

# DYÁDY

## CÍL AKTIVITY:

Aktivita si klade za cíl vytvořit bezpečné a empatické prostředí pomocí techniky dyády, tedy vědomé práce ve dvojicích. Během této aktivity se účastníci\*ce naladí na sebe samé, ale zároveň empaticky naslouchají i své\*mu komunikační\*mu partnerce\*ovi. Aktivita pomáhá budovat vzájemnou důvěru, bezpečné prostředí a zároveň umožňuje navázání vztahu mezi dvěma účastnicemi\*účastníky.

## TYP AKTIVITY:

otevírací aktivita

## CÍLOVÁ SKUPINA:

**velikost skupiny:** ideálně sudý počet, neomezená

**věk:** 15–25 let

**gender:** nehraje roli

## DÉLKA AKTIVITY:

- ▶ uvedení do metody a vysvětlení průběhu – 10 minut
- ▶ práce ve dvojicích (dyády) – 12 minut
- ▶ reflexe – 15 minut

## NÁROKY NA ÚČASTNÍKY\*ÚČASTNICE:

- ▶ rozhovor ve dvojicích

## POMŮCKY:

- ▶ zvukový nástroj (např. tibetská miska, zvonek apod.)

## PRŮBĚH AKTIVITY:

Vyzveme skupinu, aby se rozdělila do dvojic. Každou dvojici pak vyzveme, aby si našla v prostoru místo, kde nebude nikým rušena a bude se cítit dobře. Poté bude mít dvojice za úkol mluvit na určité téma na základě dyádové techniky.

## REFLEXE AKTIVITY:

- ▶ Jak jste se cítili\*y, když jste měli\*y možnost vyjádřit se bez přerušování druhou osobou?
- ▶ Jaké pro vás bylo to, že jste neměli\*y možnost vyjádřit se k tomu, co vám druhá osoba sděluje?
- ▶ Dokázal\*a váš\*e komunikační partner\*ka zopakovat váš příběh ve stejném významu, jaký pro vás osobně příběh skutečně měl?
- ▶ Bylo pro vás těžké zopakovat příběh druhého člověka právě s takovým významem, jaký měl pro druhého člověka?
- ▶ Narazili\*y jste během dyády na něco, co vás osobně překvapilo?