

# CESTY ZRENIA

*Modelky – Zastaviš sa pred výkladom*

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 978-80-223-3095-4

# MODELKY 14-16



**autor: Elena Caunerová, fma a kolektív**

**Modelky – program pre dievčatá 9. roč. ZŠ - 1. roč. SŠ**  
(1. fáza - odskúšanie a prispôsobenie miestnym podmienkam)

## obsah

Uvedenie  
Charakteristika veku  
Modelka  
Filozofia programu  
Základné ciele  
Rozvoj osobnosti  
Sociálny rozvoj  
Rozvoj osobnej spirituality  
Rozvoj kultúry života  
Nasadenie pre lepší svet  
Symbolický svet  
Program stretnutí na jeden rok  
Základnú líniu celoročného programu tvoria 4 bloky  
Štruktúra programu, formy a skúsenosti  
Dynamiky  
Animátorka  
Rodičia  
Indikátory rastu  
Požitá literatúra

## STRETNUTIA

Metodiky jednotlivých stretnutí

V triede som najvtipnejšia. Je to tu lepšie ako na „základke“. Nikto ma tu nepozná, nevedia, kto som bola v našej starej triede, kde ma občas niektoré baby – také tvrdé „pipenky“ – ťhali. Nie príliš, že by ma ničili, ale dávali mi najavo, že som iná. Tu som zatiaľ dost' obľúbená. Aj profesorky sa smejú, keď niečo poviem. Spolužiacky sa ma pýtali, či pôjdem na „nábožko“ alebo na etiku. Ony idú na etiku. Povedala som, že na „nábožko“ a neviem prečo, cítila som sa trochu ľlbo“. Zatiaľ to tu ale nikto zvlášť nerieči... Keď som si minule vyskúšala nové tiene na oči, videla som, že sa to páči. Zopár báb mi to aj povedalo. Myslím, že to tu bude fakt dobré. Romana, moja kamoška, to má horšie...

vek, trieda  
9.-1. SŠ

názov obdobia  
Modelka (pred zrkadlom, pred výkladom)

### základná úloha

- naučiť sa prezentovať sa ako žena,
- jednať s opačným pohlavím, vnímať a chápať reakcie mužov, získať praktickú orientáciu v prostredí a v kultúrom a spoločenskom priestore, prehľbovať povedomie vlastnej identity

### prejavy zlyhania

neprimerané obliekanie, naivné flirtovanie, nechápanie reakcií mužov, podliehanie kultúrnej a skupinovej manipulácii, nerozvinutie povedomia vlastnej identity a hodnoty

### signifikantné roly dospelých

elegantne sa prezentujúca **žena**, ktorá autonómne a inteligentne komunikuje s opačným pohlavím, spofahlivá poskytovateľka a príklad kultúrneho a spoločenského rozhladu, tá, ktorá otvára nové dimenzie ženy, resp. zasväcuje do tajomstva ženy, **muž**, ktorý oceňuje jej hodnotu a krásu, a ktorý ju uvádza pri vstupe do spoločnosti

## Uvedenie

Dievčatá v období záveru základnej školy prežívajú obdobie voľby strednej školy a následne prechod do iného prostredia, zmenu kolektívu. Potrebujú sa naučiť prezentovať sa ako ženy, byť videné a obdivované. Potrebujú získať orientáciu v prostredí a v kultúrnom a spoločenskom priestore, prehlbovať povedomie vlastnej identity.

V súčasnosti sa konfrontujú s modelmi ženy, ktoré sú predkladané médiami. Nie vždy sú to vzory s pravými a hlbokými hodnotami.

Potrebujú zažiť prekvapivé, nečakané momenty a situácie, stretnutie s mužom a komunikáciu s ním. Dievča v tejto vekovej kategórii potrebuje prijatie, obdiv, uznanie – od animátorky, od rodičov, ale najmä od partie, od starších chlapcov.

## Charakteristika veku

Prijatie zmien spôsobené fyziologickým fungovaním

Do popredia sa dostáva úloha zovňajška

S partiou a v partii vie byť sama sebou

Búrlivé citové reakcie

Môže sa zdať, že nič nerobí. Sníva a skúša rôzne životné úlohy.

Medzi chlapcami a dievčatami sú fyzické a duševné rozdiely

Dostáva sa do popredia potreba výchovy k službe

## Modelka

Názov tejto vekovej kategórie zvyčajne na prvý pohľad pôsobí dosť kontroverzne vzhľadom na to, s akými asociáciami sa spája – ženské telo a jeho krása vydaná napospas krutému svetu biznisu. Na druhej strane slovo modelka priam ukážkovo vystihuje proces, ktorým dievča v tomto veku prechádza. Objaví, vycíti svoju krásu, ženskosť, začne sa o ňu viac starať, skúšať, ktorý štýl jej pristane, zmení imidž, vyskúša si rôzne roly. Potrebuje odozvu na svoju prezentáciu, pretože jej identita je práve v delikátnom období. Hľadanie vlastnej identity je vlastne úlohou tejto vývinovej fázy.

### ... pred zrkadlom

Modelka je výnimočný inovátor. Sleduje nové štýly v móde, hudbe, tanci, jazyku, hrách a športoch. Prináša svieži pohľad a nezadržá-

teľnú túžbu po tom, aby všetko bolo v trende. Zatrásie vecami ako hyperaktívny kritik. Ukáže vám veci, ktoré by ste inak nevideli, lebo už máte svoje zabehané spôsoby existencie. Takto udržiava život sviežim, novým, chráni ho pred skostnatením. Prežíva vedomie, že okrem podstaty je dôležitý aj štýl. Nastaví zrkadlo našim sociálnym formám, ukáže vám, že ste sa začali brať príliš vážne a kde ste zabudli na štýl.

Na druhej strane našou úlohou je nastaviť zrkadlo im – odzrkadľovať ich obdivuhodné kvality, podporovať ich progres smerom k duchaplnému životu.

Počas úvodných stretnutí je potrebné si urobiť so všetkou diskretnosťou prehľad o reálnej situácii a potrebách dievčat a mať ich pri vytyčovaní a úprave itinerára stále na pamäti.

## Filozofia programu

### Prečo zaberá ponúkaný program?

Vyššie spomenuté skutočnosti tvoria dynamické jadro celého programu v období modeliek. Program je zameraný na to, aby sa tieto vnútorné sily v dievčati naštartovali a uviedli do činnosti. Itinerár je cestou k tomu, aby sa modelka s odvahou vedela pozrieť do zrkadla svojho vnútra a objavila a prijala svoju identitu, pomenovala svoje vzťahy s druhými, zdravo komunikovala so svetom chlapcov, vedela spojiť osobne prijatú vieru so životom.

### Čo je k tomu potrebné?

Úlohy a s nimi spojené objavy a skúsenosti, ktoré otvárajú oči.  
Ide o konfrontáciu so sebou samou na základe prejdenej cesty.

V tomto veku si dievčatá spontánne volia svoje idoly.

Od animátoriek potrebujú vzbudiť túžbu podobať sa určitému ženskému modelu, učiť sa chrániť a pestovať život arobiť svet krásnym.

V tomto veku sa otvárajú pre objavenie a vyjadrovanie svojho ženského srdca, svojej ženskej identity, pre dar života.

## Základné ciele

- jasnejšie poznanie seba, vlastných koreňov, hodnôt a životného projektu (poslania),
- vytvoriť si vlastný realistický ideál ženy a vzťahov,
- nadobudnúť veku primerané sebavedomie (odvaha prezentovať sa) a radosť byť ženou (inou ako muž),
- hľadať vhodné sexuálne vyjadrenie seba, lepšie chápanie muža (bez úzkostlivosti),
- vytrvalosť v premáhaní náladovosti,
- otvárať sa pre osobný vzťah s Bohom, vnímať Boha cez to, čo v ich živote má hodnotu,
- získať základné kritériá (odvodené z hodnôt) správania sa ženy v súčasnej kultúre (napr. obliekanie),
- vyjasniť si morálne kritériá v oblasti sexuality,
- prijímanie určitého poriadku a pravidiel (prekonávanie narcizmu a subjektivismu),
- mať účasť na živote skupiny, záujem o druhých

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

### Hľadanie identity

Každá osoba, ktorá vstúpi do procesu individualizácie, musí nadobudnúť vedomie, že má vo svojom živote – so svojím životom urobiť čosi odlišné, niečo, čo je výnimočne jej úloha.

Náš život je javiskom, na ktorom striedame rôzne roly – hovorí Shakespeare a platí to aj o modelke. Striedanie masiek a štýlov však neznamená neautentickosť. Je to práve kultivovanie autentickosti, ktorá by sa mala stávať jej hlavnou prioritou. Ide o objavovanie, ktorá z rolí jej najlepšie sedí za daných okolností.

Nezdravým javom je, ak dievča uniká pred autentickosťou prílišným prispôbovaním sa, aby bola prijímaná v spoločnosti.

Najväčšou túžbou modeliek je dosiahnuť obdiv u svojich rovesníkov. To platí aj pre tichých introvertov – a aj o chlapcoch.

Dôležitým fenoménom pre hľadanie identity je aj kognitívny rozvoj. Od Piageta vieme, že je to obdobie rozvoja formálnych operácií – teda abstraktného myslenia. Teenager už dokáže nielen rozmyšľať o sebe, ale aj rozmyšľať o sebe a o tom, ako rozmyšľa o sebe. Dokáže myslieť na veci, ktoré existujú, ale aj tie, ktoré neexistujú, myslieť v symboloch, metaforách....Dokáže si predstavovať to, čo je možné, aj čo možné nie je. Táto schopnosť predstaviť si možnosti mu umožní zažiť údiv nad svojimi vlastnými možnosťami.

## Sociálny rozvoj – rozvíjať dialóg a stávať sa spoločníčkou

### Zostať sebou alebo sa prispôbiť

Dievča je viac orientované na spoluprácu ako súťaživosť. Je citlivé na svoje vzťahy s ľuďmi, miesta a všetko, čo jej momentálne robí dobre. Nechce sa jej ísť na nové miesta, teší sa z toho, kde je.

Úlohou v tomto veku je nielen nájsť/vytvoriť si svoje autentické JA, ako sa o tom písalo vyššie, ale aj byť prijateľná pre spoločnosť. Obe sú potrebné – autentickosť aj prijateľnosť pre spoločnosť. Preto je toto obdobie také búrlivé – lebo je ťažké zvládnuť tlak medzi týmito dvoma položkami. Je ľahké nadobudnúť spoločenskú prijateľnosť – stačí zvoliť správny štýl, mimiku – nájsť, čo funguje, zaberie. Ani stať sa autentickým nie je až také ťažké – správať sa práve tak, ako sa cítiš – a nebrať do úvahy, čo sa komu páči, bez ohľadu na všetky vzťahy. Ale spojiť obe je ťažké pre väčšinu ľudí aj v ideálnych podmienkach.

Autentickosť sa tu chápe ako dynamická realita – to, kým osoba v skutočnosti je (jej postoje, záujmy...), ako sa skutočne cíti. Nejde len o jej strategické rozhodnutie. Sú to prvky hlboko späté s jej prirodzenosťou. Úlohou modelky je odkryť túto prirodzenosť a oživiť ju.

Pod prijateľnosťou v spoločnosti sa myslí hľadanie toho, čo je akceptovateľné a čo nie je – zvlášť v tomto období je to otázka módy, kultúrnych obyčajou, štýlov, spoločenských významov a konvencií.

Prežívať dynamický tlak medzi prirodzenosťou a kultúrou je vývojovou úlohou, ktorú musí modelka oceniť a vteliť oba aspekty do svojej ľudskosti.

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

Viera v zlomovom bode Boh a Ježiš sú pre ne vzdialení. Berú Boha egocentricky – očakávajú od neho útechu. Vzťah k viere závisí od skupiny, vzťah k Cirkvi je ľahostajný alebo kritický (najmä na cirkevných školách), konkrétne udalosti ich podnecujú uvažovať o zmysle života. Morálne kritériá si subjektívizujú. Práve v tomto veku však môžu začať robiť veci z osobného presvedčenia. Vnútorne konflikty riešia často chaoticky: vážia si niektoré evanjeliové hodnoty – autenticnosť, slobodu, lásku, solidaritu, spravodlivosť, ale ťažko ich sami uplatňujú. Obsah ich modlitby závisí od predstáv a vzťahu k Bohu. To spôsobuje, že väčšinou ich zaujíma hľadanie útechy (čo prevažuje u dievčat) a pomoci a sily na prekonanie ťažkostí (prevažuje u chlapcov). Úlohou animátoriek a vychovávateľov celkovo je pomôcť im objaviť Ježiša, ktorý stojí pred ženou v úcte a dáva jej pocítiť jej pravú hodnotu. A taktiež objaviť Máriu, ktorá si je vedomá svojej hodnoty. Pohľad na Ježiška z detstva treba zameniť za obraz Ježiša – atraktívneho lídra, ktorý priťahoval, upútal a keď bol „lúzer“, tak vedel prečo – bola to jeho voľba, vernosť jeho hodnotám, ktorá priniesla svoje následky.

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

Vzdialené od spoločenstva veriacich Náboženské rituály sú pre ne kultúrne vzdialené a nepochopiteľné. Niektoré pristupujú k sviatosti birmovania, často sú na to málo disponované a potom opúšťajú náboženskú prax. Majú problémy pri obvyklom slávení Eucharistie, pretože nerozumejú, čo sa slávi; jazyk, symboly a gestá nemajú pre ne dostatočný význam, sú dosť vzdialené od ich života a od ich starostí. Tento problém sa objavuje aj pri sviatosti zmierenia, pretože vychádzajú z predstavy o Bohu ako o sudcovi, o ktorom si myslia, že sa stavia proti ich prebúdajúcej sa sexualite. Ďalšou ťažkosťou pre spoločnú oslavu viery je vplyv prostredia (rodina, priatelia...), ktoré nie je citlivé na liturgické prejavy. Tieto ťažkosti ustupujú, keď prostredie a dynamiky využívané počas slávania sú bližšie ich životu (mládežnícke sväté omše, kreatívne modlitby).

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

Otváranie sa pre širší svet Dievčatám v tomto veku sa pripisuje značná spoločenská citlivosť; citlivo prežívajú problémy ľudstva. Začínajú nadobúdať globálne a všeobecné poznanie toho, čo sa deje v ich okolí, ale zároveň vnímajú svoje osobné obmedzenie vyriešiť problémy. To často negatívne pôsobí na angažovanosť v malých veciach každodenného života. Nedostatok vnútornej jednoty a identity sa prejavuje v nesúlade medzi tým, čo si myslia alebo želajú, a tým, čo reálne robia. Ak ide o zodpovednosť, prežívajú neistotu a strach. Potreba posilnenia ich krehkej identity sa odráža v nedostatku altruistickej a nezištnej angažovanosti. Slovo povolanie identifikujú s rozhodnutím sa pre kňazstvo alebo rehoľný život; a slovo misia s prácou a evanjelizáciou v krajinách tretieho sveta. Tieto skutočnosti sťažujú plánovanie povolania pre vlastný život.



Symbolom obdobia môže byť oáza – je obrazom útočiska, ale aj širšieho sveta, štartovacieho bodu, sveta na dlani.

Z detstva a puberty, počas ktorej sa dievča pohybovalo – symbolicky povedané – v *dome*, *záhrade*, v *susedstve* – vstupuje do spoločenského života a ocitá sa na mieste, kde sa ľudia stretávajú – v oáze. Stretá tu ľudí všetkých vekových kategórií, charakterov, štýlov, kultúr, vrstiev, každej rasy. Zdajú sa jej odlišní a exotickí. Všade vo vzduchu cítiť čosi očarujúce a nebezpečné. Oáza je trhoviskom plným jedál, korení, oblečenia, toxických látok a výrobkov, ktoré lákajú, tešia, vedú k úžasu, zmätku až strachu. Rieši sa otázka, čo je a čo nie je na predaj. Stretávajú sa tu rôzni ľudia: predavači, kupci, kupujúci, tovar... Vo vzduchu cítiť erotický náboj.

Oáza povzbudzuje k zvedavosti, veľa sa dozvedieť, veľa vidieť, veľa zažiť, veľa vyskúšať...

Na horizonte sa často črtá búrka. Ani zdravý adolescent z dobrej rodiny to nemá ľahké. Emocionálne búrky, sklamanie zo vzťahov, tajfúny dvorenia sa striedajú tak, že sa javia ako pekelné sopky. Napriek búrkam je oáza dočasnou svätynou, **útočiskom**, zázemím, miestom bezpečia... miestom, kde si osoby môžu vyskúšať rôzne roly.

Je tu aj príroda, zelená mladá vegetácia, stromy, kríky, divočina, ktorá oázu obklopuje, zem, vietor, pramene – zdroje vody, života.

Adolescent často vníma oázu ako šou typu „Slovensko má talent“ alebo súťaž v popularite. Každý si oľúkava toho druhého, snaží sa byť atraktívnejší, každý sa snaží odlišiť. Je to ako súťaž, v ktorej ide o to, čím kto zaboduje, zaujme, ohúri, upúta. Krása tu má veľkú hodnotu. Prostredie je akoby „pred zrkadlové“ – cíti sa dôležitosť úpravy zovňajšku, prebúdza sa chuť byť krásna a videná.

## **Program stretnutí na jeden rok**

### **Hradná pani s ružami – Alžbeta Uhorská**

S dievčatami môžeme počas jedného roka prežiť ponorenie sa do životnej reality Alžbety Uhorskej. Dostaneme sa tak do prostredia 12.-13.storočia, kedy na našom území, ktoré patrilo do Uhorska, vládol raný stredovek. Jej život sa odohrával v priestoroch bratislavského hradu. Bola princeznou, dcérou uhorského kráľa, prešla životnými okolnosťami, v ktorých sa ocitla v role nevesty, matky, ochrankyne chudobných aj osoby na okraji spoločnosti.

Naším modelkám je okrem striedania rolí blízka aj tým, že bola centrom pozornosti na uhorskom hrade a v Durínsku. Stála pred očami mnohých. Bohatstvo a moc jej rodu bolo treba upevniť cez manželský vzťah. Preto ju rodičia v detstve zasnúbili a vydali – teda urobili vážne rozhodnutie miesto nej.

V mladosti prežívala túžbu byť pekná a mať nezastupiteľnú úlohu vo veľkom dobrodružstve. Kultivovala svoju otvorenosť, solidaritu s chudobnými, žila v praxi kresťanské hodnoty. Bola komunikatívna, písala si aj so sv. Františkom, stala sa členkou 3. rádu františkánov.

*Ako nástrojná stojí po boku grófa z Durínska, spoznáva spoločenský poriadok, ktorý udržuje život a hodnoty, ktoré ho tvoria.*

## Základnú líniu celoročného programu tvoria 4 bloky:

1. blok: Ja, Alžbeta a svet

2. blok: Doma vo svete

3. blok: Ja – žena

4. blok: Od seba k iným – ty si (vy ste) môj objav

Postupnosť navrhnutých tém má svoju vnútornú logiku – prierez životom ústrednej postavy. Túto postupnosť tém je možné na ktoromkoľvek mieste podľa potreby prerušiť (napr. kvôli liturgickým sviatkom – je vhodné mať aj stretnutia zamerané na slávenie tajomstva Veľkej noci, Viacnoci a prípravu na ne: Advent, Pôst.).

K programu je vhodné pristupovať flexibilne: redukovať (vynechať niektorú tému), rozšíriť (napr. o iné biblické témy), prípadne tému jedného stretnutia prebrať na viacerých stretnutiach alebo, naopak, viac stretnutí spojiť.

## Štruktúra programu, formy a skúsenosti

Program sa skladá z pravidelných týždenných stretnutí, jednodňových „nocovačiek“ alebo víkendových pobytov. Stretnutie s ponúknutým programom počítá s úvodným časom pre uvoľnenie sa, vypovedanie zážitkov, pocitov, všetkého, čím dievča prešlo od posledného stretnutia. Harmonizovanie sa skupiny môže prebehnúť rôznymi spôsobmi.

**Okrem toho sú zvlášť vhodné:**

- spoločné akcie s niektorým iným spoločenstvom zo strediska, prípadne z iného mesta
- výlety do prírody (turistické, bicyklové, inline) a športové podujatia
- megaakcie – veľa ľudí pre modelku znamená silu / gospelové festivaly, napr. Lumen...

Program počítá aj s prázdninovým letným pobytom, ktorý možno navrhnuť úpravou nasledujúcich tém aj ako vyvrcholenie roku s tým, že sa tam uzavrie „doklepne“ nosná myšlienka z roku.

Program prebieha v 8 až 10-členných skupinách.

## Špeciálne ponuky pre tento vek

ponúknuť prípravu k animátorstvu  
(v stredisku, prípadne ŠpA – Škola pre animátorov)

ponúknuť možnosť prípravy  
na prijatie sviatosti birmovania

ponúknuť možnosť nultých alebo  
prvých duchovných cvičení

## Skúsenosti

**Osobné písanie „denníka“** – zaznamenávanie si  
objavených tajomstiev vo svojom živote

**Spoločné písanie posterov zo „strečka“**, kde sú kľúčové slová.  
Mať ich v klubovni na stene, postupne sa pridávajú  
(ukazujú, akú cestu sme prešli, ako témy na seba nadväzujú a súvisia)

**Spísať si zoznam skupiny a kontakty**

**Oslava sviatkov dievčat v skupine** (zveriť túto službu, zodpovednosť jednej z nich)

**Možnosť prípravy na sviatosť zmierenia, spoveď na prvý piatok v mesiaci**

**Spoločná mládežnícka svätá omša**

**Zakúsiť, že byť ženou je krásne** – prežiť radosť z vlastnej hodnoty,  
posvätnosť a tajomstvo života a spojenie ženy s ním, (neprivlastniteľná posvätnosť, úcta),  
spoluúčasť žien na tomto tajomstve (hĺbka vzťahu, Mária a Alžbeta),  
kladné hodnotenie tajomstva osobnej skúsenosti utrpenia,  
odskúšavanie si svojich citových prejavov  
voči skupine i chlapcom, uvedomovanie si, že potrebuje byť chránená,  
objavenie evanjeliových hodnôt...

## Dynamiky

rozhovory, spev, tanec, návštevy rodín a nových prostredí, odskúšavanie si rôznych rolí,  
rekreačný šport, pobyt v prírode, starosť o niekoho, piecť, variť, umelecká činnosť,  
príprava rodinných a spoločenských podujatí, spoločné činnosti a služby...

## Animátorka

... je zárukou priateľskej prítomnosti. Mala by byť pre dievčatá modelom krásnej ženy – harmónicky vyrovnanej, najmä vnútorne.

Jej úlohou je nastaviť zrkadlo dievčaťu – odzrkadľovať ich obdivuhodné kvality, podporovať ich progres smerom k duchaplnému životu.

Ako nastaviť zrkadlo dievčaťu, ktoré má problém:

Vyzvať ju opísať situáciu, problém, v ktorom sa nachádza.

Opýtať sa, ako sa v tom cíti – bez toho, aby sa posudzovala, odsudzovala – a taktiež bez nášho posudzovania.

Pochopiť ju s empatiou – jej okolnosti, rozhodnutia...

Dať jej pocítiť, že ju s tým prijímame.

Ukázať jej možnosti zmeny situácie – že zmena je možná a že je to pre ňu výzva, že bude musieť vynaložiť určité úsilie, aby ju uskutočnila.

Ukáž jej osoby, ktoré jej pri tom môžu pomôcť – podporou, sprostredkovaním, vedením...

Načrtnite si scenár za daných okolností, pozrite sa na možné riziká (riskovanie berieme v tom zmysle, že bude musieť splniť úlohy, dostať sa do situácií, v akých sa nikdy predtým neocitla).

Uvedte príklad, keď ste vo vašom živote riskovali.

Ak sa rozhodne do toho ísť, jemne sa jej opýtajte, či by sa v budúcnosti cítila na to, že by v danej situácii, probléme, s ktorým za vami prišla, skúsila reagovať inak – zrelšie, nie až v takom obrannom postoji.

Hľadajte aj možnosti vniesť do situácie humor, ktorý často pramení z týchto momentov seba-poznania a seba ľútosti.

Ak nástojí na tom, že na to nemá – pokračujte v rozhovore, hľadajte možnosti, ako ju podporiť a pomôcť jej pokúsiť sa o nový model správania.

Stále majte na pamäti, že len zriedkakedy sa nám podarí pochopiť, s čím ten druhý človek zápasí.

Buďte pozorní na to, aby si nezvolila seba deštruktívne riešenie.

Ak javí známky samovražedných riešení, sklony k závislostiam, zneužívaniu... nakontaktujte ju na psychoterapeuta.

Kľúčovou úlohou rodičov dievčat v tomto veku je dať im zážitok vízie. Boh do ich dcéry vložil veľa krásneho, jedinečné nadanie, charizmu, rozmanité schopnosti v rôznej miere. Postavil ich do určitých okolností a podmienok v danej dobe. A toto všetko určuje orientačné body pre jej ďalšie životné smerovanie, ktoré sa stáva dôležitou otázkou zvlášť pre dievčatá v deviatej triede. Oproti svojej dcére majú rodičia výhodu, že neprežívajú také búrlivé emotívne zvraty a iné radosti a neistoty dospievania. Majú nadhľad, väčší vnútorný pokoj, životnú skúsenosť, pevnejšiu dôveru v Boha odkúšanú za rôznych okolností. Preto majú aj väčšiu schopnosť počúvať a sledovať Boha, ktorý koná v živote ich dcéry a chce ju priviesť k niečomu krásnemu – plnohodnotnému životu.

Musia si však dať pozor na otvorenosť – nepodsúvať dievčaťu svoje neuskutočnené sny, ale vnímať aj jej túžby.

Dôležité je veriť vo víziu, v dobro, ktoré sa v nej nachádza, v jej talenty, srdečnosť, zábavnosť alebo nežnosť. Iba tak bude schopná veriť v šťastnú víziu o živote aj ona.

Nepôjde to bez modlitby a počúvania. Práve modlitba môže napomôcť rodičom, aby mali dostatok vnútornej sily aj pre dcéru tínedžerku popri tom, s čím sa v tomto období musia vyrovnávať: so smrťou jedného z vlastných rodičov, s neverou manželského partnera, alebo s množstvom starostí o domácnosť.

**Dievčatám v tomto veku od rodičov môžu zvlášť dobre padnúť takéto gestá:**

- Nečakane ju pozvať na zmrzlinu alebo do kaviarne, - Spoločne pripraviť rodinnú slávnostnú večeru, - Vziať ju na nákup a nechať ju vybrať veci, - Ísť sa spolu bicyklovať, - Pozrieť si s ňou jej obľúbené videá a pustite jej aj tie ich, - Jednoducho mať z nej vo svojom vnútri radosť, - Dopriať si zábavu a relax v jej spoločnosti – dokázať odložiť svoje povinnosti...

## Indikátory rastu

Na základe týchto ukazovateľov môžu animátorky usúdiť, že dievčatá splnili vývinové úlohy svojej etapy, nadobudli potrebné kompetencie a môžu postúpiť do ďalšej kategórie.

dievčatá:

- sa o svoj zovňajšok starajú primerane – nepreháňajú to s hrúbkou mejkapu ani nie sú zanedbané,
- sa vedia preklenúť ponad svoj narcizmus,
- dokážu pomenovať svoj strach a zažili aj situácie, kde ho prekonal,
- prekonávajú chuť príliš sa prispôbovať iným, dokážu žiť s tým, že sú originálne a tým pádom odlišné,
- majú priateľku – spriaznenú dušu,
- sú rady vo svojej partii v stredisku – rovesníckej skupine, ktorá im ponúka aj hodnoty a rast,
- dávajú navonok najavo rozhodnutie pripraviť sa na život prakticky i učením,
- pri modlitbe vychádzajú z vlastného života a vytvárajú si osobný vzťah k sláveniu Eucharistie a sviatosti zmierenia,
- dokážu zobrať na seba zodpovednosť za nenáročné záväzky

<sup>1</sup> Nápady pochádzajú priamo od nástročných dievčat, ktoré dúfajú v dobrý vzťah so svojimi rodičmi.

## **Použitá literatúra**

BARANYAI, L.: *Mladí a ich vyzrievanie*, Bratislava, Saleziáni Dona Bosca 2002

PLOTKIN, B.: *Natura and the Human Soul – Cultivating Wholeness and Community in a Fragmented World*, Novato, New World Library 2007

TREVATHANOVÁ, M. - GOFFOVÁ, S.: *Výchova dievčat*, Bratislava, Porta libri 2008

# Ja, Alžbeta a svet

## I. BLOK

### STRETNUTIA I. BLOKU

1. stretnutie

Ja - modelka

2. stretnutie

Ja a Alžbeta

3. stretnutie

Toto je moja doba

JA - MODELKA

1.1

2:00 hod. / trhovisko, klubovňa

Individuálne potulky po miestom trhovisku – napr. Bratislava Miletičova ulica alebo Vianočné trhy. Dievčatá majú úlohu sledovať prostredie, ľudí...

Po príchode do klubovne nechať dievčatá vykomunikovať: ako na nich pôsobila sila a atmosféra trhoviska. Čo všetko registrovali?

Ktorá pozícia mi vnútorne vyhovuje, som s ňou zladená, viem sa s ňou stotožniť?:

**Predavač:** túžba predať, zarobiť, spraviť dobrý obchod, presvedčiť, manipulovať, spraviť reklamu, zaujať...

**Kupec:** túžba kúpiť veľa, lacno, rýchlo, kupujem len to, čo potrebujem, čo sa mi páči, čo mi padne do oka, čo mi nanútia...

**Tovar:** páčiť sa, zaujať, upútať, predviesť sa, zmeniť majiteľa, som tu na hru, konzum, zábavu...

**Nestranný pozorovateľ/divák:** sledujem, pozorujem, hodnotím, zvažujem, kritizujem...

V 4 dvojiciach (skupinách) nachádzame charakteristiky týchto pozícií. Následne sa každá postaví. Postojom tela a gestami vyjadri svoju rolu. Po prezentovaní jednotlivcov hrajú roly skupiny (štvorice), napríklad kupec chce kúpiť zeleninu - predavač mu ju ponúka a podobne.



**Vysvetlenie:** Som vzácna v Božích očiach. Mám hodnotu, som cenná. Napriek tomu, že chcem byť videná, ocenená, vyzdvihnutá..., nemám byť lacným tovarom, tovarom „pre hru“.

**Základný symbol:** Vzájomné odovzdávanie perly nalepenej v mušli.



Rozlíšiť a pomenovať svoje roly, ktoré mnou hýbu. Otvoriť sa pre nové a hlbšie motívy rolí.



- Čo ma oslovilo?
- Prečo kupec predal všetko?
- Čím som vzácna pre seba, druhých, pre Boha?
- Čo robím, aby som niekoho zaujala?

**Úloha:** Perla – symbol na celý rok. Doma si ju vystaviť na viditeľnom mieste.



Zamyslieť sa nad textom z Evanjelia, napr. podobenstvo „o perle“, „nájdenie pokladu“ a pod. Môžeme použiť metódu sharingu – podeliť sa o slovo, ktoré ma zaujalo, prečo asi a obrátiť sa na Boha s prosbou.

**(METÓDA SHARINGU JE PODROBNE VYSVETLENÁ NA STRANE 80)**

## 1.2 JA A ALŽBETA

2:00 hod. / farský úrad

**Miesto:** farský úrad alebo matrika a v druhej fáze vrátnica alebo prijímacia kancelária



Návšteva farského úradu/matriky, kde si každá vyhľadá údaje o sebe.



Po návrate z farského úradu/matriky „spoznávačka“. Dievčatá predstavia seba a svoje meno prostredníctvom napr.:

- vymodelovanej svojej postavy (tváre) z hliny,
- symbolického predmetu

**Vysvetlenie:** Meno, ktoré nosím, má svoj význam. Dali mi ho rodičia. Druhí ho používajú viac ako ja. V dejinách i v súčasnosti stretávame veľa výnimočných a zaujímavých žien. Mnohé majú nezastupiteľnú úlohu, chcú byť krásne a milované. Meno Alžbeta dostali napr:



anglická kráľovná Alžbeta I., Alžbeta II., Sisi, sv. Alžbeta (matka Jána Krstiteľa), Elisabeth Taylor... ale aj „**hradná pani s ružami**“, **Alžbeta Durínska**. Princezná - dcéra uhorského kráľa Ondreja II., žila v ranom stredoveku (12.-13.storočie) v Uhorsku na Bratislavskom hrade. Túžila byť pekná. Rodičia ju ako mladé dievča vydali (urobili vážne rozhodnutie miesto nej). Charakterizujú ju tieto prvky:

- má nezastupiteľnú úlohu vo veľkom dobrodružstve;
- otvorenosť;
- solidarita s chudobnými;
- žije v praxi kresťanské hodnoty;
- komunikatívna;
- vstúpila do tretieho rádu františkánov (písala si aj so sv. Františkom);
- bohatstvo a moc;
- manželstvo;
- materstvo;
- ochrankyňa chudobných.

Každý človek si zasluhuje úctu. Meno druhého je cestou k nemu.

### **Základný symbol:** meno

Vzájomné poznanie dievčat v skupine. Vyslovovať meno druhého s úctou.

- Kto mi vybral meno?
- Prečo mám práve toto meno?
- Čo znamená moje meno?
- Ako chcem, aby ma ostatní oslovovali? Ktorý tvar môjho mena nie je pre mňa prijateľný?

**Pomôcky:** Pozvánka pripravená pre každú „stretkárku“ s uvedením miesta a času. Vysvetlenie významu mien, obrázok sv. Alžbety. Hlina/plastelína. Predmet, ktorý ma vystihuje. Kniha „*Meno pre moje dieťa*“.

**Úloha :** Dávam si pozor, ako oslovujem druhých. Vyslovujem s úctou ich meno.

Oslovenie menom. Niektorá iná z dievčat s úctou vysloví meno „spolustretkárky“.

**Skupinový poster:** moje meno a jeho význam



**(13. Storočie: čo ním hýbalo? Čo hýbe našim storočím?)**

Z obrázkov z farebných časopisov v dvoch skupinách urobíme koláž na tému „Život v 21. storočí“. Skupiny si vzájomne predstavia svoje práce.

Porovnáme tieto koláže s kolážou (vopred pripravenou animátorkami), ktorá predstavuje a výstižne popisuje život v 12. - 13. storočí.



Na A4 je nakreslené zrkadlo, rozstrihané do podoby puzzle. Na každú časť puzzle napíšeme vynálezy (výdobytky techniky), ktoré dnes používame a v 12. storočí ich nemali. Zrkadlo malí?

**Vysvetlenie:** Nastaviť zrkadlo dobe. Doba, v ktorej Alžbeta žila, bola veľmi odlišná od našej. (Politická situácia, historický kontext, spoločenská situácia – viď. Príloha 1.1) Postava tejto dievčiny nám môže byť v prežívaní veľmi blízka. Narodila sa na Bratislavskom hrade a túžila prežiť svoj život naplno. Doba, v ktorej žijem, má svetlé i tmavé stránky. Je to moja doba, ja z nej môžem vyťažiť dobro pre môj život a ja ju môžem ovplyvniť.

**Základný symbol:** zrkadlo



Analýza reality a darovanie (delenie sa) svojej vitality potrebám doby. Pochopiť vonkajšie okolnosti, ktoré na mňa vplyvajú a rozlíšiť, čo ma podmieňuje. (Tento cieľ má pomôcť dospievajúcemu dievčaťu vyjsť zo svojej zahĺbenosti a zo svojho subjektivismu, v ktorom žije a nadobudnúť objektívnejší pohľad na svoje okolie.)

- V čom sa doba Alžbety odlišovala od tej našej?
- Ktoré sú svetlé a tmavé stránky 21.storočia?

**Pomôcky:** farebné obrázkové časopisy, nožnice, lep, fixky, koláž o živote v 13. storočí

**Úloha:** Vybrať si dve časti z puzzle a počas týždňa si všímať vo svojom okolí kto a ako využíva tieto vynálezy.



Vyjadriť vďaka za dobu, v ktorej žijem.

**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** priniest' si fotoaparát; stretneme sa na mieste, kde sa mladí nášho mesta najradšej stretávajú

**Skupinový poster/zrkadlo:** Je vhodné mať zrkadlo v klubovni počas celého roka. Čím väčšie, tým lepšie. Postupne naň farbami na sklo písať nápisy – kľúčové slová z jednotlivých tém stretnutí. Na tomto „stretku“ zapíšeme: „*Moja doba*“.

## PRÍLOHY

### Príloha 1.1 - Sv. Alžbeta<sup>1</sup>

Ženské meno Alžbeta má hebrejský pôvod, je novozákonné a v preklade znamená „*Bohu zasvätená*“. S Betkami, Betuškami, Alžbetkami, ako ich prezývame, sa na Slovensku stretávame výnimočne. Alžbety oslavujú meniny 19. novembra.

#### Ondrej II. (Uhorsko)

(\* 1177 – † 21. september 1235) bol v rokoch 1205 až 1235 kráľom Uhorska. Ondrej II. nastúpil na trón za zvláštnych okolností. Jeho predchodcom bol brat Imrich. Ešte počas života otca Bela III. vykonával Ondrej funkciu haličského kniežaťa, miestnej šľachte – bojarom sa však jeho vláda nepáčila, preto ho vyhnali. Neuspokojený mladík napadol vlastného brata – uhorského kráľa Imricha, ktorého chcel zbaviť trónu alebo aspoň nejakých území, čo sa mu aj podarilo.

Od roku 1197 sa stal pánom Dalmácie a Chorvátska, kde si počínal ako suverénny panovník. S bratom sa dostal ešte niekoľkokrát do sporov, ktoré sa vždy skončili prímierím. Nedôvera medzi bratmi však trvala. I preto je ťažko pochopiteľné, prečo Imrich určil pred smrťou za poručníka svojho syna Ladislava práve Ondreja.

K malému následníkovi trónu sa Ondrej správal veľmi škaredo. Svedčí o tom i napomenutie pápežom Inocentom III. Keď však päťročný Ladislav zomrel, Ondrejovi nestálo v ceste na uhorský trón vôbec nič.

Ako kráľ patril k najneschopnejším arpádovským panovníkom. Svedčí o tom jeho 14 vojenských výprav do Haliče, ktoré sa občas skončili i úspechom, ale haličskí bojari vždy Ondrejovu nadvládu zvrhli, takže toto územie sa nestalo natrvalo súčasťou Uhorska.

<sup>1</sup> Zdroj: [www.wikipedia.sk](http://www.wikipedia.sk)

Roku 1211 Ondrej II. požiadal Rád nemeckých rytierov o pomoc proti prenikajúcim Kumánom, za čo im prisľúbil pozemky v Sedmohradsku. Keď však rád navrhol v r. 1224, aby bol podriadený priamo pápežovi a nie uhorskému kráľovi, musel r. 1225 Uhorsko opustiť. Ani piata križiacka výprava, ktorej bol Ondrej vodcom, sa neskončila úspešne. Po pár mesiacoch neustálych porážok sa bez slávy musel vrátiť domov.

Nákladné vojenské výpravy, prepychový život kráľovského dvora, rozdávanie úradov a majetkov cudzincom, to všetko boli príčiny, pre ktoré uhorská šľachta svojho kráľa nenávidela. Voči svojvôli, ktorá v krajine počas neprítomnosti Ondreja panovala, sa postaviť nedokázal. Bohatí magnáti išli tak ďaleko, že v roku 1213 počas jednej z výprav do Haliče zavraždili kráľovnú Gertrúdu.

Logickým vyústením všetkých problémov, ktoré sa v krajine nahromadili, bolo vydanie Zlatej buly v roku 1222. Ondrej v nej prisľúbil, že nebude svojvoľne rozdávať majetky cudzincom, dodrží výsady strednej šľachty, ba dokonca dal šľachte možnosť vystúpiť proti nemu samotnému so zbraňou v ruke, pokiaľ by nedodržiaval prijaté záväzky. Namiesto upokojenia situácie však tento dokument priniesol len ďalšie spory. Ondrej dal totiž veľmi rýchlo najavo, že sa ním vôbec nemieni riadiť.

Na konci života sa musel vyrovnáť so smrťou dcéry Alžbety, druhej manželky Jolany i syna Ondreja.

### **Svätá Alžbeta Uhorská**

(\* 1207, Bratislava - † 17. november 1231, Marburg) je uhorská svätica.

Sv. Alžbeta bola dcérou uhorského kráľa Ondreja II. a jeho manželky Gertrúdy, pochádzajúcej z Bavorska. V Bratislave, kde sa narodila, prežila prvé štyri roky svojho života. Z politických dôvodov bola už ako jednoročná zasnúbená s durínskym grófom Ľudovítom IV., ktorý mal v čase zasnub len osem rokov. Do svojich štyroch rokov žila sv. Alžbeta na rodičovskom kráľovskom uhorskom dvore, odkiaľ bola v 1211 prevezená do sídla svojho snúbenca na hrad Wartburg v Durínsku.

Po dovŕšení 14 rokov sa sv. Alžbeta zosobášila s Ľudovítom IV. Z toho manželstva pochádzajú tri deti: syn Hermann, neskorší nástupca Ľudovíta IV.; Sofia, neskoršia brabantská kňažná a Gertrúda, ktorá sa stala rehoľníčkou a je dodnes uctievaná ako blahoslavená. Sv. Alžbeta užívala síce kniežací majetok, no nie pre seba, ale pre chudobných a chorých, pretože jej život bol zreteľne poznačený ideálmi jej súčasníka sv. Františka z Assisi. Grófovým príbuzným sa však počínanie sv. Alžbety nepáčilo. Po tom, čo Ľudovít IV. v roku 1227 zahynul v južnom Taliansku počas križiackej výpravy, príbuzní jej manžela proti

sv. Alžbete tvrdo zakročili. Odňali jej deti, odmietli uznať jej dedičské nároky po manželovi a vyhnaní ju z Wartburgu.

Sv. Alžbety sa našťastie ujal jej posledný spovedník, známy kazateľ Konrád z Marburgu. Ten pre ňu vymohol aspoň časť majetku z jej dedičského podielu. Sv. Alžbeta sa ho však vzdala v prospech nemocnice v Marburgu, kde až do svojej smrti v roku 1231 slúžila chorým.

Alžbetu vyhlásil za svätú pápež Gregor IX. už štyri roky po jej smrti. Svätá Alžbeta Durínska patrí medzi vzory a nebeských ochrancov charitatívnej činnosti. Viaceré rehoľné spoločnosti a dobročinné organizácie nesú jej meno a inšpirujú sa jej ideálmi.

Alžbeta vynikala činnou láskou. Už ako dieťa rada rozdávala chudobným svoje peniaze a stále sa „obšmietala“ okolo kuchyne a zásobárne, aby uchytila niečo pre hladujúcich. Tento detský záujem o človeka bol predzvesťou nádherného života ženy. Kňažná z Wartburgu, ktorá vyhľadávala chyže svojich poddaných, ošetrovala chorých, čakala na novorodencov, pochovala mŕtvych, bola naozaj pravým vzorom charitatívne činnej ženy. Ale v tejto činnosti išla ešte ďalej tým, že sama ošetrovala malomocných, ťažko zapáchajúcich a v čase hladomoru predávala aj hrady a zámky.

Sv. Alžbeta Uhorská mala rada všetkých, a to tak, ako káže Boh. Vydala sa za Ľudovíta Durínskeho. Mala ho rada a manžel jej opätovoľ lásku. Mal porozumenie aj voči jej štedrosti k chudobným a chorým. Mali syna a dve dcéry. Mladšia dcéra Gertrúda je v Cirkvi vyhlásená za blahoslavenú.

Veľmi skoro ovdovela, príbuzní manžela ju obrali o deti a vyhnaní z hradu. Dostala síce ponuku vrátiť sa na otcovský uhorský dvor, ale ona zasvätila svoj život Bohu a službe chudobným a chorým. Podobne ako sv. František Assiský pochopila slová Pána Ježiša: „Blahoslavení chudobní v duchu...“. Chudobní boli jej láskou, im slúžila - a v úžasnej pokore. V tejto službe oslávila Boha. **Zomrela ako chudobná. Čo stále milovala, tým sa aj napokon stala.**

## Príloha 1.2 – História zrkadla

Zrkadlá sa začali vyrábať už v dobe kamennej. Boli to tenké, guľaté alebo štvorhranné vyhladené kamenné dosky. V bronzovej dobe už existovali skutočné zrkadlá - hladké, bronzové alebo medené dosky. Kovové zrkadlá poznali už starí Egypťania v prvej polovici 3. tisícročia pred n. l. Od nich sa dostali zrkadlá do Mykén, Grécka a na Blízky východ. Od Grékov prevzali zrkadlo Skýti, Etruskovia a Rimania a od tých potom Kelti. V siedmom storočí pred našim letopočtom sa objavilo bronzové zrkadlo v Číne, odkiaľ sa dostalo do Japonska

<sup>2</sup> Zdroj: [http://benatskezkadla.sk/z\\_historie\\_zrkadla.html](http://benatskezkadla.sk/z_historie_zrkadla.html)

a na Kóreu. Ako v Egypte, tak aj v Grécku a v Ríme sa časom začalo vyrábať zrkadlo zo striebra a zo zlata, ako aj z postriebreného a pozláteného kovu. Boli to ručné zrkadielka s kovovým alebo dreveným držadlom, bohato zdobeným. Neboli však prístupné každému. V Egypte, Grécku a v Ríme mohli zrkadlo používať iba dámy z najvyšších vrstiev. Keby sa bola v starom Egypte úmyselne pozrela do zrkadla slúžka, boli by ju za to prísne potrestali. Zrkadlo bolo znakom najväčšieho blahobytu a zámožnosti, symbolom slnka a olympských bohýň.

Stredoveká Európa prevzala antické kovové zrkadlá. Zlaté, strieborné, ozdobené drahými kameňmi. Boli predmetom vzájomných darov kráľov a pápežov a súčasťou vena kráľovien. Prvé sklené zrkadlo vzniklo na prelome 12. a 13. storočia. Bol to plech pokrytý tenkou vrstvou skla. V 15. storočí ho v Nemecku zmodernizovali a vyrábali zrkadlá - volské oči. Boli to malé sklené gule, do ktorých, pokiaľ boli ešte horúce, vlievali rúrkou zmes cínu, antimónu a živice. Guľa sa krájala na vypuklé šošovky, ktoré dávali malé, ale dosť výrazné obrazy.

Rok 1507 je historickým rokom zrkadla. Vtedy dvaja Taliani - obyvatelia ostrovčeka Murano a Benátok - vymysleli novú, geniálnu metódu výroby sklenených zrkadiel. Sklenené gule pokrývali amalgamon - zlúčeninou živého striebra (ortuti) s olovom alebo cínom. Zrkadlá boli veľmi čisté, jednoliate, jasné a pritom dosť veľké.

Benátske zrkadlá si získali Európu a Benátky sa stali exportérom zrkadiel na celých 150 rokov. Tajomstvo výroby zrkadiel bolo strážené, špecialisti boli pod stálym dozorom tajnej polície. Útek z Benátok alebo prezradenie tajomstva sa trestalo najostrejšími trestami. Mnoho európskych štátov sa všetkými možnými spôsobmi snažilo zmocniť tohto tajomstva, ale predovšetkým Francúzsko. Francúzsko potrebovalo hromadu zrkadiel a chcelo ich aj samo vyrábať. V roku 1664 začal minister Colbert o zrkadlách s Benátkami studenú vojnu. Investoval do nej veľké finančné prostriedky. Hoci sa Benátčania bránili ako mohli, v roku 1665 sa ocitlo dvadsať talianskych majstrov v Paríži. Najlepšieho z nich zakrátko otrávil, iného prebodli dýkou, ale benátske zrkadlo prestalo byť tajomstvom. Francúzske zrkadlá sa vďaka novým vynálezom stali najlepšimi na svete a benátsky priemysel zákonite upadol.

História sa však opakuje. Tajomstvo francúzskych zrkadiel sa snažili získať Holanďania, Angličania, Nemci a Španieli. Aj sa im to darilo. V 17. a 18. storočí vznikajú fabriky na výrobu zrkadiel už v celej Európe a pochopiteľne zrkadlo sa dostáva už aj do nešachtických kruhov...

### Príloha 1.3 Uhorsko, 11. – 13. storočie

Po celé 12. storočie sa Uhorsko mocensky angažovalo na Balkáne, takže za vlády Bela III. (1172 - 1196) nadobudlo v tomto priestore charakter veľmoci. Počet jeho obyvateľov sa

odhaduje na 2 milióny. Na Slovensku asi v tomto období nadobudla ťažba vzácnych kovov väčší rozsah. Svoje postavenie si síce Uhorsko udržalo aj v 13. storočí, keď sa mu podarilo upevniť a rozšíriť svoj vplyv na Balkáne, no za Ondreja II. (1205 -1235) mnohé opakované pokusy o trvalé pripojenie Haliča neboli úspešné.

### **V 13. storočí sa stalo niekoľko významných udalostí:**

- začali vznikať prvé mestá (v právnom zmysle), najmä na Slovensku (prvé roku 1238), ktoré ako banícka oblasť bolo najvyspelejšou časťou Uhorska
- uhorský kráľ Ondrej II. vydal v roku 1222 tzv. Zlatú bulu, ktorou priznal šľachte obrovské práva; spôsobil si to sám tým, že predtým udeľoval svojim radcom a pomocníkom rozsiahle kráľovské majetky, čím zvýšil faktickú moc týchto budúcich šľachticov; hovoríme, že sa Uhorsko zmenilo na stavovskú monarchiu
- v rokoch 1241 - 1242 došlo k vpádu Mongolov (Tatárov), ktorí miestami vyhubili až polovicu obyvateľstva, čo viedlo k usadzovaniu cudzích „kolonistov“ v Uhorsku - Nemci sa usadili najmä na Slovensku (tvorili 20% obyvateľstva v 14. storočí) - a k stavbe obranných hradov (opäť najmä na Slovensku)
- od 50. do 70. rokov 13. storočia zápasili Arpádovci s Přemyslovcami o Rakúsko, ktoré však napokon pripadlo Habsburgovcom
- hlavne od konca storočia sa Uhorsko de-facto rozpadlo na niekoľko území ovládaných miestnymi šľachticmi (tzv. vláda oligarchov): západné Slovensko (Matúš Čák), východné Slovensko (Omodejovci), západné Maďarsko (páni z Köszege/Güssingu), východné Maďarsko, Sedmohradsko a Chorvátsko.

# Doma vo svete

## II. BLOK

### STRETNUTIA II. BLOKU

1. stretnutie

Moje mesto

2. stretnutie

Elisabeth day

3. stretnutie

„Môj hrad - moja izba“

4. stretnutie

Moja rodina – moja krv

5. stretnutie

Zmena – News

6. stretnutie

Partia

#### 2.1 MOJE MESTO

2:30 hod. / na mieste, kde sa radi a často stretávajú mladi tohto mesta

(Čím ma podmieňuje, kto ho tvorí)



Kladieme otázku dievčatám (a), prípadne tým, ktorých na tomto mieste stretneme (b):

- Prečo sa mladi na tomto mieste stretávajú?
- Prečo sem chodíš? Čo ťa sem „ťahá“?



Sledovanie prostredia, „pátračka“

Dvojica si vyberie lístok, na ktorom je uvedené jedno z dôležitých miest (historicky, spoločensky, kultúrne, kultovo (nábožensky)). Môže ísť o zariadenie (organizáciu) alebo objekt daného mesta. Úlohou dvojice je daný objekt odfotografovať a zistiť o ňom základné informácie.

Skupina sa stretne o 30 minút v klubovni a predstavia výsledky svojho pátrania.



K týmto informáciám pridáme základné údaje o meste (môžu ich získať dievčatá na stretnutí z web stránky mesta, alebo školiteľky vopred): počet obyvateľov; spoločenská, ekonomická, historická významnosť; významné osobnosti v histórii a súčasnosti a pod.

**Vysvetlenie:** Prostredie, v ktorom žijem, ma ovplyvňuje. Je to hlavné mesto (okresné mesto), dedina. Som jeho občiankou. Patrím sem. Miesto, kam rady prichádzame, je miesto, kde zažívame prijatie, rešpekt, možnosť slobody prejavu, realizácie, služby, darovania sa. Je to miesto, kde sme vťahované do vzťahov a kde ich môžeme rozvíjať.

**Základný symbol:** kľúč, erb mesta

Pomôcť dospievajúcemu dievčaťu vyjsť zo svojej zahľbanosti, zo svojho subjektivismu, v ktorom žije a nadobudnúť objektívnejší pohľad na svoje okolie. Lepšie pochopiť vonkajšie okolnosti, ktoré na mňa vplyvujú a to, čo ma podmieňuje.

- Poznám svoje mesto? Čo nové som sa dozvedela o našom meste?
- Čo ma prekvapilo, zaujalo?
- Existuje nejaká legenda (príbeh) o našom meste? Kto sa stará v našom meste o ochranu historických, kultúrnych pamiatok, životného prostredia...?
- Čo by som v našom meste ukázala návštevníkovi zo zahraničia? Aké ponuky, možnosti majú mladí nášho mesta, aby tu dobre využili svoj voľný čas?

**Pomôcky:** fotoaparáty

**Úloha:** Spoločná dohoda na konkrétnej službe užitočnej pre naše mesto.

Vďaka za rôzne skupiny, kategórie ľudí, ktoré v našom meste žijú; s ktorými prichádzam do kontaktu (susedia, spolužiaci, učitelia, pracovníci služieb v meste, ...). Ak je blízko kostol, modlitbu realizujeme v ňom.

**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** Oznam o exkurzii

**Skupinový poster:** moje mesto

**Pieseň:** „*Toto je moja dedina*“



## 2.2 ELISABETH DAY

celý deň / miesto, na ktorom sa prejavuje úcta k sv. Alžbete

(doplnkové stretnutie, vhodné v blízkosti 17. novembra – dňa sviatku sv. Alžbety)



príprava na Elisabeth day:

Dvojiciam prideliť úlohy:

- starostlivosť o cestu a trasu,
- občerstvenie (doplnky stravy),
- sprevádzanie s výkladom,
- info o akcii na webe a v strediskovom časopise,
- sociálna služba podľa možností daného mesta (návšteva výdajne stravy pre bezdomovcov, domova dôchodcov, hra s deťmi na sídlisku, teplý čaj pre predavačov na trhovisku alebo čakajúcich na stanici a pod.)



Každé dievča si napíše 3 túžby, ktoré by chcela, aby sa zrealizovali v tomto roku. Lístky s túžbami vložíme do malej nádoby a spoločne ukryjeme (zakopeme) v blízkosti miesta spojeného so sv. Alžbetou. Po roku sa pre ne vrátíme a vyhodnotíme, do akej miery sa nám podarilo ich naplniť. Na tomto mieste predstavíme angažovanosť sv. Alžbety v rôznych sociálnych službách. (viď. Príloha 2.1)

Spoločne oslávime narodeniny sv. Alžbety, napr. v cukrárni, pizzérii... a tiež účasťou na svätej omši.



Spoznať sociálnu angažovanosť Sv. Alžbety a preveriť vlastné zručnosti v tejto oblasti.



spoločná sv. omša, prípadne spoločná modlitba na mieste úcty k sv. Alžbete

**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** Prines do klubovne „relikviu“, symbol sv. Alžbety (bude vystavený po celý rok).

**2:00 hod. / dievčenská izba (nechať sa pozvať do izby jednej zo „stretkárok“)**

Dievčatá vstúpia do izby za sprievodu slávnostnej hudby a usadia sa v izbe, kde im to najlepšie vyhovuje. Pred dverami si vyzujú topánky. Je to „posvätná pôda“, kam idem vstúpiť<sup>1</sup>.

Hra na postreh. Dievča, v izbe ktorej sme, si pripraví jednoduché otázky o svojej izbe, na ktoré ostatné účastníčky hľadajú odpovede.

**Vysvetlenie:** Dievčenská izba je ako hrad. Potrebujem osobný kútik, priestor pre vlastnú fantáziu a realizáciu. Hrad má opevnenie, je strážený, lebo je v ňom niečo veľmi cenné.

**Základný symbol:** škatuľa/pokladnica/trezor – kde sú skryté moje tajomstvá a vzácne veci

Otvoriť sa pre vstupovanie s úctou do súkromia priateľiek. Vedieť sa deliť o svoje súkromie a svoje tajomstvá (do tej miery, do akej je to pre mňa prijateľné).

- Moja izba je môj hrad, ako a čím si chránim môj svet?
- Mám vlastnú izbu, alebo sa o ňu s niekým delím?
- Čo by nemalo v dievčenskej izbe chýbať?
- Čo všetko dievča v izbe potrebuje?
- Čo je pre mňa cenné?
- Kde mám skryté tajomné, dôležité veci?
- Koho rada prijímam v mojej izbe?
- Návšteva koho a kedy by mi vadila?
- Chránim si moje súkromie?
- S kým viem komunikovať o mojich snoch, túžbach?

**Pomôcky:** škatuľa s „tajomnými vecami“

<sup>1</sup> Dievčenská izba je pre dievča skutočným hradom, dievča môže byť na svoju izbu hrdé a dobre sa v nej cítiť. Čaro sa môže oveľa viac znásobiť prijatím len jednej „spolustretkárky“ v niektorý večer – zatvorí sa dvere, svieti jemná lampa, uvaria si čaj, potichu pustia hudbu a jednoducho sa rozprávajú. Dievčatá môžu v priebehu týždňa realizovať vzájomné návštevy vo dvojiciach a potom sa porozprávajú na „stretku“ o tom, kto ako prežil návštevu u niektorej z dievčat.



**Úloha:** V priebehu týždňa, aby som vo svojej izbe bola spokojnejšia: niečo z mojej izby odstránim, esteticky ju skrášlim.



Rušivé prvky v izbe zakryjeme bielymi plachtami. Zapálené kahance rozmiestnené po izbe. Ticho. Vnímať tajomstvo tejto izby. V duchu vysloviť chvály za prežité roky v mojej izbe.

**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** Nájst' doma fotku rodinných príslušníkov, ktorá je historicky najstaršia a najmladšia. Stretneme sa na miestnom cintoríne.



**Skupinový poster:** tajomstvá mojej izby

## 2.4 MOJA RODINKA - MOJA KRV (vzťahy s blízkymi)

**3:00 hod. / na cintoríne, pri rodinnej hrobke, v klubovni**



Modlitba na cintoríne, prosby a vďaky za naše rodiny, za tých, ktorí z rodiny už zomreli.



Po presune do klubovne kreslíme osobný rodostrom (rodinnú mapu). Účastníčky predstavia ostatným svoj rodostrom spoločne s fotografiami rodinných príslušníkov (historicky najstaršia; spoločná fotka rodiny zo súčasnosti).

**Vysvetlenie:** Moja rodina je dar. Zdedila som od mojich predkov nielen materiálne veci, ale aj črty, fyzické i povahové. Alžbeta bola z kráľovskej rodiny, bola si toho vedomá. Prijala pozíciu princeznej, v ktorej bola vychovávaná. Rodina nie je nočľaháreň, ani jedáleň..., sú to konkrétni ľudia a vzťahy medzi nimi.

**Základný symbol:** hrob, lono, hniezdo,... ktoré nás spája, zjednocuje; Batoh (podmienok mojej histórie), ktorý si nesiem



Prijať svoje korene a rodinnú históriu. Ďakovať za svoju rodinu.



- Čo viem o mojich predkoch?
- Kto z mojich blízkych najlepšie pozná rodinnú históriu a rád rozpráva príbehy našej rodiny?
- O kom z príbuzných viem najmenej?

- Na koho sa podobám, čím?
- Kto mi to už povedal?
- Vyhovuje mi to?
- Myslím, že poznanie mojej rodiny má pre mňa význam?
- Ako ma podmieňuje moja rodina?
- Aké vzťahy máme medzi sebou? Toto všetko sa dá zakresliť aj do rodinnej mapy.<sup>2</sup>
- Viem o niektorých problémoch, ťažkostiach v našej rodine?
- Chcela by som niečo vo vzťahoch s niektorými členmi zmeniť?
- Kam by som išla, keby som nemala svoju rodinu?

**Pomôcky:** kahančeky, zápalky, papiere, perá, fotky

**Úloha:** Každý večer pred spaním ďakovať za svoju pokrvnú rodinu. Zistiť zvyky a tradície našej rodiny.

modlitba na cintoríne, prosby za naše rodiny, za tých, ktorí z rodiny zomreli

**Skupinový poster:** moja rodina

## ZMENA - NEWS 2.5

**2:00 hod. / úmyselne zmenená klubovňa / zmena animátorky (farba vlasov)**

**(Sťahovanie, nová škola, noví ľudia, nové prostredie, nové zvyky... aké väčšie zmeny hýbu mojím životom?)**

Zmena - dnes budeme všetky v štýle zdravotnej sestry (pripraviť vopred viac kusov blečenia, do ktorého sa dievčatá na začiatku stretnutia preoblečú). Skladať skladačku (rozstrihaná pohľadnica, kocky a pod.), v závere im to animátorka prezadí; toto sa opakuje viac krát (začínať stále od nuly).

Animátorka zadá slovo. Úlohou dievčat je napísať najviac nových slov z písmen, ktorými je slovo utvorené (napr: transfúzia: fúz, fáza, trn, túžia, snár... spolužitie: lož, slúžiť, tiež, plot...)

<sup>2</sup> Napr: recepty najlepších jedál našich predkov, remeslo, ktorým sa živilí a pod.



„Poradňa“ - čo by si poradila priateľke, ktorá ide na SŠ? Ak napr. má problémy nájsť si priateľov (v novej triede, na internáte); nevie vychádzať s rodičmi; nepáči sa jej, ako vyzerá... (viď. Príloha 2.2)

**Vysvetlenie:** Alžbeta zažila sťahovanie do cudzej krajiny ešte v detstve, opustenie svojich blízkych, svojej izby, svojej krajiny. Čakalo ju nové prostredie, noví ľudia, nové zvyky, nové možnosti. Ako pokojne zvládať zmeny? Vyžaduje si to čas. Vedieť zo zmien ťažiť pre svoj rast. Využiť nové možnosti na vzájomné obohatenie.

**Základný symbol:** voda (viaceré skupenstvá); motýľ – musí prejsť štádiom vajíčka, larvy, kukly



Pomenovať, ktoré zmeny hýbu životom dievčaťa, ako na ňu vplyvajú, k čomu vyzývajú.



- Ako sa cítiš v novom – zdravotníckom oblečení?
- Zažila si už vo svojom živote zmenu (školy, triedy, bytu, mesta, partie...)?
- Čo ťa pri tejto zmene najviac prekvapilo?
- Aké pocity sprevádzajú odchod z niečoho už navyknutého?
- Aké pocity sprevádzajú zmenu, príchod do nového?
- Z čoho si doteraz mala väčšie obavy? Strach?
- Čo/kto ti pomohol prijať pokojnejšie zmenu?

**Pomôcky:** papiera, perá, skladačka, oblečenie pre „zmenu“

**Úloha:** Zmeniť doterajšiu rutinu, návyk, o ktorom viem, že potrebuje zmenu



V sklenej nádobe máme (od začiatku stretnutia, resp. od začiatku modlitby) kocky ľadu, ktoré sa postupne roztápajú. Prosby za tých, ktorí prežívajú zmeny akéhokoľvek typu.

Ako súvisia nasledovné citáty zo Žalmov s prechodom na SŠ?

Žalm 3,1-3

Žalm 18,1-2

Žalm 62,1-2

Žalm 119,9-11

Žalm 92,15-15

**Skupinový poster:** kľúčové slovo „zmena“

Batikovanie tričiek alebo výroba niečoho, čo skupinu spája; vytvára vonkajšie puto; čím sa prejavuje spolupatričnosť.

### Činnosť 1: Hranie rolí.

Dievčatá rozdelíme do skupiniek. Členom skupiniek určíme rolu (na lístku). Danú rolu majú zahrať počas toho, ako si skupinka dohaduje „víkendovku“ na chate. Zadané roly: tvrdohlavec; líder; prispôsobivá; šašo odvádžajúci pozornosť od cieľa; tá, čo sa vždy chce vrátiť k téme; znudená; nadšená „žhavička“ a pod.

Aké roly v našej skupine sa reálne nachádzajú?

### Činnosť 2: Ako sa poznáme?

- Každá účastníčka o sebe povie 2 pravdy a jednu lož. Ostatné zisťujú, čo je pravda.
- Vo dvojici dievča hovorí svojej partnerke túto nedokončenú vetu 10 krát: „Aby som ťa dobre poznala, potrebujem o tebe vedieť...“. Partnerka na otázky neodpovedá nahlas. Kto z dvojice chce, môže potom povedať odpovede, ktoré jej pri tom napadli.
- Asociácie. Dobrovoľníčka zo skupiny si v duchu vyberie jedno dievča zo skupiny. Ostatné sa jej na toto vybrané (ale im neznáme) dievča postupne pýtajú: „Keby bola autom, keby bola stromom, keby bola počasím, bola by...“ Odpovede zapisujeme. Na záver sa pokúsime uhádnuť, na koho si myslela.

**Vysvetlenie:** Alžbeta a dvorné dámy. V partii môžem načerpať silu, môžem ju ja sama svojím podielom obohatiť

Mať povedomie svojho miesta v partii. Otvorenie sa pre slobodu byť sama sebou.

- Prečo, pre aké motívy, pohnútky si hľadám skupinu, spoločenstvo, partiu? Zoznam rôznych možností v Prílohe 2.3
- V ktorej role sa cítim „doma“? Ktorá mi je veľmi vzdialená?
- Ktorú rolu by som chcela zastávať?

**Pomôcky:** pomôcky na batikovanie, farebné obrázky, papiere, perá



**Úloha:** Vytvoriť databázu dní, kedy slávime svoje sviatky – narodeniny, meniny, telefónne čísla, maily, ICQ...

Vytvoriť zo všetkých osôb „spleteneč“ = nejakú formáciu (napr. korálky — dotýkať sa hlavami ako korálky na reťazke). Zotrvať takto tri minúty a uvedomovať si dotyk s druhými ako prejav spolupatričnosti.

**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** priniesť si hračku z detstva

**Skupinový poster:** partia

## PRÍLOHY

### Príloha 2.1 Alžbeta Durínska

Alžbeta Durínska, dcéra uhorského kráľa Ondreja II. (1205 - 1235) sa narodila roku 1207 na Bratislavskom hrade.

V štyroch rokoch ju zasnúbili s Ľudovítom IV., zasnuby sa konali v Bratislave roku 1211 a boli udalosťou medzinárodného významu.

Alžbeta mala tri deti. Za najvyššiu cnosť považovala pomoc chorým a chudobným. Svätá Alžbeta je patrónkou Hesenska a Durínska, charitatívnych spolkov, vdov, sirôt, žobrákov, chorých a trpiacich v núdzi, nevinne prenasledovaných. V roku 1228 zložila sľub chudoby. Zomrela roku 1231 a už štyri roky po smrti bola za jej život naplnený láskou k blíznym, chudobným a chorým svätorečená.

Kult svätej Alžbety Durínskej bol v Bratislave silný. Svedčí o tom i skutočnosť, že v meste sú dva kostoly spojené s jej menom. Prímas Imrich Eszterházy objednal projekt kostola a nemocnice alžbetinok na Špitálskej ulici u viedenského architekta Franza Antona Pilgrama a maliarsku výzdobu vytvoril Paul Troger. Alžbetinky boli ženskou rehoľou, ktorú svätica založila v Nemecku roku 1229.

Alžbetinky ošetrovali v špitáloch a chudobincoch, v Bratislave rád pôsobil od roku 1420 a spomínaný kostol sa považuje za jednu z najkrajších barokových sakrálnych stavieb na Slovensku.

Druhým kostolom je farský Kostol sv. Alžbety, všeobecne známy ako Modrý kostolík. Spolu s neďalekým Gymnáziom na Grösslingovej ulici ho v duchu národne sfarbenej secesie postavili podľa plánov architekta Edmunda Lerchnera v roku 1906.





Socha na hrade - Arcibiskup metropolita Bratislavsko-trnavskej diecézy Mons. Ján Sokol požehnal 24. augusta na Bratislavskom hrade sochu sv. Alžbety Durínskej od talianskeho sochára Norberta Sadeiho. Na slávnostnom akte sa zúčastnil podpredseda NR SR Pavol Hrušovský aj sestry Rehole sv. Alžbety z celej Európy, ktorých zásluhou umelecké dielo vzniklo.

Súsošie sv. Alžbety - Na nádvorí Prepoštského paláca sa nachádza súsošie sv. Alžbety Durínskej od sochára A. Rigeleho z roku 1907.

## Príloha 2.2 Zmena - Idem na strednú školu:

Označ písmenom nasledovné vety:

Zdajú sa mi ako „D“ dobrá správa

Zdajú sa mi ako „Z“ zlá správa

Noví spolužiaci

Nová budova školy

Zaradenie sa do kolektívu

Viac slobody od rodičov

Zostať neskoro vonku

Starší študenti ma budú využívať, zosmiešňovať

Sám sa rozhodovať o voľbe strednej školy

Stať sa animátorkou

Kresťanstvo

Chodiť s niekým

Spriatelieť sa s novými ľuďmi

Nové triedy/trieda na strednej škole

Noví profesori/vychádzať s profesormi

Dozvedieť sa o sexe

Plánovanie kariéry

Kupovať si sám oblečenie

Úlohy

Pripravovať sa na birmovku

Známkovanie

Prispôbiť sa skupine

Chodiť na večierky

Chodiť do autoškoly

## Príloha 2.3 Hľadám

**Hľadám Hľadám Hľadám Hľadám Hľadám Hľadám Hľadám Hľadám  
priateľstvo, zdravie, úspech v športe**

*umelecký prejav, dobré známky v škole, dobrodružstvo, skrýšu, porozumenie, rešpekt, zážitok, úctu, pochopenie od rodičov, samotu, pomoc, využitie svojich schopností, riešenie, čas, výsledok, pokoj, chuť žiť, cestu, rodinu, Boha, prijatie do partie, ocenenie, radu, zábavu, sneh, peniaze, brigádu, splnenie túžob....*

Čo som už našla???

## III. BLOK

### STRETNUTIA III. BLOKU

1. stretnutie UŽ nie som dieťa, ani „pubertáčka“ 1

2. stretnutie UŽ nie som dieťa, ani „pubertáčka“ 2

3. stretnutie Tajomstvo denníka princeznej

4. stretnutie Milujem slávnosti

5. stretnutie „Zrkadielko, zrkadielko, povedz mi...“

6. stretnutie Volanie Hollywoodu

7. stretnutie Na stope života

8. stretnutie Čo je viac?

#### 3.1 UŽ NIE SOM DIEŤA, ANI „PUBERTÁČKA“ 1

2:00 hod. / návšteva materskej škôlky/klubovňa s detským kútikom a hračkami



Hra na skrývačku/naháňačku



1. Dievčatá v skupinách zapisujú typické dievčenské hry pre 3-5 ročných; 6-8 ročných; 8-10 ročných; 10-12 ročných.
2. Naivné otázky. Jedno dievča hrá rodiča, ostatné hrajú deti v rodine. „Deti“ dávajú „rodičovi“ čo najviac naivných otázok. Napr.: „Prečo je pomaranč okrúhly? Prečo deti chodia do školy? ...“ a podobne.

**Vysvetlenie:** Niektoré naše riešenia nedomyslíme. Mnohé riešenia sú pre nás samozrejmé, a predsa sa dá o nich pochybovať a meniť ich. Mesiac z nášho pohľadu sa mení, v priebehu 30 dní postupne dorastá až do tvaru kruhu. Rastu sa nemožno brániť, ani fyzickému, ani duševnému, ani duchovnému. Každý vek má svoje čaro, ťažkosti i radosti. Život je proces, cesta. Z detstva spejeme k dospelosti. Tento proces je postupný, nejde o zmeny, ktoré by sa uskutočnili zo dňa na deň.

Do obrázku (viď. Príloha 3.1) si dievčatá zapíšu svoje postrehy.

**Základný symbol:** mesiac – symbol premeny

Uvedomiť si, že byť v procese rastu je „byť na ceste“. Pokojne prijať zmeny súvisiace s obdobím, ktoré dievča prežíva.

- Keď si spomeniem na svoje detstvo, aké pocity vo mne prevládajú?
- Ktorú udalosť si pamätám ako prvú v živote?
- Čím rodičia prispeli, aby moje detstvo bolo šťastné?
- Kedy, v ktorých situáciách mi bolo nepríjemné, keď sa druhí ku mne správali ako k dieťaťu?
- Kedy, v akých situáciách som pocítila, že rodičia a učitelia sa ku mne správali ako k dospelým?
- Čo to ovplyvňuje – ktoré moje postoje, reakcie?

**Pomôcky:** farebné obrázky, hviezdice (Príloha 3.1), papiera, perá

**Úloha:** Jednu zo svojich detských hračiek (s ktorou sa dokážem rozlúčiť) priniest' na nasledujúce stretnutie

Na zemi sú porozkladané obrázky s tematikou mladosť/dospievanie. Každá si vytiahne jeden a povie, čo má spoločné obrázok s mladosťou. Na jednom z nich je mesiac – poskytnúť dievčatám vysvetlenie k nemu.

**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** V priebehu týždňa poslať dievčatám e-mail z textom od Sv. Pavla: „Keď som bol dieťa...“ 1 Kor 13, 11-12

**Skupinový poster:** detstvo - mladosť



2:00 hod. / klubovňa pre mladšie dievčatá



Čo táto klubovňa hovorí o dievčatách, ktoré ju navštevujú? Čo pekné si pamätám z tohto veku ja z vlastného prežívania?



Nakresliť si vodorovnú čiaru podľa vzoru a zaznačiť na ňu, v ktorom vývinovom období sa nachádzam:

detstvo

dospievanie

mladosť

dospelosť

Pri spätnom pohľade na svoj život sa neponáhľajme, postupujme pomaly, pretože všetko má svoj čas i svoje miesto. Náš život bol naplnený väčšinou pozitívnymi stránkami.

Vo chvíli ticha sa každá pokúsi pomenovať vo vlastnom vnútri všetky pozitíva (kladné stránky – črty) a negatíva (záporné stránky – črty) svojho terajšieho života.

POZITÍVA

NEGATÍVA

Rodina

Škola

Skupina

Priatelia

Vyber jednu z negatívnych stránok – črt a hľadaj spôsob, akým ju zmeníš na pozitívnu, ako ju premeníš z hrozby na príležitosť a šancu. Napr. svoje úlohy si nechávam na poslednú chvíľu – vyhradím si čas a urobím ich s radosťou.

Dievčatá rituálne odovzdajú svoju hračku z detstva do tajomného kruhu (na zemi vytvorený z lana), v ktorom je nápis DETSTVO.

**Vysvetlenie:** Dievčatá motivujeme k tomu, aby bol ich prechod do dospelosti sprevádzaný každodennou premenou na lepších ľudí podľa vzoru Ježiša Krista.

**Základný symbol:** most



Uvedomiť si, že byť v procese rastu je „byť na ceste“. Pokojne prijať zmeny súvisiace s obdobím, ktoré dievča prežíva.

- Aké pozitívne alebo negatívne črty, úspechy alebo neúspechy ti prináša momentálne prežívané obdobie?
- Ktorých vecí z detstva by si sa ešte nevedela zrieknuť?
- Ktoré detské a „puberťácke“ postoje je treba opustiť a ktoré je dobré si zachovať aj v dospelosti?

Tieto postoje zapisujeme na lístky a pripevňujeme na hračky.

Animátorka zhrnie diskusiu a sformuluje asi 10 krokov, ktoré majú dievčatá absolvovať na ich ceste k dospelosti. Tieto kroky zapíšeme na lístky/doštičky.

**Pomôcky:** papiere, perá, lano, lístky/doštičky

**Úloha:** Vyber si jeden svoj detský postoj a v priebehu týždňa sa ho vedome vyvaruj.

Každá dostáva jeden list papiera alebo doštičku. Z nich spoločne vytvoria most. Každý krok v živote, či už pozitívny alebo negatívny, má svoj veľký význam. Posúva ma dopredu. Každá účastníčka môže vyjadriť modlitbu vďaky alebo prosby. Tiež vo dvojiciach sa za seba navzájom pomodlíme.

Môžeme skončiť vhodnou ďakovnou piesňou, napr. *Ďakuj, Bohu rád ťa má.*

**Skupinový poster:** dospievanie

## TAJOMSTVO DENNÍKA PRINCEZNEJ

3.3

2:00 hod. / kancelária firmy/úradu

**(zoznam povinností, prečo to nie je „rozprávkovejšie“?)**

Dievčatám dáme na čelo 4 druhy nálepiek s nápisom (napr. lekárka, vedúca reklamnej agentúry, prezidentka, profesorka na SŠ). Prostredníctvom neverbálnej komunikácie dievčatá majú spoznať, aké povolanie majú na svojom čele a priradiť sa k ostatným dievčatám s rovnakým nápisom. Potom skupiny píšú zoznam povinností ženy v tomto povolaní počas jej bežného dňa.

Podobne si v priebehu 10 min. každé dievča napíše zoznam povinností, ktorým venuje svoj čas v priemernom dni, resp. v týždni. Potom spoločne diskutujeme o tom, čo im pomáha



efektívne využívať čas a zodpovedne plniť si svoje povinnosti, či venovať sa svojim koníčkom. Počas zdieľania si takto dievčatá môžu vzájomne pomôcť a inšpirovať sa, ako dosiahnuť vonkajšiu aj vnútornú spokojnosť pri plnení povinností. Môžu hovoriť napr. aj o tom, kedy (čas, prostredie, spôsoby) sa im dobre učí, ako funguje ich systém a pod.



Spoločne v stredisku upratať niektorú miestnosť, poliať kvety... prevziať nejakú službu na dlhší čas.

**Vysvetlenie:** V živote Sv. Alžbety jej zoznam povinností ako princeznej bol dlhý. Nebolo to rozprávkové ničnerobenie. Každodenné vytrvalé zodpovedné plnenie si povinností. V každodennom živote si precvičujeme zodpovednosť za seba, za druhých vzhľadom na svoje zamestnanie, povolanie. Zodpovednosť je prítomná v každom dni, nemožno ju odtiaľ vylúčiť. Je realitou.

**Základný symbol:** Denník – skrýva tajomstvo



Zoradiť si hierarchiu svojich hodnôt a z toho vyplývajúcu hierarchiu zodpovedností.



- Čo by sa stalo, keby sa v dennom zozname vynechali dôležité stretnutia s druhými, starostlivosť o rodinu, o seba?
- Za čo/koho som zodpovedná doma? V škole? V stredisku? Aké následky má nezodpovedné správanie? Uviesť príklady zo života.

**Pomôcky:** nálepky, papiere, perá

**Úloha:** To, čo mám doma v rodine zverené, si zodpovedne a dôkladne urobím. Je to môj podiel, príspevok do spoločnosti, kde dostávam, ale i dávam. Rastiem v zodpovednom prístupe.



Odprosenia za rôznych ľudí, ktorých nezodpovednosťou trpeli druhí.

**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** Priniesť si obrázok šiat, ktoré by som chcela mať na veľkej slávnosti a časopisy o móde pre ženy.



**Skupinový poster:** zodpovednosť

2:00 hod. (alebo „nocovačka“) / reprezentačná sála

### Spoločná príprava a výzdoba miestnosti na slávnostnú udalosť (girlandy, lampáše...).



1. Dievčatá si zbežne prelistujú módne časopisy. Na aké oblasti sú zamerané časopisy pre ženy? Chcú v nich podnecovať prirodzené túžby: byť krásnou, svoju krásu ukázať, nechať si ju oceniť – slovne zo strany druhých. Potreba počuť ocenenie krásy zo strany muža.
2. Prezentácia cez projektor: séria plesových šiat od módnej návrhárky
3. Ukázať a predstaviť prinesený obrázok šiat, ktoré by som chcela mať na veľkej slávnosti, prípadne z viacerých vystrihnutých obrázkov z módnych časopisov diskutovať, ktorý typ oblečenia sa hodí na akú príležitosť.

Prezentovanie dievčat v krásnych plesových šatách (animátorky zabezpečia vopred), vhodná hudba, napr. od M. Gombitovej „Šaty“. Priebežne fotenie sa.

**Vysvetlenie:** Byť videná, obdivovaná je prirodzené pre dievča. Alžbeta mala veľa príležitostí prezentovať seba, starať sa o svoj zovňajšok, zažiť veľa pompéznych slávností – už ako malá slávila svoje zásnuby na Bratislavskom hrade.

### Základný symbol: šaty

Prebúdzať odvahu prezentovať svoju radosť byť ženou

- Na akých slávnostiach si už bola?
- O akých sníváš?
- Kde by si sa chcela prezentovať ako očarujúca dáma?
- Kto a kedy ocenil tvoju krásu, šarm, eleganciu?
- Ako?
- Akých nezdravých extrémov sa môžu ženy v tejto oblasti dopustiť?

**Pomôcky:** slávnostné šaty, projektor, prezentácia, módne časopisy

**Úloha:** Starostlivosť o svoj upravený zovňajšok (doma si ožehlím, operiem, zašijem...)





Powerpoint o kráse herečky Audrey Hepburn

**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** Priniesť si vlastný hrebeň



**Skupinový poster:** krása, šarm

#### 3.4.1 Doplnkové stretnutia

- **Návšteva obchodu s oblečením**  
(Hľadať prvky šiat na jednotlivé udalosti a pre konkrétnu osobu)
- **Beseda s kaderníčkou, vizážistkou**
- **Návšteva kozmetického štúdia**

3.5

### „ZRKADIELKO, ZRKADIELKO, POVEDZ ŽE MI...“

**2:00 hod. / kaderníctvo alebo klubovňa zmenená na kaderníctvo**



Upravujeme si vzájomne účesy na konkrétnu príležitosť, napr. návštevu divadla, fašiangový ples, diskotéku a pod. Vhodná hudba, napr. B. Dubasová „Účesy“.



Prostredníctvom pantomímy (tzv. „šarády“) dobrovoľníčky vyjadrujú nasledovné vety:

- Oči sú okná duše.
- Šťastie vyjasňuje tvár, smútok ju sťahuje.
- Tvár je VÝKLAD.

**Vysvetlenie:** Človek nie je len telo, alebo len duša, alebo len duch. Musíme sa vyvážené starať o všetky zložky. Dievča má mnohé neopodstatnené komplexy. Ako narábať so svojimi komplexmi?

**Základný symbol:** lotos



Prebúdať odvahu prezentovať svoju radosť byť ženou



Tvár je VÝKLAD. Čo v ňom môžu iní objaviť?

- O čom „hovorím“ svojou prítomnosťou?
- Cítia sa iní pri mne spokojne a uvoľnene?



- Viem vyjadriť ženský šarm? Ako?
- Ktoré komplexy mnou hýbu (nie som pekná, bystrá, šikovná, rýchla, športovo nadaná, dosť dobrá v očiach profesorov, rodičov...)?
- Aké sú moje reakcie na očakávania iných?

**Pomôcky:** pomôcky na tvorbu účesov

**Úloha:** Každá si v duchu aspoň raz za deň, alebo keď sa pozerá do zrkadla, opakuje vetu: Som vzácna a krásna v očiach Boha.

Podávame si do kruhu malé vreckové zrkadlo. Každá sa doň pozrie a povie, čo vidí. Žalm 45, resp. pieseň „*Sám Kráľ zatúžil za Tvojou krásou*“.

**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** Priniest si časopisy o móde pre ženy

**Skupinový poster:** krása

## VOLANIE HOLLYWOODU 3.6

2:00 hod. / klubovňa

### (Kariéra modelky – fascinovaná silou krásy)

„Kasting“ - animátorky tvoria porotu a dievčatá sú účastníčkami konkurzu na modelku do módneho časopisu. Prebieha fotografovanie, kontrola mier, chôdza, prechádzanie sa po móle. Ak majú niektoré dievčatá z tejto aktivity komplexy, vysvetlíme im, že sme agentúrou, ktorá robí kampaň na vhodnú módu pre reálne ženy – napr. animátorky tohto strediska. Vyzdvihujeme krásu originálnych (pehavých, „riedkovlasých“ ...) a nie dokonalých – neexistujúcich tvárí.

Príbeh života známej modelky, napr. svedectvo modelky Lucie Hablovičovej, riaditeľky súťaže Miss Slovensko, relácia Štúdia AHA!, archív TV LUX, relácia č. 36 „*Narcizmus*“.

Premietnutie prezentácie rozdielov u modeliek nalíčených a bez make-upu.

Rozbor piesne od Mariky Gombitovej „*Správne dievča*“, alebo „*Správne dievčatá*“, príloha 3.2



**Vysvetlenie:** Vonkajšia krása sa dá dnes dobre predat'. Ale dievča nie je na predaj.

**Základný symbol:** topánky na vysokom podpätku, make-up



Zamyslieť sa, akú krásu preferuje reklama. Pomenovať spôsoby, ktorými možno odolávať tlaku zvonka byť krásnou podľa „predlohy“. Uvedomiť si hodnoty prirodzenej vonkajšej aj vnútornej krásy.



- Je súlad medzi mojím vnútorným a vonkajším?
- Ako sa starám o moju vnútornú „tvár“ ?
- Čo robím pre moju vnútornú krásu? Som vnútorne krásne dievča?
- Uprednostňujem prirodzenú krásu?
- Je úsmev častá ozdoba mojej tváre?
- Kto a ako na mňa vyvíja tlak, že dnes je dôležitejšia vonkajšia krása?

**Úloha:** 3 konkrétne skutky starostlivosti o moju vnútornú krásu



- list Sv. Pavla 1 Kor. 7, 25-35 „Nájdí si čas dnes...“, vid'. príloha 3.3

**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** Hľadaj symboly života a smrti a prines ich na budúce stretnutie.



**Skupinový poster:** krása

### 3.7 NA STOPE ŽIVOTU

**3:00 hod. / návšteva materskej škôlky/pôrodnice/gynekologickej ambulancie**



- Zdieľanie o úlohe z predošlého stretnutia: „Čo som urobila pre moju vnútornú krásu v priebehu týždňa?“.
- Predstaviť sa s predmetom, symbolom života a smrti



Beseda s lekárkou gynekologičkou alebo odborníkom na bioetiku. Ak sa beseda nedá zrealizovať, premietneme film/prezentáciu na jednu z tém:

- antikoncepcia, - potrat, - vývoj dieťaťa v tele mamy

**Vysvetlenie:** Sv. Alžbeta prijala život troch vlastných detí, starala sa aj o lepšiu kvalitu života druhých (cudzích, núdzných, na okrají), venovala sa dobročinnosti, stavbe nemocníc a pod. Život od začiatku až po prirodzenú smrť je dnes ohrozovaný mnohými útočnými a nebezpečnosťami.

**Základný symbol:** vajce (symbol života)

Prehĺbiť úctu k životu. Odkrývať tajomstvo materstva, spoznať spôsoby, ako chrániť a ako dávať život.

- Čo ohrozuje život človeka?
- Čo všetko je možné v človeku zabiť?
- Ktorými postojmi žena „bojuje proti životu“?

**Pomôcky:** projektor, filmy

**Úloha:** Aspoň v jednej situácii cez týždeň sa postaviť na stranu života.

Počas modlitby držať v ruke živý kvet a v tichu vnímať jeho krásu a jeho život. Vypočúť pieseň o cene života, napr.:

- príloha 3.4,
- „Ži-What“, hymna festy 2007.

**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** Prines si drevené kocky!

**Skupinový poster:** život

**ČO JE VIAC? (rebríček hodnôt)**

3.8

1,5:00 hod. / návšteva rodiny alebo klubovňa

Stavba pyramídy z kociek

1. Animátorky pripravujú zoznam rôznych hodnôt na lístkoch pre každú účastníčku (alebo predmety predstavujúce isté hodnoty). Každá si ich sama zoraduje podľa dôležitosti.

Následne si môžu predstaviť vzájomne svoje poradie a zdôvodniť ho.

2. Spoločne vytvoríme zoznam 10 vecí, ktoré si kúpim za peniaze, a ktoré bežne používam. Potom spoločne vytvoríme zoznam 10 protihodnôt, ktoré sa nedajú kúpiť (môžu a nemusia súvisieť s vecami).
3. Rozhovor s matkou, ktorá materstvo uprednostnila pred kariérou.  
Ak nie je možné osobne, prostredníctvom telefonátu (mobil na hlasný odposluch).

**Vysvetlenie:** Alžbeta prežívala materstvo v manželstve, prijala tri deti, ktoré im Pán požehnal. Vedela spojiť charitatívnu činnosť, náboženský a spoločenský život. Nežila rozdelený život, ale vnútorne zjednotený. Boh a rodina mali dôležité miesto v jej živote.  
V rebríčku hodnôt platí pravidlo: najvyššej hodnote treba podriadiť hodnoty nižšie v poradí.

**Základný symbol:** pyramída



Pomenovať, čo má pre mňa v živote hodnotu. Posúdiť, do akej miery som ochotná pre túto hodnotu obetovať hodnoty nižšie.



- Aké poradie hodnôt na lístku si si zvolila?
- Čo by si uprednostnila v tejto chvíli?
- Čo by si uprednostnila všeobecne, pozerajúc na svoj život z nadhľadu?
- Aké poradie hodnôt by si napísala v poslednej hodine svojho života?
- Ktoré hodnoty si protirečia?

**Pomôcky:** lístky s hodnotami, pomôcky na stavbu pyramídy, kontakt na mamičku

**Úloha:** Zistiť u troch rovesníkov, čo je v ich živote najdôležitejšie a prečo.



Ticho pozeráme päť minút na obraz pyramídy. Ďakujeme v duchu za skutočnosti, ktoré nie je možné kúpiť.



**Skupinový poster:** hodnoty

**Film:** Sláva a česť

## Príloha 3.1 Chceš zmeniť môj život???



## Príloha 3.2 Pieseň Mariky Gombitovej

### Správne dievča

Správne dievča nikdy prehry neráta,  
na chalana hľadá ako na brata.

Sedávajú spolu v jednej lavici  
/: a sú k sebe takí ako slávici :/

Správne dievča nikdy nikde nepovie,  
to čo o nich takmer celá škola vie.

Má svoj tajný zošit a v tom zošite  
/: pod machuľou meno chlapca ukryté :/

R.: Máme svoje tajné fotky,  
tajné hviezdy, tajný rúž.

Na každú z nás sa z tej fotky  
tajne díva krásny muž.

Jedna vec nám spávať nedá,  
tajomstvo čo nemá kľúč,  
áno na každú z nás, na tých  
fotkách má čas ten náš vysnívaný muž!

Každé správne dievča šepká ostošest'.

Pozná každú fintu, každú pozná lešť.

Každé správne dievča nosí zrkadlo,

/: dáva veľký pozor, aby nespadlo :/

Každé správne dievča nosí texasky,  
chce mať štíhlu kostru, ľúbi prechádzky.  
Nohy sa jej pletú stále do tanca  
/: v hlave jej znie big beat, v srdci romanca :/

### **Správne dievčatá**

1. Máš pred sebou svet,  
no tak ho zmeň kým to smieš.  
Máš pred sebou niečo,  
čomu len ty krásne rozumieš.

2. Máš vek smiešnych chýb,  
povolenie plávať v nich.  
Hráš za všetky triedy,  
v tých najkrajších filmoch dievčenských.

R: Správne dievča, vie sa správne mýliť.  
Správne dievča tých je viac.  
Správne dievča príde v správnej chvíli,  
vie, že všetko má svoj čas.

3. My vieme kedy, kam a s kým,  
neteš sa, prázdny manekýn.  
Ten správny chalan príde sám,  
k nám správnym dievčatám.

4. Nie, neskaziš fór, chápeš ho skôr,  
len sa smej, máš v sebe svoj nápev,  
nápev správnej piesne dievčenskej.

5. Máš svoj tichý hlas,  
povedať ním vieš však nie.  
Si jedným z tých dievčat,  
čo nevie byť sebe neverné.

R: Správne dievča...

3. My vieme kedy...

R: Správne dievča...

### **Príloha 3.3 Nájdi si čas dnes...**

Dnes máme väčšie domy a menšie rodiny  
Viac vymožeností, ale menej času  
Máme viac titulov, ale menej zdravého rozumu  
Viac vedomostí, ale menej súdnosti  
Máme viac odborníkov, ale aj viac problémov  
Viac zdravotníctva, ale menej starostlivosti  
Utrácame príliš bezstarostne  
Smejeme sa primálo  
Jazdíme prírychlo  
Pohneváme sa priskoro  
Udobrujeme prineskoro  
Čítame príliš málo  
Televíziu sledujeme priveľa  
\*A modlíme sa priveľmi zriedka\*  
Znásobili sme naše majetky, ale zredukovali naše hodnoty  
Rozprávame priveľa, milujeme primálo, a klameme príliš často  
Učíme sa ako zarábať na živobytie, ale nie ako žiť  
Pridali sme roky životu, ale nie život rokom  
Máme vyššie budovy, ale nižšie charaktery  
Širšie diaľnice, ale užšie obzory  
Míňame viac, ale máme menej  
Kupujeme viac, tešíme sa z toho menej  
Cestujeme na Mesiac a späť, ale máme problém prejsť cez ulicu navštíviť susedov  
Dobývame vonkajší vesmír, ale nie vnútorný  
Rozbili sme atóm, ale nie naše predsudky  
Píšeme viac, učíme sa menej,  
plánujeme viac, dokončujeme menej

Naučili sme sa ponáhľať sa, ale nie čakať,  
máme vyššie platy, ale nižšiu morálku  
Vytvorili sme viac počítačov pre viac informácií  
a aby sme vytvorili viac kópií  
\*ale\* máme menej komunikácie  
Máme vyššiu kvantitu, ale nižšiu kvalitu  
Toto je čas rýchleho stravovania a pomalého trávenia  
vysokých mužov a nízkych charakterov  
Viac voľného času a menej zábavy...  
viac druhov jedla... ale menej výživy  
Dva platy... ale viac rozvodov  
Krajšie domy... ale neúplné rodiny  
Preto navrhujem, že tak ako dnes, nenechávaj nič na zvláštnu príležitosť,  
pretože každý deň, ktorý žiješ, je zvláštna príležitosť  
Vyhľadávaj vedomosti, čítaj viac, sed' na verande  
a obdivuj výhľad bez toho, aby si venoval pozornosť svojim potrebám  
Tráv viac času s rodinou a priateľmi, jedz obľúbené jedlá  
a navštevuj miesta, ktoré máš rád  
Život je reťaz radostných momentov,  
nie je len o prežití  
Používaj svoje krištáľové poháre,  
nešetri najlepším parfomom  
a použi ho zakaždým, kedy cítiš, že chceš  
Odstráň zo svojho slovníka frázy ako  
"niekedy inokedy" a "nabudúce"  
Napiš ten list, ktorý si chcel napísať  
"niekedy inokedy"  
Povedz svojej rodine a priateľom  
ako veľmi ich ľúbiš  
Neodkladaj nič, čo vnáša smiech  
a radosť do tvojho života  
Každý deň, každá hodina, každá minúta je výnimočná  
a ty vieš, či nebude tvoja posledná



## Príloha 3.4 Život

### Máš iba jediný život

Nič nie je predurčené,  
nič nie je odskúšané.  
Všetko je po prvý raz,  
všetko je naposledy  
Už sa sem nevrátiš.  
Tá rieka nevráti svoj tok  
Tá stále plyní ďalej  
Premysli každý svoj krok

R:

Máš iba jediný život  
Pár rokov a potom bodka  
Potom bude more sĺz  
Smutný príbeh a dáka fotka  
Skús sa dnes zamyslieť,  
kam vedú Tvoje kroky  
Ak Bohu šancu dáš, z hriechu ťa vyslobodí.

Tvoj život neskončí  
Keď vydýchneš posledný krát  
Pozrieš sa do očí - tomu čo ti život dal  
Dnes môžeš rozhodnúť  
Či príde hrôza alebo smiech  
Boh túži odpustiť  
Tvoj každý hriech

### SONG z CD - Third day – Love song

Počul som, že by niekto vyšplhal na vrch  
len aby bol s niekým, koho miluje.  
Kolkokrát porušil tento sľub?  
Nikdy to nik nespravil.  
Ja som nikdy nevyšiel na najvyšší vrch, ale vyšiel som na vrch Golgoty

R:

Urobil by som čokoľvek, len aby som bol s tebou.

Nie je cena, ktorú by som nezaplatil.

Dal by som všetko len aby som bol s tebou.

Ó, dal by som aj svoj život

A počul som, že by niekto preplával oceán

len aby bol s niekým, koho miluje

Ale všetko sú to len prázdne frázy,

nikto to nikdy nespravil.

Ja som nikdy nepreplával oceán, ale kráčal som po rozbúrenom mori.

R:

A viem, že nechápeš plnosť mojej lásky

Ako som zomrel na kríži za tvoje hriechy

A viem, že si nevedomuješ, ako veľa ti dávam

A sľubujem, že by som to všetko urobil zas

Urobil som všetko, len aby som bol s tebou.

Nie je cena, ktorú som nezaplatil

Dal som všetko, len aby som bol s tebou.

Dal som aj svoj život

Len aby som bol s tebou

# Od seba k iným - ty si (vy ste) môj objav

## IV. BLOK

### STRETNUTIA IV. BLOKU

1. stretnutie

Na tenkom ľade

2. stretnutie

Otvorené oči

3. stretnutie

Som kráľovná alebo divo žienka?

4. stretnutie

Tanec

5. stretnutie

HUUH o médiách

6. stretnutie

Ťahy celebrit

7. stretnutie

Most do krajiny Nekrajiny

8. stretnutie

Počuje ma niekto?

9. stretnutie

Ja do Cirkvi nepatrím, ja ňou som

10. stretnutie

Nespravodlivosť

11. stretnutie

Prechod cez dvere

## 4.1 NA TENKOM ĽADE

2:00 hod. / kuchyňa/posilňovňa

### (Konflikty s rodinou)

V posilňovni - vyskúšame si cviky na niektorých posilňovacích zariadeniach,  
V kuchyni - „kreslíme“ ryžou. Na farebnom papieri A4 ryžou vyjadríme výraz „vzťah“.

Animátorky si zvolia jednu z nasledujúcich aktivít, ktorými je možné učiť riešeniu konfliktov.

#### 1. Skladačka

Z lístkov, na ktorých sú znenia problémov a riešení, vytvoríme skladačku/mozaiku.

Rozdáme každej účastníčke jeden text (políčko), na ktorom je jeden problém alebo jeho riešenie (viď. príloha 4.1).

Jedna z nás prečíta jeden problém a položí ho na zem. Ostatné sa nad ním zamyslia. Animátorka sa pýta skupiny, či sa s ním stotožňujú, ako sa cítili po jeho vypočutí, či by ho pomenovali trochu inak a pod.

V ďalšom kroku sa opýtame, ako by sme problém riešili. Ak niekto nájde vhodné riešenie, políčko s riešením položíme na správne miesto. Dynamika pokračuje takto, až kým skladačku/mozaiku dotvoríme.

#### 2. Hranie rolí

Animátorky skupinám zadajú jednotlivé situácie, ktoré dievčatá zahrajú. Môžu sa pri tom vystriedať tak, aby každá hrala aj rolu dievčaťa, aj rolu rodiča.

- **Situácia A:** V škole na matematike bola vstupná previerka – dostala si jasnú 5. Bojíš sa to povedať mame.
- **Situácia B:** Cestou do školy ťa chytil revízor v MHD bez cestovného lístka. Bojíš sa to povedať otcovi.
- **Situácia C:** V škole si dostala poznámku za vyrušovanie a drzé správanie sa. Bojíš sa to povedať mame.
- **Situácia D:** Mama ti počas nákupu chce kúpiť nové nohavice alebo tričko. Tebe sa nepáči.

**Vysvetlenie:** Sv. Alžbetu vydali. Partnera jej našli bez jej súhlasu z politických dôvodov. Uzavrela manželstvo v 14 rokoch. V novej rodine ju nechápali a nastal tam silný konflikt. Útočili

na ňu, že míňa majetok na „nesprávne“ ciele. Po smrti manžela ju vydedili a vyhнали z hradu. Detský (nezrelý a egoistický) prístup k problému je často únik, alebo citové vydieranie (plačom). Zdalo by sa, že sme samy, a že to, čo sa nám stáva, nikoho nezaujíma. Často zo zbabelosti odkladáme bokom všetko, čo sa nám prihodí, a tak naše problémy stále narastajú. Naopak, dospelý (zrelý) prístup k problému má byť hľadanie riešenia. Môže ním byť kompromis, konsenzus, alebo dobrovoľne prijatá „prehra“ v službe „vyššieho“ dobra. Naša zrelosť rastie s našou schopnosťou postaviť sa voči ťažkostiam tvárou.

### **Základný symbol:** činky

Pomenovať spôsoby riešenia konfliktov. Uvedomiť si hodnotu odvážneho čelenia problémom pred únikom.

**V posilňovni** – je rozdiel, ak hýbem týmto zariadením s tréningom (posilnená) alebo bez neho? Aby sme obstáli v konfliktoch, ktoré nám vstupujú do cesty, potrebujeme posilňovať svoju schopnosť mať rád, odpustiť, uchovať tajomstvo, vypočuť a podobne.

**V kuchyni** – čo sa stane s ryžou, ak dôjde k otrasu papiera? Stačí malý otras (konflikt) a náš vzťah môže byť narušený, dokonca až zničený. Ak je ochota, vzťah sa dá obnoviť, tak ako môžem obrazec z ryže znovu postaviť. Tiež záleží, na čom sú moje vzťahy postavené – ak len na ľudskom úsilí, kedykoľvek sa mi môžu zrútiť (ryža je len položená na papier). Ak sú však moje vzťahy ukotvené v Bohu (napr. ryža prilepená na papier), nech by sa dialo čokoľvek, môj vzťah (postoj lásky) k druhému nemôže nič narušiť.

- Ako, kde a s kým najčastejšie prichádzam do konfliktu?
- Čo robím, keď mám problém?
- Nechám problémy bokom, zatvorím sa do svojej izby, prípadne odídem z domu?
- Na koho sa obrátim?
- Myslím na Ježiša, keď mám problémy?
- Ako je možné konflikty riešiť?

Spísať, čo by nám od našich rodičov dobre padlo! napr. keby:

<sup>1</sup> tieto návrhy vyjadrili samotné dievčatá vo veku 15-16 rokov



- ma nečakane pozvali na zmrzlinu alebo do kaviarne,
- sme spoločne pripravovali rodinnú slávnostnú večeru,
- ma vzali na nákup a nechali ma vybrať veci,
- sme sa išli spolu bicyklovať,
- sme si pozreli moje obľúbené videá a pustili jej aj tie ich,
- zo mňa mali jednoducho vo svojom vnútri radosť,
- si dopriali zábavu a relax v mojej spoločnosti – dokázať odložiť svoje povinnosti.

**Pomôcky:** čisté lístky a ceruzky, farebné papiere, ryža

**Úloha:** Za jeden konkrétny problém (ťažkosť) modliť sa každý deň. Prípadne celá skupina sa dohodne na spoločnom úmysle modlitby.



Dvíhať činky tri minúty alebo stáť v kruhu a podávať si činky postupne od najmenej po najväčšiu.

Boh ako dobrý Otec je vždy pozorný voči našim potrebám a ťažkostiam. Dôkazom toho je spása, ktorú nám ponúka v Ježišovi, oslobodenie od zla, hriechu a smrti (porov. Jn 3, 16-17). Nájdenie opory v Ježišovi, Spasiteľovi, dáva zmysel každému snaženiu, všetkému dobrému, po čom túžime. Aj on trpel, no jeho pohľad sa vždy upieral na Boha Otca (porov. Jn 15, 1; Jn 17, 1-3).

Nestráčajme nádej ani optimizmus a nepoddávajme sa problémom (porov. Mt 6, 31-34). Naša dôvera v Ježiša musí byť pevná. Ježiš nás povzbudzuje, aby sme nezoslabli.

Pieseň: „*Tebe patrí chvála*“; „*Zhod' svoju starosť na Pána*“; „*Keď nevieš odkiaľ a kam*“ a pod.

**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** Sms deň pred „stretnom“: „*Stretneme sa na smetisku tam a tam*“



**Skupinový poster:** problémy, konflikty, ťažkosti

## 4.2 OTVORENÉ OČI

2:00 hod. / smetisko/klubovňa

(Prečo je toľko biedy okolo mňa?)



**Smetisko** - rozídeme sa a v tichu každá sama sa prechádza. Nechávame na seba pôsobiť silu tohto miesta. Prečo sem prichádzajú ľudia? Aby tu niečo nechali, aby tu niečo našli? Čo by som si odiaľto mohla odnieť?

**Klubovňa** - Kimova hra (na postreh), 2 min pozeráme na súbor predmetov (30 ks), potom ich prikryjeme a zapíšeme, ktoré si pamätáme (čo najviac).

Pomenujeme a zapíšeme jednotlivé skupiny chudobných a sociálne slabších v našom meste alebo v prostredí, kde chodím do školy. Zapíšeme aj odpovede na otázky:

- *Čo chýba týmto ľuďom?*
- *Čo potrebujú?*
- *Čo by mohol pre nich urobiť štát?*
- *Ako by som im ja osobne/my ako skupina, mohla/mohli pomôcť?*
- *Konkrétne návrhy...*

**Vysvetlenie:** Sv. Alžbeta bola vzorom vo videní potrieb núdznych. Odpovedala na situáciu vo svojom okolí dobročinnosťou. Po vypovedaní z hradu po manželovej smrti venovala dedičstvo na vybudovanie nemocnice v Marburgu, kde potom sama slúžila chorým. Modlitba a služba chorým bol životný program jej posledných rokov. Zomrela štyri roky po smrti manžela, ako 24-ročná, 17. novembra 1231. Pochovali ju v Marburgu.

**Základný symbol:** okuliare/otvorené ruky

Otvoriť sa pre vnímanie potrieb chudobných. Rozhodnúť sa pre konkrétnu službu chudobným.

- Čo si všímam a vidím okolo seba?
- Registrujem rôznosť podôb biedy, chudoby, hladu?
- Aká forma biedy je v mojom okolí (v našej triede, na našej ulici, v našej štvrti, v našom meste)?
- Bieda materiálna, sociálna, citová, vzťahová, náboženská...?
- Čím by som mohla prispieť ja na jej odstránenie, zmenšenie?

Formou brainstormingu odpovedáme na uvedené otázky.

V skupinách odpovedáme na otázku: „Aké výhody/nevýhody má život bez utrpenia?“

**Úloha:** Organizovať jednoduché akcie solidarity vo vlastnom okolí a hodnotiť ich na základe evanjeliových kritérií.



**Pomôcky:** perá , papiere, pomôcky na Kimovu hru



*Pane, urob zo mňa solidárneho človeka,  
aby som mohol kráčať spolu so svojim bratom,  
podať ruku skôr, ako ma o to požiadajú,  
pomôcť tým, čo upadnú do lenivosti a únavy,  
učiť spolupráci vlastným príkladom.*

*Daj mi potrebné schopnosti,  
aby som dokázala pracovať v skupine  
pre blaho tých, ktorých Ty, Pane, miluješ:  
núdznych, chudobnejších - pre všetkých.  
Daj, nech vytrvám na ceste tvojho Syna  
a v službe mojim bratom a sestrám. Amen.*

**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** Pri rozhovoroch skúsiť najskôr počúvať, až potom rozprávať.



**Skupinový poster:** služba/ solidarita

#### 4.2.1 Doplnky – služba chudobným

**Podľa možností sa spoločne vyberieme slúžiť chudobným:**  
**do charity, rozdávať polievku bezdomovcom,**  
**k sestrám matky Terezy,**  
**návšteva v rómskej osade,**  
**sociálny dom,**  
**hospic,**  
**hra na sídlisku s deťmi...**

#### 4.2.2 Doplnky – film

**Premietneme si spoločne film zameraný na službu chudobným, napr.:**  
***Milionár z chatrče,***  
***Matka Tereza...***



Pred filmom si každá účastníčka na lístku vyberie jednu postavu a bude si ju počas filmu zvlášť všímať. Po filme nasleduje rozbor filmu a diskusia.

Prípadne môžu dievčatá písomne (v malých skupinách) odpovedať na otázky:

- Aké druhy chudoby existujú?
- Ako sa dajú odstraňovať?
- K čomu ma film podnietil, vyzval?
- Aký bol zámer režiséra?
- Aké symboly som si všimla vo filme?

## SOM KRÁĽOVNÁ ALEBO DIVO ŽIENKA?

4.3

2:00 hod. / klubovňa

### (Moja komunikácia)

Vyskúšame si nasledovné dve situácie:

#### 1. Komunikácia bez očného kontaktu

Dievčatá vytvoria dvojice a budú sa spoločne rozprávať na témy, ktoré im zadá animátorka. Počas rozhovoru budú vyzvané, aby sa menila pozícia ich tela, ani v jednej pozícii si nemôžu počas rozhovoru pozeráť do očí, napr.:

- sediac vedľa seba (ako v autobuse),
- chrbtom k sebe,
- stojac na stoličkách,
- jedna stojí, druhá sedí, (vymeniť sa),
- ležiac na chrbte,
- ...

Na znamenie animátorky sa začnú dvojice rozprávať na určenú tému (čo som prežila dnes v škole, čo ma dnes prekvapilo, z čoho som dnes mala radosť, s kým som dnes slovné komunikovala, na akú web stránku najradšej chodím, s kým si dopisujem cez chat a pod.).

#### 2. Komunikácia bez slov (neverbálna)

Dvojice sa k sebe otočia tvárou a majú viesť komunikáciu bez slov – ktorá sa uskutočňuje gestami a za pomoci pohybov celého tela. Témami môže byť:



- Čo som dnes mala na obed?
- Si pre mňa darom.
- Prajem ti požehnaný deň!



Slovo vyjadrujúce komunikáciu

Dievčatám rozdáme pracovné listy (viď. príloha 4.3). Ktoré tri slová pre teba najviac vystihujú tému „komunikácia“? Každá sama za seba nájde tri slová. Potom v trojiciach sa zhodnú na 3 slovách a následne sa celá skupina dohodne na 3 slovách.

Teplomer môjho počúvania

*Akú pozornosť venuješ, keď sa s tebou rozpráva učiteľ, rodičia, kamarátka?*

*Napiš mená osôb, s ktorými si komunikovala za posledné tri dni a odstupňuj úroveň svojho počúvania:*

- nepočúvala a myslela na iné (0 - 30°C),
- počúvala pozorne (31 - 60°C).

**Vysvetlenie:** Náš život je nekonečná reťaz POSOLSTIEV! Sv. Alžbeta komunikovala so svojimi príbuznými, s ľuďmi vysoko spoločensky postavenými, s chudákmi, so žobrákmi, s cirkevnými autoritami.

Komunikácia nie je len rozprávanie, ale vnímanie celého človeka, s ktorým komunikujem. Počúvam ho očami, ušami i srdcom. Ak sa pozeráme jeden druhému do tváre, náš rozhovor je zrozumiteľnejší. Cez mimiku môžeme pozorovať, ako sa ten druhý tvári, resp. vnímať, ako sa cíti a čo prežíva v súvislosti s tým, o čom hovorí. Rozprávať a byť vypočutý nám každý deň pomáha spoznávať a budovať si vlastnú osobnosť.

**Základný symbol:** ucho



Uvedomiť si potrebu hovoriť a byť vypočutý.



- Ako si sa cítila počas komunikácie, s čím si mala ťažkosti?
- Na uliciach môžeme stretnúť nemých ľudí, alebo ľudí, ktorí mlčia, pretože hluk mesta je silnejší ako ich hlas; ľudí, ktorí rozprávajú iba o povrchných (nepodstatných) veciach a šíria klebety (to, čo o ňom povedal druhý, rozhovory bez zmyslu, atď...).

Sú medzi nami aj ľudia, ktorí tomu druhému otvoria svoje srdce, no zažijú rýchle sklamanie, ak ich ten druhý nepočúval.

- Je rozdiel medzi počuť a počúvať?
- Ako sa cítiš, keď ťa niekto nepočúva?
- Vyhovuje ti komunikácia s druhými cez mobil, internet?
- Ak áno, prečo?
- Ak nie, prečo?

**Pomôcky:** Pracovné listy (príloha 4.3)

**Úloha:** Každá si vyberie jednu z nasledovných rád, ktoré jej pomôžu v nasledujúcom týždni viesť autentické dialógy:

1. *Dávať pozor na to, čo ti hovoria a nie na to, ako to hovoria.*
2. *Vyjadriť sa k tomu, čo si si vypočula.*
3. *Nájsť vhodné miesto na rozhovor (nehluché a pod.).*
4. *Pri rozhovore sa pozeráť do tváre svojmu partnerovi.*
5. *Ak sa dialóg vedie v skupine, dávať pozor a povedať svoj názor.*
6. *Zlepším sa v tom, aby som druhým neskákala do reči, ale nechala ich dohovoriť.*

Resp. dlhodobejšie úlohy:

*Zistím, čo sa druhým na mojej komunikácii páči a čo nie.*

*Na obrázkoch, fotografiách sa učím odhadnúť, ako sa ľudia cítia alebo aký je práve medzi nimi vzťah.*

*Vedúci, animátorka sa môže na mňa spoľahnúť, keď potrebuje ostatným odovzdať nejakú inštrukciu alebo vysvetliť pravidlá hry.*

*Zlepším svoju schopnosť zdôvodňovať svoje názory.*

*Zlepším sa v schopnosti rozpoznať momentálnu náladu ľudí okolo seba.*

*Keď niekomu ublížim, dokážem sa mu ospravedlniť.*

*Prispejem ku kamarátskemu riešeniu nejakej konfliktnej situácie.*

V Evanjeliu vidíme Ježiša, ktorý sa tiež stretáva s ľuďmi. Ježiš pristupuje ku každému, s kým sa stretne, veľmi osobne a s ohľadom na situáciu, ktorú jeho spoločník prežíva. Ježiš sa pri rozhovore na človeka pozerá, počúva ho, preniká do nepokoja ľudského srdca a má pre neho nádej. Príklad takýchto stretnutí nachádzame v mnohých uzdraveniach, pri rozhovoroch s ľuďmi, ktorí idú za ním a on každého vypočuje.

Čítanie state o vzkriesení Jairovej dcéry, Mk 5, 21 – 34

Spoločná modlitba v kruhu



**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** Prinesiem si nahrávku hudby, ktorá ma strháva do tanca.



**Skupinový poster:** komunikácia (príloha 4.3)

#### 4.4 TANEC

**2:00 hod. / klubovňa/telocvičňa**

**(neverbálna komunikácia)**



Tanečné popoludnie. Pozveme ako hosťa tanečníka alebo tanečnice určitého typu tanca (ľudový, spoločenský, scénický, klasický a pod.). Na úvod zatancuje svoju choreografiu. Ak nie je možné získať hosťa, premietneme si predstavenie tanečného divadla (napr. divadlo ATAK, alebo cirkus SLNKO<sup>2</sup>).



1. Dievčatá predstavia tanečníkovi skladby/hudbu, ktorú si priniesli (a strháva ich do tanca). Tanečník na túto hudbu improvizovane začne tancovať, dievčatá sa môžu pridať.
2. Spoločne si zvolia hudbu a tanec, ktorý sa im najviac páčil, a ten sa naučia.
3. Ak nemáme hosťa, môžeme navštíviť tanečné vystúpenie (tanečné divadlo Atak, balet, vystúpenie mládežníckeho ľudového súboru).

**Vysvetlenie:** Tancom vyjadrujeme myšlienku, vnútorné city a prežívanie človeka. Tanec je tiež forma komunikácie. Umeniu čítať symboly a dešifrovať reč tanečného prevedenia sa potrebujeme učiť.

**Základný symbol:** tancujúca postava



Vyjadrovať sa prostredníctvom tanca, pochopiť isté symboly a reč tanca.



- Prečo mladý človek dnes tancuje?
- Čo chce vyjadriť, čo chce komunikovať?
- Aké štýly hudby a tanca dnes mladý človek preferuje? Prečo?

<sup>2</sup> [www.tdatak.sk](http://www.tdatak.sk), [www.cirquedusoleil.com](http://www.cirquedusoleil.com)

- Poznáte na facebooku skupinu *Nepočúvam hip hop, uprednostňujem hudbu*?

**Pomôcky:** hudba

**Úloha:** Kultivujem svoje pohyby. Nenáhlím sa, chodím elegantne, nehrbím sa a pod.

Doplňok: Návšteva obchodu pre tanečníkov. Napríklad v Bratislave na Kremnickej ulici „Arabeska“, alebo návšteva hodiny tanca na VŠMU.

### 1. Zneužitie sily tanca

Ján Krstiteľ a Salome, Mk 6, 17 - 29. Mladému dievčaťu Salome jej tanec priniesol ocenenie a dar od kráľa. Ona – nepoznajúc čisté túžby vlastného srdca, pýta si radu od matky a nedokáže posúdiť jej zvrátenosť. Tak ako spontánne tancuje, tak spontánne (bez rozumného posúdenia) pýta si smrť človeka.

### 2. Tanec ako vyjadrenie chvály

Kráľ Dávid tancuje pred archou. V židovskej kultúre tanec je znakom oslavy Boha. V mnohých kultúrach je tanec aj dnes súčasťou liturgických momentov.

### 3. Tanec ako modlitba

Napr. „*Palmový tanec*“, „*Oneg sabbath*“ a pod. Kto tance nepozná, môže pripraviť jednoduché symbolické kroky do pokojnej hudby, ktoré sa v skupine dievčatá naučia a prežijú ako modlitbu. Vhodné je, aby dievčatá samé navrhli kroky a pohyby, ktoré im vyjadrujú istú modlitbu (napr. prinášanie obetných darov a pod.).

**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** Zapiš si štatistiku, aký čas ktorým masovo-komunikačným prostriedkom venuješ počas týždňa.

**Skupinový poster:** Dávid a Salome

HUHU O MÉDIÁCH 4.5

2:00 hod. / internet kofé/PC miestnosť v stredisku

Požiadame dievčatá, aby vyplnili nasledujúcu tabuľku.

Zistíme, aké masovokomunikačné prostriedky poznajú a aké **výhody** alebo **nevýhody** im pripisujú.



Médiá	VÝHODY (+)	NEVÝHODY (-)
1. Televízia	Kontakt s dianím doma i vo svete	Veľa komerčných programov podporujúcich konzumizmus
2. ...	...	...
3. ...	...	...

Zapiš do tabuľky tri masovokomunikačné prostriedky (MKP), ktoré najviac využívaš.

Príklad:

MKP	VENOVANÝ ČAS	ČO HLADÁM (zábavu, kultúru, informácie...)
1. Rádio	3 hodiny denne	Romantická hudba, zábava...
2. ...	...	...
3. ...	...	...

**Vysvetlenie:** Potreba vzájomnej komunikácie (dorozumievania sa) existovala už oddávna, a tak človek pomaly objavoval masovokomunikačné prostriedky: noviny, rádio, televíziu, internet. Dnes však táto oblasť spoločenskej komunikácie slúži aj iným záujmom – osobným i obchodným, napr. robiť reklamu svojim výrobkom, získať viac ľudí pre určité programy, atď. Každý z nás je určitým spôsobom pokúšaný aj v tejto oblasti. Človeka ovplyvňujú často iba povrchné a zmanipulované informácie. Stratí tu veľa času. Zamieňa osobnú komunikáciu za virtuálnu.

Útek nie je pre nás riešením. Sami sa musíme rozhodnúť, kedy a ako budeme tieto prostriedky používať, aby neovládli oni nás, ale mi ich.

**Základný symbol:** rybárska sieťka – podberák (ja si volím výber)

Rozlíšiť vplyv rôznych masovokomunikačných prostriedkov a zaujať k nim postoj.

**Pomôcky:** tabuľka, papiere, perá, Nový zákon (1ks pre dvojicu)

- Kedy je človek pánom MKP a nie ich otrokom?
- Myslíš si, že by sme mali z tejto oblasti „utiecť“?
- Ako rozumieš vete *Zapnúť si televízor a „zapnúť“ si svedomie?*

**Úloha:** Z výzbroje, ktorú nám ponúka Sv. Pavol, použijeme v tomto týždni ŠTÍT viery. Nieкого poteším e-mailom, tj. využijem internet aj na šírenie hodnôt Evanjelia.

Svätý Pavol nám ponúka v liste Efezanom návod, ako sa chrániť zlých vplyvov:

- *Napokon upevňujte sa v Pánovi a v sile jeho moci. Oblečte si Božiu výzbroj, aby ste mohli čeliť úkladom diabla, Ef 6, 10 – 11.*
- *Stojte teda: bedrá si prepášte pravdou, oblečte si pancier spravodlivosti a obujte si pohotovosť pre evanjelium pokoja! Pri všetkom si vezmite štít viery, ktorým môžete uhasiť všetky ohnivé šípy zloducha! A zoberte si aj prilbu spásy a meč Ducha, ktorým je Božie slovo!, Ef 6, 14 – 17*

V skupine si najskôr prečítame toto Božie slovo (nahlas, možno aj 2x) a chvíľu nad ním v tichosti uvažujeme. Možno tiež použiť pomôcku:

V ľavom stĺpci (nižšie) sú vymenované všetky časti „výzbroje“, o ktorých hovorí Sv. Pavol.

V pravom stĺpci je ich vysvetlenie.

- |                   |   |
|-------------------|---|
| <b>1. MEČ</b>     | Nosí sa v ruke; je ním Duch, teda Božie slovo.            |
| <b>2. PANCIER</b> | Používa sa na ochranu tela; predstavuje spravodlivosť.    |
| <b>3. OBUV</b>    | Ochraňuje chodidlá; znamená ohlasovanie Evanjelia pokoja. |
| <b>4. OPASOK</b>  | Dáva sa na pás; predstavuje upevnenie vo viere.           |
| <b>5. PRILBA</b>  | Chráni hlavu; je znamením spásy.                          |
| <b>6. ŠTÍT</b>    | Slúži na ochranu pred nepriateľom, je ním viera.          |

Nasledujú spontánne prosby za to, aby sme boli schopné rozlišovať a umenšovať vplyvy médií.

**Skupinový poster:** sebaovládanie

**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** Prines obrázok (plagát) známej celebrity.





Animátorky steny klubovne vyzdobia (vopred, alebo s dievčatami) plagátmi známych celebrit. Dievčatá si vyrábajú masky na tvár z papiera alebo sadry podľa predlohy.



**Interview:** Účastníčky sú novinárkami a majú napísať článok na tému „*Stretnutie a rozhovor so známou celebritou XY*“. Môžu napr. zinscenovať tlačovú besedu o tom, že Madonna si adoptovala rómske dieťa zo slovenskej osady.

**Vysvetlenie:** Sv. Alžbeta nerobila službu v charite pre obdiv, slávu, úspech. Nerobila to ani preto, že mala na službu dostatok peňazí. K službe bola motivovaná láskou, ktorá sa prejavovala obetavosťou. Cenu našej služby nedáva to, čo na to hovoria ľudia, ako ju oceňujú, alebo či nám „tlieskajú“. Hodnotu našej služby dáva láska, s akou ju robíme. Nepotrebujeme nosiť masky, ale učiť sa vstupovať do všetkého pravdivo a s úprimnosťou, vedomé si Božej priazne voči nám. Nechciet sa len „zdať“.

**Základný symbol:** maska



Pomenovať motívy, ktoré ma vedú k skutkom.



- Čo všetko sa môže skrývať pod maskou?
- „Dobré skutky“ niektorých celebrit sú vždy nezištné?
- Z akého úmyslu najčastejšie konám svoje každodenné povinnosti?
- Prečo a aké dobro pre druhých v priebehu týždňa robím?
- Pri ktorej činnosti si viem vzbudiť úmysel lásky?

**Pomôcky:** papiere, farbičky, perá, modelárska sadra, obrázky celebrit

**Úloha:** V priebehu dňa si aspoň raz vzbudiť úmysel „*robím to z lásky*“.



Cestou domov sa zastaviť pri novinovom stánku a v duchu sa modliť za hviezdy, celebrity, ktoré dnes „letia“ a sú uznávané. Každá sama, alebo vo dvojiciach.



**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** Prines zoznam mien desiatich žien, ktoré ťa niečím oslovujú. O jednej si priprav prezentáciu (z materiálov na internete, z kníh...).

**Skupinový poster:** maska kontra čírosť/priezračnosť

## MOST DO KRAJINY NEKRAJINY

4.7

2:00 hod. / nemocnica/hospic/dom dôchodcov/klubovňa

**(Smrť blízkeho/načo boli križiacke výpravy?)**

Nápis na dverách „**Najlepšia rozhl'adňa pre život je hodina smrti.**“

### 1. Uzly

Na povrázku viazať uzly. Uzol symbolizuje okamih, v ktorom som v živote prežívala niečo ťažké. Vo dvojici sa vzájomne zdieľame (do takej miery, do akej sa dievčatá chcú otvoriť!) o týchto momentoch – ktoré a prečo boli pre mňa náročné.

### 2. Dopĺňovačka

Do textu dievčatá dopĺňajú chýbajúce slová (sú zvýraznené):

Všetky kamene padajú smerom **dolu**.

Každý rok sa striedajú 4 **ročné obdobia**.

**Rieky** sa vlievajú do mora.

Svrček nikdy nezjedol **mačku**.

Na jabloni sa neurodia **pomaranče**.

Čas **beží**, aj keby neexistovali hodiny.

Všetko, čo sa narodí, **zomrie**.

### 3. Posledné slovo

Počas presýpania piesku v hodinách splniť úlohu: napr. napísať 3 ľuďom svoj posledný sms odkaz.

### 4. Anketa – vid' príloha 4.4

**Vysvetlenie:** V živote sa striedajú momenty radostí a ťažkostí. Je naivné si myslieť, že problémy neexistujú. Nekončí všetko podľa mojich predstáv a „happy endom“. Nezmierajú len starí a chorí.



**Základný symbol:** presýpacie hodiny/špirála



Zamyslieť sa nad realitou smrti. Uvedomiť si dôležitosť miesta pre odpúšťanie, lúčenie, smútenie v našom živote.



- Kto z rodiny už prešiel na druhý breh?
- Odchod koho bol pre mňa ťažký?
- Aké pocity sprevádzajú niekoho, kto sa dozvie o smrti blízkeho človeka?
- Smrť koho sa mi zdala „zvláštna zhoda okolností, za ktorých by dotyčná osoba nemusela zomrieť“? Ako vyzeralo moje smútenie?

**Pomôcky:** presýpacie hodiny, sväté písmo, predtlačené texty

**Úloha:** Modlitba za neznámeho zosnulého pri mestskej tabuli s parte



Vzkriesenie naimského mládenca, Lk 7, 11-17. Zamyslenie sa nad textom metódou biblického sharingu (viď. príloha 1.4).

**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** Priniesť obľúbenú modlitbu alebo modlitebnú knižku z detstva (či súčasnosti).



**Skupinový poster:** smrť

Film s rozborom: *Most do krajiny Terabithia*

Pieseň: *Peter Nagy - Kristínka*

## 4.8 POČUJE MA NIEKTO?

**2:00 hod. / klubovňa/kaplnka/vysoký vrch/jaskyňa**

**(modlitba)**



Vnímanie krásy Boha na zaujímavom mieste, napr. po vystúpení na vrch, v tichu, v jaskyni a pod. Ak sme v klubovni, komunikácia s „niekým“, kto môže byť v skrini. Nadviazať kontakt. Ako?



Zamysli sa nad svojou modlitbou. Ako chápeš tieto postoje v modlitbe? Ako ich prejavuješ (alebo by si ich chcela prejavovať)? (usmernenie pre animátorky, viď. príloha 4.5)

1. Velebenie a poklona
2. Kajúcnosť
3. Prosba
4. Vzdávanie vďaky
5. Chvála

**Vysvetlenie:** Keď sme boli malí, naši rodičia (alebo katechéti) nás naučili viacero modlitieb. Niektoré z nich sme už zabudli, iné sa ešte modliame alebo ich iba opakujeme.

- *Odkiaľ pochádza modlitba človeka?*

Nech by bol jazyk modlitby (gestá, slová) akýkoľvek, vždy sa modlí celý človek. Modlí sa totiž srdce. Ak je srdce vzdialené od Boha, slová modlitby sú zbytočné.

Kresťanská modlitba je vzťahom, ktorý je vyjadrený Zmluvou medzi Bohom a človekom v Ježišovi Kristovi. Je to činnosť Boha a človeka; vychádza z Ducha Svätého a z nás samotných je úplne nasmerovaná na Otca v jednote s ľudskou vôľou Božieho Syna, ktorý sa stal človekom.

Ježiš nás učí modliť sa modlitbu „Otče náš“ (porov. Mt 6, 9 - 13) s pokorným postojom k Bohu, ktorého oslovujeme - Otče náš. Pokora je základom modlitby, pretože ten, kto sa ponizuje, je povýšený (porov. Lk 18, 9 - 14). V modlitbe sa máme k Bohu priblížiť v úplnej dôvere.

Ježiš žiada premenu srdca: zmieriť sa s bratom skôr, ako prinesieme obeť na oltár (Mt 5, 23 - 24); lásku k nepriateľom a modlitbu za tých, čo nás prenasledujú (Mt 5, 44 - 45); modliť sa k Bohu - Otcovi v skrytosti (Mt 6, 6); neutrácať slová zbytočne (Mt 6, 7); pri modlitbe odpúšťať z hĺbky srdca (Mt 6, 14 - 15); čistotu srdca a hľadanie Božieho Kráľovstva (Mt 6, 21, 23, 33). Všetka táto premena nás sústreďuje v Otcovi a je nám ako synom vlastná.

**Základný symbol:** kadidlo

Prijať modlitbu ako súčasť môjho ja, ako niečo reálne, každodenné. Ako obrátenie srdca k Bohu, Otcovi, Priateľovi, Pomocníkovi, Lekárovi...

- Aké modlitby poznáš a ktoré z nich sa v priebehu dňa modlíš?
- Prečo sa modlíš?
- Je modliť sa a odrecitovať modlitbu to isté? Aký význam má v živote človeka modlitba?



**Pomôcky:** kadidelnica, skriňa, texty na doplnenie

**Úloha:** Ak máš pocit, že modlitba je jednotvárna (stále sa opakuje), pokús sa nájsť inú formu rozhovoru s Bohom; nezabúdaj, že modlitba je dialóg, v ktorom si s Bohom tykáš, nie je to žiadny „ujó Boh“.

Svätá Terezia Ježiškova hovorí: „*Pre mňa je modlitba vecou srdca, jednoduchým pohľadom k nebu, výkrikom uznania a lásky v skúškach i v radoostiach.*“

**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** Priniesť si pamiatku na krst

**Skupinový poster:** rozhovor s Bohom

## 4.9 JA DO CIRKVI NEPATRÍM, JA ŇOU SOM

3:00 hod. / kostol, krstiteľnica, návšteva farského úradu (FÚ)

Zistiť úradné hodiny na FÚ. Predstaviť dievčatám, koho tu môžeme stretnúť a na koho sa obrátiť v prípade potreby. Heslo: „*Človek nemôže vyhrať sám; buď vyhrajú všetci alebo nikto.*“

Animátorky sa rozhodnú pre niektorú z nasledujúcich možností.

### 1. Spoločná stavba mostu

Dve skupiny stavajú z rovnakého materiálu polovicu mosta v dvoch miestnostiach. Po 10' sa stretnú dve zástupkyne z oboch skupín. Verbálnou komunikáciou si vysvetlia, ako vyzerá ich časť mostu. Dohodnú sa, ako obe časti spojiť. Obe skupiny sa so svojimi polovicami mosta stretnú a snažia sa polovice mosta prepojiť.

### 2. Kreslenie na chodník (kde môžem stretnúť Boha)

V dvoch skupinách kreslíme kriedami veľký obraz na chodník, pričom každé dievča samostatne kreslí istú časť obrazca. Po dokreslení sa skupiny dohodnú, ako obrázok „prepoja“ a vytvoria z neho jeden spoločný.

### Pokračovanie (možnosti 1., aj 2.)

- a) Dievčatá napíšu, akú úlohu a aké postoje zaujíma každý člen skupiny a prečo je pre ňu dôležitý.
- b) Dievčatá napíšu, aké rozdiely v ich skupine sú prekážkou na vytvorenie skutočného spoločenstva.

**Vysvetlenie:** Sv. Alžbeta svoje kresťanstvo žila, „nehrala ho“. Viedla k viere aj svoje deti. Spolu s manželom prežívali život praktického kresťana, ktorého prirodzenou súčasťou bola modlitba a sviatostný život.

Spoločná stavba mostu (spoločné kreslenie obrazu) naznačuje, že v Cirkvi máme každý svoju úlohu. Nieкто je iniciátor, iný líder, tímový pracovník, finišér a pod., každý prispieva svojím podielom. Nespolieham sa na to, že Cirkev tvoria len biskupi a kňazi.

Zhromaždili sme sa v Ježišovom mene. Preto sa má naša modlitba, ako aj modlitba každého spoločenstva apoštolskej skupiny, niesť v jednom Duchu, v Duchu Ježiša Krista. Je dôležité, aby sme spoločne zmýšľali, vzájomne sa chápali, a tak predniesli Bohu naše prosby. Všetci spoločne vytvárame spoločenstvo Cirkvi.

Ľudia zvyknú hľadať Boha vo svojich chrámoch, v pozorovaní prírody, v súkromnej meditácii. Ale Boh chce byť prítomný predovšetkým v kresťanskom spoločenstve, ktoré sa stretáva pri modlitbách v mene Ježiša Krista. Jeho prítomnosť cítiť v dozrievaní spoločenstva, ale aj v jeho problémoch a krízach; Boh je prítomný v dejinách svojej Cirkvi.

Skutočné spoločenstvo je Cirkvou v malom, ktorá prijíma Božie slovo, a tak sa snaží poznať pravdu. Cirkev som aj ja, nielen pápež a kňazi.

V skupine (viď. spoločná práca) je každý člen dôležitý. Len vzájomnou spoluprácou môžeme prísť k pravde. V konečnom dôsledku každé spoločenstvo (aj neúplné), ktoré chce prežiť skutočné stretnutie s Bohom, tvorí Cirkev.

### **Základný symbol:** hniezdo

Spoznať a objektívne hodnotiť dielo súčasnej Cirkvi ako spoločenstva nasledovníkov Ježiša Krista so svojimi svetlými i tienistými stránkami:<sup>3</sup>

**Pomôcky:** papiere, perá, ceruzky, plagáty (výkresy), Nový zákon

- Aké výhody mám, keď patríam do Cirkvi?
- Aké výhody mám, keď patríam do farského spoločenstva, „stretka“?

Z výpovedí pripravíme podklady pre nástenku alebo panel v stredisku (vo farnosti).

<sup>3</sup> Tento cieľ pomáha adolescentom hodnotiť Cirkev z pozície veriacich, objektívnejším spôsobom a prekonaním banálneho alebo čisto sociologického pohľadu. Aby dievčatá objavili, že účasť na svätej omši a jej slávenie z nás utvára kresťanské spoločenstvo zjednotené v Ježišovi Kristovi.



**Úloha:** Po chvíľke ticha každá skupina napíše aspoň päť návrhov, ktoré môžu pomôcť vybudovať skutočné spoločenstvo a oživiť život v skupine.



- Mt 18, 19 – 20,
- prednesieme modlitbu za jednotu a vzájomnú pomoc v súlade s tým, čo od nás žiada Pán vo svojom slove,
- modlitbu zakončíme spontánnymi prosbami, poprípade pridáme pieseň, ktorá hovorí o spoločenstve a jednote, napr. „*Všetci sme svet*“.

Rituál: Obnova krstných sľubov. Umytie rúk vo vode. Text obnovy krstných sľubov.

**Pomôcky:** paškál, sviece pre každú, biele rúcho

**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** Predmet, ktorý ťa uisťuje, že máš istoty (majetok, vzťahy a pod.)

## 4.10 NESPRAVODLIVOSŤ

2:00 hod. / klubovňa



Animátorka si pred vstupom do miestnosti vyhladne jedno dievča, ktorému vloží do ruky scenár. Má očieniť iné dievča (uviesť jej meno), napr.: „Počuj, Martina, videla som ťa, keď si šla.... s tým a tým.... tam a tam... a robili ste to a to... **PREČO SI TO SPRAVILA???**“ Slová „očienenia“ sa vyslovia až za prítomnosti všetkých. Po možno ostrej výmene názorov a Martininej obrany aktérom srdečne poďakujeme a oceníme ich výkon. Nasleduje krátka spätná väzba: ako sa cítili, čo bolo nepríjemné, čo spôsobilo, že sa cítili zle a pod. (klamstvo, falošná správa a nemožnosť sa ubrániť...).

### 1. Ľudský súd

Boli ste už niekedy na súde? Čo vieme o priebehu súdu? Pokúsime sa teraz súdiť dvoch mužov. Prerozprávanie príbehu o márnratnom synovi (vyjadreniami súčasnej reči, nemusí byť na prvý pohľad zjavné že ide o príbeh „márnratného“ z Evanjelia). Rozdelíme úlohy medzi účastníkmi: žalobca, obžalovaný, obhajca, žalobcov advokát, sudca, prípadne porota. **ZNENIE OBŽALOBY:** Obžalovaný je vinný z nevďačnosti, márnenia otcovho majetku, spôsobenia hanby rodine, a teraz sa chce priživovať na majetku svojho brata.

Dievčatá majú čas na premyslenie svojich úloh. Nasleduje priebeh súdu, záverom ktorého má byť vynesenie rozsudku.

## 2. Boží súd

Toto bol svetský súd, ako ale súdi Boh? Prečítame príbeh o márotnatnom synovi Lk 15, 11-32

- Prečo syn súdil ináč ako otec?
- Boli sme aj my niekedy nespravodlivo odsúdené?
- Ako sa k nespravodlivosti postavil Gróf Monte Christo? („Spravodlivosť mi dojedná Boh!“, vid'. film)

## 3. Zoznam vinníkov

Na papier si napíšeme mená ľudí, ktorí nám ublížili, a aj to, prečo nám ublížili (náš subjektívny pocit ich dôvodu). Dobrovoľne, ak máme túžbu im odpustiť, spálime tieto papiere, aby sme boli slobodné.

Alternatívou môže byť tzv. „hodina pravdy“ aj uprostred nášho spoločenstva. Animátorky posúdia zrelosť dievčat a ich ochotu prijať pravdu, hoci by bola pokorujúca.

Vysvetlenie: Sv. Alžbete neuznali dedičské práva, odňali jej deti, vypovedali ju z hradu. Ale ona sa napriek tomu venovala vybudovaniu nemocnice v Marburgu, kde potom sama slúžila chorým. Modlitba a služba chorým bol životný program jej posledných rokov. Zomrela štyri roky po mužovi, ako 24-ročná, 17. novembra 1231. Pochovali ju v Marburgu.

Keď na nás dolieha nespravodlivosť, často zostávame v pozícii obeť a nechávame sa ľutovať. Tieto okamihy môžu byť pre nás výzvou, čo urobíme s pocitom krivdy. Či odpustím alebo budem obeťou, ktorá hľadá vinníka a stále na neho (rôznymi spôsobmi) poukazuje. Tak ako sme my boli odsúdené, mohli sme aj my niekoho odsúdiť. Možno človek, ktorý nám spravil zle, ani nevie, že nám ublížil. Možno to vie, ale my vždy pamätajme, že: „*Ako Pán odpustil vám, tak aj vy...*“ (Kol 3,13). Môžem si aj povedať: „*Ten človek urobil len to, čo vedel, že možno v danej chvíli nevedel urobiť nič iné...*“

Pamätajme na to, že Boh sa o spravodlivosť postará, „*Mne patrí pomsta...*“ hovorí Boh, teda odhodme hnev a snažme sa odpustiť.

**Základný symbol:** váhy

Poznať nesprávnosť nášho súdenia a na základe toho vedieť odpustiť. Vedieť odpustiť, aj keď sa mi moja nespravodlivosť neuzná. Vidieť nespravodlivosť aj iných, nie len svoju.





- Ako som sa cítila, keď mi niekto krivdil?
- Viem si spomenúť na nejakú príhodu, možno z detstva, kedy ma niekto krivo obvinil z niečoho a nechcel mi veriť, že je to inak?
- Bola som ja niekedy k niekomu nespravodlivá?
- Ako som to dávala najavo?

**Pomôcky:** scenár obvinenia, roly pre súd, papiere, perá, nádoba na horiace papiere, zápalky

**Úloha:** Sledovať svoju reč – či je obviňujúca alebo milosrdná.



- Modlitba Otče náš (...a odpusť nám, ako aj my odpúšťame svojim vinníkom...)
- pieseň „Mármotratný“, vid'. príloha 4.6
- bozk (objatie) pokoja

**Naladenie dievčat na nasledujúce stretnutie:** Vzájomne jedna pre druhú (vylosovaním) napísať pohrebnú reč.



**Skupinový poster:** nespravodlivosť

## 4.11 PRECHOD CEZ DVERE

**2:00 hod. / podzemná miestnosť/sieň v dome smútku**

**(Čo po mne zostane? Nepostrehnuteľný čas v dejinách.)**



Nápis na náhrobnom kameni + foto každej „stretkárky“ (obe na A4).



1. Zoznam mojich darov, schopností
2. Vytvorenie figuríny Sv. Alžbety
3. Rituál

Nad figurínou Sv. Alžbety animátorka prednesie rozlúčkovú reč.

Potom si každá účastníčka ľahne „do truhly“ a iná nad ňou prednesie pohrebnú reč.

4. Svedectvo

Ak je to možné, sprostredkovať svedectvo človeka, ktorý prežil klinickú smrť, alebo skúsenosť blízku smrti.



**Vysvetlenie:** Život Sv. Alžbety trval 24 rokov. Zdá sa, že je to nepostrehnuteľný čas v dejinách. Napriek jeho krátkosti táto žena stihla prejaviť veľkú lásku. Bojovala na strane chudobných. Zobrazuje sa ako žena s ružami. Legenda hovorí, že chlieb pre chudobných sa zmenil na ruže.

Okamih smrti je ako dvere – prejdem z jednej miestnosti do druhej.

**Základný symbol:** presýpacie hodiny/špirála/dvere

Pomenovať zmysel a cieľ svojho života.

- Myslíš niekedy na smrť? Kedy?
- Aké pocity sprevádzajú tieto myšlienky?
- Budeš niekomu chýbať?
- Čo chceš, aby si z Tvojho života o tebe pamätali?

**Pomôcky:** perá, papiere, náhrada „truhly“, fotky dievčat, sviece

**Úloha:** Ako by som prežila tento týždeň, keby bol môj posledný?

- *Pane, daj, aby moje srdce nikdy neprestalo milovať. Pane, dostávame toľko možností povedať tomu druhému nejaké láskavé slovo; daj, aby moje srdce neochladlo, aby sa moja duša v tebe radovala, a tak mohla všetkým zakričať, že Ťa nosím v sebe. Pane, daj, aby neochladlo ani srdce mojich bratov a sestier, aby som aj z nich počul tvoj hlas, a tak sa povzbudzoval v tvojej LÁSKE.*
- *Pane, daj, aby moje srdce nikdy neprestalo milovať.*
- Podobenstvo o talentoch, Mt 25, 14 – 30

**Skupinový poster:** zmysel života



# PRÍLOHY

## Príloha 4.1 Problémy a riešenia

Na čistý, dostatočne veľký papier, zobrazíme tvár Ježiša, alebo napíšeme:

**„JEŽIŠ JE RIEŠENIE.“**

Papier prevrátíme a rozdelíme ho na 20 rovnakých políčok. Do každého políčka sa zanačia niektoré spoločné problémy prežívaného obdobia. Papier rozstriháme podľa políčok. Účastníčky dostanú jedno políčko.

### PROBLÉMY

1. Dostanem zlé známky a treba dať podpísať žiacku knižku rodičom.
2. V škole mi už tretíkrát zobrali spolužiaci zošity a ceruzky a zničili mi ich.
3. Nešťastnou náhodou mi v kuchyni spadol tanier a rozbil sa.
4. V škole alebo v skupine som sa pobila s mojím rovesníkom (rovesníčkou) a predvolali mojich rodičov.
5. Oblečenie, ktoré mám, mi je už malé.
6. Nerada vstávam skoro ráno do školy.
7. Raz som smutná a hneď zasa veselá. Neviem, prečo som taká zmätená.
8. Niečo sa so mnou deje: mení sa moje telo. Čo urobím, keď sa so mnou dejú takéto zmeny?
9. Nechcem poslúchnuť rozkazy, radšej pozerám televíziu, PC alebo si čítam časopisy. Moja mama sa na mňa hnevá.
10. Mám veľa povinností a nemôžem ísť von.

### RIEŠENIA

1. Poviem pravdu a poprosím rodičov o odpustenie s tým, že si priznám svoju nedbalosť a budem sa snažiť dostať lepšie známky.
2. Budem si dávať lepší pozor a po každej hodine si skontrolujem pomôcky. Nevzdialim sa zo svojho miesta, aby som im nedala príležitosť. (Budem pracovať na lepších vzťahoch s mojimi spolužiakmi, ak sa stanem ich priateľkou tak, ako Don Bosco sa stal priateľom chlapcov z ulice, nebudú mi robiť zle.)
3. Pokojne vysvetlím mame, čo sa stalo a poprosím ju o odpustenie. Sľúbim jej, že si budem dávať väčší pozor.
4. Rodičom poviem pravdu o tom, čo sa stalo, ospravedlím sa svojmu spolužiakovi.
5. Poprosím mamu, aby mi kúpila oblečenie primeranej veľkosti.

6. Nebudem dlho hore, nastavím si budík a pôjdem skôr spať. Pomyslím si, že Boh mi ráno dáva ďalšiu príležitosť žiť a veľa sa naučiť.
7. Porozprávam sa s rodičmi o tom, ako sa cítim. Povzbudím sa myšlienkou, že Boh ma miluje.
8. Porozprávam sa s tým, komu dôverujem (rodičia, priateľka, rehoľná sestra, kňaz) a poprosím ich o oporu a dôveru. S radosťou prijmem všetko, čo sa so mnou deje, pretože len tak sa stanem zrelým človekom.
9. Poslúchnem a s radosťou urobím nejakú láskavosť, aby sme potešili jeden druhého. Potom, ak budem chcieť, vrátim sa k predchádzajúcej činnosti.
10. S radosťou si splním školské povinnosti, aby som mal neskôr pôžitok z hry. Ak ide víkend, hneď si urobím úlohy a správne využijem voľný čas.

#### Príloha 4.2 List rodičom

Ak sa animátorky rozhodnú napísať rodičom list, môžu sa inšpirovať nasledovným textom. Je dôležité, aby list nebol dlhý a aby bol osobný. Vhodné je list odovzdať napr. pri osobnom stretnutí a podstatné časti jeho obsahu prerozprávať.

*Milí rodičia,  
stretávame sa s Vašou dcérou v skupinke v rámci nášho mládežníckeho strediska.*

*Nachádza sa v krásnom veku dospievania, v ktorom ju chceme spolu s Vami sprevádzať.*

*Uvedomujeme si však, že vy ste s ňou každý deň, že vy ju poznáte najlepšie a viete, čo na ňu platí, čo má rada...*

*Ak by Vás zaujímalo, čo sa v múdrych knihách<sup>4</sup> píše o Vašej role, vybrali sme zopár riadkov:*

*Kľúčovou úlohou rodičov dievčat v tomto veku je dať im víziu.*

<sup>4</sup> TREVATHANOVÁ, M. - GOFFOVÁ, S.: *Výchova dievčat*, Bratislava, Porta libri 2008; PLOTKIN, B.: *Natura and the Human Soul – Cultivating Wholeness and Community in a Fragmented World*, Novato, New World Library 2007; a iné

Boh do ich dcéry vložil veľa krásneho, jedinečné nadanie, charizmu, rozmanité schopnosti v rôznej miere. Postavil ju do určitých okolností a podmienok v danej dobe. A toto všetko určuje orientačné body pre jej ďalšie životné smerovanie, ktoré sa stáva dôležitou otázkou zvlášť pre dievčatá v deviatej triede.

Oproti svojej dcére majú rodičia výhodu, že neprežívajú také búrlivé emotívne zvraty a iné radosti a neistoty dospievania. Majú nadhľad, väčší vnútorný pokoj, životnú skúsenosť, pevnejšiu dôveru v Boha odskúšanú za rôznych okolností. Preto majú aj väčšiu schopnosť počúvať a sledovať Boha, ktorý koná v živote ich dcéry a chce ju priviesť k niečomu krásnemu – plnohodnotnému životu.

Musia si však dať pozor na otvorenosť – nepodsúvať dievčaťu svoje neuskutočnené sny, ale vnímať aj jej túžby.

Dôležité je veriť vo víziu, v dobro, ktoré sa v nej nachádza, v jej talenty, srdečnosť, záabavnosť alebo nežnosť. Iba tak bude schopná veriť v šťastnú víziu o živote aj ona.

Nepôjde to bez modlitby a počúvania. Práve modlitba môže napomôcť rodičom, aby mali dostatok vnútornej sily aj pre dcéru „tinedžerku“ popri tom, s čím sa v tomto období musia vyrovnávať (veľké množstvo rôznych starostí).

#### **Dievčatám v tomto veku od rodičov môžu zvlášť dobre padnúť takéto gestá:**

- Nečakane ju pozvať na zmrzlinu alebo do kaviarne
- Spoločne pripraviť rodinnú slávnostnú večeru
- Vziať ju na nákup a nechať ju vybrať veci
- Ísť sa spolu bicyklovať
- Pozrieť si s ňou jej obľúbené videá a pustiť jej aj tie svoje
- Jednoducho mať z nej vo svojom vnútri radosť
- Dopriať si zábavu a relax v jej spoločnosti – dokázať odložiť svoje povinnosti...

Nápady pochádzajú priamo od nástročných dievčat, ktoré dúfajú v dobrý vzťah so svojimi rodičmi.

*Aj my v našich výchovných postupoch vychádzame z tohto základu.  
Usilujeme sa každé dievča vnímať zvlášť, ako originál.  
Vo Vašej dcéry vidíme tieto dary: ...*

*Vďaka za Vašu ústretovosť a spoluprácu.*

## Príloha 4.3 Komunikácia

noviny			televízia		rozhlas	
			hudobné	<b>nástroje</b>	oči	plač
	postoj tela	písmo	<b>zástupy</b>	reč tela	hluky	<i>vnemy</i>
			prázdnota	<i>opravy</i>		
fax						spätná väzba
formát					<b>spojenie</b>	<b>šifry</b>
	<i>koktanie</i>			umenie		symboly
telefón				<b>výkriky</b>		<b>hlas</b>
	neverbálny prejav	<b>asertivita</b>	záujem	<b>negativizmus</b>		postoj
		sťažnosť	filmy			
		oblečenie	duchom neprítomný			
<i>flirtovanie</i>	šomranie	<b>handrkovanie</b>	intuícia	plač	odpovede	naplnenie
nárek						<b>brblanie</b>
	morzeovka			dialóg		naplnenie
<b>hudba</b>		úsmev		<b>súcit</b>		tón
počúvanie		úprimnosť			napätie	<b>frázy</b>
naladenie na rovnakú vlnu			program		reč	
<b>ohovárание</b>	činy	rozhovor	<b>umlanie</b>	signál	<b>dotyk</b>	
						pozornosť
slovo	text	otázky		semafor		<i>reklama</i>
výraz tváre	<b>otázky</b>			video	časopisy	
skupina		<i>klebetenie</i>	zdieľanie sa		<b>súlád duší</b>	
		diskusia				štýl
<i>∖(παιδψ</i>			<b>hry</b>			jačanie

## Príloha 4.4 Anketa

Táto anketa je anonymná. Snahou je získať názory, pohľad mladých ľudí na smrť, vzkriesenie a večný život. Prosím Ťa o úprimné, pravdivé vyplnenie ankety.

### 1. Myslievaš často na smrť?

- a) áno, často
- b) nie, nikdy
- c) niekedy

### 2. Čo znamená pre teba smrť?

- a) úplný zánik mojej osoby
- b) narodenie sa v inom živote pre ďalší život na zemi
- c) rozplynutie sa do absolútneho pokoja
- d) prechod do večného života naplneného nevýslovným šťastím (resp. nešťastím)

### 3. Pred spánkom:

- a) sa snažíš nemyslieť na nič; myslím na príjemné veci
- b) oľutuješ všetko zlé vo svojom konaní, lebo každý spánok sa podobá „večnému spánku“
- c) na smrť vôbec nemyslíš

### 4. Ak zomrel tvoj kamarát alebo rovesník:

- a) zamyslíš sa nad vlastným životom
- b) berieš to ako realitu a o vlastnej smrti neuvažuješ
- c) pomyslíš si: „Aké nešťastie, veď bol ešte mladý.“
- d) si z toho úplne „mimo“

### 5. Veríš, že na konci vekov Boh vzkriesi tvoje telo?

- a) áno
- b) nie
- c) neviem

### 6. Vzkriesené telo bude:

- a) vo všetkom rovnaké ako teraz
- b) rovnaké ako teraz, ale bez najmenších nedostatkov

- c) podobné terajšiemu, ale s novými nepoznanými vlastnosťami
- d) podobné terajšiemu, ale s rovnakými vlastnosťami

### 7. Večný život bude životom:

- a) v absolútnom blahobyte bez chorôb, bolesti a utrpenia
- b) v neopísateľnom stave šťastia, blaženosti (resp. nešťastia)
- c) absolútneho pokoja
- d) ako teraz, ale s novým, väčším poznaním

### Príloha 4.5 Postoje modlitby

#### 1. Velebenie a poklona

*Odpoveď človeka na dary, ktoré dostáva od Boha. Oslavuje veľkosť Pána.*

#### 2. Kajúcnosť

*Jej cieľom je odpustenie, hľadanie Božieho Kráľovstva a akákoľvek skutočná potreba.*

#### 3. Prosba

*Spočívá v prosbe za blížneho.*

#### 4. Vzdávanie vďaky

*Motívom môže byť každá radosť, každý smútok, každá udalosť alebo potreba.*

#### 5. Chvála

*Úplne nezištne smeruje k Bohu.*

### Príloha 4.6 Márnotratný syn

#### 1. Tak povedz, či smiem sa vrátiť do dverí otcovských,

či ďalej musím sa trápiť, už nemám na to síl.

Či odpustíš mi, že som všetko stratil,

že pastier sviň som, hanbu som Ti spravil, odpustíš?

#### 2. Tak povedz, či dáš mi nádej, že s Tebou zas byť smiem,

nič nechcem, k sluhom len zájdem a službou dám Ti zmier.

Či uveríš mi, že chcem začať znova,  
že nemám v pláne útek zopakovať, uveríš?

R: Znova túžba ku Tebe ma ženie, z Tvojich rúk mi žiari odpustenie,  
slová strácam, čo chystal som sa vyriečiť,  
že ma vítaš, z handier dáš ma vyzliečiť.

Ty ma ľúbiš, som znova Tvojím synom, Ty si z biedy ku Sebe ma zdvihol,  
[: prosím, Ty ma chráň, Ty ma bráň, veď len Teba mám. :]

3. Tvoj pokoj ku mne sa vrátil, zas šťastné srdce mám.  
Som krehký, ľahko sa sklátim, to dobre chápeš sám.  
Si Baránok, čo sníma hriechy sveta,  
si Záchrancom, keď číha na mňa bieda, Ježiš môj!

4. Si Láskou, ja lásku hľadám, len Ona cenu má.  
Vo všetkom už som sa sklamal, len Ty si pri mne stál.  
Hoc viem, že veľa výhod má Tvoj domov,  
len kvôli Tebe chcem sa vrátiť domov, Ježiš môj! R:

## ● Príloha 1.4 Viganská metóda biblického sharing-u<sup>5</sup> (Ako čítať Božie Slovo)

Účastníkom môžeme rozdať lístky s nasledujúcim textom, pričom ich sprevádzame v meditácii a modlitbe.

### I. Úvodná modlitba k Duchu Svätému

#### A. Prvý krok: LECTIO

1. Čítaj text
2. Ticho (2 minúty)
3. Odpoveď (reakcia): **Podel' sa o slovo alebo vetu, ktorá ťa zaujala, zasiahla, alebo v tebe zarezovala.** Na tom, že iní hovoria to isté čo ty, nezáleží. Naopak, môže to byť

<sup>5</sup> Na základe prednášky P. Tomothy Lenchaka, SVD (biblického koordinátora na Generaláte SVD v Ríme) pre potrebu spoločenstiev v UPC spísal a spracoval Milan Bubák, SVD



znakom niečoho zaujímavého (napr. pre skupinu, pre vekovú vrstvu, pre situáciu alebo okolnosti, v ktorých sa nachádzate...)

### **B. Druhý krok: MEDITATIO**

1. Čítaj text
2. Ticho (4-5 minút)
3. Odpoveď (reakcia): **Podel' sa s ostatnými o svoju reflexiu nad tým, čo ťa zaujalo** (všimni si pozorne smernice na druhej strane tohto lístka, hlavne bod III., ale aj pokušenia v bode II.).

### **C. Tretí krok: ORATIO**

1. Čítaj text
2. Krátke ticho (1-2 minúty)
3. Odpoveď (reakcia): **Podel' sa s ostatnými o modlitbu, ktorá vychádza z textu, ktorý ťa zaujal alebo z tvojej úvahy nad ním.**

## **II. Záverečná modlitba (napr. Otče náš) alebo pieseň**

### **SMERNICE**

#### **I. Potrebný je vodca (animátor).**

Tento dohliada na čas, na napredovanie v krokoch, prípadne na iné praktické veci, ktoré sa môžu v priebehu sharing-u vyskytnúť.

#### **II. Pokušenia, ktorých sa treba chrániť:**

##### **A. Intelektualizovanie**

Toto je pokušenie zostať v „hlave“: filozofovať nad textom, špekulovať, hľadať rozličné napojenia a vysvetlenia, hypotetické otázky (čo by bolo, keby...), atď. Intelektualizovanie nepatrí do biblického Sharing-u. Môže byť súčasťou napríklad skupinového štúdia biblie (Bible study group), ale nie zdieľania.

##### **B. Snaha dominovať**

Jeden člen skupiny (robia to hlavne extroverti) má tendenciu hrať prvé husle, dominovať pri zdieľaní, predvádzať sa, prevziať celý časový priestor, ktorý je k dispozícii. **Každý má právo podeliť sa** o to, čo jeho osobne na slove Písma zaujalo (preto sa to nazýva

sharing = delenie sa). Ak je niekto tichý alebo hanblivý, treba ho (samozrejme mimo stretnutia) povzbudiť (nie však nútiť).

### **C. Kázanie**

V živote sme počuli už toľko kázni, že sme presvedčení, že keď máme pred sebou biblický text a pracujeme s ním v skupine, máme automaticky kázať. Na naše kázanie a vysvetľovanie textu nikto nie je zvedavý (ani keby to robil kňaz, ktorý tam je náhodou prítomný). Sharing je o delení sa o to, čo text povedal mne konkrétne.

### **III. Aby si sa vyhol intelektualizácii, snaž sa zamerať na obrazy, spomienky, príbehy, zážitky a podobné udalosti.**

Spomínané formy majú svoju silu. Snaž sa v nich hľadať jadro. Prečo si si spomenul práve na túto udalosť, príbeh, zážitok...? Prečo ti prišiel na um práve tento obraz? Každá udalosť v Písme je udalosťou aj hriechu aj milosti (napríklad príbeh o Adamovi a Eve, Kainovi a Ábelovi, Jozefovi egyptskom, žene pri studni v Jánovom evanjeliu, atď. atď.). Podobne je to aj s príbehmi a udalosťami v tvojom živote. Hľadaj v nich tieto dve veci. Nie je dôležité, aby si spomínaný zmysel hľadal počas biblického stretnutia (ak máš chuť a je na to čas, môžeš). Tam stačí obraz či udalosť spomenúť. No je dôležité, aby si to urobil potom, keď si sám.

### **IV. Vyhýbaj sa hovoreniu v osobách: „ty“, „vy“, „oni“, ale hlavne „my“.**

Svoje zdieľanie urob osobným. Hovor v prvej osobe jednotného čísla: „ja“ (napr. keď som bol malý, stalo sa mi toto; táto udalosť z Písma mi pripomína, čo som zažil, keď...; keď som si vypočul tieto slová, vynoril sa mi v mysli takýto obraz...; cítim, že v mojom živote sa udialo čosi podobné tomu, čo som počul v texte...). Boh k tebe nehovorí len cez Písmo, ale aj cez príbehy druhých, alebo naopak cez tvoje príbehy hovorí k druhým. Takto je potom biblický sharing vzájomným obohacovaním.

### **V. Dôveruj Duchu Svätému.**

Keď sa stretnieš s inými na biblickom sharing-u, je dôležité, aby si veril, že to, čo sa tu deje, je pod vplyvom a vedením Ducha. Dôveruj mu! Duch práve teraz pracuje aj v tebe, aj vo všetkých ostatných, ktorí ste sa teraz spolu okolo Písma zhromaždili.