

DOPIS

CÍL AKTIVITY:

Metoda dopisu nabízí citlivé uzavření tématu za účelem ošetření skupiny, která pracovala s nelehkými a osobními tématy. Dopis je reflexí minulé zkušenosti, kdy má účastník*ice možnost se nad danou situací hlouběji zamyslet a vyjádřit to, co by nahlas nebo přímo dané osobě fyzicky povědět nedokázal*a.

TYP AKTIVITY:

uzavírací aktivita

CÍLOVÁ SKUPINA:

velikost skupiny: neomezená

věk: 15–25 let

gender: nehraje roli

DÉLKA AKTIVITY:

Na psaní samotného dopisu je třeba vyhradit větší množství času. Reflexe aktivity záleží na velikosti a dynamice skupiny, přesto se časová náročnost pohybuje okolo 30 minut.

NÁROKY NA ÚČASTNÍKY*ÚČASTNICE:

- ▶ psaní dopisu

POMŮCKY:

- ▶ papíry
- ▶ psací potřeby
- ▶ obálky na dopisy
- ▶ klidné místo na práci

PRŮBĚH AKTIVITY:

Pro příjemný průběh aktivity je důležité zajistit bezpečné prostředí a klid na práci. Pokud to prostory dovolí, je žádoucí nabídnout zúčastněným možnost najít si místo, kde budou o samotě, kde nebudou rušeni a budou se cítit bezpečně. Před samotným psaním dopisu je důležité účastníky*ice upozornit, že napsaný dopis mohou zalepit do obálky a odnést s sebou. Není nutné, aby jej předali*y osobě, jíž je adresován, ale pokud chtějí, tak mohou. Následně účastníci*ice obdrží papír s psacími potřebami a dopisní obálkou. Jejich úkolem je zamyslet se nad probíraným tématem a napsat dopis osobě, které by si přáli*y v tu chvíli o daném tématu povědět. Adresátem dopisu může být kdokoli. Sám*ama autor*ka, partner*ka, rodina, přátelé, budoucí já atd.

REFLEXE AKTIVITY:

- ▶ Jak jsme se během psaní dopisu cítili*y?
- ▶ Bylo pro nás obtížné vybrat, komu a o čem chceme dopis napsat?
- ▶ Jaký máme pocit teď, když jsme obálku zalepili*y?