

Scenariusze Ćwiczeń Impro



Improwizacja stosowana to nauka przez aktywne, pełne radości ćwiczenia i gry, które bez stresu rozwijają najważniejsze umiejętności życiowe. Podczas zajęć dzieci trenują logiczne myślenie, kreatywność oraz sztukę świetnej współpracy i komunikacji z rówieśnikami. To praktyczna lekcja budowania odwagi, charyzmy i radzenia sobie z emocjami w każdej nowej sytuacji.

1.Ćwiczenie Impro : Maszyna do Pisania

To klasyczne ćwiczenie, które świetnie buduje grupową uważność, zaufanie i synchronizację. Uczestnicy muszą w pełni polegać na sobie nawzajem, tworząc wspólnie jeden tekst.

- Dla kogo: **Grupy od 3 do 8 osób.**
- Czas trwania: **ok. 10 minut.**
- Cel edukacyjny: Nauka aktywnego słuchania, przełamywanie barier w komunikacji i szybkie podejmowanie decyzji w zespole.

Instrukcja krok po kroku:

- 1. Ustawienie:** Uczestnicy siadają w półkolu. Każda osoba w grupie wciela się w jeden element „maszyny do pisania”: jedna osoba to „klawisz” (litera), kolejna to „mechanizm przesuwający wózek”, jeszcze inna to „dzwonek” przy końcu linijki itd.
- 2. Zadanie:** Zadaniem grupy jest napisanie wspólnie jednego, sensownego zdania.
- 3. Zasady:**
 - Każdy uczestnik może wypowiedzieć tylko jedną literę w swoim ruchu.
 - Po wypowiedzeniu litery, osoba po prawej stronie musi natychmiast dodać kolejną literę, by tworzyć słowa.
 - Kiedy grupa uznaje, że słowo jest gotowe, osoba odpowiedzialna za "spację" wydaje dźwięk (np. klaśnięcie).
 - Jeśli ktoś czuje, że kończy się linijka – wydaje dźwięk „dzwonka”, a grupa zaczyna nową linijkę.
- 4. Klucz:** Wszyscy muszą być maksymalnie skupieni na osobie, która przed chwilą mówiła, aby płynnie kontynuować słowo, którego często sami nie znają (bo nie wiedzą, co wymyślił poprzednik).

Wskazówka od trenera: „Nie bójcie się błędów. Jeśli zrobicie literówkę lub słowo nie wyjdzie – śmiecie się z tego i piszcie dalej. W impro w edukacji nie chodzi o bycie bezbłędnym, tylko o bycie uważnym na to, co wnosi partner.”

2.Ćwiczenie Impro : Ekspert od wszystkiego

To ćwiczenie buduje pewność siebie, umiejętność improwizacji pod presją oraz słuchanie partnera.

- Dla kogo: **Grupy od 2 osób wzwyż.**
- Czas trwania: **5-7 minut.**
- Cel edukacyjny: Nauka jasnego formułowania myśli i radzenia sobie z treścią.

Instrukcja krok po kroku:

- 1. Ustawienie:** Jeden uczestnik („Ekspert”) wychodzi na środek.
- 2. Zadanie:** Reszta grupy zadaje mu pytanie na dowolny, absurdalnie trudny lub wymyślony temat (np. „Jak naprawić silnik odrzutowy za pomocą gumy do żucia?”).
- 3. Zasady:** Ekspert musi odpowiedzieć na pytanie w trzech zdaniach, ale każde zdanie musi zaczynać się od konkretnej litery (np. podanej przez prowadzącego).
- 4. Klucz:** Ważne: Ekspert nie może się zastanawiać. Musi mówić pewnym głosem, jakby był światowej klasy specjalistą w danej dziedzinie.

Wskazówka od trenera: „Tu nie chodzi o merytorykę, a o postawę. Nawet jeśli mówisz największą głupotę, rób to z pełnym przekonaniem. To uczy, że w komunikacji sposób podania informacji jest równie ważny, co sama treść.”

3.Ćwiczenie Impro : Tak, i... (budowanie historii)

To fundament improwizacji, który uczy akceptacji pomysłów innych i budowania wspólnej rzeczywistości.

- Dla kogo: **Grupy od 2 osób wzwyż.**
- Czas trwania: **ok. 10 minut.**
- Cel edukacyjny: Rozwijanie kreatywności i umiejętności współpracy bez odrzucania cudzych propozycji.

Instrukcja:

- 1. Ustawienie:** Uczestnicy dobierają się w pary.
- 2. Zadanie:** Zadaniem jest wspólne opowiedzenie historii, ale każde zdanie musi zaczynać się od słów „Tak, i...”.
- 3. Zasady:** Osoba A zaczyna: „Wybieramy się jutro na wycieczkę w góry”. Osoba B musi odpowiedzieć: „Tak, i weźmiemy ze sobą ogromny namiot, żeby zmieścić się tam wszystkie zwierzęta z lasu”. Osoba A: „Tak, i będziemy je karmić jagodami, które znajdziemy po drodze”.
- 4. Klucz:** Nie wolno używać słowa „nie” ani blokować pomysłów partnera. Każdy dodaje coś nowego do historii.

Wskazówka od trenera: „Najczęstszym błędem jest ocenianie pomysłu. Tutaj nie oceniamy – tutaj bierzemy to, co dał nam partner, i dokładamy do tego swoją cegiełkę. To absolutna podstawa pracy zespołowej”.