

SOUHRA BOUŘLIVÁKŮ

Určeno dětem ZŠ a SŠ ve věku 11-18 let

Motto:

"Život je Hra, hraj ji
život je Píseň, zpívej ji
život je Boj, přijmi jej
život je Sen, uskutečni ho
život je Oběť, nabídni ji
život je Láska, užívej si ji."

Satja Sái Bába

Říká se, že Svět je velkým jevištěm a život sám je jako divadelní hra. Víme však, jakou roli v této hře vlastně hrajeme? A kdo nám píše scénáře těchto her? Odpověď zní: My sami. Každý z nás je svým vlastním tvůrcem.

Jedno z východisek, jak poznat sám sebe, je pochopit o jakou hru se jedná. Každý má svou určitou představu o životě, kterou si utvořil ve své mysli, a která nyní zabarvuje skutečnost, na kterou se dívá. Tato představa může být buď přitažlivá, nebo odpudivá, ale pořád je to jen představa. A můžeme si všimnout, že tyto představy pak formují způsob myšlení, naše hodnoty, modely chování a tím pádem celý náš život.

Proč Souhra Bouřliváků?

Bouřlivá léta ohraničují naší cestu do dospělosti. Je to čas síly a toužení, ztrát a nálezů, křížovatek - rozhodování se jakým směrem se vydat a hledání odpovědi na otázku: „Kdo mi v tom pomůže?“

Svoji bouřlivou sílu máme neustále k dispozici, a proto ji můžeme kdykoli probudit. V určitých etapách života se tak ale děje samo. Někdo si svoji éru bouřlivých let prožije až o mnoho let později, ale to může být těžší, protože tou dobou je již oficiálně dospělý.

Souhra bouřliváků je však i o balancování mezi napětím a uvolněním. Uvolněnost, Péče a Láska rozpouštějí boje a utrpení. V Souhře se tyto tři prvky projevují takto: Uvolněnost je ve hře, Péče je skrytá ve mně, jakožto v průvodci osobním příběhem a Láska je v sounáležitosti, důvěře a otevřenosti ve skupině.

Mladí lidé jsou často zmatení, nepokojní či hrubí, protože hledají své Já ve společnosti, ale nemají k tomu náležité vedení, potřebnou podporu a pozornost.

V pravidelných setkáváních Souhry budeme pomocí tzv. paradivadelních forem (např. Dramaterapie) zkoumat naše osobní (vnitřní i vnější) příběhy. Skrze tyto improvizální formy, které jsou založeny na běžných příbězích obvyklého civilního života i na příbězích ze života snů, vzpomínek, fantazií, obav, apod., budeme vyzdvihovat jak individuální zkušenosti tak i zároveň spojení s ostatními lidmi. Dostane se nám tak hlubšího pochopení pro osoby v příběhu se vyskytující. Souhra je přístupná forma zábavy, která v sobě nese hloubku a smysluplnost.

Dalším nástrojem Souhry je Rituál, který nám pomáhá setkat se se svým KDO – kdo jsem a co tu chci. V dakarské kultuře je známo, že děti potřebují nějaký prostředek, který je přenesou do dospělosti, nějaký proces, který v nich probudí spojení s hlubším smyslem Bytí.

Alkohol, násilí, drogy, nezodpovědné sexuální jednání a jiné sebedestruktivní projevy jsou jen špatně namířené pokusy o vytvoření právě takového silného zážitku, který je součástí divoké energie bouřlivých let.

Během rituálu lze přitom zažít přirozenou euforii. Takový stav připomíná hluboký zážitek sounáležitosti s něčím významným. A takové stavy budeme v Souhře bouřliváků probouzet skrze hry, tanec, zpěv, dechová a hlasová cvičení apod.

V jednorázových setkáváních Souhry se klade důraz především na hry umožňující uvolnit napětí, vyjádření kdo jsem a pochopení jak respektovat vyjádření těch ostatních.

Souhra směřuje k:

- Vytváření vstřícných mezilidských vztahů
- Předcházení osobním konfliktům
- Nepodléhání předsudkům a stereotypům v přístupu k druhým
- Vyjadřování se přiměřeně k účelu jednání
- Schopnost formulovat a obhajovat své názory a postoje
- Připravenosti stanovovat si na základě poznání své osobnosti přiměřené cíle v oblasti zájmové i pracovní
- Péči o své zdraví, být si vědom důsledků nezdravého životního stylu a závislostí
- Spolupráci s ostatními, přispívání a k utváření vhodných mezilidských vztahů
- Posuzování svých reálných fyzických a duševních možností
- Odhadování důsledků svého chování a jednání v různých situacích
- Adekvátnímu reagování na hodnocení svého vystupování a způsobu jednání ze strany jiných lidí - přijímat radu i kritiku
- Vhodné míře sebevědomí, sebeodpovědnosti
- Připravenosti klást si základní existenční otázky, hledat na ně odpovědi a řešení
- Vážení si materiálních i duchovních hodnot
- Dovednosti jednat s lidmi, diskutovat o citlivých nebo kontroverzních tématech, hledat řešení
- Přijímání a zodpovědnému plnění svěřených úkolů
- Práci v týmu a podílení se na realizaci společných činností

KDO JSEM?



Jmenuji se Anežka Kotrlá a ve své práci se především opírám o svůj životní příběh. O to, kdo jsem, co umím, čím jsem si prošla a kam kráčím.

Profesionálně spadám do oblasti Pomáhající Profese, kde hlavním nástrojem pracovníka je (podle PhDr. K. Kopřivy) jeho osobnost. Osobně o sobě mohu říci, že jsem vnímavá k různým životním situacím i různým prostředím, jsem duchapřítomná, kreativní, originální, empatická, cílevědomá a asertivní. Pracuji na emocionální stabilitě a celkové vyrovnanosti.

Sebepoznáním, divadlem, práci s rituály se zabývám 10let. Vystudovala jsem VOŠ Hereckou v Praze, dále Pedagogické minimum volnočasových aktivit (v rámci Univerzity Palackého v Olomouci) a rekvalifikaci - Pracovník v sociálních službách. Dále jsem vlastníkem certifikátů různých kurzů např. Dramaterapie, Muzikoterapie, Individuální kontaktní práce s mládeží.

Dále se ve své práci opírám o znalosti z oblastí:

- jevištní teorie a praxe
- pedagogiky volného času
- sociálního citění
- dramatické výchovy a dalších para divadelních směrů
- šamanismu – především práce s rituály
- práce s tělem a energií

Praxe:

- 5 let vedení dramatických kroužků
- Práce s problémovými dětmi a mládeží v rámci sociální služby NZDM
- Asistentka dítěte s ADHD
- Spoluorganizace na arteterapeutických dílnách Divotvorná Vesna
- Vedení indiánských potních chýší