



MULTIMEDIA I SZTUKA NA RZECZ WŁĄCZENIA SPOŁECZNEGO

Podręcznik dla osób pracujących
z młodzieżą

SPIS TREŚCI

1. Wprowadzenie	4
2. Multidyscyplinarne podejście w pracy z osobami o pochodzeniu migracyjnym ..	5
2.1. Podejście Psychologiczne	5
2.2. Podejście Edukacyjne	8
2.3. Podejście Wielokulturowe	10
3. Nauka oparta na multimediami i sztuce	11
4. Scenariusze Warsztatów	13
4.1. Warsztaty Audio – MOJE24h	14
4.2. Warsztaty Gier Planszowych – naMOJEJplanszy	20
4.3. Warsztaty Komiksowe – Scribbles	26
4.4. Warsztaty Gotowania – Zgadnij, co gotujemy!	32
4.5. Warsztaty Twórczego Pisania – Jedna kartka na raz	40
4.6. Warsztaty Muzyczne – Strum your mind	46
4.7. Warsztaty Malarskie – namalujMÓJrysunek	52
4.8. Warsztaty Teatralne – MOJAscena	58
4.9. Warsztaty Fotograficzne – Zrób zdjęcie i niech ono za ciebie przemówi! ...	66
4.10. Warsztaty Poetyckie – Mieszanka wierszy	74
4.11. Warsztaty Śpiewania – ĆwiczeniaMOJEGOgłosu	80
4.12. Warsztaty Wideo – MOJAhistoria	86
5. Bibliografia	94



1. WPROWADZENIE

Obecnie mówi się, że Europa doświadcza tak zwanego kryzysu migracyjnego – coraz więcej osób przyjeżdża do krajów Wspólnoty w poszukiwaniu lepszej przyszłości. Obecnie, kiedy jesteśmy w stanie obserwować napięcia wynikające z napływu osób przybywających do państw członkowskich Unii Europejskiej, dla osób pracujących z młodzieżą kluczowe znaczenie ma – zgodnie z zapisami zawartymi w Agendzie 2020 – umożliwienie ludziom współżycia w zróżnicowanych społecznościach, a także zapobiegania dyskryminacji na jakimkolwiek tle. Migracja jest kluczowym czynnikiem wpływającym na zrównoważony rozwój krajów na całym świecie, natomiast integracja młodych ludzi może być lekarstwem dla krajów charakteryzujących się starzejącym społeczeństwem. Praca z młodzieżą zawsze wymaga dostosowania się do zmieniających się okoliczności, realiów i potrzeb, a także podejmowania zupełnie nowych wyzwań, ponieważ musi zapewniać młodym ludziom przestrzeń, w której mogą się spotykać, tworzyć możliwości, doświadczenia oraz podejmować interakcje – są elementy drugiej deklaracji Europejskiej Konwencji w sprawie Pracy z Młodzieżą, która podkreślała również potrzebę uwzględnienia nowych technologii i mediów cyfrowych, a także rosnącą różnorodność kulturową jako dwa kluczowe wyzwania wymagające reakcji i adaptacji, które pozostaną wierne podstawowym zasadom pracy z młodzieżą. Aby spełnić tę rolę, należy przygotować organizacje młodzieżowe i osoby pracujące z młodzieżą do wdrożenia wielowymiarowych, złożonych programów dla młodzieży ze środowisk migracyjnych i niemigracyjnych, dotyczących różnych sfer życia w celu poprawy umiejętności społecznych, promowania dialogu międzykulturowego, integracji społecznej i solidarności poprzez (medialną) ekspresję artystyczną, a także uwzględniających kwestie wypływające z postępującej cyfryzacji.

Głównym celem niniejszego podręcznika jest stworzenie dla osób pracujących z młodzieżą środowiska sprzyjającego pracy na rzecz integracji społecznej młodych ludzi o pochodzeniu migracyjnym oraz wzmocnienie ich roli jako obywateli Europy. Osiągnięcie tego celu będzie możliwe dzięki zapewnieniu zarówno tym osobom, jak i organizacjom młodzieżowym zestawu metod i narzędzi wspierających osoby pracujące z młodzieżą w ich działalności zawodowej w zakresie rozwoju i doskonalenia podstawowych umiejętności miękkich osób o pochodzeniu migracyjnym, podejmowania inicjatywy i wykorzystania ich potencjału poprzez wykorzystanie sztuki w roli motoru edukacji i integracji. Lepsze przygotowanie osób pracujących z młodzieżą sprzyja poprawie rezultatów w zakresie adaptacji, a także rozwojowi umiejętności tworzenia pozytywnych obrazów i wspólnego rozumienia osób ze środowisk migracyjnych.

Dodatkowo podręcznik ten zawiera zestaw gotowych scenariuszy warsztatów dla osób pracujących z młodzieżą, obejmujących dziedziny takie jak komiks, kuchnia, śpiew czy film. Z racji tego, jak ważna jest integracja, zaleca się, aby grupy warsztatowe były mieszane i składały się z osób o pochodzeniu migracyjnym oraz niemigracyjnym. Każdy z przedstawionych scenariuszy może zostać zmieniony i dostosowany do określonych grup docelowych. Podręcznik zawiera również szereg porad dla trenerów. Scenariusze warsztatów można powtarzać, wykorzystując je na przykład raz na 1-2 dni, jednak zaleca się traktować to podejście jako proces. W związku z tym regularne spotkania z uczestnikami są najbardziej efektywną i skuteczną metodą nauczania i uczenia się.

Często występujące bariery językowe mogą prowadzić do stresu i rozczarowania wśród uczestników. Z tego powodu kluczowa jest rola trenera, który powinien skupić się na dostrzeganiu potrzeb uczestników oraz umożliwianiu im uczestnictwa w zabawie.

2. MULTIDYSCYPLINARNE PODEJŚCIE W PRACY Z OSOBAMI O POCODZENIU MIGRACYJNYM

Organizacje pracujące z młodzieżą stają przed wyzwaniem konieczności opracowania średnio- i długoterminowych rozwiązań dotyczących osób o pochodzeniu migracyjnym – często młodych ludzi, wymagających integracji w społeczeństwie, którzy potrzebują pomocy w aktywnym uczestnictwie w życiu publicznym. Praca z młodzieżą ma zazwyczaj charakter społeczny, kulturalny, edukacyjny bądź polityczny. Tego rodzaju działania skupiają się zarówno na osobach, jak i grupach i są organizowane w wielu przypadkach z myślą o młodych ludziach, z ich udziałem oraz przez nich samych. W związku z tym praca z osobami pochodzącymi ze środowisk migracyjnych wymaga łączenia wiedzy i doświadczenia różnych specjalistów, aby umożliwiać skuteczną współpracę z jednostkami lub społecznościami w celu zaspokojenia zidentyfikowanych potrzeb.

Interdyscyplinarny zespół musi również obejmować mediatora językowego, którego rolą jest wspieranie komunikacji pomiędzy stronami i pomoc zaangażowanym stronom w rozumieniu siebie nawzajem, a także przekazywanie wskazówek oraz dbanie o zapewnienie skuteczności prowadzonych działań. Interdyscyplinarność nie odnosi się w tym przypadku wyłącznie do udziału różnej maści specjalistów, jest bowiem również uzależniona od możliwości członków zespołu w zakresie uzupełnienia wiedzy i łączenia jej w użyteczną całość, a także świadczenia pomocy na rzecz beneficjentów, w szczególności osób pochodzących ze środowisk migracyjnych. Dynamiczny skład zespołu charakteryzujący się tymi cechami pozwala na realizację podejścia poznawczego, które integruje jego specyfikę z innymi dziedzinami badań o charakterze międzykulturowym. Co więcej, metodologia ta obejmuje także wykorzystanie i doskonalenie urządzeń, które pomagają zespołowi zbierać informacje, interpretować je, a także przetwarzać, przy jednoczesnym kształtowaniu usług bez ich zniekształcania. W związku z tym codzienne odprawy, spotkania i nadzór pozwalają zespołom zbudować strukturę organizacyjną, która działa jednocześnie na wielu różnych poziomach, od strukturalnego do symbolicznego, od formy do treści podejmowanych działań. Kolejną zaletą pracy w zespole jest fakt, że nikt nie musi samodzielnie stawiać czoła złożonym zadaniom i wyzwaniom.

2.1 PODEJŚCIE PSYCHOLOGICZNE

Nauka jest przede wszystkim doświadczeniem emocjonalnym. Dzieje się tak głównie dlatego, że może ona przywoływać lepsze lub gorsze wspomnienia rzeczy, których doświadczyliśmy lub kwestii istotnych w naszym życiu. Doświadczenie nie zawsze koncentruje się na ścieżce sukcesu – wręcz przeciwnie, często wiąże się ze sprzecznymi emocjami, a zajęcie się nimi w niewłaściwy sposób może mieć negatywny wpływ na proces uczenia się, ograniczając jego skuteczność.

Przyjrzyjmy się następującemu przykładowi: „Czy kiedykolwiek wstydziliście się głośno powtórzyć słowo w języku obcym przed innymi osobami znającymi ten język, ponieważ miałyście wrażenie, że wszyscy się z was śmiali? W jaki sposób to wrażenie i te odczucia wpłynęły na osiągnięte rezultaty?” W sytuacji, gdy trener ma do czynienia z grupą, musi pamiętać, że osoby decydujące się na naukę mogą odczuwać mieszaną radości i podniecenia, a także obaw związanych z innymi emocjami – trener musi zawsze brać tę kwestię pod uwagę. Osoby ze środowisk migracyjnych są szczególnie narażone na tego typu sprzeczne uczucia. Z tego powodu praca trenera nad procesem

nauki powinna uwzględniać tę kwestię, ponieważ pewne emocje i uczucia mogą działać jako wzmacniacze energii wykorzystywanej przez uczniów do wykonania zadań, a jednocześnie mogą ograniczać skuteczność procesu nauki. W związku z tym ważne jest, aby trener zapobiegał eskalacji negatywnych emocji oraz angażował uczestników w realizację wspólnych zadań, które wymagają osiągnięcia kompromisu. Dzięki dostosowywaniu osobistych celów poszczególnych uczestników do celów mieszanej grupy uczestników, trener może podejść do sytuacji konfliktowych z perspektywy obopólnej korzyści, sprawiając, że uczestnicy będą czerpać osobistą satysfakcję z osiągnięcia celów grupy. W ten sposób trener zwiększa wartość doświadczenia edukacyjnego, ponieważ dzięki takiemu działaniu uczestnicy mogą cieszyć się z pokonania granic i ograniczeń, które wcześniej były dla nich powodem do obaw.

Aby osiągnąć ten cel, trener musi skupić się na dostępności. Tworzenie treści dostępnych dla każdego uczestnika oznacza uproszczenie języka i zwiększenie ich zrozumiałości. Uproszczenie nie oznacza trywializacji treści – odnosi się do świadomego wyboru poruszanych obszarów, a także nazw, które nadajemy rzeczom i koncepcjom. Odnieśmy się ponownie do przykładu nauki nowego języka. Wyobraźmy sobie, że uczestnicy nadają nazwę danej lekcji, dzięki czemu mogą przywołać jej kontekst za każdym razem, kiedy użyją nowej nazwy. W związku z tym należy pracować nad znaczeniem wyborów dokonywanych przez grupę. W przypadku wyboru konkretnej nazwy należy wyjaśnić wybór i opisać jego znaczenie wszystkim uczestnikom. Na przykład: „Ostatnia lekcja języka angielskiego, w której brałam udział, nazywała się XY. Ta nazwa oznacza XY. Wybraliśmy ją, ponieważ XY”. Takie podejście sprzyja rozwojowi umiejętności przywódczych, ponieważ niektórzy uczestnicy będą pełnić wiodącą rolę w organizowaniu grupy w celu wykonania zadania, wspiera rozwój umiejętności komunikacyjnych, ponieważ grupa musi uzgodnić decyzję, a także pomaga w rozwoju umiejętności rozwiązywania problemów, ponieważ grupa musi podjąć ostateczną decyzję.

W kontaktach z młodymi ludźmi trener musi pamiętać, że osoby te mogły doświadczyć różnego rodzaju zmian, które znacząco wpłynęły na ich życia oraz sytuację, w których się znalazły. Doskonałą metaforą tego stanu, w szczególności w przypadku o pochodzeniu migracyjnym, jest labirynt. Labirynt przedstawia problemy w odnalezieniu się tych osób w nowych kontekstach – posiadanych dotychczas umiejętności, a także umiejętności utraconych lub zmienionych i przekształconych po drodze. Każdy nowy kontekst wiąże się z lękiem przed zgubieniem siebie i przed odstąpieniem od reszty. Wyzwaniem jest zaakceptowanie naturalnie zachodzących zmian rzeczy/emocji/pomysłów/priorytetów. Aby było to możliwe, musimy pracować nad wrodzonym poczuciem relacji międzyludzkich wśród uczestników. Na przykład Diallo nigdy nie zaproponował, że może zostać liderem zespołu, pomimo tego, że bardzo aktywnie uczestniczy w jego pracach. Pomimo tego, że jest zmotywowany do uczestnictwa w działaniach, jest coś, czego się boi, przed czym się broni – odczuwa, że nie nadaje się do roli lidera. W jego rodzimej kulturze wyjście przed szereg jest równoznaczne z posiadaniem odpowiedniego doświadczenia, które uzasadnia podjęcie takiego kroku. W związku z tym Diallo jest blokowany przez swoje doświadczenie i posiadaną wiedzę, która stanowi nieświadomą barierę, sposób obrony. W jego przypadku sukces może przynieść odgrywanie ról – wykorzystanie fikcji do zgłębiania nieznanych ról, które chcielibyśmy osiągnąć, ale które trudno jest nam podjąć z powodu trudności społeczno-ekonomicznych i problemów związanych z okresem dojrzewania. Użycie zabaw takich jak odgrywanie ról zmniejsza lęk uczestników związany z wystąpieniami i pozwala im zmierzyć się z własnymi lękami w bezpiecznym otoczeniu.

Po zapewnieniu dostępności kolejną kwestią, którą musi wziąć pod uwagę trener jest czas. Oprócz czasu standardowego, mamy także do czynienia z czasem wewnętrznym, który wykorzystujemy do odkrywania nowych kontekstów. Kwestia czasu może być uwarunkowana kulturowo – przedstawiciele różnych kultur mogą podchodzić w różny sposób do czasu i kontrolować go na różne sposoby. W kontekście uczenia się – nawet w przypadku nieformalnej nauki – ważne jest, aby dać każdemu możliwość zbudowania własnej przestrzeni do tworzenia nowych doświadczeń. Z tego powodu niezwykle ważne jest to, by każde działanie obejmowało zaplanowanie czasu poświęconego na poszczególne elementy w sposób dedukcyjny – od chwili na wspólne refleksje i przemyślenia, obejmującej wystarczająco dużo czasu na zrozumienie poruszanych tematów, przez elementy bardziej ograniczone czasowo, w obejmujących wyłącznie czas przeznaczony na wykonanie zadania. Czas to ramy, które pozwalają uczestnikom na orientację. Trener powinien uwzględniać wymiar czasowy podczas rozmowy z uczestnikami, pozwalając im na wykorzystanie „wewnętrznego czasu” w celu przywołania wspomnień. Przykładowo, istnieje wyraźna różnica pomiędzy pytaniami „Opisz swój dom i miasto, w którym mieszkałeś” i „Skąd pochodzisz?”. W przypadku pierwszego pytania sformułowanie odpowiedzi wymaga aktywowania wspomnień i emocji (teraźniejszych i przeszłych); w przypadku drugiego pytania odpowiedź jest nastawiona na przekazywanie informacji (wyłącznie teraźniejszych), a zatem czas na zebranie myśli w celu udzielenia odpowiedzi będzie bardzo krótki.

Kolejnym ważnym aspektem, który należy wziąć pod uwagę, są oczekiwania. Każdy człowiek ma swoje oczekiwania. Wpływają one na nasze codzienne działania, przekładając się na nasz nastrój i wybory. Kontekst uczenia się musi uwzględniać możliwe oczekiwania, w związku z czym nauka musi obejmować działania oparte na pragnieniach i możliwościach uczestników, aby docelowo przekształcać je w cele. Jeśli oczekiwanie jest oparte na rzeczywistości, nie niszczy marzeń – zamiast tego je wzmacnia. Jest to powód, w związku z którym trenerzy muszą pracować nad rzeczywistością uczestników, aby pomóc im w wyrażaniu swoich marzeń i pragnień. W związku z tym trenerzy muszą patrzeć na uczestników w sposób holistyczny. Nauka musi odbywać się w czasie teraźniejszym, ponieważ teraźniejszość jest jedynym możliwym miejscem, w którym możliwe jest budowanie potencjału. Teraźniejszość obejmuje skutki przeszłości i stanowi fundament, na którym opiera się przyszłość.

2.2 PODEJŚCIE EDUKACYJNE

Nauka i szkolenia stanowią inwestycję w ludzi. Z tego powodu istnieje szereg sposobów pozwalających na wykorzystanie i praktyczne zastosowanie podejścia opartego na budowaniu potencjału. Edukacja, nawet nieformalna, jest silnie związana z możliwościami uczestniczenia w życiu społecznym, gospodarczym i politycznym. Mówiąc ogólniej, edukacja – w szczególności społeczna i nieformalna – jest sposobem na to, by osoby wykluczone miały możliwość rozwijania umiejętności krytycznego myślenia, zdolności organizacyjnych oraz możliwości wnoszenia wkładu w życie społeczeństwa, w którym żyją.

W szczególności edukacja społeczna zaspokaja szeroki wachlarz potrzeb, takich jak oferowanie alternatywnych form kształcenia pozwalających na zaspokojenie niezaspokojonych potrzeb, a także rozwoju umiejętności tworzenia powiązań między codziennymi warunkami życia a szerszym

kontekstem społeczno-politycznym. Z drugiej strony, ważne jest również, aby pamiętać, że proces edukacyjny wiąże się zawsze z pewnym wpływem na emocje ucznia, w szczególności dotyczy to szkoleń, których celem jest stawienie czoła uprzedzeniom i dyskryminacji – podczas udziału w takich działaniach mogą pojawić się silne emocje, takie jak złość, strach, zranienie lub poczucie winy, które mogą objawiać się zaprzeczeniem, odrzuceniem, agresją lub obwinianiem siebie. Poruszane tematy mogą stanowić poważne wyzwanie dla osób, które mogą być narażone na uprzedzenia. Ponadto takie osoby mogą nagle zdać sobie sprawę, że sposób, w jaki postrzegają samych siebie może różnić się od sposobu, w jaki są postrzegani przez innych.

Ludzie wychowani w kulturze opartej na hierarchii mogą mieć problemy z krytykowaniem oraz przyjmowaniem krytycznych komentarzy, a także z rozwiązywaniem konfliktów. W związku z tym trener pełni w takiej sytuacji kluczową rolę – może bowiem przekształcić negatywne odczucia w szansę na zmianę na lepsze. Dobry trener musi pamiętać, że konwenanse społeczne, które wpływają na sposób, w jaki postrzegamy samych siebie i budujemy naszą tożsamość, wpływają także na sposób, w jaki postrzegamy świat oraz jak świat postrzega nas. Szczególnie dobrze widać to w przypadku kultury – sposobu życia przekazywanego z pokolenia na pokolenie przez kolejne grupy, który określa pisane i niepisane reguły rządzące instytucjami działającymi w naszych społecznościach. Ponadto kultura pomaga budować normy społeczne, które stanowią podstawy naszych zachowań wobec ustalonych zasad tworzących system, w którym żyjemy (Martinas, 1994). Nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy, wpływ europejskiej kolonizacji pozostawił trwałe i widoczne piętno na każdym aspekcie naszego życia, ustanawiając standardy i ideały dla każdego aspektu naszego społeczeństwa, które obejmują między innymi nasze normy społeczne i strukturę instytucjonalną, w tym edukację. Innymi słowy, musimy zdać sobie sprawę, że istniejący system edukacji stanowi jeden ze skutków kolonizacji. Dlatego też praca z młodzieżą wymaga dekolonizacji edukacji oraz stosowanego podejścia edukacyjnego, ponieważ tylko w ten sposób edukacja może stać się skutecznym i potężnym narzędziem prowadzącym do zmian społecznych. Proces dekolonizacji podejścia edukacyjnego składa się z trzech etapów:

1. Etap pierwszy: Bliższe przyjrzenie się grupie.

Warunkiem transformacji jest w pierwszej kolejności zbadanie dynamiki panującej w danej przestrzeni, zwracając szczególną uwagę na to, co przyczynia się do powstawania takiego, a nie innego środowiska grupowego. Na tym etapie zadajemy sobie następujące pytania: Jaka dynamika oraz jakie czynniki wpływają na to, że grupa stanowi środowisko nauki i edukacji? W jaki sposób wpływa to na kulturę grupy? Jaki rodzaj wiedzy/doświadczenia jest ceniony w ramach grupy?

2. Etap drugi: Identyfikacja kultury w klasie.

W zachowaniach i działaniach każdej z grup pojawiają się określone wzorce, które prowadzą do marginalizacji pewnych głosów i poglądów, a tym samym ludzi. Na tym etapie należy skoncentrować się na następujących aspektach: uwzględnianie pochodzenia, przeszłości i różnorodności uczestników, uwzględnianie fizycznego otoczenia przestrzeni, w której prowadzimy działania z udziałem młodych ludzi, a także zwrócenie uwagi na osoby, które

dominują w dyskusjach grupowych, podczas gdy inni milczą.

3. Etap trzeci: Działanie praktyczne.

Ostatni etap procesu dekolonizacji prowadzi nas do zastosowania działań i konkretnych praktyk, które poszerzają różnorodność kultur w tej przestrzeni. Na tym etapie skupiamy się na możliwościach mówienia przez uczestników o swoich kulturach i pochodzeniu w procesie uczenia się, alternatywnych formach nauki, zachęcaniu do wypowiadania się, promowaniu kultury dialogu oraz wspieraniu osób marginalizowanych w grupie, aby dać im możliwość wypowiedzi i brania udziału w zajęciach. W ten sposób wszyscy uczestnicy są zachęceni do słuchania i obserwowania reakcji i odpowiedzi.

Proces dekolonizacji uznaje różnorodność kultur i perspektyw w przestrzeni nauki. W wyniku stworzenia kultury zaangażowanej nauki następuje rozszerzenie dialogu, uczestników zachęca się do uwzględniania różnorodnych doświadczeń, a także do poszerzania swojej wiedzy i uczenia się. Połączenie uwarunkowań społecznych i kulturowych doświadczanych przez młodzież w czasie pracy umożliwia zarówno młodzieży, jak i osobom pracującym z młodzieżą przekraczanie granic, nawiązywanie współpracy i kontaktów – między innymi w zakresie rozwoju międzynarodowej wymiany młodzieży lub skutecznej współpracy z partnerami zajmującymi się innymi dziedzinami – oraz doświadczenie poprawy samopoczucia.

Zdekolonizowane podejście edukacyjne oznacza stworzenie bezpiecznego i komfortowego otoczenia sprzyjającego zmianom. Osoby pracujące z młodzieżą muszą pamiętać, że spotkania z innymi ludźmi powodują powstawanie relacji, które prowadzą do wzajemnego poznawania się uczestników oraz rozwoju osobistego następującego w wyniku zdobywanych doświadczeń. Osoba pracująca z młodzieżą oferuje młodym ludziom przestrzeń, w której mogą zdobywać doświadczenia, natomiast efekty nauki są generatywne, nie wynikają bowiem z emulowania wzorców. Jako osoby mające wpływ na zmiany społeczne, wszyscy trenerzy powinni zadać sobie następujące pytania: Czy jestem gotowy do zapomnienia o tradycyjnych sposobach grupowej nauki, a także słuchania i nowych wyzwań? Czy jestem gotowy do tego, by podejść do nauki z punktu widzenia prawdziwego świata? Trenerzy powinni być odważni, podejmować kroki i dokonywać zmian, aby poszerzać swoje perspektywy dotyczące nauki i zdobywania wiedzy.

2.3 PODEJŚCIE WIELOKULTUROWE

Ze względu na rosnącą mobilność ludzi i łatwiejszy transfer informacji, kontakty między kulturami stały się łatwiejsze niż kiedykolwiek wcześniej. Dzięki szybszemu i tańszemu transportowi oraz innowacyjnym technologiom telekomunikacyjnym podtrzymywanie powiązań kulturowych nie jest już tak trudne, jak do tej pory.

Musimy uświadomić sobie, że kultura jest związana ze sposobem, w jaki żyjemy i działamy. Musimy także wiedzieć, że stale się zmienia i ewoluuje w kontakcie z otoczeniem – na przykład Internet i media społecznościowe mogą wpływać na ludzkie zachowania i kształtować je na nowe sposoby. W kontakcie z młodymi ludźmi trenerzy muszą pamiętać, że te zmienne mają znaczący wpływ na

kulturę. Co więcej, trenerzy zazwyczaj pracują w kontekście współistnienia różnych grup etnicznych w kulturze, w związku z czym muszą przyjąć w swojej pracy podejście wielokulturowe. Co więcej, muszą także pamiętać, że każda osoba o pochodzeniu migracyjnym zabiera ze sobą pewnego rodzaju bagaż – kapitał kulturowo-społeczny, który może być wykorzystany (lub nie) w nowych, zbliżonych kontekstach.

Kultury stanowią niezwykle złożone i dynamiczne systemy. W związku z tym praca trenerów musi nieustannie ulegać dostosowaniu do nowej, wielokulturowej rzeczywistości społeczno-edukacyjnej, musi także uwzględniać wielorakie potrzeby uczestników. Muszą także brać pod uwagę fakt, że różnice prowadzą do rozwoju, który jest złożonym procesem, który powinien być generatywny – ukierunkowany na przyszłość, nie zaś skupiony na teraźniejszości. Trenerzy muszą pamiętać, że ludzie nigdy nie pozostają niezmienni – nieustanna ekspozycja tożsamości i potrzeb na wpływy zewnętrzne i wewnętrzne powodują zmiany na przestrzeni czasu. Nasza praca skupia się na ludziach – złożonych istotach z różnymi przeszłościami, którzy w wielu przypadkach zetknęli się z sytuacjami, w której naruszone były ich podstawowe prawa człowieka. Różnorodność jest złożoną kwestią, a uwzględnienie potrzeb wynikających z różnorodności wymaga elastycznego i zróżnicowanego podejścia. Kategorie etniczne mogą bowiem nieść za sobą wiele innych różnic, które mogą obejmować na przykład kwestie związane z klasami, płcią czy wykształceniem. Dlatego też wszelkie próby wyjaśnienia formowania tożsamości muszą uwzględniać znaczenie kontekstu i złożonej, rozdrobnionej natury współczesnego społeczeństwa. Pierwszą „odповідzią” na ten problem może być poznanie innych, co pozwoli na tworzenie przestrzeni sprzyjającej powstawaniu relacji międzyludzkich, co pomaga w zwalczaniu uprzedzeń. Kluczem do wypełnienia przepaści pomiędzy kulturami jest również komunikacja. Piękno pracy w tych kontekstach polega na poznawaniu prawdziwego człowieczeństwa we wszystkich jego formach.

Niestety, fakt, że żyjemy w świecie opartym na współzależnościach i wzajemnych powiązaniach nie oznacza automatycznie, że jednostki i społeczeństwa są przygotowane do pokojowej koegzystencji. Skuteczne działanie w kontekście wielokulturowym wymaga od trenera polegania na systemie wartości, umiejętności, wiedzy i kompetencji, dzięki któremu będzie w stanie właściwie reagować na wyzwania i możliwości, jakie stwarzają społeczności wielokulturowe. Pierwszym krokiem jest zrozumienie różnorodności, docenianie jej jako szansy rozwoju dla wszystkich członków społeczeństwa, ponieważ dzięki niej ludzie mogą czerpać korzyści z różnych punktów widzenia, perspektyw, przekonań i opinii innych ludzi. Uznanie wartości różnorodności samej w sobie oznacza uznanie podstawowych praw człowieka i wolności innych osób. Poszanowanie różnorodności stanowi zatem imperatyw etyczny, nierozdzielnie związany z poszanowaniem godności ludzkiej. Aby to osiągnąć, konieczne jest unikanie stereotypów i identyfikowanie wielokulturowych wpływów, które często powstają nieświadomie w tożsamościach większości osób. Trenerzy muszą aktywnie słuchać i wykazywać się empatią, stawiając się w sytuacji drugiej osoby i wychodząc poza swoją strefę komfortu.

Pracując nad różnorodnością i integracją, trenerzy muszą wspierać tworzenie środowiska, które pozwala na znaczącą i horyzontalną działalność pozwalającą na przekraczanie granic, dialog i krytyczne myślenie. Nie mogą stanowić jedyne źródła wiedzy i umiejętności – muszą bowiem promować podejście do nauki oparte na wymianie informacji pomiędzy różnymi osobami i na różnych

poziomach. Metodologia pracy musi być wspólna dla wszystkich uczestników i musi uwzględniać ich udział. Konieczne jest wykorzystanie oddolnego podejścia, ponieważ wkład uczestników polega na ich udziale w realizacji zadań, co przyczynia się do realizacji strategii, celów, a także gromadzenia wiedzy i zdobywania nowych umiejętności na przyszłość.

Podejście wielokulturowe jest mocno zakorzenione w koncepcji tolerancji rozumianej jako szacunek dla różnorodności, w tym praktyk i przekonań innych ludzi. Od poziomu tolerancji bezpośrednio zależy możliwość uniknięcia zjawisk wykluczenia i marginalizacji. Kiedy trener ma do czynienia z wielokulturową, pluralistyczną i zróżnicowaną grupą uczestników, musi stosować środki i rozwiązania sprzyjające komunikacji międzykulturowej, tolerancji i dialogowi. Dialog jest ważnym narzędziem promowania nowych sposobów współżycia i nowych modeli myślenia, stojących w opozycji do tradycyjnych praktyk opartych na etnocentryzmie.

Trener powinien zawsze budować poczucie komfortu i spokoju wśród uczestników, upewniając się, że wszyscy czują się bezpieczni i równi – unikając zjawisk takich jak protekcjonalność, wolontariat czy wiktymizacja. Trener musi stworzyć przestrzeń, w której uczestnicy mogą być „inni” bez uszczerbku dla swojej godności. Następnie może pracować nad relatywizacją własnej kultury i wyjaśnianiem, że każda kultura jest w gruncie rzeczy wielokulturowa, bowiem powstaje dzięki kontaktom z innymi kulturami (zjawiska hybrydyzacji). Trener musi również zachęcać uczestników do wyrażania swoich opinii i odczuć, a także brania udziału w realizowanych działaniach.

3. NAUKA OPARTA NA MULTIMEDIACH I SZTUCE

Znaczenie kształcenia opartego na sztuce podkreśla Powszechna Deklaracja Praw Człowieka, która podkreśla, że każdy człowiek ma prawo do swobodnego uczestniczenia w życiu kulturalnym społeczeństwa, do korzystania ze sztuki, do uczestniczenia w postępie nauki i korzystania z jego dobrodziejstw. Jak wyjaśniono w badaniu Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Edukacji, Nauki i Kultury (UNESCO) z 2006 roku, nauka oparta na sztuce może pomagać młodym ludziom w rozwoju umiejętności osobistych, a także umiejętności miękkich, których wymaga rynek pracy w XXI wieku. Ważne jest, aby pamiętać, że formy sztuki cyfrowej stanowią element nauki opartej na sztuce, dlatego warto korzystać z multimediów w tego rodzaju działalności. Jak pokazują Michael Simkins, Karen Cole, Fern Tavalin i Barbara Means (2002), wykorzystanie technologii w nauce opartej na sztuce jest niezwykle ważne, ponieważ dzięki technologii sztuka staje się bardziej dostępna, a dodatkowo tego rodzaju działania przybliżają uczniom technologię i uczą ich korzystania z jej osiągnięć, co stanowi jedną z kluczowych umiejętności w XXI wieku¹.

Jak pokazuje badanie UNESCO (2006), wykorzystanie nauki opartej na sztuce, szczególnie w środowiskach wielokulturowych, może sprzyjać rozwojowi kreatywności, inicjatywy i inteligencji emocjonalnej. Dodatkowo uczestnictwo w życiu kulturalnym może wzbudzać entuzjazm do nauki i zaangażowanie w życie lokalnych społeczności. Równie ważnym czynnikiem jest przekazywanie wiedzy

¹ M. Simkins, K. Cole, F. Tavalin & Barbara Means. (2002). Increasing Student Learning Through Multimedia Projects <http://www.ascd.org/publications/books/102112.aspx>

kulturowej, co sprzyja różnorodności, świadomości kulturowej oraz różnorodności językowej ².

Naukowe dowody pokazują, że zajęcia z młodymi ludźmi oparte na sztuce są efektywne i skuteczne w promowaniu:

- 1.) Zajęć akademickich, w programach zajęć pozaszkolnych i promowania poczucia wspólnoty ³
- 2.) Emancypacji w obozach dla uchodźców ⁴
- 3.) Rozwinięcia tożsamości grupowej, jedności grupowej i współpracy ⁵
- 4.) Umiejętności zawodowych i pozytywnych emocjach międzyludzkich ⁶
- 5.) Rozwoju młodzieży i społeczności ⁷

Ponadto, literatura wskazuje, że holistyczne warsztaty można z powodzeniem zaproponować osobom o różnym pochodzeniu. Warsztaty mają na celu integrację ich w środowisku kraju goszczącego. Kilka przykładów projektów obejmują:

- 1.) Graffiti ⁸
- 2.) Warsztaty Sztuki dla dzieci uchodźców ⁹
- 3.) Sztuka Łączy: Peace One Day (Pokój Pewnego Dnia) ¹⁰
- 4.) Przewodnik po Galeriach Sztuki dla uchodźców ¹¹
- 5.) Kazzum Art Pathways (Ścieżki Sztuki Kazzum) ¹²
- 6.) Głosy Migrantów w Londynie ¹³
- 7.) Grupy Migrantów: Warsztaty Przekraczanie Granic ¹⁴
- 8.) Mahalla Festival ¹⁵

² United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2006). Road Map for Arts Education The World Conference on Arts Education: Building Creative Capacities for the 21st Century. Lisbon, 6-9 March 2006

³ W. Boldt, Randal & Brooks, Catherine. (2006). Creative Arts: Strengthening Academics and Building Community with Students At-Risk. Reclaiming Children and Youth: The Journal of Strength-based Interventions.

⁴ Nitin Sawhney. 2009. Voices beyond walls: the role of digital storytelling for empowering marginalized youth in refugee camps. In Proceedings of the 8th International Conference on Interaction Design and Children (IDC ,09). ACM, New York, NY, USA, 302-305.aspx

⁵ Judy Sutherland PhD, ATR-BC, LCPC, Gwenn Waldman MA, ATR-BC, LCPC & Carolyn Collins MA, ATR-BC, LCPC (2010) Art Therapy Connection: Encouraging Troubled Youth to Stay in School and Succeed, Art Therapy, 27:2, 69-74.

⁷ Ezell, Mark & Levy, Michelle. (2003). An evaluation of an arts program for incarcerated juvenile offenders. Journal of Correctional Education. 54. 108-114.

⁸ <https://www.expandinglearning.org/expandingminds/article/community-based-afterschool-and-summer-arts-education-programs-positive>

⁹ <https://scholarscompass.vcu.edu/jstae/vol32/iss1/10/>

¹⁰ <https://www.migranthehelpuk.org/blog/i-run-art-workshops-for-refugee-children>

¹¹ <http://www.birminghammuseums.org.uk/bmag/whats-on/art-connects-peace-one-day>

¹² <http://campcph.org/guide-program/>

¹³ <https://www.kazzum.org/pathways/>

¹⁴ <http://www.migrantvoice.org/>

¹⁵ <http://www.danceweekfestival.com/en/35dwf/738-migrant-bodies-moving-borders>

¹⁶ <http://mahalla.inenart.eu/>

9.) RISKchange ¹⁶

Powyższe inicjatywy potwierdzają, że warsztaty artystyczne, które promują wyrażanie siebie poprzez sztukę, mogą przynosić dobro dla młodych ludzi i osób o różnym pochodzeniu. Z zajęć nie tylko czerpie się korzyści, ale również uczucie, że można doświadczyć dobrej zabawy.

4. SCENARIUSZE WARSZTATÓW

¹⁶ <http://www.riskchange.eu/>

SŁOWA KLUCZOWE

*#dźwięk #audio #historia #24h #fabuła #smartfon #usłyszeć
#słuchanie #zapis #dyktafon*

CELE

- Przedstawienie jednego dnia z życia człowieka, w formie opowieści audio, przez użycie nowych technologii - w tym przypadku smartfonu.
- Do wykorzystania przez osoby pracujące z młodzieżą w ich pracy.

TREŚĆ

Scenariusz warsztatów uczy używania dźwięków w opowieściach audio. Nacisk kładziony jest na część teoretyczną i praktyczną. W części teoretycznej: na znaczeniu dźwięku oraz na to w jaki sposób skutecznie używać dyktafonu w smartfonie. W części praktycznej na: pracę grupową, nagrywanie dnia z życia osoby,

a następnie edycji opowieści audio.

Ponadto, wymieniono kilka praktycznych wskazówek dla osób pracujących z młodzieżą.

CZAS TRWANIA I LICZBA UCZESTNIKÓW

- 1 dzień; trener zawsze powinien robić przerwy (na kawę i/lub posiłek), w zależności od potrzeb grupy i czasu trwania warsztatów,
- 6 uczestników,
- Zaleca się traktowanie warsztatów, jako procesu. Dlatego regularne spotkania uczestników byłyby najwydajniejszą formą nauczania. Uwzględnić należy także komentarze i pomysły uczestników.

WSTĘP

Opowieść audio to opowiadanie historii poprzez dźwięk. Kiedy ktoś mówi lub gdy słuchamy jakiejś muzyki, nasz mózg zaczyna przetwarzać te dźwięki, żeby pozyskać informacje i je zinterpretować. Bardzo ważnym jest zrozumienie wartości dźwięków i sposobów ich użycia. Tworzenie opowieści za pomocą dźwięku pomaga nie tylko w nauce, ale również daje wiedzę ludziom, którzy słuchają efektu końcowego warsztatów. W warsztacie chodzi o nauczanie teorii i używanie jej do przeistoczenia otrzymanej informacji w wiedzę dla naszych uczestników.

audio
warsztaty

PLAN WARSZTATÓW

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
10 min	WPROWADZENI	Trener wyjaśnia krok po kroku plan warsztatów na każdy dzień. Przedstawia harmonogram. Trener informuje, co musi być zrobione i ile czasu mają uczestnicy na każde zadanie.	Trener musi wyjaśnić, jaki jest plan warsztatu i co trzeba zrobić. Dzięki temu uczestnicy wiedzą, co oczekiwać i jak się angażować na każdym etapie spotkania.	<ul style="list-style-type: none"> • Rzutnik • Laptop • Wydrukowany harmonogram • Tablica
5 min	ROZGRZEWKA	Uczestnicy tworzą krąg. Jeden po cichu zaczyna mówić „pizza”. Potem jeden po drugim mówi to coraz głośniej i głośniej.	Uczestnicy poznają się lepiej. Są też przygotowani do warsztatu. To zadanie energetyzujące ma związek z tematem dźwięku, więc jest też dobrym wprowadzeniem do teorii warsztatu.	
10 min	FILM "Zanieczyszczenie Hałasem"	Trener prezentuje wideo o zanieczyszczeniu hałasem. Film można znaleźć na kanale YouTube'a. Następnie uczestnicy dyskutują o tym filmie. Link do filmu można znaleźć na stronie mygrant.world	Prezentacja filmu „Zanieczyszczenie Hałasem” (ang. „Noise Pollution”) to dobry początek dla teoretycznej części warsztatów. Uczestnicy widzą, jak ten temat może być realizowany za pomocą dźwięków.	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Rzutnik • Głośniki
15 min	WPROWADZENIE DO TEORII DŹWIĘKU	Trener pyta uczestników, jaka jest definicja dźwięku. Razem tworzą własną definicję. Trener przedstawia skalę parametrów dźwięku. Na przykładzie eksperymentu „Mały Albert” trener wyjaśnia jak ważny jest dźwięk.	Uczestnicy dowiadują się, czym jest dźwięk i jakie są parametry dźwięków, które słyszy ludzkie ucho. Dowiadują się także o roli dźwięku w naszym życiu.	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Rzutnik • Wydrukowane diagramy • Tablica
15 min	ĆWICZENIE NR 1	Trener prezentuje różne rodzaje dźwięków (np. różne instrumenty, dźwięk ulicy, dźwięki natury itp.). Po każdym dźwięku, uczestnicy muszą nazwać usłyszany dźwięk. Następnie trener podaje prawidłowe odpowiedzi.	Uczestnicy otrzymują zadanie rozpoznania różnych rodzajów dźwięków – po prostu słuchając ich. To pomaga w uświadomieniu sobie, co powinno się brać pod uwagę podczas tworzenia produktu warsztatu.	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Głośniki
30 min	ĆWICZENIE NR 2	Uczestnicy (w grupach po 2) potrzebują przygotować krótki plan zawierający dźwięki z pewnych części dnia (rano, po południu, wieczorem), które wszystkie razem reprezentują codzienne czynności (24h). Uczestnicy powinni głośno przeczytać plan przed wszystkimi uczestnikami.	Przy pomocy tego ćwiczenia uczestnicy mogą skorzystać z wiedzy, którą zdobyli w poprzedniej części tzw. teorii. Potrafią już wykreować interesującą fabułę. Dzięki temu, że temat ćwiczenia są związane z codzienną rutyną, w dalszej części można użyć tych informacji do wykreowania produktu końcowego warsztatu (zalecane).	<ul style="list-style-type: none"> • Kartki • Długopisy

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
10 min	WPROWADZENIE DO UŻYTKOWANIA SPRZĘTU AUDIO	Trener wyjaśnia, że uczestnicy powinni używać swoich smartfonów do nagrywania opowieści audio. Podaje kilka wskazówek, jak używać ich w odpowiedni sposób.	Ważne jest, aby uczestnicy zdawali sobie sprawę, że mogą tworzyć opowieści audio także w domu. Należy zachęcić do tego, co mają ich smartfonów. Dzięki tej części warsztatów mogą otrzymać praktyczne porady nt. używania smartfonów.	<ul style="list-style-type: none"> • Smartfony • Laptop • Rzutnik • Głośniki
2 godz.	PRACA GRUPOWA CZĘŚĆ 1 (lista dźwięków)	Uczestnicy muszą zdecydować, jakich dźwięków zamierzają użyć w swoich opowieściach audio. Każdy dźwięk powinien mieć swoje miejsce (tam, gdzie można go nagrać).	Uczestnicy uczą się, że posiadanie historii do opowiedzenia może nie wystarczyć. Aby, uczynić ją ciekawszą potrzebują połączenia jej z dźwiękami miasta. W tym celu powinni podzielić opowiadanie na części. To pozwoli zaplanować, jakie potrzebuje się dźwięki i gdzie można je znaleźć. Dzięki temu unikną chaosu w trakcie nagrywania opowieści.	<ul style="list-style-type: none"> • Kartki • Długopisy • Laptopy
2 godz.	PRACA GRUPOWA CZĘŚĆ 2 (nagrywanie dźwięków)	Uczestnicy są gotowi, żeby nagrać dźwięki, które wpisali na swoje listy (praca grupowa część 1). Ważne jest, żeby wykonali plan i żeby wiedzieli, kiedy i dokąd mają iść. Dźwięki powinny być z łatwością rozpoznawalne.	Uczestnicy mają możliwość wykonać plan, który wcześniej sami stworzyli. Dobry plan pozwoli im nie zapomnieć o żadnym dźwięku oraz wykonać ćwiczenie szybciej, niż gdyby nagrywali spontanicznie.	<ul style="list-style-type: none"> • Smartfony • Wydrukowana lista dźwięków i lokalizacji
2 godz.	PRACA GRUPOWA CZĘŚĆ 3 (edycja)	Uczestnicy zbierają wszystkie materiały (opowiadanie + dźwięk). Słuchają je oraz sprawdzają czy materiał jest poprawny. Uczestnicy decydują wspólnie, jakiej edycji poddadzą nagrane materiały.	Uczestnicy pracują wspólnie. Podejmują wspólnie decyzję, ucząc się w ten sposób jedności. Mogą zobaczyć, co zostało dobrze zrobione, a co można było zrobić lepiej. Zdają sobie również sprawę jak ważne są szумы powstałe w tle.	<ul style="list-style-type: none"> • Nagrany materiał • Laptop • Głośniki
30 min	PREZENTACJA	Uczestnicy pokazują swoje nagrania trenerowi i publiczności – uczestnicy decydują, czy chcą pokazać swoje produkty większej liczbie ludzi, np. przyjacielom, czy rodzinie.	Uczestnicy i trener mogą ocenić ostateczny efekt warsztatów.	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Głośniki
30 min	KOMENTARZE	Uczestnicy siedzą w kółku. Trener zaczyna dyskusję. Podsumowuje całe warsztaty. Każdy z uczestników powinien zrobić to samo- jeden po drugim. Mówić może tylko osoba trzymająca w ręku kamień. Kamień przechodzi do następnej osoby, kiedy poprzednia skończy swoją wypowiedź.	Uczestnicy mogą podzielić się opiniami i komentarzami nt. całych warsztatów. Trener słucha rad i bierze pod uwagę w następnych warsztatach. Metoda „na kamień” pozwala uniknąć chaosu, (kiedy wszyscy mówią naraz).	<ul style="list-style-type: none"> • - Kamień

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

- Bądź przygotowany i skromny. Posiadanie planu jest kluczowe dla warsztatów. Uczestnicy natychmiast to zauważą. Pamiętaj, że nie zawsze wiesz lepiej. Nauczaj, ale też sam się ucz. Zachowaj otwarty umysł.
- Nie pośpieszaj grupy. Cisza jest często oznaką, że nic się nie dzieje. Jednak w przypadku warsztatu może być inaczej. To może oznaczać „myślę teraz” albo „skończyłem”, w zależności od mowy ciała. Bądź cierpliwy i daj swoim uczestnikom czas na myślenie.
- Zrób podsumowanie. Uczestnicy powinni dostać podsumowanie rezultatów warsztatów, w jaki sposób zostaną wykorzystane wyniki ich działania i czego mogą spodziewać się w przyszłości.
- Zidentyfikuj prawdziwą potrzebę. Najpierw upewnij siebie, a potem uczestników, o czym były warsztaty. Podaj jasną i bezpośrednią informację, dlaczego warsztaty są potrzebne i jaki jest ich efekt. Unikaj powierzchownego nauczania.
- Szanuj swoich uczestników warsztatu. Poznasz różne osobowości i życiowe historie. Bądź skromny i cierpliwy. Staraj się ich zrozumieć i wspierać. Poprowadź ich i skup się na tworzeniu przyjaznej atmosfery, zarówno podczas zajęć jak i przerw.
- Dobrze się baw! Doskonałą kombinacją jest łączenie przyjemnego z pożytecznym. Jeśli uczestnicy zobaczą, że dobrze się bawisz, twoje pozytywne wibracje wpłyną na grupę. Uśmiechaj się i staraj się utrzymać optymistyczny nastrój, a twoje warsztaty będą przyjemne zarówno dla ciebie jak i uczestników.

PODSUMOWANIE

Dźwięki pełnią kluczową rolę w naszym życiu. Plan warsztatu pokazuje, jak dzięki mogą być użyte w opowieści audio. Uczestnicy mają możliwość nauczyć się czegoś, co można wcielić w życie, jak również rozwinąć umiejętności pracy w grupie. Poza tym, scenariusz może łatwo zostać wykorzystany przez wychowawców pracujących z młodzieżą w ich pracy.

W razie potrzeby, scenariusz można dowolnie rozwijać dostosowując do konkretnej grupy docelowej.

4.2 WARSZTATY GIER PLANSZOWYCH

MULTIMEDIA I SZTUKA NA RZECZ WŁĄCZENIA SPOŁECZNEGO

Podręcznik dla osób pracujących
z młodzieżą



4.1 WARSZTATY AUDIO

4.2 NAMOJEJPLANSZ

SŁOWA KLUCZOWE

#gra planszowa #współpraca #kreacja #kostka #rozrywka #czas wolny
#instrukcja #zasady gry #moderator #pionki

CELE

- Prezentacja nieformalnego narzędzia edukacyjnego (gry planszowej), najważniejszych koncepcji związanych z grami planszowymi oraz możliwość bardziej efektywnego tłumaczenia zasad gry.
- Twórczy rozwój uczestników i wspieranie rozwoju umiejętności interpersonalnych, np. pracy zespołowej.
- Do wykorzystania przez osoby pracujące z młodzieżą w ich pracy.

TREŚĆ

Ta propozycja warsztatów pozwala na uczestnictwo ludzi, którzy nie mówią w jednym języku oraz nie są znawcami gier planszowych. Uczestnik warsztatów zapoznaje się z kluczowymi terminami

i zasadami gry. Warsztaty mają na celu zaprezentowanie możliwości integracji i rozwoju umiejętności interpersonalnych. Poprzez zaproponowane ćwiczenia warsztaty pozwalają uczestnikom poznać się lepiej, dowartościować innych graczy (pozwolić im się wypowiedzieć), poznać ich opinie oraz punkty widzenia.

Ponadto, wymieniono kilka praktycznych wskazówek dla osób pracujących z młodzieżą.

CZAS TRWANIA I LICZBA UCZESTNIKÓW

- 7 godzin; Trener powinien zawsze robić przerwy (na kawę, obiad), w zależności od potrzeb grupy.
- 6-16 uczestników.
- Zaleca się traktowanie warsztatów, jako procesu. Dlatego regularne spotkania uczestników byłyby najwydajniejszą formą nauczania. Uwzględnić należy także komentarze i pomysły uczestników.

WPROWADZENIE

Warsztaty składają się z trzech głównych części.

Część 1: Uczestnicy poznają się używając elementów gry. To jest nowy sposób przedstawiania uczestników, używając elementów gry planszowej/karcianej. Ilustrowana gra będzie uczyć koncepcji wyrażania się, kodu kulturowego, bezpośredniego otoczenia itp.

Część 2: Wstęp do gier planszowych. Zasady. Rozgrywka. Uczestnicy uczą się podstawowych zasad i elementów gry planszowej. Zobaczą także ofertę międzynarodowych gier planszowych skierowanych dla ludzi ze środowisk migracyjnych. Uczestnicy grają w grę pod nadzorem trenera, który może im podpowiadać i poświęca czas na grę indywidualną lub/i w zespołach.

Część 3: Tworzenie gry planszowej (kreacja). Po nauczaniu się podstawowych zasad gry, uczestnicy mają możliwość stworzenia swojej własnej gry (przystosowanej do danego tematu), używając swoich umiejętności, potencjału, pomysłów i spojrzenia na świat.

gier
planszowych
warsztaty

PLAN WARSZTATÓW

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
40 min	WPROWADZENIE	Trener wybiera grę planszową, albo karcianą z ilustracjami (może być znana w innych krajach), przystosowaną do graczy i z niewielką ilością tekstu. Względnie trener może użyć widokówek, rysunków czy ikon. Uczestnicy siadają w kółku. Trener siedzi w środku i rozdaje karty lub inne materiały ilustrowane i zaprasza do zabrania 2-4 kart związanych z tematem zadaniem przez trenera (np. twoje doświadczenia, uczucia, punkt widzenia, typowe cechy danego kraju). Każdy uczestnik ma 2 minuty na omówienie swoich kart.	Trener dba o to, żeby każdy przedstawił się w 2 minuty i pomaga w razie wystąpienia bariery językowej.	<ul style="list-style-type: none"> • Karty z innych gier (np. Dixit, Dobble, gra planszowa dedykowana dla ludzi o różnym pochodzeniu). • Karty z ikonami, symbolami, zabytkami, widokówkami
15 min	DYSKUSJA	Trener zaczyna rozmowę, czego nauczyła się grupa, co zaobserwowano, co można poprawić, czego ludzie nauczyli się od siebie.	Uczestnicy mogą wyrazić swoje opinie. Trener zapisuje najważniejsze uwagi.	<ul style="list-style-type: none"> • Kartki • Długopisy
30 min	WPROWADZENIE DO GIER PLANSZOWYCH	Trener przedstawia uczestnikom podstawowe koncepcje i terminologię związaną z grami planszowymi (np. w formie zasad gry). Link do materiału można znaleźć tu mygrant.world	Uczestnicy zaznajamiają się z niektórymi pojęciami używanymi w grach planszowych. Trener pokazuje elementy niektórych gier planszowych.	<ul style="list-style-type: none"> • Słowniczek elementów gier planszowych • Podstawowe elementy gry (kości, pionki, karty, plansza itp.) • Zasady
15 min	WYJAŚNIENIE ZASAD	Trener pokazuje jak można efektywnie wyjaśnić grę planszową. Link do materiału można znaleźć tu mygrant.world	Uczestnicy zapoznają się z prezentacją instruktora. Mogą zadawać pytania i proponować swoje sugestie do każdej części prezentacji. Trener przystosowuje język prezentacji i szybkość mówienia do uczestników.	<ul style="list-style-type: none"> • Kartki (można użyć tych samych, co do wskazówek praktycznych) • Prezentacja PowerPoint - Tablica suchościeralna
30 min	ĆWICZENIE NR 1 (próbna rozgrywka)	Trener rozkłada wybraną grę (w zależności od tematu i celów). Sugerowane warianty gier do wyboru: a) gra dla ludzi ze środowiska migracyjnego / z wielokulturowego pochodzenia, b) gra planszowa znana wszystkim (międzynarodowa) c) bardzo prosta gra planszowa d) gra edukacyjna np. pokazująca kraj, oparta na kulturze, zwyczajach, podstawowych conceptach danego kraju, gotowaniu, najważniejszych datach, ubiorach, legendach, świętach.	W trakcie gry próbnej uczestnicy są zachęceni do pomagania sobie wzajemnie w czasie rozgrywki.	<ul style="list-style-type: none"> • Gra planszowa wybrana przez instruktora albo uczestników

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
90 min	ĆWICZENIE NR 2 (rozgrywka)	Trener przedstawia grę i aktywnie pomaga uczestnikom tłumacząc zasady lub/i grając z nimi.	Trener może zmienić zasady, np. decyduje o metodzie gry: parami/zespołami. Gracze grają na czas (tj. gra się kończy po określonym czasie). Trener oferuje pomoc i reaguje na potrzeby graczy.	<ul style="list-style-type: none"> • Wybrana gra planszowa
2-3 godz.	ĆWICZENIE NR 3 (kreacja gry planszowej)	Trener rozpoznaje tematy ważne dla uczestników, np. kuchnia, flagi, ulice, zabytki, historia, język, edukacja, podróż z jednego kraju do drugiego. Temat: stwórz własną grę, np. elementarz o życiu w danym kraju, postrzeganie osób pochodzących z różnych kultur/ pochodzenia. Trener proponuje rozgrywkę w zaprojektowaną grę planszową. Trener powinien zachęcać uczestników do wymyślenia prostej gry planszowej (kartki papieru, kółka, pytania, pola itp. Trener wskazuje, jakie rzeczy mogą pojawić się w grze (karty, pola, pytania). Gracze wymyślają pytania o swojej kulturze, zabytkach itp. Trener nadzoruje i pomaga uczestnikom. Ważne jest, aby trener zwracał uwagę na istotne rzeczy, jak problemy w porozumiewaniu się, opinie, myśli i różne punkty widzenia.	Uczestnicy rozwijają umiejętność pracy zespołowej. Mają możliwość stworzenia własnej gry, od początku do końca.	<ul style="list-style-type: none"> • Kartka (min. A3) • Kredki, inne materiały
30 min	DYSKUSJA (możliwość rozwinięcia nowo nabytych umiejętności)	Temat: stwórz własną grę, np. elementarz o życiu w danym kraju, postrzeganie osób pochodzących z różnych kultur/ pochodzenia. Trener proponuje rozgrywkę w zaprojektowaną grę planszową.	Uczestnicy dostają komentarze odnośnie swojej gry planszowej. Ponadto mogą dowiedzieć się o przyszłych zajęciach możliwych dla ich rozwoju.	<ul style="list-style-type: none"> • Kartka • Tablica suchościeralna • Papier kolorowy • Kartka A4

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- Dobrze zacząć w dwóch zespołach po trzy osoby.
- Grupy powinny być podzielone wiekowo: np. 17-21, 21-26, itp.
- Trener może wybrać gry pasujące do wielokulturowego otoczenia np. Dixit, Taboo, Activity, Hello w różnych językach. Link do materiału mygrant.world
- Trener, jako animator gry, powinien reagować na wszelkie wątpliwości graczy i odpowiadać na ich pytania, wspierać i działać szybko.
- Umiejętności interpersonalne można rozwijać poprzez staranny wybór tytułów i tematów, jak również poprzez wybór trybu gry np. pomiędzy rywalizacją i współpracą
- Niezależnie od tego gdzie ma miejsce rozgrywka (wewnątrz, czy w plenerze), trener zawsze musi mieć dużo miejsca dla siebie i dla drużyny.
- Trener powinien rozdać elementy gry zanim zacznie tłumaczenie; omawiane elementy powinny być pokazane uczestnikom.
- Na początku gospodarz ustala zasady gry i czas gry (w zależności od grupy docelowej).
- Trener powinien upewnić się, że wszyscy uczestnicy rozumieją zasady (należy starannie przeczytać instrukcję). Początkujący gracze powinni otrzymać najważniejsze zasady tak krótko, jak to możliwe.
- Szybkość i metoda tłumaczenia zależy od słuchaczy. Warto dać graczom 2-3 rodzaje strategii zagrania przed rozpoczęciem gry.
- Warsztaty gier planszowych niekoniecznie mają na celu wygrywanie, ale przede wszystkim dobrą zabawę.

PODSUMOWANIE

Warsztaty trwają około sześć godzin i podzielone są na trzy części. Warsztaty pozwalają uczestnikom zapoznać się z najważniejszymi zasadami gier planszowych, a także dają możliwość oswojenia się z tego rodzajem rozrywki, aby zauważyć, iż jest to dobry i wartościowy sposób spędzenia czasu. Po zapoznaniu się z zastosowaniem gier planszowych, uczestnicy mają możliwość rozwinąć swoją kreatywność i próbować wykreować własną grę/gry. Trener i uczestnicy w danej grupie, poznają się wzajemnie oraz swoje talenty, sposób myślenia i działania. Poza tym, ten scenariusz może łatwo zostać wykorzystany przez wychowawców pracujących z młodzieżą w ich pracy.

W razie potrzeby, scenariusz można dowolnie rozwijać dostosowując do konkretnej grupy docelowej.

4.3 WARSZTATY KOMIKSOWE

MULTIMEDIA I SZTUKA NA RZECZ WŁĄCZENIA SPOŁECZNEGO

Podręcznik dla osób pracujących z młodzieżą



4.2 WARSZTATY GIER PLANSZOWYCH



SŁOWA KLUCZOWE 4.3 BAZGROTY

#kreatywność #wyobraźnia #zabawa #grafika-wizualna
#nauka #dialog #inkluzja #uczenie się młodzieży #młodzi #komiks

CELE

- Promowanie analizy i rozważań na współczesne, wrażliwe tematy, aby wzbudzić zainteresowanie uczestników.
- Promowanie nauki, wymiany pomysłów i swobody wypowiedzi.
- Do wykorzystania przez osoby pracujące z młodzieżą w pracy i zapewnienia im narzędzi do pokonywania bariery językowej.

TREŚĆ

Warsztaty mają na celu użycie rysunku, aby pobudzić do myślenia na różne tematy dotyczące współczesnych kwestii. Warsztaty zaczynają się objaśnieniem zajęć. Przedstawione są niektóre informacje

o komiksach, jaki o ich tworzeniu. W wyniku, czego, uczestnicy dowiadują się, że poprzez rysowanie mogą wyrazić własne emocje w konkretnych i wrażliwych sprawach. Dzięki pracy w grupie, uczestnicy konfrontują się nawzajem w celu stworzenia komiksu o proponowanej tematyce.

Ponadto, wymieniono kilka praktycznych wskazówek dla osób pracujących z młodzieżą.

CZAS TRWANIA I LICZBA UCZESTNIKÓW

- 6 godzin + trener zawsze powinien robić przerwy (na kawę, obiad) w zależności od potrzeb grupy.
- 5-20 uczestników, zajęcia w grupach. Dla lepszego efektu zaleca się nie przekraczanie wielkości grupy, niż 6 osób.
- Zaleca się traktowanie warsztatów, jako procesu. Dlatego regularne spotkania uczestników byłyby najwydajniejszą formą nauczania. Uwzględnić należy także komentarze i pomysły uczestników.

WPROWADZENIE

Komiks, kreskówki i karykatury są dobrym sposobem na odkrywanie stereotypów kulturowych. Dają również możliwość zaangażowania odbiorców we wspólne projekty i dialogi. Potęga obrazów stymuluje wyobraźnię uczestników, a także pomaga pokonać barierę językową (jeśli język ojczysty, jest inny, niż język przeprowadzanych warsztatów). Komiksy łączą ludzi. Są atrakcyjne i łatwe do czytania, bo zawierają obrazki, które dobrze się ogląda. Czasem treść składa się z samych rysunków, a czasem może zawierać też słowa pisane. Młodzi są przyzwyczajeni do komiksów; dlatego powinno się je uwzględniać jako narzędzie edukacji i w strategii nauczania. Użycie ich zapewnia większe zaangażowanie, gdyż młodzi czują się bezpiecznie, mogą wyrazić swoje idee, sugestie, krytykę, a także zaznaczyć swoją obecność.

Niektóre konkretne tematy zostaną przedstawione młodym; zastanowią się nad nimi i stworzą komiks. Tworzenie komiksów promuje prace badawcze, zapewnia silną motywację i wymaga nauki krytycznego procesu myślenia. Podczas warsztatów uczestnicy nauczą się omawiać swoje pomysły, rozwiązywać, integrować, uczą się pracy indywidualnej oraz umiejętności ustnej lub pisemnej wypowiedzi.

komiksowe
warsztaty

PLAN WARSZTATÓW

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
10 min	WPROWADZENIE	Trener wyjaśnia krok po kroku plan warsztatów na każdy dzień. Przedstawia harmonogram. Trener mówi, co trzeba zrobić i ile czasu będą mieli uczestnicy na każde zadanie.	Trener musi jasno określić, jaki jest rozkład zajęć i co należy zrobić. Dzięki temu uczestnicy wiedzą, czego się spodziewać i w jaki sposób brać udział w każdej części spotkania.	<ul style="list-style-type: none"> • Rzutnik • Laptop • Wydrukowany harmonogram • Tablica
30 min	ROZGRZEWKA	Trener prosi grupę, żeby się poruszali. Wymachy ramion, ruchy rozluźniające szyję i głowę. Po chwili wykrzykuje słowo. Grupa musi przyjąć, pozy, które ich zdaniem odpowiadają temu słowu. Na przykład trener wypowiada słowo "pokój", wszyscy uczestnicy, bez mówienia, mają przyjąć pozy, które wg. nich wyrażają to słowo. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy.	Rozgrzewka pozwala naładować się energią i pomaga skupić się uczestnikom.	
30 min	WPROWADZENIE DO KOMIKSU	Trener tłumaczy uczestnikom znaczenie komiksu jako metody: wyrażania uczuć, stanów umysłu, pomysłów; pobudzający kreatywność i wyobraźnię; jako wyraz wypowiedzi nowych pokoleń. Trener może szczegółowo objaśnić znaczenie komiksu jego strukturę, różne fazy itp. Link do materiału mygrant.world	Uczestnicy dostają ogólne informacje o warsztatach i ich produkcji; dostają też informację na temat historii komiksu.	<ul style="list-style-type: none"> • Lampa • Laptop

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
1 godz.	ĆWICZENIE NR 1	Trener zaczyna od pytania uczestników: Skąd wziąć pomysł na komiks? Czytając artykuły w gazetach, lub biorąc istniejącą historyjkę i zmieniając ją, albo łącząc z inną historią. Uczestnicy mogą wykorzystać wspomnienie z dzieciństwa, sen, lub usłyszaną od kogoś historię. Powinni zmienić elementy historii i zadać sobie pytanie, „co jeśli?”(co jeśli to zdarzyłoby się mnie, mojej rodzinie, moim znajomym?) Trener powinien przypomnieć o zasadzie „Akcja i Reakcja”. Link do materiału mygrant.world	Uczestnicy otrzymują podstawy tworzenia komiksu. Jest to również pierwsza szansa dla uczestników, żeby się poznali.	<ul style="list-style-type: none"> • Kartki • Długopisy • Kredki • Gazeta
2-3 godz.	ĆWICZENIE NR 2	Uczestnicy zaczynają swoje działania i opracowują swoje komiksy. Trener nadzoruje i wspiera grupę.	Uczestnicy mogą pisać i rysować, co tylko chcą.	<ul style="list-style-type: none"> • Kartki • Długopisy • Kredki
1 godz.	PREZENTACJA	Uczestnicy są proszeni o przedstawienie swoich komiksów. Inni uczestnicy mogą zadawać pytania i podzielić się swoją opinią.	Uczestnicy mają możliwość pokazania rezultatów swojej pracy.	Zależy od uczestników.
30 min	KOMENTARZE	Uczestnicy siedzą w kółku. Trener rozpoczyna dyskusję. Podsumowuje całe warsztaty. Każdy uczestnik powinien zrobić to samo, jeden po drugim. Jedynie osoba trzymająca kamień w dłoni może mówić. Następnie kamień jest przekazywany następnej osobie, która będzie mówić.	Uczestnicy mogą podzielić się opiniami i komentarzami o całych warsztatach. Trener słucha rad i bierze je pod uwagę w następnych warsztatach. Metoda „na kamień” pozwala uniknąć chaosu, (kiedy wszyscy mówią naraz).	<ul style="list-style-type: none"> • Kamień

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- Praca nad komiksem może dotknąć wrażliwych, lub trudnych tematów z punktu widzenia uczestników. Trener zawsze musi o tym pamiętać.
- Jeżeli warsztaty będą zaplanowane, jako regularne spotkania, interesujące mogłoby być poproszenie uczestników o zrobienie komiksu opartego całkowicie na ich osobistych przeżyciach.
- Byłoby ciekawie zrobić sztukę teatralną, gdyby wykorzystać wykonaną pracę uczestników. Można to wykonać na następnych spotkaniach lub na podsumowującym.

PODSUMOWANIE

Z warsztatu komiksowego mogą korzystać osoby pracujące z młodzieżą podczas swojej pracy z osobami ze środowisk różnego pochodzenia. Scenariusz warsztatowy pozwala uczestnikom zastanowić się nad niektórymi tematami, opracować proces poznawczy oraz wyrazić swoje pomysły oparte na ich wyobraźni i kreatywności. Łącząc zalety obrazów z pisemnymi dialogami, komiksy są potencjalnie łatwiej dostępne, bardziej angażujące i zawierające bardziej zrozumiałe tematy dla młodych odbiorców. Poza tym, scenariusz może łatwo zostać wykorzystany przez wychowawców pracujących z młodzieżą w ich pracy.

W razie potrzeby, scenariusz można dowolnie rozwijać dostosowując do konkretnej grupy docelowej.

4.4 WARSZTATY GOTOWANIA

MULTIMEDIA I SZTUKA NA RZECZ WŁĄCZENIA SPOŁECZNEGO

Podręcznik dla osób pracujących
z młodzieżą



4.3 WARSZTATY KOMIKSOWE

4. 4 ZGADNIJ, CO GOTUJEMY!

SŁOWA KLUCZOWE

#połączenie #kuchnia #gotowanie #lekcja gotowania #zabawa #zamieszać
#danie #tradycja #innovacja #przyprawić

CELE

- Promowanie integracji wśród osób o różnym pochodzeniu poprzez wykorzystanie umiejętności gotowania.
- Wymyślanie nowych przepisów.
- Do wykorzystania przez osoby pracujące z młodzieżą w ich pracy.

TREŚĆ

Warsztaty koncentrują się na jedzeniu i integracji. Działania będą zorganizowane dla grup - każda złożona

z osób pochodzących z różnych kultur. Uczestnicy prezentują swoje przyprawy i potrawy narodowe, są zachęceni do dyskusji i planowania ugotowania wspólnego dania. Uczestnicy uczą się współpracy, zdobywają wiedzę o innych kulturach i próbują zrobić coś nowego na podstawie kompromisu i szukania punktów wspólnych. Ponadto, wymieniono kilka praktycznych wskazówek dla osób pracujących z młodzieżą.

CZAS TRWANIA I LICZBA UCZESTNIKÓW

- 5-8 godzin + trener zawsze powinien robić przerwy (na kawę/obiad) w zależności od potrzeb grupy.
- 5-10 uczestników.
- Zaleca się traktowanie warsztatów, jako procesu. Dlatego regularne spotkania uczestników byłyby najwydajniejszą formą nauczania. Uwzględnić należy także komentarze i pomysły uczestników.

WPROWADZENIE

Wiele badań naukowych wykazuje, że gotowanie (jako zorganizowane zajęcie np. warsztat, kurs itp.) jest efektywną i korzystną metodą dla ludzi z różnych dziedzin:

- Rolnicy podkreślają, że mogą istnieć szersze korzyści z gotowania (temat należy lepiej zbadać).¹
- Badanie jakościowe w projekcie kuchnia Community Canadian, wykazało, iż gotowanie może pomóc: w budowaniu przyjaźni, przełamaniu barier społecznych, stymulacji do udziału w zajęciach społecznych, i wykorzystaniu grupy jako środka do dzielenia się informacją i zasobami społeczności.²
- Ocenione przez pacjentów, terapeutyczne grupy zajmujące się gotowaniem, zostały uznane za wartościowe środki terapeutyczne, które efektywnie łączą funkcjonalne czynności z soc-

¹ Farmer, N., Touchton-Leonard, K., & Ross, A. (2018). Psychosocial Benefits of Cooking Interventions: A Systematic Review. *Health Education & Behavior*, 45(2), 167-180.

² Engler-Stringer, Rachel & Berenbaum, Shawna. (2007). Exploring Social Support Through Collective Kitchen Participation in Three Canadian Cities. *Canadian Journal of Community Mental Health*. 26. 91-105. 10.7870/cjcmh-2007-0030.

gotowania
warsztaty

jalizacją zmniejszając niepokój i zwiększając aktywność we wspierającym środowisku.³

- Dla pacjentów chorych na raka, interwencja grupy kulinarnej pomaga potrzebom fizycznym i emocjonalnym pacjentów oraz prowadzi do ich poprawy.⁴
- Badając zalety korzyści z pieczenia, badanie jakościowe potwierdziło, że pieczenie ma wiele rozpoznawalnych korzyści dla użytkowników usług oferujących elastyczny i ceniony zawód.⁵
- Edukacja żywieniowa i poradnictwo w połączeniu z lekcjami gotowania mogą poprawić jakość diety osób starszych, spożycie składników odżywczych i PWB (ang. psychobiological well-being) tzw. samopoczucie psychobiologiczne.⁶
- Potwierdzono, że lepsze umiejętności kulinarne wśród młodzieży szkolnej korelują z niższym poziomem stanów depresyjnych i lepszym samopoczuciem, odwrotnie jest u osób z gorszymi umiejętnościami kulinarnymi. Warto zaznaczyć, iż lepsze umiejętności kulinarne wiążą się także z większym BMI. Ogólnie rzecz biorąc, podobne statystycznie istotne zależności zaobserwowano, gdy brano pod uwagę częstotliwość gotowania (jednakże u młodych ludzi nie było to widoczne, bo oni gotują przez większość dni).⁷

Należy zaznaczyć, że dla każdej populacji, dla której gotowanie było częścią terapii (np. pacjenci z demencją) wprowadzono to jako część terapii zawodowej. Jak wspomniano w ostatnio opublikowanych badaniach, korzyści i niewielkie niedogodności u młodzieży są takie same jak u starszej populacji. Stosując to samo myślenie wobec wszystkich zebranych dowodów, można stwierdzić, że istnieją solidne dowody potwierdzające, że czynności związane z gotowaniem przynoszą korzyści praktykującym je osobom.

PROGRAMY ŻYWIENIOWE MIGRANTÓW

Jest wiele programów i wdrażanych zajęć z migrantami dotyczące kuchni i jedzenia. Różne przykłady, jak programy TV, projekty społeczne, szkolne itp. Oto krótkie, reprezentatywne przykłady niektórych z nich:

- **Migrateful** pomaga migrantom zintegrować się za pomocą lekcji gotowania prowadzonych przez kucharzy różnego pochodzenia (migranci). Te lekcje pomagają w nauce angielskiego i

³ Kimberly H. Hill, Kimberly A. O'Brien, Roger W. Yurt; Therapeutic Efficacy of a Therapeutic Cooking Group from the Patients' Perspective, *Journal of Burn Care & Research*, Volume 28, Issue 2, 1 March 2007, Pages 324–327

⁴ SAyelet Barak-Nahum, Limor Ben Haim, Karni Ginzburg, When life gives you lemons: The effectiveness of culinary group intervention among cancer patients, *Social Science & Medicine*, Volume 166, 2016, Pages 1-8, ISSN 0277-9536

⁵ Haley, L., & McKay, E. A. (2004). 'Baking Gives You Confidence': Users' Views of Engaging in the Occupation of Baking. *British Journal of Occupational Therapy*, 67(3), 125–128

⁶ S.K. Jyväkorpil, K.H. Pitkälä1, H. Kautiainen2, T.M. Puranen1, M.L. Laakkonen1,2, M.H. Suominen1. Nutrition education and cooking classes improve diet quality, nutrient intake, and psychological well-being of home-dwelling older people – a pilot study. *Journal of Aging Research & Clinical Practice*© Volume 3, Number 2, 2014

⁷ Jennifer Utter, Simon Denny, Mathijs Lucassen, Ben Dyson, Adolescent Cooking Abilities and Behaviors: Associations With Nutrition and Emotional Well-Being, *Journal of Nutrition Education and Behavior*, Volume 48, Issue 1, 2016, Pages 35-41.e1, ISSN 1499-4046.

wspierają poczucie pewności siebie, jak również promują znajomości i wymianę kulturową.⁸

- **The Migrant Kitchen** to usługa kulinarna nagrodzona Emmy, która odkrywa ożywienie kuchni kalifornijskiej, poprzez oczy nowego pokolenia szefów, których kuchnia jest inspirowana doświadczeniem migrantów.⁹

⁸ <https://www.migrateful.org/>

⁹ <https://www.kcet.org/shows/the-migrant-kitchen>

PLAN WARSZTATÓW

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
10 min	WPROWADZENIE	Trener wyjaśnia uczestnikom, że warsztaty dotyczą różnych typów kuchni. Trener informuje, co będzie wspólnie wykonywane.	Trener musi wyjaśnić, jaki jest plan warsztatu i co trzeba zrobić. Dzięki temu uczestnicy wiedzą, co oczekiwać i jak się angażować na każdym etapie spotkania.	
30 min	ROZGRZEWKĄ	Gra w tak zwane ludzkie kamień, nożyce, papier: trener prosi uczestników, żeby pozowali jak kamień (cały zwinęty), jak papier (ręce i nogi wyciągnięte) i jako nożyce (ręce otwarte). Następnie uczestnicy działają w parach – liczą do trzech i przyjmują nową pozę. Zwycięzca jest wybierany po piątej rundzie. Link do tego rozgrzewka a mygrant.world	Uczestnicy lepiej się poznają i ładują się energią na dalsze warsztaty.	
15 min	DRUŻYNY	Trener prosi wszystkich o napisanie swojego imienia na kartce. Następnie wkłada je do różnych pudełek w zależności od ich pochodzenia. Potem uczestnik z zawiązanymi oczami losuje drużyny, tak, żeby w każdej drużynie była jak największa różnorodność. Każda drużyna wybiera sobie nazwę.	Uczestnicy dzielą się na drużyny.	• Pudełka • Długopisy • Kartki
5 min	SKŁADNIKI	Trener przygotowuje uczestnikom stół ze wszystkimi składnikami, których będą mogli używać. Trener prezentuje wszystkie składniki.	Uczestnicy zapoznają się ze składnikami, które będą używane na warsztatach.	• Składniki
30 min	ĆWICZENIE NR 1 (polowanie na jedzenie)	Trener zakrywa opaską oczy jednemu uczestnikowi z każdej drużyny. Uczestnik z zawiązanymi oczami jest nakierowywany przez swoją drużynę, żeby wziąć składniki ze stołu. Gdy członek zespołu z zasłoniętymi oczami ma określony składnik, może spróbować zdobyć następne.	Uczestnicy muszą współpracować ze sobą, aby pozyskać ważne składniki. Rozwijają to pracę zespołową.	• Składniki • Opaski na oczy
40 min	ĆWICZENIE NR 2 (wymiana jedzenia)	Trener wyjaśnia uczestnikom, iż będą teraz gotować ze składnikami, które pozyskali w poprzednim ćwiczeniu. Następnie uczestnicy są informowani, że mogą zamienić jeden składnik z „zakupów” z innym zespołem, jeśli oba zespoły wyrażą na to zgodę.	Uczestnicy muszą współpracować ze sobą, aby pozyskać ważne składniki. Rozwijają to pracę zespołową.	• Składniki • Opaski na oczy

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
1 godz.	ĆWICZENIE NR 3 (planowanie jedzenia)	Trener daje wszystkim drużynom godzinę na wymyślenie, co będą gotować. Mają też wymyślić nazwę na swój przepis.	Uczestnicy pracują w grupach i wspólnie decydują w jaki sposób i co ugotować.	• Długopisy • Kartki
40 min	PREZENTACJA	Trener prosi wszystkie drużyny o przeczytanie nazw swoich potraw, potrzebnych składników i kroków do ich ugotowania.	Uczestnicy prezentują swoje prace i dzielą się z innymi swoimi innowacyjnymi przepisami.	Zależy od uczestników
30 min	KOMENTARZE	Uczestnicy siedzą w kółku. Trener rozpoczyna dyskusję. Podsumowuje całe warsztaty. Każdy uczestnik powinien zrobić to samo, jeden po drugim. Jedynie osoba trzymająca kamień w dłoni może mówić. Następnie kamień jest przekazywany następnej osobie, która będzie mówić.	Uczestnicy mogą podzielić się opiniami i komentarzami o całych warsztatach. Trener słucha rad i bierze je pod uwagę w następnych warsztatach. Metoda „na kamień” pozwala uniknąć chaosu (kiedy wszyscy mówią naraz).	• Kamień

Jeżeli istnieje taka możliwość, odpowiedni sprzęt kuchenny i przestrzeń dla wszystkich, to zajęcia można przeprowadzić w poniższy sposób:

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
2 godz.	ĆWICZENIE NR 4 (gotowanie)	Uczestnicy używają wszystkich zdobytych składników i przygotowują danie zgodnie z przepisem, który stworzyli.	Teraz uczestnicy mogą zastosować swoje pomysły w praktyce.	• Sprzęt kuchenny • Składniki
10 min (każda drużyna)	PREZENTACJA	Każda drużyna prezentuje swoje danie i opowiada jak zostało przygotowane.	Drużyny prezentują wszystkim swoje dania.	Zależy od uczestników
1 h	DEGUSTACJA	Trener i uczestnicy kosztują dań innych.	Cała grupa może cieszyć się daniami przygotowanymi przez poszczególne drużyny i wymieniać się opiniami.	
30 min	KOMENTARZE	Uczestnicy siedzą w kółku. Trener rozpoczyna dyskusję. Podsumowuje całe warsztaty. Każdy uczestnik powinien zrobić to samo, jeden po drugim. Jedynie osoba trzymająca kamień w dłoni może mówić. Następnie kamień jest przekazywany następnej osobie, która będzie mówić.	Uczestnicy mogą podzielić się opiniami i komentarzami o całych warsztatach. Trener słucha rad i bierze je pod uwagę w następnych warsztatach. Metoda „na kamień” pozwala uniknąć chaosu (kiedy wszyscy mówią naraz).	• Kamień

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- Trener odpowiedzialny za warsztaty dostarcza uczestnikom składniki, z których będą gotować, niezależnie od tego czy gotowanie będzie miało miejsce w miejscu warsztatów, czy w mieszkaniach uczestników. Darmowe jedzenie można pozyskać ze sklepów, które mają krótkie daty przydatności. Alternatywne sposoby pozyskania składników to: od instytucji organizującej warsztaty, przez samych uczestników, lub z dotacji.
- Trener powinien zachęcać uczestników do myślenia o różnych sposobach, w jakich używają składników
- w swojej kulturze - w takim znaczeniu jak słone, słodkie i o różnych sposobach gotowania.
- Warsztaty mogą mieć temat, mogą być zorganizowane, jako seria spotkań o różnej tematyce: słodkie/słone, mięso/warzywa, gorące/zimne itp.
- Jeżeli kuchnia nie jest dostępna dla grupy, sesja gotowania może być zorganizowana oddzielnie. Jednak ugotowane potrawy, muszą zostać przyniesione na drugie spotkanie, żeby pozostali uczestnicy mogli je spróbować.
- Jeśli warsztaty będą udane, można zorganizować comiesięczne sesje z tymi samymi uczestnikami.

PODSUMOWANIE

Uczestnicy uczą się o różnych tradycjach kulinarnych. Pracują w małych grupach, mając możliwość współpracować i doświadczyć dynamiki pracy drużynowej. Poza tym uczestnicy kreują posiłki, prezentują je, a w końcowym efekcie każdy będzie mógł posmakować ich pracy i porównać z innymi. Poza tym, ten scenariusz może łatwo zostać wykorzystany przez wychowawców pracujących z młodzieżą

w ich pracy. W razie potrzeby, ten scenariusz można dowolnie rozwijać dostosowując do konkretnej grupy docelowej.

4.5 TWÓRCZE PISANIE

MULTIMEDIA I SZTUKA NA RZECZ WŁĄCZENIA SPOŁECZNEGO

Podręcznik dla osób pracujących z młodzieżą



4.4 WARSZTATY GOTOWANIA

4.5 JEDNA KARTKA NA RAZ

SŁOWA KLUCZOWE

*#pisanie #komponowanie #kreatywność #wyobraźnia #inspiracja
#produktywność #inkluzja #wyrażanie siebie #odkrywanie #historia*

CELE

- Promowanie integracji, jedności i wyrażania siebie używając metody twórczego pisania.
- Do wykorzystania przez osoby pracujące z młodzieżą w ich pracy.

TREŚĆ

Warsztaty mają na celu wykorzystania twórczego pisania, jako metody promowania wśród młodych ludzi kreatywności, wyobraźni i wyrażania uczuć. Uczestnicy zachęceni są do wyrażania swoich uczuć, stanów umysłu i inwencji, ale również do poprawy swoich umiejętności rozwiązywania problemów używając poszczególnych kart. Warsztaty polegają na wymyślaniu historii na podstawie ilustrowanych kart (przygotowanych przez trenera) i podzielonych na różne talie: np. talia charakterów dla przyszłej historii, albo talia przedmiotów, które mogą wpłynąć na historię. Trener może dowolnie wybierać różne elementy, które będą składały się na historię, i dlatego jest odpowiedzialny za przygotowanie kart. Ponadto, wymieniono kilka praktycznych wskazówek dla osób pracujących z młodzieżą.

CZAS TRWANIA I LICZBA UCZESTNIKÓW

- 6 godzin + trener zawsze powinien robić przerwy (na obiad/kawę), w zależności od potrzeb grupy.
- Liczba uczestników różni się: mogą brać udział indywidualnie, parami, albo grupami (maksymalnie 2 grupy po 5 osób).
- Zaleca się traktowanie warsztatów, jako procesu. Dlatego regularne spotkania uczestników byłyby najwydajniejszą formą nauczania. Uwzględnić należy także komentarze i pomysły uczestników.

WPROWADZENIE

Generalnie, młodzi ludzie często mają problemy ze zrozumieniem i wyrażaniem tego, co czują. Poprzez twórcze pisanie, mają bezpieczną przestrzeń, by to odkrywać. Dane narzędzie może być korzystne

w wyrażaniu uczuć i wsłuchiwanie się w wewnętrzny głos. Poza tym, dobrze napisany tekst wymaga dużo myślenia, planowania, organizacji i użycia języka, żeby zostać zrozumianym. Taka praktyka pomoże uczestnikom podzielić się swoimi myślami i zaprezentować ich punkty widzenia. Zaletą możliwości wyboru języka w twórczym pisaniu jest to, że pomoże uczestnikom poczuć się komfortowo, a jednocześnie będą zachęceni do mówienia w docelowym języku. Możliwość użycia historii może być dodatkową wartością zajęć: uczestnicy, którzy mają problemy z mówieniem w nowym języku, zwłaszcza ludzie z różnych środowisk (migranci), mogą wyrazić swoją twórczość w inny sposób.

twórcze
pisanie
warsztaty

PLAN WARSZTATÓW

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
10 min	WPROWADZENIE	Trener wyjaśnia krok po kroku plan warsztatów na każdy dzień. Przedstawia harmonogram. Trener informuje, co musi być zrobione i ile czasu uczestnicy mają na każde zadanie.	Trener musi wyjaśnić, jaki jest plan warsztatu i co trzeba zrobić. Dzięki temu uczestnicy wiedzą, co oczekiwać i jak się angażować na każdym etapie spotkania.	<ul style="list-style-type: none"> • Rzutnik • Laptop • Wydrukowany harmonogram • Tablica
30 min	WPROWADZENIE DO TWÓRCZEGO PISANIA	Trener wyjaśnia uczestnikom znaczenie kreatywnego pisania jako metody wyrażania uczuć i stanów umysłu. Link do materiału mygrant.world .	Uczestnicy otrzymują wstępne informacje o warsztacie i jego wyniku. Także uzyskują krótką historię na temat kreatywnego pisania.	
10 min	ĆWICZENIE NR 1 (karty)	Trener informuje uczestników, że mają wybór sposobu zabawy - w grupie, parami, albo indywidualnie. Następnie karty są dzielone na różne paczki. Każda osoba, para lub grupa uczestników wybiera swoją kartę poprzez rzut kostką na paczkę kart (liczba z kości odpowiada liczbie kart znajdujących się w paczce).	Uczestnicy lepiej się poznają i zaczynają budować tak zwanego ducha zespołu.	<ul style="list-style-type: none"> • Karty • Kostka do gry
30 min	ĆWICZENIE NR 2 (burza mózgów)	Gdy uczestnicy otrzymają kartę (karty), trener wyznacza im 20 minut na zastanowienie się nad osobistymi doświadczeniami lub osobistymi historiami: ten krok przydaje się do zanotowania dziesięciu słów powiązanych z kartami, które będą również stanowić podstawę opowieści.	Uczestników inspirować i zachęcać do zbierania oraz organizowania pomysłów by rozpocząć pisanie.	<ul style="list-style-type: none"> • Długopis • Kartki
10 min	ĆWICZENIE NR 3 (język)	Trener wyjaśnia uczestnikom, że mogą użyć dowolnego języka/ow, który jest dla nich najbardziej odpowiedni do pisania.	Uczestnicy czują się dobrze, bo mogą wybrać najbardziej odpowiedni dla nich język do pisania.	<ul style="list-style-type: none"> • Długopisy • Kartki

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
1 godz.	ĆWICZENIE NR 4 (twórcze pisanie)	Uczestnicy zaczynają pisać swoje historie. Trener nadzoruje i oferuje pomoc. Istotnym jest, aby każda osoba, niezależnie od tego, czy pracuje w grupie, parze, czy indywidualnie, przeczytała fragment swojego wiersza.	Uczestnicy są wolni w pisaniu i piszą o tym, co chcą.	<ul style="list-style-type: none"> • Długopisy • Kartki
90 min	ĆWICZENIE NR 5 (niespodzianka!)	Trener rozdaje każdej drużynie nową, dodatkową kartę - może być pozytywna lub negatywna. Uczestnicy muszą dodać do swojego opowiadania pomysł związany z nową kartą.	Uczestnicy mają możliwość przystosowania się do nowej sytuacji i rozwinąć swoją umiejętność rozwiązywania problemów.	<ul style="list-style-type: none"> • Długopisy • Kartki
40 min	PREZENTACJA	Uczestnicy są gotowi, żeby odczytać swoje teksty.	Uczestnicy mogą podzielić się swoimi wierszami z innymi osobami.	Zależy od uczestników
30 min	DYSKUSJA	Trener informuje uczestników, że teraz, w jednej grupie, mogą komentować i wyrażać swoje opinie dotyczące wszystkich wierszy.	Uczestnicy mają szansę zobaczyć jak inni rozumieją ich wiersze. Mogą także wyrazić swoje opinie o wierszach innych uczestników.	
30 min	KOMENTARZE	Uczestnicy siedzą w kółku. Trener rozpoczyna dyskusję. Podsumowuje całe warsztaty. Każdy uczestnik powinien zrobić to samo, jeden po drugim. Jedynie osoba trzymająca kamień w dłoni może mówić. Następnie kamień jest przekazywany następnej osobie, która będzie mówić.	Uczestnicy mogą podzielić się opiniami i komentarzami o całych warsztatach. Trener słucha rad i bierze je pod uwagę w następnych warsztatach. Metoda „na kamień” pozwala uniknąć chaosu, (kiedy wszyscy mówią naraz).	<ul style="list-style-type: none"> • Kamień

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- W przypadku braku wspólnego języka między uczestnikami a trenerem, historię można napisać zarówno w języku ojczystym uczestników, jak i w języku kraju, w którym się integrują.
- Każdy uczestnik ma swoją osobowość i specjalne potrzeby, dlatego zawsze należy brać pod uwagę tak zwany osobisty czas wewnętrzny.
- Na podstawie prac uczestników interesujące byłoby umożliwienie im przygotowania spektaklu teatralnego; może to być opcją na następne spotkania lub spotkanie podsumowujące wszystkie warsztaty.

PODSUMOWANIE

Warsztaty kreatywnego pisania są jedną z metod, które mogą być stosowane przez osoby pracujące z młodzieżą i skierowane do osób z doświadczeniem migracyjnym i bez takiego doświadczenia. Scenariusz warsztatowy pozwala młodym ludziom wyrazić siebie i swoje emocje. Zajęcia grupowe pozwalają uczestnikom dowolnie wyrazić swoje poglądy. Sam scenariusz można oczywiście opracować i dostosować do potrzeb konkretnej grupy docelowej.

4.6 WARSZTATY MUZYCZNE

MULTIMEDIA I SZTUKA NA RZECZ WŁĄCZENIA SPOŁECZNEGO

Podręcznik dla osób pracujących z młodzieżą



4.5 WARSZTATY TWÓRCZEGO PISANIA

4.6 BRZDĄKANIE

SŁOWA KLUCZOWE

#muzyka #kompozycja #kreatywność #akustyczny #komunikacja #włączenie #młodzi #swoboda #wypowiedzi#kreatywne myślenie #wyrażanie siebie

CELE

- Analiza niektórych specyficznych tematów z różnej perspektywy i za pomocą różnych narzędzi.
- Promowanie uczenia się, wymiany pomysłów, ekspresji i kreatywnego myślenia.
- Do wykorzystania przez osoby pracujące z młodzieżą w ich pracy.

TREŚĆ

Warsztaty promują kreatywność, wyobraźnię i wyrażanie uczuć przy pomocy muzyki. Uczestnicy mają szansę poczuć się bezpiecznie w środowisku kulturowym. Zajęcia mogą stać się bardzo korzystne do wyrażania wewnętrznych myśli odnoszących się do konkretnych tematów (w tym także wrażliwych). Uczestnicy mają okazję doskonalić swoje umiejętności w realizacji projektu muzycznego przy ograniczonych zasobach i informacji. Warsztaty są podzielone na dwa dni: pierwszego dnia uczestnicy tworzą piosenkę, a drugiego dnia konstruują własne instrumenty, które zostaną później wykorzystane do wykonania utworu. Zakończenie warsztatów umożliwi wykonanie piosenki na żywo.

Ponadto, wymieniono kilka praktycznych wskazówek dla osób pracujących z młodzieżą.

CZAS TRWANIA I LICZBA UCZESTNIKÓW

- 2 dni + trener powinien robić przerwy (na kawę/obiad), w zależności od potrzeb grupy.
- Liczba uczestników jest zmienna: uczestnicy mogą być w parach, albo grupach (do 5 osób).
- Scenariusze warsztatów można powtarzać, jednak zaleca się traktować to podejście jako proces. W związku z tym regularne spotkania z uczestnikami są najbardziej efektywną i skuteczną metodą nauczania i uczenia się. Trzeba brać pod uwagę odpowiedzi zwrotne i pomysły uczestników.

WPROWADZENIE

Młodzi ludzie mają problemy w rozumieniu i wyrażaniu własnych emocji. Niekiedy, z różnych powodów, mają także problemy w wyjaśnianiu swoich myśli na konkretne tematy. Muzyka jest potężnym środkiem komunikacji. Ludzie mogą dzielić się emocjami, intencjami i znaczeniami, również wtedy, gdy posługują się innym językiem. Muzyka jest również doskonałym sposobem, żeby poznać samego siebie i swoje pochodzenie (np. muzyka tradycyjna, folklor), ale także, aby zrozumieć inne kultury oraz inne perspektywy.

Na warsztatach zostaną przedstawione tematy- zastanowią się nad nimi i wyrażą swoje myśli za pomocą kompozycji muzycznej (muzyki i tekstu) własnej produkcji.

muzyczne
warsztaty

PLAN WARSZTATÓW

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
DZIEŃ 1				
10 min	WPROWADZENIE	Trener wyjaśnia krok po kroku plan warsztatów na każdy dzień. Przedstawia harmonogram. Trener informuje, co musi być zrobione i ile czasu uczestnicy mają na każde zadanie.	Trener musi wyjaśnić, jaki jest plan warsztatu i co trzeba zrobić. Dzięki temu uczestnicy wiedzą, co oczekiwać i jak się angażować w każdym etapie spotkania.	<ul style="list-style-type: none"> • Rzutnik • Laptop • Wydrukowany harmonogram • Tablica
10 min	ROZGRZEWKA	Trener wybiera kilka dobrze znanych zwrotów i pisze połowę każdego zwrotu na kartce. Na przykład pisze "szczęśliwy" na jednej i "urodziny" na drugiej (liczba kartek papieru powinna odpowiadać liczbie uczestników w grupie). Zagięte kartki są wkładane do kapelusza. Uczestnicy po kolei wyjmują po jednej kartce z kapelusza i szukają osoby z pasującą drugą połową zwrotu.	To ćwiczenie pozwala naładować uczestników energią i skupić ich uwagę.	<ul style="list-style-type: none"> • Kapelusz • Kartki • Długopisy
1 godz.	WPROWADZENIE DO MUZYKI	Trener wyjaśnia uczestnikom istotność muzyki w wyrażaniu uczuć, stanów umysłu i osobistych pomysłów. Trener może użyć następujących linków na kanale YouTube: mygrant.world	Uczestnicy otrzymują ogólne informacje o warsztatach i ich wyniku; dostają także informacje o istotności muzyki.	
2-3 h	ĆWICZENIE NR 1 (teksty piosenek)	Uczestnicy dzielą się na grupy i dyskutują na zadany temat (będzie on też tematem ich przyszłej kompozycji). Uczestnicy konfrontują się, aby skomponować tekst, który będzie odbiciem ich uczuć na dany temat.	Uczestnicy mają możliwość pracować w grupie i są wolni w tym co piszą.	<ul style="list-style-type: none"> • Długopisy • Kartki

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
DZIEŃ 2				
2-3 godz.	ĆWICZENIE NR 2 (instrumenty)	Trener prosi uczestników o wykonanie sobie instrumentów z różnych materiałów - kartonu, taśmy, plastikowych butelek, drewna, szkła, itp.; użyć można czegośkolwiek, z czego wykona się instrument (liczy się fantazja uczestników).	Uczestnicy mogą tworzyć dowolne kompozycje ze swoimi własnymi instrumentami.	Zależy od uczestników
3-5 godz.	PRÓBA	Uczestnicy ćwiczą ze swoimi nowymi instrumentami i tekstami piosenek. Trener nadzoruje i pomaga.	Uczestnicy mają możliwość próby swojego występu i wzmocnienia pewności siebie.	<ul style="list-style-type: none"> • Instrumenty
1 godz.	PRZEDSTAWIENIE	Uczestnicy grają przed widownią. Decydują też, czy chcą pokazać się przed większą grupą ludzi (np. rodzina, znajomi).	Uczestnicy przedstawiają wynik swojej pracy.	Zależy od uczestników
30 min	KOMENTARZE	Uczestnicy siedzą w kółku. Trener rozpoczyna dyskusję. Podsumowuje całe warsztaty. Każdy uczestnik powinien zrobić to samo, jeden po drugim. Jedynie osoba trzymająca kamień w dłoni może mówić. Następnie kamień jest przekazywany następnej osobie, która będzie mówić.	Uczestnicy mogą podzielić się opiniami i komentarzami o całych warsztatach. Trener słucha rad i bierze je pod uwagę w następnych warsztatach. Metoda „na kamień” pozwala uniknąć chaosu (kiedy wszyscy mówią naraz).	<ul style="list-style-type: none"> • Kamień

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- 1 dzień- komponowanie tekstów: trener może pomóc uczestnikom zadając odpowiednie pytania dotyczące tematu, odpowiedzi już mogą stanowić podstawę, rodzaj przewodnika, podczas pisania.
- 2 dzień- komponowanie instrumentów: trener może udostępnić niektóre materiały do budowy instrumentów, ale główny zamysł jest taki, aby uczestnicy mogli użyć swojej wyobraźni i fantazji.
- Na końcu przedstawienia uczestnicy mogą opowiedzieć jak tworzyli swoje piosenki i instrumenty oraz jak narodziły się teksty oraz muzyka.

PODSUMOWANIE

Warsztat jest jedną z metod, z której mogą skorzystać wychowawcy pracujący z młodzieżą podczas swojej pracy (zwłaszcza dla osób różnego pochodzenia). Scenariusz zachęca uczestników do wyrażania swoich uczuć i pomysłów na zadany temat używając komunikacji dźwiękowej (to odpowiedni sposób wyrazu dla osób w młodym wieku). Dzięki różnym rodzajom muzyki, różnym aspektom i licznym korzyściom dla zdrowia emocjonalnego pozwala się na wyrażenie siebie pozbywając się różnych barier. Ponadto uczestnicy nauczą się nabywania nowych umiejętności w zakresie komunikacji i wyrażania swoich myśli; nauczą się pracować w zespole, mówić o problemach łącząc muzykę i słowa oraz dostosowywać swoje pomysły do różnych wzorców komunikacyjnych.

Poza tym, ten scenariusz może łatwo zostać wykorzystany przez pracowników młodzieżowych w ich pracy. Ten scenariusz można oczywiście dowolnie dostosowywać i rozwijać, w razie potrzeb do konkretnej grupy docelowej.

4.7 WARSZTATY MALARSKIE

MULTIMEDIA I SZTUKA NA RZECZ WŁĄCZENIA SPOŁECZNEGO

Podręcznik dla osób pracujących
z młodzieżą



4.6 WARSZTATY MUZYCZNE

4.7 NAMALUJ MÓJ RYSUNEK

SŁOWA KLUCZOWE

#sztuka #artysta #kompozycja #malowanie #malarze #malowanie #malarstwo plenerowe #techniki malarskie #paleta #dzieło wizualne

CELE

- Poznanie technik malarskich (jak malować ołówkiem, akwarelami, farbami olejnymi) i zaprezentowanie własnych prac na prezentacji/wystawie (jako wyraz wspierania talentu).
- Rozwinięcie czynności wyrażających własne uczucia, postrzeganie świata; wyrażanie opinii poprzez sztukę.
- Do wykorzystania przez osoby pracujące z młodzieżą w ich pracy.

TREŚĆ

Wartością dodaną warsztatów jest możliwość stymulowania kreatywności i wyrażania siebie oraz swoich emocji poprzez prezentację dzieł sztuki. Warsztaty zachęcają uczestników do pokazania swojej pracy

i otwarcia się na dyskusję, o tym, co namalowali. Zajęcia artystyczne odbywające się w plenerze pozwalają rozwinąć umiejętność wyrażania swoich uczuć i opinii, jak również ułatwiają dzielenie się z innymi różnymi spostrzeżeniami na temat świata. Ponadto, wymieniono kilka praktycznych wskazówek dla osób pracujących z młodzieżą.

CZAS TRWANIA I LICZBA UCZESTNIKÓW

- 6 godzin + trener powinien robić przerwy (na kawę/obiad), w zależności od potrzeb grupy.
- 4-10 osób.
- Scenariusze warsztatów można powtarzać, jednak zaleca się traktować to podejście, jako proces. W związku z tym regularne spotkania z uczestnikami są najbardziej efektywną i skuteczną metodą nauczania i uczenia się. Trzeba brać pod uwagę odpowiedzi zwrotne i pomysły uczestników.

WPROWADZENIE

Warsztaty malarskie mogą być przeprowadzone na zewnątrz (w plenerze) lub w budynku (w zależności od dostępności i pogody).

1. Zajęcia na powietrzu: warsztaty odbywają się w mieście/ w danym kraju w plenerze. Trener wybiera miejsce, które jest ładne i dostępne oraz ukazuje piękno miasta, np. rynek, ładny budynek, muzeum, park itp.

2. Warsztaty nt. tożsamości i przynależności mogą się odbywać w budynku (alternatywa jednogodzinnych warsztatów).

malarskie
warsztaty

PLAN WARSZTATÓW

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
10 min	WPROWADZENIE	Trener wyjaśnia krok po kroku plan warsztatów na każdy dzień. Przedstawia harmonogram. Trener informuje, co musi być zrobione i ile czasu uczestnicy mają na każde zadanie.	Trener musi wyjaśnić, jaki jest plan warsztatu i co trzeba zrobić. Dzięki temu uczestnicy wiedzą, co oczekiwać i jak się angażować w każdym etapie spotkania.	<ul style="list-style-type: none"> • Rzutnik • Laptop • Wydrukowany harmonogram • Tablica
20 min	ROZGRZEWKĄ	Uczestnicy siedzą w kółku. Trener wyciąga karty z rysunkami i zaprasza uczestników do wybrania karty, która najlepiej wyraża ich samych. Uczestnicy są pytani, co widzą i dlaczego wybrali akurat taką kartę.	Trener dopilnowuje, aby każdy wypowiedział się w ciągu jednej minuty i pomaga w razie powstania bariery językowej.	<ul style="list-style-type: none"> • Kartki z rysunkami • Kartki z malunkami
90 min	TECHNIKI MALARSKIE	Uczestnicy uczą się podstawowych technik malarskich i potrzebnych narzędzi używanych do malowania. To może być: <ul style="list-style-type: none"> • Rysowanie czegoś, a potem malowanie wodą. • Rysowanie w czterech prostych krokach. • 15 podstawowych technik rysowania dla początkujących (rysowanie kręconych włosów, unikanie rozmywania, rysowanie nieba i chmur; szkicowanie drzewa krok po kroku itp.) <p>Link do materiału mygrant.world</p>	Trener wskazuje narzędzia, pokazuje metody pracy wybierając odpowiednie metody pracy dla danych uczestników.	<ul style="list-style-type: none"> • Kartki • Farby i pędzle • Długopisy • Gumka • Tablica suchoscierna • Kolorowe kredki
1 h	ĆWICZENIE NR 1 (kiedys: tożsamość i przynależność)	Uczestnicy są proszeni o namalowanie czegoś ważnego ze swojego kraju. Może to być coś osobistego lub coś bezpośrednio związanego i charakterystycznego dla ich kraju. Kiedy wszystkie obrazy są gotowe, trener pomaga przykleić je wszystkie na ścianie.	Uczestnicy są nadzorowani i wspierani przez trenera. Mogą dowolnie wyrażać siebie za pomocą malarskiej (wyraz ekspresji artystycznej).	<ul style="list-style-type: none"> • Kartka A3 • Kredki • Sztalugi • Płótno • Farba olejna

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
1 h	ĆWICZENIE NR 2 (obecna: tożsamość i przynależność)	Uczestnicy dostają następną kartkę. Teraz, używając ekspresji artystycznej, mają namalować coś związanego z krajem, w którym obecnie przebywają (doświadczenia, ludzie, obiekty itp.). Kiedy wszystkie obrazy są gotowe, trener przykleja je obok obrazów z ćwiczenia nr 1.	Uczestnicy są nadzorowani i wspierani przez instruktora. Mogą dowolnie wyrażać siebie za pomocą malarskiej ekspresji artystycznej.	
1 h	WYSTAWA	Każdy uczestnik prezentuje i objaśnia (jeśli chce) dwa obrazy, które stworzył w trakcie ćwiczeń 1 i 2. Trener i uczestnicy mają możliwość zabrania udziału w dyskusji dotyczących wszystkich obrazów. Trener pełni funkcję moderatora.	Trener upewnia się, że wszyscy namalowali po 2 obrazy i ma możliwość podzielenia się swoją opinią i uczuciami na temat obrazów.	<ul style="list-style-type: none"> • Kartki • Tablica suchoscierna • Farba olejna
30 min	KOMENTARZE	Uczestnicy siedzą w kółku. Trener rozpoczyna dyskusję. Podsumowuje całe warsztaty. Każdy uczestnik powinien zrobić to samo, jeden po drugim. Jedynie osoba trzymająca kamień w dłoni może mówić. Następnie kamień jest przekazywany następnej osobie, która będzie mówić.	Uczestnicy mogą podzielić się opiniami i komentarzami o całych warsztatach. Trener słucha rad i bierze je pod uwagę w następnych warsztatach. Metoda „na kamień” pozwala uniknąć chaosu (kiedy wszyscy mówią naraz).	<ul style="list-style-type: none"> • Kamień
10 min	DALSZE KROKI	Uczestnicy dostają od instruktora informacje na kursy i instytucje, w których mogą rozwinąć swoje umiejętności malarskie.	Uczestnicy mają możliwość rozwijać swoje umiejętności malarskie w dodatkowych zajęciach, kursach itp.	<ul style="list-style-type: none"> • Lista zajęć, kursów itp. (przygotowana przez instruktora)

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- Istotne jest, aby każdy uczestnik miał wygodne stanowisko do malowania.
- Jeśli to możliwe, trener powinien próbować wypożyczyć narzędzia, które zostaną użyte tylko raz np. sztalugi.

PODSUMOWANIE

Warsztaty malowania to propozycja dla ludzi z różnego pochodzenia. Warsztaty są przeznaczone zwłaszcza dla początkujących artystów. Proponowane ćwiczenia pomogą uczestnikom wyrazić siebie (sposób, w jaki widzą świat), pokazać co myślą, coś więcej przy użyciu obrazu/malowidła (coś, czego często nie da się wyrazić słowem, zwłaszcza w języku obcym). W rezultacie, uczestnicy poznają się lepiej, integrują się oraz uczą się podstawowych technik malowania i historii zabytków/miejsc w obecnym lokalnym środowisku.

W czasie warsztatów, uczestnicy mogą odkryć swój talent artystyczny i otrzymać możliwości dalszego rozwoju. Poza tym, ten scenariusz może łatwo zostać wykorzystany przez pracowników młodzieżowych w ich pracy. Ten scenariusz można oczywiście dowolnie dostosowywać i rozwijać, w razie potrzeb do konkretnej grupy docelowej.

4.8 WARSZTATY TEATRALNE

MULTIMEDIA I SZTUKA NA RZECZ WŁĄCZENIA SPOŁECZNEGO

Podręcznik dla osób pracujących
z młodzieżą



4.7 WARSZTATY MALARSKIE

4.8 MOJA SCENA

SŁOWA KLUCZOWE

*#występ #akt #myślenie #teatr #wyrażanie #siebie #prezentować
#praca #opowieść #poemat*

CELE

- Wykorzystanie sztuki teatralnej jako metoda wyrazu (ekspresji).
- Do wykorzystania przez osoby pracujące z młodzieżą w ich pracy.

TREŚĆ

Warsztaty wykorzystują teatr i przedstawienie przy analizie wiersza i metod wyrazu. Uczestnicy uczą się pracy w grupie, wyrażania siebie poprzez aktorstwo, taniec i ruch. Ponadto, wymieniono kilka praktycznych wskazówek dla osób pracujących z młodzieżą.

CZAS TRWANIA I LICZBA UCZESTNIKÓW

- 2-3 dni + trener powinien robić przerwy (na kawę/obiad), w zależności od potrzeb grupy.
- 10 uczestników.
- Scenariusze warsztatów można powtarzać, jednak zaleca się traktować to podejście, jako proces. W związku z tym regularne spotkania z uczestnikami są najbardziej efektywną i skuteczną metodą nauczania i uczenia się. Trzeba brać pod uwagę odpowiedzi zwrotne i pomysły uczestników.

WPROWADZENIE

Każdy zna zalety teatru: pozwala rozwijać pewność siebie, wyobraźnię, koncentrację i umiejętności społeczne. Dzięki teatrowi można nauczyć się korzystać z całego ciała w celu komunikowania myśli

i wrażliwości na otaczający świat. Przedstawienie teatralne jest jedną z najlepszych, jeśli nie najlepszą metodą umożliwiania pracy w zespole osób pochodzących z różnych środowisk. Cel jest jeden - działać jak jedna grupa wspierając się przy tym. Teatr pozwala wczuć się w czyjąś sytuację i pozwala zrozumieć potrzeby innych ludzi.

teatralne
warsztaty

PLAN WARSZTATÓW

Przykłady ćwiczeń dla trenera, które mogą zostać użyte w trakcie warsztatów.

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
10 min	WPROWADZENIE	Trener wyjaśnia krok po kroku plan warsztatów na każdy dzień. Przedstawia harmonogram. Trener informuje, co musi być zrobione i ile czasu uczestnicy mają na każde zadanie.	Trener musi wyjaśnić, jaki jest plan warsztatu i co trzeba zrobić. Dzięki temu uczestnicy wiedzą, co oczekiwać i jak się angażować w każdym etapie spotkania.	<ul style="list-style-type: none"> • Rzutnik • Laptop • Wydrukowany harmonogram • Tablica
10 min	ROZGRZEWKA	Grupa stoi w kółku. Uczestnik, który zaczyna, wskazuje na uczestnika naprzeciwko siebie, patrzy mu w oczy i mówi "Zip". Odbiorca wskazuje na kolejną osobę, patrzy jej w oczy i mówi "Zap". Kolejny odbiorca wskazuje na osobę naprzeciwko siebie i mówi "Zop". Gra jest kontynuowana dalej w tej samej kolejności. Uczestnicy mają się starać mówić swoje słowo gładko. Ten, kto się pomyli, odpada z gry.	Uczestnicy lepiej się poznają. Są również ładowani energią na warsztaty.	
45 min	CO TO JEST PRZEDSTAWIENIE TEATRALNE?	Trener pyta uczestników, jaka jest definicja przedstawienia teatralnego i jaka jest jego rola w naszym życiu. Wspólnie tworzą swoją własną definicję. Następnie w grupach trzy i cztero-osobowych są proszeni o przygotowanie krótkiej sceny przedstawiającej własną definicję przedstawienia teatralnego.	Uczestnicy uczą się, czym jest przedstawienie teatralne i jaka jest jego rola w naszym życiu.	<ul style="list-style-type: none"> • Kartki • Markery
30 min	ĆWICZENIE NR 1	Uczestnicy stoją w kółku. Ich zadanie to powiedzieć imię osoby stojącej po ich lewej i uczynić gest odpowiadający temu imieniu. Następnie ta osoba robi to samo z innym uczestnikiem. Zadanie kończy się, kiedy każde imię otrzymało gest.	Uczestnicy poznają się lepiej.	
1 h	ĆWICZENIE NR 2	Trener dzieli uczestników na grupy po 4-5 osoby. Każdy uczestnik wybiera zwierzę, którym chce być. Przez jakiś czas uczestnicy wczuwają się w swoje zwierzęta i ich relacje z innymi zwierzętami w ich grupie. Po tym ćwiczeniu trener prowadzi dyskusję na temat tego ćwiczenia i zastosowaniu go w pracy z postaciami itp.	Na przykładzie zwierząt, uczestnicy uczą się jak grać pewne role i jednocześnie jak zachowywać się na scenie, kiedy inni mają inne role - relacja między postaciami.	

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
1 h	WIERSZ CZĘŚĆ 1 (mowa ojczysta)	Uczestnicy dostają wiersz. Są proszeni o przeczytanie go i przeanalizowanie. Wpierw robią to w swoim rodzimym języku (jest to najłatwiejsza forma wyrazu dla każdej osoby). Następnie wszyscy uczestnicy dzielą się swoimi przemyśleniami z instruktorem i grupą.	Uczestnicy analizują wiersz, po to by potem „przedstawić” go na scenie.	<ul style="list-style-type: none"> • Wydrukowane wiersze
20 min	ĆWICZENIE NR 3	Jeden uczestnik jest babcią i staje twarzą do ściany. Pozostali uczestnicy stają po przeciwnej stronie pokoju, a następnie starają się podejść do babci i poklepać ją po ramieniu. Jednak babcia może odwrócić się zniechęca. Jeśli zobaczy kogoś w ruchu, wskazuje tą osobę i musi ona wrócić na start. Nikomu nie wolno się ruszać, kiedy babcia patrzy. Wygrywa ten, kto dotrze do babci i klepie ją po ramieniu - i staje się nową babcią/dziadkiem.	Uczestnicy rozwijają umiejętność słuchania, koordynację fizyczną i koncentrację.	<ul style="list-style-type: none"> /opcjonalne/ • Peruka • Babcine/ Dziadkowe ubranie
30 min	ĆWICZENIE NR 4	Uczestnicy pracują w grupach 3-4-osobowych. Trener mówi nazwę przedmiotu, odlicza od 10 do 0, i uczestnicy muszą przyjąć pozę odpowiadającą temu przedmiotowi. Przykłady przedmiotów: auto, smażone śniadanie, zegar, pralka, ogień.	Uczestnicy rozwijają swoją kreatywność, koordynację fizyczną i współpracę w grupie.	
2h	WIERSZ CZĘŚĆ 2 (wystawa)	W tym zadaniu uczestnicy proszeni są o przedstawienie wiersza w pięciu obrazkach. Pracują w grupach 3-4-osobowych. Kiedy obrazki są gotowe, są wieszane na ścianie i zaczyna się wystawa. Wszyscy mogą oglądać i komentować prace.	Uczestnicy analizują wiersz, prezentują go w pięciu obrazkach, by potem „przedstawić” go na scenie.	<ul style="list-style-type: none"> • Wydrukowane wiersze • Kartki • Markery
30 min	ĆWICZENIE NR 5	Uczestnicy rozchodzą się po pokoju. Trener gra różne fragmenty muzyczne, a uczestnicy obserwują jak muzyka wpływa na ich ciała. Po kilku minutach, ruchy mają być subtelniejsze lub wyraźniejsze. Po tym ćwiczeniu trener prowadzi dyskusję z grupą, jak muzyka wpłynęła na ich ciała.	Uczestnicy uczą się, jaki związek ma wycucie tempa z pracą sceniczną.	

PLAN WARSZTATÓW

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
30 min	ĆWICZENIE NR 6	Każdy uczestnik jest proszony o wcielenie się w instrument (np. skrzypce albo trąbkę) dźwiękiem i ciałem. Dyrygent prowadzi orkiestrę kierując wszystkimi członkami grupy.	Uczestnicy uczą się jak wyrażać muzykę i instrumenty muzyczne za pomocą ciała i jak synchronizować się z innymi uczestnikami.	
2h	WIERSZ Część 3 (muzyka i taniec)	Uczestnicy są proszeni o przemyślenie jaka muzyka i/lub taniec może pomóc w zrozumieniu i prezentacji wiersza. Najpierw pracują indywidualnie, a potem grupowo. Wszyscy razem muszą przygotować krótką scenę z użyciem wyłącznie muzyki i tańca.	Uczestnicy analizują wiersz, aby go następnie „przedstawić” na scenie.	• Laptop • Głośniki
1h	ĆWICZENIE NR 7	Dwóch uczestników staje się „aktorami”, którzy odgrywają rolę w zagranicznym filmie, podczas gdy dwóch innych odgrywa rolę „dubbingu” dla nich. Aktorzy odgrywają scenę, a lektorzy podkładają za nich głos.	Uczestnicy uczą się analizowania i interpretowania sceny.	
40 min	ĆWICZENIE NR 8	Dwóch uczestników improwizuje scenę, mając zadany związek, konflikt, lokalizację i porę dnia. Tymczasem trzeci uczestnik czeka na zewnątrz pokoju. Ona/on dostaje jedynie informację, kogo odegra i jaką informację wniesie do sceny. Kiedy trzeci aktor wejdzie na scenę, pozostali dwaj będą musieli dostosować się do niego. Potem trener poprowadzi dyskusję, w jaki sposób trzeci aktor wpłynął na przedstawienie.	Uczestnicy uczą się improwizować i dostosowywania się do nieoczekiwanej sytuacji na scenie.	

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
	WIERSZ Część 4 (przedstawienie teatralne)	Uczestnicy są proszeni o przygotowanie przedstawienia, które będzie ilustrować wiersz. Mogą łączyć muzykę, taniec, obrazy/ zdjęcia, rekwizyty i kostiumy. To zadanie nie ma przypisanego czasu, gdyż zależy od czasu, jaki grupa poświęci na próby.	Uczestnicy analizują wiersz, aby go następnie zaprezentować na scenie.	Zależy od uczestników
45 min	PREZENTACJA	Przed trenerem, a być może nawet przed większą widownią (w zależności, czy chcą zaprosić np. rodzinę, znajomych), uczestnicy odgrywają swoje przedstawienie, oparte np. na wierszu z ćwiczenia numer 7.	Uczestnicy i trener mogą ocenić swoją pracę końcową.	Zależy od uczestników
30 min	KOMENTARZE	Uczestnicy siedzą w kółku. Trener rozpoczyna dyskusję. Podsumowuje całe warsztaty. Każdy uczestnik powinien zrobić to samo, jeden po drugim. Jedynie osoba trzymająca kamień w dłoni może mówić. Następnie kamień jest przekazywany następnej osobie, która będzie mówić.	Uczestnicy mogą podzielić się opiniami i komentarzami o całych warsztatach. Trener słucha rad i bierze je pod uwagę w następnych warsztatach. Metoda „na kamień” pozwala uniknąć chaosu, (kiedy wszyscy mówią naraz).	• Kamień

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- Bądź przygotowany i nie wywyższaj się. Posiadanie planu jest kluczowe dla warsztatów. Uczestnicy natychmiast to zauważą. Pamiętaj, że nie zawsze wiesz lepiej. Nauczaj, ale też sam się ucz. Zachowaj otwarty umysł.
- Nie pośpieszaj grupy. Cisza jest często oznaką, że nic się nie dzieje. Jednak w przypadku warsztatu może być inaczej. To może oznaczać „myślę teraz” albo „skończyłem”, w zależności od mowy ciała. Bądź cierpliwy i daj swoim uczestnikom czas na myślenie.
- Zrób podsumowanie. Uczestnicy powinni dostać podsumowanie rezultatów warsztatów, w jaki sposób zostaną wykorzystane wyniki ich działania i czego mogą spodziewać się w przyszłości.
- Zidentyfikuj prawdziwą potrzebę. W pierwszej kolejności upewnij się, a potem uczestników, o czym są te warsztaty. Najpierw upewnij siebie, a potem uczestników, o czym były warsztaty. Podaj jasną i bezpośrednią informację, dlaczego warsztaty są potrzebne i jaki jest ich efekt. Unikaj powierzchownego nauczania.
- Szanuj swoich uczestników warsztatu. Poznasz różne osobowości i życiowe historie. Nie wywyższaj się i bądź cierpliwy.
- Staraj się ich zrozumieć i wspierać. Poprowadź ich i skup się na tworzeniu przyjaznej atmosfery, zarówno podczas zajęć jak i przerw.
- Dobrze się baw! Doskonałą kombinacją jest łączenie przyjemnego z pożytecznym. Jeśli uczestnicy zobaczą, że dobrze się bawisz, twoje pozytywne wibracje wpłyną na grupę. Uśmiechaj się i staraj się utrzymać optymistyczny nastrój, a twoje warsztaty będą przyjemne zarówno dla ciebie jak i uczestników.

PODSUMOWANIE

Przedstawienie teatralne jest jedną z metod, którą można użyć przez wychowawców pracujących z młodzieżą o różnym pochodzeniu. Scenariusz warsztatów oferuje różnorodne zajęcia w grupach i inspiruje do większego odkrywania wartości pracy z ludźmi.

Scenariusz może łatwo zostać wykorzystany przez pracowników młodzieżowych w ich pracy. Ten scenariusz można oczywiście dowolnie dostosowywać i rozwijać, w razie potrzeb, do konkretnej grupy docelowej.

4.9 WARSZTATY FOTOGRAFICZNE ▶

MULTIMEDIA I SZTUKA NA RZECZ WŁĄCZENIA SPOŁECZNEGO

Podręcznik dla osób pracujących z młodzieżą



◀ 4.8 WARSZTATY TEATRALNE

4.9 ZRÓB ZDJĘCIE I POZWÓL MU MÓWIĆ!

SŁOWA KLUCZOWE

#fotografowanie #zdjęcie #uczestnictwo #integracja #bariery #sterowniki #robiecie zdjęć #kadrować #rama #plakat

CELE

- Promowanie integracji społecznej, identyfikowanie barier i motywacji.
- Propozycja nauki nowej umiejętności wykonywania zdjęć (telefonem komórkowym) dla osób różnego pochodzenia.
- Do wykorzystania przez osoby pracujące z młodzieżą w ich pracy.

TREŚĆ

W warsztacie będzie ważna perspektywa każdego uczestnika. Uczestnicy zostaną poproszeni o przyniesienie telefonów komórkowych z kamerą lub aparatem fotograficznym oraz krótkiego tekstu ze swoim doświadczeniem jako osoby pochodzącej z innego kraju. Smartfon lub aparat będzie używany do robienia zdjęć w celu stworzenia historii opartych na przygotowywanych krótkich tekstach. Tekst będzie potrzebny do opowiedzenia swojej historii za pomocą zdjęć (ang. Photo Story).

Ponadto, wymieniono kilka praktycznych wskazówek dla osób pracujących z młodzieżą.

CZAS TRWANIA I LICZBA UCZESTNIKÓW

- 2 dni + trener powinien robić przerwy (na kawę/obiad), w zależności od potrzeb grupy.
- 5-10 osób.
- Scenariusze warsztatów można powtarzać, jednak zaleca się traktować to podejście, jako proces.
- W związku z tym regularne spotkania z uczestnikami są najbardziej efektywną i skuteczną metodą nauczania i uczenia się. Należy brać pod uwagę odpowiedzi zwrotne i pomysły uczestników.

WPROWADZENIE

Fotografia jest często stosowana technika, daje uczestnikom wiele korzyści. Scenariusz warsztatów oparty jest na metodzie tzw. Photovoice. Została ona zainicjowana przez Caroline Wang w 1992. Jest to jakościowe narzędzie do promowania małych inicjatyw przed większą społecznością, w której się odgrywają.

W literaturze jest wiele pozytywnych przykładów wdrożenia Photovoice, jak np.:

- Dla zdrowia kobiet¹
- W chorobach chronicznego zmęczenia²

¹ Wang, C.C. (1999). Photovoice: a participatory action research strategy applied to women's health. Journal of women's health, 8 2, 185-92.

² Thompson, N. C., Hunter, E. E., Murray, L., Ninci, L., Rolfs, E. M. and Pallikkathayil, L. (2008), The Experience of Living With

fotograficzne
warsztaty

- Dostęp kobiet do zdrowej żywności ³
- Postrzeganie osób starszych przez społeczność przyjazną wiekowi ⁴
- Opiekunowie rodzin ⁵
- Imigrantki ⁶
- Imigranci pracujący na wsi ⁷
- Doświadczenia życiowe imigrantów ⁸

Photovoice, to jednak bardziej złożona metoda, wymagająca wyższych nakładów finansowych, dłuższego wdrażania i długotrwałego wysiłku ze strony uczestników i trenerów. Z tego powodu proponowana metoda jest tylko częściowo oparta na elementach Photovoice. Jest uproszczona do formatu jednodniowego warsztatu, lub serii warsztatów.

PLAN WARSZTATÓW

³ Valera, P., Gallin, J., Schuk, D., & Davis, N. (2009). "Trying to Eat Healthy": A Photovoice Study About Women's Access to Healthy Food in New York City. *Affilia*, 24(3), 300–314.

⁴ NOVEK, S., & MENEK, V. (2014). Older adults' perceptions of age-friendly communities in Canada: A photovoice study. *Ageing and Society*, 34(6), 1052-1072.

⁵ Angelo, J., & Egan, R. (2015). Family caregivers voice their needs: A photovoice study. *Palliative and Supportive Care*, 13(3), 701-712.

⁶ Cheryl Sutherland & Yang Cheng (2009) Participatory-Action Research with (Im)migrant Women in Two Small Canadian Cities: Using Photovoice in Kingston and Peterborough, Ontario, *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 7:3, 290-307.

⁷ Keung Wong, D. F., Li, C. Y. and Song, H. X. (2007), Rural migrant workers in urban China: living a marginalised life. *International Journal of Social Welfare*, 16: 32-40.

⁸ K. Yefimova, M. Neils, B. C. Newell and R. Gomez, "Fotohistorias: Participatory Photography as a Methodology to Elicit the Life Experiences of Migrants," 2015 48th Hawaii International Conference on System Sciences, Kauai, HI, 2015, pp. 3672-3681.

PIANO DI LAVORO

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
DZIEŃ 1				
10 min	WPROWADZENIE	Trener wyjaśnia krok po kroku plan warsztatów na każdy dzień. Przedstawia harmonogram. Trener informuje, co musi być zrobione i ile czasu uczestnicy mają na każde zadanie.	Trener musi wyjaśnić, jaki jest plan warsztatu i co trzeba zrobić. Dzięki temu uczestnicy wiedzą, co oczekiwać i jak się angażować w każdym etapie spotkania.	<ul style="list-style-type: none"> • Rzutnik • Laptop • Wydrukowany harmonogram • Tablica
15 min	ROZGRZEWKA	Link do rozgrzewki można znaleźć na mygrant.world	Uczestnicy poznają się lepiej. Ładują się energią na warsztaty.	<ul style="list-style-type: none"> • Długopisy/markery • Tablica suchościeralna • Kartki / biała tablica
45 min	WPROWADZENIE DO FOTOGRAFII	Trener przedstawia temat fotografii, pokazując im jak i dlaczego będą używać swoich smartfonów. Dla lepszego zrozumienia warsztatów, poznania ich zalet trener powinien przedstawić podobne projekty. Link do materiałów mygrant.world	Uczestnicy otrzymują wszystkie potrzebne informacje odnośnie fotografowania.	<ul style="list-style-type: none"> • Smartfon
1 godz.	ĆWICZENIE NR 1 (dyskusja – bariery i motywacje)	Trener powinien poprowadzić dyskusję odnośnie zdjęć, które były pokazywane w poprzedniej części. Trener skupia się zwłaszcza na przeszkodach i motywacjach. Następnie zadaje następujące pytania dla każdego zdjęcia: <ul style="list-style-type: none"> • 1. Co tu widzisz? • 2. Co tu się naprawdę dzieje? • 3. Ja to się ma do naszego życia? • 4. Czemu taki stan rzeczy ma miejsce? • 5. Co możemy z tym zrobić? Trener powinien odnieść się do wszystkich komentarzy uczestników.	Uczestnicy odkrywają znaczenie i opis każdego zdjęcia. Uczestnicy rozumieją także temat i jego cele.	<ul style="list-style-type: none"> • Tablica • Markery
1 godz.	TECHNIKI FOTOGRAFICZNE	Trener uczy uczestników podstawowych technik robienia zdjęć. Link do materiału mygrant.world	Uczestnicy zaznajamiają się z podstawami wykonywania zdjęć.	<ul style="list-style-type: none"> • Smartfon • Rzutnik • Slajdy

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
2 godz.	APLIKACJE MOBILNE	Trener daje uczestnikom dostęp do sieci internetowej (wifi) i prezentuje darmowe aplikacje mobilne do edycji zdjęć. Uczestnicy proszeni są o ściągnięcie tych aplikacji i poeksportowanie ze swoimi zdjęciami. Na kanale YouTube można wykorzystać filmiki instruktażowe do nauki tych programów. Link do materiału mygrant.world	Uczestnicy nauczą się podstaw edycji zdjęć w aplikacjach mobilnych, np.: Photolab, Snapseed, Photomania, Facesnap.	<ul style="list-style-type: none"> • Sieć wifi • Smartfony • Telewizor albo rzutnik (dla YouTube)
3 godz.	ĆWICZENIE NR 2 (wykonywanie zdjęć)	Uczestnicy pracują w grupach 2-3-osobowych. Każda grupa omawia pytanie nr 5 („co możemy z tym zrobić?”), w ten sposób poszukuje inspiracji dla swoich zdjęć (np. praca, transport, życie społeczne itp.). Grupy wychodzą na ulicę i robią zdjęcia, jakie wcześniej ustalili.	Uczestnicy zaczynają wykonywać zdjęcia.	<ul style="list-style-type: none"> • Smartfony
DZIEŃ 2				
4 h	ĆWICZENIE NR 3 (burza mózgow i obróbka zdjęć)	Każdy uczestnik wybiera swoje najlepsze zdjęcie i przedstawia je swojej grupie. Każdy uczestnik edytuje swoje zdjęcie zgodnie z decyzją i stylem grupy. Każda grupa robi krótką prezentację na temat swoich zdjęć i na temat ich tematyki – zgodnie z pięcioma pytaniami (Ćwiczenie nr 1).	Uczestnicy praktykują obróbkę fotografii i rozwijają swoje pomysły.	<ul style="list-style-type: none"> • Smartfony • Rzutnik • Karteczki samoprzylepne • Kartki • Markery
1h	PREZENTACJA	Każda drużyna jest proszona o przedstawienie swoich edytowanych zdjęć i tematów.	Uczestnicy mają sposobność zaprezentować swoje prace.	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Rzutnik
30 min	KOMENTARZE	Uczestnicy siedzą w kółku. Trener rozpoczyna dyskusję. Podsumowuje całe warsztaty. Każdy uczestnik powinien zrobić to samo, jeden po drugim. Jedynie osoba trzymająca kamień w dłoni może mówić. Następnie kamień jest przekazywany następnej osobie, która będzie mówić.	Uczestnicy mogą podzielić się opiniami i komentarzami o całych warsztatach. Trener słucha rad i bierze je pod uwagę w następnych warsztatach. Metoda „na kamień” pozwala uniknąć chaosu (kiedy wszyscy mówią naraz).	<ul style="list-style-type: none"> • Kamień

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- W przypadku serii spotkań, warto zastanowić się nad nadaniem warsztatom motywu przewodniego (np. transportu, życia społecznego itp.). Każdy uczestnik mógłby przynieść dwa zdjęcia - jedno prezentujące wsparcie, a drugie przeszkodę odnośnie danego motywu. Reszta warsztatów może przebiegać, tak jak to zostało opisane.
- Trener powinien podkreślić, że istnieją duże możliwości obróbki zdjęć, dlatego uczestnicy powinni robić, to, co im się najbardziej podoba.
- Warsztaty mogą doprowadzić do stworzenia tak zwanej historii obrazkowej (ang. Photo Story), którą można wykorzystać, jako narzędzie do wywołania dialogu publicznego np. na tematy migracji. Korzyścią takiego działania może być oddanie głosu osobom różnego pochodzenia i ich możliwości zaistnienia. Może to również być wyjścia do stworzenia innych warsztatów na ten sam lub podobny temat

PODSUMOWANIE

Udowodniono, że fotografia to efektywny sposób na wzmocnienie pozycji osób różnego pochodzenia i promowanie ich integracji z lokalną społecznością. Warsztaty można zrealizować przy małym budżecie, nie są potrzebne profesjonalne narzędzia (jak np. kamera, profesjonalne media). Efekt prac powinien być udostępniony lokalnej społeczności. Poza tym, ten scenariusz może łatwo zostać wykorzystany przez pracowników młodzieżowych w ich pracy. Ten scenariusz można oczywiście dowolnie dostosowywać i rozwijać, w razie potrzeb do konkretnej grupy docelowej.

4.10 WARSZTATY POETYCKIE

MULTIMEDIA I SZTUKA NA RZECZ WŁĄCZENIA SPOŁECZNEGO

Podręcznik dla osób pracujących
z młodzieżą



4.9 WARSZTATY FOTOGRAFICZNE

4.10 MIESZANKA WIERSZY

SŁOWA KLUCZOWE

#poezja #międykulturowy mix #zjednoczenie #kompozycja
#doświadczenie #emocje #workshop #warsztat #języki #pisarze
#mieszanka wierszy

CELE

- Promowanie integracji osób różnego pochodzenia z krajem, w którym przebywają; wymiana doświadczeń; rozwijanie umiejętności opowiadania i swobodnej wypowiedzi.
- Do wykorzystania przez osoby pracujące z młodzieżą w ich pracy.

TREŚĆ

Warsztaty pokazują, w jaki sposób pisanie poezji w różnych językach pomaga dzielić się doświadczeniami pomimo różnic językowych. Ostateczny wynik – wiersz – pokazuje możliwość połączenia razem dwóch języków i dwóch kultur. Aby opracować wiersz, uczestnicy mogą pracować indywidualnie, bądź w grupie; w ten sposób ulepszają swoje umiejętności w pisaniu wierszy, w poszukiwaniu siebie i wyrażaniu słowami swoich uczuć. Ponadto, wymieniono kilka praktycznych wskazówek dla osób pracujących z młodzieżą.

CZAS TRWANIA I LICZBA UCZESTNIKÓW

- 9 godzin + trener powinien robić przerwy (na kawę/obiad), w zależności od potrzeb grupy.
- - 12 uczestników - albo jedna grupa (maksymalnie 8) lub kilka grup (maksymalnie 4 grupy po 2-3 osoby).
- -Scenariusze warsztatów można powtarzać, jednak zaleca się traktować to podejście, jako proces. W związku z tym regularne spotkania z uczestnikami są najbardziej efektywną i skuteczną metodą nauczania i uczenia się. Trzeba brać pod uwagę odpowiedzi zwrotne i pomysły uczestników.

WPROWADZENIE

Celem warsztatów jest wzmacnianie integracji młodych ludzi, którzy pochodzą z różnych krajów, przez łączenie języków, które znają (wykorzystując swoje doświadczenia). Uczestnicy zdobywają wiedzę na temat nowej formy wyrażania siebie, a ponadto praktykują naukę języka kraju, w którym przebywają. Wielojęzyczna poezja, jak i inne formy pisemnej ekspresji (powieści, piosenki) reprezentuje zjednoczenie i mieszankę kulturową, jak również odzwierciedla doświadczenia osób różnego pochodzenia. Ta poezja jest formą sztuki, która promuje różnorodność lingwistyczną wspierając przy tym zrozumienie kulturowe i tolerancję społeczną. Połączenie języków promuje poczucie przynależności, a jednocześnie pozwala zachować indywidualną tożsamość kulturową. Taka poezja może zwiększyć świadomość na temat doświadczeń innych ludzi. Użycie kilku języków w sztuce nie jest nowością, gdyż było używane od wieków i nazywa się „Makaronizmem”.

poetyckie
warsztaty

PLAN WARSZTATÓW

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
10 min	WPROWADZENIE	Trener wyjaśnia krok po kroku plan warsztatów na każdy dzień. Przedstawia harmonogram. Trener informuje, co musi być zrobione i ile czasu uczestnicy mają na każde zadanie.	Trener musi wyjaśnić, jaki jest plan warsztatu i co trzeba zrobić. Dzięki temu uczestnicy wiedzą, co oczekiwać i jak się angażować w każdym etapie spotkania.	<ul style="list-style-type: none"> • Rzutnik • Laptop • Wydrukowany harmonogram • Tablica
20 min	ROZGRZEWKA	Link do ćwiczeń można znaleźć: mygrant.world	Uczestnicy lepiej się poznają. Są również ładowani energią na warsztaty.	
30 min	MIĘDZYKULTURWA POEZJA	Trener opowiada jak tworzyć międzykulturową poezję przy użyciu dwóch, lub większej ilości języków. Uczestnicy są poinformowani, że będą tworzyć poezję mieszając razem więcej niż dwa języki.	Uczestnicy uczą się pisania poezji w co najmniej dwóch językach.	
90 min	ĆWICZENIE NR 1 CZĘŚĆ 1 (makaronizm – wiersz)	Trener pokazuje uczestnikom przykłady wierszy napisanych w dwóch językach (makaronizm). Należy dostarczyć tłumaczenie, jeżeli zajdzie taka potrzeba. Uczestnicy prowadzą dyskusję o przykładowych wierszach i czerpią z nich inspirację dla własnej poezji. Link do materiału mygrant.world	Uczestnicy mają możliwość nauczenia się więcej o makaronizmach.	<ul style="list-style-type: none"> • Wydrukowane przykładowe wiersze
90min	ĆWICZENIE NR 1 CZĘŚĆ 2 (makaronizm – piosenka)	Trener pokazuje przykładowe piosenki napisane w dwóch językach (tzw. makaronizm). Z tłumaczeniem, jeśli zajdzie taka potrzeba. Uczestnicy dyskutują o przykładowych piosenkach i starają się czerpać z nich inspirację. Link do materiału mygrant.world	Uczestnicy mają możliwość nauczyć się czegoś o makaronizmach.	<ul style="list-style-type: none"> • Wydrukowane przykładowe piosenki.

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
1-2 h	ĆWICZENIE NR 2 (burza mózgów)	Trener tłumaczy uczestnikom, że będą pracować w grupach. Mogą wybrać (1) temat wybrany przez instruktora lub (2) zrobić listę rzeczy, o których chcieliby napisać. (1) Trener powinien pokazać zdjęcia/obrazki, puścić muzykę/filmik, itp. - wszystko związane z zadaniem. Wtedy uczestnicy spisują swoje pomysły na tablicy. Istotne jest, aby każdy członek grupy zabrał udział w burzy mózgów. (2) Uczestnicy spisują swoje pomysły na tablicy. Istotne jest, aby każdy członek grupy brał udział w burzy mózgów. Trener oferuje pomoc i monitoruje grupę. Link do materiału mygrant.world	Uczestnicy zbierają pomysły z różnych źródeł.	<ul style="list-style-type: none"> • Długopisy • Kartki • Tablica • Markery
30 min	ĆWICZENIE NR 3	Trener tłumaczy uczestnikom, że będą musieli wybrać dwa języki, w których napiszą swoje wiersze. Powinni zawrzeć swoim instynktom -połączyć wybrany temat ze słowami, dźwiękami, zapachami, obrazami albo wspomnieniami oraz użyć języka, w którym te wspomnienia zostały zebrane. Trener oferuje pomoc i monitoruje grupę.	Uczestnicy ulepszają swoje umiejętności pracy grupowej i decydują, jakich języków użyją do pisania wierszy.	<ul style="list-style-type: none"> • Długopisy • Kartki • Tablica • Markery
2 h	ĆWICZENIE NR 4 (pisanie)	Uczestnicy wchodzi w najważniejszy etap warsztatów - pisanie wiersza. Trener oferuje pomoc i monitoruje grupę.	Uczestnicy uczą się pisania wierszy i pracy w zespole.	<ul style="list-style-type: none"> • Długopisy • Kartki • Tablica • Markery
30 min	PREZENTACJA	Uczestnicy prezentują efekty swojej pracy. Najlepiej, aby każdy członek zespołu odczytał fragment wiersza.	Uczestnicy i trener oceniają efekt końcowy warsztatów.	Zależy od uczestników
30 min	KOMENTARZE	Uczestnicy siedzą w kółku. Trener rozpoczyna dyskusję. Podsumowuje całe warsztaty. Każdy uczestnik powinien zrobić to samo, jeden po drugim. Jedynie osoba trzymająca kamień w dłoni może mówić. Następnie kamień jest przekazywany następnej osobie, która będzie mówić.	Uczestnicy mogą podzielić się opiniami i komentarzami o całych warsztatach. Trener słucha rad i bierze je pod uwagę w następnych warsztatach. Metoda „na kamień” pozwala uniknąć chaosu (kiedy wszyscy mówią naraz).	<ul style="list-style-type: none"> • Kamień

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- Zaleca się, aby trener użył tego podrozdziału, jako pewnego przewodnika i dostosowywał go do tego, co chce osiągnąć. Trener powinien mieć pewność co do treści i metodologii zajęć.
- W przypadku, gdy trener zdecyduje się mieć cotygodniowe spotkania, może uwzględnić następujące wskazówki:
 - 1) Wybranie cotygodniowego tematu.
 - 2) Zakończyć każde spotkanie dyskusją o opracowanych wierszach.
 - 3) Jeśli uczestnicy się zgodzą i jest taka możliwość, wiersze można wydrukować i opublikować, aby mieć możliwość ich sprzedaży.
 - 4) Na spotkaniu końcowym można zorganizować wydarzenie, gdzie uczestnicy mogliby zaprezentować najlepsze wiersze.
 - 5) Należy poinformować uczestników, że mogą się podpisać pod wierszami za pomocą pseudonimu lub pozostać anonimowi.
 - 6) Dobrze jest, jeżeli uczestnik warsztatów jest przewodnikiem dla potencjalnych odwiedzających ekspozycję z wierszami.
 - 7) Jeśli jest taka możliwość, a uczestnicy zgodzą się, można do wierszy dołączyć muzykę, a nawet grę świateł w tle itp. Korzystanie z tych działań mogłoby pomóc w odbiorze ukrytego przesłania w wierszach.

PODSUMOWANIE

Warsztaty polegają na użyciu poezji, jako narzędzia, dla ludzi różnego pochodzenia, aby mogli wyrazić swoje emocje. Opracowany wiersz jest także odbiciem ich oraz ich przeżyć. Uczestnicy warsztatów będą poprowadzeni przez proces pisania wiersza przez introspekcję, w której będzie zbiór refleksji na temat tego, co i jak chcieliby wyrazić. Poza tym, scenariusz może łatwo zostać wykorzystany przez pracowników młodzieżowych w ich pracy. Scenariusz można oczywiście dowolnie dostosowywać i rozwijać, w razie potrzeb do konkretnej grupy docelowej.

4.11 WARSZTATY ŚPIEWANIA

MULTIMEDIA I SZTUKA NA RZECZ WŁĄCZENIA SPOŁECZNEGO

Podręcznik dla osób pracujących
z młodzieżą



4.10 WARSZTATY POETYCKIE

4.11 ĆWICZENIA MOJEGO GŁOSU

SŁOWA KLUCZOWE

#ćwiczenia #instrument muzyczny #koncert #język #teksty piosenek
#muzyka #niewerbalna #komunikacja #śpiewanie #głos

CELE

- Zapoznanie się z podstawowymi metodami śpiewania i odkrycie nowych umiejętności oraz możliwości (zwiększanie pewności siebie i wspieranie osobistego rozwoju).
- Nauka śpiewania w obcym języku (komunikacja niewerbalna i zrozumienie międzykulturowe wyrażone muzyką).
- Do wykorzystania przez osoby pracujące z młodzieżą w ich pracy.

TREŚĆ

Uczestnicy wykonują ćwiczenia mające na celu poprawienie zdolności śpiewania. Jeszcze przed warsztatami trener powinien przeprowadzić wstępną ocenę umiejętności uczestników w celu jak najlepszego przygotowania. Warsztaty wymagają czynnego uczestnictwa trenera i jego/jej głosu (gościnnie mogą występować zawodowi muzycy, aby uczyć ich śpiewania). Trener dba o przyjazną atmosferę, troszczy się o elementy integracji oraz zachęca uczestników do śpiewania. Trener przygotowuje materiały do warsztatów, obserwuje uczestników i ułatwia wyrażanie ich emocji. Ponadto, wymieniono kilka praktycznych wskazówek dla osób pracujących z młodzieżą.

CZAS TRWANIA I LICZBA UCZESTNIKÓW

- 5 godzin + trener powinien robić przerwy (na kawę/obiad), w zależności od potrzeb grupy.
- 5-20 osób.
- Scenariusze warsztatów można powtarzać, jednak zaleca się traktować to podejście, jako proces. W związku z tym regularne spotkania z uczestnikami są najbardziej efektywną i skuteczną metodą nauczania i uczenia się. Trzeba brać pod uwagę odpowiedzi zwrotne i pomysły uczestników.

WPROWADZENIE

Warsztaty śpiewania pozwolą z łatwością zaangażować uczestników, gdyż są przemyślane w taki sposób, aby każdy mógł śpiewać, niezależnie od talentu. Co więcej, w przebiegu zajęć nie wykluczają osoby mające problemy z danym językiem. Warsztaty nie są tylko formą zabawy i rozrywki, ale także pozwalają uwolnić emocje i dają szansę na integrację. Uczestnicy mają także możliwość rozwinięcia poczucia rytmu.

śpiewania
warsztaty

PLAN WARSZTATÓW

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
10 min	WPROWADZENIE	Trener wyjaśnia krok po kroku, na każdy dzień plan warsztatów. Przedstawia harmonogram. Trener informuje, co musi być zrobione i ile czasu uczestnicy mają na każde zadanie.	Trener musi wyjaśnić, jaki jest plan warsztatu i co trzeba zrobić. Dzięki temu uczestnicy wiedzą, co oczekiwać i jak się angażować w każdym etapie spotkania.	<ul style="list-style-type: none"> • Rzutnik • Laptop • Wydrukowany harmonogram • Tablica
20 min	ĆWICZENIE NR 1 (rozgrzewka)	Uczestnicy biorą udział w rozgrzewce przygotowanej przez trenera. Może być to prosty układ taneczny z podkładem muzycznym, np. kółko albo integracja z elementami rytmu i ćwiczeń fizycznych.	Uczestnicy lepiej się poznają. Ładują się też energią na warsztaty.	<ul style="list-style-type: none"> • Sprzęt muzyczny • Rytmiczna muzyka • Odtwarzacz CD
10 min	ĆWICZENIE NR 2 (wyrażanie emocji)	Uczestnicy proszeni są o wykonanie rysunku. Pięć osób rysuje na tej samej kartce, i każdy uczestnik ma prawo wpłynąć na rysunek sąsiada np. ktoś narysuje okno, a osoba obok dorysuje zasłony (zgodnie z emocjami wywołanymi dzięki muzyce). Rysunek powinien odnosić się do muzyki, która jest w tle.	Uczestnicy rozwijają umiejętności komunikacji pozawerbalnej.	<ul style="list-style-type: none"> • Muzyka (jedna wybrana piosenka) • 2 kartki (min. A3) • Kredki
1 h	ĆWICZENIE NR 3 (kontrola tonacji i oddechu)	Trener zachęca uczestników do śpiewania (jednym tchem) miękkim, cichym głosem. Następnie uczestnicy powinni powoli zwiększać głośność, aż osiągną dogodny dla siebie poziom. Potem powinni wrócić z powrotem do cichego głosu. Następnie trener prosi uczestników do zrobienia cichego do-re-mi i nieco ustnego trylu (rozgrzewka głosu). Link do materiału mygrant.world	Trener powinien dopilnować, żeby wszyscy brali udział w ćwiczeniu.	
30 min	ĆWICZENIE NR 4 (popularne piosenki)	Uczestnicy otrzymują teksty popularnych/ międzynarodowych piosenek, lub takich, które mają powszechnie znaną melodię. Razem z trenerem zaczynają śpiewać te piosenki.	Trener sprawdza gotowość uczestników do śpiewu.	<ul style="list-style-type: none"> • Kilka popularnych piosenek, lub ze znaną melodią • Odtwarzacz CD

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
30 min	ĆWICZENIE NR 5 (śpiewanie)	Uczestnicy uczą się piosenki w zupełnie innym języku, np. hiszpańskim (trener powinien przed warsztatami zrobić mały wywiad i znaleźć język nieznanym żadnemu z uczestników). Trener dopilnowuje, żeby uczestnicy byli w stanie zaśpiewać tę piosenkę.	Dzięki temu ćwiczeniu nikt nie odczuwa bariery językowej i wszyscy czują się równi. Człowiek poznaje możliwości wyrażania siebie i wartości muzyki.	<ul style="list-style-type: none"> • Piosenki w języku obcym • Podkład muzyczny, bądź instrumentalny • Wydrukowane teksty piosenek
1 h	ĆWICZENIE NR 6 (piosenka)	Uczestnicy uczą się tekstu piosenki z ich kraju macierzystego. Trener dostarcza teksty piosenek.	Trener upewnia się, że uczestnicy mogą bez problemu śpiewać piosenki.	<ul style="list-style-type: none"> • Teksty piosenek • Podkład muzyczny, bądź instrumentalny • Rzutnik dla tekstów
30 min	PREZENTACJA	Uczestnicy prezentują zdobyte umiejętności i wynik swojej pracy. Przedstawiają krótki koncert.	Uczestnicy i trener mogą ocenić końcowy efekt warsztatów.	Zależy od uczestników
20 min	DALSZE KROKI	Uczestnicy otrzymują od instruktora namiary na dodatkowe kursy, lekcje i instytucje, zajmujące się nauczaniem śpiewu.	Uczestnicy mają możliwość dalej rozwijać swoje umiejętności śpiewania w dalszych kursach, warsztatach itp.	<ul style="list-style-type: none"> • Lista kursów, lekcji itp. (przygotowana przez instruktora)
30 min	KOMENTARZE	Uczestnicy siedzą w kółku. Trener rozpoczyna dyskusję. Podsumowuje całe warsztaty. Każdy uczestnik powinien zrobić to samo, jeden po drugim. Jedynie osoba trzymająca kamień w dłoni może mówić. Następnie kamień jest przekazywany następnej osobie, która będzie mówić.	Uczestnicy mogą podzielić się opiniami i komentarzami o całych warsztatach. Trener słucha rad i bierze je pod uwagę w następnych warsztatach. Metoda „na kamień” pozwala uniknąć chaosu, (kiedy wszyscy mówią naraz).	<ul style="list-style-type: none"> • Kamień

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- Trener powinien być pasjonatem muzyki i używać jej jako narzędzia do integracji; dzięki pasji i kreatywności może zainteresować ludzi i poprawić zrozumienie międzykulturowe.
- Warsztaty mogą wymagać wsparcia zawodowych muzyków, którzy pomogą trenerowi (jeśli nie ma takich umiejętności).
- Pomieszczenie, w którym będą odbywać się zajęcia, powinno być dobrze wywietrzone, wyposażone w krzesła, a warsztaty nie powinny zakłócać spokoju potencjalnych sąsiadów.

PODSUMOWANIE

Korzystając z muzyki i rytmiki uczestnicy warsztatów mają okazję lepszego poznania siebie wzajemnie. To unikalna szansa na międzykulturową integrację. Kilka ćwiczeń zaprezentowanych podczas warsztatów pozwoli uczestnikom zapoznać się z podstawowymi metodami śpiewu, także w języku obcym. Warsztaty dostarczają rozrywki, uczą śpiewu, pozwalają uwolnić pozytywne emocje, pomagają w komunikacji werbalnej, i są szansą na odkrycie ukrytych talentów uczestników. Poza tym, ten scenariusz może łatwo zostać wykorzystany przez pracowników młodzieżowych w ich pracy.

Ten scenariusz można oczywiście dowolnie dostosowywać i rozwijać, w razie potrzeb do konkretnej grupy docelowej.

4.12 WARSZTATY WIDEO

MULTIMEDIA I SZTUKA NA RZECZ WŁĄCZENIA SPOŁECZNEGO

Podręcznik dla osób pracujących
z młodzieżą



4.11 WARSZTATY ŚPIEWANIA

4.12 MOJAhistoria

SŁOWA KLUCZOWE

*#wideo #techniki kompozycji #nagranie #zdjęcie #pierwsze #wrażenie
#oceniać #smartfon #opowieść #percepcja*

CELE

- Przy pomocy filmu nagranych smartfonem pokazanie, iż pierwsze wrażenie na temat ludzi może różnić się od rzeczywistości.
- Do wykorzystania przez osoby pracujące z młodzieżą w ich pracy.

TREŚĆ

Warsztaty pokazują wykorzystanie narzędzia, jakim jest wideo, w celu pokazania jak pierwsze wrażenie na temat ludzi może różnić się od rzeczywistości. Uczestnicy uczą się pracy zespołowej; tego, co to jest kompozycja obrazu i jak nagrywać filmy za pomocą smartfonu. Dzięki wideo pokonują problem postrzegania ludzi przez pryzmat stereotypów.

Ponadto, wymieniono kilka praktycznych wskazówek dla osób pracujących z młodzieżą.

UCZAS TRWANIA I LICZBA UCZESTNIKÓW

- 2 dni + Trener powinien robić przerwy (na kawę/obiad), w zależności od potrzeb grupy.
- 10 uczestników.
- Scenariusze warsztatów można powtarzać, jednak zaleca się traktować to podejście, jako proces.
- W związku z tym regularne spotkania z uczestnikami są najbardziej efektywną i skuteczną metodą nauczania i uczenia się. Trzeba brać pod uwagę odpowiedzi zwrotne i pomysły uczestników.

WPROWADZENIE

Jednym z najważniejszych celów filmów jest przekazanie informacji. Filmy nagrane smartfonem stają się coraz bardziej popularne. Mądrze wybrane filmy cyfrowe mogą skutecznie wpłynąć na proces uczenia się, ponieważ wywołują zaciekawienie, skupiają uwagę i niosą ze sobą wartościowe treści, ukazują przykłady z życia, pobudzają do dyskusji i interakcji pomiędzy uczestnikami prowadzonymi przez trenera.

wideo
warsztaty

PLAN WARSZTATÓW

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
DZIEŃ 1				
10 min	WPROWADZENIE	Trener wyjaśnia krok po kroku plan warsztatów na każdy dzień. Przedstawia harmonogram. Trener informuje, co musi być zrobione i ile czasu uczestnicy mają na każde zadanie.	Trener musi wyjaśnić, jaki jest plan warsztatu i co trzeba zrobić. Dzięki temu uczestnicy wiedzą, co oczekiwać i jak się angażować w każdym etapie spotkania.	<ul style="list-style-type: none"> • Rzutnik • Laptop • Wydrukowany harmonogram • Tablica
15 min	ROZGRZEWKI NR 1	Trener przygotowuje zbiór pytań, z dwoma możliwymi odpowiedziami. Pytania powinny dotyczyć osobowości uczestników, np. Czy wolisz kawę czy herbatę? Trener zadaje pytania całej grupie. Ci, którzy wybrali pierwszą odpowiedź - idą na lewą stronę, ci którzy wybrali drugą - powinni przejść na prawo. Po zadaniu pierwszego pytania, trener zadaje kolejne.	Uczestnicy poznają się lepiej. Ładują się energią na dalsze warsztaty. Dobrze jest zrobić ćwiczenia rano, aby uczestnicy mieli możliwość poruszania. Dzięki pytaniom, które odnoszą się do życia uczestników, trener może lepiej ich poznać. Uczestnicy mogą także zobaczyć, kto jest do nich podobny.	<ul style="list-style-type: none"> • Wydrukowany zestaw pytań
30 min	WPROWADZENIE DO OBSŁUGI WIDEO	Trener opowiada o 3 wielkich współczesnych fenomenach w tworzeniu filmów: a) Popularności youtuberów (youtuberzy są dzisiaj zapraszani nawet do programów w telewizji) b) Potężde reklamy i antyreklamy c) Nagrania smartfonami, które są używane w wiadomościach (dzisiaj nawet zwykli ludzie mogą dostarczyć cenny materiał stacji telewizyjnej). Potem następuje grupowa dyskusja.	Uczestnicy uczą się o sile małych prostych filmików.	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Rzutnik
30 min	WPROWADZENIE DO KOMPOZYCJI OBRAZU	Uczestnicy uczą się podstawowej kompozycji obrazu - Zasada Jednej Trzeciej (Rule of Thirds), punktu widzenia, symetrii i wzorców, tła, klatek, głębi, eksperymentów i różnych trików. Trener przedstawia konkretne przykłady. Materiał odnośnie kompozycji obrazu można znaleźć mygrant.world	Uczestnicy dowiadują się kluczowych technik, które wykorzystają przy tworzeniu własnych filmików.	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Rzutnik • Tablica suchościeralna
40 min	WPROWADZENIE DO TEORII STOPNIA ZBLIŻENIA KADRU I KĄTA KAMERY	Trener prezentuje przykłady różnych ujęć i kąta widzenia kamery. Tłumaczy, jakie emocje wywołują różne kąty nachylenia i zbliżenia obrazu. Materiały odnośnie kątów i zbliżeń kamery można znaleźć tu mygrant.world	Istotne jest, żeby uczestnicy dobrze pojęli używanie różnych stopni zbliżenia, gdyż to sprawia, iż filmy stają się ciekawszymi. Uczestnik zauważa, że różne kąty nachylenia kamery powodują różne emocje.	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Rzutnik

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
20 min	ĆWICZENIE NR 2	Trener ma wydrukowanych 6 zdjęć, które pokazują różne rzeczy (zbliżenie, panorama, ujęcie z daleka, itp.). Trener ma również nazwy rodzajów tych ujęć na kartkach. Jedna grupa dostaje zdjęcia, a druga nazwy. Uczestnicy stoją w dwóch rzędach, ale nie naprzeciwko siebie. Uczestnicy ze zdjęciami muszą opisać, co widzą. Druga grupa musi określić, jaki to rodzaj zdjęcia. Można zadawać pytania.	Uczestnicy uczą się różnych rodzajów ujęć na podstawie przykładów. Dowiadują się, że rzeczy można przedstawiać na wiele sposobów oraz o znaczeniu perspektywy.	<ul style="list-style-type: none"> • Wydrukowane zdjęcia • Wydrukowane nazwy ujęć
15 min	TEORIA UŻYWANIA SMARTFONA	Trener zachęca uczestników warsztatu do korzystania z kamer wideo na swoich smartfonach. Prezentuje im podstawy i wyjaśnia, że telefon w trakcie nagrywania wideo powinien być zawsze w orientacji poziomej, a nie pionowej.	Uczestnicy dowiadują się, że nie trzeba mieć drogiej kamery, żeby móc nagrywać wideo. Poszerzają wiedzę na temat możliwości swoich smartfonów.	<ul style="list-style-type: none"> • Smartfony
1h	ĆWICZENIE NR 3	Zadaniem uczestników (w mniejszych grupach) jest nagranie krótkiego filmu za pomocą swoich smartfonów. Mają wybrać jedną osobę ze swojej grupy i nagrać krótkie wideo promujące tę osobę (tak jakby aplikowała o pracę).	Uczestnicy uczą się obsługi smartfonu.	<ul style="list-style-type: none"> • Smartfony
20 min	PREZENTACJA NAGRAŃ WIDEO	Każda grupa przedstawia wideo z ćwiczenia nr 3 i decyduje czy dana osoba dostałaby pracę i dlaczego (jak jej pomogło nagranie).	Dzięki porównaniu filmików i odpowiedzi zwrotnej innych uczestników, osoby mogą zobaczyć jak wideo wpływa na podejmowanie decyzji.	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Rzutnik • Głośniki
1 h	PIANIFICARE IL VIDEO	Trener przedstawia koncepcje wideo MOJAhistoria, którą mają nagrywać uczestnicy. Podejmują decyzję o otoczeniu i wszystkim, co potrzebne jest do tworzenia ich nagrania. Pomysł: dwoje ludzi siedzi na przeciwko siebie i milczy. Oboje dostają kartki ze zdaniami o osobie z przerwami do wypełnienia. Odpowiedzi mają być oparte na podstawie pierwszego wrażenia. Następnie należy odczytać głośno zdania i porównać z prawdziwymi odpowiedziami. W tym czasie oboje mogą zadawać dodatkowe pytania. Materiał ze zdaniami z przerwami można znaleźć pod linkiem mygrant.world	Uczestnicy uczą się szczegółów dotyczących MYstory wideo. Celem nagrania jest pokazanie w jaki sposób nasze pierwsze wrażenie na temat ludzi może różnić się od rzeczywistości.	<ul style="list-style-type: none"> • Kartki • Długopisy
2 h	PRACA ZESPOŁOWA CZĘŚĆ 1 (nagranie)	Uczestnicy przygotowują otoczenie i zaczynają nagrywać swoje pierwsze MOJAhistoria wideo. Trener w razie potrzeby nadzoruje i pomaga.	Uczestnicy mają możliwość wcielić w życie plan, który wcześniej sami przygotowali.	<ul style="list-style-type: none"> • Smartfony

PLAN WARSZTATÓW

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
15 min	KOMENTARZE NR 1	Trener ma 3 kartki. Każda kartka ma różne napisy – na jednej jest napisane „100%”, na innej „50%” na ostatniej „0%”. Kładzie wszystkie na podłodze. Po lewej 100%, po prawej 0%, pomiędzy nim 50%. Czyta głośno pytania odnośnie warsztatów (np. Jak podobała się część teoretyczna? Jak podobały się zajęcia zespołowe? itp. Uczestnicy odpowiadają stając przy odpowiednich kartkach. Jeśli coś im się bardzo podobało stają lewo, jeśli nie podobało się- idą na prawo.	Trener dostaje informacje od uczestników na temat tego, jak podobały się warsztaty. Dowiaduje się, co było dobre, a co nie. Dzięki temu może dowiedzieć się jak przeprowadzić dalszą część warsztatów. Uczestnicy mogą wyrazić swoją opinię.	• wydrukowane kartki z numerami
DZIEŃ 2				
20 min	ROZGRZEWKI NR 2	Uczestnicy stoją w kółku. Jedna osoba wychodzi z pokoju. Uczestnicy, którzy są w pokoju decydują, kto będzie liderem działania. Lider robi jakiś ruch. Reszta powtarza jej/ jego ruchy. Osoba, która opuściła pokój- wraca. Ta osoba (na podstawie ruchów uczestników), ma odgadnąć, kto jest liderem. Lider musi stale zmieniać ruchy, ale tak, żeby odgadujący się nie zorientował.	Uczestnicy wzajemnie poznają się lepiej.	
6 h	PRACA ZESPOŁOWA CZĘŚĆ 2 (nagranie)	Uczestnicy przygotowują ustawienia i zaczynają nagrywać wideo MOJAhistoria.	Uczestnicy mają możliwość wcielić w życie plan, który wcześniej sami przygotowali.	• Smartfony
30 min	KOMENTARZE NR 2	Trener daje każdemu uczestnikowi kartkę w kształcie dłoni. Uczestnicy mają napisać na każdym palcu swoje opinie. Każdy palec odpowiada innemu aspektowi dnia (“podobało mi się”, “trzeba poprawić”, “słaby punkt”, “sugestie”, “główne atrakcje”). Następnie uczestnicy pokazują swoje “dłonie”. Uczestnicy powinni siedzieć w kółku.	Trener dostaje informacje od uczestników na temat tego, jak podobały się warsztaty. Dowiaduje się, co było dobre, a co nie. Dzięki temu może dowiedzieć się jak przeprowadzić dalszą część warsztatów.	• Papierowe dłonie

Czas	Temat	Metoda	Cele	Media
DZIEŃ 3				
15 min	ROZGRZEWKI NR 3	Sałatka owocowa. Uczestnicy siedzą w kółku. Jedna osoba stoi w środku i mówi: „Kto nie lubi kawy?”. Każdy, kto się zgadza, wstaje i szuka sobie wolnego krzesła. Osoba, która nie znajdzie miejsca do siedzenia- zostaje na środku. Ćwiczenie może być powtarzane kilka razy, z różnymi pytaniami, np., „Kto ma na sobie coś niebieskiego?”	Uczestnicy ładują się energią na warsztaty. Dobrze jest zrobić to rano, żeby rozruszać uczestników, rozbudzić ich do działania.	• Krzesła
2-3 h	PRACA ZESPOŁOWA CZĘŚĆ 3	Uczestnicy kontynuują nagrywanie (jeśli jest taka potrzeba).	Uczestnicy mają możliwość wcielić w życie plan, który wcześniej sami przygotowali.	• Smartfony
2-3 h	PRACA ZESPOŁOWA CZĘŚĆ 4 (edycja)	Uczestnicy wybierają najlepsze ujęcia. Składają je w całość. Jeśli zajdzie taka potrzeba, poprawiają je. Uczestnicy powinni wcześniej obejrzeć filmik instruktażowy o obróbce wideo. Trener powinien być w pobliżu, aby odpowiadać na potencjalne pytania. Materiał odnośnie edycji wideo można znaleźć tutaj mygrant.world	Uczestnicy uczą się jak pracować w grupie w trakcie fazy podejmowania decyzji. Rozwijają swoje umiejętności na temat edycji wideo.	• Laptop • Głośniki
30 min	PREZENTACJA	Uczestnicy prezentują swoją pracę trenerowi i jeżeli tylko chcą większej widowni (znajomi, rodzina itp.).	Uczestnicy i trener mogą ocenić ostateczny wynik warsztatów.	• Laptop • Głośniki
1h	KOMENTARZE NR 3	Uczestnicy siedzą w kółku. Trener rozpoczyna dyskusję. Podsumowuje całe warsztaty. Każdy uczestnik powinien zrobić to samo, jeden po drugim. Jedynie osoba trzymająca kamień w dłoni może mówić. Następnie kamień jest przekazywany następnej osobie, która będzie mówić.	Uczestnicy mogą podzielić się opiniami i komentarzami o całych warsztatach. Trener słucha rad i bierze je pod uwagę w następnych warsztatach. Metoda „na kamień” pozwala uniknąć chaosu, (kiedy wszyscy mówią naraz).	• Kamień

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- Bądź przygotowany i nie wywyższaj się. Posiadanie planu jest kluczowe dla warsztatów. Uczestnicy natychmiast to zauważą. Pamiętaj, że nie zawsze wiesz lepiej. Nauczaj, ale też sam się ucz. Zachowaj otwarty umysł.
- Nie pośpieszaj grupy. Cisza jest często oznaką, że nic się nie dzieje. Jednak w przypadku warsztatu może być inaczej. To może oznaczać „myślę teraz” albo „skończyłem”, w zależności od mowy ciała. Bądź cierpliwy i daj swoim uczestnikom czas na myślenie.
- Zrób podsumowanie. Uczestnicy powinni dostać podsumowanie rezultatów warsztatów, w jaki sposób zostaną wykorzystane wyniki ich działania i czego mogą spodziewać się w przyszłości.
- Zidentyfikuj prawdziwą potrzebę. W pierwszej kolejności upewnij się, a potem uczestników, o czym są te warsztaty. Najpierw upewnij siebie, a potem uczestników, o czym były warsztaty. Podaj jasną i bezpośrednią informację, dlaczego warsztaty są potrzebne i jaki jest ich efekt. Unikaj powierzchownego nauczania.
- Szanuj swoich uczestników warsztatu. Poznasz różne osobowości i życiowe historie. Nie wywyższaj się i bądź cierpliwy.
- Staraj się ich zrozumieć i wspierać. Poprowadź ich i skup się na tworzeniu przyjaznej atmosfery, zarówno podczas zajęć jak i przerw.
- Dobrze się baw! Doskonałą kombinacją jest łączenie przyjemnego z pożytecznym. Jeśli uczestnicy zobaczą, że dobrze się bawisz, twoje pozytywne wibracje wpłyną na grupę. Uśmiechaj się i staraj się utrzymać optymistyczny nastrój, a twoje warsztaty będą przyjemne zarówno dla ciebie jak i uczestników.

PODSUMOWANIE

Filmy są ważnym aspektem naszego codziennego życia, widać to szczególnie dzięki rozwojowi technologii

i temu, iż prawie każdy posiada telefon komórkowy i może nakręcić film w dowolnym momencie. Warsztaty pokazują, iż opracowanie wideo może zostać wykorzystane do zainicjowania rozmowy i poznawania stereotypów oraz postrzegania innych poprzez pierwsze wrażenie.

Poza tym, ten scenariusz może łatwo zostać wykorzystany przez pracowników młodzieżowych w ich pracy. Scenariusz można oczywiście dowolnie dostosowywać i rozwijać, w razie potrzeb do konkretnej grupy docelowej.

BIBLIOGRAFIA

MULTIMEDIA I SZTUKA NA RZECZ WŁĄCZENIA SPOŁECZNEGO

Podręcznik dla osób pracujących
z młodzieżą



4.12 WARSZTATY WIDEO

BIBLIOGRAFIA

Abell, S. (1998): *The Use of poetry in play therapy: A Logical integration. The Arts in Psychotherapy*, 25(1), 45-49.

Angelo, J., & Egan, R. (2015): *Family caregivers voice their needs: A photovoice study. Palliative and Supportive Care*, 13(3), 701-712.

Ayelet Barak-Nahum, Limor Ben Haim, Karni Ginzburg (2016): *When life gives you lemons: The effectiveness of culinary group intervention among cancer patients, Social Science & Medicine*, Volume 166, Pages 1-8, ISSN 0277-9536

Brillantes-Evangelista, G. (2013): *An evaluation of visual arts and poetry as therapeutic interventions with abused adolescents. The Arts in Psychotherapy*, 40(1), 71-84.

C, Beth & Castillo, Linda (2008): *The use of poetry therapy with domestic violence counselors experiencing secondary posttraumatic stress disorder symptoms. Journal of Poetry Therapy*. 21. 3-14. 10.1080/08893670801886865.

Cheryl Sutherland & Yang Cheng (2009): *Participatory-Action Research with (Im)migrant Women in Two Small Canadian Cities: Using Photovoice in Kingston and Peterborough, Ontario, Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 7:3, 290-307

Croom, Adam (2015): *The practice of poetry and the psychology of well-being. Journal of Poetry Therapy*. 28. 21-41. 10.1080/08893675.2015.980133.

Engler-Stringer, Rachel & Berenbaum, Shawna (2007): *Exploring Social Support Through Collective Kitchen Participation in Three Canadian Cities. Canadian Journal of Community Mental Health*. 26. 91-105. 10.7870/cjcmh-2007-0030.

Farmer, N., Touchton-Leonard, K., & Ross, A. (2018): *Psychosocial Benefits of Cooking Interventions: A Systematic Review. Health Education & Behavior*, 45(2), 167-180.

Faulkner, S. (2009). *Poetry as Method*. New York: Routledge, <https://doi.org/10.4324/9781315422411>

Fitzsimmons, S. & Buettner, L. (2003): *Therapeutic cooking for older adults with dementia: effects on agitation and apathy. American Journal of Recreational Therapy*, Fall, 23-33.

Haley, L., & McKay, E. A. (2004): *'Baking Gives You Confidence': Users' Views of Engaging in the Occupation of Baking. British Journal of Occupational Therapy*, 67(3), 125-128.

Ingrid Tegnér, John Fox, Robin Philipp & Pamela Thorne (2009): *Evaluating the use of poetry to improve well-being and emotional resilience in cancer patients, Journal of Poetry Therapy*, 22:3, 121-131, DOI: 10.1080/08893670903198383

Jennifer Utter, Simon Denny, Mathijs Lucassen, Ben Dyson (2016): *Adolescent Cooking Abilities and Behaviors: Associations With Nutrition and Emotional Well-Being, Journal of Nutrition Education and Behavior*, Volume 48, Issue 1, Pages 35-41. e1, ISSN 1499-4046.

K. Yefimova, M. Neils, B. C. Newell and R. Gomez (2015): *"Fotohistorias: Participatory Photography as a Methodology to Elicit the Life Experiences of Migrants," 2015 48th Hawaii International Conference on System Sciences, Kauai, HI, pp. 3672-3681.*

Keung Wong, D. F., Li, C. Y. and Song, H. X. (2007): *Rural migrant workers in urban China: living a marginalised life. International Journal of Social Welfare*, 16: 32-40.

Kimberly H. Hill, Kimberly A. O'Brien, Roger W. Yurt (2007). *Therapeutic Efficacy of a Therapeutic Cooking Group from the Patients' Perspective, Journal of Burn Care & Research*, Volume 28, Issue 2, 1 March, Pages 324-327

Lori I. Kidd & Kathleen R. Tusaie (2004): *Disconfirming Beliefs: The Use of Poetry to Know the Lived Experience of Student Nurses in Mental Health Clinicals, Issues in Mental Health Nursing*, 25:4, 403-414, DOI: 10.1080/01612840490432934

Mazza, N. (1981). *The use of poetry in treating the troubled adolescent. Adolescence*, 16(62), 403-408.

NOVEK, S., & MENEK, V. (2014): *Older adults' perceptions of age-friendly communities in Canada: A photovoice study. Ageing and Society*, 34(6), 1052-1072.

S.K. Jyväkorpi¹, K.H. Pitkälä¹, H. Kautiainen², T.M. Puranen¹, M.L. Laakkonen^{1,2}, M.H. Suominen¹. (2014): *Nutrition education and cooking classes improved diet quality, nutrient intake, and psychological well-being of home-dwelling older people – a pilot study. Journal of Aging Research & Clinical Practice* @ Volume 3, Number 2.

Thompson, N. C., Hunter, E. E., Murray, L., Ninci, L., Rolfs, E. M. and Pallikkathayil, L. (2008): *The Experience of Living With Chronic Mental Illness: A Photovoice Study. Perspectives in Psychiatric Care*, 44: 14-24.

Tufford, Lea (2009): *Healing the pain of infertility through poetry. Journal of Poetry Therapy*. 22. 1-9. 10.1080/08893670802708068.

Valera, P., Gallin, J., Schuk, D., & Davis, N. (2009): *"Trying to Eat Healthy": A Photovoice Study About Women's Access to Healthy Food in New York City. Affilia*, 24(3), 300-314.

Wang, C.C. (1999): *Photovoice: a participatory action research strategy applied to women's health. Journal of women's health*, 8 2, 185-92.

Wang, C., & Burris, M. A. (1997): *Photovoice: Concept, Methodology, and Use for Participatory Needs Assessment. Health Education & Behavior*, 24(3), 369-387.

Youkhabeh Mohammadian, Shahriar Shahidi, Behzad Mahaki, Ali Zadeh Mohammadi, Alireza Akbarzadeh Baghban, Farid Zayeri (2011): *Evaluating the use of poetry to reduce signs of depression, anxiety and stress in Iranian female students, The Arts in Psychotherapy*, Volume 38, Issue 1, Pages 59-63, ISSN 0197-4556, <https://doi.org/10.1016/j.aip.2010.12.002>.

STRONY INTERNETOWE

WARSZTATY AUDIO

<https://www.verywellmind.com/the-little-albert-experiment-2794994>

WARSZTATY GIER PLANSZOWYCH

<https://www.boardgamespub.com/terms/>
<https://www.boardgamemechanics.com/blog/board-game-terminology>
https://en.wikipedia.org/wiki/Glossary_of_board_games
<http://www.wilderdom.com/games/MulticulturalExperientialActivities.html>

WARSZTATY KOMIKSOWE

<https://youtu.be/xpWBcDgH6Uo>
<https://youtu.be/XHtVJdaqdqU>
<https://comicsforbeginners.com/write-comics/>
<https://comicsforbeginners.com/how-to-generate-ideas-comics-for-beginners-podcast-episode-6/>
<https://www.pixton.com/>
<http://stripgenerator.com/strip/create/>
<https://marvelcreateyourown.taptapcomics.com/>

WARSZTATY GOTOWANIA

<https://www.kcet.org/shows/the-migrant-kitchen>
<http://www.funretrospectives.com/human-rock-paper-scissors/>

WARSZTATY TWÓRCZEGO PISANIA

<https://youtu.be/7STtGXGTzwA>
<https://youtu.be/Ln1ggxYoh2g>
<https://youtu.be/lwhOd65gGoY>
<https://writingcenter.mcdaniel.edu/the-benefits-of-creative-writing/>
<https://www.stuckonwords.com/benefits.html>
https://www.researchgate.net/publication/326031001_Write_here_sanctuary_Creative_writing_for_refugees_and_people_seeking_asylum
<https://writingcenter.mcdaniel.edu/the-benefits-of-creative-writing/>
https://www.researchgate.net/publication/326031001_Write_here_sanctuary_Creative_writing_for_refugees_and_people_seeking_asylum

WARSZTATY MUZYCZNE

<https://youtu.be/eRkgK4jfi6M>
<https://www.noteflight.com/>
<https://musiclab.chromeexperiments.com/Song-Maker/>
<https://onlinesequencer.net/>

WARSZTATY MALARSKIE

<https://www.diys.com/basic-drawing-techniques/>
<https://www.mybluprint.com/article/4-watercolor-pencil-techniques-that-will-change-your-art-game>
<https://www.mybluprint.com/article/art-of-the-sketch-a-beginners-guide-to-drawing-with-pencil>

WARSZTATY TEATRALNE

<http://www.stageworkstheatrearts.com/benefits-of-theatre.html>
<http://www.wilderdom.com/games/MulticulturalExperientialActivities.html>

WARSZTATY FOTOGRAFICZNE

<http://toolbox.hyperisland.com/rollercoaster-check-in>
<http://toolbox.hyperisland.com/pass-the-clap>

WARSZTATY POETYCKIE

<https://www.lyrikline.org/en/poems/cest-la-vie-6256>
<http://toolbox.hyperisland.com/shake-down>

WARSZTATY ŚPIEWANIA

<https://www.wikihow.com/Warm-Up-Your-Singing-Voice>
<https://www.musicnotes.com/now/tips/determine-vocal-range/>
<https://www.livestrong.com/article/157520-voice-training-exercises-for-beginners/>

WARSZTATY WIDEO

<http://www.irismasters.com/104-what-is-picture-composition/>

**MULTIMEDIA I SZTUKA NA
RZECZ WŁĄCZENIA SPOŁECZNEGO**
Podręcznik dla osób pracujących
z młodzieżą

MY
metamorphosis
grant



FOPSIM
FOUNDATION FOR THE PROMOTION OF SOCIAL INCLUSION MALTA



With the support of the
Erasmus+ Programme
of the European Union

