

Gra fabularna

Umiejętności metapoznawcze:

Monitorowanie, autorefleksja, samokontrola, zarządzanie sobą, samodoskonalenie, samoocena, strategia uczenia się metapoznawczego.

Kiedy go używać?

Gra fabularna (zwana też odgrywaniem ról) to zabawa, w której ty i twoi koledzy **wchodzą w skórę innych osób** w wymyślonej sytuacji.

Możesz użyć tej gry, kiedy chcesz **bezpiecznie przećwiczyć trudną sytuację** albo gdy szukasz pomysłów, jak radzić sobie w prawdziwym życiu. Razem opowiadacie historię, rozwiązujecie problemy i podejmujecie decyzje. *Na przykład:* Możesz przygotować się na to, jak lepiej radzić sobie ze stresem przed sprawdzianem, jak opanować zdenerwowanie w szkole lub jak reagować, gdy ktoś cię denerwuje. Takie „odgrywanie” pomoże ci zdobyć wiedzę i umiejętności przydatne w różnych sytuacjach.

Co będziesz robić?

W tej grze udajesz sytuacje, w których musisz rozwiązać problem, podjąć decyzję lub opanować emocje (na przykład stres). Dzięki temu możesz bezpiecznie poćwiczyć, bo masz czas i spokojne warunki, żeby pomyśleć, działać i znaleźć najlepsze rozwiązania. Będziesz gotowy/a, by stawiać czoła takim sytuacjom w przyszłości!

Zdecyduj o historii i głównym problemie swojej gry fabularnej. Oprzyj się na czymś, co jest trudne dla ciebie w prawdziwym życiu, np. problem z nauką, kłótnia z kolegą, czy stres przed występem.

Czego potrzebujesz?

- Zdecyduj, czy będziecie grać w parach, czy w większych grupach.
- Poproś nauczyciela o wydrukowanie szablonu pytań i kart postaci. Użyj ich, żeby razem z grupą ustalić, kogo będziecie grać i jaką historię stworzycie. Będziesz też potrzebować ołówka.
- Zapisz swoje odpowiedzi i wskazówki.
- Gdy skończysz pisać, wytnij dwie strony kart postaci i sklej je ze sobą.

Sposób użycia

- **Współpracuj** z kolegami/koleżankami z grupy i nauczycielem. Użyjcie szablonu pytań i kart postaci, by wspólnie ustalić, jak potoczy się wasza historia.
- **Zapiszcie** odpowiedzi. Jeśli macie dużo tekstu, skróćcie go do mniejszych fragmentów, które łatwiej będzie odegrać.
- **Przećwiczcie scenariusz.** Poświęćcie czas na próby. Nawet jeśli chcecie grać spontanicznie, przemyślenie roli pomoże wam lepiej ją zagrać i pokazać ważne rzeczy.

Pamiętaj, by zadbać o:

Postawę (patrz na publiczność, używaj gestów, mów wyraźnie i głośno).

Używanie **rekwizytów** (przedmiotów związanych z tematem, np. książka, telefon).

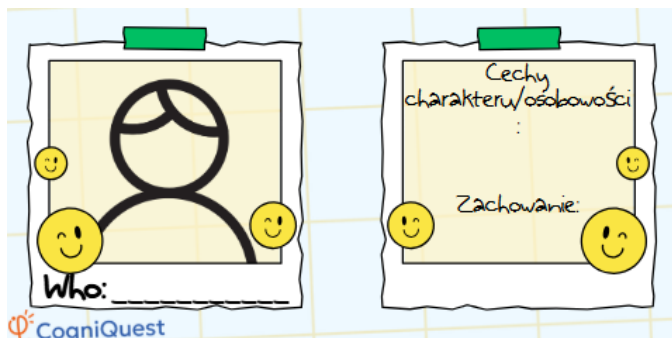
Język: Używajcie słów pasujących do tematu i unikajcie wulgaryzmów.

- Pamiętaj, że celem gry jest **przekazanie ważnej wiadomości** na temat prawdziwej sytuacji, a nie tylko świetne zagranie aktorskie.

O tym szablonie

Poniżej znajdziesz przykład, jak użyć kart i pytań, aby stworzyć własną grę fabularną.

KARTY POSTACI



Wypełnij...

STRONA PRZEDNIA (AWERS)

Kim jestem: _____ (imię, wiek, rola) (np. Alicja, 10 lat, uczennica V klasy)

STRONA TYLNA (REWERS)

Cechy charakteru/osobowości: _____ (napisz, jaki/jaka jest postać, np. niespokojny/a, łatwo się denerwuje, nieśmiały/a)

Zachowanie: _____ (napisz, co robi, gdy się denerwuje, np. obgryza ołówek, poci się, boli go brzuch, tupie nogą).

SZABLON PYTAŃ

Pytanie 1: Jakie sytuacje są dla ciebie trudne na co dzień? (Zastanów się, co sprawia ci największy problem, np. niepokój i duży stres przed sprawdzianem).

Pytanie 2: Kto jest główną osobą, która ma z tym problem w prawdziwym życiu? (Np. Ty sam/a, albo Ty i Twoi koledzy/koleżanki z klasy macie duży stres przed sprawdzianem).

Pytanie 3: Dlaczego? Co jest powodem tej trudności? Czy ta osoba boi się czegoś, czy ma trudności z nauką? (Pomyśl głęboko, dlaczego tak się dzieje. Bądź ze sobą szczerzy/a! Np. Boisz się popełnić błędy, boisz się, że dostaniesz słabą ocenę lub że rodzice będą rozczarowani).

Pytanie 4: Czy warto mieć taki problem? Jeśli nie, co główna osoba może zrobić, żeby sobie z nim poradzić? (Zastanów się: czy naprawdę warto tak bardzo się denerwować sprawdzianem? Jak bardzo słaba ocena wpłynie na twoje życie? Co możesz zrobić, żeby było lepiej?).

Pytanie 5: Kto jeszcze mógłby pomóc w tej trudności? Jak? (Np. Możesz powiedzieć nauczycielowi/nauczycielce o swoich problemach i poprosić go/ją o krótką rozmowę lub o to, żeby pomógł/pomogła ci w ćwiczeniach oddechowych na stres).

Wskazówki dotyczące ponownego wykorzystania / kontynuacji pracy z tym narzędziem

- Po zakończeniu gry spróbuj użyć strategii, których się nauczyliście, gdy tylko podobna sytuacja wydarzy się w prawdziwym życiu (np. przed kolejnym testem). Pomyśl, co ćwiczyłeś/aś w grze i co zrobiłeś/aś naprawdę.
- Możesz zagrać kolejny raz (najlepiej z tą samą grupą) – kontynuujcie pierwszą historię albo wymyślcie coś zupełnie nowego!
- Świetnym pomysłem jest też samoocena. Zmierz swój poziom zdenerwowania przed i po grze, używając skali od 0 (wcale) do 5 (bardzo mocno). Dzięki temu zobaczysz, czy gra pomogła ci się uspokoić i czy rozwinąłeś/rozwinęłaś swoje umiejętności.