Pracovní list „TRANZICE“ – životní přechody

Díky vytvořené „čáře života“ jste si mohli připomenout některé důležité okamžiky ve svém životě. Zaměřme se nyní na období změn – **životní přechody** (např. přechod ze střední školy na vysokou, ze studia do práce, po období nemoci zpět do studia, po období cestování, po dosažení nějakého životního milníku…). Vyberte jednu takovou situaci, na kterou se podíváte podrobněji.

Papír rozdělte cca na půl čárou od jedné strany na druhou – tato čára reprezentuje okamžik přechodu.

Ve vzpomínkách se vraťte do období před touto proměnou. Začněte pod čarou, na dolním kraji papíru a pracujte směrem nahoru – jak jste se cítil/a před tou proměnou? Jak v jejím průběhu? Jak po ní? Jaké nálady, pocity, symboly slova, obrázky… se vám spojují s jednotlivými fázemi této životní změny.

**Otázky pro diskusi ve dvojici/malé skupince:**

* Co tento obrázek pro tebe znamená (od spodu nahoru)
* Proč sis vybral/a tyto barvy/symboly/slova
* Proč sis vybral/a zrovna tento životní přechod?
* Můžeš mi o tom říct více?
* Proč k tomuto přechodu došlo?
* Jací lidé byli v této změně angažovaní?
* Co jsi udělal/a ty, aby se tato změna mohla stát?
* Jaké tvé silné stránky jsi uplatnil/a?
* Na jaké těžkosti si narazil/a?
* Co jsi díky této změně získal/a? Jak ji hodnotíš s odstupem?