

# ŘEKA ŽIVOTA POTŘEBY A JEJICH NAPLNĚNÍ VE VZTAZÍCH (3. 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 pocity a potřeby ovlivňují jejich chování a jak se promítají do jejich vztahů.

Cílem třetí části je umožnit zúčastněným propojit téma potřeb se vztahy, které budují. V návaznosti na potřeby, které zúčastnění ve svých situacích identifikovali, diskutujeme na obecnější úrovni, co znamená daná potřeba a co znamená tuto potřebu naplnit ve vztahu. Jak může vztah vypadat, když daná potřeba není/je naplněna?

## TYP AKTIVITY:

hlavní aktivita

## CÍLOVÁ SKUPINA:

**velikost skupiny:** neomezená

**věk:** 15–25 let

**gender:** nehraje roli

## DÉLKA AKTIVITY:

- ▶ uvedení do třetí části Potřeby a jejich naplnění ve vztazích: 5 minut
- ▶ facilitovaná diskuze nad kartičkami potřeb: 30–40 minut (podle velikosti skupiny)
- ▶ reflexe a uzavření třetí části: 10 minut

## NÁROKY NA ÚČASTNÍKY\*ÚČASTNICE:

- ▶ sebereflexe
- ▶ diskuze

## POMŮCKY:

- ▶ flipchartové papíry
- ▶ fixy, pastelky

## PRŮBĚH AKTIVITY:

Vyzveme zúčastněné, aby se zamysleli nad jednotlivými potřebami v kontextu svých vztahů, ať už partnerských, přátelských či rodinných. Mohou se zaměřit na vztahy, které jsou pro ně aktuálně významné. Můžeme zúčastněné vyzvat k tomu, aby se sami pro sebe vrátili ke konkrétním situacím z řeky a zamysleli se nad tím, jak by v této konkrétní situaci byla daná potřeba naplněna. Do pléna společné diskuze pak mohou komunikovat své závěry v obecné rovině.