swoim ciałem. Ja na przykład się czuję tak (wyciągam ręce ku górze) albo tak (zwieszam luźno ramiona). Proszę zobaczyć, jak wiele mówią gesty”.

METODY ODTWÓRCZE:

- Gimnastyka twórcza Rudolfa Labana. Metoda ta dąży do rozwijania naturalnej ruchliwości i podkreśla przez ruch swoją indywidualność. W tej metodzie łączą się ruch z muzyką, z rytmem, wprowadza się ćwiczenia muzyczno-ruchowe, zabawy taneczne, opowieści ruchowe, dramę.
- Gimnastyka rytmiczna A.I. M. Kniessów. Metoda ta opiera się na ruchu naturalnym, zrytmizowanym, ekspresyjnym, estetycznym, uwzględnia ruch odwzorowany i twórczy.
- Metoda opowieści ruchowej. Prowadzący opowiada bajkę, wydarzenie, a uczestnicy ilustrują treści ruchem. Obraz ruchowy angażuje wyobraźnię.


Zajęcia taneczne pozwalają na zapoznanie się z podstawowymi stylami tańca i ćwiczeniami kształtującymi równowagę koncentrację i wyobraźnię. Uczestnicy zauważają, że taniec pozwala na wyrabianie estetyki i elegancji ruchu. Pomaga w wyzbyciu się kompleksów i pokonuje nieśmiałość.

-Dla mnie taniec jest czymś więcej niż sposobem na schudnięcie czy poprawą koordynacji ruchowej. Kiedy tańczę czuję się wolna, szczęśliwa. Dzięki tańcu mogę wyrazić siebie, swój temperament, humor. Jest to też bardzo dobry sposób na rozładowanie emocji. Kiedy tańczę najważniejsza jest ta chwila, nie przeszłość, nie przyszłość a teraźniejszość- mówi Pani Dagmara, instruktorka tańca towarzyskiego (na zdjęciu w środku).





Grupa wiekowa 30-40 l. Panie biorą udział w pokazie tańca. Podczas warsztatów miały okazję uczyć się mix Dance, czyli uczyły się różnych technik z hip-hopu, jazzu, ladies Dance.



Projekt zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej.
Projekt lub publikacja odzwierciedlają jedynie stanowiska ich autora i Komisja Europejska
nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.