



Youth Bridges Through ART WORKBOOK for youth



A set of practical step by step exercises
for young people to support self-discovery
and help increase your self-esteem



Co-funded by
the European Union

Co-Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Niniejsza publikacja powstała jako jeden z produktów projektu „**Youth Bridges through Art**” zrealizowanego przez partnerów z Rumunii (Asociatia Cul-turala Atelierul European de Arta!), Hiszpanii (Globers) i Polski (Wałbrzyskie Stowarzyszenie Młodzieży).

Więcej informacji o partnerach i działaniach w ramach projektu można znaleźć w książce lub na stronie:

www.youthbridges.eu

Zobacz wersje w innych językach (rumuński, hiszpański, polski) na stronie:

www.youthbridges.eu/workbook-for-youth/



Co-funded by
the European Union

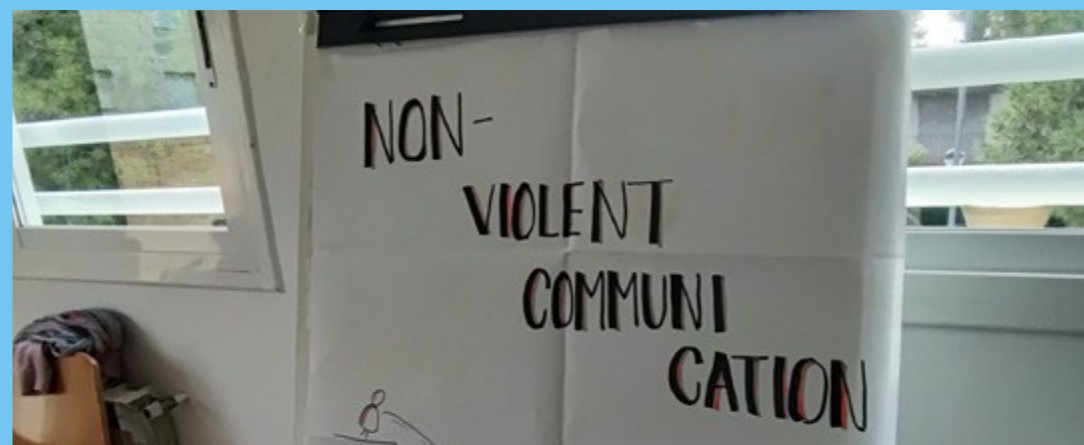
Projekt współfinansowany przez Unię Europejską. Wsparcie Komisji Europejskiej na rzecz realizacji niniejszej publikacji nie oznacza poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają wyłącznie poglądy autorów, a Agencja Narodowa i Komisja nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji zawartych w niniejszej publikacji.





Treść

Wprowadzenie	1
Witamy w programie „Youth BridgesThrough Art”: Twoja kreatywna podróż zaczyna się teraz!	2
Erasmus.....	4
INDEX	5
1. Projekty artystyczne oparte na uczestnictwie	8
2. Techniki terapii sztuką ekspresyjną	15
3. Opowiadanie historii i narracja wizualna.....	22
4. Murale społecznościowe i projekty sztuki publicznej	29
5. Warsztaty sztuki ruchu i performansu	35
6. Dzienniki artystyczne jako narzędzie autorefleksji.....	41
7. Wspólna improwizacja.....	49
8. Praktyki artystyczne oparte na uważności	56
9. Pozytywne wzmocnienie i refleksyjna informacja zwrotna	67
10. Międzykulturowa wymiana artystyczna	74
11. Sztuka sensoryczna i materiały dostępne dla wszystkich	79
12. Warsztaty „Sztuka jako forma wyrazu”	84
13. Kręgi dzielenia się umiejętnościami i mentoring rówieśniczy.....	89
14. Ćwiczenia artystyczne oparte na empatii.....	94
15. Warsztaty z zakresu sztuki cyfrowej i umiejętności korzystania z mediów	99
Organizacje partnerskie	103



Wprowadzenie

Cześć!

Gotowy, aby zanurzyć się w świecie, w którym Twoja kreatywność nie zna granic, a Twój głos naprawdę ma znaczenie? Ten zeszyt ćwiczeń jest Twoim osobistym przewodnikiem po niesamowitej podróży przez świat sztuki, podczas której odkryjesz siebie, nauczysz się wyrażać i wzmocnisz swoją pozycję.

Życie młodego człowieka może być burzliwym okresem nowych doświadczeń, wyzwań i niesamowitych odkryć. Czasami trudno jest znaleźć swoje miejsce lub wyrazić dokładnie to, co się myśli. Właśnie wtedy przydaje się ten podręcznik. Został stworzony specjalnie dla Ciebie, aby pomóc Ci:

Odkryj swój głos: dzięki ekscytującym zajęciom, takim jak projekty artystyczne z udziałem uczestników, opowiadanie historii i narracja wizualna oraz warsztaty artystyczne jako forma wyrazu, znajdziesz wyjątkowe sposoby na dzielenie się swoimi przemyśleniami, uczuciami i doświadczeniami ze światem.

Zwiększ swoją pewność siebie: Czy kiedykolwiek chciałeś poczuć się pewniej? Zajęcia takie jak techniki terapii sztuką ekspresyjną, warsztaty ruchu i sztuki performatywnej, kręgi dzielenia się umiejętnościami i mentoring rówieśniczy pomogą Ci zbudować poczucie własnej wartości i rozpoznać swoje mocne strony.

Nawiąż kontakty z innymi: Sztuka to potężne narzędzie łączące ludzi! Będziesz mieć okazję współpracować przy tworzeniu murali społecznościowych i projektów sztuki publicznej, uczestniczyć w improwizacjach grupowych oraz odkrywać ćwiczenia artystyczne oparte na empatii, które pomogą Ci nawiązać kontakty i zrozumieć różne perspektywy.

Znajdź spokój: Życie bywa stresujące, ale sztuka może być świetnym sposobem na relaks i skupienie. Art Journaling dla autorefleksji i praktyki artystyczne oparte na uważności pomogą Ci odnaleźć spokój i samokontrolę.

Odkryj nowe umiejętności i kultury: od warsztatów z zakresu sztuki cyfrowej i umiejętności korzystania z mediów, które nauczą Cię najnowocześniejszych umiejętności, po międzykulturową wymianę artystyczną, która poszerzy Twoje horyzonty – będziesz się uczyć i rozwijać w ekscytujący nowy sposób. Oferujemy nawet zajęcia z zakresu sztuki sensorycznej i dostępne materiały, aby każdy mógł wziąć udział i dobrze się bawić!

Ten zeszyt ćwiczeń ma na celu dostarczenie Ci narzędzi i przestrzeni, abyś mógł być sobą, odkrywać swoją kreatywność i nabierać pewności siebie. Pamiętaj, że nie ma dobrego lub złego sposobu na tworzenie sztuki – jest tylko Twój sposób. Zacznijmy więc tę przygodę razem!

Witamy w „Youth Bridges Through Art”: Twoja kreatywna podróż zaczyna się teraz!

Witajcie, niesamowici młodzi artyści i innowatorzy! Z radością przedstawiamy „Youth Bridges Through Art” – inspirujący projekt Erasmus+ KA220 stworzony specjalnie dla młodych ludzi takich jak Wy. Ta inicjatywa ma na celu wzmocnienie Waszej pozycji, abyście mogli odkryć swój wyjątkowy głos, nawiązać kontakty i wywrzeć pozytywny wpływ poprzez niesamowity świat sztuki. Ten zeszyt ćwiczeń jest Waszym osobistym przewodnikiem, pełnym ekscytujących sposobów na odkrywanie swojej kreatywności i rozwój pewności siebie.

„Youth Bridges Through Art” to wspólny projekt, który łączy pełnych pasji partnerów z całej Europy. Jesteśmy dumni, że możemy współpracować z Walbrzyskim Stowarzyszeniem Młodzieży z Polski, Globers z Hiszpanii oraz Asociația Cultur-ala Atelierul European de Arta z Rumunii. Organizacje te łączą różnorodną wiedzę specjalistyczną i wspólne zaangażowanie w promowanie integracji i wyrażania siebie wśród młodych ludzi. To międzynarodowe partnerstwo wzbogaca projekt, zapewniając wyjątkową okazję do nawiązania kontaktów z rówieśnikami z różnych kultur i czerpania wiedzy z szerokiego wachlarza doświadczeń.

Ten projekt, wspierany przez prestiżowy program Erasmus+, ma na celu stworzenie bezpiecznych i dynamicznych przestrzeni, gdzie możesz swobodnie wyrażać siebie, dzielić się swoją kulturą i uczyć się od innych. Wierzmy, że muzyka, taniec i teatr, obok sztuk wizualnych, są potężnymi narzędziami do przełamywania barier i budowania trwałych relacji. Poprzez angażujące zajęcia i warsztaty, „Youth Bridges Through Art” chce pomóc Ci rozwinąć nowe umiejętności, odkryć swoją tożsamość i pogłębić zrozumienie otaczającego Cię świata.

Na tych stronach znajdziesz bogactwo różnorodnych metodologii, które zachęcą Cię do zanurzenia się w różnych formach sztuki. Od projektów artystycznych z udziałem publiczności i technik terapii sztuką ekspresyjną po warsztaty z zakresu sztuki cyfrowej i umiejętności korzystania z mediów – każda z tych aktywności została opracowana tak, aby pomóc Ci rozwinąć niezbędne umiejętności życiowe, zwiększyć samoświadomość i poprawić zdolność nawiązywania kontaktów z innymi. Będziesz mógł odkrywać sztukę opowiadania historii i narracji wizualnej, wziąć udział w tworzeniu murali społecznościowych, odnaleźć spokój dzięki praktykom artystycznym opartym na uważności, a nawet zaangażować się w kręgi dzielenia się umiejętnościami i

Mentoring rówieśniczy. Kładziemy również nacisk na integrację poprzez wykorzystanie sztuki sensorycznej i materiałów dostępnych dla wszystkich, dzięki czemu każdy może w pełni uczestniczyć w zajęciach, niezależnie od swoich umiejętności i potrzeb.

Ten zeszyt ćwiczeń to coś więcej niż tylko zbiór zadań – to świadectwo Twojego potencjału, zestaw narzędzi do wyrażania siebie i katalizator pozytywnych zmian. Zachęcamy Cię do podejmowania każdego wyzwania, świętowania każdego przełomu i wykorzystania mocy swojej kreatywności, aby kształtować lepszą przyszłość dla siebie i swoich społeczności. Przygotuj się na nawiązywanie kontaktów, tworzenie i inspirowanie innych, rozpoczynając tę ekscytującą podróż z „Youth Bridges Through Art”!



Erasmus

Czy wiesz, że istnieje świetny program, który pomaga młodym ludziom, takim jak Ty, odkrywać świat, zdobywać nowe umiejętności i nawiązywać kontakty z rówieśnikami z całej Europy? Nazywa się Erasmus+ i jest to flagowy program Unii Europejskiej w dziedzinie edukacji, szkoleń, młodzieży i sportu. Erasmus+ nie jest przeznaczony wyłącznie dla studentów uniwersytetów. Oferuje niesamowite możliwości specjalnie zaprojektowane dla młodzieży, umożliwiające udział w międzynarodowych projektach i doświadczeniach, które mogą naprawdę zmienić Twoje życie.



4

^

INDEX

Lista 15 metodologii dotyczących nieformalnych metod artystycznych i integracyjnych technik szkoleniowych, które sprzyjają integracji, pewności siebie i poczuciu własnej wartości. Każda z tych metod łączy integrację z możliwością odkrywania siebie, pomagając uczestnikom poczuć się docenionymi, a jednocześnie zwiększając ich pewność siebie i poczucie własnej wartości.

1. Projekty artystyczne oparte na uczestnictwie

Zaangażuj uczestników w tworzenie wspólnych dzieł sztuki, umożliwiając im swobodną ekspresję i poczucie przynależności do większego projektu społecznego.

2. Techniki terapii sztuką ekspresyjną

Wykorzystaj formy sztuki, takie jak rysowanie, malowanie i muzyka, do wyrażania siebie i uzdrawiania emocjonalnego, co pomaga osobom rozwijać pewność siebie i przetwarzać emocje w bezpiecznej przestrzeni.

3. Opowiadanie historii i narracja wizualna

Zachęcaj uczestników do dzielenia się osobistymi historiami poprzez sztuki wizualne, pomagając im w odnalezieniu własnego głosu i wzmocnieniu tożsamości.

4. Murale społecznościowe i projekty sztuki publicznej

Zachęcaj uczestników do tworzenia murali lub instalacji sztuki publicznej, promując promując poczucie spełnienia i widoczności w swojej społeczności.

5. Warsztaty ruchu i sztuki performatywnej

Wykorzystanie tańca, ruchu ciała i technik teatralnych w celu promowania ekspresji i pewności siebie, często pozwalając uczestnikom przezwyciężyć zahamowania.

5

^

6. Dziennik artystyczny do autorefleksji

Pomóż uczestnikom w prowadzeniu dziennika artystycznego, w którym będą mogli wykorzystać różne media do refleksji nad swoją osobistą podróżą, budowania samoświadomości i zwiększania poczucia własnej wartości.

7. Wspólna improwizacja

Stwórz grupowe ćwiczenia improwizacyjne, takie jak wspólne granie lub rysowanie, które sprzyjają budowaniu zespołu, spontaniczności i zaufaniu między uczestnikami.

8. Praktyki artystyczne oparte na uważności

Zastosuj techniki uważności, takie jak ćwiczenia oddechowe i rysowanie z uważnością, aby zmniejszyć niepokój i pomóc uczestnikom skupić się na teraźniejszości, wspomagając samokontrolę i samoakceptację.

9. Pozytywne wzmocnienie i refleksyjna informacja zwrotna

Wykorzystaj pozytywne wzmocnienie i konstruktywne sesje informacji zwrotnej po zajęciach twórczych, pomagając uczestnikom dostrzec własne postępy i mocne strony.

10. Międzykulturowa wymiana artystyczna

Włącz elementy z różnych tradycji artystycznych, dając uczestnikom szerszą perspektywę i promując docenianie ich wyjątkowego pochodzenia i doświadczeń.

11. Sztuka sensoryczna i dostępne materiały

Używaj materiałów przyjaznych dla zmysłów i łatwo dostępnych (takich jak papier o różnych fakturach, farby zapachowe itp.), żeby sztuka była dostępna dla osób o różnych zdolnościach i potrzebach sensorycznych.

12. Warsztaty „Sztuka jako narzędzie wyrazu”

Zachęć uczestników do wykorzystania sztuki do promowania swoich praw, tworząc projekty, które wyrażają ważne dla nich kwestie społeczne lub osobiste, co może wzmocnić ich głos i poczucie własnej wartości.

13. Kręgi dzielenia się umiejętnościami i mentoring rówieśniczy

Zachęcaj uczestników do dzielenia się umiejętnościami artystycznymi w zorganizowany sposób, pomagając im budować pewność siebie poprzez uznanie własnej wiedzy i umiejętności.

14. Ćwiczenia artystyczne oparte na empatii

Przeprowadź ćwiczenia, podczas których uczestnicy reagują na swoje prace lub współpracują nad dziełami opartymi na wspólnych doświadczeniach, promując empatię i więzi społeczne.

15. Warsztaty z zakresu sztuki cyfrowej i umiejętności korzystania z mediów

Naucz umiejętności związanych ze sztuką cyfrową, umożliwiając uczestnikom poznanie nowych technologii i tworzenie dzieł sztuki, które współgrają z nowoczesną kulturą cyfrową, zwiększając ich pewność siebie w korzystaniu ze współczesnych platform.



1. Projekty artystyczne z udziałem publiczności

Zadanie 1

Cel: Zastanów się nad znaczeniem uczestnictwa w sztuce i jego związku z Twoim życiem.

Format: Krótka refleksja pisemna.

Instrukcje: Napisz swobodnie o tym, czym jest dla Ciebie sztuka, uczestnictwo i uczestnictwo w sztuce.

Zadanie 2

Cel: Zbadanie różnych perspektyw dotyczących uczestnictwa w sztuce poprzez dialog.

Format: Pisemne pytania i odpowiedzi (Twoje pytania+ wyobrażone odpowiedzi).

Instrukcje: Wyobraź sobie, że rozmawiasz z aktorem teatralnym. Napisz jedno przemyślane pytanie, zgadnij, jak mógłby odpowiedzieć, a następnie napisz własną odpowiedź.

Zadanie 3

Cel: Zastanów się nad swoim doświadczeniem związanym ze współtworzeniem dzieła artystycznego.

Format: Pisemne odpowiedzi na pytania przewodnie.

Instrukcje: Pomyśl o zajęciach grupowych, w których brałeś udział (np. przedstawieniu lub projekcie wizualnym) i odpowiedz na wszystkie pytania.

Zadanie 5

Cel: Zastanów się nad swoją rolą i emocjami podczas pracy zespołowej.

Format: Krótka refleksja pisemna.

Instrukcje: Po pracy w grupie odpowiedz szczerze na wszystkie trzy pytania. Skup się na swoich odczuciach i obserwacjach.

Zadanie 6

Cel: Stwórz metaforę budowania społeczności poprzez sztukę.

Format: Przepis pisemny (metaforyczny).

Instrukcje: Napisz zabawny lub poważny „przepis” (jak na danie kulinarne), który wyjaśnia, jak budować silną społeczność poprzez sztukę. Użyj składników takich jak zaufanie, słuchanie itp.

CIEKAWOSTKA

San Pedro Creek Culture Park w San Antonio jest przykładem transformacji przestrzeni miejskiej poprzez sztukę partycypacyjną. Projekt obejmuje park o długości 2,2 mili z instalacjami artystycznymi i obszarami społecznościowymi, angażujący lokalnych mieszkańców w proces twórczy.



Check it out...
"Participatory Art" – Tate Modern
(Article)

Zadanie 4

Cel: Wizualizacja powiązań między swoją tożsamością a innymi osobami.

Format: rysunek lub opis symboliczny.

Instrukcje: Użyj symboli, słów kluczowych lub prostego szkicu, aby przedstawić, w jaki sposób Twoja tożsamość jest powiązana z rodziną, kulturą lub społecznością.



Zadanie 7

Cel: Pogłębienie świadomości emocjonalnych momentów podczas współpracy.

Format: Dwuczęściowa refleksja pisemna.

Instrukcje: Opisz najbardziej poruszającą część dzisiejszej aktywności i sposób, w jaki może ona wpłynąć na Twoje przyszłe działania lub relacje.



Zadanie 8

Cel: Zrozumienie inkluzywności w sztuce partycypacyjnej.

Format: Krótki akapit lub lista.

Instrukcje: Zastanów się nad ideą, że każdy głos ma znaczenie. Co to dla Ciebie oznacza? Napisz, jak zastosowałbyś to w prawdziwym życiu.



2. Techniki terapii sztuką ekspresyjną

Zadanie

e

Cel: Rozpoczęcie rozmowy na temat emocji i sztuki.

Format: Pytanie pisemne+ na odpowiedź.

Instrukcje: Napisz jedno pytanie, które zadałbyś komuś na temat emocji w sztuce. Następnie napisz własną odpowiedź.



Check it out...
"What is Expressive Arts Therapy?" –
American Art Therapy Association



Zadanie 2

Cel: Zbadanie, dlaczego sztuka może wyrażać emocje lepiej niż słowa.

Format: Krótka refleksja pisemna lub rysunek symboliczny.

Instrukcje: Napisz kilka zdań lub narysuj prosty symbol, aby wyrazić swoją ideę.

CIEKAWOSTKA

Terapia sztuką ekspresyjną jest stosowana w różnych kontekstach, od opieki nad osobami starszymi po wsparcie dla dzieci w szpitalach. Badania pokazują, że może ona poprawiać funkcje poznawcze i zmniejszać stres.

Zadanie 3

Cel: Wyobraź sobie historię wyrażania emocji poprzez sztukę.

Format: rysunek lub opis pisemny.

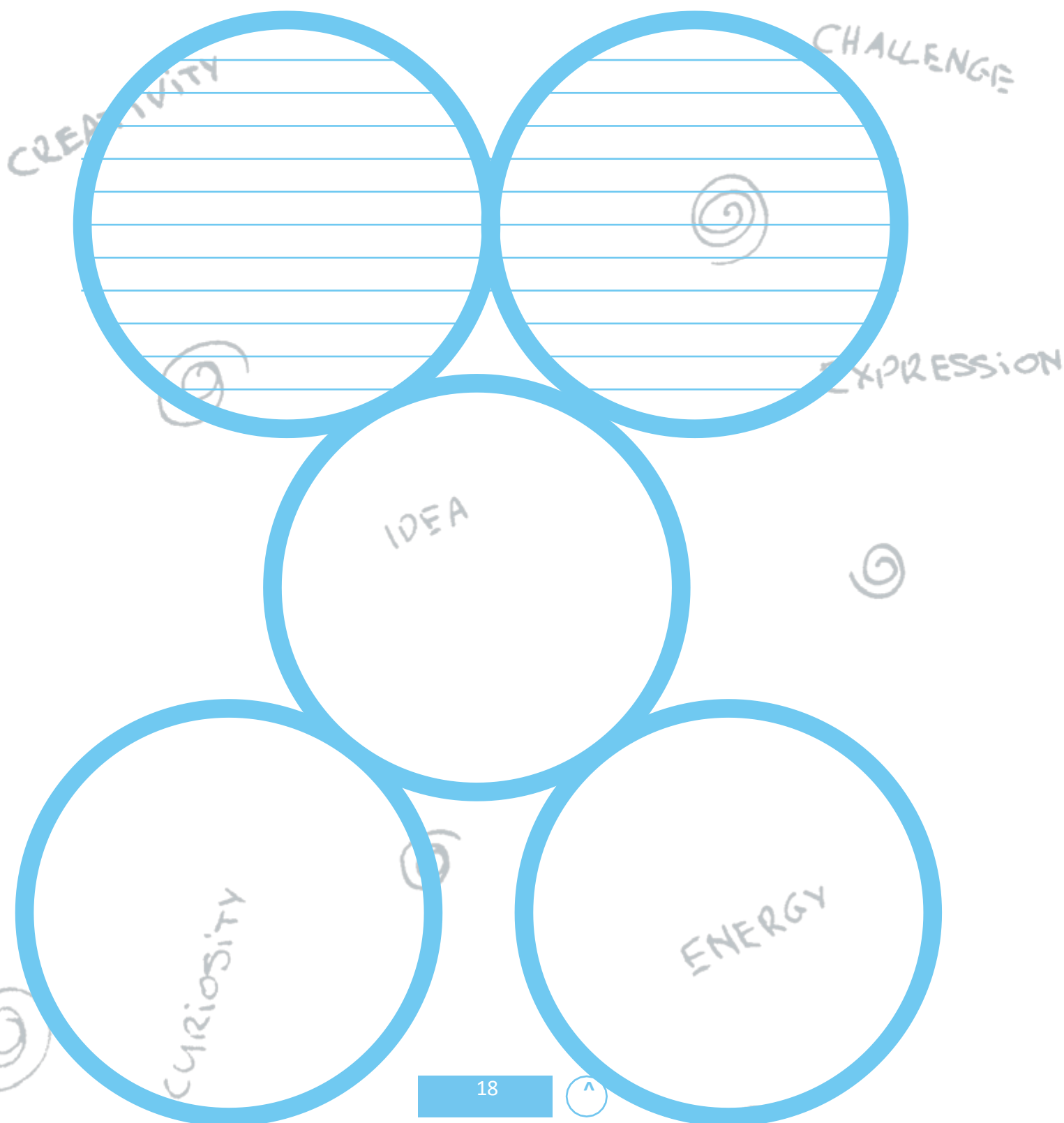
Instrukcje: Stwórz lub opisz scenę, w której ktoś wykorzystuje sztukę, aby wyrazić coś, czego nie potrafi powiedzieć. Następnie opisz, co dzieje się dalej.

Zadanie 4

Cel: Ćwiczenie myślenia integracyjnego w środowisku wielokulturowym.

Format: Pomysły zapisane lub narysowane.

Instrukcje: Wymień lub narysuj emocje i kolory, które są uniwersalne. Zaproponuj sposoby, dzięki którym wszyscy członkowie zróżnicowanej grupy będą czuli się bezpiecznie.

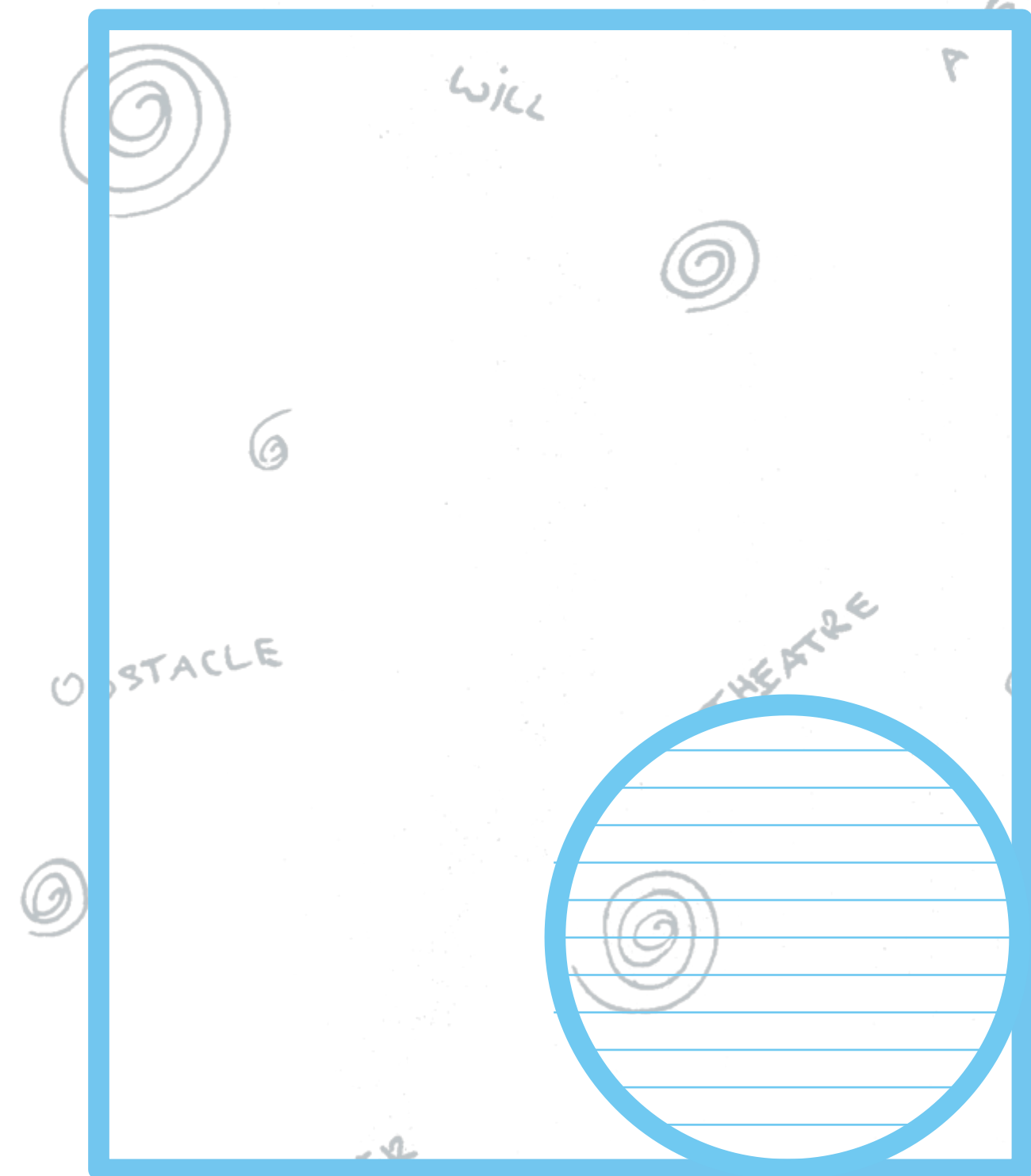


Zadanie 5

Cel: Zastanów się nad swoim wewnętrznym światem emocjonalnym.

Format: rysunek+ krótki opis.

Instrukcje: Narysuj swój „wewnętrzny krajobraz” z ćwiczenia. Zwróć uwagę na emocje i to, co Cię zaskoczyło.



Zadanie 6

Cel: Zastanów się nad swoim twórczym i emocjonalnym doświadczeniem.

Format: Krótka refleksja pisemna.

Instrukcje: Opisz, jak się czułeś podczas procesu twórczego i czego nauczyłeś się o sobie i innych.

Zadanie 7

Cel: Zaprojektowanie emocjonalnej bezpiecznej przestrzeni.

Format: Metaforyczna „receptura” (pisemna lista).

Instrukcje: Sporządź listę „składników” bezpiecznej przestrzeni, w której ludzie mogą swobodnie wyrażać emocje (np. życzliwość, umiejętność słuchania, prywatność).



Zadanie 8

Cel: Zbadanie, jak budować międzykulturowy dialog emocjonalny poprzez sztukę.

Format: Pomysły zapisane w formie pisemnej lub punkty.

Instrukcje: Zaproponuj praktyczne sposoby stworzenia bezpiecznej przestrzeni do dzielenia się emocjami
dzielenia się emocjami między kulturami poprzez sztukę.

3. Opowiadanie historii i narracja wizualna

Zadanie 1

e1

Cel: Wyrażenie czegoś osobistego za pomocą symbolu.

Format: rysunek z krótkim objaśnieniem.

Instrukcje: Narysuj symbol, który reprezentuje ważną część Ciebie.
Wyjaśnij, co on oznacza.

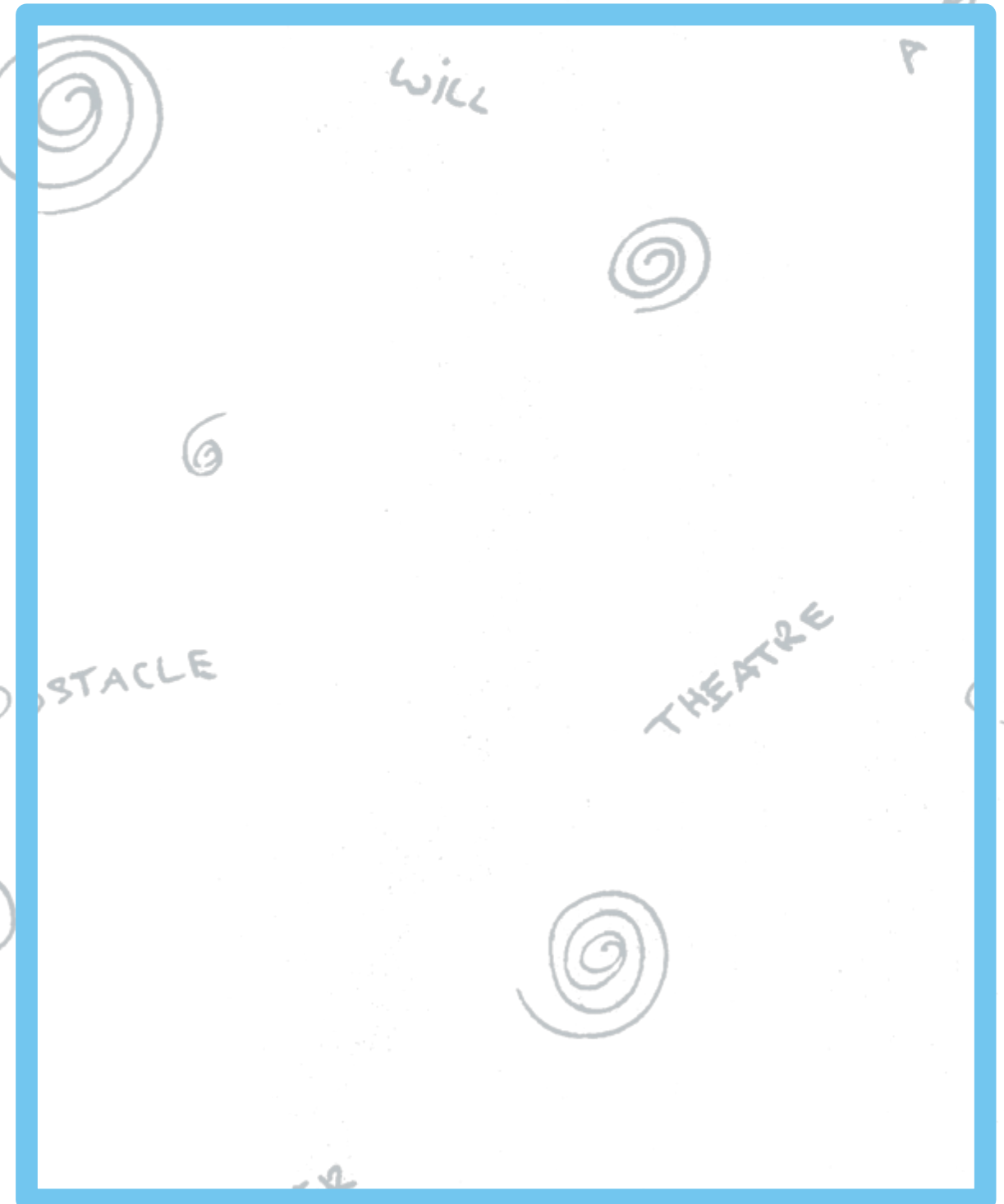


Zadanie 2

Cel: Ćwiczenie opowiadania historii za pomocą obrazów bez użycia słów.

Format: rysunek lub abstrakcyjna reprezentacja.

Instrukcje: Wyraż wspomnienie lub emocjonalny moment ze swojego życia, używając wyłącznie symboli, kształtów lub kolorów.



Zadanie 3

Cel: Zastanów się nad siłą obrazów wizualnych.

Format: Krótka refleksja pisemna.

Instrukcje: Pomyśl o silnym obrazie, który widziałeś. Jaką historię lub uczucie wywołał? Opisz go krótko.

Zadanie 4

Cel: Zastanów się o komunikacji międzykulturowej poprzez sztukę.

Format: Pisemna refleksja.

Instrukcje: Wyobraź sobie, że ktoś z innego kraju widzi Twój symbol. Co może zrozumieć? Co musiałbyś wyjaśnić lub zmienić?

Zadanie 5

Cel: Opisz znaczenie swojego kolażu. Twojej kolażu.

Format: Refleksja pisemna.

Instrukcje: Napisz, co przedstawia Twoja kolaż i jakie ma znaczenie. Wymień kluczowe emocje, wspomnienia lub symbole.

CIEKAWOSTKA

Wiercie lub nie, ale starożytni ludzie opowiadali całe historie, używając wyłącznie obrazów namalowanych na ścianach jaskiń!

Zadanie 6

Cel: Odkrywanie siebie poprzez sztukę.

Format: Krótka refleksja pisemna.

Instrukcje: Napisz 2–3 zdania o tym, co Cię zaskoczyło lub co odkryłeś podczas tworzenia kolażu.



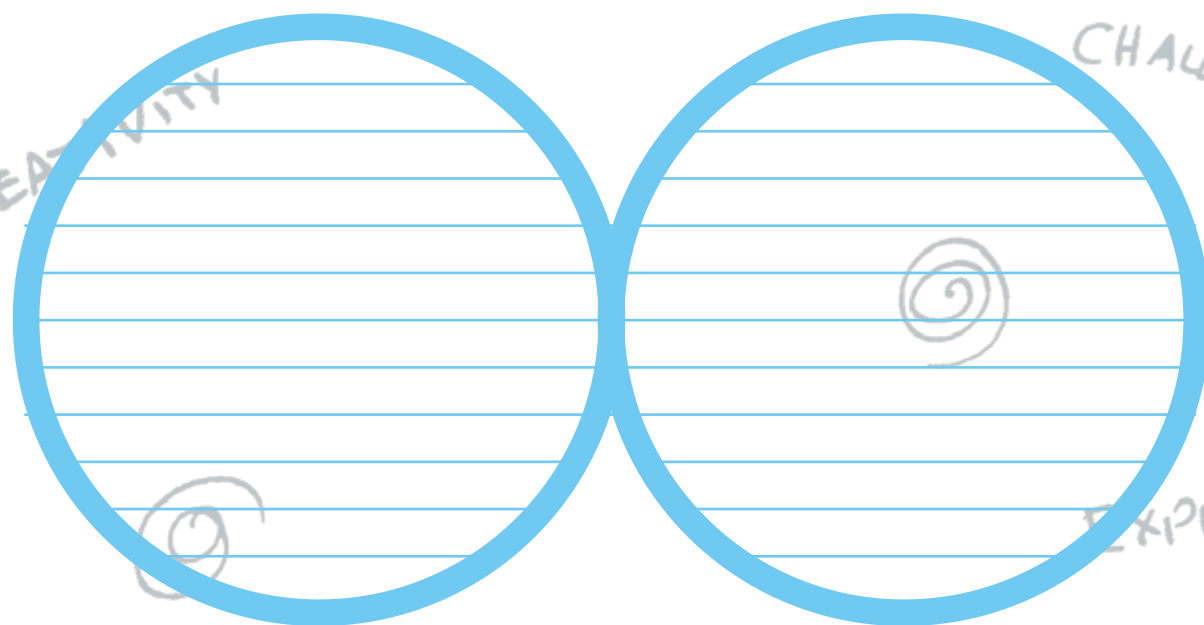
Check it out...
Kim Anderson's Digital
Storytelling Therapy

Zadanie 7

Cel: Połącz swoją historię z historiami innych osób.

Format: Refleksja pisemna.

Instrukcje: Jak się czułeś, gdy inni dzielili się swoimi wizualnymi historiami? Czy udało Ci się znaleźć wspólny język? Co to w Tobie wywołało?



Zadanie 8

Cel: Zidentyfikuj uniwersalny język wizualny.

Format: Lista lub rysunek.

Instrukcje: Stwórz listę lub wizualną mapę symboli i obrazów, które mogą być zrozumiałe w różnych kulturach. Wyjaśnij swój wybór.



4. Murale społecznościowe i projekty sztuki publicznej

Zadanie 1

Cel: Obserwuj i zastanów się nad sztuką publiczną w swojej społeczności.

Format: Krótki opis na piśmie
Opis

Opisz dowolne murale lub dzieła sztuki publicznej, które widziałeś. Co przedstawiały? Jakie wywołały w Tobie emocje?



Zadanie 2

Cel: Zaprojektuj symbol swojej społeczności.

Format: rysunek lub opis.

Instrukcje: Wymyśl symbol, który reprezentuje coś ważnego dla Twojej społeczności. Wyjaśnij, dlaczego go wybrałeś.



Zadanie 3

Cel: Wykorzystaj kolory, aby wyrazić

wartości. **Format:** Lista kolorów +

objaśnienia. **Instrukcje:** Wybierz trzy kolory i napisz, co one dla Ciebie oznaczają. Które z nich mógłbyś wykorzystać w muralu i dlaczego?

CIEKAWOSTKA

W Houston w ramach inicjatywy „Big Art. Bigger Change.” powstało ponad 40 murali. Odzwierciedlają one takie kwestie, jak sprawiedliwość społeczna i tożsamość kulturowa, przekształcając centrum miasta w galerię pod gołym niebem.

Zadanie 4

Cel: Stworzenie przesłania na publiczny mural.

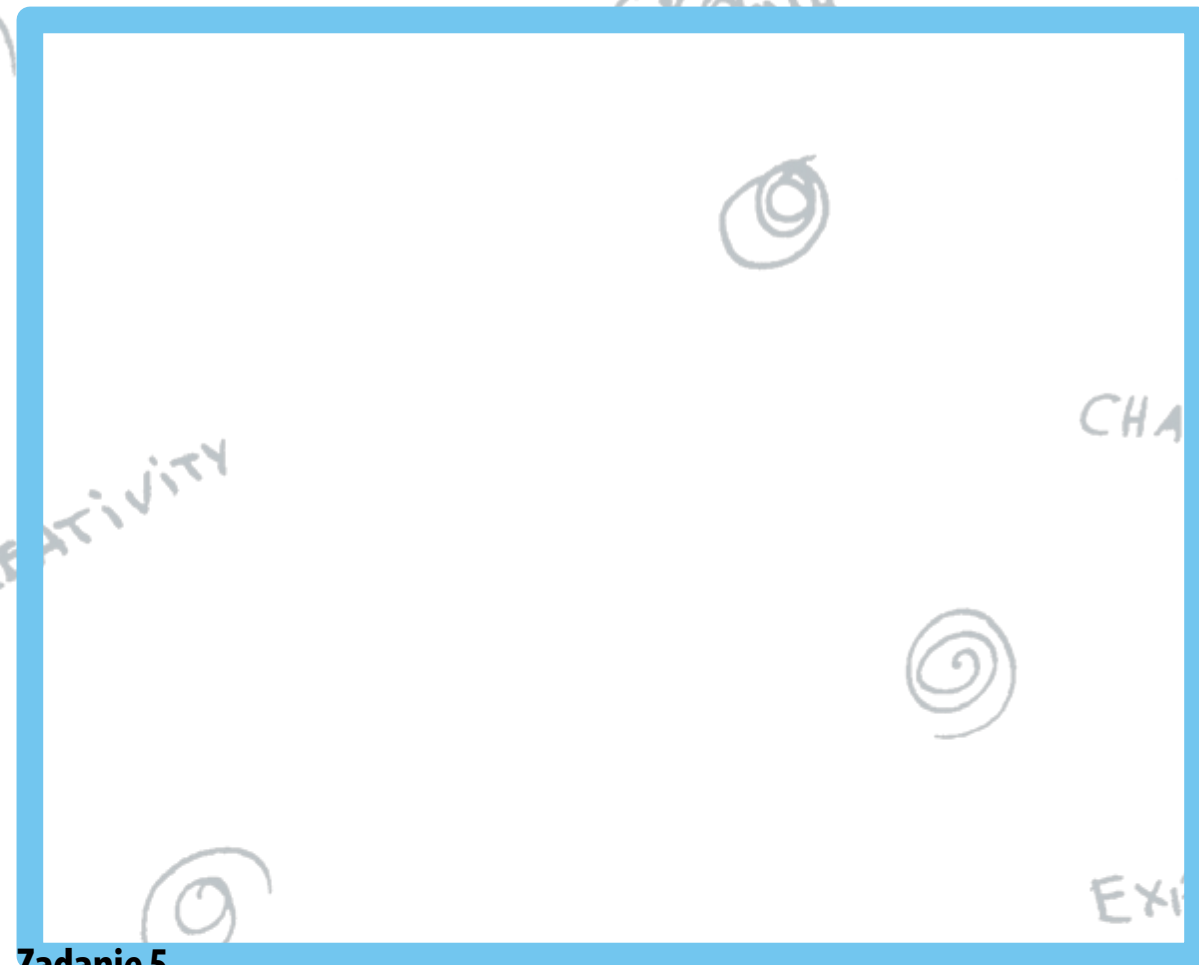
Format: Pomysł w formie pisemnej lub wizualnej.

Instrukcje: Wymyśl historię, obraz lub hasło, które miałyby znaczenie dla Twojej społeczności. Opisz je krótko.



Check it out...
Community Murals in the EU
(amazing works in European cities)





Zadanie 5

Cel: Zastanów się nad wartościami wyrażonymi w waszym muralu.

Format: Krótka refleksja pisemna.

Instrukcje: Po zakończeniu pracy nad murałem grupowym napisz, jakie emocje i wartości były dla Ciebie najważniejsze w tym dziele.

Zadanie 6

Cel: Refleksja nad współpracą w tworzeniu sztuki.

Format: Krótki akapit.

Instrukcje: Opisz, jak Twoja grupa współpracowała. Co było łatwe, a co trudne? Czego się nauczyliście?

Zadanie

Cel: Zrozumienie wpływu sztuki publicznej.

Format: Pisemna refleksja.

Instrukcje: W jaki sposób mural mógłby pomóc Twojej społeczności poczuć się bardziej dostrzeżoną? Jaki wpływ mógłby mieć na osoby z zewnątrz?

Zadanie 8

Cel: Wyobraź sobie przyszłość sztuki publicznej w Twojej okolicy.

Format: Burza mózgów lub propozycja.

Instrukcje: Zaproponuj pomysły na kontynuację projektów muralowych. Kto mógłby się zaangażować? Jakie tematy są najważniejsze?



5. Warsztaty sztuki ruchu i performansu

Zadanie

Cel: Zwiększenie świadomości własnego ciała i związanych z nim emocji.

Format: Indywidualny

Instrukcje: Narysuj schemat swojego ciała (nie musi być realistyczny — może być symboliczny). Zaznacz różne obszary, w których odczuwasz napięcie, relaks lub emocje. Krótko opisz, co dzieje się w tych miejscach.

Refleksja: W jaki sposób Twoje ciało informuje Cię o Twoim aktualnym stanie?



Zadanie 2

Cel: Zrozumienie własnego stosunku do ruchu i tańca.

Format: indywidualny

Instrukcje: Opisz swoje doświadczenia związane z ruchem. Czy lubisz tańczyć? Jak się czujesz, gdy ktoś obserwuje Cię podczas ruchu? Czy były chwile, kiedy czułeś się swobodnie w swoim ciele?

Refleksja: Jakie są Twoje opory i marzenia związane z ruchem?

Zadanie 3

Cel: Uwolnienie emocji poprzez ciało

Format: Indywidualnie lub w parach

Instrukcje: Wybierz jedną emocję (np. radość, złość, wstyd). Przez dwie minuty wyrażaj ją wyłącznie poprzez ruch, bez użycia słów. Jeśli wykonujecie to zadanie w parach, druga osoba próbuje odgadnąć emocję, a następnie podzielcie się swoimi odczuciami.

Zadanie 4

Cel: Budowanie zaufania, skupienia i obserwacji

Format: W parach

Instrukcje: Jedna osoba wykonuje powolne ruchy, a druga naśladuje je jak odbicie w lustrze. Po chwili zamieńcie się rolami. Następnie spróbujcie „zsynchronizować” się i poruszać się tak, jakbyście byli jedną osobą – bez lidera. Opisz swoje doświadczenia.

Zadanie 5

Cel: Wejść w stan uważności i obecności

Format: indywidualne

Instrukcje: Stwórz własny rytuał, aby rozpocząć pracę z ciałem — może to być krótki gest, dźwięk lub sekwencja ruchów. Powtarzaj go przed każdą aktywnością ruchową. Będzie to Twoje „otwarcie” na ekspresję.

Refleksja: Jak zmienia się Twoje podejście, gdy zaczynasz od tego samego rytuału?

Zadanie 6

Cel: Obserwacja wpływu warsztatów na swoje ciało

Format: indywidualny

Instrukcje: Usiądź lub połóż się wygodnie. Zamknij oczy. Wsłuchaj się w swoje ciało — co czujesz teraz, po sesji? Gdzie odczuwasz otwartość, a gdzie napięcie? Czy coś się zmieniło od początku warsztatów?

Refleksja: Zapisz swoje spostrzeżenia.



Check it out...

Art Loft: Explore Movement & Power Through Visual Art and Dance

CIEKAWOSTKA

Warsztaty z zakresu sztuk performatywnych, takich jak taniec lub teatr, mogą poprawić koordynację ruchową, dodać energii i wspierać ekspresję emocjonalną uczestników.

Zadanie 7

Cel: Podsumuj swoją osobistą przemianę

Format: indywidualny

Instrukcje: Uzupełnij poniższe zdania (możesz również narysować, jeśli wolisz):

1. **Moje ciało nauczyło się...**
2. **Największym wyzwaniem było...**
3. **Zaskoczyło mnie, że...**
4. **Po tych warsztatach czuję...**

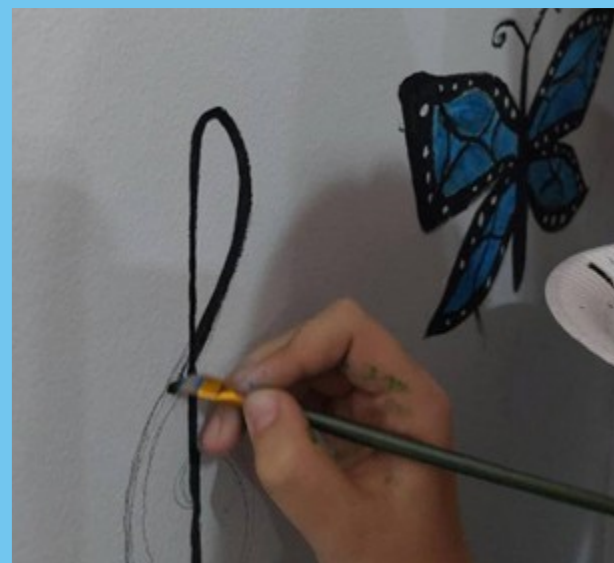
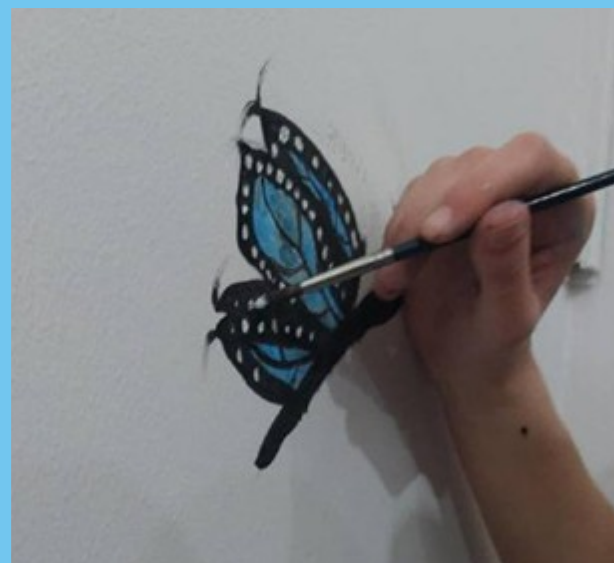
Zadanie 8

Cel: Utrwalenie efektów warsztatów

Format: Indywidualny

Instrukcje: Zaplanuj 5-minutową codzienną praktykę ruchową, która pomoże Ci połączyć się z własnym ciałem (np. poranny taniec, rozciąganie z oddechem, swobodny ruch w rytm muzyki).

Refleksja: Jak możesz włączyć to do swojego codziennego życia?



6. Dziennik artystyczny służący autorefleksji

Zadanie 1

Cel: Rozpoznanie aktualnego stanu emocjonalnego i wewnętrznego obrazu siebie

Format: indywidualny

Instrukcje: Stwórz autoportret – ale nie dosłowny. Narysuj, stwórz kolaż lub napisz, jak mogłaby wyglądać Twoja twarz, ciało lub aura, gdyby wyrażały Twoje aktualne emocje. Użyj kolorów, symboli lub metafor.

Refleksja: Co ten portret mówi o Tobie dzisiaj?

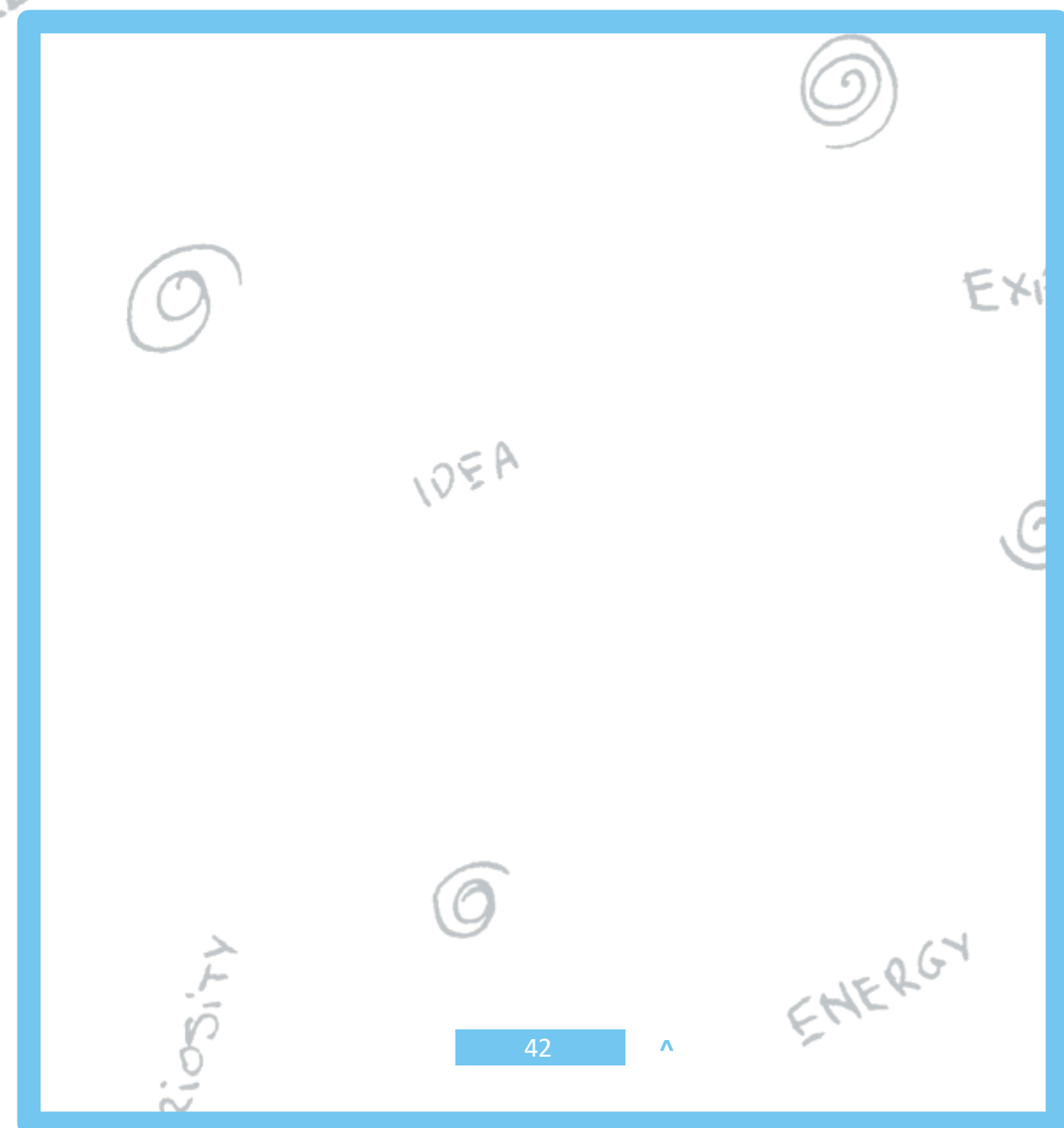
Zadanie

Cel: Zbadaj swoje aktualne potrzeby, pragnienia i wewnętrzne blokady

Format: indywidualnie lub w parach (wymieńcie się mapami i omówcie je)

Instrukcje: Narysuj mapę swojego wewnętrznego świata — może ona zawierać takie miejsca jak „Strefa strachu”, „Kopalnia talentów”, „Las marzeń” lub „Bagno samokrytyki”. Nadaj im nazwy i kształty.

Refleksja: Co przyciąga Twoją uwagę na tej mapie? Co chcesz odkryć lub uzdrowić?



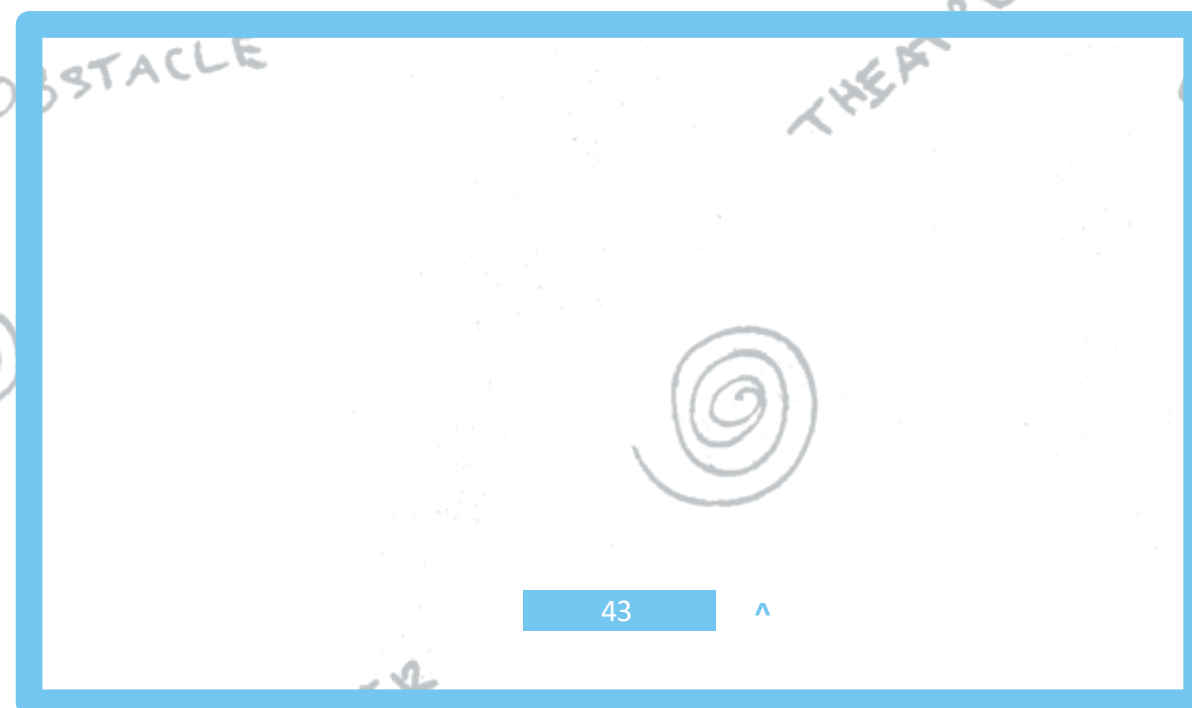
Zadanie 3

Cel: Połącz się z wewnętrznymi zasobami i poczuciem sprawczości

Format: indywidualny

Instrukcje: Stwórz dzieło artystyczne (rysunek, kolaż, wiersz lub gest performatywny gest), które symbolizuje Twoją siłę. Może to być coś widocznego lub ukrytego.

Refleksja: Co sprawia, że jesteś silny — nawet jeśli nie widać tego na zewnątrz?



Zadanie 4

Cel: Rozpoznanie wewnętrznych głosów, które cię wspierają lub ograniczają

Format: indywidualnie lub w parach

Instrukcje: Na jednej stronie dziennika zapisz, co mówi Twój wewnętrzny krytyk (np. „Nie jesteś wystarczająco dobry”). Na przeciwnej stronie zapisz głos wsparcia, który odpowiada z empatią i troską.

Refleksja: Który głos chcesz słyszeć częściej?

Zadanie 5

Cel: Ucieleśnij emocje i stwórz metaforę swojego obecnego ja

Format: indywidualne

Instrukcje: Uzupełnij zdanie: „Dzisiaj jestem jak...” (np. burzowa chmura, wiosenny kwiat, opuszczony dom). Dodaj rysunek lub krótką notatkę wyjaśniającą, dlaczego tak się dzisiaj czujesz.

Refleksja: Co mówi Ci ta metafora? Czy coś się zmienia w Tobie?
?

Zadanie

Cel: Wzmocnienie wiary w siebie i budowanie wewnętrznego wsparcia

Format: indywidualny

Instrukcje: Napisz list od siebie z przyszłości — na przykład z roku 2030. Co ta wersja Ciebie mówi do Ciebie dzisiaj? Jak przetrwała trudne chwile? Co osiągnęła? Jak o Ciebie dba?

Refleksja: Co najbardziej chciałbyś usłyszeć od siebie z przyszłości?

CIEKAWOSTKA

Prowadzenie dziennika artystycznego może być narzędziem do autorefleksji i radzenia sobie z trudnymi doświadczeniami, oferując przestrzeń do wyrażania myśli i emocji poprzez sztukę.

46



Check it out...
Art Journaling Tips
for Self Compassion and Self Awareness
(Video)

Zadanie 7

Cel: Rozwijanie akceptacji siebie i czułości wobec siebie

Format: Indywidualny

Instrukcje: Wymień (lub narysuj) co najmniej 5 rzeczy, za które możesz dziś podziękować sobie. Bądź szczery i osobisty — mogą one dotyczyć emocji, odwagi, zmęczenia lub drobnych decyzji.

Refleksja: Jak się czujesz, czytając te słowa?



47

Zadanie 8

Cel: Wprowadzenie prowadzenia dziennika jako narzędzia do autorefleksji

Format: Indywidualny

Instrukcje: Zaprojektuj krótki rytuał, który będziesz wykonywać za każdym razem, gdy siadasz do dziennika. Może to być zapalenie świecy, odtworzenie utworu muzycznego, głęboki oddech lub wykonanie specjalnego ruchu.

Refleksja: Jakie znaczenie ma ten rytuał? Co może dać ci w codziennym życiu?



7. Wspólna improwizacja

Zadanie 1

Cel: Uświadom sobie swoje przekonania i stosunek do improwizacji

Format: indywidualny

Instrukcje: Dokończ zdania:

Improwizacja kojarzy mi się z...

Kiedy improwizuję z innymi, czuję...

Najbardziej boję się, że...

Chciałbym nauczyć się...

Refleksja: Czego najbardziej potrzebujesz, aby czuć się bezpiecznie podczas improwizacji?



Zadanie 2

Cel: Świadomość siebie w grupie

Format: indywidualnie lub w parach

Instrukcje: Pomyśl o roli, jaką zazwyczaj pełnisz w sytuacjach grupowych — czy jesteś inicjatorem? Obserwatorem? Wspierasz innych? Przejmujesz inicjatywę czy podążasz za innymi?

Zapisz 3 słowa, które opisują Twoją „grupową jaźń”.

Opcjonalna wersja dla par: Podziel się swoimi przemyśleniami z partnerem i podziel się wymiennie spostrzeżeniami.



Zadanie 3

Cel: Spontaniczne tworzenie rytmu i niewerbalna współpraca

Format: W parach

Instrukcje: Używając rąk, stóp, klaskania, szeptania, stukania w przedmioty — stwórzcie razem improwizację dźwiękową. Zaczynajcie od prostego rytmu i naprawdę słuchajcie siebie nawzajem. Po chwili zamieńcie się rolami.

Refleksja: Czy bardziej prowadziłeś, czy podążałeś za innymi? Co było trudne? Co Cię zaskoczyło?

Zadanie 4

Cel: Twórz bez kontroli, buduj zaufanie i świadomość

Format: W parach

Instrukcje: Narysujcie razem na jednym arkuszu papieru — bez rozmowy, bez planowania. Nie chodzi o wynik, ale o wspólny proces. Możecie rysować jednocześnie lub na zmianę.

Refleksja: Czy był moment, w którym musieliście zrezygnować z kontroli? Jakie to było uczucie?

Zadanie 5

Cel: Stwórzcie historię za pomocą ciała i zaufajcie partnerowi

Format: W parach

Instrukcje: Jedna osoba wykonuje prosty ruch. Druga osoba powtarza go i dodaje nowy. Następnie pierwsza osoba powtarza oba ruchy i dodaje kolejny, i tak dalej. Stwórzcie „historię ruchową” składającą się z 8–10 gestów.

Wersja solo: Nagraj siebie, dodając po jednym geście, oglądając film.

CIEKAWOSTKA

Improwizacja w terapii sztuką, znana jako podejście „Tak, i...”, wspiera spontaniczność i budowanie zaufania w grupach, pomagając uczestnikom nawiązać głębsze relacje społeczne.

Niespodzianka! Kiedy artyści tworzą razem bez planu, mogą wydarzyć się niesamowite i nieoczekiwane rzeczy!

Zadanie 6

Cel: Refleksja nad relacjami i komunikacją niewerbalną

Format: indywidualny

Instrukcje: Opisz, co pojawiło się w przestrzeni między tobą a twoim partnerem podczas improwizacji — napięcie? zaufanie? śmiech? niepewność? empatia?

Refleksja: Co było dla Ciebie nowe lub odkrywcze w tej interakcji?

Zadanie 7

Cel: Wykorzystanie umiejętności improwizacji w życiu codziennym

Format: indywidualny

Instrukcje: Pomyśl o codziennych sytuacjach, w których improwizujesz – np. rozmowy, gotowanie lub rozwiązywanie problemów.

Zapisz 3 takie sytuacje i krótko opisz, w jaki sposób możesz w nich ćwiczyć otwartość, responsywność i spontaniczność.

Zadanie 8

Cel: Budowanie pozytywnego obrazu siebie jako osoby kreatywnej

Format: Indywidualny

Instrukcje: Stwórz symbol, rysunek, obraz lub frazę, które będą Twoim osobistym „światłem improwizacji” — czymś, co przypomina Ci o Twoim potencjale twórczym.

Możesz to napisać lub narysować na ostatniej stronie dziennika jako swoje osobiste motto improwizacji.

8. Praktyki artystyczne oparte na uważności

Zadanie 1

Cel: Zwróć uwagę na swój aktualny stan fizyczny i emocjonalny

Format: indywidualny

Instrukcje: Usiądź wygodnie. Zamknij oczy i powoli przesuń wzrokiem po całym ciele, od stóp do czubka głowy. Jakie sygnały wysyła Twoje ciało? Gdzie odczuwasz napięcie, spokój, ciepło?

Następnie napisz lub narysuj

Co czuję w swoim ciele:



Co czuję emocjonalnie:

Co najbardziej mnie dzisiaj rozprasza:



Zadanie

Cel: Uświadomienie sobie swojej codziennej obecności – lub jej braku

Format: indywidualny

Instrukcje: Zapisz odpowiedzi na poniższe pytania.

Jak często w ciągu dnia zatrzymuję się i dostrzegam chwilę obecną?

W jakich sytuacjach uciekam w przyszłość lub przeszłość?

Co dla mnie oznacza „bycie obecnym”?



Check it out...
Drawing Your Breath – A Mindful
Art Exercise



Zadanie 3

Cel: Połączenie ciała i kreatywności poprzez świadomość oddechu

Format: indywidualny

Instrukcje: Weź kartkę papieru i ołówek lub kredkę. Zamknij oczy lub zrelaksuj wzrok. Przez 2–3 minuty rysuj płynne linie w rytmie oddechu — wdech = jedna linia, wydech = kolejna linia.



Refleksja: Jak wygląda Twój oddech na papierze?

Zadanie 4

Cel: Uspokojenie umysłu, skupienie uwagi i wyrażenie chwili obecnej

Format: Indywidualnie lub w parach (w celu porównania mandali)

Instrukcje: Narysuj mandalę (okrągły rysunek), zaczynając od środka i kierując się na zewnątrz, zgodnie z tym, co czujesz w danej chwili. Nie planuj — kieruj się intuicją. Używaj kolorów, linii i kropek według własnego uznania.

CIEKAWOSTKA

Skupienie się na rysowanych liniach lub mieszanych kolorach może działać na umysł tak samo uspokajająco jak głęboki oddech.

Praktyki artystyczne oparte na uważności mogą poprawić stabilność psychiczną, jakość życia i zmniejszyć stres poprzez zaangażowanie uczestników w proces twórczy skoncentrowany na chwili obecnej.

Refleksja: Co Twoja mandala mówi o Tobie w tej chwili?

Zadanie 5

Cel: Wzmocnienie obecności poprzez świadomość sensoryczną

Format: Instrukcje

indywidualne: Zapisz... Co

widzisz?

Co słyszysz?

Co czujesz w swoim ciele? Jakie zapachy

czujesz wokół siebie?

Jakie smaki pamiętasz z dzisiejszego dnia?

Następnie wybierz jeden zmysł i stwórz abstrakcyjny rysunek inspirowany tym zmysłem.

Refleksja: Które z twoich zmysłów są najsilniejsze? Jak wpływają one na twój stan umysłu?

Zadanie 6

Cel: Włączenie uważności do codziennego życia

Format: indywidualny

Instrukcje: Stwórz własny rytuał składający się z trzech świadomych oddechów — kiedy będziesz to robić? (np. przed snem, przed pójściem do szkoły, po stresującym).

Narysuj lub opisz jego „symboliczny kształt” (np. fala, góra, drzewo).

Refleksja: Co daje Ci ta krótka chwila przerwy?

Zadanie 7

Cel: Zintegruj ciało i emocje poprzez wewnętrzną refleksję

Format: indywidualny

Instrukcje: Zadać sobie pytanie: „Czego potrzebuje dzisiaj moje ciało?”. Następnie pisać przez 5 minut bez przerwy. Nie oceniać, nie analizować — po prostu pisać.

Refleksja: Czy głos Twojego ciała różni się od głosu Twojego umysłu?

Zadanie 8

Cel: Stworzenie osobistej pamiątki przypominającej o świadomym życiu

Format: indywidualny

Instrukcje: Stwórz krótki manifest (fraza, lista, rysunek lub symbol)

który będzie przypominał Ci, jak chcesz być obecny w codziennym życiu. Dodaj go do końcowego

stronę dziennika jako osobistą kotwicę.

Refleksja: Do czego chcesz powrócić, gdy życie zacznie toczyć się zbyt szybko?

9. Pozytywne wzmocnienie i refleksyjna informacja zwrotna

zadani

a 1

Cel: Zastanów się nad wpływem pozytywnych informacji zwrotnych i tym, jak wpływają one na emocje.

Format: Krótka notatka (4–5 zdań)

Instrukcje: Pomyśl o chwili, w której ktoś pochwalił Twoją pracę — rysunek, występ lub tekst.

Napisz o:

Kto to był? Co dokładnie powiedział? Jak się czuleś? Jak to zmieniło Twoje podejście do tworzenia?

CIEKAWOSTKA

W terapii sztuką pozytywne wzmocnienie i konstruktywna informacja zwrotna pomagają uczestnikom budować pewność siebie i rozwijać się osobiście poprzez refleksję nad własną pracą.

Zadanie 2

Cel: Rozwinięcie umiejętności udzielania pozytywnych, konkretnych informacji zwrotnych

Format: Lista 3 przykładowych zdań

Instrukcje: Wymyśl 3 zdania, które mogłyby zwiększyć pewność siebie osoby podczas zajęć plastycznych.

Upewnij się, że każde zdanie zawiera coś konkretnego (np. „Bardzo podoba mi się połączenie kolorów – są odważne i wyraziste!”).





Zadanie

Cel: Zastanów się nad własną reakcją na ocenę

Format: dziennik refleksyjny (około 5 zdań)

Instrukcje: Jak zazwyczaj reagujesz na pochwały? A na krytykę?

Czy łatwo jest Ci przyjmować informacje zwrotne? Dlaczego tak jest?




Zadanie 4

Cel: Zrozumienie roli powrotu w rozwoju artystycznym i osobistym

Format: Krótki akapit (3–5 zdań)

Instrukcje: Dlaczego uważasz, że dzielenie się opiniami na temat twórczości ? Co może dać taka zmiana Tobie i innym?



Four large circles arranged in a 2x2 grid, each containing horizontal lines for writing. The background features faint, hand-drawn words: 'GROWTH' at the top, 'CHALLENGE' on the right, 'CREATIVITY' on the left, and 'EXPRESSION' at the bottom. There are also several small spiral drawings scattered around the circles.

Zadanie 5

Cel: Zachowaj znaczące pozytywne opinie

Format: Cytat z komentarza „+”

Instrukcje: Zapisz jedno zdanie, które ktoś powiedział dzisiaj o Twojej pracy i które utkwiło Ci w pamięci. Dlaczego było to dla Ciebie ważne?

A rectangular box with horizontal lines for writing, located at the bottom of the page. The word 'ENERGY' is faintly visible in the background.

Zadanie 6

Cel: Rozpoznaj swoje mocne strony

Format: Lista+ krótkie wyjaśnienie

Instrukcje: Wymień dwie rzeczy, które inni zauważyli jako Twoje mocne strony.

A rectangular box divided into two columns by a vertical line, with horizontal lines for writing in each column. The word 'WILL' is faintly visible in the background.

Czy zgadzasz się z tym? Dlaczego tak lub dlaczego nie?

A rectangular box with horizontal lines for writing, located at the bottom of the page. The words 'OBSTACLE' and 'THEATRE' are faintly visible in the background.



Check it out...
The Art of Giving Meaningful
Student Feedback

WONDER

MUSIC

Format: Tabela porównawcza lub akapit

Instrukcje: Zastanów się, co sądzisz o swojej pracy przed jej udostępnieniem, a także co usłyszałeś od innych (uczestników lub moderatorów) po jej udostępnieniu.

Activity 	 Exit
---	---

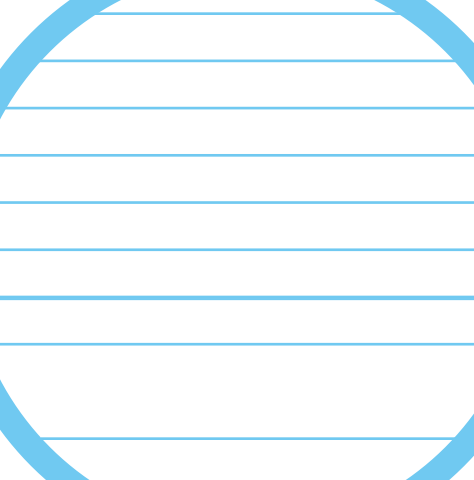
Co Cię zaskoczyło?

Zadanie 8

Cel: Zidentyfikuj obszary wymagające rozwoju na podstawie informacji zwrotnych

Format: Lista 3 punktów

Instrukcje: Na podstawie otrzymanych opinii, wymień 3 rzeczy, które chcesz dalej rozwijać. Dlaczego właśnie te?

A 2x2 grid of lined paper. The top-left quadrant contains the word "ART" in the top left and a spiral sketch in the bottom left. The top-right quadrant contains a spiral sketch in the top right and the word "WILL" in the bottom right. The bottom-left quadrant contains a spiral sketch in the top right and the word "PE" in the bottom right. The bottom-right quadrant is empty.

10. Międzykulturowa wymiana artystyczna

Zadanie 1

Cel: Otwarcie się na różnorodność kulturową jako źródło inspiracji twórczej

Format: Krótki akapit (ok. 5 zdań)

Instrukcje: Które kultury lub elementy kultury (np. kolory, muzyka, wzory) są dla Ciebie inspirujące? Skąd je znasz i dlaczego Cię interesują?

Zadanie 2

Cel: Zastanów się nad rolą sztuki w przełamywaniu stereotypów

Format: Osobista opinia – przykład „+”

Instrukcje: Czy uważasz, że sztuka może pomóc ludziom lepiej zrozumieć inne kultury?

Podaj przykład (z filmu, wystawy lub wydarzenia), który pomógł Ci zrozumieć coś nowego.

Zadanie 3

Cel: Zastanów się, jak przedstawić swoją kulturę innym

Format: Opis projektu artystycznego

Instrukcje: Wyobraź sobie, że tworzysz dzieło sztuki dotyczące Twojej kultury.

Co byś pokazał? Jakich kolorów, symboli lub emocji użyłbyś?



Check it out...
L'AIR Arts Residency Program

MUSIC

Zadanie 4

Cel: Zrozumienie, w jaki sposób sztuka może łączyć różne światy

Format: Lista lub mapa myśli

Instrukcje: Zapisz lub narysuj 3–5 sposobów, w jakie sztuka może budować międzykulturowe... stałe (np. wspólne warsztaty, kolaże z wykorzystaniem różnych mediów, przedstawienia taneczne).

CIEKAWOSTKA

Międzykulturowa wymiana artystyczna, taka jak ta związana z handlem galeonami z Manili, doprowadziła do powstania dzieł sztuki łączących elementy różnych tradycji, promujących wzajemne zrozumienie i szacunek.

Zadanie 5

Cel: Zapisz nowe doświadczenie kulturowe

Format: Krótki opis (4–5 zdań)

Instrukcje: Co dzisiaj zobaczyłeś, usłyszałeś lub doświadczyłeś, co pochodziło z innej kultury? Co było w tym nowe, zaskakujące lub inspirujące?

Zadanie

Cel: Dostrzeżenie różnic i podobieństw w międzykulturowej kreatywności

Format: Porównanie w dwóch kolumnach („Inni” / „Ja”)

Instrukcje: Wybierz jedną osobę z warsztatów i porównaj swoje dzieła:

Co było podobne? (np. temat, styl)

Co było inne? (np. kolory, techniki) Czego się nauczyłeś?

Zadanie 7

Cel: Zastanów się, jak się czujesz, dzieląc się swoim pochodzeniem kulturowym.

Format: mini-esej (5–6 zdań)

Instrukcje: Jak się czułeś, kiedy opowiadałeś o swojej kulturze lub wyrażałeś ją poprzez sztukę? Czy czułeś dumę, niepewność, ciekawość?

Zadanie 8

Cel: Zastosowanie międzykulturowego uczenia się w przyszłych działań

Format: deklaracja zawierająca 2–3 punkty

Instrukcje: Co chcesz zachować z dzisiejszej wymiany międzykulturowej? Jak wykorzystasz tę inspirację w swoim życiu lub twórczości?

11. Sztuka sensoryczna i łatwo dostępne materiały

Zadanie 1

Cel: Zastanów się nad osobistym znaczeniem słowa „społeczność”

Format: Krótki opis (4–6 zdań)

Instrukcje: Napisz, co oznacza dla Ciebie słowo „społeczność”. Czy kojarzy Ci się bardziej z rodziną, grupą przyjaciół, sąsiedztwem, klasą czy krajem?

Jakie uczucia kojarzysz z byciem częścią społeczności?

Zadanie 2

Cel: Określ możliwe role, które możesz w grupie artystycznej

Format: Lista refleksji „+”

Instrukcje: Wymień 3 role, które mógłbyś pełnić w grupie artystycznej (np. generator pomysłów, organizator, wsparcie).

Zastanów się, która rola najbardziej Ci odpowiada i dlaczego.

Zadanie 3

Cel: Rozpoznanie zalet kreatywności grupowej

Format: lista punktowana

Instrukcje: Napisz 5 korzyści płynących ze wspólnego tworzenia sztuki. Pomyśl nie tylko o efekcie końcowym, ale także o samym procesie.

Zadanie 4

Cel: Przygotowanie do współpracy z członkami grupy członkami grupy

Format: Mini plan działania

Instrukcje: Wyobraź sobie, że ktoś z Twojej grupy jest bardzo dominujący, co utrudnia Ci dzielenie się pomysłami.

Jak możesz współpracować z tą osobą, aby czuć się wysłuchanym, ale unikać konfliktu?

Zadanie 5

Cel: Ocena przebiegu współpracy w grupie w praktyce

Format: Krótka refleksja (4–5 zdań)

Instrukcje: Opisz, jak wyglądała współpraca w Twojej grupie.

Czy czuliście się jak zespół? Co pomogło wam dobrze współpracować? Co można poprawić?



Check it out...
Sensory-Friendly
Craft Projects for Kids

Zadanie 6

Cel: Uświadom sobie swój wkład na pracę w grupie

Format: Samoocena w punktach

Instrukcje: Wymień 2 rzeczy, które wniosłeś do grupy (np. konkretny pomysł, słowa zachęty, zobowiązanie

(w zależności od zadania).

Co Twoim zdaniem byłoby inne, gdyby Ciebie tam nie było?

GROWTH

Zadanie 7

Cel: Uświadomienie sobie potencjału sztuki w budowaniu społeczności

Format: Krótkie podsumowanie

Instrukcje: Czy podczas wspólnej pracy twórczej poczułeś silniejsze poczucie wspólnoty?

Z kim czułeś się najbardziej związany i dlaczego?

IDEA

ENERGY

Zadanie 8

Cel: Zaprojektuj nową inicjatywę artystyczną, która wzmocni Twoją grupę

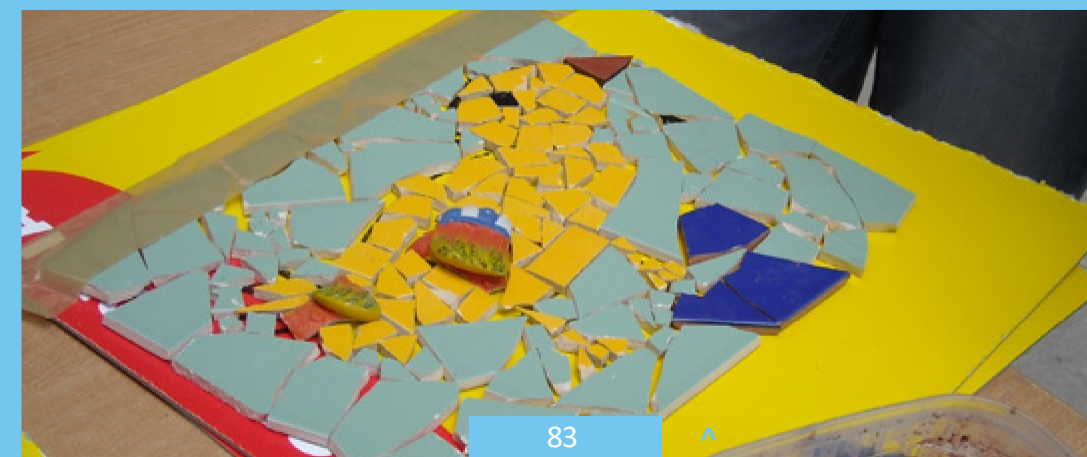
Format: Opis pomysłu

Instrukcje: Wymyśl jeden projekt artystyczny, który mógłby zbliżyć członków grupy (np. mural, wspólna wystawa, teatr cieni).

Napisz, co to będzie obejmowało i kto mógłby wziąć udział.

CIKAWOSTKA

Wykorzystanie materiałów przyjaznych dla zmysłów, takich jak kredki woskowe lub nożyczki dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, sprawia, że sztuka staje się bardziej dostępna dla osób o różnych potrzebach i możliwościach.



MUSIC

12. Warsztaty „Sztuka jako narzędzie rzecznictwa”

Zadanie

e1

Cel: Zastanów się nad emocjami związanymi z dzieleniem się swoją sztuką swoją sztuką

Format: Krótka notatka (około 4 zdania)

Instrukcje: Jak się czujesz, gdy myślisz o tym, że inni oglądają Twoje dzieła?

Co jest dla Ciebie w tym trudne, a co daje Ci satysfakcję?

CIEKAWOSTKA

Wierz lub nie, ale czasem mocny rysunek lub obraz może powiedzieć więcej niż słowa i zwrócić uwagę na ważne sprawy.

Zadanie

Cel: Wyjaśnij przesłanie lub uczucie, które chcesz przekazać poprzez swoją pracę

Format: 2–3 zdania opisujące Twoje intencje

Instrukcje: Zastanów się, co widzowie powinni poczuć, zobaczyć lub zrozumieć, patrząc na Twoją pracę. Napisz 2–3 zdania wyrażające to.

WILL

SECRET

Zadanie 3

Cel: Zaplanuj, co powiesz o swojej pracy

Format: Krótki plan wypowiedzi (2–3 zdania)

Instrukcje: Napisz krótką wypowiedź, którą mógłbyś wygłosić podczas wystawy lub pokazu swojej pracy.

Co powiesz na początku?

THEATRE

MUSIC



Zadanie 4

Cel: Przypomnienie pozytywnych opinii w celu zwiększenia pewności siebie

Format: Zanotuj pozytywne doświadczenia

Instrukcje: Przypomnij sobie sytuację, w której ktoś docenił Twoją kreatywność, co zrobiłeś.

Co to było? Jak się wtedy czułeś? Co to dla ciebie znaczyło?

Zadanie 6

Cel: Zapisz niezapomniane opinie

Format: Cytat z refleksji „+”

Instrukcje: Zapisz jedno zdanie, które ktoś powiedział o Twojej pracy i które zapamiętałeś.

Co to dla Ciebie oznacza?

Zadanie

Cel: Podsumuj swoje odczucia po zaprezentowaniu swojej pracy

Format: Krótka refleksja (około 5 zdań)

Instrukcje: Jak się czułeś przed prezentacją swojej pracy?

Co było najtrudniejsze? Co sprawiło Ci największą radość lub satysfakcję?



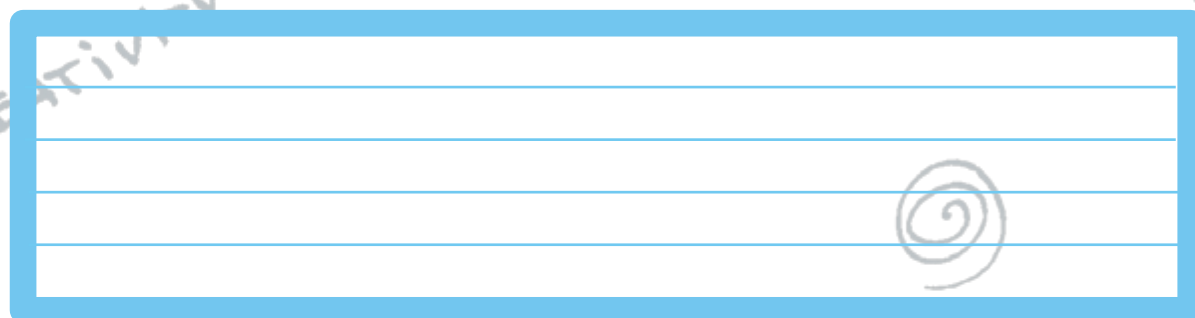
Zadanie 7

Cel: Refleksja nad znaczeniem wspólnych wydarzeń artystycznych

Format: Podsumowanie w formie akapitu

Instrukcje: Dlaczego ważne jest wspólne świętowanie (np. wystawa, pokaz, koncert)?

Co daje to grupie? Co daje to Tobie osobiście?



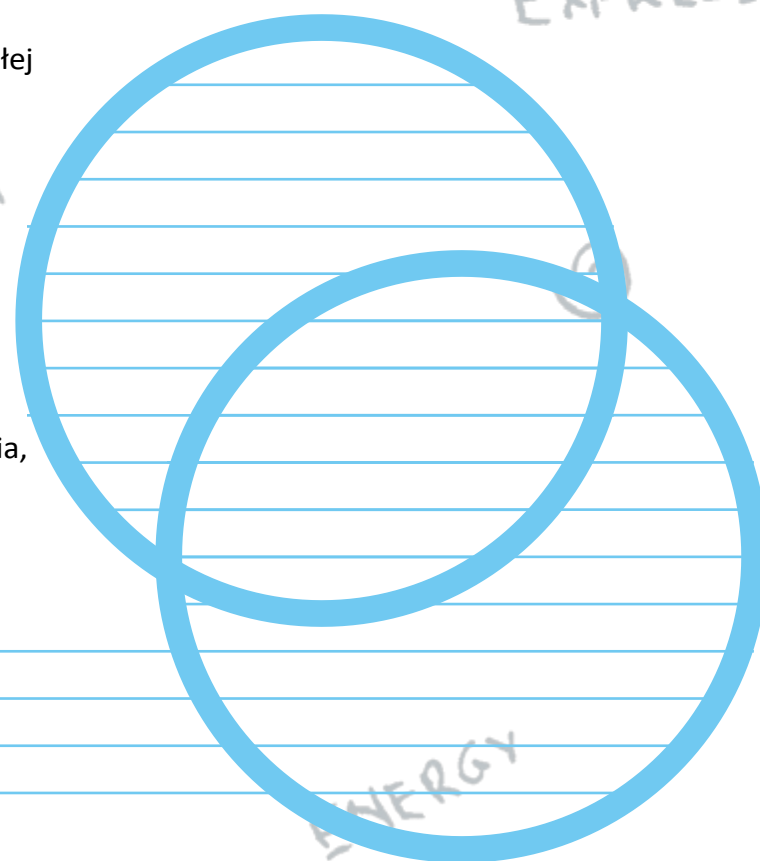
Zadanie 8

Cel: Przeniesienie spostrzeżeń do przyszłej praktyki twórczej

Format: Wymień 3 postanowienia

Instrukcje: Zapisz 3 rzeczy, które chcesz wynieść z tego doświadczenia i wykorzystać w swojej przyszłej twórczej podróży.

Mogą to być umiejętności, przemyślenia, odczucia lub nawyki.



13. Kręgi dzielenia się umiejętnościami i mentoring rówieśniczy

CIEKAWOSTKA

Uczenie innych tego, co wiesz o sztuce, może sprawić, że sam staniesz się w tym jeszcze lepszy!

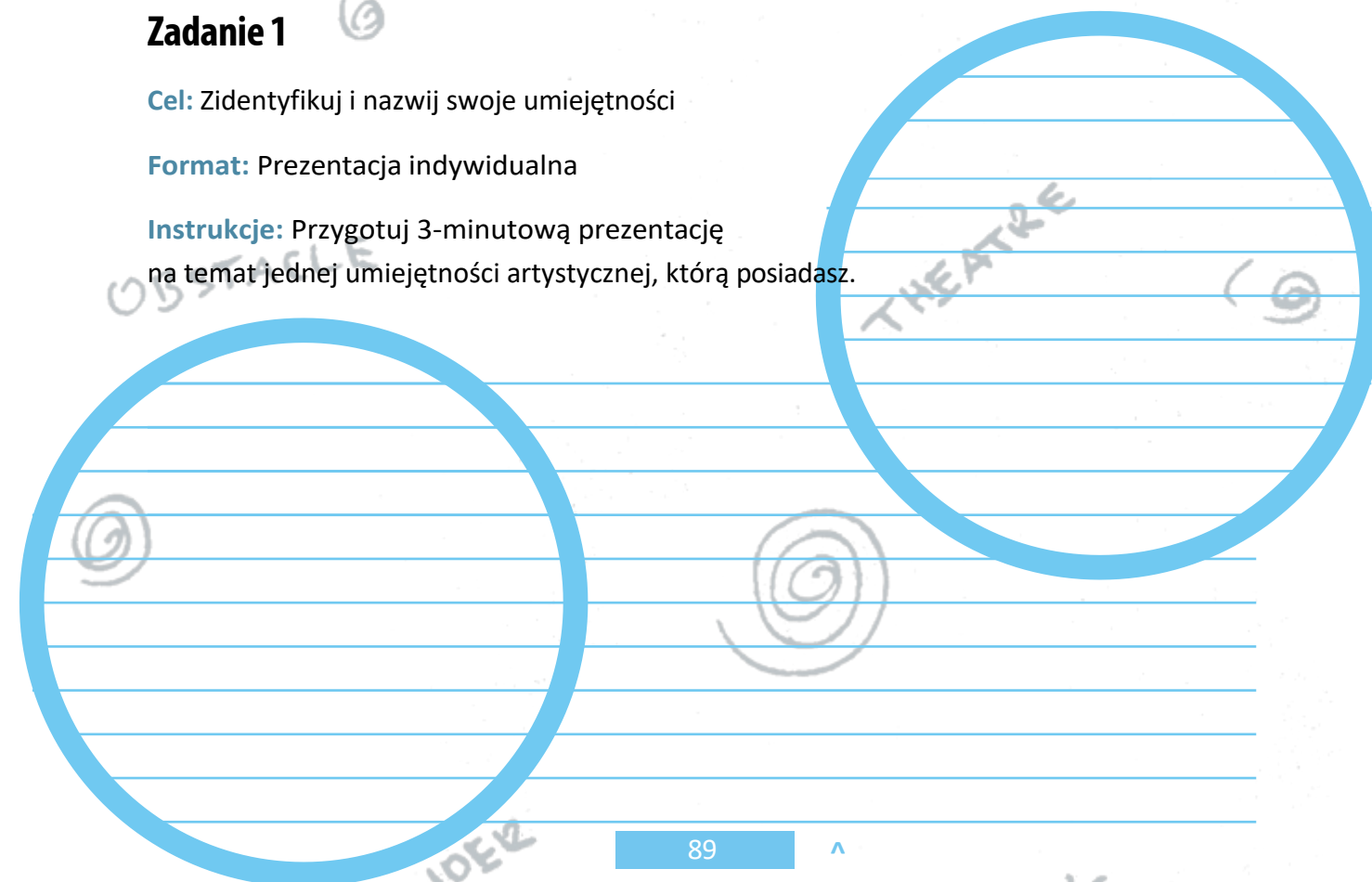
Programy mentorskie w dziedzinie sztuki, takie jak te prowadzone przez Art Mentorship Society, wspierają rozwój umiejętności i budowanie społeczności poprzez dzielenie się wiedzą i doświadczeniem.

Zadanie 1

Cel: Zidentyfikuj i nazwij swoje umiejętności

Format: Prezentacja indywidualna

Instrukcje: Przygotuj 3-minutową prezentację na temat jednej umiejętności artystycznej, którą posiadasz.



Zadanie 2

Cel: Dzielenie się wiedzą jako „ekspert”

Format: Rotacyjne stacje tematyczne

Instrukcje: Przygotuj mini warsztaty (5 minut) i zademonstruj wybranym uczestnikom technikę.



Check it out...
Youth Peer Mentors – The Union
For Contemporary Art



Zadanie 3

Cel: Wizualizacja potencjału całej grupy

Format: Praca zespołowa

Instrukcje: Stwórzcie mapę, na której każdy zapisze swoje umiejętności i zainteresowania.



Zadanie 4

Cel: Ćwiczenie roli mentora

Format: Praca w parach

Instrukcje: W ciągu 15 minut naucz partnera wybranej techniki.

Zadanie 5

Cel: Rozwijanie umiejętności udzielania konstruktywnych informacji zwrotnych

Format: Praca w grupach trzyosobowych

Instrukcje: Po każdej prezentacji przekaż informację zwrotną, stosując następujący schemat: co się sprawdziło + co można poprawić.

Zadanie

Cel: Uczenie się od siebie nawzajem

Format: Tandemy

Instrukcje: Naucz się jednej rzeczy od swojego partnera i naucz go czegoś innego.

Zadanie 7

Cel: Zastanów się nad procesem uczenia się

Format: Dyskusja w grupie

Instrukcje: Odpowiedz: Czego się nauczyłem? Co mnie zaskoczyło?

Will

Zadanie

Cel: Uporządkuj swoją wiedzę i przygotuj się do dalszego dzielenia się nią

Format: Praca indywidualna

Instrukcje: Stwórz mini-portfolio zawierające 3 rzeczy, których możesz nauczyć innych.

Zadani e 1

Format: Praca w parach

Zadanie 2

Format: Praca indywidualna lub w parach

Curiosity

IDEA

ENERGY

Format: Wystawa grupowa

i podziel się swoimi refleksjami na ten temat.

Zadanie 4

Format: Ćwiczenie komunikacyjne



Check it out...
40 Empathy Activities & Worksheets

Zadanie 5

Cel: Stworzenie wspólnego dzieła sztuki opartego na różnych historiach

Format: Grupy 4-osobowe

Instrukcje: Po wysłuchaniu wszystkich opowieści, stwórzcie grupowy kolaż zawierający elementy z każdej z nich.



Zadanie 6

Cel: Wyrażenie emocji innych osób

Format: Mini-przedstawienie

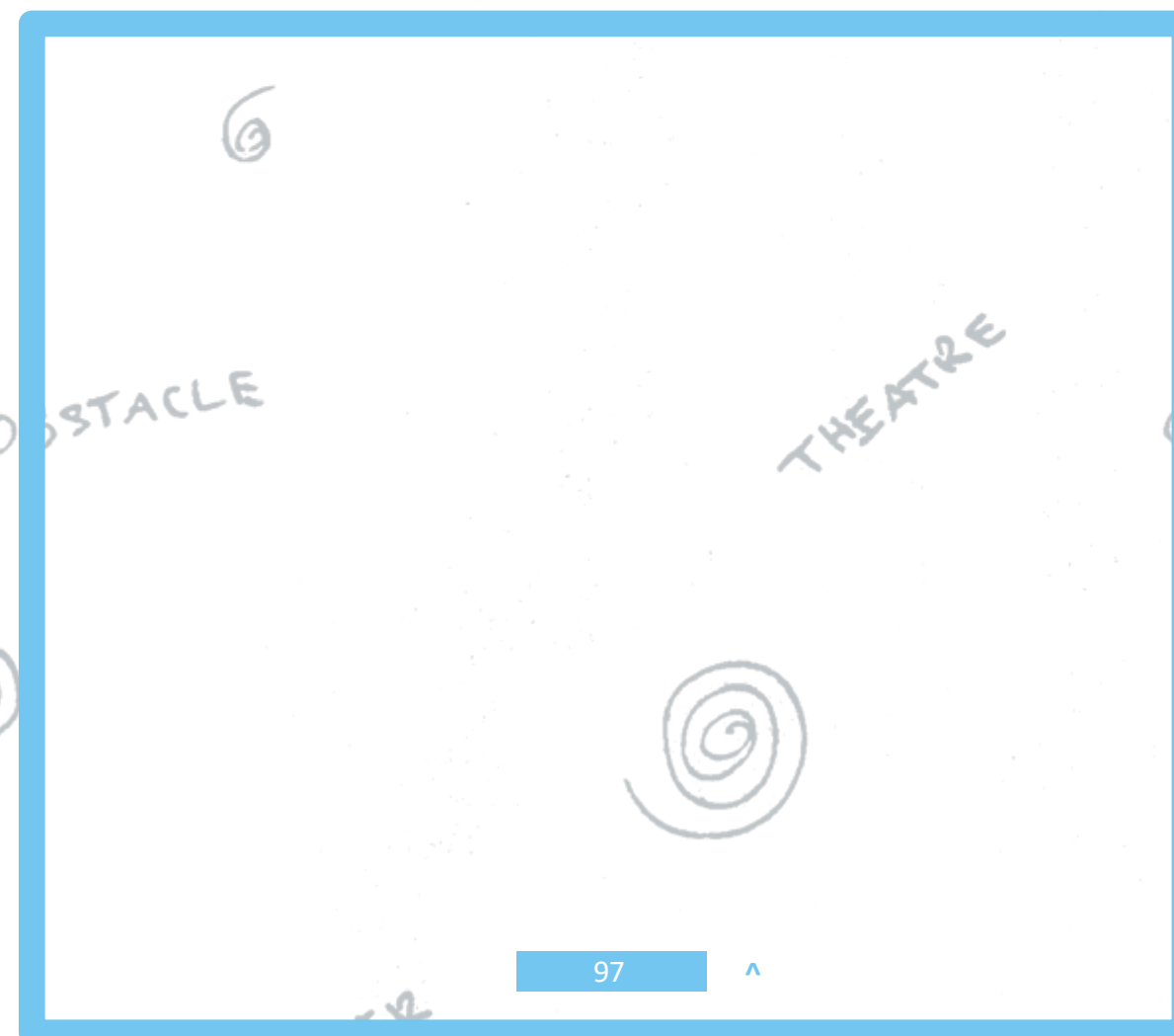
Instrukcje: Odegraj historię kolegi, skupiając się na emocjach (z szacunkiem).

Zadanie 7

Cel: Wizualizacja emocji

Format: rysunek lub obraz

Instrukcje: Stwórz abstrakcyjny obraz przedstawiający emocje zawarte w usłyszanej historii.



Zadanie 8

Cel: Zakończenie procesu w duchu wdzięczności

Format: Krąg grupowy

Instrukcje: Powiedz jednej osobie z grupy, za co jesteś dzisiaj wdzięczny.



15. Warsztaty z zakresu sztuki cyfrowej i umiejętności korzystania z mediów

Zadanie 1

Cel: Oswojenie się z technologią

Format: Ćwiczenie z wykorzystaniem programu (np. Canva, CapCut)

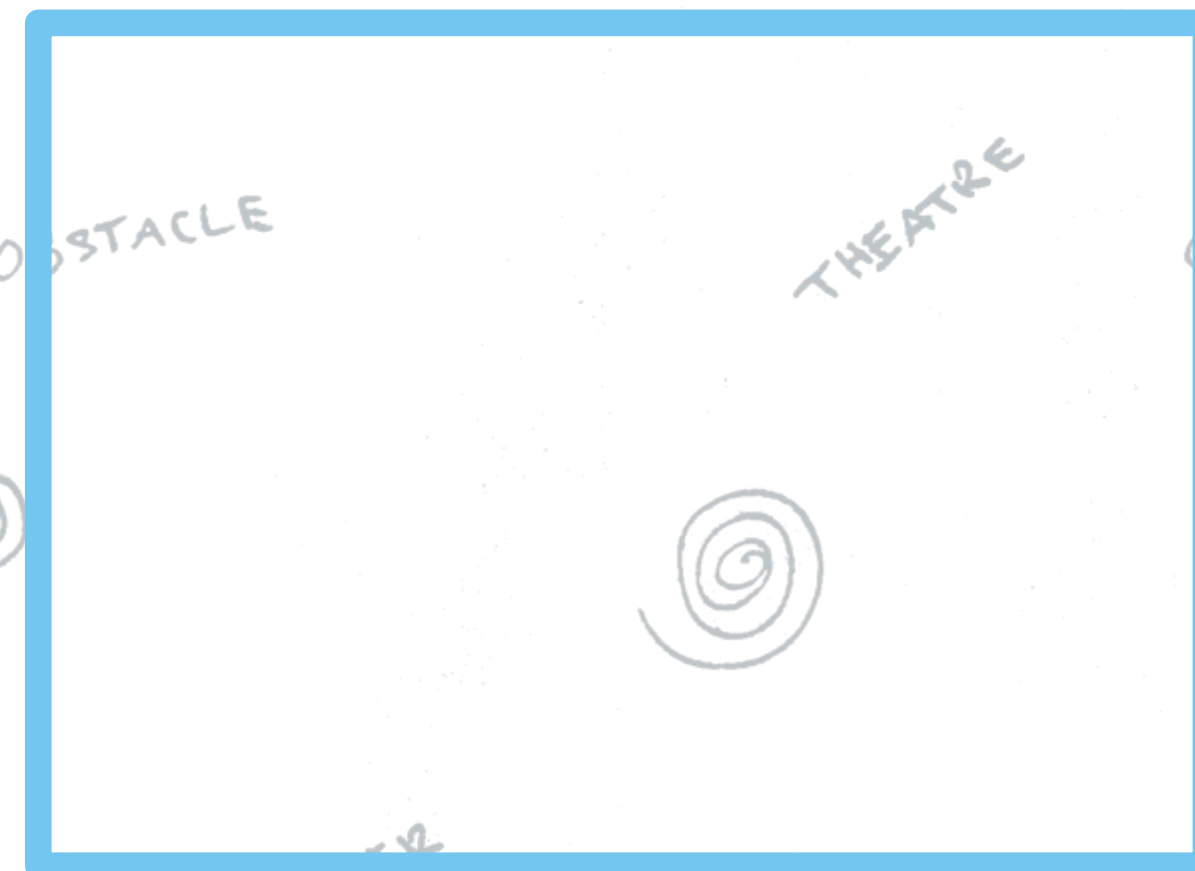
Instrukcje: Stwórz prosty projekt graficzny zgodnie z samouczkiem.

Zadanie 2

Cel: Refleksja nad tym, jak prezentujemy się w Internecie

Format: Praca indywidualna

Instrukcje: Zaprojektuj grafikę, która przedstawia Ciebie w mediach społecznościowych.



Zadanie 3

Cel: Połączenie sztuki cyfrowej z tematyką społeczną

Format: Praca indywidualna lub w parach

Instrukcje: Stwórz plakat społeczny przy użyciu programu do projektowania graficznego.

Zadanie 4

Cel: Rozwijanie umiejętności tworzenia treści wideo

Format: Krótki film (do 30 sekund)

Instrukcje: Nagraj film zawierający przesłanie społeczne lub motywacyjne.

Zadanie

Cel: Kreatywne wykorzystanie dostępnych materiałów

Format: Praca z gotowymi materiałami

Instrukcje: Stwórz nową pracę artystyczną, łącząc fragmenty zdjęć, dźwięków lub filmów.



100

Zadanie 6

Cel: Refleksja nad odpowiedzialnością cyfrową

Format: Dyskusja – zadanie typu „+”

Instrukcje: Zaprojektuj plakat promujący zasady etyczne publikowania treści w Internecie.



Check it out...

Teaching Media Literacy through
Digital Art | Digital for Life
(Video)

101

Zadanie 7

Cel: Nauka prezentowania prac w przestrzeni wirtualnej

Format: Galeria online

Instrukcje: Prześlij swoją pracę do grupowej galerii cyfrowej (np. Padlet, blog, media społecznościowe).

Zadanie

Cel: Podsumowanie procesu twórczego

Format: Krótki film wideo

Instrukcje: Nagraj 1-minutowy film, w którym opowiesz o tym, czego się nauczyłeś.



CIEKAWOSTKA

Najwcześniejsze przykłady sztuki generowanej komputerowo powstały przy użyciu komputera analogowego, który pierwotnie był częścią systemu kierowania ogniem przeciwlotniczym z II wojny światowej.



Organizacje partnerskie

Rumunia – Asociația Culturală Atelierul European de Artă

W świecie zdominowanym przez media społecznościowe i dezinformację, Asociația Culturală Atelierul European de Artă chce być kompasem, który prowadzi młodych ludzi ku artystycznym, interaktywnym, prawdziwym i wysokiej jakości zajęciom. Nasze działania prowadzimy w ośrodkach pomocy społecznej, mieszkaniach socjalnych i szkołach średnich, gdzie proponujemy projekty kulturalne odpowiadające potrzebom młodych ludzi. Jeśli chodzi o sztukę, nasza organizacja koncentruje się głównie na dwóch jej formach: produkcji filmowej i tańcu. Działania te wynikają z doświadczenia i pasji członków naszej organizacji do tych rodzajów sztuki.

Celem stowarzyszenia jest promowanie integracji. „Chcemy zbliżyć do siebie młodych ludzi ze szkół średnich i mieszkań socjalnych, aby wspólnie pracowali i nawiązywali przyjaźnie. Pragniemy stworzyć lepsze, bardziej integracyjne społeczeństwo, wolne od uprzedzeń i dyskryminacji. Wartości, które promujemy poprzez nasze działania, to równość, integracja, przyjaźń, tolerancja i sztuka.

Asociația Culturală Atelierul European de Artă to organizacja, która zachęca swoich członków do proponowania działań i angażowania się w życie społeczne. Większość wolontariuszy ma od 16 do 35 lat. Podczas spotkań promuje się aktywny udział i zaangażowanie. Jeśli któryś z wolontariuszy zgłasza pomysł, cały zespół wspiera go, o ile pomaga on poprawić świat, w którym żyjemy. Stowarzyszenie promuje otwartą komunikację, dzielenie się wiedzą, zdobywanie nowych umiejętności (podczas szkoleń lub od siebie nawzajem), uczenie się przez całe życie, refleksję i proaktywne podejście.

Chcesz się skontaktować?

- Felix +40 723 671 204
- atelieruleuropean@gmail.com
- <http://normalitate.ro>
- www.facebook.com/atelieruleuropean
- www.instagram.com/atelierul.european
- www.youtube.com/c/AtelierulEuropeandeArta

Hiszpania - ASSOCIACIO GLOBERS

Globers promuje koncepcje rozwoju, integracji i znaczenia wolontariatu, solidarności i tolerancji w celu wzmocnienia spójności społecznej i współpracy między różnymi krajami UE. Instytucja koncentruje się na rozwoju zdolności instytucjonalnych osób fizycznych i instytucji poprzez programy szkoleniowe, konferencje, warsztaty, a także tworzenie sojuszy z innymi instytucjami regionalnymi i międzynarodowymi.

Nasza misja: dążenie do poprawy sytuacji społecznej poprzez edukację, inspirowanie i mobilizowanie młodych ludzi do zabierania głosu oraz wprowadzanie rzeczywistych zmian poprzez wolontariat, edukację nieformalną i aktywne obywatelstwo.

Nasza wizja: kształtowanie nowej przyszłości poprzez uwolnienie, uznanie i wykorzystanie pełnego potencjału młodzieży.

Nasze działania skierowane są głównie do młodych ludzi w wieku od 13 do 30 lat z obszarów wiejskich/odległych, którzy borykają się z trudną sytuacją

geograficzną, problemami społecznymi, ekonomicznymi i edukacyjnymi.

Równość, integracja i różnorodność to podstawowe wartości, które leżą u podstaw naszej pracy.

Chcesz się z nami skontaktować?

- Nazareth +34 645 420 128
- globers@globers.net
- www.globers.net
- www.facebook.com/globers.net
- www.instagram.com/we_are_globers
- www.youtube.com/@Globers

Polska – Wałbrzyskie Stowarzyszenie Młodzieży

Wałbrzyskie Stowarzyszenie Młodzieży (WSM) to organizacja młodzieżowa założona w 2006 roku, której celem jest zachęcanie młodych ludzi do aktywności i świadomości otaczającego ich świata. WSM składa się z młodych ludzi i doświadczonych pracowników młodzieżowych, którzy są zaangażowani w promowanie rozwoju, ambicji, celów i wyzwań młodzieży. Misją organizacji jest uczynienie rzeczywistości życia młodzieży bardziej znaczącą, zrównoważoną i świadomą poprzez promowanie i wspieranie wolontariuszy, organizowanie czasu wolnego dla młodych ludzi, rozwijanie ich umiejętności przedsiębiorczych oraz podnoszenie świadomości na temat znaczenia zrównoważonego stylu życia. Działalność WSM obejmuje koncerty, imprezy charytatywne, szkolenia, obozy i kampanie społeczne, a także międzynarodowe szkolenia i wymiany młodzieżowe. Ponadto organizacja współpracuje ze szkołami, samorządami lokalnymi, sektorem biznesowym i innymi organizacjami non-profit w Polsce. WSM dąży do odkrywania najlepszych cech młodych ludzi i prezentowania ich szerszej publiczności.

Chcesz się skontaktować?

- Łukasz +48 600 385 690
- office@wuesem.org
- www.wuesem.org
- www.facebook.com/wuesem
- www.instagram.com/wu.es.em
- www.youtube.com/ @YouthWalbrzychWSM



106



107

Niniejsza publikacja powstała jako jeden z produktów projektu „**Młodzież łączy się poprzez sztukę**” realizowanego przez partnerów z Rumunii (Asociația Cul-turală Atelierul European de Artă!), Hiszpanii (Globers) i Polski (Wałbrzyskie Stowarzyszenie Młodzieży).

Więcej informacji o partnerach i działaniach w ramach projektu można znaleźć w książce lub na stronie:

www.youthbridges.eu

Zobacz wersje w innych językach (rumuński, hiszpański, polski) na stronie:

www.youthbridges.eu/workbook-for-youth/



Co-funded by
the European Union

Współfinansowane przez Unię Europejską. Wsparcie Komisji Europejskiej dla niniejszej publikacji nie oznacza poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają wyłącznie poglądy autorów, a Agencja Narodowa i Komisja nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji zawartych w niniejszej publikacji.