SKAUTING

Dvouměsíčník pro skautskou výchovu — červen 2021

Jak vést a rozvíjet sebe sama?

Odvahu!
Využít čas, jenž nám byl dán
Jak o sebe pečovat

+ S kým mluvit o předávání?

SKAUT

SKAUTING

59. ROČNÍK / 5 – červen

Časopis Skauting nabízí skautským vedoucím oporu a inspiraci pro rozvoj výchovy a vedení lidí. Vychází od roku 1919. Články jsou odborně recenzované a propojují myšlenky všech, kdo chtějí svými znalostmi a zkušenostmi proměňovat skauting a svět k lepšímu.

Vycházíme též na:
CASOPIS.SKAUTING.CZ

Redakce: Tomáš Čakloš (šéfredaktor), Jakub Holobrádek – Učeň (zástupce šéfredaktora), Libor Brzobohatý – Boro (zástupce šéfredaktora), Kateřina Štěpánková (vedoucí vydání), Anežka Fadrná – Ann, Martina Fidlerová – Plamy, Petra Höhneová, Milan Kollarčík – Pavouk, Tomáš Křenek – Tomek, Lada Matyášová – Laduš, Jakub Mrakava – Deyl, Markéta Mrázová – Vizuňa, Petr Neumann – Peťa, Martina Meiv Nyklesová – Hobit, Zdeňka Ouřadová – Támhle, Ondřej Prikner – Twist, Lubor Procházka – Hugo Boss, Kateřina Puczoková – Káťa, Marie Rejžková – Rejže, Karolína Solanská – Kára, Kateřina Stoklásková – Blůďa, Jitka Šlinzová –Tíťa, Kateřina Večerková – Atlantida, Simona Vyšatová – Simča, Ema Zezulová. **Grafika, sazba a autor obálky:** Lucie Horáková – Basa.

Prohlédni si nás na:
CASOPIS.SKAUTING.CZ/REDAKCE

Dále na tomto čísle spolupracovali autoři, oponenti, konzultanti a korektoři článků.

Kontakt: *skauting@skaut.cz*. **Vydavatel:** Junák – český skaut, Tiskové a distribuční centrum, z. s., Senovážné náměstí 24, 110 00 Praha 1, IČ: 64934926, telefon: 234 621 223, e-mail: *tdc@skaut.cz*. **Tisk:** Triangl, a. s. **Distribuce:** SEND Předplatné, spol. s r. o. Pro členy Junáka je předplatné řešeno v rámci on-line registrace. **Vychází 5× ročně:** Vyšlo 3. 6. 2021.

Vydávání skautských časopisů je spolufinancováno společností Kolibřík Energie, která je aktuálním dodavatelem projektu Skautská energie.

kolibřík energie

TÉMA

VŠE KOLEM SEBEROZVOJE

3 *Editorial*
4 Odvahu!
6 Využít čas, jenž nám byl dán
12 *Gejzír:* Psychohygiena
15 *Rozcestník*
16 *Instant:* Seberozvojové kartičky
19 *Rozhovor:* S Liborem Kvapilem – Sirem
20 Dopisy sobě
22 Třetí princip skautingu
24 Jít dál a horší cestou
26 Když to prostě nejde
28 Nejsou to jen duhy a jednorožci

FÓRUM

NÁZORY A KOMENTÁŘE K VÝCHOVĚ

29 Proč je důležitý seberozvoj?
30 *Sloupek náčelníků*
31 *Recenze:* Přírodě na stopě
31 *Recenze:* Mindfulness u dětí a dospívajících
32 *Štafeta*

HORIZONT

PODNĚTY A INSPIRACE PRO VÝCHOVU

35 Příroda a děti s ADHD
36 *Předáváme*
38 *Rozhovor:* Skauting do životopisu
39 Výchovný zpravodaj na táboře
40 Symbolický rámec vlčat a světlušek
42 Družina ve společném stanu

SKAUT

K sobě

Pozdrav na cestu

Jemné praskání utichá, borové dříví pomalu dohořívá, poslední malý plamínek proniká závojem tmy k tuctu párů očí. Sedíme mlčky. Vánek si s námi hraje, tak jako si my hrajeme s myšlenkami. Přicházejí, odcházejí. Míhají se mezi zážitky slunného dne a vzpomínkami na časy, kdy jsme byli mezi těmi, které jsme před chvílí poslali spát. Zakrátko i na nás padne únava, teď jsme však bdělí, ta slova nám vlila krev do žil. Skromné světélko mezi námi plápolá a kdesi uvnitř nás hřeje. Zítra nás čeká poslední táborová neděle. Přemýšlíme. Je sice tma, ale přece si všímáme šibalských úsměvů zvolna se rýsujících v našich tvářích. Někteří už víme, do čeho se dáme, ale nemáme to zatím prozrazovat, tak zněly pokyny vůdkyně, když nám děkovala za naši službu oddílu. Když nás vyzvala, ať se zítra každý uvolníme z jednoho bloku a podnikneme něco jen pro sebe; něco, co jsme si tu vždy toužili dopřát.

Občas se i ve skautu zastavíme, všechnu činnost pro děti dáme na chvíli stranou a svoji pozornost obrátíme k sobě samým. Na stránkách tohoto časopisu jsme to poslední roky příliš nedělali. Zásobujeme vás úvahami, jak lépe zacházet se vším a se všemi – ovšem jak vůbec zacházet sami se sebou?

Víme, že je toho hodně. Klademe na sebe velké nároky a další nám nakládá doba, v níž žijeme. Blíží se léto, snad příležitost trochu se nadechnout.

Chceme se s vámi tímto číslem vrátit k sobě. Na moment zvážit, jací jsme a jací být chceme. Podnítit rozhovor všeho v nás, kam že to vlastně uháníme a jak na sebe, při té divoké jízdě, víc myslet.

Že je to důležité? A jak. Kvůli všem dětem v oddílech, které nás potřebují v kondici a jimž máme jít příkladem, jistě. A kvůli nám samotným, především.

Také jsem se rozhodl jít k sobě a z tohoto místa vás jako šéfredaktor Skautingu zdravím naposledy. Po pěti letech za kormidlem, po všech báječných diskuzích i probdělých nocích, po vší snaze udělat aspoň pár krůčků na cestě k vám, našim čtenářům, přišel čas předat vedení dál.

Nic z toho, co jsem měl tu čest prožít, by nebylo možné bez stovek spolupracovníků, autorů, oponentů, respondentů, konzultantů, korektorů, fotografů, grafiků a dalších fantastických pomahačů, ale především bez našeho redakčního týmu a všech, kdo jím za dobu mého vedení prošli. Anežko, Aničko, Ann, Atlantido, Berny, Bludičko, Boro, Dane, Davide, Deyle, Emčo, Geralte, Hobite, Hugo, Kaktusi, Káro, Káťo, Káťo, Laduš, Lucko, Pavouku, Peťo, Petro, Plamy, Rejže, Simčo, Suri, Taffy, Támhle, Tíťo, Tomku, Twiste, Učňu, Vizuňo – díky, že jste do toho šli a díky za všechno, co jste do toho dali.

Vedení časopisu ode mne pozvolna v posledních měsících a naplno v nejbližších dnech přebírá člověk, který do redakce přinesl mnoho svěžích myšlenek – Libor Brzobohatý, Boro. Čeká jej nelehký úkol, totiž přicházet na to, skrz jaká témata a přes které kanály nejlépe pokračovat v dialogu o skautské výchově s vámi, čtenáři. Přeju ti do něj, milý Boro, vyrovnaný mix urputnosti, lehkosti a radosti.

A vám, vážené čtenářky, vážení čtenáři, milí přátelé, přeju, abyste ve své skautské činnosti nacházeli nekončící štěstí – a v tomto časopise nekončící inspiraci k seberozvoji na naší společné cestě. ✖

Tomáš Čakloš
šéfredaktor

TOMÁŠ ČAKLOŠ
Skautík z Brna. Zapálený kuchař. Šéfredaktor Skautingu. Vede hnutí Otevřeno a snaží se s ním proměnit české vzdělávání.

MILOŠ ŘÍHA – ŠÍPEK
Už pár let je ředitelem Skautského institutu. Pražský chodec a příležitostný básník, který nikdy neodmítne výzvu k partii šachů.

Odvahu!

Dva lenoši mudrují, jak vzít život do hrsti

V jádru všeho sebepřekonání je odvaha. Kdykoli se máme posunout dopředu, kdykoli máme udělat něco, na co budeme opravdu hrdí, potřebujeme sebrat kuráž a vykročit do neznáma. Znáte ty chvíle? Vystoupit na jevišti před stovkou lidí. Odstěhovat se do cizího města. Začít nosit zdravější boty. Pomoct z vody tonoucímu.

> K něčemu se odhodlat, rozhodnut se, to bolí. Nejjednodušší je se nerozhodnout. Bloudit duchem ve vlastní obavě tak dlouho, až rozhodne někdo jiný. Sám před sebou se pak hájit zdáním, že ten druhý byl zkrátka rychlejší. Odvaha neexistuje bez rozhodnutí se.

Slibujeme věrnost Pravdě a Lásce, ale nenechme se zmást, nenechme se ukolébat dojmem, že snad pouhým souzněním s nimi naplníme svůj život. Je na nás, abychom k nim přidali ještě vlastní část, abychom zvedli zadek a za Pravdu a Lásku, za sebe i za druhé se postavili. Abychom ta slova proměnili v činy, všechno naše čekání v konkrétní akci, přihlížení ve statečnost, liknavost v odhodlání, zbabělost v hrdinství, váhání v rozhodnost, všechnu malost v nás v sebepřekonání a odvahu.

> Občas mi to tak moc vrtá hlavou: co jsou hodnoty? A kde se s nimi člověk potká v životě mimo stránky knih, mimo řádky burcujících článků? Snad nejvíce v konkrétních smělých činech, kterým jsem byl blízko a které bych rád napodobil, ale svírá se mi tělo úzkostí, že bych to nedokázal. Že bych k něčemu podobnému odvahu nenašel.

Odvahu povědět všem na poradě, co si skutečně myslím. Odvahu postavit se nepřátelům a postavit se přátelům. Odvahu poprvé se nesměle dotknout ženy či muže. Odvahu podívat se do zrcadla a říct si: dnes, příteli, dnes to bude jinak. Odvahu odejít odevšad, kde už nechci být, a jít tam, kde být chci. Odvahu být svůj. Odvahu být zranitelný, jít s kůží na trh a nechat se klidně sežrat vší kritikou a trapností, radši než sedět v koutě. Odvahu zpívat falešně, ale se vší vášní, projevit emoce, nechat se zesměšnit, no a co. Odvahu zastat se slabších a neoblíbených, zastat se pravdy, i když zrovna vítr vane jinam. Odvahu podívat se do očí svým největším strachům a podat jim ruku, změnit se k nepoznání, a přitom zůstat sám sebou. Odvahu dělat chyby a normálně je přiznat, podnikat, jít do velkých věcí, jít do malých věcí, prošlapávat cestu, padat na hubu a znovu a znovu se zvedat a jít dál.

> Odvahu se omluvit. Odvahu říct ne. Odvahu vzdát se možností a konečně si vybrat.

Odvahu odhodit vyhřátou peřinu a vstát do chladného rána hned teď, ne až za deset minut. Odvahu dát se na zastávce do řeči s cizí paní a jinou pak v autobuse vyzvat, ať si tu hlasitou hudbu ztiší. Odvahu mluvit o těch nejcitlivějších věcech nebo mlčet a nechat čas jen tak plynout, hodit batoh na záda a naslepo vyrazit kamsi, kde ani nevím, jakým jazykem lidé mluví. Odvahu jít na shromáždění, i když mě za to mohou zavřít, postavit se útlaku, riskovat život radši v boji, než o něj zvolna přicházet v ústraní. Odvahu skočit do ledového jezera, bez přemlouvání, jen s vědomím, že jsem připraven.

> Jsem nesmírně líný. Lenost je snad největší hřích. Zabíjí čas, tu nejcennější věc, jež nám na světě byla dána. Věřím ve svobodného člověka, který by měl zkusit se svým časem naložit co nejlépe.

Protože přijde smrt. Nám všem, kdo čteme tyto řádky, zbývá na světě méně času, než abychom mohli uskutečnit všechny naše sny.

> Smrt člověka zvláštním způsobem neomlouvá. Z jeho jedinečného bytí, jak napsal můj milovaný básník Vladimír Holan, mělo by tu zůstat jaksi navíc. A hledání toho navíc je naloženo na každý jeden den života jako úkol. Mít odvahu něco vytvořit skrze sebe samého, co by jinak nebylo.

FOTO: PETR KALOUSEK – ROBINSON

FOTO: FILIP ŠINDELÁŘ

Není čas být bábovka, poseroutka, srab. Máme-li změnit sebe, musíme být odvážní. Máme-li udělat svět o kousek lepším místem, musíme být odvážní. Ne jednou, ne zítra, ale ještě dnes. Je třeba dělat věci, kterých se bojíme, vykračovat z komfortní zóny. Je třeba budovat odvahu jako vlastnost, návyk – jedině tak budeme připraveni být stateční, až nás bude potřeba.

Když stojím někdy před výzvou a potřebuju si dodat kuráže, říkám si: dal ses na vojnu, tak bojuj! Když už jsi ředitelem, tak jím skutečně buď. Když už jsi člověkem, tak koukej žít.

Potřebujeme ve skautu vychovávat odvážné lidi. Ano, lidi souznící s hodnotami Pravdy a Lásky, ale také odvážné něco pro ně riskovat. A protože výchova je předně výchovou příkladem, musíme sami takovými odvážnými lidmi být.

Jsme součástí pohybu, skautského hnutí, které si vytklo za cíl výchovou jednotlivců způsobit, aby kdokoliv po nás našel svět o kousek lepší. V posledku to asi znamená být s to se opakovaně vydávat někam na hranici mezi rychle se měnící společností a skautským hnutím coby její subkulturou. Odvážně hledat lidské potřeby, bolesti a zbabělosti, a snažit se vyjít výchovou vstříc, spojovat, léčit, dávat naději.

Na odvaze lze pracovat. Kdykoli a kdekoli můžeme udělat něco kurážného. Oslovit kolemjdoucího s nečekanou otázkou. Zavolat příbuznému a říct mu, že ho máme rádi. Projít se městem s rukama nad hlavou, jen ať se všichni dívají, jen ať si všichni klepají na čelo. Kdykoli a kdekoli se můžeme učit čelit našemu strachu.

Někdy, než vyrazíme, máme sklon počítat, domýšlet do konce, nekonečně dávat na váhy pro a proti. Odvaha nás však směřuje kamsi za hranici pohodlí vědět předem, jak věci dopadnou.

Nebojme se života. Seberme odvahu v maličkostech, seberme ji v celku. Projevme se, vstaňme ze židle.

Konejme. ✖

„For what is a man, what has he got?
If not himself, then he has naught
To say the things he truly feels
And not the words of one who kneels“

Frank Sinatra: My Way

(Zač je člověk, co z toho má?
Ne-li sebe, pak nemá nic,
má říct věci, jež opravdu cítí,
a ne slova toho, kdo je na kolenou.)

„If you can make one heap of all your winnings
And risk it on one turn of pitch-and-toss,
And lose, and start again at your beginnings
And never breathe a word about your loss“

Rudyard Kipling: If

(Když spočítat znáš hromadu svých zisků
a na jediný hod vše riskovat,
zas po prohře se vracet k východisku
a nezavzdychnout nad hořem svých ztrát.)

„Ptáci už se probouzejí – začíná svítat. Jdu s hlavou vztyčenou – musí se umět i prohrát. To není hanba. I nepřítel nepozbyde úcty, je-li pravdivý a čestný. V boji se padá, a co je jiného život než boj. Buďte zdrávi! Jsem jen a jen Vaše.“

Milada Horáková: poslední dopis nejbližším, krátce před popravou

„If you want to change the world, start out with making your bed.“

William H. McRaven: University of Texas 2014 Commencement Address

(Chceš-li změnit svět, začni tím,
že si usteleš postel.)

„Máš všechny trumfy mládí a ruce čistý máš,
jen na tobě teď záleží, na jakou hru se dáš.“

Spirituál kvintet: Za svou pravdou stát

„Když chceš v životě dokázat zdánlivě nemožné věci, udělej ty věci, které možné jsou.“

Simone Weil ztvárněná v divadelní hře Mlčky křičet.

TOMÁŠ ČAKLOŠ
Fascinuje jej síla osobního rozvoje a vzdělávání. Vede hnutí Otevřeno a snaží se s ním proměnit české školství. Šéfredaktor Skautingu. Studoval pedagogiku, psychologii, sociologii a informatiku. Skautuje v Brně.

Využít čas, jenž nám byl dán

Zápisky z cesty k vedení, řízení a prožití sebe sama

Když řeknu *seberozvoj*, co si představíte? Možná čtení či otužování, možná cesty do dalekých zemí, snad i háčkování kulíšků. Můžeme se učit tolika věcem. Upéct pizzu, vylézt stěnu, vstřícně komunikovat s druhými. Možnosti jsou téměř nekonečné, chceme-li se rozvíjet. A mezi němi všemi, mezi vší chutí mluvit francouzsky či hrát na ukulele nacházíme oblast tak nějak nevyhnutelně ústřední, jakýsi seberozvoj v užším slova smyslu – totiž rozvoj našich schopností vůbec zacházet sami se sebou.

Znáte to. Vstát ráno z postele, když zazvoní budík. Rozhodnout se, kým chcete v životě být. Žít chvíli naplno, chvíli vstřebávat rány, podívat se na sebe do zrcadla. Znovu z té postele vstát, jít do sebe, žít.

Náš čas je omezený. Jak jej můžu využít co nejlépe? Čemu ho chci vlastně věnovat? Jak to udělat, abych jej tomu opravdu věnoval a nenechal si život utéct mezi prsty? Jak prožít každý den co nejvíc naplno? Jak jít do sebe a být efektivnější? Jak se můžu změnit?

Kladu si tyto otázky už léta a posledních pět, deset let se je celkem usilovně snažím prozkoumávat. Přečetl jsem slušný pár seberozvojových knih a článků, prožil si dlouhé rozhovory, kurzy, koučink – a především si všechno možné i nemožné zkoušel sám na sobě. Nejsem odborník, vím toho pořád jen malinko a mnohé stále nemám vyřešené. Ještě pořád prokrastinuji, ještě pořád se stydím, jak marnotratně plýtvám časem, jenž mi byl dán. Ale posunul jsem se. Docela hodně. Něco jsem se naučil a snad s vámi tak můžu sdílet svou hlavní zkušenost, totiž že to jde, chytne-li se člověk za správný konec.

Pojďme se společně zastavit u tří oblastí, které se pro naplněné prožívání našeho vymezeného času ukazují jako klíčové:

1. **Jak si vybrat?** Abych využil svůj čas co nejlépe, potřebuji vědět, co vůbec chci. Zamyslíme se, jak si z palety činností a cílů co nejlépe zvolit **priority**.

2. **Jak se zorganizovat?** Abych využil svůj čas co nejlépe, potřebuji mít pod kontrolou, co kdy dělám. Naznačíme si, jaké pro to pěstovat **návyky**.

3. **Jak se soustředit?** Abych využil svůj čas co nejlépe, potřebuji se dát do věcí naplno a bez rozptylování. Ukážeme si, jak podpořit naši **pozornost**.

Těmi třemi doušky nepokryjeme zacházení sama se sebou ani náhodou. Rád bych vyprávěl víc o tom, jak se poznávat a učit, jak být silný a zvládat všechen stres, jak si věřit a upevnit svou vůli, jak být tvůrčí a myslet kriticky. Rád bych sdílel, jak o sebe doopravdy pečovat, jak se vypořádat se vším, co v nás je, jak se respektovat a milovat, jak být sám sebou a rozvíjet svůj charakter. Všechny takové otázky jsou pro naplněné prožití našeho času jistě neméně klíčové, vyprávět o nich však musí jiní.

Ani v tématech, do nichž se tu s vámi pouštím, nepřinesu žádný průlom. Nic jsem nevymyslel, jen pár věcí vyzkoušel a uspořádal do vlastního života a těchto řádků. Nepřicházím s hotovými závěry, jen se zápisky odněkud ze své cesty. Nepřicházím s univerzálním návodem, jen se zprávou, že některé ty věci, o nichž chytré hlavy chytří v chytrých knihách, alespoň v mé zkušenosti skutečně fungují.

Vzít desítky zdrojů a léta pokusů a všechny je shrnout do jednoho textu, to z principu není možné. Beru to jako společnou ochutnávku, jako večerní procházku pod širým nebem, při které si vyměníme pár knih a zážitků. Vybral jsem ty dle mého nejnosnější. Je možné, že nebudou pro vás, je možné, že jste dál než já, že řešíte jiné výzvy. Pro mě byly tyto lekce zásadní. Udělal jsem u nich spoustu chyb a hodně se mi toho pořád nedaří. Ale víte, čeho jsem si všiml? U mě, u mých blízkých a vůbec u lidí bývá pes často zakopaný ani ne tak v představě, co a jak dělat, jakož spíš ve schopnosti se k tomu reálně dokopat. Možná to také znáte. S motivací, vůlí či odhodláním to není vždycky lehké. Věřte však, že volba tří témat následujících stran přece jenom není tak úplně náhodná. Priority, návyky a pozornost jsou přesně to, co pomáhá.

FOTO: TOMÁŠ ČAKLOŠ

1

Jak si vybrat

PRIORITY

Když řeknu *efektivita*, co si představíte? Pádíme, snad jako by nás to slovo hnalo za výkonem až do posledního dechu. Sám jsem býval k nezastavení. Dělal jsem toho tolik, že jsem sotva stíhal spát. Není však rozumné plést si efektivitu se zaneprázdněností. Že stále něco děláte, ještě neznačí, že jste úspěšní. Efektivita je schopnost proměnit omezené zdroje v co nejlepší výsledky – proměnit náš omezený čas v co nejlepší život.

Nemůžeme stihnout všechno, a tak si vybíráme. Pokaždé, když se do něčeho dáme, jiné možnosti se zříkáme. Napíšu dnes radši článek, nebo připravím poradu? Přidám se do týmu kurzu, nebo budu mít příštích dvanáct měsíců víc času na sport a přátele? A opravdu s nimi půjdu běhat, nebo budu zas od rána do večera pracovat a měnit svět?

Chceme-li proměnit svůj omezený čas v co nejlepší život, potřebujeme v prvé řadě vědět, čemu se chceme věnovat. Je dobré o tom přemýšlet dlouhodobě, ještě důležitější však je, čemu se nakonec rozhodneme zasvětit konkrétní hodiny našich dnů. Žádný dlouhodobý život mimo tyto skutečné hodiny totiž není. Je nesporně mnoho cest, které nám mohou pomoci si dobře vybrat. Já jsem vděčný, že jsem mohl zatím poznat především tyto čtyři:

1 PROAKTIVNÍ PŘÍSTUP

Nevím, zda umím předat myšlenku, která je pro všechno další tak určující, ovšem zároveň tak křehká. Odpusťte mi, zbude-li z ní jen abstraktní klišé, – aspoň to zkusím.

V základu stojí přesvědčení, že mohu svému životu udávat směr. Zní to tak banálně, až může zůstat skryto, jak pracné to umí být. Jednat iniciativně. Nečekat, až rozhodne okolí, ale převzít odpovědnost za další vývoj. Věřit si. Nevím, jak se takovým věcem lidé učí, snad vlastní zkušeností s tím, co dokážou. Vím však, že právě tudy vedou dveře ke chvílím, které prožívám nejvíc naplno. Snad ze všech nejlépe to vystihl psycholog Viktor Frankl: „Člověk by se neměl ptát po smyslu života – vždyť je to on, kdo je tázán."

2 OSOBNÍ POSLÁNÍ

Tázání po smyslu si žádá odpověď, jakkoli bude vždy jen pracovní a neúplná. Podobně jako si různá lidská společenství tyčí vize, za nimiž pak jdou, můžeme si, každý z nás, vytyčit své osobní poslání. Volím slovo *poslání*, neboť lépe než *vize* vystihuje, že spíš než cílovou stanici dává smysl udat směr. Jakými lidmi chceme být, čemu se chceme věnovat, spíš než čeho přesně máme dosáhnout. Je-li smysl v samotné činnosti, potom nás nebude trápit, že jsme jej *ještě* nedosáhli, ani nudit, že jej *už* máme v kapse – bude nám motivací napořád. Nejsilněji to přitom platí, pokud nás naše poslání přesahuje, pokud jím přijímáme závazek přispívat světu kolem nás. Jít za takovým ideálem i dle výzkumů

FOTO: LUCIE HORÁKOVÁ – BASA

přináší člověku více štěstí a spokojenosti než hon za jakýmikoli pozemskými statky či konkrétními úspěchy.

Kdejaký guru osobního rozvoje by vám doporučil, abyste si svou osobní misi sepsali a pravidelně se k ní vraceli. Dělá to někdo a je to k něčemu? Napsal jsem si ji naposledy někdy před šesti lety. Zabírá jednu stranu v mém zápisníku, tak akorát, aby mě jednou za čas zlákalo jej znovu otevřít a ta slova si připomenout. Nedělám to nijak často, možná jednou do roka, přijde mi, že vím, co tam je. Když je teď přece jenom čtu, dochází mi, že bych na nich neměnil ani písmenko. Ten papír pro mě už dávno není důležitý, kdyby se ztratil, mnoho by se nestalo. Ovšem to pojmenování, o co mi v jádru duše jde, to mě posledních šest let žene dopředu a reálně určuje, čemu se většinu svých dní věnuji.

3 DLOUHODOBÉ PRIORITY

Dříve mě nelákalo klást si roční cíle, pár let zpátky jsem to však začal dělat. Brzy se z nich staly spíše priority, vyjádření, v čem se chci letos především posunout dopředu. Pravidelně cvičit. Umenšit svou moc v organizaci, kterou vedu. Pět až deset takových cílů, priorit pro každý rok. Ne vždy jim věnuji tolik péče, kolik bych chtěl. Možná si jich nakládám příliš. Možná si je málo připomínám. Většinou je zvládnu naplnit sotva z půlky. I to jsou velká vítězství. Zjistil jsem, že na rozdíl od osobního poslání, které ve mně hoří, si tyto priority musím často připomínat a průběžně vyhodnocovat, abych se jich doopravdy držel. Jsou to věci, ve kterých se chci změnit, mé závazky vůči sobě. Jejich jasné pojmenování, prioritizace a pravidelné kontroly mi pomáhají je, aspoň částečně, plnit. ➔

4 UPŘEDNOSTNĚNÍ DŮLEŽITÉHO

Všechny dlouhodobé záměry jsou bezcenné, pokud nakonec, v oněch skutečných hodinách našich dnů, děláme něco jiného. Ne při spřádání plánů, ale při rozhodování, do čeho se pustím právě teď, se láme chleba. Jak se rozhodnout dobře? Pokusím se popsat princip, který mi pomáhá ze všeho nejvíce.

Co je důležité? Která z možných činností je pro můj život důležitější? Kdykoli volíme, čemu věnovat pozornost, podléháme tendenci sáhnout po věcech, které si o ni naléhavě říkají, a přitom se domnívat, že právě ty jsou nyní podstatné. Pleteme si důležité s naléhavým a často přitom jednáme sami proti sobě. Také už jste kolikrát přerušili důležitou práci, abyste zvedli nepodstatný, leč zvonící telefon?

Představme si všechny záležitosti rozdělené takto:

1. **naléhavé důležité**	2. *nenaléhavé* **důležité**
3. **naléhavé** *nedůležité*	4. *nenaléhavé nedůležité*

Kolik času trávíte v jednotlivých kvadrantech? A kolik byste v nich trávit chtěli? Prosím, zkuste si na obě otázky odpovědět, než budete číst dál – napište to třeba v procentech před sebe na papír, za okamžik se k tomu vrátíme.
Je-li před námi něco opravdu důležitého a neodkladného (1), dává smysl věnovat se právě tomu. Ale jinak? Čemu věnujeme čas, když zrovna nic takového není? Často jsou to, zdánlivě logicky, věci naléhavé – odpovídání na zprávy, řešení všech těch drobností, které lze mít z krku ještě dnes (3). Víme sice, že jsou na světě i důležitější věci, třeba zajít si na preventivní prohlídku k lékaři (2), ale ty určitě počkají i na příští týden. A tak zatímco řešíme jednu provozní věc za druhou, otázky pro náš život opravdu podstatné suneme před sebou.

Stojí-li proti sobě naléhavé a důležité, vyplácí se volit důležité. Stojí-li proti sobě schránka plná zpráv, které volají po odpovědi ještě dnes, a preventivní prohlídka, která počká, vyplácí se jít k lékaři. Snadno se to řekne. Pořád se toho tolikrát nedržím, pořád tolik věcí odkládám, dokud se naléhavými nestanou!

Nevím přesně, kolik času trávím v jednotlivých kvadrantech, určitě hodně v tom prvním i druhém a bohužel i ledacos ve třetím a čtvrtém. Jsem si však jistý, jak vypadá můj ideál – po malých krůčcích se snažím přiblížit tomu, abych věnoval všechny své minuty pouze kvadrantu 2 a ničemu jinému. Otázka, již si máme klást, totiž není, jak co nejlépe jednotlivé složky vyvážit, nýbrž proč bychom vůbec měli trávit čas něčím, co není důležité. Pokud něco není důležité, kde se to vzalo v mých úkolech, proč je to ještě v mém kalendáři?

Možná se nám to důležité zdá, a tak toho děláme tolik a nestíháme. Nu, potom je třeba si vybrat, rozhodnout se, co je důležitější. Můžu vzít všechny své činnosti, seřadit je podle toho, jak jsou mi skutečně drahé, a celý spodek mřížky nekompromisně nůžkami odstřihnout, vyhodit jej

FOTO: ŠTĚPÁN HAŠEK – JMELÍ

z života ven. Bude to bolet, bude mi připadat, že to přece nejde. A upřímně, nemusím to dělat, vždy je tu ještě druhá možnost – dívat se, jak mi život z mřížky pozvolna odstřihává její pravou půlku.

Proaktivní přístup k životu je o každodenních vědomých volbách, čemu jej budeme věnovat. Chceme-li častěji říkat *ano* tomu, co je nám nejcennější, je dobré prvně častěji říkat *ne* všemu ostatnímu. Hodně se mi vyplácí dělat to hned na počátku – odmítat úkoly dřív, než se stanou mými úkoly a začnou mě pronásledovat. Mé osobní poslání a mé dlouhodobé priority jsou mi pro všechno toto rozhodování dobrým kompasem.

Snad nejprofláklejší knihou osobního rozvoje na světě je **7 návyků skutečně efektivních lidí**. Dlouho jsem se jí vyhýbal, dlouho mi byla, snad hlavně tím názvem, příliš podezřelá. Její autor, dnes již zesnulý Stephen Covey, nás v ní bere na nečekanou pouť. Jdeme si pro návody a techniky, ovšem místo nich dostáváme drama, kterak být dobrým člověkem.

Covey jde k podstatě, k charakteru. Jeho *návyky* jsou ve skutečnosti způsoby, jak přistoupit k celému našemu životu. První tři z nich – *buďte proaktivní*, *začínejte s myšlenkou na konec* a *to nejdůležitější dávejte na první místo* – hlouběji promýšlejí většinu z toho, co se výše snažím shrnout.

Kniha poprvé vyšla v roce 1989 a lze vůči ní vznášet mnohé výhrady. Zvláště všude tam, kde se Covey snaží své myšlenky podpořit psychologickými argumenty, z dnešního pohledu značně klopýtá. Základní teze a zjištění postavené na etice, logice a zkušenostech generací, však zůstávají platné dál. Když vám podtitul nějaké knihy slibuje *zásady osobního rozvoje, které změní váš život*, je dobré být na pozoru. Toto dílo, troufám si říct, nese potenciál takový slib splnit.

2

Jak se zorganizovat

NÁVYKY

Když řeknu *disciplína*, co si představíte? Mezi všemi moudrými plány a reálnými výsledky leží praktická schopnost věci doopravdy udělat. Akceschopnost. Schopnost držet se toho, co chci. Disciplína.

Cestu k dokončení našich úkolů hradí mnohé překážky, tuhle úsměvné, jindy nezdolné. Některé jsou v nás. Opakují se. Zas, znovu a dokola především dvě konkrétní výzvy, zdá se mi.

Tou první je potřeba nějak si všechny ty úkoly a všechen náš čas uspořádat. Proměnit chaos v řád. Vyznat se ve všech našich povinnostech a tužbách a chytře si rozvrhnout jejich plnění a následování.

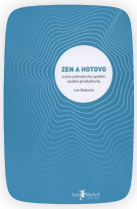
Ještě záludnější však bývá nutnost přemoci cosi líného v nás. Poručit si a poslechnout se. Překonat paralýzu a prokrastinaci. Zvítězit sám nad sebou, když rozum chce, ale emoce stávkují.

Bylo by nad kapacity těchto stran i mých schopností pouštět se zde do těchto dvou oříšků. Sám je louskám už dlouho. Mají tuhou skořápku, ale jde to dobře! Čerpám ze zkušeností těch, kdo je rozlouskli přede mnou. Trápí-li vás, jak si vše nejlíp uspořádat, zápasíte-li s vnitřní slabostí, doporučím vám dvě knihy, jež tyto problémy, myslím, adresují nejlépe. Obě přitom staví do středu své pozornosti návyky – pravidelné návyky jako odpověď na ztracenost, nezvládání a odkládání.

FOTO: LUCIE HORÁKOVÁ – BASA

TROCHU SE USPOŘÁDAT

Je-li řeč o organizaci úkolů, času a celého systému osobní produktivity, těžko lze minout Davida Allena a jeho proslulou metodu *Getting Things Done (GTD)*, shrnutou do stejnojmenné knihy, v češtině známé jako *Mít vše hotovo*. Allen vyvinul inspirativní soustavu postupů pro organizaci úkolů, projektů a poznámek, přesto není tím, koho bych dnes sám sobě poradil následovat. Systém GTD stojí na skvělých principech, je do hloubky propracovaný – a bohužel stejně tak složitý. Podobně jako mnozí jiní jsem jej nedokázal a nakonec ani nechtěl udržovat. Vzal jsem si z něj cenné lekce a hledal něco jednoduššího.



Už názvem své knihy **Zen a hotovo** dává Leo Babauta najevo své tíhnutí k jednoduchosti. Staví na přesvědčení, že o systém vůbec nejde – jediné důležité je, abychom zvládli udělat, co opravdu chceme. V reakci na robustní GTD přichází Babauta s otevřeným souborem desíti vcelku jednoduchých návyků, jež nabízí k následování. Ukazuje, jak si své úkoly shromáždit, roztřídit – a především, jak je co nejrychleji provést a dokončit. Hledáte-li rady, které vás spíš uvolní než zahltí, tato útlá příručka může být dobrým průvodcem, jak si ve svých činnostech udělat pořádek. Autor vás nenutí přistoupit na všech deset návyků, zato však pro každý z nich nabízí cestu, jak jej postupně uvést do života.

TROCHU SE NAKOPNOUT

Všechny racionální postupy a pořádky, jimiž se snažíme zorganizovat, jsou stále velmi krátké na všechno emoční, iracionální, zvířecí v nás. Mohli bychom shromáždit celé regály statí na toto záhadné téma, a stejně bychom byli bez šance naší iracionální povaze opravdu porozumět a ovládnout ji, tak jako to neumí ani celá současná věda. Jsme tvorové emoční a instinktivní, našimi těly proudí hormony, naše chování nebude nikdy zcela pod kontrolou rozumu. Přesto existují způsoby, jak chytnout své neposlušné já pevněji do rukou, – stejně jako existují knihy, které nás o tom mohou mnohému naučit.

Petr Ludwig a jeho **Konec prokrastinace** už mohou být pro český rybník osobního rozvoje poněkud otravní. Jenomže ta kniha je, přes všechny výhrady, limity a zjednodušení, skutečně dobrá a užitečná. Kdykoli se k ní po letech vrátím, překvapí mě, co všechno v ní celou dobu je. Nepřináší žádné nové objevy, Ludwig není vědec, jen popularizátor a trpělivý kouč. Od začátku počítá s tím, že budete selhávat a klopýtat, že váš zápas s vaším neposlušným já vlastně nikdy neskončí – a nabízí vám metody, jak se pokaždé postavit zpátky na nohy.

Přes své téměř kapesní provedení *Konec prokrastinace* pokrývá daleko širší záběr než jen odkládání povinností; slůvko *prokrastinace* je zde spíše zkratkou, leitmotivem. Autor vás bere na výpravu za porozuměním základům motivace a emocí, aby vám následně nabídl osm nástrojů, které fungování naší mysli chytře hacknou. Není nutné brát si z knihy navržený systém sebeřízení, daleko zajímavější je osvojit si zacházení s budováním návyků a vykořeňováním zlozvyků, s překonáváním bezmoci a rozmotáváním smyček paralýz. Tedy, to je zajímavější pro mě – vy si v knize možná najdete ještě mnohem víc. ➔

CO JSEM SE NAUČIL

Daly by se shromáždit desítky rad, jak se účinně zorganizovat. Ze své cesty k sebeřízení si odnáším mnohá ponaučení – a mezi nimi šest natolik silných, že si je troufám sdílet. Netvrdím, že jsou snad platná i pro vás. Ze všeho, co chytré hlavy v chytrých knihách nachytřily, jsou to však právě tyto principy, které mně opravdu pomáhají:

1 **Všechno musí z hlavy někam jinam.** Není nic horšího, než pořád dokola myslet na něco, co chci udělat. Chci mít hlavou čistou, a ne se stresovat, zda něco nezapomenu. A tak všechny nejdrobnější úkoly, všechny nejsnovější nápady – jak změnit svět i co říct babičce, až ji uvidím – hned, jak mě napadnou, zapisuji.

2 **Čím rychleji se věcí zbavím, tím líp.** Nedořešené otázky otravují. Neumím udělat všechno hned, ale kde to jde, tam se snažím ničit úkoly hned v zárodku. Mazat zprávy, ke kterým se stejně pořádně nedostanu, hned, jak přijdou. Také miluji pravidlo dvou minut. Cokoli lze provést do dvou minut, je třeba provést okamžitě a mít to z krku.

3 **Času pro sebeorganizaci ať je co nejmíň.** Míval jsem tendenci trávit celé hodiny organizací vlastního života, místo abych jej doopravdy žil. Krásně uspořádané seznamy úkolů, vypiplaný systém – prosím, už ne. Čím víc organizujete, tím míň děláte a tím víc pak musíte reorganizovat, nikam to nevede. Nahrubo, quick'n'dirty, se mi žije líp.

4 **Pevný denní režim a pravidelné návyky jsou nad zlato.** Pořád se mi nedaří držet si je všechny opravdu pevně, občas se mi docela rozkutálí – pak je to zlé. Hodně mi pomáhá vstávat každý den více méně stejně, prožít si svou ranní rutinu, večery a víkendy nepracovat. Dávám si do kalendáře tyto časy pro sebe a snažím si je chránit, jak jen dovedu.

5 **Návyky se budují jeden po druhém.** Kdykoli jsem se snažil změnit toho u sebe příliš mnoho naráz, selhal jsem. Setrvačnost byla silnější. Tak to zkouším postupně. Chce to tolik trpělivosti! Sbírám nezdary i tak. Ale když se opravdu zaměřím na jednu věc, začnu zvolna a po malých krůčcích přidávám, potom co dřív neexistovalo, je normální.

6 **Sledování výsledků je cesta k posunům.** Dlouho mi bylo proti srsti snažit se všechno vyhodnocovat, zaznamenávat a měřit. Jenomže bez dat, jak se mi skutečně daří, jen střílím naslepo a hádám podle dojmů. Tak jsem začal. Vím, kdy vstávám, kolik hodin pracuji, jak často jsem v přírodě, jak moc se hýbu. Vím to za každý den posledních tří let. Pomáhají chytré hodinky a další technologie. Už se nemůžu obelhat, zda držím návyky, nebo ne, vidím to černé na bílém. Asi nic mě tolik neburcuje jít do sebe jako pohled pravdě do očí.

3 Jak se soustředit

POZORNOST

Když řeknu *klid*, co si představíte? Možná nekonečně zamlklé pláže na březích oceánu. Možná temnou noční oblohu. Možná běžce zvolna vydechujícího jen okamžiky před startem závodu. Možná chajdu v březovém háji, kde lišky dávají dobrou noc. Podmínky jako stvořené k nerušené, soustředěné aktivitě.

Srovnali jsme si, co chceme, zorganizovali jsme se, jsme s to dát se na věc, nic by nás už nemělo rušit. A přece nás něco ruší. Ruch nás ruší. Hemžení kolem narušuje naši pozornost.

Možná také znáte pojem *flow*. Značí stav mysli, při kterém se natolik položíme do určité činnosti, že zapomeneme na svět kolem. Zažíváme jej při vtahujících hrách, při intenzivním sportu. Celá naše pozornost míří do jediného bodu, je jenom teď a tady. Schopnosti běží naplno, stavidla tvořivosti explodují, předvádíme své nejlepší výkony.

A vedle toho realita všedních dní mnohých z nás. Shon. Multitasking. Zvonící telefony, bzučící upozornění, nekončící novinky. Míhání očima mezi přednášejícím a displejem, těkání mezi pěti věcmi naráz.
Byla vůbec všechna ta snaha k něčemu? Jsou nám platná naše osobní poselství, naše systémy a návyky, děláme-li pak věci sotva na půl pozornosti?

Chci zpomalit. Zastavit se a nadechnout. Věřím, že dává smysl dávat se do věcí jediným způsobem, totiž naplno a se vší vášní. Celým tělem, jako bych dirigoval ten nejtěžší koncert a bylo to to poslední, co mohu světu sdělit.

Naše schopnost se koncentrovat je omezená. Vše, čím ji rušíme, oslabuje naše schopnosti, naše výsledky, naše štěstí z minut a dní prožitých naplno.

FOTO: LUCIE HORÁKOVÁ – BASA

FOTO: PETR KALOUSEK

ODSTŘIHNOUT SE OD SVĚTA

Když mluvím o soustředění se svými přáteli a kolegy, těžce hledám hranu mezi sdílením a poučováním. Je každého vlastní věc, jak zacházíme s něčím tak intimním, jako je naše pozornost, přesto si nemůžu pomoci, tolik mi to rve srdce, tolik mi na tom záleží. Pokusím se naposledy sdílet, co mi pomáhá. Snažím se u toho opírat o poznatky psychologie, třeba tak bude něco z mých zkušeností přenositelné i pro vás.

Abychom se mohli soustředit, potřebujeme podmínky, ve kterých nás pokud možno nic neruší. Chodí světem jedinci, kteří se zvládnou zcela koncentrovat i uprostřed rušné křižovatky; protože mezi ně však zatím nepatřím, pomáhám si tím, že ubírám na věcech, které by mohly moji pozornost odvádět jinam. Zpravidla to přitom ani tak nebývají kolem jedoucí auta, jakož spíš nutkavé očekávání a přísun novinek skrze média, na něž jsme napojeni.

Nepřetržité připojení k médiím je ničivá chiméra. Necháváme se zahlcovat pěnou dní, necháváme si krást pozornost nevyžádanými notifikacemi. Pokud mi něco dlouhodobě nejvíc pomáhá k soustředění a životní rovnováze, je to právě přiměřené odpojení od sítí. Z žádných aplikací mi nechodí žádná upozornění, všechna jsem v systémech zakázal. Pokud mi někdo napíše zprávu, dozvím se to, jen pokud si otevřu příslušnou aplikaci, to je úplný základ, mám-li být pánem svého času. Jsem-li zabraný do tvůrčí práce, nikdo mě nedostihne; trávím-li večer s přáteli, nic jiného mě nezajímá; jdu-li dva týdny horami, žádný internet neexistuje; tak jednoduché to je.

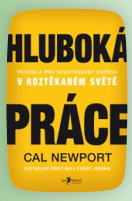
Nejsem odpojený pořád. Připojuji se, když chci. V praxi se mi osvědčuje dělit čas na hluboký a mělký, oddělit chvíle, kdy jsem online, od těch, kdy zůstávám offline. Vyplácí se mi vyhradit si hodiny i celé dny pro nerušenou práci, stejně jako mi pomáhá jasně ohraničit čas pro vyřizování pracovních zpráv, ideálně jen jednou denně. Ne vždy se mi to daří, ale snažím se. Podobně se snažím co nejpřísněji oddělit práci od odpočinku a vůbec všechny činnosti od sebe. Chodit na procházky bez mobilu a sluchátek, trénovat všímavost, jen tak být.

Je-li přede mnou tvůrčí úkol, nechci vidět nic jiného. Chci *flow*, chci jít na ostří svých možností. Dopisuji tento text po čtyřech dnech vzepětí svých sil, téměř jsem zapomněl na svět okolo, jsem jen já a vy, s nimiž vedu tento jednostranný rozhovor, vyhradil jsem si ten čas a málem padám k zemi vyčerpáním – a jsem šťastný. Šťastný, jako když skočím do bazénu a znám jen dech a tempo, šťastný, jako když vedu poradu a žiju tím, co společně řešíme, šťastný, jako když uháním s přáteli kamsi do neznáma a všechny ostatní příběhy si s úsměvem nechávám ujít.

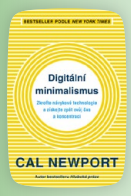
Soustředění – Leo Babauta navazuje na své návyky sebeřízení a přichází s další útlou příručkou, tentokrát prozkoumávající, řečeno s podtitulem, *jak nalézt klid a jednoduchost v hektické současnosti*. Jde k věci, vysvětluje, že nemusíme všem odpovídat a všechno řešit. Nabízí nástroje, jak překonat rozplylování, trochu se odpojit a užívat si soustředěný život.

Pozornost – Daniel Goleman jde hlouběji. Prozkoumává pozornost jako komplexní fenomén naší mysli a nasvicuje ji coby nenápadný, leč mocný nástroj rozvoje sebe sama i vedení druhých lidí. Ukazuje, jak pozornost souvisí s pamětí, proč je dobré se občas jen tak toulat či jak dobrým soustředěním posílit naši empatii a souznění s druhými.

Flow – Mihaly Csikszentmihalyi jde ještě hlouběji. Patnáct let poté, co fenomén *flow* poprvé odborně popsal, vydal tuto knihu, aby shrnul vše podstatné, co o stavu plného plynutí mysli víme. Jeho dílo je pojednáním o radosti, štěstí a smyslu. Demonstruje, že ty nejlepší životní chvíle prožíváme, vložíme-li všechny své síly do něčeho těžkého a hodnotného.



Hluboká práce – Cal Newport bere poznatky o soustředění, pozornosti a *flow* za své a aplikuje je do způsobů, jak pracujeme a tvoříme. Nabízí cesty k takovému uspořádání našich dnů, abychom se v nich co nejplněji nořili do svých vášní a dosahovali v nich těch nejlepších výsledků. Celou knihu přitom staví na příbězích lidí z mnoha odvětví, od umělců či podnikatelů až po truhláře.



Digitální minimalismus – Cal Newport vrací úder ještě jednou, tentokrát přímo nástrahám neřízené konzumace médií a technologií. Nestraší, ovšem nabádá, abychom své digitální pomocníky dostatečně ovládali, nechceme-li, aby ovládli oni nás. Přibližuje, jak se zbavit nutkání neustále všechno sledovat, jak si svá zařízení chytře zorganizovat a jak i v dobách digitálních prožívat své životy naplno tady a teď. ✖

Psychohygiena

Práce s lidmi je náročná. Dvojnásob to platí pro práci s dětmi. A to je důvod, proč by na psychohygienu neměli zapomínat ani skautští vedoucí, kteří jsou často vystavováni velkému tlaku. Jak si zachovat a zkvalitnit duševní zdraví, se dozvíte z našeho gejzíru

Připravila Blůďa a Káťa Š.

NAJÍT SI ČAS PRO SEBE

Je velmi důležité najít si čas jenom pro sebe, na to, co vás baví a uspokojuje. Chtěli jste se naučit hrát na ukulele? Naučit se francouzsky, japonsky nebo finsky? Nebo vás vždy lákala práce s hlínou, protože není nic lepšího než si vypít čaj z vlastnoručně upečeného hrnečku? Zkuste si třeba během zítřka všimnout, ve které části dne si nejlépe vyhradíte čas sami pro sebe. Je dobré si ukrojit alespoň chvilku čistě pro sebe, i když máte nabitý program. Z času, který si vyhradíme, ať už na tvůrčí činnost, nebo jakoukoliv jinou zálibu, čerpáme energii a radost, které brání našemu vyhoření.

SPORT / POHYB

Jak uvolnit stres a napětí v těle? Způsobů je nespočet a je důležité vnímat, co nám právě vyhovuje a co aktuálně potřebujeme.

Jeden ze způsobů je **aktivní pohyb**. Když se po velmi stresujícím dni v práci nebo ve škole tělo rozpohybuje pomocí fyzické aktivity, dojde nejen k uvolnění napětí v těle, ale i následnému vyplavení endorfinů. Samozřejmě je důležité individuálně vnímat míru a intenzitu pohybu vzhledem ke svému tělu – pro někoho je dostačujících 20 dřepů, další půjde na procházku, někomu vyhovuje 5 km běhu a někdo potřebuje 2 hodiny jízdy na kole.

Další možnost je **vědomý pohyb**. Jeho cílem je maximální soustředění se na jednotlivé pohyby. Většinou se jedná o pomalé formy cvičení, jako je jóga, tai-chi (taj-či) nebo qigong (čchi-kung). Ten je jedním z pilířů tradiční čínské medicíny. Zaměřuje se na udržení fyzického a psychického zdraví. Pomocí pomalých cviků dochází ke zpevnění svalů, stimulování vnitřních orgánů a uvolnění energie čchi. Velká výhoda je, že se qigong praktikuje ve stoje, tudíž k jeho cvičení nepotřebujete téměř nic.

PROJEVENÍ EMOCÍ

Je v pořádku prožívat různé emoce, i ty nepříjemné, jako je smutek, vztek nebo třeba úzkost. A je dobré tyto emoce prožít. V takové náročné chvíli je vhodné nebýt sám. Mluvit o svých pocitech s kamarádkou či kamarádem nebo se svěřit někomu v rodině nám může poskytnout potřebnou podporu a emoční úlevu. Cílem sdílení svých pocitů není dostat rady od ostatních, co máme dělat a jací máme být, ale pouze opravdu jen sdílet to, jak nám je. Pro bezpečné vyjádření svých emocí můžete využít i terapii, kde vás terapeut podpoří a přijme bez hodnocení a snahy vás napravovat.

TERAPIE A ORGANIZACE PRO PODPORU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Je v pořádku požádat o pomoc odborníka, pokud nás tíží životní starosti, problémy ve vztazích, deprese, smutky aj. Jít na terapii neznamená slabost či osobní selhání! Je to způsob, jak porozumět sám sobě, najít sílu pro řešení složitých situací a být v životě spokojenější.

Několik tipů na organizace zabývající se podporou duševního zdraví:

Terap.io – organizace poskytující terapii online. Pokud ve vašem městě například není klasická terapie dostupná nebo vám zkrátka vyhovuje terapie online z jiných důvodů. *terap.io*

Nepanikař – mobilní aplikace pro rychlou první psychologickou pomoc a online poradna (chat po–pá 17–20 hod) poskytující podporu, informace a poradenství ohledně řešení krizových situací. *nepanikar.eu*

Nevypusť duši – nezisková organizace, která si klade za cíl zlepšit informovanost v oblasti duševního zdraví. Nabízí přehledné infografiky, seznam služeb pro podporu lidí s duševními obtížemi, workshopy pro školy i firmy. *nevypustdusi.cz*

Linka první psychické pomoci – pomoc při akutních situacích na telefonu 116 123. Anonymně, zdarma a nepřetržitě k dispozici. *linkapsychickepomoci.cz*

ILUSTRACE: KATEEŘINA ŠTĚPÁNKOVÁ

ILUSTRACE: KATEŘINA ŠTĚPÁNKOVÁ

PSANÍ DENÍKU

Psaní deníku je skvělá příležitost, jak si analyticky zpracovat své myšlenky. Jednoduše si myšlenky utřídit a „uklidit“ si v hlavě. Není nutné si deník psát každý den. Stačí jednou týdně, měsíčně nebo jen tehdy, když budete mít potřebu a chuť se „vypsat“. Psát si deník není jen o sepisování toho, co jste měli k snídani a kdy jste šli spát, naopak může sloužit k zapisování zážitků, věcí, co nás těší nebo naopak trápí a k rekapitulaci toho, co prožíváme a jak přistupujeme ke světu.

ZDRAVÁ STRAVA

Naše střeva jsou vesmír sám o sobě. Jak se o ně staráme, ovlivňuje nejen to, jak se cítíme fyzicky, ale je vědecky dokázané, že střevní mikroflóra ovlivňuje i naši psychiku. Docent Pavel Kohout, gastroenterolog a nutricionista, tvrdí, že „střevní mikrobiota dokáže ovlivnit náš mozek, neboť produkuje látky štěstí, serotonin, a jejich prekurzory, a také ovlivňuje centrum hladu.“ Proto bychom měli přemýšlet nad tím, jak se stravujeme. Základem vhodné stravy je vaření ze základních potravin (průmyslově neupravených, bez umělých cukrů, glutamátů a jiných aditiv). Dále je dobré v rozumné míře omezit cukr a maso a zařadit větší množství vlákniny (ovoce a zeleniny). Skvělými pomocníky pro správné fungování střev jsou také fermentované potraviny. Ke změně jídelníčku bychom měli přistupovat s rozumem a vyzkoušet si, jaká strava nám vyhovuje nejvíce a cítíme se po ní nejlépe. Ne pro každého je například vhodná cukrfree dieta nebo vegetariánství. Každý jsme jiný, a proto i naše těla fungují odlišně. Jak na správnou střevní mikroflóru, se můžete inspirovat zde: *margit.cz/co-zabiji-streva.*

POBYT V PŘÍRODĚ

Dalším ze způsobů psychohygieny je pravidelná návštěva přírody. Japonci doporučují takzvané Šinrin-joku neboli lesní koupel. Podle některých studií při delším pobytu v lese vznikají bílé krvinky, a tím se zvyšuje naše obranyschopnost. Zároveň je měřitelné, že návštěva lesa snižuje kognitivní únavu a stres, v krvi nám klesá hormon kortizol. Zajímavý rozhovor se sociálním psychologem a ekopsychologem Janem Krajhanzlem přinesl na toto téma Český rozhlas: *bit.ly/priroda-a-nasepsychika.*

ARTETERAPIE / TVOŘENÍ

Někdy je hlava zahlcená různými myšlenkami. V procesu tvoření si je můžeme například uspořádat sepsáním do poezie nebo třeba malováním obrazu. Můžeme své pocity prožít i pomocí písní, ať už poslechem či naším vlastním zpěvem. Nebo můžete zkusit práci se dřevem, keramiku a rukodělky, které mohou sloužit jako určitá forma meditace, kdy se hlava naprosto soustředí na daný úkol a myšlenky se zklidní.

RELAXACE

Umění relaxace je důležitou součástí psychohygieny. Zklidnění, odpoutání se od stresů každodenního života, uvolnění těla a mysli můžete dosáhnout za pomoci různých technik. Někomu vyhovuje pustit si oblíbenou hudbu, jinému lehnout si pod strom a poslouchat zpěv ptáků nebo si dát bylinkový čaj. Další velmi účinná relaxační technika je **meditace**. Jejím cílem je pohroužení se do vlastního nitra a odpoutání se od všech myšlenek. Prostě jen být. Meditace je další pilíř tradiční čínské medicíny. K uvolnění vám zpočátku může pomoci i vhodná relaxační hudba. Nebojte se, vše je o praxi a žádný učený z nebe nespadl. Chvíli může trvat, než se dostanete do správného rozpoložení a dokážete vytěsnit nežádoucí myšlenky. Ale každá minuta se počítá! Jak začít s meditací, se dozvíte například z tohoto dokumentu *tarak.cz/jak-meditovat-cesta-do-nitra* nebo můžete zkusit různé kurzy.

KVALITNÍ SPÁNEK

Zkuste se zeptat sami sebe, jak se vám spí a zamyslet se, co by vám případně pomohlo spát lépe, pokud třeba večer máte problém usnout, ráno se budíte unavení anebo vás únava pronásleduje celý den. Dopracování se ke kvalitnímu spánku je především o individuálním režimu – vnímat svůj minimální počet hodin spánku, kdy a co jím večer nebo zda mám dostatek pohybu přes den. Jedním z velkých témat je i světelný smog, který se netýká pouze pouličního osvětlení, ale i toho, jak svítíme u sebe doma, protože to má vliv na kvalitu spánku. Červené brýle blokující modrou a zelenou složku světla nám při nošení 1,5 hodiny před spaním pomohou k přirozené tvorbě hormonu melatoninu, který je odpovědný za spánek a jeho kvalitu. bit.ly/E15-modresvetlo ✖

nekonečné možnosti seberozvoje

stovky článků za poslední roky

redakční výběr nejlepších textů v 29 tématech

pohodlné čtení na všech zařízeních

100% ♥

CASOPIS.SKAUTING.CZ

Kam sáhnout, nechcete-li si sáhnout na dno

Abychom byli dlouhodobě spokojení, úspěšní a plní energie, potřebujeme o sebe pečovat. Chcete-li cestě k pohodě a zdraví těla i mysli porozumět hlouběji, vybrali jsme pro vás nejlepší dostupné zdroje

Připravil Tomáš.

V PRVÉ ŘADĚ JEZTE, HÝBEJTE SE A SPĚTE...

Také už jste slyšeli tolik protichůdných pouček o zdraví, pohybu či stravování, že jste vůči nim přirozeně nedůvěřiví? Také už jste někdy navštívili příslušné oddělení v knihkupectví a málem se rozplakali při pohledu na ty nekonečné řady zaručených návodů na štěstí a dalších evidentních braků?

O fungování našich myslí a těl toho jako lidstvo víme stále příliš málo na to, abychom se mohli jen tak spokojit s kteroukoliv z populárních teorií. Neznamená to však, že bychom nevěděli nic. Desítky let výzkumů přece jenom přinesly celou řadu důležitých zjištění o tom, co lidskému zdraví zpravidla škodí, či prospívá. Nemohl by je někdo uspořádat do příručky?

Tom Rath se o to pokusil v knize **Jezte, hýbejte se, spěte**. Jak již název napovídá, spíš než velká překvapení či svérázné diety přináší tato kniha střídmé, místy až banální shrnutí toho, co je pro zdraví důležité. Autor cituje stovky vědeckých studií, na jejichž základě formuluje praktická doporučení pro každodenní život.

Hlavní sdělení je jasné: potřebujeme dostatečně a správně jíst, hýbat se a spát. Vyplatí se spát v chladu, ovoce jíst radši syrové než sušené, každý den jít několikrát ven. Pokud jste to tušili, ale stále se tím neřídíte, třeba vám přijdou vhod tipy, jak dané návyky uvést do života.

... MOŽNÁ SE TROCHU POUČTE O TĚLU A MYSLI...

Chcete-li proniknout hlouběji, nabízí se sáhnout po některé z knih předních světových kapacit v oblasti fungování lidského těla a psychiky.

Tou první je **Cirkadiánní kód**. Biolog Satchin Panda se zde zabývá naším denním rytmem a ukazuje, jak seřídit naše pomyslné vnitřní hodiny tak, aby se nám dobře a zdravě žilo. Vysvětluje například, proč se neoddávat jídlu od rána do večera a proč jsou pro nás vůbec tak důležité denní návyky.

Nejvýznamnějším ze všech našich denních rytmů je každopádně spánek. Jak přesně funguje? Co s námi dělá? A jak máme nejlépe spát? Odpovědi na tyto a mnohé další otázky rozkrývá neurovědec Matthew Walker v bestselleru **Proč spíme**. Také už jste slyšeli, že byste večer neměli koukat do obrazovek a vůbec bílého světla? Pojďte se dozvědět víc a proměnit svůj spánek i celý den.

Chcete-li být ve dne v noci co nejvíc šťastní a v pohodě, pomoct by vám mohl psycholog Martin Seligman se svou knihou **Vzkvétání**. Průkopník výzkumu radosti a optimismu zde shrnuje vše podstatné, co ví dnešní věda o tom, jak být v životě šťastní.

Snahu o šťastný život bychom si každopádně neměli plést s iluzí, že bude každý den růžový. Své o tom ví lékař Jon Kabat-Zinn, známý popularizátor mindfulness. V knize **Život samá pohroma** prozkoumává cesty, jak vhodným přístupem k životu čelit stresu, nemocem a bolestem, které nejspíš nutně přijdou.

Bolesti možná přijdou, ovšem kolik a jakých to bude, to je do jisté míry pořád v našich rukou. Jak daleko lze v takovém úsilí zajít, ukazuje genetik David Sinclair v díle s provokativním názvem **Konec stárnutí**. Neříká, že bychom se snad mohli vyhnout smrti, nicméně nabízí cesty k tomu, jak se udržet v kondici co nejdéle.

Klíčem k porozumění vlastnímu tělu může být nakonec též pochopení vývoje, kterým si tělesné zdraví prošlo u našich předků. Evoluční biolog Daniel Liberman nás v knize **Příběh lidského těla** bere na výpravu do afrických savan a přibližuje, jaká ponaučení si z nich pro svoji pohodu můžeme vzít dnes. ➔

… TŘEBA SE I ZKUSTE MALINKO HACKNOUT…

Je-li vám vaše tělesná a duševní pohoda opravdu drahá, možná vás zaujme přístup, pro nějž se vžilo označení biohacking. Název zní až podezřele, ovšem není za ním nic jiného než dlouhodobá snaha objevovat, co nejlépe vyhovuje právě vám. Trik biohackingu spočívá v systematickém experimentování, kdy nejen zkoušíte různá doporučení, ale především měříte a vyhodnocujete, jaké vám přinášejí výsledky. Může jít o to, kdy chodíte spát, jaké vám vyhovuje cvičení nebo jak se nejlépe otužovat.

Biohackingem a vůbec hledáním cest k pohodě a zdraví se zabývá portál **Codeoflife.cz**. Jeho články nelze brát za univerzální návod na štěstí, ale spíše za inspiraci, v níž si každý může najít, co by mohlo vyhovovat právě jemu – třeba v pohybu.

Jedna z autorek portálu, Veronika Jelínková, své zkušenosti shrnula též do knihy **Hoř pomalu**. Nabádá v ní, jak žít, abychom to nepřepískli, nevyhořeli a nepadli na dno jako ona. Hledáte-li spíše osobitější a poetičtější, stále však poučené počtení, potom vám její odlehčená slova mohou být k péči o sebe milou pozvánkou.

… ALE HLAVNĚ SE OPATRUJTE A NEVYPUSŤTE DUŠI!

Ať už se budeme snažit sebevíc, každého z nás mohou dostat do kolen určité psychické potíže. Jak se můžeme o své duševní zdraví starat?

Národní ústav duševního zdraví spustil portál **Opatruj.se**, na němž přibližuje základní stavební kameny, stejně jako nejběžnější onemocnění. Myslíte, že vás trápí úzkosti či deprese? Rovnou se můžete cvičně otestovat a dozvědět se víc.

Podobnou osvětu nabízí **Nevypusť duši** na webu *nevypustdusi.cz*. Parta mladých psychologů a dalších expertů založila tuto organizaci, abychom se v Česku nebáli o duševním zdraví víc mluvit. Tak se nebojme, pojďme o sebe trochu víc pečovat a pojďme o tom mluvit i s ostatními kolem nás. ✖

KATEŘINA ŠTĚPÁNKOVÁ
Její skautské kořeny jsou ve strakonickém oddíle Vlaštovky. Ráda maluje, natáčí, píše, filozofuje a tráví čas v přírodě.

Střihni si!

Seberozvojové kartičky pro každého

Správně položená otázka může vyvolat tzv. AHA efekt, moment, kdy dospějeme k pochopení určité situace, a řadu odpovědí, které nám mohou pomoci posunout se dál. Proto jsme připravili sadu seberozvojových otázek, ve formátu kartiček, které jsou inspirované životními kouči (viz odkaz na konci článku). Kartičky si nejlépe podlep tvrdým papírem, vystřihni a zagumičkuj jako pexeso. Tak je můžeš mít pořád u sebe a krátit si s nimi čas například při cestě ve vlaku nebo uprostřed rozkvetlé louky a v neposlední řadě si na ně můžete odpovědět společně s oddílem při rituálu u táborového ohně.

„Štěstí není něco, co je již vytvořeno. Pochází z vašeho vlastního jednání.“ Dalajláma

FOTO: KATEŘINA ŠTĚPÁNKOVÁ

Tip: *Desítky podobných otázek najdete také v promyšlených a krásně vyvedených karetních sadách jako* **Podle sebe** *či* **K sobě blíž.**

Informační zdroje:
akor.cz/91-inspirativnich-otazek-pro-koucink-a-sebekoucink
dariusforoux.com/21-questions

Co tě naposledy učinilo šťastným?

Co tě aktuálně nejvíce trápí? Můžeš to sám změnit? Jak? Pokud nemůžeš, zkus se na problém podívat z jiného úhlu nebo si můžeš říct o pomoc.

Jsi spokojený v práci / ve škole? Pokud ano, proč? Pokud ne, proč? Jak to případně můžeš změnit?

Co nového bys rád začal? Co tě na tom nejvíce láká? Jaký to pro tebe má smysl?

Kdy ses naposledy učil něco nového? Co ti to dalo a co jsi u toho cítil?

Jaká kniha nebo film tě v poslední době/obecně nejvíce ovlivnily? Co konkrétně se tě v nich dotklo nebo zaujalo?

Co rád děláš? Co tě na tom nejvíce baví a uspokojuje? Máš na to dostatek času? Pokud ne, můžeš to změnit?

Kdy máš nejvíce „čistou hlavu“? Co ti k tomu pomáhá? Jaká činnost, nečinnost nebo místo? Vyhovuje ti, jak je to často?

Co nového by ses rád naučil a proč?

Je něco, co bys na sobě rád změnil? Proč? Co pro to můžeš udělat?

Za co jsi vděčný?

Čeho si u sebe nejvíce vážíš a co na sobě oceňuješ?

Můžeš ještě dnes nebo zítra udělat někomu radost? Jak? A uděláš to?

Dovolíš si vytyčit své hranice? Říct ne a něco či někoho odmítnout?

Kam směřuješ? Jaký je nyní tvůj cíl? A kde bys chtěl být za deset let?

Čeho si nejvíce vážíš u druhých a co na nich oceňuješ?

Prokrastinuješ? Čemu se vyhýbáš a proč?

Co bys chtěl v životě rozhodně zažít?

Co považuješ za svůj dosavadní největší úspěch? Proč?

Jaká otázka tě nyní v životě nejvíce provází? Proč?

Správné stany pro malé i velké skauty. BAVLNA je bavlna!

YDUN 5.5 m²

nordisk

VANAHEIM 24 m²

nordisk™

Již v minulém čísle jsme psali o dánské společnosti **NORDISK**, která se již 30 let věnuje výrobě špičkového vybavení pro pobyt v přírodě. Výrobky **NORDISK** je opírají o kvalitní skandinávský design, důraz na technickou dokonalost a využití těch nejkvalitnějších materiálu.
Vysoká kvalita a dlouhá životnost snižují plýtvání surovinami. **NORDISK** je signatářem závazku do roku 2030 dosáhnout nulové uhlíkové stopy. K výrobě využívá v maximální možné míře recyklované a recyklovatelné materiály, pokud má ověřeno, že nesnižují užitnou hodnotu výrobku. Vedení společnosti jasně deklarovalo, že příroda je obrovský dar, který nám byl poskytnut. Trávení času v přírodě celkově zlepšuje kvalitu našeho života. Tento postoj je základním kamenem všech rozhodnutí o nových produktech i aplikaci šetrných technologií.
Špičkovým segmentem stanové kolekce **NORDISK** jsou bavlněné stany.
Minule jsme Vás seznámili se stany vycházejícími z konstrukce týpí (řady ASGARD a ALFHEIM).

UTGARD 13.2 m²

Tentokrát se zaměříme na další typy plátěných stanů **NORDISK**.
I tyto stany se vyznačují:
Snadnou stavitelností a vysokou výškou obytného prostoru.
Dokonalou **ventilací**, která je vždy ovládána zevnitř stanu.
Uživatelsky velmi příjemný je promyšlený **systém vypínání stanu**.
Bavlněné závěsné ložnice zajišťují funkci liningu a navíc poskytují maximální komfort bydlení.
Doplňkové celtové přístřešky umožnují dokonalé krytí vchodu za deště a rozšiřují užitný prostor stanu.
Vpínací podlážky s vodotěsným zipem zajistí dokonalou vodotěsnost a čistotu ve vnitřním prostoru.
Bavlněné stany NORDISK pokrývají velmi širokou škálu konstrukčních řešení, od klasického áčka stanu **YDUN 5.5 m²** přes dvouložnicový **UTGARD 13.2 m²** až po čtyřložnicové **VANAHEIM 24 m²** a **VANAHEIM 40 m²**. Vybrat si může skutečně každý.
Podrobně se s konstrukcí jednotlivých stanů můžete seznámit v názorných videoukázkách na e-shopu www.prosportshop.cz, kde najdete pro každý stan i videonávod ke stavbě.

Prodávají významné outdoorové prodejny a e-shop www.prosportshop.cz

prosportshop

INZERCE ↑

Znalosti a dovednosti nejsou vše

S lékařem, skautským vzdělavatelem a držitelem Řádu stříbrného vlka Liborem Kvapilem – Sirem o proměnách skautingu, generačních setkáních a životních výzvách

Připravili Tíťa a Boro.

Jako skautský vzdělavatel se setkáváš se spoustou mladých skautských vedoucích. Jakým způsobem tato setkání ovlivňují Tvůj pohled na skauting?
Již náčelník Břicháček říkal, že se na skautských kurzech stírá rozdíl mezi vychovávajícím a vychovávaným, že na sebe vzájemně působí. Na Jesenické lesní škole se setkávám s krásnými mladými lidmi, kteří se dokáží nadchnout pro myšlenku a ideály skautingu. Z účastníků vycítím, jak to na ně působí. Každopádně některým dovednostem, například oddílovému hospodaření, se dá naučit, ale o skautských ideálech je třeba rozjímat a vést dialog. Proto je také Junák – český skaut výchovnou organizací a ne vzdělávací. A posláním instruktora není jen vést vzdělávací programy, ale v tom čase mimo ně se s mladými lidmi setkávat a vzájemně se obohacovat.

Co se týče proměn ve skautingu v průběhu let, vidím pochopitelnou modernizaci, ale to podstatné zůstává. Skauting sdružuje lidi nejen různého věku, ale hlavně různých povah, zaměření i schopností. Právě tou rozdílností osobností je silný. Poněvadž jsme různí, vede správným směrem i více cest.

Proměňovala se nějak Tvoje motivace ke skautingu a to, co Ti skauting dává, v průběhu let?
V průběhu let se motivace opravdu hodně mění, vždy ale uvítám upřímné kamarádství, vstřícnost, obětavost, charakter. To zůstává stejné. Nicméně s postupujícím věkem u mne přibývá na vážnosti cena ideálů a jejich uskutečňování. Zatím se mi to daří sloučit u všech generací. Již nežijící bratr Čibi (Lubomír Kantor, člen SO) doplnil kdysi ono známé heslo „Povinnost, odpovědnost, kázeň“ o „svědomí, pokora, tolerance“. Nejde o disciplínu, ale o vnitřní oslovení, které je mi blízké. Skauting chápu jako způsob života a jeho ideály jsem ocenil i za totality, kdy jsem se setkal s různými lidmi, a fakt, že jsme si na sebe prozradili, že jsme skauti (což bylo často rizikové), usnadnilo sblížení a v některých příkladech dalo vzniknout doživotním přátelstvím.

Líbí se mi, že ve skautingu bylo vždy hodně nepsaného – například že v něm vynikaly osobnosti svou kvalitou, zcela nezávisle na jejich postavení v pavouku funkcí. Nejlepší skaut je ten, který jím je v každém momentě svého života.

Z Tvých životních zkušeností je zřejmé, že se v každé době snažíš reagovat na potřeby okolního světa bez ohledu na vnější podmínky nebo vlastní věk. Jak se Ti dařilo tuto odvahu a zápal udržet v průběhu celého života? Byly doby, kdy Ti tato energie chyběla?
Vždy jsem chtěl pomáhat těm, kdo to potřebují. Ostatně je to i smysl mého povolání jako lékaře. Ale dělal jsem to z vnitřní potřeby, neříkal jsem si při tom, který bod zákona a jak plním. Samozřejmě občas ani tak nedocházely síly jako spíše přicházelo zklamání a vztek, když nešlo prosadit dobro a panovaly poměry, se kterými jsem nesouhlasil.

Jsi známý svou úspěšnou službou potřebným. Jak jde podle Tebe služba bližním dohromady s péčí o sebe?
Měl jsem štěstí, že jsem měl povolání, které mne bavilo a kterému jsem se mohl věnovat i ve vysokém věku. Kdysi jsem chtěl být internistou, osud mi určil karieru praktického lékaře a nemyslím, že bych proto nebyl na svém místě. Z toho postu jsi k lidem blíže a poznáš je komplexněji. Jak jsem pečoval o sebe? Jsem nyní také sám neduh, nicméně pokud jsem sportoval, tak ne proto, že se to má, ale že jsem chtěl a že mě to bavilo. Dodnes hraju ping-pong a jezdím na kole. Běhat již nemůžu. Svého ducha jsem zase vždy řádně přiživoval četbou, výtvarným uměním nebo setkáváním se s přáteli. Občas dokonce i něco vytvořím – o skautingu nebo o ordinaci pro lidi bez domova.

Svou práci v první české ordinaci pro lidi bez domova, kterou jsi zakládal, jsi označil za svou osobní výzvu. Je pro Tebe důležité si před sebe takové výzvy klást? Co ti to přináší?
K lidem bez domova jsem se dostal skoro náhodou. Oslovili mne a já jsem to bral opravdu jako výzvu – do té doby to nikdo nedělal, mě vždy zajímaly osudy lidí a zde bylo něco nového: zajímaví lidé, jiné podmínky pro ošetření i možnosti léčby. Bylo třeba propojovat medicínu se sociální a někdy i právní problematikou – kromě léků nutnost sehnat pro pacienty oblečení, někam je umístit, osprchovat, odvšivit... Nakonec jsme i v nemocnici i u odborných ambulancí získali jakýsi respekt a pochopení. A pacienti poznali, že to s nimi myslíme dobře, náš přístup založený na respektování jejích lidské důstojnosti vděčně pochopili a dodnes mne někteří při potkání uctivě zdraví. Setkání s každou svým způsobem neopakovatelnou osobností pro mě bylo přínosem a obohacením, a bylo tomu tak i mezi lidmi bez domova – třeba i tím, že jsme se mnohdy na něčem neshodli. Byla zde těžko přístupná skupina lidí, bylo třeba využít medicínských znalostí a přizpůsobit je podle daných možností – jak jich samých, tak společnosti. Najít jim přístupný a srozumitelný způsob komunikace. Každý lék lze podat nejrůznějším způsobem, zde bylo třeba najít ten správný a získat spolupráci i pochopení, co po každém chceme. ➔

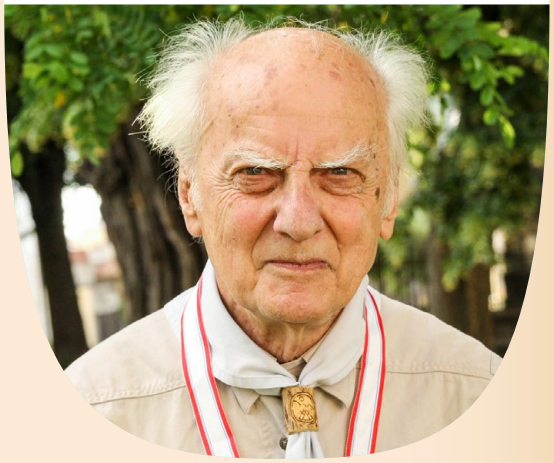
Jakým výzvám podle Tebe současní skautští vedoucí čelí při naplňování svého poslání?

V prvé řadě respektuji modernost a přirozený vývoj věcí. Nepláču nad tím, že to bylo dříve jiné, což pro mě nutně neznamená, že to bylo lepší. Skauting je nyní dražší, hodně manažersky zaměřený, dokonce se mi u některých zdá, že za perfektně zpracovaným programem chybí to hlavní – kamarádství, romantika, dojetí. Zkrátka emoce. Snad by se takový manažerský přístup dal označit jako asertivně pragmatický. Možná je to ovlivněno dnešním digitálním světem, ale mohu se mýlit, většinu svého života jsem prožil v době předpočítačové. V realitě, kterou žiji při mezilidských setkáních, včetně těch na JeLŠ, však emoce nechybějí.

Jen bych připomněl, že znalosti a dovednosti nejsou vše – i hodně lumpů je chytrých i dovedných. Jde o rozvoj charakteru, prominu, když někdo nezná všechny kytky nebo si v dospělosti dá pivo a připomínám skautský zákon – žádný bod nezní „Skaut/ka umí nebo dovede“, ale „Skaut/ka je“. Vědomostem a dovednostem učíme, ale vlastnostem vychováváme. A skauting je výchovné hnutí. Věřím, že i při sebevětší modernizaci budou emoční prožívání skautského dobrodružství podobná, i když třeba vyvolaná jinými podněty. Možná právě to umožňuje mezigenerační porozumění. ✖

LIBOR KVAPIL – SIR

Skaut a lékař z Olomouce. Od devadesátých let působí jako instruktor na kurzech Jesenické lesní školy. V roce 2007 založil v rámci Charity první ordinaci pro lidi bez domova v ČR a dalších dvanáct let v ní působil. Minulý rok se stal držitelem Řádu stříbrného vlka. Svým dosavadním aktivním zapojením do skautského hnutí se snaží propojovat různé generace a vnímat potřeby mladých vedoucích.



TOMÁŠ KŘENEK – TOMEK

Dřívější vedoucí oddílu Šedá střela a výchovný zpravodaj střediska Střela. Instruktor na vzdělávacích kurzech, v současnosti na IK Ejhle.

Seberozvoj tě nemusí vést do dálky, může být i cestou k blízkosti

Dopisy sobě

Na každém třetím táboře máme už dlouholetou tradici psaní dopisu sami sobě. Jednou za 3 roky se sejdeme v teepee a píšeme si osobní dopis. O tom, co právě prožíváme, v jaké životní etapě se nacházíme, jak se máme. Cokoli, co chceme sdělit sobě. Zároveň si čteme dopis předchozí a každý sám za sebe bilancujeme, kam jsme se za tu dobu posunuli, jak jsme se změnili nebo jak jsme zůstali stejní. Dopisy všech má u sebe pečlivě uschované vedoucí oddílu. Po třech letech si z obálky původní dopis vezmeme, přečteme a píšeme nový, který na nás v obálce bude čekat.

Držím teď v ruce tři poslední dopisy sobě. Odráží se v nich mých posledních 12 let. Z každého čiší přítomný okamžik tak živě, že mám pocit, jako by inkoust na nich zrovna uschnul. I když jsem je psal jen pro sebe, rád bych vám teď z každého z nich něco nabídl. Dobře se v nich totiž zrcadlí můj vztah k osobnostnímu rozvoji, o který bych se s vámi chtěl podělit.

Z PRVNÍHO DOPISU

„Milý Tomku, jsem rád, že mě psaní dopisu sobě zastihlo právě v tomto období, ve kterém se toho děje opravdu hodně. I když není všechno úplně snadné, důležité životní zkoušky a události směřují k úspěšnému cíli. Povedlo se mi dokončil vysokou školu, i když to byl první tři roky velký boj a byl jsem přesvědčený, že až do konce to určitě nedám. Asi před měsícem jsem převzal vedení našeho oddílu. Je mi jasné, že mě v té roli čeká spousta práce, ale mám z toho radost a těším se na to. Popravdě, nikdy předtím jsem neměl z ničeho tak silný pocit, že by můj život dostal tolik smysluplný směr. Mám za sebou první část vůdcovského kurzu, což mi k vedení oddílu nabíjí ještě další energií a nadšením. Krom toho všeho jsem konečně, začal chodit s dívkou svého srdce a nemám pochyb, že je to láska na celý život.“

Bylo to období, kdy jsem svůj rozvoj prožíval jako něco lineárního, přímo v těch dnech možná exponenciálního. Chápal jsem, že pracovat na sobě není lehké, ale vnímal jsem, že s každou překonanou výzvou, překážkou nebo

FOTO: PETR ČÍŽEK – PEŠL

FOTO: PETR KALOUSEK – ROBINSON

prožitou zkušeností jsem se cítil o něco silnější, zkušenější a zase o krok dál ve svém osobním rozvoji. Měl jsem pocit, že překonávám postupně jeden cíl za druhým a že se blížím ke stavu dospělosti, nebo že v něm už dokonce jsem.

Z DRUHÉHO DOPISU

„Milý Tomku, od minulého dopisu se vlastně nic převratně nezměnilo. Dál se snažím vést náš oddíl, po dokončení diplomky jsem začal jezdit do Prahy a studovat tam doktorát a dál chodím se svou dívkou. Dalo by se říct, že všechno, o čem jsem Ti (si) před třemi lety psal, dál úspěšně pokračuje. Jen musím přiznat, že můj vztah a styl prožívání těch situací se změnil. Už nemám pocit, že bych se nějak blížil k dospělosti, nebo že bych se svým vývojem ubíral k nějakému cíli. Třeba v oddíle vidím, že s každou prožitou zkušeností jsem pořád na začátku. Spíš v sobě donekonečna odkrývám, na čem všem bych měl u sebe pracovat. Ve studiu mě každá získaná znalost nebo dovednost upozorňuje hlavně na to, co všechno zatím vůbec nevím nebo neumím.“

Za tohle období jsem dozrál k vnímání seberozvoje jako živoucího procesu, který může pokračovat do nekonečna. Hlavní kvalitu jsem začal chápat nikoli ve vidině dosažení nějakého cíle, ale v samotném procesu seberozvoje. V otevřenosti a ochotě posouvat se pořád někam dál. K tomu je potřebná pokora, která pramení z uvědomování, že se máme vždycky ještě hodně co učit, a z přiznání si, že třeba zrovna nejdeme správným směrem a děláme nějakou chybu.

V této životní fázi jsem ve spojení s tím začal také jinak chápat význam slova sebevědomí. Vysoké sebevědomí se pro mě dříve rovnalo spíše pocitu síly a jistoty, že něco dělám dobře. Teď už sebe-vědomí vnímám jako vědomí (znalost) sebe. Svého potenciálu, ale také svých slabostí a chyb. Sebevědomí a pokoru považuji pro vlastní rozvoj za nezbytné.

ZE TŘETÍHO DOPISU

„Milý Tomku, když si čtu svůj tři roky starý dopis, vidím, že zásadní události, které jsem tehdy prožíval, dozrály ke svému konci. Možná je čas začít něco nového, jen zatím přesně nevím co. Na tomto táboře se mi konečně podařilo předat oddíl, z čehož mám radost. Snažil jsem se o to už několik posledních let a zpětně vidím, že jsem v roli vůdce v posledních letech několikrát přechodil syndrom vyhoření. Dochází mi, že ne všechno v životě leží v mých rukou. Je to po těch letech nezvyklý pocit být na táboře, ale už ne v roli vůdce. Na jednu stranu je to úleva, na druhou stranu se v tom cítím nesvůj, a jako bych s tou rolí odložil i část smysluplnosti svého života. Kam, a zda vůbec někam, teď na skautské stezce vykročím dál? To zatím nevím, ale těším se. Výrazně bolestnější změna se ale stala v mém osobním životě. Partnerský vztah, o kterém jsem byl přesvědčený, že je osudový a na celý život, se náhle zhroutil. Skončil ani ne rok po svatbě.“

Přestože tato životní fáze mě zaváděla spíše do nejistých, sebe-zpochybňujících a bolestných situací, cítil jsem zároveň, že jsou to zkušenosti pro můj další rozvoj ozdravné a že zkrátka k životu patří. Odložení role vedoucího oddílu i zhroucení mého partnerského vztahu mě upozornilo, že životní vývoj není vůbec lineární. Teď už jsem chápal, že sebe-rozvoj není jen cesta dál a kupředu z bodu A do bodu B, ale že k našemu rozvoji patří také krok zpět a nebo i pád na samotný začátek, kdy si znovu připadáme jako malé dítě, které zatím nic nedokázalo. A že tyto pády pro náš vývoj mohou být nakonec cennější než zdánlivý úspěch. Každý pád můžeme vnímat jako šanci niterněji poznat sami sebe. Po odložení vnějších rolí a zhroucení vnějších jistot, na kterých jsme stavěli svoje zdánlivé sebevědomí se nám otevírá možnost zjistit, kým opravdu jsme. Jaký je náš skutečný charakter a vztah k sobě. Návrat do pocitu malého dítěte nás může upozornit, že věk a zdokonalování se, nás nemusí nutně vést k větší kvalitě života. Jako děti jsme leccos uměli lépe než teď (třeba hrát si, radovat se, smát se, kamarádit se, odpočívat...) a pro náš seberozvoj může být někdy prospěšné nejen jít dál, ale také se vracet.

Rozvíjení sebe považuji za velmi individuální a moje uvědomění, které se zrcadlí v úryvcích mých táborových dopisů sobě můžete vnímat jen jako inspiraci, o kterou se pokouším skrze osobní zkušenosti. Můj dnešní pohled na sebe-rozvíjení se od posledního dopisu zase o kousek posunul. Dochází mi, jak důležité je upřímně přemýšlet nad tím, co vlastně skrze svůj rozvoj chci prožívat a čeho jím chci dosahovat. Poslední dobou na mě doléhá tlak vnějšího okolí, abych byl víc a víc úspěšný, výkonný a lepší. A k tomu neustálému zlepšování nacházím spoustu nástrojů, metodik, kurzů. Uvědomil jsem si ale, že v hloubi duše vlastně netoužím tolik být pořád výkonnější a lepší. Přeji si být prostě zdravý, šťastný a sám sebou. Nechci tím říci, že cesta zdokonalování se a cesta ke zdraví a štěstí jsou dva oddělené směry. Jen cítím potřebu zvědomovat si, jestli mě směr rozvoje, kterým se zrovna ubírám, opravdu přibližuje k sobě a jestli jsem si ho vybral ze své niterné svobodné vůle a nebo jestli něco vykonávám jen automatizovaně pod tlakem v něčem se zlepšit. Kladu si otázku: co je ve mně naučené a převzaté z vnějšího světa a co vyvěrá z mojí vnitřní přirozenosti? K nalézání odpovědí mi pomáhá na chvíli odložit usilování o posouvání se někam dál, zastavit se, ztišit veškeré snažení a jen být. Přiblížit se v tichu zpět k sobě a naslouchat tomu, co vyvěrá přímo ze mě samotného. ✖

JIŘÍ ZAJÍC – EDY
Předseda odboru duchovní výchovy Junáka. Autor současného znění skautského slibu a řady skautských publikací. Nositel Řádu stříbrného vlka. Metodik pro vzdělávání dospělých.

Skaut je… odpovědný za svůj seberozvoj

Třetí princip skautingu

RADĚJI ODPOVĚDNOST NEŽ POVINNOST

Ve třech základních principech skautingu se hovoří o *povinnostech*. To v případě celkem doslovného překladu původního anglického *duty*. Ale jak mnozí z vás vědí (jistě lépe než já), v angličtině vyjadřuje jedno slovo několik různých významů, pro které my v češtině máme také různá slova. V době našeho zakladatele Roberta Baden-Powella vyjadřovalo ono *duty to* spíš čestnou *službu*. Tedy něco, co na sebe bereme **dobrovolně**, dokonce s hrdostí, protože chápeme jak velký smysl té služby, tak určité vyznamenání, že ji můžeme konat. A to je důležité, abychom pochopili dobře smysl našich základních principů, včetně toho třetího (odpovědnosti vůči sobě), o kterém se budeme za chvilku bavit podrobněji.

Abychom posílili ten prvek dobrovolnosti, toho, že se pro život určovaný třemi skautskými principy skaut rozhoduje svobodně, už delší dobu používáme jako jejich spojující charakteristiku slovo *odpovědnost*. To nejlépe vyjadřuje skutečnost, že to, co žádají naše základní principy, není nějaké nařízení, kterému se jen trpně podvolujeme, ani nás to nestaví do nějakého podřízeného postavení. Naopak: je to vyjádřením naší svobody a tedy volby životní cesty. Samozřejmě tam, kde užíváme svou svobodu, za ni také musíme nést odpovědnost. V případě třetího principu tedy odpovědnost za to, „co ze sebe uděláme“. Náš život je vlastně takovým uměleckým dílem, jehož hlavními autory jsme nakonec my sami. Jistě – musíme vycházet z toho, co nám bylo „naděleno“ – rodiči případně dalšími předky, i takzvaně „shůry“. Ale z těchto výchozích podmínek máme dotvořit skutečný originál – jedinečnou dospělou bytost, jaká tu ještě nikdy nebyla. Tak za toto nám třetí princip svěřuje odpovědnost.

SEBEROZVOJ – A JEŠTĚ NĚCO NAVÍC

Pro skutečné naplňování této odpovědnosti se dnes nejčastěji používá označení *seberozvoj*. Docela dobře totiž vystihuje dvojí podstatnou charakteristiku toho, co se to vlastně děje: Je to na nás, co ze sebe vytvoříme, a není to nějaká jednorázová záležitost, ale dlouhodobý proces. V nejlepším případě nás provází celý život. Aspoň u skautů by to tak mělo být. Je přitom jasné, že způsob provádění, obsah i důrazy se budou v průběhu našeho života měnit. Budeme tím reagovat jednak na změny, kterými budeme jako bytosti procházet, i na vlivy, které nás budou průběžně potkávat. Tohle je důležité upozornění: svým seberozvojem musíme účinně reagovat na to, co se děje kolem nás i s námi. Současně to ale neznamená, že máme jen reagovat. Významnou charakteristikou seberozvoje – a s narůstajícím věkem čím dál tím zásadnější – je naše proaktivita. Nečekáme jen na to, co přijde, ale snažíme se leccos předjímat a připravovat se na to, abychom to buď využili, nebo aspoň abychom vůči tomu obstáli.

Výhodou naší příslušnosti ke skautskému hnutí mimo jiné je, že máme dobře definováno, ve kterých rovinách se ten náš seberozvoj má uskutečňovat, abychom nic podstatného nezanedbali. O tom píšou všechny základní dokumenty skautingu. Je to ostatně i v našich stanovách hned v úvodu, kde se píše o našem poslání. Když se na to podíváme postupně, pak první oblastí je náš *tělesný* život. Možná by se dalo stručně říct: péče o vlastní zdraví. Ale raději hned dodávám: i péče o slušnou kondici. Nemusí z každého být hned Arnold Schwarzenegger, ale určitě bychom neměli jen tak mávnout rukou nad tím, pokud jsme podstatně slabší, než kolik by odpovídalo našemu věku, nebo máme výraznou nadváhu. Kdybych tento článek psal před nějakými patnácti lety, ani by mě nenapadlo v této souvislosti připomenout, že skautský život se neslučuje ani s opíjením se, ani s kouřením. V naší zemi jsme na tom ve srovnání s ostatními zeměmi hodně špatně. A problémy s tím mají dnes bohužel už i někteří skauti a skautky.

Skauting sám o sobě je velkou příležitostí k rozvoji *intelektuálního* života. Nabízí každému, kdo jím prochází, spoustu podnětů k poznávání. A to nejen z hlediska všemožných jednotlivostí, ale hlavně v hledání a poznávání vztahů, které v našem světě působí. Skauti, kteří naplňují slib služby Pravdě, se vždy ptají po příčinách i po důsledcích, protože jim trvale jde o dobré porozumění světu i životu v něm. A o ničem automaticky neřeknou: „To mě nezajímá.“ Ze všeho totiž může vyplynout důležitý podnět pro náš život i úkoly, které jako skauti vůči světu máme. Ale stejně tak je skauting bohatým zdrojem podnětů pro rozvoj *citového* života. Málokde se chlapcům a děvčatům dnes nabízí tolik možností, aby prohlubovali i rozšiřovali záběr toho, co se jich dotýká a proměňuje jejich vnitřní život. Stačí uvést život v dotyku s přírodou, vystavování se kráse umění nebo zájem o veřejné dění. A zvlášť se to týká sféry vztahů – tedy roviny *sociální*. Z hlediska praktického je život v dobrých a pestrých vztazích – a to nejen na úrovni lidské, ale vůči všem tvorům – možná největším bohatstvím skautingu. Je to velmi dobrá prevence proti vyhraněnému individualismu, který zachvacuje naši západní společnost a který člověka mnohdy nakonec uzavře do krunýře samoty a ztráty smyslu života.

Vůči tomu pak hlavní obranu poskytuje kvalitní *duchovní* život. Ten nemusí být vázaný na nějakou tradiční náboženskou cestu – třeba křesťanskou, židovskou či

FOTO: ŠTĚPÁN HAŠEK – JMELÍ

buddhistickou. Ale 1. princip skautingu nás upozorňuje, že je nezbytné, aby člověk – nejpozději na prahu dospělosti – i za tuto oblast svého života převzal odpovědnost. Aby začal systematicky hledat odpovědi na hluboké otázky, které lidstvo provází desetitisíce let. Hledal svobodně, ale poctivě. Kladl si otázky po systému svých hodnot, po tom, k čemu a kam jeho život směřuje, co by mohlo být jeho posláním. K tomu všemu skauting mladého muže či ženu vyzývá, a to v zájmu nejen jich samotných.

Princip odpovědnosti vůči sobě je totiž odrazem původního biblického „Miluj svého bližního jako sám sebe." Takže jsme vyzýváni, abychom vůči sobě zaujali ten nejlepší a nejhlubší vztah. To je víc než soubor všech možných důležitých vlastností, o jejichž osvojení můžeme a máme v procesu seberozvoje usilovat. To všechno má totiž být neseno základním přesvědčením, že jsme opravdu bytosti cenné. A to navzdory všem nedostatkům, slabinám a selháním, které nás každou chvíli více či méně srážejí. To je skutečné východisko třetího základního principu: máme se rádi. Nikoliv nekriticky. Ale s důvěrou v sebe.

TROJNOŽKA ZÁKLADNÍCH PRINCIPŮ

Možná, že na tomto třetím principu je nejlépe vidět to, jak jsou vlastně v našem životě ty principy vzájemně doslova propletené. Abychom ze sebe udělali všestranně rozvinuté osobnosti, jistě nesměřuje k tomu, abychom se nakonec někde „vystavili" jako vzor „správného člověka". Naše schopnosti, kvality, ale i důvěra v sebe a konec konců „dobrý pocit" ze sebe – to všechno je přece hlavně východiskem k účinné službě ostatním i celé společnosti. *Zanechat svět o něco lepší*, že? I to sebenáročnější poslání musí být kryto naší schopností obstát vůči samotným nárokům života. Tak jako zodpovědnost za dítě navzdory velkému nasazení nutí maminku k tomu, aby pečovala i o sebe, je stejně i skautské nasazení pro druhé vždy současně úkolem udržovat se v takové kondici, která tu konkrétní službu vůbec umožňuje. To neznamená se „šetřit". Skautský život vyžaduje plné nasazení. Ale také kondici i ostatní schopnosti, které takové nasazení mohou nést.

A takové nasazení nutně vyžaduje i zdroje, z nichž člověk bere sílu a odvahu pokračovat i tehdy, když se nedaří, když chybí odvaha pokračovat, když přijdou pochybnosti o smyslu. A také tehdy, když sami sebe zklamáváme a dopouštíme se chyb. Zvlášť v takových chvílích se ukazuje, jak odpovědnost vůči nám samým vyžaduje možnost i schopnost opírat se o ty nejhlubší zdroje – tedy zdroje duchovní. Z nich se dá čerpat energie, odvaha i důvěra ve smysl úsilí pracovat na sobě i ve prospěch ostatních. Nikdo nemůže sám sebe vytáhnout z jámy zoufalství a zklamání za vlasy tak, jak to o sobě tvrdil Baron Prášil. Tehdy nám sama Pravda a Láska, jíž jsme slibovali sloužit, spěchá na pomoc – byť to často je i prostřednictvím našich bližních. Ona garantuje smysl našeho usilování i hodnotu jeho plodů. A to navzdory všem možným zádrhelům, těžkostem i neúspěchům. Ona také garantuje, že jsme víc než jen klubíčko chemických či elektrických procesů, garantuje naši svobodu i v konečném smyslu zakládá naši odpovědnost.

TŘETÍ PRINCIP VE SLIBU A ZÁKONU

Onu propojenost, o níž jsem tu teď hovořil, dobře dokumentuje i to, jak se třetí princip promítá do našeho slibu a zákona. Říkáme – *„slibuji na svou čest"*, čímž hovoříme o kvalitě naší duše, která je nutně výsledkem řady dílčích vítězství, v nichž jsme osvědčili svou pevnost, spolehlivost, ochotu něco vydržet. A současně to propojujeme se slibem, dávaným našim druhům i před „tváří" Pravdy a Lásky. *„Duší i tělem být připraven pomáhat vlasti i bližním,"* – ukázkově svázaný třetí a druhý princip. Sotva to jde vyjádřit jasněji. A *„plnit povinnosti vlastní"*? V nich je opět spojené „vnější zadání" – dané povinnostmi – se schopností je opravdu plnit.

V samotném zákoně je hned první bod příkladnou „slitinou" všech tří principů. Naše *pravdivost* je jistě kvalita, která je pro nás samotné velmi cenná. Současně je darem ostatním a také velmi podstatnou složkou naší odpovědnosti vůči nim. A samotné uznání zásadní hodnoty pravdivosti – i tehdy, když se nám nehodí, nebo nás dokonce ohrožuje – je pochopitelné jen ve spolehnutí na absolutní primát Pravdy, kterou nikdo nevlastní, nýbrž je světlem pro poznávání nás všech. Podobně je to vidět i u devátého bodu, který nás vyzývá k *hospodárnosti*. Jelikož jde o schopnost dobrého hospodaření se všemi dary, které máme a byly nám svěřeny – počínaje naším fyzickým fondem přes vrozené duševní dispozice a získané schopnosti až k tomu, co vlastníme nebo co jako čas dostáváme, – je jistě v našem vlastním zájmu, abychom nic nepromarnili. Ale stejně tak máme šetrně zacházet s tím, čím disponují ostatní. Například pozdními příchody je nemáme obírat o čas i nervy. A také naše hospodárnost má být ve prospěch celku – včetně celého světa přírody. A za to všechno neseme základní odpovědnost před Pravdou a Láskou. Právě v hospodaření s těmito všemi prostředky máme osvědčit *„věrnou službu v každé době"*. Jistě pro vás nebude obtížné najít, jak se třetí princip promítá i do *věrnosti* a *oddanosti*, *ochrany přírody* a *cenných lidských výtvorů* nebo *veselé mysli*, pod níž se vlastně skrývá naděje.

Třetí princip skautingu je tedy zcela rovnocenný těm dvěma ostatním. A nedivím se, že z hlediska metodického či výchovného se o něm mluví jako o principu *prvním*. Je totiž určitou „branou" i k těm dvěma ostatním. A ony mu to pak „vracejí" tím, že ukazují jeho smysl. ✖

KATKA PUCZOKOVÁ – KÁŤA
Zástupkyně vedoucího střediska Kompas, zakladatelka roverského kmene Sürius a členka nového vzdělávacího kurzu.

LIBOR BRZOBOHATÝ – BORO
Bývalý vedoucí oddílu a instruktor na ČK nadšeně vyhlížející nové výzvy ve svém skautském životě.

Jít dál a horší cestou

O skautingu vedoucím mimo vyšlapané cestičky, hledání nových výzev a osobním rozvoji ve vedení oddílu i po něm

Známe to ve skautu asi každý. Když se zamýšlíme, co všechno by bylo skvělé se naučit a vyzkoušet, napadá nás nepřeberné množství věcí a říkáme si, kam všude ještě rozhodně musíme jet, co všechno ještě musíme vyzkoušet a zažít. Pokud si to ale nenaplánujeme do svého nabitého kalendáře ihned, uvědomíme si po čase, že místo plnění svých snů a získávání znalostí a dovedností, které bychom získat potřebovali, jsme se zase ztratili v hoře povinností, a jsme rádi, že stíháme běžnou oddílovou či střediskovou agendu.

MÉNĚ MŮŽE BÝT VÍCE

Jsou vám tyto situace povědomé? Vzrušení z neznámého a z překonávání sebe sama tak povědomého z dětských let po převzetí oddílu postupně vystřídala rutinní agenda v podobě mailové komunikace s rodiči, domlouvání základen na výpravy a vyplňování dokumentů k táboru. Nestýskejme si, ale hledejme cesty, jak se do dětských let vracet! Ohlédněme se za konkrétními činnostmi, které v oddíle vykonáváme a podrobme je zkoušce: Nakolik jsou potřebné? Kolik mi zabírají času? Dělají mi radost? … Přehledné hospodaření, pravidelná komunikace s rodiči a příznivci oddílu v podobě mailů či stránky na Facebooku nebo administrativa členských přihlášek a SkautISu jsou rozhodně pro oddíl přínosné a do jisté míry nezbytné činnosti.

Nejsme však manažeři nadnárodních korporací – jsme skautští dobrovolníci, kteří v oddílech zůstávají kvůli zážitkům a přátelstvím, která získali v dětství a která chceme zažívat a pečovat o ně dál. Chceme trávit čas se svými přáteli, s holkami a kluky z oddílu, toulat se s nimi po lesích s batohem na zádech, zpívat u ohně a hrát si. Sebenaléhavější služba oddílu a péče o hladký provoz by tyto krásy skautského života nikdy neměly sesadit z nejvyššího stupínku našich vůdcovských „povinností“. To, co je pro nás rutinní a nenaplňující prací, může být navíc pro mladší členy oddílové rady lákavou výzvou a prostředkem k seberozvoji – nebojme se s nimi proto o podobné úkoly podělit.

FOTO: LUCIE HORÁKOVÁ – BASA

FOTO: ŠTĚPÁN HAŠEK – JMELÍ

FOTO: PETR KALOUSEK – ROBINSON

O tom, jak si v naší práci pro oddíl nastavit priority píše podrobnější Martin Křivánek – Set ve svém článku *Dělej méně, měj se lépe* z únorového čísla 2019, *bit.ly/skauting-delej-mene.*

VYTVÁŘET VLASTNÍ SVĚT

Zkrátka vytvořme si prostor. Prostor zastavit se, nadechnout se a ohlédnout se zpět, rozjímat a snít. Stavět vzdušné zámky! Skautování může být dobrodružstvím v dospělosti stejně jako v dětství, stačí držet krok se stále se rozšiřujícími hranicemi námi poznaného a vyzkoušeného a nepřestat je překračovat.

Přistupme k oddílu jako k nekonečnému a svobodnému vesmíru, který společně s holkami a kluky formujeme k obrazu svému. Experimentujme, pouštějme se do ambiciózních projektů, vymýšlejme si vlastní hry a programy a nepřestávejme objevovat nové věci, které nás lákají.

Máme už střediskové tábořiště okoukané? Vyrazme letos na putovní tábor, a proč ne třeba do zahraničí? Putujme po horách nebo se setkejme s místními skauty a navštivme jejich tábory. Nebo je naopak pozvěme k nám, pořádejme společné akce s oddílem ze sousední obce nebo se zapojme do dobročinného projektu ve spolupráci s jinou organizací. Vystupujme ze své bubliny.

Pracujme s příběhy a symbolickými rámci, které jsou atraktivní nejen pro děti, ale také pro nás. Vymýšlejme hry tak, abychom si je užili stejně jako děti – buďme aktivními účastníky hry. Vydávejme se na místa, která neznáme a chceme je poznat. Zařazujme do programu činnosti, které se sami chceme naučit.

Pečujme o své nadšení a radost ze skautingu, aby jiskru, kterou chceme vidět v očích našich členů, viděli i oni v těch našich.

Cestu k rozvoji oddílu a větším změnám otevírá i Ondřej Prikner – Twist ve svém článku *Kudy dál?* z října 2019, ∞ *bit.ly/skauting-kudy-dal*.

PŘÍNOSNÉ RIZIKO

S novými cíli a výzvami se samozřejmě pojí i řada překážek a rizik. Nelekejme se jich! Přijměme problémy jako cestu vlastního růstu a inspiraci. Připravme se na to, že budeme dělat chyby, a učme se z nich. Improvizujme a přizpůsobujme svoje plány přirozenému vývoji věcí, které začínají žít vlastním životem, a věřme, že nic z toho, co se nám může postavit do cesty, není nepřekonatelné. Je také možné, že námi iniciované změny přinesou i nové stresory a úkoly, které nám nebudou připadat zas tak naplňující a záživné – to nicméně patří ke každé činnosti, monotónní práce a povinnosti by však stále neměly převýšit nad časem stráveným v srdci oddílu a radost ze společného prožitku.

ODDÍLEM TO NEKONČÍ

A co my, kteří oddíl nevedeme a ani to nemáme v plánu? O svou dávku seberealizace a dobrodružství tím rozhodně nepřicházíme, právě naopak. Důležité je rozhodnout se, co je tou pravou cestou právě pro nás.

Pokud plánuji podnikatelskou dráhu, mohla by mě připravit a naplňovat třeba funkce hospodáře, člena revizní komise nebo podílení se na vedení střediska. Chci být lékařem či lékařkou? Můžu se stát zdravotníkem na velkých střediskových akcích a táborech nebo se zapojit do týmu zdravotnického kurzu. Nevím zatím přesně, nejsem si zatím jistý/á, kudy se můj život bude ubírat, ale vždycky mě štvalo, jaký máme nepořádek v inventáři? Pustím se do utřídění a tvorby inventáře střediskového majetku.

Samotný výběr funkce či činností však není to jediné důležité. Nejzásadnější podmínkou pro to, abychom nabírali zkušenosti a celý proces si řádně užili, je totiž aktivní vytváření náplně dané činnosti. Pokud od začátku do konce budeme opakovat vše tak, jak nám to ukázal náš předchůdce, po čase se práce stane rutinou a snadno přijde o potenciál rozvoje, který nám může nabídnout. Naším úkolem je přemýšlet o možnostech, jak by šlo jednotlivé kroky udělat lépe, efektivněji, zábavněji nebo třeba jen jinak tak, aby nám to sedlo na míru. Ve většině činností je samozřejmě dobré nastavit svým experimentům hranice, které jsou tvořeny zákonem či samotnou potřebou s někým spolupracovat a najít společnou cestu. Ale i při natolik rigidní práci, jako je vedení hospodaření, je možné vytvářet nové systémy, procesy, školení či nacházet nové oblasti, které ještě nebyly prozkoumány. Jaké máte zdroje financování? Zkoušeli jste požádat o granty a dotace všude, kde je to efektivní? Už jste někdy vedli crowdfundingovou kampaň? Jsou vaše tabulky šedozelené, ale vy máte rádi modrou?

Středisko je však nakonec podobně malým rybníčkem jako oddíl. Skautské hnutí je světem naplněným miliony lidských příběhů a ještě mnohonásobně více cestami, jak žít svůj život naplno a s chutí. Pokud jsme tu svou zatím nenašli, nepochybně na nás někde čeká – ať už v klubovně, ve které jsme strávili dětství, nebo na druhém konci světa. ✖

FOTO: PETR KALOUSEK – ROBINSON

LIBOR BRZOBOHATÝ – BORO
Skaut, divadelní dramaturg a průvodce v lesní školce. Chronický sběratel koníčků, výzev a povinností. Varování: Občas ho v životě potkávají věci, na které sám nestačí.

Když to prostě nejde

Co nám brání v seberozvoji a jak zvítězit v boji nad svými démony, vnitřními i vnějšími?

Naší snahou nejlepší buď čin. Heslo, které mají někteří z nás spojené s prvními roky skautského, respektive vlčáckého života. Stejně jako ostatní skautské ideály si jej však neseme s sebou po zbytek života a nějakým způsobem nás ovlivňuje. Jak se ale vypořádat se situacemi, kdy sebevětší snaha k vykonání těch nejlepších činů prostě nestačí? Jaké překážky na cestě k osobnímu rozvoji a spokojenému životu před nás klade dnešní svět a které mohou číhat v nás samotných?

KDYŽ VE ZDRAVÉM TĚLE BYDLÍ NEZDRAVÝ DUCH

Pokud se domníváte, že například psychické potíže a psychická onemocnění se dětí a mladých, zdravých lidí plných energie netýkají, račte se nechat vyvést z omylu. Mnozí z nás k tomuto poznatku nejspíš byli nuceni dojít ne právě příjemnou cestou v průběhu posledního roku, kdy se naše životní prostředí smrsklo na několik metrů čtverečních mezi čtyřmi zdmi pokoje – na postel, pracovní stůl, záchod a občas koupelnu. Drtivá většina naší činnosti probíhala před obrazovkou počítače a návrat do běžného života tam venku byl v nedohlednu.

Křehkost našeho duševního zdraví s sebou však pandemie koronaviru nepřinesla jako žhavou novinku. I když se s psychickou nepohodou v různých podobách začali v důsledku lockdownu potýkat lidé, pro které byla doposud často, alespoň zdánlivě, na míle vzdálený problém. Všechno zlé je však pro něco dobré – významu péče o duševní zdraví se teď v naší společnosti konečně začíná věnovat dostatečná pozornost a psychická onemocnění přestávají být tabu.

Organizace *Nevypusť duši* (∞ *nevypustdusi.cz*) věnující se popularizaci péče o duševní zdraví převážně u dětí a mladých lidí, u kterých bývá často upozaďována, zdůrazňuje, že psychické obtíže u nejmladších generací rozhodně nejsou ojedinělý jev, nad kterým bychom mohli mávnout rukou. Právě naopak – ve svých průzkumech uvádí, že až 20 % 13–18letých lidí v ČR se potýká s nějakými psychickými problémy. Polovina psychických onemocnění navíc vzniká před 14. rokem života, až dvě třetiny se jich pak objeví do 24 let.

Pokud se rozhodneme o své psychické zdraví více pečovat, můžeme začít krokem, ke kterému *Nevypusť duši* už několik let vybízí – mluvit o něm. Sdílejme své trápení se svými blízkými a s lidmi, kterých se naše nepohoda nějakým způsobem dotýká – ať už se zrovna potýkáme s vážnými psychickými problémy, či ne. Dost možná zjistíme, že na problémy, které nám připadají téměř neřešitelné, nejsme sami. Pravděpodobně zjistíme, že někdo v našem okolí prožívá nebo v minulosti prožíval něco podobného a řada lidí bude mít pro náš stav pochopení a nabídne pomocnou ruku. Solidarita okolí je v hledání sil k řešení našeho stavu zásadní – jak opět zmiňuje *Nevypusť duši*, v důsledku tabuizace psychického zdraví na veřejnosti míváme sklony vnímat tyto problémy jako osobní selhání. S tím souvisí také naše společenské a genderové role – u mužů se s větší mírou psychické bolesti může snižovat jejich sebehodnocení.

Mohou však přijít stavy, na které podpora našeho okolí nestačí a je třeba vyhledat odbornou pomoc. Návštěva psychologa či psychoterapeuta je naprosto přirozená součást péče o sebe a své štěstí a neměli bychom se jí zdráhat využít, pokud cítíme, že nám může pomoci. Jinými slovy, cvokař rozhodně není jen pro cvoky! Když má téměř každá část našeho těla svého vlastního doktora, který o ni pečuje, proč by ho neměla mít i naše duše? Zkusme si proto k příští preventivní prohlídce u obvodního lékaře nadělit i byť jen krátké a jednorázové wellness setkání pro naše nitro.

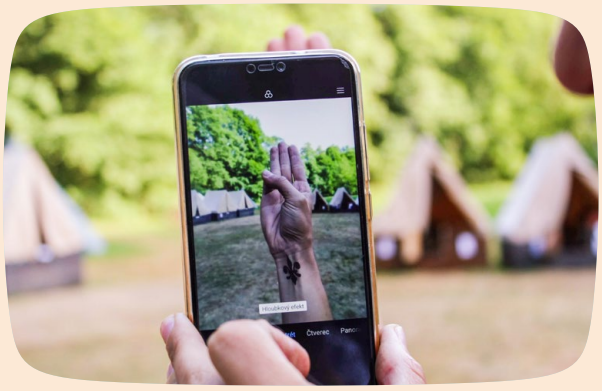


FOTO: HANA DOLEŽALOVÁ – ČOKO

FOTO: PETR KALOUSEK – ROBINSON

FOTO: PETR KALOUSEK – ROBINSON

PASTI ZÁŘÍCÍCH OBRAZOVEK

Další z překážek v našem zdravém rozvoji, která v poslední době nabírá na palčivosti, je užívání moderních technologií. Německý neurolog Manfred Spitzer ve své knize *Digitální demence. Jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum* (Manfred Spitzer, Host, 2014) uvádí, že již v roce 2009 trávili němečtí dospívající (konkrétně žáci devátých tříd ZŠ) užíváním médií v průměru více než 7 hodin denně (a to do nich nezahrnul mobilní telefony).

Sáhněme si do svědomí – kolik svého volného času, tedy mimo distanční výuku nebo skautský online program, jsme v posledním roce trávili před obrazovkami? Na druhou stranu není se moc čemu divit. I mimo epidemiologická opatření oklešťující náš život v přirozeném světě je těžké spárům moderních technologií uniknout. Specifika žití v „digitálním věku" Spitzer trefně shrnuje: „Vyhledáváme informace na počítači, do toho posloucháme hudbu, píšeme na mobilu textové zprávy a při tom všem *vlastně* čteme nějaký článek v novinách. V místnosti běží televize a do toho zazvoní telefon." Zároveň varuje, že tento „digitální multitasking" má negativní vliv na naši schopnost soustředění a na paměť. Každá duševní aktivita podle něj zanechává v mozku stopy, které ovlivňují jeho budoucí fungování.

Jak je to tedy s tím slavným multitaskingem? Jsme díky němu chytřejší, efektivnější? Tým profesora Anthonyho Wagnera na Stanfordské univerzitě podrobil svému zkoumání dvě rozdílné skupiny – „těžké" a „lehké" multitaskery. Oběma skupinám zadávali různě náročné pracovní úkoly, zatímco byli nuceni interagovat průběžně s dvanácti druhy médií – od počítačových her po telefon. Výsledkem bylo zjištění, že lidé méně navyklí provádět více úkonů současně byli úspěšnější v soustředění se na zadanou práci a lépe odolávali vnějším rušivým podnětům.

Aby toho nebylo málo, Spitzer přidává k negativním vlivům nadměrného užívání digitálních médií riziko poruch spánku, nižší odolnost vůči depresím a dokonce vznik závislosti. Svou knihu ale neuzavírá v beznaději. Upřímně říká, že je před námi sice těžký úkol, ale lidstvu nijak cizí úkol: povzbuzovat formování našeho mozku a ducha a vyhýbat se všemu, co mu v tom brání. A jak přesně ten mozek formovat? U dětí a mladých lidí Spitzer zdůrazňuje poměrně běžné a příjemné činnosti: učit se cizím jazykům, chápat se světa rukama, věnovat se hudbě, sportu a divadlu nebo pečovat o mezilidské vztahy, rodinné vazby nebo si najít práci, která jim dává smysl.

KDYŽ NEMŮŽEŠ, TAK PŘIDEJ VÍC?

Monitory stranou. Teď je načase zpomalit. Nebo se úplně zastavit. Nádech – výdech. V noci dopsat článek, ráno vstát a jít do práce, po cestě zpět se stavit pozdravit mámu, utíkat domů na poradu kurzu, uvařit si večeři, prohrábnout struny kytary, konečně otevřít tu knihu, kterou jsem chtěl před dvěma týdny oslavit znovuotevření oblíbeného knihkupectví, snad se i po půl roce vidět s kamarádem, spát. Restart. Je toho příliš? Něco ubrat? Snadno se to říká, hůř se tím řídí. Vždyť život není *jen* jeden. Je to jeden celý život! Muž, 21. století, Česká republika, průměrná délka života 76 let. 27 758 dní. 2 398 560 000 sekund! Ale ty vteřiny ubíhají. Všechno se stihnout nedá – všechny sny, cíle, zájmy. Všechno vyzkoušet, poznat, ochutnat, navštívit. Teda, mohu to zkusit... a nakonec nestihnout nic nebo vše tak nějak napůl.

Náš svět a životy, které v něm žijeme, jsou čím dál bohatší, propojenější, plné nepřeberného množství možností, rychlejší, chaotičtější, útržkovitější... Vše nabírá na obrátkách, nároky se zvyšují. Více! Lépe! Rychleji! Hlavně neustále růst! ... Jak se v tom neutopit?

Důraz na efektivitu na nás číhá v každém koutě a vkrádá se nám domů, budí nás ze spánku a prostupuje do mysli. Kolik toho musím stíhat, abych byl člověkem, platným členem společnosti? A co když je to úplně jedno? Hloubku a kvalitu našeho života neurčuje počet stran v životopise popsaných pracovními zkušenostmi, stážemi, kurzy, diplomy a dobrovolnickými aktivitami. Ptejme se jinak: nikoliv „Co v životě děláš?", ale „Co ti dělá radost?". ➔

V kterých momentech našeho života se cítíme být spokojeni s tím, kým jsme a co děláme? Ty si hýčkejme, věnujme jim dostatek soustředěné pozornosti a vychutnávejme je. Vyvolávají v nás činnosti, které v našem životě považujeme za důležité, pocity stresu nebo úzkosti? Znovu zvažme, zda se bez nich opravdu nedokážeme obejít.

NĚKOLIK DROBNÝCH RAD NA ZÁVĚR

Někdy se může zdát, že už to prostě nemáme jak zvládnout. Cesta zpět je zavřená a před námi jen tma. Nezůstávejme na ni sami, přivolejme někoho, kdo nám posvítí. Ve dvou, třech nebo pěti se to vždy táhne lépe. Vyhrazujme si čas na lidi okolo nás, kteří jsou nám drazí. Pečujme o sebe navzájem, vnímejme, jak se cítíme, a mluvme o tom. Dělejme věci spolu – znásobme svou radost společným prožitkem, inspirujme a motivujme se.

Učme se zastavit a být sami. Ohlédnout se zpět. Všímat si, jak reagujeme v situacích, které jsou pro nás zásadní. Pozorujme, jaké emoce v našem životě převažují a s čím jsou spojené. Nespoléhejme na to, že je náš mozek neomylný. Zaznamenávejme svůj život a vytvářejme tak nové vzpomínky a hodnoty, pišme, kresleme a fotografujme.

A v neposlední řadě dělejme věci, které nás baví, které si dokážeme užít a které nám dávají smysl. Neomezujme se tím, co se od nás očekává, tím, co tušíme, že by se mělo, nebo co je přece běžné a normální. Rozvíjejme se svobodně a neomezeně. ✖

FOTO: JIŘÍ KUS

LADA MATYÁŠOVÁ – LADUŠ
Působí ve vedení 3. dívčího oddílu skautek Strážkyně přátelství v Šumperku.

Nejsou to jen duhy a jednorožci

Znáte film či knihu Yes Man? Popisují příběh muže, který se straní kamarádů, sedí doma a nedělá nic neobyčejného. Pak se ale zúčastní ezoterického semináře, na základě kterého musí na všechno odpovídat „ano“ a jeho život se začne diametrálně měnit. Mohl zůstat u televize a být spokojený se svým pohodlím, ale učinil rozhodnutí pro sebe něco udělat, vyšel ven a vyzkoušel to. Rozhodl se věnovat nějaký čas vlastnímu seberozvoji.

Stejně jako Yes Man máme i my možnost volby. Říkat na nabídky ano a ne. A to nejen ve věcech zásadnějších, ale i v případech běžných denních činností. Mohu se rozhodnout, jestli si namažu chleba máslem, nebo marmeládou stejně tak jako jestli si půjdu zaplavat, nebo číst. Každá naše volba ovlivňuje to, kým jsme a kým se stáváme. Malých i velkých rozhodnutí v životě činíme nespočet, ale jen některá nás někam posouvají a vnitřně rozvíjejí.

Nikdo z nás není stroj. A i kdyby byl, tak ani ty nejlepší stroje nedokáží fungovat bez poruchy věčně. Stejně tak se lidská mysl, zájmy a míra energie v průběhu života mění. Někdy máme chuť se vrhat do všeho po hlavě nehledě na následky, jindy bychom zase raději zalezli pod peřinu.

Jediný, kdo rozhoduje o tom, co právě teď budeme dělat, pro koho a proč, jsme my. Ne rodič, učitel, nadřízený, vedoucí oddílu nebo nejlepší kamarád. Protože ti všichni nikdy nebudou vědět stoprocentně, jak se cítíme a co prožíváme. Důvěřujme svým smyslům, své intuici a hlavně svému srdci.

Věřme sami sobě. A když nám někdo říká, že to nebo ono musíme zaručeně zkusit, protože jemu to změnilo život, zamysleme se nad tím ještě podruhé. Opravdu nás ona věc oslovuje? Máme na ni ve svém životě prostor? Protože pokud půjdeme v botách někoho jiného, žádné duhy ani jednorožce nenajdeme. A to ani za druhým, ani za desátým horizontem, natož sami v sobě.

Je to náročné. Umět jít za tím, co skutečně chceme, vyžaduje cvik a odhodlání. Najít si vlastní cestu, naučit se říci si o pomoc a odpočívat není jen tak. Ale když se to naučíme, bude to stát za to. Život máme jen jeden. A když ho rozdáme činnostem, které nám nedávají smysl, nebo lidem, kteří nám to oplatí, možná nám z něj nic nezbyde.

Když budeme svá rozhodnutí činit bez rozmyslu a pořád budeme na všechno slepě říkat ano, může se nám snadno stát, že řekneme ano i věcem, které nás budou stát více než jen čas a úsilí. Vybírejme si pečlivě, do čeho vložíme sami sebe. Mějme jasně nastavené hranice a na zřeteli vytyčený cíl. A pak třeba zjistíme, že ty duhy a jednorožce kolem sebe nepotřebujeme. Může se totiž snadno stát, že jimi budeme my sami. *Buďme proto Yes Manem po svém!* ✖

ANNA HAVELKOVÁ
Je psycholožkou v Psychiatrické léčebně Šternberk a skautsky se hlásí k oddílu Strážkyně přátelství Šumperk.

Kde není evoluce, tam musí přijít revoluce

Proč je důležitý seberozvoj?

FOTO: PETR KALOUSEK – ROBINSON

V době koronavirové pandemie vyšla řada článků zaměřených na to, jak se rozvíjet, jak nestagnovat a nezabřednout do pasivity. Někdy se však téma rozvoje sebe sama až příliš technizuje a to nás může odrazovat. Co když si ale představíme, že každá věc, která nás v životě potkává, může v sobě mít potenciál nás někam posunout? Může to být příjemný rozhovor, kniha nebo hluboký nádech čerstvého vzduchu venku po dešti. Třeba si i v obyčejném dni něčeho nového všimneme a může nám to dát nový impuls do našich plánů, pokud jsme k tomu správně naladěni.

Práce skautského vůdce není jen o vlastním seberozvoji. Vůdce je zodpovědný za svůj oddíl, stejně jako rádce za fungování svojí družiny nebo výchovný zpravodaj za své svěřence. Každý, komu záleží na svém oddílu nebo družině, investicí do sebe a do hledání nových nápadů a strategií pomáhá celé skupině, aby dobře fungovala. Vůdce převzal oddíl jako pochodeň, o kterou se má starat a snažit se, aby nezhasla. Ze začátku to jde celkem snadno. Nový vůdce bývá nadšený, plný elánu a nových nápadů. Stejně jako když přeskočí jiskra a jsme zamilovaní. Také do vztahu investujeme hodně energie, času a pozornosti. Časem však zajíždíme do určitých kolejí. Naše schůzky se opakují, protože víme, co máme vzájemně rádi a co nám vyhovuje. Vůdce opakuje nápady, které se mu osvědčily, protože ví, že budou mít pravděpodobně úspěch. A je to přirozené. Náš organismus totiž nedokáže dlouhodobě investovat tak velké množství energie do stejné věci, jako tomu bylo na začátku. Proto si na něco zvykneme, problémy řešíme stále stejným způsobem a naše postupy se automatizují, aby fungovaly dlouhodobě. Pokud však nepřichází nové impulzy, vztah vyšumí, práce v oddílu nás přestane bavit. Přichází stagnace, nuda a vyhoření.

FOTO: ŠTĚPÁN HAŠEK – JMELÍ

Kde není evoluce, tam musí přijít revoluce. Pokud stagnujeme, dřív nebo později přichází krize. Rozcházíme se, opouštíme vůdcování. Ale pokud chceme oddíl vést dlouhodobě a snažit se něco vybudovat, je potřeba krizím předcházet. Neustále přikládat do ohně, aby hořel. A to, díky čemu hoří, jsou *vize*, *motivace* a *inspirace*. Vize jako vzduch, který udává směr, kam bude oheň plát. Bez vzduchu oheň nehoří, stejně bez vědomí toho, kam směřujeme, nemůžeme oddíl dobře vést. Motivace jako jiskra, která oheň zapaluje. Bez zapálení pro věc těžko namotivujeme druhé. A nakonec dřevo jako inspirace, které přikládáme do ohně, aby měl z čeho brát. Pokud nám něco z toho dochází, oheň skomírá. A právě seberozvoj a práce na sobě slouží k tomu, abychom ohni dávali to, co mu právě chybí. Když také lépe známe sami sebe, dokážeme si tak dřív všimnout, že potřebujeme doplnit motivaci nebo že nám dochází nápady.

Seberozvoj tak není jen cesta vpřed k novým nápadům, ale je to hlavně prevence nudy a vyhoření. Takže pokud nechceme nechat svoje oddíly běžet samospádem (a čekat až přijde velká změna v podobě krize), je potřeba se starat o svou vizi, motivaci i inspiraci. Někdy je potřeba přiložit víc a pracovat na seberozvoji systematicky. Někdy třeba stačí drobný impulz z obyčejných situací, kde bychom jej nečekali. Stačí si více všímat.

Přeji všem vůdcům, aby si všímali jak nových impulzů, tak i toho, když cítí, že jejich oheň vyhasíná, aby ho dokázali znovu rozhořet. ✖

Skautští dospělí nováčci

KRISTÝNA MENCLOVÁ – TYNUS
Místonáčelní

Letošní skautský rok byl více než kdy dříve online. Nejen vedoucí, ale i kluci a holky se za tu dobu naučili s přehledem používat videohovory, a to nejen na pracovní schůzky, ale i třeba na hraní deskovek na dálku, povídání u čaje či společné pečení. Pojďme se za tímto rokem ohlédnout a než se (dříve či později) naplno vrátíme do našeho fungování před nuceným přesunem do onlinu, zhodnoťme si, co z toho lze v naší činnosti i dále využívat. Možná vám videohovory budou vyhovovat pro kratší plánovací schůzky. Nebo je nyní představitelnější připravit dobrý program v rámci JOTI a propojit tak svůj oddíl se skauty z jiné země. A možná vymyslíte další drobnosti, které se vám osvědčily.

Já jsem se pustila do realizace programu pro dospělé nováčky a myslím si, že by to mohlo být funkční v této online podobě dlouhodobě. Proč jsem se do toho pustila a o co se jedná?

Dospělý nováček je člověk, který buď do oddílu nikdy nechodil nebo třeba jen 1–2 roky do světlušek či vlčat. Nyní je dospělý a ať je mu 20 nebo 50 let, skautská myšlenka ho oslovila a chce se zapojit do činnosti. V mém domovském středisku s tím máme dobrou zkušenost. Před lety takto přišli 3 rodiče a dnes stojí v čele tří oddílů jako jejich vedoucí.

Specifik dospělého nováčka je hodně. Přichází k nám v mnohém hotový člověk, se svými hodnotami a postoji, který již má své životní zkušenosti a znalosti ze školy či zaměstnání. Co mu ale chybí, jsou skautské zážitky a prožitek skautského programu. Skauting má však své poslání, výchovnou metodu i hodnoty a tento dospělý nováček, stejně jako každý jiný člen, bude jednou skládat skautský slib, a možná i ten činovnický. A zatímco dvanáctiletý nováček bude mnohé nasávat v průběhu skautské výchovy, ten dospělý se na ní bude spíše menší či větší měrou podílet. O to důležitější je jej včas seznámit s hodnotami skautingu, pomoci mu najít jejich pochopení. Protože i tento dospělý se stává začínajícím činovníkem sloužícím výchově mládeže v duchu skautského slibu a zákona.

Pro kurz, který pořádám, využívám online setkání, díky kterému propojím nováčky z různých středisek, kteří by kvůli 90minutovému setkání jinak museli vážit cestu do klubovny. Proběhne celkem 5 setkání se 12 účastníky v průběhu 4 měsíců. Postupně se budeme bavit o pilířích skautingu (poslání, principech a skautské výchovné metodě). O tom, jak je lze chápat, jak se shodují s jejich dosavadními zkušenostmi a hodnotami. Jako přípravu před každým setkáním účastník dostane část textu z metodiky *Tichou poštou*. Online setkání se ukazuje jako funkční, a i přes počáteční obavy se nám daří otvírat zajímavé a osobní debaty o chápání hodnot.

Posilujte své oddíly a střediska o nové dospělé, může to přinést čerstvé síly i zkušenosti. A nezapomeňte jim předat i to, co umíte vy sami lépe. I když je vám třeba o 30 let míň.

FOTO: VOJTA PETR – OJTA

JAK NA DOSPĚLÉ NOVÁČKY?

Všechny důležité informace a více o tom, jak pracovat se skautskými dospělými nováčky, se dočtete na *bit.ly/dospely-novacek*.

A CO PILÍŘE SKAUTINGU PRO DOSPĚLÉ NOVÁČKY?

Pokud vás zajímá program pro dospělé nováčky, o kterém Tynus píše, můžete se zeptat na adrese *tynusss@skaut.cz*. Metodiku *Tichou poštou* stáhnete na *casopisy.skaut.cz/knihovna/593*.

ZASEDÁNÍ NÁČELNICTVA

Více o tom, co se projednávalo na zasedáních Náčelnictva, se dozvíte na *bit.ly/zasedaninacelnictva-117*.

FOTO: PETR KALOUSEK – ROBINSON

ZAPOJ SE!

Zajímá tě víc o činnosti Náčelnictva? Chceš k tématům nějak přispět? Napiš náčelníkům na e-mail *nacelnici@skaut.cz*. ✖

RECENZE

Přírodě na stopě

Jak pozorovat, chápat a využívat přírodní jevy nejen na zahradě

MARTINA FIDLEROVÁ – PLAMY
Skautuje v Blansku. Miluje cestování a nostalgické večery pod hvězdným nebem.

Již několikátá publikace od Petera Wohllebena – německého ochranáře přírody a vedoucího Lesní akademie v pohoří Eifel. V této knize se autor zaměřil na pozorování přírodních jevů, které nás, ať už přímo, nebo nepřímo, ovlivňují.

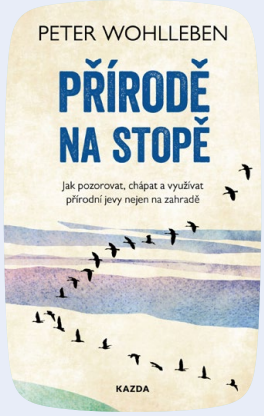
Upozorňuje zejména na odklon od přírody, se kterou jsme bývali v minulosti pevně spjati a teď toto pouto s každou generací stále více slábne. Kniha je i podrobným návodem, jak se obejít bez předpovědi počasí nebo hodinek, pokud pochopíme signály, které nám příroda vysílá. Proto jsou stránky nabité praktickými tipy, jak tato znamení dešifrovat. Z některých přírodních úkazů a chování živočichů či rostlin lze například vyčíst nebezpečí.

Kvituji přehledné rozdělení na deset kapitol. Najdete zde celek věnující se počasí a jak ho předpovídat podle rostlin nebo živočichů. Další kapitola je o postavení Slunce, Měsíce a hvězd a tom, jak ovlivňují život na Zemi.

Následuje kapitola o stále více aktuálnějším tématu klimatických změn. Součástí jsou rady, jak správně nakládat s vodou nebo jaký dopad mají vysoké teploty na přírodu. Nesmí chybět kapitola o ročních obdobích či o rozboru půdy. Poslední kapitola je věnovaná živočichům v našich zahradách, užitečným i škůdcům.

Nedávno jsem začala poznávat malý, uzavřený ekosystém naší zahrady a pěstovat plodiny a bylinky. Díky této knize více přemýšlím o tom, jak na zahradě hospodařit, kam co zasadím, kde vytvořím klidné místo pro hmyz a ptactvo...

Tato kniha je pro mě výjimečná i proto, že jsem skautka tělem i duší. Zajímá mě příroda, kterou celý život poznávám, snažím se pochopit, a tím ji pomáhat. Chci s ní žít v souladu.



Publikace *Přírodě na stopě* je skvělým průvodcem a pomocníkem, se kterým se rozhodně nudit nebudete. Praktické tipy se dají využít do programu na schůzkách nebo táborech jako zábavné poznávání přírodních jevů a následné pochopení jejich významu pro život. ✖

Přírodě na stopě – jak pozorovat, chápat a využívat přírodní jevy nejen na zahradě (Peter Wohlleben, KAZDA s.r.o., 2020)

RECENZE

Mindfulness u dětí a dospívajících

KATEŘINA PUCZOKOVÁ – KÁŤA
Milovnice seberozvoje neustále nasávající nové informace.

Možná jste pojem *mindfulness* již slyšeli, ale nejste si jistí, co přesně znamená. Mindfulness je schopnost zastavit se a vnímat, co se v nás i kolem nás děje. Zároveň je to i schopnost všímat si toho, že si samotného procesu všímáme.

Ve skautském prostředí by tato kniha mohla být výborným pomocníkem v družině, kde jsou nějaké děti se specifickými potřebami. Mohl by ji využít vedoucí, který je u družinky jako speciální asistent a na základě technik z této knihy pomáhat družinovým vedoucím prokládat program těmito metodami a s konkrétními dětmi a jejich rodiči například přenášet takovouto činnost i do neskautského života. Kniha také může díky svému zaměření na práci s myslí přinést inspiraci činovníkům zabývajícím se výchovou, kteří mají potřebu rozšiřovat duchovní přesah v oddíle, ve středisku nebo třeba na kurzu.

Doporučuji knihu nečíst v kuse, ale přijmout ji jako sborník konkrétních technik mindfulness, uzpůsobených pro děti a dospívající, plný nápadů rozdělených podle typu vnímání (čichu, hmatu, zraku, myšlení, ale i vztahů...). Mezi aktivitami můžete najít například všímavé čichání ke květinám, sledování vody se třpytkami nebo i různé typy vedených meditací. U každé aktivity je pak navržena zpětná vazba na činnost a v závěru vždy návod, jak dětem pomoct si zkušenost zapsat do svého mindfulness deníku, díky němuž můžou pozorovat svůj pokrok.

Na konci knihy mě velmi zaujala kapitola rozebírající jednotlivé poruchy, jako deprese, úzkost, panické záchvaty, posttraumatická stresová porucha a kompulzivní porucha. V této části autorka velice přehledně popisuje specifika těchto nemocí a přiřazuje k práci s dětmi a mladistvými, kteří těmito poruchami trpí, vhodné techniky a principy, na kterých práci s nimi stavět.

Obecně celé téma autorka Debra Burdick rozebírá pouze namátkově v rámci jednotlivých aktivit. Samotný pojem mindfullnes najdeme až po několika kapitolách formou popisu, jak jej přiblížit dětem a mladistvým. Stejně tak i důvod, proč se tématem zabývat, nalezneme uprostřed knihy formou návodu, jak děti a mladistvé k zapojení motivovat. I z toho je patrné, že kniha není myšlena jako první zdroj, který si o tomto tématu přečtete, ale jedná se spíše o nástavbu mindfulness technik o praktické tipy a triky pro specifickou cílovou skupinu dětí a mládeže. ✖

Mindfulness u dětí a dospívajících (Debra Burdick, GRADA, 2019)

Když se ve vzpomínkách vrátíš do dětských let, vzpomeneš si, co konkrétně jste s oddílem dělali dobrého pro přírodu?

Spaní pod širákem, hodiny prochozené v dešti nebo brzké stávání kvůli východu slunce, ale také čištění lesa a jiná pomoc přírodě. I to je součástí skautské výchovy. Myslet na přírodu nejen jako na zdroj zážitků, ale také jako na něco, co je potřeba chránit. A proto jsme tentokrát naši Štafetu vypustili do Ekologického odboru Junáka

Připravila Káťa Š.

PÁREK: Pamatuju si na brigády typu vysazování stromků v lese nebo klasické sbírání odpadků. To jsou ale činnosti, které slouží spíš člověku a hospodaření než samotné přírodě. Dnes už jsou například „Patronáty“, které opravdu cílí správným směrem. Projekt Patronáty (dříve Oddíly v přírodě) má za cíl zapojit oddíly do poznávání cenných lokalit a zároveň pomáhat s jejich aktivním managementem pod dohledem odborníků. ↓

Štěpáne, máš nějaké vlastní strategie, jak vlčata vtáhnout do zájmu o přírodu?

ŠTĚPÁN: Vlastní strategii nemám. Myslím si, že strategie sama o sobě je program a náplň schůzek a táborů. Důležité je, aby si kluci uvědomovali, že jsou součástí přírody, a tak to i brali. Pokud do programu dokážeme zařadit i zájem o přírodu myslím si, že víc není ani potřeba a kluci si svůj vztah k přírodě vybudují postupně sami. Alespoň tak jsem to viděl u sebe. Během vlčáckých let jsem si to ani neuvědomoval, ale postupně ve skautu, roveringu a zejména na vysoké škole jsem si začal uvědomovat, co pro mě příroda jako taková znamená a jak je pro mě důležité být její součástí. ↓

Barčo, jak se liší tvůj vztah k přírodě v dětství a v dospělosti?

BARČA: Myslím, že nijak zásadně. Nicméně se stal postupem času víc ochranitelský. Tuším, že je to kvůli postupné edukaci ze strany rodičů, skautské výchovy a kvůli vlivu kamarádů. A také díky nabytí pocitu zodpovědnosti za okolí. Když mírně odbočím, tak se za poslední rok spíš posunul. Souznění s přírodou se přemístilo do roviny naprostého vděku – mít možnost strávit lockdown v Klokočských skalách bylo největší štěstí za poslední rok. ↓

Májo, zajímalo by mě, o jakou aktivitu nebo hru v přírodě z tvého dětství by ses podělila s dnešními světluškami a vlčaty?

MÁJA: Když jsem byla úplně malá, milovala jsem stavění domečků skřítkům v lese, navlíkat korále z jeřabin, hrabat listí a pak do něj skákat. Vařila jsem mamce různé lektvary z přírodnin a také si pamatuju na to, že jsme chodily hodně na výlety a ona mě učila poznávat květiny. To je něco, co můžeme předávat světluškám kdykoliv. Vtáhnout je do svých vášní, do toho, co nás k přírodě přitahuje, a tak v nich také zažehnout lásku k přírodě. S dnešními světluškami a vlčaty bych se tedy podělila o to, ať si prostě hrají, zkoumají a dělají úplně obyčejné věci: putují přírodou, spí pod širákem, uvaří si na ohni guláš, půl hodiny pozorují mravence... ↓

Dame, proč je pro tebe příroda důležitá? Pro co si do ní chodíš, co ti dává? Jak bys popsal váš vztah?

DAM: Příroda je pro mě důležitá, protože mě toho hodně učí. Například pokoře a úžasu, když vidím tu nádheru okolo sebe, která má v sobě neuvěřitelný řád. Učí mě vděčnosti, když můžu spatřit třeba ojíněnou větvičku. Učí mě ale také to, že je dobré být v přírodě vždycky připraven, protože příroda je někdy tvrdá a drsná. A v neposlední řadě mě učí, že obsahuje pro člověka hodně cenného a že stojí za to to objevovat. Pro tohle všechno si chodím do přírody. Chodím si tam pro odpočinek, pro klid, pro inspiraci. Můj vztah s přírodou je takový, že z ní neustále čerpám.

Jemnej, zajímalo by mě, jaký byl tvůj nejsilnější zážitek z přírody a proč?

JEMNEJ: Můj nejsilnější zážitek z přírody se odehrál v roce 2016. S několika kamarády jsem zdolával hřebeny Beskyd. Při výstupu na Čertův mlýn nás zastihla rychlá a intenzivní bouřka, kterou jsme se rozhodli přečkat v hustém lese na turistické trase, nevědouce, že k vrcholu nám zbývají pouze desítky kroků. Malou chvíli po tom, co se spustil déšť, udeřil blesk do skalky pár kroků od nás. Smrdící kámen, bílé světlo pronikající přes zavřená víčka a dunění v uších následoval rychlý sestup do údolí. Jsem rád, že jsem dostal nejen tuhle lekci, ale možnost se z ní i poučit.

Veru, je nějaké přírodní místo, kde se cítíš být takhle malinká (jakože opravdu opravdu malinká) v kontextu toho, co vnímáš kolem sebe? Je to dobrý pocit?

VERU: Opravdu opravdu malinká se cítím být ve vodě, tedy lépe řečeno pod vodou. Když zadržím dech, potopím se, chvíli plavu a najednou nevím, kde je dole, kde nahoře, vnímám jen drobné vlny a sluneční paprsky procházející skrze hladinu. Někdy ten pocit může být strašidelný. Ale mám jej moc ráda.

Jíťo, kdy přírodu vyhledáváš? Jaké emoce v ní nacházíš?

JÍŤA: Když si chci pročistit hlavu nebo o něčem přemýšlet. Občas když mám radost a občas když jsem smutná. Když si chci odpočinout nebo když se chci unavit. Vždy v ní ale najdu přesně to, co zrovna hledám… Ať už je to západ slunce, rozkvetlá louka, nebo žluťásek letící kolem, příroda mi vždycky ukáže, kolik klidu a radosti v sobě má. ✖

NA ŠTAFETĚ SPOLUPRACOVALI

MAREK HUČÍN – PÁREK
Povoláním učitel a biolog, v Junáku je součástí Ekologického odboru.

ŠTĚPÁN JANÍČEK
Medik v 6. ročníku, od mala skautem, vede oddíl vlčat v Třebíči.

BARBORA NEJEZCHLEBOVÁ – BARČA
Ve skautu odchována střediskem Štika Turnov, v tomto čase vedoucí dívčího oddílu, příští rok možná už i zubařka.

MARIE BRICHOVÁ – MÁJA
Profesí psychoterapeutka a metodička projektu Skauting pro školy ve Skautském Institutu. Skautkou na celý život se stala v turnovském středisku.

DAMIÁN PETR – DAM
Dokončuje magisterské studium sociální pedagogiky a pracuje jako pedagog v Salesiánském středisku v Kobylisích. V Junáku vyrostl v oddíle Jelenů ve středisku Bílý Los, nyní působí jako elév v ČLK Sherwood.

JAKUB HRUBÝ – JEMNEJ
Student pátého ročníku stavebního inženýrství a projektant územního plánování. Hrdý člen střediska Tangram Luže a v současnosti i jeho vedoucí. Zástupce vůdce ČLK Sherwood.

VERONIKA FILIPPI – VERU
Skautka z litomyšlského 3. oddílu Dobré naděje, členka týmu ZZK Podlitina, studentka 4. ročníku práv.

JITKA NOVÁKOVÁ – JÍŤA
Zástupce vedoucí 3. oddílu Holubov, vedoucí družiny skautek, členka týmu ČLK Odyssea, budoucí učitelka chemie a biologie.

INZERCE ↑

ŠÁRKA KŘEPELKOVÁ
Doktorandka na Katedře enviromentalistiky. Lektorka ve vzdělávacím centru TEREZA a Prázdninové škole Lipnice.

KATEŘINA ŠTĚPÁNKOVÁ
Její skautské kořeny jsou v oddíle Vlaštovky ve Strakonicích. Ráda maluje, natáčí, píše, filozofuje a tráví čas v přírodě.

Příroda a ADHD

Téměř každý skautský vedoucí má ve svém oddíle děti s různými poruchami chování. V současné době stoupá zejména počet dětí s ADHD neboli poruchou pozornosti s hyperaktivitou. Stává se, že tyto děti často naruší část schůzky a chvíli trvá, než se oddíl vrátí k tomu, co právě dělal. Pro začínající vedoucí bez pedagogického vzdělání může být velký oříšek, jak tyto situace řešit. Jedna z možností, kde hledat odpověď a pomoc, je příroda

ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) je neurovývojová porucha, která je z velké části dědičná. I přesto, že se děti s tímto problémem často chovají impulzivně a zdánlivě nezvladatelně, rozhodně to nic nevypovídá o jejich charakteru. Odborně se tento problém sice nazývá porucha, ale při vhodném přístupu získáte dalšího skvělého parťáka do týmu.

Zahraniční výzkumy dokládají blahodárný vliv přírody na obnovu pozornosti u dětí obecně. Ukazuje se, že pobyt v přírodě sám o sobě snižuje symptomy ADHD, zvyšuje kapacitu pozornosti a snižuje stres. Děti s poruchou pozornosti mohou být v přírodě o něco klidnější. Záleží ale na typu jedince, jeho aktuálním rozpoložení a druhu aktivity, kterou dělá. Díky způsobu, jakým příroda poutá pozornost, dokáže snadno ulevit od mentálního přetížení. Pozitivní vliv přírody už můžeme v dnešní době i změřit. Dochází ke snížení hladiny kortizolu, což je jeden z hlavních stresových hormonů, který můžeme v krvi nalézt.

Dle uznávané *teorie obnovy pozornosti* naše soustředění není v přírodě tak jednosměrně zatížené, jako je tomu v interiéru. Přírodní prostředí poskytuje řadu podnětů, které podporují objevování a přitom poutají pozornost dítěte nenuceně a do jisté míry samovolně. Tato fascinace přírodou umožňuje odpočinek inhibičním mechanismům ovlivňujícím přímou pozornost. Tyto mechanismy nervové soustavy vedou k omezení, utlumení nebo potlačení některých podnětů, abychom se mohli dobře soustředit. Navíc pobyt v přírodě poskytuje pocit odpoutání se od každodenní rutiny a problémů, které přímou pozornost vyžadují. I děti mají své každodenní starosti, problémy ve škole, v rodině nebo prožívají nedorozumění s kamarády.

Jedna z vhodných aktivit, kterou s dětmi s ADHD v přírodě dělat, je svobodná hra, kdy dítě následuje své impulzy. Obecně můžeme využít všechno, co pomůže vypnout myšlení. Ideální jsou nestrukturované aktivity, při nichž není třeba nic složitého vymýšlet. Ale i vedená relaxace či pohyb mohou být také užitečné. Záleží na tom, co konkrétně danému dítěti umožní se uvolnit. Jedno si potřebuje zaběhat, jiné tvořit rukama nebo jen chvíli sedět na sluníčku a nic nedělat.

I výzdoba klubovny, například pokojovými rostlinami či fotografiemi stromů, může společně s relaxačními cvičeními pomoci dětem se trochu uvolnit. Nicméně výzkumy ukazují, že efekt pobytu v přírodním prostředí je větší. Pokud se dítě dokáže uvolnit v parku, nemusí nutně do hlubokého lesa. Ten může naopak v někom vyvolávat úzkost. Platí, že na nás obecně nejlépe působí prostředí, kde je nám příjemně a kde se cítíme bezpečně. Pro někoho je to les nebo louka, pro jiného park.

Když trávíme čas v přírodě pravidelně, pozitivní účinky mohou mít dlouhodobější charakter. Některé studie tvrdí, že na krátkodobou obnovu pozornosti stačí pouhých dvacet minut denně. Pokud ale zbytek dne prosedíme u počítače, na dlouhodobý účinek to stačit nebude.

Ve spojitosti se snížením kognitivní únavy a stresu lze říct, že pokud okolní prostředí dokáže bezprostředně vyvolat pocity jemného až středního zájmu dítěte, radosti a klidu, vede to k odbourání stresu a znovunabytí ztracené energie. Přistupujme k dětem s ADHD jako k lakmusovým papírkům. Když začínají být roztěkané, potřebují pauzu nebo jiný přístup všichni.

POUŽITÁ LITERATURA

Could exposure to everyday green spaces help treat ADHD? Evidence from children's play settings. Applied Psychology: Health and Well-Being (Faber Taylor, A., & Kuo, F. E., 2011)

The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. Journal of environmental psychology (Kaplan, S., 1995)

Coping with ADD: The surprising connection to green play settings. Environment and behavior (Taylor, A. F., Kuo, F. E., & Sullivan, W. C., 2001)

Stress recovery during exposure to natural and urban environments. Journal of environmental psychology (Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M., 1991). ✖

PAVEL ČERNOVICKÝ
V únoru předal vedení velkého smíšeného oddílu v Brně, studuje medicínu v Praze a je členem týmu ČLK, VLK, ILŠ Stříbrná řeka.

O předávání mluvme! Ale s kým?

Jak jsem předával oddíl

FOTO: JAKUB SKLÁŘ – 17. ODDÍL LYNX

„Ty akorát žvaníš a nic z toho." „Jó, vykecávání by ti šlo, ale kde je ta skutečná práce?"

Takové a mnohé další hlášky jsou typickými zabijáky kvalitní komunikace. Možná právě teď v době pandemické přichází ten pravý čas si uvědomit, že poctivě mluvit o činnostech, pocitech, úkolech je mnohdy podobně důležité jako je vykonat. Možná právě teď přichází čas, kdy poznáváme, že není jedno kdy a co, komu a jak řekneme. Kvalitní komunikace totiž snižuje nejistotu. Důležitost jistoty jsme okusili na vlastní kůži v pomalu ale jistě končící pandemii. Já jsem si ověřil nutnost jasné komunikace během předávání vedení oddílu. V následujících odstavcích ukážu, s kým vším jsem o předání komunikoval. Také se zmíním o jednotlivých komunikačních platformách a pokusím se vypíchnout, co mi při zpětném pohledu připadá nejdůležitější.

MŮJ PŘÍBĚH

Chtěl bych vám představit příběh o předávání jednoho konkrétního oddílu. Berte to, prosím, jako inspiraci, zde sepsanou krok po kroku. Nejedná se o univerzální návod platící vždy a všude. Během tábora v roce 2017 jsem převzal malý koedukovaný oddíl Lynx ze severu Brna. Předávání neprobíhalo za příjemných okolností. V oddíle dohořívaly ideové a osobní spory mezi vedoucími, přičemž někteří vedoucí nakonec z oddílu odešli. Jakožto tehdy sedm let starý oddíl jsme například neměli žádnou tradici předávacího rituálu, žádné starší vedoucí, mizivé zkušenosti s nástupnictvím, dokonce ani dostatek členů. Situace se ale od té doby radikálně změnila. Dnes oddíl čítá přes 80 členů, a tak vyvstaly zase nové výzvy, zejména větší potřeba jednoznačné a poctivé komunikace, která byla dříve snažší z důvodu nižšího počtu vedoucích. Vést a inspirovat takový počet lidí již vyžaduje značné úsilí. Oddíl jsem předal v polovině února 2021 uprostřed koronavirového lockdownu.

PŘEDAT VEDENÍ TEĎ, NEBO POZDĚJI?

Otázka, kterou jsme si kladli spolu se zástupci nespočetněkrát. Přišel totiž covid a oddíl funguje zásadně jinak. Původní termín předání jsme měli stanovený na vánoční výpravu v polovině prosince 2020. Tehdy jsem ale cítil vlastní nepřipravenost na předání v době krize, kdy byla naše činnost zakázána, a tak jsme po společné diskuzi rozhodli datum posunout na polovinu února v naději, že bude líp. Ono lépe nebylo, ale z hlediska férovosti zejména k čekajícím nástupcům jsme předání chtěli bezpodmínečně provést. Slavnostní rituál proběhl online v polovině února 2021. Samotný proces předávání ale začal už mnohem dřív.

NÁSTUPCI

Dva roky zpět. Poklidná restaurace, káva a malinová limonáda. Já a jeden mladý nadějný vedoucí Daven během probíhajícího „**pokecu s vedoucím oddílu**". Já tichým hlasem říkám, že bych chtěl oddíl vést ještě asi 2 roky a moc by se mi líbilo, kdyby to byl právě on, kdo jej převezme. Daven ještě tišším hlasem odpovídá, že by to byla pro něj velká čest, ale že o tom nic neví. Cítil jsem z něj obavu a zároveň chuť. Poté jsme o případném vedení spolu **pravidelně mluvili**, abychom myšlenku předání dále udržovali a nezapomněli na ni. Půl roku před plánovaným termínem jsme hovořili o mé představě, jak přesně by předávání mělo probíhat. Zaměřili jsme se na debatu o obavách, vypíchli případné nástrahy. Doporučil jsem Davenovi přemýšlet hlavně nad **nejužším vedením** (v našem případě vedoucí a dva zástupci) jako nad kompaktním týmem, organismem! Věřím, že nadprůměrné vztahy v úzkém vedení pomáhají rozložit tíhu pozice mezi více osob. Vedoucímu zároveň dávají pocit větší jistoty, že na to není sám. Je nesmírně cenné si v nejužším týmu dobře rozumět, mít určitý druh souznění a vědět, že se navzájem podpoříte, např. v jednání s rodiči nebo při prezentaci změn na oddílové radě. Dále jsme společně vytvořili **harmonogram** postupného předávání kompetencí. Seznámili jsme s ním oddílovou radu, ta jej mohla ovlivnit – komentovat, doplnit, urychlit… Asi měsíc před datem předání jsme si vyšli i s Davenovým novým zástupcem na procházku, kde jsme mluvili o vzájemné připravenosti a obavách. Z diskuze na výletě vzešla prosba o nějaký druh manuálu k vedení našeho oddílu, a tak jsem vytvořil „**Kuchařku vedoucího oddílu**" s celoročním harmonogramem ustálených činností vedoucího oddílu. Nakonec jsem přidal pár osobních tipů pro snadnější vedení.

OSTATNÍ VEDOUCÍ

Téma předávání vedení jsem v oddílové radě otevřel zhruba rok před plánovaným aktem. Během toho roku jsem nabídl a obsadil pozici druhého zástupce vedoucího oddílu, který

nyní pomáhá novému vedoucímu i po mém odchodu. Zajišťuje tak větší kontinuitu. Zároveň můj nástupce Daven měl dlouhodobě na starost část **stálých bodů na oddílové radě**, postupně za ně přebíral odpovědnost a učil se vést diskuze mezi vedoucími, dospět k nějakému závěru a činit rozhodnutí. Všichni další vedoucí byli pozváni na **slavnostní předávání oddílu**. Rituál měl asi hodinu, pozvali jsme všechny aktivní i bývalé vedoucí spjaté s oddílem a vedoucího střediska.

Program online předání konaného na platformě *Google Meet*:

1. **Časová osa** společných fotek z výprav a táborů:
   ⟶ Úvodní aktivita, v níž jsme promítli fotky a společně je seřadili do časové posloupnosti. Cílem byla podpora oddílové sounáležitosti, kdy jsme si připomněli, co jsme spolu již zažili a na co tedy navazujeme.
2. Shrnutí mého **vůdcovského období:**
   ⟶ Co jsme společně prožili? Co se podařilo a nepodařilo?
3. **Pozdrav** od vedoucího střediska.
4. **Příběh** od Velena Fanderlika o předávání oddílu (Listy Jurovi, TDC 2014, str. 9–10).
5. **Činovnický slib** nového vedoucího:
   ⟶ Použili jsme svícen jako symbol ohně, u kterého bychom rádi oddíl předávali. Kroj a logo Junáka v pozadí jsme zvolili jako symbol skautingu. Daven jako nový vedoucí slib složil symbolicky do mé levice na důkaz kontinuity.
6. Předání **dárků** novému vedoucímu:
   ⟶ Skautský klobouk jako viditelný symbol vůdcovství, zápisník s vlastnoručně vepsanými inspirativními citáty a místem pro vlastní poznámky.
7. **První proslov** nového vedoucího.

RODIČE

Obecnou mantrou naší komunikace s rodiči dětí byla vždy stručnost a jasnost. O většině naší činnosti informujeme **e-mailem** a prostřednictvím oddílového webu. Již během posledního roku měl můj nástupce na starosti komunikaci s rodiči o výpravách, tudíž jej všichni rodiče velmi dobře znali a nebyli překvapeni z toho, kdo vlastně bude novým vedoucím. O předání jsme vytvořili e-mail, status na oddílový Facebook a Instagram. Samotný e-mail měl dvě části – první jsem psal já jako své rozloučení, druhou navázal můj nástupce s představením hlavní myšlenky svého vedení. Rodiče jsme také pozvali na závěr online výpravy, kde jsme o změně vedení mluvili s dětmi.

DĚTI

Během pandemie jsme uspořádali několik **online výprav**. Na jedné z nich, několik dní před slavnostním rituálem, jsem požádal o asi půlhodinový prostor. Tam jsme si přečetli dopis od Roberta Badena-Powella, kterým se on loučil se „svými“ vedoucími a dětmi (je volně dostupný na Wikipedii). Mluvili jsme s dětmi o změně vedoucího oddílu a vysvětlovali, co to pro ně konkrétně znamená a proč se to děje. Dále jsme téma ještě otevírali v prostoru online **schůzek**, kde každá družina zvlášť reflektovala program z výpravy o předávání. Dále plánujeme vše připomenout, až to bude opět možné, na **výpravách** a úvodním táborovém ohni.

STŘEDISKO

Vedoucí střediska je tím, kdo reálně jmenuje nového vedoucího oddílu, a proto jsme tomuto vztahu věnovali zvláštní péči. Já jsem vedoucího střediska informoval o předávání zhruba rok před svým zamýšleným koncem v rámci našeho **pravidelného setkání**. Prosil jsem jej o názor a společně jsme přemýšleli o vhodných kandidátech. Oba zástupce vedoucího oddílu jsme aktivně zvali na střediskové rady, byť nejsou jejími členy, což napomohlo k hladkému předání.

BÝVALÍ ČLENOVÉ

Některé bývalé členy jsme informovali předem už v létě na **osobních setkáních**, ostatní dostali informaci v **e-mailu** s pozvánkou na online slavnostní předání. Zejména bývalí aktivní členové mohou v počátku nabídnout pomocnou ruku novému vedení či přispět slovem podpory. Navíc často nabízí neotřelé nápady a pohledy z vnějšku. Jsou vlastně tak trochu na půl cesty mezi vedením oddílu a rodiči.

OBEC

Pomyslnou třešničkou bylo informování představitelů obce – starosty, zastupitelstva, tajemníka. Napsali jsme **e-mail paní tajemnici** a **článek do místního zpravodaje**, jehož prostřednictvím jsme obsáhli širokou veřejnost, neboť tento plátek dostávají do schránky všichni obyvatelé v okolí. Náš oddíl působí v malé městské části, kde je výhodné se znát s představiteli samosprávy osobně, protože často společně tvoříme rozličné akce (např. Den dětí nebo Ukliďme Česko).

ODDÍL JAKO DRUŽINA

Moc bych si přál, abyste tento text brali jako zdroj inspirace k vlastnímu předávání nebo přebírání oddílu. Rozhodně nepopisuji jediné správné řešení. Nebojme se chybovat. Chyby jsou cenným prostředkem v procesu učení. A nebojme se dělat složitá rozhodnutí i během krizových časů. Hladkému průběhu pomůže kvalitní komunikace, kdy sdělíme všem v okolí *co* se bude dít, *kdy* se to stane a *proč*. Nezapomeňme si na ni vyhradit dostatek času.

Vždy se mi moc líbilo přirovnání oddílového vedoucího k tomu družinovému, který vede své děti, a v tomto případě těmi dětmi jsou právě jednotliví vedoucí v oddíle. Mám pocit, že v Junáku často zapomínáme na péči o vedoucí. Ti to totiž vždycky nějak „zvládnou“. Vždyť investice do lidí by ve výchovné organizaci měla být tím nejcennějším. Dělejme proto skauting pořádně a věřím, že kvalitní komunikace je tou správnou investicí.

S KÝM JSEM JIŽ MLUVIL/A? ☑

☐ Nástupcem ☐ Vedoucími ☐ Dětmi
☐ Rodiči dětí ☐ Vedením střediska
☐ Bývalými členy ☐ Obcí

Tip redakce: Pavlův příspěvek je posledním dílem rubriky Jak jsem předával/a oddíl, která vyšla ve všech číslech tohoto ročníku Skautingu. Zkušenosti dalších čtyř bývalých vedoucích oddílu můžeš číst na casopis.skauting.cz. ✖

Skauting v životopise je skvělá věc, ale neměli bychom ho přeceňovat

Rozhovor s Pudilem vedl Josef Boubín.

FOTO: PETR KALOUSEK – ROBINSON

FOTO: PETR ROKOSNÝ – PARDÁL

Pudile, shrnul bys pro čtenáře, které dovednosti, jež zaměstnavatelé oceňují, skauting svým členům přináší a proč tomu tak je?

Dovednosti, které skauting přináší, vychází z toho, co naše hnutí je – tedy výchovná organizace zaměřená nejen na trávení volného času, ale i na hodnoty, kterými chce měnit svět. Očekával bych tedy, že lidé, kteří skautingem prošli, se budou zajímat o svět kolem sebe, budou ho umět chápat a aktivně ho měnit k lepšímu. Očekávání, která od nás budou zaměstnavatelé i společnost mít, budou hodně formovaná i příběhem, který sami o sobě vyprávíme – zaměstnavatelé tedy budou nejspíš čekat, že budeme proaktivní, spolehliví, dokážeme pracovat v týmu, zajímat se a starat se o druhé, schopní vyrovnat se s nečekanými věcmi. Nic z toho sice není automaticky garantováno tím, že člověk skautingem prošel, ale pokud naše výchova k něčemu směřuje, je to právě tohle.

Jsou skautské zkušenosti skutečně výhodou na pracovním trhu? A proč tomu tak je?

Jsou. Jen si dejme pozor, ať to, co umíme, nevnímáme a neprezentujeme jako „skautskou zkušenost“, ale jako zkušenost životní. A tam toho skauting přináší strašně moc.

Už v útlém věku si člověk má možnost vyzkoušet společnou práci v týmu, či dokonce jeho vedení. Nese odpovědnost za plnění úkolů, organizuje práci ostatním. Řeší konflikty. Rádce si ve 13 letech vyzkouší vedení šestičlenného týmu, podobné výzvy pak stojí před vůdci oddílů, středisek. To je něco, k čemu se jinde jen tak nedostaneš, obrovský benefit a příležitost.

> *Skauting nám dává skvělou příležitost vyzkoušet si věci, ke kterým bychom se jinde dostali jen těžko.*

Jak o skautingu mluvit a třeba i nemluvit při pohovoru?

V prvé řadě je třeba kriticky přemýšlet o tom, které z mých zkušeností jsou pro danou práci relevantní, a právě ty umět vypíchnout. Určitě pomůže mluvit o skautingu srozumitelně. Všechny ty „šestky vlčat“, „čekatelské kurzy“ a „střediska“ si zaslouží přeložit do běžné řeči. A na co si dát ještě bacha? Třeba netlačit na pilu, přemýšlet o intenzitě, s jakou o skautingu budu hovořit. Je rozdíl, zda personalistovi na otázku *„Co pro vás skaut znamená?“* odpovíte *„No rozhodně musím v srpnu na tábor, i kdyby hrom bil! Mám na to i ze zákona právo,“* a nebo řeknete: *„Ve volném čase pracuji s mládeží, v létě bych proto potřeboval dva týdny volno, je to pro mě hodně důležité.“*

Je taky třeba být připraven, že téma skautingu nezabere. Můžeš zkrátka přijít na pohovor, kde nikoho téma dobrovolnictví nezajímá a může to tak být v pořádku. Nedejbože se může stát, že dotyčný člověk měl se skautingem negativní zkušenost.

Může skautská praxe pomoci i uchazeči s bohatou pracovní zkušeností, nebo je výhodou jen pro mladé?

U mladého člověka má nespornou výhodu, že mu skauting pomůže zaplnit jinak prázdné CVčko. Jen je důležité odhadnout míru a nepřehnat to – třetí místo v okresním závodě světlušek je už spíš za hranou. Skauting každopádně může pomoct vyplnit životopis zajímavými zkušenostmi. To pomůže personalistovi najít téma, o kterém se s tebou může bavit. U zralejších kandidátů už skautské zkušenosti, myslím, fungují jinak. Můžou ukazovat, že ten člověk pracuje v nějakém dlouhodobějším rámci. Jestli se dokáže konzistentně věnovat nějaké činnosti a vycházet s lidmi. Skautská praxe tady pomáhá oběma skupinám, jen každé trochu jinak.

Mohl by ses podělit o své osobní zkušenosti? Jak ze strany skauta, tak ze strany zaměstnavatele?

Já jsem svoji práci získal asi trochu i díky skautingu. Spolumajitel naší firmy měl u nás v oddíle dvě dcery a věděl, co v oddíle děláme. Nemyslím, že mě přijímal proto, že jsem skaut, že by ho ohromily naše hodnoty. Ale viděl za námi práci, kterou věnujeme dětem, a to ocenil. Byl jsem zkrátka člověk s referencí, byť s referencí od jeho dětí.

Při výběru kandidátů jsem osobně skauting využíval zejména jako skvělou referenční síť. Díky skautingu znám opravdu mnoho lidí, a tak je pro mě snadné si zjistit na daného uchazeče reference z třetí strany. Mám pak lepší představu, kdo naproti mě sedí a zda je to člověk, kterého hledám. Snažím se ale význam skautských zkušeností nepřeceňovat. Správný personalista chce vždy poznat konkrétního člověka, neorientovat se podle „nálepek“, které si nese. A skauting je přes všechny mé sympatie prostě jen další „nálepka“ – nepochybně atraktivní, ale konkrétní člověk může být jiný.

Přesto skautské zkušenosti v CVčku smysl mají, mohou pomoct dokreslit kandidátovu osobnost a posunout jazýčky vah tím správným směrem.

Je ještě něco, co bys chtěl dodat?

Na závěr bych rád zmínil jeden postřeh. Je opravdu poznat, jestli někdo rozesílá univerzálně napsaný životopis, a nebo ho píše přímo pro danou pozici. Z těch žádostí a reakcí na inzerát to vždycky přímo svítí. Pokud už posíláte univerzální životopis, dejte si prosím práci s motivačním dopisem, nebo aspoň textem e-mailu, který posíláte. Energii, kterou tomu věnujete, personalisté vnímají a ocení. ✖

VÍTEK KOUTENSKÝ – PUDIL

Personalistice se pracovně věnuje posledních 13 let, celou dobu ve společnosti RACOM, kterou dnes spoluvede. Patnáct let se podílel na řadě vzdělávacích kurzů, mnohé z nich vedl. Podílel se na organizaci Obroků 2007 a 2009, CEJ 2014 a spoluvedl výpravu na Jamboree do Švédska. Čtyři roky byl členem Výkonné rady Junáka a teď pátým rokem pracuje v Náčelnictvu. Spolu se svojí ženou skautuje v Novém Městě na Moravě, kde i žije.

Jaroslav Petřík – Australan
Koordinátor výchovných zpravodajů.

Už zase ti otravní staříci… To budou prudit i na táboře?

Když chceš poznat, jak funguje oddíl, vydej se na jeho tábor. Právě tam se naplno ukážou silné i slabé stránky oddílu. Na táboře se může prohloubit vzájemná podpora, soudržnost či empatie, ale mohou se projevit i škodlivé vztahy. Pro výchovné zpravodaje je proto návštěva tábora takřka nezbytností. Jak ale na táboře nebýt vnímán jako kontrola, o kterou nikdo nestojí? Zkušení výchovní zpravodajové nabízejí několik tipů.

⚜ **Ujasni si, s čím na tábor přijíždíš.** Chceš-li oddíl hlavně poznat, zdrž se komentářů. Chceš-li pomoci s konkrétními výchovnými otázkami, dobře odhadni, jakou formou své postřehy nejlépe předat. ⚜ **Včas domluv návštěvu s vedením tábora.** Můžete společně vybrat dny, kdy táborovou činnost poznáš nejlépe a budeš moct třeba i přiložit ruku k dílu. ⚜ **Přivez s sebou nejen buchtu, ale i nějaký program.** Třeba sportovní, u kterého se vyskotačí i vedení. Mezioddílovou soutěž, zajímavý duchovní či vzdělávací program. Nebo něco extra, na co vedení tábora nemá samo kapacity nebo zkušenosti. Včas jej nabídni vedení tábora, ať s tvým vstupem počítají a nenabourá jim plány. ⚜ **Zůstaň delší dobu.** Alespoň přes noc, a pokud má táborové vedení zájem, klidně i několik dnů. Pomůžeš s přípravou a realizací aktivit, budeš mít dostatek času promluvit si s každým a oni budou mít čas na tebe. A hlavně, zažiješ poradu, plánování dalšího dne, uvidíš zapojení rádců a zbytku oddílu. Nasaješ atmosféru tábora. ⚜ **Vezmi s sebou parťáka.** Vystačíte si tak spolu a vedoucí tábora nebudou mít pocit, že se ti musejí stále věnovat (ale zase pozor, ať nehrajete přesilovku). ⚜ **Zdrž se poznámek před táborníky.** „Takový bugr ve stanu! Kdo je tvůj rádce, aby tě naučil líp si uklízet? Véňo, pojď sem! Vysvětli tady Zubrovi, jak si má uklízet.“ Něco takového by nemělo od návštěvy nikdy zaznít. Zcela to podrývá autoritu vedení a nepřispívá to k přijetí a rozvoji vztahu založeného na důvěře a respektu. Hodnocení a rady vyslovuj ve správnou chvíli, kdy je slyší jen ti, komu jsou určeny, a když jsou na zpětnou vazbu připraveni a sami ji chtějí dostat. Klidně až při společné potáborové reflexi, pokud jsi na ni pozván. Nevyžádaná rada může být horší než rada žádná.

Děkuji Támhle, Dukátovi a Verče Kašparové za sdílení jejich nápadů. ✖

MONIKA ZÁRUBOVÁ – MÁŇA
Členka Odboru vlčat a světlušek, vede tým revize stezky pro vlčata a světlušky, doma je v dobříšském středisku.

JAN SCHOVÁNEK – GROSS
Vedoucí koedukovaného oddílu v Suchdole nad Odrou, člen Odboru vlčat a světlušek.

Symbolický rámec vlčat a světlušek v oddílové praxi

Symbolický rámec vlčat a světlušek k této věkové kategorii neodmyslitelně patří. Příběhy nám pomáhají nejen v motivaci her, ale také nám umožňují vytvořit krásné rituály a další zvyky a tradice. Skrz příběhy můžeme dětem vysvětlit i těžší témata, o kterých se nám pak lépe povídá (strach; kde hledat pomoc, když ji potřebujeme; co je to dobro a zlo atp.). Před časem jste si ve *Skautingu* (*Symbolický rámec je pilířem*, červen 2018) mohli přečíst obecně o symbolických rámcích – pro vlčata *Kniha džunglí*, pro světlušky *O Lucince a kouzelné lucerně* a pro žabičky a vodní vlčata *Příběh Čolka a Žabky*. Tentokrát se zaměříme na příběhy pro vlčata a světlušky podrobněji a praktičtěji.

Se symbolickým rámcem se vlčata a světlušky mohou setkat ve stezkách a cestičkách, ale také v samotném životě smeček a rojů (v názvosloví, rituály, motivaci her). Příběhy je tak mohou doprovázet doslova na každém kroku. V prožívání příběhů Mauglího a Lucinky výrazně pomáhá výzdoba klubovny, obrázky postav a událostí nebo hry, aktivity a rituály na motivy z příběhů. Podrobnější popis rituálů a mnoho dalšího k symbolickým rámcům najdete v metodice *Stezka a symbolický rámec vlčat a světlušek* (kolektiv autorů, TDC 2015). Veškerou dostupnou grafiku ke stezkám, kterou můžete využít k programu, naleznete také na *Křižovatce* v materiálech pro světlušky a vlčata.

O LUCINCE A KOUZELNÉ LUCERNĚ

Velká světluška pronesla čistým jemným hlasem: „Dnes je tomu přesně sto let, co byla Letněnka zachráněna z jeskyně. Všichni víme, že ji zachránilo lidské dítě, Maruška. Proroctví tenkrát řeklo, že bude trvat dlouho, než přijde další lidské dítě, které konečně zažehne neuhasitelný plamen a zbaví nás obav z temné strany lesa. Musíme tomu dítěti pomoci. Jmenuje se Lucinka a bydlí ve mlýně.“

Tak začíná Lucinčino dobrodružství se světluškami, její hledání sama sebe a cesta za rozsvícením světla u sebe i v jiných. K této části se se světluškami můžete vrátit například před slibem a popovídat si o tom, co znamená „zažehnout plamen“ a jak konkrétně to ony mohou udělat. Díky využití příběhu se s nimi můžete bavit i o těžších, složitějších

FOTO: 7. ODDÍL SEDMIKRÁSKY – SKAUTI MOST

tématech, které jim tak přiblížíte (konání dobra a dobrých skutků, odpouštění, chování se k sobě navzájem, různorodost názorů atd.).

S příběhem lze pracovat velmi různorodě – sledovat dějovou linku, využívat jednotlivé postavy a situace nebo se jen volně inspirovat myšlenkou. Na příběh je možné napojit různé rituály – přijímání nováčků, získávání cestiček, velké svícení či jinou velkou slavnost světlušek, přestup světlušek do skautek atd.

Základem je příběh o Lucince, která se díky kouzelné lucerně může stát světluškou. Už jen tento motiv můžeme využít při běžném chodu roje – každá světluška má svou lucerničku, o kterou se stará, na začátku schůzky si ji zapálí a na konci sfoukne, například s formulací zpětné vazby – co se jí dnes nejvíce líbilo.

„Jak to jen říkal? Jednou zatočit a budu jim rozumět,“ vzala opatrně lucernu, zapálila ji a když s ní zatočila, všechen prach se na ni sesypal. Musela se moc držet, aby nekýchla. „A co teď? Co mám dělat teď?“ Lucinka zatočila podruhé. Najednou se s ní zatočil svět… „Pojď, Lucinko, představím tě sestřičkám,“ řekla světluška a rozlétla se k vikýři. „Ale… já neumím…“ „Ale umíš, Lucinko, zkus to!“ Lucinka si všimla, že má také zelenkavá křidélka. Zkusila s nimi zakmitat a malinko se vznesla.

Při prvním vzlétnutí je pro Lucinku vše nové stejně jako pro naše světlušky, když přijdou do roje. Inspirujme se a přidělme jim starší světlušku na pomoc. Také zde můžeme ukázat, že se mezi sebou nemusíme stydět kvůli tomu, že něco neumíme, ale můžeme to v bezpečí roje zkoušet a společně se učit.

Nevíte, jak více zapojit příběh do chodu roje? Nebo hledáte další inspiraci? Nově můžete kromě knižní verze příběhu využít i **audionahrávky s příběhem** (které naleznete na *Křižovatce* nebo na odkazu ∞ *1url.cz/vKrRn*). Kromě toho **vycházely ke každé kapitole příběhu úkoly**, které si mohly světlušky splnit samy doma. Tyto úkoly můžete využít i na schůzkách – jako hry a aktivity, přípravu na plnění cestičky nebo třeba ke společné povídání. Například ke 3. kapitole, nazvané *Březový sněm* byly následující úkoly: 1. Palouček krásně voněl. Zkuste si doma s rodiči či sourozenci hru, v níž budete poznávat různé vůně, které máte doma nebo které nasbíráte v přírodě. 2. Oblékni se jako světluška a zatanči si taneček. 3. Co ses naučila od ostatních světlušek? Zkus i ty někoho naučit něco nového.

Jak s příběhem začít? Najděte si v něm ty stěžejní příběhy pro sebe, pro svůj roj a využijte je při rituálech. Udělejte si celoroční hru nebo celotáborovou hru na motiv *Kouzelné lucerny* (nejlépe prvního dílu a ostatní díly zapojte do programu později jako nadstavbu pro starší světlušky).

Například tyto aktivity, hry a činnosti inspirované Lucinčiným příběhem můžete začlenit do běžného táborového dne:

- Lucernička před stanem světlušky – kolem lucerničky je zahrádka z přírodnin, několikrát během tábora jsou lucerny rozsvícené
- Bludný kořen – hry s hledáním cesty, blouděním a orientací
- Pavučina – prolézání pavučiny, nízká lanová překážka
- Vytváření paloučku – výzdoba tábora, speciálního místa pro program a rituály světlušek
- Hledání lucerny – lucerna jako symbol světlušek, pro program je třeba ji nejdříve najít
- Večerní posezení u lucerny – zpětná vazba dne
- Sportovní zápolení žížaly Plíži

MAUGLÍ A KNIHA DŽUNGLÍ

Číl příchod noci zvěstoval, Mang už se prohání, spí stáda v chlévech, my pány jsme, než přijde svítání. Slyš kel a spár a dráp a zub, jako když zvoní kov. Kdo zákon džungle ctí, těm zní náš pozdrav: Dobrý lov!

Noční písní džungle začíná dobrodružný příběh malého chlapce Mauglího, kterého vlci ze Seonijské pahorkatiny přijali mezi sebe. Před více než sto lety se Mauglího příběh stal symbolickým rámcem vlčat téměř ve všech zemích světa a nejen naše vlčata doprovází dodnes.

Medvěd Balů, černý panter Baghíra a had Ká jsou jedny z nejdůležitějších postav příběhu. Sám Mauglí je považuje za své nejlepší přátele. Postavy můžeme použít k pojmenování funkcí jako jsou rádci šestek nebo mladší vedoucí. Jméno vůdce vlčí smečky Akéla (v dívčí verzi Rakša) bývá vyhrazeno pro vůdce vlčácké smečky. Nejedná se nutně o přezdívky. Postav v příbězích je daleko víc a lze je využít dle našich potřeb. Ztvárněné postavy Balua a Baghíry v kostýmech a maskách se mohou objevit u přijímání nováčků nebo na *poradní skále* (největší a nejdůležitější událost smečky) při skládání slibů, kde představují průvodce, kteří jsou připraveni pomoct vlčeti v jeho prvních krůčcích ve smečce nebo s dodržováním vlčáckého slibu.

FOTO: PETR KALOUSEK – ROBINSON

Než byl Mauglí přijat do smečky, museli se za něj přimluvit alespoň dva její členové. Rituál přijímání nováčka může být podmíněno právě přímluvou dvou členů smečky, ideálně členů šestky, do které nováček přichází. Nového člena obvykle přijímáme až po několika týdnech, takže má čas se rozkoukat a skamarádit se s ostatními členy šestky a smečky. Tímto rituálem „přímluvou alespoň dvou členů“ předáváme část odpovědnosti za nové členy smečky našim vlčatům.

Během celého roku máme spoustu možností, jak symbolický rámec zapojit do činnosti:

- Vlčácké doupě – postavte si vlčí doupě v blízkosti klubovny nebo tábora. Může se jednat o místo v lese, kde se budete scházet na vlčácký program nebo „bunkr“, který budou vlčata s radostí vylepšovat.
- Vlčácké závody v mrštnosti – po čtyřech podlézt, přeskočit, kličkovat jako opravdová vlčata.
- Výroba masek na divadelní představení – na besídku nebo k táborovému ohni můžeme nacvičit krátké představení z příběhů o Mauglím.
- Měsíční vytí – pokud máme štěstí a jsme na výpravě nebo tábořímе v čase úplňku (úplněk ale není podmínkou), můžeme s vlčaty vyrazit na Měsíční vytí. Jakmile se setmí, vyrazíme na místo s pěkným výhledem, kde vlčatům odvyprávíme příběh, třeba z Knihy džunglí. Následovat může společné povídání nad příběhem, které zakončíme opravdovým vytím na Měsíc.
- Mezi kobrami – když Mauglího unesly opice bandaři, hodili jej do letohrádku mezi kobry, kde byla úplná tma. Mauglí musel opatrně našlapovat, aby na žádnou z kober nešlápl. Ve dvojicích má jedno z vlčat zavázané oči a pomocí instrukcí druhého vlčete prochází vyznačenou trasu. Po cestě se však musí vyhnout kobrám – provazům, které leží na zemi.
- Mauglí mezi bandary – Mauglího unesly opice do lidského města. Mauglí je však chytrý chlapec a ví, že bandaři si rádi hrají a napodobují druhé, a to mu může pomoct utéct. Jedno z vlčat, představující Mauglího, stojí v kruhu a předvádí různé „opičárny“. Ostatní vlčata představují bandary, stojí v kruhu kolem Mauglího s rozestupy asi 1,5 metru a opakují se po Mauglím. V nestřeženou chvíli Mauglí vyrazí pryč z kruhu. Pokud se ho bandaři nedotknou než doběhne za ně, dostal se úspěšně ven z města.

Příběh o Mauglím může sahat i za hranice běžné činnosti smečky. Doma si děti mohou vyzdobit svůj pokoj nálepkami a obrázky z příběhů o Mauglím. Mezi schůzkami mohou plnit drobné aktivity na doma: jako například Baghírovu rozcvičku (každý den udělat několik cviků), Mauglího dobré skutky (pokusit se plnit dobré skutky) nebo návštěva Balúa (hledat kešky s úkolem). Pro větší motivaci můžeme pro vlčata vyrobit kartičky s obrázky postaviček, které budou postupně sbírat za splněné aktivity.

Nově jsou k dispozici **komiksy** o Mauglím, které známe ze stezek, společně s **aktivitami**, které si vlčata mohou plnit sama doma (vše naleznete na *Křižovatce* nebo na odkazu *1url.cz/KKrj8*). Komiksy a aktivity si můžete vyvěsit na webové stránky smečky nebo poslat vlčatům e-mailem. Úkoly jsou vymyšlené tak, aby je vlčata zvládla plnit sama, případně s drobnou pomocí rodiny. ✖

ROSTISLAV FOJTÍK – NATAN
Mnoho let vedl oddíl skautů, nyní se věnuje vlčatům a lektorování na ČK a VK.

Družina na táboře – společný družinový stan

Na vchodu do stanu je zavěšená vlajka se symbolem medvěda. Vstupuji do stanu. Vázaný rám na sedm postelí, poličky s věcmi hochů, ohniště. Prostor družiny, ve kterém její členové nejen spí, ale také se zde odehrává část družinových aktivit.

Spolupráce v družině je důležitý prvek skautské výchovné metody. Lze ji samozřejmě realizovat při hrách. Přirozenější však je, pokud se kluci a holky učí spolupracovat při běžných praktických aktivitách. Jednou z těchto činností na táboře může být starost o společný družinový stan.

Po příjezdu na táborovou louku se každá družina pustí do stavby svého stanu. Během prvních dnů tábora si členové družiny vybudují ve stanu postele, poličky, ohniště a další vybavení. Pro stavbu tábora není nutné používat stavěcí týmy roverů a dospělých. Většinu táborových staveb zvládnou družiny skautů a skautek samy. Těch několik dnů stavby na začátku tábora nepovažujme za ztracené. Děje se při nich ten nejlepší program – praktické aktivity, které přirozeně rozvíjí spolupráci mezi dětmi, jejich motorické schopnosti, samostatnost a odpovědnost.

Inspiraci můžeme nalézt například u francouzských skautů. Každá družina si staví vlastně takový malý podtábor. Družinový stan (obvykle větší áčko) je postaven na vyvýšené vázané platformě. Pod stanem je místo na posezení a uložení věcí. Družina má nejen svůj výsostný prostor, ale vše si samostatně postaví podle svých nápadů.
Mnoho let náš oddíl používal týpí a skauti se do stanů rozdělovali libovolně sami. Obvykle to dopadlo tak, že osazenstvo stanu tvořili hoši přibližně stejného věku. Ti mladší se neměli tak úplně od koho učit. Při deštivých a studených nocích ve slovenských horách plály ohně často jen ve stanech starších. Ne vždy totiž našli starší hoši čas a prostor pomoci mladším správně připravit dřevo a zapálit oheň v jejich stanech.

Při používání družinového stanu si oproti tomu děti zcela přirozeně vyměňují znalosti a dovednosti. Společně se starají o úklid ve stanu, jeho další vybavování, přípravu dřeva na večerní oheň. Mladší a méně zkušení členové se učí od svých starších kamarádů. Mohou nejen odkoukat postupy, ale hlavně se jich přímo účastnit. Velmi přirozenou cestou tak získávají potřebné návyky a dovednosti. Naopak starší členové se učí předávat své znalosti a pomáhat mladším. Používání družinového stanu ale neznamená nějaké izolovaní a uzavírání družin. Na táboře je přece pořád dost příležitostí pro komunikaci mezi všemi členy oddílu. ✖

FOTO: LATOILESCOUTE.NET

FOTO: ROSTISLAV FOJTÍK – NATAN

Wobenzym®

léčivá síla enzymů

Urychluje hojení po úrazech.

- ☑ Nejúčinnější při zahájení léčby co nejdříve po úrazu.
- ☑ Vhodná součást cestovní lékárničky.

www.wobenzym.cz

Wobenzym je tradiční lék z přírodních zdrojů k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Konzultace s lékařem na tel.: 800 160 000.
MUCOS Pharma CZ, s.r.o., Uhříněveská 448, 252 43 Průhonice.

INZERCE ↓

4camping.cz

Největší nabídka outdoorového a turistického vybavení v ČR!
310 značek • 258 000 ks zboží skladem • 2 660 výdejních míst

SHOPROKU 2020
Cena kvality | Absolutní vítěz

SHOWROOM 10 000 m²
VÝSTAVA STANŮ
28. 5. – 22. 8. 2021

VÍCE INFO
www.**4camping**.cz
www.**vystavastanu**.cz

PRODEJNY
Praha (5×), Brno, Bratislava, Ostrava, Hradec Králové, Liberec, Olomouc, Plzeň, Pasohlávky, Vranovská pláž

Prodejní Výstava stanů a vybavení do přírody

Výstaviště Praha Letňany
28. 5. – 22. 8. 2021

- 310 outdoorových značek na ploše 10 000 m²
- Nejvíce stanů, spacáků, kempingového nábytku, karimatek, outdoorového oblečení a obuvi, batohů, doplňků ... na jednom místě
- 320 postavených stanů – turistických, expedičních a rodinných
- Spacákové ležení – všechny spacáky a karimatky k vyzkoušení
- Běh, cyklistika, lezení
- Velké VÝSTAVNÍ SLEVY, dárky k nákupu
- Soutěž o 1 milion Kč
- Vyškolený personál, dobrá dostupnost, vstup a parkování ZDARMA

Nejširší nabídka turistického a outdoorového zboží na jednom místě.
Největší akce ve střední Evropě!

www.**vystavastanu**.cz | www.**4camping**.cz

INZERCE