



Narzędziownik do zaangażowania
społecznego, wzmocnienia i integracji
poprzez storytelling



Spis treści

• Dzielenie się historiami wspiera zmiany społeczne	2
• Dlaczego to działa: Moc dzielenia się historiami	3
• Czym jest story-sharing?	6
• Prowadzenie z sercem	7
• Zasady tworzenia bezpiecznej przestrzeni	8
• Odpowiedzialne dzielenie się historiami	10
• Współpraca z grupami wrażliwymi	11
• Aktywności i ćwiczenia	14
◦ Studnia opowieści	15
◦ Kreatywna wizytówka osobista	16
◦ Świadoma zgoda	18
◦ Filmowy plakat o... Tobie	21
◦ List od Twojego przyszłego ja	23
◦ Dziurawe wiadro	25
◦ Cenny przedmiot	29
• Podziękowania	31

Dzielenie się historiami wspiera zmiany społeczne

Realizowany w ramach programu Erasmus+ projekt eksploruje, jak dzielenie się historiami może wspierać osoby i społeczności zagrożone wykluczeniem. Celem projektu jest dostarczenie praktycznych i łatwych do zastosowania narzędzi storytellingowych edukatorom osób dorosłych.

W okresie od stycznia 2024 do kwietnia 2025 partnerzy z Polski i Islandii przeprowadzili badania, szkolenia, oraz warsztaty, na podstawie których opracowali i zebrali wytyczne oraz materiały edukacyjne prezentowane na tej stronie.

W Polsce projekt skupił się na osobach starszych, a na Islandii na imigrantach, uchodźcach, osobach ubiegających się o azyl, osobach z niepełnosprawnością oraz członkach społeczności LGBTQIA+.

Wyniki projektu prezentują, jak dzielenie się historiami, wiedzą i osobistym doświadczeniem w bezpiecznym środowisku może wspierać zaangażowanie, włączenie oraz wzmocnienie społeczne, a także jak w sposób odpowiedzialny i etyczny wspierać osoby i grupy w odzyskiwaniu własnych narracji i wprowadzaniu pozytywnych zmian w swoim życiu i społecznościach lokalnych.

Dlaczego to działa:

Moc dzielenia się historiami

Opowieści to coś więcej niż tylko słowa; to mosty, które budują więzi. Pomagają nam lepiej się rozumieć, leczyć rany i wspólnie się rozwijać. Tutaj odkrywamy, jak dzielenie się historiami może inspirować do rozwoju, wzmacniać więzi i łączyć zarówno jednostki, jak i społeczności.

Każdy z nas nosi w sobie opowieść, kształtowaną przez doświadczenia, emocje i marzenia. Idąc przez życie, spotykamy ludzi, odwiedzamy miejsca i przeżywamy chwile, które nas formują — wszystko to widziane z naszej unikalnej perspektywy. Opowieści nie musimy wymyślać ani szukać, bo już w nas istnieją. Jako opowiadający jesteśmy wystarczający.

Dzielenie się historiami pozwala nam stać się bohaterami, nauczycielami i źródłem inspiracji. Możemy również pokazać się od mniej chwalebnej strony, dzielić się porażkami i mówić o trudnych doświadczeniach. Jesteśmy całością – z naszymi sukcesami i niepowodzeniami – i warto nauczyć się akceptować zarówno jasne, jak i ciemne aspekty naszej historii. Nasze wyjątkowe historie otwierają innym oczy na różne perspektywy, pogłębiając ich zrozumienie świata i życia.

W opowiadaniu historii nie ma próżni

To właśnie paradoks: ludzie zawsze aktywnie tworzą jakieś historie – nie da się tego uniknąć. To naturalna część ludzkiej natury. Niestety, jeśli sami nie mówimy o sobie, inni robią to za nas. A wtedy może się okazać, że nie wszystko zgadza się z prawdą. Kiedy sami opowiadamy swoje historie, mamy szansę pokazać innym, kim jesteśmy naprawdę, jak wyglądało nasze życie i co jest dla nas ważne. To pozwala uniknąć nieporozumień i sprawia, że inni mogą łatwiej się z nami utożsamiać.

Sposób na poznanie samego siebie

Dzielenie się historiami pomaga nam lepiej poznać samych siebie, swoje potrzeby i wartości. To niezwykle narzędzie do samorefleksji i introspekcji. Dzięki aktywnemu opowiadaniu naszych historii zaczynamy widzieć wyraźniej, co jest dla nas ważne, czego się nauczyliśmy i co chcemy osiągnąć w przyszłości. Taka refleksja poprzez opowiadanie pomaga podejmować decyzje zgodne z tym, co naprawdę dla nas ważne.

Dzielenie się opowieściami buduje pewność siebie i pogłębia więzi

Dzieląc się historiami w wspierającym środowisku, nabieramy odwagi, by lepiej wyrażać swoje potrzeby, poglądy i umiejętności. To może ułatwić nam komunikację z rodziną, społecznością i władzami lokalnymi. Opowieści inspirują i uczą. Słuchanie o tym, jak inni pokonali podobne trudności, daje nam nadzieję i praktyczne narzędzia. Dzielenie się strategiami i pokazywanie, jak można przezwyciężyć życiowe przeszkody, motywuje i dodaje nam odwagi, kiedy czują się zagubieni lub brakuje nam pewności siebie.

Dzielenie się opowieściami zamienia wstyd w siłę

Opowiadając historie o naszych trudnościach, robimy pierwszy krok ku wzięciu spraw w swoje ręce i przekształceniu bólu w siłę. Dzięki temu inni mogą się z nami utożsamić, poczuć empatię, co pomaga zmniejszyć wstyd. Gdy przez historie innych dostrzegamy ich odwagę, czujemy się zmotywowani, by również podzielić się swoimi doświadczeniami, tworząc krąg wzajemnego wsparcia.

Znajdźmy wspólny język!

Historie o wspólnych doświadczeniach mogą łączyć ludzi, niezależnie od wieku, kultury czy języka. Skupianie się na tym, co nas łączy – jak muzyka, jedzenie czy wspólne zabawy – pomaga walczyć z poczuciem izolacji. Podkreślanie tych wspólnych zainteresowań buduje poczucie bliskości i więzi.

Zabierz głos!

Działania związane z dzieleniem się historiami tworzą platformę do wyrażania doświadczeń i perspektyw dla tych, którzy na co dzień nie mają takiej możliwości. Wzmacniając głosy, które nie są słyszane w naszym społeczeństwie, wspieramy walkę z wykluczeniem i promujemy wzajemne zrozumienie.



Czym jest story-sharing?

Na pewno znasz pojęcie “storytelling” (z angielskiego: opowiadanie historii), które stało się popularne w różnych dziedzinach życia – od edukacji po marketing czy psychologię. W storytellingu chodzi o opowiadanie historii w sposób, który angażuje odbiorcę, wywołuje emocje i pobudza wyobraźnię. Jednak w naszym projekcie chcemy pójść o krok dalej i zaproponować nowe pojęcie – “story-sharing”, czyli dzielenie się historiami.

Story-sharing to coś więcej niż tylko opowiadanie – to aktywne dzielenie się swoimi doświadczeniami, perspektywami i emocjami z innymi. To proces wzajemnego otwierania się, który pozwala na budowanie autentycznych relacji, zrozumienia i empatii. Każda historia, gdy jest dzielona, staje się częścią większego zbioru ludzkich doświadczeń, które łączą nas niezależnie od pochodzenia, wieku czy sytuacji życiowej. Dzięki story-sharingowi możemy nie tylko opowiadać o sobie, ale także lepiej słuchać i rozumieć innych, co sprzyja integracji i budowaniu silniejszych więzi w społecznościach.

W naszym projekcie story-sharing jest narzędziem, które promuje włączenie, wzmocnienie i aktywne uczestnictwo osób, które na co dzień nie mają szansy opowiadać swoich historii w szerszym kontekście. To podejście otwiera przestrzeń dla głosów, które nie zawsze są słyszane, a dzielenie się opowieściami staje się mostem między różnymi światami, kulturami i doświadczeniami.

Prowadzenie z sercem

Opowieści docierają do naszych najgłębszych emocji, wyzwalają hormony i łączą się z naszymi podstawowymi wartościami. Dlatego tak ważne jest, aby podchodzić do dzielenia się nimi z odpowiedzialnością. Zebraliśmy kilka wskazówek dla prowadzących, które pomogą stworzyć i kultywować bezpieczną i przyjazną przestrzeń, w której każdy będzie czuł się komfortowo dzieląc się swoimi opowieściami. Dowiedz się, jak sprawić, aby dzielenie się historiami stało się pozytywnym i pełnym szacunku doświadczeniem.

Stwórz przestrzeń, w której każdy czuje się szanowany, akceptowany i swobodnie wyraża siebie, bez obaw przed oceną, dyskryminacją czy krzywdą.

Bezpieczna przestrzeń to fizyczne lub emocjonalne środowisko sprzyjające otwarciu, włączającemu i pełnemu szacunku dialogowi. Podczas warsztatów dzielenia się historiami powinna ona być tworzona wspólnie przez prowadzących, uczestników i organizatorów. Jednak to prowadzący wyznaczają kierunek, nadają ton rozmowie i zapewniają warunki, w których każdy czuje się wysłuchany, doceniony i szanowany.

Zasady tworzenia bezpiecznej przestrzeni:

Poszanowanie granic: Zachęć uczestników do ustalania i szanowania swoich granic. Nikt nie powinien czuć się zmuszony do dzielenia się czymkolwiek lub robienia czegokolwiek, z czym nie czuje się komfortowo. Warto zachęcać uczestników do dzielenia się swoimi opiniami i wyznaczania granic, aby mieli pewność, że nie spotka się to z żadnymi negatywnymi konsekwencjami.

Aktywne słuchanie: Praktykuj empatyczne, wolne od osądów słuchanie. Skup się na zrozumieniu, nie przerywaj i nie oferuj rozwiązań, chyba że zostaniesz o to poproszony. Słuchaj opowiadanych historii, zamiast skupiać się na własnej reakcji na to, co zostało powiedziane.

Świadoma zgoda: Upewnij się, że uczestnicy wiedzą, w jakim celu i na jakich warunkach uczestniczą w danym ćwiczeniu. Przypomnij im, że mogą odmówić udziału, opowiadać swoje historie na własnych warunkach, pomijając pytania lub fragmenty opowieści, bez odczuwania presji. "Zawsze możesz się wycofać; nie będziesz oceniany ani osądzany za to, czym zdecydujesz się podzielić lub co zachować dla siebie."

Poufność: Zachęcaj do przestrzegania zasady poufności, w której historie dzielone w grupie pozostają prywatne i nie są udostępniane osobom spoza niej. Co zostało powiedziane w sali, zostaje w sali.

Nie osądzanie innych: Słuchając, unikaj oceniania doświadczeń, przekonań czy stylu opowiadania innych. Twórz atmosferę wsparcia i inkluzywności.

Empatia i współczucie: Podchodź do każdej historii z życzliwością i zrozumieniem, biorąc pod uwagę emocjonalne potrzeby i doświadczenia innych osób.

Dobrowolny poziom zaangażowania: Zachęć uczestników do wyboru poziomu zaangażowania—mogą dzielić się historiami, słuchać lub jedynie obserwować.

Przerwij gdy to niezbędne: Zawsze szanujemy, gdy ktoś potrzebuje przerwy, chce się wycofać lub zrobić pauzę, bez kwestionowania tej decyzji. Uczestnicy mogą opuścić salę, mając pewność, że ich nieobecność nie zakłóci przebiegu procesu. Nikt nie musi czuć się niekomfortowo dla dobra innych.

Pozytywny język: Używamy języka inkluzywnego i afirmującego, który wspiera i potwierdza tożsamość oraz doświadczenia wszystkich uczestników. Błędy mogą się zdarzyć i będą się zdarzać. Daj innym przestrzeń do nauki i zmiany.

Bezpieczne środowisko fizyczne: Stwórz fizycznie komfortową przestrzeń, która pozwoli każdemu poczuć się swobodnie i w pełni zaangażowanym.

Dodaj, co może sprawić, że ta przestrzeń będzie jeszcze bezpieczniejsza! Zachęć uczestników do dodawania i tworzenia nowych zasad, które pomogą stworzyć bezpieczną i wspierającą przestrzeń dla wszystkich.

Odpowiedzialne dzielenie się historiami

Świadoma zgoda: Zapraszając innych do dzielenia się swoimi historiami, należy przekazać im jasne informacje na temat tego, jak ich opowieści będą wykorzystywane, oraz uzyskać ich zgodę.. Osoby dzielące się osobistymi doświadczeniami powinny rozumieć, jak ich historie będą przechowywane, udostępniane i przetwarzane. Ważne jest poszanowanie ich prywatności, zapewnienie opcji anonimowości lub wycofania zgody oraz wyjaśnienie, jak ich dane i historie będą traktowane. Najważniejsze, aby zgoda była udzielona świadomie.

Prawa autorskie: Własność historii to podstawowe prawo opowiadającego. Każdy ma prawo do swoich historii i powinien być uznawany za ich twórcę. Zawsze pytaj o zgodę, zanim podzielisz się cudzą opowieścią, i przypisz jej autorstwo, jeśli to możliwe, szanując wybór anonimowości.

Sprawczość opowiadającego: Opowiadający powinien mieć pełną swobodę wyboru, jaką historię chcą opowiedzieć, w jaki sposób to zrobi i jak będzie reprezentowany. Ważne jest, aby stworzyć bezpieczną i wspierającą przestrzeń, która szanuje wybory opowiadających i daje im poczucie sprawczości. Obejmuje to prawo do pominięcia pytań lub przerywania dzielenia się opowieścią w dowolnym momencie.

Komunikaty podprogowe: Wspieraj opowiadających w tworzeniu historii, które są jasne i przemyślane. Zachęcaj ich do autentyczności i szczerości, ale również do zastanowienia się nad celem opowieści, jej odbiorcami i wrażeniem, jakie może wywołać. Uczul ich na ryzyko dwuznaczności, niezamierzonych symboli czy stereotypów. Pomóż w doborze słów, które dobrze oddają emocje, jakie chcą przekazać, i promuj etyczne opowiadanie bez ukrytych intencji.

Współpraca z grupami wrażliwymi

Dostępność: Uczynienie wydarzeń i warsztatów dostępnymi jest często łatwiejsze, niż wielu organizatorów myśli. Jeśli zaplanujesz aktywność z wyprzedzeniem, będziesz mieć czas na zidentyfikowanie i usunięcie wszelkich barier, które mogą utrudniać udział. Ważne jest, by zawsze dostarczać jasne informacje o dostępności dla uczestników. Na przykład, warto pomyśleć, czy wydarzenie jest przyjazne dzieciom lub dostosowane do potrzeb osób neurozróznicowanych. Zadbaj o dostępność dla osób na wózkach, łatwy dostęp do transportu publicznego oraz różne opcje komunikacyjne. Wyraźnie podaj miejsce wydarzenia oraz szczegółowe wskazówki, jak tam dotrzeć, szczególnie jeśli lokalizacja jest trudna do znalezienia.

Angażuj specjalistów: Kiedy organizujesz wydarzenie dla konkretnych grup, warto poprosić o pomoc specjalistów, liderów społeczności, tłumaczy lub innych profesjonalistów, aby poprawić dostępność. Szukaj sposobów, które sprawią, że różne osoby poczują się zaproszone i zachęczone do aktywnego uczestnictwa.

Wspieraj różnorodność: Uwzględnij różne tradycje opowiadania historii. Zachęcaj uczestników do dzielenia się swoimi tradycjami i wartościami kulturowymi, dając im przestrzeń do wpływania na przebieg aktywności. Pamiętaj, że opowiadanie historii może przybierać różne formy – tradycje ustne, poezję, piosenki, taniec, sztukę wizualną czy media cyfrowe. Pozwól uczestnikom wybrać, w jakiej formie chcą dzielić się swoimi historiami. Takie podejście wspiera empatię i pogłębia zrozumienie międzykulturowe.

Celebrować różnorodność językową: Zachęcaj uczestników do używania języka ojczystego podczas opowiadania historii – to pomaga zachować kulturę, wspiera autentyczność i wzmacnia tożsamość. Twórz przestrzeń, w której wszystkie języki są mile widziane, oferując pomoc

w tłumaczeniu, jeśli będzie taka potrzeba. Zachęcaj do ciekawości wobec mniej znanych języków i wspieraj współpracę w praktycznych zadaniach, które pomagają pokonywać bariery językowe. Dla grupy może być inspirujące, aby pokonywać bariery językowe korzystając z języków wspólnych oraz aplikacji, takich jak Google Translate. Wykorzystaj umiejętności uczestników, by wspierać inkluzywność i ułatwić komunikację.

Jasne wskazówki dla komfortu: Przed rozpoczęciem warsztatów, przedstaw plan zajęć, szczegóły dotyczące przestrzeni (toalety, jedzenie, przerwy) oraz opcje miejsc siedzących (np. twarzą do ściany, drzwi lub okna). Wytlumacz dostępne trasy i wyjścia. Jasne zasady pomogą uczestnikom poczuć się swobodnie i bezpiecznie. Nawet dla stałych uczestników, ustalenie oczekiwań dotyczących zachowań tworzy przyjazną atmosferę dla wszystkich.

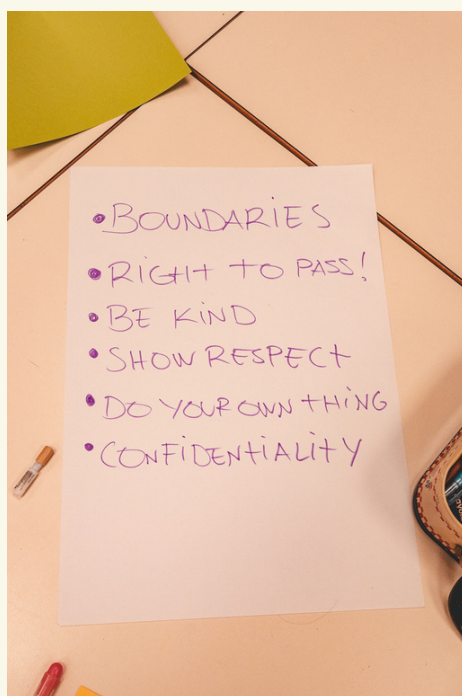
Namacalne doświadczenia: Używanie rekwizytów, wypowiedzi oraz aktywności niezwiązanych bezpośrednio z opowiadaniem historii pomaga zmniejszyć presję i sprawia, że cała sytuacja staje się bardziej relaksująca. Prace ręczne, rysowanie czy szkicowanie pomagają się odprężyć, a rekwizyty i wypowiedzi inspirują do ciekawych, zabawnych rozmów. Obrazy pomagają wyrazić emocje, wartości i marzenia bez używania słów. Część osób czuje się bardziej komfortowo dzieląc swoimi historiami, gdy wykonują inne zadania, dlatego dodanie praktycznych aktywności może pomóc w budowaniu więzi i zaufania.

Pomocne podsumowanie: Po dzieleniu się historiami stwórz przestrzeń do refleksji, doceniając odwagę tych, którzy podzielili się swoimi historiami. Zapytaj, jak się czują, i zaoferuj wsparcie, jeśli będzie potrzebne. Zachęć do nawiązywania więzi, wskazując wspólne wątki w opowieściach. Na zakończenie wyraż wdzięczność za udział i daj możliwość luźnej rozmowy.

Zapytaj społeczność: Często wydaje nam się, że wiemy, co jest najlepsze dla naszej grupy warsztatowej, ale zbieranie opinii od społeczności,

do której kierujemy nasze działania, może przynieść cenne wskazówki. Angażowanie ich w proces organizacyjny nie tylko pozwala lepiej zaspokoić ich potrzeby, ale także sprawia, że czują się zaproszeni i zaangażowani, co buduje poczucie przynależności, współodpowiedzialności i więzi z planowaną inicjatywą.

Nie przestawaj się uczyć: Dołącz do warsztatów dla edukatorów i liderów społeczności, aby rozwijać swoje umiejętności i zbudować pewność siebie w prowadzeniu zajęć z dzielenia się historiami. Naucz się technik wsparcia i podejść wrażliwych na traumę, które pomagają w etycznym i współczującym opowiadaniu historii oraz wzmacniają głosy osób marginalizowanych.



Aktywności i ćwiczenia

Wybraliśmy siedem ćwiczeń opartych na dzieleniu się historiami, które możesz wypróbować podczas pracy z grupą. Pomagają one uczestnikom odkryć, że każdy z nas nosi w sobie niewyczerpane zasoby znaczących i angażujących opowieści.

Zgodnie z wytycznymi z poprzednich rozdziałów, możesz wprowadzić uczestników w zasady świadomej zgody oraz wspierać ich w praktykowaniu wyznaczania granic — w atmosferze bezpieczeństwa i wzajemnego szacunku.

Dzieląc się historiami, uczestnicy korzystają z technik autobiograficznych, które skłaniają do refleksji nad osobistymi doświadczeniami, a jednocześnie inspirują do tworzenia nowych narracji służących przekazywaniu istotnych przesłań.

Ćwiczenia te pomagają spojrzeć z dystansu na własne doświadczenia, rozwijają wdzięczność, pozytywne nastawienie i wewnętrzną mądrość. Zachęcamy do eksplorowania tych praktyk razem z grupą!

Więcej ćwiczeń i materiałów multimedialnych znajdziesz na stronie www.storysharing.eu — dostępnych w siedmiu językach: islandzkim, polskim, angielskim, hiszpańskim, ukraińskim, perskim i arabskim — z myślą o edukatorach pracujących w wielojęzycznym środowisku.

Studnia opowieści

Opowiadamy krótkie historie na losowe tematy, odkrywając nieskończone zasoby ciekawych opowieści.

#małe grupy
#inspiracja
#rozgrzewka
#wspomnienia
#integracja

Poziom trudności: *

Przygotowanie: Uczestnicy siadają w małych grupach, po 4-5 osób w kręgu. Każda grupa wybiera lidera odpowiedzialnego za mierzenie czasu.

Instrukcje:

1. Pierwsza osoba losowo wybiera temat (np. „rower”) i opowiada jako pierwsza.
2. Każdy po kolei dzieli się krótką, autentyczną historią ze swojego życia, która łączy się z wybranym tematem. Historia powinna składać się z trzech części: Początek – wprowadzenie, Środek – kluczowy moment lub doświadczenie, Zakończenie – rozwiązanie lub wniosek. Każda osoba ma 1 minutę na opowiedzenie swojej historii.
3. Każda kolejna osoba opowiada historię na wybrany na początku temat, do momentu, aż komuś zabraknie opowieści. Jeśli ktoś nie ma pomysłu, może pominąć swoją kolejkę. Gdy kilka osób z rzędu zdecyduje się pominąć kolejkę, grupa wspólnie ustala zmianę tematu.
4. Po kilku rundach lub gdy większość uczestników się zgodzi, grupa zmienia temat (np. „deszcz”, „pies”, „rodzina”). Powtarzajcie proces, aż upłynie wyznaczony czas.

Podsumowanie: Spytaj uczestników o wrażenia:

- Jak przebiegło ćwiczenie?
- Czy coś ich zaskoczyło?
- Jak zmieniło się ich postrzeganie snucia opowieści o osobistych doświadczeniach?

Kreatywna wizytówka osobista

Przedstaw się za pomocą unikalnej wizytówki, wykorzystując dostępne materiały plastyczne

#rozgrzewka
#ekspresja twórcza
#integracja
#wizualne
#praca indywidualna

Czas trwania: 45 minut dla grupy 15-osobowej – wprowadzenie: 5 minut, przygotowanie wizytówek: 10 minut, prezentacja wizytówek (1 minuta na osobę): 15 minut, podsumowanie: 15 minut.

Poziom trudności: *

Przygotowanie:

Kolorowe, sztywne kartoniki (jako baza do stworzenia wizytówki), kreatywne akcesoria do ozdobienia wizytówki: kredki, naklejki, piórka, klej, cekiny, brokat lub inne, nietypowe dekoracje.

Stoper.

Miejsce na stołach i przestrzeń do swobodnego tworzenia wizytówek.

Wprowadzenie (5 minut):

Poinformuj uczestników o celu ćwiczenia i dostępnym czasie. Zaprezentuj akcesoria do zrobienia wizytówek oraz zasady ich wykonania.

Przebieg ćwiczenia:

1. Każdy uczestnik wykonuje swoją nieszablonową wizytówkę z powierzonych materiałów. Wizytówka ma zawierać imię oraz symbol/znak/rysunek, który najlepiej opisuje daną osobę (10 minut)
2. Wizytówka ma być też kreatywnie ozdobiona akcesoriami.
3. Po wykonaniu wizytówek, każda osoba prezentuje swoją wizytówkę (1 minuta na osobę).

Dodatkowe informacje:

- Zachęcaj uczestników do kreatywności i motywuj do uruchomienia wyobraźni oraz “wewnętrznego dziecka”, aby ćwiczenie było radosną zabawą.
- Zachęcaj uczestników do używania wybranych imion lub pseudonimów, jeśli wolą, ponieważ może to otworzyć nowe historie i wspierać osoby w sytuacji ryzyka.
- Analizując wizytówki weźcie pod uwagę ich kształt oraz użyte akcesoria. Każdą prezentowaną wizytówkę warto nagrodzić brawami i słowami uznania.
- Wizytówki zachowajcie do końca warsztatów.

Podsumowanie (15 minut): Spytaj uczestników o ich wrażenia:

- Co było dla nich wyzwaniem?
- Czym się kierowali przy wyborze akcesoriów?
- Czy mieli jakieś blokady aby uruchomić swoje “wewnętrzne dziecko”?
- Co sprawiło im największą radość w tym ćwiczeniu?



Świadoma zgoda

Zapoznanie uczestników z zasadami wyrażania świadomej zgody.
Ćwiczenie stawiania granic w bezpiecznej, fikcyjnej sytuacji.

#odpowiedzialne opowiadanie
#bezpieczna przestrzeń
#praca w parach
#komunikacja

Poziom trudności: ****

Czas trwania: 55 minut dla grupy 10-osobowej: wprowadzenie: 15 minut, praca w parach: 15 minut, dzielenie się wynikami: 2 minuty na parę, podsumowanie: 15 minut.

Przygotowanie:

1. Zaproś uczestników do pracy w parach. W każdej parze jedna osoba pełni rolę opowiadającego, a druga pytającego.
2. Wydrukuj listę kontrolną świadomej zgody - jedna kopia na parę.
3. Zapoznaj się z naszym przewodnikiem Odpowiedzialne opowiadanie.

Wprowadzenie (15 minut):

1. Rozpocznij od wyjaśnienia pojęcia świadomej zgody i jej znaczenia w kontekście dzielenia się historiami w sytuacjach profesjonalnych lub formalnych, gdzie kluczowe są względy etyczne, prywatność oraz szacunek dla osobistych doświadczeń opowiadającego.
2. W tym ćwiczeniu, pytający ma za zadanie wymyślić sytuację, w której, jako specjalista, chce się dowiedzieć więcej o wrażliwym temacie. Wciela się w rolę dziennikarza, antropologa, artysty lub pisarza. Może to być temat związany z osobistymi doświadczeniami, traumą, lub kontrowersyjnymi kwestiami.
3. Opowiadający przygotowuje krótką fikcyjną historię, zawierającą elementy wrażliwe. Kluczowe jest, by opowiadający miał pełną kontrolę nad historią i był w stanie ją opowiedzieć w sposób świadomy i komfortowy.

Przebieg:

1. Pytający i opowiadający wspólnie odgrywają fikcyjną sytuację pozyskania świadomej zgody na wywiad (15 minut).
2. Pytający przedstawia kluczowe informacje dotyczące tego, jak historia będzie zbierana, przechowywana i wykorzystywana.
3. Opowiadający zadaje pytania dotyczące wywiadu, przedstawia swoje wątpliwości i obawy, oraz stawia warunki na jakich będzie gotowy go udzielić.
4. Opowiadający i pytający wspólnie ustalają warunki zgody na opowieść, biorąc pod uwagę wszelkie wątpliwości i zastrzeżenia.
5. Pytający ma za zadanie upewnić się, że opowiadający rozumie wszystkie zasady i jest w pełni świadomy swojej decyzji. Pary mogą posiłkować się listą kontrolną świadomej zgody.
6. Gdy obie strony czują się komfortowo i mają pełne zrozumienie zasad, mogą rozpocząć wywiad.
7. Po zakończeniu ćwiczenia każda para przedstawia krótko przebieg gry.

Podsumowanie: Poproś uczestników aby podzielili się swoimi wrażeniami:

- W jakie role się wcielili?
- Co naruszało ich granice?
- W jakich momentach czuli się komfortowo?

Lista kontrolna do ćwiczenia Świadoma zgoda:

Informacje o projekcie:

- Nazwa projektu
- Osoba odpowiedzialna i osoba do kontaktu
- Organizacja lub instytucja odpowiedzialna za projekt
- Finansowanie
- Czas trwania projektu i jego etapy
- Cel projektu

Informacje o wywiadzie:

- Cel
- Zakres i temat
- Czas
- Osoba odpowiedzialna
- Osoba do kontaktu
- Sposób zbierania historii (wywiad ustny, pisemnie, nagranie)
- Jak historia będzie rejestrowana (notatki, nagranie dźwiękowe, video)
- Jak historia będzie przechowywana i kto będzie miał do niej dostęp
- Do kiedy historia będzie przechowywana
- Czy historia będzie publikowana lub udostępniana
- Jak opowiadający będzie miał wgląd w kolejne etapy przetwarzania jego historii
- Potencjalne ryzyko i konsekwencje opowiedzenia historii

Prawa opowiadającego:

- Prywatność (kontrolowanie danych osobowych)
- Anonimowość
- Poufność (zachowanie informacji w tajemnicy)
- Odstąpienie od wywiadu i projektu
- Odmowa odpowiedzi na pytania
- Wgląd w przetwarzanie historii
- Korekta, autoryzacja i aktualizacja
- Prawa autorskie
- Zastrzeżenie informacji
- Zmiana wrażliwych szczegółów
- Ograniczenie wykorzystania (badania, publikacja)
- Wynagrodzenie dla opowiadającego
- Możliwe wsparcie
- Autonomia opowiadającego

Filmowy plakat o...

Tobie

Ćwiczenie autobiograficzne umożliwiające refleksję nad życiem poprzez stworzenie plakatu filmowego.

#wizualizacja

#wizualne

#praca indywidualna

#małe grupy

Czas trwania: 80 minut-wprowadzenie: 10 minut, przygotowanie plakatu: 30 minut, przedstawienie plakatów: 20 minut, podsumowanie: 20 minut

Poziom trudności: *****

Przygotowanie: Kartki formatu A3, jedna na uczestnika. Pisaki, kredki, klej, taśmy klejące, nożyczki, naklejki, taśmy ozdobne, wycinanki, ozdoby typu DIY (Do It Yourself) i inne wybrane akcesoria. Kolorowe strony z czasopism do wycinania zdjęć oraz napisów. Stoły oraz przestrzeń do tworzenia plakatów. Miejsce do wieszania plakatów.

Wprowadzenie (10 minut):

1. Przedstaw uczestnikom cel ćwiczenia.
2. Poinformuj, że plakat może obrazować kluczowe momenty z życia lub to, co uczestnik chce światu powiedzieć o sobie poprzez plakat - czyli graficzną opowieść o sobie lub jakimś wybranym aspekcie osobowości. Poproś uczestników, aby wyobrazili sobie, że ten plakat będzie jednocześnie zapowiedzią filmu z ich udziałem, w którym mogą zagrać główną lub drugoplanową rolę.
3. Plakat może mieć formę rysunku, obrazu, grafiki, komiksu, opowieści w formie sketchnotingu, kolażu lub inną formę wybraną przez uczestników.
4. Poinformuj, że oprócz przyciągającej wzrok grafiki, plakat ma zawierać takie elementy jak: tytuł filmu, data i godzina premiery, nazwa kina, cena biletu, reżyser, kto występuje w rolach głównych oraz gatunek filmu (do wyboru: film przygodowy, science fiction, komedia, melodramat, western, musical, film fantasy, etc.)

Przebieg ćwiczenia:

1. Uczestnicy tworzą plakaty według wytycznych przekazanych podczas wprowadzenia do ćwiczenia (30 minut).
2. Twoją rolą jest kontrolowanie czasu na wykonanie plakatów oraz inspirowanie uczestników do kreatywności podczas tworzenia plakatów.
3. Po zakończeniu pracy, każdy uczestnik wiesza swój plakat w wyznaczonym miejscu tak, aby stworzyć wrażenie foyer w kinie a następnie każdy opisuje swój plakat (20 minutes). Możesz skorzystać z proponowanych pytań:
 - Skąd pomysł na takie ujęcie swojego życia na plakacie?
 - Na co szczególnie widzowie powinni zwrócić uwagę podczas oglądania plakatu?
 - Skąd pomysł na taką obsadę ról w filmie?
 - Dlaczego wybrałaś/wybrałeś taki gatunek filmu?
4. Każdy plakat i jego prezentację warto nagrodzić brawami i słowami uznania.

Dodatkowe informacje:

1. Przedstaw to ćwiczenie jako świetną zabawę oraz inspirację dla uczestników do faktycznego nagrania indywidualnych filmów z sobą w roli głównej.
2. Jeśli to ćwiczenie jest zbyt trudne do wykonania samodzielnie, zachęć uczestników do pracy w parach lub małych grupach.

Podsumowanie (20 minut): Zaprosz uczestników do wspólnej rozmowy o ich wrażeniach. Spytaj:

- Jak się czują z sobą w roli głównej lub drugoplanowej?
- Co było największym zaskoczeniem w tym ćwiczeniu?
- Jakie emocje im towarzyszyły?
- Co zrobią ze swoim plakatem po powrocie do domu?

List od Twojego przyszłego ja

Ćwiczenie pomaga nabrać dystansu, rozwija wdzięczność, pozytywne myślenie i kontakt z wewnętrzną mądrością.

#wizualizacja
#inspiracja
#pisanie
#autorefleksja

Czas trwania: 80 minut – wprowadzenie: 10 minut, pisanie: 30 minut, podsumowanie: 40 minut.

Poziom trudności: ****

Przygotowanie: Długopis, kartki, koperty.

Wprowadzenie: Poinformuj uczestników, że będziecie pisali listy. Adresowane będą one do niezwyklego przyjaciela, wspaniałej osoby, mądrej, dobrej, uczciwej, szczodrej, odważnej i pracowitej. Ta osoba od dawna czeka na Wasz list. Ta osoba to Wy. Będziecie pisali do samych siebie.

Przebieg ćwiczenia:

1. Zaproś uczestników, aby skomponowali list od ich przyszłego "ja", przyszłej wersji ich samych. Mogą to być oni sami za rok, za całą dekadę, a może ich wszechwiedząca dusza.
2. Poproś, aby pisali z pozycji wiedzy, spokojnej pewności siebie, pisali z miłością, zrozumieniem, wsparciem, i pogodą ducha.
3. Niech w listach nawiążą do aktualnych wydarzeń, uczuć, i myśli z perspektywy odległej o kilka lat. Niech zaoferują pozytywne odpowiedzi na dręczące ich dzisiaj pytania, czy wątpliwości.
4. Poproś ich, aby opowiedzieli w listach o czekających na nich pozytywnych doświadczeniach, niech ich przyszłe ja zapewni ich o dobrostanie i dobrobycie, który na nich czeka. Niech odniosą się do obfitości i dobrych chwil, które właśnie w tym momencie ich spotykają w życiu. Niech wyrażą dumę i zadowolenie z ich aktualnych wysiłków, pozytywnych doświadczeń i postanowień.

5, Przypomnij uczestnikom format odpowiedni dla listu:

- Początek: *Drogi.../Droga...; Kochany/Kochana...*
- Koniec: *Z miłością / Z pozdrowieniami / Kocham / Ściskam*

6. Zaoferuj zdania pomocne przy pisaniu listów:

- *To ja, Twoje przyszłe ja, piszę do Ciebie, ponieważ...*
- *Piszę do Ciebie z przyszłości, bo widzę, że się martwisz niepotrzebnie...*
- *Jeszcze o tym nie wiesz, ale...*
- *Zaskoczy Cię to, że...*
- *Jestem z Ciebie taki dumny/taka dumna...*
- *Od dawna chciałem/chciałam Ci napisać, że...*

7. Zaoferuj uczestnikom 30 minut na pisanie. Tuż przed upływem czasu poproś ich, aby zakończyli list, wyrażając w nim miłość i pokrzepienie.

Podsumowanie (40 minut):

1. Zaproś uczestników do wspólnej rozmowy o ich wrażeniach. Zachęć osoby chętne do podzielenia się swoim listem do odczytania go na głos. Zarezerwuj dodatkowy czas, jeśli każdy uczestnik chce podzielić się i odczytać swój list. Może to zająć trochę dłużej, zwłaszcza ze względu na emocje, które mogą się pojawić w trakcie.
2. Tym, którzy zdecydują się zachować prywatność, zadaj pytania o przebieg ćwiczenia:
 - Jak Wam się pisało?
 - Co Was zaskoczyło?
 - Jakie emocje Wam towarzyszyły?
3. Zaproś wszystkich do skorzystania z kopert i zaadresowania listów do samych siebie, aby nadać im wyjątkowy i osobisty charakter.

Dziurawe wiadro

Terapeutyczna bajka zachęca
dzielenia się historiami związanymi
z wsparciem, poczuciem
przynależności i dobrostanem.

#metafora
#autorefleksja
#wdzięczność
małe grupy

Czas trwania: 100 minut–5 minut na dwukrotne odczytanie, 20 minut na wstępną rozmowę, 60 minut na dyskusję w grupach, 15 minut na podsumowanie.

Poziom trudności: ****

Liczba uczestników: max. 16 (grupy max. 4 osobowe)

Przygotowanie: Skorzystaj z bajki “Dziurawe wiadro”.

Przebieg ćwiczenia:

1. Poinformuj uczestników, że przeczytasz im opowieść terapeutyczną “Dziurawe wiadro”.
2. Zapytaj o czym była dla nich ta opowieść, jakie emocje obudziła, jakie zachowania, postawy, potrzeby pojawiały się w opowieści. Jak, ich zdaniem, czuje się osoba wykluczona?
3. Zapytaj uczestników, czy widzą siebie w tej opowieści poprzez metaforę wiadra i ogrodnika. Czy w swoim życiu częściej czują się jak wiadro (dziurawe/nowe) czy jak ogrodnik?
4. Następnie podziel uczestników na 3-4 osobowe grupy. Poproś, aby po wysłuchaniu opowieści w kameralnym, bezpiecznym gronie podzielili się swoimi przemyśleniami i doświadczeniami.
 - Kiedy ja byłem/łam jak dziurawe wiadro–kto był wtedy moim ogrodnikiem?
 - Kiedy ja byłem dla kogoś ogrodnikiem—jaka to była historia?
5. Przypomnij uczestnikom, że dzielenie się swoją opowieścią w grupie lub na forum jest całkowicie dobrowolne.

Dodatkowa informacja:

- Może się zdarzyć, że uczestnicy zanurzą się głęboko w ćwiczenie i podzielą bardzo osobistymi historiami. Ważne jest, aby zadbać o ich dobrostan i zapewnić im poczucie bezpieczeństwa – w razie potrzeby warto zaoferować wsparcie emocjonalne.

Podsumowanie:

- W kolejnym kroku zapytaj uczestników, jak pracowało im się w grupach i czego dowiedzieli się o sobie nawzajem. Co wyniosą z tego ćwiczenia dla siebie? Czy ktoś chciałby podzielić się swoją opowieścią?
- Podkreśl, że metafora pomaga w bezpiecznym snuciu opowieści i dzieleniu się osobistymi historiami. Zwróć uwagę na znaczenie nadawania sensu doświadczeniom, rolę wsparcia otoczenia oraz wiarę w siebie jako wewnętrzną siłę budującą dobrostan i poczucie własnej wartości.

Dziurawe wiadro

Był sobie raz cudowny ogród. Ogrodnik czuł się z niego niezwykle dumny i bardzo się o niego troszczył. Codziennie wędrował do niewielkiej szopy na odległym krańcu ogrodu, brał z niej dwa wiadra i napełniał je połyskującą wodą z pobliskiego strumienia. Potem nosił wodę wąską ścieżką, aby podlać grządki w ogrodzie.

Do podlewania kwiatów używał dwóch wiader, które przechowywał w szopie. Jedno było nowe i błyszczące, niedawno kupione w ogrodniczym sklepie. A drugie służyło w ogrodzie już od bardzo dawna, było stare i trochę przeciekało. Ogrodnik napełniał co rano oba wiadra i zanosił na kwiatowe grządki. Nowe wiaro pyszniło się. Można było mu zaufać, że doniesie całą swoją zawartość do samych grządek i nie uroni nawet kropli.

Sfatygowane stare wiadro, porównując się z nim, bardzo się wstydziło. Wiedziało, że jest dziurawe, i co rano martwiło się, widząc, że zanim ogrodnik dojdzie do rabatek, większość wody wycieka obok ścieżki i marnuje się.

Czasami oba wiadra rozmawiały ze sobą, gdy ogrodnik niósł je do kwiatowych grządek.

- Widzisz, jakie jestem skuteczne- chełpiło się nowe wiadro.
- Jak to dobrze, że ogrodnik ma mnie, bo dzięki mnie może być pewien, że kwiaty będą codziennie podlane. Nie wiem, dlaczego nadal zaprzęta sobie tobą głowę. Jesteś zupełnie bezwartościowy.

A stare zniszczone wiadro odpowiadało jedynie:

- Wiem, że nie ma ze mnie pożytku, ale bardzo się staram. Wstydę się siebie, że tak źle pracuję.

Pewnego dnia ogrodnik usłyszał tę rozmowę. Kiedy dotarł do grządek, podlał je jak zawsze, wykorzystując całą wodę z nowego wiadra i połowę, jaka została w starym ciekącym kubelku. Potem podniósł oba wiadra, teraz puste, i powiedział do nich:

- Dziękuję wam obu. Spisaliście się jak co dzień wspaniale. Teraz zaniósę was powrotem do szopy, ale gdy będziemy szli, chcę, żebyście uważnie przyjrzeni się ścieżce.

Oba wiadra zrobiły tak, jak sobie życzył ogrodnik.

Zauważyły, że wzdłuż ścieżki po jednej stronie widać było wyłaniające się młode, świeże zielone pędy, które po kilku tygodniach zmieniają się w piękne polne kwiaty rosnące rzędem przy ścieżce do ogrodu. Gospodarz zwrócił się do dziurawego wiadra:

- Czy zauważyłeś, że kwiaty rosły tylko po twojej stronie drogi a druga strona była zupełnie pusta? Wiedziałem o twojej skazie i skorzystałem z niej. Siałem nasiona kwiatów po twojej stronie ścieżki i każdego dnia, gdy idziemy znad strumienia, podlewasz je. Przez dwa lata mogłem zbierać piękne kwiaty, żeby przyozdobić mój dom. Bez ciebie w moim domu nie byłoby tak pięknie!

Cenny przedmiot

Rozwój kreatywności i refleksji
poprzez dzielenie się zarówno
fikcyjnymi, jak i prawdziwymi
historiami o ważnych przedmiotach

#ekspresja twórcza
#małe grupy
#rekwizyty
#wspomnienia

Czas trwania: 50 minut dla grupy 5 uczestników—10 minut na wprowadzenie, 20 minut na zmyślane historie (4 minuty na uczestnika), 20 minut na prawdziwe historie (4 minuty na uczestnika), 10 minut na podsumowanie

Poziom trudności: **

Przygotowanie:

1. Przed warsztatem poproś uczestników, aby przynieśli cenny przedmiot, zachowując go w tajemnicy.
2. Poinformuj ich, że inni będą dotykać i trzymać ich przedmiot, aby mogli dokonać przemyślanego wyboru.
3. Jeśli uczestnicy nie przyniosą przedmiotu, zapewnij wybór rekwizytów. Mogą wybrać taki, który przywołuje ważne wspomnienia.

Przebieg ćwiczenia:

1. Każdy uczestnik kładzie swój specjalny przedmiot na środku pokoju, zachowując anonimowość właściciela. W większych grupach wybierz maksymalnie pięciu ochotników, by uniknąć zmęczenia.
2. Uczestnicy po kolei wybierają przedmiot (najlepiej nie swój) i wymyślają historię, dlaczego ten przedmiot jest cenny (4 minuty na osobę).
3. Poproś pozostałych uczestników, aby obchodzili się z przedmiotami ostrożnie i z szacunkiem.
4. Po zakończeniu zmyślonych historii pierwotni właściciele odzyskują swoje przedmioty i dzielą się swoimi prawdziwymi historiami (4 minuty na osobę).

Podsumowanie:

Poproś uczestników o podzielenie się swoimi spostrzeżeniami. Możesz zadać następujące pytania:

- Jak się czułeś, tworząc historię o cudzym przedmiocie?
- Czy zauważyłeś jakieś zaskakujące podobieństwa między prawdziwymi a wymyślonymi historiami?
- W jaki sposób wysłuchanie prawdziwych historii wpłynęło na twój pogląd na przedmioty?
- Co to ćwiczenie ujawniło na temat znaczenia, jakie nadajemy przedmiotom?



Podziękowania

Ten narzędziownik jest owocem wspólnego wysiłku, wnikliwości i hojności wielu osób oraz grup, które obdarzyły nas zaufaniem i wsparły rozwój metody dzielenia się historiami.

Pragniemy wyrazić naszą ogromną wdzięczność wszystkim współtwórcom, których kreatywność i zaangażowanie ukształtowały treść tej publikacji. Szczególne podziękowania kierujemy do grup i uczestników, którzy współpracowali z nami na różnych etapach projektu — Wasze historie, opinie i doświadczenia były kluczowe, by nadać tej pracy sens i autentyczność.

Jesteśmy również niezmiernie wdzięczni ekspertom i edukatorom, z którymi przeprowadziliśmy wywiady — Wasza wiedza i refleksje wzbogaciły narzędziownik o cenne perspektywy.

Ta publikacja jest wspólnym osiągnięciem, za które dziękujemy wszystkim, którzy towarzyszyli nam w tym procesie.

—ALO Ísland i Fundacja Via Salutis

Autorzy: Jordi Cortes, Beata Kras, Jessica LoMonaco, Ewa Marcinek,
Alicja Przepiórska-Ułaszewska, Paweł Ułaszewski, Iris Valckx

Zdjęcia: Dan Zerín

ALO Ísland & Via Salutis Foundation

Reykjavík, 2025

www.storysharing.eu



**Finansowane przez
Unię Europejską**

Niniejsza publikacja powstała w ramach 16-miesięcznego projektu partnerskiego Erasmus+, styczeń 2024 – kwiecień 2025, zatytułowanego: „Dzielenie się historiami wspiera zmiany społeczne”. Projekt uzyskał wsparcie Islandzkiej Agencji Narodowej (Rannís) programu Unii Europejskiej Erasmus+.

Niniejsza publikacja odzwierciedla wyłącznie poglądy autorów i ani Islandzka Narodowa Agencja programu Erasmus+, ani Komisja Europejska nie mogą ponosić odpowiedzialności za wyrażone w niej poglądy.