

Milé študentky,

nadväznosti na predchádzajúce piate zadanie „**Napíšte svoj životopis ako rozprávku**“ Vám zasielam slúbené **rozširujúce tvorivé zadanie** k tejto úlohe:

Pomôcky:

- výkres najmenej formátu A4 (môže byť aj väčší)
- pero alebo ceruzka
- farbičky, suché pastelky alebo voskovky, fixky alebo iné, čo Vám najlepšie vyhovuje, prípadne všetko súčasne 😊
- výstrižky z časopisov, kalendárov, novín, nožnice + lepidlo (pre hi-tech kreatívnych alebo náročných 😊)
- poznámkový blok alebo len voľné papiere a pero na poznámky

Inštrukcie (prosím, prečítajte si ich najskôr celé a potom začnite pracovať):

1. Na papier veľkosti A4 nakreslite čiaru, ktorá bude predstavovať životnú os Vášho rozprávkového životopisu. Začiatok životnej osi Vášho rozprávkového životopisu vyznačte prosím číslom 0. Vyznačte na nej Váš súčasný vek a nechajte si aj nejakú časť časovej osi rozprávkového životopisu ako pokračovanie Vášho rozprávkového života do budúcnosti. Túto časť na konci môžete vyznačiť šipkou alebo akýmkoľvek iným Vaším osobným symbolom šťastného pokračovania 😊.
2. Na tejto čiare potom vyznačte tak, ako bývajú na časových osiach vyznačované jednotlivé časové úseky obdobia, ktoré budú reprezentovať najdôležitejšie životné udalosti Vášho rozprávkového života, ktoré sa Vám doposiaľ stali. Ku každému z vyznačených dielikov pripíšte Váš vek, ktorý ste vtedy mali, prípadne rok, ak je to relevantné, v ktorom sa stali – hoci - ako viete, v rozprávkach sa veci dejú mimo nášho bežného času a niekedy aj priestoru 😊, niektoré sa skutočne stali práve vtedy a v tom konkrétnom čase. Sústreďte sa na najdôležitejšie životné témy, etapy alebo udalosti; ak boli v rozprávkovom živote nejaké ťažkosti, čo sa taktiež stáva, osobitne si všimajte nielen tieto zaťažujúce udalosti, ale aj tie, pomocou ktorých ste ich zvládli, prípadne nápomocné osoby, predmety, vlastnosti a činnosti, prostredníctvom ktorých sa Vám ich podarilo zvládnuť.
3. K jednotlivým časovým obdobiam si môžete nakresliť, alebo vyznačiť/nakresliť/načrtnúť alebo detailne vykresliť tieto kľúčové osoby, slová, obrazy, predmety, vlastnosti, symboly, zvuky alebo iné asociácie a záležitosti, ktoré s tým ktorým časovým úsekom Vášho rozprávkového života významne súvisia alebo ho vystihujú. Môžete ich nakresliť iba tak ceruzkou (alebo perom), alebo ich môžete namaľovať farbami, nakresliť farbičkami alebo fixkami, prípadne dolepiť obrázkami. Urobte to tak, ako to potrebujete a ako Vám to najlepšie vyhovuje. Takto sa zaoberajte každým z vyznačených období.

4. Potom sa pokúste sa sústrediť na emócie. Opätovne postupne pristavte pri každom z vyznačených období a vyberte si jednu farbu, ktorá podľa Vás vo všeobecnosti vystihovala Vaše pocity, ktoré ste v tom konkrétnom časovom období mali. Príslušný úsek na Vašom výkrese vyfarbite touto farbou. Ak potrebujete, môžete pridať ďalšie farby vystihujúce Vaše emócie, ďalšie pocity a vyššie city, ktoré ste v tom období ešte mali a dofarbite. Takto pokračujte pri každom z vyznačených období až do k miestu na časovej osi, ktoré reprezentuje Váš súčasný vek.
5. Potom sa na danú situáciu pozrite zo súčasného uhla pohľadu. Na časovej osi zodpovedajúcej Vášmu súčasnému veku vyfarbite príslušnou farbou, čo pociťujete v súčasnosti v súvislosti s tým obdobím, čo ste zažili predtým zo súčasného uhla pohľadu a ak sa dá, danú farbu pretiahnite až k časovému úseku na osi, ktorého sa to týka, prípadne, ak to tak potrebujete, môžete ho tou danou farbou aj prekryť. Podobne postupujte aj v súvislosti s ostatnými časovými obdobiami. Pri súčasnom veku vyznačte farbou, čo v súčasnosti pociťujete v súvislosti s daným časovým obdobím a vyšlite farebný lúč príslušnej farby, alebo iným spôsobom vyfarbite alebo vymaľujte z miesta súčasného veku na časovej osi do miesta pôvodnej udalosti. Prípadne môžete v bode časovej osi zodpovedajúcej Vášmu súčasnému časovému obdobiu vyznačiť symboly, osoby, vlastnosti, predmety alebo iné asociácie, ktoré vnímate ako dôležité alebo podporné na to, aby ste si vzdali úctu, ako ste predchádzajúce životné výzvy alebo udalosti zvládli a môžu Vám byť v prípadných podobných situáciách nápomocné aj do budúcnosti.
6. Do poznámkového bloku alebo na voľné listy si urobte poznámky, čo ste si všimli: Ak sa farebné vyznačenie Vášho súčasného postoja voči vtedajšej situácii ako ste ju pociťovali vtedy líši, v čom je to iné. Použili ste rovnaké symboly, osoby, predmety, vlastnosti, ktoré Vám boli nápomocné, ako vtedy, alebo Vám dnes už pomáha niečo iné/niekoľko iné. Je niečo, čo Vás osobitne oslovilo, prekvapilo, zaskočilo, vyrušovalo alebo potešilo? Zistili ste o sebe niečo nové? Všimli ste si nejaké osobné, rodinné, kultúrne alebo iné vzorce vo Vašom rozprávkovom príbehu, nech už pod tým rozumieme čokoľvek, ktoré sa opakujú? Urobte si prosím poznámky.
7. Po dopísaní si dajte 10 minút na premýšľanie o napísanom.
8. Z tejto úrovne poznania a pomocou rovnakých pomôcok sa pokúste svoj životopis ako rozprávku dopracovať tak, ako by podľa Vás mohol pokračovať s výhľadom 1 dňa, 1 mesiaca, 1 roka, 5 rokov prípadne 10 rokov odtiaľ ako ste začali plniť toto zadanie. Okrem farby prevažujúcej emócie si tam prosím vyznačte aj pomôcky – predmety, vlastnosti, osoby, zvuky, slová, obrazy atď., skutočné alebo vymyslené, ktoré Vám v uskutočňovaní tohto rozprávkového života môžu byť nápomocné a stačí si na ne iba pomyslieť a je vysoký predpoklad, že kúzlo sa zhmotní a túžba zrealizuje. Všimajte si čo najviac detailov, čo potrebujete, aby život ako rozprávka mohol rozprávkovy pokračovať nielen na výkrese ale aj v realite.
9. Ak ste hotoví, zoberte znovu pero a papier a urobte si pár poznámok, čo ste sa vďaka tomuto cvičeniu dozvedeli o sebe, naučili nové, prípadne čo by ste ešte potrebovali.

10. Potom najviac na jednu A4 napíšte svoje zdieľanie pre vyučujúcu, ako sa Vám počas tohto cvičenia darilo a čo by ste ešte potrebovali. Plnenie je potrebné odoslať na adresu kvetkakotrbova@gmail.com najneskôr do stredy 21. apríla 2021 do 8.00 hodiny.

Ďakujem veľmi pekne a prajem príjemné zážitky! 😊

V Bratislave, 6.4.2021.

Kotrbová

© Kotrbová, K.: Nakresli svoj životopis ako rozprávku na časovej osi, Pedagogická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave, 2021. Vlastné voľné spracovanie v prispôsobení pre študijný predmet Biblioterapia študentov študijného programu liečebná pedagogika inšpirované zážitkom a vlastnými poznámkami výcviku pre psychoterapeutov v gestaltterapii vedeného supervízormi Neumanová, E., Suchomel, P.: Nakresli svoj životopis na časovej osi. Institut pro výcvik v gestaltterapii, Praha 2002.

P.S.: Didaktika ☺ poznámky pre Vaše ďalšie štúdium alebo prax: Obdobným spôsobom možno pracovať aj s príbehom/textom piesne/piesňou/posolstvom môjho mena ako rozprávku, príbehom ochorenia ako rozprávku, príbehom problému/životnej výzvy ako rozprávku, príbehom môjho tela ako rozprávku, najúžasnejším zážitkom v živote (príbeh zážitku) a podobne!!!

PhDr. Kvetoslava Kotrbová, PhD., MPH

odborná asistentka

Katedra liečebnej pedagogiky

Univerzita Komenského v Bratislave

Šoltésovej 4, 811 08 Bratislava, Slovensko

+421 948 316 081 | kotrbova@fedu.uniba.sk

<https://www.fedu.uniba.sk/sucasti/katedry/katedra-liecebnej-pedagogiky/>