

Spektakl teatralno
- muzyczny
z warsztatami
partycypacyjnymi

Reżyseria
Ida Magdalena Popławska

PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO I UZALEŻNIEŃ

Zjawisko "hejTU"
(od ang. słowa hate,
pol. nienawiść),
określa działania
będące przejawem
złości, agresji albo
bezmyślnym
obrażaniem kogoś.



HEJ, TU JESTEM
TO WEZWANIE
DO DIALOGU

INTER
WENCJE
KULTURALNE
W SEKTORZE
ZDROWIA



EARTH-HEART
FUNDACJA

CULTURE
FOR —
HEALTH



TEATR FORUM

Wyobraźcie sobie spektakl, w którym my, artyści, najpierw prezentujemy swoje poglądy, a potem publiczność tworzy nowy świat i wymyśla sobie własną przyszłość, szuka własnych dróg.

Augusto Boal

MENTOR

Program jest inspirowany kierunkami profilaktycznymi wskazywanymi przez **Pełnomocnika Ministra Sprawiedliwości ds. nieletnich prof. dr hab. Marka Konopczyńskiego** z Wydziału Nauk o Edukacji Uniwersytetu w Białymstoku, który od lat promuje **koncepcję Wychowania przez Sztukę**.

MUZYKA

Słowa piosenek, które niosą przesłania. Jesteś alchemikiem, odkryj swoją moc i zdolność do przemiany. Ty masz dobre serce, odwołanie do dobra w każdym z nas. Utwórz o chłopcu z sercem ściśniętym w pięść, który pyta: **"Czy chcesz zamienić się ze mną swoim miejscem?"**

AGRESJA I PRZEMOC PRACA WARSZTATOWA Z MŁODZIEŻĄ

PODWÓJNE ZNACZENIE OD HEJTU DO EMPATII

To historia, która z jednej strony odnosi się do hejtu, a z drugiej strony do potrzeby bycia widzianym i zrozumianym.

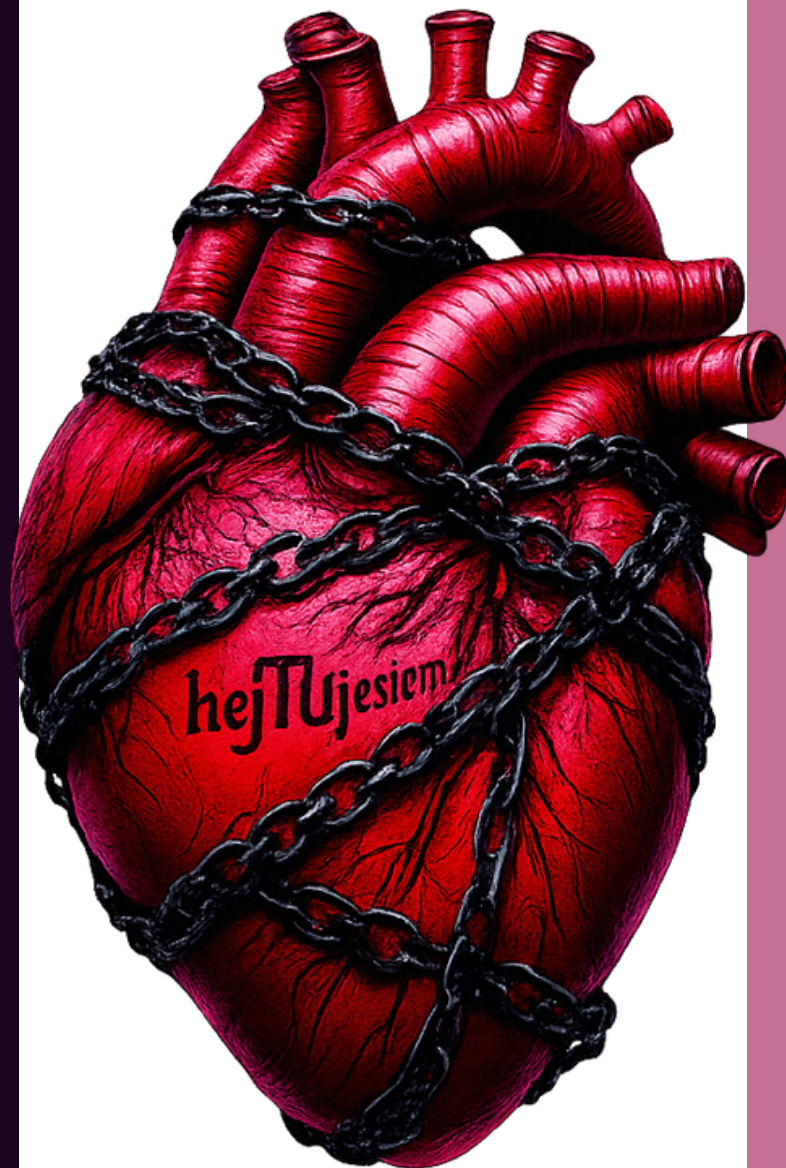
WYCHOWANIE
PRZESZ
SZTUKĘ

DLACZEGO
LUDZIE
KRZYWDZĄ
GDY NIE
RADZĄ SOBIE
Z EMOCJAMI?



- Podstawowe założenia/str. 4
- Standardy i metody pracy /str. 5
- Program wydarzenia/str. 6
- Oś fabularna spektaklu/str. 7
- **Rekomendacja**  /str. 7
- Zalecenia Raportu str. 8
- Informacje organizacyjne /str. 10
- Budżet projektu /str.10
- Finansowanie/str. 10
- Ewaluacja i dokumentacja /str. 12
- Relacja z warsztatów/str. 13
- Przykładowy harmonogram dnia/str. 15
- Miejsce realizacji/str. 15
- Warstwa muzyczna/str. 16
- Potrzeby grupy docelowej /str. 17
- Profilaktyka przemocy i jej skutków psychicznych /str. 18-26
- Skąd bierze się hejt? /str. 23-26
- Profilaktyka uzależnień, a praca z emocjami i ciałem /str. 27

SPIS TREŚCI



**CULTURE
FOR —
HEALTH**

- Związek przemocy z uzależnieniami/str. 28-29
- cele profilaktyczne projektu /str. 29
- Czynniki chroniące rozwijane w projekcie/str. 30
- Partnerzy/wspólna misja profilaktyki/str. 31
- Manifest Pokoju i Zrozumienia /str. 33-34
- Co to jest Teatr Forum? /str. 35
- Przebieg pracy metodą Teatru Forum /str. 37
- Kim był Augusto Boal/str. 35
- Czarny humor jako narzędzie mówienia o trudnych doświadczeniach/str. 39
- Korzyści, rezultaty, wnioski /str. 40-41
- Nota produkcyjna/str. 43
- Organizator/str. 44
- Informacje o Fundacji Earth - Heart/str. 45
- Informacje o autorce projektu /str. 46-47
- Krótka Informacja o drugim projekcie Fundacji/Chemiczna Zmiana Nastroju/str. 48-49
- Mosty, które możemy zbudować razem/str. 50

PODSTAWOWE ZAŁOŻENIA

projekt hejtujemem:



interaktywny spektakl
profilaktyczny



realizowany w kontrolowanych i
bezpiecznych warunkach



fabuła oparta
na prawdziwej historii młodego
człowieka doświadczającego
przemocy
i samotności



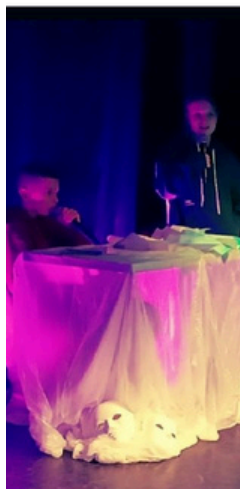
nie jest to tylko teatr – młodzież
otrzymuje praktyczne narzędzia
do radzenia sobie z emocjami i
konfliktami w codziennym życiu



edukacja w zakresie mechanizmów
przemocy oraz gdzie i do kogo
można zwrócić się po pomoc.



grupa docelowa: klasy 4–8 SP oraz
szkoły ponadpodstawowe



Patronat Honorowy:
**Burmistrz
Pruszcza Gdańskiego**
Janusz Wróbel



INTER
WENCJE
KULTURALNE
W SEKTORZE
ZDROWIA

**CULTURE
FOR —
HEALTH**

STANDARDY

i metody pracy:



techniki teatru społecznego i partycypacyjnego Teatr Forum wg [Augusto Boala](#) – wspólne poszukiwanie rozwiązań, sceny, widzowie stają się współtwórcami



korekta niepożądanych i szkodliwych zachowań oraz postaw



ćwiczenia somatyczne jako sposób na regulację napięcia w ciele



uczestnicy nie pozostają sami z trudnymi emocjami – każda sytuacja jest omawiana i domykana



udział przedstawicieli lokalnej prewencji Policji



spotkania odbywają się w obecności nauczycieli, pedagogów lub psychologów szkolnych



piosenki o funkcji terapeutyczno-edukacyjnej



Patronat Honorowy:
**Burmistrz
Pruszcza Gdańskiego**
Janusz Wróbel



INTER
WENCJE
KULTURALNE
W SEKTORZE
ZDROWIA

**CULTURE
FOR —
HEALTH**

PROGRAM WYDARZENIA

hejtujęstem :

01

EDUKACYJNY SPEKTAKL TEATRALNY

- z muzyką na żywo i warsztatami.
Ukazuje mechanizmy przemocy,
jej skutki oraz możliwości przeciwdziałania.
To ważna lekcja o odpowiedzialności
za słowo i budowaniu zdrowych relacji.

02

PREWENCJA

- z funkcjonariuszem policji
Zapewnia świadomość o aspektach
prawnych dotyczących karalności
oraz ochrony
w zakresie agresji i przemocy

03

MŁODZIEŻOWY MANIFEST POKOJU I ZROZUMIENIA

Literacko-plastyczny, pobudza kreatywność
Sztuka tworzona na starych prześcieradłach
Sztuka zaangażowana społecznie
Wystawy Publiczne

04

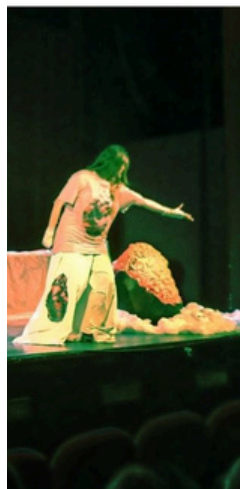
EWALUACJA

Kwestionariusz ON-LINE
- pozwala na utrwalenie wiedzy

05

RAPORTY

- wysyłane organizatorom



INTER
WENCJE
KULTURALNE
W SEKTORZE
ZDROWIA



ĆWICZENIA
Z TEATRU
FORUM
MŁODZIEŻ
UCZY SIĘ
I EMPATII

KOLUMBIJSKA
HIPNOZA

KRĄG WĘZŁÓW

OMDLENIE
WE FREJUS

CULTURE
FOR —
HEALTH

OŚ FABULARNA SPEKTAKLU HEJTUJESTEM

👉 Wprowadzenie

Poetycki monolog Alchemiczki / Piosenki.

Nawyki społeczne.

Odpowiedzialność za trudne emocje i możliwość ich przekształcania w zrozumienie, empatię i zmianę.

👉 Konflikt / hejt, który będzie potem przedmiotem interwencji.

Rafał – wrażliwy, wycofany, gromadzi w sobie napięcia i lęki.

Bastian – pewny siebie, impulsywny, często żartuje kosztem innych.

Niewypowiedziane emocje przeradzają się w agresję.

Przemoc słowna, fizyczna, hejt. Bezradność i poczucie izolacji.

👉 Przygotowanie do interwencji

Cel: **regulacja napięcia i nauka świadomości ciała przed scenami konfliktu**. Instrukcja krok po kroku, uczestnicy powtarzają.

👉 Ćwiczenia somatyczne: (np.

Uścisk motyla, Kontenerowanie itp.),

👉 Ćwiczenia z teatru Boala: (np. **Hipnoza kolumbijska, Omdlenie we Fréjus, Machina emocji** itp.),

👉 3 sceny mechanizmów hejtu

– presja grupy, wzorce społeczne, perspektywa ofiary.

Cel: budowanie empatii, **zrozumienie przyczyn i konsekwencji hejtu**. Forma: 3 mini-scenariusze odgrywane przez widzów - refleksja widowni.

👉 Interwencje widzów, scena konfliktu Rafała i Bastiana.

Instrukcja zasad Teatru Forum.

Wchodzenie widzów w role.

Testowanie różnych reakcji na konflikt i hejt.

👉 Efekty edukacyjne

- Rozwijanie empatii.
- Ćwiczenie asertywności.
- Wzmacnianie współpracy.
- Rozwiązywanie konfliktów bez przemocy.

👉 Zakończenie / refleksje

Różne warianty przebiegu interwencji – przebieg zależy od widzów

Na końcu prezentujemy nasze konstruktywne rozwiązanie konfliktu.

👉 Mosty przyjaźni – dobre relacje jako

realne wsparcie i źródło zmiany.

👉 Mosty z cegieł – trudności jako wyzwanie i budulec świadomości.



UWAGA!

CULTURE
FOR —
HEALTH

rekomendacja  

Fundacja Earth-Heart realizuje projekty z pogranicza profilaktyki, edukacji emocjonalnej i sztuki

👉 Jedna z naszych inicjatyw znajduje się na liście **dobrych praktyk**  

👉 Raport został przygotowany przez **CultureForHealth** dla **Komisji Europejskiej** przy współpracy z **WHO**.

[Tutaj](#) Projekt rekomendowany



[Tutaj](#) Raport (PL): „**Wkład kultury w zdrowie i dobre samopoczucie**”

RAPORT PODKREŚLA

👉 Do najsilniej udokumentowanych form **wpływu kultury na zdrowie** psychiczne i społeczne należą:

muzyka,
działania **teatralne** i **dramowe**,
opowiadanie historii - **storytelling**

👉 Te praktyki uznano za skuteczne w:

- **wzmacnianie** dobrostanu emocjonalnego,
- **rozwijanie** empatii i relacji społecznych,
- **budowanie odporności** psychicznej i poczucia sensu.

👉 **Nasz projekt** realizuje to podejście w praktyce

👉 Chodzi o podejście, w którym zamiast wyłącznie farmakologii czy interwencji klinicznych, osoby doświadczające trudności kierowane są także do:

- działań artystycznych,
- warsztatów twórczych,
- projektów społeczno-kulturalnych,
- **wspólnotowych form pracy z emocjami i relacjami.**

👉 Raport zaleca promowanie w całej UE stosowania **recept społecznych opartych na kulturze.**



Uznano **działania kulturalne** za komplementarne w stosunku do tradycyjnych medycznych sposobów reagowania





INTER
WENCJE
KULTURALNE
W SEKTORZE
ZDROWIA

CULTURE
FOR —
HEALTH

INFORMACJE ORGANIZACYJNE:



czas trwania: **ok. 2 h 40 minut**
każdy spektakl z działaniami
towarzyszącymi



grupa docelowa: klasy 4-8 SP oraz
szkoły ponadpodstawowe



Szkoły mogą ubiegać się o
dofinansowanie w swoich urzędach i
organach prowadzących



Budżet projektu: **25 zł/osoba**



Zebrane pieniądze są przeznaczone
na cele statutowe Fundacji Earth-
Heart, związane z realizacją Ustawy
o działalności pożytku publicznego i
o wolontariacie



Projekt realizowany ze środków
Gminnego Programu Profilaktyki i
Rozwiązywania Problemów
Alkoholowych oraz
Przeciwdziałania Narkomanii



Patronat Honorowy:
Burmistrz
Pruszcza Gdańskiego
Janusz Wróbel



**CULTURE
FOR —
HEALTH**



Patronat Honorowy:
Burmistrz
Pruszcz Gdańskiego
 Janusz Wróbel



**CULTURE
 FOR —
 HEALTH**

EWALUACJA I DOKUMENTACJA:

warsztaty są nagrywane w celu przygotowania raportów



raporty przekazywane są organizatorom



elektroniczne ankiety
ewaluacyjne dla
młodzieży:

- stanowią element dalszej pracy profilaktycznej
- zawierają analizę przeprowadzonego działania
- wskazują miejsca i osoby oferujące wsparcie
- **umożliwiają powrót do scen i narzędzi, co sprzyja utrwalaniu treści**
- uczniowie mogą wrócić do materiałów w domu lub na lekcji z wychowawcą
- ankiety mogą być przesłane np. poprzez **dziennik elektroniczny**



**CULTURE
FOR —
HEALTH**

RELACJA Z WARSZTATÓW

W czwartek, 26.11.2025, klasa uczestniczyła w warsztatach profilaktycznych „hejTUjestem” w CKiS w Pruszczu Gdańskim. **Wychowawczyni**, Pani Iwona Janiak, podkreśliła, że zajęcia były bardzo różnorodne i angażujące – uczniowie **brali udział w scenach**, ćwiczeniach relaksacyjnych i **zadaniach rozwijających empatię** oraz współpracę, m.in. w tworzeniu „**machiny emocji**”, ćwiczeniach „**kontakt serca**” czy technice „**Motyl**” do samoregulacji emocji. Dzięki temu warsztaty stały się wartościowym doświadczeniem, które **wspiera budowanie świadomych, odpowiedzialnych relacji** i pozytywną atmosferę w klasie.



[Link do pełnej relacji ze szkoły](#)

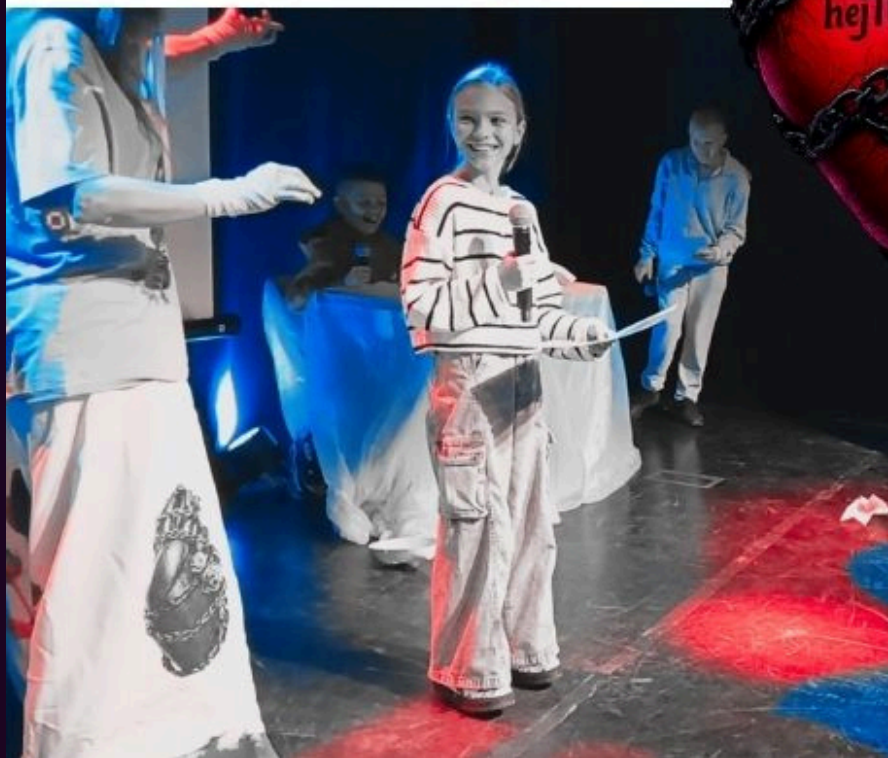



INTER
WENCJE
KULTURALNE
W SEKTORZE
ZDROWIA


ĆWICZENIA
Z TEATRU
FORUM
MŁODZIEŻ
UCZY SIĘ I
BADA
KOLUMBIJSKA
HIPNOZA

CULTURE
FOR —
HEALTH

*Komenda Powiatowa Policji w
Pruszezu Gdańskim*



Pruszezu Gdański



OBSZAR
KULTURY

TEATR I
MUZYKA I

SZTUKI
PARTY
CYPA
CYJNE I

EDU
KACJA I

SZTUKA W
DIALOGU
SPO
ŁECZNYM I

CULTURE
FOR —
HEALTH

PRZYKŁADOWY HARMONOGRAM DNIA:

I spektakl

- 08:00–10:15 – spektakl + warsztaty (2h15)
- 10:15–10:30 – prewencja (15 min)
- 10:30–10:40 – ogłoszenie Manifestu Pokoju i Zrozumienia (10 min)

Przerwa techniczna (30 min)

II spektakl

- 11:10–13:25 – spektakl + warsztaty (2h15)
- 13:25–13:40 – prewencja (15 min)
- 13:40–13:50 – ogłoszenie Manifestu Pokoju i Zrozumienia (10 min)

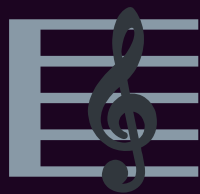
MIEJSCE REALIZACJI:

👉 rekomendowana przestrzeń: **sala teatralna lub kinowa, opcjonalnie teren szkoły**



**CULTURE
FOR —
HEALTH**

WARSTWA MUZYCZNA SPEKTAKLU



TRZECIE OKO –

wprowadzenie
do Teatru Forum
i **pracy z wyobraźnią**,
pokazujące, że na scenie
można kreować świat i
uczyć się przenosić tę
wyobraźnię do życia.

HEJ, TU JESTEM –

podsumowuje historię
Rafała i nadaje jej
wymiar uniwersalny,
pokazując, że **za**
trudnymi zachowaniami
kryje się **potrzeba bycia**
zauważonym i
wysłuchanym.

JESTEŚ ALCHEMIKIEM –

metafora przemiany
trudnych doświadczeń w
zasoby



Piosenki

o funkcji
terapeutyczno-
edukacyjnej

PRZEMOC ZAPISUJE SIĘ W UKŁADZIE NERWOWYM

To, co przeżywamy
– powtarzamy

SYSTEM NERWOWY PAMIĘTA – NAUCZ GO PAMIĘTAĆ DOBRO

Spektakl pokazuje, że złe
doświadczenia nie muszą
pozostawiać **złych**
nawyków – możemy
kształtować
nowe wzorce



i
wybierać
życzliwość,
zamiast złośliwości



"JAK OJCIEC
BIJE MATKĘ, TO
TRUDNO SIĘ
DZIWIĆ, ŻE TEN
SYN BĘDZIE
INACZEJ
POSTĘPOWAŁ"



- powiedział prof. Marek
Konopczyński, pełnomocnik
ministra sprawiedliwości ds.
nieletnich.

POTRZEBY GRUPY DOCELOWEJ

"80% dzieci w Polsce
doświadczyło w swoim
życiu przemocy - w
szkole, w domu, ze
strony swoich bliskich,
obcych albo
rówieśników. Skala
nadużyć jest ogromna i
tyle samo jest do
zrobienia, by zapewnić
dzieciom
bezpieczeństwo. Dane
za rok 2024"

"HEJ, TU JESTEM" WOŁANIE O ZAUWAŻENIE

Młodzi często
sięgają po hejt
by zostać
zauważeni.

PROFILAKTYKA PRZEMOCY I JEJ SKUTKÓW PSYCHICZNYCH



SPEKTAKL POKAZUJE:

- konsekwencje przemocy rówieśniczej i izolacji
- proces narastania cierpienia psychicznego
- momenty, w których brak wsparcia mogą prowadzić do najgorszych decyzji - **depresja, myśli samobójcze**
- oraz rolę wspólnoty i reakcji świadków

CULTURE
FOR —
HEALTH



OD HEJTU DO KRYZYSU



Reakcja otoczenia i **wsparcie wspólnoty** mogą zatrzymać ten proces, stanowiąc formę profilaktyki depresji i zachowań autodestrukcyjnych

HISTORIA OPARTA NA FAKTACH

Rafał – **doświadcza opresji** rówieśniczej, staje się celem hejtu.

Jego historia odśłania, jak dotkliwe mogą być konsekwencje przemocy.

Bastian – **reprezentuje agresora**, osobę reagującą impulsywnie, której działania wywołują konsekwencje dla innych. Dzięki jego postaci widzowie uczą się dostrzegać przyczyny hejtu i mechanizmy zachowań agresywnych.

CULTURE
FOR —
HEALTH



Bastian ma przewagę
a **Rafał stopniowo**
traci głos



Ich interakcje
w scenariuszu
stanowią
punkt wyjścia
do warsztatów
partycypacyjnych

TA HISTORIA NIE JEST JEDNOSTKOWA -

przedstawia powtarzalny schemat trudnych sytuacji w domu lub szkole



SPEKTAKL POKAZUJE:

- jak schemat powstaje
- jak się utrwała
- gdzie pojawia się moment, w którym można go przerwać



Spektakl przypomina — przemoc jest sygnałem trudności — zarówno u osoby jej doświadczającej, jak i u osoby ją stosującej

Obie strony potrzebują wsparcia, **rozmowy** i dostępu do pomocy

BRAK ROZMOWY

Narastające
napięcie emocjonalne,
agresja, wycofanie lub
bunt

NIEZASPOKOJONE POTRZEBY EMOCJONALNE POCZUCIE SAMOTNOŚCI

Mogą prowadzić
do zachowań
ryzykownych,
w tym sięgania po
papierosy alkohol
czy inne substancje
psychoaktywne

CULTURE
FOR —
HEALTH



ten sam schemat bólu
niezrozumienia i braku
uwagi



i właśnie to,
uczestnicy
próbują zmienić
podczas warsztatów
teatru forum

WIDZOWIE PRZEKRACZAJĄ GRANICĘ OBSERWACJI

wchodzą w sam
środek historii



próbują innych reakcji:
rozmowy / postawienia
granicy / wsparcia
/nazwania emocji
/przerwania hejtu/
poproszenia o pomoc.

**HISTORIA NIE MA JEDNEGO
ZAKOŃCZENIA.
— KAŻDY WYBÓR ZMIENIA
BIEG ZDARZEŃ.**

**CULTURE
FOR —
HEALTH**



Na końcu zostaje
świadomość,
że **za każdą rolę
kryje się człowiek**

**hejt nie bierze
się znikąd —**

— wyrasta z emocji, które nie
znalazły bezpiecznego wyjścia,
wzorców społecznych i
doświadczeń, które **uczą ludzi
reagować atakiem zamiast
rozmową.**

SKĄD BIERZE SIĘ HEJT



Młodzież **odgrywa**
3 krótkie sceny
pokazujące mechanizmy
hejtu:

- presję grupy
- wzorce zachowań
- doświadczenie osoby,
zranionej

☞ Po scenach
zatrzymujemy się na
rozmowę.

Wspólnie odkrywamy,
przyczyny i skutki hejtu.

Forma: mini-scenariusze
+ refleksja widowni

Cel: empatia,
świadomość,
**odpowiedzialność za
słowa**



Nasz projekt daje
młodym ludziom
narzędzia, by zamiast
ranić, zrozumieć i
potrafili **mówić o tym,
co czują.**

pomagamy młodym
ludziom budować
język rozmowy
zamiast
języka ataku



Pruszczyński



INTER
WENCJE
KULTURALNE
W SEKTORZE
ZDROWIA

CULTURE
FOR —
HEALTH

PRZEMOC TO RANY

wszystkich
uczestników
sytuacji



uświadamiamy
uczestników, iż —
zarówno osoby jej
doświadczające jak
i osoby ją stosujące
potrzebują
zrozumienia,
wsparcia oraz
możliwości
skorzystania z
pomocy



INTER
WENCJE
KULTURALNE
W SEKTORZE
ZDROWIA



OSOBA, KTÓRA HEJTUJE, NIE JEST SILNA



W tym spektaklu chcemy pokazać młodzieży Hejt – nie jako „moc” czy „siłę”, tylko jako **słabość i brak narzędzi**.

Nie usprawiedliwiamy agresji, ale otwieramy przestrzeń do refleksji: „**Dlaczego ktoś zachowuje się tak źle?**”

**CULTURE
FOR —
HEALTH**



HEJTER

potrzebuje
zrozumienia, a nie
podziwu



Prawdziwa siła polega
na świadomości
swoich emocji
i odpowiedzialności
za nie

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

a praca z emocjami
i ciałem

W projekcie
stosowane są
**ćwiczenia
somatyczne,**
techniki oddechowe
i praca z napięciem
ciała, które uczą
regulacji emocji i
redukcji stresu.
To właśnie te
elementy stanowią
rdzeń **profilaktyki
uniwersalnej i
selektywnej.**



GRUPA DOCELOWA

Takie działania powinny być
kierowane do wszystkich
— całych klas, szkół,
społeczności lokalnych
— niezależnie od poziomu
ryzyka,

celem warsztatów
jest **wzmacnianie
zasobów,** lub/i
zatrzymanie ryzyka,
zanim stanie się ono
uzależnieniem lub
kryzysem.

INTER
WENCJE
KULTURALNE
W SEKTORZE
ZDROWIA



💡 Przykład:
Podczas Warsztatu młodzież
uczy się rozpoznawać
napięcie w ciele, oddychać i
rozładowywać stres —
każdy z nas doświadcza
emocji i napięć. Takie
ćwiczenia pomagają im
nie przerodzić się w agresję,
sięganie po używki czy inne
destrukcyjne formy
odreagowania.

💡 Dla młodzieży, która
często reaguje agresywnie
albo doświadcza napięcia w
domu — techniki te
pomagają **regulować
emocje,** zamiast uciekać w
alkohol, dopalacze, przemoc
czy autoagresję.

**UCZYMY REGULACJI SYSTEMU
NERWOWEGO, POPRZECZ
ĆWICZENIA SOMATYCZNE.**

ZWIĄZEK PRZEMOCY Z UZALEŻNIENIAMI

mechanizm



1. Trudne doświadczenia, konflikty i napięcia emocjonalne zwiększają ryzyko zachowań destrukcyjnych oraz sięgania po substancje psychoaktywne jako formy regulacji emocji.
2. Używanie substancji obniża kontrolę impulsów i sprzyja zachowaniom agresywnym, przez co **przemoc i uzależnienia wzajemnie się wzmacniają.**

WNIOSEK



CULTURE
FOR —
HEALTH



HEJTUJESTEM

realizuje cele profilaktyczne w kilku obszarach



Działania jakie podejmujemy, uczące rozwiązywania konfliktów, regulacji emocji i empatii



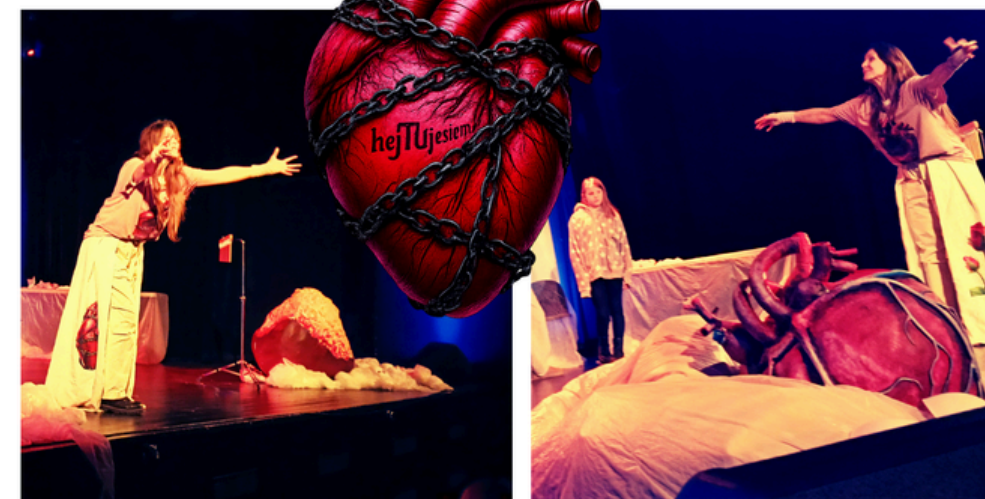
1. **zmniejszają** ryzyko przemocy i kryzysów psychicznych
2. **ograniczają** sięganie po substancje psychoaktywne
3. **wzmacniają** czynniki chroniące zdrowie psychiczne
4. wpływając jednocześnie na **dobrostan** jednostki i całej społeczności.



CULTURE
FOR —
HEALTH

CZYNNIKI CHRONIĄCE rozwijane w projekcie

1. **Świadomość emocji** – rozpoznawanie i regulacja własnych uczuć.
2. **Empatia i wrażliwość społeczna** – zrozumienie emocji innych i budowanie relacji opartych na szacunku.
3. **Odporność psychiczna** – radzenie sobie ze stresem, presją rówieśniczą i trudnymi sytuacjami.
4. **Komunikacja bez przemocy** – konstruktywne wyrażanie potrzeb i reagowanie na hejt.
5. **Bezpieczne wyrażanie emocji** – ćwiczenia somatyczne, działania teatralne, literackie i plastyczne zamiast zachowań destrukcyjnych.
6. **Poczucie własnej wartości i wsparcie** – budowanie pewności siebie i korzystanie z pomocy dorosłych lub rówieśników.
7. **Edukacja o hejcie, przemocy i mechanizmach współzależności** – zrozumienie, jak emocje i zachowania wpływają na innych, wspieranie bezpiecznych relacji i poczucia własnej wartości.
Tworzenie bezpiecznego środowiska w domu i szkole.



INTER
WENCJE
KULTURALNE
W SEKTORZE
ZDROWIA



HIPNOZA
KOLUMBIJSKA
NAUKA
EMPATII



UCZESTNIK
UCZY SIĘ
PROWADZIĆ
PARTNERA
DBAJĄC O
JEGO
BEZPIECZEŃ
STWO

CULTURE
FOR —
HEALTH

PARTNERZY

wspólna misja
profilaktyki



Projekty są realizowane
we współpracy z:

- Prewencją Policji
- Władzami samorządowymi
- Szkołami
- Ośrodkami pomocy społecznej
- Centrami usług społecznych
- Komisjami do rozwiązywania problemów alkoholowych
- Instytucjami kultury.

Cel: profilaktyka oraz
wzmacnianie postaw
prospołecznych
i odpowiedzialnych
wśród młodzieży.

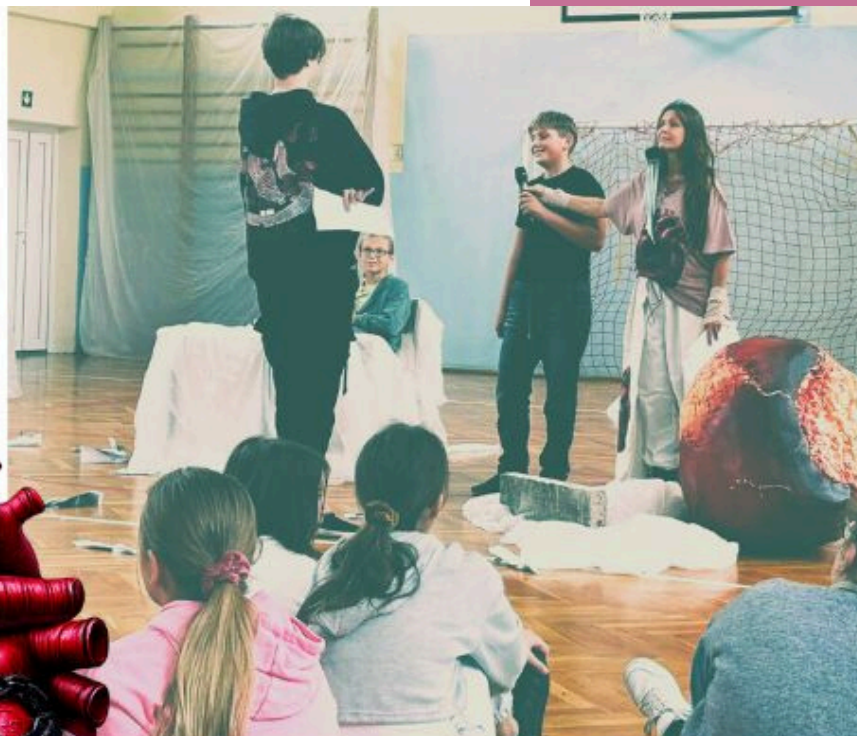


Patronat Honorowy:
**Burmistrz
Pruszcza Gdańskiego**
Janusz Wróbel





*Komenda Miejska
Policji w Płocku*



Urząd Gminy Stubice



INTERWENCJE KULTURALNE W SEKTORZE ZDROWIA

PRZEKAZUJEMY
TREŚCI, KTÓRE
POMAGAJĄ
TRANSFORMOWAĆ
PRZECIWNOCI
LOSU
W MĄDROŚĆ I
WEWNĘTRZNĄ
SIŁĘ

**CULTURE
FOR —
HEALTH**

MANIFEST

pokoju i zrozumienia



ogłaszany • po
spektaklu

Forma prac:
prace literacko -
plastyczne
tworzone
**na starych
prześcieradłach**



CULTURE
FOR
—
HEALTH



Młodzież pracuje
indywidualnie lub
grupowo w domu
lub szkole

Sztuka
zaangażowana
społecznie

MANIFEST

pokoju i zrozumienia

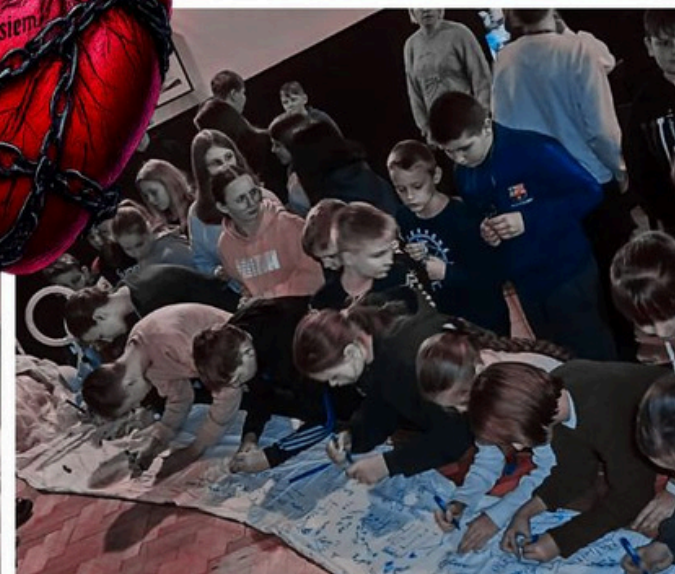
szacunek • empatia
współpraca



Finał:
publiczne wystawy

towarzyszące • spektaklom
• hejtujestem

**+ media
społecznościowe**



Prześcierało
przestrzeń na myśli
emocje i marzenia
o świecie
bez przemocy

do końca roku
szkolnego czekamy
na **prześcierało z
waszego miasta**

CULTURE
FOR —
HEALTH

co to jest? TEATR FORUM

Forma teatru społecznego, która **angażuje i uczy** poprzez doświadczenie.

Widzowie wchodzi na scenę i odgrywają konflikt według scenariusza, a następnie – cała sala zamienia się w **”widzo-aktorów”**. Uczestnicy mogą zatrzymywać sceny, zmieniać zachowania bohaterów lub wprowadzać nowych bohaterów, którzy pomagają rozwiązać konflikt.

Pracujemy poprzez ćwiczenia Teatru Forum, które rozwijają **świadomość** ciała, **uwagę**, **odpowiedzialność**, **współpracę** oraz skuteczną **komunikację**.

Uczymy, by poszukiwać alternatywnych rozwiązań, sprawdzać różne sposoby reagowania, **zanim wprowadzi się je w życie**. Prowadzimy dialog w duchu NVC.



teatr, w którym
pokazuje się
trudne sytuacje
**I PRÓBUJE SIĘ JE
NAPRAWIĆ**

W takich sytuacjach
zawsze jest ktoś kto
krzywdzi
**I KTOŚ, KTO
CIERPI**

TWORZYMYS METAUNIWERSUM

☞ Na scenie
powoli
odślamy świat,
który świadomie
wyberamy ☞

Twój świat
Twoje zasady
Twoja przyszłość ☞

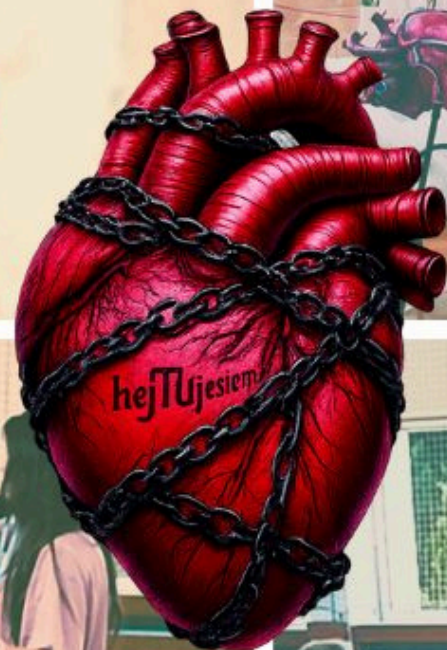
Odgrywamy
- **aby naprawdę
zmieniać.**



LUSTRO RELACJI I SZANSA NA ZMIANĘ



Podczas warsztatów młodzi ludzie często **odtworzą sytuacje, jakich doświadczają w domach**. Bywa, że demonstrują przemoc fizyczną, krzyk czy brak zrozumienia. Te momenty są przez nas uważnie moderowane. **Widzowie zatrzymują takie sceny** i wypracowujemy dojrzałe, empatyczne rozwiązania, pokazując, że można inaczej – z szacunkiem, spokojem i dialogiem.



TEMATY:

KULTURA

DOBROSTAN
JEDNOSTKI

DOBROSTAN
SPOŁECZNOŚCI

ZDROWIE
PSYCHICZNE

PROFILAKTYKA
PRZEMOCY I
WYKLUCZENIA

PROFILAKTYKA
UZALEŻNIEŃ

JAKOŚĆ
RELACJI
SPOŁECZNYCH

**CULTURE
FOR —
HEALTH**

PRZEBIEG PRACY

metodą teatru forum

1. uczestnicy odgrywają scenę konfliktu według scenariusza, a potem dokonują zmian, wszyscy są widzami i aktorami jednocześnie („widzo-aktorzy”),
2. każdy może zatrzymać scenę przemocy,
3. uczestnik, który ma pomysł na zmianę sygnalizuje „STOP”, moderator zatrzymuje scenę, nowa osoba wchodzi do gry i zastępuje bohatera, którego zachowanie chce zmienić,
4. możliwa jest bezpośrednia zmiana działań i decyzji głównych bohaterów,
5. uczestnicy mogą wprowadzać nowe postaci i odgrywać role osób wspierających,
6. cała sala analizuje sytuację i uczy się od siebie nawzajem,
7. młodzież odgrywa realne konflikty i nawyki społeczne ze swojego środowiska,
8. ujawniają się automaty i schematy przemocy, ale są zatrzymywane i przekształcane,
9. krok po kroku wprowadzane są alternatywne zachowania bez przemocy, w duchu dialogu i NVC,
10. ćwiczenie świadomego wpływu na sytuację, decyzje i relacje,
11. metoda zachęca do korzystania z tego narzędzia w codziennych sytuacjach,
12. młodzież zgłasza, że chce szukać rozwiązań własnych problemów w podobny sposób,
13. bezpieczne eksperymentowanie, empatia i odpowiedzialność za wspólnotę.



Kim był :



Link

Augusto Boal

Augusto Boal (1931–2009) był brazylijskim reżyserem teatralnym, dramaturgiem i aktywistą, znanym jako twórca koncepcji „Teatr Uciśnionych”. Jego metody łączyły sztukę z edukacją społeczną, przekształcając teatr w narzędzie dialogu na całym świecie.

Dzięki teatralnym narzędziom oferowanym społecznościom, pokazywał, że każdy – nawet aktor – może tworzyć teatr.

Zmiana zachowań poprzez partycypacyjne działanie.

**CULTURE
FOR —
HEALTH**



SŁOWA KLUCZOWE:

TEATR FORUM

EDUKACJA
EMOCJONALNA

PROFILAKTYKA

WZMOCNIENIE
MŁODZIEŻY

ZDROWIE
PSYCHICZNE

RELACJE
SPOŁECZNE

PRZECIW
DZIAŁANIE
PRZEMOCY I
UZALEŻNIENIOM

Konstancin Jeziorna

**CULTURE
FOR —
HEALTH**

CZARNY HUMOR

mechanizm

W projekcie hejTUjestem młodzież często sięga po **#czarnyhumor** jako narzędzie mówienia o trudnych doświadczeniach. Z pozornie lekkim dystansem odtwarzają hejt, przemoc słowną, wykluczenie i presję rówieśniczą, pokazując je w „krzywym zwierciadle”. Śmiech nie osłabia tu przekazu – przeciwnie, pozwala bez lęku dotknąć tematów bolesnych i zwykle wypieranych, tworząc przestrzeń do prawdziwej rozmowy.

Ten mechanizm – znany z literatury opisującej doświadczenia graniczne – umożliwia spojrzenie na przemoc i krzywdę z dystansu, a jednocześnie bez ucieczki od prawdy. Publiczność śmieje się, ponieważ rozpoznaje te sytuacje, ale zaraz potem pojawia się myślenie. Młodzież zaczyna analizować własne reakcje, nawyki społeczne i schematy zachowań, podejmując próbę znalezienia innych, konstruktywnych rozwiązań.

Sceny tworzone przez młodych ludzi są precyzyjnym zapisem ich środowisk: relacji szkolnych, rówieśniczych i rodzinnych. Teatr staje się lustrem, w którym mogą zobaczyć swoje życie z bezpiecznego dystansu, nazwać przemoc i hejt oraz odzyskać poczucie sprawczości. W przestrzeni – pomiędzy śmiechem, a wewnętrzną ciszą – rodzi się zrozumienie, odpowiedzialność i realna zmiana postaw.

W HEJTUJESTEM
MŁODZIEŻ UŻYWA
CZARNEGO
HUMORU, BY
MÓWIĆ O HEJCIE
PRZEMOCY I
WYKLUCZENIU.

POKAZUJĄ
CODZIENNE
SYTUACJE W
KRZYWYM
ZWIERCIADLE –
ŚMIECH TWORZY
DYSTANS, ALE NIE
UCIEKA OD SENSU.



ŚMIECH,
KTÓRY
ODSŁANIA
PRAWDĘ



EARTH-HEART
FUNDACJA

CULTURE
FOR —
HEALTH

REZULTATY

korzyści i wnioski

hejTUjestem jest drugim projektem Fundacji

Uczestnicy podkreślają, że narzędzia teatru forum postrzegają jako pomocne nie tylko w pracy nad tematem hejtu, ale również w rozwiązywaniu problemów w szkole, relacjach klasowych i sytuacjach domowych.



Od 2025 roku fundacja zrealizowała kilkadziesiąt wydarzeń hejTUjestem
[Link strona FB projektu](#)

Łączna liczba uczestników:
kilka tysięcy osób

CULTURE
FOR —
HEALTH

REZULTATY

korzyści i wnioski

Projekt pokazuje, że działania kulturalne mogą być nie tylko doświadczeniem artystycznym, lecz także uporządkowaną interwencją wspierającą zdrowie psychiczne i odporność społeczną.



Wykorzystujemy techniki teatralne i somatyczne do zmieniania **serc umysłów** – i życia

INTER
WENCJE
KULTURALNE
W SEKTORZE
ZDROWIA



CULTURE
FOR —
HEALTH



ĆWICZENIA
TEATRU
FORUM

MODERATORKA
INSTRUUJE

UCZESTNIK
WCHODZI W
PROCES

KONTAKTU
SERCA

SOMATYKA
CAŁA SALA
ĆWICZY

UŚCISK
MOTYLA

STYMULACJA
BILATERALNA

CULTURE
FOR —
HEALTH

NOTA PRODUKCYJNA

- ☛ Scenariusz i reżyseria
– Ida Magdalena Popławska
- ☛ Teksty piosenek, melodie i
współpraca przy aranżacjach
muzycznych
– Ida Magdalena Popławska
- ☛ Muzyka, instrumenty (gitary,
perkusja, bas) – Rafał
Salmanowicz
- ☛ Scenografia – Alicja Żukowska
- ☛ Materiały wideo – nagrane
podczas warsztatów teatralnych z
młodzieżą. Młodzi aktorzy –
Wiktoria Kudzin, Nel Orinn
Popławska, Noe Popławski, Piotr
Rosiński
- ☛ Montaż animacji
– Monika Sierakowska
- ☛ Montaż filmu – Rafał
Salmanowicz
- ☛ Inspiracja mentorska
– prof. Marek Konopczyński
- ☛ Część interaktywna – oparta na
metodzie Teatru Forum Augusto
Boala
- ☛ Producent wykonawczy
– Fundacja Earth-Heart



**CULTURE
FOR —
HEALTH**

ORGANIZATOR

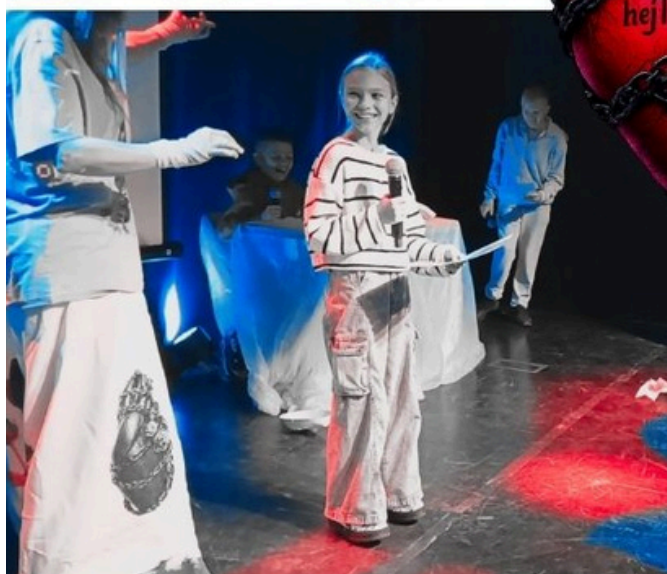


Organizatorem spektakli i zbiórki prześcieradeł z manifestami jest

Fundacja
Earth-Heart
+(48) 664 829 290

manifestprofilaktyczny@gmail.com

Polska Organizacja
pozarządowa NGO
Non-profit | Kultura
KRS 0001074629



**CULTURE
FOR —
HEALTH**

Działamy w obszarze
profilaktyki uzależnień,
przeciwdziałania
przemocy oraz pomocy
społecznej, zgodnie z
ustawą o działalności
pożytku publicznego i
wolontariacie.

Tworzymy projekty
artystyczne i spektakle
teatralne, które łączą
teatr, muzykę i działania
performatywne z
tematami ważnymi
społecznie.

Poprzez nasze projekty
poruszamy zagadnienia
takie jak uzależnienia,
hejt, emocje, przemoc,
wykluczenie społeczne
i relacje rówieśnicze.

W swojej działalności koncentrujemy się przede
wszystkim na pracy z młodzieżą, wykorzystując
sztukę jako narzędzie dialogu, profilaktyki i
budowania empatii.

Działamy również w obszarze społecznym, wspierając osoby
dotknięte przemocą lub uzależnieniami oraz podejmując
inicjatywy służące integracji i wzmocnieniu społeczności
lokalnych.

Wśród naszych projektów profilaktycznych znajdują się
m.in. „Chemiczna zmiana nastroju vs pozytywne emocje
bez dopalaczy” oraz „hejTUjestem”, które łączą elementy
teatru, warsztatów i edukacji emocjonalnej.

Fundacja realizuje także spektakle historyczne i
edukacyjne, m.in. „Curik Ahejm” i „Gwiazdy w mroku”,
podejmujące tematykę pamięci, tożsamości i dziedzictwa
kulturowego.



CULTURE
FOR —
HEALTH

TEATR który zmienia

IDA MAGDALENA POPŁAWSKA
–założycielka Fundacji,
artystka, autorka i reżyserka
spektakli profilaktycznych
(hejTUjestem, Chemiczna zmiana
Nastroju), animatorka kultury.
Pisze teksty piosenek,
współtworzy melodie i aranżacje
muzyczne. Od lat tworzy
spektakle i projekty artystyczne
łączące teatr, muzykę i działania
performatywne z tematami
ważnymi społecznie.



W swojej pracy społecznej
koncentruje się na młodziźnie.
Poprzez sztukę porusza takie
zagadnienia jak uzależnienia,
hejt, wykluczenie, emocje czy
relacje rówieśnicze.

Jest też autorką i realizatorką
spektakli historycznych i
edukacyjnych, m.in. Curik Ahejm i
Gwiazdy w mroku,
podejmujących tematykę
pamięci i tożsamości.

W świadomości uczestników,
pozostawia TEATR, który jest
nie tylko miejscem kontemplacji
sztuki, ale także przestrzenią,
w której poruszane są ważne
kwestie społeczne i zdrowotne.

CULTURE
FOR —
HEALTH

CHEMICZNA ZMIANA NASTROJU

vs pozytywne
emocje bez
dopalaczy

Spektakl teatralno
muzyczny

Reżyseria :
Ida
Magdalena
Poławska

[LINK FB](#)
[CHEMICZNA](#)

praca z
celami
życiowymi
i wyobraźnią

**PROFILAKTYKA
UZALEŻNIEŃ**

TEATR FORUM wg Augusto Boala

Spektakl teatralno
muzyczny

Reżyseria:
Ida
Magdalena
Poławska



Zjawisko "hejTU"
(od ang. słowa hate,
pol. nienawiść),
określa działania
będące przejawem
złości, agresji albo
bezmiełnym
obrażaniem kogoś.

**HEJ, TU JESTEM
TO WEZWANIE
DO DIALOGU**

[LINK FB](#)
[HEJTUJESTEM](#)

praca z
ciałem i
emocjami

**PROFILAKTYKA
AGRESJI
I PRZEMOCY**

PAMIĘTAM CHŁOPAKA
— PO SPEKTAKLU
POWIEDZIAŁ
MI —
ŻE W SZKOLE NIGDY
SIĘ NIE ZGŁASZAŁ —
I SAM NIE WIE
— JAK TO SIĘ STAŁO
ŻE WSZEDŁ NA SCENĘ
I ZAGRAŁ —

TEATR
OTWIERA DRZWI
KTÓRE
W CODZIENNYM
ŻYCIU CZĘSTO
SĄ ZAMKNIĘTE

Nie planowałam pracy z młodzieżą na scenie. To życie mnie tam popchnęło. Z czasem zrozumiałam, że nie chodzi o nauczanie, lecz o bycie obok.

Tak pracuję od ponad dziesięciu lat.

Traktuję scenę jako przestrzeń spotkania. Interesuje mnie wspólne doświadczanie wyobraźni. Młodzież improwizuje z niezwykłą szczerością.

Scena jest dla mnie miejscem, gdzie można bezpiecznie dotknąć tego, co trudne i jednocześnie uruchomić odwagę i sprawczość.

Młodzi ludzie uczą się siebie, relacji i odpowiedzialnych wyborów. Moja praca jest zaproszeniem do spotkania — z innymi i z samym sobą.

NALEŻĘ RACZEJ DO
OSÓB NIEŚMIAŁYCH
— I BYĆ MOŻE
WŁAŚNIE
DLATEGO
POTRAFIĘ
STWORZYĆ
BEZPIECZNĄ
PRZESTRZEŃ
— W KTÓREJ
INNI ODWAŻAJĄ SIĘ
WYJŚĆ DO ŚWIATŁA

WIERZE, ŻE
TEATR
I MUZYKA — MA
MOC

— TWORZENIA
ZDROWYCH,
KREATYWNYCH
WSPÓLNOT

IDA MAGDALENA POPLAWSKA



Scena towarzyszyła mi od dzieciństwa, choć życie na długi czas odsunęło mnie od sztuki. Powrót po czterdziestce nie był cofnięciem się, lecz dojrzałym wejściem w to, kim naprawdę jestem — z uważnością, czułością i zgodą na własną wrażliwość.

Tworzę, bo pisanie i muzyka są dla mnie najprzyjemniejszą formą bycia w świecie.

CULTURE
FOR —
HEALTH

CHEMICZNA ZMIANA NASTROJU

STOP
~~RIGHT~~
THERE

OPINIE

Mam na imię Tosia, jestem uczennicą 8 klasy! jedną z moich pasji jest psychologia – chciałabym, żeby ludzie się czuli zrozumiani. Strasznie podobał mi się spektakl „Chemiczna Zmiana Nastroju” i mam nadzieję, że zobaczę więcej takich spektakli w mojej okolicy razem z moją szkołą! SP2 PRZASNYSZ

POZYTYWNE
EMOCJE
BEZ
~~DOPALACZY~~

SPEKTAKL
PROFILAKTYCZNY
uzależnienia

REŻYSERIA

Ida Magdalena Popławska
Fundacja Earth-Heart



[Link](#)

rekommendacja  



INTER
WENCJE
KULTURALNE
W SEKTORZE
ZDROWIA



CULTURE
FOR —
HEALTH

Kultura działa jak profilaktyka zdrowotna



CULTURE
FOR —
HEALTH

Raport pokazuje na
podstawie setek
badań, że udział w
kulturze poprawia
zdrowie psychiczne,
fizyczne i społeczne
oraz jakość życia



Zapraszamy do współtworzenia zmiany

MOSTY KTÓRE MOŻEMY ZBUDOWAĆ RAZEM



INTER
WENCJE
KULTURALNE
W SEKTORZE
ZDROWIA



EARTH-HEART
FUNDACJA



POLICJA

CULTURE
FOR —
HEALTH

**PRZYJEDZIEMY
Z RADOŚCIĄ**



**EARTH-HEART
FUNDACJA**

**CULTURE
FOR —
HEALTH**