

stand-up i teatr w pracy penitencjarnej

Zestaw dobrych praktyk

Stand-up i teatr w pracy penitencjarnej

Zestaw dobrych praktyk

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Narodowego Centrum Kultury: SYNERGIE. Edycja 2026.



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego



NARODOWE
CENTRUM
KULTURY

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego w ramach programu Narodowego Centrum Kultury SYNERGIE. Edycja 2026

Projekt „Stand-up na rzecz reintegracji – rozwój transnarodowego modelu edukacji kulturalnej w środowisku penitencyjnym” jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+ – Partnerstwa na małą skalę w sektorze edukacji dorosłych (KA210-ADU).

Sfinansowane ze środków Unii Europejskiej. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Finansowane przez
Unię Europejską

Realizator projektu „Stand-up na rzecz reintegracji – rozwój transnarodowego modelu edukacji kulturalnej w środowisku penitencyjnym” i realizator zadania „Nikt nie zostaje w tyle – twórcze spotkanie ludzi teatru pracujących w więzieniach”:

Fundacja Dom Kultury



Fundacja Dom Kultury
Sztuka nie ocenia

Partnerzy: CCO Crisi Come Opportunità ETS, Nowy Teatr

Współpraca: Kobietostan, Służba Więzienna



**NOWY
TEATR**

Kobietostan.



spis treści

<u>Fundacja Dom Kultury – edukacja kulturalna w procesie resocjalizacji</u>	7
<u>Od stand-upu zaczęliśmy</u>	9
<u>Od doświadczania do wymiany praktyk</u>	11
<u>Dlaczego stand-up?</u>	13
<u>Dlaczego teatr?</u>	15
Metody i praktyki	
<u>1. Od pomysłu do stand-upu</u>	17
<u>2. Ruch, głos i improwizacja</u>	19
<u>Zanim zaczniesz</u>	22
<u>O źródłach narzędziownika</u>	25
<u>Potrzebne linki</u>	26

Fundacja Dom Kultury

- edukacja kulturalna

W procesie resocjalizacji

Fundację Dom Kultury założyliśmy w 2007 roku. Od początku zajmujemy się edukacją kulturalną i społeczną osób, które z różnych powodów mają ograniczony dostęp do kultury. Od 2011 roku regularnie pracujemy w jednostkach penitencjarnych, prowadząc zajęcia artystyczne, literackie, teatralne i dziennikarskie oraz projekty rozwijające kompetencje społeczne i kulturowe osób osadzonych.

W naszej pracy kultura nie jest wyłącznie sposobem organizowania czasu wolnego. Traktujemy ją jako jedno z narzędzi resocjalizacji. Udział w działaniach twórczych i kulturalnych pozwala zdobywać nowe umiejętności, formułować i wyrażać własne myśli, słuchać innych, współpracować oraz brać odpowiedzialność za wspólne działanie.

W więzieniach realizujemy projekty oparte na literaturze, teatrze, muzyce, sztukach wizualnych i nowych mediach. Od 2014 roku wydajemy magazyn „W Kratkę” i prowadzimy blog eWKratke.pl. Oba powstają podczas regularnych zajęć z osobami osadzonymi. Uczestnicy rozmawiają o interesujących ich tematach, czytają, poznają różne teksty i zjawiska kultury, piszą własne materiały oraz pracują nad ich redakcją. Samo przygotowanie publikacji jest więc częścią szerszego procesu edukacji kulturalnej.

Współpracujemy z artystami, edukatorami, instytucjami kultury i organizacjami społecznymi. Metody stosowane w edukacji kulturalnej poza więzieniem sprawdzamy i dostosowujemy do warunków jednostek penitencjarnych.

7

Ważną częścią tej pracy jest współpraca ze Służbą Więzienną. Wychowawcy kulturalno-oświatowi znają warunki konkretnej jednostki oraz osoby, z którymi na co dzień pracują. Dlatego zależy nam nie tylko na prowadzeniu zajęć przez zaproszonych artystów i edukatorów, ale również na dzieleniu się metodami, które wychowawcy mogą wykorzystywać samodzielnie.

OD STANU-UPU
zaczęliśmy

Jedną z metod, którą zaczęliśmy wykorzystywać w pracy edukacyjnej, był stand-up. Interesował nas nie tyle sam występ komediowy, ile proces prowadzący do jego powstania.

Takie podejście sprawdzaliśmy w pracy z młodzieżą przebywającą w młodzieżowych ośrodkach wychowawczych w projekcie „Jestem w MOW-ie, wyobraź to sobie”. Uczestnicy obserwowali otaczającą ich rzeczywistość, rozmawiali o swoich spostrzeżeniach, poznawali teksty komiczne innych autorów, a następnie pisali własne i uczyli się je prezentować – poprzez rap, czytanie lub wystąpienie przed publicznością.

Później wykorzystaliśmy tę metodę w pracy z osobami osadzonymi w projekcie „Czy w więzieniu może być śmiesznie?”. Tu również punktem wyjścia były obserwacja, humor i komizm. Uczestniczki pracowały nad własnymi spostrzeżeniami, przekładały je na tekst oraz przygotowywały się do przedstawienia go odbiorcom.

Te doświadczenia pokazały nam, że stand-up może być stosunkowo prostym narzędziem edukacyjnym. Nie wymaga scenografii, kostiumów ani specjalistycznego zaplecza teatralnego. Można zacząć od rozmowy, obserwacji i kartki papieru.

Od tych doświadczeń wyszliśmy, przygotowując kolejne projekty poświęcone wykorzystaniu stand-upu i teatru w pracy penitencjarnej.



OD DOŚWIADCZANIA
DO WYMIANY PRAKTYK

We wrześniu 2026 roku zorganizowaliśmy w Warszawie dwudniowe szkolenie i wymianę doświadczeń z udziałem 11 wychowawców kulturalno-oświatowych z jednostek podlegających Okręgowemu Inspektoratowi Służby Więziennej w Warszawie oraz edukatorów z Polski i Włoch. Uczestniczyli w nim przedstawiciele Fundacji Dom Kultury, CCO – Crisi come Opportunità i Stowarzyszenia Kobietostan.

Pierwszy dzień, zorganizowany w Klubie Komediowym, poświęcony był stand-upowi. Uczestnicy poznawali podstawy tworzenia materiału komicznego, pisali własne teksty, przygotowywali krótkie wystąpienia, a następnie sami prezentowali je na scenie. W pokazie wystąpiły również kobiety z Oddziału Zewnętrznego Warszawa-Bemowo, które wcześniej pracowały nad stand-upem z Kingą Kosik-Burzyńską i Cezarym Jurkiewiczem.

Drugiego dnia w Nowym Teatrze pracowaliśmy z metodami teatralnymi, ruchem, improwizacją, głosem i dźwiękiem. Swoimi doświadczeniami dzielili się polscy i włoscy edukatorzy. Spotkanie zakończył panel „Rola edukacji kulturalnej w procesie resocjalizacji”, w którym uczestniczyli przedstawiciele Służby Więziennej, organizacji społecznych i edukatorzy.

Uzupełnieniem szkolenia była wizyta edukatorów z CCO w Oddziale Zewnętrznym Warszawa-Bemowo. Graszka Kopeć i Margo Lebediuk związane z Nowym Teatrem w Warszawie poprowadziły tam warsztat teatralny dla osadzonych kobiet, w którym uczestniczyli również edukatorzy Fundacji Dom Kultury i CCO.

Spotkanie służyło poznaniu różnych sposobów pracy, doświadczeniu ich na sobie oraz zastanowieniu się, które z nich można wykorzystać w codziennej pracy wychowawcy kulturalno-oświatowego. Z tego doświadczenia powstał prezentowany dalej zestaw praktyk.

DLACZEGO
STAND-UP?

Stand-up zaczyna się od rzeczy prostych: obserwacji, rozmowy i własnego punktu widzenia. Żeby rozpocząć pracę, nie potrzeba sceny, kostiumów ani specjalnego wyposażenia.

Punktem wyjścia jest to, co uczestnik zauważa: codzienna sytuacja, zachowanie, język, relacja między ludźmi, coś absurdalnego albo irytującego. Trzeba się temu przyjrzeć, nazwać własne spostrzeżenie i zastanowić się, co właściwie jest w nim interesującego. Humor może być jednym ze sposobów opowiedzenia o tym.

Z obserwacji może powstać tekst. Trzeba zdecydować, co chce się powiedzieć, znaleźć odpowiednie słowa, uporządkować wypowiedź, skrócić ją i poprawić. Na końcu można przedstawić ją innym.

Nie każdy proces musi jednak prowadzić do występu. Można wykorzystać tylko jego wybrane elementy: obserwację, rozmowę, zmianę perspektywy, pisanie czy pracę nad sposobem przedstawienia własnej wypowiedzi.

Dzięki temu z elementów pracy nad stand-upem może korzystać również wychowawca kulturalno-oświatowy podczas własnych zajęć.

DLACZEGO teatr?



Podczas wrześniowego spotkania stand-up był dla nas punktem wyjścia, ale zestawiliśmy go z innymi sposobami pracy wykorzystującymi teatr.

Pracowaliśmy z ruchem, gestem, głosem, dźwiękiem, rytmem i improwizacją. Niektóre działania wymagały współpracy, inne uważnego obserwowania partnera i reagowania na jego zachowanie. Czasem uczestnicy odpowiadali ruchem, gestem lub dźwiękiem zamiast słowami.

Było to szczególnie widoczne w grupie złożonej z osób z Polski i Włoch. Nie wszyscy mogli swobodnie ze sobą rozmawiać bez pomocy tłumacza, a mimo to podczas wielu działań porozumienie było możliwe.

Teatr pozwala więc rozpocząć pracę inaczej niż stand-up – od ruchu, gestu, głosu czy kontaktu z drugą osobą. Nie musi przy tym prowadzić do przygotowania spektaklu. Elementy pracy teatralnej mogą być samodzielnymi działaniami albo przygotowywać grupę do rozmowy, pisania i prezentowania własnych tekstów.

Nie proponujemy wychowawcom prowadzenia profesjonalnych zajęć aktorskich. Pokazujemy proste sposoby pracy, które można dostosować do warunków jednostki penitencjarnej i potrzeb konkretnej grupy.

Metody i Praktyki

Poniższe propozycje nie tworzą jednego scenariusza zajęć. Można wykorzystywać je osobno, łączyć i dostosowywać do czasu, grupy oraz warunków konkretnej jednostki.

W pracy ze stand-upem pomocny może być następujący schemat:



Nie trzeba za każdym razem przechodzić przez wszystkie etapy.

1. Od pomysłu do stand-upu

Obserwacja i zbieranie pomysłów

Można zacząć od prostego pytania: **co ostatnio zwróciło twoją uwagę?**

Uczestnicy zgłaszają sytuacje, zdania, zachowania i własne spostrzeżenia. Można wykorzystać burzę mózgów. Na tym etapie nie trzeba oceniać pomysłów ani rozstrzygać, czy są wystarczająco zabawne.

Dopiero później każdy wybiera temat, o którym chce powiedzieć coś więcej.

Zmiana perspektywy

17

Wybranej sytuacji warto przyjrzeć się z różnych stron. Co właściwie się wydarzyło? Co było w tym charakterystyczne, dziwne albo absurdalne? Jak tę samą sytuację mogłaby widzieć inna osoba? Co się stanie, jeśli jakiś jej element wyolbrzymimy?

Humor nie musi pojawić się od razu. Może powstać podczas rozmowy i kolejnych prób.

Wspólne budowanie historii

Zanim uczestnicy rozpoczną indywidualne pisanie, można stworzyć historię wspólnie. Jedna osoba zaczyna, kolejna dopowiada następny fragment, a następne rozwijają opowieść.

Każda osoba musi przyjąć to, co już powstało i na tej podstawie zaproponować dalszy ciąg. Wymaga to słuchania innych i reagowania na ich pomysły.

Własny tekst

Po wybraniu tematu uczestnik rozpoczyna pracę nad krótkim monologiem. Pierwsza wersja nie musi być skończona.

Następnie warto sprawdzić, czy wiadomo, o czym tekst opowiada, które fragmenty są potrzebne, co można usunąć, gdzie pojawia się zaskoczenie oraz jak zakończyć wypowiedź.

Redakcja

Tekst warto przeczytać na głos. Można go skracać, zmieniać kolejność fragmentów, upraszczać zdania i szukać bardziej precyzyjnych słów.

18

Praca przebiega więc etapami:

pomysł → pierwsza wersja → próba → poprawki → kolejna wersja

Prezentacja

Tekst można najpierw przeczytać jednej osobie lub przedstawić w małej grupie. Można go powiedzieć, przeczytać czy zarapować.

Jeżeli uczestnik i grupa są gotowi, proces może zakończyć się występem. Występ nie musi jednak być obowiązkowym finałem pracy.

2. Ruch, głos i improwizacja

Imię i gest

Każda osoba przedstawia się, dodając do swojego imienia prosty gest. Grupa obserwuje go i powtarza.

Nie chodzi o wymyślenie efektownego ruchu. Ćwiczenie kieruje uwagę grupy kolejno na każdą osobę i od początku wprowadza komunikację poprzez gest.

19

Spotkanie bez słów

Uczestnicy poruszają się po przestrzeni. Kiedy spotykają drugą osobę, próbują nawiązać kontakt bez mówienia – poprzez spojrzenie, zatrzymanie, gest albo ruch.

Można zmieniać tempo chodzenia i sposób reagowania na spotkanie. Zadanie kieruje uwagę na drugą osobę: trzeba ją zauważyć i odpowiedzieć na jej propozycję.

Lustro

Dwie osoby stają naprzeciwko siebie. Jedna wykonuje powolne ruchy, a druga odtwarza je jak w lustrze. Po pewnym czasie następuje zmiana.

Można też spróbować wersji, w której nie ma jednej wyrażnie prowadzącej osoby, a ruch rozwija się wspólnie.

Gest i odpowiedź

Jedna osoba wykonuje prosty gest, druga odpowiada własnym, a pierwsza reaguje kolejnym ruchem. Z kilku odpowiedzi może powstać krótka sekwencja. Można ją powtarzać, przyspieszać, zwalniać lub zmieniać.

To proste wprowadzenie do improwizacji: uczestnik nie przygotowuje wcześniej swojego działania, lecz reaguje na propozycję partnera.

Wymyślony język

Uczestnicy prowadzą krótką rozmowę, używając wymyślonych słów, które nie mają ustalonego znaczenia. Sens przekazują poprzez intonację, rytm, głośność, gest i ruch.

Można w ten sposób się przedstawić, przywitać albo odegrać krótkie spotkanie. Uwaga przenosi się ze znaczenia słów na sposób komunikowania się i reakcję partnera.

20

Od gestu do sceny

Punktem wyjścia może być pojedynczy gest, dźwięk, słowo albo cisza – działanie zapoczątkowane przez pierwszą osobę. Kolejne osoby dodają własne elementy i wspólnie tworzą krótką sekwencję, niekoniecznie słowną.

Można następnie zmieniać jej tempo, kolejność lub sposób wykonania. Nie trzeba od razu budować fabuły – z prostych propozycji uczestników może stopniowo powstać wspólne działanie.



zanim
zaczniesz

Opisane w narzędziowniku metody można wykorzystywać na różne sposoby. Nie trzeba realizować całego procesu ani prowadzić wielotygodniowego projektu. Czasem wystarczy jedno ćwiczenie lub jeden z etapów pracy nad stand-upem. Przed rozpoczęciem zajęć warto jednak pamiętać o kilku zasadach.

1. Sprawdź, z kim pracujesz

Skład grupy i jej sytuacja mogą się zmieniać. Przed zajęciami warto wiedzieć, kto weźmie w nich udział, czy pojawiły się nowe osoby oraz czy wydarzyło się coś, co może mieć wpływ na spotkanie.

2. Przygotuj plan i prostszy wariant

22

Zaplanuj zajęcia, ale załóż, że nie wszystko uda się przeprowadzić zgodnie z planem. Dobrze mieć krótszą lub prostszą wersję proponowanych działań. W pracy CCO przygotowanie i gotowość do zmiany planu są traktowane jako dwa uzupełniające się elementy.

3. Zaczynaj od prostych działań

Nie rozpoczynaj od występu, osobistego monologu czy rozbudowanej improwizacji. Najpierw można obserwować, rozmawiać, pracować w parach, wspólnie budować historię albo wykonać proste działanie z ruchem czy gestem.

4. Nie wymagaj opowiadania o sobie

Uczestnik sam decyduje, czy chce korzystać z własnych doświadczeń. Tematem może być codzienna obserwacja, język, zachowanie innych ludzi, wymyślona sytuacja lub wspólnie stworzona historia.

5. Nie oceniaj pomysłów zbyt wcześnie

Pierwszy pomysł nie musi być zabawny, a pierwsza wersja tekstu – dobra. Burza mózgów, pisanie i improwizacja służą najpierw zgromadzeniu materiału. Dopiero później przychodzi czas na wybór, redakcję i poprawianie.

6. Stopniuj trudność

Od pracy całej grupy można przejść do par i mniejszych zespołów, a dopiero później do indywidualnej prezentacji. Uczestnicy mogą potrzebować różnego czasu, zanim zdecydują się wystąpić przed innymi.

7. Zostaw możliwość odmowy występu

Udział w zajęciach nie musi oznaczać udziału w pokazie. Pisanie tekstu, wspólne tworzenie historii, improwizacja czy praca nad sposobem prezentacji są wartościowymi elementami procesu również wtedy, gdy uczestnik nie wystąpi publicznie.

23

8. Pamiętaj, po co proponujesz dane działanie

Ćwiczenie nie jest celem samym w sobie. Zastanów się, czy w danym momencie chcesz pracować nad obserwacją, pisaniem, komunikacją, słuchaniem, współpracą, reagowaniem na innych czy prezentowaniem własnej wypowiedzi. Jeśli wiesz, jaki jest cel, łatwiej dostosujesz działanie do grupy i warunków.

Na początek wystarczy niewiele

Kartka, długopis, trochę miejsca i czas na rozmowę mogą wystarczyć, żeby rozpocząć pracę. Nie trzeba od razu przygotowywać występu ani spektaklu. Można zacząć od jednego pytania, jednej obserwacji, krótkiej historii albo prostego działania w parach.

Najważniejsze, żeby proponowane zadanie było możliwe do wykonania w konkretnej grupie i w konkretnych warunkach. Narzędziownik ma pomagać wychowawcy wybierać i dostosowywać metody, a nie narzucać jeden sposób prowadzenia zajęć.

o źródłach
narzędziownika



Narzędziownik powstał na podstawie doświadczeń Fundacji Dom Kultury oraz metod i praktyk prezentowanych podczas warsztatów przez osoby i organizacje uczestniczące w projekcie. Korzystaliśmy również z materiałów dotyczących pracy teatralnej w środowisku penitencjarnym, w tym z publikacji powstałej w ramach projektu **All Hands On Stage (AHOS)** realizowanego przez Stowarzyszenie Kobietostan. Przy opisie poszczególnych praktyk wskazujemy ich źródła oraz osoby lub organizacje, od których je zaczerpnęliśmy.



Potrzebne linki:

- <https://fundacjademkultury.pl/>
- <https://fundacjademkultury.pl/nikt-nie-zostaje-w-tyle/>
- <https://fundacjademkultury.pl/stand-up-na-rzecz-reintegracji-spolecznej-wiezniow/>
- <https://crisi-opportunita.org/>
- <https://kobietostan.pl/>
- <https://kobietostan.pl/ahos/>

