

ŘEKA ŽIVOTA

DYÁDY O POCITECH A POTŘEBÁCH Z MÉ ŘEKY (2. ČÁST)

CÍL AKTIVITY:

Řeka života je vizuálně narativní metodou, která pomáhá vyprávět zúčastněným konkrétní příběhy z jejich života. Metoda má umožnit mladým lidem orientaci v tom, co aktuálně prožívají či jak prožívají vzpomínky na situace, ve kterých se ocitli. Díky této lepší orientaci pak mohou také lépe prozkoumat, jaké emoce a potřeby se ke konkrétním situacím váží, jak tyto emoce a potřeby ovlivňují jejich chování a jak se promítají do jejich vztahů.

Cílem druhé části práce s řekou života je orientace v pocitech a potřebách, které se pojí s konkrétní situací. Zúčastnění jsou tak motivováni, aby se na konkrétní situace podívali prostřednictvím vlastních emocí a potřeb. K tomu jim pomohou kartičky pocitů a potřeb. V návaznosti na orientaci v emocích a potřebách je také cílem posílit komunikaci mladých lidí o těchto pocitech a potřebách, a to prostřednictvím dyád.

TYP AKTIVITY:

hlavní aktivita

CÍLOVÁ SKUPINA:

velikost skupiny: neomezená

věk: 15–25 let

gender: nehraje roli

DÉLKA AKTIVITY:

- ▶ uvedení do druhé části Dyády o pocitech a potřebách z mé řeky: 5 minut
- ▶ realizace dyád: 25 minut
- ▶ reflexe a uzavření dyádové části: 30–40 minut (podle velikosti skupiny)

NÁROKY NA ÚČASTNÍKY*ÚČASTNICE:

- ▶ čtení kartiček pocitů a potřeb
- ▶ sebereflexe
- ▶ rozhovor ve dvojicích

POMŮCKY:

- ▶ sadu kartiček pocitů a kartiček potřeb pro každého ze zúčastněných

PRŮBĚH AKTIVITY:

Rozdáme účastnicím*kům sadu kartiček pocitů a sadu kartiček potřeb. Vyzveme je, aby se v 10 minutách znovu zamyslely*i nad svou řekou života a vybraly*i si jednu situaci, se kterou by chtěly*i dále pracovat a u které jim nevadí, že ji budou sdílet s druhým člověkem. U vybrané situace dále zúčastnění reflektují, jaké emoce v této situaci prožívali a jaké potřeby se za těmito emocemi skrývaly. Jakmile budou zúčastnění připraveni, vyzveme je, aby se rozdělili do dvojic, ve kterých budou prostřednictvím dyád sdílet závěry své reflexe.

REFLEXE AKTIVITY:

- ▶ Bylo pro nás těžké zamyslet se nad tím, jaké emoce jste v danou chvíli/v dané situaci prožívali*y? Co jste potřebovali*y?
- ▶ Uvědomili*y jsme si díky sdílení s naší*m partnerkou*em něco nového o naší situaci? Např. další potřeby, které vás nenapadly?
- ▶ Co nového jsme si o konkrétní situaci s pomocí pojmenování emocí a potřeb uvědomili*y? Umožnilo nám to vidět situaci jinak, ať už s ohledem na to, jak byste reagovali*y nebo s ohledem na to, jaké emoce jste měli*y?