## Sebeznam

Typ Hry: diskusní

Fyzická zátěž: 1

Psychická zátěž: 3

Čas na hru: 45 + 90 + 20 min.

Věk: 15+

**Charakteristika**

Tato aktivita má celkem tři části, které na sebe navazují a každá je zaměřena na něco jiného. V první části účastníci popisují svou minulost, přítomnost a budoucnost odpovídáním na vybrané otázky, v druhé části rozebírají otázky v malých skupinách a ve třetí části porovnávají, co se o sobě dozvěděli prostřednictvím toho, co zapsali. Je dobré nezařazovat jen jednu z částí, ale všechny, nebo přinejmenším první dvě.

**Cíl**

1. **část:** Účastník popíše svou minulost a zamyslí se nad tím, jaký je v přítomnosti a kam chce směřovat v budoucnosti.
2. **část:** Účastník zformuluje své zkušenosti a názory a vyzkouší si sdělit je dalším lidem. Účastník prezentuje svůj názor ostatním a přijímá názor druhých na svou osobu.
3. **část:** Účastník má možnost srovnat názory spolužáků se svými vlastními a zjistit, jak ho tyto názory ovlivňují.

**Pomůcky**

Propisky, pastelky, fixy, nůžky, lepidla, časopisy na stříhání, podložky, hudba (notebook a reproduktory), stolečky, matrace na sezení, kartičky s rolemi, ubrusy, čaj a hrníčky, zvoneček, motivační příběh - ke stažení na www.disfrystak.cz/rkdk-prilohy.

**Motivace**

První část aktivity postačí motivovat slovně, například: „Pokud chcete, aby vám chuť do života nic neotrávilo, měli byste si nejprve uspořádat svou minulost, přítomnost i budoucnost".

Motivace druhé části aktivity spočívá v přečtení úryvku z knihy Alenka v říši divů - Čaj o páté u Březňáka a Kloboučníka (Chtěla jsem říct a řekla jsem).

Na začátek třetí části aktivity je vhodné shrnout předchozí dvě a uvést účastníky do samého závěru. Např.: „Máte za sebou již dvě části aktivity Sebeznam. V první jste si psali odpovědi na otázky, ve druhé jste měli možnost říct ostatním, co jste si napsali a dostat na to zpětnou vazbu. Co jste se dozvěděli? Změnilo to nějak váš pohled na věc? Teď máte možnost zapsat si poznámky do deníku."

**Podrobně rozpracovaný obsah**

**1. část:** V první části jsou účastníci vybídnuti k tomu, aby si v místnosti našli příjemné místo, kde se jim bude dobře přemýšlet a v následujících 45 minutách je jejich úkolem shrnout svou minulost, přítomnost a zamyslet se nad svou budoucností. To vše prostřednictvím zodpovězení následujících otázek:

*Např.: Kdo jste? Co už jste zažili? Odkud kráčíte a kam? Když se řekne „silný zážitek z dětství", co se ti vybaví? S kým z*

*rodiny toho máš nejvíce společného? Jaké jsou typické rysy tvé povahy, které považuješ za kladné? Jakou máš životní filozofii?* (více v příloze na webu)

K dispozici mají propisky, fixy, pastelky, nůžky, lepidla, apod. S odpověďmi budou dále pracovat v dalších částech aktivity.

**2. část:** Pro hladký průběh druhé části aktivity je vhodné na její úvod vysvětlit, co je to zpětná vazba, jak funguje a jaké jsou její zásady. Účastníci jsou usazeni ke stolečkům po 3-5 lidech a je jim vysvětlen princip následujícího dění.

Účastníkům bude vždy zadáno, která stránka jejich života se bude rozebírat - minulost, přítomnost nebo budoucnost. Jejich úkolem je z této oblasti vybrat vždy jednu otázku, která jim vyhovuje a bude jim příjemné o ní mluvit. Následně zazní zvoneček a jeden z účastníků přečte svou vybranou otázku a zároveň odpověď na ni. Poté se všichni u stolečku zamyslí nad tím, co slyšeli, aby se k tomu mohli vyjádřit. Jsou jim položeny otázky typu: překvapila vás odpověď, nebo naopak přesně toto byste čekali? Je něco, co byste chtěli dodat nebo se zeptat? Pokud budete mluvit o minulosti - jak se na vás podepsala, když o přítomnosti, sedí vám to k danému člověku, nebo ho vnímáte jinak? A budoucnost - co si myslíte o plánech a nápadech, které si dotyčný napsal? Zkuste mu přiblížit svůj pohled na jeho odpověď... Jakmile všichni řeknou svůj názor či dojem na odpověď prvního, pokračuje další u stolečku.

V okamžiku, kdy znovu zazní zvoneček, čas na tuto stránku vypršel. Účastníci se rozhlédnou kolem a vyberou si jiný stoleček, kde se bude diskutovat o další stránce a otázkách na ni. Systém je stejný.

**3. část:** Třetí část aktivity by měla probíhat s odstupem, nejlépe na druhý den ráno. Slouží jako reflexe předchozích dvou částí aktivity. Účastníci by měli mít u sebe papír s otázkami, na které se předchozí den ptali ostatních. Jejich úkolem je připsat si ke každé z nich poznámku, co se od ostatních dozvěděli.

**Metodické poznámky**

Průběh první fáze lze podpořit vytvořením příjemného prostředí, kde bude mít každý dostatečné soukromí.

Je třeba brát zřetel na to, jak moc se budou chtít účastníci sdílet a jak budou schopní a ochotní dát si zpětnou vazbu na to, co o sobě napsali.

U třetí fáze je potřeba nechat účastníkům prostor, aby se zamysleli. Lektor nemá vyvíjet tlak, aby odpovídali. Důležité je, aby si uvědomili, co se dozvěděli a poznamenali si to.

**Reflexe**

Reflexí je samotná třetí část aktivity. V ní je zapotřebí zjistit aktuální rozpoložení účastníků a to, jak na ně celá aktivita zapůsobila. Návrhy otázek:

*Jak se cítíte? Bylo pro vás příjemné, či nepříjemné slyšet názor na to, co jste si o sobě napsali? Dozvěděli jste se něco nového? Překvapil vás nějaký názor? Jak?*

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY