

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



**Co-funded by
the European Union**

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Push & Pull

Advokacie, aktivista



Aktivita spočívá ve zdůraznění PUSH a PULL faktorů v příběhu migrující osoby, tedy faktorů, které někoho přiměly opustit svou vlastní zemi, a faktorů, které tuto osobu přilákaly do země, kam migrovala.



Cílová skupina

Mladí lidé od 15 let

Minimálně 7 – bez omezení



Prostředí

Místnost nebo prostor dostatečně velký pro všechny zúčastněné



Potřebný čas

30 minut nebo více v závislosti na délce a počtu příběhů



Materiály

Skutečný příběh migrující osoby

Cíl/záměr

Cílem aktivity je pomoci zúčastněným pochopit, jaké jsou tzv. „push“ faktory, které vedou lidi k tomu, že musí a/nebo chtějí opustit svou zemi, a tzv. „pull“ faktory, které lidi přitahují do určité země nebo regionu, a tak jim pomoci pochopit důvody, proč lidé musí a/nebo chtějí migrovat.

Podrobný návod

Krok 1

Skupině vysvětlíte, že musí na základě dobrovolnosti vybrat 5 osob: „vypravěče“, „push faktor“, „pull faktor“, „faktor překážky“ a „faktor urychlení“.

Krok 2

Jakmile skupina vybere 5 rolí, „vypravěč“ začne pomalu kráčet vpřed a vypráví skutečný příběh člověka, který se vydal na cestu do zahraničí, a to s co nejvíce detaily. Příběh musí být vyprávěn v první osobě.

Krok 3

Kdykoli se v příběhu objeví téma těžkostí a faktorů, které přispěly k tomu, že daná osoba opustila svou zemi (pronásledování, hlad, výhrůžky, násilí atd.), je vypravěč osobou představující „push“ faktor fyzicky, ale jemně postrčen o kousek vpřed.

Kdykoli nějaký element v příběhu naznačuje důvody, proč se vypravěč vydal tam, kam má namířeno (mír, sociální zabezpečení, rodinní příslušníci atd.), posune se o kousek blíže k osobě představující „pull“ faktor.

Kdykoli vypravěč narazí během cesty, kterou popisuje, na jakoukoli překážku, posune se o kousek doprava směrem k osobě představující faktor překážky.

Kdykoli se vypravěč setká s něčím, co by mohlo jeho cestu urychlit, posune se o kousek doleva směrem k osobě představující faktor urychlení.

Krok 4

Jakmile vypravěč dokončí příběh, nechte účastníky, aby se zamysleli nad tím, kolik prvků cesty ovlivňuje její průběh, jak je rychlá nebo pomalá, a jaké se v ní objevují překážky. Děje se tak i fyzicky, protože vypravěč se pohybuje dopředu, doleva a doprava.

Zeptejte se účastníků, jak se cítili při sledování fyzické cesty vypravěče, zda dokázali identifikovat faktory, které ho poháněly a brzdily (tzv. „push“ a „pull“ faktory), a provádějte je reflexi této aktivity.



Tipy pro trenéra

Aby byl dopad aktivity působivější, je lepší vyprávět skutečný příběh migrující osoby.

Pro případ, že žádný z účastníků nebude mít vlastní příběh k vyprávění nebo se nebude cítit dobře při vyprávění příběhu někoho známého, připravte si a vytiskněte několik detailních migračních příběhů.

Z úcty ke skutečným lidem, kteří se za příběhem skrývají, požádejte vypravěče, aby změnil jméno protagonisty, případně změňte jméno protagonisty příběhu, který vytisknete.

Nenuťte nikoho do role vypravěče a vysvětlete, že pokud se kdokoli při účasti na aktivitě nebo při poslechu příběhu cítí nepříjemně, může bez jakéhokoli odsuzování opustit místnost – vytvořte bezpečný prostor.

Pokud nikdo z účastníků nechce být vypravěčem, vyberte jednoho z lektorujících, který tuto roli převezme.



Komentář

Tento zážitek je sám o sobě cestou, která je zajímavá a introspektivní jak pro diváky, tak pro vypravěče.



Alternativa

Může se stát, že vypravěč při fyzickém působení „push“ a „pull“ faktorů ztratí koncentraci, je proto možné zahrnout šestou roli – „herce“:

Vypravěč pouze vypráví příběh z rohu místnosti, zatímco herec pomalu kráčí a „ztvářňuje“ hlavního hrdinu příběhu, je tahán a postrkován osobami představujícími čtyři faktory.

Pokud se osoba, která je postrkována, necítí pohodlně při fyzickém kontaktu, lze fyzický kontakt nahradit zvukem, takže každé postrčení či pohyb v určitém směru bude spojen s jiným zvukem (např. pohyb vpřed při zazvonění zvonku, pohyb vzad při lusknutí prstů, pohyb doprava při tlesknutí rukou, pohyb doleva při zvuku píšťalky).



Zdroj

Vytvořeno v rámci projektu MyElections-My EU! úpravou různých zdrojů zabývajících se „push“ a „pull“ faktory.

Další užitečné zdroje:

<https://www.youtube.com/watch?v=BbhpUIxYn-E>

<https://earthmatters.populationeducation.org/wp-content/uploads/2018/06/Migration-Stories.pdf>
· <https://www.youtube.com/watch?v=cV4zCTZV7EM>

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Očekávání a obavy

Advokacie



Jedná se o aktivitu, jejímž cílem je vytvořit společný základní rámec pro workshop a usnadnit sdílení očekávání a obav souvisejících s realizací workshopu.



Cílová skupina

Mladí lidé od 13 let

Minimálně 4 – bez omezení



Prostředí

Místnost nebo prostor dostatečně velký pro všechny zúčastněné



Potřebný čas

30–60 min (depending on the group size)



Materiály

- Flipchart
- Psací potřeby
- Lepíky (post-it)

Cíl/záměr

Cílem aktivity je vytvořit bezpečný prostor, kde mohou účastníci a účastnice svobodně vyjádřit své strachy/obavy a očekávání v souvislosti s workshopem nebo vzdělávacím programem, společně diskutovat o těchto obavách a očekáváních a na začátku programu nastavit společný základní rámec.

Podrobný návod

Krok 1

Připravte dva flipcharty (nebo více v závislosti na tématech, o kterých se budete bavit), jeden na „obavy“ a jeden na „očekávání“.

Umístěte je doprostřed místnosti a každému flipchartu přiřadte barvu (např. růžové lepíky pro obavy a žluté lepíky pro očekávání).

Krok 2

Vysvětlíte, že cílem je vytvořit bezpečný prostor, kde se lidé mohou svobodně vyjadřovat, aniž by byli ostatními odsuzováni.

Krok 3

Dejte účastníkům 10–15 minut na individuální reflexi:

- Co očekáváte od účasti na tomto workshopu / vzdělávacím programu?
- Jaké máte obavy v souvislosti s účastí na tomto workshopu?

Krok 4

Rozdějte účastníkům lepíky a požádejte je, aby na lepíky (anonymně) napsali, co je při přemýšlení napadlo, a nalepili je na příslušný flipchart.

Krok 5

Jakmile všichni účastníci umístí své lepíky, přečtete postupně všechny poznámky a moderujte skupinovou diskusi o otázkách, které se objevily (např.: Cítíte to stejně? Jak můžeme zabránit tomu, aby se tento strach stal skutečností? Co můžeme udělat, abychom splnili tato očekávání? Atd.)

Krok 6

Během diskuse si dělejte poznámky a společně tvořte pravidla, která skupině pomohou splnit její očekávání a zabránit naplnění obav.

Krok 7

Flipcharty s lepíky umístěte na viditelné místo v místnosti, kde se budou aktivity odehrávat. Na konci workshopu / vzdělávacího programu projděte flipcharty společně s účastníky a zhodnoťte, která očekávání se naplnila, která ne a proč, které obavy se naplnily a jak byly řešeny atd.



Tipy pro trenéra

Nechte účastníkům prostor pro diskusi. Vysvětlete jim, že se jedná o bezpečný prostor, kde se mohou všichni svobodně vyjádřit.



Alternativa

Aktivitu lze rozšířit přidáním dalších témat, která by mohla být užitečná pro vytvoření společného základního rámce nebo dohod ve skupině (např. společná pravidla, osobní příspěví atd.).



Komentář

U této aktivity je vždy lepší počítat s delším časem, zejména u velkých skupin, aby měli účastníci čas komentovat výstupy a aby nedocházelo k přerušování diskuse.



Zdroj

Převzato z publikace „SALTO-YOUTH: Toolbox for training and youth work“

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Advokační rolová hra

Advokacie, aktivista



Tato aktivita pomáhá účastníkům vžít se do role zástupců mládeže a připravuje je na debaty s politiky. Prostřednictvím výzkumu, diskuse a strukturované rolové hry připravují klíčová sdělení a otázky, které přednesou skutečným osobám s rozhodovací pravomocí, jako jsou například poslanci a poslankyně Evropského parlamentu. Cílem je simulovat setkání nebo veřejnou diskusi s politiky zaměřenou na požadavky mladých lidí.



Cílová skupina

Mladí lidé od 15 let

4–30 osob (rozdělené do dvojic nebo malých skupinek)



Potřebný čas

Přibližně 120 min, v závislosti na velikosti skupiny



Prostředí

Prostor se stoly pro skupinovou práci a vyhrazeným „pódiem“ či jiným prostorem pro rolovou hru.



Materiály

- Přístup k internetu nebo vytištěné životopisy (skutečných) poslanců a poslankyň Evropského parlamentu
- Psací potřeby a papíry nebo notebooky
- Šablona pro přípravu otázek a požadavků
- Volitelně: jmenovky nebo rekvizity pro rolovou hru

Cíl/záměr

Cílem aktivity je posílit porozumění zúčastněných v tom, jak funguje politická advokacie na úrovni EU, dále jejich důvěru při komunikaci s osobami s rozhodovací pravomocí a jejich argumentační a řečnické dovednosti a schopnost spolupráce.

Podrobný návod

Krok 1

Úvod

5 min

Stručně představte roli poslanců a poslankyň Evropského parlamentu a možnosti, jak s nimi mohou mladí lidé spolupracovat.

Vysvětlíte formát diskuse a časový rámec pro samotné setkání, pokud je skutečně plánováno. Vycházejte z požadavků mladých lidí nebo připravte aktuální informace k vybranému tématu.

Krok 2

Vytvořte výzkumné dvojice / malé skupiny

15 min

Účastníci pracují ve dvojicích nebo skupinách max. po čtyřech.

Každá skupina si vybere nebo je jí přidělen skutečný poslanec či poslankyně EP (ideálně z různých politických skupin nebo zemí).

Mají za úkol zjistit:

- Stranickou příslušnost daného poslance či poslankyně EP, zemi, výbory
- Jak v minulosti hlasovali v dané otázce nebo jak se k ní vyjadřovali

Krok 3

Připravte své požadavky a otázky

20 min

Každá skupina vypracuje:

- Jeden jasný požadavek a otázku pro poslance či poslankyni EP
- 2–3 podpůrné argumenty
- Volitelně: krátké představení (Kdo jste? Proč je to pro mladé lidi důležité?)
- Volitelně: symbolický čin, rekvizitu nebo vizuální pomůcku, která by podpořila vaši myšlenku

Krok 4

Rolová hra: Mladí lidé se setkávají s poslancem či poslankyní EP

40 min

Představte scénář setkání. Každá skupina přednese své požadavky na simulované schůzce, a to před celou skupinou nebo v menších skupinkách (dvojicích). Jeden člen skupiny se dobrovolně ujme role poslance či poslankyně EP (vychází při tom z jejich skutečných politických postojů) a jeden člen jiné skupiny hraje roli zástupce mládeže.

- Zařadte rituál, při kterém mladí lidé aktivně vstupují do své role a zase z ní vystupují („setřes svou roli“).
- Pokud máte dost času, účastníci si vymění role, aby každý měl možnost vyzkoušet si obě strany.
- Podporujte realistické, ale konstruktivní reakce: poslanci a poslankyně EP mohou nesouhlasit nebo se zdráhat a mladí lidé by se měli pokusit na to reagovat nebo vyjednávat.

Krok 5

Reflexe a závěrečná diskuse

20 min

Diskuse v malých skupinách nebo v celé skupině (v závislosti na velikosti skupiny).

Popřemýšlejte o těchto otázkách:

- Co bylo náročné nebo motivující?
- Co vám pomohlo při sdělování vašeho stanoviska?
- Jaké to bylo v roli politika (zejména když jste hráli roli politika, s nímž nesouhlasíte)?
- Jaké to bylo v roli zástupce mládeže?
- Jaké to je debatovat s někým, kdo má zcela opačné názory a pohledy na věc?
- Udělali byste při skutečném setkání něco jinak?



Tipy pro trenéra

- Podporujte kreativitu: rekvizity, plakáty a slogany mohou pomoci se zapojením.
- Při přípravě na hraní rolí se snažte modelovat respektující nesouhlas a politické nuance.



Alternativa

Místo skutečných poslanců a poslankyň Evropského parlamentu můžete vytvořit fiktivní postavy s jasným ideologickým profilem, aby byla aktivita jednodušší. Toto funguje dobře i v případě omezeného přístupu k internetu.



Komentář

Účastníci se po vyzkoušení této rolové hry často cítí sebevědomější, zejména pokud jim prostředí umožňuje bezpečně vyzkoušet různé možnosti a dělat chyby. Díky tomu se také často vzdálený svět politiky EU jeví přístupnější a reálnější.



Zdroj

Vytvořeno Marií Hammer v rámci projektu My Elections-My EU! na základě participativních workshopů a simulací z různých evropských školení pro mládež realizovaných kolegy z organizace Südwind.

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Workshop „Volební programy“

Advokacie, aktivista



Tato aktivita se zaměřuje na analýzu a srovnání volebních programů různých politických stran na vybrané téma. Účastníci kriticky hodnotí postoje stran, identifikují mezery a vypracovávají vlastní návrhy, čímž podporují svou občanskou angažovanost a kritické myšlení.



Cílová skupina

Mladí lidé ve věku 16–25 let (lze přizpůsobit i pro starší skupiny)
10–30 osob



Prostředí

Místnost se stoly a židlemi, dostatečně velká pro skupinovou práci. Ideálně vždy jeden stůl na program jedné strany.



Potřebný čas

120–150 min (flexibilní)



Materiály

- Vytisknuté volební programy (nebo výňatky z nich) týkající se konkrétního tématu (např. klima, migrace)
- Psací potřeby
- Flipchart
- Fixy
- Lepíky (post-it)

Cíl/záměr

Cílem aktivity je posílit schopnosti zúčastněných kriticky analyzovat politické texty, podpořit aktivní účast v demokratických procesech a umožnit mladým lidem vytvořit si vlastní názor na postoje politických stran k určitému tématu.

Podrobný návod

Příprava

Vytiskněte a připravte volební programy stran nebo politických skupin týkající se vybraného tématu. Každou sadu dokumentů jasně označte názvem strany a umístěte je na jednotlivé stoly.

Krok 1

Rozdělení do skupin

5 min

Rozdělte účastníky do menších skupin (po 3–5 lidech) a každé skupině přiďte jeden stůl. Zajistěte, aby všechny skupinky měly k dispozici psací potřeby a papír.

Krok 2

Analýza obsahu

20 min

Každá skupinka si přečte a shrne postoj přidělené strany k danému tématu. Klíčové požadavky, návrhy a argumenty zaznamenají na flipchart. Vyzvěte je, aby se soustředili spíše na hlavní body než na detaily.

Krok 3

Kritická diskuse

20 min

Účastníci v rámci skupinek diskutují o tom, co si myslí o postoji strany a zda souhlasí nebo nesouhlasí s programem strany. Zamýšlejí se také nad tím, co by mohlo chybět nebo být nejasné. Všechny připomínky by měly být zaznamenány na flipchart.

Krok 4

Vypracování vlastních návrhů

30 min

Každá skupinka formuluje vlastní politické návrhy nebo alternativní nápady k danému tématu. Ty by měly být jasně formulovány (ve formě bodů nebo krátkého manifestu) na novém flipchartu.

Krok 5

Skupinové prezentace

30 min

Skupinky představí své analýzy a návrhy celé skupině. Po každé prezentaci dejte prostor pro několik otázek a krátkou zpětnou vazbu.

Krok 6

Reflexe a závěr

15 min

Provedte závěrečnou reflexi, abyste upevnili získané poznatky. Použít můžete tyto otázky:

- Co jste se dozvěděli o postojích různých stran?
- Překvapilo vás něco?
- Jaké to bylo formulovat vlastní požadavky?
- Proč je důležité před volbami číst programy politických stran?



Tipy pro trenéra

Procházejte mezi skupinkami, abyste mohli odpovídat na otázky, případně vyjasňovat pojmy, podněcovat diskusi a zajišťovat rovnoměrnou účast všech. Připomínejte účastníkům, aby se soustředili na klíčové body a neztráceli se v detailech. Zvažte použití stopek, aby každý krok proběhl podle časového plánu.



Alternativa

Krok 6: Volitelně: World Café

Jako alternativu ke kroku 4 můžete zahájit obecnou diskusi ve formátu „World Café“ na stejné téma. Jako výchozí body pro hlubší debatu a shromáždění společných poznatků použijte analýzy stran. (30–45 minut)

Účastníci mohou místo písemných programů pracovat s projevy, volebními videi nebo příspěvky na sociálních sítích.



Komentář

Tato metoda podporuje politickou gramotnost a posiluje schopnost mladých lidí kriticky se zapojit do volebního dění. Podněcuje je k tomu, aby se neomezovali na slogany, ale snažili se porozumět konkrétním politickým návrhům a rozvíjet vlastní nápady.



Zdroj

Vytvořeno v rámci projektu My Elections–My EU! organizací Südwind a inspirováno metodou World Café a metodami participativní výchovy.

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Skupinové dohody

Aktivista



Tato aktivita vyzývá všechny účastníky, aby na začátku společného projektu, zážitku nebo pobytu v dočasné komunitě společně vytvořili skupinové dohody. Shromážděním společných hodnot a očekávání nastavuje tón spolupráce, respektu a inkluze. Všichni přispívají rovnocenně, včetně koordinátorů, lektorujících a účastníků.



Cílová skupina

Skupina lidí jakéhokoli věku účastnících se skupinového procesu (např. týdenní workshop, výměnný pobyt mládeže, politický nebo umělecký projekt)

3-40 osob (lze přizpůsobit velikosti skupiny)



Prostředí

Místnost nebo prostor dostatečně velký pro všechny zúčastněné



Materiály

- Lepíky (post-it) v různých barvách
- Psací potřeby a fixy
- Velký flipchart nebo prostor na stěně pro skupinové dohody
- Lepicí páska



Potřebný čas

60 min nebo více (v závislosti na velikosti skupiny)

Cíl/záměr

Cílem aktivity je vytvořit bezpečnější, odvážnější a participativnější prostor prostřednictvím společných dohod o tom, jak chce skupina společně pracovat a žít, včetně pojmenování očekávání, potřeb a odpovědností.

Podrobný návod

Krok 1

Stručně představte koncept

5 minut

„Tato aktivita nám pomůže definovat, jak spolu chceme tento týden pracovat. Jde nám o vytvoření bezpečnějšího prostoru – ne dokonalého, ale záměrného. Všichni jsou součástí tohoto procesu: účastníci, koordinátoři, i lektorující.“
Po místnosti rozložte lepiky a psací potřeby.

Krok 2

Položte účastníkům 1–3 otázky, například:

- Co je pro vás při společné práci důležité?
- Co vám pomáhá cítit se bezpečně, začleněně a plně se zapojit?
- Co můžete udělat pro to, aby byl tento prostor bezpečnější, odvážnější a participativnější?

Rozdejte účastníkům papíry na poznámky. Na začátku můžete účastníky také vyzvat, aby se nad otázkami zamysleli v pohodlné pozici a se zavřenýma očima.

Krok 3

Individuální reflexe

5 minut

Každý si k otázkám napiše poznámky.

Krok 4

Práce v malých skupinkách

15 minut

Účastníci vytvoří čtyřčlenné skupiny, ve kterých sdílí své myšlenky a společné klíčové body zapíší na lepiky.

Krok 5

Prezentace před celou skupinou

20–30 minut (v závislosti na velikosti skupiny)

Každá skupinka představí své nápady, přičemž přidávají pouze nové myšlenky (3 minuty na skupinku).

Pokud již něco bylo zmíněno, přidají své lepiky k podobnému tématu, ale neopakují je znovu.

Po prezentaci každé skupinky se zeptejte:

- „Souhlasí všichni s tím, co bylo přidáno?“
- „Chcete něco upřesnit nebo doplnit?“

Tím je zajištěno kolektivní potvrzení a úprava před dalšími kroky.

Krok 6

Společné potvrzení dohod a shrnutí

10 minut

Dohody vystavte na viditelném místě. Po prezentacích všech skupin nalepte lepiky na plakát nebo zeď a sdělte účastníkům: „Takto jsme se rozhodli tento týden spolupracovat. Tyto dohody odrážejí to, co potřebujeme, abychom se jako skupina cítili bezpečně, začleněně a silně. Toto je náš společný základní rámec.“

Požádejte dobrovolníka (nebo předem někoho určete), aby přečetl a stručně shrnul klíčové body dohod pomocí sesbíraných lepiků.

Poté se zeptejte:

- „Souhlasí všichni s dohodami v této podobě?“
- „Je něco, co vám tu chybí nebo není jasné?“

Před ukončením aktivity dejte prostor pro závěrečné doplnění nebo komentáře.

Krok 7

Poděkujte všem za jejich příspěvky a na závěr upozorněte:

- Dohody nejsou neměnné – můžeme je podle potřeby měnit a doplňovat.
- Pokud máte pocit, že něco chybí nebo je porušováno, můžete to říct při skupinovém setkání nebo dát vědět lektorujícím.
- Budeme se k nim pravidelně vracet, abychom si připomněli, na čem jsme se dohodli.
- Informujte účastníky, kde budou dohody vyvěšeny, a umístěte je na místo, které bude během celého skupinového procesu pro všechny viditelné.



Tipy pro trenéra

- Zdůrazněte, že „bezpečný“ prostor nelze nikdy zaručit, ale že můžeme všichni společně pracovat na tom, aby byl bezpečnější a odvážnější.
- Vyzvěte účastníky, aby se k dohodám vrátili, pokud se vyskytnou problémy nebo bude třeba některé části dohod změnit.
- Pokud máte málo času, můžete podobné nápady seskupit a se souhlasem skupiny je shrnout.



Alternativa

U menších skupin postačuje společná diskuse namísto rozdělení do menších skupinek. Pro online nebo hybridní formáty použijte digitální tabule, jako jsou Jamboard, Miro nebo Padlet.



Komentář

Krátké potvrzení dohod po každé prezentaci pomohlo účastníkům v tom, aby se cítili vyslyšeni a cítili větší zodpovědnost za společné dohody. Klíčovou součástí této aktivity je udržovat skupinové dohody „živé“, mít je během celého skupinového procesu na viditelném místě a používat je jako nástroj při řešení problémů. Pokud plánujete uskutečnit po delší pauze navazující workshop, začněte jej tím, že si dohody znovu projdete – připomeňte všem, na čem jste se dohodli, a v případě potřeby dohody společně aktualizujte nebo upravte.



Zdroj

Vytvořeno Marií Hammer a Marušou Vertacnik v rámci projektu My Elections-My EU! na základě technik participativní skupinové facilitace a bezpečnějšího prostoru.

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



**Co-funded by
the European Union**

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Body perkuse (hra na tělo)

Umělecký



Tato aktivita spočívá v používání těla jako hudebního nástroje k vytváření rytmických sekvencí. Účastníci se naučí synchronizovat se jako skupina pomocí rukou, nohou a dalších částí těla, aby vytvořili společný rytmus.



Cílová skupina

Mladí lidé a dospělí

8-20 osob



Prostředí

Místnost nebo prostor dostatečně velký pro všechny zúčastněné



Potřebný čas

90 min



Materiály

Žádné

Cíl/záměr

Cílem aktivity je podpořit mezi účastníky a účastnicemi spolupráci a synchronizaci, rozvíjet jejich rytmické vnímání a uvědomění svého těla. Naučí se používat své tělo jako hudební nástroj a prostřednictvím rytmu vytvoří kolektivní propojení.

Podrobný návod

Krok 1

Úvod do aktivity

Lektorující vysvětlí pojem body perkuse (hra na tělo) a předvede základní pohyby (např. tleskání rukama, luskání prsty, dupání nohama).

Účastníci se pokusí pohyby napodobit.

Krok 2

Vytvoření základního rytmu (například 4/4 nebo 3/4)

Lektorující vytvoří jednoduchou rytmickou sekvenci (např. tleskání rukama, luskání prsty, dupání nohama) a vyzve účastníky, aby ji společně zopakovali.

Krok 3

Vytvoření složitější sekvence

Jakmile se skupina naučí základní sekvenci, lektorující přidá nové pohyby nebo variace a vytvoří složitější rytmus, který má skupina společně reprodukovat.

Krok 4

Práce ve skupinách

Účastníci se rozdělí do dvojic nebo malých skupin a každá skupina vytvoří vlastní rytmickou sekvenci.

Každá skupina představí svou sekvenci ostatním a snaží se přitom zůstat sladěná.

Krok 5

Kolektivní body perkuse

Všichni účastníci společně opakují sekvenci (z kroku 3 nebo 4) a snaží se udržet společný rytmus.

Lektorující vede skupinu tak, aby se udržel soulad.

Krok 6

Závěrečná diskuse

Účastníci se zastaví a zamyslí se nad svým zážitkem.

Otázky k zamyšlení:

- Jaké to bylo vytvářet společný rytmus?
- Bylo snadné sladit se s ostatními?
- Jaké pocity ve vás vyvolalo používání těla jako hudebního nástroje?



Tipy pro trenéra

- Zajistěte, aby se všichni účastníci aktivně zapojili.
- V případě, že má někdo s rytmem problém, zpomalte a udělejte si přestávku, trénujte samostatně, než budete pokračovat ve skupině.



Alternativa

Pokud to počet účastníků dovolí, lze vytvořit malé skupiny, ve kterých každý účastník přidá do rytmické sekvence vlastní pohyb, čímž vzniknou v rámci kolektivního plynutí individuální variace.



Komentář

Během aktivity je zajímavé pozorovat, jak spolupráce a vzájemné naslouchání ovlivňují úspěšnost kolektivního rytmu. Tento typ aktivity může také posílit soudržnost skupiny, protože účastníci musí spolupracovat, aby dosáhli společného výsledku.



Zdroj

Převzato z aktivit body perkusí vyvinutých v rámci workshopů hudební výchovy.

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



**Co-funded by
the European Union**

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Rytmický stroj

Umělecký



Tato aktivita využívá rytmus a kolektivní pohyb jako nástroje ke stimulaci spolupráce, synchronizace a reflexe skupinové dynamiky. Účastníci musí spolupracovat na vytvoření společného rytmického toku, kde každý člen je součástí mechanismu, který funguje jen tehdy, když všichni spolupracují.



Cílová skupina

Mladí lidé a dospělí

8-20 osob



Potřebný čas

90 min



Prostředí

Místnost nebo prostor dostatečně velký pro všechny zúčastněné, nejlépe bez překážek, aby se mohli všichni volně pohybovat.



Materiály

Žádné

Cíl/záměr

Cílem aktivity je pomoci zúčastněným pochopit, že společná práce a synchronizace jsou zásadní pro správné fungování skupiny. Rytmický stroj funguje jako sociální metafora, kde každý jedinec je „součástí“, která přispívá ke kolektivnímu mechanismu, a zkoumá dynamiku moci, spolupráce a opozice v kontextu skupiny.

Podrobný návod

Krok 1

Úvod do rytmičského stroje

Lektorující vysvětlí pojem „rytmický stroj“ a že se každý účastník stane součástí mechanismu, který závisí na harmonii a spolupráci všech.

Každý účastník se stává „součástí“ stroje, a to buď pohybem těla nebo zvukem.

Krok 2

Vytvoření základního rytmu

Lektorující vede účastníky při vytváření základního rytmu pomocí jednoduchých zvuků nebo pohybů.

Každý účastník je vyzván, aby se přidal s nějakým zvukem nebo pohybem, například tleskáním rukou, dupáním nohou nebo hlasovým projevem.

Krok 3

Synchronizace a budování skupiny

Skupina se snaží udržet souladu rytmu.

Každý účastník musí následovat společný rytmus a přispívat k vytvoření plynulého toku, aniž by jej přerušoval. Lektorující pozoruje a vede skupinu, přičemž podporuje vzájemné naslouchání a harmonii.

Krok 4

Rozvíjení společného rytmu

Lektorující uvádí variace základního rytmu a přidává nové akce nebo zvuky.

Například pokud je rytmus vytvářen tleskáním rukou, můžete přidat hlasový projev spojený s jiným pohybem těla. Nebo v 4/4 rytmu můžete vložit jeden zvuk spojený s pohybem, který je vázán na jeden ze čtyř úderů.

Každý účastník pak musí přizpůsobit svou část, aby byl zachován kolektivní rytmický tok.

V této fázi skupina zkoumá, jak se rytmus stává stále složitějším, přičemž musí stále zůstat sladěná.

Krok 5

Prozkoumání disonancí

Lektorující do rytmu uvádí momenty disonance, kdy někteří účastníci záměrně narušují rytmus nebo provádějí akce, které jsou v kontrastu se skupinou. Můžete například přidat dlouhý zvuk spojený s pohybem nebo zazpívat část písně, která není synchronizovaná a je neladí se zbytkem rytmu. Tento moment slouží k zamyšlení nad tím, jak mohou „disonance“ nebo konflikty ovlivnit fungování skupiny. Skupina se musí pokusit obnovit harmonii a znovu najít společný rytmus.

Krok 6

Závěrečná diskuse a reflexe

Po ukončení aktivity následuje diskuse o celém procesu.

Účastníci jsou vyzváni, aby se zamysleli nad tím, jak se jim spolupracovalo a jakou dynamiku pozorovali.

Můžete položit například tyto otázky:

- Jaké to bylo spolupracovat na udržení společného rytmu?
- Co se stalo, když někdo přerušil průběh? Jak byl soulad skupiny obnoven?
- Jaké mocenské nebo kooperativní dynamiky se během aktivity objevily?



Tipy pro trenéra

Zajistěte, aby měl každý účastník příležitost přispět ke společnému rytmu.

- Pokud má skupina potíže udržet rytmus, je dobré udělat přestávky, aby se účastníci mohli soustředit na jednotlivé činnosti, a poté společně pokračovat v rytmu.
- Využijte momenty disonance jako příležitost k prozkoumání dynamiky konfliktů a spolupráce ve skupině.



Alternativa

Zvuky lze nahradit slovy nebo frázemi. Rytmický stroj tak můžete přizpůsobit společenskému kontextu. Například vytvořením frází vyslovovaných v rytmu lze vytvořit rytmičtý stroj školy, rytmičtý stroj práce v kanceláři nebo rytmičtý stroj dne na pláži.



Komentář

Během aktivity jsme si všimli, že skupina začala rozvíjet větší povědomí o týmové práci a důležitosti vzájemného naslouchání. Metafora rytmičtého stroje pomohla vizualizovat, jak je každý jedinec nezbytný pro správné fungování skupiny a jak může nesoulad ohrozit celý systém.



Zdroj

Převzato Emiliem Ajovalasitem z metody „Divadlo utlačovaných“ Augusta Boala.

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



**Co-funded by
the European Union**

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Tanec s tyčemi

Umělecký



Tato aktivita spočívá v používání tyčí jako nástrojů podporujících kreativitu a komunikaci mezi účastníky.



Cílová skupina

Mladí lidé a dospělí

Maximálně 30 osob. Účastníků by měl být sudý počet, protože se pracuje ve dvojicích.



Potřebný čas

60 min



Prostředí

Místnost nebo prostor dostatečně velký pro všechny zúčastněné



Materiály

- Dřevěné tyče dlouhé asi 1,5 metru
- Reprouktory
- Hudba

Cíl/záměr

Cílem aktivity je vytvořit mezi zúčastněnými vztah založený na naslouchání a harmonii. Tyč se stává nástrojem vzájemného propojení.

Podrobný návod

Krok 1

Účastníci se rozdělí do dvojic a každá dvojice dostane tyč.

Krok 2

Účastníci opřou tyč doprostřed své dlaně; tyč je udržována díky tlaku, který na ni vyvíjejí oba účastníci.

Krok 3

7-10 min

Účastníci se pohybují po místnosti v rytmu hudby a přitom stále drží tyč každý v jedné dlani.

Krok 4

Účastníci se postaví do kruhu. Každý účastník je spojen s osobou vedle sebe pomocí tyče, kterou drží tlakem svých dlaní. Tímto způsobem bude každý účastník spojen jak s člověkem vpravo, tak i vlevo pomocí tyčí, které udržují tlakem svých dlaní.

Krok 5

7-10 min

Celá skupina se dá do pohybu a snaží se o to, aby nespadla žádná tyč. Pokud nějaká tyč spadne, skupina se zastaví a čeká, až bude tyč znovu umístěna na své místo.

Krok 6

10-15 min v závislosti na velikosti skupiny

Následuje diskuze, během níž účastníci zhodnotí průběh aktivity a baví se o dynamice, kterou pozorovali během práce ve dvojicích i v celé skupině. Vyzvěte účastníky, aby sdíleli své dojmy a pocity, aniž by hodnotili práci ostatních.



Tipy pro trenéra

Dávejte pozor na to, aby účastníci drželi tyče tlakem dlani, nikoli prsty.



Alternativa

Alternativou, pokud to umožní počet účastníků, je vytvoření skupin po třech osobách, kde jedna osoba uprostřed drží v každé ruce jednu tyč, kterou je spojena s ostatními dvěma účastníky.



Komentář

Během zpětné vazby je zajímavé zaměřit se na dynamiku, která se objevila, a vztáhnout ji k dynamice vztahů uvnitř skupin.



Zdroj

Převzato Emiliem Ajovalasitem z divadelních vzdělávacích workshopů.

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Horizontální rozhodování: Sociokracie

Advocacy, Activist



Tato aktivita nabízí účastníkům možnost vyzkoušet si horizontální rozhodování inspirované sociokratickými principy. Můžete ji použít samostatně nebo jako rozšíření aktivity s názvem „Horizontální rozhodování: Úvod a konsensus“, která je součástí tohoto toolkitu.



Cílová skupina

Mladí lidé od 12 let

4-40 osob



Potřebný čas

150–180 min



Prostředí

Místnost nebo prostor dostatečně velký pro všechny zúčastněné (praktická část, tj. kroky 4–7, může probíhat i venku)



Materiály

- Projektor nebo flipchart pro prezentaci (část 1)
- Flipchartový papír a fixy
- Lepicí páska nebo jiný způsob, jak připevnit papíry na zeď (volitelné)
- Letáky s principy sociokracie (volitelné)

Cíl/záměr

Cílem aktivity je seznámit zúčastněné s principy a postupy sociokracie, zapojit je do horizontálního rozhodování a podpořit spolupráci, komunikaci a inkluzivitu v rámci skupiny.

Podrobný návod

Pokud již účastníci vyzkoušeli aktivitu „Horizontální rozhodování: Úvod a konsenzus“, můžete přeskočit krok 1.

Část 1: Úvod a teorie

Krok 1

20 min

Zeptejte se účastníků, co vědí o horizontálním rozhodování, nebo zda s ním mají zkušenosti. Stručně definujte, co horizontální rozhodování znamená, abyste zajistili společné základní porozumění. Zdůrazněte klíčové principy horizontálního rozhodování: inkluzivita, rovnost, respekt k ostatním a jejich názorům a snaha o konsensus/konsent.

Shrňte výhody a nevýhody horizontálního rozhodování ve srovnání s hierarchickým rozhodováním a znázorněte je na flipchartu.

Krok 2

10 min

Nastavte základní pravidla pro respektující komunikaci a rovnocennou účast. Zapojte účastníky do stanovování těchto pravidel (např. pomocí metody brainstormingu nebo vytvořením skupinové dohody – viz další metoda v tomto toolkitu: „Skupinové dohody“). To může účastníkům pomoci snadněji si základní pravidla zapamatovat a přijmout a zároveň vytvoří co nejvíce inkluzivní prostor.

Tento krok lze vynechat, pokud jste pravidla se skupinou již dříve stanovili.

Krok 3

30 min

Představte sociokracii (můžete připravit krátkou prezentaci nebo handout a použít projektor nebo flipchart). Více informací naleznete na stránce <https://www.sociocracyforall.org/sociocracy/>

Stručně vysvětlete

- Koncept a původ sociokracie
- Její základní principy (viz níže): rozhodování na základě konsentu, struktura kruhů a dvojí vazba

Vysvětlete klíčové komponenty

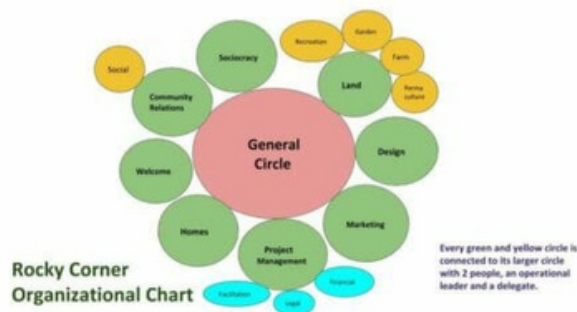
Rozhodování na základě konsentu:

Rozhodnutí je přijato, pokud nemá nikdo důvodnou námitku. Pokud jste již vyzkoušeli jinou metodu z tohoto toolkitu: „Rozhodování na základě konsenzu“, je dobré rozlišovat mezi konsentem a konsenzem:

- Konsenzus je úplná shoda skupiny, zatímco konsent je definován jako „nepřítomnost námitek“ a námitky vycházejí ze schopnosti jednotlivce pracovat na dosažení cílů skupiny. Členové diskutující o nápadu v rámci procesu založeného na konsentu si obvykle kladou otázku, zda je návrh „prozatím dostatečně dobrý a bezpečný na to, aby se vyzkoušel (good enough for now, safe enough to try)“. Pokud tomu tak není, vzniká námitka a hledají se přijatelné úpravy původního návrhu tak, aby bylo možné dosáhnout konsentu.

Struktura kruhů:

- Skupiny jsou organizovány do kruhů.
- Tyto kruhy jsou propojeny ústředním kruhem (kruhem na „vyšší“ úrovni), který udržuje přehled o tom, co se v organizaci obecně děje.
- Ústřední kruh se skládá z lidí, kteří jsou členy všech ostatních („nižších“) kruhů. Každý kruh má autonomii a obvykle slouží konkrétnímu účelu.
- (V části 2: Praktická část však vyzkoušíte jinou variantu, kde se každý malý kruh bude zabývat stejným tématem.) Ve složitějších organizacích mohou existovat i další propojené kruhy.
- K ilustraci struktury, včetně níže zmíněné dvojí vazby, použijte tento obrázek.



Dvojitá vazba:

- V ideálním případě vysílá každý kruh do ústředního kruhu dva zástupce. Jedním z nich je tzv. delegát „nahoru“, druhým delegát „dolů“. Delegát nahoru vnáší hlas svého kruhu do diskusí a rozhodování na „vyšší“ úrovni. Delegát dolů je osoba, která komunikuje rozhodnutí z „vyššího“ kruhu zpět do „nižšího“ kruhu. Tím se zajistí, že „nižší“ kruh porozumí důvodům rozhodnutí a může poskytnout připomínky nebo zpětnou vazbu.

- Princip dvojí vazby pomáhá udržovat v celé organizaci transparentnost, odpovědnost a spolupráci. Zajišťuje, že v rozhodovacím procesu jsou vyslyšeny všechny hlasy. V menších organizacích, kde nemusí být dostatek lidí, je však možné, aby jedna osoba zastávala jak roli delegáta nahoru, tak roli delegáta dolů.

- (Ve zjednodušené verzi v části 2 každý kruh vybere pouze jednu osobu, která bude působit jako delegát nahoru i dolů.)

Část 2: Praktická část (40 min nebo více)

Uvedte tuto aktivitu jako způsob horizontálního rozhodování inspirovaný sociokracií. V tomto konkrétním scénáři budou všechny kruhy společně pracovat na jednom tématu. Z každého kruhu bude pouze jedna osoba, která bude zastávat obě role delegáta „nahoru“ a delegáta „dolů“. (Můžete však zachovat princip dvojí vazby – zvažte, co je pro vaši skupinu účastníků vhodné, na základě jejich zkušeností a velikosti skupiny).

Krok 4 – 15 min

- Rozdělte účastníky náhodně do malých kruhů (4–6 osob v kruhu). Podle situace můžete zvolit i jiný způsob rozdělení do skupin.
- Každý kruh vybere osobu, kterou vyšle do ústředního kruhu. Tento delegát bude v ústředním kruhu zastupovat závěry/konsent svého kruhu a také předá zpětnou vazbu / konsent z ústředního kruhu.
- Dejte každému kruhu stejné téma nebo otázku k diskusi a rozhodnutí (např. „Měli bychom své politické požadavky vyjádřit v rámci našeho představení, nebo to udělat odděleně?“).
- Připomeňte účastníkům skupinové dohody a vyzvěte ty, kteří obvykle hodně mluví, aby nechali prostor i tišším hlasům.
- Pokud jste již vyzkoušeli metodu Horizontální rozhodování: Úvod a konsenzus, bude užitečné v každém kruhu požádat dobrovolníky, aby se ujali role facilitátora ve svém kruhu.

Krok 5 – 15 min

Každý kruh diskutuje o tématu, vymýšlí nápady a snaží se dosáhnout předběžného rozhodnutí. Vyzvěte účastníky, aby se rozhodovali na základě konsentu a zajistěte, aby byly vyslechnuty všechny názory. Sledujte čas.

Krok 6 – 15 min

Vytvořte ústřední kruh složený ze všech delegátů z menších kruhů. Pokud má někdo z účastníků potřebné zkušenosti, může se přihlásit jako facilitátor, jinak facilitujte vy. Před zahájením diskuse v ústředním kruhu vysvětlíte, že delegáti se mohou v případě potřeby vrátit do svých původních kruhů, např. v případě nejasných nebo protichůdných návrhů. Zahajte diskusi, snažte se sjednotit názory a pokud možno dosáhnout konsentu. Pokud je v ústředním kruhu dosaženo konsentu, je dobré ověřit platnost tohoto předběžného konsentu tím, že se delegáti vrátí do svých „nižších“ kruhů a zeptají se, zda s návrhem všichni souhlasí. Poté můžete dosáhnout konsentu na úrovni celé skupiny!

Iterace (volitelné)

Opakujte kroky 5 a 6 (30 min)

Větší kruh může rozhodnout, že diskusi vrátí zpět do malých kruhů k upřesnění nebo doplnění. Tento iterativní proces se opakuje, dokud není dosaženo konsentu. V každém kole může kruh vybrat jiného delegáta. Jednat tím bude mít jiný účastník příležitost vyzkoušet si tuto roli, ale také se tím může minimalizovat riziko vzniku skrytých hierarchií v dlouhodobém horizontu.

Krok 7 – 15 min

- Svolejte všechny účastníky zpět a facilitujte reflexi předchozí aktivity. Můžete použít například tyto otázky:
- Co vám na tomto procesu připadalo snadné a co náročné?
 - Měli jste pocit, že byl váš názor vyslyšen? Jaký to byl pocit?
 - Co by příště mohlo být jednodušší?
- Buďte otevření otázkám. Zdůrazněte, že dovednosti pro horizontální rozhodování se rozvíjejí praxí a každý pokus je víc a víc efektivní.

Krok 8 – 15 min

- Diskutujte o výhodách a nevýhodách sociokracie (nebo horizontálního rozhodování obecně) a o tom, jak se liší od hierarchického rozhodování a hlasování. Můžete použít například tyto otázky:
- Kde jinde může být sociokracie užitečná?
 - Mohli byste ji použít ve větší organizaci nebo kolektivu?
 - Co je inkluzivnější, efektivnější, časově úspornější nebo zábavnější: sociokracie nebo hierarchie?
 - Existují nějaké limity sociokracie?
 - Zmizí hierarchie v sociokracii úplně?
- Co ještě můžeme udělat pro to, abychom minimalizovali skryté hierarchie?



Tipy pro trenéra

- Pokud nemáte s facilitováním zkušenosti, může vám pomoci tento průvodce: Introduction to facilitating meetings: https://www.seedsforchange.org.uk/downloads/short_facil.pdf
- Poskytněte účastníkům handouty, které objasňují konkrétní pojmy, jako je sociokracie a její základní principy atd.
- Buďte otevření otázkám. Zdůrazněte, že dovednosti pro horizontální rozhodování se rozvíjejí praxí a každý pokus je víc a víc efektivní.
- Usilujte o atmosféru respektu a inkluзивity, ve které jsou ceněny všechny názory.
- Pokud mají účastníci potíže dosáhnout konsentu, ujistěte je, že je to součástí procesu učení – dovednosti se rozvíjejí s časem a zkušenostmi.
- Můžete shrnout zásady efektivní a inkluзивní komunikace (např. aktivní naslouchání, vyjasňování, soustředění). Napište je na flipchart nebo je rozdejte jako handout pro praktickou část.



Alternativa

Praktická část této aktivity je inspirována sociokracií a nezahrnuje princip dvojí vazby. Aby byla plně v souladu se sociokratickými principy, zahrňte dvojí vazbu: každý kruh vybere dvě osoby se specifickými rolemi – delegáta nahoru a delegát dolů. Více informací naleznete na webu : Sociocracy for All – Double Linking



Komentář

Viz také metody „Skupinové dohody“ a „Horizontální rozhodování: Úvod a konsenzus“.



Zdroj

<https://www.sociocracyforall.org/sociocracy/>

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Horizontální rozhodování: Úvod a konsenzus

Advokacie, aktivista



Tato aktivita je úvodem do teorie nástrojů horizontálního rozhodování a tréninkem facilitované diskuse a konsenzuálního rozhodování v malých skupinách.



Cílová skupina

Mladí lidé od 12 let

4-20 osob (lze přizpůsobit velikosti skupiny)



Potřebný čas

180 min (může se lišit v závislosti na velikosti skupiny)



Prostředí

Místnost nebo prostor dostatečně velký pro všechny zúčastněné. Aktivita se může odehrávat i ve venkovních prostorech (zejména praktická část, tj. kroky 5–7).



Materiály

- Projektor nebo flipchart pro prezentaci
- Flipchartový papír a fixy
- Lepicí páska nebo jiný způsob, jak připevnit papíry na zeď

Cíl/záměr

Cílem aktivity je rozvíjet kompetence pro skupinové rozhodování, seznámit se s nástroji horizontálního rozhodování a vyzkoušet je a posílit efektivní spolupráci bez vytváření nebo posilování hierarchie ve skupině.

Podrobný návod

První část: Úvod a teorie

Krok 1 – 30 min

Vysvětlíte nejběžnější rozhodovací procesy (např. autokratický, zastupitelský a hlasovací), které se používají v naší společnosti, a sepište je na flipchart. Zeptejte se účastníků na nevýhody těchto procesů:

Ptejte se například:

- „Jak se lidé cítí, když nejsou jejich názory a potřeby zohledněny při rozhodování?“
- „Co se stane s menšinou, která byla přehlasována? Jak se bude cítit? Jak se bude zapojoovat do dalších skupinových procesů?“
- „Jaký může být výsledek, když rozhodovacímu procesu nepředchází kvalitní diskuse?“

„Co kdyby existoval jiný způsob rozhodování bez hierarchie? Zažil někdo z vás někdy něco jako horizontální rozhodování? O co šlo?“

Stručně definujte, co je to horizontální rozhodování, abyste dosáhli společného porozumění. Například: Jedná se o způsob rozhodování, při kterém mají všichni účastníci v ideálním případě stejnou moc rozhodovat o dané záležitosti. Zdůrazněte klíčové principy horizontálního rozhodování:

- inkuzivita
- rovnost
- respekt k ostatním a k odlišným názorům
- konsenzus/konsent

Na flipchartu uveďte přehled potenciálních výhod a nevýhod horizontálního rozhodování ve srovnání s hierarchickým rozhodováním. Můžete porovnat metody hlasování a konsenzuálního rozhodování. Požádejte účastníky o doplnění dalších bodů.

	Hlasování	Konsensus
P r o s	· Znamé a snadno použitelné. · Užitečné, když je kvůli časovým omezením obtížné dosáhnout konsensu.	· Zajišťuje zapojení všech členů, čímž zvyšuje pravděpodobnost úspěchu. · Členové se snaží učinit nejlepší rozhodnutí pro skupinu, namísto toho, aby soupeřili o prosazení svých osobních preferencí. · Jsou zohledněny všechny pohledy a potřeby. Posiluje spolupráci.
C o n s	· Neumožňuje diskusi o menšinových názorech. · Nemusí podporovat interakci celé skupiny. · Vytváří vítěze a poražené. · Posiluje hierarchii.	· Časově náročné. · Čím větší je skupina, tím obtížnější je realizace. · Mocenské vztahy ve skupině mohou ztěžovat rovnocennou účast.

Krok 2 - 10 min

Nastavte základní pravidla pro respektující komunikaci a rovnocennou účast. Zapojte účastníky do stanovování těchto pravidel (např. pomocí metody brainstormingu nebo vytvořením skupinové dohody – viz další metoda v tomto toolkitu: „Skupinové dohody“). To může účastníkům pomoci snadněji si základní pravidla zapamatovat a přijmout a zároveň vytvoří co nejvíce inkluzivní prostor.

Tento krok lze vynechat, pokud jste pravidla se skupinou již dříve stanovili.

Krok 3 - 20 min

Představte proces konsenzuálního rozhodování. Tato metoda usiluje o dosažení konsenzu v rámci skupiny. Konsenzus je stav, kdy všichni účastníci s nějakým návrhem souhlasí. Klíčem k dosažení konsenzu je kvalitní diskuse, do které se zapojí všichni účastníci, a která zohlední jejich potřeby a názory. Tyto faktory obvykle sleduje facilitátor, který se snaží pomoci skupině dosáhnout konsenzuálního rozhodnutí a zároveň zajistit, aby byly vyslyšeny všechny hlasy.

Popište proces skupinového rozhodování na základě tohoto diagramu:

<https://www.seedsforchange.org.uk/downloads/consflow.pdf>

- 1) Představení a objasnění problému
- 2) Zahájení diskuse
- 3) Prozkoumání nápadů v široké diskusi
- 4) Vytvoření návrhu
- 5) Upravení návrhu
- 6) Ověření souhlasu
- 7) Stanovení způsobu provedení rozhodnutí

Krok 4 - 30 min

Představte facilitaci jakožto nástroj, který podporuje skupiny v rozhodovacích procesech. Bez facilitace se může stát, že diskuse ovládnou extroverti nebo lidé v neformálních mocenských pozicích. Názory ostatních mohou být přehlíženy. Výsledné rozhodnutí může být přijato s tichým nesouhlasem nebo dokonce navzdory nesouhlasu některých účastníků. Na druhou stranu by facilitátor neměl rozhodovat ani navrhopvat rozhodnutí. Aby se snížilo riziko zneužití role facilitátora k tomu, aby určitá osoba získala vliv nad skupinou, je běžné, že se členové skupiny v této roli na jednotlivých schůzkách střídají.

Popište klíčové facilitační dovednosti:

- Aktivní naslouchání (viz také <https://www.seedsforchange.org.uk/activelistening>)
- Kladení otázek – pokládejte otázky za účelem objasnění
- Shrnování – stručně zopakujte návrh nebo myšlenku někoho jiného.

Popište také základní facilitační nástroje, které facilitátoři používají k usnadnění procesu rozhodování:

- Kolečko: Účastníci sedí v kruhu a všichni se postupně vyjadřují k dané otázce nebo návrhu.
- Brainstorming: Účastníci jsou vybízeni k tomu, aby přišli s co největším počtem nápadů.
- Diskuse v malých skupinách nebo ve dvojicích: Ve větších skupinách mohou být někteří lidé plaší a zdráhají se vyjádřit svůj názor, zatímco v menších skupinách pro ně může být aktivní účast snazší.
- Rychlý průzkum nálady (tzv. „temperature check“): V situaci, kdy si facilitátor není jistý, jak skupina vnímá určitý návrh, požádá všechny účastníky, aby rukou ukázali, jak se jim návrh líbí nebo nelíbí. Čím více se jim návrh líbí, tím výše zvednou ruku. Naopak, čím méně se jim návrh líbí, tím dají ruku níže. Ruka v úrovni pasu znamená, že daná osoba není ani pro, ani proti návrhu.

Další nástroje, které pomáhají facilitátorovi udržet atmosféru vzájemného respektu a inkluzivity:

- Připomínání základních pravidel respektující komunikace a rovného zapojení.
- Doptávání se méně aktivních účastníků.
- Intervence (jemné přerušování dominujících řečníků a navracení konverzace zpět ke skupině).
- Uvedení předmětu, který musí účastníci držet, aby mohli mluvit. Může to pomoci usměrnit, kdo mluví, a přimět ostatní, aby počkali, až na ně přijde řada.

Seznam zmíněných facilitačních dovedností (aktivní naslouchání, upřesňování, shrnování) a nástrojů (kolečko, brainstorming, diskuse v malých skupinách, zjišťování nálady) napište na flipchart a vyvěste ho na viditelném místě, aby ho všichni viděli.

Druhá část: Praktická část

Krok 5

15 min

Tuto část představte jako praktický trénink:

„Vyzkoušejte si to sami! Zúčastníte se facilitované diskuse v malých skupinách a pokusíte se dosáhnout konsenzu.“

Pokud je to možné, nechte účastníky navrhnout téma. Pokud nemají žádné návrhy, použijte předem připravené téma. Snažte se vyhnout příliš složitým nebo kontroverzním tématům a vyberte spíše jednoduché téma, které bude pro trénování snadné.

Krok 6

45 min

Vytvořte skupiny po 4–5 osobách (v závislosti na počtu účastníků) a požádejte jednoho dobrovolníka z každé skupiny, aby se ujal role facilitátora.

Požádejte skupinky, aby si našly pohodlná místa, která jsou dostatečně daleko od ostatních skupin, aby se vzájemně nerušily. Dejte skupinkám 30 minut (15 minut na diskusi + 15 minut na dosažení konsenzu). Po zahájení aktivity pravidelně obcházejte skupinky a kontrolujte, jak postupují, a v případě potřeby facilitátorům pomáhejte. Po 20 minutách a poté 5 minut před koncem aktivity je upozorněte na čas.



Tipy pro trenéra

Poskytněte účastníkům podklady ke všem zmiňovaným konceptům (např. běžné rozhodovací procesy v naší společnosti, horizontální rozhodování atd.) nebo se je pokuste vizualizovat na flipchartu, aby účastníci nebyli zmateni množstvím informací.



Zdroj

Konsenzus: <https://www.seedsforchange.org.uk/consensus>

Úvod do facilitace schůzek: https://www.seedsforchange.org.uk/downloads/short_facil.pdf

Zóna frustrace (tzv. „groaning zone“): https://wiki.p2pfoundation.net/Diamond_of_Participation

Diagram konsenzu: <https://www.seedsforchange.org.uk/downloads/consflow.pdf>

Třetí část: Reflexe a závěrečná diskuse

Krok 7

30 min

Sejděte se opět v celé skupině. Požádejte účastníky, aby sdíleli své pocity, a poté se jich zeptejte na jejich zkušenosti a postřehy týkající se procesu.

Diskutujte o tom, s jakými výzvami se setkali a jaké strategie použili k jejich překonání. Můžete použít například tyto otázky:

- Podařilo se vám dosáhnout konsenzu? Pokud ne, myslíte si, že byste konsenzu dosáhli, kdybyste měli více času?
- Zastával někdo názor, který byl silně v rozporu s jiným názorem? Jak jste se s tím vypořádali?
- Byl ve skupině někdo, kdo mluvil mnohem více než ostatní? Jak jste s tím naložili?
- Byl ve skupině někdo, kdo nemluvil vůbec nebo jen velmi málo? Jak jste s tím naložili?
- Zasekli jste se během diskuse na nějakém bodě? Jak jste to řešili?

Ubezpečte účastníky v tom, že dovednosti potřebné pro horizontální rozhodování lze procvičovat jako jakékoli jiné dovednosti, a že se s každým pokusem zlepšují. Nevadí, když skupina nedosáhne konsenzu, důležitý je proces učení. Zdůrazněte, že schopnost přijímat horizontální rozhodnutí lze trénovat.



Alternativa

- Pokud máte více času, opakujte kroky 5 a 6 s jinými tématy a jinými facilitátory.
- Místo konsenzu můžete zkusit dosáhnout konsentu, což bude jednodušší.
- U velkých skupin vytiskněte a rozdejte schéma konsenzu a tipy pro facilitátory.

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Gramotnost v oblasti sociálních médií

aktivista



Tato aktivita se zaměřuje na kritické využívání sociálních médií a jejich potenciál pro prosazování sociálních a politických témat.



Cílová skupina

Mladí lidé ve věku 15 až 23 let

15-20 osob



Potřebný čas

90 min



Prostředí

Místnost nebo prostor dostatečně velký pro všechny zúčastněné



Materiály

- Papíry
- Psací potřeby
- Vytisknuté zprávy ze sociálních médií na téma, kterým se chcete zabývat, přičemž alespoň jeden příklad musí být nepravdivý nebo zavádějící.

Cíl/záměr

Cílem aktivity je rozvíjet kritické myšlení při používání sociálních médií a při čtení zavádějících nebo nepravdivých zpráv, které se objevují v digitálním světě, a naučit se, jak efektivně pracovat se sociálními a politickými tématy na sociálních platformách, zejména pokud jde o tvorbu a šíření obsahu.

Podrobný návod

Krok 1 – 5 min

Rozdělte účastníky do dvojic. Každý účastník vymyslí tři tvrzení o sobě, z nichž dvě jsou pravdivá a jedno je nepravdivé. Druhý účastník musí uhodnout, které tvrzení je nepravdivé. Poté si role vymění.

Krok 2 – 10 min

Svolejte všechny účastníky zpět do jedné skupiny. Dopřejte jim čas na diskusi o aktivitě.

Můžete položit následující otázky:

- Uhodli jste, které tvrzení bylo nepravdivé?
- Jak jste to uhodli? Co vás k tomu vedlo?

Krok 3 – 10 min

Rozdělte účastníky do menších skupin. Dejte každé skupině vytištěné zprávy ze sociálních médií na konkrétní téma, přičemž alespoň jedna ze zpráv je nepravdivá (např. migrace, klimatická krize). Po přečtení zpráv a prohlédnutí obrázků je požádejte, aby diskutovali o následujících otázkách:

- Byly pro ně zprávy zajímavé? Co je zaujalo a co ne?
- Jsou zprávy, které dostali, pravdivé nebo nepravdivé?
- Proč si to myslí?
- Co by mohli udělat pro to, aby si to ověřili?

Krok 4 – 15 min

Svolejte účastníky zpět do větší skupiny, aby se podělili o diskusi, kterou vedli v menších skupinách. Řekněte jim, která ze zpráv byla nepravdivá. Věnujte čas diskusi nad následujícími otázkami:

- Setkali jste se již někdy se zavádějícími nebo falešnými zprávami na internetu? Jak často?
- Jak jste poznali, že se jedná o zavádějící nebo falešné zprávy? Jak je můžete rozpoznat?
- Jaký je hlavní důvod, proč se rozhodnete sdílet některé informace na sociálních sítích?
- Z jakých zdrojů obvykle získáváte informace?

Krok 5 – 25 min

Rozdělte účastníky do stejných skupin jako předtím. Na základě zpráv, které obdrželi v kroku 3 (včetně falešných zpráv, protože kampaně na sociálních sítích mohou být také falešné a zavádějící), by měli vymyslet kampaň pro sociální sítě ve formě příspěvku, reels, videa atd. (mohou si vybrat, kterou platformu sociálních médií použijí). Než začnou, měli by se zamyslet nad cílovou skupinou, na kterou kampaň směřuje, nad tím, jakou zprávu chtějí sdílet a jak kampaň udělat účinnou a atraktivní. Každá skupina napíše nebo nakreslí svůj nápad na list papíru.

Krok 6 – 15 min

Každá skupinka představí svůj nápad zbytku skupiny. Komentujte nápady a bavte se o následujících otázkách:

- Která kampaň by podle vás byla nejúspěšnější? Proč?
- Co si myslíte o kampani založené na nepravdivých zprávách? Jaký máte z ní pocit?
- Zapojili jste se někdy do nějaké kampaně na sociálních sítích? Jak? Co vás na ní zaujalo?

Krok 7 – 10 min

Věnujte dostatek času diskusi a zhodnocení aktivity.



Tipy pro trenéra

- Je důležité mít předem informace o nástrojích pro identifikaci zavádějících nebo falešných zpráv.
- Zajistěte, aby se zapojili všichni a aby vždy mluvil pouze jeden účastník.
- Naslouchejte ostatním a respektujte názory všech účastníků.



Alternativa

V kroku 3 mohou účastníci místo čtení zpráv v malých skupinkách napsat nepravdivý nebo pravdivý článek, přičemž se budou snažit být co nejvíce přesvědčiví. Poté jej přečtou zbytku skupiny, která musí určit, zda je článek pravdivý nebo ne.



Komentář

Jedná se o zajímavou aktivitu, která se zabývá problematikou falešných a zavádějících zpráv na internetu a ukazuje jak výzvy, tak i benefity používání sociálních médií.



Zdroj

Metoda byla inspirována přístupem vyvinutým v rámci projektu „E-trick your mind“, na kterém se podíleli partneři ze Slovinska (Zavod Voluntariat a Humanitas), Irska (Comhlámh) a České republiky (INEX – Sdružení dobrovolných aktivit) a který byl financován z programu Evropské unie Erasmus+.

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



World Café na téma migrace

Advokacie, aktivista



Aktivita probíhá ve formátu World Café, který je vhodný pro hlubší diskusi, analýzu a zohlednění různých názorů, návrhů a řešení. Je vhodná pro malé i velké skupiny účastníků a je užitečná pro prozkoumání veškerých možných témat.



Cílová skupina

Pracovali jsme s mladými lidmi ve věku od 15 do 23 let, ale věk pro tuto metodu není důležitý. Minimálně 10 osob; lépe funguje se skupinami do 30 osob, ale lze ji přizpůsobit i pro větší skupiny.



Potřebný čas

V závislosti na počtu kol; každé kolo by mělo trvat přibližně 15 minut.



Prostředí

Místnost nebo prostor dostatečně velký pro všechny zúčastněné. Místnost by měla být vybavena dostatečným počtem židlí a stolů.



Materiály

- Lepíky (post-it)
- Fixy
- Psací potřeby
- Flipchart
- Tabule

Cíl/záměr

Cílem této aktivity je sdílet a začlenit co nejvíce různých názorů a pohledů na migraci za přispění všech účastníků a propojit je.

Podrobný návod

Příprava

Prostor je připraven jako v kavárně. Účastníci se rozdělí do skupin po čtyřech až šesti osobách (v závislosti na počtu účastníků) kolem stolů; na každém stole je papír a tužky.

Krok 1

U každého stolu potřebujete jednoho účastníka, který se dobrovolně ujme role facilitátora (je dobré, pokud už má nějaké zkušenosti s facilitací). Jeho úkolem je zajistit otevřenou, jasnou a respektující konverzaci. Facilitující zůstávají vždy u svého stolu, zatímco ostatní účastníci mění stoly. V každém kole shrnou facilitující pro nové účastníky hlavní myšlenky a klíčové poznatky z předchozích kol. Na konci aktivity shrnou klíčové poznatky, ke kterým dospěli u svého stolu.

Krok 2

Rozdělte zúčastněné do několika skupin podle počtu stolů a ke každému stolu přiřaďte jednu skupinu. (10 min)

Krok 3

Položte úvodní otázku týkající se migrace. Všechny otázky by měly být napsány na tabuli uprostřed místnosti nebo vytištěny na kartičkách na stole; v každém případě by měly být pro všechny viditelné.

Možné otázky:

- Jaké jsou důvody, proč lidé opouštějí svou rodnou zemi?
- Myslíte si, že se to v průběhu dějin měnilo? Pokud ano, jak?

Účastníci zaznamenávají své podněty, myšlenky a úvodní poznámky na velký list papíru nebo tabuli.

Lektorující by se měl během diskuse pohybovat mezi stoly a podporovat zúčastněné v zapojení a debatě.

Krok 4

Dejte znamení, že první kolo skončilo, a požádejte zúčastněné (kromě facilitujících osob), aby se přesunuli k novému stolu. Pokračujte dalšími koly diskuse.

Možné otázky pro další kola:

- Jakým způsobem mohou lidé, kteří přicházejí do nového prostředí, toto prostředí ovlivnit?
- Jakým způsobem nové prostředí ovlivňuje lidi, kteří do něj přijdou?
- Jaké výzvy jsou s migrací spojené? (pro migrující osoby a pro prostředí, do kterého přicházejí)
- Jaké příležitosti migrace přináší? (pro migrující osoby a pro prostředí, do kterého přicházejí)
- Jakým způsobem bychom mohli vytvořit a zajistit pokojné a prospěšné soužití lidí s migrační zkušeností s jejich novým prostředím, založené na vzájemném porozumění?

Krok 5

Fáze reflexe

Facilitující mají pět minut na to, aby shrnuli závěry svých stolů. Poté se účastníků zeptejte, zda chtějí něco objasnit nebo změnit, a vysvětlete, co se stane s výstupy World Café (např. sdružení nápadů a postřehů a hloubková analýza). Poté zúčastněným poděkujte za účast a oficiálně World Café ukončete. (25 min)



Tipy pro trenéra

Pro vytvoření skutečné kavárenské atmosféry můžete na stoly připravit nápoje, sušenky, květiny atd.

Dodržování stanoveného času je velmi důležité. Je proto užitečné určit osobu, která bude hlídat čas. Je také užitečné mít zvonek nebo jiný nástroj, kterým budete oznamovat čas na změnu stolu.



Komentář

V rámci projektu jsme se zabývali tématy migrace a klimatické krize.



Zdroj

Převzato z projektu „User participation“:

<https://www.user-participation.eu/sl/nacrtovanje-procesa/5-korak-participativne-metode/nacrtovanje-prihodnosti-vizije-strategije-projekti/svetovna-kavarna>

Društvo moderatorjev Slovenije (Slovinské sdružení facilitátorů):

<https://društvo-moderatorjev.si/o-moderiranju/primeri-iz-prakse/svetovna-kavarna/>



Alternativa

Otázky můžete změnit nebo přizpůsobit úrovni věkové skupiny. Metodu můžete použít i pro jiné téma, které chcete probrat.

V rámci tohoto projektu jsme se zabývali volbami do Evropského parlamentu v roce 2024 a před World Café jsme uspořádali další setkání zaměřené na volební programy jednotlivých stran.

Pokud také pracujete s mladými lidmi na tématu voleb, můžete aktivitu přizpůsobit následovně:

Vytiskněte volební programy všech kandidujících stran nebo politických skupin týkající se konkrétního tématu. Některé strany mohou mít k tomuto tématu sepsáno deset stránek, zatímco jiné se o něm ani nezminí nebo uvedou pouze jednu větu. Vytisknuté dokumenty rozložte na jednotlivé stoly v místnosti a jasně označte, o program které strany se jedná.

Poté rozdělte zúčastněné do menších skupin a každé skupině přiřadíte program konkrétní strany. První otázka se bude týkat shrnutí požadavků strany k danému tématu.

V dalším kroku by měli společně diskutovat o tom, co si o tom myslí, zda s těmito požadavky souhlasí či nesouhlasí, nebo co by podle nich mohlo chybět. Ve třetím kroku mohou předložit své vlastní návrhy. Místo třetího kroku můžete také otevřít obecnější diskusi ve formátu World Café na stejné téma, jak je uvedeno zde. Na závěr mohou skupiny představit svou práci ostatním, aby tak všichni získali přehled o různých volebních programech a mohou se nad nimi kriticky zamyslet. Je důležité vytvořit prostor pro kritickou diskusi o požadavcích a programech a v případě potřeby vyjasnit používané pojmy.

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



**Co-funded by
the European Union**

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Fialová žlutá země

Umělecký, aktivistický

Tato aktivita je simulační hra, ve které jsou účastníci rozděleni do dvou skupin, fialové a žluté, symbolizujících dvě země. Fialová země je zaplavena v důsledku klimatické krize a její obyvatelé musí uprchnout kvůli strachu, že se utopí. Obyvatelé žluté země, kteří žijí v kapitalistické bohaté společnosti, vidí, co se fialové zemi stalo. Jsou velmi pracovití a zaneprázdnění svým životem, a proto se dosud nedohodli na žádném řešení.



Cílová skupina

Mladí lidé od 15 let

4-30 osob, 2 skupiny



Potřebný čas

60–80 min



Zdroj

Vytvořeno účastníky projektu Calebem Zöttlem a Idou Bürgermeister na základě metod divadla utlačovaných.



Tipy pro trenéra

Na začátku aktivity pokládejte otázky týkající se jednotlivých zemí (jídlo, oblečení, barvy atd.). To účastníkům pomůže, aby se skutečně ztotožnili se svou zemí. Potvrzujte myšlenky, které účastníci vysloví, tím, že je hlasitě zopakujete. Tato aktivita vyžaduje ohleduplnost, aby nedošlo k vyvolání traumatických vzpomínek u některého ze zúčastněných – lektorující by se mohl zeptat, jestli má někdo ze zúčastněných traumatické zážitky spojené s povodněmi nebo jinými katastrofami.



Prostředí

Místnost nebo prostor dostatečně velký pro všechny zúčastněné



Materiály

Žádné



Alternativa

Fialová žlutá země jako intervence divadla fórum ve veřejném prostoru (5 minut plus 40 minut intervence s kolemjdoucími – vyžaduje alespoň jednu zkoušku a dobrou přípravu facilitující osoby).



Komentář

Aktivita byla vyvinuta pro mladé aktivisty a aktivistky, aby mohli otestovat své nápady týkající se změny klimatu a migrace. Když jsme hru hráli, někteří účastníci se rozhodli, že se raději utopí, než aby uprchli, a že rozhodování trvalo tak dlouho, že politická a finanční pomoc od bohatého státu přišla příliš pozdě. Někteří další pak upřednostnili okamžitou pomoc před delšími demokratickými procesy. Hra může přinést různorodé nápady či výstupy. Budou se lišit mezi různými skupinami, na základě jejich charakteristik a dynamiky.

Cíl/záměr

Cílem aktivity je poskytnout zúčastněným možnost vžít se do role migrantů, osob s rozhodovací pravomocí, utlačovatelů a utlačovaných. Aktivita umožňuje zúčastněným vyzkoušet si své nápady na řešení situace v rámci své skupiny představující určitou zemi.

Podrobný návod

Krok 1

Rozdělte zúčastněné do dvou skupin a vysvětlete jim, že představují dvě různé země. Obyvatelé každé země si vyberou barvu, se kterou se ztotožňují (např. fialová, žlutá atd.), a jídlo typické pro svou zemi. Vysvětlete, že jedna ze zemí byla zaplavena a druhá země je bezpečná a bohatá.

Krok 2

Obou skupin se zeptejte, co v dané situaci udělají a jak budou reagovat.

Krok 3

Vyzvěte zúčastněné, aby si vyzkoušeli různé způsoby reakce na daný problém tím, že své nápady vyjádří a prodiskutují, promluví si s lidmi z druhé země, přestěhují se tam a budou je podporovat atd.

Krok 4

Lektorující moderuje divadelní improvizaci různých nápadů a skupina diskutuje o možných důsledcích improvizací.

Krok 5

Různorodé výstupy hry

Někteří lidé se možná utopili nebo uprchli do druhé země, dosažení demokratického rozhodnutí možná trvalo tak dlouho, že zemřeli všichni, někteří aktivisté možná nečekali na demokratická rozhodnutí a vydali se na pomoc, možná postavili mezi dvěma zeměmi most, možná našli nějaké krátkodobé nouzové a/nebo dlouhodobé řešení, které funguje pro jednu nebo obě země.

Krok 6

Reflexe

- Jaké to pro vás bylo?
- Co jste viděli?
- Jak vnímáte své vlastní aktivistické aktivity, politické rozhodování a odpovědnost?

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Scény změny: Divadlo fórum a cíle udržitelného rozvoje

Umělecká, aktivistická, advokační činnost



Workshop účastníkům představí techniky divadla fórum z divadla utlačovaných Augusta Boala a propojí je s tématy cílů udržitelného rozvoje (SDGs). Prostřednictvím skupinové práce, kreativní tvorby scén a interaktivního představení účastníci kriticky zkoumají společenská a celosvětová témata.



Cílová skupina

MLadí lidé od 15 let

5-26 osob rozdělených do menších skupin po 3 až 7 lidech



Potřebný čas

150 min – 6 hours



Prostředí

Velký vnitřní nebo venkovní prostor s dostatkem místa pro všechny skupiny, aby mohly nerušeně zkoušet a vystupovat



Materiály

- Teoretický vstup (např. PowerPoint)
- Karty SDG nebo jejich shrnutí
- Dohoda o bezpečném prostoru (viz metoda „Skupinové dohody“)

Cíl/záměr

Cílem aktivity je umožnit zúčastněným prozkoumat společenská a celosvětová témata pomocí metod divadla fórum. Tím, že ztvární konflikty a vyzkouší různé způsoby řešení, se účastníci naučí vymýšlet a zkoušet alternativní řešení. Podporují tak kritické myšlení, empatii, kolektivní řešení problémů a hledání alternativních řešení reálných výzev, které jsou ztvárněny v divadelních scénách.

Podrobný návod

Krok 1 – Teoretický vstup – 15 min

- Stručné představení cílů udržitelného rozvoje (SDGs): Co to je a proč jsou důležité?
- Příklad: SDG 16 (Mír, spravedlnost a silné instituce): Komunity původních obyvatel v Kolumbii a mírové dialogy.
- Vysvětlíte zúčastněným, že budou pracovat s cílem udržitelného rozvoje, který je jim blízký, a pomocí metod fórového divadla vytvoří krátké scénky.
- Vizuální pomůcka: nakreslete nebo ukažte „křivku divadla fórum“ (např. eskalace konfliktu a transformace).

Krok 2 – Zahřívací cvičení – 5 min

- Volně se procházejte po místnosti
- Představte si postavu, která není vy sami (jakmile budete mít vymyšleno, zastavte se a zvedněte ruku).
- Vyberte si vnitřní číslo (1 = nejistý, 10 = velmi jistý) a vnější číslo (1 = viditelně nejistý, 10 = zcela sebevědomý).
- Komunikujte s ostatními jako tato postava (pozdravte, představte se a prezentujte své obvyklé chování).
- Na konci ze sebe postavu setřeste.

Krok 3 – Příprava scének – 25 min

Vytvořte tři skupiny, které vymyslí krátkou scénku bez šťastného konce. Skupiny mají 20 minut na přípravu scénky v délce 1–2 minuty. Vyberte jedno jasné téma s konfliktem, každý ztvární nějakou postavu v dané situaci. Vyberte jeden cíl udržitelného rozvoje (SDG), poté skupiny dostanou tři slova, na základě kterých vytvoří scénku.

- SDG 1 Konec chudoby: Pronajímatel, kapitalismus, svobodný otec
- SDG 2 Konec hladu: Supermarket, plýtvání potravinami, žadatel o azyl
- SDG 3 Zdraví a kvalitní život: Továrna, sanitka, pracovník
- SDG 4 Kvalitní vzdělání: Soukromá škola, socioekonomické zázemí, studující
- SDG 5 Rovnost žen a mužů: Zpravodajský kanál, sexismus, nebinární osoba
- SDG 6 Pitná voda, kanalizace: Kontaminace, privatizace vody, dívka
- SDG 7 Dostupné a čisté energie: Plyn, inflace, pes
- SDG 8 Důstojná práce a ekonomický růst: Textilní továrna, nepokoje, žena vedoucí oddělení
- SDG 9 Průmysl, inovace a infrastruktura: Investice, doprava, zdravotní sestra
- SDG 10 Méně nerovností: Byrokracie, deportace, skrývajícím se osobou
- SDG 11 Udržitelná města a obce: Smog, korupce, starostka
- SDG 12 Odpovědná výroba a spotřeba: Výrobce smartphonů, zvýšená spotřeba, teenageři pracující v dole
- SDG 13 Klimatická opatření: Vláda, uhelná energie, rodina
- SDG 14 Život ve vodě: Vlečné sítě, vymírání druhů, rybář
- SDG 15 Život na souši: Lesy, biologická rozmanitost, domorodé komunity
- SDG 16 Mír, spravedlnost a silné instituce: Skupina rebelů, diktátor, prchající sourozenci
- SDG 17 Partnerství ke splnění cílů: Jaderná zbraň, ekonomické sankce, prezidentka otlivých postav?

Diskutujte s publikem a aktéry o tom, jak na ně intervence působila a co se změnilo.

Krok - Scénky a intervence | 1–5 hod

- Jedna skupina po druhé předvedou své scénky.
- Scénky se opakují; nyní může kdokoli z publika scénku zastavit a zasáhnout do ní (provést intervenci) tím, že:
 - a) vstoupí na scénu a nahradí jednu z postav, nebo
 - b) položí účinkujícím otázku před tím, než bude scénka pokračovat.
- Pravidlo: K vyřešení konfliktu nemůžete použít nejvyšší pozici utlačovatele.
- V jednom kole je u každé skupiny možná pouze jedna intervence; účastníci na jevišti zůstávají ve svých rolích a ti, kteří zasahují, se snaží navrhnout zlepšení nebo alternativní postupy.
- Žolík (osoba facilitující proces): odpočítejte „3, 2, 1, akce“ a poté se zeptejte: Co se zdá být na jevišti špatně? Jaké jsou tajné touhy jednotlivých postav? Diskutujte s publikem a aktéry o tom, jak na ně intervence působila a co se změnilo.

Krok 5 - Závěrečná diskuze - 15 min

Věnujte dostatek času prodiskutování zážitků v menších skupinách nebo v plénu, v závislosti na velikosti skupiny.



Tipy pro trenéra

- Přečtěte si literaturu o divadle utlačovaných; facilitace intervencí zajišťující bezpečný prostor je zde zásadní.
- Pokud máte méně času, zaměřte se na teoretický vstup a jednu nebo dvě zahřívací aktivity, poté nechte každou skupinu vytvořit kratší nebo kombinované scénky. V případě potřeby omezte intervence na jednu za skupinu.



Alternativa

Aktivitu můžete provádět různými způsoby podle úrovně zkušeností zúčastněných, velikosti skupiny a času. Teoretické informace lze například prezentovat pomocí videa nebo slidů namísto flipchartu. Závěrečná reflexe může proběhnout formou skupinové diskuse namísto individuální práce.



Komentář

Tato struktura je vhodná jak pro vzdělávací, tak pro školicí kontexty, kde je kladen důraz na zkušenostní učení a zapojení. Dbejte na dynamiku skupiny, zajistěte bezpečný prostor pro kreativní vyjádření a vyhradte dostatek času na smysluplnou závěrečnou diskuzi.



Zdroj

Vytvořeno a popsáno pro účely diplomové práce účastnice Idy Bürgermeister:

- Bürgermeister, I. (2025). Scenes of Change – An Action Research on the Application of Forum Theatre in ESD and Green Pedagogy. Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik

Důležitá literatura:

- Organizace spojených národů (2015). Transforming our World: The 2030 Agenda for Sustainable Development [Odbor hospodářských a sociálních záležitostí OSN].
<https://sdgs.un.org/publications/transforming-our-world-2030-agenda-sustainable-development-17981>
- Freire, P. (1970). Pedagogika utlačovaných.
<https://www.fachportal-paedagogik.de/literatur/vollanzeige.html?FId=3073910>
- Boal, A. (2013). Hry pro herce a neherce.

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Hra 7

Umělecký



Účastníci zkoušejí svou schopnost rychle reagovat, soustředit se a ovládat se v prostředí, kde se nemusí bát, že něco pokazí.



Cílová skupina

Jakákoli skupina účastníků, kteří jsou schopni slyšet a hýbat horními končetinami (alternativy jsou uvedeny níže).

Mladí lidé od 12 let, hra však může být přizpůsobena i pro mladší účastníky.

5-30 osob



Prostředí

Místnost nebo prostor dostatečně velký pro všechny zúčastněné



Potřebný čas

10-20 min

Cíl/záměr

Cílem aktivity je rozvíjet pozornost a schopnost rychle reagovat při hře na téma neúspěchu.

Podrobný návod

Krok 1

Příprava!

1 min

Jedna osoba začne tím, že předá „impuls“ poklepáním na své levé nebo pravé rameno a hlasitě řekne „Jedna!“. Osoba, která stojí na té straně, na kterou první člověk poklepal, je další na řadě. Poklepe na své levé nebo pravé rameno a hlasitě řekne „Dva!“. Totéž se opakuje, až se skupina dostane k číslu „Sedm!“. Další osoba pak začne zase od „Jedna!“.

Krok 2

Výzva!

1 min

Místo slova „Sedm!“ sedmá osoba tiše vyskočí s rukama podél těla. Signál „projde skrz“ ni k dalšímu člověku, který pak začne slovem „Jedna!“. Například, pokud člověk, který řekl „Šest!“, poklepe na své levé rameno, osoba po jeho levici tiše vyskočí a další osoba po levici řekne „Jedna“ a poklepe si na rameno jako v kroku 1.

Krok 3

Chyba?

3 min

Když někdo namísto toho, aby v tichosti vyskočil jako sedmý, řekne „Sedm!“ nebo si splete pořadí čísel, udělá chybu. Každý je soudcem svých vlastních chyb – vyhýbáme se tomu, abychom na někoho ukazovali prstem, ale necháváme lidi, aby si sami uvědomili, že udělali chybu. Když si někdo uvědomí, že udělal chybu, oběhne jednou kolečko a přitom vesele křičí „Ano! Udělal/a jsem chybu! Hurá!“ – nebo něco v tom smyslu. Po oběhnutí se vrátí do skupiny. Skupina mezitím pokračuje ve hře a běžícího hráče vynechává.

Krok 4

3–10 min

Vyzvěte hráče, aby si zvolili tempo a snažili se ho dodržet. Nyní přibývá jedna další chyba – příliš pomalá reakce a vynechání tempa.

Krok 5

3–10 min

Pokud hrajete ve dvou nebo více skupinách, když někdo udělá chybu, s veselým vykřikováním oběhne kolečko a pak se připojí ke skupině s nejmenším počtem hráčů.

Krok 6

Hra může trvat neomezeně dlouho, neexistuje tu žádná „výhra“.



Tipy pro trenéra

Představení a vysvětlení pravidel

Je snazší hru ukázat, než vysvětlovat pravidla slovně. Obvykle hru vysvětlím jedné skupině a požádám ostatní, aby ji pozorovali, pak obejdu všechny skupiny, aby bylo jisté, že všichni pochopili krok 1, než přejdeme dál. Totéž platí pro všechny další kroky. Jakmile hra začne, je lepší vysvětlovat další kroky skupinám vždy jednotlivě.

Není vám to příjemné?

Pokud někdo nechce křičet, nevadí! Může vyjádřit své emoce jakýmkoli jiným způsobem – může skákat, mávat rukama při obíhání nebo si pro sebe pobrukovat.

Můžete se také rozhodnout, že místo „Hurá, udělal/a jsem chybu“ budete říkat „Ach ne, udělal/a jsem chybu“ a to způsobem, který si dělá z neúspěchu srandu.

Jak hru ztížit?

1. Pokud se ve vaší skupině mluví více jazyky, můžete po kroku 5 navrhnout hráčům, aby počítali ve svém rodném jazyce. Bonusové body za použití čísel v jiném jazyce, která se naučili během hry!
2. Jakékoli číslo můžete nahradit čímkoli jiným – například místo „Dva!“ můžete udělat piruetu nebo vykřiknout jeden z „požadavků mladých lidí“. Tímto způsobem se hra může proměnit v performativní akt.
3. Zrychlete tempo! Hra je náročnější, když se hraje rychle. Ujistěte se, že skupina přizpůsobí tempo nejméně zdatným hráčům.

Jak hru zjednodušit?

1. Začněte pomalu!
2. Zdůrazněte, že každý je zodpovědný za rozpoznání svých vlastních chyb.



Alternativa

Pokud lidé, se kterými hrajete, nemohou stát nebo skákat, můžete hru hrát vsedě nebo vleže. Skákání nahradíte pohybem, který je v rámci schopností zúčastněných.

Hrajete hru s neslyšícími? Požádejte je, aby čísla ukazovali na prsech nebo používali znakovou řeč.

Mladší účastníci? Nechte je počítat do 4 místo do 7.



Komentář

Když jsme tuto hru použili, sloužila jako perfektní uvolnění napětí. Byli jsme v obtížné fázi tvůrčího procesu a sledovat, jak si účastníci i tým dovolili hrát a dělat chyby, a dokonce je oslavovat, bylo opravdu výjimečným zážitkem.



Zdroj

Jedná se o variantu hry Klaunování, kterou používáme v cirkusové praxi k rozvoji vnímání a schopnosti rychle reagovat. V improvizaci a na jevišti jsou rychlé reakce zásadní. Učíme se být ostražití, reagovat rychle, ale také se nenechat vtáhnout do rutiny tím, že přizpůsobujeme své chování měnícím se pravidlům.

Krok 5, vícejazyčné a inkluzivní varianty navržené Adamem Banachem.

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Hra s tyčemi

Umělecký



Účastníci se utkávají v hře založené na obratnosti, přičemž zastávají různé role.



Cílová skupina

Mladí lidé od 12 let

2-30 osob



Potřebný čas

30–60 min



Prostředí

Místnost nebo prostor dostatečně velký pro všechny zúčastněné



Materiály

Jedna hladká tyč (minimálně 1,2 m dlouhá) pro každého účastníka

Cíl/záměr

Cílem aktivity je procvičit si odlišení sebe sama od své postavy prostřednictvím ztvárnění role, rozvíjet pohyblivost, přítomnost a soustředěnou pozornost a prozkoumávat fyzické hranice a přechody (inspirováno technikou Michaila Čechova).

Podrobný návod

Krok 1 – Příprava

3 min

- Vytvořte kruh pomocí tyčí, jejichž konce se dotýkají.
- Účastníci stojí kolem kruhu, jeden krok od sebe, čelem dovnitř.

Krok 2 – Vysvětlíte pravidla hry s tyčemi

1 min

Provedte ukázkou spolu s jedním účastníkem.

Základní pravidla:

- Dva hráči stojí na délku tyče od sebe.
- Držte tyč svisle mezi nimi, jeden konec tyče se dotýká země.
- Jeden hráč postrčí tyč směrem k druhému, který ji chytí, než spadne, a vrátí ji zpět do středu.
- Jeden konec tyče musí zůstat po celou dobu na zemi.
- Zvyšte rychlost nebo náhle změňte směr, aby byla hra náročnější.
- Pokud tyč spadne na zem, druhý hráč získává bod.
- Vysvětlení by nemělo trvat déle než jednu minutu. Jakmile hráči vstoupí do svých rolí, můžete jim to znovu předvést.

Krok 3 – Překročení prahu – vstup do role

2–5 min

Uvedte, že kruh představuje práh mezi každodenním já člověka a rolí. První role: dítě.

Přechodový rituál:

- Udělejte krok vpřed a dejte ruku do kruhu. Představte si, že je to ruka dítěte.
- Vraťte ruku zpět – stane se opět vaší běžnou rukou. Poté opakujte s nohou a hlavou – vždy po jedné části těla.
- Až budete připraveni, vstupte celí do kruhu a nadechněte se „jako dítě“.
- Vezměte si tyč a najděte si partnera. rakci s partnery?"
- „Co pro vás znamenalo překročení prahu?"
- Dopřejte prostor pro reflexi pocitů.

Krok 4 – Hra (v rolích)

3–8 min

Účastníci hrají hru s tyčemi, přičemž zůstávají ve svých rolích.

Zavedte různé variace (např. dotýkat se tyče pouze hlavou, nohama nebo zády). Jednou nebo dvakrát vyměňte partnery.

Krok 5 – Návrat

3–5 min

Účastníci se rozloučí se svým partnerem, najdou si prostor pro sebe a položí tyč na zem.

Až jsou připraveni, překročí práh a vrátí se ke svému každodennímu já.

Z tyčí znovu vytvořte kruh.

Krok 6 – Další kola

(každé kolo trvá zhruba 8 minut)

Opakujte s různými rolemi: např. aktivistka, sportovec, politička, učitel...

Každá role začíná stejným rituálem překročení prahu.

Krok 7 – Skupinová diskuse

10 min

Použijte tyto otázky:

- „Co se změnilo ve vašem přístupu ke hře v jednotlivých rolích?"
 - „Co se změnilo ve vaší interakci s partnery?"
 - „Co pro vás znamenalo překročení prahu?"
- Dopřejte prostor pro reflexi pocitů.



Tipy pro trenéra

Tato hra má velmi otevřený konec – přizpůsobte role tak, aby vyhovovaly účelu vašeho školení.

Během jednotlivých fází hry se může lišit míra vedení, která je potřebná k tomu, aby účastníci zůstali ve své roli. Někteří mohou potřebovat neustálé připomínání, aby zůstali v roli. Vyhněte se používání hodnotících výrazů; místo toho používejte neutrální fráze jako „Spojme se s naším vnitřním dítětem“ nebo „Zůstaňme ve své roli dítěte“.

Tato hra vyžaduje pohyblivost a aktivní činnost – nejlépe funguje po rozehrání.

Pravidla můžete vysvětlit i poté, co se účastníci již vžili do role. Role dítěte však může být náročná na soustředění se na pokyny.



Komentář

Když jsme tuto aktivitu realizovali, uvědomili jsme si, že pro mnoho mladých lidí to bylo poprvé, kdy vědomě rozlišovali mezi svou vlastní osobou a postavou, kterou hrají. Toto rozlišení je zásadní jak pro kvalitu představení, tak pro jejich psychickou pohodu.



Alternativa

Pokud je počet účastníků lichý, můžete se zapojit sami nebo požádat jednu dvojici, aby vytvořila trojici.

Pro lidi s různými pohybovými možnostmi je samotná hra sekundárním cílem aktivity. Můžete ji nahradit jakoukoli jinou aktivitou, která je v rámci možností vaší skupiny. Samotný práh může být zavěšen nad účastníkem (aby např. nebránil v pohybu) nebo může být vyroben z látky.



Zdroj

Aktivita je kombinací klasického fyzického divadla a cirkusových cvičení s tyčí a technikou „překročení prahu“ od Michaila Čechova. Byla vytvořena Adamem Banachem pro účely projektu My Elections-My EU!

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Řetězec asociací

Advokacie, aktivista



Tato metoda umožňuje účastníkům vymýšlet řadu slov souvisejících s daným tématem. Můžete ji použít při vytváření sloganu nebo názvu, především však stimuluje mozek k hlubšímu zamyšlení nad daným tématem.

Cíl/záměr

Tato metoda pomáhá sesbírat slova užitečná pro vytvoření sloganu, manifestu, textu na banner atd. Lze ji také použít jako přípravu před diskusí o konkrétním tématu.

Podrobný návod

Účastníci stojí v kruhu. I když tato metoda funguje dobře v malých skupinách (např. 5 osob), nabízí větší možnosti při použití ve větších skupinách (kolem deseti zúčastněných nebo více).

Lektorující určí první základní slovo a předá ho prvnímu účastníkovi. Každý další člověk by měl co nejrychleji říct další slovo, které mu předchozí slovo asociuje. Ideálně by každý měl mít na odpověď maximálně dvě sekundy. Zdůrazněte, že užitečné odpovědi mohou zahrnovat podstatná jména, přídavná jména a slovesa.

Příklad: les → stromy → listy → zelený → rostoucí → atd.



Cílová skupina

Mladí lidé od 12 let, metoda však může být přizpůsobena i pro mladší účastníky.
Minimálně 5 osob, vhodné i pro větší skupiny



Prostředí

Místnost nebo prostor dostatečně velký pro všechny zúčastněné



Potřebný čas

5 min nebo déle, v závislosti na velikosti skupiny



Materiály

- Tabule nebo flipchart
- Fixy
- Alternativní verze: list papíru a psací potřeby



Tipy pro trenéra

Veškeré asociace můžete zaznamenat a později je použít k vytvoření názvu, sloganu, textu banneru atd.



Alternativa

Místo mluvení můžete rozdat zúčastněným papíry a požádat je, aby další asociaci napsali na papír. Tato verze funguje lépe pro tišší osoby.



Komentář

Počet kol závisí na tom, kolik slov je potřeba – pro větší skupiny může stačit jedno kolo, pro menší několik.

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Procházka privilegií

Aktivista

Procházka privilegií je strukturovaná aktivita, často používaná na workshopech nebo ve vzdělávacích programech, která má účastníkům pomoci pochopit, jak společenská privilegia a znevýhodnění ovlivňují jejich životy. Účastníci stojí v řadě a na základě výroků o svých zkušenostech a vlastnostech dělají kroky vpřed nebo vzad, čímž se ukazuje, jaké mohou mít různé skupiny rozdílné výhody nebo nevýhody.



Cílová skupina

Mladí lidé od 15 let

Minimálně 3 – bez omezení



Potřebný čas

90–120 min



Tipy pro trenéra

Citlivost

Tato aktivita může být emocionálně náročná, zejména pro ty zúčastněné, kteří se během ni neposunuli vůbec nebo jen o málo. Je velmi důležité vytvořit bezpečné a podpůrné prostředí a případně nabídnout každému účastníkovi předem individuální rozhovor, pokud by po ukončení aktivity nechtěli sdílet své pocity nebo zážitky s celou skupinou.

Základní pravidla

Základem jsou jasná pravidla, včetně respektování zkušeností ostatních a naslouchání bez předsudků.

Závěrečná diskuze

Před reflexí se zúčastněných zeptejte, jakým způsobem chtějí sdílet své zážitky z průběhu aktivity. Důkladná závěrečná diskuze je důležitá pro to, aby je mohli zpracovat a diskutovat o širších souvislostech privilegií a moci v naší společnosti.



Prostředí

Místnost nebo prostor dostatečně velký pro všechny zúčastněné



Materiály

Připravené výroky



Alternativa

Pro ty, kdo potřebují emočně méně intenzivní přístup, jsou k dispozici alternativy, jako je „The Power House Activity“ (aktivita „Dům moci“).

Aktivitu lze provést také tak, že mají všichni zavřené oči, dokud lektorující nepřečte všechny výroky.



Zdroj

Sepsala účastnice projektu Anastas Krusińska a upravila organizace Südwind, používáno v různých projektech zaměřených na osvětu, inkluzi a ochranu před diskriminací. Vybrané zdroje:

· <https://leadershipfordiversity.eu/ehub-post/privilege-walk/>
· https://www.evoves.com.au/the-privilege-walk/?fbclid=IwY2xjawLbXCtleHRuA2FlbQlxMABicmlkETBsTkpEamphcVAzYk5qRU5TAR4pnPFX6IRg7Q9H4nwKmVV836EKP5KM_jCkAxF4Uo8euqSWhAupdIDyBPLJLQ_aem_ZKc-BdRIIDFBBad3OnfdNg

Další zdroje:

<https://students.dartmouth.edu/opal/education/introduction-power-privilege-and-social-justice>

Cíl/záměr

Cílem aktivity je prozkoumat téma privilegií v naší společnosti a jejich dopad na jednotlivce a skupiny, podpořit sebeuvědomění a porozumění vlastnímu postavení v sociálních strukturách, podpořit empatii a inkluzivitu zdůrazněním odlišných zkušeností různých lidí a otevřít diskusi o dynamice moci a sociální spravedlnosti.

Podrobný návod

Krok 1 – 20 min

Než zahájíte aktivitu, nastavte základní pravidla pro respektující komunikaci a rovnocennou účast. Zapojte zúčastněné do stanovování těchto pravidel (např. pomocí metody brainstormingu nebo vytvořením skupinové dohody – viz další metoda v tomto toolkitu: „Skupinové dohody“). To může zúčastněným pomoci snadněji si základní pravidla zapamatovat a přijmout.

Je důležité vytvořit před začátkem aktivity bezpečné prostředí a upozornit zúčastněné na to, že během aktivity mohou zažít negativní prožitky.

Ujistěte zúčastněné, že se nemusí účastnit a že pokud se budou cítit nepříjemně, mohou kdykoli odejít.

Krok 2 – Úvod

30 min

Představte pojem privilegií v naší společnosti, co znamenají, jakým způsobem dávají moc určitým skupinám či jednotlivcům a jakým způsobem ovlivňují určité skupiny či jednotlivce.

Privilegia jsou výhody a výsady, které jednotlivci získávají díky své příslušnosti k určité sociální skupině, a často jsou výsledkem systematického postihování a/nebo marginalizace jiné sociální skupiny. Uveďte příklady sociálních skupin (např. na základě pohlaví, rasy, společenské třídy, náboženství atd.).

Krok 3 – Příprava

5 min

Účastníci se postaví do řady čelem vpřed.

Krok 4 – Výroky

Vysvětlíte, že budete číst různé výroky a že každý, na koho se výrok vztahuje, udělá krok vpřed. Lektorující začne číst výroky, které popisují situace nebo okolnosti, z nichž některé odrážejí privilegia a jiné znevýhodnění.

Krok 5 – Pohyb

20 min

Účastníci udělají krok vpřed, pokud pro ně výrok platí, a krok vzad, pokud neplatí.

Krok 6 – Pozorování

5 min

Účastníci jsou vedeni k tomu, aby během procházky pozorovali rozmístění lidí a všímali si, jak se skupiny shlukují nebo rozptylují.

Krok 7 – Zhodnocení a reflexe

30 min nebo více

Následuje diskuse, během níž mohou všichni sdílet své postřehy ohledně této zkušenosti a konceptů privilegií a znevýhodnění.

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Tvorba krátkého dokumentárního filmu s osobním příběhem

Umělecká činnost, obhajoba, aktivismus



Tato aktivita provede účastníky procesem tvorby krátkého dokumentárního filmu, který propojuje osobní cestu s hlubšími společenskými tématy. Inspirací je film Stely Joudal „3 days“ (Film_3 DAYS_My Elections_My EU_Stela Joudal.mov), která vytvořila dvojí portrét své cesty na Lampedusu v kontrastu s příběhem mladého uprchlíka. Účastníci se naučí, jak naplánovat, natočit, sestříhat a distribuovat svůj vlastní krátký dokumentární film, který zkoumá osobní zkušenosti v kontextu širších společenských problémů.

Cíl/záměr

Cílem aktivity je:

- Naučit se základy dokumentárního filmu od konceptu po distribuci
- Zpracovat osobní zkušenosti prostřednictvím uměleckého vyjádření
- Propojovat osobní příběhy s širšími společenskými tématy
- Rozvíjet kritické myšlení a dovednosti pro výzkum
- Budovat sebevědomí při prezentaci vlastní práce
- Vytvořit smysluplný dokument, který může ovlivnit vnímání důležitých otázek
- Naučit se základy etického přístupu k citlivým tématům



Cílová skupina

Mladí dospělí, všichni, kdo se zajímají o dokumentární film a společenské otázky
1–8 účastníků (ideálně 3–5, aby si poskytovali navzájem podporu a sdíleli zkušenosti)



Potřebný čas

Celková délka procesu je 3–6 měsíců (v závislosti na rozsahu projektu)

Plánování a příprava: 2–4 týdny

Natáčení: 1–4 týdny (v závislosti na délce cesty/projektu)

Postprodukce: 4–8 týdnů

Distribuce: průběžně po dokončení

Workshop: 3–4 hodiny

Podrobný návod

Fáze 1 – Plánování a koncepce

2–4 týdny

V rámci projektu „My Elections–My EU!“ jsme se zaměřili na téma klimatické změny a migrace. Určili jsme si témata a perspektivy, které nás na tomto tématu nejvíce zajímaly, a poté jsme hledali osobní spojitost s daným tématem. Zabývali jsme se otázkou, s kým chceme náš příběh vizuálně propojit, pomocí storyboardu atd. Poté jsme zdokumentovali naše zážitky z cest na ostrov Lampedusa, k jezeru Zicksee, do Bruselu a do našich domovských zemí.

Fáze 2 – ředběžný výzkum

1–2 týdny

Poté jsme zjišťovali informace o daném tématu, získávali poznatky od pracovníků a pracovníc nevládních organizací, od odborníků a odbornic na dané téma a umělců a umělekyn a prováděli rozhovory s místními obyvateli.

Fáze 3 – Natáčení

1–4 týdny

- Natáčejte dlouhé záběry – budou se vám hodit při střihání
- Dokumentujte celý proces, včetně příprav a reflexí
- Zaznamenávejte autentické momenty a emoce
- Naplánujte si ilustrační (doplňkové) záběry

Fáze 4 – Podrobný výzkum

2–3 týdny

- Pokračujte s vyhledáváním informací i po natáčení
- Ověřujte fakta a snažte se získat více pohledů na dané téma
- U citlivých témat zvažte etické aspekty zpracování

Fáze 5 – Střih a postprodukce

4–6 týdnů

- Následně umělec pomáhal zúčastněným s editací jejich materiálu – do podoby krátkých videí nebo krátkých dokumentů.
- Vyberte materiál a vytvořte přibližnou verzi
 - Ukažte rozpracovanou verzi cílovému publiku a požádejte o zpětnou vazbu
 - Dokončete vizuální a zvukovou postprodukci
 - Vytvořte finální verzi filmu

Fáze 6 – Distribuce

probíhá

- Vyhledejte vhodná místa pro promítání (festivally, školy, prostory nevládních organizací)
- Připravte si prezentaci filmu a diskuzi na dané téma
- Využijte sociální sítě a online platformy



Prostředí

Různé – část práce se odehrává venku (natáčení), část ve studiu s přístupem k počítačům s editačním softwarem (postprodukce). Pro workshopy/prezentace je potřeba vhodná místnost s projektorem a možností přehrávání videa.



Tipy pro trenéra

- Zdůrazněte důležitost etického přístupu, zejména při práci s citlivými tématy.
- Vedte zúčastněné k tomu, aby měli potřebnou sebedůvěru a nebáli se experimentovat.
- Připomenejte jim, že dlouhé záběry jsou lepší než krátké – při střihu to pak jistě ocení.
- Pomozte zúčastněným najít rovnováhu mezi osobním příběhem a širším kontextem.
- Zdůrazněte význam důkladného výzkumu – lidé od nich budou očekávat odborné znalosti.
- Nabádejte je, aby si hledali mentory nebo zkušenější filmové tvůrce.
- Připravte zúčastněné na to, že tento proces bude dlouhý a náročný, ale velmi obohacující.



Komentář

Tato aktivita je obzvláště přínosná pro mladé lidi, kteří hledají způsoby, jak prostřednictvím filmu vyjádřit své zážitky. Kombinací osobního příběhu s širším společenským tématem vznikají autentické a působivé dokumenty. Účastníci často zjišťují, že proces natáčení filmu jim pomáhá zpracovávat vlastní zážitky a hlouběji porozumět složitým tématům. Je důležité zúčastněné připravit na to, že dobrý dokumentární film vyžaduje čas, trpělivost a důkladnou přípravu. Úspěch Stely Joudal, která byla oceněna na svém prvním festivalu, ukazuje, že autentické příběhy mohou oslovit jak publikum, tak i odbornou veřejnost.



Materiály

Vybavení

- Nahrávací zařízení (smartphone, fotoaparát s funkcí nahrávání videa nebo profesionální kamera)
- Mikrofon pro kvalitní zvuk (externí nebo vestavěný)
- Stabilizátor nebo stativ (volitelné)
- Dostatečná paměť/paměťové karty
- Kvalita vs. praktičnost

Software

- Editační program
- Počítač s dostatečným výkonem

Ostatní

- Notebook pro plánování
- Přístup k internetu pro výzkum



Alternativa

- Kolektivní verze: Skupina zúčastněných vytvoří film společně, přičemž každý přispěje svým osobním příběhem.
- Online verze: Film lze vytvořit i z domova, bez nutnosti cestování.
- Kratší verze: Místo dlouhého dokumentu vytvořte sérii krátkých videí na sociální síť.
- Tematické varianty: Zaměřte se na další společenská témata (změna klimatu, sociální nerovnosti, technologie).
- Formát workshopu: Týdenní intenzivní workshop s rychlým procesem od konceptu po hrubý střih.



Zdroj

Inspirováno zkušenostmi Stely Joudal s natáčením dokumentárního filmu v rámci projektu „My Elections-My EU!“ v kombinaci s principy dokumentárního filmu a etického vyprávění.

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Filmový/audio dokument: Vzkaz nejlepšímu příteli

Umělecká činnost, obhajoba, aktivismus



V této aktivitě účastníci vytvoří krátkou dokumentární zprávu pro svého nejlepšího přítele o konkrétním místě nebo situaci. Účastníci formulují své postřehy jako osobní vzkaz a rozvíjejí tak přístup k vyprávění, který kombinuje žurnalistické zpravodajství s osobním pohledem. Výsledkem je video nebo audio nahrávka v délce 2 až 3 minut.

Tuto metodu jsme použili k reflexi našich cest během projektu, k zamyšlení nad svými pocity a postřehy a k procvičování jejich sdílení s ostatními.



Cílová skupina

Mladí lidé; studenti mediálních studií, tvůrci obsahu, novináři nebo kdokoli, kdo se zajímá o dokumentární vyprávění

Maximálně 20 osob (lze realizovat individuálně nebo v malých skupinách po 2–3 lidech)



Potřebný čas

90–120 min



Prostředí

Jakékoli prostředí; lze realizovat na místě nebo připravit ve třídě před nahráváním



Materiály

- Smartphony nebo fotoaparáty s funkcí nahrávání videa
- Psací potřeby a bloky na psaní scénáře
- Volitelně: základní aplikace pro úpravu videa v telefonech

Cíl/záměr

Cílem aktivity je

- Rozvíjet dovednosti v oblasti vyprávění příběhů založených na pozorování a dokumentárních technikách
- Prakticky si vyzkoušet vyvažování objektivního zpravodajství s osobním pohledem
- Nahlédnout na dokumentární film jako na nástroj pro sdílení pozorování a jako na inspirativní aktivitu.

Podrobný návod

Krok 1 – Úvod

10 min

- Vysvětlíte koncept: tvorba dokumentárního sdělení pro blízkého přítele
- Krátce proberte vyvažování faktického zpravodajství a osobních reakcí.

Krok 2 – Výběr místa/tématu a příprava scénáře

20 min

- Účastníci během krátké doby určí místo, situaci nebo problém, který chtějí zdokumentovat.
- Vytvoří jednoduchou osnovu, která bude zahrnovat:
 - Kde se nacházejí a co pozorují
 - Nejdůležitější fakta o daném místě/situaci
 - Osobní reakce
 - Možná řešení nebo další kroky (pokud jsou relevantní)

Krok 3 – Technické tipy

5 min

Základní tipy pro nahrávání videa/audia pomocí smartphonu:

- Držte telefon vodorovně (na šířku), pokud vyloženě nepotřebujete vertikální záběry.
- Přirozené světlo je vaším přítelem – postavte se tak, aby světlo dopadalo na tvář nahrávané osoby, nikoli za ni.
- Přiblížte se k vašemu objektu co nejbližší – mikrofony telefonů fungují nejlépe do vzdálenosti 1–2 metry.
- Natáčejte v nejvyšším rozlišení, které váš telefon nabízí, a vždy začněte s plně nabitou baterií a dostatkem úložného prostoru. Pro delší natáčení si vezměte powerbanku.
- Upozornění ohledně etických zásad při natáčení na veřejnosti:

Souhlas a transparentnost – Při oslovování lidí se vždy představte jako filmový tvůrce a vysvětlíte jim svůj projekt. Vyhněte se natáčení lidí v citlivých situacích, i když se nacházejí na veřejném místě. Kulturní citlivost – Před natáčením si prostudujte místní zvyky a kulturní normy. To, co je přijatelné v jedné komunitě, může být v jiné komunitě považováno za urážlivé.

Krok 4 – Nahrávání/natáčení

45 min

- Účastníci se vydají na vybraná místa (ideálně v blízkém okolí).
- Nahrají svá dokumentární sdělení (v ideálním případě v délce 2–3 minuty).
- Pořídí podpurný obrazový a zvukový materiál.

Krok 5 – Shlednutí materiálu a základní kompletace

30 min

Účastníci se vrátí na místo setkání

- Prohlédnou si natočený materiál a vyberou nejlepší záběry
- Provedou jednoduché uspořádání materiálu (s minimálními úpravami)

Krok 6 – Sdílení a reflexe

10 min

- Sledování/poslech vytvořených dokumentárních snímků
- Krátká diskuse o efektivnosti a možných způsobech využití



Tipy pro trenéra

- Vyberte místo, v jehož okolí je několik zajímavých možností pro natáčení dokumentu.
- Zdůrazněte, že technická dokonalost je méně důležitá než vyprávění příběhu.
- Pokud máte ještě méně času, nechte zúčastněné pracovat ve dvojicích, kdy jeden natáčí a druhý mluví.
- Navrhněte jednoduchou strukturu: úvod, tři klíčové postřehy, osobní reakce, závěr.
- Připomenejte zúčastněným, že kratší je často lepší – zaměřte se na srozumitelnost a působivost
- Buďte opatrní při natáčení lidí, kteří mohou být bez domova, prožívat krizi duševního zdraví nebo jiné obtížné situace.
- Pro všechny případy se ujistěte, že máte dostatek úložného prostoru pro natočený materiál. Sledujte počasí a jakékoli jeho náhlé změny.



Komentář

Krátká verze této aktivity klade důraz na spontánnost a instinktivní vyprávění příběhu spíše než na propracovanou produkci. Časové omezení pomáhá zúčastněným soustředit se na nejdůležitější prvky jejich sdělení, místo aby se utápěli v perfekcionismu. Výsledné krátké dokumenty se často vyznačují poutavou bezprostředností, která se skvěle hodí pro sociální média a rychlou komunikaci.



Alternativa

Realizace v online prostředí:

- Nechte zúčastněné zdokumentovat své bezprostřední okolí nebo prostor viditelný z jejich oken.
- Pro plánování v malých skupinách využijte breakout rooms.
- Pro účastníky, kteří nechtějí natáčet fyzické prostory, vytvořte nahrávky obrazovky s komentářem.
- Před nahráváním sdílejte návrhy scénářů prostřednictvím sdílených dokumentů.
- K odevzdávání hotových dokumentů použijte sdílenou digitální složku.
- Během fáze sdílení použijte sdílenou obrazovku k prezentaci dokumentů.
- Pro účely reflexe připravte kromě diskuze také digitální formulář pro získání zpětné vazby.



Zdroj

Převzato z technik rychlé dokumentace používaných v rámci školení mobilní žurnalistiky Ivony Remundové.

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Vyhráli jsme Oscara

Umělecký



„Vyhráli jsme Oscara“ je kreativní vizualizační cvičení, při kterém si účastníci představi, že za svůj projekt obdrželi prestižní ocenění, a připraví si děkovnou řeč. Tato aktivita pomáhá skupinám představit si cestu svého projektu od počátku až po úspěšné dokončení, definovat cíle, rozpoznat potenciální výzvy a identifikovat potřebné zdroje, a to vše ještě předtím, než vůbec začnou.



Cílová skupina

Umělci, aktivisté, kreativci, studenti nebo jakákoli skupina podobná účastníkům projektu My Elections–My EU!, kteří zahajují práci na společném projektu.

4 až 25 osob (nebo pro větší skupiny, pokud budou rozděleny do skupin po 4–6 osobách)



Potřebný čas

60–90 min



Prostředí

Vnitřní prostor s dostatkem místa pro práci malých skupin, aby se navzájem nerušily; pohodlné sezení uspořádané do kruhů pro každou skupinu. Zapojení online je také možné.



Materiály

- Velký list papíru nebo plakát pro každou skupinu
- Fixy, psací potřeby
- Volitelně: trofej (může to být hračka nebo vyrobená papírová trofej)
- Volitelně: pódium nebo vyhrazený prostor pro závěrečné prezentace
- Volitelně: stopky pro sledování času pro přípravu a prezentace

Cíl/záměr

Cílem aktivity je:

- Pomoci zúčastněným představit si úspěšné dokončení jejich projektu
- Identifikovat klíčové aspekty potřebné pro úspěch projektu
- Vysvětlit cíle projektu, sdělení a zamýšlený dopad
- Budovat soudržnost týmu prostřednictvím společného plánování
- Podnítit kreativní uvažování o potenciálních výzvách a řešeních
- Shromáždit potřebné zdroje, spolupracovníky a podpůrné síť.

Podrobný návod

Krok 1

Úvod

15 min

- Vysvětlíte koncept: Účastníci si představí, že za svůj dokončený projekt obdrží prestižní ocenění.
- Popište, co tvoří dobrou děkovnou řeč (vyjádření vděku, uznání výzev, sdílení dopadu)

Krok 2

Vytvoření skupin

5 min

- Rozdělte zúčastněné do malých skupin po 4–6 lidech.
- Pokud již mají projektové skupiny, využijte je.

Krok 3

Plánování projevu

30–40 min

- Skupiny proberou a naplánují své děkovné projevy.
- V nich by měly zmínit:
 - Inspiraci pro projekt a genezi svého příběhu
 - Hlavní poselství a cíle
 - Problém nebo otázku, kterou řešily
 - Výzvy, kterým čelily, a jak je překonaly
 - Klíčové poznatky získané během procesu
 - Lidi a zdroje, které byly pro úspěch zásadní
 - Dopad projektu a ideální výsledek
- Skupiny by měly sepsat klíčové body nebo celý scénář.

Krok 4

Prezentace projevu

25–40 min

- V ideálním případě se do prezentace projevů zapojí všichni
- Skupiny přednesou své děkovné projevy (5–10 minut na každou skupinu včetně časové rezervy na logistiku – záleží na počtu skupin)
- Volitelně: Pro umocnění pocitu úspěšného dokončení projektu je možné řečníkům předat maketu ocenění.

Krok 5

Reflexe

10 min

- Bavte se o tom, jak tato aktivita napomáhá odhalit, co je pro jejich projekt důležité.
- Stanovte konkrétní kroky, které mohou nyní podniknout na základě své představy o budoucnosti.



Tipy pro trenéra

- Vedďte zúčastněné k tomu, aby ve svých projevech byli konkrétní a nemluvili obecně.
- Doporučte zúčastněným, aby si z řady témat vybrali to, které je pro ně nejdůležitější, nebo které považují za klíčové pro úspěšné dokončení projektu.
- Připomeňte skupinám, aby ve své vizi projektu hledaly rovnováhu mezi ambicemi a realističností.
- Pokud pracujete s nesmělými lidmi, zdůrazněte, že tato aktivita je o plánování, nikoli o výkonu.
- Skupinám, které mají s daným konceptem potíže, poskytněte šablonu s otázkami nebo pomocnými formulacemi.
- Udržujte hravou a slavnostní atmosféru, ne soutěživou.
- Během prezentací si dělejte poznámky, abyste při reflexi mohli vyzdvihnout hodnotné poznatky.



Komentář

Tato aktivita je obzvláště efektivní na začátku dlouhodobých projektů, protože vytváří společnou vizi a pomáhá identifikovat potenciální výzvy ještě předtím, než nastanou. Zároveň vnáší do procesu plánování pozitivní energii tím, že se zaměřuje na úspěchy spíše než na překážky. Účastníci často uvádějí, že díky tomu, že si detailně představili úspěch, získali větší motivaci a vytyčili si jasnější cestu k dosažení svých cílů.



Alternativa

- Pro realizaci aktivity v online prostředí využijte breakout rooms pro skupinové diskuze a sdílené digitální dokumenty pro společnou tvorbu.
- V případě individuálních projektů mohou účastníci napsat osobní děkovné projevy a sdílet je ve dvojicích.
- Nahrajte projevy jako časové kapsle, které si na konci projektu můžete znovu prohlédnout.



Zdroj

Převzato z technik kreativní vizualizace v projektovém plánování a divadelních cvičení pro spolupráci, autorka Ivona Remundová.

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Meditace chůzí

Umělecký



Tato meditace se provádí ve skupině nebo samostatně. Účastníci se procházejí, rozjímají a přemýšlejí sami za sebe, přičemž se stále více soustředí na chůzi a tím pádem i na přítomný okamžik.



Cílová skupina

Mladí lidé od 13 let

1-20 osob



Potřebný čas

15-30 min



Prostředí

Místnost nebo prostor dostatečně velký, aby se všichni účastníci mohli procházet v řadě, aniž by se dotýkali.



Materiály

Žádné

Cíl/záměr

Cílem této praktiky je dosáhnout meditativního stavu přítomnosti, který nám pomůže vyrovnat se s obtížnými pocity a situacemi. Umožní vám rozlišit vnitřní procesy od vnějších. Dosáhnout přítomnosti ve svém těle, vedení dechem.

Tento přístup se nám osvědčil při řešení stresujících a náročných témat, jako je klimatická krize a migrace.

Podrobný návod

Krok 1

Vytvořte kruh, rozehejte tělo, dělejte, co cítíte, že právě potřebujete – protahujte se, protřepávejte apod. Využijte jednu nebo dvě písničky nebo pět až deset minut k prozkoumávání potřeb svého těla. Aktivitu vysvětlete v kruhu; místnost by už měla být prázdná. Nastavte časovač na 5–7 minut (začínající) až 15 minut (pokročilí). Zkontrolujte, zda je vaše tělo uvolněné, stojíte na obou nohách, máte uvolněná kolena a čelisti a cvičením vás provází váš dech. Společně se několikrát zhluboka nadechněte. Před začátkem znovu vysvětlete skupině cíl této aktivity: vnímat své tělo, pozorovat myšlenky, jak přicházejí a odcházejí, a postupně se stále více soustředit na své kroky.

Krok 2

Lidé se postaví do řady. Ujistěte se, že každý má kolem sebe dostatek prostoru. Ruce si přidržujte za zády nebo před tělem a tuto pozici už neměňte. Pohled nechte volný, dívejte se před sebe, ale na nic konkrétního se nezaměřujte.

Krok 3

Nyní se soustředte na myšlenku „stojím, stojím, stojím“ a pak si říkejte „pravá noha dopředu“, „levá dopředu“ – formulujte tuto myšlenku ve svém rodném jazyce. Poté udělejte krok dopředu a myslete na to. „Pravá noha dopředu, levá noha dopředu, pravá noha dopředu...“

Krok 4

Pokud vás při chůzi napadne nějaká myšlenka, řekněte si v duchu „zastavit, zastavit, zastavit“, zastavte pohyb a znovu se postavte na obě nohy. Poté třikrát pojmenujte myšlenku, která vás napadla, např. „budoucnost, budoucnost, budoucnost“ nebo přítomnost, minulost, hněv, touha, bolest atd.

Krok 5

Pak si řekněte „stojím, stojím, stojím“ a začněte znovu kráčet. „Pravá noha dopředu, levá noha dopředu“, jako v kroku 3. Tento postup se neustále opakuje. Zůstaňte sami u sebe a svých myšlenek a soustředte se na svůj zážitek (ne na ostatní).

Krok 6

Když dojdete na konec řady, řekněte si „změna, změna, změna“, otočte se za pravým ramenem a začněte znovu „Pravá noha dopředu, levá noha dopředu“

Krok 7

Když uslyšíte zvuk časovače, zastavte se a zhluboka se nadechněte.

Po této aktivitě můžete buď kreativním psaním vyjádřit to, co se v lidech vynořilo, nebo dát zúčastněným pauzu a nechat je o svých zážitcích mluvit v malých skupinkách nebo individuálně.

Všechny prožitky a pocity jsou vítány, neexistuje správné nebo špatné. Nezapomeňte na cíl, kterým je dostat se do přítomného okamžiku, ke svému tělu a dechu, a rozlišovat mezi sebou a svými myšlenkami.



Tipy pro trenéra

Pokud se rozhodnete pracovat s touto formou meditace, doporučujeme ji praktikovat každý den, abyste se do ní opravdu ponořili a zvykli si na ni. Délku meditace volte s rozvahou, neměla by být příliš dlouhá, ale ani příliš krátká; doporučujeme 7 minut.



Komentář

Tato meditační praxe vyžaduje vlastní zkušenost k tomu, abyste mohli vést ostatní. Doporučujeme, abyste ji nejprve několik týdnů sami zkoušeli, nejlépe pod vedením. Tak budete moci sdílet i své zkušenosti.



Alternativa

Tuto meditaci můžete provádět i sami. Mírnější alternativou je procházka, při které necháte pod svými nohama růst květiny – s každým krokem, který uděláte, pod vašimi nohama vyrostne květina. Můžete se také procházet v přírodě a toulat se.



Zdroj

Christina Rauchbauer se tuto metodu naučila od Minako Seki (umělkyně butó, Německo/Japonsko). Meditace je jednou z forem vipassana meditace.

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Obrazy z těl

Umělecká činnost, obhajoba, aktivismus



Krátká hra, která využívá představivost a znalosti účastníků ke znázornění situací na určité téma.



Cílová skupina

Mladí lidé od 12 let

5-20 osob



Potřebný čas

45–75 min



Prostředí

Místnost nebo prostor dostatečně velký, aby se v něm každý účastník mohl volně pohybovat.



Materiály

Žádné

Cíl/záměr

Cílem aktivity je vytvářet obrazy z těl na určitá témata a přimět zúčastněné, aby se zamýšleli nad různými aspekty daných situací.

Podrobný návod

Krok 1

Vedená diskuse na dané téma s cílem definovat slova, která s tématem souvisejí.

My jsme se zabývali otázkami klimatu a migrace a z diskuse vzešla slova jako loď, sucho, hranice a záplavy.

Krok 2

Účastníci se pohybují po prostoru. Facilitující tleskne a vysloví nějaké slovo. Všichni co nejrychleji vytvoří znázornění daného slova pomocí svých těl. Skupina pak pokračuje v pohybu. Takto se pokračuje po nějakou dobu, přičemž se posouvají hranice od stereotypních obrazů k více nezvyklým, abstraktním obrazům vycházejícím z různých úhlů pohledu, protože účastníci by se neměli opakovat.

V určitém okamžiku mohou účastníci začít spolupracovat ve dvojicích nebo větších skupinách a tvořit obrazy společně (bez předchozí přípravy).

Krok 3

Účastníci vytvoří kruh. Každý si zvolí jednu sochu, která podle něj nejlépe odpovídá danému slovu.

Facilitující volá postupně jednotlivá slova, aby měl každý účastník možnost pozorně si prohlédnout sochy ostatních.

Krok 4

Můžete vést další diskuzi o významu a vlivu každého slova na zvolené téma, abyste se dostali hlouběji do významu každého slova.



Tipy pro trenéra

Tempo vyvolávání slov se může lišit. Účastníci mohou těžit jak z rychlého vyvolávání, neboť o slovech nebudou mít čas moc přemýšlet, tak z toho, že o nich naopak budou uvažovat a zamýšlet se nad pojmy, aby nově objevené obrazy uspořádali do něčeho jedinečného.



Komentář

Toto je velmi dobrá úvodní aktivita, která zúčastněným pomůže seznámit se s vybraným tématem a začít o něm přemýšlet a kreativně pracovat se svým tělem.



Alternativa

Krok 2 můžete doprovodit hudbou. Kroky 3 a 4 lze dělat nejprve v menších kroužcích. Každý kroužek vybere ke každému slovu jeden nejvhodnější obraz, který pak představí celé skupině spolu se svými myšlenkami a komentáři.



Zdroj

<https://sites.google.com/education.nsw.gov.au/boal/boal/image-theatre>

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Performance požadavků

Umělecký, aktivistický



Tato metoda představuje participativní způsob, jakým lze propojit a přetvořit politické požadavky účastníků do performativních scének. Začínáme pracovat ve velké skupině a poté se rozdělíme do menších skupin, které pokračují v práci na scénkách.



Cílová skupina

Mladí lidé od 15 let

8-30 osob



Potřebný čas

120–180 min



Prostředí

Prostor pro pohyb; dostatek prostoru pro práci v samostatných skupinách.



Materiály

- Papíry
- Psací potřeby
- Politické požadavky z předchozích workshopů, rekvizity, se kterými jste pracovali v jiných scénkách (např. deky, mikrofony atd.)

Cíl/záměr

Cílem aktivity je přetvořit politické požadavky do performativních scén, které bude možné sehrát v malých nebo velkých skupinách. Tento přístup jsme vyvinuli, protože si účastníci a účastnice velmi přáli pracovat v rámci představení pro poslance a poslankyně Evropského parlamentu s aktivistickým obsahem. Díky této metodě se nám podařilo dosáhnout silného intuitivního a smyslového přístupu, který oslovuje emoce diváků, i politického obsahu scének.

Veškeré podněty vycházely ze skupiny, takže je aktivita participativní a umožňuje, aby byly vyslyšeny všechny hlasy ve skupině. Kromě toho lze v rámci této aktivity měnit struktury a dynamiku skupin.

Podrobný návod

Krok 1: Po krátkém zopakování politických požadavků, např. „strategie EU pro zalesňování“, by se účastníci měli zamyslet nad jedním až třemi požadavky, se kterými nejvíce souzní. Procházejte se s těmito požadavky po místnosti. Vyslovujte je nahlas nebo v duchu, šeptem atd., zatímco se budete procházet.

Krok 2: Abychom přešli od myšlenek k performativnímu projevu, začneme rozehrátím hlasu a těla. Zde můžete použít jednoduchá cvičení, která má skupina ráda. Soustředte se také na svou pozici a přítomnost v prostoru.

Krok 3: Poté se začněte pohybovat v prostoru a zaujímat různé pozice: vleže, vsedě, ve stoje daleko od sebe / blízko u sebe atd. Soustředte se na vzdálenost a vztah k ostatním v prostoru. Zůstaňte chvíli v jedné pozici a pak ji opět změňte. Je na vás, jak často a jak rychle nebo pomalu budete pozice střídát. Pokračujte bez mluvení po dobu 10–15 minut, dokud nebudete mít pocit, že si všichni vyzkoušeli různé konstelace a vnímali propojení těl v prostoru.

Krok 4: Poté vytvořte kruh. Jedna osoba vstoupí do prostoru, vysloví svůj nejzásadnější politický požadavek a zaujme v prostoru určitou pozici (stejně jako předtím). Jakmile zaujmete pozici, zůstaňte v ní, dokud všichni nevysloví svůj požadavek a nezaujmou pozici. Pokud s tímto požadavkem nebo pozicí souzníte, můžete také vstoupit do prostoru, vyslovit svůj požadavek a navázat s danou osobou kontakt – můžete stát blízko ní, sedět vedle ní atd. Takto pokračujte postupně, jedna osoba za druhou. Tímto způsobem vysloví každý člen skupiny svůj požadavek a vyjádří svůj vztah k němu v prostoru. Vytvořte si velmi jasný obrázek: Kdo stojí blízko/daleko od vás? Které vztahy vás zajímají? Zapamatujte si je. Až všichni vysloví svůj požadavek, vraťte se znovu do kruhu.

Krok 5: Krok 4 opakujte dvakrát až třikrát – možná budete chtít změnit své prohlášení nebo pozici; možná se vztahy změní vlivem pořadí.

Krok 6: Po třetím kole se podívejte, kdo stojí vedle vás. V této konstelaci začněte mluvit o svých požadavcích; možná budete chtít pozvat další lidi, aby se k vám připojili. Najděte si svou skupinu, počet účastníků je flexibilní. Věnujte 30 minut práci v této skupině a přetvořte své požadavky do jedné scénky. Začněte tím, že se rozhodnete pro jeden slogan a název skupiny; představte si scénku jako pitch pro vaše publikum. Zamyslete se nad formou scénky: může to být show, taneční scénka, interaktivní scénka, reklama, přednáška atd. Využijte všechny performativní znalosti a materiály, které jste dosud získali. Umělečtí facilitující pomáhají jednotlivým skupinám, pokud potřebují pomoc. Příklad z našeho procesu: požadavky týkající se zalesňování nebo zelenějších měst lze převést do sloganů jako „Zelená, ne betonová“, přičemž formou scénky byla televizní reklama na brýle. Skupinku (která spolu předtím nikdy nepracovala) jsme nabádali k tomu, aby nechala promluvit všechny zúčastněné, společně hledala nápady, důvěřovala jejich podnětům a zkoušela různé scénky.

Krok 7: Předvedte své scénky. Poskytněte zpětnou vazbu, můžete použít například formulaci „co se mi líbilo...“. Poté pokračujte v práci na scénkách, dokud budete mít čas. Nakonec se ze scénky „Zelená, ne betonová“ stala velmi vtipná reklama – a poslanci a poslankyně Evropského parlamentu dostali jako vzorek sluneční brýle vyrobené z kartonu. Podle ohlasů scénka odrážela kritické metody greenwashingu a smích pomohl se na dané téma podívat z jiného úhlu.



Tipy pro trenéra

Tuto aktivitu doporučujeme provádět ke konci uměleckého procesu, kdy mají účastníci k dispozici performativní nástroje, navzájem se znají a již pracovali na svých politických požadavcích a jsou s nimi spokojeni.

Povzbudte zúčastněné k tomu, aby se ozvali a postavili se za svá přesvědčení a požadavky. Připomeňte jim, aby vnímali reakci na své požadavky prostřednictvím pohybu ostatních, a podpořte vznik dalších skupin. Dopřejte jim čas, aby našli svou formu scénky, a připomeňte jim performativní nástroje, které již mají k dispozici. Je dobré, aby byli přítomni alespoň dva facilitující, kteří jim pomohou při práci v malých skupinách.

Také je povzbuzujte, aby při vyjadřování svých názorů a emocionální úrovně svých prohlášení důvěřovali svému tělu a hlasu. Proč je to pro vás důležité? Co chcete k tomuto požadavku říci? Co vás jako pracovní skupinu spojuje při zaměření se na tento požadavek?



Komentář

Když jsme tuto aktivitu realizovali, uvědomili jsme si, že zejména nové skupiny, které se formovaly, potřebovaly více pomoci. Silnou stránkou tohoto přístupu je, že všichni účastníci jsou vyslyšeni a naučí se stát si za svými přesvědčeními.

Mějte na paměti, že tento proces může nějakou dobu trvat, a nespěchejte na lidi, respektujte jejich hranice.



Alternativa

Pokud chcete pracovat více abstraktně nebo s pomocí tance, mohou účastníci svá prohlášení namísto vyslovení převést do krátké pohybové sekvence. Poté se dále soustředte na intuitivní propojování pohybů, hledání skupin atd.



Zdroj

Christina Rauchbauer se zúčastnila setkání „Wiener Perspective Meeting“, které vedla mimo jiné Mariella Greil (videňská performerka), která ji seznámila s podobným přístupem.

Kompletní přístup „DasArts Feedback Method“ používaný pro dávání zpětné vazby typu „Co mi pomohlo...“, který je zde také zmíněn, najdete online na webu:

<https://www.atd.ahk.nl/en/theatre-programmes/das-theatre/study-programme/feedback-method-1/>

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Obrazy útlaku

Umělecký



Jedná se o cvičení obrazového divadla, které účastníkům umožňuje využít své znalosti a názory na konkrétní téma k vytvoření vizuálních obrazů a krátkých scén na dané téma.



Cílová skupina

Mladí lidé od 15 let

10–20 osob



Potřebný čas

60–90 min



Prostředí

Vnitřní nebo venkovní prostor dostatečně velký pro samostatnou práci 2–4 skupin.



Materiály

Flipchart a fixy na shrnutí výsledků nebo klíčových slov

Cíl/záměr

Cílem této aktivity je prozkoumat témata útlaku a využít znalostí a kreativity zúčastněných k vytvoření obrazů a jednoduchých scén, které znázorňují, zkoumají a diskutují různé formy útlaku s ohledem na jejich příčiny a možná řešení.

Podrobný návod

Krok 1 – 10 min

Účastníci se procházejí volně po prostoru. Facilitující hlasitě vyjmenovává různé postavy související s různými typy útlaku (např. matka, otec, dítě, policista, aktivistka, uprchlice atd.). Pokaždé, když pojmenuje nějakou postavu, facilitující tleskne a všichni účastníci co nejdříve vytvoří ze svého těla pózu zobrazující tuto postavu. Neměli by nad tím příliš přemýšlet: socha by měla být jejich první obrazovou asociací. Jakmile účastníci pózu vytvoří a znehybní, rozhlédnou se kolem sebe, aby viděli, jaké pózy vytvořili ostatní.

Krok 2 – 10 min

Facilitující vede krátkou diskuzi o vzniklých obrazech/pózách, např.: Všimli jste si nějakých podobností nebo rozdílů? Čím by to mohlo být? Účastníci mohou sdílet své dojmy a asociace.

Krok 3 – 5 min

Účastníci vytvoří kruh, přičemž stojí zády k sobě (takže se navzájem nevidí). Facilitující řekne nahlas slovo související s diskutovaným tématem (může to být obecnější pojem; v našem případě byla tématem klimatická migrace a tato slova jsme také použili). Každý člověk má 30–60 sekund na to, aby vytvořil obraz/pózu představující, co pro něj toto slovo znamená.

Krok 4 – 2 min

Jakmile každý vytvoří svou pózu, facilitující tleskne a všichni se otočí, aby si prohlédli pózy ostatních, přičemž stále drží svou vlastní.

Krok 5 – 3 min

Účastníci stále drží své pózy, pohybují se v prostoru a připojují se k ostatním, jejichž pózy jsou podobné nebo s nimi souvisejí, a tak vytvoří skupiny po 4–6 osobách. Pokud jsou počty osob ve skupinách příliš nerovnoměrné, facilitující je může trochu upravit, aby byly vyvážené.

Krok 6 – 5 min

Skupiny se rozmístí v prostoru a jednotliví lidé ve skupině se postaví tak, aby co nejlépe vyjadřovali vztahy mezi sebou navzájem, aniž by měnili své původní pózy.

Krok 7 – 10 min

Každá skupina představí ostatním svou kolektivní pózu – svůj obraz. Publikum poskytne krátkou, jednoslovnou zpětnou vazbu: své první asociace po shlédnutí obrazu.

Krok 8 – 10 min

Skupiny mají krátký čas na to, aby na základě obdržené zpětné vazby vylepšily své obrazy a vyjasnily, jaký typ útlaku jejich obraz znázorňuje.

Krok 9 – 5 min

Každá skupina vytvoří druhý obraz, který podle ní předcházel situaci znázorněné na původním (aktuálním) obraze a představuje tak minulý stav. Tímto způsobem vzniknou obrazy, které znázorňují minulý a aktuální stav.

Krok 10 – 5 min

Každá skupina poté vytvoří třetí obraz, který znázorňuje, jak by podle ní mohla být situace z původního obrazu pozitivně vyřešena, a představuje tak budoucí stav. Jakmile vytvoří všechny tři obrazy, musí vymyslet, jak bude probíhat přechod z jednoho obrazu do druhého (jak se každý jednotlivec může přesunout z jedné pózy do druhé).

Krok 11 – 15 min

Každá skupina představí ostatním celou sekvenci. Facilitující požádá publikum, aby zavřeli oči, zatímco skupina připravuje obraz minulosti. Poté publikum otevře oči. Po 20–30 sekundách facilitující tleskne a odpočítá 5–10 sekund na přechod k obrazu současnosti. Postup se opakuje i pro přechod k obrazu budoucnosti.

Krok 12 – 10 min

Ve skupině diskutujte o tom, co účastníci v obrazech viděli a jaké pocity v nich vyvolaly. Můžete použít tyto otázky:

- Jaké příčiny jste rozpoznali?
- Myslíte si, že jsou tyto příčiny realistické?
- Jsou navrhovaná řešení uspokojivá a realistická?
- Napadají vás nějaká jiná řešení?
- Jaké pocity ve vás aktivita vyvolala?

Poskytněte prostor pro osobní reflexi.



Tipy pro trenéra

Nejedná se o obtížné cvičení, ale účastníci by měli předem rozumět základním pojmům (např. obraz, útlak).



Alternativa

Pokud se účastníci cítí při aktivitě komfortně, mohou do obrazů přidat zvuky, verbální a pohybové prvky (např. jeden výraz a opakující se pohyb, který by postava, kterou představují, mohla v prezentovaném obraze použít). Tyto pokyny by byly součástí kroků 8, 9 a 10.



Komentář

Jedním z cílů obrazového divadla je komunikovat vizuálně a minimalizovat používání slov, proto povzbuzujte skupiny, aby se soustředily spíše na vytváření fyzických obrazů než na dlouhé diskuze. Čas na vytvoření každého nového obrazu by měl být krátký (asi 5 minut).



Zdroj

Tato aktivita je převzata z metody obrazového divadla, kterou vyvinul Augusto Boal jako součást divadla utlačovaných:

<https://sites.google.com/education.nsw.gov.au/boal/boal/image-theatre>

Voices through Water

Sada nástrojů pro kreativní a aktivistické metodiky



Co-funded by
the European Union

Číslo projektu: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo OeAD-GmbH. Evropská unie ani OeAD-GmbH za ně nemohou nést odpovědnost.



Voices through water © je licencováno pod
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Příběhy předmětů

Umělecký



Metoda využívá reálné předměty jako inspiraci pro účastníky, kteří vytvářejí krátké scénky vizuálně vyjadřující příběh předmětů.



Cílová skupina

Mladí lidé od 15 let

1-12 osob



Prostředí

Prostor pro pohyb s dostatkem místa, aby se každý účastník mohl volně pohybovat



Potřebný čas

60–120 min



Materiály

Různé předměty

Cíl/záměr

Cílem aktivity je vytvořit vizuální pohybové scénky na určité téma, inspirované předměty, které pocházejí nebo by mohly pocházet ze skutečné situace související s daným tématem. Například naše téma byla migrace přes Středozemní moře, takže jsme použili předměty, které by si podle nás mohli migranti na takovou cestu vzít s sebou (např. láhev s vodou, svetr atd.).

Podrobný návod

Krok 1

5 min

Prineste všechny předměty na jedno místo (alespoň jeden předmět ne člověka).

Krok 2

5 min

Účastníci si prohlédnou předměty a každý si vybere jeden, který ho něčím zaujme nebo inspiruje.

Krok 3

10 min

Účastníci se rozmistí v prostoru, každý se svým předmětem. Poté facilitující zahájí vedenou vizualizaci, při které zúčastnění vede od pozorování jejich předmětu k hledání způsobu, jak jej ztělesnit, např. zaujetím polohy těla nebo formy, která připomíná daný předmět, ať už to pro ně znamená cokoli.

Krok 4

15 min

Jakmile účastníci ztělesní své předměty, vizualizace pokračuje příběhem těchto předmětů (v našem případě: nalodění, plavba po moři, bouře a převrácení lodi, unášení předmětů mořem až k pobřeží). Jak příběh postupuje, vedte zúčastněné k tomu, aby události ztvárnili, např. aby prozkoumali, jak by se jejich ztělesněné předměty mohly pohybovat a reagovat na různé momenty v příběhu.

Krok 5

10–30 min

Zdokonalování. Každý člověk představí svůj předmět a pohyb. V případě potřeby můžete příběh zopakovat, aby se vytvořila ustálenější skupinová choreografie.

Krok 6

10 min

Předvedte finální verzi příběhu bez jakéhokoli slovního komentáře, pouze s použitím pohybové choreografie zúčastněných, inspirované příběhem. Pokud je finálním cílem vystoupení ve veřejném prostoru, můžete krok 5 několikrát opakovat.



Tipy pro trenéra

Jedná se o relativně pokročilé cvičení, které se doporučuje provádět až po předchozím společném tréninku se skupinou, aby již byla vytvořena atmosféra důvěry a bezpečí.

Jedná se o poetickou metodu prezentace vybraných témat, která se mohou značně lišit.

Pokud je téma „těžké“ nebo emocionálně zatížené, doporučuje se po kroku 4 udělat se zúčastněnými zpětnou vazbu. Během této zpětné vazby facilitující vyzve zúčastněné, aby se podělili o své dojmy z aktivity: jestli považují tuto formu vyjádření za smysluplnou a uspokoivou, jestli se při provádění aktivity cítili pohodlně, nebo jestli pro ně byla emocionálně náročná.



Alternativa

Pokud se účastníci cítí při aktivitě komfortně, lze do pohybu začlenit i slova (např. Co by předměty říkaly? Jak by se v dané situaci cítily?), aby byla scénka a její potenciální poselství ještě silnější. Tyto pokyny by byly součástí kroku 4.



Komentář

V závislosti na tématu nemusí být tato aktivita vhodná pro všechny. Předem jasně vysvětlete postup a ujistěte se, že jsou s ním všichni zúčastnění v pohodě. Nejlépe funguje ve skupinách po 5–6 lidech.



Zdroj

Tato aktivita byla převzata a upravena z tréninku pouličního divadla se skupinou KUD Ljud: <https://www.ljud.si/slo/en/about-us-2/>