

Nechte mě na pokoji!

Typ hry	Fyzické cvičení
Cíle	Účastníci se cvičí v jasném a zřetelném používání hlasu proti útokům
Cílová skupina	Mládež
Materiál	Případně vizuálně připravené informace ze vstupu
Časový rozsah + Prostředí/místo	15 minut
Popis metody + Moderování	<p>Účastníci vytvoří kruh. Facilitátor stojí uprostřed. Účastníci mají za úkol říci facilitátorovi následující větu třemi hlasitostmi: potichu, středně hlasitě, hlasitě. „Nechte mě na pokoji!“ řekl moderátorovi.</p> <p>Každý by měl cvičení provádět individuálně, aby si vyzkoušel svůj vlastní hlas. Většině lidí je nepříjemné mluvit nahlas a zřetelně. Tyto zábrany by měly být prostřednictvím cvičení sníženy.</p> <p>V rámci přípravy si účastníci mohou cvičení také procvičit ve dvou týmech před tím, než text řeknou facilitátorovi.</p> <p>Poznámka: Facilitátor by měl zůstat vážný jako oslovená osoba a řečí těla by měl účastníkům zprostředkovat dominantní vystupování.</p> <p>Hodnotící otázky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jak jste se během cvičení cítili? • Co bylo obtížné? • Co bylo snadné? • Co si odnesete ze situací, kdy se setkáte s hrozbami? <p>Přidat vstup: V komunikaci vnímáme tři prvky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obsah • Držení těla • Zvuk hlasu <p>Všechny tři prvky jsou vzájemně propojené a vzájemně se ovlivňují. Proto je důležité nacvičovat krizové situace. Díky vycvičenému hlasitému projevu a znalosti vhodných slov pro vyjádření obsahu mohou působit sebejistě a sebevědomě. Je to dobrá ochrana, abych se sám nestal obětí a abych si v krizových situacích zachoval sebedůvěru a chladnou hlavu.</p>
Varianty	Metodu lze simulovat i digitálně. Všem účastníkům se doporučuje vypnout mikrofon, vstát od počítače a ve stoje třikrát říci větu do kamery. Poznámky facilitátora:

	<p>Postavte se prosím všichni ke svým počítačům. Stůjte pevně. Nohy by měly být od sebe na šířku boků. Nyní se třikrát zhluboka nadechneme a vydechneme. Na stránkách Facilitátor nahlas přehraje dýchání. Poté moderátor vysloví větu do kamery ve třech svazcích. Účastníci jsou vyzváni k účasti ve druhém kole. V případě potřeby je možné provést třetí opakování. Pokud se najde dobrovolník ze skupiny, který si chce zapnout mikrofon, může provést i třetí průchod.</p> <p>Otázky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jak jste se během cvičení cítili? • Jak jste vnímali ostatní účastníky? • Všimli jste si něčeho na výrazech ostatních účastníků? • Co má toto cvičení společného s morální odvahou? <p>Je třeba vzít v úvahu, že efekt je méně výrazný, protože účastníci nemusí reagovat na řeč těla svého protějšku a méně se stydí mluvit nahlas, protože neexistuje skupinové naslouchání. mluvit nahlas, protože skupina neposlouchá. Doporučujeme procvičovat toto cvičení s přáteli.</p> <p>Přidat vstup: V komunikaci vnímáme tři prvky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obsah • Držení těla • Zvuk hlasu <p>Všechny tři prvky jsou vzájemně propojené a vzájemně se ovlivňují. Proto je důležité nacvičovat krizové situace. Díky vycvičenému hlasitému projevu a znalosti vhodných slov pro vyjádření obsahu mohou působit sebejistě a sebevědomě. Je to dobrá ochrana, abych se sám nestal obětí a abych si v krizových situacích zachoval sebedůvěru a chladnou hlavu.</p>
<p>Tipy Pozitivní + negativní zkušenosti</p>	<p>V závislosti na hereckých dovednostech může facilitátor cvičení dále rozvíjet. Facilitátor se může vžít do role agresora ještě více, a to tak, že se převlékne a simuluje slovní a fyzickou agresivitu. Převlek pomáhá, aby byly jednotlivé role jasně rozpoznatelné a aby se po cvičení nenarušil vztah důvěry mezi facilitátorem a účastníky. Pomáhá také slovně upozornit na to, v jaké roli se nacházíte..</p>