



TEATR
GDYNIA
GŁÓWNA

OFERTA EDUKACYJNA DLA MŁODZIEŻY

2026

CZAS TRWANIA

120 min.



TEATR
GDYNIA
GŁÓWNA

LICZBA
UCZESTNIKÓW

do 70 os.

REKOMENDOWANY
WIEK

13+

Teatr Forum

JOMO

Spektakl w formule Teatru Forum

OBSADA Maksym Androszczuk, Jacek Panek
SCENARIUSZ, REŻYSERIA, MODEROWANIE SPEKTAKLU Małgorzata Polakowska

SPEKTAKL: „JOMO”

JOMO to historia szesnastoletniego Piotrka, który znalazł schronienie w wirtualnym świecie przed swoim wewnętrznym krytykiem. Piotrek w sieci realizuje swoje emocjonalne potrzeby i znajduje tymczasowe ukojenie przed krytycznym głosem, który odzywa się najczęściej w chwili zwątpienia, stresu, porażki lub wyzwania. Krytyk mówi Piotrkowi, że jest niewystarczający, nieadekwatny, gorszy, „nie taki”, do niczego się nie nadaje. Jednak ucieczka do wirtualnej rzeczywistości ma swoje konsekwencje. Im bardziej Piotrek wchodzi w sieć, tym trudniej jest mu wrócić do realnego świata, prawdziwych relacji i emocji.

W trakcie spektaklu wspólnie zastanowimy się, jak funkcjonujemy w odniesieniu do nowych technologii, w jakiej jesteśmy kondycji, kiedy sięgamy po Internet i co najważniejsze - opracujemy strategie pomagające tolerować bolesne emocje i radzenie sobie w trudnych momentach naszego życia w najlepszy możliwy sposób. Spróbujemy odkryć znaczenie zwrotu JOMO (joy of missing out) a nawet zaryzykujemy przełączenie się na offline, by znaleźć radość i spełnienie w przegapieniu okazji.

JOMO to nie tylko spektakl, to interaktywna lekcja życia tu i teraz.

Teatr Forum

CZĘŚĆ PIERWSZA: Pokaz spektaklu bez przerywania, w którym główna bohaterka bezskutecznie próbuje rozwiązać problemy i konflikty, które są jej udziałem, a widownia biernie przygląda się rozwojowi wypadków.

CZĘŚĆ DRUGA: Interwencja jokera - osoby prowadzącej, mediatora, który jest pośrednikiem między widownią a aktorami. Spektakl zostaje zaprezentowany ponownie, ale tym razem widownia w dowolnym momencie, który uzna za słuszny, ma prawo modyfikować scenariusz. Dzięki czemu widz staje się aktywnym uczestnikiem spektaklu i ma możliwość proponowania własnego pomysłu rozwiązania konfliktu. Celem nie jest znalezienie idealnego rozwiązania, ale sam proces poszukiwania i wypróbowywania różnych zachowań.

CZAS TRWANIA

120 min.

LICZBA
UCZESTNIKÓW

do 70 os.

REKOMENDOWANY
WIEK

13+



TEATR
GDYNIA
GŁÓWNA

Teatr Forum

4XP

czyli pierwsza przyjacielska pomoc psychologiczna

Spektakl w formule Teatru Forum

REŻYSERIA Małgorzata Polakowska

OBSADA Magdalena Balasińska, Piotr Serafin

MODEROWANIE SPEKTAKLU Jacek Panek

SPEKTAKL: „4XP, CZYLI PIERWSZA PRZYJACIELSKA POMOC PSYCHOLOGICZNA”

Ada jest w ostatniej klasie szkoły średniej. W nowym roku szkolnym będzie musiała zmierzyć się nie tylko z egzaminem maturalnym, ale także z doświadczeniem depresji u bliskiej osoby. Ada działa intuicyjnie, nie zawsze wie, co zrobić, aby pomóc. Nikt jej nie uczył jak skutecznie i z empatią towarzyszyć osobie w kryzysie. Kiedy Ada poczuje, że sytuacja zaczyna wymykać jej się spod kontroli, postanawia zaryzykować i postawić wszystko na jedną kartę.

O umiejętnym wsparciu osób doświadczających kryzysów psychicznych, a także o tym, jak w tym wszystkim zadbać o siebie i swoje granice porozmawiamy z widownią w czasie dwugodzinnej gry dramowo- teatralnej.

CZĘŚĆ PIERWSZA: Pokaz spektaklu bez przerywania, w którym główna bohaterka bezskutecznie próbuje rozwiązać problemy i konflikty, które są jej udziałem, a widownia biernie przygląda się rozwojowi wypadków.

CZĘŚĆ DRUGA: Interwencja jokera – osoby prowadzącej, mediatora, który jest pośrednikiem między widownią a aktorami. Spektakl zostaje zaprezentowany ponownie, ale tym razem widownia w dowolnym momencie, który uzna za słuszny, ma prawo modyfikować scenariusz. Dzięki czemu widz staje się aktywnym uczestnikiem spektaklu i ma możliwość zaproponowania własnego pomysłu rozwiązania konfliktu. Celem nie jest znalezienie idealnego rozwiązania, ale sam proces poszukiwania i wypróbowywania różnych zachowań.



CZAS TRWANIA

120 min.

LICZBA
UCZESTNIKÓW

do 60 os.

REKOMENDOWANY
WIEK

13+

Gra Parateatralna

STRONA BIERNA

Gra parateatralna z elementami Teatru Forum

OBSADA Iza Flisikowska/Kornelia Tupta, Piotr Ujejski, Michał Woźniak

SCENARIUSZ, REŻYSERIA Małgorzata Polakowska

MODEROWANIE SPEKTAKLU Małgorzata Polakowska/Jack Panek

SPEKTAKL: „STRONA BIERNA”

Kuba jest uczniem liceum. Pewnego dnia staje się świadkiem sytuacji, która może nosić cechy dręczenia rówieśniczego. Nie jest jednak pewien, czy to, co widział to już przemoc, czy jedynie niewinne żarty. Z obawy przed konsekwencjami decyduje się nie interweniować – nie broni koleżanki, nie sprzeciwia się grupie. Uznaje, że bezpieczniej będzie pozostać biernym obserwatorem, niż narażać się na ośmieszenie lub odrzucenie. Pomimo wewnętrznych wątpliwości, strach przed reakcją otoczenia powstrzymuje go od działania. Postawa Kuby odzwierciedla dobrze udokumentowany psychologicznie problem, znany jako efekt widza (bystander effect) – zjawisko polegające na tym, że im więcej osób obserwuje sytuację wymagającą interwencji, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że którakolwiek z nich zdecyduje się zareagować. Lęk przed społecznymi konsekwencjami, takimi jak wykluczenie, kompromitacja, czy zostanie kolejną ofiarą, często prowadzi do milczenia.

GRA PARATEATRALNA „STRONA BIERNA”

„Strona Bierna” to innowacyjne narzędzie edukacyjne łączące elementy gry symulacyjnej z metodą Teatru Forum. Jej celem jest wspieranie nauczycieli w kształtowaniu refleksji i krytycznego myślenia uczniów na temat mechanizmów przemocy rówieśniczej. Dzięki tej metodzie uczestnicy nie tylko obserwują, ale również aktywnie doświadczają sytuacji, które pomagają im zrozumieć psychologiczne konsekwencje wykluczenia, manipulacji i zastraszania. Celem nie jest wskazanie jednej „słusznej” reakcji, lecz nauczanie młodzieży, że każda interwencja ma znaczenie i że ich działania mogą realnie wpłynąć na ograniczenie przemocy.

„Strona Bierna” to więcej niż gra – to przestrzeń doświadczania, eksperymentowania i budowania kompetencji społecznych. Poprzez połączenie gry symulacyjnej z metodą teatru forum, uczniowie uczą się nie tylko rozpoznawać mechanizmy opresji, ale również skutecznie im przeciwdziałać. Spektakl wpisuje się w profilaktykę przemocy rówieśniczej. Wykorzystuje następujące elementy: wulgaryzmy, zachowania przemocowe, symboliczne użycie szubienicy.

I ETAP: SPEKTAKLO-GRA

Pierwsza część to immersyjna rozgrywka, w której uczniowie wcielają się w role biernych świadków sytuacji przemocowej. Scenariusz jest tak skonstruowany, aby angażować widzów, stopniowo wciągając ich w przebieg wydarzeń. Uczestnicy obserwują interakcje między postaciami, mogąc identyfikować się z różnymi perspektywami – ofiary, sprawcy i świadków. Gra symulacyjna oddaje realne dylematy, jakie młodzież przeżywa w szkolnym środowisku, ukazując bariery utrudniające przerwanie cyklu przemocy.

II ETAP: CZĘŚĆ WARSZTATOWA

Po zakończeniu rozgrywki następuje część warsztatowa, moderowana przez facylitatora, który pełni rolę mediatora między uczestnikami a przedstawioną historią. Tutaj gra przechodzi w formę teatru forum – uczniowie nie tylko analizują sytuację, ale także aktywnie testują różne sposoby reagowania. Widzowie mogą zatrzymać akcję, zmienić przebieg wydarzeń i eksperymentować z alternatywnymi rozwiązaniami. Dzięki temu w bezpiecznych warunkach mogą sprawdzić, jak konkretne strategie wpływają na dynamikę sytuacji oraz jakie konsekwencje niosą dla ofiary, sprawcy i świadków.

Scenariusz powstał na podstawie szczegółowych wywiadów przeprowadzonych z nastolatkami, pedagogami i nauczycielami, aby jak najwierniej oddać realne doświadczenia młodzieży.

TEATR FORUM UCZY

poczucie sprawczości

umiejętności społeczne

radzenie sobie z emocjami

krytyczne myślenie

tworzenie zdrowych relacji



TEATR
GDYNIA
GŁÓWNA

Spektakle są prezentowane w godzinach przedpołudniowych i trwają około 2 godzin.

Jeśli mają Państwo pytania lub chcą umówić datę prezentacji, prosimy o kontakt. Wspólnie ustalimy dogodny termin.

CENA:
45 zł
wstęp dla opiekunów bezpłatny
(1 opiekun na 15 dzieci)

KONTAKT I REZERWACJA

EDUKACJA@TEATRGDYNIAGLOWNA.PL

TEL.
692-820-511
600-306-634

TEATR GDYNIA GŁÓWNA
PLAC KONSTYTUCJI 1
(PERON -1)
81-354 GDYNIA