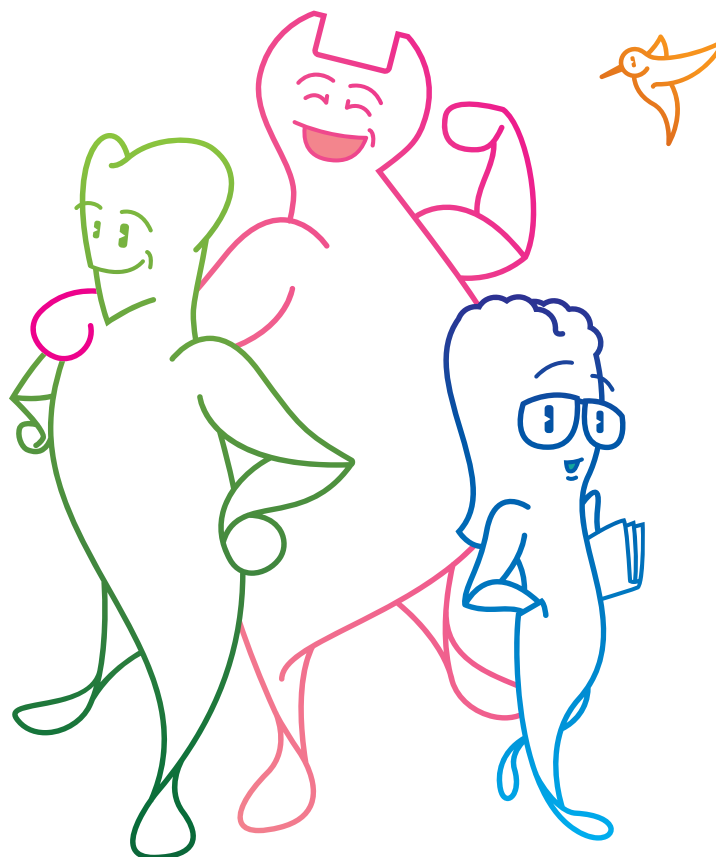




EMOČNÍ MANAGEMENT: AKTIVITY A HRY

2018-1-CZ01-KA205-047836



Emoční management: aktivity a hry

2018-1-CZ01-KA205-047836

“Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv využití informací obsažených v této publikaci.”





předmluva

Sepsání tohoto didaktického materiálu bylo umožněno díky spolupráci tří organizací, které mají mnohaleté zkušenosti s prací s mládeží: české organizace Sokratovské rozhovory z. s., španělské organizace Permacultura Cantabria a estonské Eesti People to People.

Tyto organizace se podílely na projektu, podpořeném programem Erasmus+, s názvem „Increasing Mutual Understanding with Youth Emotional Management Guide“, jehož cílem bylo zlepšit dovednosti pracovníků s mládeží v oblasti emočního managementu. V rámci tohoto projektu vznikly dvě publikace: *Průvodce emočním managementem (Youth Emotional Management Guide)* a tento didaktický materiál *Emoční management: aktivity a hry*.

Pomocí těchto publikací bylo možné rozšířit výsledky projektu mezi profesionály pracující s mládeží v různých oblastech (vzdělávání, sociální práce, životní prostředí, kultura aj.).

Je důležité zmínit, že obě publikace jsou komplementární. K tomu, aby čtenář porozuměl významu a dynamice emočního managementu a získal celkový pohled na to, jak je mládež ovlivňována situacemi a podmínkami, ve kterých se nalézá, doporučují autoři pracovat s oběma publikacemi.

V této publikaci najdete **konkrétní aktivity a hry**, které se při práci s mládeží výše zmíněným organizacím nejvíce osvědčily. Jsou zaměřeny na zvyšování vzájemné všímavosti ve skupině, aktivní naslouchání, práci se situacemi útlaku jako je diskriminace a šikana a aktivity zaměřené na sebepoznání, sebeurčení a přemýšlení. Aktivity jsou určeny pro větší i menší skupiny, a to především pro prostředí neformálního vzdělávání, ačkoliv řadu z nich lze využít i ve vzdělávání formálním.

Navrhované aktivity také zlepšují skupinovou dynamiku a individuální prospívání jedinců.

Podporují jejich vzdělávací a pracovní úspěchy, začlenění do společnosti a mají pozitivní dopad v oblasti prevence násilí.

Členové organizací Sokratovské rozhovory z. s., Permacultura Cantabria a Eesti People to People doufají, že tato publikace bude především praktickým nástrojem, který mohou profesionálové využívat a jímž se mohou inspirovat při zacházení s výzvami, jež emoce přinášejí v jejich každodenní práci s mladými lidmi. Také doufáme, že se každý, kdo bude tuto příručku využívat, nebude ostýchat upravit si navrhovaná cvičení podle specifických potřeb prostředí, ve kterém je chce využívat.



1 aktivity pro práci se společenským (ú)tlakem

1–5

POHYBOVÉ MASKY
POSTAVIT SE DISKRIMINACI
UTLAČOVATEL SE ZPOVÍDÁ
CHOVATEL A ZVÍŘE
TAJNÝ VEDOUČÍ
ZOMBIE



2 aktivity zaměřené na poznávání vlastních emocí a pocitů

6–11

PŘÍBĚHY A POTŘEBY
ČTYŘI UŠI
KRUH SOUSTŘEDĚNÍ
TICHÁ KOOPERACE
KÝM BUDEŠ, AŽ BUDEŠ VELKÝ?
ZKOUMÁNÍ ZVYKŮ
ZÁVOJ STUDU



3 aktivity zaměřené na práci se zvnitřněnými pocity

12–17

COOKIES
BÁL JSEM SE...
KDE JSEM NEJMOCNĚJŠÍ?
KOHOUTÍ HÁDKY
VÝMĚNA MASEK PODLE SPOLEČENSKÉ TŘÍDY
BLA BLA BLA (NAKAŽLIVÉ EMOCE)



4 aktivity zaměřené na aktivní naslouchání a vzájemnou empatii

18–21

NEVIDITELNÉ MÍČE
PĚTIHVĚZDIČKOVÉ NASLOUCHÁNÍ
POSLOUCHEJ A MLUV

5 použitá literatura

22



1 aktivity pro práci se společenským (ú)tlakem

POHYBOVÉ MASKY

Přibližná délka trvání: 30–45 minut

Počet účastníků: 6–30

Cíl aktivity: v rámci tohoto cvičení si účastníci vyzkouší, jaké by to bylo být někým jiným.

Průběh aktivity a práce lektora:

Nejprve začnou účastníci chodit do kruhu a soustředí se sami na sebe – na to, jak se pohybují různé části jejich těla, jak zvedají nohy, zda se jejich ruce houpou, mají rovná či přihrbená záda a co dělá jejich hlava. Po nějaké době, když už dostatečně pozorovali své pohyby, dostanou pokyn k tomu, aby si zkusili pohyby jiné – jaké by to bylo být někým jiným? Někým, kdo méně ohýbá kolena, více se hrbí, kdo má houpavý krok... Takto si každý vytvoří masku, která se projevuje jinými pohyby než oni sami. Lze k tomu přidat i zvukový doprovod, který je rytmem a melodií vymyšleného jazyka. Pokud přidáváme jazyk, instrukce by měla zahrnovat, že vymyšlený jazyk by se měl hodit k postavě, již si účastník vytvořil. Při zvucích jde o melodii a rytmus, tedy žádná slova si účastníci vymýšlet nemusí.

Další část cvičení probíhá stejně jako cvičení Neviditelné míče na straně 18, přičemž na konci se každý snaží najít masku, kterou vytvořil.

Zdroj: Divadlo utlačovaných

POSTAVIT SE DISKRIMINACI

Přibližná délka trvání: 60–120 minut

Počet účastníků: 8–15

Cíl aktivity: V rámci tohoto cvičení se účastníci zkusí vžít do kůže někoho jiného a čelit diskriminaci.

Průběh aktivity a práce lektora:

V tomto cvičení se pracuje se zkušeností některého z účastníků, z toho důvodu je nutné (stejně jako u všech podobných cvičení) mít na zřeteli citlivost tématu v kontextu konkrétní skupiny.

Facilitátor se zeptá účastníků, zda si vzpomenou na nějakou situaci, kdy byli diskriminováni (nebo kdy byli utlačováni kvůli příslušnosti k nějaké skupině či... zvolte formulaci podle kontextu).

Augusto Boal ve svém popisu tohoto cvičení uvádí příklad mladé Afroameričanky, která žila v New Yorku a studovala univerzitu. Při návštěvě své rodiny v Georgii, kde byl v té době problém diskriminace Afroameričanů zřetelnější, šla tato žena se svojí příbuznou na zmrzlinu. Sice si směla zmrzlinu koupit, ale zakázali jí jíst na stejném místě jako ostatní (bílí) zákazníci, měla si zmrzlinu odnést s sebou.

Po výběru situace, se kterou se bude pracovat (k tomu můžeme doporučit např. postupy první fáze Sokratovského rozhovoru – „výběr příkladu“ uvedené v příručce „Průvodce emočním managementem“), si nejprve sestavíme scénku, která je co nejvěrnější původní situaci. Snažíme se nic nevynechat a nic nepřidávat.



UTLAČOVATEL SE ZPOVÍDÁ

V další části zkusí diskriminovaný účastník diskriminaci nepřijmout. Jak píše A. Boal, útlak jakékoli povahy trvá a přetrvává, protože má nad oběťmi útlače moc. Kdyby lidstvo milovalo svobodu více než život, útlak by neexistoval. V příkladu s Afroameričankou v této části došlo k tomu, že trvala na tom, že si zmrzlinu sní tam, kde ostatní (bílí) zákazníci. Všichni, včetně její rodiny, se obrátili proti ní. Její otec se jí zeptal, proč si nechce sníst zmrzlinu doma s rodinou, její kamarád jí poradil, že je to pro její dobro, a povzbuzoval ji, aby s ním odešla. Ve scéně si v této verzi studentka stála na svém a trvala na tom, že zůstane.

Další částí cvičení je výměna rolí. Účastníci si zkusí opačné role – kdo je diskriminován, diskriminuje a naopak.

Situace a témata, která během cvičení vyvstanou, je důležité zreflektovat a se skupinou uchopit. Například ve zmíněném příkladu došlo k tomu, že ve třetí verzi scénky si někdo dovolil chování, které by ve skutečnosti neproběhlo, protože Afroameričané se oprávněně více obávají, že by na ně někdo skutečně vystřelil, kdežto bílý účastník si mohl dovolit být drzejší i tváří v tvář zbrani (s důvěrou, že ke střelbě nedojde).

Zdroj: Divadlo utlačovaných

Přibližná délka trvání: 5–30 minut

Počet účastníků: 8–15

Cíl aktivity: Účastníci reflektují vlastní zkušenosti s rolí toho, kdo diskriminuje/utlačuje/šikanuje.

Průběh aktivity a práce lektora:

Toto cvičení navazuje na předchozí Postavit se diskriminaci. V poslední fázi se zeptejte hlavního účastníka na nějakou situaci z jeho života, kdy se nacházel v roli toho, kdo diskriminuje/utlačuje/šikanuje. Je to proto, že hlavní účastník v aktivitě Postavit se diskriminaci je v nejlepší pozici toho, kdo se diskriminaci postaví. Z pohledu ostatních je obětí, nikoli zdrojem násilí či útlače. Uvědomění, že se lidé obvykle v nějaké formě nacházejí v roli utlačovaného i v roli utlačovatele, je pro porozumění dynamice všech forem oprese důležité. (Když se u mladších dětí v dostatečně otevřené atmosféře zeptáte na formy šikany, zařadí většinou také posmívání se někomu, a když se zeptáte, kdo se někdy někomu posmíval, zpravidla najdete nejednu ruku nahoře a to včetně dospělých.)

Zdroj: Divadlo utlačovaných



CHOVATEL A ZVÍŘE

Přibližná délka trvání: 10 minut

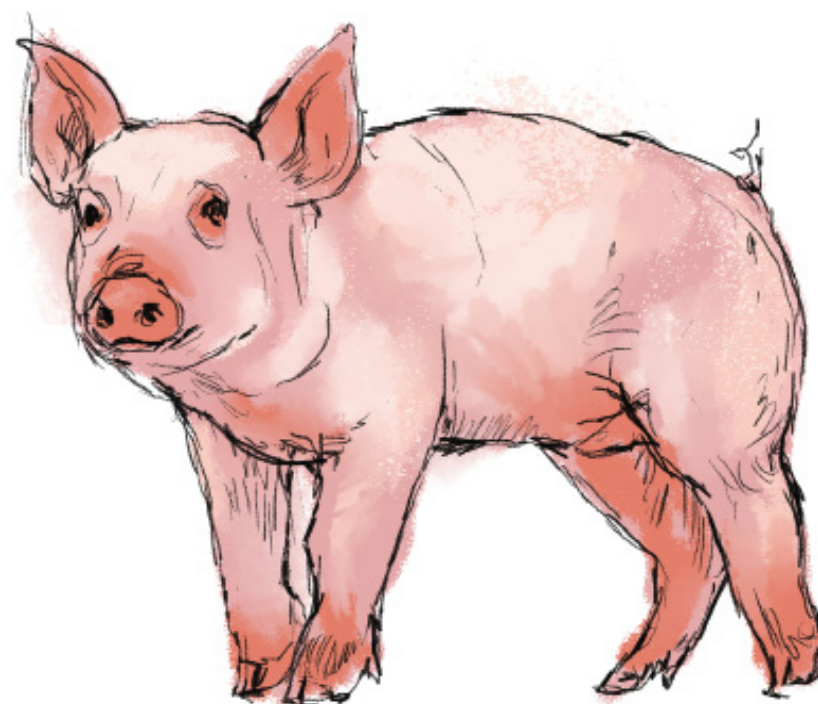
Počet účastníků: 2+

Cíl aktivity: V rámci tohoto cvičení si účastníci vyzkouší v roli Zvířete, jaké to je být určen chováním někoho jiného, a v roli Chovatele, jaké to je svým chováním formovat někoho jiného.

Průběh aktivity a práce lektora:

Pro tuto hru se účastníci rozdělí do dvojic a v rámci těchto dvojic si jeden vezme roli Chovatele a druhý roli Zvířete. Chovatel ví, jaké zvíře jeho partner je (buď můžeme nechat Chovatele, aby si zvíře vybrali sami, nebo jim např. můžeme nechat losovat z připravené série), Zvíře to ale neví. Chovatel se ke Zvířeti chová tak, jak by se choval k danému zvířeti, a z toho se Zvíře snaží poznat, čím je, a když si myslí, že ví, začne se podle toho chovat. V momentě, kdy si Chovatel myslí, že je jeho Zvíře správným zvířetem, začne se také jako toto zvíře chovat a oba k tomu začnou vydávat patřičné zvuky.

Zdroj: Divadlo utlačovaných





TAJNÝ VEDOUČÍ

Přibližná délka trvání: 10–30 minut

Počet účastníků: 4–12

Cíl aktivity: Účastníci si uvědomí, co jsou podle nich znaky předstírání a jaké atributy připisují roli vedoucího.

Průběh aktivity a práce lektora:

Všichni, kdo hrají, si stoupnou do kruhu a zavřou oči. Instruktor či lektor projde okolo kruhu za jejich zády a dotkne se jednoho z účastníků. Označená osoba se stává vedoucím. Všichni otevrou oči a skrze vzájemné

pozorování se se snaží zjistit, kdo je vedoucí. Vedoucí to, že je vedoucí, prozradit nesmí, tzn. nic zvláštního nedělá. Po chvíli je lektor vyzve, aby ukázali na osobu, o které si myslí, že je vedoucí.

Mezi možné úpravy této hry patří varianta, kdy proběhnou dvě kola a až na konci druhého účastníci ukazují na toho, o kom si mysleli, že je vedoucím. Trik spočívá v tom, že v prvním kole se lektor nedotkne žádného z hráčů a ve druhém kole se dotkne všech. Na konci každý také řekne, koho a proč hádal.

U tohoto cvičení můžeme například zařadit i reflexi a diskuzi o tom, jaké projevy jsme pozorovali, jaké znaky nám napovídaly, že se jedná o vedoucího (resp. o „označeného“, vzhledem k tomu, že vedoucí v této hře má pouze úkol předstírat, že vedoucím není), a o jiných souvisejících otázkách jako je např. vnímání role skutečného vedoucího.

Zdroj: Divadlo utlačovaných





ZOMBIE

Přibližná délka trvání: 5+ minut

Počet účastníků: 10-25

Cíl aktivity: Účastníci trénují spolupráci, vzájemnou důvěru a vnímavost.

Průběh aktivity a práce lektora:

V mnoha zemích je oblíbená hra Zombie (či např. Mravenci), jež je aktivitou vhodnou nejen k pobavení se, ale také k podpoře vzájemné vnímavosti ve skupině. Hra nutí hráče na sebe reagovat a všimnout si toho, co dělají ostatní, a ve spolupráci s nimi dosahovat společného cíle. Je tedy vhodnou aktivitou pro podporu skupinové dynamiky. Každý hráč si vezme židli, postaví ji někde do prostoru a posadí se na ni. Lektor pak přidá jednu prázdnou židli. Tyto židle se stávají „herními“ židlemi, pokud jsou v prostoru nějaké další židle, dáme je buď pryč, nebo na ně můžeme něco položit tak, aby bylo zřejmé, že tyto židle do hry nepatří. Když jsou všichni usazeni, hra začíná. Lektor se stává Zombie a vyráží s napřaženýma rukama k prázdné židli. Pozor, Zombie se pohybuje relativně pomalu, neběhá. Její snahou je se posadit. Pohyb může doprovodit větou „Kde je můj domeček?“. Hráči mají za úkol Zombie nedovolit, aby se posadila, a to tak, že se přesouvají ze židle na židli. Tedy pokud je Zombie na jedné straně místnosti,

z druhé strany místnosti může přiběhnout hráč a zasednout židli, kam Zombie původně mířila. Ta se ovšem zorientuje a namíří k židli, jež se přesunem uvolnila. Hráči se mohou přesouvat v libovolné míře, klidně i všichni najednou. Hlavním omezením je, že v okamžiku, kdy se ze židle byt jen nadzvednou, nesmějí se posadit zpět. Na stejnou židli si tedy nesmějí sednout dvakrát za sebou. K tomu, aby se na právě opuštěnou židli směli vrátit, musí nejprve navštívit nějakou jinou židli. Když se Zombie posadí, kolo končí, a můžeme začít od začátku. Samozřejmě je možné se v roli Zombie vystřídat. Zvláště u věkové skupiny 13-18 let je možné si např. stanovit cíl, že se Zombie neposadí po předem určenou dobu, hráči tak mají prostor k nalezení herní strategie a mohou se společně radovat z úspěchu.

Původ neznámý



2 aktivity zaměřené na poznávání vlastních emocí a pocitů

PŘÍBĚHY A POTŘEBY

Přibližná délka trvání: 15-20 minut

Počet účastníků: 3+

Cíl aktivity: Účastníci cvičí schopnost naslouchání svým potřebám.

Průběh aktivity a práce lektora:

Pro tuto aktivitu potřebujeme potřeby vytištěné na kartičkách, nebo případně alespoň seznam pro každého účastníka. Účastníci jsou rozděleni do trojic.

Účastníci jsou vyzváni, aby si vzpomněli na nějakou situaci či událost z nedávné minulosti, která je pro ně důležitá (např. kdy se v poslední době nad něčím rozčílili, kdy byli v nepohodě atd.). Jeden z trojice vypráví, co se stalo. Během vyprávění je úkolem dvou naslouchajících z kartiček vybírat to, co si myslí, že vypravěč v dané situaci potřeboval. Když vypravěč domluví (to by mělo trvat asi 3-5 minut), podívá se na navržené potřeby a vybere si to, co pro něj v dané situaci bylo relevantní. Účastníci si vystřídají role.



Zdroj: Nenásilná komunikace



ČTYŘI UŠI

Přibližná délka trvání: 30–45 minut

Počet účastníků: 4+

Cíl aktivity: Účastníci si vyzkouší různé způsoby, jak slyšet a interpretovat výroky ostatních, a reflektují užitečnost různých reakcí.

Průběh aktivity a práce lektora:

V tomto cvičení představíme čtyři varianty toho, jakým způsobem můžeme nějakou informaci slyšet, zkráceně jsou to: „Je to moje vina“, „Je to tvoje vina“, „Co potřebuji?“, „Co potřebuješ?“. Tyto čtyři varianty je vhodné napsat na papír a umístit je v prostoru vedle sebe, např. na zem či na židle. Skupina má za úkol si vybavit kritické poznámky (ze zkušenosti, z filmů..., mohou být jakékoliv). Následně čtyři účastníci zaujmou označená místa a na kritickou poznámku se snaží zareagovat dle přístupu, na kterém stojí/sedí. Toto zopakujeme s různými výroky a následně můžeme reflektovat, které přístupy jsou pro nás samozřejmé, které jsou nám cizí a jak se u nich cítíme.

Lektor by měl účastníkům říci, dle kontextu na začátku či v průběhu aktivity, že první dva přístupy nevedou k řešení a pochopení situace a druhé dva naopak nabízejí buď uvědomění si potřeb vlastních, nebo potřeb druhého.

Je také vhodné čtyři způsoby slyšení představit skrze demonstraci a připravit si několik kritických poznámek dopředu pro případ, že účastníky žádné výroky nenapadnou. Např. „vždycky chodíš pozdě“ lze slyšet třeba jako jsem neschopný, vůbec si to neumím naplánovat... (je to moje vina), nebo jako kdybys nebyl tak upjatý, vždyť se nic neděje, je to jen 15 minut (je to tvoje vina). Konstruktivní přístupy pak mohou být: co v tuto chvíli potřebuji? Potřebuji např. pochopení pro to, že jsem ve stresu či že mě zdrželi v práci? Že s dětmi je to ráno těžké? A na druhou stranu co potřebuje ten, kdo mi to říká? Potřebuje např. vědět, že si jeho času vážím, nebo potřebuje plánovat svůj čas, aby si byl jistý, že stihne vše, co se od něj očekává?

Cílem tohoto cvičení je uvědomit si, že to, jak zprávu přijímáme, nezávisí ani tak na zprávě samotné jako na tom, kterým uchem se ji rozhodneme slyšet. Nevýhodou tohoto cvičení je, že od účastníků vyžaduje určitou míru abstrakce a fantazie, neboť se pracuje s větami vytrženými z kontextu.

Zdroj: Nenásilná komunikace



KRUH SOUSTŘEDĚNÍ

Přibližná délka trvání: 5-10 minut

Počet účastníků: 1+

Cíl aktivity: Účastníci se cvičí ve všímavosti.

Průběh aktivity a práce lektora:

Účastníci mají asi 2 minuty na to, aby kolem sebe našli co nejvíce barev, tvarů, detailů... Po uplynutí času zavrou oči a snaží se zopakovat, co viděli.

Aby lidé mohli žít ve světě, syntetizují si skutečnost do větších celků. Naše vědomí není schopno soustavně vnímat jednotlivě všechny tvary a barvy, bylo by to příliš mnoho informací. Pro zvyšování citlivosti k rozdílům a detailům je tedy nutné tuto schopnost trénovat.

Cvičení tohoto druhu podporují vnímavost, a to i vůči sobě navzájem. Existuje varianta tohoto cvičení pro dvojice, kdy se účastníci snaží zaznamenat co nejvíce detailů ve tváři toho druhého a následně si svá zjištění sdělí. Je také možné pracovat s jinými smysly a zaměřit se např. na zvuky.

Zdroj: Divadlo utlačovaných

TICHÁ KOOPERACE

Přibližná délka trvání: 5-10 minut

Počet účastníků: 2+

Cíl aktivity: V rámci tohoto cvičení účastníci zlepší své vnímání neverbálních signálů a rozvinou schopnost spolupráce.

Průběh aktivity a práce lektora:

Účastníci se bez mluvení pohledem rozdělí do dvojic, aniž by se pohnuli z místa, kde stojí. Dvojice se pak taktéž bez mluvení pohledem smluví na nějakém bodu v místnosti, k němuž se pak snaží poslepu dojít a dotknout se ho.

Zdroj: Divadlo utlačovaných





KÝM BUDEŠ, AŽ BUDEŠ VELKÝ?

Přibližná délka trvání: 60–90 minut

Počet účastníků: 8–30

Cíl aktivity: V rámci tohoto cvičení si účastníci uvědomí, které charakteristiky chtěli jako děti v dospělosti mít.

Průběh aktivity a práce lektora:

V tomto cvičení pracují účastníci s představou o tom, kým chtěli být, když byli dětmi. Polovina účastníků (skupina A) napíše na kousek papíru své jméno a k němu jméno či popis postavy, kterou chtěli být jako děti. Potom se pohybují po prostoru a mají za úkol pohybem a tělesným výrazem vyjádřit hlavní charakteristiky postavy, jež napsali na papírek. Skrze gesta, výraz tváře, pohyby atd. odhalují to, co je na daném charakteru přitahovalo. Tuto činnost dělají všichni účastníci ze skupiny A současně, přičemž ale na sebe navzájem nereagují. Druhá polovina (skupina B) zůstává stranou a skupinu A pozoruje. Tato část probíhá několik minut.

V další části si účastníci najdou partnera (v rámci skupiny A, skupina B je stále v roli pozorova-

telů) a vedou s ním rozhovor, přičemž nesmí říci nic, co by vyjevilo jejich identitu. Po pár minutách se dvojice opět prostřídají. Můžeme to zopakovat ještě jednou. Účastníci v průběhu rozhovorů své postavy rozvíjejí a postupně se s nimi sžívají.

Když je ukončen rozhovor s posledním partnerem, vezmeme si papírky z úvodu cvičení. Je vždy přečteno jedno jméno (pouze jméno, nikoli postava) a všichni se mohou zapojit do popisování charakteristik a chování, kterých si u tohoto člověka všimli. Pozor, cílem není hádat postavu, již účastník představoval, ale popisovat projevy, které se v průběhu cvičení objevily, protože tyto projevy jsou to, kvůli čemu daný účastník touto osobou chtěl být. V této části jsou zvláště důležití účastníci ze skupiny B, kteří celou dobu pozorovali. Skupiny se vystřídají a celé cvičení opakujeme.

V případě, že je účastníků více než 12, je vhodné, aby se skupina, která právě pozoruje, rozdělila na skupiny po 3–5 účastnících. Skupiny si pak rozdělí pozorované. Je tak zajištěno, že každý je pozorován nejméně 3 účastníky z druhé skupiny.

Při tomto cvičení se ukazuje a stává uchopitelným to, čeho si účastníci cenili jako děti a čeho si často cení i v současnosti, protože si právě tuto postavu vybrali a ukazují vlastnosti, které na ní považují za důležité (v současnosti). Se získanými poznatky doporučujeme dále pracovat.

Stejně cvičení můžeme provádět s jinými tématy, např. „Čím dospělí chtěli, abych byl?“

Zdroj: Divadlo utlačovaných





ZKOUMÁNÍ ZVYKŮ

Přibližná délka trvání: 45-90 minut

Počet účastníků: 3-12

Cíl aktivity: Účastníci zkoumají své návyky a přesvědčení, která jsou s nimi spojena.

Průběh aktivity a práce lektora:

Sokrates vyzýval ostatní, aby projevovali svá pevná přesvědčení. Ta pak porovnával s jejich jednáním. Dobrý život byl podle něj důsledkem správných znalostí. Tedy říkal, že pokud někdo nejedná správným způsobem, je zjevné, že nemá správné znalosti. Naše jednání je nicméně do značné míry určováno tím, jak jsme zvyklí přemýšlet, cítit a po něčem toužit. To jsou v jistém smyslu nereflektované znalosti a způsoby vnímání. Považujeme je za dané a nepřemýšlíme o nich, místo toho slepě věříme v jejich správnost. Zkusme zkoumat některé naše návyky a zjistit, co považujeme v tomto smyslu za samozřejmé.

POSTUP

Individuálně:

1. Vzpomeňte si na konkrétní situace, kdy jste měli pocit, že se vám dobře daří, že máte správné vědomosti a děláte správné věci. Vyberte si z nich jednu, která vás významně ovlivnila a kterou můžete zkoumat v rozhovoru s ostatními.

2. Vybavte si tuto situaci co nejpřesněji. Co jste si tehdy mysleli, cítili, chtěli, dělali?

3. Které z vašich charakteristických návyků se stávají viditelné? Přemýšlejte o návycích, které jste získali během let a které se pro vás staly důležitými, protože jsou spojené s vaší představou o dobrém životě.

V malé skupině:

4. Popište si navzájem situace, které jste si vybrali, a ukažte, které návyky, jež jsou pro vás typické, ve vybraných situacích hrají roli.

5. Popište každý z těchto návyků ve formě pokynu, pravidla pro život.

6. Co je „nereflektovanou“ znalostí o dobrém životě, jež je implicitně přítomna v těchto návycích? Vzájemně si pomozte kladením otázek a kritickým pochybováním o odpovědích.

7. Diskutujte o tom, jak si udržujete dobré návyky a které návyky chcete dále rozvinout.

Můžete navázat s variací tohoto cvičení, kdy pouze změníte typ vybraných situací, např. se můžete soustředit na situace, kdy se vám nedařilo, např. kdy jste se cítili zranitelní či jste na někom/něčem záviseli. Které z vašich návyků a pohledů na dobrý život v nich můžete vidět?

Zdroj: Free Space



ZÁVOJ STUDU

Přibližná délka trvání: 60 -90 minut

Počet účastníků: 4-12

Cíl aktivity: Účastníci zkoumají pocit studu a jeho význam.

Průběh aktivity a práce lektora:

Když se stydíme, chceme něco zakrýt, nechceme, aby to bylo spatřeno. Je tomu tak již od Adama a Evy. Zároveň se ale skrze náš stud něco ukazuje, něco, co je nám drahé a co je příčinou toho, že se cítíme zranitelní.

A co je tím, co se stává viditelným, když se stydíme? Může to být různé, od nepohodlí způsobeném malou chybou („Promiň, myslel jsem, že se jmenuješ Michal.“) až po chybu, kterou si vyčítáme a kterou musíme přiznat někomu jinému („Máš pravdu, měl jsem tě nejprve požádat o svolení.“). Francouzský filozof Emmanuel Levinas říká, že když se stydíme, uvědomujeme si, že jsme na někom spáchali násilí. Když si člověk uvědomí, jak je druhý zranitelný, cítí stud za sílu, kterou užil, aby dosáhl svého cíle. Konfrontace s druhým přináší otázku „Co vlastně dělám?“.

Mluvit o studu zní jako paradox, protože chceme zakrýt to, co jsme udělali (nebo neudělali). Dokonce bychom rádi zakryli i ten stud. Proto je zkoumání okamžiků studu velice choulostivý proces. Vyžaduje to přístup, kdy se člověk nenutí podívat se za závoj studu, ale opatrně zkoumá, co pocit studu sám odhaluje.

POSTUP

- 1.** Vzpomeňte si na různé situace, které ve vás vyvolaly stud. Co konkrétně bylo tím, co váš stud způsobilo? Odvažte se klást si vzájemně otázky, které vám pomohou si to ujasnit.
- 2.** Vyberte si jednu situaci, která silně ovlivnila toho, kdo ji přednesl, a která je vhodná pro společné zkoumání.
- 3.** Popište tuto situaci co nejkonkrétněji: co se stalo, co jste udělali, co udělali ostatní, co jste si mysleli, co jste cítili?
- 4.** Zkuste popsat pocit studu samotný. Za co přesně jste se styděli? Co je na tom tak ostudného?
- 5.** V jakém smyslu jste spáchali násilí na sobě, někom jiném či na skutečnosti?
- 6.** Co tento pocit studu odhaluje? Která myšlenka, návyk, očekávání nebo obraz sebe sama se stává bolestně jasným?
- 7.** Jaké by pro vás bylo se v takové situaci nestydět? Proč by to pro vás bylo zvláštní?
- 8.** Jaká myšlenka, hodnota či obraz sebe sama, které jsou za tímto studem, se vyjevuje díky představě, že byste se nestyděli?
- 9.** Jak vás osobně ovlivňuje otevřeně diskutovat o něčem, za co jste se styděli?

Zdroj: Free Space



3 aktivity zaměřené na práci se zvnitřněnými pocity

COOKIES

Přibližná délka trvání: 30–60 minut

Počet účastníků: 8–30

Cíl aktivity: V rámci tohoto cvičení se účastníci konfrontují se svými „uloženými obrazy“ nebo-li cookies.

Průběh aktivity a práce lektora:

Toto cvičení pracuje s verzí tzv. cookies. To jsou krátké sekvence informací, které si počítač uchovává, aby již jednou spuštěný program spustil rychleji. Obvykle se webové stránky ptají uživatele na souhlas s uložením těchto cookies na počítači. Člověk funguje podobně a uchovává si obrazy, zvuky atd. v paměti. To nám pak pomáhá rychleji rozeznávat již známé podněty. Cvičení spočívá v tom, že je účastníkům ukázán obraz a následně změněný

obraz, přičemž si účastníci všímají rozdílů. Část účastníků pomáhá tvořit obraz. Zatímco ostatní mají zavřené oči, je obraz vytvořen – např. dva muži, kteří boxují. Účastníkům je dovoleno oči otevřít a krátce se na obraz podívat, následně opět oči zavřou a obraz/scéna je změněn – např. boxující muže vymění za boxující ženy. Účastníci se pak podívají na změněný obraz a pojmenovávají rozdíly, kterých si všimli. Rozdíly mohou být také zvukové, slovní, ideové... např. když je řečeno „pejsek a pejsek“, tak druhý „pejsek“ posluchače zarazí, neboť očekávají dvojici „pejsek a kočička“, protože to je ona uložená informace.

Když vidíme slepého člověka přednášet či dva ženichy nebo dvě nevěsty u oltáře, jak si říkají ano a vyměňují prsteny, případně když na poš-

tě za přepážkou uvidíme hasiče, také narazíme na „cookies“.

Během tohoto cvičení lze zapojit běžné situace, ve kterých uděláme jen malou změnu.

Podle toho, kdo jsou účastníci, a podle zaměření cvičení lze buď zvolit variantu, kdy scény připravuje a upravuje lektor, nebo lze skupinu rozdělit na několik menších skupinek a nechat je, aby si každá vymyslela nějaký obraz sama. Případně lektor provede dvě tři scény a následně nechá kohokoli, kdo má nápad, aby sám scénu vytvořil. Pracovat lze jak s obrazy statickými, tak s krátkými výjevy. Nejedná se však o scény, kde by se něco dělo, pouze např. o výjev, kde postava řekne několik slov, udělá několik pohybů...

Zdroj: Divadlo utlačovaných



BÁL JSEM SE...

Přibližná délka trvání: 45–75 minut

Počet účastníků: 8–30

Cíl aktivity: V rámci tohoto cvičení získají účastníci hlubší porozumění svému strachu.

Průběh aktivity a práce lektora:

U tohoto cvičení jsou instrukce obdobné jako ve cvičení *Kým budeš, až budeš velký?* na straně 9. Rozdílů jsou dva. Účastníci hrají předmět či postavu, ze které měli strach, a při interakcích s ostatními se je snaží vystrašit stejným způsobem, jako se báli oni sami.

Vybraný charakter musí být konkrétní, tedy osoba, zvíře, představitelné strašidlo atd. Strachy typu „strach z hluboké vody“ vyměníme za to, co se bojíme, že by se z hluboké vody mohlo vynořit. Pokud máme strach ze zemětřesení, budeme hrát osobu, která zemí třese. Cvičení se strachem pomáhá účastníkům získat porozumění svému strachu z dětství.

Zdroj: Divadlo utlačovaných

KDE JSEM NEJMOCNĚJŠÍ?

Přibližná délka trvání: 30–45 minut

Počet účastníků: 3–12

Cíl aktivity: Účastníci rozvinou porozumění svému chápání moci.

Průběh aktivity a práce lektora:

Účastníci mají k dispozici stůl, šest židlí a láhev. Nejprve mají za úkol jeden po druhém uspořádat tyto předměty tak, aby se jedna ze židlí stala v této konstelaci nejmocnějším předmětem. S předměty je možno udělat cokoliv, kromě toho, že by byly odstraněny z prostoru.

Když se podařilo najít uspořádání, na kterém se skupina shodla, že odpovídá tomu, že je jedna ze židlí nejmocnější, přejdeme k další části. Teď má jeden z přítomných za úkol si do vzniklého uspořádání stoupnout tak, aby měl nejmocnější pozici on. Nesmí již s ničím hýbat. Jeden po druhém se pak účastníci přidávají a každý se snaží najít místo, kde je vůči všem předmětům a všem již přítomným nejmocnější.

Zdroj: Divadlo utlačovaných

KOHOUTÍ HÁDKY

Přibližná délka trvání: 15–30 minut

Počet účastníků: 4–30

Cíl aktivity: V rámci tohoto cvičení si účastníci vyzkouší, jak se cítí v hádce založené na obviňování.

Průběh aktivity a práce lektora:

Účastníci se rozdělí do dvojic, kde jeden (účastník A) obviní druhého (účastníka B), že udělal něco špatně. Účastník B se brání a obhazuje a ospravedlňuje to, co udělal. V procesu účastníci jednak vytvářejí charakter, jednak si mohou zkusit různou dynamiku hádky. Toto cvičení může být přínosné, pokud jej dobře zreflektujeme. Např. si na něm účastníci mohou uvědomit, jak se v těchto rolích cítí, jak vnímají rozdíl mezi různými styly hádání se, a případně si sami mohou vyzkoušet různé reakce.

Zdroj: Divadlo utlačovaných



VÝMĚNA MASEK PODLE SPOLEČENSKÉ TŘÍDY

Přibližná délka trvání: 60–90 minut

Počet účastníků: 8–30

Cíl aktivity: V rámci tohoto cvičení si účastníci vyzkouší, jak se liší stejná situace pro lidi z různých společenských tříd.

Průběh aktivity a práce lektora:

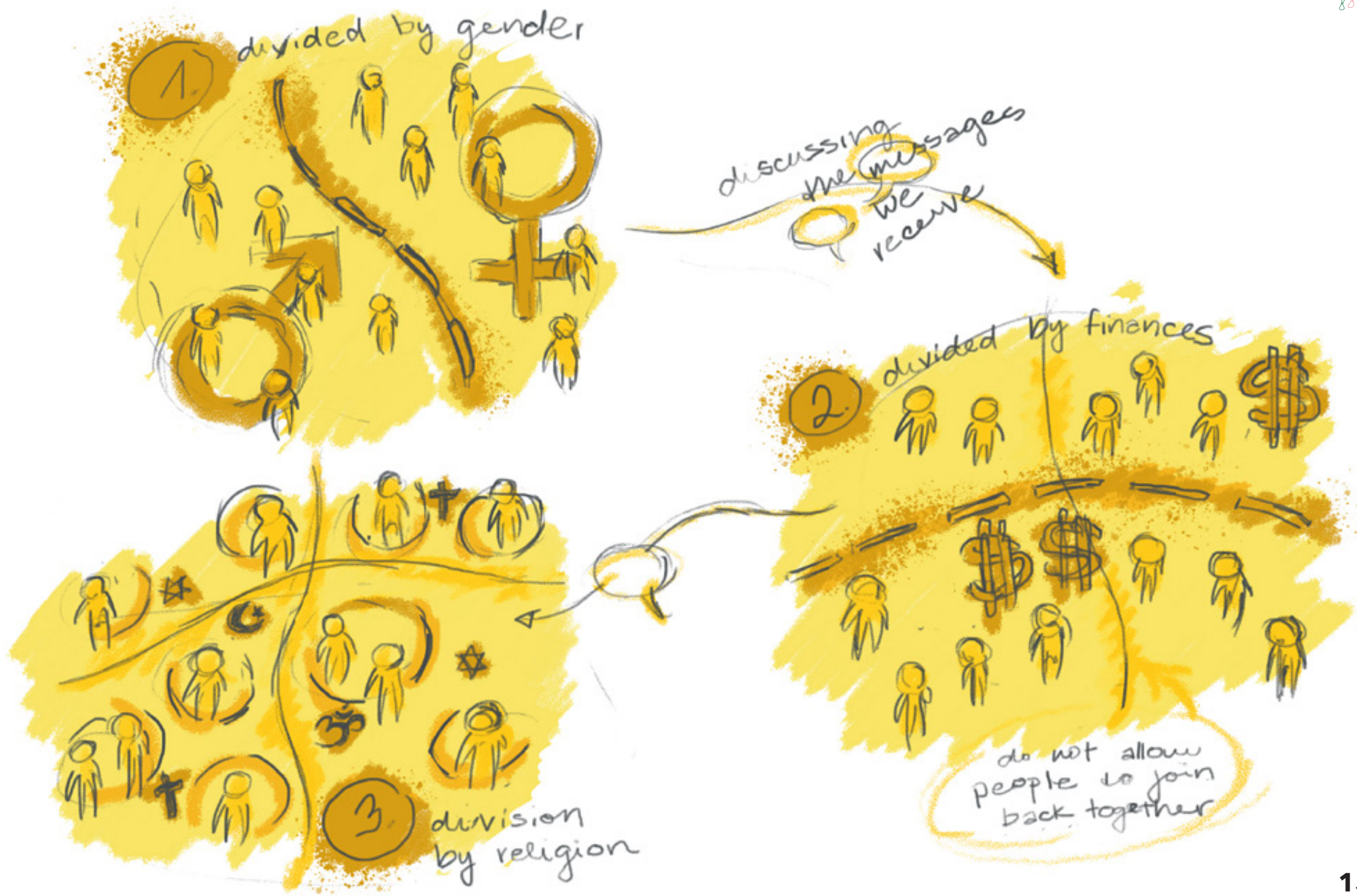
Toto cvičení je postaveno na scéně, která reprezentuje nějakou situaci. Pokud je to bezpečné, je vhodné zvolit si scénku ze života účastníků, případně je možné pracovat s modelovým příkladem. Poté, co herci sehraji scénku v její původní verzi, dojde k „výměně masek“. To znamená, že charakter ve scéně umístíme do jiné společenské třídy. Pro ilustraci uvádíme příklad, jenž použil Boal, ačkoli v českém kontextu si musíme nacházet vlastní situace. To může být u mladých lidí např. ztráta pracovního místa, vyhození ze školy, problém zadlužení např. kvůli dluhu za pokutu za jízdné, péče o nemocného příbuzného...

Boalův příklad: účastnice žila s matkou v Buenos Aires a její otec ji pozval do Ria, kde již rok žil. Před návštěvou vyjadřoval přání, aby se obě přestěhovaly za ním, nicméně také trval na tom, že jeho dcera musí přijet na návštěvu ještě před tím. Když účastnice přiletěla do Ria, otec jí sdělil, že ve skutečnosti žije s jinou ženou a že chce, aby to dcera

řekla matce. Mladá dívka sice nerada, ale úkol přijala. V této situaci byly všechny postavy dobře zajištěné a netrpěly finanční nouzí. Scénka byla nejprve sehraána ve stejném společenském prostředí. Následně došlo k „výměně masek“, což znamenalo, že otec byl chudý pracující a žil se ženou v prostém domě na předměstí Buenos Aires. Dcera kvůli návštěvě otce zanechala práce. V této verzi dcera na otce vyvinula nátlak, aby se o svoji manželku také postaral a přestěhoval ji do Buenos Aires, zařídil dům a podporoval je, dokud si nenajdou práci. V první verzi si matka s dcerou mohou dovolit otci odpustit, nejsou svázány žádnými ekonomickými omezeními. V druhé verzi se tlak ekonomické situace ukazuje v jednání všech postav.

Toto cvičení je možné adaptovat na různá témata, ekonomická situace nebude vždy hlavním hlediskem. Např. u studujících se objevují témata spojená s očekáváními rodiny – pokud je studující z rodiny, kde nejsou vysokoškolské tituly obvyklé, může být relativně klidný, co se studijních výsledků týče. Pokud by se však s maskou zařadil mezi rodiny s tlakem na akademický úspěch, staly by se známky daleko důležitějšími.

Zdroj: Divadlo utlačovaných





BLA BLA BLA (NAKAŽLIVÉ EMOCE)

Přibližná délka trvání: 10–30 minut

Počet účastníků: 6–30

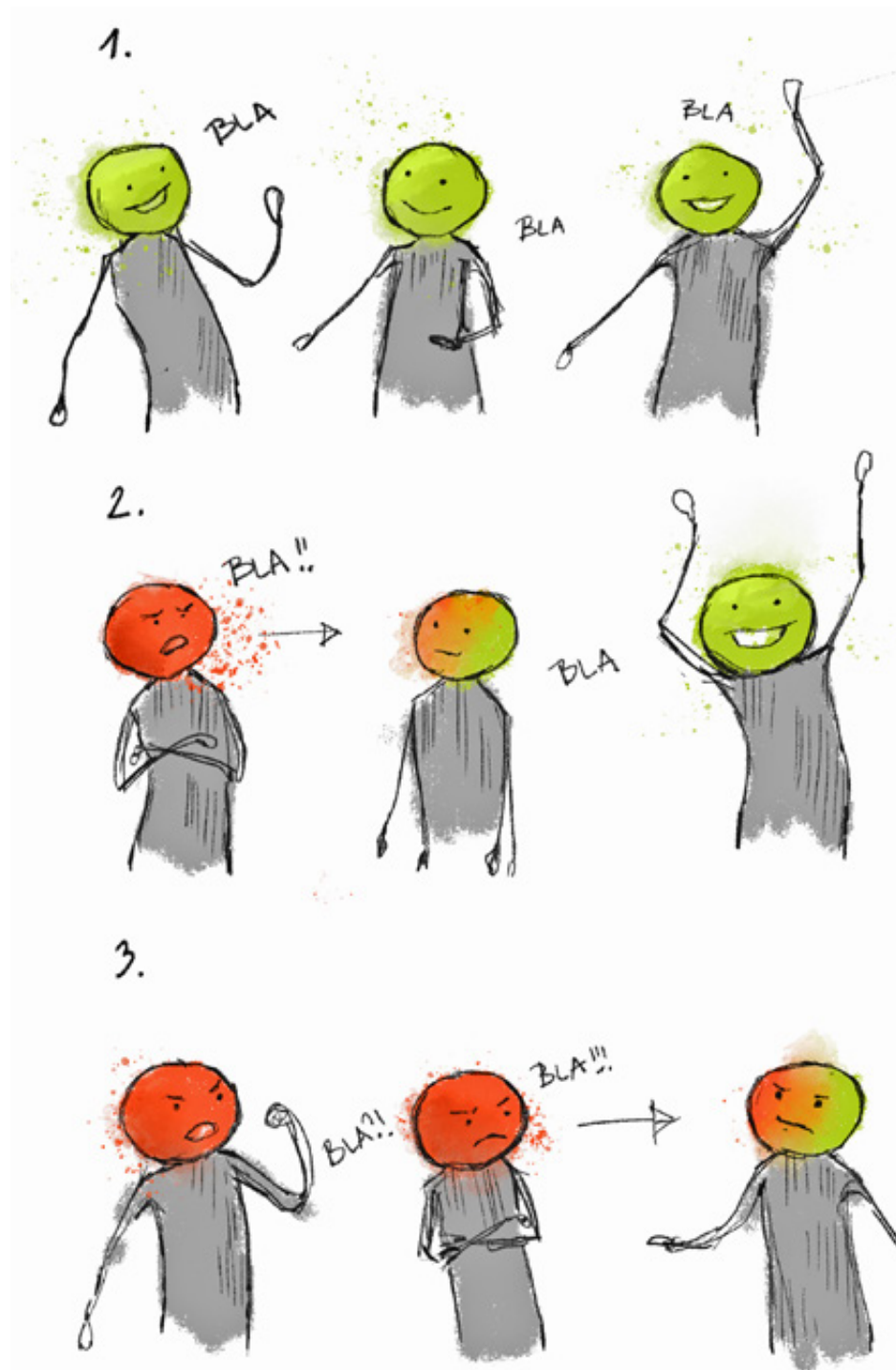
Cíl aktivity: V rámci tohoto cvičení si účastníci vyzkouší různé emoce v interakcích, zjistí, které jsou jim více a méně příjemné.

Průběh aktivity a práce lektora:

Během této hry se účastníci pohybují po místnosti a následují instrukce, které jim lektor poskytuje. Vždy, když lektor řekne „Stop“, všichni se zastaví a poslouchají, a když řekne „Go“ (nebo třeba „Akce“), tak pokračují. Účastníci v průběhu hry nesmí říkat jiná slova než „bla bla bla.“

V první části mají účastníci za úkol se setkávat a přátelsky a radostně se vítat. Mohou si „říct“, jak se mají, přičemž všechny projevy jsou radostné. Na závěr konverzace se rozloučí a jdou za někým jiným. Tato fáze trvá přibližně 2–3 minuty a je vhodné, aby každý měl příležitost „mluvit“ alespoň se třemi lidmi.

Ve druhé části se skupinou začne šířit vztek. Lektor řekne „Stop“, všichni se zastaví a lektor ukáže ve spolupráci s jedním z účastníků, jak svůj vztek šíří. V interakci lektor za užití „bla bla bla“ účastníkovi vynadá a uráží ho. Účastník, který byl do té doby radostný, nejprve zkusí reagovat stále radostně, ale brzy se začne také rozčileně hádat. Následně lektor vydá pokyn všem, že se mohou hýbat. Vždy, když některý z účastníků vede „rozhovor“ s někým rozčileným, rozčílí se také. Tímto způsobem se hněv brzy rozšíří po celé skupině. Stejně jako v první části necháme





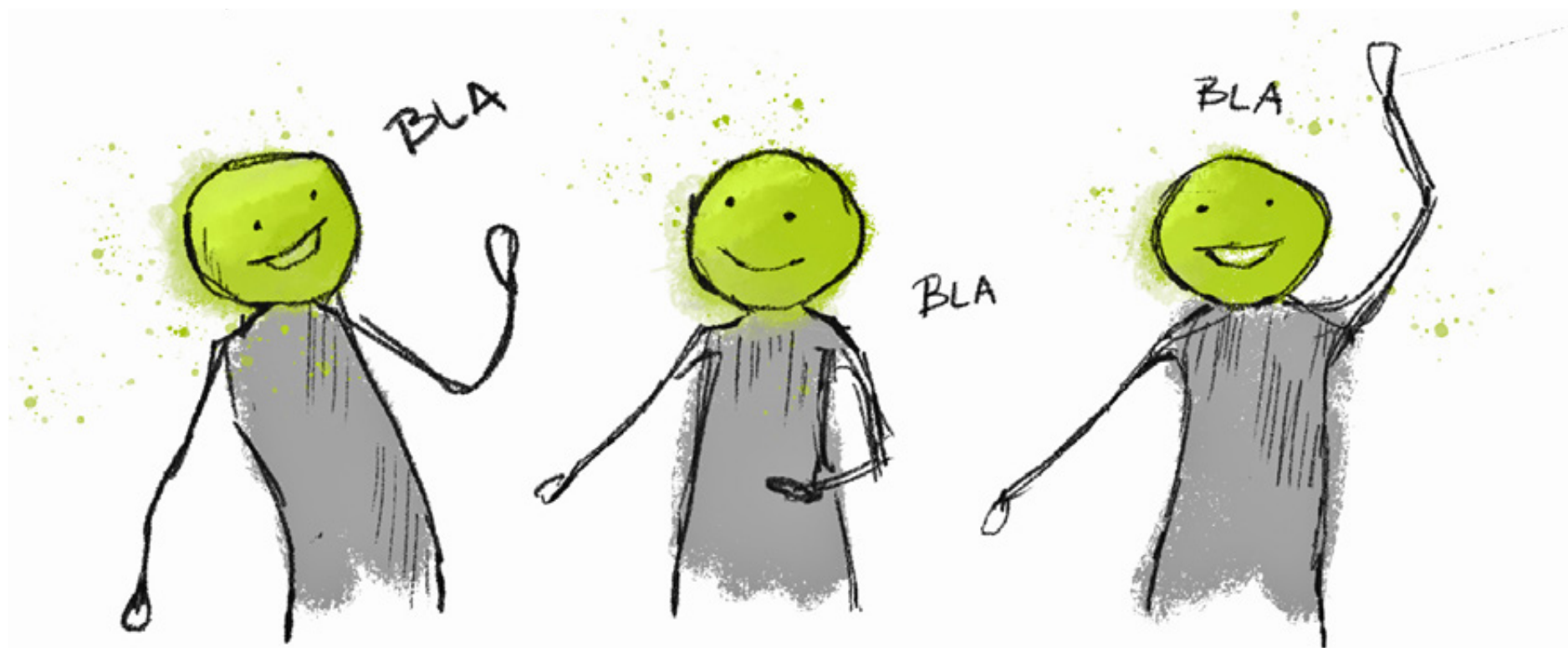
asi 2-3 minuty na proběhnutí interakcí, případně necháme tolik času, kolik je třeba na „nakažení“ celé skupiny.

V následující, třetí, části, se stejným způsobem bude šířit empatický a klidný přístup. Lektor opět skupinu zastaví a demonstruje tento přístup s jedním (rozčileným) účastníkem. Vstřícný empatický postoj k rozčilenému účastníkovi tuto osobu zklidní a „nakazí“ tímto přístupem. Následně lektor vydá pokyn k pohybu účastníků a ti mezi sebou postupně rozšíří nový přístup.

Cvičení opakujeme s rozšířením smutku a zármutku a dále můžeme zařa-

dit jakékoliv pocity a postoje, které chceme, aby si skupina vyzkoušela. Např. můžete zkusit nadřazenost, vyděšenost, projev někoho, kdo se vždy tváří, že se má dobře a projev někoho, kdo vůbec neprojevuje pocity, upovídaného člověka, který vždy mluví a nikdy neposlouchá atd. Na konci této aktivity je důležité si nechat čas pro reflexi a diskuzi. Můžeme se ptát obecně na to, čeho si účastníci všimli a co jim přišlo zajímavé, či na to, v kterých rolích se cítili dobře a které jim byly nepříjemné. To, jak jsme se v různých rolích cítili, nám prozrazuje hodně i o našich interakcích mimo hru.

Zdroj: Permacultura Cantabria





4 aktivity zaměřené na aktivní naslouchání a vzájemnou empatii

NEVIDITELNÉ MÍČE

Přibližná délka trvání: 15–25 minut

Počet účastníků: 6–30

Cíl aktivity: V rámci cvičení rozvinou účastníci svoji schopnost všimnout si a vžít se do někoho jiného.

Průběh aktivity a práce lektora:

Hráči si vyměňují neviditelné míče. Každý účastník si vybere svůj imaginární míč (fotbalový, basketbalový, golfový či jakýkoli jiný, a to včetně relaxačního či medicinbalu). Chvilí si každý „osahává“ svůj míč, zjišťuje, jak se chová při dopadu na zem, jak je těžký, zda je měkký či tvrdý atd. V této fázi si každý najde monotónní pohyb, který reprezentuje jeho zacházení s míčem. Do tohoto pohybu by měl zapojit celé tělo a hlasem napodobovat zvuk, který míč vydává. Když se účastníci se svým míčem ustálí na určitých po-

hybech a zvucích (to by mělo trvat několik minut), pohybují se se svým míčem po místnosti. Vedoucí hry dá po nějaké chvíli pokyn k tomu, aby se skupina rozdělila do dvojic. Partneri si stoupnou proti sobě a pokračují ve hře s míčem, zároveň však věnují co nejvíce pozornosti svému protějšku, sledují pohyby a zvuky. Vedoucí asi po minutě prohlásí: „Raz, dva, tři, výměna míčů!“. Na tento povel si partneri míč vymění a snaží se co nejpřesněji přebrat pohyby a zvuky, jež jsou spojené s novým míčem, a rozejdou se po místnosti. Poté, co si účastníci chvíli hrají s novým míčem, proces se opakuje a dojde ještě dvakrát k výměně míčů (není dovoleno si vzít zpět svůj původní míč). Když všichni chodí po místnosti se svým v pořadí čtvrtým míčem, vydá vedoucí povel „úklid!“ a hráči mají za úkol najít svůj původní míč, se kterým začali. Pokud vidí osobu, jež si s jejich původním míčem hraje, dojdou k ní (za stálého pohybu a zvuků míče, jež měli v posledním kole)

a požádají o jeho vrácení. Pokud je hráč o míč požádán, vrátí jej, a protože má již prázdné ruce, jde na stranu a snaží se mezi zbylými míči najít ten svůj. Pokud jej najde, může si pro něj dojít (resp. požádat toho, kdo jej má, o vrácení). Hráč, který si stále hraje se čtvrtým míčem a zároveň dostane zpět svůj vlastní, si původní míč „uklidí“ (hodí na stranu, dá do kapsy či jinak uloží) a dále si hraje s míčem čtvrtým (aby jej mohl najít původní majitel). Hra končí v okamžiku, kdy všichni uklidili svůj míč.

Pokud dojde ke zmatení a někteří hráči svůj míč nemohou poznat, může se skupina pokusit o rekonstrukci proběhlých předání a případně seřadit vedle sebe účastníky a jejich pohyby se stejným míčem. Lze tak sledovat, jak se původní pohyb a zvuk změnily.

Zdroj: Divadlo utlačovaných



PĚTIHVĚZDIČKOVÉ NASLOUCHÁNÍ

Přibližná délka trvání: 30–45 minut

Počet účastníků: 4–30

Cíl aktivity: V rámci tohoto cvičení si účastníci vyzkouší pět chyb, které se při naslouchání často vyskytují.

Průběh aktivity a práce lektora:

Toto cvičení se zaměřuje na prožití pěti častých chyb, kterými narušujeme naši schopnost naslouchat.

Skupina se rozdělí do dvojic a proběhne pět kol cvičení, přičemž dvojice mohou zůstat stejné nebo se mohou vystřídat. V každém kole začne jeden z dvojice o něčem mluvit (pokud chce, může mluvit o něčem důležitém, nicméně lektor by měl účastníky upozornit, že se jedná o cvičení a že vyslechnuti nebudou) a druhý ve dvojici mu naslouchá. Naslouchající ale záměrně zapojuje vždy jeden z rušivých aspektů, které v rámci cvičení demonstruje a přehání. Následně si dvojice vymění role.

V prvním kole se zaměříme na oční kontakt. Pohled do očí při naslouchání není jednoduchý, protože vyvolává mnoho pocitů. Naslouchající si v tomto kole může vybrat a bud'

přehnaně zírat na mluvčího, nebo se naopak roztěkaně dívat všude kolem. Důležité je vybranou strategii přehánět.

Druhé kolo je zaměřené na soustředění. Mezi běžné chování patří skákat mluvčímu do řeči a přerušovat ho. Nenecháváme lidi, aby nám řekli, co prožívají, a po méně než třiceti vteřinách už mluvíme o něčem jiném. Naslouchající bude v tomto případě přerušovat a měnit téma tak často, jako se tomu děje v běžném životě, jen bude tyto projevy trochu přehánět. Můžeme se také ptát na to, co zajímá nás a co nemá nic společného s tím, co zajímá mluvčího. Například pokud mluvčí mluví o tom, jak jel předchozí den se svojí maminkou na pohotovost, můžeme se ho zeptat, jakým autem jeli a zda viděli cestou nějaké objížďky, protože by to pro nás bylo užitečné, až zítra pojedeme do centra. Naslouchající se také může rozptylovat telefonem.

V dalším kole se zaměříme na důvěru. Mezi obvyklé reakce naslouchajícího patří posuzování, hledání rychlých řešení, poskytování rad, sdělování podobných zkušeností apod. Tentokrát budeme mluvčího přerušovat tím, že mu budeme poskytovat rady a budeme

dávat najevo, kolik toho víme a kolik se toho mluvčí ještě musí naučit. Můžeme také zapojit mimiku a neverbálně projevovat nedůvěru a to, že neschvalujeme, co říká.

Předposlední, čtvrté, kolo, využívá toho, že při naslouchání je důležité, jakou váhu sdělovaným událostem přikládáme. Pokud mluvčí sděluje něco „vážného“, můžeme si dělat velké starosti, nebo to naopak bagatelizovat. V tomto kole bude tedy naslouchající přehánět přisouvanou důležitost nebo se naopak tvářit, že se nic nestalo.

V posledním kole bude naslouchající narušovat bezpečí a důvěrnost. Může tak činit např. skrze předstírané natáčení na telefon, skrze předstírané telefonování za účelem sdělit někomu, co mluvčí říká, případně může hledat další způsoby jak bezpečí a důvěrnost narušit.

Tato cvičení jsou díky přehánění většinou veselá, nicméně si díky nim uvědomíme, jaké má takové chování dopad. Na závěr cvičení je možné zařadit reflexi a diskuzi.

Zdroj: Permacultura Cantabria





POSLOUCHEJ A MLUV

Přibližná délka trvání: 20–30 minut

Počet účastníků: 2+

Cíl aktivity: Účastníci zlepšují svoji schopnost naslouchat a vyzkouší si, jaké to je, když jim někdo naslouchá.

Průběh aktivity a práce lektora:

Účastníci se rozdělí do dvojic, sednou si proti sobě (ideálně bez toho, aby mezi sebou měli překážku, např. stůl) a vyberou, kdo z nich bude mluvit v prvním kole. Následně má mluvící účastník 5 minut na to, aby odpovídal na otázku zadanou lektorem (viz dále). Naslouchající účastník nemluví. Snaží se co nejlépe porozumět tomu, co slyší, a to, že naslouchá, vyjadřuje především nonverbálním projevem. Po 5 minutách dá lektor znamení a následují 2 minuty, kdy naslouchající shrnuje, co slyšel. Na závěr kola má mluvčí 1 minutu, aby doplnil, pokud naslouchající nezmínil něco důležitého.

Potom se účastníci vymění, tedy naslouchající mluví a mluvčí naslouchá.

Na závěr se skupina setká společně a kdo chce, může sdílet své dojmy a zjištění.

Zadávané otázky: při tomto cvičení je možné zadat jakoukoliv otázku, nicméně s ohledem na cíle cvičení doporučujeme volit variantu cvičení v podání českých lektorů Nenásilné komunikace, tzv. Rákosníček, kdy otázku formulujeme jako dotaz na zkušenost s nějakou potřebou či pocitem, např. „Kdy byla tvoje potřeba přátelství naplněna tak hustě, že by se dala krájet?“ či „Kdy ses cítil/a tak zvědavý/á, že by se tvoje zvědavost dala krájet?“ (autorem formulací je Ondráš Přibyla). Ať už

zvolíme jakoukoliv otázku, je vhodné se zamyslet nad několika aspekty: Může to být pro zúčastněné citlivé? Ptám se na situace příjemné, či nepříjemné? Jak moc se skupina vzájemně zná a u čeho mohou být otevření? Obecně platí pravidlo, že pokud se ptáme na naplněné potřeby a příjemné pocity, jsou účastníci sdílnější a budou v lepší náladě, protože vzpomínají na příjemnou situaci. Naopak pokud se budu ptát na nenaplněné potřeby a nepříjemné pocity, spíše se objeví nezpracované situace a náročnost cvičení se tak zvýší. Pokud se skupina vzájemně příliš nezná, může cvičení ve variantě naplněných potřeb a příjemných pocitů skupinu sblížovat (neboli mluvíme o emocích a potřebách, ale v bezpečné oblasti).

Mezi bezpečnější otázky, které mohou být vhodnou cestou u některých skupin (např. u dětí a mládeže), jsou otázky zaměřené na dojmy a pocity kolem něčeho konkrétně zadaného. Např. „Co se ti nejvíc líbilo ve filmu, který jsme viděli v kině, a proč?“, „Kde nejraději trávíš volný čas a proč?“ atp.

Variace:

Toto cvičení lze dle potřeby variovat, např. můžeme zrušit závěrečnou minutu pro mluvčího, zkrátit čas na shrnutí, přidat třetí osobu, která má za úkol pozorovat projevy naslouchajícího atd.

Zdroj: Permacultura Cantabria, Nenásilná komunikace



5 použitá literatura

BOAL, Augusto. *Games for actors and non-actors*. 1st ed., London: Routledge, 2001. xxxi, 247 s. ISBN 0-415-06155-5

KESSELS, Jos, BOERS, Erik, MOSTERT, Pieter. *Free space: field guide to conversations*. Amsterdam: Boom, 2009. 208 s. ISBN 9789085068341



Emoční management: aktivity a hry

2018-1-CZ01-KA205-047836

"Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odráží pouze názory autorů, a Komise nemůže být zodpovědná za jakékoliv využití informací obsažených v této publikaci."

