

ANNA BADORA

DYDAKTYCZNE ASPEKTY TEATROTERAPII

Artterapia – terapia sztuką w ostatnich latach jest często wykorzystywana w procesach edukacyjnych czy terapeutycznych. W wielu przypadkach jedynie poprzez sztukę można dotrzeć do realnego problemu pacjenta. Szczególne miejsce w tym obszarze zajmuje teatroterapia, która w swojej strukturze wykorzystuje i łączy słowo, gest, muzykę, mimikę.

Celem niniejszego opracowania jest przedstawienie procesu teatroterapeutycznego, jako oddziaływania, w którym istotną funkcję pełni dostrzeżenie i respektowanie pewnych aspektów dydaktycznych w nim występujących. W artykule przedstawiono sposoby rozumienia teatroterapii, następnie cele i wynikające z nich funkcje omawianej metody, a także zależności pomiędzy podstawowymi zasadami dydaktycznymi a organizacją procesu teatroterapeutycznego, oraz podano przykłady ćwiczeń praktycznych, w których respektowane są omawiane zależności.

1. POJĘCIE TEATROTERAPII

Teatroterapia jako działalność, w której głównym narzędziem oddziaływań jest teatr, w najprostszym pojmowaniu rozumiana jest jako terapia teatrem, jednak badacze tej metody podkreślają, że jest to proces bardziej skomplikowany, w którym zachodzi szereg oddziaływań terapeutycznych.

D. Krzywoń rozumie teatroterapię jako „narzędzie do wewnętrznego wzrostu i wzbogacania osobowości. Ten rodzaj terapii ma oczyszczający wpływ na psychikę człowieka, gdyż dzięki nieskrępowanemu wyrażaniu swoich uczuć i emocji sprzyja odreagowaniu stłumionych uczuć i napięć”¹. W tea-

Mgr ANNA BADORA – doktorantka, Instytut Pedagogiki KUL.

¹ D. KRZYWOŃ, *Teatr tańca w przestrzeniach terapeutycznych*, w: J. MALICKI, K. KRASOŃ

troterapii jej uczestnik ma możliwość przebywania w bezpiecznej przestrzeni, która staje się obszarem urzeczywistniania najgłębszych przeżyć i lęków. Podobnie teatroterapię rozumie M. Pietruszka-Budzyńska. Według autorki: „Teatroterapia jest sztuką i rzemiosłem; służy jako narzędzie wewnętrznego wzrostu, rozwoju, wzbogacania osobowości. Proces teatroterapeutyczny poszerza jednostkowe doświadczenie siebie i świata, uzupełnia inne formy interwencji pedagogicznej i psychologicznej”².

L. Śliwonik wskazuje, że teatroterapia jako „teatr dla życia”, to „wykorzystanie teatralnych metod pracy oraz możliwości tkwiących w produkcie teatralnym (spektaklu) dla osiągnięcia założonych celów w dziedzinach nieartystycznych, a społecznie istotnych. [...] Drugoplanowość zadań artystycznych nie wyklucza uzyskania poziomu wysokiej sztuki, ale nie stanowi celu głównego”³.

2. CELE I FUNKCJE TEATROTERAPII

Przedstawione sposoby rozumienia teatroterapii umożliwiają sformułowanie jej podstawowych celów, a w konsekwencji także funkcji, jaką pełni w życiu uczestników.

Za główny cel teatroterapii należy uznać umożliwienie jej uczestnikom wzrastania i dojrzewania. Przez teatr aktor odnajduje we własnych słabościach, niedoskonałościach sens, dąży do pokonywania bólu i cierpienia, uczy się żyć z tym, co niechciane, tak aby przynosiło radość i satysfakcję. Jak podkreślają J. Kwapiszewski i K. Sygitowicz-Sierosławska: „Teatr jest nośnikiem głębokich treści i sposobem na ich wyrażanie. Tu człowiek może zetknąć się z najczarniejszymi zakamarkami swojej duszy. Proces twórczy odbywa się w terapii, a twórczość teatralna jest terapią”⁴. Stąd kolejnym

(red.), *Miejsce literatury i teatru w przestrzeniach terapeutycznych*, Katowice: Wydawnictwo Biblioteki Śląskiej 2005, s. 243.

² M. PIETRUSZKA-BUDZYŃSKA, *Zasady pracy teatralnej w warsztacie terapii zajęciowej. Teatroterapia przy Teatrze im. J. Osterwy w Lublinie*, w: R. ZIĘBA (red.), *Teatr ludzi niepełnosprawnych. Terapia czy sztuka? Międzynarodowa konferencja, 20-22 października 1999*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego 1999, s. 6.

³ Za: M. KOSTUSIAK, *Terapeutyczno-artystyczne walory teatru*, w: A. SIKORSKA, W. SIKORSKI (red.), *Od teatru pedagogicznego do teatru terapeutycznego*, Warszawa: Difin 2014, s. 111.

⁴ J. KWAPISZEWSKI, K. SYGITOWICZ-SIEROSŁAWSKA, *Wychowanie przez sztukę i arteterapia jako remedium na agresję i przemoc. Teatr w działaniach profilaktyczno-wychowawczych*, Słupsk: Katedra Filozofii Pomorskiej Akademii Pedagogicznej 2008, s. 76.

celem teatroterapii jest umożliwienie jego uczestnikom pogłębiania samowiedzy oraz dostarczanie im bodźców, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie, a których brakuje im w realnym życiu. Przedstawiony cel determinuje funkcję kompensującą, jaką pełni teatr w teatroterapii. J. Kwapiszewski i K. Sygitowicz-Sierosławska podkreślają, że: „Funkcja kompensująca teatru w jakimś stopniu wynagradza dziecku niedostatki i braki świata w jakim żyje, przenosząc je do świata fantazji”⁵. W tej fikcyjnej krainie uczestnik teatroterapii, mimo że czasami doświadcza sytuacji trudnych, to nie są one dla niego raniące, ponieważ przy zachowaniu ich autentyczności znajdują się w obszarze sceny rzeczywistości stworzonej na potrzeby spektaklu.

E. Nieduziak zwraca uwagę, że „dzięki koncentracji uwagi na problemach innych niż własne, dzięki analizie i pracy nad tekstem, dzięki aranżacji przestrzeni i pracy w grupie, dzięki muzyce i śpiewowi, dzięki zaangażowaniu w projektowanie i wytwarzanie kostiumów i rekwizytów, aż po redagowanie programu sytuacja uczestników zmienia się radykalnie. Powstają i rozwijają się więzi w grupie, rośnie ogólny poziom życiowej aktywności, poprawiają się samoocena i samopoczucie. Spektakl [...] stanowi wyzwanie, którego realizacja, jak każdy życiowy sukces, gruntownie przebudowuje relacje uczestników ze światem”⁶.

Wielu autorów, pisząc o funkcji terapeutycznej i kompensującej teatru, wskazuje głównie na jego dobroczynne oddziaływanie na osoby z pewnymi deficytami: ruchowymi, psychicznymi itp., tymczasem istotne jest uświadomienie szczególnie rodzicom oraz nauczycielom, że teatroterapia jest metodą oddziaływań, która z powodzeniem może być stosowana także wśród uczniów, dzieci, dorosłych, którzy nie wykazują żadnych deficytów. Wykorzystanie tej metody pracy w takim środowisku ubogaca zarówno podopiecznych, jak i samych „terapeutów”, usposabia do przewycięzania wewnętrznych nieujawnionych konfliktów⁷. Taki sposób postrzegania teatroterapii umożliwia wyeksponowanie funkcji kształcąco-wychowawczej teatru. W przestrzeni teatralnej osoba doświadcza możliwości indywidualnych wyborów między dobrem a złem, poznaje ich konsekwencje, jednak one zostają w przestrzeni sceny. Dzięki teatralizacji pewnych obszarów kształcenia osoba uczy się przez własne doświadczenie, popełnione błędy, czego konsekwencją jest

⁵ Tamże, s. 81.

⁶ E. NIEDUZIAK, *Profesjoniści i amatorzy – integracyjne i terapeutyczne inicjatywy w twórczości teatralnej osób niepełnosprawnych*, w: *Miejsce literatury i teatru*, s. 229.

⁷ Zob. tamże, s. 235.

kształtowanie postaw, w które wpisane jest urzeczywistnianie wartości⁸. Konstytutywne cechy teatru w teatroterapii są tożsame z elementami edukacji, w każdym z tych procesów istotne jest spotkanie dwóch osób, w przestrzeni edukacyjnej – ucznia i nauczyciela, w teatralnej – aktora i widza czy też aktora i aktora, aktora i reżysera. W każdym z tych spotkań podmioty korzystają na relacji i ubogacają siebie nawzajem, bez spotkania nie mógłby zaistnieć żaden z tych procesów. Ponadto zarówno w teatrze, jak i w edukacji kształtowanie otaczającej rzeczywistości zależy od podmiotów w niej uczestniczących⁹. Jednak najistotniejszym atrybutem zarówno dla teatroterapii, jak i edukacji jest cel wszystkich działań.

B. Nawroczyński wskazuje na następujący cel edukacji: „Nauczanie bowiem we wszystkich swoich stopniach powinno służyć centralnej dla całej pedagogiki sprawie kształtowania osobowości oraz dostarczania społecznościom kulturalnym samodzielnych członków. Najważniejsze to zadanie pedagogiczne winno nadać kierunek zarówno udzielaniu wiadomości i umiejętności, jak i ćwiczeniu umysłu”¹⁰.

Konfrontacja przedstawionej wypowiedzi B. Nawroczyńskiego z celami teatroterapii, umożliwia sformułowanie wniosku o istnieniu teatru edukacyjnego, czyli takiego, jak pisze M. Gliniecki: „który ma świadomość pełnionych przez siebie funkcji wychowawczych. U podstaw działania takiego teatru jest partnerstwo, rozumiane jako równość wobec procesu twórczego. [...] Aktor w teatrze edukacyjnym powinien wykazywać się szczególną wrażliwością i życzliwością wobec partnera, z którym chce stworzyć teatralną formę dialogu”¹¹.

W organizacji procesu teatroterapeutycznego istotne jest sprecyzowanie celów wszystkich podejmowanych działań, umożliwia to efektywną organizację oddziaływań. Poprzez analizę literatury sformułowano następujące cele teatroterapii:

1. Umożliwienie uczestnikom wzrastania i dojrzewania.
2. Umożliwienie uczestnikom pogłębiania samowiedzy oraz dostarczanie im bodźców, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie, a których brakuje im w realnym życiu.

⁸ Zob. D. KRZYWOŃ, *Teatr tańca w przestrzeniach terapeutycznych*, s. 245.

⁹ Zob. tamże, s. 244.

¹⁰ B. NAWROCZYŃSKI, *Dzieła wybrane*, cz. 2: *Zasady nauczania*, oprac. A. Mońka-Stanikowa, Warszawa: WSiP 1987, s. 32.

¹¹ M. GLINIECKI, *Teatr może być źródłem szczęścia*, w: M. GLINIECKI, L. MAKSYMOWICZ (red.), *Teatr: terapia – edukacja – asertywność – twórczość – rozwój*, Słupsk: Słupski Ośrodek Kultury 2004, s. 43.

3. Kształtowanie osobowości oraz dostarczanie społecznościom kulturalnym dojrzałych członków – cel tożsamy z celem edukacji.

Dodatkowo określono specyficzne funkcje teatroterapii: kompensującą, terapeutyczną i kształcąco-wychowawczą.

3. RESPEKTOWANIE ZASAD DYDAKTYCZNYCH W PROCESIE TEATROTERAPEUTYCZNYM

M. Kostusiak podkreśla, że „terapię, w których wykorzystuje się sztukę jak i instytucję kulturalną, którą jest teatr, powinny być odbierane w kontekście dydaktycznym”¹². W związku z tym w opracowaniu koncepcji teatru edukacyjnego dla określonej grupy znaczącą rolę odgrywa uwzględnienie podstawowych zasad dydaktycznych.

Pierwsza z zasad najwcześniej opracowana: zasada pogłębienia, jak podkreśla J. Pólturzycki: „wskazuje ona na konieczność zdobywania wiedzy o rzeczywistości przez bezpośrednie poznawanie rzeczy i zjawisk, wydarzeń i procesów lub przez zetknięcie z ich «zastępnikami», czyli pomocami naukowymi, takimi jak: obrazy, modele, słowa, wykresy, tabele”¹³. Teatroterapia nawiązuje do rzeczywistości, misją teatru jest przeniesienie jego uczestników do świata nierealnego, jednocześnie bardzo rzeczywistego, w którym rozgrywają się rozmaite sytuacje. Jak podkreślają J. Kwapiszewski i K. Sygitowicz-Sierosławska: „W teatrze szczególnie zaspokajana jest potrzeba prawdy, autentyczności i ekspresji. Wyrażanie i potwierdzanie siebie podnosi samoocenę. Młodzi aktorzy wyrażając na scenie swoje uczucia, odgrywając różne role wywołują określone reakcje u widzów. Aktorzy pozwalają sobie i widzowi zobaczyć siebie intensywniej i głębiej”¹⁴. Praca na scenie czy też podczas ćwiczeń teatralnych wymaga od aktorów wiarygodności, przez co, mimo ochronnej bariery fikcji, stają oni twarzą w twarz z pewnymi problemami, uczuciami. Według K. Krasonia, „rola jest wówczas prawdziwa, kiedy rozgrywa się na własnych ułomnościach, przemiana następuje na scenie, z pacjenta, z osoby wymagającej wsparcia – stajesz się aktorem, z dziecka pełnego obaw, lęków, niepokoju – stajesz się pewnym swej wartości twórcą osobistej wizji świata. Za sprawą wolnej improwizacji odgrywane zostają traumatyczne

¹² M. KOSTUSIAK, *Terapeutyczno-artystyczne walory teatru*, s. 111.

¹³ J. PÓLTURZYCKI, *Dydaktyka dla nauczycieli*, Toruń: Adam Marszałek 1997, s. 108.

¹⁴ J. KWAPISZEWSKI, K. SYGITOWICZ-SIEROSŁAWSKA, *Wychowanie przez sztukę i arteterapię*, s. 82.

doświadczenia, myśli pojawiają się, są wyrażone poprzez ciało, które poddaje je kontemplacji i pozwala im «odejść»¹⁵.

Zagadnienia trudne, których na co dzień osoba unika, w teatrze przedstawiają się jako rozwiązywalne, umacniające. Przestrzeganie zasady pogładowości w procesie teatroterapeutycznym ułatwia uczestnikom tego procesu odnajdywanie siebie w realnym świecie, im sytuacja na scenie lub ćwiczenie teatralne bardziej nawiązuje do rzeczywistości, tym łatwiej uczestnikowi tych działań dostrzec w nich pewne istotne dla niego zależności. K. Krasoń zaznacza, że teatr „daje szansę doświadczyć i poznać uczucia innych. Można być uczniem i nauczycielem, bohaterem i przerażoną ofiarą. Sposób rozumienia uczuć innych ludzi wzbogaca się o nowy wymiar”¹⁶. Stosowanie zasady pogładowości koresponduje z występowaniem zasady trwałości wiedzy, którą J. Pólturzycki charakteryzuje następująco: „wskazuje ona na konieczność podejmowania i stosowania przez nauczyciela licznych zabiegów dydaktycznych, po to, aby uczniowi ułatwić trwale zapamiętywanie poznanych przez niego wiadomości i opanowanych umiejętności”¹⁷. Dzięki nawiązaniu do rzeczywistych zdarzeń oraz indywidualnemu i zespołowemu opracowywaniu koncepcji spektaklu, uczeń trwale zapamiętuje przekazywaną wiedzę, na co wskazuje także M. Gliniecki, pisząc: „teatralne działania edukacyjne są procesem twórczym. Aktor realizując program edukacyjny tworzy inny od zastanego porządek świata, sam jednak również ulega tym zmianom. Po każdym takim spotkaniu jest innym człowiekiem; nie mądrzejszym, ani tak zwanym «specjalistą», ale bardziej wrażliwym i pokornym wobec samego siebie, tego co robi i wobec życia”¹⁸. Ćwiczenia teatralne oraz proces tworzenia spektaklu oddziałuje na jednostkę, wprowadzając w jej sposób postrzegania świata nieodwracalne zmiany. Ewolucja spektaklu modyfikuje także osobowość jego uczestników, przekształca ich systemy wartości, kreuje nowe postawy. Jednak proces przekształcania musi przebiegać etapowo, wskazuje na to zasada przystępności nauczania, określana przez J. Pólturzyckiego jako: „polegająca głównie na stopniowaniu trudności, wyraża konieczność dostosowywania treści i metod nauczania do rozwoju i możliwości uczniów. Z tej zasady wynika, że w nauczaniu należy:

¹⁵ K. KRASOŃ, *Metafora a teatr ruchu. Elementy wizualizacji kinestetycznej w pracy z dzieckiem o specjalnych potrzebach edukacyjnych*, w: W.A. SACHER, M. KNAPIK (red.), *Sztuka jako wsparcie rozwoju*, Bielsko-Biała: Wyższa Szkoła Administracji 2007, s. 10.

¹⁶ Tamże, s. 99.

¹⁷ J. PÓLTURZYCKI, *Dydaktyka dla nauczycieli*, s. 113.

¹⁸ M. GLINIECKI, *Teatr może być źródłem szczęścia*, s. 45.

- przechodzić od tego, co jest bliższe, do tego co dalsze,
- przechodzić od tego, co dla uczniów łatwiejsze, do tego co trudniejsze,
- przechodzić od tego, co uczniom jest znane, do tego co nowe i nieznanne,
- uwzględniać różnice w tempie pracy i stopniu zaawansowania w nauce poszczególnych uczniów”¹⁹.

Istnieje zatem potrzeba tworzenia takich spektakli, które będą zrozumiałe dla uczestników procesu, ponadto rola, którą ma odgrywać osoba, nie może przekraczać jej możliwości, musi stanowić wyzwanie, może być opozycyjna do prawdziwej osobowości, ale powinna znajdować się w granicy percepcji aktora, w innym wypadku nie zaistnieje szansa na identyfikację. Konstruowanie wizerunku postaci spektaklu jest procesem twórczym, który należy rozpocząć od określenia podstawowych jej cech najpierw wyglądu, stroju, następnie historii życia, wreszcie struktur osobowościowych. Postać na scenie musi realnie zaistnieć, przez co powinna mieć swoją przeszłość, teraźniejszość i przyszłość. Mimo że aktor nie pokazuje tego wprost widowni, to istnienie takiej struktury w jego świadomości znacząco wspomaga proces utożsamiania, a postać przestaje być anonimowa i nierzeczywista²⁰. Ponadto każdy element spektaklu, a także ćwiczenia teatralne powinny zostać dokładnie omówione z uczestnikami, tak aby mieli oni możliwość dalszego samodzielnego kreowania wspólnego dzieła. Istotną kwestią jest formułowanie celów szczegółowych przed każdymi zajęciami teatroterapeutycznymi, grupy teatralne są różnorodne, co niesie za sobą potrzebę nieustannego określania granicznych punktów odniesienia, co zaznacza M. Drzazga, pisząc: „ideałem jest tutaj raczej dynamiczne podejście do celów, takie, w którym w zależności od rozwoju grupy praca powinna najpierw dotyczyć integracji zespołu, potem wyobraźni, zdolności i umiejętności teatralnych, by wreszcie dojść do punktu, w którym można zacząć budować przedstawienie”²¹.

Szczególnie istotną zasadą w prowadzeniu działań teatralnych jest zasada systematyczności, nawiązuje ona do następujących reguł:

- „– ujmowanie materiału we właściwej kolejności,
- stałe nawiązywanie do opanowanego materiału,
- właściwy podział materiału,
- podkreślanie spraw głównych i zasadniczych,

¹⁹ J. PÓŁTURZYCKI, *Dydaktyka dla nauczycieli*, s. 109.

²⁰ Zob. J. KWAPISZEWSKI, K. SYGITOWICZ-SIEROŚLAWSKA, *Wychowanie przez sztukę i arte-terapia*, s. 81.

²¹ M. DRZAZGA, *Relacja między literaturą a teatrem w kontekście pracy teatralnej z dziećmi i młodzieżą*, w: *Miejsce literatury i teatru*, s. 171.

– dbanie o systematyczne opanowywanie wiedzy i zdobytych umiejętności przez uczniów”²².

W myśl tej zasady, w procesie teatroterapeutycznym istotny jest sposób usystematyzowania przekazywanych treści w etapy. J. Kwapiszewski sugeruje: „W pracy z grupą nad przygotowaniem spektaklu czy w trakcie warsztatów teatralnych, należy zawsze zaczynać od zajęć pomagających dziecku zrelaksować się i bez obciążeń dnia codziennego poddać ćwiczeniom proponowanym na zajęciach. Kolejne zadanie procesu terapeutycznego to pobudzenie kreatywności, wyzwalanie możliwości twórczych przez gry i zabawy w grupie. Dopiero w następnym etapie wprowadzamy uczestników zajęć w świat teatru”²³. Autor podkreśla, że pierwszym etapem przygotowań do tworzenia spektaklu jest pewne wyizolowanie ze świata dotychczasowego, porzucenie codziennych problemów i zmartwień. Uzyskanie takiego efektu jest możliwe poprzez szereg ćwiczeń, mających „otworzyć” uczestnika na teatr i jego działanie. Pierwszym etapem jest zatem wprowadzenie zadań, które umożliwią uczestnikom uwolnienie świadomości własnego ciała, jego rozluźnienie, przygotowanie do kolejnych wyzwań, aktor-uczeń świadomy swoich możliwości fizycznych będzie lepiej odnajdywał się w przestrzeni teatralnej, jej odkrywanie i poznawanie stanowi drugi etap przygotowań do spektaklu. Intencjonalne tworzenie za pomocą własnego ciała w poznanej określonej przestrzeni jest swoistym przygotowaniem do podejmowania kolejnych wyzwań z zakresu pracy w grupie. Kiedy uczestnik otwiera się na zespół, z którym tworzy, dopiero wtedy możliwe jest stosowanie ćwiczeń rozwijających kreatywne i twórcze przedstawienie tekstu na scenie, z kolei zakończenie tego rodzaju zadań daje szansę na rozpoczęcie pracy nad spektaklem właściwym. Taki podział wyzwań dla aktorów jest istotny, ponieważ, jak podkreśla K. Krasoń: „Aktor mówi poprzez gest o obiekcie lub iluzyjnej sytuacji, ale pozostawia na niej piętno siebie, przez co może odkryć nowe wartości i dążyć do samopoznania. Będzie się to odbywało w bezpiecznej formie, bo gest, mimika odgrywanej postaci jest wyrażeniem metaforycznym. Obiekt i sytuacja są tu przenośnym komunikatem o tym, co aktor ma do powiedzenia o sobie. Gram ciałem kogoś innego, wcielam się w niego, w sytuację niejako poza mną, ale pozostaję sobą, poprzez iluzyjne wejście w rolę mały aktor, paradoksalnie, odsłania siebie”²⁴. W związku z tym tak istotne jest, aby młody człowiek

²² J. PÓŁTURZYCKI, *Dydaktyka dla nauczycieli*, s. 109.

²³ J. KWAPISZEWSKI, K. SYGITOWICZ-SIEROŚLAWSKA, *Wychowanie przez sztukę i arteterapia*, s. 97.

²⁴ K. KRASOŃ, *Metafora a teatr ruchu*, s. 11.

dobrze czuł się w swojej przestrzeni ciała, jak i w przestrzeni teatru i grupy, tylko dobre wyćwiczenie tych sfer umożliwi pełne skoncentrowanie uwagi dziecka na przemianach wewnętrznych.

Z systematycznym przechodzeniem na kolejne etapy przygotowań teatralnych wiąże się również zasada świadomego i aktywnego uczestnictwa w procesie nauczania. J. Pólturzycki wskazuje, że polega ona na „świadomym i aktywnym stosunku ucznia do celów uczenia się, jest jedną z najważniejszych w postępowaniu dydaktycznym nauczyciela [...]. Świadome uczestnictwo słuchaczy w procesie dydaktycznym pojawia się wtedy, gdy zaczynają oni kierować się własnymi motywami”²⁵. Realizacja tej zasady widoczna jest w procesie konstruowania roli scenicznej. Aktor po przeczytaniu scenariusza przedstawienia musi „poznać” postać, którą będzie na scenie. Przeanalizowanie osobowości i motywów jej postępowania prowokuje do namysłu nad swoim życiem, pojawia się proces częściowej lub całkowitej identyfikacji lub odrzucenia sposobu bycia osobowości scenicznej. Ponadto, jak zaznaczają J. Kwapiszewski i K. Sygitowicz-Sierosławska: „kreowanie ról wzmaga świadomość motywów własnych działań i zachowań, uaktywnia się ekspresja samego siebie. Dzięki realizacji własnych pomysłów i rozwijaniu działań twórczych podnosi się poziom samooceny, a więc i możliwość akceptowania siebie takim jakim jestem”²⁶. Świadomą i aktywną działalność teatralną wzmocnia również grupowy charakter takich działań, na co wskazują przywołani autorzy, pisząc: „Zespołowa praca teatralna wyzwala z poczucia alienacji. Gry teatralne uczą samodzielności, rozwijają fantazję i wyobraźnię [...] ułatwiają zrozumienie własnych relacji z innymi ludźmi i zrozumienie własnych reakcji na różne sytuacje życiowe”²⁷. Praca w grupie staje się czynnikiem motywującym, dla dobra całego zespołu, za który dziecko czuje się odpowiedzialne, coraz bardziej poznaje siebie oraz rozumie, jaki przekaz kryje w sobie spektakl lub określone ćwiczenie teatralne.

Powyżej przedstawiono aspekty indywidualnej pracy z uczniem w teatroteracji, jak również aspekty oddziaływań zespołowych, w związku z tym należy zaznaczyć, że teatroterania realizuje także zasadę dydaktyczną indywidualizacji i zespołowości²⁸. Praca nad własnymi możliwościami, a następnie nad zdolnościami grupy umożliwia zdynamizowanie procesów teatroterapeutycznych.

²⁵ J. PÓLTURZYCKI, *Dydaktyka dla nauczycieli*, s. 110.

²⁶ J. KWAPISZEWSKI, K. SYGITOWICZ-SIEROSŁAWSKA, *Wychowanie przez sztukę i arteterapia*, s. 99.

²⁷ Tamże, s. 81.

²⁸ J. PÓLTURZYCKI, *Dydaktyka dla nauczycieli*, s. 112.

Najbardziej widoczną zasadą dydaktyczną realizowaną w zajęciach teatroterapeutycznych jest zasada łączenia teorii z praktyką, która – według J. Półturzyckiego – „służy w procesie dydaktycznym przygotowaniu uczniów do racjonalnego posługiwania się wiedzą rozmaitych sytuacjach praktycznych do przekształcania otaczającej ich rzeczywistości. [...] Wiedza oderwana od praktyki to często coś odległego, nierealnego, a więc i bezwartościowego. [...] Niezbędne jest także wiązanie myślenia i poznawanie treści o charakterze praktycznym z myśleniem i treściami o charakterze teoretycznym, jak również wiązanie procesu opanowywania wiadomości z jednoczesnym ich zastosowaniem, czyli posługiwaniem się nimi przy rozwiązywaniu zadań praktycznych”²⁹. W teatrze treści teoretyczne, zawarte w scenariuszu zajęć czy spektaklu, na scenie stają się treściami praktycznymi. Postacie wykreowane przez aktorów zaczynają „żyć” w świecie, który jest równoległą rzeczywistością.

Podsumowując, teatroterapia stanowi szereg zaplanowanych działań, których realizacja jest możliwa wówczas, gdy stosowane są określone zasady dydaktyczne. Respektowanie zasad: pogładowości, trwałości wiedzy, przystępności nauczania, systematyczności, świadomego i aktywnego uczestnictwa w procesie nauczania, indywidualizacji i zespołowości, łączenia teorii z praktyką, umożliwi osiągnięcie wyznaczonych celów.

4. PROPOZYCJE ĆWICZEŃ Z ZAKRESU DZIAŁALNOŚCI TEATROTERAPEUTYCZNEJ

W niniejszym opracowaniu zaprezentowano istotne aspekty teatroterapii oraz teatru w niej stosowanego. W dalszej części zostaną przedstawione przykłady ćwiczeń teatralnych, stosowanych w pracy z dziećmi i młodzieżą, w których respektowane są zależności między procesem teatroterapeutycznym a zasadami dydaktycznymi. Ćwiczenia zostały przeprowadzone w czasie warsztatów, w ramach Seminarium wymiany doświadczeń w listopadzie 2014 roku. Ćwiczenia zostały opracowane na kanwie własnych doświadczeń oraz literatury z zakresu działalności teatralnej: *Warsztaty edukacji teatralnej. Teatr dziecięcy* autorstwa B. Broszkiewicz; J. Jarka *Warsztaty edukacji twórczej* pod redakcją E. Olinkiewicz i E. Repsch oraz *Podręcznik dla aktorów. Technika improwizacji dla profesjonalnych aktorów filmowych, teatralnych, telewizyjnych* S. Book.

²⁹ J. PÓLTURZYCKI, *Dydaktyka dla nauczycieli*, s. 111.

Ćwiczenia podnoszące świadomość własnego ciała oraz rozwijające świadomość przestrzeni

- Ręka – ćwiczenie indywidualne, uczestnicy wyciągają jedną rękę do przodu, mocno ją napinając, rozstawiając palce, tak by utworzyły szpon, z tego układu ręka układa się w muszelkę, palce przylegają do siebie, z muszelki kształtuje się w pięść, przy każdej z figur uczestnicy powinni czuć napięcie w ręce.

- Coś ciężkiego, coś lekkiego – stojąc w okręgu uczestnicy podają sobie fikcyjne przedmioty, najpierw wielkiej wagi, później lekkie. Ważne jest, aby kontrolować, jak ciało uczestników powinno wyglądać, gdy przyjmuje ciężar, a jak gdy przyjmuje piórko.

- Coś nas przygniata – uczestnicy wyobrażają sobie, że znajdują się w pomieszczeniu, które zaczyna na nich napierać, a oni chcą to zatrzymać. Ważne jest, aby zwrócić uwagę uczestników na napięcie w ciele, a także postawę świadczącą o prawdziwym wysiłku.

- Próżnia – uczestnicy wyobrażają sobie, że są w próżni, poruszają się bardzo powoli i lekko. Ważne jest, aby zwrócić uwagę uczestników na to, w jaki sposób w tej sytuacji zachowuje się ich ciało, wiotkość, płynność ruchów.

Ćwiczenia umożliwiające nawiązanie relacji zaufania między uczestnikami oraz rozwijające umiejętność pracy w zespole

Prowadzenie – Dzieci dobierają się w takie pary, w których znają się najmniej. Jedna osoba z pary jest prowadzącym, druga jest prowadzonym. Osoba prowadzona zamyka oczy, a osoba prowadząca prowadzi ją po sali tak, by ich para nie zderzyła się z inną; w trzech wariantach: za ramię, trzymając za dłoń, dotykając palcem wskazującym jej palca wskazującego. (U dzieci w wieku przedszkolnym należy zrezygnować z zamknięcia oczu).

Sznureczki – Dzieci dobierają się w takie pary, w których znają się najmniej. Jedna osoba z pary jest rzeźbą, druga rzeźbiarzem. Rzeźbiarz „tworzy” swoją rzeźbę przez zawiązywanie sznureczków. W tym ćwiczeniu należy pamiętać o zachowaniu komfortowej przestrzeni dla osoby, która jest rzeźbą, dlatego zamiast bezpośredniego dotyku zastosowane zostają niewidzialne sznureczki.

Lustro – Osoba prowadząca lub wyznaczona z grupy wykonuje różne gesty (mogą być do muzyki), pozostałe osoby z grupy stoją przodem do osoby pokazującej i są lustrem, wykonują dokładnie te same gesty, co ona.

Impuls – Uczestnicy ustawiają się w okrąg. Osoba prowadząca wysyła impuls (kłaśnięcie) do osoby stojącej obok, ta podaje go dalej. Impuls powinien znaleźć się u wszystkich uczestników. Każda z osób musi przyjąć i od-

dać impuls. Na początku prowadzący puszcza jeden impuls, kiedy grupa opanuje ten wariant ćwiczenia, prowadzący wypuszcza więcej impulsów.

Maszyny – Celem tego ćwiczenia jest budowanie relacji zaufania między uczestnikami oraz rozbudzanie kreatywności. Prowadzący dzieli grupę na mniejsze zespoły, zadaniem każdego z nich jest „zbudowanie” ze swoich uczestników różnych maszyn. Mogą to być: maszyna do produkcji śmiechu, do produkcji życzliwości, do przewycięzania lenistwa. Jest to wariant trudniejszy, u dzieci w wieku przedszkolnym oraz osób, które dopiero rozpoczynają działalność teatralną, lepszym rozwiązaniem jest budowanie maszyn rzeczywiście istniejących, np. rower.

Ćwiczenia rozwijające: umiejętność interpretacji i prezentacji tekstu, budowania relacji i sytuacji scenicznej, kreowania roli

Przysłowie – Ćwiczenie można wykonywać całą grupą. Osoba prowadząca przedstawia określone przysłowie lub fragment tekstu i prosi uczestników, aby to przysłowie powiedzieli z różną emocją. Dla grup starszych warto wykluczyć smutek, radość, dla grup młodszych od tych emocji należy zacząć, dopiero później skoncentrować się na bardziej złożonych.

Tekst – Prowadzący dzieli grupę na mniejsze zespoły, prezentuje im pewien fragment tekstu. Zadaniem każdego zespołu jest przedstawienie określonego tekstu, jako pewna grupa społeczna (np. nauczyciele, zakochani, dzieci, obcokrajowcy, miłośnicy siłowni, kibice). Wykonując to ćwiczenie z dziećmi w wieku przedszkolnym, należy pamiętać o tym, że najpierw muszą one opanować tekst pamięciowo, dodatkowo dzieci powinny mówić tekst w charakterze grupy, która jest im znana.

Improwizacja – Prowadzący wybiera dwóch uczestników, pozostałe osoby określają, w jakim miejscu znajdują się wybrane dwie osoby i kim są. Zadaniem tych dwóch osób jest stworzenie scenki sytuacyjnej; w pewnym momencie prowadzący klaszcze (oznacza to klatka-stop) i wymienia jedną z osób w parze, w czasie stop-klatki można zmienić miejsce lub sytuację, odwrócić role itp., po jakimś czasie znów stop-klatka i zamiana.

Pola – Prowadzący wyznacza taśmą na podłodze cztery pola:

Na każdym z pól znajduje się inne:

- Zwierzę
- Emocja
- Relacja (koleżanki, rodzic dziecko itp.)

Należy zacząć od zwierząt

żyrafy	słonie
bociany	żaby

Uczestnicy rozmieszczeni są na poszczególnych polach, odgrywają rolę odpowiednią do pola, w jakim stoją (jeśli ktoś stoi na polu żyrafy, jest żyrafą), na kłaśnięcie prowadzącego osoby z poszczególnych pól przechodzą na kolejne pole (ruch zgodnie z ruchem wskazówek zegara, czyli żyrafa zamienia się w słonia). Podobnie kiedy wyznaczone zostają pola z emocjami i relacjami. W późniejszych fazach ćwiczenia można połączyć emocje i relacje, np.

Radość Małżeństwo	Smutek Koleżeństwo
Strach Rodzeństwo	Złość Rodzice

Przebieg tego ćwiczenia można modyfikować w dowolny sposób (np. kiedy w polach są relacje, jedna osoba z relacji zostaje w polu, druga przechodzi, ale obie kontynuują swoją historię); należy zwracać uwagę uczestników na szybkie przechodzenie z jednej roli w drugą oraz wiarygodność tych ról. U dzieci w wieku młodszym skupiamy się na polach w najprostszych wersjach: zwierzęta, emocje, relacje.

*

Podsumowując, teatroterapia jest metodą oddziaływań wychowawczo-terapeutycznych ciągle niedocenianą. Środowiska pedagogiczne często bagatelizują ją, rodzice nie dostrzegają potencjału edukacyjnego, teatr postrzegany jest przez nich jedynie jako forma sztuki, rozrywki. Tymczasem ta postać wychowania jest bogata w środki dydaktyczne, które sprzyjają wszechstronemu rozwojowi dzieci, zarówno zdrowych, jak i tych z niepełnosprawnością. W czasie zajęć teatroterapeutycznych dziecko odnajduje swoją tożsamość, swoje „ja”, uczy się współdziałania, dojrzewa do sytuacji trudnych i porażek. W teatroterapii realizowany jest nadrzędny cel wychowania, w którym nie

tyle są istotne wiadomości czy umiejętności, ile kształtowanie trwałych postaw dojrzałej osobowości z ukształtowaną hierarchią wartości.

BIBLIOGRAFIA

- BOOK S.: Podręcznik dla aktorów. Technika improwizacji dla profesjonalnych aktorów filmowych, teatralnych i telewizyjnych, Warszawa: Wydawnictwo Wojciech Marzec 2007.
- BROSZKIEWICZ B., JARKA J.: Warsztaty edukacji teatralnej. Teatr dziecięcy, Wrocław: Europa 2001.
- DRZAZGA M.: Relacja między literaturą a teatrem w kontekście pracy teatralnej z dziećmi i młodzieżą, w: J. MALICKIEGO, K. KRASOŃ (red.), Miejsce literatury i teatru w przestrzeniach terapeutycznych, Katowice: Wydawnictwo Biblioteki Śląskiej 2005.
- GLINIECKI M.: Teatr może być źródłem szczęścia, w: M. GLINIECKI, L. MAKSYMOWICZ (red.), Teatr: terapia – edukacja – asertywność – twórczość – rozwój, Słupsk: Słubski Ośrodek Kultury 2004.
- KOSTUSIAK M.: Terapeutyczno-artystyczne walory teatru, w: A. SIKORSKA, W. SIKORSKI (red.), Od teatru pedagogicznego do teatru terapeutycznego, Warszawa: Difin 2014.
- KRASOŃ K.: Metafora a teatr ruchu. Elementy wizualizacji kinestetycznej w pracy z dzieckiem o specjalnych potrzebach edukacyjnych, w: A.W. SACHER, M. KNAPIK (red.), Sztuka jako wsparcie rozwoju, Bielsko-Biała: Wyższa Szkoła Administracji 2007.
- KRZYWOŃ D.: Teatr tańca w przestrzeniach terapeutycznych, w: J. MALICKI, K. KRASOŃ (red.), Miejsce literatury i teatru w przestrzeniach terapeutycznych, Katowice: Wydawnictwo Biblioteki Śląskiej 2005.
- KWAPISZEWSKI J., SYGITOWICZ-SIEROSŁAWSKA K.: Wychowanie przez sztukę i arteterapia jako remedium na agresję i przemoc. Teatr w działaniach profilaktyczno-wychowawczych, Słupsk: Katedra Filizofii Pomorskiej Akademii Pedagogicznej 2008.
- OLINKIEWICZ E., REPSCH E. (red.): Warsztaty edukacji twórczej, Wrocław 2001.
- NAWROCYŃSKI B.: Dzieła wybrane, cz. 2: Zasady nauczania, oprac. A. Mońka-Stanikowa, Warszawa: WSiP 1987.
- NIEDUZIAK E.: Profesjonaliści i amatorzy – integracyjne i terapeutyczne inicjatywy w twórczości teatralnej osób niepełnosprawnych, w: J. MALICKI, K. KRASOŃ (red.), Miejsce literatury i teatru w przestrzeniach terapeutycznych, Katowice: Wydawnictwo Biblioteki Śląskiej 2005.
- PIETRUSZKA-BUDZYŃSKA M.: Zasady pracy teatralnej w warsztacie terapii zajęciowej. Teatroterapia przy Teatrze im. J. Osterwy w Lublinie, w: R. Zięba (red.), Teatr ludzi niepełnosprawnych. Terapia czy sztuka? *Międzynarodowa konferencja, 20-22 października 1999*, Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego 1999.
- PÓLTURZYCKI J.: Dydaktyka dla nauczycieli, Toruń: Adam Marszałek 1997.

DYDAKTYCZNE ASPEKTY TEATROTERAPII

S t r e s z c z e n i e

Celem artykułu jest przedstawienie procesu teatroterapeutycznego, jako oddziaływania, w którym istotną funkcję pełni dostrzeżenie i respektowanie pewnych aspektów dydaktycznych w nim występujących. Opracowanie zostało podzielone na cztery części. Pierwsza zawiera wyjaśnienie terminu „teatroterapia”, druga opisuje jej cele i funkcje, trzecia stanowi analizę zależności między zasadami dydaktycznymi a procesem teatroterapeutycznym, w czwartej odnaleźć można ćwiczenia praktyczne z zakresu działalności teatralnej. Dla wyjaśnienia pojęcia teatroterapii zastosowano definicję D. Krzywonia i M. Pietruszki-Budzyńskiej. Sformułowano następujące główne cele teatroterapii: umożliwienie jej uczestnikom wzrastania i dojrzewania; umożliwienie uczestnikom pogłębiania samowiedzy oraz dostarczanie im bodźców, które są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie, a których brakuje im w realnym życiu; kształtowanie osobowości oraz dostarczanie społecznościom kulturalnym dojrzałych członków – cel tożsamy z celem edukacji.

Określono także funkcje teatroterapii: kompensującą, terapeutyczną i kształcąco-wychowawczą. Wykazano sposoby realizacji zasad: pogładowości; trwałości wiedzy; przystępności nauczania; systematyczności; świadomego i aktywnego uczestnictwa w procesie nauczania; indywidualizacji i zespołowości; łączenia teorii z praktyką w procesie teatroterapeutycznym.

Przedstawiono propozycje ćwiczeń: podnoszące świadomość własnego ciała oraz rozwijające świadomość przestrzeni; umożliwiające nawiązanie relacji zaufania między uczestnikami oraz rozwijające umiejętność pracy w zespole; rozwijające: umiejętność interpretacji i prezentacji tekstu, budowania relacji i sytuacji scenicznej, kreowania roli.

Słowa kluczowe: teatroterapia, teatr, zasady dydaktyczne.

DIDACTIC ASPECTS OF THERAPY THROUGH THEATER

S u m m a r y

The aim of this article is to present a process of therapy through theater, as the impact in which seeing and respecting certain aspects of teaching plays a vital role.

The study was divided into four parts. Part one provides an explanation of the term therapy through theatre, part two describes its objectives and functions, part three is an analysis of the relationship between the principles of teaching, and the therapy through theater, in the fourth part you can find practical exercises in the field of a drama activity.

To clarify the definition of the concept of dramatherapy there was used a definition of D. Krzywoń and M. Pietruszka-Budzynski.

There were formulated the following main objectives of therapy through theatre: Enabling the participants to grow and get maturation; Allowing the participants to deepen self-knowledge, and providing them with incentives that are necessary for the proper functioning in society, and which they lack in real life; Shaping the personality and providing mature members to cultural communities – the same as the goal of education.

Functions of therapy through theatre have also been defined: compensating, therapeutic and educational. It has been shown how to implement rules: demonstrativeness; sustainability of knowledge; accessibility of teaching; regularity; conscious and active participation in the learning process; individualization and teamwork; combining theory with practice, in this process. Proposals of exercises: Raising awareness of your own body and developing spatial awareness; Allowing the establishment of trust between the participants and developing the ability to work in a team; Developing: the ability to interpret and present a text, building relationships and situations on stage, creating a role.

Key words: therapy through theater, theatre, principles of teaching.