

# Jak przedmioty pomagają angażować grupę – stymulatory



Stymulatory to jedno z narzędzi, które wykorzystujemy podczas zajęć prowadzonych metodą dramy. Chodzi o zaangażowanie ludzi i wprowadzenie ich w fikcyjne historie. Historie są budowane w taki sposób, żeby pomagały poznawać siebie, swoje zachowania, potrzeby i wartości oraz umożliwiały trenowanie umiejętności przydatnych w życiu.



O stymulatorach, o tym jak je tworzyć i stosować oraz o efektach pracy metodą dramy mówi **Ola Chodasz, trenerka i superwizorka dramy.**



[dobrezycie.org/podcasts/frdz-podcast-feed](https://dobrezycie.org/podcasts/frdz-podcast-feed)

## Od przedmiotów do improwizacji

Zajęcia z wykorzystaniem stymulatorów zaczynają się ćwiczeniem, które koncentruje grupę. Tuż po nim wszyscy siadają w kręgu i osoba prowadząca mówi: „Ta historia nie jest prawdziwa, ale mogłaby

się wydarzyć. Jest ukryta w tej torbie”. Następnie pokazuje uczestnikom torbę czy pudełko i pyta, do kogo ich zdaniem może należeć. Później, przedmiot po przedmiocie, uczestnicy wyciągają to, co się tam znajduje. Zaczynają tworzyć historię, tak jakby byli detektywami. Łączą fakty, zaczynają interpretować to, co widzą, a osoba prowadząca facylituje ten proces, niczego nie narzucając. Powstaje historia, która ma bohaterów. Nie do końca znamy ich motywy, ale wiemy, że coś się wydarzyło, jest jakiś konflikt, problem. Ludzie czują się zaangażowani, wciągnięci w tę historię. W tym momencie osoba prowadząca zaprasza uczestników, żeby podzielili się na dwójki i w nich przeprowadzili rozmowy, stawiając się w rolach bohaterów tej historii.

## Bycie w roli a życie

Wtedy rozpoczyna się to, co w dramie jest kluczowe, czyli improwizacja, bycie w rolach. Jednoczesne mierzenie się z sytuacją, którą w stymulatorach zaproponowała osoba prowadząca i mierzenie się z samym sobą. **Bo będąc w roli, jesteśmy jednocześnie sobą – możemy obserwować jak się zachowujemy, co mówimy i jak to wpływa na drugą osobę.**



Podczas takich zajęć, bo jak wspominałam, w stymulatorach ukryty jest jakiś konflikt lub problem, ludzie mogą też poszukiwać rozwiązań. Doskonałą więc nie tylko umiejętności przyglądania się problemowi – na czym on polega, ale też rozwiązywania go – co możemy z nim zrobić. Cały czas są w rolach, czyli ćwiczą na fikcyjnej sytuacji, eksperymentują, przyglądają się sobie i tej sytuacji oraz innym ludziom.

**Następnie, w omówieniu, nadają znaczenie tym doświadczeniom.** Patrzą, jak ta historia na nich wpłynęła, jak to, że byli w rolach i odkrywali tę historię, a później przyglądali się motywom bohaterów, problemom i ich rozwiązaniom, łączy się z ich życiem.

## Jak tworzyć zestawy przedmiotów?

Podczas treningów dramy ćwiczymy udział w takich warsztatach, gdzie poprzez stymulatory przechodzimy do improwizacji i do omawiania, o co tak naprawdę chodziło w tej historii. Pokazujemy też, jak tworzyć zestawy przedmiotów.

To jest kluczowe: jak wciągnąć ludzi, jak zaangażować ich w historię? **Ważne żeby przedmioty były różnorodne, wciągające, wywołujące emocje.** Co może być takim przedmiotem? Na przykład bilet. Kiedy jest to bilet do kina na godzinę 11:00, a przedmioty należą do nastolatka, ktoś może powiedzieć, że nastolatek wagaruje, że poszedł do kina w czasie lekcji. I kiedy tak to zostanie zinterpretowane, to może dać osobie prowadzącej informację, że temat wagarów jest w tej grupie obecny. Nie jest to oczywiście diagnoza, ale jakaś informacja, bo **na te przedmioty ludzie projektują swoje doświadczenia.**

Co jeszcze może być takim przedmiotem? Chociażby paragon. Dzięki niemu widzimy, co bohater kupił i kiedy, w jakich ilościach. Możemy to wykorzystać na przykład na zajęciach z profilaktyki. Widzimy, że młoda osoba kupiła alkohol tuż przed urodzinami, bo w torbie znajduje się również zaproszenie na urodziny od koleżanki z klasy. Grupa najczęściej sama określa,

co to może oznaczać: czy bohater wzięł ten alkohol ze sobą na to wydarzenie, czy go wypił, czy wypił go sam, czy się podzielił z innymi, czy rodzice wtedy byli w domu, czy nie.

Dobór przedmiotów podpowiada nam wyobraźnia. Wykorzystujemy to, co mamy w domu, to co sami możemy stworzyć. Ważne żeby przedmioty były wiarygodne. Jeżeli na przykład potrzebujemy pisma do rodziców ze szkoły, to nie może to być list napisany długopisem – tak w dzisiejszych czasach nie zdarzyłoby się. Pismo powinno być napisane na komputerze, na papierze firmowym i wydrukowane. Ludzie oglądając te przedmioty, pomimo tego, że wiedzą, że historia jest fikcyjna, przez chwilę czują się, jakby to była prawda.

**Przedmioty muszą też być ze sobą spójne.** Jeżeli data pisma jest z 20 grudnia i ważne jest, że to się odbywa tuż przed świętami, to inne przedmioty, np. kartka z pamiętnika, bilet do kina itd. muszą być ze sobą spójne, daty muszą się zgadzać.

**Każdy przedmiot wnosi jakąś nową informację, którą ludzie odpowiednio interpretują i łączą w jedną, spójną historię.**



## Jak połączyć życie bohatera historii z życiem uczestników warsztatów?

Z jakimi grupami możemy pracować z wykorzystaniem stymulatorów? Z wszystkimi, które tego potrzebują: dziećmi, młodzieżą, osobami dorosłymi. Osobiście wykorzystywałam stymulatory w różnych dziedzinach i tematach, także pracując z biznesem, z młodzieżą, która potrzebowała przybliżyć temat profilaktyki, komunikacji, konfliktów czy popełniania błędów. Tworząc zestaw, decydujemy się na temat – problem jaki chcemy poruszyć. Nasz bohater popełnia błędy

z tym tematem związane. W ten sposób **osoby uczestniczące w warsztatach prowadzonych metodą dramy mogą bezpiecznie przyjrzeć się jakiemuś problemowi**, błędom popełnianym przez bohatera. **Eksplorując ten problem, jego przyczyny i motywacje bohaterów, mogą przyjrzeć się sobie**: co nimi kieruje, jakie oni być może popełniają błędy i co chcą z tym zrobić, jeśli w ogóle chcą jakiejś zmiany? Na etapie, kiedy ludzie poszukują rozwiązań, mogą podzielić się swoimi pomysłami na to, jak sobie z danym tematem radzić i przyjrzeć się pomysłom, jakie wygenerowały inne osoby.



## Co dają stymulatory?

Ludzie uczestnicząc w zajęciach prowadzonych metodą dramy z wykorzystaniem stymulatorów, mogą rozwijać swoje umiejętności społeczne związane z: komunikacją, współpracą, rozwiązywaniem konfliktów, czy radzeniem sobie z porażkami. Do tego dochodzą umiejętności, które można nazwać samoświadomościowymi: poznawanie siebie, przyglądanie się swoim emocjom, uczenie się, jak lepiej nimi zarządzać i jak rozpoznawać emocje u innych. Dzięki temu mogą lepiej odnaleźć się w codzienności, zarówno w życiu prywatnym jak i zawodowym.

## Jeśli chcesz pracować dramą i stosować stymulatory

Kiedy mamy pomysł na poprowadzenie zajęć dramowych z wykorzystaniem stymulatorów, warto zastanowić się, z kim będziemy pracować, jakie problemy ma dana grupa, jakie tematy interesują ludzi, z którymi się spotkamy. Kiedy już wiemy, jakie umiejętności chcemy rozwijać, co chcemy przekazać, do czego chcemy stworzyć przestrzeń na danym spotkaniu, przygotowanie takiego zestawu może być bardzo ciekawą przygodą.

Możemy towarzyszyć Wam w rozwoju dramowym. Prowadzimy treningi dramy, warsztaty z wykorzystywania stymulatorów i innych narzędzi dramowych. Serdecznie zapraszamy na stronę [www.dobrezycie.org](http://www.dobrezycie.org) oraz na [www.facebook.com/FundacjaDobreZycie](https://www.facebook.com/FundacjaDobreZycie) i <https://www.facebook.com/trenerdramy> Hasło: drama i teatr interaktywny. Jesteśmy dla was.



### Aleksandra Chodasz

Trenerka umiejętności społecznych rekomendowana przez PTP i STOP, trenerka i superwizorka dramy, prezeska Fundacji Rozwoju „Dobre Życie”. Buduje zespoły, wspiera dzieci, młodzież i dorosłych w rozwijaniu kompetencji interpersonalnych. Tworzy i prowadzi debaty i interaktywne spektakle, które pomagają zobaczyć wyzwania w nowym świetle i kolektywnie poszukiwać rozwiązań. W pracy z grupami i społecznościami bazuje na studiach i praktykach applied drama i Forum Theatre, które odbyła w Exeter oraz w szkole trenerskiej i na licznych kursach (m.in. Open Space Technology, Teatr Playback, Group Facilitation, Making the Difference, dialog motywujący). Od 16 lat **uczy dramy**, dzieląc się narzędziami, entuzjazmem i wspierając trenerów i coachów w jej wykorzystaniu.

redakcja językowa i korekta: Paulina Firak  
zdjęcia: Łukasz Grudysz, Dagmara Midura  
grafika: Grzegorz Podlipniak

