

PL 2: AUTOBIOGRAFIE

V životě existují důležité fáze, ve kterých zjišťujeme, jak reagujeme na pozitivní a negativní situace. Současně začínáme chápat svou roli v životě. Díky tomuto cvičení pochopíte své reakce na situace a své vztahy a poznáte své obvyklé styly myšlení, pocity a styly chování v pozitivních a negativních situacích.

Vy i Vaši lektoři tak lépe pochopíte Váš životní příběh a důležité situace ve Vašem životě, i to, jak jste se stal tím, kým jste.

Až pochopíte typická témata, která se vztahují k Vašemu prožívání **vztahů, agrese, přátelství, životních cílů, práce, školy a zacházení se stresem/konflikty**, vytvoříte si lepší pozici pro vytváření strategií pro naplněný nekriminální život.

Jak víme, všichni sledujeme životní cíle. Co jsou ty cíle a jak se jich snažíme dosáhnout, to je velmi individuální. Neupozadujte své cíle. Snažte se je pochopit při přemýšlení o své autobiografii.

Čím více toho napíšete, tím méně doplňujících otázek Vám pak budeme klást. Nespěchejte a otázky z pracovního listu pečlivě zodpovězte. Očekává se, že úkol splníte **do dvou týdnů**. Pak ho odevzdejte lektorům.

Na další straně najdete důležité dílčí aspekty úkolu. Seznam není úplný. Pokud jsou pro Váš život důležitá i jiná témata, uveďte je. Využívejte otázky tak, abyste se nad svým životem opravdu důkladně zamyslel. Není nutné odpovídat na všechny otázky.

Sepište své zážitky jako souvislou zprávu. Ve skupině ale budete prezentovat jen časovou osu.

Vaše autobiografie by měla být rozdělena do těchto časových úseků:

- 0–10 let
- 11–19 let
- 20–35 let
- 36–55 let
- nad 56 let

Jak představit svou autobiografii?

Svou autobiografii představíte skupině. Bude to pro Vás příležitost říct, kým opravdu jste. Budeme Vám naslouchat a klást Vám dotazy – ale pouze takové, které nám pomohou Váš příběh lépe pochopit.

Využijte výše navržené rozdělení podle věku. To Vám pomůže popsat věci ve správné časové posloupnosti. Popište tři nebo více důležitých událostí v každé věkové skupině. Tyto události můžete využít k tomu, abyste provedl skupinu svým dosavadním životem. Možná bude Vaše vyprávění kratší, ale v budoucnu určitě ještě budeme věnovat osobním životním vzorcům více pozornosti. Toto je „jen“ začátek.

Jak naslouchat ostatním při prezentaci autobiografie?

Zřejmě pro Vás bude těžké představit svou autobiografii a stejně tak na tom budou i ostatní účastníci skupiny. Proto je důležité být ostatním nápomocen při jejich prezentaci. Naslouchejte druhým s respektem a ptejte se. Otázky slouží k lepšímu pochopení života druhého a mohou pomoci i autorovi autobiografie dívat se na své životní události z jiných úhlů. Procvičíte si tím i dovednosti jako naslouchání, kladení otázek a komunikace.

Pomoc druhým:

- Ptejte se s respektem.
- Pečlivě naslouchejte.
- Nesudte druhé.

- Pokud máte podobnou zkušenost, řekněte to.
- Podpořte ostatní účastníky, když vyprávějí o mimořádně bolestné nebo trapné události.

Popište své rodinné poměry.

- Jaké to pro Vás bylo doma, když jste byl dítě?
- Báli jste se doma někoho? Koho a proč?
- Jak Vás doma trestali? Kdo Vás trestal a proč?
- Vycházeli spolu rodiče dobře? Bylo v manželství násilí nebo agrese?
- Co je Vaše nejhezčí vzpomínka na dětství?
- Co je Vaše nejhorší vzpomínka na dětství? Jak změnila Váš život?
- Kdo byla Vaše nejdůležitější blízká osoba? Byla Vám vždy k dispozici nebo jste byl od ní odloučen?
- Popište atmosféru, ve které jste vyrůstal.
- Jaký byl Váš vztah k ostatním rodinným příslušníkům? Proč jste k nim měl takový vztah?
- Popište situace, ve kterých jste jako dítě viděl nebo zažil agresi (fyzickou nebo verbální).
- Naučil jste se o sobě něco ze svého dětství?
- Co jste pochopil o sobě, o druhých a o světě (např. postoje a přesvědčení)?
- Jaké obvyklé vzorce jste vysledoval (např. formy zvládnání, vytváření vztahů, postoje a přesvědčení o sobě i o druhých, např. jak vycházíte s ostatními)?
- Jak se tyto vzorce chování a styly myšlení projevují ve Vašem současném životě? Pokud žádné takové projevy neregistrujete, vysvětlete proč.

2. Stručně shrňte své zkušenosti ze školy.

- Jaké je vaše nejvyšší ukončené vzdělání?
- Co byly Vaše největší úspěchy?
- Co byly Vaše největší neúspěchy? Proč?
- Jaký vztah jste měl ke svým učitelům?
- Jakého rázu byly disciplinární potíže?
- Co byste dnes udělal jinak a proč?

3. Popište svoji profesní kariéru.

- Vyučil jste se nějakému povolání? Jakému?
- Měnil jste často povolání nebo místo?
- Jste spokojený se svou profesní kariérou?
- Co v ní bylo správně?
- Co by mohlo být lepší? Podle čeho byste dnes poznal, že by to bylo lepší?
- Co byl Váš největší profesní úspěch? Co to pro Vás znamenalo? Co Vás v tom utvrzuje?
- Co byl Váš největší neúspěch? Jak k tomu došlo? Jaké důsledky jste z toho vyvodil?
- Jaký vztah jste měl ke svým nadřízeným? Můžete popsat situaci, která tento vztah dokládá?

4. Popište své vztahy k přátelům a známým.

- Co bylo Vaše největší zklamání v kontaktu s přáteli a známými? Jak k tomu došlo?
- Co byla Vaše nejhezčí zkušenost v oblasti mezilidských vztahů?
- Co očekáváte od „dobrého přítele“?
- Jaké vztahy kromě rodiny jsou pro Vás důležité?
- Kolik přátel jste měl v dětství a dospívání?
- Bylo pro Vás spíše snadné nebo spíše těžké nacházet přátele?
- Jak dobré byly Vaše přátelské vztahy?
- Jak je dnes velký Váš okruh přátel a známých?
- Co byste změnil ve svých vztazích s přáteli a známými a proč?

5. Stručně popište svůj sexuální a partnerský vývoj.

- Kdy a jak jste byl poučen o sexualitě? Jak jste se dozvěděl, co znamená sexualita?
- Jaké postoje měli Vaši rodiče k sexualitě?
- Stručně popište svůj první partnerský vztah.
- Jak vypadal Váš další sexuální a partnerský vývoj? Jak jste se seznamoval se svými partnery/partnerkami? Proč a jak jste se rozešli? Jak se vyvíjela Vaše sexualita? Co se Vám líbilo/nelíbilo na Vašem partnerovi/partnerce?
- Jak vypadala Vaše první sexuální zkušenost? Kolik Vám tehdy bylo? Jak jste tuto zkušenost vnímal? Bylo pro Vás důležité sexuální sebeuspokojení? Jak jste vnímal svůj první pohlavní styk?
- Cítil jste se ve stálých vztazích dobře? Proč ano nebo proč ne?
- Co by mělo být jinak?
- Jak jste s partnerkou řešili problémy?
- Jak jste vztahy ukončoval?
- Co jste se o sobě naučil ze svých vztahů/přátelství?
- Jaké obvyklé vzorce jste vysledoval (např. styly zvládání, vytváření vztahů, postoje a přesvědčení o sobě i o druhých, např. jak vycházíte s ostatními)?
- Jak se tyto vzorce chování a způsoby myšlení projevují ve Vašem současném životě? Pokud žádné takové projevy neregistrujete, vysvětlíte proč.

6. Shrňte svoje zkušenosti se zneužíváním návykových látek.

- Jaký druh drog jste užíval? (Vyjmenujte.) Kolik Vám bylo, když jste začal konkrétní drogu užívat?
- Jak často jste užíval konkrétní drogu? Jaké množství jste konzumoval?
- Bylo užívání drog v průběhu času intenzivnější? Pokud ano, proč?
- V jakých situacích užíváte drogy/alkohol?
- Byl jste při spáchání trestného činu pod vlivem drog nebo alkoholu?
- Jaký vliv měly drogy a alkohol na Vaše chování?
- Co se Vám líbilo a co se Vám nelíbilo, když jste užíval drogy?

7. Popište osobní životní cíle.

- Jaké cíle jste sledoval?
- Upozadoval jste nějaké cíle?
- Které cíle pro Vás byly nejdůležitější?
- Vedlo něco z Vašeho chování a z Vaší snahy o dosažení cílů k tomu, že jste cílů nedosáhl?
- Jak zapadají Vaše cíle do těchto kategorií?
- Zdraví a bezpečí (strava, pohyb, bydlení, příjem)
- Sounáležitost (důvěrné vztahy, přátelství, rodina, příslušnost ke skupině)
- Vnitřní klid (odpočinek, čisté svědomí, spokojenost se životem, smysl života)
- Dovednosti – být dobrý v tom, co dělám (koníček nebo práce nebo obojí)
- Učení a vědění – v oblastech, které mě zajímají
- Sebeurčení (nezávislost názorů a životního stylu, kontrola vlastního života)

ČASOVÁ OSA

Po zodpovězení otázek výše předložte skupině časovou osu svého života. Požádejte lektory o velký papír a zakreslete na něj časovou osu.

Věnujte se těmto tématům:

- Trestné činy
- Zacházení se stresem a konflikty
- Zkušenost s násilím a používáním násilí (jako oběť a jako pachatel)
- Důležité události (škola, práce, vztahy, narození dětí, zneužívání návykových látek atd.)
- Životní cíle, které jste sledoval

Nezapomeňte vysvětlit myšlenky a pocity spojené s těmito událostmi.