

STRETNUTIA I. BLOKU

1. stretnutie

Moje korene

2. stretnutie

Oslavy, zvyky, rituály

3. stretnutie

Mužnosť a ženskosť v mojej rodine

4. stretnutie

Batož z detstva

5. stretnutie

Doba, v ktorej som vyrastal/a

6. stretnutie

Moja viera

Úvod

Tento blok je retrospektívou, pohľadom späť – do detstva, rodiny, doby. Jeho cieľom je vtiahnuť jednotlivca späť do vlastnej minulosti, procesov, udalostí, osôb, ktoré ho ovplyvnili (nielen pozitívne, ale aj negatívne) a pozrieť sa na to všetko zrelším pohľadom človeka na prahu dospelosti. Nie vždy mladý človek v tomto veku dokáže mať istý odstup od vecí, ktoré sa ho hlboko dotýkajú, preto si prístup animátora ako i celej skupiny vyžaduje veľkú citlivosť a takt. Ak je to vhodné, môže sa skupina dohodnúť aj na pravidlách diskusií (napr. pravidlo STOP – ak o tom nechcem hovoriť a podobne). Skupina disponuje tou silou, že dokáže jednotlivca prijať (aj keď nie vždy pochopiť), dať mu spätnú väzbu, predostrieť iný pohľad na subjektívne ťažko prežívanú situáciu či súdržnosťou a humorom odľahčiť životné rany.

Animátor tu nie je ten, čo sa snaží rozpitvať človeka do hĺbky, ale skôr ten, čo poskytuje istotu, pochopenie (aj nepochopiteľného), prijatie a niekedy aj odpustenie. Nehrá sa na terapeuta! Naopak, aj on je ten, čo si prežil svoju minulosť a dokáže ukázať aj zranenia či nespracované pocity.

Jednotlivé stretnutia by sa mali odohrávať v pokojnej, uvoľnenej a radostnej atmosfére. Aby mal priestor každý, môže sa stretnutie odohrávať aj na 2x, respektíve nájdeme spôsob, aby sa každý dostal k „slovu“ – individuálne stretnutie s animátorom a podobne.

1.1 MOJE KORENE

2:00 hod. / miestnosť



Po krátkom vyzprávaní sa rozdelíme členov skupiny do dvojíc (náhodne či podľa akéhokoľvek kľúča) a položíme otázku, na ktorú si majú vzájomne odpovedať. Každý má na svoju odpoveď cca 1 minútu. Pre oživenie môžeme otázky doplniť krátkou pohybovou stimuláciou. Po 2 minútach sa dvojice vymenia.

- 1) *Čo si ako prvé zo svojho života pamätám? (cmúlajúc si palec)*
- 2) *Historika, ktorá koluje v rodine o mne ako o dieťať. (ukazujúc dlhý nos)*
- 3) *Oblúbené rodinné jedlo, koláč... (hladkajúc si brucho)*
- 4) *Známe prezývky členov mojej rodiny. (držiac sa za uši)*
- 5) *História môjho mena. (ležiac na zemi)*
- 6) *a podobne...*



Na predošlom stretnutí dostali za úlohu priniesť si „relikvie“ členov svojej rodiny. (Ak na to niektorí zabudli, na začiatku stretnutia môžu nejakú vec typickú pre príbuzného nakresliť.) Teraz v krátkosti predstavia vec, člena svojej rodiny a uvedú, prečo je pre neho táto vec charakteristická. Keď to urobia všetci, veci rozdelíme do viacerých kôpok: otcovia, mamy, bratia, sestry + ďalší rodinní príslušníci, ak sa vyskytli (vždy podľa pohlavia). Nájdem v každej skupine predmetov niečo spoločné – typické? Prečo áno – prečo nie? Vystihuje nejaký predmet iného, aj môjho príbuzného? Uvedomil som si, že niektorý predmet by som uprednostnil (chcel by som, aby napríklad charakterizoval mňa)? A podobne...

Zákl. symboly: profotený, načrtnutý, nakreslený rodokmeň (rodostrom)

Vysvetlenie: V tomto veku (v podstate už dospelosti) je vhodný čas pozrieť sa na seba aj z pohľadu rodinnej histórie. Akokoľvek chcem, moji „predkovia“ na/ vo mne zanechali nezmazateľné stopy. Niektoré veci si neuvedomujem, niektoré beriem veľmi vážne a často sa ich snažím potlačiť do nevedomia, akoby neexistovali, alebo negovať – robiť presný opak. Krátky vhľad do rodinného prostredia je začiatkom cesty k vyčleneniu a zároveň sebpriajatiu v kontexte rodinnej histórie a rodinnej cesty. Pozvaním iných do sveta mojej rodiny a naopak vytváram priestor pre porovnanie jednotlivých rodinných prostredí a spätnú väzbu, ktorá mi môže pomôcť pozrieť sa na „moju pôdu“ inými očami.

Otvoriť pred druhými dvere k rodinnému „kozubu“. Pozvať ostatných nahliadnúť na moje korene.

- Odlišovali sa veci z mojej rodiny od vecí z iných rodín?
- V čom si naopak boli podobné?
- Pri rozprávaní o mojej rodine – bol som skôr pozitívny alebo skôr negatívny?
- Uvedomil som si niečo, keď rozprávali iní o svojich rodinách?
- Mal som problém „vpustiť“ ostatných do sveta, ktorý stojí za mnou?

Pomôcky: obrázok rodokmeňa

V momente ticha pripojiť sa k niekomu z mojej rodiny...

Skupin. poster: Môžeme naň nalepiť symbol dnešného stretnutia (rodokmeň), alebo nejakú ľahšiu vec z prinesených „relikvií“.

Zhodnotenie stretnutia: Stretnutie môžeme vyhodnotiť aj podľa otázok z „verbalizácie“, aplikujúc ich na konkrétnych členov. Uvedomiť si, či mal niekto silný blok rozprávať o svojej rodine, respektíve o niektorom členovi a prečo. Dohodnúť sa na prístupe k nemu na ďalších stretnutiach (právo mlčať alebo rozprávať vo dvojiciach, pričom dať dokopy ľudí bližších navzájom, nechať písať odpovede anonymne a podobne). Nie je vhodné nasilu otvárať, prípadne riešiť laicky nejaké zranenia, ak to človek nechce sám.

Alternatíva: respektíve stretnutie pred týmto stretnutím

Členovia nenosia predmety, ale kreslia svoj rodostrom do pokolenia, ktorého chcú. Nasleduje krátke predstavenie a opis jednotlivých členov. Vynechá sa hlbšia analýza vzťahov a podobne.

OSLAVY, ZVYKY, RITUÁLY 1.2

2:00 hod. / stála miestnosť

Akákoľvek pohybová hra, energizer (pozri príloha 0.1) + priestor pre zdieľanie sa so životom od posledného stretnutia.


Skupinu rozdelíme na menšie skupinky a každá si z „kopy“ symbolov ukrytých pod dekou vytiahne jeden. Úlohou je navzájom sa podeliť o to, aké zvyky, rituály sme mali/ máme v ro-




dine v súvislosti s tým ktorým symbolom, čo sa v nás ozýva pri spomienke napríklad na Vianoce, narodeniny mladšieho súrodenca či smrť blízkej osoby. Otázky do diskusie pozri verbalizáciu.


Zákl. symboly: mix rôznych vecí ako veľkonočné vajíčko, vianočná guľa, salonky, darčekovo zabalená škatuľa, vysvedčenie zo ZŠ/ SŠ, krstná košieľka/ sviečka a podobne – symboly výnimočných udalostí odohrávajúcich sa v rodine a s rodinou

Vysvetlenie: Rôzne životné udalosti tvoria akoby medzníky v línii života. Ide najmä o výnimočné udalosti ako narodenie dieťaťa, krst, oslavy narodenín, vysvedčenie, smrť blízkeho a podobne. Sú to veci, ktoré nesú v sebe výnimočnosť, oslavu vzácných momentov v živote. V niektorých rodinách to možno chýbalo, inde toho bolo plno. Aj to sú veci, ktoré ma ovplyvňujú a cez ktoré som vnímal seba ako osobu hodnú pozornosti a úcty. Čo z toho si zoberiem do svojho života, je len na mne.

 Pochopiť výnimočné životné udalosti (aj v mojej minulosti) ako možnosť a priestor pre oslavu – oslavu Života.

- 
- Aké miesto mali v našej rodine výnimočné udalosti?
 - Čo sme ako rodina oslavovali?
 - Na čo sme naopak zabúdali?
 - Aké rituály sme mali napríklad na Vianoce, Veľkú noc a podobne?
 - Čo z toho sme milovali a naopak, čo sa nám (postupom dospelovania) zdalo „trápne“?
 - Nezabudnuteľná oslava, sviatok. Čo si chcem zachovať aj v mojej rodine?
 - Ako sa zvyky, tradície, rituály menili v čase (deti – školáci – dospelí)?

Pomôcky: pozri symboly

 Je vhodné zapáliť sviečku, nechať chvíľu ticha na uvedomenie si udalostí a vecí, ktoré si v mojom doterajšom živote zaslúžia oslavu a nakoniec zaspievať (s gitarou?) napr. Tichú noc (vyzerá to možno ako recesia, ale má v sebe silný náboj výnimočnosti).

Úloha: Pri najbližšej možnej príležitosti pripraviť pre niekoho živú, výnimočnú oslavu.

2:00 hod., respektíve 2x2 hodiny (ideálne)

Mužnosť a ženskosť (otcovstvo a materstvo) v mojej rodine**Miesto: miestnosť na stretávanie, respektíve typické (ale pokojné) mužsko-ženské prostredie (garáž/ dielňa/ kuchyňa a podobne)**

Krátky energizer (pozri príloha 0.1), potom skupinu pozveme do kruhu, ponúkneme jej čaj a v krátkosti sa každý vyjadrí k otázkam:

- Bol čas od minulého stretnutia naplnený niečím výnimočným?*
- Bol som skôr „aktívator“ života alebo „prijímateľ“?*
- Skončilo, respektíve začalo sa niečo, čomu som rád alebo nerád?*
- a podobne...*

Ak sa skupine nepodarilo stretnúť v garáži či kuchyni, máme pripravené „zátišie“ z typických mužských a ženských vecí (pozri pomôcky). Necháme skupinu voľne asociovať k predmetom, respektíve hádať, o čom dnes budeme hovoriť. Nakoniec poprosíme, aby si každý vybral jednu vec, ktorá mu je niečím blízka a znova sa usadíme do kruhu. Nasleduje diskusia (podnety pozri verbalizácia). Ak skupina vo všeobecnosti ešte neprekonalala komunikačný blok, môžeme začať tým, že poprosíme, aby sa dali dvojice dokopy (ideálne tak, aby bol vo dvojici mužský aj ženský prvok) a ich úlohou je predviesť krátky dialóg týchto predmetov na tému: „Miláčik, aký si dnes mal/ a deň?“ Po odbúraní zábran začneme diskusiu (ak je skupina väčšia, môže diskusia prebiehať aj vo štvoricach, ale uprednostíme diskusiu celej skupiny).

Zákl. symboly: zapálená sviečka, vedľa nej položená pánska košeľa s kravatou a dámska blúzka s nejakým šperkom (náhrdelník, korálky) – použiť pri modlitbe.

Vysvetlenie: Veľa mladých dnes nepozná úplnú rodinu a ešte viac je tých, ktorí žijú v rodine úplnej len formálne. V detstve sme o rodičoch rozprávali úplne bežne, identifikovali a chválili sme sa nimi. V puberte sa nám odrazu otvorili oči a často až nekriticky sme odmietali od nich niečo alebo čokoľvek prijať či otvoriť sa im a obľúbenou témou v kruhu rovesníkov sa stalo sťažovanie a nadávanie na rodičov. V dospelosti by sa tento postoj mal zmeniť a vzťah k rodičom by mal byť vyrovnaný, pokojný aj s prijatím zranení či utrpenia, ktoré nám mohli



rodičia spôsobiť. Nie je to ľahký proces, ale minimálne v tomto veku by sa mal začať. Je treba o rodičoch rozprávať, hodnotiť ich z odstupu, pozrieť sa na nich v konfrontácii s inými rodinami a uvedomiť si, aké črty, znaky som od nich prebral, zdedil, čomu ma naučili a podobne.



Prekonať bariéry vo vzťahu k rodičom, dokázať s toleranciou rozprávať aj o ich chybách a nedokonalostiach a uvedomiť si, aký model fungovania vzťahu, rozdelenia rolí a kompetencií v rodine som dostal.



- Prečo som si vybral práve tento predmet, čím mi je blízky?
- Pripomína mi niekoho z mojej rodiny?
- Čo som obdivoval u môjho otca/ mamy ako dieťa?
- Ako mali moji rodičia rozdelené roly/ úlohy v rodine?
- Kto bol dominantnejší? Prečo?
- V čom boli „typický“ muž a „typická“ žena?
- Čo mi u otca „chlapské“ chýbalo?
- Kedy som si to uvedomil/ -a?
- A čo u mamy ženské?
- V čom sa podobám na otca? V čom na mamu?
- Je niečo, v čom by som sa im vôbec nechcel podobáť, čo by to bolo?
- Ako vnímam vzťah medzi otcom a mamou? (Hodný nasledovania, umelý, prázdny, formálny, obdivuhodný...)

Pomôcky: „typické“ mužské a ženské veci (kladivo, lopata, motoristický časopis, kockovaná flanelka, noviny, pivo pohár, cigarety, varecha, lak na vlasy, šperky, kulma, romantická kniha, zásterka, nejaká bytová dekorácia a podobne)



Efezanom 5, 15-33



Skupin. poster: Fotka, respektíve nakreslené niečo mužské a ženské.

1.4 BATOH Z DETSVA

2:00 hod. / miestnosť s vytvorenou príjemnou atmosférou (sviečka, tlmené svetlo a podobne, hudba – jemný „podmaz“)

Ako ubehol môj život od posledného stretnutia?

Zavedieme všetkých k zátišiu vytvorenému z balónov a kameňov a necháme ich chvíľu voľne asociovať – čo to môže vyjadrovať. Každý si potom vyberie 1 balón a 1 kameň, všetci si sadnú do kruhu a postupne prečítajú lístky, ktoré našli. Znova môžu asociovať, čo im to pripomína, o čom to je. Vhodne im zreprodukuje „teóriu“ z vysvetlenia. Potom pustíme pomalšiu hudbu a necháme každého osamote premýšľať.

Podnety: Aké slová, očakávania odo mňa, mantry a podobne sa mi vybavujú pri spomienke na moje detstvo? Majú skôr pozitívny alebo negatívny náboj? Kto mi ich adresoval? Prečo boli/ sú pre mňa významné? Ako ovplyvnili moje smerovanie, názory, hodnoty, identitu...? Uvedomil som si už skôr, aký vplyv na mňa mali? Prijal som ich – neprijal? Aké pocity s nimi súviseli v detstve a aké teraz? Aký odkaz/ slová by som chcel od svojich rodičov počuť v detstve? A aký teraz? ...

Necháme cca 7 minút na samostatné prežitie. Potom sa usadíme do kruhu a nasleduje podelenie (začať by mal animátor, mal by mať pripravený aj menej pozitívny príbeh zo svojho života, aby pomohol ostatným odbúrať ostych).

Základné symboly: balón, kameň – použité v aktivite

Vysvetlenie: Detstvo prežité v určitom prostredí, svojím spôsobom v originálnom (originálna kombinácia ľudí – rodičov, súrodencov, príbuzných, kamarátov...), zanechá na každom z nás hlboké znamenia. Naša identita (predstava o sebe samom – kto som) je silne ovplyvnená postojmi (vedomými aj nevedomými) ľudí, ktorí nás od narodenia obklopujú, ktorí sú pre nás v istom úseku života dôležití (significant others). Sú to najmä rodičia, súrodenci (najmä starší), ostatní príbuzní, spolužiaci, učitelia, animátori, členovia spoločenstiev a podobne. Každý z nich má k nám typický postoj, ktorý v sebe zahŕňa jeho emócie, očakávania, predpoklady k nám. Tie sú väčšinou vyjadrené len neverbálne a dieťa ich len „tuší“. Napriek tomu výrazne ovplyvňujú našu predstavu o sebe, naše sebahodnotenie, ovplyvňujú naše správanie a často aj pocity. Ak si ich ako dospelý dokážem uvedomiť a verbalizovať, získam materiál, ktorý mi v mnohom môže pomôcť pozrieť sa na vlastné smerovanie, ambície, hodnotový rebríček, talenty a v neposlednom rade aj prijať napríklad svojich rodičov.

Uvedomiť si, ako očakávania, odkazy, slová z detstva ovplyvnili náš život a ako sme s nimi „naložili“.





- Kto boli u väčšiny z nás tí VÝZNAMNÍ ľudia?
- Aké odkazy, očakávania si nesieme až dodnes?
- Môže nás uvedenie si „batoha“ odkazov niekam posunúť? Ako a kam?
- Aké pocity ste mali, keď ste si uvedomili aj „negatívne“ odkazy od najbližších?
- Dokázali ste identifikovať nejaké odkazy, ktoré si z detstva nesú aj vaši rodičia?
- Aký odkaz dávate napríklad mladším súrodencom, priateľom, spolubývajúcim?

Pomôcky: balóny (dávajú nám krídla), kamene/ skalky (nedovolia nám vzlietnuť), na papierikoch napísané „mantry“, slová, odkazy, očakávania pozitívne aj negatívne, papier a písacie potreby pre každého

pozitívne odkazy: dokážeš to; veríme ti; zvládneš to; skús to vyriešiť sám; máš talent; v tom si naozaj dobrý; sám sa rozhodni; bude to OK; sme pri tebe; mám ťa rád; ľúbim ťa a podobne

negatívne odkazy: na to nemáš; nechaj to na iných; do toho sa nestaraj; z teba „vedec“ nebude; škoda, že nemáš talent ako XY; zase si to „zoral“ a podobne

Do nafúknutých balónov vložíme lístky s pozitívnymi odkazmi, na kamene nalepíme negatívne odkazy a v miestnosti z nich vytvoríme „zátišie“ (ideálne je, ak balón môžeme nafúknuť héliom, respektíve ich priviažeme k stropu, aby vyjadrovali let – ľahkosť).



Krátky priestor (2-5 min – podľa zrelosti skupiny) určený na premýšľanie nad zvoleným (aj náhodne) Božím slovom.

Úloha: Na budúce stretnutie priniesť vec, ktorá ma sprevádzala detstvom (hračka, kniha, časť šatstva a podobne, prípadne album, ktorý mi založili rodičia ...).

Naladenie: Môžeme pustiť zvučku Večernička, respektíve priniesť vytlačený obrázok a nechať hádať, o čom to asi nebudúce bude.



Skupin. poster: Môže sa na neho nalepiť balón, vo vnútri ktorého je nejaký „odkaz“ z nášho detstva + malý kamienok.

1.5 DOBA, V KTOREJ SOM VYRASTAL/ -A

2:00 hod. / miestnosť, v prípade možnosti klasická trieda v ZŠ (lavice, stoličky, tabuľa, nástenky...)