

ŘEKA ŽIVOTA

VIZUALIZACE ŘEKY ŽIVOTA (1. 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 její první části je vizualizovat ty konkrétní situace v životě mladých lidí, které jsou spojeny s projevy stereotypů.

TYP AKTIVITY:

hlavní aktivita

CÍLOVÁ SKUPINA:

velikost skupiny: neomezená

věk: 15–25 let

gender: nehraje roli

DÉLKA AKTIVITY:

- ▶ uvedení do metody: 10 minut
- ▶ vysvětlení průběhu tvorby a vlastní vizualizace řeky života: 45–50 minut
- ▶ reflexe a uzavření části věnované vizualizaci řeky života: 30–45 minut (podle velikosti skupiny)

NÁROKY NA ÚČASTNÍKY*ÚČASTNICE:

- ▶ kresba na papír
- ▶ prezentace vytvořených výstupů

POMŮCKY:

- ▶ flipchartový papír pro demonstraci nákresu řeky života
- ▶ flipchartové papíry (možnost rozpůlit je na velikost A3) pro individuální řeky života
- ▶ psací potřeby, fixy, pastelky
- ▶ papírová lepicí páska pro vystavení řek života v místnosti

PRŮBĚH AKTIVITY:

Vyzveme zúčastněné, aby se pohodlně usadili tak, aby všichni viděli na flipchartový papír. Přečteme jim příběh řeky, který průběžně někdo z dalších facilitátorů*ek programu vizuálně zachycuje na papír. Poté vyzveme zúčastněné, aby si našli místo, kde se cítí dobře, a na papír A3 ztvárnili svou řeku života.

REFLEXE AKTIVITY:

- ▶ Jaké kameny/stereotypy se objevily v mé řece?
- ▶ Na co kameny mířily a co řekla udělala?
- ▶ Proč si myslíme, že kameny někdo házel?
- ▶ Je něco, co nás v naší řece překvapilo?
- ▶ Něco, co jsme si nově uvědomili*y?