

Metodický list

Před samotnou aktivitou:

TÉMA	Jakému tématu se budou účastníci věnovat? Proč je toto téma (ne)významné, důležité? TERAPIE - Obrazová projekce
CÍLE AKTIVITY	Úvodní aktivita Trénink slovní zásoby pro pocity, trénink sebe-uvědomování a citlivost k sobě. Cvičení může pomoci získat odstup od svých emocí a uvědomit si, že jsou důsledkem minulé situace, a nemusí být užitečné si je dál nést. Při cvičení s partnerem navíc trénujeme svoji schopnost mluvit srozumitelně o sobě a svých pocitech a také naslouchání druhému. Hlavní aktivita Cílem aktivity je skrze mnohovýznamovou obrázkovou Dixit kartu a s podporou skupinky nahlédnout na vlastní problematickou situaci a pokusit se najít její možné řešení.
ČAS NA PŘÍPRAVU/ ČAS NA AKTIVITU	15 minut příprava Příprava karet, struktury lekce, kartiček s emocemi na úvod. 50 minut samotná aktivita Podle časových možností necháváme účastníky povídat maximálně x minut – dle potřeby. Dbáme však na to, aby měli účastníci dostatek času na ukončení procesu. S časovou dotací 50 minut, který zahrnuje také úvodní aktivitu na naladění se nepouštíme do žádných hloubkových problémů. Dáme možnost účastníkům po lekci zůstat déle a případně s nimi proces uzavřít, či poskytnout laickou psychologickou pomoc, neboť pracujeme s emocemi.
CÍLOVÁ SKUPINA (VĚK) /POČET OSOB	Cílovou skupinou je právě seminární skupina, spadající do kategorie mladé dospělosti. Důvodem je především uchování autenticity (pro)žitého.
PROSTŘEDÍ	Aktivitu je potřeba provádět v klidném a bezpečném prostředí, ideálně v místnosti. Snažíme se zamezit příchodu cizích osob v průběhu lekce. Alternativou je i klidné venkovní, avšak soukromé prostředí.
POMŮCKY	Dixit karty, kartičky s pojmenováním emocí
PERSONÁLNÍ ZABEZPEČENÍ	Na lekci je dostačující jeden lektor, který zadává aktivity a je přítomen v případě potřeby. Je však možné vést lekci i v tandemu.

Realizace aktivity:

MOTIVACE	Na začátku lekce pustíme klidnou relaxační hudbu na pozadí a vyzveme účastníky, aby se připravili na čas strávený s pocity svými i pocity druhých. Na čas naslouchání sobě samému i druhým.
-----------------	---

	<p>Je důležité zmínit <u>pravidlo stop</u>, které umožňuje komukoli neúčastnit se, pakliže mu to bude nějakým způsobem nepříjemné. Můžeme však podotknout, že objeovávání se často děje za hranicí naší komfortní zóny. Situaci si však musí každý ohlídat a vyhodnotit sám.</p>
<p>POPIS AKTIVITY</p>	<p>Úvodní aktivita (kartičky s emocemi)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Vytvoříme kruh či elipsu. 2) Požádáme účastníky, aby se sami sebe zeptali na otázku <i>Jak se poslední dobou cítím?</i> a rozmístíme před ně na zem kartičky s emocemi jako podporu při hledání slov. 3) Přizveme je, aby si kartičky prošli a sbírali k sobě pocity, které s nimi tzv. rezonují (cca 2 – 5) (není však nutné) 4) Dále účastníky požádáme, aby vytvořili dvojice (trojice) ideálně s těmi, které neznají moc dobře. 5) Nakonec je vyzveme, aby sdíleli své pocity s druhým (spolu s kontextem, kdy emoce pociťují/pociťovali). <p>Zdůrazníme, že pokud se někdo právě nachází v roli posluchače, věnuje partnerovi plnou pozornost, nepřerušuje jej a nic nekomentuje.</p> <p>Účastníkům sdělíme, kolik má každý jednotlivec času na sdílení (pro naše účely cca 3 minuty) a hlídáme, aby se stihli ve dvojici či trojici vystřídat.</p> <p>Dixit karty Postupně požádáme účastníky, aby následovali tyto kroky:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vybrat si nějakou situaci, kterou aktuálně řeší (měla by být spíše z pomyslné škatulky „negativní“, aby bylo s čím pracovat. Zároveň upozorníme na to, že teď není prostor na řešení hlubokých problémů, neboť nejsme na profesionální terapii pod vedením člověka s několikaletou zkušeností) <p>Necháme skupinku přemýšlet a mezitím na zem volně rozmístíme Dixit karty (vybíráme takové, na kterých se nachází nějaká postava/zvíře)</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Vybrat si podle intuice bez dlouhého přemýšlení kartu, která odpovídá situaci, kterou si jednotlivec zvolil pro práci (opět by s námi karta měla tzv. rezonovat, hledat racionální důvody pro volbu není potřeba) 3. Utvořit dvojice či trojice (podle času, preferujeme trojice) s jinými lidmi, než se kterými doposud pracovali, a které opět spíš neznáme než naopak. 4. Člověk A ukáže obrázek, člověku B a C. B a C objektivně popisují, co na něm vidí, nevztahují to k danému člověku, neinterpretují (např. vidím holčičku, která táhne obrovský dárek, asi je těžký, ale na druhou stranu se u toho usmívá. V pozadí jsou samé tmavé barvy.) Člověk A jen poslouchá a přemýšlí, co z popisu s ním a jeho situací rezonuje - pak sdílí s B a C. Není potřeba (ale je možné) se vztahovat k zvolenému problému. 5. Dohlédíme na to, aby měli možnost poslouchat popis své karty také B, C 6. A si stoupne do sochy = pozice postavy, se kterou se ve svém obrázku ztotožňuje. Odpovídá na otázky: <ul style="list-style-type: none"> • Jak se postava cítí?

	<ul style="list-style-type: none"> • Co by postava řekla? • Co chce A změnit v pozici těla, aby mu bylo lépe? → B a C to udělají (př. dejte mi nohu dolů, narovnejte mi záda...) • Jak se postava cítí teď? • Co by ta postava řekla teď? • Co jsou tyto pohyby sochou v realitě (té situaci) → co by v dané situaci v realitě představovalo položení nohy dolů či narovnání zad? <p>7. Opět dbáme na dostatek prostoru pro B a C.</p> <p>8. Po cviční je vhodné ze sebe sochu doslova setřepat.</p>
HODNOCENÍ	<p>Při závěrečné reflexi položíme otázku „<i>Jaké to pro Vás bylo a co si z toho odnášíte?</i>“ Případně můžeme účastníky více navést otázkou „<i>Bylo to pro Vás nějakým způsobem užitečné?</i>“ či „<i>Co jste si během aktivit uvědomili?</i>“</p> <p>Podle zbývajících času volíme buď hromadnou či skupinkovou reflexi.</p>
MOŽNÉ VARIACE AKTIVITY/ ČINNOSTI	<p>Pro úvodní aktivitu je možné položit otázky Jak se dnes/tento týden/měsíc/hodinu máte?</p> <p>Při práci s Dixit kartami je možné je vyměnit za obrázky z časopisů (kde se však může vytratit mnohovýznamový charakter a projekce svých pocitů).</p> <p>Návrhy na změnu pozice těla mohou přijít ze stran pozorovatelů. (Záleží, zda chceme, aby metafora sochy odrážela žádost o případnou pomoc z vlastní iniciativy či aby „socha“ slyšela návrhy na změnu od ostatních).</p> <p>Možná je také reflexe skrze vypsání se na papír.</p>
ZÁVĚR	<p>Zhodnoťte vlastní realizaci aktivity/ činnosti na semináři:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Jaké byly tvé první dojmy a pocity z proběhlé aktivity? ○ Šlo všechno podle plánu? Pokud ne, proč ne? ○ Udělal(a) byste příště aktivitu na dané téma stejně? Pokud ne, co byste změnil(a)? ○ Byla aktivita/ činnost přínosná pro účastníky? Proč ano/ne? (Co si ze semináře účastníci odnesli?) <p>Pro účastníky bylo obtížné</p> <p>Pro Vás bylo nejvíce obtížné.....</p> <p>Ze semináře se Vám nejvíce líbilo</p> <p>Po skončení aktivity/ činnosti Vám vrtá hlavou</p> <p>Další komentáře??</p>

Prostor na fotodokumentaci: