

CESTY ZRENIA
Očarujúce – V dialógu so srdcom

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 978-80-223-3096-1

OČARUJÚCE 16-19



autor: Eva Rušínová, FMA a kolektív

Očarujúce – program pre dievčatá vo veku 16 – 19 rokov
(1. fáza - odskúšanie a prispôsobenie miestnym podmienkam)

obsah

VOVEDENIE DO VEKOVEJ KATEGÓRIE

CHARAKTERISTIKA DIEVČAŤA

SYMBOLICKÝ SVET

Prostredie

Symbolické, vystihujúce prostredie

Prečo očarujúca?

FILOZOFIA PROGRAMU

ZÁKLADNÉ CIELE

Rozvoj osobnosti – objaviť vlastný život a dať mu zmysel
Sociálny rozvoj – rozvíjať dialóg a stávať sa spoločníčkou
Rozvoj osobnej spirituality - vchádzať do dialógu s Bohom
Rozvoj kultúry života – vytvárať spoločenstvo a rodinu
Nasadenie pre lepší svet – byť solidárnou so svetom

ŠTRUKTÚRA PROGRAMU, FORMY A SKÚSENOSTI

ANIMÁTORKA

RODIČIA

INDIKÁTORY RASTU

POUŽITÁ LITERATÚRA

STRETNUTIA

Metodiky jednotlivých stretnutí

Zase som sa „zakecala“ s Ad'ou. Nadlho.
 Musela som jej povedať, ako to prežívam vo vnútri.
 Viem, že ona ma pochopí.
 A keď potom rozprávala ona, chcela som ju vypočuť.
 To je sila, že sa mi s tými vecami zdôverila.
 Len to bolo ozaj dlho, nábudíce ju radšej zavolám k nám prespať,
 aby naši zase nenadávali, že kde sa flákam.
 Vždy som túžila mať takú ozajstnú kamarátku, ktorej môžem všetko povedať.
 Taká som rada, že ju teraz mám.
 A máme ist' pomáhať na karneval. Tu je superer. Tak sa teším.
 A budeme aj spolu robiť chlebičky na tú oslavu.
 Prenášať stoly tam prídu chalani. Hmmm, ktovie, či aj Peter...
 Dúfam, že sa už konečne trochu rozbalí.
 Hroozne dlho mu to trvá, kým sa rozkľýva. Ale je taký krásny...
 Pane Bože, daj, aby som sa mu páčila aj ja!
 Až aby som nejako vytriahla tú matiku.

vek, trieda
2.- 3. SŠ

názov obdobia
Očarujúce

základná úloha

- rozvinúť dimenzie svojej ženskej duše (nehu, cit, schopnosť obety a nezištnej lásky)
- skrášľovať okolitý priestor a robiť ho útulným a vítajúcim
- rozvíjať svoju citovú autonómnosť a vedieť sa v prípade správať mužsky (racionálne)

prejavy zlyhania

chladná vecnosť,
 pohrdanie niektorými ľuďmi,
 ľahostajnosť,
 neschopnosť prinášať obeť a nežne milovať,
 zahľadnosť na seba,
 sústredovanie pozornosti na seba a vynucovanie si pozornosti, manipulovanie druhými,
 vypočítavosť, nezáujem o okolie

signifikantné roly dospelých

dobrá priateľka s bohatým emocionálnym životom,
 praktická a starostlivá matka – manželka, ktorá sa súčasne profesionálne alebo spoločensky angažuje,
 inteligentný a spoľahlivý muž (brat, priateľ, animátor...)

Vovedenie do vekovej kategórie

Ide o etapu tzv. druhej adolescencie alebo prvej mladosti. Je to etapa vývinu charakterizovaná postupným začleňovaním sa do sveta dospelých. Dievča si už vybralo štúdium alebo prácu a začína sa zamýšľať nad životným štýlom, ktorý by si chcelo osvojiť. Preto je v tomto veku dôležité prehodnotiť rôzne spoločenské ponuky a vybrať si čo možno najlepšiu cestu...

Charakteristika dievčat'a

Fyzicky sa stáva dospelou ženou, ale nemožno na ňu pozeráť cez šablónu. Dievčatá v tejto kategórii sa totiž vyznačujú rôznou kultúrnou, spoločenskou a citovou zrelosťou. Výstižným slovom pre toto obdobie je „cesta“. Niet sa teda čo čudovať, keď u nich vidíme vnútornú citovú roztrieštenosť, inštinktívne hľadanie istoty, či potrebu uznania, keďže majú sklon sa podceňovať. Je potrebné, aby dievča počas týchto rokov prešlo fázou seba-poznávania a učilo sa vyjadrovať to, čo prežíva. Hlavnou úlohou tohoto obdobia je totiž nájsť odpovede na otázky: *Kto som? Kam kráčam?*

Do popredia sa dostáva potreba komunikácie, dialógu a k tomu sa logicky pripája veľká potreba priateľky, v prítomnosti ktorej je možné pomenúvať skutočnosti, ktoré prežíva. Avšak jednoznačným snom je komunikovať s chlapcom. Už je schopná komunikovať s chlapcami aj na hlbšej úrovni.

Dobrou správou pre všetkých v jej blízkosti je, že je v období postupného vnútorného upokojovania sa a stáva sa schopnou trvalejších vzťahov. Ide o vyrovnanie, upevňovanie a harmonizáciu toho, čo si osvojila v predchádzajúcich obdobiach.

Symbolický svet

Charakteristickým symbolom je cesta. Keďže ide o cestu, na ktorej sa mladý človek osobne angažuje, je potrebné kriticky hodnotiť prejdené úseky ako aj ciele, ku ktorým smeruje.

Je tu čas zamýšľať sa nad svojim životným projektom. Animátorka musí mať túto skutočnosť stále na mysli.

Myšlienka cesty vyjadruje potrebu postupného dozrievania a napredovania, potrebu zhostiť sa úlohy stať sa osobnosťou a spolunažívať s ostatnými.

Prostredie - má veľký význam, hrá dôležitú rolu, preto sa návrh stretnutí situuje do rôznych prostredí. Malo by to byť prostredie reprezentujúce každodenný život.

Symbolické, vystihujúce prostredie – môžeme vyjadriť slovom intímny kútik, v čajovni s „kamoškou“, či dôverná blízkosť. Nejde len o intimitu. Prostredie zahŕňa súlad a kultúru prostredia, ktoré by mala prežívať, ale aj aktívne utvárať.

Prečo očarujúca?

Hľadá, nachádza, utvára a skladá ako puzzle svoju osobnosť a svoju identitu dievčaťa, rozvíjajúcej sa ženy. Je pri tom niekedy sympaticky rozrušená, neistá, rozpačitá, ale už sa črtá pevnosť jej základov. Ako pohľad na skoro rozkvitnutý záhon kvetov dáva tušiť plnosť krásy leta, tak pohľad na túto už skoro ženu prináša nádej a náboj ženskosti, ktorý rozvinutý oblaží mnohých. Netreba sa však myliť. Ak je očarujúca, nie je to 24 hodín denne, pretože ešte nie je „hotová“. Treba si pripomenúť, že nikto nie je dokonalý a tak chápeme, že aj ona je stále jednoducho na ceste a z toho vyplýva, že sa môžu vyskytnúť aj chyby a omyly. Sú prípustné, vrátane rizika, že z očarujúcej sa stane čarodejníca, ktorá bude hrať s kartami ženskosti na spôsob elixírov. Ale to len v prípade, že sa nakloní na nesprávnu stranu svojej ženskosti, čo je rizikom v každej dievčenskej vekovej kategórii. Ak však bude mať okolo seba správne osoby, ktoré jej pomôžu, výsledok bude pozitívny.

Filozofia programu

Prečo zaberá ponúkaný program?

Základňu itinerára tejto vekovej kategórie tvorí cesta skúseností, zážitkov a udalostí, zdieľaných v intimite s blízkou osobou alebo osobami, s ktorými si Očarujúce tieto veci rozmotajú, prehodnotia, prezrú a rozdiskutujú. Preto Očarujúce vnímame zväčša v prítomnosti niekoho a s niekým. Utvárajú sa a rastú s niekým, vo dvojici a v skupine. Byť osamelá znamená pre ňu byť oslabená. Kľúčové je, aby to neboli len plytké udalosti v bulvárnom štýle, ale čosi, čo ovplyvní ich život a čo zakomponujú do mozaiky svojich skúseností. Aj keď to navonok možno nevidieť, v centre ich bytosti to horí a pracuje. V tomto ohnisku sa neprežíva sladká telenovela, pretože je to výboj radosti a bolesti, nehy a krutosti života, náklonnosti a znechutenia, veľkých nádejí a obáv.

Základné ciele

- Na tejto ceste dozrievania sa dôraz kladie zvlášť na osobnú autonómiu. S tým súvisí:
- učiť sa robiť rozhodnutia a prijať s tým spojené zriekania,
 - začať si vytvárať svoj štýl (od obliekania, cez komunikáciu s chlapcami, správanie sa, po celkový štýl života),
 - posilniť sebaúctu a prijatie vlastnej osobnosti bez prílišného egocentizmu,
 - správať sa tak, aby sa druhí cítili uvoľnení v jej prítomnosti, kultivovať necitlivé prejavy,
 - konštruktívne reagovať na rodinnú situáciu,
 - schopnosť nezištnej služby a obetovania sa pre iných,
 - úprimnosť v komunikovaní a prijímanie názoru iných,
 - pozitívne oceňovanie a prejavovanie uznania, čo súvisí so schopnosťou vedieť formulovať svoje presvedčenie,
 - vyzrieť do slobodnej komunikácie s mužom,
 - pokojné objavovanie vlastného povolania.

Rozvoj osobnosti – objaviť vlastný život a dať mu zmysel

Architektka svojej budúcnosti

Aj keď sa mladý človek blíži k hranici dospelosti a nie je už dieťa, potrebuje nadobúdať skúsenosti niekoľkých rokov, aby mohol plniť úlohy dospelého človeka. U Očarujúcich badáme, že v telesnej oblasti sa rast ich organizmu ustáľuje. Myslenie sa zdokonaľuje vďaka narastajúcim skúsenostiam, vzrastá reálnosť, kritickosť a samostatnosť myslenia, postupne nadobúdajú uvážlivosť a reálny pohľad na svet. Určité životné situácie však vyvolávajú aj záporné city, ako je zlosť, žiarlivosť, závisť, pocit osamelosti, sklamanie. V dávnych dobách toto obdobie bolo pre dievčatá obdobím prípravy na vedenie domácnosti, v súčasnosti sa kladie viac dôraz na vedomosti a odborné spôsobilosti.

Ak sú vzťahy u dievčat kľúčové, v tejto kategórii to vystupuje do popredia veľmi výrazne. Kultivovať svoje srdce, to je veľká úloha. Potrebujú vedieť citlivo prezentovať seba, čo zahŕňa zvládať prejavy záujmu či nezájmu chlapcov o ňu, čeliť rýchlej ceste k telesnému zblíženiu s chlapcom, pretože si spontánne odskúšava svoju „zvodnosť“. Ľahko sa citovo naviažu a idealizujú si chlapca. Prežívajú ľubostné vzťahy, žijú v krátkodobých perspektívach, nemyslia na dôsledky. Niekedy majú súčasne strach z vydaja i z nevydaja.

Potrebujú nájsť vlastné vyjadrenie svojej sexuálnej identity, inak ju budú odmietať. Je celé umenie naučiť ju zvládať vlastné komplexy, ale je to pre ne podstatná výbava do budúcnosti.

Sociálny rozvoj – rozvíjať dialóg a stávať sa spoločničkou

Hosteskou vo svete

Väčšia osobná zdatnosť v tomto veku vedie ako u chlapcov, tak aj u dievčat k zvýšenému sebavedomiu, a teda môže viesť k zvýšenej pracovnej angažovanosti, obetavosti, ideálu niekomu pomôcť, čo je príležitosťou rozvinúť túto podstatnú dimenziu ženskosti u dievčat.

Aj táto minca má dve strany. Ak sa totiž tieto skutočnosti zamerajú nevhodným spôsobom, zvrtné sa to na prázdne súťaženie a vychvaľovanie sa v partii, koľko flámov kto absolvuje, koľko vypije alkoholu a koľko má sexuálnych skúseností. Je to preto, že cítia potrebu dopriať si a užiť, aby vyvážili stres dozrievania. Stáva sa však rizikom, že získajú návyky, ktorých sa tak ľahko nezbavia.

Vo vzťahu k opačnému pohlaviu strach z nevydania sa, ale aj nespokojnosť v rodine robia ponuku vzťahu s dobrým chlapcom veľmi významnou. Vážna známosť ju často izoluje od ostatných vrstovníkov.

Ak dievča odolá pokušeniu nestáť sa bohyňou, ale spoločničkou s pravým ženským srdcom schopným nezištne milovať, ak uprednostní trvalé pred provizórnym, dokáže pre iných vytvárať útulné a pozývajúce prostredie. Bude pozývať a nie vyzývať a radostná služba nebude pre ňu problémom. V takom prípade dokáže učiť chlapcov citlivosti a rešpektovaniu ženy, kultivovať prostredie a ozdravovať pomužštený svet prirodzenou krásou ženskosti.

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

Na ceste k viere

Adresátky v tejto vekovej kategórii rozmyšľajú novým spôsobom. Porovnávajú existujúci stav so svojimi predstavami o tom, čo je správne a ako by to malo byť. Z tohto napokon vyplýva i kritické hodnotenie a nespokojnosť, vyskytuje sa i pesimizmus. Nie div, že dievča odmieta tradičné náboženské formy, cíti k nim odpor.

Môžeme sa stretnúť s rôznymi protikladmi. Na jednej strane ich láka svet a jeho ponuky, spre-vádza ich stála zaujatosť povrchnými vecami, pocit, že náboženstvo ich odcudzuje realite, má pocit malého dopadu viery na praktický život. Môže mať obavu priznať sa k viere a tiež strach konať morálne, aby neutŕžila výsmech. Prestáva navštevovať bohoslužby, chýba jej totiž živý vzťah k tomu, čo sa slávi.

Na druhej strane si dokáže uvedomovať Božiu prítomnosť v každodennom živote a začleňovať evanjeliové hodnoty do svojho projektu života. Chce a potrebuje si uvedomovať a chápať podstatu, ako i pravý význam pojmov ako pravda, spravodlivosť. Vie oceniť chvíle ticha. Pomaly, ale isto spája okolitý, osobný svet a svet duchovna.

Či sa zrealizuje jeden alebo druhý variant, závisí od viacerých skutočností. Osobný svedník a správny formovateľ svedomia má cenu zlata. Okrem toho dievča potrebuje sprevádzanie v modlitbe a v meditácii a prijatie evanjeliovej lásky za stále kritérium sebahodnotenia.

Vychodiskovým bodom v duchovnej rovine je prijatie Ježiša ako vzoru a prehĺbenie jeho poslania pre život.

Rozvoj kultúry života – vytvárať spoločenstvo a rodinu z prameňov Cirkvi

Ak, tak s ostatnými

Keďže v tomto období sú pre Očarujúce dôležité priateľské vzťahy, aj kresťanské spoločenstvo prežívajú radšej spolu s vrstovníkmi. Spolu s nimi získava primerané odpovede na otázky viery a kresťanskej morálky. Príťažlivá je ponuka pozdvihujúcej spirituality, ktorá sa stáva kultúrou, strhuje a premieňa prostredie a pritom nezaváňa moralizovaním. Veľmi vhodné sú debaty týkajúce sa prehĺbenia viery a riešenia morálnych dilem. Svedectvo života vyzretého kresťana má pre ne veľkú váhu.

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

Idem do toho

Väčšia zrelosť v tomto veku sa prejavuje aj záujmom o druhých. Očarujúce sú všímavé, chcú vstupovať do problémov, ktoré registrujú okolo a chcú poznať vnútorné súvislosti. Angažujú sa, zvládajú zodpovednosť za iných, bývajú z nich kvalitné dobrovoľníčky a animátorky, na ktoré sa dá spoľahnúť. Schopnosť obetovať sa napr. prejavujú aj záujmom o misijné dobrovoľníctvo. Otázka povolania, zvlášť vydaja či nevydaja a s tým súvisiaca otázka chodenia alebo nechodenia s chlapcom, je podstatná. Rady robia niečo pre iných v miešanej partii, pretože život v skupine prináša veľké množstvo dôležitých vývojových podnetov a je svojím spôsobom školou života.

Štruktúra programu, formy a skúsenosti

Tento program ráta s týždennými stretnutiami, s príležitostnými a doplnkovými aktivitami, ako sú výlety, nocovačky, spoločné zapájanie do rôznych aktivít.

Dynamiky:

osobné a skupinové rozhovory besedy na dôležité témy
tvorivosť, skrášľovanie prostredia putovanie prírodou rôzne druhy služieb a pomoci
spev
príprava rodinných a spoločenských podujatí starosť o niekoho

Skúsenosti:

zamerané na komunikáciu – robenie rozhovorov, ankiety, fotografovanie
vedenie osobného pamätníka alebo zápisníka
spoločné prežitie slávnostných momentov
skúsenosť, že pre niekoho mám význam – rôzne formy pozitívneho hodnotenia
významné liturgické momenty slávené v spoločenstve vrstovníkov

Animátorka

Vyššie spomenuté napovedá, že sprevádzanie vnútorným životom a svetom ženy predpokladá prítomnosť staršej kamarátky – sprievodkyne na ceste. Je to kľúčová osoba, pretože Očarujúca potrebuje osobné sprevádzanie v dosahovaní kultúrnej, spoločenskej a citovej zrelosti. Ako inak by zvládala to, čo ňou hýbe. A potom, tak rada komunikuje - obyčajne o vlastných potrebách. Táto staršia priateľka jej pomáha kontrolovať vlastnú impulzivnosť a city, lebo na nej vidí, ako na to. V nej vidí zvládnutý život emócií v spojení s praktickosťou a schopnosťou postarať sa o iných. Ako prítomnosť animátorky, aj kontakt s mužským svetom je veľmi dôležitý. Keďže pre komplikované rodinné vzťahy to zrejme absentuje, príležitosťou sú rôzne aktivity s chlapcami, ale aj prítomnosť správnych animátorov - chlapcov v stredu.

Rodičia

S rodičmi to nie je ľahké. Potreba starať sa o seba, plánovať svoj čas a mať určitý priestor k rozhodovaniu je v tomto období už taká silná, že sa často stáva prevládajúcim zdrojom konfliktov s rodičmi. Doma jej väčšinou chýba vzor pekného vzťahu medzi mužom a ženou. Väzby s rodičmi sa teda uvoľňujú, preferuje sa styk s

vrstovníkmi. Potrebuje prevziať zodpovednosť nielen za seba, ale aj za svoje počínanie. Tento vek totiž prináša aj posun k osamostatneniu sa. Rada je mimo domu. Cíti potrebu tráviť čas s rovesníkmi, preto sa málo venuje domácim prácam. Snaží sa zarobiť i peniaze, veď mobil je drahý, a pekné „handry“ čosi stoja.

Stáva sa aj to, že rodičia na mladom dievčati nezdravo „sedia“, snažia sa ho udržať „malým“, detsky poslušným a bezbranným, neprimerane potláčajú jeho snahy byť samostatnou. Dôsledkom toho bývajú úniky do života v partii, predčasné svadby, voľba určitého povolania len preto, že to má byť oslobodzovací protestný akt. Prečo sa potom spoločnosť čuduje, že najväčšia rozvodovosť postihuje práve manželstvá založené mladistvými. Ak bola výchova v rodine založená na zdravých citových

vzťahoch a na vzájomnej dôvere, pretrvávajú zdravé rodinné putá aj napriek odlúčeniu. Ak rodinné vzťahy boli dobré, medzi deťmi a rodičmi v tomto veku narastajú prvky priateľstva, rešpektu i hrdosti.

Môže dôjsť k riziku, že rodičia vidia v deťoch často svoju budúcnosť, a bývajú preto netrpeliví. Chcú, aby ich deti dosiahli to, čo oni vo svojej mladosti dosiahnuť nemohli alebo nevedeli, čo zanedbali alebo premárnili.

Indikátory rastu

Dievčatá sú schopné

- zaujať kritický a konštruktívny postoj k vlastnému životu a k svojmu okoliu,
- zdôvodniť svoju vieru na základe prvej osobnej syntézy obsahov kresťanskej viery,
- hľadať súvislosti (vzhľadom na tento vek) medzi vlastnou voľbou viery a svojím konkrétnym životom,
- zúčastňovať sa na konkrétnych akciách v živote miestneho kresťanského spoločenstva,
- určiť si pravidelný čas na osobnú modlitbu a aktívnu účasť na modlitbe a liturgii Cirkvi (Eucharistia a sviatosť zmierenia),
- pokračovať v prijímaní osobných zodpovedností a jednoduchých a stabilných foriem dobrovoľníctva,
- formulovať si vlastný projekt života s cieľmi a reálnymi líniami aktivít, ktoré možno hodnotiť.

Použitá literatúra

VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychológia*, Praha, Portál 2000

<http://referaty.atlas.sk/odborne-humanitne/psychologia/54423/vyvinova-psychologia>

Sféry dôverné

I. BLOK

STRETNUTIA I. BLOKU

1. stretnutie

Začiatok dobrý, všetko dobré

2. stretnutie

Rituál

3. stretnutie

Komunikácia je cesta
alebo čo o mne hovoria

4. stretnutie

Komunikácia je cesta
alebo čo hovorím o sebe

5. stretnutie

Skladačka môjho srdca

6. stretnutie

8 hodín nežijem

7. stretnutie

Jeden a predsa dvaja

8. stretnutie

XXL

9. stretnutie

Bludičky

10. stretnutie

Výbava

11. stretnutie

Typický šiesty

Poznámky:

- Východiskom tohto bloku stretnutí je viesť dievčatá do reality života, sprevádzať ich na ceste, na ktorej veľavidia, zažijú a zároveň sa budú môcť konfrontovať so svojimi skúsenosťami.
- Táto etapa je dôležitá, pretože sa stáva súčasťou stratégie budovania autonómnosti dievčat a pretože ide o vážne témy. Netreba zabúdať ani na momenty uvoľnenia a zábav, pričom umožníme, aby sa v dievčatách prejavila duša dievčatiek, ktoré vedia aj snívať a byť romantické.

- Stretnutia sa snažia nadväzovať na tradície, zvyky aj povesti, aby si dievčatá uvedomili potrebu napojiť sa na múdrosť tradícií. Tie im sprostredkujú overené skutočnosti života a ušetria energiu, ktorú by potrebovali, keby sa všetko mali učiť odznova. V histórii „vzbrojovala“ dievča pre život jej matka, učila ju dobré „ťahy“ vo vedení domácnosti, tajomstvá kuchárskeho umenia, otvárala jej svet muža. Pred svadbou skupina žien pripravovala nevestu na sobáš. Matka pripravovala spáľňu novomanželov a poučila dcéru o svadobnej noci.

1.1 ZAČIATOK DOBRÝ, VŠETKO DOBRÉ

1:00 - 2:00 hod. / „stretkomiestnosť“



Animátorky si dajú záležať na tomto prvom stretnutí tak, aby obsahovalo atraktívne a zábavné momenty. Napr. dohodnú sa s chlapcami, ktorí miestnosť nehučne „zamurujú“ - zastavujú dvere. (Význam: musíme sa počas stretiek kdesi prebúrať, cez niečo dôležité sa dostať, ale aj niečo vystavať a prejsť určitú cestu.)



Spoznávacia aktivita.

Dievčatá si napíšu na lístočky jednoduché otázky, ktoré by ich zaujímali o iných. Položia ich na spoločnú kôpku do stredy stola. Potom si dievčatá podávajú zažatú zápalku do kruhu. Ktoje v ruke zhasne, tá odpovedá na jednu z otázok, ktorú si vytiahne.

Nasleduje spoločné stolovanie.

Animátorky zavedú dievčatá do miestnosti, kde je pripravené vkusné spoločné stolovanie, napr. chlebíky, prípadne koláč. Stolovanie prebieha pri príjemnej hudbe.

Vysvetlenie: Počas prvých stretnutí je nevyhnutné navodiť štýl a atmosféru, ktorá bude príslubom príjemných stretnutí a zaujímavých tém. Každé stretnutie by malo obsahovať určitý inšpiračný prvok, aby sa adresátky tešili. Prvé stretnutia pripravujú animátorky, ale cieľom je, aby sa postupne dostávali k protagonizmu dievčatá, ktoré sa majú stať spolutvorkyňami.

Základný symbol: spoločenstvo



Príslub príjemných a zaujímavých stretnutí, motivovanie záujmu o stretnutia.

Pomôcky: zápalky, pomôcky na prestretie stola, hudba, občerstvenie

1:00 - 2:00 hod. / „stretkomiestnosť“

Miestnosť, v ktorej bývajú stretnutia, upravíme tak, aby v nej bolo prítmie. Rozmiestnime zapálené sviečky, do stredu položíme „spacák“ ako symbol kukly.

Dievčatá po jednej vchádzajú do miestnosti. Animátorka zapne dievča do „spacáka“ a pri jemnej hudbe ju krátky moment nechá „zakuklenú“. Iná animátorka prečíta „zakukľovacie“ vyhlásenie, prísľub. Následne dievča opustí „kuklu“ a obdrží od animátoriek malého vtáčika, prípadne motýľa, ako obraz prechodu, vyzrievania.

Po vystriedaní všetkých dievčat nasleduje verbalizácia.

Vysvetlenie: Je potrebné, aby dievčatá prežili moment vydania sa na cestu ako symbolu ich vyzrievania. To znázorňuje uzavretý „spacák“, čiže úzky, dosť nepohodlný priestor, reprezentujúci uzavretý priestor, z ktorého vychádza po istej fáze nový život. Môže ísť o symbol materského lona, prípadne vajíčka, či húsenice, z ktorej vzíde krásny motýľ. Môžeme vysvetliť, že aj keď fáza obsahuje nepríjemné momenty, je potrebná a kto ňou prejde naplno, zažije veľmi pozitívny výsledok.

Základný symbol: úzky priestor

Vedomé vydanie sa na cestu zrenia.

Je normálnym stavom, že pred zrodom niečoho pekného a veľkého je obdobie čakania. Toto obdobie je možno aj nepohodlné, málo príjemné, ale poučné a posúva dopredu.

Pomôcky: „spacák“, sviečky

Naladenie na nasledujúce stretnutie: Animátorky do budúceho stretnutia zistia o každom z dievčat, aké má pozitívne vlastnosti, prejavy... Informácie získajú napr. od ich rodičov, „kamošiek“, prípadne spolužiakov a napíšu ich na pekný papier.



1:00 - 2:00 hod. / „stretnosť“



Vhodná je aktivita napr. s kľbkom, ktoré si hádzeme v kruhu a tak tvoríme pavučinu. Pri hádzaní odpovedáme na jednoduché otázky typu: „Čo si myslíš, že je dôležité pre budovanie vzťahov?“



Komunikácia je základom pre vytváranie vzťahov s inými. Nie nadarmo sa cesta, po ktorej sa ľudia prepravujú, nazýva aj pozemná komunikácia. Komunikácia spája. Ale môže aj rozdeľovať. Pre objasnenie súvislosti možno predstaviť dievčatám teóriu Johariho okna. Animátorky potom odovzdajú svoj malý výskum o každej z nich. Dievčatá si pozitívne informácie o svojej osobe prečítajú pri hudbe.

Vysvetlenie: Dievčatá považujú za nesmierne dôležité, čo sa o nich hovorí. Nie je pre ne jednoduché vysporiadať sa s negatívnou mienkou, napr. ohováraním. Preto je jednou z úloh posilniť v nich postoj prijatia tejto skutočnosti, vypočúť negatívne aj pozitívne mienky o sebe a nezveličovanie jedného ani druhého.

Základný symbol: sieť vzťahov



Komunikácia ako dôležitý prvok vytvárania vzťahov (čo o mne povedali iní).



Johariho okno - štyri zložky sebauvedomenia

	Čo viem	Čo neviem
Čo vedia ostatní	Oblasť otvorenosti	Oblasť slepoty
Čo nevedia ostatní	Oblasť skrývania	Oblasť neznámeho

Oblasť otvorenosti

Táto časť prejavu nášho „ja“ predstavuje všetky informácie, správanie, postoje a názory, ktoré o sebe vieme. Okrem iného to môže byť meno, farba pokožky, pohlavie, vek.... Veľkosť oblasti sa mení v závislosti od našej osobnosti a od ľudí, s ktorými komunikujeme. Pravdepodobne si vyberáme, komu a čo povieme – rozprávame len o niektorých veciach, nie o všetkých, a taktiež sme zdieľni k niektorým ľuďom, ale nie ku všetkým. K tejto oblasti sa viažu otázky pýtajúce sa na našu otvorenosť voči „inému“, „novému“.

Oblasť slepoty

Oblasť predstavuje vedomosti, ktoré o nás majú druhí a ktoré my nemáme. Môže to byť nejaký náš zlovyk, ktorý si neuvedomujeme. Keď sa pri neistote hráme s vlasmi, dokončujeme vetu za iných a pod. Môže to byť aj náš sklon prehnane reagovať na domnelú urážku alebo súťaženie o pozornosť. Veľká oblasť slepoty znamená nízke vedomie o sebe samom a prekáža v presnej komunikácii. Preto je dôležité znižovať svoju oblasť slepoty a zisťovať, čo o nás druhí vedia.

Oblasť neznámeho

Predstavuje tie časti nášho „ja“, ktoré nepoznáme ani my, ani nikto iný. Sú to informácie v našom podvedomí, ktoré nejakým spôsobom unikajú tomu, aby sme si ich mohli uvedomiť. Nahliadnuť do tejto oblasti možno niekoľkými spôsobmi. Niekedy sa otvorí prostredníctvom psychologického testu alebo psychoterapie. Iný spôsob, ako odhaliť neznámu časť svojho ja, je preskúmať ju otvorene, poctivo a citlivo s pomocou ľudí, ktorým veríme.

Oblasť skrývania

Oblasť (tiež nazývaná oblasť pretváranky) predstavuje všetko, čo o sebe vieme, ale skrývame pred ostatnými. Obsahuje všetky naše skrývané tajomstvá, napríklad sny, predstavy, trápne zážitky a akékoľvek názory, presvedčenia alebo hodnoty, za ktoré by sme sa možno mali hanbiť. Určité veci tajíme len pred niektorými ľuďmi (ide o tzv. vytesňovanie z vedomia; patria sem aj neuskutočnené ambície).

Pomôcky: svedectvá o dievčatách

Dievčatá položia listy od animátoriek k bohostánku alebo pod križ. Je tu totiž ešte Nieкто, kto vie veľmi dobre, kto sme, aké sme a nič nie je pre Neho prekážkou, aby nás mal rád.





zábavná hra

Alternatíva A:

Dievčatá na papier nakreslia svoj autoportrét. Prípadne im dáme k dispozícii časopisy a lepidlo, aby vytvorili svoj autoportrét ako koláž.

Alternatíva B:

Dievčatá odpovedajú na nasledujúce otázky:

Kým/čím by si bola a prečo, keby si sa mala stať:

- hračkou
- farbou
- zvierateľom
- kvetom
- kusom nábytku
- herečkou...

Na otázky môžu odpovedať ihneď, prípadne si odpovede najskôr zapísať a potom sa o ne kruhu podeliť.

Vysvetlenie: Komunikácia je pre dievčatá v tomto veku kľúčová. Preto je potrebné investovať do prvých stretnutí energiu a priestor na vybudovanie podmienok, aby dievčatá dokázali bez bariér komunikovať. Nie je nutné, aby poznali natoľko teóriu komunikácie, ale skôr aby prešli komunikačnou praxou v zmysle spoznania a pochopenia dôležitosti komunikácie.

Základný symbol: sebaobraz



Otvoriť sa pre komunikáciu o sebe.



K činnosti **alternatíva A** môžeme klásť dievčatám nasledujúce otázky:

- Aký veľký obrázok ste nakreslili/nalepili?
- Aký je pomer veľkosti nakreslenej/polepenej plochy k veľkosti papiera?
- Nakreslili/nalepili ste sa do prostriedku alebo do rohu?

- Kresba/koláž vás znázorňuje ako aktívnych alebo pasívnych?
- Na kresbe/koláži stojíte, sedíte alebo ste v inej polohe?
- Pozeráte sa na kresbe/koláži priamo pred seba?
- Máte oči otvorené alebo odvraciate zrak?
- Zobrazili ste sa v podstate pozitívne alebo negatívne?

K činnosti **alternatíva A aj B:**

- V akých prípadoch je ťažké hovoriť o sebe?
- S ktorými ľuďmi rady komunikujete?
- Čo je podmienkou, aby si niekto získal vašu dôveru?

Pomôcky: háčky papiera, lepidlo, časopisy

Ako s nami komunikuje Boh? Čo o nás hovorí?

Žalm 45, II. časť: *Čuj, dcéra, a pozoruj, nakloň svoj sluch...*

Skupinový poster: autoportréty vystavíme na poster v miestnosti

SKLADAČKA MÔJHO SRDCA

1.5

1:00 - 2:00 hod. / „stretnomiestnosť“

Animátorky odovzdajú každému dievčaťu jednu zaváraninovú fľašu a predstavia im materiál, ktorým majú naplniť svoju fľašu. Ten sa nachádza na rôznych miestach v miestnosti. Vysvetlia im, že tento materiál reprezentuje rôzne stavy, pocity a prežívanie a je na nich, čo a v akom množstve dajú do fľaše. Dievčatá sa pri hudbe pohybujú po miestnosti a nabierajú materiál do svojich fliaš.

K dispozícii môžeme dať nasledovný materiál spolu s vysvetlením, čo predstavuje:

- mak – bežné, malé veci
- drobné kamienky – čo ma tlačí, znepokojuje
- ryža – perly, vzácne veci, ktoré si uchovávam
- kryštálový cukor – úspechy, schopnosti
- piesok – nuda, veci nezáživné, prázdne
- cestoviny – túžby v mojom srdci

Po skončení aktivity umiestnia dievčatá fľaše pred seba. V prvej fáze si ich len vzájomne pozrieme, v druhej môže, kto chce, pridať aj nejaké vysvetlenie alebo komentár k svojej fľaši.



Vysvetlenie: Cesta, ktorou vedieme dievčatá, začína uvedením si vlastných pocitov. Toto je východisko pre poznanie situácie skupiny, aby animátorky mali kontakt s vnútorným svetom dievčat a staval na ňom. Dievčatá sa zároveň môžu lepšie spoznať.

Základný symbol: srdce – centrum dievčenskej bytosti

Uvedomiť si to, čo sa dotýka môjho srdca a podeliť sa o to s ostatnými.

Pomôcky: mak, drobné kamienky, ryža, kryštálový cukor, piesok, cestoviny (napr. kolienka), rovnaké zaváraninové fľaše s vrchnákom

1.6 8 HODÍN NEŽIJEM

1:00 - 2:00 hod. / v spálni, prípadne v miestnosti, ktorá zaručí určitú intimitu

Nejaká „vyblázňovacia“ hra, napr. vankúšová vojna.

Vysvetlenie: Snívať je pre každé dievča normálnou a dôležitou vecou

Základný symbol: intímny priestor, priestor mojich snov

Podnietiť dievčatá k aktivite, motivovať ich urobiť niečo pre svoj život, byť protagonistkami svojich snov.

Človek prespí tretinu života. Mladý človek asi 8 hodín denne. Sú ľudia, ktorí hovoria, že kto spí, ten nežije. V skutočnosti je len vôľa a vedomie v stave relaxu, organizmus regeneruje a naberá energiu. Je spánok nežitie? Sú ľudia, ktorí nežijú, aj keď bdejú.

A k spánku patrí aj snívanie.

Otázky:

- Čo bolo pre vás za posledný mesiac prekvapujúce?
- Máte nejaký sen a veľmi túžite, aby sa uskutočnil?
- Stačí len chcieť? Čo pre to treba urobiť?

To nič, ak 8 hodín nežijem. Dôležité je, čo urobím s tými hodinami, kedy žijem naplno. Nie som v tom sama. Sú okolo mňa ľudia, ktorí mi držia palce, ktorí mi pomôžu. Akú vlastnosť potrebujem cvičiť, akú zručnosť získať, aby sa môj sen stal realitou? K tomu ma možno vedie aj čas, kedy ležím, kedy som v tichu a môžem rozmýšľať a niektoré veci si uvedomiť.



Byť určitý čas v úplnom tichu v kaplnke. Zdá sa, akoby to tu „nežilo“, ale pocítíme, že nás všetko volá k životu.

Úloha: Do budúceho stretnutia urobiť prieskum u svojej mamy, prípadne starej mamy, aké očakávania ako žena má/mala od partnera

Naladenie na nasledujúce stretnutie: Spánok je obdivuhodný spôsob, ktorým sa regeneruje aj naše podvedomie, kedy sa triedi a usporadúva to, čo sme prežili cez deň a čo treba vyriešiť. Od budúceho stretnutia možno umiestniť na skupinový poster obálku alebo na vhodné miesto uložiť škatuľu, kde môže ktokoľvek vhodiť otázku, ktorú potrebuje zodpovedať. Môže tiež napísať návrh témy, o ktorej má potrebu diskutovať a pod.

Skupinový poster: myšlienka: ***Ak chceš realizovať svoje sny, musíš sa zobudiť!***

Poznámka: podľa uváženia animátoriek je možné realizovať toto stretnutie v pyžamách (vhodné je napr. aj doma, u niektorej z dievčat, v jej izbe). Takáto skúsenosť má pre dievčatá silný náboj intimity. Ak to nebude možné zrealizovať, môžeme dievčatám navrhnúť na predchádzajúcom stretnutí, aby si doniesli na toto stretnutie svoje najobľúbenejšie pyžamo.



JEDEN A PREDSA DVAJA

1.7

1:00 - 2:00 hod. / „stretkomiestnosť“

Uvoľňovacia aktivita, napr. tancujúce ruky. Po zemi porozkladáme veľké háčky baliaceho papiera. Každý účastník si vyberie pastelky (fixky) svojej obľúbenej farby a ľahne si na chrbát na zem tak, aby mal hlavu tesne pod papierom, prípadne na kraji papiera. Všetci zatvoria oči a keď začne hrať hudba, budú na papier maľovať oboma rukami nad hlavou po papieri 2-3 minúty. Potom sa každý pozrie na svoj výtvor.

Dievčatám dáme návrh, aby napísali zoznam túžob, ktoré sú podľa nich prioritné pre ženy a pre mužov. Ich úlohou je usporiadať ich podľa priority. Potom urobíme zoznam názorov.

Vysvetlenie: V rozprávkach sa často stretávame s postavou starej múdrej ženy, ktorá drží v rukách vreteno, pradie, tká a pritom rozpráva o živote. Je dôležité, aby si aj dievčatá „utkali“ jasný obraz o tom, že svety žien a mužov sa líšia a pochopili, v čom sú tie rozdiely. Animá-



torky sú v pozícii učiteliek múdrosti života. Ich úlohou je dobre rozpoznať, na akej úrovni sa skupina nachádza a čo potrebuje v oblasti poznávania ženského a mužského sveta.

Základný symbol: muž, žena



Pre vyvážený vzťah s opačným pohlavím je potrebné urobiť jasno vo svete túžob a potrieb mužov a žien.



Človek je ako puzzle. Je krásou a zložitosťou zároveň. Je jeden a predsa dvaja – muž a žena. Čo je majú spoločné, sú tieto **tri rozmery**: **Telesný rozmer** - potreba jesť, inštinkty, zmysly. **Duševný rozmer** - city, umenie, vzdelanie, kultúra. **Spirituálny rozmer** - dôvera, schopnosť žasnúť, úcta, dobroprajná láska, múdrosť, priateľstvo. **Okrem toho sú potreby, ktoré sú u muža a ženy odlišné.** Literatúra uvádza, že aby bola žena spokojná, potrebuje: 1. záujem, 2. pochopenie, 3. úctu, 4. oddanosť, 5. uznanie, 6. ubezpečenie o láske. Muž potrebuje: 1. dôveru, 2. prijatie, 3. ocenenie, 4. obdiv, 5. súhlas, 6. povzbudenie



Sväté písmo o viacerých dimenziách človeka hovorí: *Sám Boh pokoja nech vás celých posväti, aby sa zachoval váš duch neporušený a duša i telo bez úhony, keď príde Ježiš Kristus (1 Sol 5,23).* Dievčatá si zapíšu túto myšlienku v kaplnke do zošita, každá si tento text v tichosti prečíta.

Úloha: do nasledujúceho týždňa sa pokúsiť vedome naplniť niektorú z potrieb, o ktorých sme hovorili, blízkemu človeku alebo kamarátovi

1.8 XXL

1:00 - 2:00 hod. / „stretkomiestnosť“



Uvoľňovacia hra, napr. puding. Predstavíme si, že sme všetci dokopy misou pudingu. Postavíme sa tesne jeden vedľa druhého. Dohodneme sa, aký puding sme: jahodový, malinový alebo čokoládový... Vedúci hry určuje, čo sa s pudingom robí. Všetci sa pozerajú na jeho ruku a správajú sa podľa jeho pohybu. Ak mieša, všetci sa musia vlniť smerom doprava. Ak ho mixuje, každý sa točí sa okolo svojej osi. Ak dá puding vychladnúť a ten tuhne, naznačia tuhnutie. Ak vyšlo slnko, puding začína rednúť, začne sa roztekať, pretečie na zem, až sa roztečie na všetky strany.



Po teoretickom vysvetlení (vid'. verbalizácia) dáme dievčatám čas, aby si našli miesto, ktoré im vyhovuje a pouvažovali o predložených tézach. Môžeme im dať impulzy na rozmyšľanie, napr. ktorá skutočnosť sa im prijíma najťažšie a ktorá je pre nich posilou.

Vysvetlenie: Veľakrát sa dievčatá pohybujú vo svete ilúzií, nepravého snenia. Niekedy pre strach prijať realitu, niekedy sa cítia slabé a krehké, aby sa pravde pozreli do očí. Cestou nie je nechať ich v tom, ale ukázať im pravdu. Keď ju totiž prijmú, stane sa ich silou, pretože ich oslobodí. Ak prestanú zatvárať oči pred ťažkosťami svojho života alebo ich vidieť vo veľkosti XXL, získajú cenný diel do pevnej mozaiky svojej identity a autonómie. Oslobodzujúce je, že pravda má dve tváre: nielen ťažkú, ale aj peknú a pozitívnu. Prijat' toto ako kritérium hodnotenia udalostí, znamená pre dievčatá „získať páku, ktorou uhrajú sklon padať do extrémov“.

Základný symbol: realita

Načrtnúť niektoré pravdy o živote, ktoré dievčatá vyzbroja realizmom.



Prvá časť pravdy. Ak ju prijmem, budem žiť v realite:

- **Nebudú ťa všetci brať, nemajú ťa všetci radi** – sú ľudia, ktorí ťa neberú, ktorí ťa nemajú radi
- **Nebudeš mať vždy úspech** – nepodarí sa ti vždy všetko, zažiješ aj „trapasy“ a nezdary. Kvalita človeka sa však nepozná podľa úspechov, ale podľa toho, ako sa zachová v problémoch.
- **Nie si pre každého príťažlivá** – niekoho oslníš, niekoho odpúdiš. Nieкто za tebou bude behať, nieкто od teba bude utekať. Hodnota môjho života nie je v tom, koľko ľudí ma bude obklopovať a kto čo o mne povie, ale v tom, aká naozaj som. (Si taká, aká si pred Bohom – nič viac a nič menej).
- **Máš svoje hranice** – si určitým spôsobom limitovaná, máš obmedzenia, hranice, nevieš všetko, nedokážeš všetko. Toto ťa oslobodí, ak si to priznáš. Pomáha nám to pripustiť, že potrebujeme druhých, že nie sme pyšne nezávislí, vedie nás to k vytváraniu spoločnosti. Preto nám Boh dal každému len nejaké dary. Nikomu nedal všetky, aby sme sa mohli doplňovať.
- **Všetci máme ťažkosti a utrpenie** – každý musí niesť kríž (fyzický, duchovný, duševný). Nechcime byť jediní, ktorí budú bez akéhokoľvek utrpenia. Ale to neznamená, že nás Pán Boh opustil.



Druhá časť pravdy, druhá časť tvojej reality:

- **Máš priateľov** – tých, ktorí ťa berú, ktorým si sympatická, komu sa môžeš zveriť. Máš dobrých ľudí okolo seba. Akurát si to treba všimnúť. Možno si viac všimame ľudí, ktorí nám „nesadli“, ktorí nám niečo urobili. To v nás ostáva ako zabodnutý trň, pričom na tých, ktorí nám urobili veľa dobrého, často rýchlo zabudneme alebo to berieme ako samozrejmosť.
- **Mnoho vecí sa nám v živote podarilo a podarí** – nevnímajme len krachy. Je na mieste tešiť sa z úspechov, z toho v čom sme dobrí. To nie je pýcha. To je radosť a zároveň aj uznanie Božej dobroty a moci a dôvera, že Boh nás naozaj chce použiť na krásne veci.
- **Si pre mnohých sympatická** - možno si pre iných v niečom vzorom, sú ľudia, ktorí nás berú z tej lepšej stránky a nesúdia nás. Boh chce, aby tvoj život bol požehnaním.
- **Veľa vecí vieš a dokážeš** – je dobré, ak tie dary poznáš, lebo na nich môžeš pracovať, rozvíjať a nimi slúžiť. Treba, aby si si verila a „šla do toho“.
- **Zažívaš v živote krásne a požehnané chvíle** – nielen ťažkosti a problémy. Z krásnych chvíľ človek žije, preto si ich treba vychutnať.



Každé dievča dostane od animátoriek 2 časti puzzle, ktoré sú vystrihnuté z farebných papierov svetlej a tmavej farby. Počas tichej hudby animátorka v krátkosti predstaví tieto diely, ktoré reprezentujú náš život – jeho svetlé, aj tmavé stránky. Dievčatá potom ukladajú na zem tieto diely tak, aby do sebazapadali. Utvorí sa farebná mozaika. Animátorky položia na túto mozaiku obraz ukrižovaného a vzkrieseného Krista, prípadne kríž s Ukrižovaným a na druhú stranu kríž bez korpusu s bielou látkou ako symbol vzkriesenia.

1.9 BLUDIČKY

2:00 hod. /

Miesto: ktoré reprezentuje určité napätie, v podzemnej miestnosti, v prírode, tam, kde je možné sedieť v kruhu



Animátorky pripraví pre dievčatá zaujímavú stopovačku, pri ktorej budú dievčatá potrebovať mapu. Stopovačka by nemala byť príliš dlhá. Mala by končiť na mieste, kde sa bude realizovať zvyšok stretnutia.



Vo dvojiciach odpovedať na nasledujúce otázky:

- Čo znamená pre dievčatá v tvojom veku nepriateľ?
- Kto ho reprezentuje?

- Kedy sa dievčatá cítia odmietnuté, neprijaté?
- Čo je toho príčinou?

Vysvetlenie: Bludičky boli podľa povestí svetielka, ktoré boli navonok príťažlivé, ale zahrávali sa vrah s človekom tak, že ho vodili kde-kade, až zablúdil. Ten, kto vedel o tejto skutočnosti, vedel odolať nástraha a nedal sa zlákať zradným svetielkam v tme. K bludičkám možno prirovnať rôzne city a túžby, ktoré ak nie sú usmernené, stávajú sa pre dievča „bludičkami“ a pripravujú jej ťažké chvíle. Dostať tieto skutočnosti pod kontrolu rozumu a vôle je veľká výhra. Dievča je oslobodené od domýšľavosti a často nadmerného vnútorného trápenia a ušetrí si veľa energie.

Uvedomiť si alebo odhaliť nepriateľov, skutočných aj imaginárnych, a s nimi spojené citové reakcie.

Moji nepriatelia:

1. tí, ktorých mám vlastnou vinou – moje zlé správanie, moje spôsoby
2. vymyslení nepriatelia – kto asi proti mne niečo má, čo o mne asi hovorí, čo proti mne „kuje“
3. niekto naozaj proti mne niečo má bez môjho pričinenia

Ako je možné reagovať:

1. báť sa – schovávať sa, unikať
2. zničiť nepriateľa – agresivita, pomsta, boj
3. byť nad tým – mne je to jedno, ilúzia
4. evanjelium – odpustenie, modlitba zo srdca, pranie dobra (= znamená uzdravenie srdca, ktoré sa nestane kameňom)

Pekne naaranžujeme priestor na modlitbový moment, so sviecou na vyvýšenom mieste. Každé dievča dostane malý kahanček, ktorý si navzájom jedna od druhej zapália ako symbol spoločne hľadaného svetla a pravdy vo svojom živote. Na podlahu pripravíme úryvky zo Svätého písma, ktoré hovoria o Ježišomv stretnaní so zlom, ťažkosťami, nepriateľstvom – pokúšanie na púšti, zrada... Ani on nebol ušetrený od neprijatia a nepriateľov. Dievčatá si vyberú jeden úryvok z Písma, ktorý si prečítajú počas tichej hudby a potom ho položia pod svoju zažatú sviecu (tento akt symbolizuje prijatie ťažkých momentov života, pričom svieca je symbolom Krista, ktorý je s nami v ťažkostiach a dáva nám svetlo). Dievčatá môžu samy hľadať význam tohto aktu.



Úloha: Napísať si nasledujúce otázky a do budúceho stretnutia nad nimi pouvažovať:

- Akých mám nepriateľov?
- Sú to nepriatelia?
- Prečo sa stretávam s odmietaním?
- Môžem s tým niečo spraviť z mojej strany? Dokážem opraviť nejaký postoj, slovník, niečo z môjho štýlu?
- Viem prijať realitu, že nie som pre každého sympatická, že niekto niečo proti mne má?

Naladenie na nasledujúce stretnutie: Vyzveme dievčatá, aby si na nasledujúce stretnutie doniesli svoj najobľúbenejší vankúšik, prípadne vec, ktorá sa spája s príjemným spánkom.

Poznámka: Animátorky si pre nasledujúce stretnutie spoločne pripravlia modlitbu vďaka za každé dievča a dohodnú sa, akú dobrú vlastnosť alebo schopnosť u každej vyzdvihnú.

1.10 VÝBAVA

2:00 hod. /

Miesto: v sklade, v „špajzi“, prípadne pri otvorenej skrini, kde sú pekne uložené vec (v priestore, ktorý je symbolom zásob a vybavenia)



Polož si pred seba vankúšik alebo to, čo si doniesla a napíš, čo by táto vec o tebe povedala. Kto chce, môže sa o tom podeliť s ostatnými.

Otázky, ktoré si zodpovie každá sama:

- Sú výpovede tejto veci o tebe len pozitívne alebo len negatívne?
- Čo bolo najlepšie z toho, čo táto vec o tebe hovorila?



Aktivita, pri ktorej každá každej napíše „osobnú municiu“ – dobré vlastnosti, schopnosti, dary, nadanie, prednosti, výhody... (realizácia by mala byť takou formou, aby celá aktivita neprebíhala v jednej miestnosti, ale aby bol zabezpečený priestor na pokojné písanie každej účastníčky).

Vysvetlenie: Posilňovať sebavedomie dievčat, vedomie jej dobrých vlastností, schopností a možností je skutočnosť, na ktorú je potrebné dbať v ktorejkoľvek vekovej etape.

Je jednou z podmienok, ktoré pôsobia na dievča ako slnko na kvet. Jeho teplo spôsobuje, že kvet sa rozvíja a ukazuje všetky svoje krásy.

Zároveň poskytnutie možnosti dievčatám, aby sa učili v skupine nové veci. Cítia sa istejšie a necítia sa veľmi trápne pri omyloch.

Základný symbol: priestor skladu – symbol pripravenosti a schopnosti ponúknuť niečo zo seba

Posilniť sebaúctu dievčat, dať im spoznať, že pre život disponujú mnohým dobrým, ale je tu ešte šanca mnohé sa naučiť.

Bolo tradíciou, že mamy chystali pre svoje dcéry výbavu (uteráky, periny a rôzne veci do domácnosti). Dievčatá sa učili domáce práce. Príprava dievčaťa pre rodinný život bola veľmi dôležitým obdobím. O určitú vnútornú výbavu sa nám postaral Boh. Predsa tento sortiment je možno rozširovať a dopĺňať.

Pomôcky: zoznam úloh

Animátorky vo forme chvály a vďaky sa pomodlia modlitbu, pri ktorej poďakujú Bohu menovite za každé dievča a za jednu jej dobrú vlastnosť alebo dar.

Úloha: Zoznam úloh, ktoré by mali absolvovať, menu činností, ktoré majú zvládnuť za určité obdobie, napr. za 6 mesiacov. Úlohu možno zasadiť aj do rámca určitého príbehu, kedy si majú predstaviť, že majú pol roka na to, aby sa naučili určité veci pre rodinný život, pretože po pol roku ich čaká svadba. Úlohy by mali byť rôznorodé: napr. urobiť kysnuté cesto (koláč, pizza), oprat' záclony, prebaliť malé dieťa, zasadiť kvet, vyžehliť mužskú košeľu, urobiť nejakú ručnú prácu, ručne pripraviť darček, nazbierať bylinky na čaj, napísať rozprávku, naučiť sa dva spoločenské tance, poskladať rôznym spôsobom päť obrúskov na stolovanie... (Ak to je možné, animátorky môžu niektorú z týchto vecí naučiť dievčatá na „stretku“, napr. urobiť kysnuté cesto. Mali by „ísť do toho s nimi“, byť radkyňami a pomocníkmi.)

TYPICKÝ ŠIESTY 1.11

1:00 - 2:00 hod. / „stretkomiestnosť“

Pri tejto aktivite vedíme účastníčky k tomu, aby sa spoliehali na svoje tušenie a intuíciu. K odhadom pristupujeme s rešpektom. Otázky možno modifikovať podľa stavu skupiny.

Dievčatá odpovedajú písomne:

- napíš nejakú informáciu, ktorú vieš úplne presne,
- napíš niečo, čo vieš približne,
- odhadni, koľko rokov máme ako skupina spolu,
- ...

Potom sa dievčatá podelia so svojimi odpoveďami. V ďalšej etape sa podelia s tým, čo sa o intuícii dozvedeli od svojich mám.

Vysvetlenie: Komplexy menejcennosti a skúsenosť neprijatia spôsobujú, že dievčatá nie sú motivované v úsilí rozvíjať svoje poznanie a hľadať odpovede na otázky. Spoliehajú sa na to, čo už poznajú, čo ovládajú, prípadne na svoju intuíciu. Je potrebné otvoriť im nové horizonty poznania. Rovnako je potrebné vyzdvihnúť samotnú intuíciu ako vzácnu črtu žien.

Základný symbol: túžba po poznaní



Vedieť oceniť hodnotu šiesteho zmyslu – intuície. Vzбудenie záujmu o ďalšie poznávanie.



Intuícia je tzv. šiesty zmysel žien. Je typickou ženskou vlastnosťou. Mnoho mladých ľudí nedôveruje svojim schopnostiam poskytovať užitočné odpovede. Mladí ľudia nemajú ešte veľa skúseností. Keď niečo nevedia presne, tak mlčia alebo povedia neviem. Hľadanie je veľmi krásny proces, ktorým sa približujeme k riešeniu problémov. Tieto dve skutočnosti je potrebné prepájať. Nemožno sa vo svojom živote opierať iba o intuíciu.

- Kedy a v akých okolnostiach využívaš intuíciu?
- Spoliehaš sa na ňu často?
- Máš s tým pozitívne skúsenosti alebo ti to niekedy nevyšlo? Ako často? Kedy?
- Aký je rozdiel medzi intuíciou a typovaním, napr. pri písomke?
- Rada sa dozvedáš nové veci a odpovede na otázky, ktoré ťa zaujímajú?
- Čo ťa v tom obvykle haťí a čo je naopak pre teba pozitívnou motiváciou?



Animátorky pripravia pre dievčatá pekne graficky spracovanú modlitbu k Duchu Svätému, ktorú sa spoločne pomodlia a ktorú navrhnu dievčatám ako pomoc pre chvíle, keď sa nebudú vedieť správne rozhodnúť alebo budú potrebovať odvahu.

Životná prax

II. BLOK

STRETNUTIA II. BLOKU

1. stretnutie Kráľovná krásy – žienka domáca I.

2. stretnutie Kráľovná krásy – žienka domáca II.

3. stretnutie Babinec

4. stretnutie Iskry, plamienky, žihadlá alebo ľalia v garáži

5. stretnutie Mejkap duše

6. stretnutie V rukavičkách

7. stretnutie Tajomstvá sveta chlapcov

8. stretnutie Dva svety

9. stretnutie Tajomstvá sveta mužov I.

10. stretnutie Tajomstvá sveta mužov II.

11. stretnutie Láska ide cez žalúdok I.

12. stretnutie Láska ide cez žalúdok II.

13. stretnutie Elixír lásky

Poznámky:

- Na vyváženie „rozhovorových“ stretnutí 1. bloku je návrh tohto bloku stretnutí ladený viac prakticky, skúsenostne a zážitkovo.
- Mladí sa radi učia na základe skúsenosti iných, ak sú tieto skúsenosti sprostredkované zaujímavým spôsobom. Tento fakt je možné veľmi dobre využiť na sprostredkovanie životnej praxe, vovádzanie do praktického a reálneho života žien aj mužov. Nemá ísť však len o priame odovzdávanie skúseností, dôležité je učiť dievčatá pozorovať a cieľene si všímať.



Animátorky jednoducho, ale vkusne okrášlia miestnosť, prípadne zabezpečia inú útulnú miestnosť alebo sa stretnú v obývačke niektorej z dievčat.



Každé dievča predstaví svoj štýl obliekania. Vysvetlí, ako si volí farby, čo rada nosí, akú kvalitu, dĺžku, ako si vyberá oblečenie a pod.

Vysvetlenie: Harmónia a vkus boli odjakživa pre ženu jej vlastnou doménou. Sú súčasťou toho, že žena vie vytvoriť zo svojej domácnosti prijímajúce a vľúdne prostredie, kde sa človek dobre cíti. Ale nejde len o exteriér. Žena sama je reprezentantkou krásy a harmónie, ak o seba dbá, vkusne sa oblieka, vhodne zvolí doplnky. Pri realizácii tejto témy sa vyhneme hodnoteniu jednotlivcov. Vopred dievčatá upozorníme na rešpekt názoru a vkusu iného. Tak predídeme situácii, že sa niektorá účastníčka bude cítiť ponížená. Aj keď sa s týmito skutočnosťami stretli v predchádzajúcej vekovej kategórii, je užitočné po určitom časovom odstupe pripomenúť tieto skutočnosti.

Základný symbol: harmónia



Podporiť u dievčat cit pre osobnú krásu a harmóniu, aj harmóniu exteriéru.



Boh vložil pestrosť a harmóniu do stvorenia veľmi výrazne. Už len krása prírody pôsobí veľmi oblažujúco. Rovnako sa cítime, keď vstúpime do priestoru, ktorý je pekne zariadený, príjemný. Ak vstúpime do domu, kde je čisto a útulne, cítime za tým ruku ženy na svojom mieste. Tu vládne kráľovná. Neočakávame, že nám vyjde oproti žena v tepláčkach. Naopak, je prirodzené, ak uvidíme elegantnú ženu, harmonizujúcu s prostredím, ženu prirodzene peknú. Toto je jedno z poslanií ženy. Jej doménou je byť nositeľkou krásy, a tým podporovať krásu života a krásu vzťahov. Je to jeden z kameňkov mozaiky ženskosti.



Animátorky môžu pripraviť modlitbový moment zložený z harmonizujúcich prvkov, napr. dúha farieb z látok alebo vkusne naaranžované sviečky, prípadne obrázky reprezentujúce krásu prírody, ľudí alebo pekné šaty... Počas príjemnej melódie môžu dve dievčatá čítať chválospev ženy, napr. *„Veleb Pána krásu ženy, ktorá si odrazom Božej krásy a dobroty, veleb Pána každá domácnosť, ktorá prijímaš Boha v ľuďoch, ktorí do nej vojdú...“*

Naladenie na nasledujúce stretnutie: Určíme miesto, na ktorom sa nabudúce stretneme - pri kontajneri alebo na smetisku.

Poznámka: Je vhodné na predchádzajúcom stretnutí vyzvať dievčatá, aby prišli na toto stretnutie oblečené vo svojom obľúbenom oblečení. Pozvanie je možné urobiť aj formou písomného odkazu pre každú zvlášť, prípadne prostredníctvom SMS. Toto stretnutie je možné realizovať rôznym spôsobom, napr. v obchode s oblečením alebo formou besedy s odborníčkou v tejto oblasti.

KRÁĽOVNÁ KRÁSY - ŽIENKA DOMÁCA II. 2.2

2:00 hod. / reštaurácia, pizzéria

Stretnutie pri kontajneri alebo na smetisku.

Ponúkame dievčatám vrecká, prípadne gumové rukavice a vyzveme ich, aby sa vžili do pozície človeka, ktorý je odkázaný žiť v špine a hľadať v odpadkoch. Ktorá chce, môže sa skúsiť pozrieť do odpadkov a nájsť niečo na jedenie alebo niečo, čo by sa dalo použiť. Následne ich pozveme na iné miesto (reštaurácia, pizzéria...), ktoré pred nimi ešte utajíme.

Vysvetlenie: Toto stretnutie je založené na silnom kontraste špinavého prostredia, ktoré symbolizuje bezcennosť, zbytočnosť, a pekného prostredia, ktoré symbolizuje prijatie a hodnoty.

Základný symbol: prostredie špiny a krásy

Prakticky zažiť pozdvihujúce a ubíjajúce prostredie.

Animátorky ponúknu dievčatám perá a papier a vyzvú ich, aby individuálne odpovedali na tieto otázky:

- Aké emócie si mala v jednom aj v druhom prostredí?
- Čo v tebe vyvolávalo jedno aj druhé prostredie?
- Ako si sa cítila?

Prostredie má pre človeka signifikantný význam. Dokáže k človeku prehovoriť – prostredie školy, čakárne u lekára, vlakové nástupište... Veľakrát si prostredie ani neuvedomujeme. S niektorým prostredím sme sa stotožnili, hoci sa nám veľmi nepáči, napr. zničené veci v triede,

neporiadok v izbe. V niektorom máš pocit príjemna, dokonca hrdosti, niektoré prostredie je pre človeka inšpirujúce (ateliér), niektoré je zahanbujúce (náhla návšteva v tvojej izbe).

Úloha: Tvorivo skultúrniť prostredie (trieda, vlastná izba).

2.3 BABINEC

1:00 - 2:00 hod. / podľa dohody s odborníčkami



Dievčenská stopovačka. Dievčatá si môžu vybrať oblasti, ktoré absolvujú na rôznych miestach vo forme stretnutí s odborníčkami – vizážistka, kadernička, manikérka, pedikérka. Môže to byť aj forma minikurzov, ktoré absolvujú všetky po dvojiciach, či trojiciach.

Vysvetlenie: Na kompletizovanie mozaiky dievčenského sveta možno použiť tzv. dievčenskú stopovačku „babinec“, v ktorej budú dievčatá vyzbrojené praktickým poučením v oblasti, ktoré si vyberú. Je možné aj vopred zistiť medzi dievčatami, v ktorých oblastiach by privítali praktickú inštruktáž. Ak nie sú k dispozícii odborníčky, možno požiadať o túto činnosť staršie animátorky či mladé ženy.

Základný symbol: skúsená, upravená žena



Konkrétna ponuka orientácie v oblasti dievčenskej krásy a estetiky.



„Babinec“ alebo „babské reči“ symbolizujú, že ide o niečo výsostne ženské. Ak si v minulosti žena nevedela s niečím poradiť, odskočila k susede na radu. Niekedy sa ženy len tak zišli a rozprávali o všeličom, vymieňali si skúsenosti, recepty, rady nielen z domácnosti, ale aj zo vzťahu s mužom, či s výchovou detí. Odovzdávať a prijímať skúsenosti iných je žene vlastné.

Naladenie na nasledujúce stretnutie: Pripraviť do budúceho stretnutia malý výskum slov, ktorými človeka ubíjajú a ktorými povzbudzujú a oživujú, napr. mama, otec, súrodenci, spolužiaci, pedagógovia, ľudia na ulici, kamaráti. Je vhodné, aby si aj animátorky pripravili malý slovník ubíjajúcich a oživujúcich slov. Môžu to urobiť aj formou nahrávky s viacerými respondentmi.

2.4 ISKRY, PLAMIENKY, ŽIHADLÁ ALEBO ĽALIA V GARÁŽI

1:00 - 2:00 hod. / „stretkomiestnosť“



Osobný rébus: Napiš hádanku, v ktorom popíšeš samu seba. Podľa možnosti uved' známe aj neznáme stránky, napr.: bývam v rodinnom dome, viem pekne kresliť, hrám volejbal, niekedy som netrpezlivá, doma máme čierneho psa, s ktorým chodím von.

Hádanky vložíme do krabice, ktorú dáme kolovať. Každý si vytiahne jednu hádanku, ktorú nahlas prečíta a ostatných vyzve, aby hádali, kto je na nej popísaný. Keď je rébus vylúštený, číta ďalší.

Každé z dievčat predstaví výsledky svojho „výskumu“. Aj animátorky predstavia svoje zistenia. Jednotlivé slová zapisujeme na poster s nápisom: Slovník oživujúcich slov a Slovník ubíjajúcich slov.



Vysvetlenie: Z exteriéru prechádzame do „interiéru“ ľudského vnútra. Náš pohľad na kultúrnosť by nebol kompletný, keby sme obišli skutočnosť ďalšieho prvku krásy: harmóniu alebo disharmóniu toho, čo vychádza zvnútra človeka. Žena vie veľmi dobre spozorovať a vytušiť silu slova. Niekedy vedome, niekedy podvedome používa túto zbraň, ktorou dokáže budovať, ale aj ničiť vzťahy s druhými. Niekedy zjavne, inokedy akoby žihadlom, ktoré bolí menej. Je potrebné dievčatá upozorniť na pokušenie, že ak žena nemôže využiť potenciál fyzickej sily, využíva potenciál slova. Chlapci sú niekedy sklamaní z kontrastu vonkajšieho zjavu a slovníka dievčat, ich občas prehnane chlapčenského, niekedy až vulgárneho správania.

Základný symbol: slovo

Uvedomiť si silu slova, ktorým môžem okrášliť život iného, oživiť, ale ho aj ubiť a raniť.

Motivačný príbeh.

Vládca jednej krajiny vyzval svojich poradcov, aby mu doniesli najničivejšiu zbraň a najúčinnjší liek, ktorý je možné nájsť v jeho kráľovstve. Všetci sa snažili zohnať to najlepšie, ale kráľa neohúrili ničím. Nebol spokojný. Až prišiel na rad starý mudrc, ktorý priniesol malú prikrýtu nádobu. Keď ju kráľ odkryl, našiel tam hovädzí jazyk. S prekvapením sa opýtal mudrca, čo to má byť. Ten mu vysvetlil, že toto je symbol ľudského jazyka. Jazyk je najničivejšia zbraň, ktorá bola a je príčinou mnohých vojen, rozbrojov, úmrtí. Kráľ sa ho potom opýtal, kde má najúčinnjší liek. Mudrc rovnako ukázal jazyk. Keď kráľ prejavil prekvapenie, vysvetlil mu, že jazyk na druhej strane vie byť účinným liekom na ľudské sklamanie, zranenia, bolesti, bezradnosť a nevedomosť. Kráľ prikývol, lebo pochopil.



- Ktoré slová, výrazy sú pre teba motiváciou, satisfakciou, pohladením, inšpiráciou; ktoré sú schopné v tebe spustiť správny plameň, rozohriať tvoje srdce?
- Pomenuj slová, vyjadrenia, ktoré ťa ubíjajú, znechucujú, zraňujú, po ktorých vzbĺkne v tebe hnev.
- Ako často používaš oživujúce slová ty?
- Kedy sa zvykneš uchýliť k slovnej munícii: irónia, odpis, podpichovanie a pod.?

Pomôcky: poster s nápisom „*Slovník oživujících slov a Slovník ubíjajících slov.*“



Potom Ježiš zavola k sebe zástup a povedal im: *“Počúvajte a pochopte: Človeka nepoškrvňuje to, čo vchádza do úst, ale čo vychádza z úst, to poškrvňuje človeka”* (Mt 15, 10-11). Modlitbu môžeme realizovať v garáži, uprostred ktorej bude umiestnená ľalia alebo iný pekný kvet.

Daj pozor, aby si neuväznila ľaliu, ktorá je v tebe, v garáži.

Úloha: Cielene korigovať svoje slovné prejavy.

2.5

MEJKAP DUŠE

1:00 - 2:00 hod. / tmavá miestnosť, intímny priestor, vhodná je aj sakristia kostola



Do stredu miestnosti umiestnime horiacu sviečku, aby centralizovala pohľady dievčat a uľahčila im zamýšľať sa. Animátorka číta pomaly číta výroky:

- Je mi ťažko uveriť, že Boh mi odpustí aj tisíckrát.
- Naozaj odpúšťa a zabúda?
- Veľmi sa hanbím povedať niektoré veci o sebe.
- Často vyznávam tie isté hriechy.

Stotožňujete sa s týmito výroky? Pridali by ešte nejaký?

Vysvetlenie: Dievčatá túžia byť pekné vo všetkých dimenziách. Práve v tomto veku sa stáva, že zažívajú rozpor medzi krásou tela a duše. Niekedy ich trápia problémy svedomia, pociťujú vinu, trpia úzkosťami. Aj v tejto oblasti potrebujú byť uvedené na cestu správneho rozlišovania a zrelého postoja, a to aj voči sviatosti zmierenia. Animátorky by mali reagovať citlivo, podľa stavu a potrieb skupiny.

Základný symbol: krása odpustenia

Uveriť v odpúšťajúcu Božiu lásku, ktorá sa nikdy neunaví odpúšťaním a okrášľovaním duše milosťou.



Hygiena duše, mejkap a jej zložky:

- 1. Intimita s Bohom** – večerná sumarizácia dňa, radostné, svetlé skúsenosti, ale aj tmavé ťažšie. Jasná reč s Bohom o mne a mojom dni. Slobodná, spontánna, ktorá je zároveň hygienou duše a „vankúšom“ pre dobrý spánok.
- 2. Sviatosť zmierenia** – manikúra, pedikúra, kaderníctvo duše - negatívne pocity sú na mieste. Viaceré celebrity idú na plastické zákroky potajomky, aby ich ľudia nevideli, niekedy aj v noci. Sviatosť zmierenia je okamihom intimity, kedy sa človek cíti trápne, hanbí sa. Strach a nepríjemný pocit je vec v tomto prípade prirodzená. Kňaz ráta s tým, že budeš hovoriť o sebe nepekné veci, že budeš hovoriť o hriechu a zle. To nie je nikomu príjemné. Boh v tom nemá záľubu. On sa teší z výsledku, z krásy tvojej duše po očistení. Ako sa kadernička kochá vo svojom diele, keď sa jej podarí účes; ako má mama radosť, keď pekne oblečie a učeše svoje dievčatko a so záľubou sa na ňu pozerá, tak to robí aj Boh. Nikdy sa neunaví odpustením a jeho pohľad plný lásky na teba sa nemení.
- 3. Ranný mejkap** – rôzne „šminky“ - vďaka za nový deň! Modlitba dôvery a odovzdanosti, prosba o pomoc Ducha Svätého.

Pomôcky: sviečka, text žalmu

Inšpirovaná žalmom 103: *Ako sa otec zmilúva nad deťmi, tak sa zmilúvam nad tebou. Pán ti odpúšťa všetky neprávosti, on ťa venčí milosrdenstvom a milosťou, nevyčíta ti ustavične tvoje chyby. Lebo ako vysoko je nebo od zeme, také veľké je jeho zľutovanie voči tebe. Ako je vzdialený východ od západu, tak vzdáľuje od teba tvoju nepravosť.*

Animátorky pripravíva nádobu s vodou, do ktorej môže kto chce napísať prstom hriech, za ktorý sa hanbí. Ako diskrétno sa toto slovo stratí vo vode, tak odpustením prestáva tvoj hriech existovať, aj keby si ho tam napísala veľa krát.

Naladenie na nasledujúce stretnutie: Na nasledujúce stretnutie si priniesť biele rukavičky (donesú si ich aj animátorky).



1:00 - 2:00 hod. / „stretkomiestnosť“, prípadne v domácnosti s malým dieťaťom v čase kúpania



Uvoľňujúca hra – napr. papierová vojna.



Vyzveme dievčatá, aby si dali rukavičky, ktoré si so sebou doniesli. Dáme ruky do stredu a prezrieme si, ktorá má aké rukavičky.

Následne pozveme ako moment prekvapenia do miestnosti ženu s bábätkom. Po privítaní a po chvíli potešenia sa s bábätkom vyzveme mamičku, aby vysvetlila dievčatám, ako držať malé dieťa. Potom si každé dievča môže vziať bábätko na chvíľu na ruky.

Ak sme v domácnosti a máme dohodnutý moment, kedy sa bude bábätko kúpať, vyzveme dievčatá, aby si všimli, ako narába mamička s dieťaťom. Môžeme vyzvať mamičku, aby porozprávala, aké pocity prežívala, keď mohla prvýkrát držať na rukách dieťa, kŕmiť ho, kúpať, prebaľovať.

Na záver stretnutia je vhodné urobiť spoločnú fotografiu v rukavičkách, aj s bábätkom.

Vysvetlenie: Delikátnosť, diskretnosť a opatnosť je vlastná žene. Žena ochraňuje a kultivuje život, buduje vzťahy, a preto je potrebné upriamiť na tieto vlastnosti pozornosť. Mužské správanie, hrubé spôsoby, ku ktorému sa niekedy žena uchýľuje alebo je v istom zmysle k nim dotlačená, je kontrastom jej vnútorného založenia. Prítom jemnosť neznamená precítnosť, prípadne rozpor s hrdinstvom, ktoré je vlastné žene odovzdávajúcej život. Nemyslí sa tu len na dieťa, ale na život v akejkoľvek podobe (vzťahy, príroda). Aj v tomto prípade je vzácnym svedectvom zrelej ženy.

Základný symbol: biele rukavičky - jemnosť, slávnosť



Kultivovanie života si vyžaduje jemné a diskretné zaobchádzanie.



- Aké pocity ste prežívali, keď ste držali na rukách dieťa?
- Prečo biele rukavičky? (svadba, slávnosť, delikátnosť)
- Ktoré skutočnosti vedú k tomu, že žena stráca citlivosť, cit pre jemnosť?



Pomôcky: biele rukavičky, malá pozornosť pre mamičku, fotoaparát

Obkresliť si ruku v rukavičke a do nej vpísať slogan: *Život treba chrániť.*

Skupinový poster: na nástenku v „stretkomiestnosti“ vyvesíme ako symbol bielu rukavičku, neskôr aj spoločnú fotografiu.



TAJOMSTVÁ SVETA CHLAPCOV 2.7

1:00 - 2:00 hod. / chlapčenská klubovňa

Dievčatám dáme za úlohu, aby sa nasledujúci týždeň každá zúčastnila chlapčenského stretka. Mali by si všímať určité prvky:

- Aký slovník používajú chlapci?
- Aký je ich štýl?
- O čom sa bavia?



Vysvetlenie: Dievčatá túžia poznať chlapčenský svet, ale niekedy sú príliš napäté pri kontakte s mužským svetom. Ak vhodne prepojíme teóriu s praxou ohľadom chlapčenského a dievčenského sveta, pomôžeme toto napätie uvoľniť. V tomto týždni sa skupina dievčat nestretne. Dievčatá majú absolvovať nejakú aktivitu s chlapcami – chlapčenské stretko, športový zápas, miništrantské stretnutie a pod. Aby to nebolo pre dievča strápňujúce, môže mať oficiálne poslanie, napr. urobiť fotomontáž chlapčenského podujatia, pričom si všíma hlbšie skutočnosti. Toto stretnutie je vhodné doplniť rozhovorom o skúsenostiach dievčat.

Základný symbol: atmosféra chlapčenskej skupiny

Konkrétna skúsenosť chlapčenského sveta.

Naladenie na nasledujúce stretnutie: Animátorky sa dohodnú s dvoma dievčatami, aby na budúce stretnutie upiekli koláč. Tiež sa dostatočne vopred hodnú s animátormi chlapčenskej skupiny podobnej vekovej kategórie na spoločnom stretnutí (viď. 2.8).



DVA SVETY 2.8

1:00 - 2:00 hod. / väčšia klubovňa

Sedenie v kruhu, krátka hra alebo „zoznamovačka“ na prelomenie ľadov. Napr. rozdelíme účastníkov do dvojíc a vyzveme ich, aby za určitý čas spoznali a predstavili partnera tak, že sa ho pokúsia vystihnúť 3 symbolmi, ktoré môžu nakresliť, doniesť, predviesť.





Animátorka uvedie stretnutie, na ktorom je príležitosť položiť si a zodpovedať otázky a porozprávať sa o vzájomných svetoch chlapcov a dievčat. Účastníkov rozdelíme na chlapcov a dievčatá. Obe skupiny sa majú krátko zamyslieť nad 3 otázkami:

- Čo nechápeme vo svete dievčat/chlapcov?
- Čo si ceníme na dievčatách/chlapcoch?
- Čo nás mrzí, čo nám ťažko padne od dievčat/chlapcov?

Nasledujú reakcie na otázky tak, že sa vždy zodpovie jedna otázka, pričom hovorí jedna skupina a druhá len počúva, nereaguje slovnou, ani gestikuláciou. Hovoriť môžu aj jednotlivci, ak im napadnú niektoré veci, ktoré chcú vypovedať. Potom hovorí druhá skupina, pričom predchádzajúca mlčí a počúva. Týmto štýlom sa zodpovedajú všetky otázky.

Animátorka potom môže dať priestor pre spontánnu diskusiu (ktorú však riadi tak, aby si účastníci neskákali do reči).

Vysvetlenie: Niet nad priamu pokojnú konfrontáciu dievčat a chlapcov. Aj toto patrí k ceste, ktorú majú spoločne absolvovať Očarujúce a animátorky ako ich sprievodkyne. V tomto prípade majú dôležitú rolu animátorky dievčenského stretnutia, ktoré toto stretnutie budú moderovať. Ich úlohou je stretnutie animovať tak, aby diskusia bola podnetná bez zosmiešňovania alebo nadľahčovania, ale aj reprezentovať správnu komunikáciu s chlapcami.

Základný symbol: spájajúci kruh



Priama komunikácia o dievčenskom a chlapčenskom svete.



Jeden dokument uvádza zaujímavý pomer chemických prvkov v tele dospelého človeka:

- objem vody - na naplnenie 6 vedier,
- tuk - na výrobu 7 kusov mydla,
- železo - na 1 stredne veľký klinec,
- cukor - na naplnenie 7 šálok čaju,
- vápno - na vybielenie 1 špajze,
- fosfor – množstvo na výrobu 2 200 zápalek ,
- magnézium - na 1 dávku soli.

Človek nie je len zloženina chemických prvkov. Je niečo viac. Je svetom, ktorý treba objasniť a rozumieť mu, aby sme sa v ňom dokázali orientovať.

Pomôcky: občerstvenie, otázky

Naladenie na nasledujúce stretnutie: Povieme dievčatám, na ktorom mieste sa stretneme na úvod nasledujúceho stretnutia. Animátorky pripravia vopred stretnutie s mužom, otcom, manželom, ktorý by mal viesť dievčatá do sveta dospelého muža.

TAJOMSTVÁ SVETA MUŽOV I. 2.9

1:00 - 2:00 hod. / dielňa (garáž)

Stretnutie na neutrálnom mieste. Dievčatám komunikujeme, že ideme na objavnú cestu. Bez bližšieho vysvetlenia ich zavedieme do domu, kde by ich mal privítať muž, otec rodiny.

Stretnutie by sa malo začať najprv v obývačke domu, kde si spoločne dajú čaj. Ak je potrebné, animátorka uvedie toto stretnutie. Muž môže dievčatám porozprávať o určitých veciach, ktoré by ich mohli zaujímať (ako sa stretol so svojou manželkou, obdobie chodenia a spoznávania, ako ju požiadal o ruku, skúsenosti prvých rokov manželstva, otcovstvo, vzťah k manželke, deťom, záľuby, zamestnanie a zabezpečenie rodiny, význam športu pre muža).

Ďalšia časť sa môže konať v dielni, v garáži alebo záhrade, podľa záľub dotyčného muža, kde dievčatám porozpráva o svojom koníčku a o tom, čo to pre neho znamená. Je dobré, ak dievčatá kladú aj priame otázky.

Vysvetlenie: Sú priestory, kde sa výsostne dobre cíti žena a sú priestory, kde sa ako ryba vo vode cíti muž. Aj to hovorí o rôznych svetoch týchto dvoch pohlaví. Poznať, čo zaujíma muža a prečo, a poznať čo je vlastné žene, pomáha k zblíženiu a pochopeniu.

Základný symbol: priestor vlastný mužovi

Voviesť dievčatá do sveta dospelých mužov.

TAJOMSTVÁ SVETA MUŽOV II. 2.10

1:00 - 2:00 hod. / v prostredí daného muža





Na danom mieste alebo v blízkom okolí sa animátorky pokúsia objaviť muža, ktorého s dievčatami navštívia a ktorý im sprostredkuje nevšedné svedectvo. Napr. umelec, muž so zaujímavým životným osudom, lekár robiaci transplantácie, kňaz špecializujúci sa na zaujímavú oblasť pastorácie...

Vysvetlenie: Po priamom kontakte s mužom, manželom a otcom, sprostredkujeme dievčatám kontakt s mužom, ktorý reprezentuje nejakým spôsobom výnimočnosť či hrdinstvo.

Základný symbol: mužská osobnosť



Skúsenosť muža, ktorý je niečím výnimočný.

Naladenie na nasledujúce stretnutie: Na nasledujúce stretnutie by každé z dievčat malo doniesť vlastnoručne vyrobený zákusok aj s receptom pre iné dievčatá. Táto úloha sa môže dievčatám zadať zaujímavým spôsobom, animátorky môžu napr. poprosiť mamy dievčat, aby im dali tento odkaz a prípadne koláč s nimi pripravili.

2.11 LÁSKA IDE CEZ ŽALÚDOK I.

1:00 - 2:00 hod. / kuchyňa



Každé z dievčat predstaví to, čo donieslo a odovzdá recept ostatným dievčatám. Potom nasleduje spoločná ochutnávka.

Vysvetlenie: Je potrebné naučiť dievčatá, aby nepodceňovali schopnosť uvariť dobré jedlo alebo upiecť dobrý koláč. Aj toto buduje vzťahy a patrí k umeniu ženy. Ak animátorky uznajú za vhodné, môže nasledovať malý kurz varenia formou realizovania jednoduchých receptov. Po absolvovaní môžu dievčatám odovzdať varešky, na ktorých bude nakreslený „smajlík“ a pripevnená malá zásterka. Túto varešku si môžu doma zastoknúť napr. do kvetináča.

Základný symbol: kuchyňa

Pripravenosť na život a na vzťah zahŕňa aj schopnosť vedieť uvariť chutné jedlo.

Pomôcky: koláče, recepty



Mária, žena pozorná a praktická: „Nemajú vína!“

Naladenie na nasledujúce stretnutie: Animátorky vyhlásia gastronomickú minisúťaž. Úlohou dievča je naučiť sa zložitejšie jedlo a doniesť ho na budúce stretnutie (nie však veľmi finančne náročné). Dievčatá sa môžu poradiť s animátorkami (polievka so zápražkou, cestovinový šalát, chuťovky, kvalitnejší zákusok). Animátorky pozývajú na nasledujúce stretnutie chlapcov ako hodnotiteľov a ochutnávačov.

Skupinový poster: nápis *Láska ide cez žalúdok*

LÁSKA IDE ŽALÚDOK II. 2.9

1:00 - 2:00 hod. / pekne upravená väčšia miestnosť

Prinesené výrobky dievčat umiestnime do miestnosti a označíme ich písmenami. Zatiaľ čo bude prebiehať krátka beseda dievčat v inej miestnosti, chlapci s jednou animátorkou ochutnávajú výrobky a pridelujú im symboly, napr. „smajlík“ za chuť, vzhľad a pod. Chlapci nevedia, kto ktoré jedlo pripravil.

Nasleduje vstup dievčat do miestnosti, kde ich čakajú chlapci. Dievčatá si môžu prezrieť ocenenie, ktoré získali od chlapcov. Chlapci potom každému dievčaťu venujú kvet ako ocenenie ich snahy.

Vysvetlenie: V tomto prípade nejde o gastronomickú súťaž, ale o sprostredkovanie skúsenosti ocenenia schopnosti variť. Je to dôležitý fakt, ktorý tiež podporuje partnerské vzťahy a má svoj význam. Na druhej strane je to aj výchova chlapcov doceniť to, čo dievča pripraví.

Toto stretnutie sa môže realizovať aj formou „nocovačky“, kedy sa môže prepojiť príprava jedál s pekným prestieraním a dlhším pobudnutím s chlapcami.

Kým chlapci hodnotia výrobky dievčat, jedna s animátoriek ich odvedie do inej miestnosti, kde ich bude čakať skúsená kuchárka, ktorá im odovzdá niektoré kulinárske tajomstvá. Animátorky sa s ňou môžu vopred dohodnúť na konkrétnostiach (ako vypražiť syr, aby sa neroztiekol, ako robiť palacinky, aby sa neprilepili, kedy podliať mäso teplou a kedy studenou vodou...)

Základný symbol: pripravené jedlo a kvet





Ocenenie dievčat a motivácia v oblasti kuchárskeho umenia.

Pomôcky: kvety

2.13 ELIXÍR LÁSKY

1:00 - 2:00 hod. / „stretkomiestnosť“



Dievčatá spolu s animátorkami namiešajú liečivý čaj, prípadne animátorky kúpia čaj, ktorý obsahuje viaceré bylinky. Tie môžu pripodobniť rôznym skúsenostiam a zručnostiam, ktoré dievčatá absolvovali: estetika prostredia, kultúra oblečenia, vizáž, duchovná krása, slovník používaných slov, poznanie chlapčenského sveta a sveta mužov, kultivovanie života, vedenie domácnosti, varenie.

Vysvetlenie: Elixír lásky bol nápoj, ktorý dievča dalo vypiť chlapcovi, ktorý sa jej páčil, aby sa do nej zaľúbil. Tento elixír vedeli namiešať niektoré ženy a robili to za peniaze. Takýto čarovný nápoj nepotrebuje dievča, ktoré je rozvinuté v podstatných dimenziách. Ak je dievča zrelé, stáva sa osobnosťou, ktorá má životný náboj, nie je pre chlapca nebezpečenstvom, ale ho stimuluje. Je preňho očarujúcou, ale nie čarodejnicou.

Na tomto stretnutí možno vyhodnotiť aj zručnosti, ktoré mali dievčatá absolvovať samostatne.

Základný symbol: príprava a pitie liečivého čaju



Retro stretnutie so sumarizáciou absolvovanej praxe, ktorou dievčatá prešli.



Sú rôzne spôsoby, ako dosiahnuť nejaký cieľ.

Motivačný príbeh:

Jeden človek terorizoval malé mesto tak, že si ako cvičné ciele vyberal autá, budovy, lavičky aj veľké stromy v meste. Každú noc bolo počuť desiatky výstrelov a ráno miestni ľudia nachádzali na červeno namaľované terče po celom meste. Uprostred každého terča bola diera po guľke. Ľudia boli vydesení. Nakoniec bola povolaná FBI, aby celú vec vyšetrila a strelca chytila. Avšak aj FBI bola v rozpakoch. Ako môže niekto tak dobre strieľať? Potom, čo dostali pár tipov, páchatela chytili a zistili prekvapujúcu skutočnosť. Vinník bol ďaleko lepší maliar, než strelec. Najprv na niečo vystrelil a potom okolo zásahu namaľoval terč.

Sú ľudia, ktorí riešia svoj život podobne. Idú cestou ľahkých riešení, pokútnych spôsobov. Aj v ženskom svete je možné obdobne fungovať: existujú polotovary, hotové jedlá, zariadenie

interiéru na mieru, opatrovatelky detí... Život v prášku a instantné vzťahy sa ale nedajú porovnať s vôňou originalnosti života a pravej krásy.

- Ktoré z absolvovaných skúseností boli pre vás najviac podnetné?
- V čom vnímate potrebu doplniť svoje skúseností?

Pomôcky: rôzne čajové ingrediencie alebo kúpený čaj

Magnificat (Máriin chválospev) za veľké veci, ktoré Boh dal do srdca ženy.



• Sprievodkyne, lovkyne, objavovateľky

III. BLOK

● STRETNUTIA III. BLOKU

1. stretnutie

Prameň

2. stretnutie

Živé knihy I.

3. stretnutie

Živé knihy II.

4. stretnutie

Digital fantasy

5. stretnutie

Perlová baňa

6. stretnutie

Tvoje perly

7. stretnutie

Tichá hlasná reč

8. stretnutie

Kýchajúca modlitba

Poznámky:

- Vodiacou niťou návrhu tohto bloku stretnutí je, aby sa Očarujúce stávali autonómnyimi a schopnými vyhľadať perly aj vo všednosti života, objaviť nové zdroje poučenia, múdrosti aj informácií, ktoré žena na svojej ceste potrebuje k rozvoju svojej osobnosti a napredovaniu – sú to noví sprievodcovia na ceste. Zdrojom mnohých námetov pre stretania môžu byť postavy biblických žien a niektoré hodnotné filmy.
- Očarujúce sa zväčša stávajú alebo sa už stali samy sprievodkyňami – animátorkami vo svojich strediskách. Vedia o náročnosti, ale aj krásach tejto úlohy.

1:00 - 2:00 hod. / knižnica alebo kníhkupectvo

Ako miesto spoločného stretnutia zvolíme prameň, studňu, potok, prípadne fontánu. Voda je symbolom života. Robí zem plodnou, ale hasí smäd a očisťuje. Sú aj iné pramene, ktoré uspokojujú tieto potreby.



Rozdelíme dievčatá do dvojíc a dáme im za úlohu za určitý čas v kníhkupectve alebo v knižnici vyhľadať zaujímavú knihu, o ktorej majú rozpovedať ostatným na nasledujúcom stretnutí.



Alternatíva: Animátorky dajú každému dievčaťu indiciu zaujímavého výroku aj s názvom knihy a dievčatá majú nájsť daný citát a vypísať si ho.

Vysvetlenie: Ku koncu absolvovanej cesty Očarujúce vedľa stáť na vlastných nohách, aj keď sa im azda ešte chvejú. Animátorky nie sú jedinými priamymi sprievodkyňami, lebo dievčatá sprevádza aj príklad osobností, ktoré na ceste stretávajú. Okrem toho by sa mali stávať aj v tomto samostatné, vedieť hľadať, objavovať a všimáť si. Sprievodkyňou sa stáva aj dobrá kniha (životopisná, ale aj kniha receptov).

Základný symbol: spoločná cesta za prameňmi

Upriamiť pozornosť dievčat na množstvo múdrosti, ktoré knihy obsahujú, vedieť si vybrať.



Zistíme odpovede na otázky:

- Čo ste prežívali pri objavení knihy?
- Prečo vás oslovil daný žáner?
- Aké informácie, poučenie, prípadne zaujímavosti publikácia ponúka?



Pomôcky: indicie na vyhľadanie výrokov z kníh

Úloha: Vyhľadať užitočné informácie v knihách (napr. o meste, o blízkych pamiatkach, kde by bolo možné urobiť výlet a pod.), prípadne prezrieť knihy doma a na nasledujúcom stretnutí sa podeliť, čo prevláda v ich knižnici.

Naladenie na nasledujúce stretnutie: Priniesť na stretnutie svoju obľúbenejšiu knihu.

3.2 ŽIVÉ KNIHY I.

1:00 - 2:00 hod. / „stretkomiestnosť“ a rôzne miesta



Uvoľňovacia hra – napr. hovorenie porekadla alebo vety so špáradlom v ústach zastoknutým vertikálne medzi zubami. Kto prvý uhádne vetu alebo porekadlo, má dobrý bod.



- podelenie sa so skúsenosťou z objavovania výrokov alebo publikácií z minulého stretnutia
- predstavenie svojej obľúbenej knihy (možno to urobiť aj malou výstavou v inej miestnosti, na ktorú sa pôjde pozrieť celá skupina a dievčatá môžu hádať, komu ktorá kniha patrí)

Vysvetlenie: Okolo nás sa pohybuje množstvo prameňov múdrosti a životného hrdinstva. Sú to ľudia, ktorých bohatstvo je často utajené, prípadne zamaskované jednoduchosťou, prekryté nenápadnosťou. Je dobrodružné a prekvapujúce objaviť tieto perly.

Základný symbol: osoba ženy – živá kniha



Neočakávaný objav hodnôt – trpezlivosti, bravúrne zvládanej práce, vytrvalosti... uprostred bežného dňa.



Knihy sú jedným z mnohých zdrojov bohatstva. Kto prijme pozvanie odhaliť bohatstvo aj tam, kde by sme nečakali, bude prekvapený. Medzi nami sú živé knihy. Každý si má možnosť dnes vybrať terén, kde bude ryžovať a objavovať. Najmenej hodinu budeme nenápadne empaticky pozorovať nejakú ženu pri jej činnosti a potom akýmkoľvek spôsobom spracujeme svoje pozorovanie. Ak pôjde o fotenie mobilom, musí to byť nenápadné a diskrétné. Ak by bolo nemožné pozorovať túto osobu celú hodinu, možno to prerozdeliť do etáp, pričom to musí byť zrealizované a spracované do budúceho stretnutia.

Typy: Pokladnička v obchode, upratovačka v škole, vlastná mama, priehradková pracovníčka v sporiteľni, pultová predavačka relaxačných krémov v budove polikliniky, žena predávajúca kvety na trhu a pod. Nasleduje rozoslanie dievčat do terénu.

Pomôcky: špáradlá

1:00 - 2:00 hod. / „stretkomiestnosť“

Krátka diskusia o tom, aké mali dievčatá zážitky z pozorovania.

Prezentácia pozorovaní.

Vysvetlenie: Pri prezentácii je predpoklad, že v dievčatách pozorovanie zanechá svoj dojem a bude ich to stimulovať aj inokedy si empaticky všímať, čo hovoria „živé knihy“ chodiace okolo. Je veľmi dobré, ak niektorá podá aj svedectvo svojej mamy, čo môže byť motívom znovuobjavovania hodnôt vo vlastnej rodine. V tomto prípade môžu prezentovať nejakú svoju skúsenosť objavu aj animátorky.

Základný symbol: hrdinstvá na ženský spôsob

Vzájomné obohatenie objavmi druhých.

Rodičia sa pozerali na televíziu a mama povedala: „Je už neskoro, som unavená, pôjdem spať.“ A odišla do kuchyne: nakrájala rožky na ráno pre deti, opláchla misky od kukurice, vytiahla mäso z mrazničky na zajtrajšiu večeru, skontrolovala, koľko je cukru v cukorničke ku ranej káve, pripravila kávu do kávovaru, utrela zo stola omrvinky, odložila zo stola hru, ktorú deti dohrali, dala na miesto knihu z drezu, zaviazala kôš na smeti a založila nový. Potom zívla, a prešla do kúpeľne: opláchla pri umývaní umývadlo, odlíčila sa, natrela si pleť krémom, pilníkom si upravila nechty, prázdnu rolku od toaletného papiera hodila do kozmetického koša v kúpeľni, vyrovnala záves zo sprchy, aby vyschol a nerobila sa pleseň, cestou z kúpeľne zavesila na radiátor dva mokré uteráky a vybrala dopratú bielizeň z práčky. Cestou do spálne: zastavila sa pri písacom stole a napísala: kúpiť zubnú pastu, vytiahla učebnicu schovanú pod kreslom, prepla radiátor na temperovanie. Otec skonštatoval: „Myslel som, že ideš spať“. Mama: „Áno, práve idem“.

Skontrolovala dvere, či sú zamknuté, nahliadla do detskej a vypla v nej telku, pozbierala ponožky zo zeme a položila ich na kreslo. V spálni si nastavila budík dopísala „pečivo“ na papierik k nákupu, dala si do mobilu pripomienku. V tom okamihu otec vypol telku a skonštatoval: „Idem teda aj ja.“



Pomôcky: potrebná technika k prezentáciám

Sväté písmo: *Podobenstvo o vzácnej perle a poklade v poli (Mt 13, 44 – 45).*

Úloha: Objavovať perly.

Naladenie na nasledujúce stretnutie: predstavenie inej modality budúceho stretnutia (viď nasledujúca metodika 3.4)

3.4 DIGITAL FANTASY

1:00 - 2:00 hod. / virtuálny priestor

V obvyklom čase stretnutí sa skupina zide nie fyzicky, ale vo virtuálnom priestore internetu, formou písania e-mailu, na skype alebo „chat-ovaním“. Je na animátorkách, aby vyriešili komunikačný systém, ak nie je možné zísť sa jednotným štýlom. Podmienkou je, aby každá účastníčka stretnutia bola sama. Ak niektoré z dievčat nemá v tom čase prístup na internet a animátorka má možnosť telefonátu zadarmo, môže s ňou komunikovať telefonicky, čítať o čom píšu ostatné dievčatá, prípadne urobiť konferenčný rozhovor.

Podľa možností stretnutie prebieha v obvyklý čas, trvanie závisí od možnosti jednotlivcov. Stretnutie by malo zahŕňať obvyklé prvky – napr. „vylievačku“ (kto sa ako mal minulý týždeň, čo zažil, ako sa momentálne cíti), malo by zahŕňať aj moment modlitby a rozhovor na určitú tému. Na konci stretnutia vyzveme dievčatá, aby popísali svoje emócie, ktoré prežívali počas tohto stretnutia, klady a zápory, ktoré vnímali a poslali to e-mailom na adresu animátoriek.

Tieto reakcie vytlačia a prinesú na nasledujúce stretnutie.

Vysvetlenie: Malo by ísť o jeden zo silných momentov, kedy si dievčatá uvedomia hodnotu spoločenstva, blízkosť iných, reálnych ľudí. Mnohé ich vrstovníčky sú odkázané na rôzne partie, prípadne sú zamerané na budovanie virtuálnych vzťahov.

Základný symbol: perla spoločných stretaní

Uvedomiť si hodnotu spoločných stretnutí, kde sa dá zažiť originalita skupiny, v ktorej mám svoju identitu, môžem vyjadriť názory, postoje, emócie, modliť sa a oslavovať. Poukázať na extrémnosť jednostrannej orientácie na virtuálnu komunikáciu.

Naladenie na nasledujúce stretnutie: Navrhujeme dievčatám, že sa stretne na nejakom peknom mieste v prírode.

PERLOVÁ BAŇA 3.5

1:00 - 2:00 hod. / v prírode

Sedíme v kruhu a vyzprávame si zážitky z predchádzajúceho stretnutia:

- Akú dobu by ste zvládali takého stretnutia (typu stretnutia 3.4)?
- Spíšete na papier väčšieho formátu prvky, ktoré pri stretnutí takouto formou chýbali a ktoré si môžeme užiť v reálnej skupine.

Predstavenie príbehu Ester (ak bol úvod realizovaný blízko obvyklého miesta stretnutí, je možné sa presunúť a časť príbehu Ester pozrieť na DVD).

Vysvetlenie: Pri získavaní životnej praxe a múdrosti nemôžeme obísť poklad histórie a jej svetlých aj tmavých postáv.

Uvedomiť si bohatstvo, ktoré ponúka história, príklad konkrétnej ženy Ester.

História, učiteľka múdrosti. Ak lovíme vo vodách histórie, objavíme mnohé perlorodky.

- Čo bolo oslovujúce na príbehu Ester?
- Aké poslanstvo prináša jej príbeh?
- Poznáte knihy Svätého písma, ktoré hovoria o ženách?

Pomôcky: príbeh Ester – text alebo DVD

V tichu osobná modlitba, ktorá vyviera zo srdca alebo z Knihy prísloví 30, 10-31

Zlatá abeceda o dobrej žene:

Ach, ktože nájde ženu dobrú? Jej cena je nad perly.

Bezpečnosť nachodí srdce jej muža v nej, bo núdze o zisk niet.

Gazduje mu dobre, a nie zle po všetky dni svojho života.

Dbá veľmi o vlnu a o ľan a radostne jej ide práca od ruky.

Hľa, podobá sa lodiam kupeckým: zďaleka dováža si výživu.

Veď vstáva ešte za noci a rozdeľuje pokrm svojej čeladi a prácu svojim dievčatám.

Zobrie sa za poľom a (hneď) ho kupuje, vinicu vysádza zo zárobku svojich rúk.



*Chrabrosťou si prepasuje bedrá a zosilňuje svoje ramená.
 Tu sladko zakúša, aké dobré je jej podnikanie, nezhasína jej svetlo za noci.
 Jej ruky siahajú po praslici, prstami drží vreteno.
 Kde bedár, tam svoju ruku otvára a k chudákovi ruky vystiera.
 Lakať sa neľaká, čo s čeladou, keď (príde) sneh, bo všetka jej čelad' má po dvoch oblekoch.
 Má narobené prikrývadlá pre seba, batist a purpur sú jej odevom.
 Navôkol povestný je jej muž pri bránach na zasadaniach so starcami krajiny.
 Speňažuje tiež jemné šatstvo, ktoré vyrába, a kupcom odpredáva opasky.
 Ako jej svedčia moc a krása za odev, tak s úsmevom sa díva na budúci deň.
 Prehovoria jej ústa s múdrosťou, láskavé slová sú na jej jazyku.
 Sleduje priebeh všetkej práce po dome a nejedáva z chleba záhalčivého.
 Keď prehovoria jej synovia, dobrorečia jej a jej manžel zahŕňa, ju pochvalou:
 „Rúče sa namáhalo veľa žien, lež ty si ich všetky predstihla.“
 Spanilosť je klam a krása - daromnosť; chválu si zasluhuje žena, čo sa bojí Pána.
 (Tak teda) dožičte jej z ovocia jej rúk a nech jej skutky zvestujú v bránach jej chválu!*

Úloha: Prečítať si knihu Ester, zistiť, v ktorých knihách Svätého písma ktorých sa hovorí o ženách.



Skupinový poster: nápis Ester

3.6

TVOJE PERLY

1:00 - 2:00 hod. / rôzne



Dievčatá zhromaždíme na neutrálnom mieste. Každé zaviažeme oči šatkou. Ak je možné, dvaja chlapci odvedú dievča držiac ju za ruku do miestnosti, kde bude znieť tichá hudba a kde bude zažatá svieca a položená pekná kytica kvetov.

V miestnosti je prítomný kňaz, ktorý sa položením rúk na hlavu dievčaťa modlí za ňu (môžu to byť chvály za perly vložené do srdca tohto dievčaťa, prosba o požehnanie, o Ducha Svätého, aby spoznala svoje povolanie a pod...). Potom jej kňaz odviaže šatku a dá na krk „perlový“ náhrdelník alebo náramok ako symbol jedinečnosti a hodnoty.

Animátorka odvedie dievča do inej miestnosti, kde je pripravené občerstvenie.

Vysvetlenie: Na ceste dozrievania aj v tejto vekovej kategórii sa dievča musí nevyhnutne

stretnúť aj sama so sebou a svojou hodnotou. Je tu stále čo objavovať. Zážitok je umocnený, ak je prítomný aj chlapec alebo mladý muž.

Uveriť vo svoje perly.

Krása vnútra ženy sa nedá utajiť. Nie každá žena je vyslovene krásna, ale každá môže byť sympatická a pekná krásou svojho charakteru, múdrosťou a priamosťou svojich životných postojov, svojou obetavosťou, schopnosťou dávať život. Je množstvo perál, ktoré žena v sebe má. Nie každá ich však dá vidieť. A niektoré občas aj „zaperlia“.

Pomôcky: náhrdelníky alebo náramky, šatky, občerstvenie

Žalm 139

TICHÁ HLASNÁ REČ

3.7

1:00 - 2:00 hod. / cintorín

Stretnutie pred bránou. Animátory naznačia, že pôjdeme na zvláštne miesto, že je tam ticho, ale sa tam dá zároveň vnímať veľmi jasná reč.

Pri vstupe na cintorín dáme priestor spontánnym prejavom dievčat. Následne dostane každá od animátoriek papier, na ktorom bude napísané pár viet, ktoré si treba za istý čas individuálne prečítať na tom mieste cintorína, ktoré si vyberú, a pouvažovať nad tým: *Sú tu pochovaní muži aj ženy, deti, aj mladí. Snívali o svojom živote. U niektorých bol život krátky, niektorí boli životom nasýtení. Sú tu pochovaní dobrí, aj tí, ktorí možno veľmi bojovali so zlom. Niektorí zomreli na starobu, niektorí na chorobu, iní pri nešťastí. Teraz navonok ten istý štýl náhrobných kameňov akoby zlieval všetkých dokopy. Čo nám títo ľudia, ktorí žili pred nejakým časom veľmi reálny život ako my, teraz chcú povedať? Hovorí nám niečo?*

Kto chce, môže sa podeliť s tým, čo vnímal. Potom dievčatá, ktoré majú niekoho známeho pochovaného na tomto cintoríne, môže skupinu zaviesť k hrobu a rozpovedať príbeh tejto osoby.

Vysvetlenie: V histórii bolo prirodzené, že v rodine prichádzal život na svet a v rodine život uhasínal. V rodine sa prežívali zásadné životné momenty. Nevylučovali sa z týchto udalostí



ani malé deti. Separovať mladého človeka od skutočnosti smrti, zamýšľania sa nad tým, kde ústi jeho život by nebolo celkom správne. Nemá to však byť morbidnou vecou, ani lacným dobrodružstvom. Ide o školu života, ktorej treba načúvať.

Základný symbol: miesto tichého svedectva



Myšlienka na to, kde ústi náš život, je kľúčová vec.



Niektó vníma smrť ako definitívny koniec všetkého. Pre niekoho je to veľké neznámo. Niektó odsúva myšlienku na smrť, odmieta sa ňou zaoberať. Faktom je, že smrť čaká každého človeka. Je správne myslieť na to, kam smeruje to, čo robím, čím sa zaoberám, čo ma baví. Kam to vedie? O to viac sa to týka života. Je to perla, ktorá ťa učí múdro žiť.



Modlitba za dobrý život, za dobrú smrť, za živých, aj zosnulých.

3.8 KÝCHAJÚCA MODLITBA

1:00 - 2:00 hod. / „stretkomiestnosť“



Hra telo.

Účastníci stoja v kruhu. Animátorka povie časť tela alebo orgán a všetci sa majú dotknúť daného miesta. Po zahrievacom kole animátorka tempo zrýchľuje a snaží sa účastníkov zmiast' tým, že sa dotkne nesprávneho miesta. (Môže ísť aj o vnútorné orgány: žľzník, slepé črevo, ľadviny...)

Vysvetlenie: Mladý človek potrebuje oslobodiť svoju spontánnosť vo vzťahu s Bohom od nánosov rôznych mýtov, návykov sprostredkovaných príbuznými a nájsť svoju vlastnú cestu dôvery a správneho obrazu Boha – Otca prijímajúceho a chápaného.

Základný symbol: Boh s ľudskou tvárou



„Poľudštenie“ modlitby.



Modlitba má nevšednú silu. Teoreticky možno o nej vieme dosť. Aká je prax? Niekedy je to „ukecávanie“ Boha, niekedy je to o mierach a dĺžkach. Máme pocit, že Bohu by 5 kg modlitby alebo 2 metre recitovaných otčenášov malo stačiť. Napr. pred písomkou, aby sadli otázky.

Impulzy:

Modlitba veľmi súvisí s obrazom o Bohu. Ak je to pre teba všemocný pán, snažíš sa zachovať diplomatický protokol. Ak je dokonalý puntičkár, si v „depke“ za každú chybu a hriech, a preto máš pocit, že sa musíš plaziť, vyžehľovať si to v ustavičnom pocite viny. Ak je pre teba dobrotivý deduško, snažíš sa ho ukecať a prevalcovať modlitbou, aby ti vyhovel. Ak je to obraz Boha, ktorý chce počuť len sväté veci, tak nemáš odvahu hovoriť mu o veľkom tlaku z toho, že všetky tvoje kamarátky už majú chlapca len ty nie, že túžiš ísť na tú párty, a rodičia ťa nechcú pustiť....

Ježiš ale stále spomína Otca.

- Ak je Boh Otec, nie sú na mieste reči o tom, čo asi chce počuť.
- Ak je modlitba rozhovor, mala by byť o živote. Modlitba by sa mala smiať, plakať, kričať, mlčať, hnevať...

Tak, ako keď kýchaš. Príde to na teba a telo aj vnútro akoby v sekundovom napätí uvoľnilo to, čo ho podráždilo. Niekedy to spôsobí smiech, niekedy sa človek cíti trápne, ak je to v dave a je práve ticho, niekedy to vyjadruje stav choroby.... Je to však veľmi reálna vec.

Modlitba, rozhovor s Bohom má byť blízka tvojej realite. Tomu, čo práve prežívaš. Z čoho sa tešíš, s čím zápasíš alebo aké napätie a hnev prežívaš. Ak prežívaš veľmi silnú realitu, aký zmysel má mechanicky recitovať nejaké formuly, ak môžeš veľmi reálne hovoriť Bohu o tom všetkom?

Kýchnutie naznačuje, že nie je reč o dĺžke (*Nehovorte veľa ako pohania*), Otec chápe. Ak práve nemáš síl na veľa rečí, stačí krátko a výstižne.

Akú modlitbu má potrebu „kýchnuť“ tvoje telo a srdce?

Úloha: Snaha o „kýčajúcu modlitbu“.

