



Praktická příručka pro vyprávění příběhů

Obsah

1. Úvod	1
1.1. Přehled projektu SAFE.....	2
1.2. Komu je tato příručka určena?.....	2
1.3. Struktura této příručky	2
2. Metodika „Prostoru pro vyprávění příběhů SAFE“	2
2.1. Proč právě „Prostor pro vyprávění příběhů“?	2
2.2. Cílová skupina Prostoru pro vyprávění příběhů	3
2.3. Hlavní cíle Prostorů pro vyprávění příběhů	3
2.4. Koordinační tým a sběr dat pro vývoj sady nástrojů	3
2.5. Citlivost na kontext	5
3. Úvod: Položení základů	6
3.1. Příprava prostoru	6
3.2. Představení procesu vyprávění příběhů	6
3.3. Dohoda se skupinou	7
3.4. Úvodní seznámení a aktivity zaměřené na budování důvěry	7
4. Hlavní fáze vyprávění příběhu: Vedení příběhů	8
4.1. Aktivita 1. Životní mapa (vizuální paměť a reflexní zamyšlení)	8
4.2. Aktivita 2. Soundtrack mého života (sluchová paměť a emocionální vyjádření účastníků)	9
4.3. Aktivita 3. Vyprávění příběhů prostřednictvím předmětů (hmatová paměť a abstraktní myšlení)	10
4.4. Aktivita 4. Rozvíjející se příběhy (verbální a reflexivní myšlení)	11
5. Zhodnocení a závěr: Reflexe a emoční ukotvení	13
5.1. Techniky uzemnění a regulace emocí.....	13
5.2. Emocionální podpora a následné schůzky	14
6. Další aspekty, které by měli lektori zohledňovat	14
6.1. Jak se vyhnout „traumatickému turismu“	14
6.2. Emocionální bezpečí a reakce na krizové situace	14
6.3. Péče lektorů o sebe a stanovení hranic	16
PŘÍLOHA I: VZOR ČASOVÉ OSY POUŽITÉ V RÁMCI PROSTORU PRO VYPRÁVĚNÍ PŘÍBĚHŮ	17
PŘÍLOHA II: FORMULÁŘ PRO POZNÁMKY	18
PŘÍLOHA III FORMULÁŘ PRO REFLEXI LEKTORA	22

1. Úvod



1.1. Přehled projektu SAFE

Projekt *SAFE: Social Awareness for (War) Experience* vytváří inkluzivní prostory, kde mohou mladí lidé zasažení válkou sdílet své příběhy, být vyslechnuti a najít podporu. Prostřednictvím vyprávění příběhů a dialogu podporuje projekt SAFE odolnost, porozumění a zapojení komunity.

Tato příručka slouží jako vodítko pro lektory při vedení „prostoru pro vyprávění příběhů“ – klíčové aktivity, která nejen pomáhá mladým lidem sdílet své zkušenosti, ale rovněž podporuje mezikulturní dialog, integraci uprchlíků a spolupráci s evropskými pracovníky v oblasti mládeže, kteří se věnují komunitám vysídlených osob. V rámci projektu se rovněž vypracovávají doporučení pro diskusi s mladými lidmi na téma války a míru, a to proto, aby jejich názory přispívaly k inkluzivnější a efektivnější práci s mládeží v celé Evropě.

Tato příručka usnadňuje lektorstvu vytváření bezpečných prostor pro zotavení, navazování vztahů a posílení sebevědomí – protože každý příběh má svůj význam.

1.2. Komu je tato příručka určena?

Tato příručka je určena pro pracovníky s mládeží a pedagogy, kteří se budou podílet na projektu „Prostor pro vyprávění příběhů“. Uvádí techniky pro usnadnění práce, strategie emoční podpory a osvědčené postupy, které zajistí, že setkání budou smysluplná a účinná. Představuje také zdroj informací pro koordinátory projektů a partnerské organizace, jež do své práce s mladými uprchlíky začleňují metody vyprávění příběhů.

1.3. Struktura této příručky

Tato příručka je uspořádána podle klíčových složek setkání v rámci programu „Prostor pro vyprávění příběhů“, včetně obecné metodiky, tří hlavních fází samotného setkání a závěrečných doporučení. Těmito pět složkami jsou:

1. Metodika vyprávění příběhů SAFE
2. Úvod
3. Samotné vyprávění
4. Vyhodnocení a zakončení
5. Další aspekty, které by měl lektor zohledňovat

Tato příručka provede lektory jednotlivými fázemi a nabídne jim praktické nástroje, návrhy aktivit a techniky pro vedení citlivých diskusí. Cílem je zajistit, aby se každý účastník, bez ohledu na své zázemí či míru sebejistoty, cítil podporován při sdílení svého příběhu způsobem, který je pro něj smysluplný.

2. Metodika „Prostoru pro vyprávění příběhů SAFE“

2.1. Proč právě „Prostor pro vyprávění příběhů“?

Prostory pro vyprávění příběhů představují speciálně upravené prostory, kde mohou mladí lidé postižení válkou, konflikty a vysídlením sdílet své osobní příběhy v bezpečném a ohleduplném prostředí. Prostřednictvím dobrovolné účasti a aktivního vzájemného naslouchání si účastníci posilují odolnost, pocit sounáležitosti a porozumění jeden druhému. Ačkoli se nejedná o terapii, „Prostor pro vyprávění příběhů“ podporují emocionální uzdravení prostřednictvím společné reflexe a navazování vztahů.

„Naše příběhy nám mají ukázat, jak se chovat ve světě a jak navazovat vztahy s ostatními.“ „Byly stvořeny proto, aby nás učinily silnějšími, lidštějšími a odvážnějšími.“ – James Baldwin

Tato příručka slouží jako praktický zdroj informací pro lektory, kteří vedou tato setkání, a zajišťuje, aby vyprávění příběhů probíhalo eticky, inkluzivně a s citlivým přístupem k emocím. Nabízí postupný rámec pro vytvoření prostředí, kde mají účastníci pocit, že jsou vyslyšeni, respektováni a že mají kontrolu nad svým vlastním příběhem.

2.2. Cílová skupina Prostoru pro vyprávění příběhů

Hlavními účastníky projektu „Prostor pro vyprávění příběhů“ jsou mladí lidé (ve věku 15–29 let), kteří jsou – přímo či nepřímo – zasaženi válkou a vysídlením. Mezi ně patří:

- mladí lidé prchající před ruskou válkou proti Ukrajině, a to jak uprchlíci v přijímajících zemích, tak vnitřně vysídlené osoby (IDP) na území Ukrajiny;
- mladí lidé žijící v komunitách, které je přijaly, a to jak místní mládež, tak i ti, kdo byli vysídleni v důsledku jiných konfliktů, a od té doby se stali součástí evropských hostitelských společností.

Cílem těchto setkání je propojit různé úhly pohledu a zkušenosti. Toto inkluzivní prostředí podporuje mezikulturní dialog, empatii a pocit sounáležitosti s lidstvem a zároveň účastníkům nabízí bezpečný a strukturovaný prostor, kde mohou prozkoumávat a přehodnocovat své osobní příběhy.

2.3. Hlavní cíle Prostorů pro vyprávění příběhů

1. Vytváření bezpečného a nápomocného prostředí pro vlastní vyjádření a navazování kontaktů

Tvorba strukturovaného a inkluzivního prostředí, kde mohou mladí lidé bezpečně objevovat a sdílet své osobní příběhy, budovat důvěru a navazovat vztahy s ostatními prostřednictvím vzájemného porozumění.

2. Pomoc mladým lidem nacházet smysl ve svých zážitcích

Posílení schopnosti vlastního vyjádření, aktivního přístupu a odolnosti tím, že účastníkům poskytneme nástroje pro vyprávění příběhů, jež jim pomohou orientovat se ve složitých tématech, jako jsou válka, vysídlení a identita, a nahlížet na ně z nového úhlu.

3. Získávání poznatků a podnětů pro práci s mládeží v oblastech konfliktů

Prohloubení porozumění příběhům mladých lidí s cílem formulovat doporučení, utvářet účinné postupy a přispívat k vytvoření sady nástrojů pro mládež, která podpoří inovativní a vysoce kvalitní práci s mládeží v celé Evropě – zejména pro mladé lidi zasažené válkou.

2.4. Koordinační tým a sběr dat pro vývoj sady nástrojů

2.4.1. Organizace setkání

Aby byla zajištěna emocionální bezpečnost, efektivní řízení dynamiky skupiny a přesné zaznamenání klíčových poznatků, mělo by každé setkání v „Prostorech pro vyprávění příběhů“ vést dva až tři proškolení lektor:

- **Hlavní lektor:** odpovídá za vedení setkání, moderování diskusí a zajištění emocionálního bezpečí. Pokud je to možné, měl by být podporován **druhým lektorem**, který jim pomůže s rozložením pracovní zátěže a v případě potřeby

poskytne účastníkům individuální podporu, aniž by narušil průběh hlavního procesu.

- **Zapisovatel:** zaznamenává anonymizované postřehy, tematické poznatky a klíčové momenty ze setkání a zajišťuje tak shromáždění relevantních údajů pro budoucí analýzu.

Počet účastníků ve skupině: Ideální počet účastníků při jednom setkání je 8–15, což zajišťuje hloubku diskuse a zároveň dává prostor každému z účastníků.

Doba trvání: 4–6 hodin, přičemž tuto dobu lze přizpůsobit podle kontextu, dostupného času, velikosti skupiny a její dynamiky, takže podle potřeby lze setkání zkrátit, nebo prodloužit. Vzor časového harmonogramu najdete v příloze I.

2.4.2. Jaké údaje by se měly shromažďovat a proč

Prostory pro vyprávění příběhů slouží nejen jako bezpečná místa pro vlastní vyjádření, ale také jako **výzkumná pracoviště**, která přispívají k formování nástrojů pro práci s mládeží určených pro pracovníky s mládeží po celé Evropě. Aby to mohli provádět smysluplně, musí lektori získat z každého setkání pořizovat strukturované, avšak **kvalitativní a anonymizované poznatky**. Tyto poznámky budou přímo sloužit k navrhování sady nástrojů, čímž se zajistí, že bude odrážet skutečné poměry, problémy a potřeby vysídlených mladých lidí i jejich vrstevníků v přijímajících společnostech.

Lektori by měli shromáždit:

1. Témata, která nastolili mladí lidé

- Jaká témata se objevila přirozeně (např. ztráta, identita, naděje, trauma, integrace)?
- Opakovaly se v jednotlivých příbězích některé motivy?
- Byly některé záležitosti pouze naznačeny, nebo zůstaly nevyřčeny?

2. Okamžiky, kdy se lidé cítí vyslyšeni/nevyslyšeni

- Vyprávěli si účastníci o situacích, kdy se při diskusi o zážitcích souvisejících s válkou cítili *vyslyšeni*, pochopeni nebo uznáni (ze strany vrstevníků, dospělých či institucí)?
- Nebo naopak: sdíleli mezi sebou zkušenosti s *umlčováním*, odmítáním či ignorováním?

3. Emocionální a sociální dynamika

- Co ve skupině zjevně vyvolalo ohlas?
- Vyskytly se nějaké výrazné emocionální reakce (např. úleva, odpor, solidarita)?
- Podporovaly některé vypravěčské postupy větší otevřenost nebo důvěru?

4. Problémy při diskusích o válce a míru

- Jaké překážky (emocionální, kulturní, jazykové) se objevily?
- Jaké strategie či postupy pomohly účastníkům tyto výzvy překonat?

5. Reflexe týkající se práce s mládeží

- Co by si účastníci přáli, aby pracovníci s mládeží lépe chápali, pokud jde o jejich zkušenosti?
- Byly zmíněny nějaké úspěšné či neúspěšné metody dialogu?

- Vyslovili účastníci nějaká výslovná či implicitní doporučení ke zlepšení práce s mládeží?

2.4.3. Formát dokumentace, souhlas účastníků a transparentnost

Aby byla zajištěna srovnatelnost mezi jednotlivými setkáními a zeměmi, měli by lektori a zapisovatelé používat **společný vzor pro dokumentaci (viz přílohy II a III)**, který obsahuje:

- Datum setkání, místo konání, počet účastníků
- Demografické údaje o účastnících (věkové rozmezí, status vysídlení – bez jmen či identifikačních údajů)
- Hlavní témata, ilustrativní citáty (anonymizované) a emocionální ladění
- Poznámky k metodám moderování, které se osvědčily (či nikoliv)

Lektori musí zajistit, aby byly všechny údaje shromažďovány eticky a při zachování úplné anonymity. Neměly by se zaznamenávat žádná jména ani osobní identifikační údaje.

Na začátku setkání by lektori měli jasně a srozumitelně vysvětlit, proč se ze setkání pořizují zápisy, a ujistit účastníky o tom, jak bude s jejich příspěvky naloženo. Jedním z možných vysvětlení by mohlo být:

„Během našeho setkání si budeme dělat anonymní poznámky k obecným tématům a nápadům, o nichž se bude diskutovat.“ Bez vašeho výslovného souhlasu nebudeme zaznamenávat žádná jména, osobní údaje ani konkrétní příběhy. Naším cílem je lépe porozumět tomu, jak mladí lidé postižení válkou vnímají témata jako mír, pocit sounáležitosti a odolnost, a vypracovat doporučení pro práci s mládeží v Evropě. Sdílení je zcela dobrovolné. Vždy se můžete rozhodnout, že na určitou otázku neodpovíte, že svůj příběh nebudete sdílet, nebo že nás požádáte, abychom něco z toho, co jste sdělili, neuvedli v konečné verzi materiálů. „Vaše bezpečnost, ochrana osobních údajů a váš souhlas jsou pro nás prioritou.“

Lektori mohou tyto informace rovněž zopakovat vizuálně (na plakátu nebo na snímku) a ve všech společných komunikačních prostorech (např. ve skupinových chatech nebo v tištěných materiálech), aby tak zlepšili porozumění.

Souhlas s účastí a pořizováním poznámek musí být průběžný – účastníci mohou svůj souhlas kdykoli v průběhu setkání změnit nebo odvolat.

2.5. Citlivost na kontext

Účastníci mohou pocházet z jednoho státu, nebo sdílet stejné válečné zážitky, jejich individuální životní situace se však mohou značně lišit. Tyto rozdíly – regionální původ, prožitá traumatická zkušenost, status vysídlené osoby – je třeba vzít v úvahu. Předpoklad, že všichni prožili válku stejně, může narušit důvěru a inkluzi.

Před setkáním

Lektorům se doporučuje, aby se předem připravili a zamysleli se nad otázkami, jako jsou například:

- Z jakých regionů/komunit pocházejí účastníci (např. z oblastí v první linii, okupovaných oblastí, z řad nedávno vysídlených osob)?
- Uvedli někteří účastníci, že v poslední době prožili traumatické zážitky?

- Dokázala určitá témata, symboly nebo fráze vyvolat silné emocionální reakce?
- Lektori se mohou (případně) během registrace nebo při přihlašování zeptat účastníků, zda existují konkrétní témata, o kterých by raději nemluvili. Tím bude zajištěna maximální bezpečnost a budou respektovány emocionální hranice každého jednotlivého příběhu.

Během setkání

- Vyhnete se zobecněním typu „Všichni jsme zažili...“
- Berte v úvahu různé úhly pohledu; válka se na lidi projevuje různě.
- Zdůrazněte dobrovolnost: nikdo nemusí sdílet ani nic vysvětlovat.

Příklad formulace pro lektora: „*Sami si vyberete, o čem budete chtít mluvit. Různé verze příběhu jsou v pořádku – i když si navzájem odporují. „Neexistuje žádná ‚správná‘ zkušenost.“*

Důležité připomínky

- Každý má právo neúčastnit se nebo odejít.
- Není třeba srovnávat bolest, časové rámce ani emoce.
- Respektujte jak ticho, tak odlišnosti.

3. Úvod: Položení základů

Úvodní fáze je klíčová pro vytvoření pocitu bezpečí, důvěry a otevřenosti v místnosti určené pro sdílení příběhů. Mnozí účastníci mohou mít obavy nebo se cítit zranitelní, když mají sdílet své zkušenosti, a proto musí lektori pečlivě vytvořit prostředí, ve kterém se mladí lidé budou cítit pohodlně a budou se do procesu zapojovat.

3.1. Příprava prostoru

Fyzická a emocionální atmosféra v místnosti hraje významnou roli v tom, jak se účastníci do setkání zapojí. Uspořádejte židle do kruhu nebo půlkruhu, abyste podpořili rovnost a otevřený dialog; zajistěte, aby byla místnost dobře osvětlená, avšak bez ostrého světla, s dobrým větráním a příjemnou teplotou. K vytvoření útulné atmosféry mohou přispět jemná hudba v pozadí, bylinkový čaj a drobné osobní doplňky (jako polštáře nebo rostliny). Zavřete dveře, vypněte oznámení na mobilních telefonech a zajistěte, aby setkání zůstalo důvěrné.

3.2. Představení procesu vyprávění příběhů

Po úvodním přivítání by lektori měli představit:

- Účel prostoru pro vyprávění příběhů (místo pro objevování osobních příběhů, nikoli nucené sdílení).
- Úloha lektora (vedení a podpora, nikoli řízení diskuse).
- Průběh setkání (stručný přehled tří fází – úvod, hlavní část vyprávění, závěrečné zhodnocení, délka trvání setkání a časový rozvrh přestávek).
- Metody vyprávění příběhů (vysvětlení různých aktivit, kterým se účastníci mohou věnovat (ústní vyprávění, výtvarné umění, psaní, hudba atd.)).
- Postup při pořizování poznámek (jasné vysvětlení, že budou pořizovány anonymní poznámky k obecně projednávaným tématům, že nebudou zaznamenávány žádné osobní údaje a že sdílení těchto poznámek je zcela dobrovolné).

3.3. Dohoda se skupinou

Než se začne s vyprávěním příběhů, je nezbytné stanovit jasná pravidla týkající se respektu, důvěrnosti a účasti. Tyto dohody pomáhají vytvořit strukturovaný, ale zároveň flexibilní prostor, kde se budou účastníci cítit dostatečně sebejistí, aby se mohli svěřovat v míře, která jim vyhovuje.

Lektoři by měli představit následující základní zásady a umožnit účastníkům navrhnout další pravidla:

- **Důvěrnost** – Co se řekne v místnosti, zůstane v místnosti.
- **Žádný nátlak na sdílení** – Účastníci se mohou kdykoli rozhodnout, že se nezúčastní.
- **Respektování všech příběhů** – Žádné přerušování, žádné pohrdavé poznámky.
- **Aktivní naslouchání** – Projevujte zájem přikyvováním, udržováním očního kontaktu nebo potvrzováním toho, co říkají ostatní.
- **Emocionální uvědomění** – Každý zpracovává příběhy jinak; účastníci by si měli být vědomi svých reakcí.
- **Mobilní telefony a rozptýlení** – Vypněte zvuk mobilních zařízení a soustřeďte se na přítomný okamžik.
- **Právo na odchod** – Pokud se někdo cítí přetížený, může si udělat přestávku, nebo v případě potřeby odejít.

Jakmile se skupina na těchto zásadách shodne, měli by je lektoři zapsat na viditelnou tabuli nebo flipchart, aby je účastníci měli po celou dobu setkání na očích. Pokud dojde k porušení některé z těchto dohodnutých zásad, můžete se na ně kdykoli odvolat a připomenout účastníkům, na čem se dohodli.

3.4. Úvodní seznámení a aktivity zaměřené na budování důvěry

Vzhledem k tomu, že vyprávění příběhů může být velmi osobní záležitostí, je pro navázání vztahu mezi účastníky nezbytné provést účinné rozcvičení. Tyto aktivity by měly být nenáročné, ale smysluplné, a měly by účastníky postupně přivádět k hlubším rozhovorům.

Návrhy pro úvodní seznámení

1. **Udělejte krok vpřed, pokud...** – Účastníci udělají krok vpřed, pokud se s daným tvrzením ztotožňují (např. „Udělejte krok vpřed, pokud jste někdy museli začít znovu na novém místě“). Při provádění tohoto cvičení postupujte pozvolna a začněte s nenáročnými tématy, od kterých se pak pozvolna přesunete k osobnějším a citlivějším rozhovorům. Zde uvádíme několik návrhů:
 - Přihlaste se, pokud dáváte přednost ránu před nocí (nebo naopak).
 - Udělejte krok vpřed, pokud rádi tančíte (i když vám to moc nejde!).
 - Přihlaste se, jestliže mluvíte více než dvěma jazyky.
 - Udělejte krok vpřed, pokud jste se někdy cítili nervózní z toho, že máte mluvit před skupinou lidí.
 - Zvedněte ruku, pokud jste se někdy museli přestěhovat na nové místo.
 - Udělejte krok vpřed, pokud vám někdy někdo hluboce chyběl.
 - Přihlaste se, jestli jste se někdy museli přizpůsobit zcela novému prostředí.
 - Udělejte krok vpřed, pokud jste někdy museli opustit místo nebo situaci, kterou jste milovali.

- Přihlaste se, jestli jste se někdy museli přizpůsobit zcela novému prostředí.
 - Udělejte krok vpřed, jestliže jste někdy pociťovali rozpor ohledně své identity nebo toho, kam patříte.
 - Udělejte krok vpřed, pokud jste někdy našli útěchu v příběhu někoho jiného.
2. **Útržky příběhu** – Každý účastník doplní jednu větu, aby příběh pokračoval, a poté papír přeloží, aby zakryl předchozí části (pokud chce), a předá ho dál. Takto se pokračuje, dokud nepřispěje každý, a poté se konečné příběhy přečtou nahlas, což přináší zábavný a často překvapivý výsledek.
3. **Seznamovací hra založená na pohybu (Samurajská hra)** – Rychlá pohybová hra, která pomáhá zbavit se nervozity a navodit hravou atmosféru. Účastníci vytvoří kruh a vžijí se do role samurajů, přičemž napodobují rychlé, přehnané pohyby, jako je tasení mečů, odrážení útoků nebo zaujímání dramatických poz. Vedoucí nebo lektor vydává pokyny a hráči na ně musí okamžitě reagovat – jakékoli zaváhání nebo nesprávný pohyb vede k vyřazení.

4. Hlavní fáze vyprávění příběhu: Vedení příběhů

Hlavní fáze vyprávění příběhů poskytuje mladým lidem strukturovaný a nápomocný prostor, kde mohou sdílet své osobní příběhy. Podporuje hluboké zamyšlení, aktivní naslouchání a smysluplnou výměnu názorů a zároveň zajišťuje emocionální bezpečí.

Doporučujeme vybrat si tři ze čtyř níže uvedených aktivit, abyste z vyprávění příběhů vytvořili bohatý a pestrý zážitek. V případě emocionálních nebo časových omezení lze vybrat dvě aktivity. Lektorům se doporučuje přizpůsobit aktivity tak, aby odpovídaly dynamice skupiny a míře pohodlí účastníků. Počítejte s celkovou délkou přibližně tří hodin, včetně vyprávění příběhů, reflexe a přestávek.

4.1. Aktivita 1. Životní mapa (vizuální paměť a reflexní zamyšlení)

V rámci této aktivity mají účastníci za úkol vytvořit vizuální časovou osu klíčových okamžiků svého života, na které znázorní svou osobní cestu před a po vysídlení či válce.

Vzdělávací cíle

- Pomozte účastníkům vizuálně zmapovat, jak konflikty, vysídlení a další klíčové události ovlivnily jejich osobní životní dráhu.
- Podporovat sebeuvědomění v souvislosti s přechody, zlomy a odolností v průběhu času.
- Podporujte vzájemnou výměnu zkušeností mezi vrstevníky ohledně různých životních drah, a snižujte tak význam předpokladů o společných válečných zážitcích.

Účel této sady nástrojů

- Určení klíčových životních změn souvisejících s válkou a vysídlením.
- Zmapování emocionální dráhy pro dialog o identitě a odolnosti.
- Vypracování metody vizuálního vyprávění příběhů pro mládež z oblastí postižených konflikty.

Materiály: Velké listy papíru, barevné fixy, barevná pera a tužky, samolepící štítky, samolepky a časopisy na výrobu koláží (volitelné).

Návod:

1. Požádejte účastníky, aby nakreslili cestu nebo řeku, která symbolizuje jejich životní cestu, počínaje ranou vzpomínkou až po současnost. Ke znázornění klíčových okamžiků mohou použít slova, symboly nebo kresby. Dejte účastníkům dostatek času na dokončení tohoto cvičení (doporučeno: 15 minut).
2. Povzbudte je, aby do svých příběhů zahrnuli zlomové okamžiky, překážky, radostné chvíle a také to, o co na své cestě přišli, nebo co naopak získali. Poskytněte jim volitelné podněty, které jim pomohou při reflexi:
 - Jaké byly zlomové okamžiky ve vašem životě (např. válka, vysídlení, nové prostředí, nové zaměstnání, vztah)?
 - Dokážete na své mapě znázornit okamžiky naděje, síly nebo strachu?
 - Která místa, lidé nebo předměty hrály ve vaší životní cestě nejdůležitější roli?
3. Po vytvoření map účastníci v malých skupinách po 2 nebo 3 lidech vysvětlí svou cestu (doporučeno: 20 minut).
4. Reflexe ve větší skupině, kdy účastníci sdílí své dojmy z této zkušenosti (doporučeno: 30–40 minut). Níže uvádíme možné otázky pro závěrečnou diskusi:
 - Jaké to bylo, když jste mapovali svůj příběh?
 - Všimli jste si nějakých vzorců nebo témat, jež vás zaujaly?
 - Zaznamenali jste něco podobného mezi tím, o čem jste ve své skupině mluvili?
 - Co jste slyšeli, co vás oslovilo?
5. **Úkol zapisovatele:** Během aktivity „Životní mapa“ dávejte pozor na klíčové momenty, kdy účastníci popisují zásadní životní změny, zejména ty související s vysídlením, konfliktem či obnovou. Zaznamenejte emocionální reakce spojené s těmito událostmi (jako je smutek, naděje, strach nebo odolnost) a uveďte veškeré zmínky o zdrojích podpory (například rodina, vrstevníci, mládežnická centra) či překážkách, s nimiž se setkali (jako je diskriminace nebo izolace). Zvláštní pozornost věnujte tématům souvisejícím s pocitem sounáležitosti, identitou a zotavením.

4.2. Aktivita 2. Soundtrack mého života (sluchová paměť a emocionální vyjádření účastníků)

V rámci této aktivity účastníci spojují své osobní zážitky s hudbou a zvuky, které pro ně mají význam, a jako nástroj pro vyprávění příběhů využívají sluchovou paměť.

Vzdělávací cíle

- Využít zvuk a hudbu k prožívání a vyjádření emocionálních zážitků spojených s válkou a mírem.
- Posílit emoční gramotnost a vyprávění příběhů prostřednictvím smyslových asociací.
- Podnítit zamyšlení nad neverbálními strategiemi zvládání situací a kulturní paměti.

Účel této sady nástrojů

- Zachytit strategie zvládání emocí prostřednictvím zvukových asociací.
- Prozkoumat roli hudby v odolnosti a zotavení.
- Rozšířit využití uměleckých postupů v práci s mládeží, u které je třeba zohlednit prožitá traumata.

Materiály: Reprodukory nebo sluchátka (pokud je to možné), papír a propisky (na zapisování textů písní).

Návod:

1. Požádejte účastníky, aby se zamysleli nad svým životem, jako by k němu měli vytvořit soundtrack.
2. Nechte je vybrat (nebo popsat) písně, zvuky či melodie, které symbolizují různá období jejich života. Pokud mají omezený přístup k hudbě, mohou popsat vymyšlenou píseň, která by vyprávěla jejich příběh. Můžete jim pomoci pomocí těchto otázek:
 - Která písnička vám připomíná domov?
 - Existuje nějaký zvuk (např. šumění vln, zpěv ptáků, smích, sirény), který ve vás vyvolává silnou vzpomínku?
 - Kdybyste měli popsat svou hudební cestu, jak by zněla?
 - Jaká píseň by zazněla v okamžiku, když ve vašem životě nastane silný zážitek nebo změna?
3. Účastníci mohou napsat pár řádků, ve kterých vysvětlí svůj výběr, a poté se o ně podělit ve dvojicích nebo v malých skupinách (doporučeno: 15–20 minut).
4. Reflexe v rámci větší skupiny (doporučeno: 30–40 minut).
 - Jaké to bylo, když jste hledali zvuky k těmto vzpomínkám?
 - Všimli jste si nějakých vzorců nebo témat, jež vás zaujaly?
 - Všimli jste si nějakých podobností mezi tím, co jste vybrali vy a co ostatní?
 - Co vás během tohoto procesu překvapilo?
5. Volitelné otázky k hlubšímu zamyšlení:
 - Jak vám hudba nebo zvuky pomohly vyrovnat se s těžkými obdobími?
 - Existovaly nějaké zvuky nebo písně, díky nimž jste se cítili méně osamělí, plní naděje, nebo více propojeni s ostatními?
 - Co nám tyto zvuky napovídají o potřebách mladých lidí v dobách konfliktů a vysídlení?
6. **Úkol zapisovatele:** V rámci aktivity „Soundtrack mého života“ si poslechněte, jak účastníci prostřednictvím hudby a zvuku popisují zvládání emocí, psychickou odolnost a vzájemné vazby. Zachyťte odkazy na písně nebo zvuky, které symbolizují naději, strach, ztrátu, obnovu nebo pocit sounáležitosti. Věnujte pozornost zmínkám o lidech, místech nebo komunitách spojených s těmito hudebními vzpomínkami a zaznamenejte veškeré projevy emocionálních potřeb či systémů podpory, které se ve zvuku odrážejí.

4.3. Aktivita 3. Vyprávění příběhů prostřednictvím předmětů (hmatová paměť a abstraktní myšlení)

V rámci této aktivity účastníci používají konkrétní předmět jako symbol určité části svého příběhu, což jim umožňuje hlubší metaforické poznání.

Vzdělávací cíle

- Využít metafory k tomu, abyste umožnili bezpečné a víceúrovňové vyprávění o zážitcích spojených s konflikty.
- Podporovat poznávání hodnot (odolnost, strach, naděje) prostřednictvím symbolických vyjádření.
- Budovat důvěru tím, že účastníky vyzýváte, aby se podělili o své příběhy, aniž by je museli podrobně slovy popisovat.

Účel této sady nástrojů

- Vypracovat metody vyprávění příběhů o konfliktech, které jen minimálně využívají slov.
- Zjistit, jak mohou symbolické předměty podpořit dialog o traumatu a identitě.
- Přispět k mezikulturním přístupům v rámci inkluzivní práce s mládeží.

Materiály: Soubor symbolických předmětů (např. kameny, klíče, šátky, fotografie, hračky) umístěných uprostřed místnosti. Účastníci si mohou přinést i osobní věci, pokud o tom předem informují.

Návod:

1. Rozložte do středu místnosti různé předměty. Požádejte každého účastníka, aby si vybral jednu věc, která ho oslovuje.
2. Dejte účastníkům čas na zamyšlení, poté je vyzvěte, aby se podělili o svůj příběh nebo ho vyprávěli, a případně je nasměrujte pomocí otázek (doporučeno: 30–40 minut).
 - Jak tento předmět symbolizuje vaši minulost, přítomnost nebo budoucnost?
 - Kdyby tento předmět mohl mluvit, jaký příběh by vyprávěl?
 - Připomíná vám nějakou osobu, místo nebo pocit?
 - Jak se pro vás měnil jeho význam v průběhu času?
3. Poté, co účastníci sdíleli své postřehy ve skupině, proveďte reflexi (doporučeno: 20–30 minut).
 - Jak jste se cítili, když jste vyprávěli svůj příběh prostřednictvím nějakého předmětu?
 - Jaké emoce se během vyprávění projevily?
 - Objevily se mezi těmito předměty nějaké společné motivy nebo vzorce?
4. Volitelné otázky k hlubšímu zamyšlení:
 - Jaké příběhy o odolnosti, přežití nebo zotavení tento předmět symbolizuje?
 - Jak se pro vás v průběhu času změnil význam tohoto předmětu?
 - Kdyby tento předmět mohl pracovníkům s mládeží něco sdělit o podpoře mladých lidí postižených válkou, co by jim řekl?
5. **Úkol zapisovatele:** Během aktivity „Vyprávění příběhů prostřednictvím předmětů“ dávejte pozor na symbolické významy, které účastníci přisuzují svým předmětům, zejména v souvislosti s konflikty, ztrátou, odolností a obnovou. Všimněte si, jak účastníci spojují své předměty se zdroji naděje, vzpomínek, sounáležitosti či přežití. Věnujte pozornost jakýmkoli zmínkám o komunitě, podpůrných sítích nebo o nedostatku podpory.

4.4. Aktivita 4. Rozvíjející se příběhy (verbální a reflexivní myšlení)

Tato aktivita pomáhá účastníkům prozkoumat osobní i kolektivní významy silných slov souvisejících s jejich zážitky a podněcuje je k hlubokému zamyšlení a sdílení příběhů.

Vzdělávací cíle

- Zamyšlení nad klíčovými sociálními a emocionálními pojmy (např. spravedlnost, domov, pocit sounáležitosti).
- Prohloubení porozumění, jak mládež prostřednictvím jazyka definuje mír a konflikty a jak se k nim staví.
- Podpora navazování vztahů prostřednictvím společných i odlišných významů.

Účel této sady nástrojů

- Zjistit, jaké pojmy vyvolávají u mládeže postižené konfliktem silné emoce nebo jsou pro ni citlivé.
- Určit výchozí body pro dialog a reflexi na základě jazyka.
- Vytvořit slovní zásobu pro inkluzivní diskuse o válce a míru.

Materiály: Mísa nebo krabička naplněná složenými lístky papíru, z nichž každý obsahuje jedno slovo (např. mír, domov, sounáležitost, vstřícnost, bezpečí, cesta, naděje, ztráta, odolnost, budoucnost, síla). Pokud během úvodu zjistíte, jaká jsou očekávání účastníků, můžete této příležitosti využít a doplnit témata, o kterých účastníci předpokládají, že se budou prodiskutovávat. Papír a propisky (volitelné pro ty, kteří raději nejprve napíší, než začnou mluvit).

Návod:

1. Každý účastník si z mísy vybere složený papírek, aniž by se na něj díval.
2. Účastníci papírek rozloží a na chvíli se zamyslí nad tím, co pro ně příslušné slovo osobně znamená.
3. Zahajte moderovanou diskusi (doporučeno: 30–40 minut). Zatímco účastníci rozvíjejí své osobní příběhy na téma zvolených slov, můžete jim klást například tyto otázky:
 - Kdy jste ve svém životě zažili okamžik, kdy pro vás toto slovo mělo obzvláště velký význam?
 - Připomíná vám toto slovo nějaké konkrétní místo, osobu či okamžik?
 - Změnil se pro vás význam tohoto slova v průběhu času, zejména v souvislosti s konflikty, vysídlením nebo obnovou?
 - Jaké pocity ve vás dnes toto slovo vyvolává?
4. Jakmile skupina dokončí sdílení svých individuálních příběhů, ved'te krátkou reflexi zaměřenou na samotný zážitek z tohoto cvičení (doporučujeme: 20–30 minut).
 - Jak jste prožívali, když jste se zabývali tak osobními významy prostřednictvím jednotlivých slov?
 - Zazněla nějaká slova, jež ve vás vyvolala nečekané emoce či vzpomínky?
 - Všimli jste si nějakých zákonitostí v tom, jak různí lidé reagují na podobná slova?
 - Byly nějaké výrazy, o kterých se mluvilo obzvláště snadno, nebo naopak velice obtížně? Proč si myslíte, že tomu tak bylo?
5. **Úkol zapisovatele:** Během aktivity „Rozvíjející se příběhy“ by si zapisovatelé měli všimnout, jak účastníci definují pojmy jako mír, domov, sounáležitost, odolnost a spravedlnost a jaký k nim mají emocionální vztah. Měli by zachytit změny významu v průběhu času a zaznamenat emocionální náboj spojený s určitými slovy. Je důležité sledovat, která slova se účastníkům jeví jako

podnětná, bolestivá nebo obtížná, a také případné skupinové vzorce v tom, jak se významy utvářejí nebo zpochybňují.

5. Zhodnocení a závěr: Reflexe a emoční ukotvení

Fáze vyhodnocení je stejně důležitá jako samotné vyprávění příběhu. Nyní je ten správný čas, abyste účastníkům pomohli ve zpracování jejich zážitků, zamyšlení se nad hlavními poznatky a s návratem do vyrovnaného emocionálního stavu.

5.1. Techniky uzemnění a regulace emocí

Vzhledem k tomu, že vyprávění příběhů může vyvolávat silné emoce, musí lektori před ukončením setkání pomoci účastníkům uvolnit se a znovu se soustředit na přítomnost. Po dokončení aktivit zaměřených na vyprávění příběhů provádí lektori skupinu strukturovaným závěrem, který splňuje dva cíle: (1) shromáždění poznatků za účelem zlepšení praxe v oblasti práce s mládeží a (2) emocionální uzavření setkání.

Krok 1: Reflexe praktické práce s mládeží

Vysvětlíte účastníkům, že jejich zkušenosti a postřehy mohou přispět ke zlepšení způsobu, jakým pracovníci s mládeží, pedagogové i jejich vrstevníci podporují mladé lidi postižené válkou, vysídlením a integračními problémy. Doporučené návodné otázky:

- Kdy měli v příbězích, jež jsme dnes slyšeli, lidé pocit, že je někdo vyslechl, pochopil nebo podpořil?
- Kdy se lidé cítili umlčení, přehlížení nebo izolovaní?
- Co způsobovalo, že se prostory či rozhovory jevily jako bezpečné či nebezpečné?
- Jaká podpora, dovednosti či chování ze strany dospělých či vrstevníků vám v těchto situacích pomohly – nebo mohly pomoci?
- Jakou radu byste dali pracovníkům s mládeží nebo pedagogům, kteří pracují s mladými lidmi postiženými konfliktem?

Poznámka pro lektory: Povzbuzujte účastníky, aby se vyjadřovali konkrétně, a zároveň respektujte jejich komfortní zónu. Připomeňte jim, že jejich postřehy pomohou utvářet budoucí postupy v práci s mládeží.

Úkol zapisovatele: Zapisovatelé musí zaznamenat klíčová témata, ilustrativní citáty a doporučení, které zazněly během této fáze. Tato reflexe představuje zásadní podklad pro konečnou sadu nástrojů projektu SAFE.

Krok 2: Emocionální uzavření setkání

Po strukturované reflexi dejte skupině chvíli na emocionální uzavření. Účastníci by měli být vyzváni, aby se podělili o nějaké slovo, pocit, nebo aby prostě společně v tichosti vyjádřili úctu. Doporučené podněty:

- Co si z dnešního dne odnášíte?
- Je tu nějaké slovo, gesto nebo obrázek, který byste chtěli po sobě zanechat ostatním?
- Chtěli byste na závěr něco vzkázat skupině, nebo sám sobě?

Volitelná anonymní zpětná vazba

Lektori mohou účastníkům také nabídnout možnost zanechat anonymní zpětnou vazbu, pokud se nechtějí vyjádřit ústně. Může se jednat buď o schránku na písemné

poznámky, nebo o digitální anonymní formulář pro zpětnou vazbu, který bude nasdílen po skončení setkání.

Na závěr setkání poděkujte účastníkům za jejich odvahu, otevřenost a příspěvky a připomeňte jim, jaké zdroje podpory mají k dispozici.

„Děkuji vám, že jste se dnes stali součástí tohoto prostoru. Vaše příběhy, vaše přítomnost i vaše úvahy jsou cenné. Prosím, dávejte na sebe pozor a nezapomeňte, že pokud budete potřebovat, máte k dispozici podporu.“

5.2. Emocionální podpora a následné schůzky

Někteří účastníci mohou po skončení setkání potřebovat další podporu. Lektori by měli postupovat následovně:

- Jestliže účastník prožívá emocionální tíseň, zajistěte mu pomoc v oblasti duševního zdraví.
- Podporujte vzájemnou pomoc tím, že účastníkům připomenete, že v tom nejsou sami.
- V případě potřeby nabídněte následnou schůzku, zejména osobám, které se svěřily s obzvláště silnými zážitky.

Pokud se účastník jeví jako silně zasažený setkáním, měli by lektori provést toto:

- Po skončení setkání si s nimi nenápadně promluvte v soukromí.
- Ujistěte je, že jsou jejich pocity oprávněné.
- Doporučte jim, aby před odchodem vykonali cvičení na uzemnění.

6. Další aspekty, které by měli lektori zohledňovat

6.1. Jak se vyhnout „traumatickému turismu“

- Nikdy nezačínějte s obtížným tématem, aniž byste se na to psychicky připravili, nebo si zajistili dostatečnou psychickou podporu
- Nikdy na účastníky nevyvíjejte nátlak, aby sdělovali bolestivé podrobnosti.
- Zajistěte, aby byly tyto příběhy brány vážně a nebyly vnímány pouze jako „tragické příběhy“.
- Zaměřte se na vlastní iniciativu a odolnost, ne jen na utrpení.

Dávejte pozor na spouštěče traumatických zážitků (např. zvuky války, živé vzpomínky). Pokud se někdo rozruší:

- Nabídněte účastníkům přestávku na odpočinek nebo proveďte techniku na uzemnění.
- Ověřte si a uznávejte jejich emoce a pocity: „Je v pořádku, že se tak cítíte.“ Nebo: „Slyším, že je pro vás těžké hovořit o této vzpomínce. Chtěl(a) byste si udělat přestávku, nebo můžeme pokračovat?“
- Nechte ostatní, aby vám pomohli, pokud vám to nevadí.
- Používejte fyzické techniky uklidnění:
 - Cvičení s hlubokým dýcháním.
 - Předměty pro uzemnění (kámen, látka nebo měkký předmět, který lze držet v ruce).

6.2. Emocionální bezpečí a reakce na krizové situace

Emocionální bezpečí je pro úspěch projektu „Prostor pro vyprávění příběhů“ klíčové. Diskuse o válce, vysídlení a osobní identitě mohou vyvolat silné emoce, a účastníci musí mít cítit při zvládání těchto obtížných pocitů podporu.

Lektoři musí být připraveni rozpoznat emocionální tíseň, reagovat s citlivostí a klást na první místo blaho každého účastníka. Stejně důležité je zajistit, aby se i samotní lektoři v těchto situacích cítili dobře připraveni a podporováni.

Příprava před setkáním

- Dohodněte se předem, který lektor převezme vedoucí roli, pokud bude některý z účastníků potřebovat individuální podporu.
- Vyberte nějaké soukromé místo v blízkosti, kam se účastníci mohou uchýlit, pokud se budou potřebovat uklidnit.
- Připravte si tištěný nebo digitální seznam služeb krizové pomoci, jako jsou bezplatné linky důvěry nebo zdroje v oblasti duševního zdraví, ve vaší zemi nebo regionu.
- Hned na začátku jasně zdůrazněte, že sdílení je dobrovolné a že účastníci mají právo kdykoli odejít, pokud se budou cítit přetíženi.

Rozpoznávání a zvládání emocionálního stresu

Pokud se účastník viditelně rozruší, bude se cítit přetížený, nebo projeví příznaky panické ataky (např. zrychlené dýchání, třes, pláč, náhlé stažení se), měli by se lektoři zachovat takto:

1. Přiblížit se k účastníkovi jemně a tiše a respektovat jeho osobní prostor.
2. Citlivě se zeptat, zda by se chtěli přesunout na klidnější místo, nebo zda raději zůstanou tam, kde jsou.
3. Pokud má účastník potíže s uklidněním, mohou mu nenápadně navrhnout, aby se s nimi společně soustředil na dýchání (pomalé nádechy a výdechy), na tělesné vjemy (chodidla na podlaze, vnímání povrchu židle), nebo na pojmenování předmětů v místnosti („Mohli byste jmenovat tři věci, které právě teď vidíte?“).
4. Netlačit na účastníka, aby mluvil. Tichá přítomnost může být větší oporou než slovní ujištění.
5. Ostatní lektoři by měli pokračovat ve vedení skupiny, aniž by na tuto situaci upozorňovali.

Následná péče

- **Individuální rozhovor:** Po skončení setkání, nebo jakmile se účastník bude cítit lépe, promluvte si s ním v soukromí. Pokud o tom incidentu nechce mluvit, jeho rozhodnutí respektujte.
- **Skupinový rozhovor:** Aniž byste zmiňovali konkrétní osoby, uklidněte emocionální reakce („Je v pořádku, že dnešní den ve vás vyvolal silné pocity.“). Připomeňte skupině, jaké prostředky podpory jsou k dispozici.
- V listu reflexe lektora stručně zaznamenejte (bez uvedení jmen), zda došlo ke krizi, co bylo pozorováno, jaké byly spouštěcí faktory, jak byla situace vyřešena a jaký byl navržen následný postup.

Klíčové zásady k zapamatování

- **Dobrovolnost:** Účastníci sami rozhodují, co, kdy a v jakém rozsahu sdílejí.
- **Anonymita:** Nikdy neprobírejte emocionální události s osobami mimo tým lektorů.



- **Bolest nelze srovnávat:** Vyhýbejte se výroků, které bagatelizují nebo srovnávají utrpení („Mohlo to být horší...“ atd.).
- **Péče zohledňující traumatické zážitky:** V každém okamžiku kladte důraz na bezpečnost, posílení a možnost volby.

6.3. Péče lektorů o sebe a stanovení hranic

- **Poznejte své hranice** – Vedení těchto rozhovorů může být emocionálně vyčerpávající. Dělejte si přestávky a zamýšlejte se nad tím, jak se cítíte.
- **Nejste terapeut** – Nabízejte podporu, ale neberte na sebe roli poradce. V případě potřeby účastníky nasměřujte na vhodné osoby.
- **Pokud vás téma rozruší, ustupte o krok zpět** – Pokud je pro vás nějaké téma osobně náročné, přenechte vedení spolulektorovi.

„Není větší utrpení než nosit v sobě nevyřčený příběh.“ – Maya Angelou





PŘÍLOHA I: VZOR ČASOVÉ OSY POUŽITÉ V RÁMCI PROSTORU PRO VYPRÁVĚNÍ PŘÍBĚHŮ

Tento vzor poskytuje obecný přehled o struktuře a délce trvání setkání v „Prostoru pro vyprávění příběhů“. Lektorům se doporučuje, aby časový rozvrh podle potřeby přizpůsobili s ohledem na kontext, dostupný čas, velikost a dynamiku skupiny.

Čas	Trvání	Co	Vedoucí lektor	Poznámky
PŘÍPRAVA				
	30–60 min	Příprava místnosti (rozestavení židlí, materiálů, výtisků), seznámení s rolemi a cíli setkání		
ÚVOD				
	15 min	Přivítání účastníků, seznámení s procesem vyprávění příběhů a přehled programu		
	10 min	Dohoda se skupinou (pravidla účasti, mlčenlivost atd.)		
	15–30 min	Seznamovací aktivity		
HLAVNÍ FÁZE VYPRÁVĚNÍ PŘÍBĚHŮ				
	60–75 min	Aktivita 1		
	10 min	KRÁTKÁ PŘESTÁVKA (a/nebo po aktivitě 2)		
	60–75 min	Aktivita 2		
	60–75 min	Aktivita 3		
VYHODNOCENÍ				
	15 min	Regulace emocí a uzemnění		
	30–45 min	Skupinová reflexe a závěrečná zpětná vazba		
REFLEXE PO SETKÁNÍ				
	15–30 min	Reflexe lektorů a zapisovatele		





PŘÍLOHA II: FORMULÁŘ PRO POZNÁMKY

Určen osobám pořizujícím zápisky během setkání nebo bezprostředně po něm. Zaměřte se na příběhy a postřehy účastníků, které odrážejí identitu, prožívání emocí, podporu, odolnost a dopady na práci s mládeží. Všechny poznámky musí zůstat anonymní.

PODROBNOSTI O SETKÁNÍ

- Datum:
- Umístění:
- Stát:
- Lektoři:
- Zapisovatel:
- Počet účastníků:
- Profil účastníka:
 - Věková skupina:
 - Zastoupení pohlaví:
 - Výchozí situace:
 - ☐ Vnitřně vysídlení Ukrajinci
 - ☐ Ukrajinci hledající ochranu
 - ☐ Mladí lidé z hostitelské komunity
 - ☐ Mladí lidé, kteří byli vysídleni v důsledku jiných konfliktů
 - ☐ Jiná (uved'te):

--

ČÁST I. POZNÁMKY K AKTIVITÁM

Aktivita 1. Životní mapa

Téma: klíčové životní události, emoce a podpora či překážky, s nimiž se lidé setkávají na své osobní cestě.

Významné životní změny související s válkou či vysídlením a emocionální reakce (např. strach, odolnost, zmatení):
Příběhy o tom, jak byli lidé v klíčových okamžicích podporováni, nebo naopak vyloučeni – ať už lidmi, systémy či institucemi:
Vyjádření identity, sounáležitosti nebo zotavení, včetně okamžiků ticha, přerušení nebo opětovného navázání kontaktu:





Aktivita 2. Soundtrack mého života

Téma: zvládání emocí prostřednictvím zvuku, symbolických významů a vazeb na komunitu.

Písňe a zvuky spojené s okamžiky ztráty, naděje či síly – a proč byly důležité:
Hudba jako spojovací článek: na koho či na co se prostřednictvím zvuku vzpomínalo nebo co se díky němu udržovalo v paměti (např. domov, přítel, jazyk):
Úvahy o emocionálních potřebách, překážkách či nedostatku podpory vyjádřené prostřednictvím hudebních vzpomínek:

Aktivita 3. Vyprávění příběhů prostřednictvím předmětů

Téma: symbolické projevy prožitků, emocí a přežití.

Co předměty účastníků vypovídaly o jejich cestě – zejména v souvislosti s konflikty, identitou nebo proměnou:
Implicitní či explicitní příběhy o tom, jak byl člověk vnímán, jaké se mu dostalo pomoci, jak byl ignorován, nebo jak mu bylo ublíženo – a jak to vypráví daný předmět:
Témata bezpečí, společenství či odcizení, která jsme promítli do významu daného předmětu:





Aktivita 4. Rozvíjející se příběhy

Téma: osobní významy klíčových pojmů, jako jsou domov, mír, spravedlnost – a jak se tyto významy vyvíjely.

Slova, která vyvolala silné osobní vzpomínky nebo emocionální reakce (smutek, radost, hněv, uzdravení):

Příběhy o začlenění či vyloučení, o emocionálních zlomech spojených s těmito pojmy:

Změny významu v průběhu času (např. co znamenaly pojmy „domov“ nebo „sounáležitost“ před vysídlením a po něm):

ČÁST II POZNATKY Z VYHODNOCENÍ

Téma: praktická reflexe zlepšení práce s mládeží zaměřené na mladé lidi postižené válkou.

Situace či příběhy, které ukazují, kdy se mladí lidé cítili podporováni – nebo naopak zcela opuštěni – a kým:

Co v minulých zážitcích (ve škole, na táborech, v rodině, ve společnosti vrstevníků) vyvolávalo u lidí pocit emocionálního nebo fyzického bezpečí či nebezpečí:





Rady, přání nebo požadavky určené pracovníkům s mládeží, pedagogům či institucím, které pracují s podobnými mladými lidmi (vítány jsou i citáty):





PŘÍLOHA III FORMULÁŘ PRO REFLEXI LEKTORA

Tuto část vyplní lektori krátce po skončení setkání. Zaměřte se na to, co vás zaujalo, co bylo obtížné a co je třeba zlepšit. Tyto poznámky slouží jako podklad pro sadu nástrojů SAFE a přispívají ke zkvalitnění budoucích setkání a podpory lektorů.

PODROBNOSTI O SETKÁNÍ

- Datum:
- Umístění:
- Stát:
- Lektori:

POZNÁMKY K REFLEXI

1. Hlavní body ze setkání:

Co vás zaujalo? Nějaký klíčový okamžik, emocionální zvrat, nebo něco, co vás na skupině překvapilo?

2. Dynamika a emocionální klima skupiny:

Jak skupina celkově reagovala? Nějaké emocionální vzestupy či pády, budování důvěry, váhání?

3. Potřeby účastníků nebo poznatky pro práci s mládeží:

Vyjádřili účastníci (výslovně či implicitně), co potřebují od pracovníků s mládeží, vrstevníky nebo společnosti? Odhalily tyto příběhy nějaké mezery v poskytované podpoře?

4. Výzvy či etická dilemata, s nimiž jste se setkali:

Situace, které bylo těžké zvládnout, ať už v osobním, nebo v pracovním životě. Jak jste reagovali?





5. Podpora pro vás jako lektora:

Co byste potřebovali, abyste mohli zlepšit budoucí setkání, nebo se cítili lépe připraveni? (např. školení, společné vedení, emocionální rozbor, nástroje, ...)

6. Doporučení týkající se sady nástrojů:

Postřehy či návrhy, které by měly být zahrnuty do finální verze sady nástrojů SAFE – od metodiky až po potřeby mládeže.

