

CESTY ZRENIA  
*Alenky - Behom cez líku sveta*

Kolektív autorov  
Univerzita Komenského v Bratislave

Vyšlo v rámci projektu Kega č. 040UK-4/2010  
„Konceptuálna a metodická tvorba itinerárov výchovy  
k viere ako inovatívneho modelu náboženskej výchovy  
pre žiakov základných a stredných škôl“.

Kolektív autorov  
Zostavil: ThDr. Tibor Reimer, PhD.  
Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2011

© DOMKA Združenie saleziánskej mládeže, Miletičova 7, 82108 Bratislava

Zodpovedný redaktor:  
Štefan Orkuty

Jazyková úprava:  
Bc. Zuzana Galgóciová

Návrh obálky, grafická úprava a sadzba:  
Mgr. Anna Kalinayová

ISBN 978-80-223-3093-0

# ALENKY 10-12



**Eva Rušínová, FMA a kolektív**

**Alenky v ríši divov – program pre dievčatá 5. – 6. roč. ZŠ**  
(1. fáza - odskúšanie a prispôsobenie miestnym podmienkam)

## **obsah**

Na úvod je nutné poznamenať, že...  
Charakteristika veku  
Alenka....  
...v ríši divov  
Filozofia programu  
Základné ciele  
Rozvoj osobnosti  
Sociálny rozvoj  
Rozvoj osobnej spirituality  
Rozvoj kultúry života  
Nasadenie pre lepší svet  
Symbolický svet  
Základná línia celoročného programu  
V tomto období sú vhodné...  
Činnosti, dynamiky, skúsenosti  
Sprievodkyňa, čiže animátorka  
Rodičia a ich rola  
Indikátory rastu  
Použitá literatúra

## **STRETNUTIA**

Metodiky jednotlivých stretnutí

Mám album. Chceš mrknúť?  
Vymením Hanu Montanu za Vanessu Hudgens.  
Chcela by som byť ako ona. Najviac sa mi ale páči Ashley. Je tak super!

Mám trochu nervy, lebo sa so mnou Karin pohádala a povedala,  
že ona má baletky, že papuče nosia detičky.  
To ako čo si o sebe myslí?

Teším sa na dnešní taneční. Je tam perfektne.  
Dúfam, že mi Zuzi nebude zasa vyčítať, že sa často mylím.  
Teším sa na nové obrázky a zvuky, ktoré baby majú.  
Vždy to najprv začne výmenou noviniek z mobilu na mobil cez bluetooth.

Potom ideme s Ad'ou do mesta. Možno pôjde aj Jarka.  
Skončíme na hojdačkách pri lekárni. Yes!

vek, trieda  
5.- 6.ZŠ

názov obdobia  
Alenka v ríši divov

#### základná úloha

- otvoriť sa pre „farebnosť“, krásy, ale i bolesti sveta,
- radostná prítomnosť,
- začleňovanie sa do skupiny

#### prejavy zlyhania

uzavretosť, smútok,  
zúžené vnímanie okolitého sveta,  
vynucovanie si pozornosti,  
ľahostajnosť a nezájum

#### signifikantné roly dospelých

otec/animátor ako kráľ, pri ktorom sa  
cíti bezpečne,  
animátorka ako starostlivá matka, víla!  
súlad medzi otcom a mamou

## Na úvod nutné je poznamenať, že

dievčatá v tomto veku prežívajú prechod z prvého stupňa základnej školy na druhý. Ešte s kľúčikom na krku, ale s leskom na perách. Potrebujú získať orientáciu. Nielen v školskom prostredí, ale aj v rodine, medzi kamarátkami a vo svete ako takom.

Okrem toho je tu plynulý prechod od dievčatka k malej slečne, aj keď ešte nie v zmysle búrlivej pubescenty nasledujúceho obdobia.

## Charakteristika veku

Dievčatá, ktoré sa niekedy javili ako pokojné a roztomilé dievčatká, sú v kontexte tejto doby temperamentné bytosti, pre ktoré je charakteristická slovná riava, chichotanie, nadšenie pre vzory, ktoré sa pre ne stávajú idolmi, a ktoré dokážu bezbreho obdivovať a napodobňovať. Devízou tohto veku je energia. Z tohto vyplýva schopnosť zapáliť sa pre to, čo ich motivuje a priťahuje. Sú vo veľkej miere otvorené pre nové veci, krásu. To ich púta a dokáže nadchnúť. Krehkosť tohto veku spočíva v povrchnom vnímaní vecí i slabej úrovni sebahodnotenia, pretože v tomto veku sa dievčatá ohovárajú a hašteria. Výnimkou nie sú ani chlapčenské spoločnosti a vzájomné urážky, vylučovanie z kolektívu a posudzovanie podľa zovňajšku.

## Alenka....

Vytiahnuté stvorenie, ktoré potrebuje začať chápať, kým vlastne je. Je to záhada, a preto špekuluje. Dievčatko s veľkou fantáziou, ktoré určite dobre pozná každý. Rada sa túla farebnou ríšou snov. Niekedy nahnevá, niekedy očarí. Vie ešte prežiť do detailov rozprávku či príbeh, ale začína chápať aj reálny život.

V pestrej spleti udalostí putuje vo svojej predstavivosti pružne a ľahko, s dôslednosťou skladá mozaiku skutočného sna, lebo má túžbu objavovať nové krásno. Tí, ktorí sú okolo, občas nevychádzajú z údivu. Snažiť sa totiž porozumieť skryté významy a deje, ktoré prežíva táto malá slečna, nie je ľahké. Je princeznou vo svojom svete, hoci jeho skutočným vládcom je často sen. Jedno je isté. Fantázia a realita sa prelínajú. Potrebuje sa v tom vyznať, čiže „dostať to pod nohy“, zorientovať sa, aby vedela, čo s tým. Mnoho sa deje okolo nej a aj v nej. Potrebuje to čítať a usporiadať. Medzitým rastie a vyzrieva. Otvára sa pred ňou vonkajší aj vnútorný svet a začína vnímať viac

ako doteraz. Rastie, ale potrebuje už v tomto veku ísť aj na hĺbku. Azda najviac potrebuje prehlbovať povedomie vlastnej identity.

### ...v ríši divov

Alenka je tvor hravý a zvedavý, preto si túži všeličo odskúšať. Divov je veľa v celom svete. Vír farieb a tvarov, dynamická a pre ňu azda ešte vzrušujúco popletená realita ju vŕhne do deja, ktorý sa snaží zvládnuť. Ale potrebuje pomoc.

Hoci ju svet chlapcov až tak nebaví, cíti sa chlapčensky a je dokonca vystavená pokušeniu stať sa šikovným chlapcom a niekedy sa štylizuje do roly hrdinky. Svet dospelých si dokáže idealizovať a túži ho preskúmať. Chce byť videná a vidieť. Začína si byť vedomá svojho vývinového náskoku pred chlapcami - rovesníkmi, ktorí obyčajne ešte nie sú pre ňu až tak zaujímaví. Niekedy pociťuje závisť, afektuje, získava (stráca) sebavedomie (komplex škaredosti), túži po nehe.

## Filozofia programu

### Prečo zaberá ponúkaný program?

Itinerár tejto vekovej kategórie je prieskumnou, zážitkovou cestou, na ktorej Alenka rastie a vyzrieva. Program má zatlačiť na správne body, aby táto cesta a zrenie pripravili pôdu pre horúce chvíle nasledujúcej pubertálnej fázy, teda veľkých zmien.

**Kľúčové je** stimulovať dievčatá a ich energetický potenciál, aby vedeli nielen pozerieť, ale aj vidieť, zažívať, a zároveň byť aktívnou súčasťou sveta a udalostí. Spolupodieľať sa na skrášľovaní sveta a odvážne kráčať na ceste, ktorá ústi do zrelej ženskosti. Tu môže Alenka zužitkovať túžbu byť hrdinkou, pretože bude potrebovať vlastnosti hrdinky.

### Základné ciele:

- uvedomiť si vlastný rast na každej úrovni (fyzickej, citovej a intelektuálnej),
- objavovať dôležitosť skupiny a pravidiel fungovania v partii, pokojné začlenenie sa do nej,
- pochopenie pre slabších, solidarita s inými, ako protipól zameranosti na seba a prílišného upútavania na seba, žiarlivosť a závisť,
- schopnosť prevziať na seba menšiu zodpovednosť,
- mať vyrovnaný vzťah k chlapcom, tolerovanie odlišnosti,
- rozvoj ženskej jemnosti, vonkajšia a vnútorná harmónia,
- starostlivosť o vlastnú upravenosť, poriadok vo vlastných veciach.

### Rozvoj osobnosti – objaviť vlastný život a dať mu zmysel

*Chcem pochopiť život, ale nechajte ma ešte trochu snívať.*

Zlomové okamihy života sú zdrojom napätia, pretože prinášajú neistotu a očakávania. Je to výzva, ale aj dobrodružstvo. Alenky vystupujú z obdobia detstva, opúšťajú domáce istoty, aby objavovali okolitý svet. V tomto veku sa rozvíja predstava a fantázia, vnímanie a tvorivosť v očakávaní premien života: zrýchľuje sa rast, prejavuje sa vnútorný nepokoj, začína sa u nej meniť vzťah k sebe samej. Už tu potrebuje vlastnosti hrdinky, lebo byť naplno ženou je najautentickejšia forma hrdinstva.

Alenka by sa mala dostať do súzvuku so životom a prírodou, lebo tak ako všetko rastie a rozvíja sa, rozvíja sa aj Alenka. S tým sa spája pestrosť, farebnosť a pohyb. Dievčatá v tomto veku navštevujú rôzne krúžky, rozvíja sa v nich cit pre estetiku, rytmus, hudbu a šport.

### **Sociálny rozvoj – rozvíjať dialóg a stávať sa spoločníčkou**

*Bežím s partiou.*

Alenky sú citovo bohaté, ale v tomto veku to nedávajú veľmi najavo. Naopak, často sa prejavujú hádkami, ba aj bitkami. Niektorí označujú dievčatá v tomto veku ako hašterivé, prekáravé a švitoriace. Aj preto je úlohou v tomto veku viesť Alenky k hodnotám odpustenia, pravdy, k tolerancii a spravodlivosti. Každá nespravodlivosť sa ich totiž bolestne dotýka. Nezriedka sa vyskytujú aj lož a klamstvo podmienené fantáziou, ale aj chuťou vyniknúť a presadiť sa, lebo sa boja výsmechu. Preto je dôležité, aby Alenka prešla cestu od nadmerného zamerania na seba k druhým. S tým sa spája objavenie skupiny ako miesta bohatého života, otvorenie sa pre život v skupine a nachádzanie si miesta v nej. Preto začína hľadať skupinu, do ktorej by patrila, lebo potrebuje spoločné vnímanie sveta v dievčenskej skupine, podporu ženského cítienia a prístupu k svetu.

### **Rozvoj osobnej spirituality – vchádzať do dialógu s Bohom a otvárať sa vzťahu s ním**

*Za ruku s Otcou.*

Teória týmto dievčatám nesedí. Je užitočnejšie predstaviť kresťanské a ľudské vzory, ako priňašať teoretické posolstvá, ktoré je v tomto veku ťažké prijať. V oblasti spirituality je pre Alenky dôležité rozpoznať vo svete láskavú prítomnosť Boha (v kráse a pestrosti prírody, v добрote ľudí a v udalostiach). Potrebujú čítať kresťanské posolstvo v jazyku zrozumiteľnom pre ich život. Preto je užitočné spoznávať svedectvá kresťanského života známych osôb, podané pre nich prijateľnou formou. Esenciálnou úlohou je, aby Alenky prežili prítomnosť Boha ako Otca, o ktorého sa môžu oprieť, ktorý ich miluje bezpodmienečne. Keďže ešte nedokážurobiť syntézu udalostí a zážitkov, je užitočné, aby na stretnutiach dostali od animátoriek v rôznych formách „hlavnú myšlienku“ jadrnou a zrozumiteľnou formou (zápis do „stretkodenníkov“, kresba, „retrostretko“ syntetizujúce predchádzajúcu cestu, ktorou prešli...)

### **Rozvoj kultúry života – vytvárať spoločenstvo a rodinu z prameňov Cirkvi**

*Aj do tejto partie patrí.*

Prežiť príbeh spásy, pochopiť, čo Ježiš pre mňa urobil, akú rodinu pre mňa dal dokopy – to je to, čo by mali tieto dievčatá pochopiť a zvnútorniť. Cítiť sa súčasťou miestneho kresťanského spoločenstva, malými gestami sa doň zapájať, zúčastňovať sa na slávení liturgie, ale prežiť aj chvíle spoločnej modlitby. Prínosom je, ak môžu prežiť príbehy o zápase dobra a zla a otvorenie pre posvätno cez zážitky, či rituály spomínané nižšie.

## Nasadenie pre lepší svet – byť solidárnou so svetom, v ktorom žijem

*Je tu dosť pekného, niečo spravím, aby to bolo ešte krajšie.*

Ak je Alenka stimulovaná k tomu, aby sa za niečo nasadila - najlepšie v partii -, dokáže vyvinúť veľkú energiu a veci ju začnú baviť ako show. Toto dobrodružstvo prežije najlepšie spolu so skupinou (pripraviť prekvapenie, mať skúsenosť krásy a dobra, urobiť niečo pre druhých). V tom ju naštartuje príklad nadšených a tvorivých animátoriek, ktoré idú do toho spolu s ňou.

### Symbolický svet

Symbolom tohto obdobia môže byť zelená lúka, otvorený svet, ktorý je mimo ohrady, svet, v ktorom sa dobre cíti, ale aj motýľ, či lúčny kvet ako symbol krehkosti, farebnosti a krásy prírody. Významnými symbolmi sú prvky ženskej identity, napr. krásne spoločenské šaty, pekné topánky a líčidlá.

### Základnú líniu celoročného programu tvoria 4 bloky:

1. blok: Životu na stope

2. blok: Všetdný a predsa čarovný svet

3. blok: Tajomstvo premeny

4. blok: Z princeznej kráľovná

### V tomto období sú vhodné:

**Rituály prijatia** (začiatok konca detstva, nástup menarché), ale aj spoločné stolovania, tanec, písanie kroniky alebo denníka. Veľmi vhodné sú aj tzv. doplnkové akcie ako nocovačky, sledovanie západu slnka, pozorovanie prírody. Práve „nocovačky“, alebo aj „čierna hodinka“ sú kľúčovým nástrojom na komunikovanie, pri ktorých dievčatá otvárajú svoje srdce, zdieľajú sa, komunikujú svoje názory, problémy a otázky. Je to podmienené tým, že dievča aj v tomto veku, ak má komunikovať na hlbšej úrovni, potrebuje k tomu podmienky (pozornosť, príjemnú klímu, tmu alebo šero, aby nebolo zrejme, ako sa tvári). Je veľmi vhodné, ak skupina má krabicu látok, ktoré sa dajú vhodne použiť na momenty zábavy, modlitieb, štylizovania sa do určitej úlohy a pod.

Program prebieha v 8 až 10-členných skupinách.



## Činnosti, dynamiky, skúsenosti:

Vhodné pre tento vek sú činnosti spojené s pohybom a hrou. Typickým prejavom je tanec, ale aj odhaľovanie tajomstiev, dobrodružstvá, príbehy, súťaže, hľadanie riešení. Svoje miesto v tejto vekovej kategórii má aj umelecká činnosť a rôzne tvorivé činnosti, pritom však aj pozorovanie či výchova k tichu, ale aj malé pomocné práce.

### Skúsenosti

- vnímanie posvätna - tajomstvo materstva, života...

- prežitie tajomstiev

- vnútorné hľadanie a objavovanie

- starostlivosť o niečo

- spoznanie vlastných talentov – toho, čo dokážem

- spoznanie Boha ako Otca

- služba – pomoc v rodine (varenie, pečenie, upratovanie...),  
v skupine (pomoc slabším, delenie sa s vecami, utužovanie vzťahov,  
urobiť niečo pre svoje okolie)

- uvedomenie si krásy, sily aj krehkosti prírody

Významné je

**epizodické stretnutie so ženami, našimi predchodkyňami, „vedmami“**,  
situované na konci určitého cyklu stretnutí. Je tradíciou, že skúsená, zrelá žena odovzdáva  
dcére, neveste, vnučke svoje životné skúsenosti, „ťahy“, tajomstvá a recepty.

### Prečo ako vzory ponúkame práve starozákonné ženy?

Sú to totiž reálne ženy so silnou životnou skúsenosťou,

- späté s prírodou,
- vstupujúce do úzkeho vzťahu s Bohom,
- dcéry svojho národa,
- ženy, ktoré boli pri tom  
(Eva: krása práve zrodeného sveta,  
Sára: hrdinstvo viery,  
Rebeka: služba ako nástroj požehnanja,  
Dalila: krása – med i jed).

## Sprievodkyňa, čiže animátorka

V neznámom prostredí človek rád uvíta sprievodcu. Tak ako v múzeu alebo v ťažkom teréne. Človeka, ktorý sprevádza, vysvetlí, poukáže na to, čo by si človek ani nevšimol, podá pomocnú ruku a nečuduje sa otázkam. Tak aj Alenka. Stretá na svojej ceste hocikoho, ale sprievodkyňa je kľúčová. Taká, ktorá vidí jej očami, takú vie oceniť. Tak ako vypočutie, kladné ocenenie a pozornosť voči svojej osobe.

Animátorka sa preto môže stať v tomto období pre ňu veľmi významnou osobou. Je sprievodkyňou, ale aj modelom peknej ženy, ktorá jej sprostredkuje iniciáciu do neznámeho a tajomného sveta, do očakávania niečoho veľkého, čo príde, do tajomstva ženského života, sexuality, prípravy na menarché, do služby, do vnímania Boha cez prírodu (vnímanie krásy, vďaka za pekné veci), do osobného vzťahu s Bohom cez vzťah s človekom.

*Poznámka: problém „bezbrehej ukecanosti“ a neschopnosti viesť pokojný rozhovor je riešený striedaním rôznych miest stretnutí, pestrou škálou činností a dynamikami na stíšenie a modlitbu.*

## Rodičia a ich rola

Potreba pocitu významnosti a dôležitosti pre niekoho je silná u každého človeka. Ako meno Alenka, tak aj meno princezná je vhodné pre túto vekovú kategóriu. Som princezná, ktorú drží za ruku kráľ - to je to, čo potrebuje dievča v tomto veku. Preto je „ultra dôležitá“ rola otca v živote Aleniek.

Je tu však aj konflikt neprítomnosti otca, rozbitej rodiny alebo prítomnosť otca, ktorý nechápe svoju úlohu voči dcére. Toto môže „zasupovať“

animátor, či prítomnosť starších chlapcov epizodicky prítomných na „stretkách“.

**Významné je, aby rodičia dali dievčatám v tomto veku pocítiť ich hodnotu, ktorá nie je podmienená výkonom. Tak sa môže bezpečne začať stavať pevný základ úcty voči sebe. Cenu zlata má pre ňu otec, ktorý je s ňou a je na ňu hrdý (láskavý pohľad). Rovnako vzácné je, ak precíti vzájomnú lásku otca a matky, rodinnú pohodu.**

## Indikátory rastu

Podľa čoho to poznáme:

- dievča je vyrovnané veselé,
- vie počúvať iných, viesť dialóg,
- zvláda základy rôznych zručností v domácnosti,
- dokáže robiť milé prekvapenia,
- je správnu kamarátkou v skupine,
- je solidárna, vie si všimnúť potreby druhých.

## Použitá literatúra:

BARANYAI, L.: *Mladí a ich vyzrievanie*, Bratislava, Saleziáni Dona Bosca 2002  
LEWIS, C.: *Alica v krajine zázrakov*, Bratislava, Slovart 2004  
*Biblické príbehy starozákonných žien*

# Životu na stope

## I. BLOK

### STRETNUTIA I. BLOKU

1. stretnutie	Tu to bude žiť, „bejbe“
2. stretnutie	Štartovací balíček
3. stretnutie	Iniciačný rituál
4. stretnutie	Ja, ty, moje, tvoje, vy, ich, naše
5. stretnutie	Vážení, toto dokážem
6. stretnutie	Karaoke
7. stretnutie	Mestský prepad
8. stretnutie	Mojich 5
9. stretnutie	Život je farebný
10. stretnutie	Dúha v mojom srdci I.
11. stretnutie	Dúha v mojom srdci II.
12. stretnutie	Pramatka Eva – žena, ktorá bola pri tom

#### Poznámky na úvod:

- život je pestrý - preto aj stretnutia majú byť pestré, živé, život prinášajúce, kľúčová je variabilita činností a miest stretaní (aj keď „základňa“ musí byť prítomná, napr. pod názvom „stretkomiestnosť“)
- návrhy stretnutí sú motivačné - možno ich preskupiť, doplniť, upraviť podľa stavu a potrieb skupiny
- dôležitá je komunikácia animátoriek medzi sebou – ako vnímajú skupinu, jednotlivé dievčatá, ich potreby, zrenie, či stagnáciu

## 1.1 TU TO BUDE ŽIŤ, “BEJBE”

1:30-2:00 hod. / nezáväzná<sup>1</sup>(telocvičňa, ihrisko, prípadne iná miestnosť)



„Vybláznovacia“ hra, uvoľňujúca napätie (napr. jedna z nižšie uvedených možností). Hry majú mať ráz veselosti, ale nie bezbrehej bláznivosti. Aby neboli únikom do „prázdnoty“, animátorky ich správne korigujú.

### a) Papierové gule

Prehadzovanie papierových gúľ na územie protivníka (dievčatá sú rozdelené do 2 skupín, animátorky dopredu pripraví papierové gule a rytmickú hudbu).

### b) Hamburger

V priestoroch telocvične s matracami alebo karimatkami je úlohou postaviť čo najväčší hamburger, ktorý spolu drží (matrac-osoba-matrac-osoba). Namiesto matracov možno použiť karimatky. Keď je hamburger hotový, animátorky sa ho snažia s rozbehom rozvrátiť. (Môže sa hrať aj hot-dog, v tom prípade sa skladá matrac-osoba-matrac).

### c) Tance

Niektoré zo známych spoločných tancov.



Následne animátorky pozývajú dievčatá do inej miestnosti, kde ich očakáva pripravené vkusné, ale jednoduché stolovanie, napr. jednoduché chlebíky s nátiarkou a čaj. Dôležitý je aranžmán: kvety, obrus. Stolovať možno aj na zemi: okolo sú vankúše, prípadne matrace na sedenie, aby sa dievčatá za stolom necítili príliš formálne.

### Základné symboly: Spoločné stolovanie



Skúsenosť spoločne prežiť radosti, ktorá dáva tušiť očakávanie „budúcich dobier“ stretaní.



- Prv ako sa začne stolovať, môže dostať každá účastníčka slovo, na ktorom prezentuje samu seba (na uľahčenie je vhodná pomôcka formou „tip-tap-top“ zoznamovačky. Každá účastníčka odpovie písomne na pár otázok (upozorníme na čitateľnosť). Kartičky s odpoveďami sa dajú do stredu skupiny, zamiešajú a každý si vyťahne náhodnú kartičku. Tú si prečíta, ak je jeho, zamení si. Kartičky s odpoveďami sa postupne čítajú nahlas. Po prečítaní jednej odpovede animátorka vždy vyzve, aby po odrátaní „tip, tap, top“ každú

<sup>1</sup> nie miestnosť, v ktorej sa bude skupina stretávať počas roka

ukázal na osobu, o ktorej si myslí, že sú to jej odpovede. Ukazuje na niekoho aj osoba ktorej sa to naozaj týka, aby sa neprezradila. Tá sa následne prizná k svojej kartičke, pričom ostatní držia ruky ukazujúc na osobu, ktorú predpokladali. Odpovede danej osoby možno znovu prečítať, aby si účastníci znovu uvedomili, ako odpovedala (napr.: obľúbená farba, jedlo, počet súrodencov, často hovorené slovo...).

**Pomôcky:** magnetofón, rytmická hudba, komponenty k spoločnému stolovaniu, kartičky, perá.

Pred spoločným stolovaním sa jedna z animátoriek pomodlí žalm *Pán je môj pastier...*

**Naladenie na nasledujúce stretnutie:** Oblieť si pekné, slávnostné oblečenie.

## ŠTARTOVACÍ BALÍČEK 1.2

1:30-2:00 hod. / park, otvorená príroda (nie ďaleko od miesta stretaní)

Začíname opäť mimo miestnosti, kde budú bývať stretnutia skupiny, na neutrálnom mieste. Môže to byť vopred vyhladené miesto, napr. v blízkom parku. Toto bude slúžiť ako stretávacie miesto v niektorých výnimočných prípadoch. Bude to naše miesto. Preto už vopred vyzveme dievčatá, aby si dobre všimali určité veci, podľa ktorých si zapamätajú toto miesto. Nepovieme im, že to bude naše miesto. Môžeme ho prípadne pomenovať, dať mu priliehavý názov: napr. Údolie sivých skál, Žabia rokľina, Vrbovisko rozbitých fliaš... podnietime v nich tvorivé uvažovanie.

**1. fáza:** Prv než pôjdeme na miesto, kde sa budeme pravidelne stretávať, každá si vyberie jednu krabičku, papier a stuhu. Do krabičky vložia, čo sa im z okolia páči (kameň, kvet,... ale aj to, čo majú vo vreckách a vložia tam aj jeden papierik, ktorý každej z nich dajú animátorky). V papieriku je zabalený kamienok s menom dievčaťa a na papieri je napísaný zoznam vonkajších aj vnútorných vlastností, (s ktorým budeme pracovať neskôr). Každé dievča si zabalí krásny balíček a spoločne sa presunieme do našej miestnosti. Každá si nesie balíček sama.

**2. fáza:** Vstup do miestnosti. Vnútri horí svieca a po stenách sú povešané nápisy: dobrota, fandím ti, hnevám sa, ohovárajú ma, cítim sa fajn, viem, že ma majú radi, neznášam ju, je mi to jedno, nezaujíma ma to, ten chlapec je pekný, mám rada túto hru,



nechápe ma, je to o ničom, nemám kredit, fajn esemeska, kopa by som do toho, pomóóc, umieram od nudy, nie som na tom dobre, zasa písomka, musím skoro vstávať, super zmrzlina, dobrý film, nový mobil...

Vyzveme dievčatá, aby nápisy dali dole a roztriedili podľa kľúča: pozitívne-negatívne, krátkodobé-dlhodobé, neviem....

**Základné symboly:** truhlica, kamienok



Zázitok spoločného štartu celoročných stretnutí, pochopenie kvalít, ktorými skupina disponuje.



- V čom sa líšia tieto nápisy od tých na dverách? (sú osobnejšie).
- Ktoré sú dôležitejšie?
- Tie indiferentné, či tie, ktoré sa nás osobne dotýkajú? Všetky sú súčasťou nášho života, a preto sa na ne budeme snažiť spolu pozrieť, riešiť, zaujať postoj, počúvať ich, počúvať sa, rozoznávať ich váhu.

### **Štartovací balíček a jeho komponenty**

V tejto dynamike si uvedomíme, že byť na začiatku, neznamená byť s prázdnyimi rukami. V rukách niečo máme. V našich rukách niečo je. V nás niečo je. My niečo máme. Vysvetlíme funkciu štartovacieho balíčka (v začiatkoch nejakej zmeny, pri spúšťaní určitých procesov, ale aj na niektorých akciách sú tieto balíčky prvá, základná výbava slúžiaca k podpore zámeru. Konkrétne: pri zavádzaní eura bol uvádzací balíček v hodnote 500,- Sk. Na stretnutí mládeže s pápežom si bolo možné kúpiť základný balíček, ktorý obsahoval: pršiplášť, ruženeč, texty na sv. omšu, nápoj, konzervy, pero a pod.)

Každá z nás má štartovací balíček pre toto „stretko“. Vybajte si kamienok z papiera, ktoré ste dostali od animátoriek a zaškrtnite komponenty = vlastnosti vášho osobného „štartovacieho balíčka“. Počas tichej hudby si dievčatá podčiarkujú alebo zaškrávajú vlastnosti, ktoré sa ich týkajú. Animátorky počas toho píšú spoločné komponenty, ktoré už „stretko“ vlastní: dobrá vôňa, radosť, odhodlanie, spolupráca, chuť niečo zažiť, snaha obdivovať...

### **„Stretková pokladnica“**

Všetko toto vložíme do „stretkovskej pokladnice“, ktorá môže byť vyrobená z veľkej krabice, najlepšie by však bola skutočná drevená truhlica, ktorá sa neskôr použije na nocovačke na rituál.

Toto je pokladnica nášho „stretka“, do ktorej budeme vkladať a z ktorej budeme brať. Vieme už teraz, že to budú rôzne poklady. (Pokladnicu nenechávame v miestnosti, aby ju niekto nezničil. Vždy pred začatím „stretka“ však musí byť v miestnosti a najlepšie, keby bola postavená na vyvýšenom mieste – na stojane alebo podstavci.)

### **Vylievačka**

Na začiatku každého „stretka“ je veľmi vhodné vytvoriť priestor vylievania sa, spontánne sa porozprávať, kto s čím prišiel, čo prežíva, ako mu je....K tomu sú však potrebné isté dohovory a vyjasnenia, pretože každá má asi svoje predstavy a štýl komunikácie – môžeme si spísať vlastné podmienky, čo komu robí dobre a čo mu pomáha k slobodnému „vyliatiu sa“. Napr.: čo sa tu povie, sa nevyňáša von; nie sme skokani do reči... a pod.

**Pomôcky:** krabičky rôznych veľkostí, darčekový papier rôznych druhov, stuhy, vkusne oblečené animátorky

Sediac v kruhu (ak je možnosť v kaplnke) si posúvame mľčky pri tichej hudbe z ruky do ruky kamienky s menami. Pri vypnutí hudby si každá prečíta meno na kamienku, ktorý jej ostal – za túto „spolustretkáčku“ sa bude počas týždňa modliť. (Ak si vytiahne svoje meno, vymení si). Držiac sa za ruky nasleduje spoločná modlitba. Túto aktivitu možno určitý čas opakovať na každom „stretku“. Dievčatá to majú rady a spájajú ich to.

**Úloha:** Vzájomná dohoda - večer v posteli Zdravas za naše stretko.

**Naladenie na nasledujúce stretnutie:** Obliecť sa pekne, slávnostne

**Skupinový poster:** Reklamný priestor, pripomienkovač alebo stretkový billboard - ako vonkajšia pamäť toho, čo sme spolu zažili, zažívame a hovoríme, vytvoríme si vlastný, tzv. hovoriaci priestor. Dáme dievčatám k dispozícii plagát, štipce, nožnice, papierovú pásku, písacie potreby a necháme ich, nech spoločne vytvoria tento priestor pre „stretko“ (ak sa miestnosť používa aj pre stretania iných, prípadne na premietanie, výslovne ohraničíme priestor na stene, ktorý bude náš a rešpektujeme to, že zdieľame priestor aj s inými).



## 1.3 INICIAČNÝ RITUÁL

2:00 hod. / „stretkomiestnosť“



Bez vysvetlenia zaviažeme dievčatám oči. Animátorky oblečené v spoločenských, najlepšie v plesových, dlhých šatách, vstúpia do miestnosti.

**Rituál odovzdávania „stretkodenníkov“:** Dievčatám dáme dolu šatky. Jedna z animátoriek sa prihovorí dievčatám. Pokojne a v skratke im predstavi dôležitosť „stretkodenníkov“, ktoré dostanú. Postupne vyzvú dievčatá po mene a odovzdajú im ich.

Význam „stretkodenníkov“

Je samozrejmé, že okrem spoločného vlastníctva je dobré, ak si niekto môže vziať aj osobne z toho čo tu budeme robiť a prežívať. „Stretkodenníky“ sú pripravené menovite – na obale je názov „stretka“, meno dievčaťa v zdobnenej forme; na prvej strane sú údaje o animátorkach (meno, priezvisko, telefónne číslo a osobný podpis); na ďalšej stránke je tabuľka pre vstupné údaje o „spolustretkáčkach“).

Potom si skupina urobí spoločnú fotografiu (vytlačená bude visieť v miestnosti, ako prekvapenie pri nasledujúcom stretnutí).



Žatva informácií - nasleduje zber informácií o „spolustretkáčkach“. Každá každej vpiše svoje údaje osobne, čitateľne a môže doplniť aj odkaz. Je dôležité, aby sa to realizovalo v pokojnej, srdečnej atmosfére.

Potom nasleduje formulácia pravidiel skupiny, ktoré animátorky napíšu na baliaci papier zaujímavým spôsobom a do budúceho stretnutia vyvesia v „stretkomiestnosti“ (dôležité je pravidlo diskretnosti, aby dievčatá cítili, že môžu komunikovať bezpečne).

### Madam Maxi

Ak je skupina veľmi energická, hašterivá, neľahko utíšiteľná, môžeme použiť motivačný prvok „stretkových“ lósov, peňazí, žetónov a pod. Za isté veci môžu dostávať tieto motivačné body, vyjadrené hmatateľným spôsobom, najlepšie, ak je na nich symbol „stretka“. Tieto motivačné body dostávajú po „stretku“ anonymným spôsobom tak, že ich animátorky pridelia dievčatám do obálok a každá si ich vždy na začiatku nasledujúceho „stretka“ vyberie z osobnej obálky a zapíše do „stretkodenníka“. Môže tu vystupovať tajomná bytosť „madam Maxi“, ktorá prideliuje maximálny počet za všetko chvályhodné – od „zaparkovania“ mobilov, cez dobré



skutky, po upratanie miestnosti, výborne správanie a aktivitu. Počas „stretka“ tým veľmi neoperujeme, len v prípade nevyhnutnosti pripomenieme, že „madam Maxi...“

### **Parkovisko mobilov**

Na stretku uprednostňujeme interpersonálnu komunikáciu, preto môžeme zaviesť tzv. parkovisko mobilov – krabičku s týmto nápisom, kde hneď po príchode dievčatá vložia svoje mobily. Za toto madam Maxi prideliuje body vždy a navyše body, ak sú mobily na tichý režim .

**Vysvetlenie:** Po rituále odovzdania „stretkodenníkov“ je vhodná uvoľňujúca hra.

**Základné symboly:** spoločenské šaty, „stretkodenníky“

Odobzdaním „stretkodenníkov“ iniciovať schopnosť zvnútornenia a syntézy.

**Pomôcky:** stretkodenníky, šaty, fagle, perá

**Naladenie na nasledujúce stretnutie:** Nabudúce sa stretneme na našom mieste (v parku pod vrbou a pod.). Nenápadne zistíme, ktoré dievčatá majú a ktoré nemajú mobily s fotoaparátom a doriešime túto vec tak, aby nabudúce každá mala možnosť fotiť.

## JA, TY, MOJE, TVOJE, VY, ICH, NAŠE 1.4

1:30-2:00 hod. /naše miesto

hra, napr. schovávačka

Začne vhodným príbehom (skúsenosťou), ktorým animátorky komunikujú dievčatám významnosť nejakého miesta – napr. ako si stavali v detstve bunker, ako si robili doma stan zo stoličiek a diek, mali v meste lavičku, na ktorej sedávali ako partia a kecali s kamoškami. Vysvetlíme dievčatám, že ich úlohou bude za určitý časový interval odfoťiť im blízke miesto, kde sa dobre cítia. Môže to byť v meste, doma, kdekoľvek. Stretneme sa v našej miestnosti. Fotografie stiahneme do počítača a spoločne si ich pozrieme aj s vysvetlením autoriek. (Vhodné je premietanie fotiek cez dataprojektor).

**Vysvetlenie:** V tomto momente začíname pracovať na otváraní sa dievčat pre hlbšiu komu-



nikáciu toho čo prežívajú, čo by mohli odovzdať iným zo svojho života, aby sa budovala skupina, aby sa začali utvárať neviditeľné, ale dôležité nitky vzájomných pút a dôvery.

**Základné symboly:** fotografia



Učiť sa komunikovať, čo je pre mňa významné, vytvoriť podmienky pre postupnú hlbšiu komunikáciu svojho vnútra



- Ktoré miesto je pre teba dôležité? Prečo?
- Čo je pre teba ešte dôležité?
- Ktoré miesta nemáš rada a prečo?
- Ktorých miest sa bojíš? Prečo?
- Ktoré miesto sa ti páči?

**Pomôcky:** mobily



Aj Ježiš mal svoje obľúbené miesto, kde bol rád, kde mal ľudí, s ktorými sa cítil dobre – dom Lazára, Marty a Márie (môže sa prečítať príslušná stať z evanjelia).

**Naladenie na nasledujúce stretnutie:** Animátorky vezmú dievčatám stretkodenníky (bez toho, aby im povedali, prečo).

1.5

## VÁŽENÍ TOTO DOKÁŽEM

1:30-2:00 hod. / stretkomiestnosť



Dievčatám predstavíme menu činností, ktoré na tomto „stretku“ môžu absolvovať: upiecť koláč, vyzdobiť miestnosť, upliesť jednoduché ozdoby, naskladať pekne servítky do zásoby pre celú skupinu na slávnostné príležitosti, ušiť kapsičky... Animátorky prezentujú dievčatám možnosti aj pomôcky a vyzývajú ich, aby si prípadne zvolili aj inú činnosť, ktorú by chceli prezentovať (ak niektoré dievča nie je manuálne zručné, môže prezentovať svoj dar inak – športovým výkonom, napísať príbeh a pod.), v ktorej sú dobré, ktorou by mohli prekvapiť celú skupinu. Činnosť nerobia v jednej miestnosti. Animátorky dievčatám pomáhajú a asistujú pri ich výtvoze. Tieto chvíle sa dajú využiť aj na osobný rozhovor, na hlbšie spoznanie. Po

skončení prezentujú svoje výsledky a podelia sa s ostatnými. Každý výtvor úprimne oceníme sloвне aj potleskom.

**Vysvetlenie:** Dievčatá v tomto veku často trpia komplexom menejcennosti z toho, ako vyzerajú, prípadne čo nemajú. Touto činnosťou sa im otvorí obzor, že majú čím byť „dobré“ pre druhých, že ich prínos je významný. Na druhej strane, koľko je potrebné sa ešte učiť, aby zvládali to, čo napr. zvládajú ich mamy.

**Základné symboly:** prezentácia výrobkov dievčat

Prezentovanie vlastných schopností, uvedomenie si toho, čo vedia druhí a čo sa môžeme naučiť ja a je toho dosť.

Dievčatá popíšu spôsob, ako činnosť robili. Animátorky môžu účastníčky vyzvať, aby povedali, čo z týchto činností by sa chceli naučiť všetky.

- Mám chuť učiť, ale sa ako na to?
- Mária, Božia Matka – vedela sa hneď postarať o malé dieťa?
- Vedela byť manželkou? Učila sa?

Odovzdanie stretkodenníkov, do ktorého animátorky medzitým do nakresleného víťazného pohára vpísali činnosť, v ktorej je dievča dobré.

**Pomôcky:** materiál a pomôcky pre činnosť dievčat

Zápis do listiny „Škola života“ - každá, ktorá sa chce učiť nové veci, sa podpíše. Listinu odnesú k soche Panny Márie, (prípadne k jej obrazu).

**Poznámka:** Ak animátorky uznajú za vhodné, v tomto bode je možné iniciovať stretkohru „Škola života“ s indexami a jednotlivými predmetmi, ktoré predstavujú

- konkrétne zručnosti, ktoré dievčatá majú absolvovať,
- postoje, ktoré majú nadobudnúť a v ktorých sa majú cvičiť, aby túto školu absolvovali úspešne. V tejto fáze treba reagovať podľa naladenia a úrovne skupiny.

**Naladenie na nasledujúce stretnutie:** Vyzveme dievčatá, aby doniesli max. 2 svoje najobľúbenejšie piesne na CD alebo USB a ak chcú, môžu si pripraviť svoje vystúpenie na niektorú pieseň, prípadne informácie o danej skupine a spevákoch.



1.6

## KARAOKE

1:30-2:00 hod. / väčšia miestnosť poskytujúca komfort pre pohyb



Známy spoločný tanec, aby sme sa dostali do obrazu



Posadíme si na rozložené karimatky po zemi. Vyzveme dievčatá, aby si vylosovali poradie v akom budú predstavovať svoje obľúbené piesne. Načrtne pravidlá karaoke: kto chce, môže spievať aj tancovať. Kto nechce, nemusí. Obľúbené piesne si len vypočujeme. Na každú prezentáciu je vyhradený časový limit, ktorý sa meria. Nekomentujeme, fandíme, robíme roztlieskavačky, podporujeme sa. Ktorá chce, môže niečo vopred alebo potom odprezentovať o danej skupine, prípadne spevákovi (spevákoch).

**Vysvetlenie:** Je vhodné striedať vážne témy s uvoľňujúcimi, aby dievčatá nedostali „duchovný pruh“.



Spev a tanec ako prostriedok sebavyjadrenia, poznávame hudobný vkus dievčat v skupine

**Pomôcky:** magnetofón

1.7

## MESTSKÝ PREPAD

1:30-2:00 hod. / mesto



Stretneme sa v našej miestnosti, ale hneď na začiatku dáme pokyn obliecť sa a vyrazíme do ulíc mesta. Na začiatku povieme dievčatám, že prepadne miesto, kam ony rady chodia. Kde to bude? Necháme prúdiť city – smiech, rozhovor do sýtosti, otázkam necháme voľný priechod. (Je veľmi vhodné, ak je to v období, keď sa rýchlo stmieva, keď má „prepad“ nádyh dobrodružstva a tajomna). Je dobré ísť s dievčatami aj do obchodov, pozorovať, čo ich zaujíma, čo sa im páči.

**Vysvetlenie:** Je typické pre dievčatá, že rady chodia v dvojici alebo v skupine do mesta, obdivujú výklady, klebetia, „prelievajú“ svoje vnímanie jedna na druhú. V takejto atmosfére sa utužujú vzťahy v skupine. Je dobré, ak sa animátorky dokážu živo zaujímať a pýtať na to, čo je dievčatám blízke. Je to dôvera vzbudzujúci postoj. (Majte radi to, čo majú radi mladí.)

**Základné symboly:** spoločné kráčanie

Spoznávať svet svojich spolustretkáčiek, našich dievčat

**Naladenie na nasledujúce stretnutie:** Doniesť si 5 najobľúbenejších vecí (ak sa dá) – prísť v obľúbených šatách (môžu ich aj doniesť, môže to byť kostým, aj samostatný pulóver prípadne len šatka, šál a pod.), v obľúbenej farbe, s obľúbeným plyšákom, s fotografiou obľúbenej osoby, s obľúbeným jedlom (alebo jeho receptom).

MOJICH 5 1.8

1:30-2:00 hod. / stretkomiestnosť

(prípadne väčšia miestnosť; alebo doma u niektorej z dievčat)

Hra na kúty - kúty slúžia na škálovanie. Animátorka ich pomenuje podľa druhu otázky a dievčatá sa postavia do toho kúta, ktorý vystihuje ich odpoveď na otázku.

Zaranžovanie prehliadky s názvom „Mojich 5“. Môžu sa urobiť 4 prezentačné kúty: plyšákovisko, farbovisko, jedlovisko, osobogaléria. Piatou prezentáciou je dievča samotné, oblečené do obľúbených šiat. Každé dievča predstaví a zdôvodní svojich 5.

Je vhodné prezentačné kúty a dievčatá spolu nafotiť. Ak to je vhodné, môžu niektoré dievčatá urobiť z týchto fotiek (vytlačенých cez tlačiareň) malý stretkočasopis, ktorý umiestnia na stretkobiloboard.

**Vysvetlenie:** Ak dotujeme dievčatá dostatočným priestorom na sebvýjadrenie, je to jeden z významných prostriedkov pre otvorenie sa pre hlbšie skutočnosti a prijímanie nových vecí.

**Základné symboly:** prezentačná galéria

ďalší krok v komunikácii svojho sveta navonok, škola seba prezentácie



1:30-2:00 hod. / v otvorenej prírode (lúka, alebo miesto s výhľadom na prírodu)



Animátorka vezme vždy stuhu jednej farby, drží jeden koniec, druhý podá jednému dievčaťu, vždy inému. (Stuhy by mali byť primeranej a rovnakej dĺžky). Vyzve dievčatá, aby príslušnú farbu hľadali v okolitom svete, ktorý ich práve obklopuje.

- žltá farba – čoho farba je to, čo nám to pripomína? Slnko. Čo symbolizuje slnko? Teplo, jas, „prijemno“, veselosť... áno, táto farba patrí k nášmu životu.
- červená farba – farba čoho to môže byť? Farba krvi – teda obety, utrpenia, farba ohňa, farba niečoho silného, náročného. Aj to patrí k životu? Patrí.
- zelená farba – čo nám to pripomína? Farbu trávy – farbu prírody, stromov, lúk, lesov, nádeje, je to symbol prechádzok, turistiky, plodnosti, rozkvetu, možno jari, keď všetko pučí... patrí to tiež k životu...
- modrá farba – farba oblohy, farba dialok, snívania, ale aj cestovania, farba neba... aj toto patrí k životu
- fialová farba – farba smútku, smrti, vážna farba... aj to patrí k životu? Patrí.

Potom animátorka začne stáčať konce, ktoré drží v ruke, čím vznikne krútená dúha farieb.

**Vysvetlenie:** Ide ďalší dôležitý krok k pochopeniu a prijatiu reality života. Ako sa v prírode sa striedajú ročné obdobia, aj v živote sa strieda pohoda (krása) a ťažkosti. Radosť sa vyčutná o to viac, ak je zvládnutá bolesť a ťažkosť. Ako búrka všetko obmyje a v slnku zažiarí dúha, tak aj srdce ženy vie oceniť snečné momenty. Ako príroda prijíma od svojho Stvoriteľa krásy jari, leta, jesene a zimy, tak vo viere prijímané rozličné momenty života spôsobujú, že život je dynamický a krásny.

**Základné symboly:** dúha



Premeditovať farebnosť života, otvoriť sa pre prijatie všestrannosti života – radosti aj bolesti



- Čo z toho vzniklo?
- Čo to symbolizuje? Dúha. V biblickom kontexte symbol pokoja, „neútočenia“. Dúha je krásna, pestrá, farebná. Aj farby života sú rôznorodé. Súčasťou je aj radosť, aj snívanie, aj pokoj, aj bolesť, aj plodnosť, aj ťažkosti, aj nádej...

**Pomôcky:** farby života - farebné stuhy (farba červená, zelená, žltá, fialová..., tj. farby dúhy)

V tichu sa pozerať minútu na okolitú prírodu a nechať na seba pôsobiť jej pestrosť.

**Skupinový poster:** Vyvesenie vzniknutej dúhy na skupinový billboard a nákras dúhy do stretkodenníka s nadpisom život.

**Poznámka:** pre nasledujúce stretnutie animátorky vyhotovia pre každé dievča škálu jej dobrých vlastností, vo formáte, ktorý sa dá vlepíť do „stretkodenníka“, najlepšie na recyklovanom papieri, ktorý je po okrajoch obhorený.

## DÚHA V MOJOM SRDCI I. 1.10

2:00 hod. /stretkomiestnosť

veselá hra, napr. stoličková

Animátorky naaranžujú pekný kútik na sedenie, napr. 2 kreslá, stolík s kvetmi (v inej miestnosti, nie v tej, ktorej sa schádza skupina). Počas úvodnej hry, ako dievčatá vypadávajú, ich jedna z animátoriek odvádza do takto pripravenej miestnosti. Tam v krátkom osobnom rozhovore pekne oblečená animátorka každej povie, čo pekné a ktoré pozoruhodné vlastnosti má. Prečíta jej lístok a dievča si ho spolu s ňou nalepí do „stretkodenníka“, ktorý si doniesla. Vrátia sa do miestnosti, kde sa ostatné hrajú.

**Vysvetlenie:** Jednou z vlastností, ktoré je potrebné u dievčat v tomto veku kultivovať, je pozitívne ocenenie, pretože v tomto veku sú niekedy prehnane kritické, odpisujúce, až drzé a tvrdé jedna voči druhej, pričom často ide o kompenzáciu vlastných komplexov. Štartovacím schodíkom môže byť práve posilnenie pozitívneho pohľadu na každé dievča (bez nadhodnocovania) tak, aby sa na druhej strane neposilnila ich zameranosť na seba. Preto by sa animátorky mali vyhýbať v postojoch prílišnému „sentimentu“.

**Základné symboly:** osobný rozhovor s animátorkou

Posilniť správne sebahodnotenie dievčat a schopnosti oceniť druhých.





- Podelenie sa, ako sa cítia, ako prežili chvíle rozhovoru s animátorkou. Je niekto, kto ich vie oceniť, pochváliť... Vnímajú vo svojom živote viac pozitívneho ocenenia alebo kritiky? Od koho im dobre padne pochvala.

**Pomôcky:** lístky s pozitívnymi vlastnosťami dievčat



Žalm 139, *Pane, ty ma skúmaš...*

**Úloha:** Do nasledujúceho týždňa aspoň raz denne niekoho slovne oceniť a zapísať si to do stretkodenníka (v škole, doma, kamarátov...)

## 1.11 DÚHA V MOJOM SRDCI II.

1:30-2:00 hod. / stretkomiestnosť



Krátke podelenie sa zo stretkodenníkov, ako sa im darilo oceňovať iných počas minulého týždňa. Vyzdvihneme tie, ktoré to robili viackrát ako raz denne.



**Krok I.-** Vyzveme dievčatá, aby si každá prestrela pred seba kus bielej látky. V strede je nádoba s blatom, do ktorej si každá z nich namočí ruky. Animátorka vyzve dievčatá, aby každá porozmýšľala nad niektorými svojimi postojmi, ktoré nie sú dobré, s ktorými majú problém, čo im iní vyčítajú, o čom vedia, že by mali zmeniť, nech porozmýšľajú o hriechoch, ktoré im niekedy vyčíta svedomie. Neverbalizujú, ale po určitom časovom intervale na rozmýšľanie si utnú ruky do látky.

**Krok II.-** Animátorka po vhodnom preslove, že sú určité skutočnosti, chyby, postoje, ktoré bránia utvoriť dobrú partiu aj zo „stretka“, vysloví negatívne veci. Po každej charakteristike vyzve jedno dievča, aby si namočilo ruky do blata a utrelo do látky. Potom pri pokojnej hudbe sa chvíľu pozeráme na látku.

**Vysvetlenie:** Dúha na našom bilboarde vypovedá o tom, že aj keď celkový dojem pohľade na ňu je veselý, optimistický, sú tam aj tmavé farby. Schopnosť pozrieť sa tmavým stránkam do očí a uznať si ich, je u dievčaťa jedným zo znakov dievčenského hrdinstva. Poukážeme na určité negatíva, ktoré sa vyskytujú v ich osobnom živote, ale aj negatíva, ktoré sa prejavujú v skupine.



**Základné symboly:** biela látka, blato

Uznať svoje slabosti aj v skupine a vykročiť na cestu vnútorného oslobodenia.

- Aká bola táto látka? Aká je? Čo s ňou? Aké sú kroky vedúce k vybieleniu, vypratiu?
- Počíta Boh aj s našimi chybami a hriechmi? Ak máme možnosť, môžeme zaniest' látku do práčky a dať ju vyprať. Vidia spojitosť v tom, ako matka v rodine vyperie obrovské množstvo bielizne pre všetkých?
- Kto perie bielizeň nášho srdca?

**Pomôcky:** väčší kus bielej látky, misa s blatom

V kaplnke alebo v miestnosti je po návrate na stole nová čistá látka a na nej kríž – ktosi to vybielil, poďakujeme sa za to spoločne.

Prípadne je prítomný kňaz v albe, dospelý muž alebo starší animátor, s čistou bielou látkou v rukách, ktorý im odovzdá stretkodenníky - ktoré má v látke – v ktorých je napísaná veta: „*Keby boli vaše hriechy ako šarlát, zbelejú ako sneh.*“ Prípadne môže porozprávať dievčatám o odpúšťajúcej láske Boha, ktorý miluje bez podmienok.

**Úloha:** Dvakrát počas nasledujúceho týždňa pri zvuku práčky doma alebo pri pohľade na práčku poďakovať Bohu za jeho lásku.

**Naladenie na nasledujúce stretnutie:** Oznámime dievčatám, kde sa stretneme nabudúce.

**Poznámka:** Na záver stretnutia je vhodná uvoľňujúca hra.

## PRAMATKA EVA - ŽENA, KTORÁ BOLA PRI TOM 1.12

1:30-2:00 hod. / stretnutie je možné realizovať vo viacerých modalitách

Stretnutie je možné realizovať vo viacerých modalitách:

- na lúke – podľa ročného obdobia,
- v ohraničenom tmavšom priestore (jaskyňa, stan, altánok...),
- najlepšie však na nejakom prekvapujúco krásnom mieste v prírode.



Dievčatám zaviažeme oči a privedieme ich na dané miesto stretnutia (vhodné je, aby ich na to miesto viedli za ruku v tichu starší chlapci; ak tá možnosť nie je, môže ich odvádzať po jednej aspoň jeden starší animátor).



Je vytvorená tajomná atmosféra, ale aj isté napätie, čo bude nasledovať. (Ešte dramatickejšie je ak dievčatá dovezieme so zviazanými očami na určité miesto autom.) Chlapec každému dievčaťu pomaly sníme šatku. Necháme dievčatá, aby sa rozhladli, dáme im čas, aby sa (zvlášť ak ide o úplne neznámy terén) poprechádzali a do stretkodenníka si napísali pocity, ktoré v nich ožívajú pri pohľade na toto miesto.

**Vysvetlenie:** Dievčatá sa potrebujú postupne učiť chrániť, pestovať a kultivovať svet a život v rôznych formách.

**Základné symboly:** zasadený kvet



Prežiť stvorený svet ako dar ale aj zodpovednosť.



- Aké to bolo, keď prvá žena precitla do novostvoreného sveta.
- Čo prežívala?
- Čo vnímala?
- Tešila sa?
- Aké to asi bolo?

**Pomôcky:** šatky, planty kvetov, zem, kvetináče



Iniciácia do sveta žalmov – vysvetlíme pôvod žalmov, ako sa rodili v srdciach starozákonných ľudí ako reakcia na realitu ich života... pomodlíme sa žalm Velebte Pána...

**Úloha:** Ak je možné, dáme dievčatám kvetináč, zem, planty kvetov a každá si zasadí svoj kvet, ktorý donesieme do stretkomiestnosti a každá sa bude o kvet starať. Môžeme premyslieť modalitu, kto a ako často bude zalievať tieto kvety v našej miestnosti.

### STRETNUTIA II. BLOKU

1. stretnutie

Cítim dotyk sveta

2. stretnutie

Môj dotyk so svetom

3. stretnutie

Koruna tvorstva

4. stretnutie

Sára

5. stretnutie

Kráľovná zo Sáby

#### CÍTIM DOTYK SVETA 2.1

2:00 hod. / pred bránou

Dievčatám rozdáme hárkypapiera rôzneho tvaru a veľkostí a vyzveme ich, aby ich zanesli niekde, kde chodia ľudia – park, centrum mesta, chodník. Majú ich položiť na zem a z obďaleč sledovať (tak, aby boli nenápadné), ako sa ľudia budú správať. Majú sledovať reakcie ľudí – koľkí bezmyšlienkovite stúpia na ich papiere, koľkí ich zbadajú, nájde sa niekto, kto to zdvihne a hodí do koša... či na to vietor fúkne nejaký kvet, či si naň sadne vták... Určíme dostatočný časový limit.

Po návrate sa zhromaždíme pred dverami našej „stretkomiestnosti“, sadneme si na zem (napr. na karimatky) a budeme sa o tom rozprávať.

**Vysvetlenie:** V tomto veku sa dievčat dotýka mnoho vecí. Sú akoby uprostred pestrej masy rôznych skutočností, v ktorých treba urobiť nejaký systém. Potrebujú kľúč, ako pozerieť a čo vidieť, ako selektovať, čo nechať „zapúšťať“ hlboko do svojho vnútra, čo nechať odísť.



## Základné symboly: hárok papiera



Otvorenie vnútorného zraku pre to, čo sa ma dotýka – mám vzťah so svetom.



- Čo sa dialo s papiermi?
- Aké pocity pri tom mali?
- Bolo im jedno, čo sa deje s ich papierom? Môžeme skúmať odtlačky topánok, mieru zašpinenia... to, o čom papiere hovoria.
- Čo zo sveta na vás zanecháva stopy?
- Ktoré stopy sú pre mňa „kopytom“ a ktoré stopy „balerínkou“. Cítili už nejakým spôsobom, že sa ich svet dotýka?
- Akú dôležitosť majú dotyky ľudí alebo aj prírody, zvierat?

## Pomôcky: papiere, nápisy na dverách



Aranžmán tvoria dve veľké stopy, v ktorých sú dve menšie, prípadne nachystáme do krabice piesok a dievčatá si tam otlacia po príbehu svoju stopu. Animátorky prečítajú alebo povedia dievčatám príbeh o stopách v piesku. Nasleduje pomalá jednoslovná rezonancia animátoriek do príjemnej hudby (ak sa pridajú dievčatá, o to lepšie): *Som v náručí, nie som sama, chcem vnímať, dobre sa popozierám, chcem obdivovať, schúlím sa pri tebe, je mi s tebou dobre, uisťuješ ma, že s tebou dokážem prekonať ťažkosti, niekto je so mnou, kráčam, vidím stopy, nie som sama, si so mnou, je so mnou, sú so mnou, nenesiem to sama, nesieš ma.*

**Úloha:** Všimnúť si aspoň raz do nasledujúceho stretnutia, ako sa ma dotkol svet a pripomenúť si, že nie som sama.

**Naladenie na nasledujúce stretnutie:** Vyzveme dievčatá, aby (ak doma nejaké majú) priniesli na nasledujúce stretnutie zvieratko (nie voľne, ale v krabici, prípadne v klietke). Animátorky by mali pre prípad potreby zaobstarať nejaké zvieratko, ktoré pravdepodobne dievčatá nebudú mať (malé mačiatko, zajaca...), ak je možné, je vhodné zabezpečiť aj jazdu na koňoch.

## 2.2 MŮJ DOTYK SO SVETOM

2:00 hod. / na záhrade, na lúke, (v nevhodnom počasí v stretkomiestnosti)



Dbáme na to, aby sa nestretli všetky zvieratá naraz, dáme ich načas do inej miestnosti.

Vyzveme postupne jednotlivé dievčatá, ktoré priniesli nejaké svoje zvieratko, aby ho vniesli do stretkomiestnosti alebo na lúke do kruhu a necháme dostatočný priestor, aby sme sa z neho spoločne vytešili. Ak sú viaceré zvieratá jedného druhu, napr. škrečky, nie je potrebné ich deliť, možno ich priniesť naraz.

Alternatíva: ak je zabezpečená jazda na koňoch, je vhodné držať dievčatá trochu v napätí, kam pôjdeme. Necháme slobodne rozhodnúť sa, kto vyskúša jazdu. Vysvetlíme im, že strach neznamená nemať odvahu. Prejavom statočnosti je aj to, keď si priznám, že mám strach. Ak nastane situácia, že žiadna nebude chcieť skúsiť jazdu, môže im ísť príkladom animátorka, prípadne budeme na kone jednoducho pozerieť, komentovať. Neskôr je vhodné porozprávať sa o tom, kto má doma aké zviera atď.

**Vysvetlenie:** Je potrebné, aby dievčatá nadobúdali schopnosť vnímať a postarať sa o niečo živé, vedeli chrániť život. Začali chápať, že láska, sympatia, náklonnosť a zodpovednosť idú spolu. Tieto a ďalšie návrhy stretnutí majú byť krokmi k naplneniu tohto cieľa.

**Základné symboly:** živé zviera

Život potrebuje ochranu a starostlivosť.

- Vyzveme dievča, aby povedalo, kde má doma zvieratko, čo potrebuje také zviera, čo žerie, ako sa oňho stará, či sa delí o starostlivosť s inými alebo sa oň starajú len rodičia...
- Je to zodpovednosť mať doma niečo živé, aj keď je to len maličké? Prečo?
- Stretli sa s tým, že po prvých dňoch nadšenia okúsili aj únavu zo starostlivosti, prípadne im nebolo vhod nechať nejakú zaujímavú činnosť, napr. pozeranie TV, a ísť napr. von so psom? Čo s tým?
- Čo ak by si niekedy mama povedala, že je unavená, a preto nenavará, nevstane v noci prebaľiť bábätko. Ak je vhodné, možno rozvinúť túto myšlienku na širšie dimenzie (štrajky – ak by nešli autobusy, ak by nebol chlieb...ak by niekto prestal byť zodpovedný... navzájom sa potrebujeme...)
- Je samozrejmosťou, že máme všetko čo potrebujeme? Sme pokračovatelia. Raz nastúpime na miesto našich rodičov, našich mám....

**Pomôcky:** zvieratá



Časť žalmu *Velebte Pána...*, prípadne dievčatá vytvoria vlastný žalm na oslavu Boha Tvorcu krásnych vecí pre človeka.



**Skupinový poster:** Vyvesíme obrázky zvierat.

**Poznámka:** Animátorky do nasledujúceho stretnutia dohodnú stretnutie u niektorej rodiny s malým bábätkom, prípadne zavolajú mamičku s bábätkom na stretnutie.

2.3

## KORUNA TVORSTVA

2:00 hod. /



Vhodná temperamentná hra.



Dievčatá zhromaždíme v stretkomiestnosti, prípadne pôjdeme spolu k danej rodine. Odvedieme ich po jednej do miestnosti, kde je dieťa. Je možné dievčatám zaviazať oči a v miestnosti im šatku dať dolu.

Animátorka nič nevysvetľuje, len povie čas, za ktorý príde po ňu.

**Základné symboly:** spiace dieťa



Zážitok tajomstva ľudského života, ktorý poskytuje pohľad na spiace dieťa.



- Aký je pohľad na spiace dieťa?
- Čo prežívali pri tom?
- Čo vyjadruje a vzbudzuje spiace dieťa (krehkosť, nevinnosť, nežnosť, hrejivé pocity pri srdci, závislosť, veľkú potrebu ochrany a starostlivosti...) Preto sa v rodine s malým dieťaťom všetko podriadi jemu – keď spí, hovorí sa potichu, keď zaplače, preruší sa debata a uteká sa k nemu... stáva sa centrom rodiny, hoci je maličké a krehké. Život človeka si zaslúži veľkú pozornosť a starostlivosť. Je v ňom niečo, čo nemajú ani kvety, ani stromy, ani zvieratá. Je v ňom „kúsok Boha“ – schopnosť rozmyšľať, rozhodovať sa, vstupovať do vzťahu s inými. Ale toto sa rozvíja postupne. Ako malé semienko, ktoré treba vhodne zasadiť a pestovať, podporovať jeho rast. Toto je jedna z dôležitých úloh každej ženy, matky, ktorá nosí dieťa pod srdcom a po narodení je úzko spätá so svojím dieťaťom. Bez ohľadu na to si každý človek zasluhuje úctu, starostlivosť, ochranu.

Do stretkodenníkov si napíšeme žalobu: „*Pane, čo je človek, že naň pamätáš... Stvoril si ho len o niečo menšieho od anjelov.*“ a spoločne sa ho pomodlíme.

**Skupinový poster:** Vynesme väčší obraz dieťaťa.

SÁRA 2.4

1:30-2:00 hod. / stretkomiestnosť

Aktivita, pri ktorej sa prejaví dôvera dievčat v pomoc animátoriek – preliezanie oknom von z miestnosti bez dotykov rúk, pád dôvery dozadu...

Alternatíva: Aktivita typu „vyzývavka“, kedy dievčatá za určitý čas musia splniť určité úlohy. Úlohy by mali byť nadsadené tak, aby ich bolo ťažko splniť.

Pozrieme si časť filmu Abrahám.

**Vysvetlenie:** Dievčatá zakúsia, že nie sú schopné dosiahnuť všetko, o čo sa snažia, že treba mať snahu, ale aj prežiť, že niečo nevyjde a dôverovať.

Vzbudenie vedomia, že o nový život treba často bojovať a že Bohu je všetko možné.

- Poznáte manželov, ktorí nemôžu mať dieťa? Minule sme zažili, akým darom je dieťa pre rodičov. Bezdetnosť je pre dvoch ľudí, ktorí sa majú radi, bolesť. V Abrahámovi a Sára bola stále živá túžba mať dieťa. Verili Bohu hrdinsky. Sára už nemala predpoklady na to, aby priviedla dieťa na svet. Zasmiala sa, keď počula, že o rok bude mať syna. Prešla určitou cestou viery. Oporou jej bol Abrahám. (Možno použiť príklad žien, ktoré čakali dieťa a napriek komplikovaným prognózam priviedli dieťa na svet.)
- Zažili ste, že niečo sa zdalo veľmi komplikované, až nemožné a splnilo sa to? Pre mnohých ľudí slovo viera v Boha je niečo neosobné, málo hovoriace.

**Pomôcky:** film Abrahám

**Úloha:** Urobiť interview s tromi ľuďmi o viere – či veria, prečo, čo im dáva viera.





Zaujímavým spôsobom priblížiť príbeh kráľovnej zo Sáby, ktorá túžila počuť svedectvo múdrosti. Je tu niekto, kto vlastní kus životnej múdrosti.



Spoločná návšteva u ženy, ktorá môže poskytnúť zaujímavé svedectvo ženy, matky.

**Vysvetlenie:** Svedectvo konkrétnej ženy, matky vzbudzuje túžbu podobat' sa jej, je motívom pre otvorenie sa správnej ženskosti.

**Základné symboly:** spoločné kráčanie za svedectvom zrelej ženskosti



Vnímať svedectvo skutočného života, vzbudenie túžby „chcem sa učiť“.



- Otázky kladené dievčatami (je potrebné rozvinúť diskusiu pripravenými otázkami zo strany animátoriek v krajnom prípade, ak dievčatá nie sú zvyknuté diskutovať alebo sa hanbia, možno použiť písomne kladené otázky). Na záver si každá zapíše do stretno-denníka, čo ju zaujalo z rozprávania.

**Úloha:** Objaviť ďalších zaujímavých svedkov života - opýtať sa na zaujímavé udalosti života svojej mamy alebo starej mamy.



### STRETNUTIA III. BLOKU

1. stretnutie

Hrdinovia, bojovníci a tí ďalší

2. stretnutie

Umenie hostiteľky

3. stretnutie

Z prvej ruky

4. stretnutie

Jedy a žihadlá

5. stretnutie

Príbeh Rebeky alebo ako získať princa

6. stretnutie

Rút – pravá hrdinka a potom tie ďalšie

#### HRDINOVIA, BOJOVNÍCI A TÍ ĎALŠÍ

3.1

1:00-2:00 hod. / voľné priestranstvo, ihrisko (telocvičňa)

Typická chlapčenská hra, napr. futbal.

Dievčatá vyzveme, aby sa na tomto stretnutí vžili do chlapčenského sveta a správali sa ako chlapi.

**Variant č.1:** Získame od animátorov chlapcov rovnakej vekovej kategórie akčné stretko, ktoré realizovali s chlapcami a zrealizujeme ho s dievčatami.

**Variant č. 2:** Zvolíme činnosť tak, aby dievčatá zažili typické chlapčenské aktivity, napr. revolúcia, zlaňovanie nebezpečného úseku (zaistiť bezpečnosť), lezenie po horolezeckej stene, krátka súťaž v zápasení, koľko zhybov dokážem urobiť, klikov na pästiach, vyrobiť niečo z dreva, pribiť 20 klinec a podobne.



**Variant č. 3:** Zadať dievčatám test chlapčenskosti s viacerými dimenziami náročnejších chlapčenských zručností za sebou (fyzická námaha, šport, logické myslenie, odvaha, chlapčenská komunikácia – menej slov, manuálna činnosť, poznanie prírody, streľba...).

**Vysvetlenie:** Dievčatá v tomto veku svet chlapcov až tak ešte nebaví, ale pod vplyvom doby, ktorá extrémne podsúva do popredia otázky sexualít, sú niekedy vytrhávané z dievčenského sveta a začínajú vnímať svet chlapcov. Sú momenty, keď sa cítia chlapčensky alebo sú vystavené pokušeniu stať sa šikovným chlapcom, niekedy sa štylizujú do roly hrdiniek. Je užitočné otvoriť im aj tento svet, sprevádzať ich v ňom, aby si uvedomili a prijali odlišnosti a realitu tajomstva pohlavnosti a vzťahu muža a ženy. Ide skôr o náčrt, nie o široké vovedenie, ktoré budú realizované neskôr (je potrebné vyvarovať sa pokušeniu, príliš nadhodnocovať ženskosť).



Nahliadnutie do chlapčenského sveta, tolerovanie odlišností.



- Pocítila som niekedy túžbu byť chlapcom? Kedy to bolo?
- Kedy som nútená správať sa ako chlapec? Prečo?
- Ako sa vtedy cítim?
- V čom sú podstatné odlišnosti chlapcov a dievčat?
- Dáme dievčatám možnosť napísať na papieriky, čo by sa chceli dozvedieť o chlapcoch (použijeme to pre nasledujúcu besedu).

**Pomôcky:** lopta, píšťalka



Jednoduchá vďaka za tajomstvo pohlavnosti, „...ako muža a ženu ich stvoril...“.

**Úloha:** Zvoliť si jeden deň, v ktorom si budem zapisovať do stretkodenníka odlišnosti chlapcov a dievčat v triede (môže to byť aj doma – brat, otec).

**Poznámka:**

1. Je vhodné oznámiť dievčatám, nejakým zaujímavým spôsobom aby prišli oblečené ako chlapci, napr. ak sú z jednej školy ísť im to povedať cez prestávku, prípadne každej napísať odkaz do zalepenej obálky, aby tušili, že pôjde o výnimočné stretko.
2. Pred stretnutím sa animátorky oblečú tiež do chlapčenských šiat, napr. futbalový dres, chlapčenské kraťasy, chlapčenská šiltovka, vybíjaná bunda a pod.

**1:00-2:00 hod. / stretkomiestnosť s dostatočným priestorom pre pohyb a činnosť**

Vhodná pohybová hra na uvoľnenie.

Animátorky realizujú s dievčatami minikurz spoločenského správania, ako predpoklad pre zvládnutie hosťiteľskej úlohy. Obsahom je: príprava na stretnutie s hosťom, privítanie, komunikácia, pozornosť hosťiteľky ktorá dbá, aby sa každý cítil dobre. S dievčatami realizujeme aj konkrétnu prípravu na prijatie hosťa – pripravíme menovky, servítky, vyzdobíme miestnosť. Väčší efekt má prizvanie nejakej skúsenej osoby v danej veci, ktorá dievčatám kompetentným spôsobom odovzdá tieto poznatky, čím sa zabezpečí väčšia pozornosť dievčat.

**Základný symbol:** rola hosťiteľky

Minikurz spoločenského správania, ako prejav lásky a pozornosti voči druhým, prekonávanie hrubých spôsobov pri kontakte medzi sebou aj s inými.

- Majú skúsenosť skvelého prijatia, pohostenia, peknej oslavy?
- Ako sa správali prítomní ako domáci hosťitelia, zvlášť žena, matka rodiny?
- Je vydarená oslava, stretnutie, kde si ľudia skáču do reči, keď nevímame novo prichodiaco hosťa, kde sú ledabolo položené veci?
- Aká bola v tejto roly Mária? (prijatie pastierov, troch mudrcov, pozornosť na svadbe v Káne, hoci nebola hosťiteľka...)

**Pomôcky:** všetko potrebné pre prípravu stolovania

Úryvok zo Starého zákona – Abrahám, ktorý hosťil Božích poslov (návšteva troch mužov). Napísať na farebný lístok krátku modlitbu, ktorú každá položí pod sochu Panny Márie.

**Úloha:** Ktorá z dievčat chce, môže pripraviť na nasledujúce stretnutie nejaké malé prekvapenie, niečo, čím by prispela ako hosťiteľka. Prísť na nasledujúce stretnutie pekne oblečené.

**Naladenie na nasledujúce stretnutie:** Vyzbieranie stretkodenníkov (dotatočne odovzdáme



chlapcovi, ktorý príde na nasledujúce stretnutie, aby dievčatám napísal krátke posolstvo alebo myšlienku, najlepšie každej zvlášť). Dohodneme sa s dievčatami na krátkom stretnutí o deň skôr, aby sme pripravili krátke občerstvenie, napr. smotanovú tortu.

### 3.3 Z PRVEJ RUKY

1:00-2:00 hod. / stretkomiestnosť



Pripravíme dievčatá na príchod hosťa, pripomenieme si zásady prezentované na minulom stretnutí.



Po uvedení hosťa (je vhodné, aby to bol starší chlapec, napr. animátor, ktorého dievčatá už poznajú) animátorky môžu napomôcť odľahčeniu atmosféry jednoduchou zoznamovačkou. Na úvod hosť odpovie na otázky napísané dievčatami na jednom z predchádzajúcich stretnutí. Je vhodné, aby po uvoľnení atmosféry dievčatá kladli otázky aj spontánne. Na záver chlapec odovzdá každému dievčaťu osobne stretkodenník s posolstvom pre ňu.

**Vysvetlenie:** Nie je nutné realizovať toto stretnutie veľmi slávnostne, prípadne príliš vážne. Je tu však dôležitá úloha animátoriek, ktoré sa majú stať reprezentantkami teórie v praxi – v umení srdečnej komunikácie, vkusného oblečenia a hostiteľstva ako takého.

**Základný symbol:** osobnosť staršieho chlapca, reprezentanta chlapčenského sveta



Ďalšie nahliadnutie do chlapčenského sveta priamym kontaktom s konkrétnou osobou.



- Dotácia prítomnosti chlapca, prípadne dospelého muža reprezentujúceho chlapčenský svet a neskreslený pohľad na dievča, je veľmi dôležitá. Zodpovedá vyplneniu určitého vákuu, ktoré dievčatá prežívajú v dôsledku neprítomnosti otca, neúplnej rodiny, nerealizovanej úlohy otca voči dcére v tomto veku. Je veľmi pozitívne, ak zároveň dievčatá majú možnosť získať správne informácie o svete chlapcov, bez predsudkov. To tvorí základ pre rozvoj schopnosti dievčaťa vytvárať neskôr pokojné a vyrovnané vzťahy s opačným pohlavím.



**Pomôcky:** otázky napísané dievčatami na jednom z predchádzajúcich stretnutí

Formou piesne, ktorú zahrá hosť na gitare.

Animátorky uviažu dievčatám na krk stuhy, kde sú napísané niektoré výrazy. Dievčatá majú bez slov zistiť, čo majú napísané na krku (môžu si prísť overiť k animátorky či uhádli svoj nápis. Ak neuhádli, musia sa pokúšať ďalej). Nápisy: vypadni, si nula, odporne sa obliekaš, si hnusná, decko, ona je taká...



Po tom, ako dievčatá uhádli svoje nápisy, sadneme si v kruhu a prečítame si nápis každej. Dáme im otázky týkajúce sa týchto výrazov. Potom položíme do stredu farebnú fotku stretka, vytlačenú vo formáte A4. Dievčatá čítajú ešte raz svoje nápisy. Po každom animátorka bez slov odtrhne kus fotografie, až je celá potrhaná.



**Vysvetlenie:** V tomto veku sa často objavuje syndróm útoku voči inému ako maska vlastnej krehkosti a neistoty. Ako protipól je vhodné sprostredkovať škodlivosť týchto prejavov silným, možno aj šokujúcim spôsobom. (Je potrebné zamedziť vyčítaniu dievčat jedna druhej, čo ktorá ktorej povedala a ktorá aká je. Upozorníme ich na to, že toho sa teraz vyvarujeme.)

**Základný symbol:** sedenie okolo ohňa, ktorý očisťuje

Prekonávať to, čo ničí život - hašterivosť, odpisy, prejavy slovnej agresivity, egocentrizmu, ohováranie, vzájomné urážky, vylučovanie z partie. Nadobúdať postoje milosrdenstva a odpustenia.



- Majú skúsenosť slovných odpisov, urážok?
- Ako sa po nich cítili?
- Čo to spôsobilo v ich vnútri?
- Čo to spôsobuje v rodine, v triede, na stretku?
- Cítili sa niekedy, akoby otrávené takýmito slovami, ktoré dokážu raniť ako úder?
- Čo s potrhanými, otrávenými vzťahmi?



**Pomôcky:** stuhy s nápismi, zápalky, nádoba na oheň, veľký farebný poster všetkých dievčat stretka



Spálenie stúh ako prejav vôle prekonávať tieto postoje. Pri tomto akte sedíme mlčky. Vyzveme dievčatá, aby sa v duchu postavili do postoja tej, ktorá odpúšťa a prosí o odpustenie. Držiac sa za ruky modlitba Otče náš.

**Úloha:** Počas týždňa prekonávať žihadlá, ktoré ničia život.



**Skupinový poster:** Potrhanú fotografiu vyvesíme na stretkovský billboard ako pripomienku toho, čo trhá skupinu.

3.5

## PRÍBEH REBEKY ALEBO AKO ZÍSKAŤ PRINCA

2:00-2:30 hod. / mesto / okolie strediska



Pokladovka - animátorky ukryjú niečo lákavé (čokoláda Milka, napálené CD s muzikálom High school musical, pekné puzdro na mobil a pod.) a urobia pre dievčatá pokladovku. Jednou z indícií môže byť príbeh Rebeky. Pri každej indícii nafingujeme príležitosť urobiť akt pozornosti a služby. (Predpokladom je, aby dievčatá neboli príliš upriamené na to čo majú nájsť, vtedy prestanú vnímať kontext). Prvá, ktorá zareaguje dobrovoľnou službou, získa poklad (animátorka ju upozorní, aby to neprezradila, aby sa pokladovka dokončila).

**Vysvetlenie:** V tomto veku sú dievčatá vo veľkej miere zamerané na seba. Sú v nebezpečenstve, že sa upriamia na to, aby boli stále v centre pozornosti. Príklad Rebeky, ktorá malým úkonom pozornosti voči cudziemu človekovi a veľkodušnosti aj voči jeho zvieratám získala za manžela Izáka, princa vyvoleného národa, je jeden z mnohých, ktorý môže napomôcť dievčatám otvárať sa pre pozornosť voči potrebám druhých.

**Základný symbol:** poklad nezištnej služby



Pestovať zmysel pre malé úkony služby a prejavy pozornosti, nepodceňovať maličkosti



- Aké dojmy majú z pokladovky?
- Po čom túžia najviac?
- Čo považujú za poklad?
- Čo je pokladom v Božích očiach? Nikdy nevieme, komu preukážeme lásku. Je Nieкто, u koho sa nestratí žiaden náš dobrý čin.

Prečítanie úryvku zo Sv. písma: „*Bol som hladný...*“. Potom príde animátorka oblečená ako Rebeka a každej z dievčat podá pohár vody. Oni ich položia k úryvku zo Sv. písma.

**Úloha:** Napísať mená starozákonných žien, ktoré sme doteraz spomínali, každé na A4 a umiestniť na stretkovský billboard.

## RÚT - PRAVÁ HRDINKA A POTOM TIE ĎALŠIE

3.6

1:00-2:00 hod. / voľná príroda, väčšia záhrada

Zabezpečíme krkolonnú aktivitu pre dievčatá – napr. chodenie v korune stromov na lane s bezpečným istením, zlaňovanie veľkej výšky na sedačke a pod.

Následne sa s dievčatami vydáme na cestu, na nejaké rázcestie alebo na križovatku. Tam im povieme príbeh Rút a jej hrdinské sprevádzanie svokry do zaslúbenej zeme. (Ak je vhodné, môže tam byť nejaká osoba, ktorá ten príbeh rozpovie). Potom možno zísť za inou osobou, ktorá môže dievčatám poskytnúť svedectvo rozhodovania v kritickej chvíli – nebezpečenstvo narodenia chorého dieťaťa a pod.

**Vysvetlenie:** Pre dievčatá v tomto veku byť hrdinkou znamená mať najkrajšie a namodernejšie veci, byť víťazkou v hádke, cítiť sa byť „cool“. Správne vzory rozptýlia tieto pseudohrdinstvá. Je na animátorkách, aby posilňovali a oceňovali správne prejavy dievčat v tejto oblasti.

**Základný symbol:** spoločné vykročenie za novým poznaním

Pochopiť, v čom spočíva pravé hrdinstvo ženy.

- Čo znamená byť chlapcom – hrdinom?
- Čo znamená byť hrdinkou pre ženu?
- Zlaňovať?
- Priviesť na svet dieťa, často byť v reálnom nebezpečenstve smrti, odovzdávať život v tehotenstve, čiže živiť dieťa vlastným telom, vstávať k nemu v noci, starať sa o jeho rast po všetkých stránkach...?
- Stane sa niekto hrdinom automaticky?



- Predchádza tomu tréning, cesta. Jednorázové hrdinstvo sa ťažko vyskytne. Malé hrdinstvá: byť čestnou, pozornou k druhým, vedieť prekonávať nefér postoje, počúvať iných, vedieť prekvapiť, upratať si veci.



Prečítame rodokmeň Ježiša Krista, kde sa vyskytuje meno Rút – u Boha sa nestratí žiadne hrdinstvo.

**Úloha:** Súťaž v malých hrdinstvách do nasledujúceho stretnutia.



**Skupinový poster:** Pridáme meno Rút na stretkovský billboard.



# Z princeznej kráľovná

## IV. BLOK

### STRETNUTIA IV. BLOKU

1. stretnutie

Snívať povolené

2. stretnutie

Denník princeznej I.

3. stretnutie

Smrť a život, tma a svetlo

4. stretnutie

Zmenáreň

5. stretnutie

Dalila – krása i med

6. stretnutie

Denník princeznej II. – z princeznej kráľovná

SNÍVAŤ POVOLENÉ

4.1

1:00-2:00 hod. / stretkomiestnosť

Pohybová hra, napr. živé človeče.

Pre naladenie sa na činnosť začneme diskusnou aktivitou. Dievčatá sa pohybujú počas hudby v 2 sústredných kruhoch. Pri vypnutí hudby si s tou, ktorá vyšla ako jej dvojica, navzájom odpovedia na animátorkou položenú otázku (ak je na 2 kruhy dievčat málo, rozhodíme po miestnosti v prvom kole napr. dvojice rôznych gombíkov, špendlíky s farebnými hlavičkami...).

*Rada snívaš? Ak áno, o čom najčastejšie?*

*Z čoho máš strach?*

*Povedali ti niekedy rodičia, čo si predstavujú, že budeš robiť v budúcnosti?*



Čo sa ti v blízkej minulosti dobre vydarilo?

Čím si túžila byť, keď si bola malá?

Potom každému dievčaťu dáme k dispozícii „snívací poster“ (ak je vhodné počasie, môže sa činnosť realizovať vonku), ktorým je baliaci papier a rôzny pomocný materiál (lepidlo, stužky, cestoviny atď. ). Vyzveme dievčatá, aby naň vyjadrili sen, čím by chceli byť v budúcnosti, prípadne nech si seba predstavia o 10 rokov). Dáme na to dievčatám dostatočný časový priestor, aby mohli činnosť realizovať pokojne. Ak sa dá, môže byť každá v inej miestnosti so svojím snom, aby to malo určitý ráz napätia a dôležitosti. *Animátorky pri tom pomáhajú dievčatám vyjadriť niektoré veci konkrétne. Mali by sa prejavovať ako tie, ktoré vedú inšpirovať a poradiť.*

Potom nasleduje prezentácia snívacích posterov.

**Vysvetlenie:** Aby sme nadviazali na túžby dievčat a pomáhali im v raste, je potrebné spoznať ich túžby a sny. Treba, aby im bol niekto nápomocný aj v ich realizácii, čo predpokladá rozpoznať, čo je realizovateľné a ako na to.

Prijatie ženského rodového archetypu (všetko ženské je mi vlastné) a pochopenie, že mám svoje významné miesto vo svete, úlohu, ktorú mám objaviť a realizovať.

- Sny, túžby, predstavy, rozmyšľanie o budúcnosti sú pre dievčatá a ženy dôležité. Dôležité je však aj to, aby to nebolo len rojčenie. Niekedy možno počujete od dospelých, že ani nesnívali, že budú nejakú vec niekedy robiť alebo že sa niečo udeje v ich živote. Je totiž prítomný v živote Režisér, ktorý ti dáva impulzy, vie čo je pre teba fajn, ale prijatie a realizácia je na tebe (viď sen dona Bosca z 9 rokov, Mária zasnúbená s Jozefom).
- Sníva Boh? Sníva Boh aj o tebe? O čom Boh sníval, keď stvoril ženu?

**Pomôcky:** Rytmická hudba, rozlišovače do dvojíc, baliace papiere.

**Úloha:** Opýtať sa mamy na sny jej mladosti.

**Naladenie na nasledujúce stretnutie:** Vyzbierame stretkodenníky.

**Skupinový poster:** Zapísať si do stretkodenníkov veľkými písmenami:

*AK CHCEŠ REALIZOVAŤ SVOJE SNY, MUSÍŠ SA ZOBUDIŤ.*

Oboznámime dievčatá, že ide o film, kedy sa život obyčajného dievčaťa dosť radikálne zmení. Nie je to skutočný príbeh, ale určité skutočnosti, ktoré film zobrazuje, sa niekedy v živote vyskytnú. Aj toto dievča o niečom snívalo a o niečom sa jej ani nezдалo.



Po pozretí filmu (možno ho rozdeliť aj na dve časti, prvá časť po moment, kedy sa Mia zúčastní prvej štátnej večere) dievčatám odovzdáme lístky s otázkami, nad ktorými sa majú zamyslieť (každá si nájde svoje miesto mimo stretkomiestnosti, kde o nich porozmýšľa):



- *Prečo chcela Mia ostať neviditeľná (strach z výsmechu),*
- *Aké boli jej sny? (prvý bozk, kamoška s hviezdou – chlapcom...),*
- *Myslíš si, že aj v tvojom živote sa stane niečo prekvapujúce? Alebo sa už stalo?*
- *Aké kroky začala s pomocou mamy a starej mamy realizovať, aby splnila úlohu princeznej? (najprv krátká dohoda, ktorú navrhla mama – aspoň to skús. Neskôr sedenia u starej mamy – spoločenské správanie, vystupovanie, odstraňovanie zlovykov, čítanie kníh, prednes, fyzická úprava, premena).*

**Vysvetlenie:** Tento film je vhodným doplnkom predchádzajúcich stretnutí a zároveň podkladom pre niektoré skúsenosti, ktoré chceme pri nasledujúcich stretnutiach dievčatám odovzdať.

**Základný symbol:** Tajomstvá života, ktoré sú ešte predo mnou.

Cesta premeny nevideného dievčaťa na princeznú je reálna.

- Spoločná reflexia nad otázkami.

**Pomôcky:** DVD s filmom, dataprojektor

Ak je možnosť ísť do kaplnky – predtým v nej naaranžujeme stretkodenníky, do ktorých nalepíme obrázok Mie pred premenou a neskôr ako princeznej, s myšlienkou z filmu: „*Všetky komplexy si vyrábame sami.*“ Eleanor Roosevelt. Je vhodné, ak dievčatám tieto stretkodenníky osobne odovzdá dospelá zrelá žena (podobne ako mama či stará mama vo filme boli



nápomocné Mii pri štarte na cestu princeznej) a pritom každej povie povzbudivé slovo. Môžu do kaplnky vstupovať aj po jednej.

**Úloha:** Seriózna práca na úlohe stať sa princeznou – odstrániť nejaký zlovyk, pracovať aspoň v jednej oblasti na svojom výzore, nepoužívať niektoré slová, spôsob sedenia...

**Naladenie na nasledujúce stretnutie:** Nabudúce sa stretneme na našom mieste (ktoré sme si zvolili na začiatku).

## 4.3 SMRŤ A ŽIVOT, TMA A SVETLO

2:00 hod. / cintorín/podzemná alebo tmavá chodba



Na našom mieste sa zahráme pohybovú hru – napr. palmu alebo schovávačku.



Dievčatám zaviažeme oči. Odvedieme ich do neznámeho priestoru – na cintorín alebo do podzemia. Nekomentujeme cestu. Je dobré, ak pri tom asistujú chlapci, napr. odvádzajú dievčatá (odídu ešte predtým, než dáme dievčatám dolu šatky - aby mali len zážitok istoty mužskej prítomnosti). Po vstupe ich usadíme do kruhu a až potom im dáme dolu šatky z očí. Necháme, nech si zvyknú na tmu, chvíľu sedíme v tichu. Ak sme na cintoríne, stojíme v kruhu, najlepšie niekde v kúte, na odľahlom mieste. Potom spoločne ideme na miesto, kde je položená kytica kvetov, napr. pri kríži. Odovzdáme každému dievčaťu jeden kvet. (Neskôr odporučíme dievčatám, aby si ho nechali vyschnúť a zavesili na viditeľné miesto vo svojej izbe.)

**Vysvetlenie:** Dievčatá vo veku 12 rokov vstupujú do obdobia, ktoré možno nazvať ranná puberta. S tým sa spája začiatok menarché a predtuchy rôznych zmien a výkyvov. Preto je im potrebné sprostredkovať silné vonkajšie zážitky, ktoré im pomôžu pochopiť stavy ich vnútorného prežívania.

**Základný symbol:** Skúsenosť tmy a svetla, smrti a života.

Život je svetlo aj tma, smrť aj život – čo chceme odovzdávať?

- Z určitých vecí máme bázeň alebo strach – cintorín, tma, neznámo. V živote človeka

však existujú. Nový život rastie pod srdcom matky, v uzavretom priestore. Aby sa v prírode niečo urodilo, musí byť zasadené do zeme. Je potrebné nechať priestor životu, nechať čas rastu – 9 mesiacov, čas keď všetko rastie... znamená to aj tmu, bolesť... Ale nový život, malé dieťa, rozkvitnutá príroda stoja za to. Ako kvet sa neotvára násilím, ale sa postupne otvára, aj príprava na prenos života je vstupom do neznáma, niečoho tajomného, neznámeho. Výsledok bude krásny, obdivuhodný, ak tomu necháme čas, ak budeme mať dostatok trpezlivosti a prijmemo to.

**Pomôcky:** šatky, kvety, sviečky

Odovzdáme každému dievčaťu sviečku. Zhromaždíme sa pri kríži, každé dievča zažne svoju sviečku a položí ju pod kríž. Je tu Nieкто, kto dal život, aby sme my mali plnosť života („Ja som prišiel, aby mali život a mali ho v hojnosti“.)

**Úloha:** Opýtať sa mamy na to, ako prežívala obdobie tehotenstva.

#### ZMENÁREŇ 4.4

1:00-2:00 hod. / stretnomiestnosť

Dievčatá nafotíme pred úpravou.

Pozveme na stretnutie kaderníčku alebo vizážistku, ktorá dievčatám urobí krátky vstup týkajúci sa úpravy zovňajška a potom im urobí účesy. Ak nemáme možnosť, môžu to urobiť aj animátorky, pričom je vhodné využiť príležitosť osobného kontaktu s dievčatami a porozprávať sa s nimi. Po úprave ich odfotíme.

**Vysvetlenie:** Dievčatám je vlastné starať sa o svoj zovňajšok, ale treba im sprostredkovať aj iný význam pekného výzoru.

Vnášať krásu do života aj cez vonkajší výzor

**Pomôcky:** fotoaparát, pomôcky pre úpravu vlasov a jednoduchého make upu

#### DALILA - KRÁSA, MED I JED 4.5

1:00-2:00 hod. / stretnomiestnosť





Sprostredkujeme dievčatám príbeh Dalily. Môže to byť formou čítania priamo zo Starého zákona. Potom si pozrieme fotografie z predchádzajúceho stretnutia – ako sa zmenili po úprave.

**Vysvetlenie:** Zneužitie krásy pre manipuláciu druhého pohlavia je pokušením pre každé dievča. Táto téma by mala byť určitou prevenciou.



Príbeh Dalily ako príklad zneužitia krásy a pôvabu.



- Kedy sa krása dievčaťa stáva záhubou alebo otravou?
- Akými spôsobmi? Pravá krása nepodlieha času ani vráskam – krása srdca, dobrota, nežnosť, úprimnosť, ktorá sa prejavuje navonok.

4.6

## DENNÍK PRINCEZNEJ II. - Z PRINCEZNEJ KRÁĽOVNÁ

2:00 hod. / stretkomiestnosť



Pozrieme si druhý diel filmu, kedy sa Mia stala kráľovnou. Prešla určitou cestou – aj omylov, „trapasov“, chýb, ale vedela sa z nich poučiť.

**Vysvetlenie:** Kráčať v ústrety dospelosti znamená preberať na seba postupne zodpovednosť. Ponúkneme dievčatám možnosť začať sa pripravovať na animátorstvo.

**Základný symbol:** Animátorka, dievča schopné prijať zodpovednosť.



Byť kráľovnou znamená prijať zodpovednosť.



- Základnou vlastnosťou pre prevzatie dôležitej úlohy je vedieť na seba vziať zodpovednosť. To môže znamenať napr. byť animátorkou – mať zodpovednosť za iných.

**Pomôcky:** DVD s filmom, dataprojektor

**Úloha:** Zapišeme si do stretkodenníka myšlienku filmu:

*ODVAHA NEZNAMENÁ NEMAŤ STRACH.*