

...do muzeum? Naturalnie! Odetchnij w Muzeum Ziemi Bieckiej

MIEJSCE:	muzeum, dom kultury, galeria
GRUPA ODBIORCZA:	osoby pełniące opiekę nad niesamodzielnymi członkami rodziny (osoba z niepełnosprawnością, pacjent paliatywny)
TEMAT:	muzeum, opieka wytchnieniowa, doróśli sztuka, wystawa

Autorzy:

Projekt „...do muzeum? Naturalnie! Odetchnij w MZB” zrealizowany został w Muzeum Ziemi Bieckiej przez Aleksandrę Wańczyk, absolwentkę programu „Kioski Troski”.



Aleksandra Wańczyk – muzeolożka, certyfikowana asystentka osób z niepełnosprawnością, absolwentka studiów podyplomowych z zakresu resocjalizacji i socjoterapii. Członkini ICOM Polska, Stowarzyszenia Forum Edukatorów Muzealnych i Stowarzyszenia Muzealników Polskich. Czynna muzealniczka, realizatorka warsztatów i aktywności związanych z inkluzją społeczną i arteterapią, koordynatorka wolontariatu. W ramach Szkoły Doktorskiej Uniwersytetu Ignatianum w Krakowie realizuje temat „Muzeum jako trzecie miejsce osób wykluczonych społecznie”.

Opis projektu:

Koncepcja „trzeciego miejsca” stworzona przez Raya Oldenburga zakłada, że oprócz domu i pracy każdemu z nas potrzebna jest jeszcze jedna przestrzeń – neutralny grunt, miejsce wspólnotowe, strefa nawiązywania relacji i odpoczynku. Tym właśnie może być muzeum. Takim tropem podążyła Aleksandra Wańczyk, która opracowała koncepcję projektu „...do muzeum? Naturalnie! Odetchnij w MZB”.

Działanie skierowano do osób, które szczególnie potrzebują wsparcia społeczności lokalnej, miejsca wytchnienia i czasu dla siebie – opiekunek i opiekunów osób zależnych. Jak mówi Aleksandra: „Ich dobrostan potraktowaliśmy jako nadrzędny element inicjatywy – rozpoznane potrzeby tej grupy i sugestie wynikające ze specyfiki pracy były czynnikiem determinującym formę i częstotliwość spotkań w taki sposób, by zapewnić najwyższy komfort psychiczny”.

Cykl składał się z sześciu spotkań, podczas których mała społeczność osób o podobnych doświadczeniach i potrzebach wzięła udział w działaniach: wymieniała się wiedzą na temat roślin podczas spacerów botanicznych, odkrywała na nowo bieckie peryferia, czy spotkała się na wystawie grafiki. Ważne było, aby uczestniczki – były to wyłącznie kobiety – wzięły udział w całym cyklu, by możliwe było zbudowanie zaufania, więzi i kontynuowanie działań w przyszłości.

Dlaczego i po co?

Realizatorka działania Aleksandra Wańczyk jest nie tylko czynną muzealniczką z wykształceniem humanistycznym i zacięciem naukowym, ale też wykwalifikowaną asystentką osób niepełnosprawnych. Jak sama mówi zależało jej, żeby wszyscy, którzy wiodąco pełnią opiekę nad osobą niesamodzielną, znaleźli w muzeum możliwość wymiany doświadczeń, wyciszenia się i uzyskania namiastki pełnoprawnej opieki wytchnieniowej. Projekt umożliwił jej wykorzystanie wiedzy i doświadczenia z różnych obszarów życia zawodowego (wiedzę muzealniczą i socjoterapeutyczną) oraz przyjrzenie się na nowo bieckiej kolekcji.

Z punktu widzenia samego muzeum podobne działania pozwalają na włączanie osób i grup, które z racji na sytuację życiową mają ograniczony dostęp do kultury. To także szansa na opracowanie programu edukacyjnego towarzyszącego zbiorom, które na co dzień są mniej obecne w działaniach popularyzatorskich bieckiego muzeum, a które dobrze sprawdzają się w tego typu spotkaniach jak choćby sztuka sakralna czy stricte dekoracyjna.

Uczestnicy projektu

Głównymi uczestniczkami projektu były kobiety – opiekunki prawne osób przebywających na turnusach rehabilitacyjnych. Przyciągnięcie mężczyzn na tego typu wydarzenie koordynatorka uznaje za wyzwanie na przyszłość. Aleksandra

myśli o włączeniu osób pracujących w Warsztatach Terapii Zajęciowej i Środowiskowych Domach Samopomocy oraz osób identyfikujących się z podobnymi potrzebami. Mogłoby to pomóc w integracji lokalnej społeczności przeprowadzonej w bezpiecznych i przyjaznych warunkach.

Grupa nie może być zbyt liczna. Wyzwaniem jest bowiem takie ułożenie grafiku, aby podopieczni wszystkich osób uczestniczących byli w tym czasie na swoich zajęciach terapeutycznych lub mieli zapewnioną inną opiekę.

Przebieg projektu:

1 Opracowanie koncepcji projektu

Projekt warto rozpocząć od określenia celów, analizy słabych i mocnych stron pomysłu. Jak wynika z doświadczeń, ważne jest, aby plan był elastyczny i zakładał możliwość zmian w zależności od potrzeb i możliwości grupy

2 Zebranie grupy docelowej

Projekt był promowany przez stronę instytucji i media społecznościowe. Koordynatorka podkreśla, że na tym etapie szczególnie ważna była wrażliwość na specyfikę grupy. W małej społeczności udział w podobnych warsztatach nie musi być postrzegany pozytywnie. Aleksandra w miarę możliwości rozmawiała bezpośrednio z osobami potencjalnie zainteresowanymi, korzystała z poczty pantoflowej, docierała do grupy docelowej przez Warsztat Terapii Zajęciowej, Środowiskowy Dom Samopomocy i pracowników tych placówek.

3 Spotkania warsztatowe

Pierwsze spotkanie miało charakter wprowadzający – przedstawiono ideę cyklu. Poświęcono czas na opracowanie zasad sprzyjających wytchnieniu i odpowiadających na potrzeby uczestników (np. niekorzystanie z telefonu). Dobrym pomysłem, jak pokazuje doświadczenie, może być założenie grupy na komunikatorze lub wybranie innego sposobu komunikacji, który będzie dopasowany do grupy, da możliwość szybkiego, elastycznego reagowania na wyzwania poszczególnych osób (np. kwestie zdrowotne, terminowe), wesprze wymianę wiedzy, budowanie społeczności, ale nie przytłoczy informacjami.

Istotne, aby oferta nie była zbyt obciążająca – nie może zakładać zbyt skomplikowanych form działania, powinna raczej miękko włączać uczestników w życie instytucji/muzeum i pokazywać pomysły na wytchnienie. Kluczowe są drobne elementy aktywizujące i działania warsztatowe, które pozwolą oderwać

myśli od bieżących problemów. Ważna jest też żywa rozmowa pozwalająca na opowiedzenie o swoich refleksjach, doświadczeniach, emocjach.

Kolejne spotkania dotyczyły tematów wypracowanych w toku rozmów i rozpoznawania bieżących potrzeb osób uczestniczących. Grupa wzięła udział w oprowadzaniu tematycznym po wystawie czasowej, spacerze przyrodniczym i warsztatach plastycznych.

4

Ewaluacja

O odbyło się spotkanie i rozmowa w grupie na temat przyszłych działań, zaplanowano kolejne spotkanie. Spotkanie ewaluacyjne potwierdziło, że aby pracować z podobną grupą niezbędna jest elastyczność i stały kontakt, bieżące ustalanie terminów i zakresów zajęć, tak aby odpowiadać na potrzeby osób uczestniczących. Podczas spotkania pojawiła się wdzięczność za możliwość udziału w projekcie, który był bezpłatny. Podkreślano także inne pozytywne aspekty: poczucie bycia pod opieką muzeum i więzi, jakie udało się zbudować uczestniczkom.

Pytania do refleksji:

Jak poznać potrzeby opiekunów i opiekunek? Jakie wyzwania emocjonalne, społeczne i fizyczne są dla nich najbardziej obciążające? Jakie formy wytchnienia są dla nich realnie dostępne, a jakie niedostępne? Jak włączymy grupę w proces współtworzenia cyklu, czy jesteśmy w stanie zaplanować cały proces na tyle elastycznie, by dostosować się do trybu funkcjonowania uczestników? Jak zapewnić sobie wsparcie osoby wykwalifikowanej, doświadczonej w temacie opieki nad osobami zależnymi. Czy mamy gotowość do poszerzania wiedzy na ten temat? Czy „ruszymy” z cyklem, jeśli zgłoszą się dwie osoby lub nawet jedna? Czy mamy wsparcie instytucji, w tym finansowe, choćby na zakup materiałów? Jak stworzyć atmosferę sprzyjającą zatrzymaniu się, regeneracji i rozmowie? Czy umiemy sami o siebie zadbać i zapewnić wytchnienie?

Oznaczenie licencji

Autor:
Aleksandra Wańczyk

Instytucja:
Muzeum Ziemi Bieckiej

Rok powstania materiału:
2025

Materiały udostępniono na licencji Creative Commons. Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0). Pełna treść licencji: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Jesienna arteterapia

MIEJSCE: muzeum, galeria, dom kultury

dorośli, seniorzy, rodziny, studenci,

ODBIORCY: podopieczni centrum zdrowia psychicznego
i warsztatów terapii zajęciowej

TEMAT: sztuka, arteterapia, fotografoterapia,
edukacja, sztuki plastyczne, sztuka, wystawa

Autorzy:

Projekt został zainicjowany przez Joannę Woźniak, absolwentkę kursu „Kioski Troski” w Galerii Miejskiej Arsenał w Poznaniu. Do prowadzenia warsztatów Joanna zaprosiła Natalię Adamczyk, Patrycję Kurowską, Agatę Ożarowską, Tomasza Siudę, Evę Lis i Magdalenę Sawicz.



Joanna Woźniak – project managerka, kuratorka i animatorka kultury, artystka intermedialna. Absolwentka między innymi Akademii Sztuk Pięknych w Poznaniu oraz Glasgow School of Art i Dartington College of Arts w Wielkiej Brytanii. Posiada doświadczenie w organizacji wystaw, eventów, konferencji, festiwali, a także koordynowaniu i prowadzeniu zajęć edukacyjnych dla dzieci i dorosłych. W latach

2014–2015 prezeska Stowarzyszenia Społeczno-Kulturalnego Samograj, od 2016 Fundacji Tako. Współorganizatorka i prowadząca warsztaty w ramach inicjatywy Warsztaty Tekli. Od 2017 pracuje w Galerii Miejskiej Arsenał w Poznaniu na stanowisku specjalistki ds. edukacji.

Opis projektu:

„Jesienna arteterapia” to cykl warsztatów, będących kontynuacją wcześniejszych działań z zakresu arteterapii. Podczas gdy poprzednie skupiały się na wsparciu społeczności ukraińskiej mieszkającej w Poznaniu, cykl jesienny był otwarty dla wszystkich, którzy chcieli zadbać o swój dobrostan, doświadczyć relaksujących

technik artystycznych, jak również w bezpiecznej przestrzeni zmierzyć się na przykład z tematem przemijania czy żałoby.

W ofercie znalazło się jedenaście spotkań począwszy od warsztatów malarskich, poprzez fototerapeutyczne, aż po działania performatywne. Warsztaty skierowane były do różnych grup wiekowych, a w razie potrzeby tłumaczone na język angielski. Poza tym zorganizowano także spotkania przeznaczone dla grup zorganizowanych przez Centrum Zdrowia Psychicznego i Warsztatów Terapii Zajęciowej. Aby odpowiedzieć na odmienne potrzeby zajęcia odbywały w różnych formułach i o różnych porach.

Dlaczego i po co?

Decyzja o prowadzeniu działań z zakresu arteterapii łączy się z potrzebą poszukiwania nowej formuły zajęć edukacyjnych – nadania projektom muzealnym/galeryjnym bardziej prospołecznego charakteru. Jak mówi koordynatorka projektu: „Po działaniach mających włączyć w wydarzenia w galerii osoby z niepełnosprawnościami, kolejnym krokiem wydaje się włączanie osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego”. Joanna pracowała w przeszłości w DPS-ie, gdzie prowadziła pracownię arteterapii dla dorosłych osób z niepełnosprawności intelektualną, a swoje arteterapeutyczne zainteresowania rozwija też w ramach inicjatywy Warsztaty Tekli. Według Joanny – z punktu widzenia instytucji – zajęcia pod hasłem „arteterapii” to szansa na pozyskanie nowej grupy odbiorców, czyli osób, dla których to hasło jest przyciągające, które widzą okazję do samorozwoju i dzielenia się doświadczeniami.

Wydaje się, że mówienie wprost o terapeutycznej mocy sztuki jest potrzebne – warto zwracać uwagę na to, że obcowanie ze sztuką może poprawić nasze samopoczucie. Jak twierdzi koordynatorka: „Proponowane przez nas zajęcia spotkały się z bardzo entuzjastycznym przyjęciem i ogromnym zainteresowaniem. Panowała tu bardzo dobra atmosfera, dało się odczuć, że są one potrzebne”.

Uczestnicy projektu:

Projekt przyciągnął do galerii kilkadziesiąt nowych osób, które nie były tam wcześniej. Dorośli, w tym młodzi i osoby seniorskie, sami zapisywali się na zajęcia. Przyciągała ich informacja na stronie lub w wydany z tej okazji, estetycznym folderze. Joanna: „Osoby, które były na jednych warsztatach, chciały się zapisywać na kolejne.

Zainteresowanie było bardzo duże i musiałam kontrolować zapisy, chcąc dać szansę na udział jak najbardziej różnorodnej grupie osób”.

W ramach oferty odbyły się też dwa artystyczne warsztaty rodzinne, a dodatkowo do galerii zaproszeni zostali uczestnicy dziennych oddziałów psychiatrycznych oraz osoby z niepełnosprawnością intelektualną, którzy przyszli z opiekunami. Oddzielną grupą zainteresowanych byli zagraniczni studenci z programu Erasmus, którzy dopiero zdomawiają się w Poznaniu. Joanna podkreśla, że wśród uczestników były też osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego. W zaproszeniu na warsztaty widniała informacja: „Serdecznie zapraszamy Cię, skądkolwiek do nas przychodzisz i z czymkolwiek się w tej chwili zmagasz!”.

Przebieg projektu:

1 Opracowanie cyklu warsztatowego.

Na tym etapie ważne było zebranie propozycji, omówienie szczegółów z prowadzącymi, dopasowanie całości do możliwości organizacyjnych instytucji, opracowanie ostatecznej formy tytułów, opisów, terminów i godzin spotkań oraz zbieranie zdjęć do promocji poszczególnych warsztatów.

2 Warsztaty

W ramach „Jesiennej arteterapii” odbyły się spotkania z zakresu fotografoterapii i działań performatywnych ćwiczące uważność, bycie tu i teraz, zachęcające do afirmowania rzeczywistości, ale też pomagające podjąć temat żałoby, utraty bliskich osób i badające naszą relację z naturą.

Inne zaproponowane działania wspierały dobrostan uczestników, dawały szansę na rozwój, relaks i twórcze działanie w grupie. Odbyły się m.in. warsztaty tworzenie bukietów połączone z rozmowami o sztuce, warsztaty akwareli botanicznej czy ożywiające zmysły warsztaty tworzenia kolorowych i pachnących produktów do domowego spa. Część spotkań odbywała się w przestrzeni galerii, inne w plenerze. W przypadku tego cyklu warsztaty nie były skorelowane z aktualną wystawą czy konkretnym dziełem sztuki, prowadzący wykorzystywali jednak formaty, techniki i tematy ze świata sztuki, opracowując program poszczególnych spotkań (m.in. botaniczne i kolorystyczne inspiracje z malarstwa, moc rytuału, różnorodne techniki fotograficzne). Galeria pełniła funkcję inspirującej przestrzeni spotkań, była miejscem wspierającym uważność i kreatywność.

3

Koordynacja cyklu

Na ten krok składała się ciągła promocja kolejnych warsztatów, koordynacja zapisów, przygotowanie materiałów i przestrzeni oraz bezpośredni kontakt z osobami chętnymi (wysłanie informacji ułatwiających przybycie i podziękowań za udział).

W projekcie sprawdziło się opracowanie drukowanego katalogu w wersji polskiej i angielskiej. Jeżeli zdecydujemy się na takie rozwiązanie, musimy pamiętać, że do planu zadań dochodzi korekta językowa, tłumaczenie, przygotowanie grafiki i kontakt z drukarnią. Należy też zaplanować czas na dystrybucję katalogu. Tutaj efektywna okazała się wysyłka do wybranych centrów zdrowia psychicznego, rozłożenie go w miejscach typu Informacja Kulturalna, Informacja Turystyczna, zaprzyjaźnione instytucje, sklepy, kawiarnie itd. Informacje o projekcie były też udostępniane m.in. w Migrant Info Point, Centrum Integracji Cudzoziemców oraz na wyższych uczelniach.

W przypadku zajęć dla grup specjalnych takich jak uczestnicy dziennych oddziałów psychiatrycznych czy osoby niepełnosprawne intelektualnie konieczne było specjalne dostosowanie godzin oraz formy i tematyki warsztatów (w porozumieniu z opiekunami). Jak podkreśla Joanna: „Rekomendowane jest nierozpoczynanie zajęć zbyt wcześnie, ponieważ dotarcie na nie może być trudne dla osób biorących leki. Dla jednej grupy odpowiednie mogą być zajęcia koło południa, dla innej w godzinach popołudniowych. Zajęcia nie powinny być również zbyt długie, rozkład przerw dostosowujemy do uczestników. Zapewniliśmy też drobny poczęstunek, kawę i herbatę”.

4

Zakończenie projektu i ewaluacja

Zbieranie informacji zwrotnej od uczestników warsztatów, prośba o podzielenie się opinią o projekcie. Koordynatorka podkreśla, że w przypadku podobnego cyklu lepiej robić to na bieżąco, bo pozostawianie tego na sam koniec jest trudniejsze i mniej efektywne.

Pytania do refleksji:

Do jakiej grupy chcemy trafić z działaniami arteterapeutycznymi? Na jaki rozmach możemy sobie pozwolić? Czy warsztaty mogą/powinny być bezpłatne? Czy mamy czas na zaangażowaną pracę koordynacyjną, która może być konieczna przy tego typu projekcie (m.in. kontakt z uczestnikami w trakcie trwania całego cyklu)? Czy uczestnicy wiedzą, jak trafić do naszej instytucji, jak do niej wejść

i co zastaną w środku? Czy mamy przestrzeń, w której mogliby odpocząć lub ewentualnie spędzić czas przed/po warsztacie? Jak zbierać informację zwrotną od osób uczestniczących w projekcie? Jak włączyć zespół mojej instytucji zarówno do udziału w organizowanych wydarzeniach, jak i do wsparcia organizacyjnego przedsięwzięcia? Czy chcemy kierować warsztaty do szerokiej publiczności czy raczej do określonych grup (migranci, seniorzy, młodzież, dorośli w kryzysie, opiekunowie, osoby samotne itp.)? W jaki sposób dotrzemy do wybranych grup (m.in. osób niemówiących w języku polskim)? Czy mamy kompetencje i zasoby, by pracować z grupami, które mogą wносить trudne emocje (m.in. żal, przemyślenia, stres migracyjny)? Czy zakładamy zatrudnienie specjalisty (np. psychologa) wspierającego prowadzących warsztaty i/lub będącego do dyspozycji uczestników po warsztacie? Jakie bariery mogą powstrzymywać osoby z różnych grup od uczestnictwa (językowe, emocjonalne, ekonomiczne, czasowe)?

Oznaczenie licencji

Autor:
Joanna Woźniak

Instytucja:
Miejska Arsenał Poznań

Rok powstania materiału:
2025

Materiały udostępniono na licencji Creative Commons. Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0). Pełna treść licencji: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Kultura jest jak troska

MIEJSCE: instytut kultury, muzeum, organizacja pozarządowa
GRUPA ODBIORCZA: studenci, młodzi dorośli
TEMAT: teksty kultury, wolontariat, muzeum, sztuka, wystawa

Autorzy:

Projekt został zrealizowany w Małopolskim Instytucie Kultury w Krakowie (MIK). Zainicjowała go i koordynowała Izabela Bryzik, członkini zespołu edukacji kulturowej MIK. Do współtworzenia projektu koordynatorka zaprosiła kolegów i koleżanki z innych zespołów MIK (Dynamika Ekspozycji, Wirtualne Muzeów Małopolski) oraz zewnętrzną ekspertkę – psycholożkę wspierającą proces na wybranych etapach.



Izabela Bryzik – w Małopolskim Instytucie Kultury w Krakowie zasila zespół edukacji kulturowej, gdzie współpracuje z wolontariusz(k)ami, praktykant(k)ami i stażyst(k)ami oraz wspiera instytucje kultury w rozwijaniu programu wolontariatu, a także prowadzi szkolenia. Autorka raportów *Wolontariat w instytucjach kultury* i *Praktyki studenckie w instytucjach kultury*. Poza MIK-iem towarzyszy młodzieży w realizowaniu projektów, prowadzi warsztaty kompetencyjne oraz dyskutuje o filmach i filozofii. Absolwentka kursu „Kioski Troski”.

Opis projektu:

„Kultura jest jak troska” to projekt, który miał na celu wzmocnienie świadomości młodych ludzi w obszarze wyzwań związanych z dbaniem o kondycję psychiczną oraz zwrócenie uwagi na temat dobrostanu i zdrowia psychicznego, a także rozwinięcie umiejętności interpersonalnych tej grupy.

Dziesięć osób w wieku studenckim wzięło udział w cyklu warsztatów zakończonych wystawą w siedzibie MIK-u. Kluczowe dla projektu było korzystanie z zasobów portalu Wirtualne Muzea Małopolski i kreatywna praca z dziedzictwem – w obszarze zdrowia psychicznego. Na ekspozycji znalazły się fizyczne reprezentacje wirtualnych przedmiotów wzbogacone o pytania i refleksje uczestniczek i uczestników. Pojawiły się między innymi: instalacja Vlatki Horvata *Balance Beam #0715* – jako symbol balansu i równowagi, rzeźba Marii Jaremy pt. *Taniec* – odzwierciedlająca poszukiwania wewnętrznego rytmu czy kartka z życzeniami urodzinowymi wysłana w 1969 roku z Oświęcimia – jako metafora troski zamkniętej w najprostszych gestach. Wszystkie obiekty można znaleźć też na wystawie online, która jest swoistym pamiętnikiem całego procesu.

Dlaczego i po co?

Program wolontariatu Małopolskiego Instytut Kultury w Krakowie – pełniący funkcję edukacyjną i formacyjną dla potencjalnych przyszłych kadr kultury lub odbiorców działań kulturalnych – pozwala na twórczy i zaangażowany kontakt z dziedzictwem kulturowym. Projekt wpisał się w misję MIK-u, która opiera się na założeniu, że dziedzictwo kulturowe powinno być dostępne, otwarte na interpretacje i odpowiadać na aktualne potrzeby społeczne. Przeprowadzone działania były spójne z innymi projektami instytucji, które zachęcają do korzystania z zasobów muzeów w procesie własnego rozwoju.

Dobrym przykładem jest wirtualna wystawa *Pięć uczuć jak pięć palców podstawowych*, czyli małe muzeum emocji według pomysłu Miry Marcinów, które do refleksji o naszych stanach psychicznych wykorzystuje zasoby muzeów z Małopolski.

Projekt „Kultura jest jak troska” był sposobem na wzmocnienie kapitału społecznego studentów i studentek krakowskich uczelni. Dzięki udziałowi w warsztatach grupa mogła poznać zespół MIK-u, zrozumieć sposób działania instytucji, zintegrować się, uczestniczyć w cyklu warsztatów poświęconych kompetencjom społecznym, narzędziom interpretacji i pisania o dziedzictwie kulturowym oraz pracy projektowej. Projekt – w bezpiecznych warunkach – pozwolił na podjęcie z młodymi ludźmi tematu zdrowia psychicznego, zwrócenie ich uwagi na konieczność dbania o dobrostan czy higienę psychiczną oraz pokazał, że kontakt z kulturą może sprzyjać budowaniu odporności psychicznej.

Uczestnicy projektu:

W projekcie uczestniczyło dziesięć osób wieku 18–26 lat. Według Izy Bryzik udział w podobnych działaniach jest ważnym doświadczeniem edukacyjnym. W pozaszkolnych warunkach młodzi ludzie zdobywają nowe praktyczne umiejętności oraz kształtują poczucie siły i tożsamości. Wpisanie całego procesu w program wolontariatu (na przykład podpisanie umów wolontariackich), według Izy, pozwoliło na uporządkowanie istotnych formalności, takich jak kwestia praw autorskich, ale również relacji z uczestnikami poprzez określenie czasu i zakresu zaangażowania oraz wzajemnych oczekiwań. Projekt prowadzony był w sposób partycypacyjny: osoby uczestniczące mogły zdecydować o doborze obiektów i ostatecznym kształcie wystawy, przy wsparciu pracowników odpowiadali też za podpisy obiektów, montaż i promocję. To wszystko sprzyjało budowaniu poczucia sprawczości i współodpowiedzialności.

Przebieg projektu:

1

Rekrutacja wolontariuszy

Wykorzystano do tego bazę wolontariuszy i pocztę pantoflową. W ten sposób rozpoczęto także współpracę z nowymi osobami, które zgłosiły się na wolontariat do MIK-u.

2

Spotkanie integracyjne

Spotkanie zainicjowało proces warsztatowy, podczas którego uczestnicy mogli się poznać oraz dowiedzieć się, na czym polega projekt (tzw. kick-off).

3

Cykl warsztatów

Odbyły się cztery spotkania, podczas których wolontariusze i wolontariuszki pracowali nad stworzeniem wystawy. Wspólnie wzięli udział w serii ćwiczeń, które wspierały ich kreatywność i zachęcały do dzielenia się doświadczeniami na temat zdrowia psychicznego. Zastanawiali się między innymi, jak dbać o dobrostan na co dzień, a pomysły generowali opierając się na nietypowych kategoriach: „szybka piłka” (do 15 minut), „siła nawyku”, „dziwne, ale działa”. Efekty wykorzystano później w ramach wystawy – jako inspirację do działań z publicznością.

W przerwach pomiędzy kolejnymi warsztatami dostawali też małe zadania domowe między innymi: rozmowa w grupie, szukanie treści dotyczących zdrowia

psychicznego, eksplorowanie zasobów Wirtualnych Muzeów Małopolski pod hasłem „troska”, co stało się materiałem do dalszej pracy warsztatowej.

4 Produkcja i montaż wystawy

Każdy uczestnik miał zrobić jedną instalację na temat „troski”, tj. autorsko opracować wirtualne dzieło, w której stwarzał przestrzeń do interakcji z publicznością.

5 Wernisaż

Wernisaż – wzbogacony opowieściami wolontariuszy i wolontariuszek, czyli kuratorek i kuratorów – skupił wokół życzliwą społeczność. Był okazją do spotkania różnych osób pracujących i działających w MIK-u. Organizatorzy piszą: „W ten sposób dokonał się ruch odwrotny do procesu digitalizacji: cyfrowe obiekty pojawiły się z powrotem w realnej przestrzeni – odwzorowane wprost, ale wykonane własnoręcznie, zdekonstruowane, ożywione lub jako całkiem symboliczne reprezentacje. Biurowe pomieszczenia Małopolskiego Instytutu Kultury zamieniły się w klimatyczne, ciepło oświetlone przestrzenie ekspozycyjne”.

6 Podsumowanie procesu

Spotkanie z psychologiem (rozmowa o ważnych momentach, korzyściach osobistych) i z wykorzystaniem ankiety ewaluacyjnej było okazją do anonimowego wyrażenia swojego zdania o procesie i zebraniu wniosków na przyszłość.

7 Ciąg dalszy

Proces kontynuowano z udziałem chętnych – przeniesiono wystawę do przestrzeni wirtualnej. Podsumowano całość artykułem opisującym proces oraz wrażenia wolontariuszy i wolontariuszek.

Pytania do refleksji:

Czy chcemy pracować z ludźmi w sposób pogłębiony i długofalowy? Czy mamy zasoby, na których oprzemy projekt – zespół, czas i miejsce do pracy? Czy mamy wsparcie merytoryczne w temacie zdrowia psychicznego i wiemy, jak bezpiecznie podjąć ten temat? Czy jest koordynator, który zadba o proces? Czy ułożyliśmy program wolontariatu i wiemy jak chcemy go rozwijać? Czy grupa będzie wielopokoleniowa czy młodzieżowa? Jakie korzyści będą dla niej kluczowe?

Oznaczenie licencji

Autor:
Izabela Bryzik

Instytucja:
**Małopolski Instytut
Kultury w Krakowie**

Rok powstania materiału:
2025

Materiały udostępniono na licencji Creative Commons. Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0). Pełna treść licencji: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

MIEJSCE: muzeum, dom kultury,
galeria, archiwum

GRUPA ODBIORCZA: mamy

TEMAT: macierzyństwo, muzeum,
fotografia, sztuka

Autorzy:

Projekt „Mamy w kadrze” realizowany był przez Muzeum Fotografii w Krakowie z inicjatywy Marii Masternak, absolwentki kursu „Kioski Troski”. Wśród realizatorek znalazły się też Magdalena Guzik (fotografka, MuFo), Izabela Lechowicz-Woźniczka (edukatorka i fotografka MuFo), Katarzyna Stawiarska (psycholożka).



Marysia Masternak – historyczka sztuki i edukatorka muzealna. Obecnie kieruje Działem Edukacji w Muzeum Fotografii w Krakowie. Pomysłodawczyni Młodzieżowej Rady Muzealnej MuFo oraz programu dla osób z doświadczeniem kryzysów psychicznych. W ramach stypendium Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego stworzyła cykl słuchowisk dla przedszkolaków pt. „To się w ramie nie mieści”.

Opis projektu:

„Mamy w kadrze” to pilotażowy kameralny projekt wzmacniający działania dla kobiet w Muzeum Fotografii w Krakowie. Zaplanowany jako dwuczęściowy cykl spotkań, stworzony z myślą o mamach, które potrzebują chwili wytchnienia i rozmowy z innymi z dorosłymi. Podczas pierwszego spotkania uczestniczki w spokojnej atmosferze oglądały wybrane fotografie i rozmawiały o doświadczeniu macierzyństwa oraz zmianach, jakie ze sobą niesie. Drugie poświęcone było fotografowaniu: każda z osób mogła stworzyć własny, intymny portret. Efektem były zdjęcia wykonane w technice podwójnej ekspozycji.

Opisując projekt, koordynatorka Marysia Masternak odwołała się do fenomenu, jakim były zdjęcia „hidden mothers”, czyli „ukryte matki”. Mówiła tak: „Ukryte matki to określenie z historii fotografii, głównie z XIX wieku. Odnosi się do zdjęć

małych dzieci, na których dorośli – najczęściej matki – są fizycznie obecni, ale „ukryci”: zasłonięci tkaniną, obcięci kadrem, przykryci kocem albo wtopieni w tło. Wczesne techniki fotograficzne wymagały bardzo długiego czasu naświetlania, a małe dzieci trudno było utrzymać w bezruchu. Matki trzymały więc je stabilnie, starając się jednocześnie „zniknąć” ze zdjęcia. W efekcie powstawały fotografie, na których widać niemowlę lub dziecko, a obok niego tajemniczą, zasłoniętą postać. Przywołałam to porównanie, bo czasami jest tak, że gdy rodzą się dzieci, matki znikają. Wszyscy są zainteresowani samopoczuciem dziecka, to jemu przynosi się prezenty, dba o nie. Potrzeby mam są zepchnięte na drugi plan i to od nich wymaga się poświęceń (czasami porzucenia własnych pasji, zainteresowań, stylu życia, potrzeb) na rzecz dzieci. Mamy starają się utrzymać wszystko w ramach, sprawić, „by zdjęcia wyszły ostre i wyraźne”, chcą wszystko kontrolować, a czasami kompletnie to nie wychodzi (one „są ukryte”, „dzieci się kręcą”, a „zdjęcia wychodzą nieostre”) – to rodzi frustrację”.

Dlaczego i po co?

Kiedy Maria sama została mamą, poczuła, jak znika z różnych przestrzeni. Ograniczyła działalność zawodową, nie brała udziału w spotkaniach towarzyskich, rezygnowała z czasu dla siebie. Większość swojej energii poświęcała opiece nad synkiem. Brakowało jej aktywności, udziału w kulturze, obecności innych dorosłych i zrozumienia. Dlatego motywacja do stworzenia tego projektu wynikała z osobistych doświadczeń; była przede wszystkim związana z potrzebą wsparcia mam, które na co dzień funkcjonują w rzeczywistości wymagającej wiele wysiłku ze względu na intensywność opieki nad dziećmi. Mamom często brakuje przestrzeni na spokojną rozmowę, kontakt z dorosłymi, twórcze działanie na elastycznych warunkach.

Z punktu widzenia Muzeum Fotografii w Krakowie celem projektu było budowanie relacji z odbiorczyniami, które są zainteresowane ofertą muzeum, a mają do niej utrudniony dostęp. Jak mówi Marysia: „Czuliśmy, że mogą one wiele zyskać dzięki kulturze i fotografii jako narzędziom refleksji”. Krótkofalowo warsztaty miały zaoferować uczestniczkom wytchnienie, wspierającą rozmowę i możliwość twórczego wyrazu. W szerszej perspektywie projekt miał wzmacniać kompetencje emocjonalne, budować poczucie wspólnoty i zachęcać do dalszego korzystania z muzealnych zasobów oraz rozwijania własnych pasji.

Jak podkreśla koordynatorka, działania, które zakładają realną (nawet małą) zmianę społeczną, są ważne dla samego zespołu MuFo. Dają pracownikom poczucie sensu i misji, pokazując społeczne znaczenie gromadzonych zbiorów.

Uczestnicy projektu:

Uczestniczkami projektu były mamy, czyli osoby, które na co dzień są bardzo zaangażowane w opiekę i często funkcjonują w rytmie podporządkowanym potrzebom swoich dzieci. To grupa, która doświadcza zarówno radości macierzyństwa, jak i związanych z nim wyzwań. Projekt miał dać im szansę opowiedzenia o sobie i swoich doświadczeniach w życzliwym wspierającym gronie, a jednocześnie włączyć je na nowo do świata kultury, zachęcić do aktywności twórczej i chwilowej zmiany perspektywy.

Jak mówi Marysia: „Uczestniczki podkreślały, że udział w projekcie dał im poczucie uważności na własne potrzeby, chwilę wytchnienia od codziennych obowiązków oraz możliwość zobaczenia macierzyństwa z bardziej wspólnotowej perspektywy. Wielokrotnie powracał w ich komentarzach motyw wdzięczności za stworzenie bezpiecznej przestrzeni do rozmowy i twórczego działania. Dla MuFo projekt był ważnym sygnałem, że inicjatywy wspierające dobrostan opiekunek i opiekunów są potrzebne i mogą stać się stałym elementem przyszłych programów. Sam pomysł wziął się z obserwacji codziennych wyzwań rodziców odwiedzających muzeum oraz osobistych doświadczeń mam – pracujących w Muzeum.

Ważnym elementem było dostosowanie formuły projektu do specyfiki grupy. W komunikacji podkreślano fakt, że ta inicjatywa – stworzona specjalnie dla mam – miała być kameralna, spokojna, z opcją uczestniczenia na własnych zasadach (z dziećmi lub bez), bez konieczności pełnego zaangażowania. Ważne było też, aby mówiąc o projekcie, używać ciepłego i nieformalnego języka.

Przebieg projektu:

1

Promocja

Spotkanie były promowane na stronie i w mediach społecznościowych MuFo. Doświadczenia projektu pokazują, że warto próbować docierać do uczestniczek przez kontakt z już istniejącymi grupami zrzeszającymi mamy oraz z psychologami na co dzień pracującymi z tym środowiskiem. Można też rozważyć informowanie o spotkaniach w szpitalach (np. na oddziałach położniczych) czy w ośrodkach zdrowia.

2

Przygotowanie merytoryczne i organizacyjne

Na tym etapie kluczowe było określenie tematu wyjściowego całego cyklu (np. emocje związane z macierzyństwem, rola fotografii w opisywaniu

codzienności) i wybranie materiału do pracy. Warto przemyśleć strukturę warsztatów i jak mówi koordynatorka: „korzystać z „superwizji koleżeńskej”, czyli przedstawić wypracowaną koncepcję komuś spoza projektu i wysłuchać ewentualnych uwag. Maria zdecydowała też, że do projektu zaangażuje psycholożkę – dodatkową specjalistkę spoza instytucji, która pomoże przeprowadzić rozmowy z uczestniczkami.

3 Komunikacja na etapie rekrutacji

Na tym etapie ważne było formułowanie przejrzystych i przyjaznych komunikatów dotyczących naboru. Przed pierwszymi warsztatami koordynatorka wysłała maila, gdzie zebrała wszelkie informacje organizacyjne ułatwiające dotarcie na wydarzenie. Z doświadczeń wynika, że w przypadku wrażliwych grup ważne może być zapewnienie prostej formy rezerwacji biletów oraz wysyłanie dodatkowych informacji organizacyjno-wyjaśniających między spotkaniami.

4 Spotkanie warsztatowe

Cały proces przetestowany przez MuFo składał się z dwóch spotkań podczas, których uczestniczki:

- przeglądały wybrane tematyczne fotografie ze zbiorów MuFo (działanie typu fotosort);
- pracowały twórczo z aparatem lub telefonem (praca z fotografią błyskawiczną, wybór kadru, uważne spojrzenie na siebie, tworzenie indywidualnych portretów);
- wymieniały się refleksjami, doświadczeniami w temacie macierzyństwa (rozmowy moderowane były przez psycholożkę i edukatorkę);
- rozmawiały o projektach artystek-fotografek, które poruszają w swojej twórczości tematy macierzyństwa i własne doświadczenia. Punktem wyjścia były prace tych artystek-fotografek, które poruszają w swojej twórczości temat macierzyństwa, i których projekty są bardzo osobiste oraz dotyczą ich przeżyć, pokazując, w jaki sposób wpłynęło na nie zostanie mamami. Jak mówi Marysia: „Chciałam pokazać, że się nie zatrzymały, gdy urodziły dzieci, tylko była to dla nich inspiracja i impuls do dalszej pracy”.

Sprzęt na warsztaty zapewnił organizator, ale uczestniczki mogły używać też własnych aparatów.

5 Fotografie na pamiątkę spotkania

Każda z uczestniczek otrzymała portret fotograficzny zrobiony w technice podwójnej ekspozycji. Zdjęcia zostały opracowane tak, aby tło pasowało do osobowości lub zainteresowań bohaterki. Pojawienie się uczestniczek w kadrach było symboliczną klamrą projektu – postawieniem na pierwszym

planie kobiet, które w momencie stania się matkami, często wraz ze swymi potrzebami schodzą na drugi plan.

6 Zakończenie

Proces zakończył się przekazaniem uczestniczkom portretów oraz podziękowaniem i zaproszeniem do dalszego kontaktu z muzeum oraz do kolejnych działań.

7 Ewaluacja projektu (ankieta, rozmowa)

Jak podkreśla Marysia, ważne, aby opinie i wrażenia zebrać nie tylko od samych uczestniczek (zapytać o ich komfort uczestnictwa), ale też sprawdzić, na ile projekt spełnił oczekiwania i marzenia pracowników instytucji.

Warto podkreślić, że warto pozostawić przestrzeń na elastyczność i reagowanie na potrzeby uczestniczek, co w projektach skierowanych do mam jest szczególnie ważne.

Pytania do refleksji:

Do kogo dokładnie kierujemy projekt i jak dostosować formę spotkania do możliwości fizycznych, czasowych i potrzeb danej grupy (np. zadbać o przewijak dla dzieci)? Jak stworzyć atmosferę bezpieczeństwa i zaufania? Jakie wsparcie specjalistyczne (np. psychologiczne) będzie potrzebne? Jakie działania twórcze będą adekwatne? Co chcemy osiągnąć tu i teraz, a co w dłuższej perspektywie? Jakie są cele emocjonalne, edukacyjne i relacyjne projektu? Jak możemy utrzymać kontakt z uczestniczkami po zakończeniu cyklu? Jak będziemy reagować na różnorodne potrzeby i tempo uczestniczek (damy przestrzeń na dobrowolność uczestnictwa)? Jak zadbać o dobrostan osób prowadzących? Czy jako osoby prowadzące jesteśmy przygotowani do pracy z emocjami, jakie mogą pojawić się w trakcie spotkań?

Oznaczenie licencji

Autor:
Maria Masternak

Instytucja:
**Muzeum Fotografii
w Krakowie**

Rok powstania materiału:
2025

Materiały udostępniono na licencji Creative Commons. Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0). Pełna treść licencji: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Na tropie dobrostanu. Przestrzeń wspólna

MIEJSCE: teatr, biblioteka, szkoła
GRUPA ODBIORCZA: młodzież 9–13 lat, nauczyciele,
TEMAT: psychologowie szkolni
młodzież, teatr, szkoła, partnerstwo,
sztuka, edukacja

Autorzy:

Projekt „Na tropie dobrostanu. Przestrzeń wspólna” został zrealizowany w Miejskim Teatrze Miniatura w Gdańsku przez Monikę Tomczyk, absolwentkę kursu „Kioski Troski”.



Monika Tomczyk – absolwentka między innymi reżyserii teatru dzieci i młodzieży na Akademii Sztuk Teatralnych we Wrocławiu, pedagogiki specjalnej na Uniwersytecie Łódzkim, Akademii Teatru Alternatywnego; instruktorka eksperymentalnego teatru tańca. Działa w sieci Partnerów Teatroteki Szkolnej. Pracuje jako pedagożka teatru w Miejskim Teatrze Miniatura w Gdańsku. Inicjuje, projektuje, realizuje działania edukacyjno-artystyczne w ramach Pracowni Teatralnych Inspiracji i programu „Edukacja do Kultury. Gdańsk”. Związana z łódzkim kolektywem Portiernia Sztuki. Monika jest pasjonatką sztuki, terapeutką integracji sensorycznej, reżyserką, przez wiele lat była również aktorką Teatru Logos w Łodzi. Laureatka Ogólnopolskiej Nagrody im. Haliny Machulskiej.

Opis projektu:

Inspiracją do podjęcia tematu regulowania emocji wśród dzieci i młodzieży była premiera spektaklu pt. *Charlie zmienia się w kurczaka*. To opowieść o chłopcu, który wciela się w różne zwierzęta, szukając sposobu, by poradzić sobie z trudnymi emocjami. Pedagożka teatru Monika Tomczyk zastanawiała się, co mogłoby być skutecznym narzędziem w teatralnej pracy warsztatowej z młodzieżą. Znakomitym

punktem wyjścia okazał się zestaw książek Artura Gębki wydanych nakładem Gdańskiego Wydawnictwa Psychologicznego.

Pozycje takie jak: *Na tropie podejrzanych relacji*, *Na tropie podejrzanych myśli* oraz *Na tropie podejrzanych zachowań* skierowane są do odbiorców w wieku 9–13 lat oraz pedagogów, nauczycieli i rodziców. Monika postanowiła potraktować książki jako teksty dramatyczne i przenieść opisane w nich ćwiczenia na scenę. Ostatecznie teatr podjął współpracę z sześcioma klasami szkół podstawowych (klasy 4–7) i zaprosił je do pilotażowego procesu teatralnego, którego efektem, w dalszej perspektywie, będzie wypracowanie formatu wspierającego rozmowę z zdrowiu psychicznym z młodymi ludźmi (na przykład jako grę teatralną).

Dlaczego i po co?

Jak mówi Monika: „Teatr to nasza przestrzeń wspólna, gdzie spotykają się różnorodne myśli, zachowania i gdzie tworzą się relacje. Projekt wpisywał się w szerszą ideę budowania wspólnych, bezpiecznych przestrzeni, w których z troską o własne emocje, zachowania i myśli dążymy ku mniej powierzchownym relacjom i budujemy bardziej świadome społeczeństwo”. Monika, która wcześniej pracowała w poradni psychologiczno-pedagogicznej, podkreśla wartość pracy z młodzieżą. Wiek 9–13 lat wydaje jej się wyjątkowo wrażliwy. To wtedy kształtuje się osobowość, nawyki, sposób funkcjonowania w grupie. Jeszcze niedawno młodzi ludzie mierzyli się z wyzwaniami takimi jak pandemia i nauka zdalna, dziś doszły do tego widmo wojny, wielokulturowość w klasach, social media itp.

Teatr pozwala w dostępny sposób podjąć tematy związane z dojrzewaniem emocjonalnym i budowaniem odporności psychicznej, daje też możliwość działania – poczucie sprawczości, doświadczenie zmiany. Ćwiczenia dotyczące zdrowia psychicznego przeniesione w przestrzeń teatru pozwalają dotknąć pewnych abstrakcyjnych pojęć i kategorii w bezpiecznej ramie warsztatów pedagogiczno-teatralnych lub teatralnej konwencji. Jak podkreśla Monika, projekt miał dawać narzędzia do zadbania o siebie i swoją kondycję psychiczną, nazywania potrzeb, zachowań, myśli oraz wspierać budowanie pozytywnych relacji. Wynikał też z chęci – nieoczywistej – współpracy teatralnej za szkołami, opartej na dialogu i próbie zainspirowania ich do działania w obszarze zdrowia psychicznego.

Miejski Teatr Miniatura w Gdańsku w przeszłości podejmował już temat emocji i rozwoju psychospołecznego dzieci oraz wspierał edukację w tym obszarze. Interesujący wydaje się między innymi projekt „E-mocje”, który łączył literaturę dla dzieci i teatr na rzecz wspierania rozwoju emocjonalnego dzieci.

Uczestnicy projektu:

W projekcie uczestniczyło sześć oddziałów ze szkół podstawowych (klasy 4–7). Szkoły z całego Gdańska chętnie odpowiedziały na zaproszenie teatru. Co ważne nauczyciele, a często i psychologowie lub pedagodzy szkolni brali udział w zajęciach, co mogło zaowocować kontynuowaniem podjętych wątków w ramach zajęć szkolnych. Poziom klas, a zatem także potrzeby uczestników, były zróżnicowane. Wartością dodaną była możliwość zdiagnozowania potrzeb teatralnych młodej widowni. W projekcie wzięło udział około stu pięćdziesięciu uczniów i dwunastu opiekunów (duet nauczyciel – psycholog lub pedagog szkolny).

Grupy szkolne mają ograniczenia czasowe wynikające z systemu lekcyjnego. Monika uważa, że można zastanowić się nad długofalową pracą z wybraną grupą i zaangażować osoby uczestniczące w głębszy proces artystyczny – przepracować w ramach cyklu więcej ćwiczeń tematycznych.

Przebieg projektu:

1

Opracowanie merytoryczne cyklu

Monika zaczęła przygotowania od określenia potrzeby (w tym wypadku było to wsparcie placówek oświatowych w działaniach edukacyjnych na rzecz zdrowia psychicznego), wyboru materiałów merytorycznych i opracowania wstępnego zarysu scenariusza działania na podstawie wymienionych wyżej publikacji (szereg inspiracji warsztatowych do pracy teatralnej z uczniami znajdziecie też na stronie Teatroteki Szkolnej).

2

Kontekst społeczny i partnerstwa

Projekt został opracowany w oparciu o szerszy kontekst działań miejskich zebranych pod nazwą „Na tropie dobrostanu. Przestrzeń wspólna”. Są one prowadzone w kontakcie bezpośrednim (offline), w oparciu o założenia programu Profikultura i bazują na kreatywnej współpracy na linii instytucja kultury – szkoła, co jest zgodne z założeniami programu EDUKACJA DO KULTURY. GDAŃSK. Działania te wpisują się też w aktualne życie miasta (między innymi propagowanie Gdańskiego Miesiąca Zdrowia Psychicznego).

Projekt realizowany jest we współpracy z Gdańskim Wydawnictwem Psychologicznym, które udzieliło zgody na zainspirowanie się książkami

Artura Gębki i przekazało na rzecz projektu egzemplarze książek jego autorstwa dla pilotażowych klas.

3 Skierowanie zaproszenia do szkół

Zaproszenie skierowano do klas 4–7. Ważne, aby zaznaczyć, że aktywny udział nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych może wesprzeć skuteczną realizację projektu. Zasady współpracy z nauczycielami omówić można na początku działań, na przykład zwrócić uwagę na konieczność poinformowania uczniów w jakim projekcie będą brać udział.

4 Pierwsze warsztaty w teatrze tzw. pilotaż

Całość rozpoczęła się od rozmowy na temat celu i tematu projektu, czyli zaproszenia do wspólnej twórczej przygody. W tym przypadku było to zaadaptowanie fragmentów książki na zdarzenie sceniczne, skierowane do osób w wieku uczestników, umówienie się z uczniami na zasady wspólnej pracy (między innymi aktywny udział, ale też dobrowolność dzielenia się historiami). Potem przyszedł czas na wprowadzenie pierwszych ćwiczeń teatralnych inspirowanych książką. Były to na przykład:

- tworzenie czegoś w rodzaju scenografii – wyklejanie wielkiej głowy i wpisywanie do niej myśli wzmacniających i tych obniżających naszą samoocenę;
- czytanie fragmentów fabularnych z danej książki (napisanych w konwencji śledztwa detektywistycznego) i wyłapywanie ważnych dla grupy momentów, a następnie przekładanie ich na działania teatralne, na przykład scenki dramatowe.

Wszystkim ćwiczeniom towarzyszyła rozmowa, która pomogła nazwać pojawiające się emocje i podsumowywała doświadczenia.

5 Zbieranie wniosków i realizacja gry teatralnej

Po zakończeniu warsztatów przyszła pora na zebranie materiału, który powstał podczas zajęć oraz sprawdzenie, które ćwiczenia się sprawdziły, jakie tematy najlepiej pracowały w danych grupach wiekowych, a które działania miały charakter uniwersalny, jakiego typu treści wnosili uczestnicy itp.

Zebrany materiał może stać punktem wyjścia do stworzenia bardziej uniwersalnej formy teatralnej, jak choćby gra teatralna czy działanie performatywne, które wesprze rozmowę z młodzieżą na temat zdrowia psychicznego. Ważne, aby traktować młodych ludzi jako współtwórców tej sytuacji – w miarę ich chęci oraz możliwości włączać ich historie i pomysły w przebieg planowanej gry, dawać przestrzeń do twórczej odpowiedzi na proponowane ćwiczenia.

Pytania do refleksji:

Jakie wyzwania związane z regulowaniem emocji widzicie u młodych ludzi? Czy wiemy, jak podjąć rozmowę z tą grupą? Czy mamy pomysł, skąd czerpać rzetelną wiedzę i jakich narzędzi użyć? Na jaką skalę działań się decydujemy? Czy mamy przestrzeń na wstępne testowanie pomysłu? Jakich tematów chcemy dotknąć poprzez działania teatralne: złość, wstyd, napięcie, lęk, relacje, impulsywność, smutek, nadwrażliwość? Czy umiemy i czy czujemy się na siłach pracować z tymi tematami? Czy potrzebujemy dodatkowych kompetencji w tym zakresie? Czy potrzebujemy wsparcia metodycznego i specjalistycznego?

Czy są teksty kultury, które uważamy za inspirujące do podjęcia danego tematu? W jaki sposób spektakl lub inny tekst kultury może stać się „bezpiecznym wejściem” w te rozmowy? Jakie kompetencje są potrzebne, by łączyć pracę sceniczną z psychoedukacją? Czy jest jeszcze jakaś grupa, która naszym zdaniem wymaga szczególnego wsparcia w rozmowie o zdrowiu psychicznym?

Oznaczenie licencji

Autor:
Monika Tomczyk

Instytucja:
**Teatr Miniatura
w Gdańsku**

Rok powstania materiału:
2025

Materiały udostępniono na licencji Creative Commons. Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0). Pełna treść licencji: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

MIEJSCE:	biblioteka, księgarnia, dom kultury, kawiarnia
GRUPA ODBIORCZA:	dorośli, seniorzy, młodzież, rodziny
TEMAT:	biblioterapia, teksty kultury, społeczność lokalna, edukacja

Autorzy:

Projekt „Półki troski” został zrealizowany w Miejskiej Bibliotece Publicznej im. J. Śniegonia w Wiśle przez Ilonę Majewską, absolwentkę kursu „Kioski Troski”. Do współtworzenia projektu koordynatorka zaprosiła także kolegów z zespołu bibliotecznego oraz ekspertkę zewnętrzną – Agnieszkę Jucewicz.



Ilona Majewska - etnografka i animatorka kultury. Specjalizuje się w pracy wokół pamięci, herstorii, zbieraniu i upowszechnianiu opowieści o nieistniejących zakładach pracy. Dyrektorka Miejskiej Bibliotece Publicznej im. J. Śniegonia w Wiśle

Opis projektu:

To kolejny zaangażowany społecznie projekt realizowany przez bibliotekę w Wiśle. Poprzednie działanie – półka o kolorze zielonym – dotyczyło kryzysu klimatycznego. Tym razem zespół biblioteki zaproponował półkę troski, na której znalazła się literatura pomagająca zrozumieć, czym jest dobrostan psychiczny oraz jak zadbać o dobrostan własny i naszych bliskich. Znalazła się na niej zarówno literatura faktu i książki naukowe oraz literatura piękna. Książek nie trzeba wypożyczać, można przejrzeć na miejscu w wygodnym fotelu. Co jakiś czas księgozbiór jest częściowo wymieniany, więc do półki wracać można wielokrotnie. Wszystkie znajdujące się na niej pozycje zostały wspólnie wybrane przez ekspertki i ekspertów zdrowia psychicznego. Umieścili na niej między innymi:

- *Pierwsza pomoc psychologiczna. Jak wspierać osoby w kryzysie psychicznym?* Elżbiety Supińskiej,
- *Dlaczego zebry nie mają wrzodów* Roberta M. Sapolsky'ego,

- *To też przeminie. Historie o zmianach, kryzysach i nowych początkach* Julii Samuel,
- *Sposób na żałobę. Historie o życiu, śmierci i przetrwaniu* Julii Samuel,
- *Neuroróżnorodny umysł. Jak odnaleźć siebie po diagnozie ADHD i spektrum autyzmu* Kai Tomczyk,
- *Wredne dziewczyny i twoja córka. Jak wspierać jej siłę, pewność siebie i empatię* Katie Hurley.

W ramach projektu zainicjowano także cykl spotkań wokół zdrowia psychicznego. Pierwsza rozmowa (Magdaleny Bigaj z Agnieszką Jucewicz) dotyczyła higieny cyfrowej i dobrostanu psychicznego dzieci, młodzieży i dorosłych.

Dlaczego i po co?

Biblioteka w Wiśle stara się odpowiadać na potrzeby wspólnoty lokalnej. Korzystając z istniejących zasobów (księgozbioru, kompetencji, przestrzeni) realizuje działania wykraczające poza standardową działalność biblioteczną, a w swoich projektach uwzględnia aktualne wyzwania społeczne. Te związane ze zdrowiem psychicznym wydają się dziś kluczowe i mocno powiązane z innymi kryzysami globalnymi jak choćby kryzys klimatyczny. „Półka troski” jest małym krokiem w kierunku mądrej edukacji na rzecz dobrostanu i zdrowia psychicznego. Kolejnym będzie być może oznaczanie książek (szczególnie dla młodzieży) podejmujących tzw. trudne tematy (na przykład samobójstwa).

Opisywane działanie wpisuje się w szersze myślenie o zdrowiu psychicznym. Pierwszym krokiem było podjęcie tematu wśród samych pracowników biblioteki. Uporządkowanie tego obszaru pozwoliło zająć się problematyką trochę szerzej i wejść w dialog z odbiorcami biblioteki.

Uczestnicy projektu:

To przede wszystkim osoby dorosłe. Książki są wypożyczane i krążą wśród czytelników. Półki umieszczono w widocznym miejscu, by prowokować refleksję; ich powstanie dodało niektórym czytelnikom odwagi do mówienia o tematach bardziej wrażliwych. Hasło „troska” inspirowało i przywołuje też wątki pokrewne takie jak neuroróżnorodność.

Pojawiają się pomysły – samych czytelników – na kolejne półki. A jedna z grup działających przy bibliotece zgłosiła się z pomysłem spotkań tematycznych. Są też oczywiście głosy krytyczne, które pokazują, że temat dbania o zdrowie psychiczne budzi w lokalnych społecznościach mieszane uczucia.

Przebieg projektu:

1 Analiza własnych zasobów

Analiza polega na rozmowie z zespołem i uporządkowaniu kwestii dbania o zdrowie psychiczne oraz standardy wewnątrz instytucji, a także na sprawdzeniu, jakimi zasobami merytorycznymi dysponujemy (między innymi: co mamy w księgozbiorze, a co warto byłoby dokupić). W projekcie z Wisły ważnym zasobem było wykształcenie biblioterapeutyczne jednej z osób pracujących w zespole, dzięki któremu mogła ona wesprzeć merytorycznie kolegów.

2 Konsultacje ze specjalistami i dobór książek

Oferta poradników i książek na temat zdrowia psychicznego jest bardzo szeroka, ale i nierówna jeżeli chodzi o poziom. Z tego powodu zespół z Wisły zdecydował się na konsultacje ze specjalistką – dziennikarką Agnieszką Jucewicz, która była także ekspertką i gościnią programu „Kioski Troski”.

3 Umiejscowienie półki

Ważne jest zaaranżowanie przestrzeni, bo umiejscowienie półki ma znaczenie. Podczas gdy ta z książkami dla młodzieży o dojrzewaniu była raczej osłonięta, by dawać komfort samodzielnej lektury lub możliwość kameralnej rozmowy, to półki „troski” zamontowane były w widocznym miejscu, z intencją prowokowania rozmowy, upowszechniania wiedzy i zachęcania do przeglądania publikacji.

Ilona Majewska zwraca uwagę, że ważne jest także, by zadbać o ewentualne miejsce do czytania na miejscu i dodatkowe materiały, jak choćby informacje o lokalnych centrach zdrowia psychicznego.

4 Czas trwania projektu

Zgodnie z tym, co mówi Ilona, półka będzie funkcjonować tak długo, jak będzie taka potrzeba, oczywiście z założeniem rotacji książek. W Wiśle zdecydowano się też na poszerzenie projektu o wydarzenia towarzyszące, które mają być

rozwijane w kolejnym roku. Warto podkreślić, że wspomniane spotkanie wokół higieny cyfrowej odbyło się w dwóch odstępach – rano dla dzieci, a po południu dla dorosłych.

5

Ewaluacja

Projekt zostanie zbadany ilościowo i jakościowo oraz przeanalizowany pod kątem przyszłej strategii działania instytucji. Obecnie analiza opiera się na obserwacji i bieżącej rozmowie z czytelnikami. Projekt ma duży potencjał współpracy. Wśród możliwych partnerów takiego działania mogą pojawić się organizacje młodzieżowe, szkolne czy ośrodek zdrowia psychicznego.

Pytania do refleksji:

Czy zespół naszej organizacji lub instytucji ma standardy dbania o własne zdrowie psychiczne? Czy jesteśmy gotowi na „wyjście” z tematem i podjęcie go z publicznością? Czy mamy wiedzę o społeczności, w której chcemy działać? Czy wiemy, co może się sprawdzić, jakie mogą być wyzwania i konsekwencje działań? Czy znamy ekspertów, którzy pomogą nam wybrać pozycje książkowe, odnaleźć się w gąszczu pseudo-poradników psychologicznych? Jak bardzo chcemy rozwinąć projekt: stworzyć bezpieczną przestrzeń do kontaktu z książką, wywiesić plakaty z telefonami dotyczącymi pomocy psychologicznej, robić otwarte spotkania tematyczne, warsztaty biblioterapeutyczne, czy może wyjść poza instytucję?

Oznaczenie licencji

Autor:
Ilona Majewska

Instytucja:
**Miejska Biblioteka
Publiczna
im. J. Śniegonia w Wiśle**

Rok powstania materiału:
2025

Materiały udostępniono na licencji Creative Commons. Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0). Pełna treść licencji: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>