

Sféry dôverné

I. BLOK

STRETNUTIA I. BLOKU

1. stretnutie	Začiatok dobrý, všetko dobré
2. stretnutie	Rituál
3. stretnutie	Komunikácia je cesta alebo čo o mne hovoria
4. stretnutie	Komunikácia je cesta alebo čo hovorím o sebe
5. stretnutie	Skladačka môjho srdca
6. stretnutie	8 hodín nežijem
7. stretnutie	Jeden a predsa dvaja
8. stretnutie	XXL
9. stretnutie	Bludičky
10. stretnutie	Výbava
11. stretnutie	Typický šiesty

Poznámky:

- Východiskom tohto bloku stretnutí je viesť dievčatá do reality života, sprevádzať ich na ceste, na ktorej veľavidia, zažijú a zároveň sa budú môcť konfrontovať so svojimi skúsenosťami.
- Táto etapa je dôležitá, pretože sa stáva súčasťou stratégie budovania autonómnosti dievčat a pretože ide o vážne témy. Netreba zabúdať ani na momenty uvoľnenia a zábav, pričom umožníme, aby sa v dievčatách prejavila duša dievčatiek, ktoré vedia aj snívať a byť romantické.

- Stretnutia sa snažia nadväzovať na tradície, zvyky aj povesti, aby si dievčatá uvedomili potrebu napojiť sa na múdrosť tradícií. Tie im sprostredkujú overené skutočnosti života a ušetria energiu, ktorú by potrebovali, keby sa všetko mali učiť odznova. V histórii „vyzbrojovala“ dievča pre život jej matka, učila ju dobré „ťahy“ vo vedení domácnosti, tajomstvá kuchárskeho umenia, otvárala jej svet muža. Pred svadbou skupina žien pripravovala nevestu na sobáš. Matka pripravovala spáľňu novomanželov a poučila dcéru o svadobnej noci.

1.1 ZAČIATOK DOBRÝ, VŠETKO DOBRÉ

1:00 - 2:00 hod. / „stretkomiestnosť“



Animátorky si dajú záležať na tomto prvom stretnutí tak, aby obsahovalo atraktívne a zábavné momenty. Napr. dohodnú sa s chlapcami, ktorí miestnosť nehlučne „zamurujú“ - zastavajú dvere. (Význam: musíme sa počas stretiek kdesi prebúrať, cez niečo dôležité sa dostať, ale aj niečo vystavať a prejsť určitú cestu.)



Spoznávacía aktivita.

Dievčatá si napíšu na lístočky jednoduché otázky, ktoré by ich zaujímali o iných. Položia ich na spoločnú kôpku do stredú stola. Potom si dievčatá podávajú zažatú zápalku do kruhu. Ktoej v ruke zhasne, tá odpovedá na jednu z otázok, ktorú si vytiahne.

Nasleduje spoločné stolovanie.

Animátorky zavedú dievčatá do miestnosti, kde je pripravené vkusné spoločné stolovanie, napr. chlebíky, prípadne koláč. Stolovanie prebieha pri príjemnej hudbe.

Vysvetlenie: Počas prvých stretnutí je nevyhnutné navodiť štýl a atmosféru, ktorá bude prísľubom príjemných stretnutí a zaujímavých tém. Každé stretnutie by malo obsahovať určitý inšpiračný prvok, aby sa adresátky tešili. Prvé stretnutia pripravujú animátorky, ale cieľom je, aby sa postupne dostávali k protagonizmu dievčatá, ktoré sa majú stať spolutvorkyňami.

Základný symbol: spoločenstvo



Prísľub príjemných a zaujímavých stretnutí, motivovanie záujmu o stretnutia.

Pomôcky: zápalky, pomôcky na prestretie stola, hudba, občerstvenie

1:00 - 2:00 hod. / „stretkomiestnosť“

Miestnosť, v ktorej bývajú stretnutia, upravíme tak, aby v nej bolo prítmie. Rozmiestnime zapálené sviečky, do stredu položíme „spacák“ ako symbol kukly.

Dievčatá po jednej vchádzajú do miestnosti. Animátorka zapne dievča do „spacáka“ a pri jemnej hudbe ju krátky moment nechá „zakuklenú“. Iná animátorka prečíta „zakukľovacie“ vyhlásenie, prísľub. Následne dievča opustí „kuklu“ a obdrží od animátoriek malého vtáčika, prípadne motýľa, ako obraz prechodu, vyzrievania.

Po vystriedaní všetkých dievčat nasleduje verbalizácia.

Vysvetlenie: Je potrebné, aby dievčatá prežili moment vydania sa na cestu ako symbolu ich vyzrievania. To znázorňuje uzavretý „spacák“, čiže úzky, dosť nepohodlný priestor, reprezentujúci uzavretý priestor, z ktorého vychádza po istej fáze nový život. Môže ísť o symbol materského lona, prípadne vajička, či húsenice, z ktorej vzíde krásny motýľ. Môžeme vysvetliť, že aj keď fáza obsahuje nepríjemné momenty, je potrebná a kto ňou prejde naplno, zažije veľmi pozitívny výsledok.

Základný symbol: úzky priestor

Vedomé vydanie sa na cestu zrenia.

Je normálnym stavom, že pred zrodom niečoho pekného a veľkého je obdobie čakania. Toto obdobie je možno aj nepohodlné, málo príjemné, ale poučné a posúva dopredu.

Pomôcky: „spacák“, sviečky

Naladenie na nasledujúce stretnutie: Animátorky do budúceho stretnutia zistia o každom z dievčat, aké má pozitívne vlastnosti, prejavy... Informácie získajú napr. od ich rodičov, „kamošiek“, prípadne spolužiakov a napíšu ich na pekný papier.



1.3 KOMUNIKÁCIA JE CESTA – ALEBO ČO O MNE HOVORIA

1:00 - 2:00 hod. / „stretkomiestnosť“



Vhodná je aktivita napr. s kľbkom, ktoré si hádzeme v kruhu a tak tvoríme pavučinu. Pri hádzaní odpovedáme na jednoduché otázky typu: „Čo si myslíš, že je dôležité pre budovanie vzťahov?“



Komunikácia je základom pre vytváranie vzťahov s inými. Nie nadarmo sa cesta, po ktorej sa ľudia prepravujú, nazýva aj pozemná komunikácia. Komunikácia spája. Ale môže aj rozdeľovať. Pre objasnenie súvislosti možno predstaviť dievčatám teóriu Johariho okna. Animátorky potom odovzdajú svoj malý výskum o každej z nich. Dievčatá si pozitívne informácie o svojej osobe prečítajú pri hudbe.

Vysvetlenie: Dievčatá považujú za nesmiernie dôležité, čo sa o nich hovorí. Nie je pre ne jednoduché vysporiadať sa s negatívnou mienkou, napr. ohováraním. Preto je jednou z úloh posilniť v nich postoj prijatia tejto skutočnosti, vypočúť negatívne aj pozitívne mienky o sebe a nezveličovanie jedného ani druhého.

Základný symbol: sieť vzťahov



Komunikácia ako dôležitý prvok vytvárania vzťahov (čo o mne povedali iní).



Johariho okno - štyri zložky sebauvedomenia

Johariho okno - 4 zložky sebauvedomenia

	Čo viem	Čo neviem
Čo vedia ostatní	Oblasť otvorenosti	Oblasť slepoty
Čo nevedia ostatní	Oblasť skrývania	Oblasť neznámeho

Oblasť otvorenosti

Táto časť prejavu nášho „ja“ predstavuje všetky informácie, správanie, postoje a názory, ktoré o sebe vieme. Okrem iného to môže byť meno, farba pokožky, pohlavie, vek.... Veľkosť oblasti sa mení v závislosti od našej osobnosti a od ľudí, s ktorými komunikujeme. Pravdepodobne si vyberáme, komu a čo povieme – rozprávame len o niektorých veciach, nie o všetkých, a taktiež sme zdieľni k niektorým ľuďom, ale nie ku všetkým. K tejto oblasti sa viažu otázky pýtajúce sa na našu otvorenosť voči „inému“, „novému“.

Oblasť slepoty

Oblasť predstavuje vedomosti, ktoré o nás majú druhí a ktoré my nemáme. Môže to byť nejaký náš zlovyk, ktorý si neuvedomujeme. Keď sa pri neistote hráme s vlasmi, dokončujeme vetu za iných a pod. Môže to byť aj náš sklon prehnane reagovať na domnelú urážku alebo súťaženie o pozornosť. Veľká oblasť slepoty znamená nízke vedomie o sebe samom a prekáža v presnej komunikácii. Preto je dôležité znižovať svoju oblasť slepoty a zisťovať, čo o nás druhí vedia.

Oblasť neznámeho

Predstavuje tie časti nášho „ja“, ktoré nepoznáme ani my, ani nikto iný. Sú to informácie v našom podvedomí, ktoré nejakým spôsobom unikajú tomu, aby sme si ich mohli uvedomiť. Nahliadnuť do tejto oblasti možno niekoľkými spôsobmi. Niekedy sa otvorí prostredníctvom psychologického testu alebo psychoterapie. Iný spôsob, ako odhaliť neznámu časť svojho ja, je preskúmať ju otvorene, poctivo a citlivo s pomocou ľudí, ktorým veríme.

Oblasť skrývania

Oblasť (tiež nazývaná oblasť pretvácky) predstavuje všetko, čo o sebe vieme, ale skrývame pred ostatnými. Obsahuje všetky naše skrývané tajomstvá, napríklad sny, predstavy, trápne zážitky a akékoľvek názory, presvedčenia alebo hodnoty, za ktoré by sme sa možno mali hanbiť. Určité veci tajíme len pred niektorými ľuďmi (ide o tzv. vytesňovanie z vedomia; patria sem aj neuskutočnené ambície).

Pomôcky: svedectvá o dievčatách

Dievčatá položia listy od animátoriek k bohostánku alebo pod kríž. Je tu totiž ešte Nieкто, kto vie veľmi dobre, kto sme, aké sme a nič nie je pre Neho prekážkou, aby nás mal rád.

