

Vztahový diagram

Typ Hry: tvořivá, *zamýšlečí*

Fyzická zátěž: 1

Psychická zátěž: 2

Čas na hru: 45 min.

Věk: 15+

Charakteristika

Aktivita na seberefektivní zhodnocení vztahů s lidmi v životě účastníka. Kromě grafického znázornění jednotlivých vztahů se účastníci zamyslí nad kvalitou svých vztahů a zda jsou s nimi spokojení.

Cíl

- Účastník popíše jednotlivé vztahy ve svém životě.
- Účastník si uvědomí, co mu jednotlivé vztahy mohou do života přinášet.
- Účastník si vyzkouší vyhodnotit, zda je se svými vztahy spokojen.

Pomůcky

Pro každého účastníka papír a podložku, tužku, barevné pastelky nebo fixy a vhodné, klidné, prostředí.

Motivace

Aktivitu je možné uvést a motivovat následovně: „Každý člověk má v životě mnoho vztahů s různými lidmi. Některé vztahy mu přinášejí do života pohodu, jiné jej naopak vytrhují ze stereotypu nebo stresují. Některé vztahy plynou téměř samy, jiné vyžadují velké úsilí.

Pojďme se podívat, jaké vztahy ve svém životě máme, co nám přinášejí nebo nám berou. Pojďme se zamyslet, jestli se nám naše vztahy líbí.”

Podrobně rozpracovaný obsah

Účastník na papír nakreslí postavičku - sebe. K ní vytvoří seznam osob, které jsou pro něj v životě důležité a zadaným způsobem popíše jednotlivé vztahy ve smyslu, kolik s danými lidmi tráví času a jestli do tohoto vztahu energii vkládá, či ji z něj čerpá.

Pokyny pro zapisování jednotlivých jmen a vztahů:

- každý účastník by měl ze svého života vybrat a zapsat jména alespoň deseti lidí (rodina, přátelé, známí, kolegové, spolužáci...)
- ke každému jménu nakreslí směrem od postavičky čáru v konkrétní barvě. Každý účastník si přiřadí jednu barvu k určité kvalitě vztahu (harmonický vztah, spíše harmonický vztah, vztah, kde to občas skřípe, vztah, kde to spíše drhne).
- tloušťkou čáry účastník znázorní hloubku vztahu k danému člověku. Čím silnější čára, tím hlubší vztah.
- na čáře účastník znázorní šipky. Jednu směrem k sobě (postavičce) a druhou směrem ke konkrétnímu jménu. Čím mohutnější je šipka, tím více energie putuje daným směrem, buď od autora k dané osobě, nebo od ní k němu.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Účastník tak získá přehled svých vztahů, uvidí, do kterých vztahů investuje svou energii a naopak, ze kterých ji získává.

Následně je účastníkům nabídnut prostor pro zamyšlení nad tím, zda jim takové vztahy vyhovují, nebo by na nich chtěli něco změnit.

Po hře může následovat diskuse, která bude zaměřena na to, kdo si co v rámci aktivity uvědomil.

Metodické poznámky

Aktivita vyžaduje, aby účastníci měli zajištěno své soukromí a byli si jistí, že ani lektori nečtou a nehodnotí to, co oni napsali.

Reflexe

Reflexe probíhá hned po skončení aktivity. Je vhodné vytvořit pohodové prostředí pro sdílení a zároveň nevynucovat zapojení všech účastníků do diskuse, ale ponechat vše na dobrovolnosti.

Návrhy otázek: Šlo to snadno? Je nějaká osoba, která tě překvapila - barvou či silou čáry, typem šipky? Musel jsi nějakou čáru či šipku v průběhu opravdu hodně upravit? Když se kriticky podíváš, máš kolem sebe nějaké osoby, od kterých toho hodně bereš a jiné, kterým toho hodně dáváš? Uvědomuješ si to, když jsi s danou osobou? Je někdo, s kým to máš vyvážené? Víš proč to tak je? Jsi s tímto diagramem spokojen? Je nějaký vztah, který bys chtěl upravit, vyvážit, změnit? Jak? Co pro to můžeš udělat dnes? Uděláš to?



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY