

Jak drama rozwija kompetencje społeczne



Aleksandra Chodasz

Kiedy zapisywałam się na tygodniowe warsztaty z dramy na swojej rodzimej uczelni, które prowadził gościnnie John Somers z Uniwersytetu w Exeter, nie sądziłam, że właśnie stawiam krok milowy na swojej ścieżce zawodowej. Podskórnie czułam, że będzie to coś wyjątkowego, choć wtedy nie mogłam jeszcze wiedzieć, że drama będzie jakby zaprzeczeniem uniwersyteckich zajęć, których na co dzień doświadczałam. Większość z nich była teoretyczna, a tzw. „ćwiczenia” polegały głównie na analizie tekstów i dyskusjach w mniejszych grupach. Głowa, głowa i słowa. I prowadzący lub autor tekstu, który wie, a studenci jako Ci, którzy mają zrozumieć i zapamiętać.

Zupełnie inaczej było na zajęciach z Johnem. Zachwyciłam się tym, jak działa drama. Jak niepostrzeżenie wciąga ludzi w aktywność i interakcje. Ile daje możliwości doświadczenia siebie, ekspresji, testowania nowych zachowań. I że zupełnie nie chodzi w niej o teatr ani o zdolności aktorskie. Pamiętam jak dziś swój pierwszy warsztat z dramy. Ułożyliśmy z grupą piosenkę i kiedy ją śpiewaliśmy, pod wpływem chwili, wskoczyłam na stół. Poczułam, że akurat to pasuje i pokreśli sens tego, co chcemy przekazać. Zanim do końca pomyślałam, już stałam na stole i śpiewałam. Nie chodzi o to, żeby tak właśnie postępować za każdym razem w życiu. Chodzi o doświadczenie przekroczenia granicy wstydu, tego głosu, który kołoczce nam się w głowie: „Co sobie o mnie pomyślą?” i zaistnienia w grupie w nowej roli. To było dla mnie bardzo budujące doświadczenie.

Jak się okazało, ktoś ocenił, że mam potencjał na „drama person” - tak to określał John. I rok później stałam na dworcu autobusowym z biletem na roczne stypendium na Uniwersytecie w Exeter. To, co mnie tam spotkało, co się wydarzyło i wciąż wydarza po moim powrocie do Polski, dało mi materiał i inspirację do dzielenia się tym z innymi. Chciałabym Ci opowiedzieć, jak wiele dobrego drama może zdziałać dla nas wszystkich – w każdym wieku, niezależnie od stopnia sprawności, planów życiowych i zawodowych.



Czym są kompetencje społeczne?

Wiele naszych marzeń czy celów możemy osiągnąć tylko poprzez interakcje z innymi. Wówczas sięgamy po umiejętności społeczne. Przedstawiamy się, pytamy o drogę, nawiązujemy kontakty, słuchamy, szanujemy, empatyzujemy, dzielimy się uczuciami, budujemy przyjaźnie i współpracę, prosimy o pozwolenie lub pomoc, przewodzimy. Wiele z umiejętności społecznych jest powiązanych z umiejętnościami osobistymi takimi jak odnajdywanie się w nowych sytuacjach, podejmowanie decyzji, branie odpowiedzialności, pozytywne myślenie, regulowanie emocji, kreatywność i koncentracja.

Łatwiej żyje się osobom, które potrafią nawiązywać kontakt z innymi, budować trwałe relacje i adekwatnie reagować w różnych sytuacjach społecznych. I chociaż te umiejętności są w wielu sytuacjach elementarne i od nich zależy jakość życia człowieka, nie każdy, sam z siebie, potrafi ich używać w praktyce. Może nawet wiedzieć, co powinien zrobić i jak, ale tego nie robi.

I tu z pomocą przychodzi metoda dramy.

Czym jest drama?

Drama to zestaw różnego typu wyzwań, jakie stawiamy dzieciom, młodzieży, dorosłym, by mogła poszerzać pole doświadczeń i przez to rozwijać swoją świadomość i umiejętności. Drama angażuje ciało, opiera się o zasady i narzędzia, które ułatwiają pracę z emocjami i otwierają na pojawianie się refleksji. Uczestnicy zajęć dramowych sami dochodzą do wniosków, które motywują ich do rozwoju i pozytywnych zmian.

W dramie stosuje się wiele gier i ćwiczeń, wchodzenie w role i improwizacje. Nie w celu przygotowania do pracy aktorskiej, ale właśnie eksplorowania różnych sytuacji i własnych reakcji na nie. Drama zwiększa otwartość na przyjmowanie nowego, zaciekawienie się drugim człowiekiem, mechanizmami społecznymi, zachowaniami, jakie kierują ludźmi.

Drama jest interesująca i angażująca – jak gry komputerowe. Bazuje na interakcjach społecznych – również jak niektóre gry. Jednak wydarza się w rzeczywistości realnej, w której światy, fikcyjne czy prawdziwe, tworzą same dzieci lub dorośli. Interakcje w dramie obejmują także komunikację niewerbalną, co może pomagać rozwijać niektóre obszary mózgu, odpowiedzialne m.in. za rozpoznawanie twarzy, empatię. Mózg człowieka działa tak, że kieruje nas na łączenie się z otaczającymi nas ludźmi. A drama jest zbudowana na interakcjach społecznych. Dlatego jest doskonałym medium do rozwijania umiejętności przydatnych do życia wśród ludzi.

A jak w praktyce wygląda praca metodą dramy? Najprościej mówiąc, uczestnicy przyjmują na czas danej aktywności jakieś reguły. Umawiają się i działają tak, jakby coś było czymś innym, niż jest. Wyobrażają sobie i zachowują się tak, jakby byli kimś innym niż są, w innym miejscu i w innym czasie.

Warsztaty dramy jako trening życia

Na uniwersytecie w Exeter, gdzie studiowałam dramę stosowaną, czyli zmierzającą do osiągnięcia określonej zmiany społecznej, nikt z nas nie zastanawiał się, czy drama działa. Po prostu chcieliśmy poznać i przetestować jak najwięcej narzędzi, o których widzieliśmy, że są po prostu potrzebne. Robiliśmy projekt dla klasy, w której istniał problem wykluczenia i przemocy. Po kilku miesiącach zajęć dramowych, w których klasa uczestniczyła, sytuacja zmieniła się diametralnie. Chłopiec, który prześladował innych, wyjawiał swoją trudną sytuację domową, został zaakceptowany z całym bagażem swoich doświadczeń, z tym, jaki był i przestał powodować trudności.

W innym projekcie, który miał na celu zapobieganie ciężom wśród nastolatków, pomagaliśmy młodym ludziom asertywnie się komunikować. W jeszcze innym wspieraliśmy lekarzy i pielęgniarki z hospicjum w przekazywaniu złych wiadomości rodzinom pacjentów. To pomagało obniżyć ich stres w trakcie tych jakże trudnych rozmów. Zmianie uległ sposób komunikowania się z rodzinami i chorymi, co dla nich samych okazało się niezwykle pomocne.

Stosowaliśmy zatem dramę w praktyce, zarówno z dziećmi, młodzieżą, jak i z dorosłymi. To samo robię od kilkunastu lat w Polsce. Od czasu do czasu czytam kolejne badania wskazujące na to, jakie umiejętności

rozwija drama, jak pomaga podnosić odporność psychiczną. Dzieje się tak, ponieważ drama pomaga przećwiczyć daną sytuację i stwarza dla naszego mózgu takie warunki, jakby ta sytuacja wydarzała się naprawdę. Dzięki temu, kiedy rzeczywiście przyjdzie nam uczestniczyć w takiej sytuacji, będziemy do niej znacznie lepiej przygotowani. Będziemy czuli się tak, jakbyśmy już przez to przeszli, a zatem będzie nam łatwiej. Bardzo przydatna jest tu improwizacja, gdyż uczy odnajdywania się w zaskakujących sytuacjach. Nie da się przejść przez życie ze skryptem na każdą okazję.

W dramie możemy rozwijać umiejętności komunikacyjne dzięki różnorodnym grom i narzędziom, które można zastosować. Uczymy się rozmawiać ze sobą, będąc w rolach lub biorąc udział w ćwiczeniu gorące krzesło, uczymy się zadawać pytania, wyrażać myśli, parafrazować, podsumowywać.

Co możemy osiągnąć dzięki dramie?

Jaki wiele możemy osiągnąć i zmienić dzięki dramie, pokazuje badanie, którym chcę się z Tobą podzielić – być może to jedno z istotniejszych badań, jakie do tej pory przeprowadzono w tym obszarze. Badanie dotyczyło wpływu edukacyjnego teatru i dramy na kompetencje dzieci i było częścią międzynarodowego projektu wspieranego przez Unię Europejską o nazwie DICE („Drama Improves Lisbon Key Competences in Education”). W projekcie kilkudziesięciu specjalistów dramy z dwunastu krajów – osób posiadających szeroką i profesjonalną wiedzę – sprzymierzyło siły z naukowcami (psychologami i socjologami) w celu zbadania wpływu teatru edukacyjnego i dramy przy pomocy narzędzi naukowych. Uczestniczyło w nim 4500 dzieci z 12 krajów.

Wyniki badań potwierdziły skuteczność dramy, którą dostrzegali specjaliści pracujący tą metodą. Dzieci uczestniczące w zajęciach dramowych czy w teatrze edukacyjnym, w porównaniu do rówieśników, którzy nie brali udziału w takich aktywnościach:

- były pod każdym względem oceniane wyżej przez swoich nauczycieli,
- były bardziej pewne swoich umiejętności i kompetencji (czytania, rozumienia zadań, podczas komunikowania się z innymi),
- odczuwały, że są bardziej twórcze,
- chętniej chodziły do szkoły i ogólnie bardziej lubiły zajęcia szkolne,

- lepiej radziły sobie w rozwiązywaniu problemów i z sytuacjami stresowymi,
- wykazywały się również wyższym poziomem tolerancji, empatii, szacunkiem do innych,
- chętniej angażowały się w sprawy publiczne, zabierały głos, były bardziej aktywnymi obywatelami,
- były bardziej przedsiębiorcze i innowacyjne.

Jak widzisz, drama przynosi mnóstwo korzyści, a to i tak nie wszystkie, które opisano na podstawie badania.

Drama w pracy z osobami ze specjalnymi potrzebami

Kiedy uczę dramy lub pomagam tworzyć programy warsztatów, spotykam się zarówno z ludźmi pracującymi w biznesie, w szkołach, jaki z pracującymi z osobami o różnych specjalnych społecznych czy neurologicznych potrzebach. Czasem otrzymuję pytania o to, czy osoba lub grupa, która nie lubi dotyku lub niekomfortowo czuje się, używając ciała, ma kłopot z interakcjami społecznymi, powinna uczestniczyć w zajęciach prowadzonych metodą dramy. Zawsze bezpieczną odpowiedzią jest: „To zależy”. Odważę się jednak, by powiedzieć: tym bardziej staraj się zastosować właśnie dramę. I obserwuj reakcje – tej osoby i własne, by działać świadomie. Nie przestawaj działać, obserwować, wyciągać wnioski i działać dalej. Bo nawet jeśli ktoś ma trudności społeczne, czy nawet zdiagnozowane zmiany neurologiczne, można wesprzeć jego system nerwowy, by efektywniej łączył mózg z ciałem oraz pomóc mu w odnalezieniu w sobie tzw. zmysłu społecznego, nauczyć go przydatnych umiejętności, których stosowanie przyniesie nie tylko korzyści, ale i satysfakcję.

Jedna z absolwentek moich treningów dramy dla specjalistów, Dorota Lubas, dała mi znać o niesamowitym sukcesie, jaki odniosła w nawiązaniu kontaktu z chłopcem z autyzmem oraz w zmianie jego autoagresywnych zachowań. Wdzięczność rodziców tego chłopca była nie do opisania. Smutne jest to, że takie dzieciaki czy osoby dorosłe, mają często mniej sensomotorycznych i językowych doświadczeń, bo naturalną reakcją ich opiekunów, rodziców, nauczycieli, jest wycofywanie się przy braku oczekiwanych pozytywnych reakcji na ich działania. Dzieje się tak dlatego, że interakcja rządzi się regułą wzajemności. Przy braku pozytywnej odpowiedzi ze strony osoby, do której kierowane

są propozycje aktywności, np. instrukcje do zadania, osoba prowadząca dane zajęcia, jeśli nie jest wytrwałym specjalistą, często, świadomie lub nieświadomie, traci motywację do dalszych prób i zaprzestaje działania.

Dlaczego Dorota miała tak pozytywne rezultaty? Bo nie zniechęciła się początkowym brakiem reakcji chłopca czy nawet jego negatywnymi reakcjami i nie przestała dawać mu okazji do kontaktu i współdziałania. Kluczem w pracy z osobami ze społecznymi lub neurologicznymi trudnościami jest ciągłe i stopniowe podnoszenie ich zaangażowania pomimo trudności, a nawet szczególnie wtedy, kiedy te trudności występują. Niezależnie od otrzymywanych reakcji zwrotnych. Oczywiście wymaga to wycucia oraz dodatkowego trudu, na przykład szukania nowych instrukcji, rozbijania ćwiczeń na mniejsze aktywności, fizycznego włączenia się w wykonywanie zadań, stosowania różnorodnych motywatorów i dawania różnych okazji do radości, zabawy i przyjemności, by te osoby po prostu chciały się angażować. Im więcej przyjemności tym więcej zaangażowania. Im więcej zaangażowania tym więcej przyjemności.

Przy tej okazji po prostu trzeba wspomnieć o badaniach prowadzonych przez Blythe Corbett, profesor psychiatrii na amerykańskim uniwersytecie Vanderbilt. Prof. Corbett prowadziła badania w oparciu o stworzony przez nią program dla dzieci z autyzmem. Program składał się z 10 sesji trwających łącznie 40 godzin, w trakcie których dzieci z autyzmem uczestniczyły w różnorodnych ćwiczeniach, takich jak śpiewanie, odgrywanie ról, improwizacja w parach ze specjalnie do tego przygotowanymi nieco starszymi rówieśnikami. Po zajęciach okazało się, że u dzieci z autyzmem zaczęły rozwijać się części mózgu podobne do tych, jakie mają rozwinięte dzieci bez autyzmu. Lepiej rozpoznawały one twarze, były bardziej elastyczne, lepiej zarządzały niepokojem i rozumiały różne perspektywy. Podobne wyniki badań opublikował University of Kent, dodatkowo rozszerzając autorski program badań o adekwatne używanie zwrotów grzecznościowych, komunikowanie się, śmiech, kooperację podczas zabawy, dzielenie się.



Jak zacząć pracę metodą dramy?

Praca z wykorzystaniem metody dramy daje mnóstwo pozytywnych rezultatów. Można zastosować ją do wprowadzania zmian w wielu ważnych obszarach naszego życia. Jeśli ta metoda pracy zainspirowała Cię i chcesz rozpocząć pracę z jej wykorzystaniem, najlepszym punktem startowym będą warsztaty lub trening dramy. Istotą dramy jest działanie i interakcja, zatem formuła warsztatowa będzie najlepszym

wprowadzeniem do tego świata. Możesz również poznawać dramę, czytając o niej – do tej pory ukazało się sporo ciekawych publikacji i opracowań na temat dramy; większość z nich to pozycje anglojęzyczne, ale i polskie teksty są dostępne.

Jeśli masz swoje przemyślenia dotyczące dramy i chcesz się nimi podzielić lub chcesz zastosować tę metodę, ale masz wątpliwości, pytania – napisz do mnie na adres achodasz@dobrezycie.org

redakcja językowa i korekta: Paulina Firak
skład: Grzegorz Podlipniak



Aleksandra Chodasz

Jestem trenerką i facylitatorką oraz superwizorką metody dramy. Do prowadzonych przeze mnie warsztatów, debat i konferencji, wnoszę energię, ruch i radość. Dbam, by były źródłem inspiracji do rozwoju i działania. Tworzę przestrzeń, w której jest miejsce na różnorodne interakcje i przeżywanie. Nie lubię sztampy, nudy i bierności, dlatego stawiam na nowe w Polsce, angażujące metody. Wykorzystuję dramę, storytelling, pracę z ciałem i Open Space Technology. Specjalizuję się w integracji zespołów i społeczności, komunikacji, współpracy, mocnych stronach, motywacji i pewności siebie. Lubię pracę zarówno z młodzieżą, studentami, nauczycielami, trenerami, jak i sprzedawcami, menedżerami i burmistrzami. Od kilkunastu lat uczę metody dramy, dzieląc się narzędziami, entuzjazmem i wspierając trenerów i coachów w jej wykorzystaniu. Prowadzę Fundację Rozwoju „Dobre Życie” i firmę szkoleniową Drama i Open Space Technology Ola Chodasz.



Artykuł powstał w ramach projektu „Aktywni lokalnie” realizowanego przez Fundację Rozwoju „Dobre Życie”. Projekt jest w 2019 roku współfinansowany ze środków otrzymanych od Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich oraz ze środków Gminy Krasne i Gminy Strzyżów.