

Wiejski głuptas i Robocop

autorefleksja

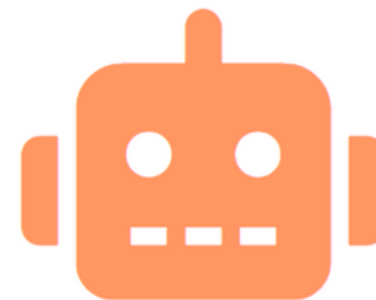
WSKAZÓWKA

To ćwiczenie dla odważnych (i doświadczonych) prowadzących i dla odważnych grup:) Przynajmniej, istotne jest, aby grupa już się знаła i by uczestnicy nie krępowali się sobie nawzajem nadmiernie. Ważny jest też kontekst warsztatów: to ćwiczenie nie pasuje do szkolenia opartego wyłącznie o pozyskiwanie wiedzy i zdolności intelektualne. Tu będą ważne emocje, eksperymentowanie, wgląd i kontakt z własnym ciałem.



PRZEBIEG ĆWICZENIA

- Zapowiedz ćwiczenie, które będzie swego rodzaju eksperymentem. Ważny będzie u uczestników dystans do siebie i otwartość na nowe doświadczenia. Celem aktywności będzie zaś eksploracja postaw na spektrum: od hiperkontroli do kompletnego rozluźnienia.
- Dodaj, że to ćwiczenie to eksperyment ze swoim ciałem oraz emocjami. Za chwilę puścisz uczestnikom fragmenty Twojej różnych melodii/piosenek. Każda z nich ma nam pomóc wcielić się w postaci, które symbolizują granice ww. spektrum. Dlatego ważne jest, aby uczestnicy wstali. Możesz poprowadzić z nimi nawet króciutką gimnastykę czy rozgrzewkę, aby byli bardziej gotowi
- Zaczynaj od postawy *hiperkontroli*. Uczestnicy mają się poruszać tak, jakby byli mechanicznymi robotami, czymś w rodzaju Robocopa albo innego androida. Ruchy są sztywne, mechaniczne i poddane pełnej kontroli. Puść melodię, która dobrze podaje rytm do jednostajnych ruchów.
- A teraz przejdź do postawy braku kontroli, do całkowitego rozluźnienia i chaosu w poruszaniu się. Metaforą będzie dla nas rola *Wiejskiego Głuptasa* (zaznacz, że nie chodzi tu o wyśmiewanie się z kogokolwiek, ta nazwa my tylko pomóc w ćwiczeniu). Puść melodię, która będzie lekka, zabawna, może zaskakująca momentami. Zachęć uczestników do nieskoordynowanych, spontanicznych ruchów i sam włącz się do zabawy!
- Usiądźcie z powrotem, możecie też nagrodzić się brawami za udział w tak niecodziennym eksperymencie. A potem, zaproś wszystkich do dyskusji o tych doświadczeniach i odgrywanych rolach.



20 - 40 minut
4 - 16 osób



DLACZEGO WARTO?

- ☆ Uruchamia ciało i emocje!
- ☆ Pozwala na osobiste doświadczenie i wgląd w siebie.
- ☆ Wprowadza atmosferę zabawy i swobodnego eksperymentowania.
- ☆ Prowadzi do eksploracji w temacie zaufania oraz samokontroli.

Wiejski głuptas i Robocop

autorefleksja

PRZYKŁADY

- Inspiracje do podkładów muzycznych:
- *Banana pancakes*, Jack Johnson (Wiejski Głuptas)
- If we all die tomorrow*, Tom Rosenthal (Wiejski Głuptas)
- Whale*, Yellow Ostrich (Robocop)
- Ka-Ching*, Shania Twain (Robocop)
- Boom Clap*, Charlie XCX (Robocop)



ŹRÓDŁO

Ćwiczenie opracowane na bazie pomysłu Klaus Vopela, opisanego w jego książce *Gry i zabawy interakcyjne*.



DYSKUSJA

- Przypomnij grupie, że eksperyment dotyczył zagadnienia kontroli i że wypróbowaliśmy na sobie metafor hiperkontroli (robot) i pełnego, wręcz nieskoordynowanego rozluźnienia (wiejski głuptas). Zapytaj uczestników, w którą rolę było im się łatwiej wcielić. *Kto czuje się bliżej robota, a kto wiejskiego głuptasa?*
- Porozmawiaj z grupą o zaletach i kosztach każdej z postaw. *Co zyskuje Robocop i gdzie się sprawdza? A kiedy czyni życie trudniejszym i jest nieadekwatny? A jak jest z Wiejskim Głuptasem? Co nam daje? Jakie niesie ryzyka?*
- Poproś uczestników, aby w chwili refleksji obrali sobie drogę rozwoju: *Kto potrzebuje w sobie znaleźć więcej luzu i swojego wewnętrznego wiejskiego głuptasa? A kto ma większy problem z samodyscypliną i właśnie odrobina więcej robota byłaby dla niego pomocna?*