



Ćwiczenia pozaformalne numer 1

Tytuł	Czy potrzebny nam t-ufam?
Forma	Dyskusja moderowana + opcjonalnie: wspólne nagrywanie i wspólne słuchanie
Cel	Zwrócenie uwagi odbiorców na potrzebę szczerej rozmowy, w której w bezpiecznych warunkach (a zatem z zaufaniem poufności) możemy opowiedzieć o naszych kłopotach, oraz na potrzebę otwartości na rozmowę z innymi, jeśli mamy powód do strapienia.
Grupa docelowa (np. młodzież w wieku 18–25 lat, grupy zróżnicowane kulturowo)	Młodzież ze szkół ponadpodstawowych i klas 7-8 szkół podstawowych
Opis ćwiczenia krok po kroku	Ćwiczenie można wykonać na kilka sposobów i prowadzący mogą swobodnie dobierać pytania i prowadzić dialog z uczestnikami. Dwa, podstawowe warianty, czerpiące z metodyki bajko terapii, znajdują się poniżej: Wariant A (pełny): 1. Zapowiadamy dyskusję na temat audiobook’a „Prawdziwy t-ufam potrzebny od zaraz”, ale najpierw musimy go nagrać. Jeśli nie mamy dostępu do studia nagrań, lokalnego radia lub podcastowni, wystarczy mikrofon pojemnościowy, lub cyfrowy rekorder (np. Zoom H4n) oraz bezpłatne oprogramowanie Audacity do obróbki dźwięku. 2. Potrzebujemy osiem osób do nagrania pojedynczych kwestii i główną bohaterkę oraz narratora, którym może być prowadzący zajęcia lub zaproszony gość. Możemy zrobić casting wśród osób zainteresowanych nagraniem krótkich kwestii i do roli głównej, co dodatkowo zaangażuje grupę. 3. Następnie realizujemy nagrania i montujemy je w jedną całość. 4. W przestrzeni pozwalającej na swobodną rozmowę wspólnie słuchamy nagrania, a następnie dyskutujemy o jego treści. Możemy sięgnąć po zebrane poniżej pytania. Wariant B (okrojony)



	Jeśli nie dysponujemy możliwością wykonania nagrań, lub czasem na ich nagranie i zmontowanie (to nie są rzeczy trudne technicznie), możemy posłużyć się wersją okrojoną. 1. Zapowiadamy dyskusję na temat audiobook'a. Następnie udostępniamy link do nagrania stanowiącego załącznik do niniejszego ćwiczenia. 2. Organizujemy spotkanie w przyjaznej przestrzeni i dyskutujemy na temat treści utworu. Przykładowe kwestie do poruszenia Audiobook „Prawdziwy t-ułam potrzebny od zaraz” może stanowić punkt wyjścia do dyskusji na bardzo różne tematy. Wiele zależy od inwencji osób korzystających z tego narzędzia. Można wykorzystać poniższy zbiór pytań: 1. Jak myślicie, dlaczego Aim chciałaby mieć prawdziwego t-ułama? Pytania pomocnicze: może chciałaby się móc komuś bezpiecznie zwierzyć? 2. Czy Aim uchodzi za osobę wesołą, zabawną? W kontekście warto zwrócić uwagę na dialog w szkole, gdy pojawiła się kula. 3. Czy ludzie zawsze tryskający humorem, mogą skrywać za pozorną radością zmartwienie? Emilia Dłużewska w opisie sztuki „Jak płakać w miejscach publicznych”, która powstała na podstawie jej książki o tym samym tytule, napisała: <i>Dziwi was, że słynni komicy często chorują na depresję? Mnie dziwi raczej, że nie wszyscy ludzie z depresją zostają komikami. Nauczyliśmy się doprowadzać ludzi do ataków śmiechu opowiadaniem o toksycznych bliskich i przeżytych traumach: ostrożnie kalibrujemy żarty, by nie przekroczyć graniczy, po której śmiech zmienia się w litość. A potem latami ćwiczymy ten program: w szkole, pracy, barach i pociągach i cudzych łóżkach.</i>¹ 4. Czy Aim to osoba ufną? 5. Jak sądzicie, czy Aim ma jakieś zmartwienie? 6. Dlaczego tak uważacie? (że ma lub nie ma)
--	--

¹ Źródło: https://www.teatrosterwy.pl/pl,0,s206,d220,jak_plakac_w_miejscach_publicznych.html – dostęp 03.5.2026.



	7. Jeśli grupa uzna, że Aim ma zmartwienie kontynuujemy: dlaczego zatem reaguje żartem na wszystkie pytania o to, jak się ma i nie próbuje z nikim porozmawiać? Może te pytania były zadawane bez faktycznego zainteresowania, były jedynie zwyczajową formą powitania? 8. Jak powinna waszym zdaniem postąpić Aim? 9. W jakich sytuacjach wolno nam dla dobra rozmówcy poinformować innych o treści rozmowy? Na przykład w przypadku uzyskania informacji o doświadczanej przemocy: psychicznej, fizycznej, cyberprzemocy; o myślach samobójczych; o związaniu się z groźnym środowiskiem (sektą, organizacją terrorystyczną, gangiem etc.). 10. Pytanie dodatkowe: gdzie leży granica, w której gotowi jesteście zrezygnować z naszej prywatności na rzecz bezpieczeństwa? 11. Jak zmieniłoby się życie Aim, gdyby dostała prawdziwego t-u fama? 12. Czy jej problemy, jeśli takie ma, zostałyby wówczas rozwiązane? 13. Czy ktoś zauważył, że Aim może mieć jakieś zmartwienie (kto)? 14. Jak myślicie, dlaczego kolega nazwał Aim w szkole n-u famką?
Czas trwania	45 minut (plus ewentualne przygotowanie nagrania)
Potrzebne materiały	1. Audiobook, 2. Ewentualny sprzęt do nagrań dźwięku i montażu (w przypadku braku dostępu do studia lub podcastowni): mikrofon pojemnościowy, statyw, filtr pop, ewentualnie cyfrowy rekorder np. Zoom H4n, laptop/komputer z bezpłatnym oprogramowaniem do obróbki dźwięku np. Audacity. 3. Sprzęt do odtwarzania dźwięku (np. laptop i głośniki). 4. Zbiór pytań
Oczekiwany rezultat (nad czym uczestnicy powinni się zastanowić lub czego powinni się nauczyć)	Uwrażliwienie młodych ludzi na potrzebę zachowania poufności, gdy ktoś nam się zwierza, na wartość aktywnego słuchania. Zwrócenie uwagi, że nawet ktoś uchodzący za wesołka, może odczuwać smutki, doznawać przykrości, lub po prostu chować się za pozorną radością. Wreszcie, gdzie



	leży granica między bezpieczeństwem a potrzebą prywatności?
Zagrożenia/środki bezpieczeństwa (wrażliwość kulturowa, bezpieczeństwo emocjonalne)	Ważne jest zwrócenie uwagi na to, kiedy o tym, co usłyszeliśmy, powinniśmy jednak kogoś powiadomić. Na przykład po uzyskaniu informacji o doświadczanej przemocy lub myślach samobójczych. W przypadku, w którym młodzi ludzie nie będą chcieli wziąć udziału w nagraniach, nie naciskamy, tylko korzystamy z nagranych materiału

Ćwiczenia pozaformalne numer 2

Tytuł	Czy to możliwe bez przekleństw?
Forma	Występy połączone z dyskusją moderowaną
Cel	Pokazanie, że wulgaryzmy nie są nieodłącznym elementem dowcipu, jak można by wywnioskować z polskiej sceny stand-up'owej, Uczulenie na wrażliwość odbiorców, Sklonienie do rozmowy z dziadkami i rodzicami na temat żartów, które szczególnie przypadły im do gustu, Rozwijanie umiejętności poszukiwania i krytyki źródeł, Pokazanie wartości anegdot w zapamiętywaniu zdarzeń i postaci oraz rozumieniu świata, Doskonalenie sztuki występów publicznych, Dbłość o polszczyznę.
Grupę docelową (np. młodzież w wieku 18–25 lat, grupy zróżnicowane kulturowo)	Uczniowie szkół ponadpodstawowych i studenci
Opis krok po kroku	1. Zapowiedzenie z kilkudniowym wyprzedzeniem spotkania na temat humoru, żartów, dowcipów i anegdot. 2. Zaproszenie uczestników do znalezienia i opowiedzenia (przedstawienia) w czasie warsztatów niezawierającego przekleństw żartu „z brodą”, lub skeczu, który im się spodobał (samodzielnie lub w zespole), albo anegdoty, 3. Moderowanie spotkania i dyskusji na ten temat
Czas trwania	45 minut



Potrzebne materiały	Opcjonalnie: 1. Drukowane zbiory dowcipów (np. Klubu Masztalskiego), 2. Zbiory anegdot (np. „Humor kościelny” J.K. Corneliusa, lub „Anegdoty z messy oficerskiej”, „Alfabet polskiej rozrywki” W. Filler, R.M. Groński, J.Wittlin), 3. Zasoby Internetu – ogólnie dostępne skecze Kabaretu Dudek, Kabaretu Starszych Panów, Kabaretu Potem etc.
Oczekiwany rezultat (nad czym uczestnicy powinni się zastanowić lub czego powinni się nauczyć)	Uwrażliwienie na posługiwanie się takimi żartami, które nie sprawiają przykrości i „nie ranią uszu”. Podkreślenie roli anegdot w pojmowaniu świata i poznawania różnych epok oraz postaci historycznych. Zwrócenie uwagi na dbałość o język ojczysty. Doskonalenie sztuki występów publicznych i dyskusji.
Zagrożenia/środki bezpieczeństwa (wrażliwość kulturowa, bezpieczeństwo emocjonalne)	Zawsze istnieje ryzyko, że ktoś z grona osób uczestniczących sięgnie po żart niestosowny, choć pozbawiony wulgaryzmów (np. będący przedmiotem obrad sądu w głośnym filmie „Streets of Philadelphia”). Należy być gotowym do reakcji i zwracania uwagi, że żart jednak przekroczył granicę mimo braku przekleństw.



Inspirująca inicjatywa numer 1

Tytuł	Przełożmy to razem (nie tylko dla śmiechu)
Forma	Praca w zespołach wielonarodowych, Prezentacje/wystąpienia Dyskusja moderowana Możliwe elementy grywalizacji
Koncepcja/pomysł (krótki opis inicjatywy)	Istnieje anegdota z życia laureata pokojowej nagrody Nobla Lecha Wałęsy. W czasie wizyty w Japonii, miało on w swoim wystąpieniu zawrzeć, następujące porównanie: „polscy komuniści są jak rzodkiewka – czerwoni na zewnątrz, a biali w środku”. Przetłumaczona wypowiedź została przyjęta przez audytorium z uznaniem. Podczas uroczystej kolacji, Prezydent Wałęsa zwrócił się profesora, który tłumaczył jego mowę: - Zauważył pan, jak się spodobało porównanie komunistów do rzodkiewki? Profesor przełknął ślinę i powiedział: - Japończycy nie wiedzą, co to rzodkiewki, więc powiedziałem, że komuniści są jak homary. Wałęsa spojrzał na niego i odparł: - No, i niech każdy z nas robi swoje. Warsztaty mają służyć słuchaniu żartów i anegdot z innych państw, i przekładania ich na język ojczysty. Będzie to wymagało doskonalenia sztuki komunikacji i konwersacji w obcych językach, by dobrze żart lub anegdotę pojąć i oddać jej treść.
Grupa docelowa (np. młodzież w wieku 18–25 lat, grupy zróżnicowane kulturowo)	Młodzież w wieku 18-25 lat reprezentująca różne państwa
Opis inicjatywy krok po kroku	1. Przedstawienie uczestnikom zadania, polegającego na opowiadaniu i przekładaniu żartów lub anegdot na język ojczysty, 2. Podział na zespoły (co najmniej dwuosobowe) złożone z osób pochodzących z różnych państw, 3. Czas na opowiadanie żartów/anegdot w języku oryginalnym i w przekładzie oraz omawianie różnic.



	4. Podsumowanie + ewentualny wybór najlepszej opowieści i najlepszego (najbardziej zabawnego) przekładu
Wartość dodana w zakresie integracji społecznej i odporności psychicznej (w jaki sposób inicjatywa przyczynia się do realizacji celów projektu, tj. promowania integracji społecznej i wzmacniania odporności psychicznej młodzieży)	Lepsze zrozumienie i zwiększenie otwartości na przedstawicieli innych kultur. W końcu, jeśli potrafimy się śmiać razem, to przecież możemy razem wszystko! Zwrócenie uwagi na przewagę tłumaczenia wykonanego przez człowieka, nad przekładami AI