

Modul zaměřený na inovativní metody ve vzdělávání

KREATIVNÍ HRANÍ S KOMUNIKACÍ

Projektový den pro pedagogy a pedagožky

V tomto projektovém dni se budou pedagogové/žky věnovat jednoduchým psychofyzickým cvičením, která zábavnou formou rozvíjejí aperipecii, tělesnou představivost i empatii. Bez hravosti, která s sebou mimoděk nese i soustředění, zvědavost a radost, se totiž lidem stává, že ustrnou v kopírování ostatních a nedostanou se k tvůrčí aktivitě. Není důležité podávat výkony a plnit zadání, ale zažít opravdové zaujetí.

ÚVOD

Tělo je nástroj komunikace. Se světem nás nepropojují jenom slova. Tento projektový den znamená pro účastníky/ice zážitek a bezpečný výstup za hranice komfortní zóny. Je dynamický, zahrnuje mnoho aktivit a akcí, ale současně dává účastníkům/icím prostor vše zažít a naučené vstřebat. Díky hereckým cvičením a improvizacním technikám si budou moci vyzkoušet vědomou práci s tělem.

Na úvod budou objevovat svoje tělo a jeho možnosti a snažit se ho hravou cestou a velice přirozeně rozpoehybovat skrze lehkost, hravost a legraci, které jsou nezbytnými stavebními kameny pro zvolené aktivity.

V další části budou zjišťovat, jak mohou působit a co ze sebe mohou vyzařovat, aniž by řekli/y jediné slovo. Téma submisivity a dominance umožní vstoupit do prvních jednoduchých rolí a pozorovat, jak se tělo chová při změnách vnitřního nastavení. Začíná se od nejjednodušších úkonů, ve kterých účastníci/ice nemusí být herci/ečky, aby je dobře a snadno zvládli/y. Zažijí elementární principy na úrovni akce–reakce, jakožto základním principu napříč všemi odlišnostmi.

Klíčovými technikami jsou herní situace, ve kterých se účastníci/ice ocitají, a po nasbíraných zkušenostech je i sami vytvářejí. Díky tomu uplatní svoje vlastní nápady a strategie. Neexistuje kategorie dobře a špatně, jedná se o bezpečnou platformu pro to zažít něco nového, prožít něco starého. V bezprostřední situaci se budou moci autenticky projevit skrze hru a převést zkušenosti do svého běžného života. Tomu pomáhají i vhodně zařazené sebereflexe a reflexe.

Vychází se z přesvědčení:

- Tělo jako nástroj komunikace.
- Tělo mluví první.
- Tělo není jenom schránka.
- Tělo nikdy nemlčí.

KLÍČOVÁ SLOVA

Empatie, komunikace, prezentační dovednosti, představivost, sebereflexe, spolupráce, kreativita, hravost, divergentní myšlení, sebedůvěra, regulace reakcí, odpovědnost, respekt, přijetí.

POŽADAVKY NA PROSTOR

Ve třídě v kruhu (ideálně beze stolů a židlí), flipchart/tabule.

POMŮCKY

- ☐ Flipchart/tabule; jmenovky; papírová páska / lano; psací potřeby (fixy, propisky, pastelky); vybraná hudba; reproduktor; vytisknuté emotivní situace (případně lektor/ka přečte z Popisu aktivity).
- ☐ Přílohy:
 - ☐ Příloha 1_Aktivita12_Papírky s událostmi,
 - ☐ Příloha 2_Aktivita14_Nedokončené věty.

CÍLE A KOMPETENCE

Cílem projektového dne je, aby účastníci/ice přijali/y své tělo jako právoplatný a důležitý nástroj komunikace, zároveň si ho dokázali/y uvědomovat a vyjádřit tělem vlastní emoce, vlastnosti a činnosti.

Cílem také je posílit spolupracující prostředí, umění přijímat zpětnou vazbu a rozpracovávat nápady své i ostatních.

- Účastníci/ice se dokážou vyjádřit neverbálně, aktivně pracují se svým tělem.
- Spolupracují, přijímají zpětnou vazbu a další impulzy k úpravě svých nápadů a dílčích výstupů.
- Více chápou pojem submisivita a dominance.
- Dokážou tělem vyjádřit pocity a myšlenky.
- Dokážou vystoupit ze své komfortní zóny.
- Dokážou improvizovaně jednat v roli.
- Pracují se svým sebevědomím, dokážou vystoupit před publikem.
- Učí se prostřednictvím svého těla ovládnout trému.
- Chápou, že vytvořit „scénku“ vyžaduje mnoho kroků a kompetencí.

PERSONÁLNÍ OBSAZENÍ

Pro zdárný průběh projektových dnů je vhodné, aby byli/y přítomní/é dva/ě lektoři/rky. Pro zjednodušení terminologie se v metodikách pracuje s pojmem lektor/ka. Pokud jsou explicitně potřeba oba/ě, je to specifikované v Popisu aktivity nebo Metodické poznámce..

ČASOVÝ HARMONOGRAM

Program je koncipován cca na 6 vyučovacích hodin (6 × 45 minut). Délku aktivit lze upravit dle potřeb skupiny.

NÁZEV	ČAS	POMŮCKY
Aktivita č. 1 Představení se a skupinová dohoda	10 min	Flipchart/tabule, fixy, jmenovky.
Aktivita č. 2 Rozcvička, držení těla, postoj	5 min	(Hudba, reproduktor.)
Aktivita č. 3 Loď (stop, go, hop, dřep)	10 min	
Aktivita č. 4 Místnosti – proměny prostoru	10 min	Hudba, (reproduktor), kříž na zemi (nalepený papírovou páskou nebo naznačený lany).
Aktivita č. 5 Dominance a submisivita	15 min	
Aktivita č. 6 Sousoší dominance a submisivity	25 min	
DOPLŇKOVÁ AKTIVITA: Kruh s pyramidou dominance a submisivity	10 min	
Aktivita č. 7 Dynamická situace – submisivita vs. dominance	15 min	
PŘESTÁVKA 15–20 min		
Aktivita č. 8 Zombie honička	10 min	(Strašidelná hudba, reproduktor.)
Aktivita č. 9 Kruh gest a grimas na hudbu	20 min	(Hudba, reproduktor.)
Aktivita č. 10 Sousoší – fotografie	20 min	
Aktivita č. 11 Kolo emocí	15 min	Vytisknuté emotivní situace (případně lektor/ka přečte z Popisu aktivity).
PŘESTÁVKA 10 min		
Aktivita č. 12 Akce!	45 min	Rozstříhaná Příloha 1_Aktivita12_Papírky s událostmi.
Aktivita č. 13 Dílna	45 min	
PŘESTÁVKA 10 min		
Aktivita č. 14 Závěrečná reflexe	30 min	Pro každého/ou účastníka/ici Příloha 2_Aktivita14_Nedokončené věty, psací potřeby.



Časová dotace



Metoda



Popis aktivity

Citace kurzívou



Pomůcky



Cíl



Před aktivitou

Metodická poznámka.

POPIS AKTIVIT

AKTIVITA Č. 1 PŘEDSTAVENÍ SE A SKUPINOVÁ DOHODA



10 min  Úvodní přivítání.



Flipchart/tabule, fixy, jmenovky.



Účastníci/ice společně s lektorem/kou nastaví pravidla platná pro celý průběh projektového dne s důrazem na bezpečí prostředí.



Před začátkem projektového dne lektor/ka napíše na flipchart/tabuli název projektového dne a časový harmonogram.

V úvodní části této aktivity se lektor/ka představí účastníkům/icím křestním jménem. Pokud lektor/ka upřednostňuje tykání, zeptá se účastníků/ic, jestli si s nimi může tykat. V případě nesouhlasu je potřeba dodržet vykání a křestní jméno. Poté velice stručně shrne časový harmonogram.

Následně lektor/ka s účastníky/icemi domluví pravidla setkání. Dohoda může vypadat následovně:

Následně lektor/ka s žáky/němi domluví pravidla setkání. Dohoda může vypadat následovně:

Aby se nám spolu dobře pracovalo, potřebujeme se domluvit na třech věcech:

1. *Bezpečné prostředí – co se tady přihodí, to tady taky zůstane.*
2. *Co do toho dáte, to se vám vrátí. (Když budete leklá ryba, která bude otráveně sedět bokem, žádný zážitek si z toho neodnesete.)*
3. *Co ještě potřebujete v tuto chvíli vědět, aby se vám tady s námi dobře fungovalo? (Je dobré je nenechat příliš rozpovídat, ale zároveň je vyslyšet.)*

Potřebuji znát vaše jména, aby se mi dobře fungovalo. Vytvořte si prosím jmenovky.

Dále lektor/ka představí přesvědčení, ze kterých vychází:

- Tělo jako nástroj komunikace.
- Tělo mluví první.
- Tělo není jenom schránka.
- Tělo nikdy nemlčí.

Cílem úvodní aktivity je nastavit základní kameny spolupráce v rámci celého projektového dne. Doporučujeme úvodní část, včetně pravidel (skupinové dohody), opravdu důkladně probrat a aktivně vést účastníky/ice k diskusi. Zároveň je ale důležitá stručnost, méně pravidel znamená snadnější dodržování.

Bezpečně nastavené prostředí včetně jasně formulovaných a deklarovaných pravidel, která jsou domluvená ve spolupráci s účastníky/icemi, vede již v úvodu k uvědomění si, co od projektového dne očekávat, a stanovuje základní mantinely chování v průběhu celého dne.

Nelze předpokládat, že účastníci/ice vždy sami/y přinesou a přednesou pravidla, je proto dobré mít vždy připravenou sadu pravidel, která chcete, aby byla dodržována.

U každého pravidla promyslete, jaké má pravidlo smysl, a tento smysl představte účastníkům/icím, a aktivně se jich ptejte, k čemu by mohlo jeho porušení vést.


Považujeme za nedostatečné pouhé „nadiktování“ pravidel a s tím spjatý předpoklad, že je účastníci/ice budou dodržovat. Pro dodržování pravidel je důležité porozumění jednotlivým bodům.

Za tímto účelem společně vytváříme skupinovou dohodu, která má za cíl pomoci vybudovat bezpečné prostředí.

Vhodné je napsat přesvědčení na tabuli a poté o nich s účastníky/icemi krátce mluvit. Působí to jako motivace a zarámování daného dne.

AKTIVITA Č. 2 ROZCVIČKA, DRŽENÍ TĚLA, POSTOJ



5 min  Výklad a praktické vyzkoušení.



(Hudba, reproduktor.)



Účastníci/ice se naučí správné držení těla a základní aktivní postoj.

Rozhýbou se.

Pracují s principem vědomého uvolnění a ovládnutí těla, které pomáhá zvládnout stav trémy.





Lektor/ka dá účastníkům/icím vědět, že společně vytvoří kruh ve stoje a rozcvičí se, aby si nenatáhli/y svaly či nezablokovali/y záda a aby mohli/y docílit správného držení těla. Pokud je účastníků/ic cca do patnácti a spolupracují, může postupně každý/á udělat nějaký protahovací cvik, který ostatní zopakují. V jiném případě povede krátkou rozcvičku lektor/ka. Na začátku může zapnout rytmickou hudbu jako doprovod.

Po rozcvičce hudbu vypne a požádá účastníky/ice, aby zaujali/y dle svých představ aktivní základní postoj se správným držením těla.

Pak si s nimi lektor/ka krok po kroku srovná tělo. Když bude po účastnících/icích chtít, aby se správně narovnali/y, je důležité jim dát přesné instrukce, protože se často rovnají špatně.

Pojďme se podívat na špatný postoj. Ramena dáme dozadu, ale hlava zůstává přesunutá vpředu a zadek se vystřčí. Ve skutečnosti se takto postoj bortí a zaděláváme si na hyperlordózu a jiné chůvkovy. Pro správný postoj je nejjednodušší (a pojděte to zkusit se mnou), když si představíte, že jste loutky marionety (co se vodí shora, mají tyčku z hlavy) a někdo vás za hlavu tahá nahoru.

Lektor/ka zkontroluje pohledem ostatní, jestli to dělají správně. Pokud ne, poupraví jejich postoj – chytne oběma rukama za hlavu a lehce vytáhne směrem nahoru.

Současně dáváme pozor, aby nešla nahoru i brada, ta zůstává zasazená pěkně dole. Další krok je stlačení ramen dolů. Ale hlava se stále dere nahoru, takže vzniká pocit dlouhého krku. Dále je potřeba lehce zpevnit břicho – centrum těla, lehce podsadit pánev, mírně zatáhnout zadek. Nohy jsou na šířku kyčlí (nikoli na šířku boků), chodidla nejsou příliš vytočená a ani stočená dovnitř. Váha je rozložená na obou nohách, neopíráme se o žádný bok. Tak a teď určitě u mnohých z vás vznikla hrozná křeč. Jak máme v tomhle správném držení těla fungovat? Nejjednodušší je to teď ze sebe fyzicky všechno setřepat a postavit se do toho postoje ještě jednou. Druhý způsob je ohnout se, vyvést se (klidně s lehce pokrčenými koleny) a pak pomalu obrátel po obratli stoupat vzhůru, poslední jde hlava. Tímto způsobem se člověk docela přirozeně správně narovná.

Lektor/ka požádá, aby si každý/á účastník/ice prohlédl/a člověka po své pravici, jestli by ještě něco doladil/a na jeho postoji. Lektor/ka může též něco doladit, je-li třeba.

Základní aktivní postoj vychází ze správného držení těla. To jsme teď zmákli. Váhu dáme lehce na špičky chodidel, jako bychom se mírně chtěli převážet dopředu. Ruce jsou volně podél těla. Věřili/y byste, že někomu dává tohle zabrat? Postavit se před lidi, něco říct a neškrábat se u toho na hlavě, nemít ruku v kapse, nebýt opřený o jeden bok? Pojděme se teď rozejít do prostoru a vyzkoušet si, jak ovládneme naše tělo. (Plynulý přechod k další aktivitě.)

Reflexe:

Děje se v průběhu, ne na závěr.

Daří se vám ovládat svoje tělo? Nebo si žije vlastním životem?

Lektor/ka decentně upozorňuje na chyby, které vidí. Například pokud mají lidi ruce v kapsách, ponouká k uvolnění rukou, ruce volně podél těla.

AKTIVITA Č. 3 LOŤ (STOP, GO, HOP, DŘEP)



10 min



Rozehříváčka.



-



Účastníci/ice zažijí pocit sounáležitosti se skupinou.

Aktivně a vědomě pracují se svým tělem (propojení mozku s tělem).



Lektor/ka představí aktivitu: *Teď se budeme snažit rovnoměrně naplňovat prostor. Představte si, že jste na lodi (celá třída je loď). Když se vás moc přiblíží na jednu stranu, tak se loď převrátí a vy skončíte v moři. Zároveň se musíte pořád pohybovat prostorem, nezastavit se, dokud neřeknu STOP a snažit se, aby nikde nevznikla žádná velká díra. Zkusíme si to několikrát po sobě, tedy na pokyn GO se opět rozejdeme. Jdeme to vyzkoušet. Rozejděte se do prostoru, GO!*

Po chvíli lektor/ka řekne STOP. Pokud někteří účastníci/ice zareagovali/y pomaleji, lektor/ka je upozorní, aby příště zkusili/y reagovat rychleji.

Opět vysloví GO, aby se účastníci/ice znovu rozešli/y prostorem.

HOP!

STOP!

GO!

DŘEP!

Po pár vteřinách opět vysloví STOP. Opět proběhne kontrola.

Po čase přidá další pokyn – rychlost chůze (č. 1 pomalá chůze, č. 2 normální chůze, č. 3 velice rychlá chůze). Střídají se tedy různé rychlosti. U dynamické skupiny lektor/ka častěji zpomaluje, u pomalejší naopak zrychluje.

Jakmile si účastníci/ice zvyknou na hru, přidá se další krok: DŘEP a HOP. Lektor/ka vysvětlí: *Když řeknu HOP, poskočte, ale nezastavujte a pokračujte v chůzi dál. Stejně tak DŘEP, přídřepněte (nemusíte až k zemi, jen kousek za chůze), ale pořád pokračujte v chůzi dál.*

Lektor/ka pak zkouší všechny pokyny a po chvilce prohlásí: *Vypadá to, že už to máte v malíku, tak si s tím trochu pohrajeme. Necháme si po celou dobu teď chůzi 2, ale když řeknu STOP, znamená to GO, když řeknu GO, znamená to STOP, když řeknu HOP, znamená to DŘEP, když řeknu DŘEP, znamená to HOP. Takže jdeme na to, GO.* (To je chyták, nemají se rozejít – pokud to zvládnou a zůstanou stát, lektor/ka je pochválí, pokud ne, odlehčeně se smíchem upozorní, že to byl chyták, že přece go znamená stop, takže mají stát.)

Aktivita by se v ideálním případě hrála do té doby, kdy účastníci/ice začnou pokyny zvládat. Podmínkou ale je, že je to musí bavit, jinak to lektor/ka moc neprodlužuje.

Reflexe:

Co vám dalo zabrat?

Hra by měla probíhat v uvolněném duchu, když to někdo „pokazí“, tak by to mělo být pro všechny úsměvné, měla by to být legrace, ne zkoušení.

Je vhodné komentovat situaci v symbolickém rámci lodi – Potápí se někde? Je někde velká díra? Můžete udělat jeden krok, abyste to vylepšili/y, je-li to třeba.

Lektor/ka může i čas od času připomenout, aby si účastníci/ice zkontrolovali/y, zda mají aktivní postoj „nacvičený“ z předchozí aktivity.

Je dobré zmínit, jak mohou účastníci/ice aktivitu využít pro práci ve škole. Je třeba dbát na to, že mladší děti zaměřují pomalou chůzi za krátké malé kroky, ale vlastně pořád chodí rychle. Je dobré jim vysvětlit a klidně i ukázat, jak pomalá chůze vypadá – jako ve zpomaleném filmu. Není zpomalená jen chůze, ale i celé tělo, pohyb hlavou apod.

AKTIVITA Č. 4 MÍSTNOSTI - PROMĚNY PROSTORU



10 min  „ledolamka“



Hudba (reproduktor), kříž na zemi (nalepený papírovou páskou nebo naznačený lany).



Účastníci/ice dokážou tělem vyjádřit a předvést různé druhy pohybu.

Zkusí vyjít ze své komfortní zóny.



Lektor/ka před začátkem projektového dne nalepí na zem malířskou páskou (nebo naznačí lany) velký kříž přes celou učebnu.

Představí průběh aktivity: *Podlahu máme rozdělenou na čtyři části, na takové čtyři místnosti. Každá z nich bude představovat místnost s různými vlastnostmi a naším úkolem je hýbat se prostorem a snažit se je znázornit:*

- *V první místnosti je trampolína, na ní s radostí skáčeme a dovádíme,*
- *ve druhé místnosti je led, na kterém nám to klouže a my se pokoušíme bruslit,*
- *ve třetí místnosti se pohybujeme jako ve zpomaleném filmu – tělo i hlava se pohybuje extrémně pomalu,*
- *ve čtvrté místnosti všechno lepí, lepíme se k podlaze a jen horko těžko se nám daří odlepit.*

Lektor/ka zadání ještě jednou shrne, projde všechny prostory a fyzicky zadání předvede (trampolína – skákání, hravost; lepkavá místnost – nohy velmi těžko odlepit od země, zatáhnout tělo; zpomalený film – všechno je zaktivované a pohyb je velmi pomalý, jako by všechno v pohybu bránilo, i grimasy jsou pomalé; led – neodlepuje nohy od země, klouže, klidně i padá).

Přidá další instrukce: *Prostorem se můžete pohybovat zcela libovolně, ale snažte se vystřídat všechny čtyři „místnosti“. Klidně několikrát. Přebíhejte z místnosti do místnosti.*

Lektor/ka dá účastníkům/icím na výběr, aby si stoupili/y do prostoru, tam, kde chtějí začít, pak pustí hudbu.

Reflexe:

1. *Stoupněte si do místnosti, která vás nejvíc bavila.*
2. *Stoupněte si do místnosti, která se vám nejhůře předváděla.*
3. *Stoupněte si do místnosti, kterou byste chtěli/y mít doma.*
4. *Kdybyste v některé z těch místností museli/y jít na záchod, ve které by to bylo?*

Do aktivity se zapojuje lektor/ka jen někdy, zejména v případě, kdy je skupina bojácnější a potřebuje podporit. Pak se tam lektor/ka snaží přehnaně hýbat a poletovat mezi místnostmi. Pokud někdo zůstává v jedné místnosti, tak se za ním může „dohýbat“ a zeptat se, jestli nechce vyzkoušet i něco jiného. Pokud ne, na danou osobu netlačí.

Hudbu lektor/ka opět vybírá dle svých zkušeností a vkusu, vhodná je různě dynamická hudba s vývojem, nejen rychlá vypalovačka. Například Sia – Chandelier.

Je možnost zadat i menší počet místností, je to pak o něco přehlednější. V každém případě se nechávají místnosti zpomalený film a trampolína.

Tip jak ukončit aktivitu a přejít k reflexi: Ted si navlékneme speciální návleky, které nám umožňují chodit ve všech místnostech (lektor/ka „zahrje“, jak si navléká návleky) a jdeme na to... Stoupněte si do místnosti, která...

Účastníkům/icím je třeba říct, že pokud to chtějí hrát s menšími dětmi, musí zmenšit počet místností.

AKTIVITA Č. 5 DOMINANCE A SUBMISIVITA



15 min



Prožitková aktivita, inscenační metoda.



-



Účastníci/ice se dokážou vcítit do někoho jiného.

Naučí se pracovat se „setřepáním role“ – s vystoupením z role.

Lépe pochopí pojem submisivita a dominance.



Lektor/ka rozdělí účastníky/ice na dvě přibližně stejně velké skupiny. Jedna je na jedné straně třídy, druhá na druhé, proti sobě.

Cílem účastníků/ic je dostat se na druhou stranu třídy. Budou ale tři různá zadání, jak to provést.

1. Dominantně – pocit JÁ
2. Submisivně – pocit ONI/Y
3. Kooperativně – pocit MY

Lektor/ka zadá: *Vaším cílem je dostat se na druhou stranu. Ovšem ne jako vy, ale s pocitem JÁ. S pocitem totální dominance. Jste nejdůležitější na celém světě a nikdo se vám nemůže rovnat. Pomalu napočítám do tří a vy se s každým nádechem stáváte víc a víc dominantním člověkem. Až řeknu tři, tak se rozejdete a s tímto pocitem se dostanete na druhou stranu.*

Jedna – nikdo vám nesáhá ani po kotníky, vy jste důležitější než všichni okolo.

Dva – všichni ostatní jsou úplné nicky, nikdo se vám nemůže rovnat.

Tři! (lektor/ka může klidně i tlesknout, nebo pobídnout rukou)

Jakmile účastníci/ice přejdou všichni na druhou stranu, tak jim lektor/ka řekne, ať ze sebe dominanci setřepají a vrátí se zpátky do sebe.

Proběhne dílčí reflexe ve stoje:

- *Jaké to bylo?*
- *Co se stalo s vaším tělem?*
- *Jaké tempo měla vaše chůze?*
- *Změnilo se dýchání? Pokud ano, jak?*
- *Jak jste se v kůži dominantního „alfa“ jedince cítili/y?*

Lektor/ka zadá druhé kolo: *Až napočítám do tří, tak se rozejdete s pocitem ONI. S pocitem totální submisivity. Všichni jsou důležitější než vy. S každým nádechem se z vás stává ten nejposlednější článek v řetězci.*

Jedna – všichni ostatní jsou lepší než vy.

*Dva – všichni ostatní mají lepší názory, všichni jsou důležitější než vy.
Tři!*

Jakmile přejdou všichni na druhou stranu, tak jim lektor /ka řekne, ať ze sebe submisivitu setřepají, klidně, ať si i poskočí, a vrátí se zpátky do sebe.

Proběhne dílčí reflexe ve stoje:

- *Jaké to bylo?*
- *Co se stalo s vaším tělem?*
- *Jaké tempo měla vaše chůze?*
- *Změnilo se dýchání? Pokud ano, jak?*
- *Jak jste se v kůži submisivního člověka cítili/y?*

Lektor /ka zadá třetí kolo: *Až napočítám do tří, tak se rozejdete s pocitem MY. S pocitem kooperace, s pocitem toho, že jsme si všichni rovni. Všichni jsme na jedné lodi. S každým nádechem se stáváte důležitou součástí týmu, máte na světě svoje místo.*

Jedna – cítíte se dobře, jste vyrovnaní/é.

Dva – je vám s ostatními dobře, víte, že všichni lidé jsou si rovni.

Tři!

Jakmile přejdou všichni na druhou stranu, tak jim lektor /ka řekne, ať si v sobě klidně ten pocit zanechají.

Proběhne dílčí reflexe ve stoje:

- *Jaké to bylo?*
- *Co se stalo s vaším tělem?*
- *Jaké tempo měla vaše chůze?*
- *Co jste zahlédli/y ve tvářích svých spolužáků/aček?*

Reflexe:

Po každém zadání lektor /ka rozebere, co se dělo s tělem, dechem, jak se dominance/submisivita projevila fyzicky. Neodpovídají všichni, probíhá spíše rychlá skupinová diskuse.

Pokud účastníci/ice chtějí aktivitu použít při práci s žáky/němi, je potřeba jim připomenout, že to může být nástroj, jak upozorovat, jestli v kolektivu není nějaký náznak šikany (či jiných vztahových problémů) nebo někdo hodně úzkostný, odstrčený, zejména proto, aby v dalších aktivitách ohlíželi/y, že tomuto člověku neurčí roli submisivního. Aktivita však není o šikaně a jejím cílem není terapie. Téma submisivita a dominance slouží pouze jako materiál pro práci s tělem. Pokud si z toho žáci/kyně budou dělat legraci, vůbec to nevadí. I tak je to učí pracovat a přemýšlet nad vlastním tělem.

Je dobré nechat účastníky/ice jednotlivé role ze sebe „setřást“ opravdu fyzicky. Je to kvůli tomu, že při hraní dané role cítí i určité emoce, které mohou být nepříjemné. Pokud zbyde čas, je možno s účastníky/icemi mluvit i o tom, jak se v jakých rolích cítili/y.

V rámci zadání je možné účastníky/ice pobídnout, aby si někoho dominantního/submisivního představili/y. Dále je vítané pracovat při zadávání dominance nebo submisivity s hlasem.

Praktické informace:

Dominance – běžně se projevuje buď ostrou rychlou tvrdou chůzí, nebo naopak pomalou chůzí ve stylu „mám na všechno dostatek času, všechno se totiž točí kolem mě“, brada jde nahoru, člověk se na ostatní dívá „svrchu“, záda jsou napříměná. Submisivita – tělo se uzavírá do sebe, shrbená záda, hlava sklopená, submisivní člověk eliminuje oční kontakt, ale kontroluje, kde jsou ostatní, aby se jim vyhnul, buď jde velice opatrně pomalu, nebo naopak rychle, aby to měl rychle za sebou.

AKTIVITA Č. 6 SOUSOŠÍ DOMINANCE A SUBMISIVITY



25 min



Inscenační metoda.



-



Účastníci/ice dokážou vyjádřit situaci neverbálně.
Lépe chápou pojem submisivita a dominance.



Lektor/ka rychle rozdělí účastníky/ice do trojic, přičemž první režíruje a další dva/ě hrají. Režírující mají vymyslet a namodelovat ze dvou zbývajících jednoduché sousoší (takovou fotografii), ve kterém je jeden dominantní a jeden submisivní člověk. Herci/ečky sousoší nacvičí a své pozice, výrazy a gesta si přesně zapamatují tak, aby je dokázali/y na povel kdykoli zaujmout. Když je sousoší hotové, režisér/ka zamává na lektora/ku nebo dá nějaký jiný signál.
Následuje přehlídka sousoší. Postupně každá trojice udělá sousoší a ostatní hádají, kdo je dominantní a kdo je submisivní.

Když už to začíná být dlouhé, cca ve dvou třetinách, lektor/ka zadá doplňkové mini-úkoly.

Mini-úkol pro sledující: *Jak byste změnili/y sousoší, aby byl ze submisivního dominantní?*

Mini-úkol pro režiséra/ku: *Jak byste vstoupili/y do sousoší, abyste se vy stali/y tím nejdominantnějším/nejsubmisivnějším článkem?*

Mini-úkol pro herce/ečky: *Kdyby vaše socha mohla promluvit, co by řekla? Až se vás dotknu, promluvejte. Kdyby vaše socha mohla něco udělat, co by to bylo? Až se vás dotknu, udělejte to.*

Reflexe (lektor/ka otázky pokládá každé skupince ihned po ztvárnění sousoší):

- *Jak se vám pracovalo v režírující pozici?*
- *Jaké to bylo plnit pokyny režiséra/ky?*
- *Napadlo někoho z vás, že v této aktivitě je vlastně režisér/ka vůči hercům/ečkám dominantní?*

Při aktivitě lektor/ka sleduje účastníky/ice, kdyby někdo hodně tápal, může se jít daného člověka zeptat, zda může s něčím pomoci.

Může se stát, že aktivita bude pro účastníky/ice emotivní. Dá se vykompenzovat tím, že každá trojice ztvární sousoší respektu. Je možné opět vyzvat sochy a režiséra/ku, aby ze sebe všechny emoce setřásl/y. V citlivějších skupinách doporučujeme vynechat mini-úkol, ve kterém mají sochy promluvit.

DOPLŇKOVÁ AKTIVITA: KRUH S PYRAMIDOU DOMINANCE A SUBMISIVITY



10 min



Inscenační metoda.



-



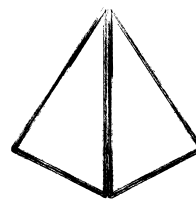
Účastníci/ice dokáže spolupracovat.

Rozvíjí svou tvořivost myšlení.



Lektor/ka vyzve účastníky/ice, aby vytvořili/y kruh. Cílem hry je stát se dominantnějším člověkem, než je předchozí člověk.

První kolo hry začíná lektor/ka – jde doprostřed, zaujme sochu (dobré je udělat nějakou sedící či při zemi, ať je startovní pozice jednodušší) a vyzve všechny, ať ten člověk, který má nápad, jde zaujmout pozici/sochu, která bude dominantní k soše lektora/ky. Pokud se k úkolu nikdo nemá, tak poprosí jednoho účastníka/ici, aby zaujal/a původní pozici, a lektor/ka vytvoří dominantní sochu. Pak vyzve, ať kdokoli zkusí zaujmout ještě dominantnější pozici a připojí se tak do sousoší. Když si lektor/ka s účastníky/icemi odsouhlasí maximum, začne druhé kolo. Vyzve, aby začal kdokoliv a lektor/ka se snaží podporovat ostatní, aby vzniklo sousoší o co nejvíce lidech.



Pokud všichni uznají sousoší za hotové, požádá toho jednotlivce, který začínal, aby ze sousoší vystoupil a zkusil zaujmout dominantní sochu vůči všem ostatním. Pokud neví, mohou mu ostatní pomoci.

Reflexe: Jak jste se cítili/y, když jste zaujali/y dominantnější pozici? Napadá vás nějaký příběh, film, knížka, ve které se ze submisivního člověka stane dominantní člověk? Nebo kde submisivní postava přestane být submisivní? Stalo se někdy vám, že jste přešli/y ze submisivní do dominantní pozice?

Pokud lektora/ku tlačí čas, je v pořádku tuto aktivitu vynechat. Je ale vítané otázky z reflexe zařadit pod následující aktivitu.

AKTIVITA Č. 7 DYNAMICKÁ SITUACE - SUBMISIVITA VS. DOMINANCE



15 min



Insenační metoda.



-



Účastníci/ice lépe chápou submisivitu a dominanci.

Dokážou pantomimicky vyjádřit situaci.

Dokážou improvizovaně jednat v roli.



Lektor/ka požádá o dva/ě dobrovolníky/ice, kteří/ré si stoupnou doprostřed kruhu. Vysvětlí, že nyní odehrají krátkou scénku, u které mohou i mluvit. Princip scénky spočívá v tom, že první je na začátku dominantní, druhý/á submisivní, v průběhu scénky se jim ale tato pozice promění. Lektor/ka jim určí role a situaci, kterou zadá nahlas před ostatními. Scénka se odehrává improvizovaně bez přípravy.

Konkrétní zadání (nemusí dojít na všechna zadání):

1. dominantní učitel/ka – submisivní žák/yně se omlouvá, že nesplnil/a domácí úkol, postupně se submisivita a dominance prohodí (nikoli ale jejich role, ty zůstávají)
2. dominantní ředitel/ka chce vyhodit submisivního školníka/ici, v průběhu se opět prohodí
3. dominantní rodič – submisivní dítě, rodič přichází do pokoje za dítětem, ať si uklidí nepořádek v pokoji, v průběhu se opět prohodí

Reflexe – závěrečná k celému bloku:

1. varianta

Lektor/ka pokládá otázky a účastníci/ice odpovídají tak, že se fyzicky umístí na škálu – na jedné straně je jeden extrém a na druhé druhý. Lektor/ka bere v potaz bezprostřední postřehy účastníků/ic a může se i drobně doptávat.

Otázky:

- Co se vám lépe ztvárňovalo – submisivita nebo dominance? Pokud se nemůžete rozhodnout, tak se postavte někde mezi.
- Se kterým z těch dvou extrémů by se vám hůř pracovalo? (Lektor/ka se může i doptávat proč.)
- Kde byste na této škále chtěli/y být ve svém životě?

2. varianta

Volná diskuse nad předchozími otázkami.

Lektor/ka nekritizuje herecké výkony účastníků/ic, vždycky poděkuje za ukázkou. Odehrané situace rozebírá jen v případě, že se tam otevře něco zajímavého, jinak to není potřeba. Lektor/ka ale může vypíchnout nějaké gesto či pohyb, který dobře vystihl danou situaci, postavu apod.

Závěrečnou reflexi lektor/ka přizpůsobí dané skupině a okolnostem. Pokud skupinu tlačí čas a je velké množství účastníků/ic, je lepší zvolit variantu č. 1. Pokud se jedná o menší skupinu, která se potřebuje spíše „vymluvit“, je vhodnější varianta č. 2, diskuse.

PŘESTÁVKA 15-20 MIN

AKTIVITA Č. 8 ZOMBIE HONIČKA



10 min Energizer.



(Strašidelná hudba, reproduktor.)



Účastníci/ice se po přestávce pohybově naladí.

Tělem a výrazem zahrají pomalou přeměnu.

Zažijí pocit dominance a submisivity.



Lektor/ka se zeptá účastníků/ic, jestli někdy hráli/y obyčejnou honičku. Pak jim řekne, že si zahrají „vytuněnou“ zombie honičku. Lektor/ka slovy ohraničí prostor honičky. Princip je jednoduchý, koho se zombík dotkne (to jest nakazí ho), tak se postupně promění z normálního člověka v zombíka. Ne hned, protože se jedná o nákazu, ale během cca patnácti až třiceti vteřin. Lektor/ka proměnu názorně ukáže. Pomalu dává ruce před sebe, hlavu pomalu na stranu k rameni, zkriví pusku, zkriví nohy koleno k sobě a začíná se šourat prostorem. Zombíci se přirozeně nepohybují rychle, ale občas se jim podaří prudký výpad. Zombíci se postupně rozrůstají, až se všichni stanou zombíky. První zombík je lektor/ka, ale pokud se bude hrát honička ještě jednou, klidně může začít jako prvotní zombík někdo jiný. Lektor/ka klade důraz na pozvolnou dramatickou přeměnu.

Reflexe:

- *Jaký to byl pocit být zombíkem, který loví?*
- *Jaký to byl pocit zůstat mezi posledními, když jsou kolem vás samí zombíci?*
- *Šlo vám dobře vyjádřit tělem tu postupnou proměnu?*

Dobře funguje menší prostor (např. ve dvaceti lidech třída, nikoli aula), protože se nejedná o tradiční honičku.

AKTIVITA Č. 9 KRUH GEST A GRIMAS NA HUDBU



20 min Inscenační metoda.



(Hudba, reproduktor.)



Účastníci/ice se pohybově naladí po pauze.

Rozpohybují tělo a vyjádří se pohybem.

Pobaví se.

Dokážou se vyjádřit skrze mimiku v obličeji.

Dokážou vyjít ze své komfortní zóny.



Lektor/ka vyzve účastníky/ice, aby vytvořili/y kruh. Poté jim řekne, že postupně každý ukáže nějaké gesto. Buď to může být gesto konkrétní, například poklepání na zápěstí jako na hodinky, nebo nekonkrétní, například mávnutí rukou. Dále řekne, že pokud někdo neví, jaké gesto udělat, ať bez mluvení prostě naznačí, že neví, nebo jen ukáže na dalšího, ale důležité je, ať kruh odsýpá. Skupina může udělat více koleček. Lektor/ka udělá první gesto.

Kruh grimas: Lektor/ka řekne účastníkům/icím, že se zaměří na obličeje, grimasy, ksichty. Čím šilenější, tím lepší. Drobný rozdíl oproti první části aktivity bude v tom, že všichni tu grimasu vždycky zopakují.

Reflexe u této aktivity není potřeba.



Lektor/ka se snaží být hodně expresivní a velice poutavě, až trochu přehnaně, napodobuje ostatní.

Může proběhnout i více koleček.

AKTIVITA Č. IO SOUSOŠÍ - FOTOGRAFIE



20 min



Inscenační metoda, improvizace.



-



Účastníci/ice rozvíjí kreativní myšlení a dokážou si hrát.

Umí rozvíjet dovednost improvizovat.

Dokážou vnímat nápady ostatních a reagovat na ně, třeba i na úkor sebe.



Lektor/ka účastníky/ice požádá, aby společně vytvořili/y fotografii prostředí, které zadá. Udělá ukázkou. Zadáni může být například „restaurace“. Stoupne si do prostoru, zaujme sochu stolu a nahlas řekne: *Já jsem stůl*. Aby lektor/ka mohl/a ukázkou dobře předvést, poprosí někoho, aby tuto sochu zaujal místo něj, ať může vstoupit do této situace znovu. Sedne si ke stolu a řekne např. *Já jsem padesátiletý rozvedený František a vyhlížím svoje rande nebo já jsem váza na stole* apod. Poté se už do fotografie zapojuje jeden člověk za druhým. Bezvadné je, když se účastníkům/icím podaří na sebe navazovat. Fotografie by měli/y vytvořit všichni, lektor/ka může nebo nemusí vstoupit do fotografie.

V dalších kolech lektor/ka navádí účastníky/ice k tomu, aby jejich fotografie zachytila nějakou situaci. To znamená, aby tam byla naznačená zápleтка. Například u prostředí „knihovna“ může být někdo knihou, kterou knihovník/ice nemůže najít. Nebo někdo může chtít knihu ukrást. Nebo někdo může ztvárnit hmyz, který chce knihu zničit.

Prostředí, která lektor/ka postupně zadává (nemusí použít všechny):

- koupaliště
- hřbitov
- obchodák
- školní jídelna
- veřejné záchodky
- zkušební kabinka
- operační sál

Funguje, když lektor/ka vstupuje do fotografie s originálními příspěvky typu: *jsem Františkova obava, že ta ženská z inzerátu nebude ta pravá* nebo *jsem smradlavý pot Františka, který se potí vždycky, když je nervózní*, aby účastníci/ice věděli/y, že nemusí nutně představovat hmotnou věc a že je dobré rozvést to, co nabízejí ostatní.

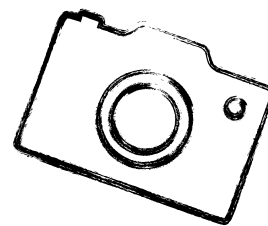
Dále je doporučeno trochu ohlídat, aby lidé, kteří jednou šli první, nechodili pořád první, a ti, kteří šli poslední, nechodili pořád poslední. Lze to podpořit výzvou: *Ti, kteří jste šli první, pojďte tentokrát jako poslední*.

Při první fotografii nechává lektor/ka navazování volně, při druhé může zdůraznit, aby na sebe jednotlivé osoby více navazovaly.

Reflexe:

Reflexe se děje v průběhu, ale jenom ve formě rychlých postřehů lektora/ky. Vždycky je vhodné vypíchnout, co funguje (navaznost na druhé, tvorba mikropříběhu, originální sochy). Lektor/ka účastníky/ice upozorní, pokud jim není rozumět, aby svůj příspěvek zopakovali/y víc nahlas.

Rychlá otázka k reflexi - *Je vám bližší přicházet s nápady, nebo reagovat na ostatní?*



AKTIVITA Č. II KOLO EMOCÍ



15 min



Inscenační metoda.



Vytisknuté emotivní situace (případně lektor/ka přečte z Popisu aktivity).



Účastníci/ice rozvíjí kreativní myšlení a dokážou si hrát.

Dokážou si uvědomit a pojmenovat, jakými fyzickými akcemi se projevuje daná emoce.



Lektor/ka vyzve účastníky/ice, aby udělali/y otevřený půlkruh, který bude fungovat jako hlediště, účastníci/ice budou jak hrát, tak sledovat. Lektor/ka jim vysvětlí, že nyní budou předvádět emoci, kterou jim zadá. Bude to probíhat tak, že řekne emoci a „herci/ečky“ se pak budou pomalu otáčet o 360 stupňů (lektor/ka bude pomalu počítat do tří) a nabírat do sebe danou emoci, aby až se otočí, vytvořili/y sochu emoce. Neměla by být povrchní, ale jít z nich. Lektor/ka udělá ukázkou toho, co je nežádoucí a co je žádoucí. Vyzve účastníky/ice, aby mu/jí zadali/y nějakou emoci.

Poprosí tři z nich, aby začali/y hrát. Opět jim připomene aktivitní postoj a následně jim řekne emoce. Emoce chodí předvádět po skupinkách, při větším počtu lidí jsou to trojice a čtveřice, při menším počtu lidí dvojice a trojice. Je dobré, aby se vystřídal/y všichni.

Emotivní situace:

- únava – jste úplně „vyfluslí“
- zamilovanost – vaše srdce a duše patří jen jednomu člověku a vy na něj myslíte nebo ho vidíte
- znechucení – někde smrdí obří lejno
- strach – máte pocit, že vás někdo sleduje, je tma
- dojetí – vidíte to nejroztomilejší štěně hrající si s nejroztomilejším děťátkem
- provinilost – udělali/y jste nějaký průšvih a teď to vyšlo najevo
- nadšené překvapení – právě jste dostali/y ten nejúžasnější dárek, který jste si tak dlouho přáli/y

Reflexe:

Průběžná – když zaujmou herci/ečky sochu, tak je důležité s „diváky/ačkami“ společně pojmenovat, co fyzicky udělali/y, co se děje s jejich tělem, jak se daná emoce projevuje fyzicky.

Verbalizujte nutnost propojit tělo a mysl. Nemá jít o povrchní vyjádření emocí, ale o opravdovost.

K tomu, aby se však do role mohli všichni vcítit, potřebují klid.

Je vhodné se zaměřit na svižnost aktivity.

Při počítání může lektor/ka lépe evokovat emoci, např. v případě znechucení:

1...to obří lejno je hned vedle nás

2...přicházíte přímo k němu a smrad se stupňuje

3...už vás to naplno bere

PŘESTÁVKA 10 MIN

AKTIVITA Č. 12 AKCE!



45 min



Simulační aktivita.



Příloha 1_Aktivita12_Papírky s událostmi.



Účastníci/ice dokážou pracovat se svými schopnostmi a vynalézají kreativní řešení.

Učí se pracovat se svým „výstupem“ jako s nedokonalým výsledkem, který podléhá vývoji.



Účastníci/ice se libovolně rozdělí do skupin po čtyřech lidech. Každá skupina dostane od lektora/ky situaci, kterou má pohybově pantomimicky zpracovat. Lektor/ka přidá i informaci, že se bude s danou situací ještě dál pracovat a bude se dle pokynů upravovat.

Požádá účastníky/ice, aby si situaci nacvičili/y v prvním kole bez mluvení. Doporučí, aby byly pohyby a grimasy výrazné, aby se nebáli/y vyjádření přehnat. Ukáže příklad s drobným pracovním postupem (např. umývání oken či zatloukání hřebíku). Situace začíná a končí zastavením pohybu (štronzem) – což lektor/ka také ukáže.

Rozdá zadání a skupiny mají čas připravit krátkou pohybovou situaci. Pokud některé skupiny jen sedí, snaží se je lektor/ka podpořit, aby scénky všichni vyzkoušeli fyzicky, aby opravdu vstali a vykonávali sérii pohybů. Také zdůrazní, aby si dobře promysleli jasnou tečku situace a udělají ji zastavením pohybu (opět ukáže).

Možná zadání:

- bankovní loupež (běžnou agendu na bankovní přepážce přepadne lupič/ka)
- módní přehlídka (rychlé převlékání mimo molo, afektovaná chůze po mole, nějaký/á model/ka může spadnout)
- příprava jídla ve špičkové restauraci (někdo se může říznout, jídlo nemusí návštěvníkovi/ici v restauraci chutnat)
- zkrášlující salón (na začátku do něj přijde někdo, kdo všem připadá „otřesný“ a oni ho během chvíle dají do pucu – vlasy, nehty, všechno možné)
- kriminální akce (ohledávání místa činu, vyšetřovatelé/ky sbírají důkazy, na místě může ležet mrtvola)

- zdobení vánočního stromčeka (rodina doma připravuje vánoční atmosféru, zdobí stromček, např. nemohou najít vánoční hvězdu na stromček)
- nákup v obchodě (u pokladny člověk zjistí, že nemá peníze)
- operační sál
- autodílna

Po nácviku si skupiny situace navzájem předvedou. Situaci odstartujte lektor/ka slovem „akce“. Po každé situaci požádá diváky/čky, aby stručně popsali/y, co viděli/y za akci.

Reflexe:

- *Jaký moment vám z toho, co jste viděli/y, uvízl v hlavě?*
- *Jaké proměny situace vám připadaly dobré?*
- *Jaké pro vás bylo odehrát situaci takřka beze slov?*
- *Co vám fungovalo a co by bylo lepší zlepšit?*
- *O čem pro vás tato aktivita byla? Co si z ní odnášíte?*

2. kolo situací

Poté lektor/ka požádá účastníky/ice, aby si stejnou situaci připravili/y znovu, ale zkusili/y ji ještě víc přehnat. Ať najdou místa, ve kterých se použije zpomalený pohyb jako ve zpomaleném filmu (lektor/ka ukáže na tom stejném pracovním postupu, který použil/a na začátku), zrychlený pohyb (ale dodržuje se přesnost, lektor/ka ukáže), mimika (opět lektor/ka přehnaně ukáže). Dále lektor/ka navrhne zapojení zvuků a slov. Nikoli dialogy, ale pokud se najde místo, ve kterém se hodí říct jedno až dvě slova, mohou zaznít.

Skupina předvede upravenou situaci. Ihned po skončení situace může lektor/ka nabídnout další impulzy a navést skupinku na to, jak pracovat se situací, aby ještě více šlapala a byla dynamická. Nechá účastníky/ice odehrát situaci nebo část situace ihned ještě jednou. Poté teprve pokračuje k další skupině.

(Je-li čas, může lektor/ka vyzvat účastníky/ice k poslednímu kolu situací, ale skupinám situace prohodí. Cílem je pak co nej přesněji zopakovat danou situaci jiné skupiny. Obvykle vznikne přirozená parodie.)

Nemělo by vzniknout více než 5 situací, jinak by aktivita byla moc dlouhá. Ideální jsou 3–4 situace. Závorky u konkrétních zadání jsou návodné a nápomocné. Pokud se skupina chytá, tak ji lektor/ka nemusí „navádět“. Je možné zdůraznit tuto větu: *S danou situací se bude ještě dál pracovat a bude se dle pokynů upravovat* (aby účastníci/ice chápali/y, že situace, kterou vytvářejí, není hotový dokonalý výsledek, ale mezistupeň, se kterým se dál bude pracovat). U druhého kola již na přípravu stačí jen pár minut. Lze zvědomit účastníkům/icím, že někdy je dobré nevyžadovat od sebe hned na poprvé ideální verzi scénky (tzv. hotový produkt). Naopak, první kolo slouží k tomu, aby si uvědomili/y, co fungovalo dobře a co by bylo lepší změnit. Je to i paralela pro práci s dětmi, že u aktivit často mají pouze jednu možnost a pak následuje reflexe. Ale není tak časté, aby se přerušila aktivita, dala se zpětná vazba a poté by byla ještě možnost výsledek upravit.

AKTIVITA Č. 13 DÍLNA



45 min



Diskuse.



-



Účastníci/ice překloupí zkušenosti z prožitého programu do své praxe.



Lektor/ka vyzve účastníky/ice, aby zkusili/y prakticky vymyslet, jak zapojit něco z prožitého programu do jejich běžné výuky. Případně, aby zkusili/y vymyslet novou aktivitu v inspiraci projektovým dnem, kterou mohou využít při výuce. Poté v kruhu sdílí nápady a mohou se doplňovat.

Pokud je skupina hodně akční a chce z programu vytěžit maximum, trvá tato aktivita déle než u skupiny, která není motivovaná.

PŘESTÁVKA 10 MIN

AKTIVITA Č. 14 ZÁVĚREČNÁ REFLEXE



30 min



Reflexe.



Pro každého /ou účastníka /ici Příloha 2_Aktivita14_Nedokončené věty, psací potřeby.



Účastníci /ice dokážou reflektovat své chování a proběhlý projektový den.



Lektor /ka vyzve účastníky /ice, aby, až řekne „tři“, společně vytvořili /y sochu, která vyjadřuje, jaký pro ně byl tento projektový den.

Poté je vyzve, aby projektový den popsali /y jedním slovem.

Dále rozdává každému /mu účastníkovi /ici papír A4 s nedokončenými větami a poprosí je, aby zkusili /y sepsat svoje postřehy. Nemusí nutně vyplnit všechny položky, jedná se o materiál k přemýšlení.

Poté následuje společná diskuse, ve které účastníci /ice sdílejí dojmy z celého dne.

Nedokončené věty:

Překvapilo mě...

Dozvěděl/a jsem se...

Rozesmálo mě...

Dalo mi zabrat...

Podařilo se mi...

V hlavě mi visí otázka...

Chci si zapamatovat...

Děkuji svému tělu...

ZDROJE

- ▶ MACHKOVÁ, Eva. Metodika dramatické výchovy: zásobník dramatických her a improvizací. 13. vyd. Praha: NIPOS, 2015. ISBN 978-80-7068-298-2.
- ▶ POLZEROVÁ, Eva. Pohybová průprava jako součást dramatické výchovy: (Průprava dětí mladšího školního věku). Praha: ARTAMA-IPOS, 1995. ISBN 80-7068-068-7.
- ▶ MACHKOVÁ, Eva (ed.). Projekty dramatické výchovy pro starší školní věk. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0504-3.
- ▶ MACHALÍKOVÁ, Jana a Roman MUSIL. Improvizace ve škole. Praha: Informatorium, 2015. ISBN 978-80-733-3120-7.

Další informace lze nalézt na těchto odkazech:

- ▶ Dlouhodobě se neverbální komunikaci věnuje Daniela Fischerová – doporučujeme její semináře a články.
- ▶ BOAL, Augusto. Game for actors and non-actors. New York: Routledge, 2007. ISBN 978-03-672-0354-2.
- ▶ HONZÁK, Radkin. Psychosomatická prvouka. Praha: Vyšehrad, 2017. ISBN 978-80-7429-912-4.
- ▶ KARLÍK, Josef. Cesty k herectví. Brno: JAMU, 2009. ISBN 978-80-86928-55-5.
- ▶ CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. Flow, the psychology of optimal experience. New York: HarperCollins, 2008. ISBN 978-80-262-0918-8.
- ▶ GREGERSON, Mary B., KAUFMAN, James C a Heather T. SNYDER. Teaching Creatively and Teaching Creativity. New York: Springer, 2013. ISBN 978-14-614-5184-6.
- ▶ KOUKOLÍK, František. Lidský mozek. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-771-4.
- ▶ GARDNER, Howard. Art, mind, and brain. Lexington: The Perseus Books Groupe, 2012. ISBN 978-04-650-0445-4.

PŘÍLOHY

PŘÍLOHA I_AKTIVITA 5_PAPÍRKY S UDÁLOSTMI

- bankovní loupež (běžnou agendu na bankovní přepážce přepadne lupič/ka)
- módní přehlídka (rychlé převlékání mimo molo, afektovaná chůze po mole, nějaký/á model/ka může spadnout)
- příprava jídla ve špičkové restauraci (někdo se může říznout, jídlo nemusí návštěvníkovi/ici v restauraci chutnat)
- zkrášlující salón (na začátku do něj přijde někdo, kdo všem připadá „otřesný“ a oni ho během chvíle dají do pucu - vlasy, nehty, všechno možné)
- kriminální akce (ohledávání místa činu, vyšetřovatelé/ky sbírají důkazy, na místě může ležet mrtvola)
- zdobení vánočního stroměčku (rodina doma připravuje vánoční atmosféru, zdobí stroměček, např. nemohou najít vánoční hvězdu na stroměček)
- nákup v obchodě (u pokladny člověk zjistí, že nemá peníze)
- operační sál
- autodílna

PŘÍLOHA 2_AKTIVITA 6_NEDOKONČENÉ VĚTY

PŘEKVAPILO MĚ...

DOZVĚDĚL/A JSEM SE...

ROZESMÁLO MĚ...

DALO MI ZABRAT...

PODAŘILO SE MI...

V HLAVĚ MI VISÍ OTÁZKA...

CHCI SI ZAPAMATOVAT...

DĚKUJI SVÉMU TĚLU...

PROJEKT MÍSTO PRO VŠECHNY

Publikaci vytvořila: Pracovní skupina aktivity s názvem „Domluvíme se“ projektu „Místo pro všechny – budování prostoru pro vzájemné soužití“ projektu financovaného z Norských fondů.

Web:	https://mistoprovsechny.cz/
Hlavní metodik:	Kateřina Chalupníková
Metodická oponentura:	Marie Čech
Metodická konzultace:	Hana Pazderová
Jazyková korektura:	Zuzana Hanajová
Grafická úprava:	Marie Čech
Koordinace projektu:	Sabina Günther

Projekt „Místo pro všechny – budování prostoru pro vzájemné soužití“ navazuje na předchozí tříletý projekt „Kampaň proti rasismu a násilí z nenávisť“ (2014–2017), který svým způsobem rozšiřuje.

Projekt si klade za cíl v průběhu realizace (2020–2023) rozšířit a udržet platformu pro kultivovanou diskusi týkající se tematiky diskriminace a předsudečného jednání a přispět tak k jejich předcházení.

Věříme totiž, že v prostředí strachu a nenávisť nemohou mít jakákoli další opatření pro řešení společenských problémů šanci na úspěch.

Naším cílem je nabídnout veřejnosti nástroje pro efektivní komunikaci tematiky a souvisejících problémů. Jednotlivé aktivity lze realizovat díky Odboru pro sociální začleňování (Agentura) Ministerstva pro místní rozvoj ČR.

Vydalo Ministerstvo pro místní rozvoj v roce 2023. 1. vydání

AKTIVITA DOMLUVÍME SE

V průběhu realizace v letech 2020–2023 jsme do škol přinášeli témata, která na první pohled vypadají složitě, až se jich možná zaleknete. Témata jsme zpracovali do metodik, které jsme ověřili při konání více než 3 000 projektových dnů pro žáky i pedagogy.

Věnovali jsme se tematickým oblastem:

- Interkulturní komunikace
- Efektivní komunikace a řešení konfliktů
- Nové metody (restorativní přístupy, kreativní hraní a storytelling)

Všechny metodiky můžete najít na <https://mistoprovsechny.cz/info/5/domluvime>.