SKAUTING

Dvouměsíčník pro skautskou výchovu — prosinec 2022

Jak pečujeme o duševní zdraví?

Čemu čelí mladí lidé
Krizová intervence pro laiky
Jak na psychohygienu

+ Mluvme s dětmi o chudobě

SKAUT

SKAUTING

61. ROČNÍK / 2 – PROSINEC

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: Libor Brzobohatý – Boro (šéfredaktor), Klára Trávníčková – Arya (zástupkyně šéfredaktora), Anna Janská (editorka), Jakub Holobrádek – Učeň, Kateřina Večerková – Atlantida, Lada Matyášová – Laduš, Kateřina Volková – Kačka, Kateřina Puczoková – Káťa, Karolína Janíková, Zuzana Hanajová – Očko, Martina Fidlerová – Plamy, Ema Holobrádek Zezulová – Emča, Kateřina Štěpánková – Káťa. Grafika a sazba: Lucie Horáková – Basa. Autoři obálky: Kateřina Volková – Kačka, Jan Dočekal – Lupen. Autor fotografie na obálce: Radek Lampíř – Vamp.

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 online registrace. Vychází 5× ročně: Vyšlo 24. 11. 2022.

SKAUT

TÉMA

JAK PEČUJEME O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ?

3 *Editorial:* Naučme se říkat ne
4 Duševní zdraví dospívajících
8 Úvod do krizové intervence pro skautské vedoucí
11 *Rozcestník*: Co když na to sám nestačím?
12 *Rozhovor*: Psychohygiena a jak na to
14 Strašák dnešní generace
16 *Rozhovor*: A co když není jen vybíravý*á?
18 *Anketa*: Jak se v oddíle staráme o naše psychické zdraví?
20 *Gejzír*: Aby nám spolu v týmu bylo dobře
22 Psychická bezpečnost v zážitkové pedagogice
25 *Komentář*: Vedoucí se nemá obětovat

FÓRUM

NÁZORY A KOMENTÁŘE K VÝCHOVĚ

26 *Náčelníci:* Jaro a léto patří Strategii 2030
27 *Komentář:* Oddílový důchod
27 *Recenze:* Děti a emoce: učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity
28 *Rozhovor:* Vzdělání: šance pro romské studenty k prolomení bludného kruhu chudoby

HORIZONT

PODNĚTY A INSPIRACE PRO VÝCHOVU

30 *Budoucnost:* Boj s chudobou se týká nás všech
32 *Vedení lidí:* Jak získat lidi pro práci v zázemí a jak o ně pečovat
34 *Rozhovor*: Abychom byli ve skautu v bezpečí
36 Jak pracovat s novou ideou vlčat a světlušek

Naučme se říkat ne

Není prostě možné stíhat všechno. Jakkoliv se může zdát, že je to třeba a že to ostatní zvládají. Stejně jako naše planeta, i my máme omezené zdroje. Není možné neustále růst, zrychlovat a zdokonalovat se. Často odpovídáme na otázku *„Jak se máš?“* větami jako *„Hele dobrý, ale mám toho teď nějak moc.“ „Ani se neptej, vůbec nevím, kam dřív skočit.“ „Hrůza, ale až skončí tohle období, tak si konečně odpočinu. Aspoň na pár dní.“*

A jak často při pokládání seznamovací otázky *„A co ty vlastně děláš?“*, která se tváří jako snaha poznat, co je dotyčný zač a co je pro něj důležité, očekáváme vlastně spíše odpověď na otázky jako *„Kde pracuješ?“ „Čemu se věnuješ?“ „Jaký je tvůj důvod být busy?“*

KULTURA VÝKONU

Naše výkonnost, zaneprázdněnost a uspěchanost se staly ukazateli našeho úspěchu a sebehodnoty. Kdo chce v životě něčeho dosáhnout, musí se umět pořádně zapřáhnout! Kam se ale ženeme a jakou cenu za to platíme? Podle Psychiatrické kliniky 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy trpěl v roce 2018 syndromem vyhoření každý pátý Čech. Bylo by naivní se domnívat, že po pandemii koronaviru, válce na Ukrajině a ekonomické krizi nebo s čím dál zřetelnější krizí klimatickou se tato čísla budou snižovat. Možná je místo toho na čase zpomalit. Místo otázky *„Kam se ženeme a kdy už tam budeme?“* se zeptat *„Co chceme od života teď?“*

Nenalhávejme si, že se kultura výkonu nevkradla i do našich skautských životů. Asi málokterý vedoucí oddílu by dnes svou činnost popsal jako idylické procházky přírodou a povídání s kamarády. Spíše jde o pozici v nižším managementu, navíc spojenou s pedagogickou rolí. To nemusí být nutně špatně. Je však třeba být si vědomi toho, jaké nároky to na nás klade, co nás to stojí a kde jsou naše osobní hranice.

JAK JSEM ŘEKL NE

Zkusím to sám. Letos na podzim jsem na poradě týmu našeho čekatelského kurzu v závěru ročníku řekl, že s nimi bohužel nemohu dál pokračovat. Že si potřebuji dát aspoň na rok pauzu. Odešel jsem tak po dvou letech z týmu a od činnosti, které mi po předání vedení oddílu znovu poskytly obrovské zadostiučinění z odvedené práce, pocit sounáležitosti a zcela nové příležitosti k vlastnímu rozvoji. Odešel jsem z prostředí, které mi loni na jaře pomohlo – po už nevím kolikáté vlně covidu – se vyhrabat z vleklých a intenzivních depresí. Tedy alespoň z toho nejhoršího; většinu jsem musel oddřít zevrubnou změnou pracovních i životních návyků a nakonec psychoterapií.

Po více než roce bylo, jakoby najednou, všechno jinak. Činnost mě vyčerpávala, někdy otravovala a i když jsem si každý víkend nesmírně užil, bylo pro mě čím dál náročnější najít dostatek energie na průběžnou práci. Tak jsem si řekl dost.

Nebylo to snadné a trvalo to. K vyslovení jasného *„Ne“* mi však pomohlo vědomí, že se beze mě tým obejde. I kdyby tomu tak nebylo, tak se skautské hnutí bez jednoho čekatelského kurzu nezhroutí. A kdybych šel do extrému, on by se nakonec svět obešel i bez těch skautů. I když jsem přesvědčený, že by z něj rázem bylo o hodně smutnější a beznadějnější místo.

CENA, KTEROU PLATÍME

Zvažujme, co nás stojí odhodlání dělat věci, které jsou zdánlivě nezbytné. A jestli za tu cenu vždy stojí. Je toho na vás moc, zanedbáváte kvůli oddílové činnosti sami sebe, své blízké nebo své další povinnosti? Zjistili jste, že se na plánovanou výpravu netěšíte tak jako dřív a její velkou část stejně strávíte myšlenkami jinde? Zeptejte se sami sebe, jestli je to férová cena. Co by se stalo, kdyby se na výpravu tento měsíc prostě nejelo? Nejspíš by spousta dětí z oddílu přišla o „nezapomenutelný zážitek“ a… Ani když je budeme kibicovata vzápětí jim vy byste měli pocit osobního selhání.

Myslím si ale, že se dá na takovou situaci dívat i jinak. Děti v našich oddílech potřebují stejně jako my pocit jistoty, důvěry a podpory. Potřebují ho více než atmosféru stresu, neustálého shonu a narychlo spíchnutých instantních zážitků. Pokud k nim navíc budeme ohledně důvodů, proč jsme teď s oddílem trochu zpomalili, upřímní, dáváme jim místo jednoho z mnoha zážitků cennou životní lekci. Na kterou si (možná narozdíl od každé výpravy, kterou absolvovaly) jistě vzpomenou. ✖

LIBOR BRZOBOHATÝ – BORO
šéfredaktor

HANA ŽAMPACHOVÁ – KŘO
Vzdělavatelka na prahu „skautského důchodu“, která si ráda popovídá o duševním zdraví u dobré kávy. Psycholožka a metodička prevence z PPP.

Duševní zdraví dospívajících

Čemu dnešní mladí čelí a jak jim být oporou?

O duševním zdraví a péči o něj se konečně začíná více mluvit. Možná to vidíte také – kolem sebe ve škole nebo v práci, při setkání s kamarády, rodinou, v podcastech, které posloucháte, na facebookových stránkách, kterým fandíte. Nicméně já mám stále pocit, že o tom sice už umíme mluvit a říkat, že starat se o duševní zdraví je důležité a normální, ale bereme to trochu jako věc někoho jiného. Nás se to přece dotknout nemůže, my nepotřebujeme vyhledat podporu, tak aspoň fandíme těm, kteří ano.

Tato představa, že duševní zdraví se nás týká, až když máme „problém“, však může být velmi zrádná. Pojďte se proto zamyslet nad tím, jaký postoj k tématu jste si v průběhu života utvářeli. Jsem přesvědčená, že následující řádky budete číst různě a vezmete si odlišné sdělení podle toho, jak téma duševního zdraví vnímáte. Mám proto prosbu: zkuste číst s co nejotevřenější myslí, ať je vám téma jakkoli blízké, přijde vám v různé míře důležité, a mějte na paměti, že vaše zkušenost a prožívání se v něčem liší, ale i potkává s těmi, se kterými v oddílech pracujete. Někdy nám naše osobní zkušenost pomáhá se vcítit, jindy ale může být překážkou v pochopení.

NEŽ ZAČNU ČÍST DÁL

Pojďte si pomocí následujících otázek připomenout, jaká je vaše zkušenost a postoj k tématu:

- → Co mě napadne, když se řekne „péče o duševní zdraví“?
- → Co jsem udělala pro své duševní zdraví v posledním týdnu, dnes? Dělala jsem to vědomě?
- → Mluvila jsem o svém duševním zdraví s kýmkoli dalším? Mluvila jsem o tom někdy s někým, kdo se tématu odborně věnuje? Jak jsem to prožívala?
- → Co jsem se naučila o péči o duševní zdraví doma? Ve škole? V oddíle? Z filmů a seriálů?
- → Co se ode mne o péči o duševní zdraví naučí děti, které vedu?
- → Dokážu flexibilně přemýšlet o svých kapacitách (časových, energetických, sociálních)?
- → Vím, co všechno se promítá do mé aktuální pohody, dokážu to pojmenovat?

JAK JSME NA TOM

Počet lidí, kteří se potýkají s duševním onemocněním, se zvyšuje. Po celospolečensky zátěžových posledních letech to sleduji jak ve své práci, při snaze odeslat klienty za dalšími odborníky, tak i v médiích. Důsledky řešení pandemické situace (změny ve vzdělávání a rodinných či přátelských vztazích i výpadek z běžného životního rytmu) se s prožíváním dalších krizí – ekonomických, finančních – bez možnosti ovlivnit výsledek výraznějším způsobem propsaly do celkového duševního zdraví nejen adolescentní populace.

Vzhledem k zátěži minulých let (zejména sociální izolace během pandemie) se ukázalo, jak mohou zátěžové okolnosti ovlivnit rozvoj duševních obtíží. Velmi výrazně tato doba zasáhla zejména adolescentní populaci. V naší společnosti se prevenci a tématu duševního zdraví věnovala dlouhodobě malá pozornost, služby v této oblasti kapacitně nedostačují. V současné době můžeme vidět, jak zanedbaná byla prevence v této oblasti a jak se nám teď vrací, co se zaselo při stigmatizaci duševních nemocí a potažmo péče o duševní zdraví. Vidíme, že nejen děti a dospívající, ale i dospělí bojují s nedostatkem znalostí problematiky, nedostatkem dovedností ohledně péče o sebe i jednání s člověkem, který má obtíže s duševním zdravím. A zároveň se společenské vnímání mění jen pomalu. Do situace vstupuje také nedostatek dat mapující oblast duševního zdraví i pomalá reforma psychiatrické péče v ČR.

Školy, terapeutické a psychiatrické ordinace a pravděpodobně i vy v oddílech vnímáte nárůst dětí a mladých lidí, kteří se potýkají s úzkostným prožíváním, depresivními stavy, sebepoškozováním, poruchami příjmu potravy, sebevražednými tendencemi či pokusy. Víme, že mnoho duševních onemocnění začíná mnohem dřív a nadměrná zátěž v tomto věku může přispět k rozvoji těchto onemocnění.

Vznik a rozvoj duševní nemoci je většinou kombinací různých faktorů, roli hrají:

- → osobní predispozice
- → sociální situace
- → prostředí, ve kterém člověk žije
- → míra psychické odolnosti
- → dostupnost služeb a podpory

Přičemž v období dospívání mohou mít tyto faktory výraznější vliv (sociální tlak, fyzické proměny nebo emocionální dospívání to prostě adolescentům dělají těžší). V období dospívání mohou mít tyto faktory výraznější vliv (sociální tlak, fyzické proměny nebo emocionální dospívání to prostě adolescentům dělají těžší). Podle Národního ústavu duševního zdraví ČR se minimálně 70 % problémů v oblasti duševního zdraví poprvé projeví v dětství nebo dospívání.

FOTO: PETR KALOUSEK

Tématu je třeba se věnovat již u dětí a dospívajících, především proto, že:

→ Celosvětově má 1 z 7 dětí ve věku 10–19 let zkušenosti s duševním onemocněním (∞ *bit.ly/who-dusevnizdravi*).
→ Sebevražda je 4. nejčastější příčina úmrtí u adolescentů mezi 15–19 rokem.
→ Cca 4 % adolescentů prožijí některou z úzkostných poruch.
→ Cca 4 % adolescentů onemocní depresí.
→ 50 % duševních onemocnění se projeví již před 14. rokem věku a 75 % do věku 24 let (∞ *bit.ly/dusevni-zdravi-ve-skole*).
→ 30 % dospívajících dívek a 13 % chlapců uvedlo, že se více než jednou týdně cítí „na dně".
→ Deprese a úzkost u dětí a dospívajících patří mezi jedny z pěti nejčastějších duševních onemocnění.

DUŠEVNÍ ONEMOCNĚNÍ A CO MŮŽEME DĚLAT

∞ *Opatruj.se*, web o duševním zdraví pod záštitou Národního ústavu duševního zdraví, užívá následující definici: *Duševní porucha se používá k popisu takových problémů v oblasti duševního zdraví, které závažným způsobem omezují schopnost jedince dobře se cítit a dobře fungovat v souladu se sebou samým a se svým okolím.*

Čeho si můžeme všímat u sebe nebo kamarádů z oddílu? Při kterých projevech v chování zbystřit?

ÚZKOST

Jedním z nejčastějších problémů, se kterými se setkávám při své práci, jsou poruchy spojené s úzkostí a strachem. Sem řadíme generalizovanou úzkostnou poruchu, fobie, panické stavy atp. Strach a úzkost jsou běžné adaptivní mechanismy, ale v případě poruch výrazněji omezují fungování člověka, vyčerpávají jeho kapacity a neumožňují mu kvalitně prožívat svůj život. Obvykle mají fyzický doprovod: pociťované napětí, obtíže s dýcháním, třes, zvýšené pocení a také pocity ztráty kontroly, paniky, zahlcení negativními myšlenkami, přecitlivělost na hluky, pachy, horší soustředění, obavy, jak zvládnu všechny nároky, které na sebe vnímám. Projevy navenek mohou být různé, obavy a vyčerpání mohou člověka tlumit, ale mohou mít i podobu neklidu, podrážděnosti, agrese.

PORUCHY NÁLADY

Dále se u mladých lidí můžeme setkat s poruchami nálady, kam se řadí deprese nebo bipolární afektivní porucha. Deprese se může projevit jako déletrvající pokles nálady bez zjevného podnětu, který ji vyvolává, pocity smutku, prázdnoty, emoční oploštění, pokles energie, nezájem a apatie. Projevit se mohou také poklesem kognitivní aktivity, obtížemi se soustředěním, nechutenstvím, zvýšenou únavou a potřebou spánku.

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Nejčastěji mentální anorexie a mentální bulimie, jsou spojeny s vnímáním vlastního těla, patologickým vztahem k jídlu, touhou po hubnutí, strachu ze zvýšení hmotnosti. Doprovází je (zejména anorexii) výrazné dopady na fyzické zdraví nemocného, podvýživa, ztráta svalové hmoty, metabolické změny atp.

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ

Sebepoškozování jako takové není definováno jako duševní onemocnění. Obvykle zahrnuje různé varianty chování záměrného ubližování a zraňování sebe sama, zároveň zde není úmysl ukončit svůj život. Často toto chování může být škodlivý způsob, jak se vyrovnat s nahromaděným napětím, emocemi atp., avšak pro adolescenty v danou chvíli jediný, který mají. V kontextu sebepoškozování se zmiňuje také to, že fyzická bolest přebíjí duševní utrpení, a tím danému člověku na nějakou dobu uleví. Může ovšem také nasedat na stavy emoční prázdnoty, kdy má dotyčný pocit, že potřebuje cítit aspoň něco. Při práci metodičky prevence rizikového chování jsem se také setkala s tím, že se tento druh chování šířil po třídě i u dětí, které ho nevyužívaly výše zmíněným způsobem, ale chtěly vyzkoušet, co viděly u vrstevníků.

CO SI Z TOHO VZÍT PRO ODDÍLOVOU ČINNOST?

Každé z duševních onemocnění popsaných výše má své vlastní projevy a diagnostická vodítka pro jejich určení, nicméně není potřeba se jimi v laickém pojetí zabývat. Je dobré mít na paměti, že duševní zdraví a nemoc jsou spektrum a podstatná je míra, kterou obtíže narušují prožívání života. Diagnostikou my v oddíle nepřispějeme, leda bychom se jí vyhnuli a nezamýšleně přispívali k zlehčování duševních obtíží (třeba prohlášení o tom, že když mám špatnou náladu, tak mám depku).

Nicméně dobrá komunikace, podpora, přijetí, bezpečné prostředí a rozvoj dospívajících a jejich kompetencí v oblasti péče o duševní zdraví mohou být naším velkým přínosem. Je dobré si uvědomit, že stejně jako u obtíží v oblasti fyzického zdraví je včasné rozpoznání a zajištění péče velmi důležité. Tady vidím velkou šanci pro vedoucí v oddílech, aby zaznamenali, že se něco děje, a podpořili dospívající při řešení jejich situace. Protože právě změny v chování, prožívání, vzhledu atp. bývají častým vodítkem k tomu, že něco není v pořádku. ➔

Podle webu *opatruj.se* si lze všímat například těchto oblastí:

- ztráta motivace a zájmu o aktivity, které děti a dospívající dříve bavily;
- zhoršená koncentrace nejen ve škole, ale i v běžných situacích;
- pocity bezcennosti či zbytečnosti;
- výrazné a náhlé zhoršení školního výkonu a prospěchu;
- extrémní změny nálad, včetně nekontrolovatelných pocitů euforie nebo dlouhodobých pocitů podrážděnosti či hněvu nebo záchvaty vzteku;
- dlouhodobý pocit smutku, sklíčenosti nebo strachu;
- vyhýbání se přátelům a společenským aktivitám;
- změna spánkových návyků, problémy se spaním, dlouhodobé pocity únavy a nedostatku energie, časté noční můry;
- změna stravovacích návyků jako je nepřiměřené přejídání nebo dlouhodobé nechutenství, strach z přibývání na váze nebo nadměrné obavy o vzhled;
- nadměrné užívání návykových látek;
- četné tělesné obtíže bez zjevných příčin, např. bolesti hlavy, žaludku, neurčité a trvalé „bolesti“;
- projevy sebepoškozování, jako je nepřiměřené zahalování (např. dlouhé rukávy v létě, náramky na zápěstí), řezné rány, popáleniny na kůži, připravené výmluvy na cíleně zaměřené otázky;
- přemýšlení o sebevraždě, používání vět typu: „Nemá to smysl. Už na tom nezáleží. Kéž bych se nikdy nenarodil. Kéž bych umřela. Nikomu na mně nezáleží. Nikomu bych tu nechyběl. Jsem pro ostatní přítěží. Nemám pro co žít. Už se o mě nebudete muset strachovat. Přeju si, abych byla mrtvá.“

Samozřejmě různé změny v chování patří k dospívání a je třeba vždy pátrat a ptát se, co se za změnou skrývá.

Další oblast, kde vidím možnost přispět, je budování bezpečného prostředí, v němž může člověk, který aktuálně prožívá obtíže s duševním zdravím, fungovat bez obav z odmítnutí, stigmatizace či tlaku na výkon, jenž v danou chvíli není schopen podat. Já si pod bezpečným prostředím představím místo/atmosféru, kde mě za mé chyby nebo odlišnost nečeká posměch, kde jsou srozumitelná formální i neformální pravidla, můžeme spolu konstruktivně nesouhlasit a máme respekt k vlastním hranicím i k hranicím ostatních. Součástí takového prostředí je bezesporu otevřená komunikace.

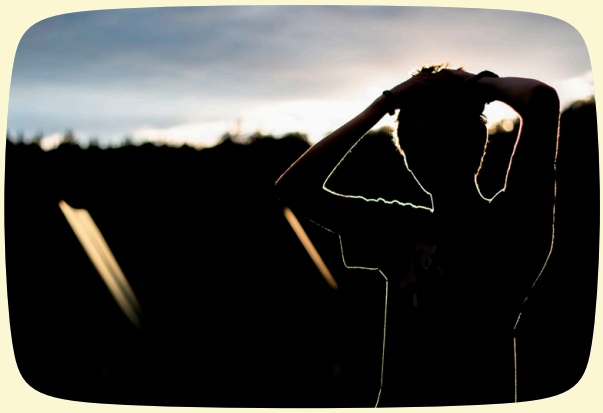


FOTO: PETR KALOUSEK – ROBINSON

JAK REAGOVAT, KDYŽ SE NĚKDO SVĚŘÍ SE SVÝMI TĚŽKOSTMI?

Nedá se poskytnout univerzální návod, ale je možné držet se několika principů, které se ukazují jako užitečné:

- Nebagatelizovat, nedramatizovat, vyslechnout, co má druhý na srdci – nikdy nemůžu vědět, co se v druhém odehrává, jak moc ho zasahuje, co mě by nezasáhlo a naopak. Jen tím, že si poslechnu, co potřebuje druhý říct, pomáhám mu a může to být to jediné, co udělám. Neslibujte, že to bude určitě dobré a hned, ale ani se nehrozte, jak je možné to, co prožívají.
- Povzbudit aktivním nasloucháním.
- Nepřebírat odpovědnost za řešení – můžete poradit, povzbudit, doporučit, ale pro co se daný člověk rozhodne, je jen na něm.
- Nemusíte vědět, co se má udělat.
- Sledujte, co se děje s vámi, uvědomte si, jaké kapacity pomoci můžete a chcete nabídnout.
- Nevyplňujte nutně ticho – někdy není potřeba zaplnit prostor mluvením, možná se druhý rozmýšlí, možná je zahlcený emocemi, pokud váháte, co ticho znamená, zeptejte se.
- Verbalizujte svoje úvodní pocity – pokud jste zaskočení, překvapení, zmatení, řekněte to a vysvětlete, že to není na překážku další konverzaci.
- Řekněte si, co bude dál, vyjasněte očekávání (ten, kdo se vám svěří, může čekat, že převezmete odpovědnost za řešení situace nebo potřebuje slyšet, že spolu o tom můžete znovu mluvit atp.).

KDE HLEDAT POMOC, KAM ODKÁZAT?

Zdroje odborné pomoci, ať už jde o krizové linky, psychologické poradny nebo tematické weby, shrnujeme v rozcestníku *Co když na to sám nestačím?* na str. 11.

PREVENCE

Řada osob sáhne po technikách péče o sebe sama pouze za účelem zmírnění stavů úzkosti či zhoršené nálady související s diagnostikovanou duševní nemocí (opatruj.se).

Prevence je v drtivé většině případů lepší než řešení akutních následků nedostatečné péče. Mírní dopady, je levnější a dostupnější. Vzhledem k tomu, že je čekací doba pro objednání k dětskému psychiatrovi obvykle více jak 9 měsíců, může se opravdu vyplatit věnovat se prevenci.

Světová zdravotnická organizace (WHO) již dávno využívá širší definici zdraví, která obsahuje i pojem well-being. Toto nezahrnuje jen absenci nemoci, ale i duševní, fyzickou, sociální pohodu a spokojenost, odolnost a připravenost překonávat překážky, znalost sebe sama a svých kapacit. Ke spoustě z těchto cílů už skautský program vede a možná může být dobré tyto oblasti teď posílit.

CO VŠECHNO SI POD PREVENCÍ V RÁMCI PROGRAMU ODDÍLU LZE PŘEDSTAVIT?

- Znalosti;
- informace o duševním zdraví;
- informace o duševních nemocech (nejen ohledně jednotlivých diagnóz, ale ukázat také, že je to spektrum, je to běžnější, než se obvykle myslí, lze s nimi léčebně pracovat atp.);

→ informace o preventivních aktivitách, které můžu jako jednotlivec dělat;
→ hledání vlastních zdrojů opory;
→ dovednosti;
→ uvědomění si, jak se sám cítím, pojmenovat své emoce;
→ otevřenou komunikaci o tom, jak se cítím
→ posouzení své aktuální kapacity;
→ schopnost empatie;
→ postoje;
→ ujasnění si vlastních postojů a uvědomění si, jak se mi promítají do komunikace a přístupu k lidem s duševním onemocněním – hyperprotektivitou, lhostejností, pohrdáním, strachem, obavami, nejistotou – jak náš postoj může přispívat/komplikovat jednání s člověkem s duševním onemocněním;
→ jakou hodnotu tomuto tématu přisuzuji, jak dokážu popsat jeho důležitost.

CO MŮŽEME DĚLAT V ODDÍLE

→ Vytvářet v oddíle bezpečné prostředí;
→ jít příkladem v péči o své duševní zdraví;
→ všímat si změn v chování členů oddílu;
→ vědět, kam se obrátit, co mohu doporučit členům oddílu;
→ držet si své hranice a pečovat o sebe;
→ podporovat rozvoj kompetencí u dětí v oddíle a posilovat jejich psychickou odolnost;
→ pracovat na prevenci v oblasti duševního zdraví, např. pomocí jednoduchého plánu osobního well-beingu od *opatruj.se* (*bit.ly/opatrujse-wellbeing-plan*).

Jestli jste dočetli až sem, mám radost, že se mi podařilo přispět k tomu, aby se povědomí o péči o duševní zdraví zvýšilo. Doufám, že se nám jednou podaří vnímat péči o duševní zdraví stejně běžně jako třeba potřebu čistit si zuby. Ono nakonec nezáleží na tom, jakou má kdo diagnózu a jaké jsou jeho obtíže, pokud o nich umíme mluvit, dokážeme naslouchat svým potřebám a respektovat potřeby druhých.

ODKAZY, NA MATERIÁLY, KTERÉ SE MOHOU HODIT:

Plakáty Locika – různé (*bit.ly/locika-infografiky*)

Brožura k tématu sebepoškozování (*bit.ly/DKC-sebeposkozovani*)

Infografiky *Nevypusť duši* (*nevypustdusi.cz/infografiky*)

Příručky, články, metodiky, infografiky (*opatruj.se/multimedia*)

Materiály preventivního projektu *Všech pět pohromadě* (*vsechpetpohromade.cz/materialy*) ✖

ÚZKOST NENÍ JEN TLAK NA HRUDI A NESCHOPNOST ZKLIDNIT SE, ALE I...

nekontrolovatelné výbuchy, zcela neadekvátní dané situaci

kousání nehtů jako prostředek ke zmírnění napětí

zvýšená potřeba ujišťování se o věcech

pocit okamžitého zahlcení v jakémkoliv rušnějším prostředí

oddalování důležitých sdělení o celé týdny či měsíce

přecitlivělost na hluk

neustálé a zbytečné zabývání se maličkostmi

Prosím neodsuzujte příliš rychle chování lidí kolem sebe, jak můžete sami vidět, úzkost se projevuje různými způsoby.

Centrum LOCIKA

centrumlocika.cz
detstvibeznasili.cz

BARBORA LUCKÁ
Psycholožka a speciální pedagožka, máma dvou malých kluků. Skautská i neskautská lektorka. Stále se učí, jak porozumět prožívání a myšlení druhých, a hledá, jak prakticky využívat teoretické poznatky v každodenním životě i ve vzdělávání.

Úvod do krizové intervence pro skautské vedoucí

Plačící skautka, se kterou se zrovna rozešel skaut z vedlejšího oddílu. Skautská družina v šoku poté, co se jeden z členů vážně zranil na výpravě. Rangers, u níž jste právě odhalili stopy řezných ran na zápěstí. Skaut prožívající hluboký smutek nad projevy klimatické změny

Tyto i další situace známe ze svých oddílových a táborových životů. Svým obsahem jsou nesmírně pestré, mají však také mnoho společného. Pojí se se silnými emocemi, jak na straně konkrétního člena, tak na straně vedoucích (případně ostatních členů oddílu a rodičů). Právě silná emoční zátěž a naše potřeba aktivně řešit tíživou situaci mohou být ovšem překážkou. Zvláště v takto těžkých situacích je proto užitečné mít připravený krizový scénář, o který se coby skautští činovníci můžeme opřít. Pomůže nám zachovat si chladnou hlavu a s alespoň trochou nadhledu hledat spolu s osobou v tíživé situaci cestu, která bude právě pro všechny nejvhodnější.

CO JE TO KRIZE, KDY A PROČ VZNIKÁ

Jako krize je v psychologii popisována situace, kterou subjektivně vnímáme jako ohrožující. Nejsme schopni ji zvládnout vlastními silami a strategiemi, které pro nás doposud byly funkční. Nese v sobě silný potenciál změny a růstu, zároveň ji ale vnímáme jako velmi nepříjemnou, až bezvýchodnou. Často vzniká v kontextu konkrétní tíživé situace (jako je např. ztráta kamaráda, stěhování, výběr školy). Může souviset také s očekávanými životními změnami (u skautů a skautek může jít např. o proměny související s pubertou a dospíváním, hledání vlastního já nebo odchod dospívajícího z rodiny).

Krize může pramenit také z náhlých traumatických prožitků, na které se dopředu nelze připravit a které ve svém životě neočekáváme – např. hromadné neštěstí, válečný konflikt, znásilnění. Může vznikat i v kontextu duševního onemocnění nebo v důsledku akutního psychického stavu – např. silné panické ataky, probíhajícího pokusu o sebevraždu…

Ne každá tíživá situace se promění v krizi. Každý z nás je jinak psychicky odolný a tutéž situaci vnímá jinak.

Pro nás skautské vedoucí je důležité si uvědomit, že **krize je nedílnou součástí lidského života**. Právě proto je užitečné mít „k ruce“ jakýsi návod, jak na ni.

JAK POZNÁM ČLOVĚKA, KTERÝ JE V KRIZI

Nutnou podmínkou a východiskem je to, že **dobře známe členy svého oddílu a víme, jak se obvykle chovají**. Pak si můžeme všimnout změn, které nastávají v jejich fyzickém vzhledu, v psychickém naladění i chování. Z fyzických projevů můžeme pozorovat třeba časté bolesti hlavy a žaludku, nespavost, změny v jídelních návycích, obtíže v soustředění, projevy nervozity. V prožívání si všímáme smutku, sebelítosti, agrese. V sociální oblasti pozorujeme neschopnost vnímat potřeby ostatních, změny v činorodosti, popírání problému, přiklánění se k rizikovým skupinám (únik z nějaké „partičce“, testování omamných látek apod.).

CO DĚLAT, KDYŽ SE ČLEN ODDÍLU OCITNE V KRIZI

Když člen našeho oddílu prožívá tíživou (krizovou) situaci, můžeme se při poskytování pomoci držet následujícího postupu:

1. **bezprostřední zajištění fyzického a psychického bezpečí** všech ohrožených – týká se osoby v krizi, ale i ostatních přítomných;
2. **rozhovor s osobou v krizi** – jeho cílem je zabránit prohlubování krizového stavu a upevnit kontakt dotyčného s realitou, viz níže;
3. poskytnutí **podpory všem dalším zúčastněným osobám** – svědkům, zbytku oddílu, členům vedení;
4. kontaktování rodičů;
5. **dlouhodobá podpora klimatu a vztahů v oddíle** – může jít o zařazení programů posilujících psychickou odolnost dětí, o rozvoj socio-emočních kompetencí;
6. **péče o sebe sama** – zajišťovat psychické a fyzické bezpečí členů oddílu a v případě potřeby poskytnout krizovou intervenci je nesmírně důležité, ale také nesmírně náročné. Zvláště pokud nejsme profesionálové, nemáme zautomatizované principy zpracování vlastních emocí. Mějme na mysli, že je nutné pečovat nejen o druhé, ale také o sebe.

Popsaná osnova je poměrně obecná z toho důvodu, že krize u člena oddílu může nabývat nejrůznějších podob. Právě podle této míry závažnosti volíme, které z kroků popsaného schématu využijeme. Když řešíme rozchod skauta a skautky, pravděpodobně si vystačíme s citlivě vedeným rozhovorem. Pokud objevíme, že se člen oddílu sebepoškozuje,

využijeme všech kroků. Neznamená to, že pro dotyčného je jedna situace méně závažná a zatěžující, než druhá. Pro něj je vždy těžká a tíživá. Z pohledu nás vedoucích má však často jiný dopad na fungování celého oddílu, což je nutné zohledňovat v uplatňovaných krocích.

ROZHOVOR, ZÁKLADNÍ NÁSTROJ POMOCI, A JAK NA NĚJ

Nejcennějším nástrojem pro poskytnutí krizové intervence, který máme k dispozici, je rozhovor. Právě jeho prostřednictvím poskytujeme druhému podporu, dáváme najevo svou plnou přítomnost, zájem a přijetí, a vytváříme bezpečné prostředí. Aby takový rozhovor byl užitečný, měl by být jasně strukturovaný, zároveň však přívětivý, laskavý, podporující a respektující potřeby osoby v krizi. To zajistíme třeba tím, že se snažíme maximálně přizpůsobit tempo hovoru, upravit hlasitost řeči. Nebojíme se pauz, které jsou přirozenou součástí rozhovoru. Bereme na vědomí, co nám druhý říká. Protože i když pro nás může něco znít banálně, pro něj jde o naprosto zásadní a závažnou věc. Zejména však zjišťujeme potřeby toho, kdo se ocitnul v tíživé situaci, a podporujeme jej v hledání řešení. Jsme tedy s tím druhým společně, tady a teď. Vnímáme jak obsah rozhovoru, tak projevované emoce. Snažíme se v maximální možné míře vyhnout poskytování dobrých rad a návodů (leda, že bychom se na tom předem společně domluvili). I když jsou pro nás téma a rozhovor obtížné, snažíme se kromě naslouchání pracovat sami se sebou a zůstat v klidu.

Rozhovor podporující zvládnutí krize má obvykle tyto fáze:

1. **úvod, navázání kontaktu** – jde o pozdravení, pojmenování rámce rozhovoru („*Všimla jsem si, že poslední dny na táboře často pláčeš. A říkám si, co se asi děje. Máš chuť o tom se mnou mluvit? Případně – hodí se to teď?*“);
2. **mapování** – zjišťování toho nejdůležitějšího ve vztahu k prožívané situaci – co se děje, jak dlouho, čeho se situace týká, co je vlastně tou těžkostí. Důležitou součástí mapování je také zjišťování dosavadních zkušeností a zejména pak zdrojů, které osoba v krizi má („*Už jsi někdy zažila něco podobného? A co ti pomohlo to zvládnout?*“);
3. **pojmenování potřeby** – co osoba v krizi potřebuje, aby jí bylo lépe. Nemusí nutně jít o velkou změnu celé situace. Často stačí malá změna, která postupně ovlivní mnohé další… Jde nám přitom o to, aby tento krok osoba v krizi sama pojmenovala – pro sebe a pro své uvědomění („*Co bys teď od toho našeho povídání potřebovala? A jak poznáš, že ti to pomohlo?*“ „*Co se změní, až skončíme naše povídání?*“, „*Co bys potřeboval teď v rozhovoru?*“);
4. **hledání řešení** – pojmenování konkrétních kroků, které je možné pro dosažení změny udělat. Důležitou součástí hledání řešení je využití zdrojů osoby v krizi – jejích dosavadních zkušeností, silných stránek, podpory v rodině a v okruhu kamarádů („*Mluvila jsi o tom, že už jednou ses pohádala s kamarádkou a ona se s tebou nechtěla usmířit. A že ti pomohlo jít sama na procházku. A pak se vrátit do třídy a zkusit se připojit k jiné skupině dětí. Šlo by něco podobného udělat i teď?*“);
5. **ukončení** – slouží k shrnutí celého rozhovoru, pojmenování podstatných bodů. Tak může být mj. zdrojem jistoty pro koho, kdo zažívá těžkou situaci („*Probrali jsme společně tvoje trápení a přišli na to, co by ti teď mohlo pomoci. Co pro tebe v tom našem rozhovoru bylo podstatné? Co uděláš jako první krok?*“).

V průběhu rozhovoru využíváme řadu technik podporujících plynulost rozhovoru. Jde zvláště o následující (většinou techniky aktivního naslouchání):

1. **práce s tělem, kotvení** – při prožívání krize se někdy stává, že u konkrétní osoby začnou převládat emoce, rozum nebo tělesná složka, zatímco ostatní dvě zůstanou zapomenuty. Kotvení se vztahuje k tělu, resp. k situacím, v nichž osoba v krizi může přestávat vnímat své tělo, vlastně se od něj odděluje. Je proto užitečné umět v rozhovoru tělo zapojit a připomenout. Může jít o docela obyčejné, ale nesmírně účinné společné pomalé dýchání („*Pojďme se teď spolu zhluboka nadechnout.*“ – a dýcháme společně, případně komentujeme „*Nádech, výdech…*“). Pomáhá také pořádně se usadit, napít se, vysmrkat… **Techniky kotvení jsou důležité jak pro osobu v krizi, tak pro toho, kdo jí pomáhá.** Pokud tedy máme z těžkého rozhovoru strach nebo zažíváme nejistotu, právě techniky kotvení nám také mohou pomoci;
2. **práce s emocemi** – silné emoce na obou stranách jsou často součástí intervenčního rozhovoru. Jsou pro nás důležitou zprávou o prožívání druhého člověka, a proto je musíme brát na vědomí a pracovat s nimi. Můžeme je **reflektovat nebo se na ně zeptat**. **Reflektovat** emoce znamená pojmenovávat, co vidíme, a usuzovat, co to znamená („*Vidím, že teď ses víc rozplakal. Znamená to, že je pro tebe těžší o tom mluvit?*“). Při reflektování je potřeba formulovat své úvahy velice opatrně, protože se snadno může stát, že budeme emocím druhého přisuzovat jiný význam, než ve skutečnosti mají. Proto se na ně taky můžeme **zeptat** („*Vidím, že ses teď víc rozplakal. Co tě rozplakalo?*“). Ať tak či onak, emoce mají v rozhovoru své místo, jsou součástí našeho prožívání. Pokud je přijmeme a necháme odplynout, vytváříme prostor pro konstruktivní řešení;
3. **kladení otevřených otázek** – otevřené otázky jsou zpravidla ty, které začínají slovy **jak**, **kdo**, **kdy**, **co**, **kde**, **proč**. Klademe je proto, že chceme druhého povzbudit v povídání a chceme se dozvědět jeho pohled, porozumět jeho prožívání, jeho situaci. Otázka může být také podnětem k rozhovoru. („*Vidím, že sedíš tady sám v koutě, zatímco ostatní u ohně zpívají. Říkám si, co se asi děje…*“). Otevřené otázky slouží také k povzbuzení do dalšího rozhovoru („*Co dalšího tě k tomu ještě napadá?*“) a napomáhají porozumění („*Říkáš, že se ti ostatní smějí. Jak konkrétně to vypadá?*“);
4. **parafrázování** – jde o vyjádření vyslechnutého vlastními slovy. Předcházíme tak nedorozumění, projevujeme zájem o druhého a jeho sdělení a dáváme najevo, že skutečně posloucháme („*Jestli tomu dobře rozumím, je pro tebe těžké scházet se s ostatními* ➔

kluky od tebe z družiny, protože se ti smějí kvůli fotkám na Facebooku. Akorát, že ty fotky tam nedáváš ty, ale tvoji rodiče.“);

5. **ocenění** – zapojit se do rozhovoru o svých trápeních bývá pro osobu v krizi často velmi obtížné. Může to u ní vyvolávat stud, strach, ponížení… Je proto velmi důležité ji citlivě a uvěřitelně oceňovat a podporovat. Tím, že vyjádříme konkrétní ocenění, posilujeme u osoby v krizi víru v řešení. To je nesmírně podstatným východiskem, máme-li víru a naději, máme také sílu pro hledání řešení („*Mluvil jsi o tom, co teď prožíváš, s klukama v družině. Říkám si, že muselo být těžké mi to vyprávět a moc si toho vážím. Zároveň slyším, že přemýšlíš o tom, co můžeš udělat, a jak klukům říct, že jejich chování pro tebe není v pořádku. To mi přijde, jako že jsi už udělal hodně velký kus práce a máš konkrétní plán, co udělat.*“);
6. **rekapitulace** – jde o shrnutí důležitých myšlenek a informací, o pojmenování konkrétních naplánovaných kroků. Je velmi užitečné nechat shrnutí na osobě v krizi. Předáváme jí tak do rukou zodpovědnost za vlastní život a dáváme najevo důvěru v její schopnosti („*Mluvili jsme spolu o spoustě věcí – o tom, co se děje v družině, co tě trápí, co bys chtěl jinak a jak toho dosáhnout. Jaké kroky tedy uděláš, až ukončíme to naše povídání?*“).

Popsané techniky využíváme v průběhu celého rozhovoru. Práce s emocemi či tělem jsou podstatné zejména v počátku. Jak se situace zklidní, nastává více prostoru pro otevřené otázky, parafrázování, oceňování. V závěru přichází rekapitulace.

Ve všech ukázkách otázek jsou důsledně použity formulace jako „*vidím, slyším, říkám si*“. Vůbec nezaznívají formulace jako „*měl bys, je správné, musíš*“. Smyslem intervenčního rozhovoru totiž je vytvořit maximální prostor pro osobu v krizi – umožnit jí pojmenovat svou situaci, zkoumat její pohled a prožívání, podpořit ji v hledání řešení ušitého právě jí na míru. Pokud bychom začali poučovat a „dobře radit“, dáváme najevo nedostatek respektu k druhému a k jeho potřebám. Velmi pravděpodobně také přijdeme o důvěru dotyčného a ztratíme tak možnost pomoct.

ŘÍCT SI O POMOC, KDYŽ DOCHÁZEJÍ SÍLY

Snadno se stane, že situace, o které si s námi začne povídat člen našeho oddílu, přesáhne naše síly. Ať již jde o schopnost unést tíhu takových emocí, nebo nebo o to, že nemáme dostatečné odborné znalosti v dané oblasti. To je ovšem v pořádku a nikdo od nás – skautských vedoucích – neočekává, že se staneme krizovými interventy. Ba naopak. Je užitečné nebát se vést těžký rozhovor se členy svého oddílu, ale ještě užitečnější je být schopen poznat a přiznat si „*Tohle je už na mě moc, potřebuji pomoc.*“ V duchu skautského „Buď připraven“ je smysluplné mít přehled o takové odborné záchranné síti a vědět tak, na koho je možné se obrátit.

Přehled konkrétních pracovišť s celorepublikovou působností zpracovala redakce Skautingu. Mezi kontakty najdeme bezbariérová pracoviště pro děti (tzn. dítě pro získání pomoci nepotřebuje souhlas rodičů. V tomto ohledu lze doporučit zejména telefonní Linku bezpečí i bezbariérová podpůrná pracoviště pro dospělé.

FOTO: LUCIE HORÁKOVÁ – BASA

NA ZÁVĚR

Situace, které se nám zdají být bezvýchodné, jsou nedílnou součástí našeho života. Budeme se s nimi setkávat sami u sebe i u členů svých oddílů. Vnímám jako velmi užitečné, pokud se dokážeme takových chvil nezaleknout a být svým svěřencům chvíli nablízku, nabídnout jim oporu. Zároveň se mnohdy coby skautští vedoucí dostáváme do kontaktu s velmi závažnými a těžkými tématy). V takových situacích může být užitečné umět vést citlivě podporující rozhovor. Stejně tak je naprosto v pořádku říct si o pomoc – pro sebe (jak takový rozhovor vést či na koho dalšího se obrátit) i pro své svěřence (doporučit krizovou linku nebo dlouhodobou odbornou péči). Nebojme se tedy povídat si s dětmi v oddíle, buďme v rozhovorech podporující a otevření. Mysleme ale také na hranice svých možností a dovedností a na své psychické bezpečí a požádejme včas o pomoc.

DALŠÍ PODPORA V JUNÁKU:

Kodex jednání dospělých (∞ *bit.ly/kodex-jednani-dospelych*)

Jak jednat v krizové situaci (∞ *bit.ly/jak-jednat*)

Laická psychologická první pomoc v krizové situaci (∞ *bit.ly/psychologicka-prvni-pomoc*)

Bezpečný skauting (∞ *bit.ly/bezpecny-skauting*)

POUŽITÁ LITERATURA:

Karel Kopřiva – Lidský vztah jako součást profese

Jan Pavlišta – Krizová intervence nejen pro pedagogickou praxi, dostupné online: ∞ *bit.ly/KI-pavlista*

Alena Špačková – Umění dialogu: Jak si s lidmi opravdu porozumět ✖

Co když na to sám nestačím?

Rozcestník zdrojů vybrané psychologické pomoci k ruce jak vedoucím, tak dětem

Rozcestník sestavila za pomoci redakce Laduš.

ODBORNÁ POMOC

→ *Linka bezpečí* nabízí pomoc pro děti, mládež a studující do dvaceti šesti let. Telefon 116 111.

→ *Linka první psychické pomoci* je krizovou linkou pro dospělé. Telefon 116 123.

→ *Linka pro rodinu a školu* nabízí pomoc pro rodiny, učitele a vychovatele zabývající se školním prostředím. Telefon 116 000.

→ *Linka Bílého kruhu bezpečí* pomáhá obětem kriminality a domácího násilí, je zde pro všechny oběti a pozůstalé. Telefon 116 006.

→ *Pedagogicko-psychologické poradny* patří mezi školská poradenská zařízení a poskytují pedagogicko-psychologickou pomoc při výchově a vzdělávání žáků přímo na pracovišti poradny. Pro studenty od tří do devatenácti let. *bit.ly/PPPmapa*

NADACE A SPOLKY

→ *Nevypusť duši* usiluje o to, aby se konverzace o duševním zdraví stala součástí běžného života, ve kterém se nikdo nestydí říct si o pomoc. *nevypustdusi.cz*

→ *Centrum Locika* se sice primárně zaměřuje na pomoc dětem zažívajícím násilí v rodině, ale mají také jedinečné, vizuálně zpracované infografiky o práci s úzkostí a stresem. *bit.ly/infografikylocika*

→ *S barvou ven* podporuje LGBT+ komunitu a jejich okolí k úspěšnému coming-outu. Funguje pod záštitou moderátorky Ester Janečkové a spolkem *Prague Pride*. *sbarvouven.cz*

INICIATIVY

→ Projekt *Moje tělo je moje* se zabývá body shamingem a mottem je, že každé tělo si zaslouží respekt. *mojetelojemoje.cz*

→ Projekt *Konsent* boří mýty o sexuálním násilí. Jejich cílem je, aby se všichni mohli cítit bezpečně. *Konsent* se věnuje prevenci znásilnění a sexuálního obtěžování a šikany, zkvalitňování sexuální výchovy tak, aby mladí lidé měli dostatek informací pro vytváření kvalitních a bezpečných vztahů. *konsent.cz*

JUNÁK A WAGGGS

→ *Koučink pro skauty* nabízí možnost nalézt vlastní řešení (nejen) pro tíživé životní situace a získat odvahu a zodpovědnost za vlastní život. Koučování navede skautského vedoucího k tomu, aby si sám ujasnil vlastní myšlenky a byl schopen si zodpovědět otázky, které jej dlouhodobě pálí. *skaut.cz/koucink*

→ *Skautská krizová linka* se zabývá pomocí obětem zasaženým krizovou situací v rámci Junáka, jednotlivcům, oddílům i střediskům. *bit.ly/krizejunak*

→ Iniciativa *Free being me* od WAGGGS cílí na posílení postavení mladých lidí prostřednictvím lepšího sebevědomí. *bit.ly/WAGGGSfree*

PERIODIKA

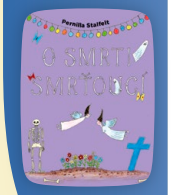
→ Z popularizačně-odborných periodik můžeme doporučit časopis *Moje psychologie*. *facebook.com/Mojepsychologie*

→ V červnu 2021 jsme vydali číslo *Skautingu* s názvem *Jak vést a rozvíjet sebe sama?*, které se věnuje tématům seberozvoje, psychohygieny nebo vyhoření. *casopis.skauting.cz/archiv/cerven-2021*

DO TELEFONU

→ *Nepanikar.eu* je aplikace, která nabízí první pomoc při psychických potížích (při depresi, úzkosti nebo panice, sebepoškozování, myšlenek na sebevraždu, poruše příjmu potravy aj.). *nepanikar.eu*

KNIHY



→ Kniha *Když dinosaurům někdo umře* (Laurie Krasny Brown) přibližuje dětem těžké téma smrti, a přitom je půvabná a srozumitelná. Vydal ji domácí hospic *Cesta domů*, který publikoval i další zajímavé knihy na toto téma. *bit.ly/kdyzdinosaurum*

→ Kniha *O smrti smrťoucí* (Pernilla Stalfelt) zobrazuje téma smrti s milým humorem, něhou a důstojností. Vhodné pro děti od dvanácti let i pro dospělé. *bit.ly/smrtsmrtouci* ✖

Psychohygiena a jak na to?

Proč se o ní bavíme, co to vlastně je a jaké aktivity zařadit do našich životů, aby nás vedení oddílu bavilo?

FOTO: PETR KALOUSEK – ROBINSON

Práci s dětmi miluji celým svým srdcem, ale někdy je toho zkrátka moc a věřím, že pokud nejsme v pohodě my vedoucí, tak se to propisuje i do naší činnosti v oddíle.

Ve skautu se můžeme často potýkat **s pocity vyhoření, porovnáváním pracovního výkonu sebe a ostatních nebo sebeobětováním se** v přístupu „když to neudělám já, tak kdo jiný“? A neúmyslně tím můžeme spoluvytvářet nepříjemné prostředí v celém kolektivu.

K pevnějšímu psychickému zdraví a větší duševní pohodě jednotlivce se lze dostat mnohými způsoby. Malými krůčky a řadou denních aktivit, samostatně nebo také s lidmi, kteří nás mohou navést tam, kam potřebujeme.

Je tomu už rok, co se dvakrát do měsíce vídám se svým duševním koučem Janem Horákem, pod jehož vedením se učím lépe orientovat v situacích, ve kterých se nacházím, hledám, co v životě chci, a vymýšlím, jak konkrétní situace řešit. Pravidelná duševní hygiena se i díky tomu stala nedílnou součástí mého života. Jakmile si každý najde způsob, který mu vyhovuje, má **psychohygiena opravdu smysl** a může nám pomoci nejen **v osobním životě**, ale i v **budování příjemné atmosféry v kolektivu** a při **práci s dětmi.**

Na otázky odpovídal Jan Horák,
rozhovor vedla Karolína Janíková.

Co se za výrazem psychohygiena ukrývá a co všechno pod něj vlastně spadá?

Pod pojmem psychohygiena si můžeme představit vše, **co člověku pomáhá dlouhodobě udržet a prohloubit psychickou pohodu a zdraví**. Je to životní styl, díky kterému je člověk vyrovnanější a odolnější vůči stresu a jiným psychickým problémům.

Spadá tam jak **péče o mysl a duši, tak i o tělo**. Fyzická kondice zásadně ovlivňuje i naše psychické rozpoložení. V neposlední řadě také **sebepoznání**, které je důležité pro to, abychom věděli, co nám nejvíc pomáhá a kde jsou naše hranice.

Proč si myslíš, že je psychohygiena pro vedoucí důležitá?

Správná psychohygiena do života přinese větší stabilitu a pohodu. Nejenom, že jsme odolnější vůči stresu, ale jsme celkově veselejší, pozitivnější a spokojenější. S pevnějším duševním zdravím přichází i **menší podléhání emocím**. Díky tomu dokážeme předejít výbuchu hněvu nebo zbytečnému zvyšování hlasu a problémy řešíme více v klidu, konstruktivně a empaticky. Z toho plynou **lepší sociální vztahy a daleko větší pohoda v celém kolektivu**. To je důležité pro život každého z nás, ale pro práci s dětmi, které dokážou velice dobře vnímat, obzvlášť.

> Duševně zdraví a vyrovnaní lidé se dožívají vyššího věku, jsou odolnější vůči tělesným, psychosomatickým a duševním nemocem. Zotavují se lépe a rychleji z nemocí i fyzických zranění.

V čem může vedoucím pravidelná psychohygiena pomoct?

Pravidelná psychohygiena má mimo jiné za následek větší koncentraci na přítomný okamžik. Dává tak vedoucímu lepší možnost **vnímat náladu ve skupině** a třeba i **předcházet některým situacím dříve, než se z nich stanou velké problémy**.

Také pomáhá k uvědomění, že překračování svých hranic a upřednostňování potřeb ostatních na úkor sebe zanechává na člověka negativní vliv. To se potom projeví i na kvalitě odvedené práce. Proto je přirozené říct si o pomoc nebo o chvíli pro sebe a načerpat energii, než budeme v práci pokračovat.

Sebepoznání, které jde se správnou psychohygienou ruku v ruce, **přináší větší pokoru ke svým schopnostem a lepší uvědomění kvalit ostatních**. S těmito vědomostmi je snadnější i přirozenější **zdravou mírou práci dělit a delegovat ji na ostatní**.

Jestliže chceme i u dětí zlepšit jejich psychickou pohodu a péči o ni, je dobré jim v tomto jít příkladem. Ukázat, že o sebe pečujeme sami. Také se vlastní praxí učíme, co nám funguje a jaký vliv to na nás má. O to snazší je tuto dovednost předat někomu dalšímu.

FOTO: MIREK HAVRÁNEK

Jak se taková psychohygiena dělá?

Jako si pravidelně čistíme zuby, aby se nám nezkazily, stejně tak je důležité **provádět psychohygienu pravidelně, i když se cítíme dobře**. Také pokud s ní začínáme, je dobré mít na paměti, že než se účinek některých metod projeví v našem životě, může to trvat delší dobu. Obdobně jako nemůžeme očekávat, že budeme mít svaly jako Schwarzenegger po jedné návštěvě posilovny. A tak vytrvejme. Výsledek totiž stojí za to.

Každý člověk je jiný a jdou mu jiné věci. Když s psychohygienou začínáme, je dobré být pozorný k tomu, jaký vliv na nás mají jednotlivé metody. V tom nám může pomoci vést si deník.

Mezi základní metody psychohygieny patří:

→ **Dostatek kvalitního spánku**. Pro rychlé usnutí je vhodné **chodit spát ve stejnou dobu či zařazovat večerní rituály**, které tělu pomohou si zautomatizovat čas spánku.

→ **Zdravá strava**. Kvalitní jídlo dodá našemu tělu potřebnou energii i vitamíny a udržuje ho v kondici. Je dobré si **na jídlo udělat dostatek času**, nerozptylovat se sledováním mobilu či televize a nejíst ukvapeně.

→ **Pohyb a tělesné cvičení**. Pohyb a práce s tělem patří mezi nejdůležitější prvky psychické hygieny. Dostatečná míra pohybu a cvičení zlepšuje tělesnou kondici, máme víc energie, jsme zdravější a sebevědomější. **Nedostatek tělesného pohybu** má za následek **větší emoční napětí a psychickou zátěž**.

→ **Hospodaření s časem**. Je důležité umět si správně rozvrhnout harmonogram a všem činnostem přiřadit dost času pro jejich splnění. A také do něj **zařadit čas na relaxaci**, která nám pomůže načerpat energii zpátky.

→ **Socializace**. Sdílená starost je poloviční starost a sdílená radost je dvojnásobná radost. **Sdílení problémů není známkou slabosti, ale naopak velkého sebeuvědomění.** Sdílení nám pomáhá se na problémy podívat s nadhledem a lépe s nimi pracovat.

Psychohygiena a děti, má to smysl?

Určitě. Děti se potýkají s problémy, jejichž dopady nejsou o nic menší než ty naše „dospělácké“. Správná psychohygiena má u nich stejný dopad na kvalitu života, jak jsme popsali výše. Učí je rozpoznávat emoce, jak své, tak ostatních, a jak s nimi lépe pracovat. **Obzvláště u psychiky platí, že prevence je daleko lepší než léčba dopadů**.

JAK ZAČÍT?

1. **Škálování**

   Jednou ze základních aktivit, kterou můžeme zařadit do programu v kolektivu vedoucích či dětí a jež rozvíjí sebeuvědomění a emoční inteligenci, je **metoda škálování**.

   Členové skupiny sdělují ostatním pomocí škály 1–10, jak se v tuto chvíli cítí. 1 znamená, že horší to už být ani nemůže, a 10 je naprosto skvěle! Kdo chce, může vysvětlit, proč tomu tak je.

   Zároveň představuje škála dobrý nástroj, jak těm se špatnou náladou pomoct. Když se bude někdo cítit například na 3, můžeme se zeptat: **„Co ti pomůže, aby ses dostal na 4?“**.

2. **Deník vděčnosti**

   Jedna z nejdůležitějších emocí pro spokojený život je vděčnost. Pro její prohloubení je vhodné **psát si deník vděčnosti**, kam si můžeme zapisovat, za co jsme ve svém životě vděční.

   Stačí pár zápisů týdně. Vhodné je každý začínat spojením „Jsem vděčný za…“. Můžou to být velké, ale i malé věci. Vděčnost za rodiče, domov či skvělou zmrzlinu, kterou jsem si dnes dal. A je v pořádku, když se mi budou věci, za které jsem vděčný, opakovat. Ta zmrzlina je přece jen fakt dobrá! Tyto zápisky pak můžeme sdílet ve skupině. ✖

JAN HORÁK

Přátelský, neochvějný a vysmátý člověk, který se rozhodl, že chce žít nejlepší život, jaký dovede. Osobnímu rozvoji se aktivně věnuje skoro 10 let. Nyní úročí jak tyto zkušenosti, tak ty z koučovacích kurzů jako životní kouč. Volný čas tráví s přáteli, na boulderu, meditací nebo starostí o svoji bonsajovou zahrádku na parapetu.

Strašák dnešní generace

Napsala HANNAH RALPH, skautka z anglického Manchesteru, v originále vyšlo v časopise Scouting v létě 2020. Přeložila Arya.

Úzkostné poruchy se stávají problémem čím dál více lidí, a proto jsme se na ně rozhodli podívat z blízka. S vedoucí vlčat[1] a psycholožkou Che Rosebert pátráme po tom, jak jdou skauting a péče o duševní zdraví dohromady.

Cambridgeský slovník úzkost definuje jako „nepříjemný pocit nervozity nebo strachu z něčeho, co se právě děje nebo by se mohlo stát v budoucnosti“. Jo, takto jste se už určitě cítili vy i já – třeba před dlouhou cestou, pracovním pohovorem nebo prvním dnem ve škole. Otázkou tedy je, kdy se tento neklid stává, no, zneklidňujícím?

ÚZKOST, NEBO OBYČEJNÁ OBAVA? TŘI ZPŮSOBY, JAK TO ROZEZNAT

Můžeme to vnímat asi takto: rozdíl mezi každodenními starostmi a naplno rozvinutou úzkostnou poruchou je asi jako mezi semínkem a vzrostlou jedovatou květinou, do které může vyrůst. Tato „semínka stresu“, která pravidelně zaléváme a neplejeme, nemusí automaticky vyrůst do něčeho velkého a nebezpečného. Záleží to na spoustě chemických, společenských a biologických faktorů, které jsou velmi individuální. Každopádně dnes se s úzkostnými poruchami potýká víc mladých než kdy dřív, a je tedy důležité učit se rozpoznat mez, kdy už jde o něco vážného.

1. Obavy se týkají specifických věcí, zatímco úzkosti jsou všude

Strachuješ se z výsledku testu. Strachuješ se z toho, abys neřekl/a něco hloupého někomu, na koho se snažíš udělat dojem. Strachuješ se z toho, že pokazíš důležitý proslov. Toto je vysvětlitelné, zatímco příčiny úzkosti můžou být tak nejasné, že se pak dá jen těžko zdůvodnit, proč na tebe úzkost přišla. Nejtěžší případy úzkostí jsou popisovány jako pocity neustálého ohrožení. Taková úzkost postává u dveří při každé příležitosti, zvlášť když jde o něco nového a neozkoušeného.

2. Obavy tě můžou nakopnout, úzkost nikoli

Každá obava ti pravděpodobně bere nějakou dávku tvé mentální kapacity, ale zároveň tě může nasměrovat k řešení nějakého problému. Podívej se na skautské heslo, to zní „buď připraven“. Obavy tedy můžou být chápány jako analyzování toho, jaké problémy by se mohly vyskytnout, a přemýšlení o preventivních opatřeních.

Úzkost takto nápomocná být nemůže. Cítíš se jako křeček v kolečku, pořád a pořád se objevují nějaké strachy a starosti a ty se ti zdají být nepřekonatelné. Jsi permanentně v pozici Davida proti Goliášovi, ve které Goliáš představuje tvou mysl.

3. Obavy jsou na rozdíl od úzkostí rozumově zdůvodnitelné

Úzkosti se můžou zdát jakkoli nesmyslné a neopodstatněné, zvláště když jsou ve společnosti svých starých známých, paranoie, studu a smyslového přehlcení. Obava tě vede k myšlenkám, jestli tě vyhodí z práce, protože jsi zbabral týmový projekt. Úzkost tě donutí myslet si, že tě všichni v práci nenávidí, protože nejsi dost dobrý, a vede tě k přemýšlení, jestli tě někdo nepřepadne na ulici. Úzkost ti ukazuje ty nejhorší scénáře, i když neexistují žádné (nebo jen minimální) důvody ke strachu.

skaut.cz/podcast • Poslechni si audioverzi •

MODERNÍ KOLAPS

Když jsme si vysvětlili rozdíl mezi úzkostí a přirozenou obavou, pojďme si ještě ukázat, proč to u tolika mladých lidí dojde až k této diagnóze. „Úzkost je přirozená lidská reakce na nějakou zátěž a je důležité ji brát jako součást života,“ říká Che Rosebert, londýnská psycholožka a vedoucí vlčat. „Naším cílem by mělo být, aby se děti cítily podporované a v bezpečí, aby se ze svých úzkostí mohly učit a nebyly jimi zahlcené. Zároveň my vedoucí musíme o úzkostech mít nějaký přehled, abychom mohli svým svěřencům smysluplně pomoct.“

CYNICKÉ ZACYKLENÍ

Úzkosti jsou živeny požadavkem na neustálou produktivitu. Nejmladší generace tak pociťuje finanční úzkost dlouho předtím, než vůbec vstoupí na trh práce. A co stojí hned po boku s tímto nuceným perfekcionismem? Dávka pochybností tak velká, že i když se mladí můžou přetrhnout, aby něčeho dosáhli, na konci této snahy není vidět žádná jistota. Dnešní děti a dospívající se méně bojí toho, co se skrývá pod postelí, a pravděpodobně víc než kterákoli generace před nimi se cítí v bezprostředním ohrožení klimatickou krizí, sexuálním násilím, nejistou ekonomikou a nedůvěrou v instituce a politiku.

Che zmiňuje, že „všechny nerovnosti, založené na rase, genderu, třídě, bohatství, sexualitě, fyzickém zdraví a náboženství, také přispívají k projevům úzkosti a dnešní mladí jsou na tyto problémy citlivější než kdy dřív“.

DIGITÁLNÍ DEPRESE

Vyrůstání v digitální době není žádná procházka růžovým sadem. V hrách i na sociálních sítích je hranice mezi skutečným a virtuálním světem rozmazaná, což přináší pocit celosvětové propojenosti, který nenabízí mnoho prostoru k psychickému úniku. Jedna studie přišla s tím, že průměrný uživatel chytrého telefonu odemkne obrazovku osmdesát pětkrát denně a stráví na něm pět hodin. „Normální součást dětského vývoje je srovnávání se,“ říká Che. „Problém je, že realita je na sociálních sítích zkreslená.“ Není tak překvapivé, že úzkost je živena tím, že žijeme z velké části online

[1] *v Británii se kategorii kluků ve věku 7–11 let říká „Cub Scouts“*

a denně nás provází takové fenomény jako věčné srovnávání se s vrstevníky, neschopnost udržet pozornost, poruchy spánku a FOMO[2].

HONBA ZA ŠTĚSTÍM

Západní kultura nás tlačí do nepřetržitého honu za pozitivními emocemi a potlačování těch negativních. Děti a mladí lidé si tak můžou snadno začít myslet, že když se budou cítit smutně nebo nešťastně, v něčem selhávají. Jak od nich můžeme očekávat, že se vyrovnají s nepříjemnými emocemi, když se o něčem takovém ve společnosti nemluví? „Proto mám hrozně ráda animovaný film *V hlavě*," říká Che. „Ukazuje, že všichni zdraví lidé pociťují celou škálu emocí, nejen štěstí a radost, ale i smutek, naštvání a strach."

PŘÍZNAKY, PODLE NICHŽ ROZPOZNAT ÚZKOST

Znáte někoho, kdo se čím dál víc vyhýbá společenským situacím? Nebo někoho, kdo se zrovna potýká s nějakou iracionální fóbií, chronickou únavou nebo neschopností se soustředit? Úzkost se může projevovat opravdu různými způsoby. Může se také samozřejmě vynořit „typičtější úzkost", jako je panická ataka nebo neodbytné nepříjemné myšlenky. Existují i další symptomy, jako je ztráta chuti k jídlu, neustálý neklid, lpění na něčem nebo někom, neodbytná potřeba mluvit, svěřovat se nebo vyrušovat.

SMUTNÉ LETNÍ BLUES

Spojovali jste si sezónní melancholii hlavně s podzimním a zimním obdobím? Pojďme si to trošku zanalyzovat. *Sezonní afektivní porucha* (tj. sklony k úzkostem a depresím spojeným s určitou částí roku, obdobím, počasím...) se nejčastěji objevuje v zimě a je způsobená nedostatkem přirozeného světla. Zároveň je možné ji zažívat i v létě, náchylné jsou na to děti, které o prázdninách úplně přijdou o pravidelný režim. Postihnout může i ty, kteří se do „letní nálady a pohody" nutí až moc tvrdě, případně ty, kteří nejsou spokojeni se svým tělem, které je v teplém období mnohem víc odhalené. Ani u dětí, které dobře znáte, nemůžete něco takového vyloučit a není záhodno psychické zdraví podceňovat. —— *Podobný efekt můžou mít také Vánoce – přílišný tlak na „klid a pohodu", případně nutnost trávení času s rodinou, která úplně dobře nefunguje, může mnohým z nás způsobovat stres až úzkosti (pozn. red.).*

TŘI MODELOVÉ SITUACE A JAK SI V NICH PORADIT

Poprosili jsme Che, aby popsala nějaké situace, které se ve skautské činnosti mohou často objevit, a dala skautským vedoucím tipy, jak podpořit lidi, kteří zrovna zažívají úzkosti:

1. Během družinového přespávání se Nela zamkla v koupelně, odkud ji slyšíš hlasitě a těžce dýchat. Víš od jejích rodičů, že už několikrát měla panickou ataku.

Pozvolna ji veď k tomu, aby otevřela dveře, abyste mohli dýchat spolu, pomalu a zhluboka. Připomeň jí, že takto se už cítila dřív a že se z toho vždycky dostala. V ideálním případě zjisti, co se stalo a co tuto paniku mohlo způsobit, zároveň jí ale přehnaně neraď nebo na ni v rozhovoru nenaléhej. Je potřeba vychytat hranici a nepůsobit lhostejně, ale zároveň ji v její úzkosti nepodporovat. Pokud paniku způsobilo něco, co můžeš pomoct řešit (jako třeba šikana ve skupině), ujisti ji, že to budete řešit. Celou situaci co nejpodrobněji popiš jejím rodičům.

2. Jste s oddílem na mezinárodní akci, jako je Jamboree nebo Intercamp, a přijde za vámi Nikol, že Filip pláče a chce jet domů. Co dělat v této situaci?

Klíčové je zajistit Filipovi fyzický komfort, protože ten je úzce propojený s tím psychickým. Zeptej se ho, jestli se mu pohodlně sedí, mluv na něj klidným hlasem a bav se s ním o pozitivních věcech (například co si na akci zatím nejvíc užil). Otevřeně s ním mluv o stesku po domově, ukaž, že je to něco normálního a popiš situaci, v níž ses ty cítil/a podobně.

Pokud bude Filip pořád trvat na tom, že chce jet domů, snažte se situaci řešit spolu, aby se cítil, že ji má pod kontrolou. Nepomohlo by mu, kdyby si zavolal s rodiči nebo někým blízkým? Co by přispělo k tomu, aby se na akci cítil líp? Informuj jeho rodiče a společně (ty, oni i Filip) naplánujte, jak to vyřešíte.

3. Na výpravě napadl Tondu pes, který nebyl na vodítku. To mu způsobilo panickou ataku, protože má ze psů hrozný strach. Co teď s tím?

Takovéto projevy strachů a fobií ze všeho nejvíc potřebují uklidnění. Tondovu panickou reakci nijak nepojmenovávej, protože je to něco, za co se může stydět. Pomalu a klidně na něj mluv, říkej mu, že jste tady spolu a že jde o krátkodobou situaci, z níž se brzy dostanete. Nenaléhej na něj, že se musí hned cítit dobře a nenuť ho do velkého veselí. Během celé výpravy ho průběžně kontroluj a po skončení akce informuj jeho rodiče.

TIPY NA ZVLÁDÁNÍ ÚZKOSTÍ

- **Neznevažuj je.** Vyhni se frázím jako „neboj", „to bude v pohodě" nebo „uklidni se", ať už jde o druhé nebo o sebe. Namísto toho člověka, který právě úzkost prožívá, veď k tomu, že je to přirozené, může se to stát všem a není potřeba se za takové pocity stydět nebo je potlačovat.
- **Kvalitní spánek.** Studie ukazují, že nedostatek spánku přímo přispívá k projevům úzkostných poruch (a dalším psychickým problémům). Všichni by měli mít na skautských akcích možnost si pořádně odpočinout.
- **Psaní deníku.** Jde o techniku, u níž bylo prokázáno spousta přínosů pro psychické zdraví. Pomáhá pojmenovávat náročné zážitky, zkušenosti a pocity a vyrovnávat se s nimi. Reflexivní aktivita (ať už písemná nebo verbální) může být dobrým způsobem, jak zakončit den na skautské výpravě.
- **Ekoterapie.** Toto vznešené slovo vyjadřuje posilování psychické odolnosti tím, že trávíme čas venku v přírodě. Má to pozitivní dopad jak na psychiku, tak na krevní tlak nebo hormonální rovnováhu, a navíc je to velmi kompatibilní se skautským programem.
- **Rozhovory.** Ať už jde o člena rodiny, kamarádku, vyučujícího, nebo skautskou vedoucí, pamatuj, že sdílení pocitů je extrémně terapeutické a úlevné. Pokud tě nenapadá vhodný člověk, můžeš se ty nebo někdo ze tvých svěřenců obrátit na nějakou profesionální službu (*viz rozcesník*). ✖

[2] *FOMO, zkratka od „fear of missing out", tj. strach, že něco zmeškám*

A co když není jen vybíravý*á?

Všimli jste si někdy u nějakého člena zvláštního chování ohledně jídla? Přemýšleli jste, zda některý z vašich členů náhodou netrpí poruchou příjmu potravy? Nejste si jistí, jestli problém odhalíte, než bude pozdě? Výskyt případů PPP v Česku za posledních deset let vzrostl o 15 procent. Je hodně pravděpodobné, že člověka trpícího PPP známe ze svého (nejen) skautského okolí. Společně s Ayou, která se tematikou zabývá ve své skautské praxi, zkusíme přijít na odpovědi na otázky, které by vás mohly napadat

Rozhovor vedla Atlantida.

Upozornění: Následující text se věnuje tématu poruch příjmu potravy. Jedná se o osobní zkušenosti z oddílu. Poruchy příjmu potravy mohou mít u každého své vlastní projevy, proto v případě vysledování výkyvů ve stravovacích návycích svých členů*ek kontaktujte odborníka.

Co tě přivedlo k řešení poruch příjmu potravy s členy oddílu?

Osobní zkušenost. V průběhu toho, co vedu, se na mě s problémem obrátilo několik členů*ek. Cítila jsem potřebu je podpořit a v této situaci podat pomocnou ruku.

Jaké preventivní opatření by mohlo být pro oddíl přínosné? Máš zkušenosti s programem zaměřeným na téma PPP?

Každý problém jsem řešila individuálně s konkrétním členem. V rámci prevence jsme začleňovali programy na obecnější témata. Ty se zaměřovaly na sebepřijetí nebo ošemetnost kultu krásy. Probírali jsme zejména sílu mediálního tlaku a vnímání vlastního vzhledu i osobnosti. Programy byly šité na míru nejvíce zasažené věkové kategorii, tedy přibližně mladistvým od 13 do 18 let. Dobře si pamatuji program, v rámci něhož jsme si v klubovně vytvořili galerii dnešních ideálů krásy a pak je porovnávali s realitou.

Jak se dá nemoc odhalit? Jak ji lze vyčíst z chování?

Má situace byla o poznání jednodušší v tom, že za mnou členové s problémem sami přišli a svěřili se mi. Příznaků, které nám mohou napovědět, je více. Díky své praxi a znalostem mohu říct, že sledovat každého člena zvlášť je velmi náročné. Častým znakem může být přehnaný zájem o vzhled těla a nepřirozeně velké začleňování sportu (cvičení několikrát týdně). Vyskytují se také značné změny postoje k jídlu – postupné vynechávání potravin, jejichž okruh se časem značně zužuje. Může se jednat například o konzumaci pouze příloh, nebo naopak jejich odpírání. Jedním z indikátorů, které jsem na členech poznala, je také vyhýbání se společným jídlům. Třeba se opakovaně neúčastní svačin. To lze někdy poznat až posléze, když třeba nabydeme dojmu, že jsme nadsadili množství jablek. Tyto jevy se však opakují, a když si daná osoba nechá na večeři naložit zanedbatelnou porci nebo různě od jídla odbíhá, začne to být postupně nápadné.

Jak s poznatky z pozorování chování člena naložit při konverzaci s rodiči?

Postup se liší podle věku daného člověka. Když se bude jednat například o osmnáctiletého rádce, je pro mě lepší to probrat rovnou s ním a rodiče nekontaktovat. Pokud by se jednalo o člena*ku pod osmnáct, rodiče bych kontaktovala. Myslím si, že tento problém nejde podcenit. Nejpodstatnější je, aby se osoba pořád cítila být součástí skupiny. Pokud zjistím, že něčím takovým opravdu trpí a je si vědom situace, šetrně mu sdělím, že je důležité, abych to dala vědět jeho rodičům. Jde nám v této situaci o důvěru, proto je základ mluvit jako první se členem*kou. Každopádně, vedoucí by neměl zastupovat roli rodiče. Osvědčilo se mi nejprve poskytnout podporu a doprovodit člena*ku na první sezení v poradně. A z této pozice to předat rodičům. Řešila jsem to tak, že jsme se setkali a já jsem jim ze své pozice popsala to, co jsem vysledovala.

Jak můžeme vytvořit člověku s PPP příjemné prostředí a zároveň ho nevyčleňovat ze skupiny?

Z mé zkušenosti má kolektiv spíš tendenci daného člověka podpořit, aby na to nebyl sám. To může velmi pomoci. Klíčem je vytvořit prostředí, ve kterém je členům příjemné

sdílení. Problém nepojmenováváme konkrétně a připomeneme si, že si všichni neseme nějaké své osobní trápení a můžeme si navzájem poskytnout podporu.

Je dobré být v oddíle transparentní a sdílet si skutečnost, nebo raději udržet tajemství?

Důležité je k situaci přistupovat individuálně. Pro nemocného člověka je hlavní zachovat tajemství. Není vhodné přijít za kolektivem a říct: Máme tento problém, pojďme jej vyřešit. V rámci skupiny se dá situace zohlednit také. Já jsem se zeptala, jestli jsou všichni v pořádku s tím, že na základě zdravotních omezení bude mít tato osoba specifický přístup. Všichni s tím v pořádku byli, nebylo tedy nutné situaci kamkoliv dále rozvádět.

Jak na táboře a výpravách zajistit přívětivé prostředí při jednotlivých jídlech dne?

Když o problému vedoucí ví, je možné být členovi v různých situacích oporou. Společně mohou chodit na jídla, domluvit se na přizpůsobení jídelníčku a klidně se člen*ka může účastnit nákupu surovin i přípravy jídel. Případně se můžete také domluvit, že si člen*ka může vozit vlastní svačiny, pokud se staví mimořádně odmítavě například k tatrance. Zapojení do procesu je vhodné nejen pro osobu s PPP, ale také pro nás, vedoucí. Máme tím větší jistotu, že člen*ka přijme všech pět jídel dne.

Jaká slova odvahy bys ráda předala vedoucím, kteří se s PPP v oddíle vypořádávají?

Nevzdávejte se. Sice toho ze své pozice můžeme dělat relativně málo, ale dokážeme členovi*ce poskytnout oporu, která je nenahraditelná. Když si dotyčných budete všímat a podporovat je, můžete značně pomoci.

ILUSTRACE: KATEŘINA VOLKOVÁ

MOŽNÉ DRUHY PPP:

Nemocný*á nemusí vykazovat známky jen jednoho druhu PPP, seznam níže slouží primárně pro lepší představu některých jevů. Vrchol výskytu anorexie u mladistvých se objevuje mezi 13. a 14. rokem, zatímco u bulimie mezi 17. a 18.

ANOREXIE

Jedná se o odmítání jídla v rámci úmyslného snižování tělesné hmotnosti. Řadí se mezi nejobvyklejší psychiatrické diagnózy a mezi duševními nemocemi má jednu z nejvyšších úmrtností.

BULIMIE

Vyznačuje se především záchvaty přejídání, spojenými s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti. Na záchvaty přejídání většinou navazuje zvracení. Střídají se stavy přejídání a absurdních diet s omezeným příjmem energie a základních živin.

ORTOREXIE

Představuje rozsáhlé pole různých diagnóz, jejichž složitost je individuální. U každého nemocného převažuje jiná složka nemoci, jediným společným jevem ortorexie je důrazné a zdraví škodlivé zaměření na zdravý životní styl a s ním spojené složení stravy.

ZÁCHVATOVITÉ PŘEJÍDÁNÍ

Rozumí se jím konzumace velkého množství jídla během krátkého časového období. Jídlo je zdrojem strachu, protože myšlenky a prožitky se soustředí pouze na něj.

KAM SE OBRÁTIT?

Centrum Anabell

Nabízí krizovou telefonní linku, několik typů poradenství nebo svépomocnou skupinu. Své sídlo má v Brně a pobočky v Praze a Ostravě.

Aplikace Nepanikař:
Obsahuje část, která pomáhá při akutních těžkostech způsobených PPP. Při nepříjemných myšlenkách v ní lze hrát hry na odreagování nebo si psát afirmace.

INFORMAČNÍ ZDROJE:

Mýty a omyly (Kristýna Galová, Anabell, 2013)

Dětská klinická psychologie (Pavel Říčan, Dana Krejčířová a kolektiv, dotisk 2020) ✖

Jak se v oddíle staráme o naše psychické zdraví?

Anketu připravila Arya

Při shánění respondentů do této ankety mě zaskočilo, kolik to dalo úsilí. Spousta oslovených lidí mi odpovídala, že u nich v oddíle to drhne, že jsou běžné spory mezi vedoucími, případně jsou na pokraji vyhoření a skautská praxe je už tolik netěší, ale pokračují v ní z povinnosti nebo věrnosti. Nakonec jsem se ale dopátrala i k pozitivním příkladům, které v této anketě zveřejňujeme.

Zároveň si odnáším to, že byť se o duševním zdraví začíná mluvit jak ve společnosti, tak v našem hnutí, je to téma, které řeší pravděpodobně každý vedoucí a každý oddíl. Měli bychom ho tedy vnímat jako jednu z klíčových priorit, a ne jako něco navíc, až za odborkami a propracovaným symbolickým rámcem.

S dětmi si vždycky na začátku roku sedneme a společně vymýšlíme pravidla, která se nám všem zdají správná a vedou k tomu, aby se nám v tom oddíle dobře žilo. Děti říkají nápady, jiné je zas doplňují, je to fajn je zapojit a na konci jsme si všichni jistí, že jsme se shodli. Vedoucí i děti pak pravidla podepíšou.

Mezi vedoucími máme stanovené „safe word“ – bezpečnostní slovo, které člověk použije, když je situace pro něj už za hranicí a nechce dál pokračovat v rozhovoru/aktivitě, zkrátka stopka. Slovo může mít jakoukoliv podobu (stop, lednice, kopretina...) ⚜ **skautská vedoucí ze Středočeského kraje (respondentka si nepřála zveřejnit svou identitu)**

Chodím do malého smíšeného oddílu a psychické zdraví je pro mě tématem, které se mě samotné silně týká. Jednou z našich osvědčených oddílových metod je třeba jednoduchý dotazník, který před táborem vyplní všichni členové oddílové rady. V tomto dotazníku se dají najít otázky typu: *Co ti pomůže, když jsi smutný/á nebo naštvaný/á? — Jak se na tobě tyto pocity projevují? — Jakým způsobem je dobré dát ti zpětnou vazbu a kritiku?*

Odpovědi si pak vzájemně nasdílíme a předejdeme tak mnohým problémům, které se v táborovém prostředí mohou stát.

Zároveň se snažíme nezapomínat ani na psychické bezpečí mladších skautek a skautů. Jak to funguje? Vždy jim dáme prostor vyjádřit svoje pocity, a pokud nám dostatečně odůvodní svou neúčast v některých programech, nikdy je do toho nenutíme. Pokud navíc chystáme program, který by mohl být pro některé členy náročnější (např. tematika rodiny, sexuálního zneužívání atd.), oznámíme jim dané téma dopředu. ⚜ **BARČA JAKUBŮ, vedoucí ve smíšeném oddíle Corleonis v Lysicích u Boskovic**

FOTO: ŠTĚPÁN HAŠEK – JMELÍ

FOTO: LUCIE HORÁKOVÁ – BASA

Z osobní zkušenosti se syndromem vyhoření bych doporučil otevřenou komunikaci. Když se na to všechny strany cítí, problém bychom měli pojmenovat. Ale opakuju, že jen v případě, kdy na to všichni mají náladu a kapacitu.

To už se ale bavíme o řešení problému. Jako prevenci bych poradil se obyčejně zajímat o ostatní. Střediskovou radu třeba začínáme otázkou: „Jak se máme?“ Když si budeme s ostatními povídat a naslouchat jim, mnohem snáze dokážeme podchytit případnou krizi a hlavně tím budujeme bezpečné a komfortní prostředí. Nelze toho dosáhnout ze dne na den, ale věřím, že ve většině oddílů je na čem stavět nebo co udržovat. Oddíly by měly být prostorem, kde je v pořádku udělat chybu, mít jiný názor nebo říct ne.

Dál se snažíme pracovat s jasně definovanými funkcemi, aby každý věděl, co je jeho úkolem, cítil svou důležitost v celku, ale i hranice své práce. Nikdo by neměl plnit úkoly, na které nemá kapacitu nebo náladu. Úkoly bychom neměli plnit na sílu. ⚜ **JAKUB RADAN DVOŘÁK – DUBÍNEK, vedoucí oddílu v brněnských Židenicích**

Letos to bylo už počtvrté, co jsme do táborového harmonogramu zařadili pravidelný program – *Totemy*. Každé dva až tři dny se setkáváme ve skupinách složených ze členů a zástupců z vedení. Scházíme se v kruhu, vždycky na stejném místě, které si skupina na začátku tábora vybírá. Setkání začínáme úvodním kolečkem, tak, aby hlas každého zazněl bez přerušování, hodnocení a doplňování. První otázkou může být třeba nejsilnější zážitek ze včerejšího výletu nebo něco, co nás od minulých *Totemů* potěšilo. Pokračujeme škálami, kde zjišťujeme, jak jsou ostatní hladoví / najedení nebo unavení / plní energie. Dál si povídáme o tom, co se na táboře aktuálně děje. Jak vnímají skauti příjezd vlčat? Jak rádcové zvládli náročnou pokladovku? Při facilitaci *Totemů* využíváme kartičky pocitů a potřeb z nenásilné komunikace nebo třeba kartičky ze hry *Dixit*.

Letos to bylo už počtvrté a můžu říct, že si tábor bez *Totemů* neumím představit. Úroveň sdílení a naslouchání druhým roste každým rokem. Věřím, že skrz *Totemy* budujeme dovednosti, díky kterým pak náročné situace zvládáme líp. A pokud se něco děje, dozvíme se to rychleji. Stává se, že si skupina řekne o extra *Totemy*, protože potřebují nasdílet, jak jim na táboře v danou chvíli je. Jednotlivci mají větší důvěru přijít za vedením, pokud je něco trápí. A abychom nezapomněli na sebe, děláme si čas od času *Totemy* pro vedení. Jen tak i pro řešení náročných situací. ⚜ **TEREZA HANAJOVÁ – DRÁČE, vedoucí v dívčím oddíle Cassiopea v Jablonci nad Nisou ✖**

Aby nám spolu v týmu bylo dobře

Jak budovat kulturu vzájemné péče a vytvářet prostředí, ve kterém je radost spolupracovat

Sestavili Loca a Boro.

KOMUNIKUJME NENÁSILNĚ

Způsob, jakým spolu komunikujeme, je alfou a omegou dobrých vztahů. Je přirozené, že budeme mít čas od času na věci jiné názory než ostatní a konfliktům se nikdy zcela nemůžeme vyhnout. Neshody mohou být příležitostí k učení, k prohlubování vztahů a k hledání nových cest. Jak tedy využít potenciál různorodosti názorů a navzájem se nezraňovat? Nejde jenom o to, jakého výsledku chceme svým sdělením dosáhnout, ale i jakou volbou slov dáváme své potřeby najevo. Pomůžou například zásady nenásilné komunikace, popsané v článku *Komunikovat nenásilně* z dubna 2022 (∞ *bit.ly/skauting-komunikovatnenasilne*).

VEĎME TÝM ORGANIZOVANĚ

Vedení týmu s sebou přináší organizování společných porad a strategická rozhodování. Velmi důležitá je proto schopnost udržovat v průběhu činnosti celý proces jasný a přehledný. Pomůže zajištění přehledných zápisů porad, včasné zasílání materiálů, transparentnost v motivech pro jednotlivá rozhodnutí a celkově organizovanost. Členové týmu i jeho vedení jistě ocení, že ví, kde co najít, jasně poznají, co se od nich očekává, a pro plnění svých úkolů dostanou podporu v podobě občasného připomínání deadlinů.

DEFINUJME SI, KDO CO CHCE DĚLAT

Dobrým nástrojem k pojmenování si svého záměru mohou být dobrovolnické dohody. Může to znít jako nějaká smlouva nebo závazek, avšak forma, jakou dohoda proběhne, je čistě na vás. Cílem je jen pojmenovat si mezi čtyřma očima nebo s celým týmem, čemu se chceme např. v příštím roce věnovat, co k tomu potřebujeme a na jak dlouho své zapojení vidíme. Tento záměr tak bude jasně pojmenovaný a dobře srozumitelný oběma stranám. Více o dobrovolnických dohodách se dočtete na křižovatce (∞ *bit.ly/dobrovolnicka--dohoda*).

VĚNUJME SE PROSTŘEDÍ A ATMOSFÉŘE NA PORADÁCH

Se svým týmem se pravděpodobně nejčastěji vidíme na akcích a při poradách. Právě porady pak znamenají často tu nejméně uspokojující část celého procesu. Ale nemusí. Pokud si dáme pozor, aby byly efektivní a příjemné, mohou se stát naší oblíbenou částí celé činnosti. Docílit toho můžeme například nastavením maximální délky porady, volbou vhodného prostoru a jeho občasným obměňováním, zajištěním dobrot či prokládáním zábavnými i vzdělávacími vložkami.

STRUKTURUJME TÝMOVÉ PORADY

Věnujme čas společnému naladění a pojmenování toho, s čím přicházíme. Úvodní *check-in* vytvoří prostor pro sdílení toho, jak se máme, co se nám děje v životě nebo co nás trápí. Budujeme tak vzájemnou důvěru a umožňujeme brát ohled na potřeby ostatních, o kterých bychom jinak nevěděli. Potřebné rozptýlení pak mohou vytvořit drobné hry. V závěrečném kolečku zase pojmenujme, s čím z porady odcházíme, jak se cítíme ohledně proběhlé diskuze nebo ohledně úkolů, které jsme si na sebe vzali. Konkrétní tipy na aktivity ke zpestření porad najdete v článku *Hry na porady* z února 2022 (∞ *bit.ly/skauting-hrynaporady*).

ROZDĚLME SI ROLE NA PORADĚ

Rozdělení konkrétních rolí může pomoci k hladkému průběhu i k aktivnímu zapojení všech, kteří se porady účastní. Dohodněme se předem, kdo bude tvořit zápis, kdo zastane roli facilitátora*ky (facilitátor*ka hlídá plynulost diskuze a zapojení všech, zdali se dostávají všichni ke slovu a něčí hlas není umlčován, také vrací skupinu k tématu, pokud od něj odbíhá...), svačináře*ky (připraví občerstvení), nebo garanta*ky hry na zpestření. Role střídejme, aby si je všichni, kdo chtějí, vyzkoušeli. Užitečné může být také rozdělení agendy. Témata, která se ho týkají, si každý připraví předem, čímž se ušetří čas i energie vedoucího, jenž nemusí odvést celou poradu.

FOTO: LUCIE HORÁKOVÁ – BASA

FOTO: FILIP ŠINDELÁŘ

DELEGUJME PRÁCI

Není třeba, aby byl vedoucí oddílu u všeho. Každý z nás má silné a slabé stránky a ani vůdcové*kyně nejsou výjimkou. Snaha vše stíhat může mít nakonec negativní dopad na celý tým. Rozdělme si práci do menších skupin podle toho, co koho baví. Pojmenovávejme své role, ať ostatní vědí, co mohou očekávat, a věnujme čas pravidelnému zhodnocení toho, jak nám v rolích je. Nebudeme pak mít pocit, že nám navždy uvízly na krku povinnosti, které nám nepřinášejí radost. Další zamyšlení nad prací vedoucí*ho oddílu nabízí Arya v článku *Je vedení práce, nebo jen takový šolíchání?* z června 2022 (∞ *bit.ly/skauting-je-vedeni-prace*).

ZKUSME BUDDY SYSTÉM

Buddy systém je nástroj, jak o sebe pečovat a na ničí potřeby nezapomínat. Přidělme každému členovi týmu tzv. *buddyho* (na základě dohody nebo losu). Úkolem *buddyho* je pečovat o toho, kdo je mu přidělen – starat se o to, jak se má, jak se mu daří v jeho činnosti, a případně poskytovat podporu nebo komunikovat jeho potřeby týmu. *Buddy* je parťákem, se kterým máme možnost navázat bližší vztah, díky čemuž je pak snazší říct si o pomoc nebo pojmenovat, co nám na fungování v týmu nevyhovuje. Zbavíme se také rizika, že péče o členy týmu spadne na vedoucího, který na to nemusí mít dostatek kapacit, a zároveň je tak pečováno i o něj.

MLUVME S KAŽDÝM OSOBNĚ

Není nutné veškerou oddílovou agendu probírat na společných poradách. Zvažujme, o čem potřebujeme mluvit společně a kdy je vhodnější setkávat se s konkrétním člověkem nebo menší skupinou. Potřebujeme si dát s vedoucím zpětnou vazbu na proběhlou spolupráci, chceme se zeptat, jak se mu/jí daří nebo co by jej*i bavilo? Domluvíme si osobní schůzku – možnost mluvit spolu mezi čtyřma očima bude možná příjemnější a ostatní členové týmu ocení, že nemusí být u něčeho, co se jich netýká. Taková setkání však mohou zabrat hodně času, proto pečlivě zvažme, v jakých případech se to vyplatí a o čem si možná stačí jen napsat nebo zavolat.

PEČUJME O NOVÁČKY

Pro nové členy např. oddílové rady je zkrátka všechno nové. Úkoly, které nám přijdou naprosto srozumitelné a rutinní, mohou být pro ně výzvou. A to je příležitost ulevit si od povinností, které nás unavují, a nechat přitom růst někoho dalšího. Zároveň nové výzvy mohou nováčky snadno demotivovat, pokud si s nimi nebudou vědět rady, a budou si připadat na jejich vyřešení osamocení. Věnujme proto zvýšenou pozornost péči a mentoringu nových členů, např. skrze patrona – zkušenějšího parťáka, který má za úkol provést nováčka prvními kroky v nové roli a se vším potřebným mu pomoci.

OCEŇUJME PRÁCI

Často si všimneme, že někdo dělá trochu víc, než se od něj očekává, a nadstandardně tak napomáhá naplňování společných cílů. K oceňování mohou sloužit skautská vyznamenání, březové lístky, slovní poděkování nebo třeba dáreček. Rozsáhle se tomuto tématu věnoval časopis *Skautský svět* v prosincovém čísle 2021 (∞ *bit.ly/skautsky-svet-vyznamenani*). Ve zkratce však zdůrazníme tři hlavní zásady: 1. pokud vidíme důvod, neváháme a oceníme; 2. formu volíme přiměřeně zvyklostem prostředí a hlavně se snažíme, aby byla příjemná pro oceňovaného; 3. jako vedoucí jednotek nebo osoby, která mají za úkol starat se o ostatní v týmu, se snažíme, aby se na nikoho nezapomnělo.

POTKÁVEJME SE NEFORMÁLNĚ

Je důležité si uvědomit, že i přesto, že jsou členové týmu zaneprázdnění a mají toho až nad hlavu, není vhodné se omezit na nejnutnější organizační schůzky. Naopak, pokud by nám jako jediné spojení zůstala pouze práce a nikdy nekončící úkoly, za chvíli bychom toho měli akorát tak dost. Kromě porad je dobré čas od času podniknout nějakou neformální akci, která nám pomůže si od starostí odpočinout a prohlubovat přátelské vztahy napříč týmem. Vhodné mohou být jak skautsky zaměřené akce (víkendové teambuildingy, vzdělávací akce...), tak události bez skautského přesahu (koncerty, čajovny, kavárny, výlety...). ✖

FILIP HLAVINKA – MUKÓKI
Zpravodaj VRJ pro vzdělávání, odborný asistent na Katedře sociologie, andragogiky a kulturní antropologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého.

Psychická bezpečnost v zážitkové pedagogice

Jak zážitkovým programem k rozvoji a sebepoznání přispět, ale neublížit

FOTO: FILIP ŠINDELÁŘ – MAKRO

Jsme na roverském kurzu. Přede dvěma hodinami skončil zvláštní program, začínal ještě před budíčkem. Odvedli nás do sklepa, který představoval úkryt před jakousi radiací. Odtud jsme komunikovali s druhou skupinou, řešili jsme zajištění nekontaminovaného jídla nebo sestavení pravidel, podle kterých bychom žili v krytu delší dobu. Každý se snažil zapojit do řešení. Nejdřív trochu živelně, ale ukázalo se, že je lepší si úkoly promyslet a rozdělit si práci. V jednu chvíli se dva z nás dost pohádali. Nic jsem k tomu neříkal. Pak s námi přestala komunikovat druhá skupina. Bylo to zvláštní. Uprostřed věty jsme zaslechli divné zvuky a dál už jsme je neslyšeli. Když se to stalo, viděl jsem, že Zdeňka má slzy v očích. Na chvíli jsem ji objal. Nevím, jestli to bylo správně.

Po programu jsme si šli buď zaběhat, nebo zahrát volejbal. Na volejbal jsem neměl náladu, ale proběhnutí bylo fajn. Teď sedíme i s druhou skupinou a mluvíme o tom, jak jsme situaci prožívali. Zdeňka mi právě přede všemi poděkovala za objetí. Prý jí to moc pomohlo.

Zážitková pedagogika staví na tom, že účastníci zažívají něco náročného, čelí výzvě, která není snadná ani pro jednotlivce, ani pro skupinu. Něco se jim podaří, něco možná ne zcela. Proběhne mezi nimi řada interakcí, pro některé i nepříjemných. Po programu instruktoři nechávají prostor pro odeznění nejsilnějších emocí. Záhy se všichni společně vrací k reflexi. Povídají si o tom, jak program prožívali, co pro ně bylo těžké, co bylo příjemné, co se o sobě dozvěděli. Pojmenovávají, co se během programu naučili, a dozvídají se, jak program prožívali ostatní. Leccos se při tom vyjasňuje. Reflexe je klíčový moment učení se ze zážitků. Během ní účastníci zpracovávají to, co prožili. Možná bude někdo z nich potřebovat se k programu vrátit ještě později, aby zpracoval podněty, jež mu přinesla zkušenost z programu. Instruktoři by mu v tom měli pomoci – protože vědí, že program může někoho přivést k vnitřní nepohodě. A tak se snažili takové riziko omezit. Zařadili program až v druhé půlce kurzu. Předtím pozorovali účastníky a odhadovali jejich připravenost na program. Upozornili na to, že je dobrovolný a je možné z něj odejít. Během celého programu i během reflexe pečlivě pozorovali reakce a vyjádření účastníků. Kdyby to bylo potřeba, byli domluveni na tom, kdo se bude věnovat účastníkům s potřebou krizové intervence.

Metodikou zážitkové pedagogiky se zabývá řada publikací. Dostupná je také řada aktivit a her dobře využitelných pro zážitkové programy. Ty díky tematickému zaměření i promyšlené interakci zúčastněných obsahují pozoruhodný rozvojový potenciál. Zážitkové programy se často pojí s psychickou náročností, kterou způsobuje jak tematické zaměření, tak intenzita a formy interakcí. Jak psychická, tak fyzická náročnost jsou důvodem k jisté obezřetnosti při zařazování těchto programů. Jaké souvislosti je vhodné zvažovat při organizování zážitkových programů, aby byl využit jejich rozvojový potenciál, ale abychom omezili bezpečnostní rizika, respektive předešli možným zraněním? Jak připravit program, který bude bezpečný i po psychické stránce?

V ČEM SPOČÍVÁ RIZIKO PSYCHICKÉHO ZRANĚNÍ?

Rozvoj, který je cílem zážitkové pedagogiky, se dá chápat jako rozšiřování komfortní zóny. Tu představují úkoly a problémy, které zvládáme řešit bez větší námahy. Jistě může mít smysl opakovat to, co už známe a zvládáme. Ale rozvoj představuje cestu ke zvládání toho, co ještě neumíme, a také cestu k hlubšímu porozumění sobě samému.

Míra obtížnosti je důležitým faktorem zážitkové pedagogiky. Podílí se na rozvojovém potenciálu a souvisí i s tím, nakolik se podaří účastníky zaujmout. Pro tzv. flow, tedy stav prožívání, když je člověk plně zaujatý tím, co řeší, je třeba mít před sebou výzvu, která není snadná a rutinní,

která je obtížná, ale zase ne tolik, aby byla považovaná za nedosažitelnou. S mírou obtížnosti se pojí i riziko rozvojových programů, včetně toho psychického. Jistě je potřeba se rozvoji věnovat i v rovině psychické odolnosti. Zároveň nejde o to vyhýbat se psychicky náročným programům. Důležité je, aby i tato zátěž byla přiměřená připravenosti účastníků i jejich momentální situaci.

Jsem instruktor zdravotnického kurzu. Za 10 minut budu řídit program, který simuluje hromadnou havárii aut a cyklisty. Účastníci v něm mají aplikovat zásady a postupy první pomoci, které jsme je učili. Teoretický postup znají, s tím si ale v praxi ne vždy vystačí. Už v informacích o kurzu a během prvního setkání jsme říkali, že je během tohoto víkendu čeká simulace. Protože několik účastnic kurzu jsou čerstvé maminky, rozhodli jsme se nesimulovat zranění malých dětí. Předpokládáme, že i tak bude situace náročná. Protože účastnice Lucka v minulosti zažila dopravní nehodu (mluvila o tom na minulém víkendu), předem jsme jí řekli podrobnosti o programu. Chtěla se ho i tak účastnit. Jsme domluveni, že kdykoli může z programu vystoupit. Část našich instruktorů představuje zraněné, několik dalších bude přihlížet, aby sledovali účastníky. Já sám se nezapojuji do akce, abych měl odstup. Instruktoři vědí, jak se mnou efektivně komunikovat. Kdyby účastníci situaci nezvládali, kdokoli z instruktorů mi může dát signál a já celou simulaci zastavím. Vše podrobíme následné reflexi. S Luckou jsme domluveni, že si zvlášť popovídáme o tom, jak to prožívala ona. Teď zopakujeme pokyny pro instruktory a jdeme na to.

Pouštíme-li se do programů zážitkové pedagogiky, je nutné si uvědomovat jejich rozvojový i rizikový potenciál. Obojí je v průběhu programu potřeba kontrolovat a vyvažovat tak, aby byl potenciál rozvoje využitý a riziko minimalizováno. Do hry však vstupují proměnlivé situace a individualita jednotlivých účastníků. Je pochopitelné, že různé situace budou různí účastníci prožívat různě. Pro toho, kdo zážitkové programy připravuje, je ale důležité vědět, že se účastníci programu mohou někdy nečekaně dostat do stavu duševní nepohody či nestability. Spouštěčů takového stavu může být celá řada, například:

- nepřiměřeně vysoká zátěž v programu, se kterou si účastník nebude vědět rady,
- komunikační nesoulad ve skupině účastníků,
- tematizování dřívější špatné zkušenosti účastníka, kterou nemá dosud zpracovanou.

FOTO: FILIP ŠINDELÁŘ – MAKRO

DŮLEŽITÁ JE ZRALOST – JAK ÚČASTNÍKŮ, TAK ORGANIZÁTORŮ

Aktivity zážitkové pedagogiky by neměly být zařazovány bez rozmyšlení toho, jaký cíl naplňují, jak mohou být rizikové a jak jsou na ně účastníci připraveni. Snadno se totiž necháme unést potřebou či touhou připravit účastníkům nezapomenutelný zážitek. Proto když je řeč o výchově, má touze po zážitku předcházet úvaha o tom, co potřebuje účastnická skupina a její jednotliví členové. Jde o jistou zralost vychovatelů (vedoucích, instruktorů), kteří se nemají nechat unést vidinou skvělých zážitků, ale mají program zařazovat podle toho, do jaké míry naplňuje žádoucí cíl a přitom nepřekračuje možnou míru rizika.

Jak jsme už uvedli, rozvojový potenciál představují náročné výzvy. A právě náročnost má být přiměřená. Má tedy narůstat postupně, zejména když uvažujeme o rozvoji mladších členů. Abychom mohli před účastníky klást přiměřené výzvy, potřebujeme je znát, rozumět jim. Pokud je ještě dobře neznáme, je na místě o to větší opatrnost.

VNÍMAT SKUPINU I JEDNOTLIVCE

Základem bezpečného přístupu k zážitkovému programu je tedy vědomí toho, s kým a pro koho jej připravujeme. Jak na straně organizátorů (jejich ambicí, zkušeností, nadhledu), tak na straně účastníků. Toto poznávání druhých, zejména směrem k účastníkům, není nikdy zcela uzavřené. Právě zážitkový program může otevírat nové porozumění sobě i druhým, stavět účastníky do nových komunikačních rovin a ukazovat nově některé aspekty jejich jednání. K odpovědnosti vychovatelů patří, že tyto souvislosti sledují a pracují s nimi. Věnujme pozornost vnitřnímu prožívání zážitkového programu, a to jak na úrovni skupiny (něco zvládá, něco ne, dochází v ní ke komunikačním střetům, k nesouladu), tak na úrovni jednotlivců (zjitřené emoce, bezradnost, opuštěnost, zasáhnutí silným tématem).

Prožívání zážitkového programu může ovlivňovat řada souvislostí. Například osobní témata účastníků (radostná i problematická), předchozí společná zkušenost účastnické skupiny či očekávaná budoucnost. Program souvisí s řadou přesahů – něco mu předcházelo, něco bude následovat. Něco z programu samotného se může promítnout do života jednotlivců i skupiny. Metodika zážitkové pedagogiky pracuje mimo jiné s tím, že silným zážitkům je záměrně dán čas na tzv. odvětrání, kdy se mohou silné emoce projevit a také odeznít. Například fyzickým odreagováním po mentálně náročném programu. Zásadní význam má reflexe po programu a po prvním odeznění emocí. V ní se snažíme pojmenovat, co se vlastně dělo, co si z toho můžeme odnést. Některé důsledky programu mohou přesto dobíhat ještě dlouho po něm a může být potřeba se k programu vracet. Může jít o součást rozvoje skupiny i jednotlivců – v důsledku programu se zkrátka něco mění ve skupinové dynamice, v porozumění jednotlivců sobě samým či nějakému tématu. Ale také to nemusí být jen pozitivní nebo snadno zvládnutelné. Může jít o pocity tíhy nebo bezradnosti z toho, co program tematizoval. Nebo o prožívání zklamání, ať už z důvodu osobního jednání, nebo v důsledku jednání skupiny. Takových aspektů může být celá řada a nelze je všechny pojmenovat předem.

V předstihu je ale žádoucí myslet na to, jak věnovat pozornost současně skupině i jednotlivcům. Před zážitkovým programem – komu program připravujeme? V jakém ➔

aktuálním rozpoložení jsou účastníci a jak nastavit míru náročnosti? I při programu samotném – vnímejme stav účastníků a případně rozhodněme o změně programu nebo jeho zastavení, pokud by k tomu byly důvody, ale také vnímejme, kdo z účastníků může potřebovat specifickou pomoc se zvládnutím programu a jeho zpracováním. I po programu samotném, kdy se mohou projevovat další důsledky – někdo se začne stranit kolektivu, někdo výrazně změní náladu, někdo začne narušovat průběh dalšího programu…

MOŽNOST KRIZOVÉ INTERVENCE

Je důležité, aby organizátoři zážitkových programů byli připraveni nejen na uvedení a řízení programu, na jeho uzavření a reflexi, ale také na možnost, že program někoho uvede do nepříjemného rozpoložení. Jistě nemají v úmyslu programem záměrně vyvolávat tísnivé pocity. Přesto se to někdy může stát. Leckdy je přirozené, že je někomu smutno, pokud ho program zasáhne. Asi jako když si pustíme silný film, který účastníky zasáhne, a někteří z nich budou chvíli plakat. Může to být v pořádku, pokud to není dlouhodobý stav, pokud takový účastník rozumí tomu, proč situaci prožívá právě takto, a pokud si s ní ví rady. Ale někdy si se situací rady vědět nemusí. Někdy to pro něj může být až neúměrně těžké. To organizátoři nemohou přehlížet. K jejich odpovědnosti patří i případná laická krizová intervence. Taková intervence má podobu otevřeného osobního rozhovoru, který dává účastníkovi najevo respekt k němu i k jeho prožívání, který jej a jeho prožívání nijak nesnižuje, ale zjišťuje jeho potřeby a nabízí podporu a možnosti dalších kroků. *Podrobněji se krizové intervenci věnuje článek Barbory Lucké na str. 8–10.*

NĚKOLIK BEZPEČNOSTNÍCH DOPORUČENÍ

- Nedělejme zážitkový program jen pro silné zážitky samotné. Zařazujme ho tehdy, když víme, který cíl rozvíjíme, a když přiměřeně známe účastníky.
- Zvažujme, zda je program přiměřený cíli, ale i účastnické skupině a účastníkům jako jednotlivcům. Zohledňujme momentální stav účastníků i jejich dlouhodobé nastavení.
- Zjišťujme, v jakém rozpoložení jsou účastníci před programem. Lze využít dotazník před setkáním (na zdravotní či dietní omezení i na případná osobní témata, která by se mohla projevit při náročném programu.)
- O náročných programech je informujme předem. Zřetelně pojmenujme možnost z programu vystoupit i možnost obrátit se na kohokoli z týmu nebo na doporučeného organizátora.
- Zvažujme, zda jako organizátoři máme s uváděním, řízením a dozvuky zážitkových programů dostatečnou zkušenost.
- Zvažujme, zda máme také odstup od představy „skvělého“ zážitkového programu, nebo nás to příliš pohlcuje – představa skvělého zážitku může přehlušovat racionální úvahu o cíli, významu, přínosu, riziku.
- Předem pojmenujme potenciální rizika konkrétního programu. Ale buďme otevřeni tomu, že projeví obtíže i v souvislostech, které jsme předem nepojmenovali.
- Zvažujme, zda je nás dost nejen na uvedení a řízení programu, ale i na to, abychom sledovali prožívání účastníků a případně jim byli k dispozici.
- Během programu sledujme projevy účastníků a jejich náladu.
- Buďme domluvení na tom, kdo bude řídit případnou krizovou situaci vyvolanou programem.
- Vězme, že důsledky zážitkového programu se na úrovni vnitřní pohody účastníků mohou projevit i později než bezprostředně po programu.
- Věnujme ale pozornost i členům týmu. Mysleme na to, že program může vnitřně zasáhnout také jeho organizátory.
- Dlouhodobě nepřetěžujme účastníky ani tým. Ani fyzicky, ani duševně. Nepodceňujme význam dostatečného spánku pro zdraví a dobrou pohodu.

Téma psychické bezpečnosti, vnitřního prožívání a duševní stability je velké a komplexní. Tento text ho nemůže svým rozsahem celé zmapovat. (Například zcela pomíjí souvislosti s účastníky programu s duševním onemocněním.) Chce být ale výzvou k tomu, abychom vždy zvažovali, jaký program a jakou náročnost v něm připravujeme pro účastníky i pro sebe. Abychom to nedělali příliš samozřejmě (protože při tom můžeme snadno něco přehlédnout), a abychom byli pozorní vůči projevům vnitřní nepohody druhých i sebe sama.

K tématu duševní nepohody v souvislosti se skautskými kurzy chystáme samostatnou publikaci, která bude zahrnovat i doporučení ke krizovým plánům nebo k vedení laické krizové intervence. Vyjde v průběhu roku 2023.

PŘÍKLADY ZDROJŮ, KTERÉ SE ZABÝVAJÍ ZÁŽITKOVOU PEDAGOGIKOU:

INSTRUKTORSKÝ SLABIKÁŘ (M. a R. Hanušovi, Prázdninová škola Lipnice, 2016)

ZÁŽITKOVĚ PEDAGOGICKÉ UČENÍ (R. Hanuš, L. Chytilová, Grada, 2009)

Časopis GYMNASION dostupný online
gymnasion.org

FOTO: LUCIE HORÁKOVÁ – BASA

ZUZANA HANAJOVÁ – OČKO
Aktivně skautuje a snaží se alespoň trochu měnit svět k lepšímu.

Vedoucí se nemá obětovat

„Ten se zase bude vymlouvat na to, že nemá čas.“
„Vidíš, kolik toho dělají ostatní? A ty přitom…“
„Vedu oddíl naprosto sám už deset let. Odcházím.“

Jako skauti se snažíme jít kromě jiného příkladem v mezilidských vztazích. *Pomáhat bližním* máme zakotveno v samotném slibu a rádi bychom učili toleranci a respektu k sobě a okolí. Jak jsme na tom ale v praxi, ve vedení oddílu?

Kdo má pocit, že je konstantně do něčeho tlačen? Kdo se cítí provinile, že toho dělá málo? A kdo toho má až nad hlavu, ale obětuje se dál?

Vedoucí-oběť není dle mého názoru ojedinělý úkaz. Je to někdo, kdo má na triku obdivuhodné množství práce. Stará se o administrativu, zařizuje akce, postrkuje další vedoucí k aktivitě, ale… *vedoucí-oběť* je unavený. Chtěl by skončit, avšak má pocit, že nemůže. Je frustrovaný a naštvaný. Nikdo mu nepomůže! Jak je to doopravdy? Je zbytek vedení opravdu tak neschopný?

Naše organizace má stát na dobrovolnosti. Není ojedinělé, že se jednotlivec dostane do vedení samospádem, z rádce, tak nějak náhodou. Může cítit tlak, aby nesl břemeno vedoucího oddílu po jiném unaveném vedoucím. Může chtít jen čas od času pomáhat, ale je mu vysvětlováno, že jeho další zájmy by měly být až na druhém místě. **Neměli bychom té dobrovolnosti vrátit zpátky její hlas?** Neprospělo by, kdyby se každý sám sebe zeptal: *„Do jaké míry se chci doopravdy zapojovat?“* Nenašel by si pak každý svou vlastní, ideální míru zapojení do oddílu?

„Ale co kdyby náš oddíl skončil, kdybychom zjistili, že o vedení nikdo reálně nestojí?“ „No a nebylo by lepší, kdyby oddíl skončil, než kdyby dál pokračoval jenom ze setrvačnosti?“ Nemůžeme se bát toho, co by tahle Pandořina skříňka otevřela. Třeba by konečně započala upřímnější diskusi. Třeba by si někteří *vedoucí-oběti* uvědomili, že oddíl vést chtějí, začali by si říkat o pomoc a zároveň dávat důraz i na vlastní psychickou pohodu. A ostatní vedoucí by zase věděli, že mohou být součástí vedení přesně takovým způsobem, jaký jim vyhovuje… a možná by ještě všechny překvapili. ✖

POZOR, JDE O **INZERCI**, NIKOLIV O ČLÁNEK →

INZERCE →

57 °C

je teplota, při které vám čaj přijde **tak akorát horký**. Čaj v termosce Esbit má ale **i po 24 hodinách venku teplotu 60 °C**. Co s tím? Nechte ho vychladnout.

Esbit

TAJEMSTVÍ ŘÁDU ARBORIÁNŮ

knižní tip

IVAN BAUER

Tajemství řádu arboriánů je příběh foglarovského střihu v moderním pojetí, který čtenáře vtáhne a nepustí. Lucka, Patrik a Honza chodí do osmé třídy v malém českém městě. Jednoho dne narazí na znamení, která zde zanechal starý řád arboriánů. Kam vedou jejich stopy a copak tak vzácného mohli lesní mniši uschovat? A proč se v městečku začala pohybovat skupina podivných osob? Odhalí parta mladých přátel tajemství řádu arboriánů, nebo je předběhne někdo s nekalými úmysly?
Kniha nabízí příběh plný dobrodružství, přátelství, zvratů a napětí, který je zároveň opravdový natolik, že by ho mohl prožít jakýkoliv současný teenager. Text je psán moderní čtivou formou a svižným jazykem přístupným pro dnešní mladou generaci. Kniha je doplněna atraktivními a tajemnými ilustracemi Pavlíny Veselé.

IVAN BAUER – HOBIT
Už 30 let pořádá zážitkové kurzy a letní tábory pro děti a mládež. Netradičním a poutavým způsobem učí dějepis na kutnohorském gymnáziu. Přátelé o něm mluví jako o novodobém Foglarovi.

Jaro a léto patří Strategii 2030

ONDŘEJ VOKÁL – VOKIN
náčelník

Všechny skautské organizace na světě mají obdobné poslání. Naše stanovy jej (zjednodušeně) definují jako „podporu všestranného rozvoje mladých lidí, aby byli po celý život připraveni žít podle skautských ideálů.“ Toto poslání je v čase prakticky neměnné – ukrývá v sobě principy skautingu a naznačuje cíle skautské výchovy.

Při volbě způsobů, cest a rychlosti naplňování poslání skautského hnutí máme volnější ruce, než máme při jeho definování. Prostředí kolem nás se mění a měníme se i my. Proto je přirozené a správné, že se proměňuje i to, co jako skauti děláme. Uvažte například: jak se za posledních 15 let změnila členská základna naší organizace (narostla o více než 30 tisíc členů), jak se změnila bezpečnost v evropském regionu (pár set kilometrů od nás zuří válka), o kolik více nám do života zasahují proměny klimatu nebo jak moc se rozšířila chytrá elektronická zařízení. Abychom nebyli slepou obětí změn, ale vzali svůj osud a svou budoucnost pevně do rukou, plánujeme. Plánujeme oddílový rok, tříletý mandát vedení střediska, ale i budoucnost celé organizace na několik let dopředu. A právě strategii jako nástroj dlouhodobého plánování používají národní skautské organizace po celém světě.

Junák – český skaut nyní uzavírá současnou *Strategii 2022*. Nacházíme se na rozcestí. Nebo spíš na kopečku, na jednom z vrcholů rozsáhlého pohoří. Máme jedinečnou příležitost se na chvíli zastavit, sundat si batoh ze zad, sednout si a rozhlédnout se kolem sebe: *Jací jsme? Líbí se nám, kam směřujeme? Co je pro nás nejdůležitější? Co nás nejvíc ohrožuje? Čím nejspíše zlepšíme svět kolem nás? Jak vybavit děti do zítřků, které je čekají?*

Pojďme hledat odpovědi na tyto otázky společně. Pojďme společně tvořit *Strategii 2030*!

Náčelnictvo schválilo v červnu tohoto roku harmonogram příprav *Strategie 2030* a v září se téma otevřelo – stránkou na křižovatce a několika anketními otázkami ve Skautfóru a na jiných místech. Začali jsme vymýšlet, jakou organizací chceme být za 8 let. Jedna z nejdůležitějších etap příprav nás ale teprve čeká, budou to naše společné diskuze.

Jaro a léto roku 2023 věnujeme tomu, že se budeme společně potkávat a povídat si. Hledat, na čem se shodneme, a vyjasňovat si nesoulady. A hlavně budeme hledět za horizont všedních dní a prstem ukazovat na další kopce, na které chceme vylézt, a hluboké lesy, kde se chceme ochladit. Chtěli bychom se s vámi potkat v každém kraji. Chceme vám nabídnout všechna potenciální témata nové strategie. Chceme připravit návod, jak si uspořádat svoji vlastní strategickou besedu na středisku nebo v létě na kurzu. A chceme vám i ukázat, jak se do života *Strategie 2030* můžete zapojit se svým oddílem nebo střediskem.

Prosím, sledujte web *strategie2030.skaut.cz* a běžné skautské kanály, ať víte, kdy a kde bude jaká beseda a jak se do formování budoucnosti českého skautingu můžete zapojit.

A buďte slyšet! Kdo ví, třeba právě vy nesete tu nejzajímavější myšlenku, jež nás zavede do nejkrásnějších míst, které nám budoucnost nabízí.

Co bude *Strategie 2030*? Velmi stručný dokument členěný do několika částí:

- **Vize**. Krátký text, který obecně popíše, kam chceme směřovat a proč.
- **Strategická témata**. Dvě až osm témat, na kterých budeme chtít do roku 2030 nejvíce pracovat.
- **Záměry strategických témat**. Každé z témat bude rozpracované do podrobnějšího a pečlivě vyargumentovaného záměru. Záměr vysvětlí, jak se chceme posunout, co pro to musíme udělat a také, čeho se třeba budeme muset vzdát, abychom v rámci tématu naplnili své cíle.

Rádi bychom připravili strategii, která bude pevně stát na základech položených *Strategií 2022*, jež ovšem na některých místech vyztuží nebo trochu přeskládá.

V čem se bude *Strategie 2030* lišit od té současné?

- **Bude více ukazovat směr, ale už méně řídit naše každodenní počínání**. Formulace záměrů témat bude ukazovat směr a mety, ale nebude zadávat konkrétní projekty a opatření. Ti, kteří se budou tématům věnovat, budou mít volnější ruce v dosahování cílů.
- **Bude více motivovat kraje, okresy, střediska, oddíly a další jednotky do zapojení**. Témata a jejich záměry by měly být zvoleny tak, aby vybízely všechny úrovně organizace (tedy nejen ústředí) k jejich zapojení a rozvoji.
- **Bude stručnější**. Vybereme méně strategických témat, abychom se v nich mohli prokopat hlouběji a zároveň se nepřehltili. Na ústředí i jinde nám musí zbýt dostatek energie na operativu, nečekané změny kolem nás, řízení, akce... ✖

FOTO: JAKUB KOZÁK – OZZI

KOMENTÁŘ

Oddílový důchod

JAKUB HOLOBRÁDEK – UČEŇ
Skautský vedoucí v důchodu
a instruktor LK Velká Morava.

V létě 2017 jsem po čtyřech letech vedení předal oddíl vlčat a skautů. Myslel jsem si tenkrát, že z oddílu rozhodně neodcházím, že s ním budu dál v intenzivním kontaktu a svým nástupcům budu pravidelně k dispozici. Nakonec se to pro malý zájem nového vedení a vlivem mých odlišných skautských priorit vyvinulo jinak a v průběhu těch let jsem pouze jezdil na návštěvy na tábor a zhruba jednou do roka klukům z vedení s něčím pomohl, když se ozvali.

Letos v létě se to změnilo. Můj nástupce, který oddíl v posledních pěti letech vedl, mě požádal, abych mu na táboře pomohl s moderací porady, na níž se chtěl bavit o dalším předávání oddílu. Na poradě vykrystalizovala trojice vedoucích, která měla chuť se oddílu ujmout. Co jí však scházelo, byly zkušenosti. Druhou část porady jsme proto věnovali hledání cest, jak nové vedení podpořit ze strany střediska a odcházejícího vedoucího. Nakonec jsme se dohodli, že se zapojím i já, a to tak, že si s nimi budu pravidelně zhruba jednou měsíčně volat, snažit se je mentorovat a provázet jejich prvním rokem, během nějž budou mít oddíl na starost.

Vedení oddílu je náročná, téměř každodenní a dlouhodobá práce. Spoustu oddílů vedou čerstvě dospělí kluci a holky. A je to tak ve většině případů správně, protože mají k členům oddílu věkově blízko a sami se vedením oddílu dále rozvíjí. „My ostatní“, kteří (už) oddíly nevedeme, hledejme cesty, jak je v jejich nelehké práci podpořit. Udržovat kontakt se svým oddílem může být náročné a nabízení pomoci i nevděčné, pokud chce nové vedení věci dělat jinak. Nemějme jim to za zlé. Mají touhu změnit oddíl k lepšímu – stejně jako my, když jsme byli na jejich místě. Přesto mi přijde správné se o to pokoušet a nabízet své zkušenosti a pomoc. Nebo tam jen být pro ně, aby věděli, že se na nás mohou obrátit, když budou potřebovat. Kdy jste se svým oddílem byli naposledy v kontaktu vy? Napadá vás něco, čím byste mohli jeho vedení ulehčit? A není právě dneska vhodný den na to jim po čase napsat, jak se jim daří?

Výzva ale platí i obráceně. Vím, že pokud vedete oddíly, máte svých starostí až nad hlavu. Přesto zkuste pozvat bývalé vedoucí třeba jen na jeden večer na tábor nebo na jednu víkendovku do roka. Možná tak získáte vítané pomocníky nebo jiný pohled na věc. Někdy stačí jen vytvořit příležitost nebo se nebát poprosit o pomoc.

Ať už jsme v roli současných nebo bývalých vedoucích oddílu, snažme se společně udržovat alespoň určitý kontakt. I jednorázová pomoc či rada od „bývalých“ vedoucích může mít pro méně zkušené vedení velký přínos. V neposlední řadě tím můžeme v našich oddílech budovat vícegenerační společenství pro oboustranně obohacující setkávání. Taková setkání vám budou přinášet radost, tak jako se to od léta děje i v mém případě. ✖

RECENZE

Děti a emoce: učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity

LUCIE JURAČKOVÁ – JURA
Skauting pro ni představuje možnost trávit čas s přáteli a být s dětmi.

Přestože o emocích nyní mluvíme více než kdy jindy, ne vždy je snadné je rozpoznat, prožít a pracovat s nimi.

Tato kniha by v tom měla pomoct nejen nám, ale také dětem. Právě děti se od narození učí, jak se se svými, zpočátku i velmi nespoutanými a surovými, emocemi vypořádat. Čím jsou starší, tím více na ně může být společností vyvíjen tlak, aby je skrývaly a projevovaly něco jiného, než cítí. Vytvořme tedy prostředí, ve kterém jim naopak dáme prostor a ukážeme jim, že emoce jsou přirozenou součástí života, a pokud je umíme poznat a prožít, můžeme žít šťastnější a vědomější život.

Kniha pracuje s těmito emocemi: překvapení a zvědavost, radost, štěstí a vděčnost, smutek, ztráta a smrt, přátelství, respekt a láska, hněv a soucit, strach a odvaha, stud a tréma. Zároveň také zahrnuje kapitolu o všímavosti – bdělé pozornosti. Právě ta nám pomůže žít *tady a teď* a zdravě si uvědomit, co se kolem nás děje. Závěr knihy je doplněn o kapitolu s relaxací, vizualizací a meditací.

Pokud vám na nočním stolku leží stoh knih s tématem emoce a ještě jste si nenašli čas se do nich ponořit, pak v této naleznete od každé kousek. Nejsou zde však nudné a strohé psychologické poučky, autoři knihy vše vysvětlují jazykem, kterému porozumí rádce, vůdce, pedagog i rodič.

Pro děti je kniha doplněna ilustracemi, příběhem (autoři popisují velmi reálné situace, se kterými se děti mohou ztotožnit), říkankami a písničkami. Ty je možné doprovodit na hudební nástroj díky doplněným notám anebo si je stáhnout jako audionahrávky. Po každém příběhu následuje i seznam otázek k rozvinutí debaty na dané téma. A nechybí ani pár jednoduchých aktivit, ve kterých si práci s danou emocí můžete vyzkoušet.

Na konci jednotlivých kapitol můžete najít různorodá poselství, a proto si i já dovolím svůj text jedním zakončit: „Mluvme s dětmi o emocích a jejich zkušenostech“. Pokud budou vyrůstat v bezpečném a láskyplném prostředí s podněty a příležitostmi, které je mohou rozvíjet, dáme jim příležitost, aby z nich vyrostly sebevědomé a vnímavé osoby se zdravým přístupem k sobě i ke zbytku světa.

Děti a emoce: učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity. 4. vydání. V Brně: Edika, 2022. ✖

Vzdělání: šance pro romské studenty k prolomení bludného kruhu chudoby

S Kristinou Studenou, vedoucí nízkoprahového zařízení pro děti a mládež v organizaci IQ Roma servis, o nerovnostech ve vzdělávání a vytváření příležitostí pro mladé Romy a Romky

Rozhovor vedl Boro.

FOTO: ARCHIV IQ ROMA SERVIS

Pracuješ v organizaci IQ Roma servis, čím se zabýváte?
Pracuji ve vzdělávacím programu *Gendalos*, v němž se zaměřujeme na práci s mladými lidmi zhruba ve věku třinácti až dvaceti šesti let, kteří pochází ze sociálně vyloučených lokalit nebo jsou ohroženi sociálním vyloučením*. Většina našich klientů a klientek studuje střední školu a vzdělání je pro ně možností, jak bludný kruh chudoby a sociálního vyloučení překonat. Proto program *Gendalos* zhruba před deseti lety vznikl – pomáháme mladým lidem lépe se uplatnit, realizovat se podle svých přání a získat šanci na důstojný život.

Chápu to správně, že nepracujete jen s Romy a Romkami?
Je to tak, celá organizace je otevřená lidem, kteří jsou v nějaké těžké životní situaci. Nicméně i kvůli tomu, že součástí naší vize je podpora důstojného života pro Romy a Romky v Česku, nás oslovují nejčastěji lidé z romské menšiny. Zároveň je v Česku poměrně velký překryv mezi tím „být Romem“ a „čelit sociálnímu vyloučení“. To automaticky neznamená, že pokud je někdo Rom, tak je sociálně vyloučený. Z historického hlediska je to však provázané a právě podporou vzdělávání se tento stav snažíme překonávat. Je pro nás důležité, jaké sny mají mladí lidé, kteří k nám přicházejí a jaké jsou jejich představy o budoucím životě.

Se kterými projevy sociálního vyloučení se potkáváte?
V Brně je poměrně časté tzv. prostorové vyloučení – to znamená, že zde existuje ghetto. Lidé v něm často žijí v nevyhovujících podmínkách, mají omezený kontakt s většinovou společností. Tady v Brně jde o budovy bývalých šicích dílen, které nikdy nebyly určené k bydlení a jsou ve špatném stavu, přesto se pronajímají za nadstandardní částky a často za nevýhodných podmínek. Tím jsou samozřejmě zasaženy i děti a mladí lidé, kteří často trpí zdravotními problémy způsobenými plísněmi. To vede k častým nemocem a absenci ve škole. Nebo nemají vyhovující prostor, kde by se mohli připravovat do školy a kvalitně se vyspat. Potom jsou ve stresu a nezvládají školu, aniž by ji z vlastní vůle zanedbávali. Další překážkou je ekonomický status rodin. Nástup na střední školu nebo odborné učiliště je vždy velkou finanční zátěží pro rodinu, na učebních oborech se náklady při nástupu do prvního ročníku pohybují v řádu tisíců až desetitisíců. To všechno přispívá k tomu, že až 40 % dětí ze sociálně vyloučených lokalit opustí školu předčasně v prvním ročníku SŠ.

Tento začarovaný kruh sociálního vyloučení, chudoby a snížené možnosti dostudovat asi podporuje stereotypy o tom, že jsou romské děti hloupé nebo se nechtějí učit, ne?
Bohužel ano. Pro nás jsou viditelné ty vnější projevy – dítě nechodí do školy, ztrácí věci, není dostatečné připravené – ale už nevidíme, co je za tím. Přístup k těmto dětem ve školách je navíc často velmi pragmatický – jsou motivovány k tomu, aby pokračovaly na učňovské obory, i když data ukazují (∞ *bit.ly/nerovnosti-vzdelavani*), že středoškolské obory s maturitou jim daleko více rozšiřují možnosti. Zmíněný přístup škol podle mě souvisí i s tím, že jsou romské děti dlouhodobě podhodnocovány ve svých výkonech

---

* *„Za sociálně vyloučené se považují osoby či skupiny osob, které se nacházejí v takové situaci, která je charakterizovaná trvalou nebo chronickou deprivací týkající se dosažitelnosti zdrojů, využití schopností, možností volby, bezpečí a moci, jež jsou nutné pro to, aby se mohly těšit slušné životní úrovni a užívat svých občanských, kulturních, hospodářských, politických a sociálních práv.“* (∞ *viz mpsv.cz/socialni-zaclenovani, pozn. red.)*

a intelektu – ještě v devadesátých letech byly vzdělávány segregovaně ve zvláštních školách. V dnešní době je situace i díky inkluzi o něco lepší, nicméně segregace romských dětí stále probíhá. Jen tady v Brně máme čtyři segregované školy (tři základní a jednu střední), v nichž zhruba 90–95 % žáků tvoří romské děti. Takové školy nikdy nevytváří ideální podmínky. Práce s takovým množstvím dětí z vyloučených lokalit klade obrovské nároky na vyučující – problémy, se kterými se tyto děti potýkají, jsou velmi odlišné od problémů dětí z běžného prostředí. To se pak odráží na kvalitě výuky i jejích výstupů. Podobně náročná by však byla i třída plná výjimečně nadaných žáků – na to se snaží odpovídat inkluzivní vzdělávání tím, že třídu namíchá dětmi z různých skupin s různými schopnostmi a potřebami.

„Chceme svět, ve kterém budou existovat živé a přátelské vztahy mezi Romy a majoritními obyvateli – svět, ve kterém budou moct Romové přirozeně zastávat důstojné společenské role s respektem ke své kultuře a národnosti.“

Toto je úryvek z etického kodexu IQ Roma servis. Poukazuje na to, že Romové a Romky se stále pohybují na okraji české společnosti a nedaří se jim v ní mít hlas ani postavení, které by jim umožnily hájit veřejně zájmy a potřeby svých komunit. Čím to podle tebe je?

Propadnout se do chudoby není (i kvůli systému exekucí) v Česku složité, ale překonat sociální vyloučení je náročné pro kohokoliv. Výrazně horší podmínky mají lidé, kteří se pohybují v prostředí plném sociálněpatologických jevů – jako je domácí násilí, prostituce, drogy, lichva. Ale příčiny jsou spojené i s přístupem většinové společnosti. Často posloucháme, jakými všemi projevy diskriminace si naši klienti museli projít – na trhu práce, v oblasti bydlení nebo škol… Pokud se už od dětství potýkáte s diskriminací, rasismem a nezájmem ze strany majority, je pak logicky velmi náročné se z té situace dostat, obzvlášť když vám v tom nepomáhá stát ani nálada ve společnosti.

Zmíním i jednu historickou příčinu: Když se podíváme, kolik obětí si v Česku vyžádal romský holocaust za druhé světové války (*5 000 obětí na území ČR, holocaust.cz, až 500 000 celosvětově, pozn. red.*), tak šlo o velkou ztrátu romské inteligence, která tu komunitu poznamenává dodnes.

Jak z toho ven?

Naštěstí se v poslední době více mluví o ekonomických důsledcích sociálního vyloučení. Z ekonomického hlediska je pro stát a celou společnost velmi nevýhodné lidi v chudobě a v sociálním vyloučení udržovat. Kdyby se ty zdroje, které stát na udržování současného stavu vynakládá, nebo které na něm tratí, nasměrovaly například do vzdělávání a sociálních preventivních projektů, tak by se to nám všem v poměrně krátké době zúročilo.

S jakými dětmi a mladými lidmi se potkáváte? Co řeší, s čím potřebují pomoct?

Nejčastěji za námi klienti přichází s potřebou doučování, protože si buď uvědomují, že to ve škole nezvládají, nebo si chtějí doplnit nějaké mezery. Druhá nejčastější věc je zvládnutí finanční stránky studia – půjčujeme učebnice, máme stipendijní fond… Žádosti jsou často na školní pomůcky nebo na zaplacení praxí a šalinkarty na cestu do školy. Také pomáháme dětem na základních školách s otevíráním obzorů a s volbou vhodného oboru nebo školy. Pokud totiž ve svém okolí vidí jen romské uklízečky, prodavačky a řemeslníky v nekvalifikovaných profesích, tak často nemají kapacitu na to si představit, že mohou být právníkem nebo novinářkou. Při setkání s romskými studenty naši klienti vidí, že je to možné a že má smysl jít za svým snem. A v posledních letech vidím, že se mindset těch mladých lidí opravdu mění. Čím dál častěji i sami uvažují o tom, že půjdou na vysokou školu.

Rozhovor otevírá téma složité sociální situace českých Romů a Romek. Nabízí se otázka toho, jakou roli může ve snaze o vytváření otevřenější a rovnější společnosti hrát skautské hnutí? Tomu se budeme s Kristinou Studenou věnovat v dalších číslech Skautingu. ✖

KRISTINA STUDENÁ

Vystudovala češtinu a němčinu na Pedagogické fakultě, kde se v rámci doktorského studia věnovala využití zážitkové pedagogiky pro rozvoj čtenářství mladých lidí. Když má volno, potkáte ji nejčastěji na horách, donedávna organizovala v Hnutí Brontosaurus tábory v Zakarpatské Ukrajině. Jako vedoucí Vzdělávacího programu Gendalos má na starost koordinaci týmu, rozvoj i udržitelnost programu. Nejvíc ji těší, když vidí nadšené a motivované mladé lidi, kteří mají nejen dobrý pocit ze sebe sama, ale svou odvahou inspirují i okolí.

- → V IQ Roma servis ročně podpoříme 190 dětí a mladých lidí na cestě za vzděláním.
- → V loňském roce jsme dětem poskytli 2450 hodin doučování.
- → 7 studentů z 8 s námi úspěšně zvládne maturitu.
- → 60 % našich středoškoláků studuje maturitní obor.
- → 86 % žáků a studentů s námi postupuje do dalšího ročníku či studia.

V rubrice Budoucnost se věnujeme tématům, která hýbou dnešním světem a staví před naše společenství nové (či dosud nepřekonané) výzvy. Jak o celospolečenských či globálních problémech mluvit s dětmi a připravovat je na život v měnícím se světě? Rubriku otevírá článek o chudobě a sociálních nerovnostech.

MARIE VYSLOUŽILOVÁ – REJŽE
Studovala sociální práci a psychologii, ve Skautském institutu vytvářela program pro školy o chudobě. Živí se psaním a baví ji tvůrčí činnosti.

Boj s chudobou se týká nás všech

O životě pod hranicí chudoby, příčinách sociálních nerovností a vytváření spravedlivějšího světa skrze rozvoj empatie

Co vás první napadne, když se řekne chudoba v Česku? Málo peněz? Obnošené oblečení? Charita? Celý problém je mnohem větší, širší a hlubší. V současné krizi navíc můžeme téměř v přímém přenosu sledovat, jak stále roste. Už to samo o sobě tvoří dobrý důvod, proč zařadit téma chudoby i do oddílového programu.

V rámci projektu Skautského institutu **Chudoba a dostupnost bydlení** jsem dva roky pracovala na programu o chudobě. Přinášeli jsme toto téma na druhé stupně ZŠ a na střední školy. Téma chudoby sice stojí na datech a kontextu, jeho hlavní přínos je ale v probouzení lidskosti.

NEPLÉST POJMY S DOJMY

Podle projektu Život k nezaplacení (∞ *irozhlas.cz/zivot*) vzrostl počet domácností s příjmem pod hranicí chudoby za necelý rok z 9 % na momentálních 16 %. Nejvíce ohroženi jsou samostatně žijící senioři, samoživitelé a samoživitelky. Lidé v příjmové chudobě jsou ti, kteří žijí s příjmem maximálně 14 782 korun měsíčně.

Ekonomický rozměr chudoby tvoří ale jen část celého problému. Samotný hmotný nedostatek není jediným omezením, se kterým se lidé v nouzi potýkají. Zpravidla se nemohou zapojit do běžného života a ocitají se na okraji společnosti nebo úplně mimo ni. To v praxi znamená řadu věcí: zasažení lidé jsou vyloučeni z pracovního trhu, nemají silné sociální vazby a kontakty, chybí jim tzv. sociální kapitál. Nemají stejný přístup ke vzdělání jako ostatní, mají omezený přístup k informacím i k některým formám sdílení kultury. Místo, kde lidé žijí, ovlivňuje jejich životní styl, možnosti a volby, mnohdy i jejich sociální status. Je pak často zasažen jejich pocit bezpečí nebo možnost se politicky angažovat. I proto se v odborných kruzích čím dál častěji používá pojem *sociální vyloučení*. To hrozí i menšinám nebo lidem se zdravotním handicapem.

U někoho na okraji společnosti je snadné zapomenout na to, že je především člověkem. Nejen v sociálních službách se proto využívá přístup „people first“, tedy „člověk na prvním místě“, který nás učí mluvit o vyloučených osobách jako o lidech. Z vozíčkáře se tak najednou stává **člověk** na vozíku, ze slepce **člověk** se zrakovým postižením a z bezdomovce **člověk** bez domova.

V České republice ještě nedávno panovala silná představa, že lidé, kterým se nedaří dostat z nouze, se dostatečně nesnaží, protože nemají práci. A kdyby měli práci, tak přece nejsou chudí, nemají nedůstojné bydlení a řadu problémů. A tak si nezaslouží respekt, natož pomoc. Nyní toto vidění světa do jisté míry ustoupilo do pozadí, protože ekonomická krize zasáhla mnohem větší část obyvatel než jen tu nejzranitelnější.

Do osobních příběhů a nesnází jednotlivců vstupuje tolik faktorů, že je mnohdy nemožné rozlišit, jestli je daný prvek příčinou sociálního vyloučení, nebo jeho důsledkem. Udělejme si malé cvičení – to můžete vyzkoušet i ve svém oddíle nebo kmeni. Nejprve si připravte příklady, my jsme jich pro vás už pár vybrali. Nyní se pokuste určit, jestli se podle vás jedná o příčinu, nebo důsledek chudoby, a své rozhodnutí zdůvodněte:

→ Ztráta partnera
→ Nízké vzdělání
→ Závislost (na alkoholu, drogách)
→ Zadlužení
→ Stres
→ Ztráta zaměstnání
→ Delší onemocnění

Lístečky můžete roztřídit na hromádky *příčina* a *důsledek*. Podařilo se vám pojmy rozlišit? Až na pár drobných výjimek je to velmi obtížné. Jedná se o **začarovaný kruh**. Ztráta zaměstnání může vést k sociálnímu vyloučení stejně tak, jako může sociální vyloučení vést ke ztrátě zaměstnání.

PROČ S CHUDOBOU DO ODDÍLU?

Tohle téma s sebou nese velký potenciál v mnoha směrech. Jeho prostřednictvím můžete v holkách a klucích budit zájem o jejich nejbližší okolí, o lidi, o prostředí, ve kterém žijí. Posilovat jejich empatii a porozumění různým společenským skupinám a souvislostem. Učit je všímavosti a laskavosti. Rozvíjet jejich zájem o občanskou aktivitu a angažovanost. Je tu i řada ryze praktických témat – od finanční gramotnosti přes péči o domácnost až po starost o zdraví.

PUSŤTE SE DO TOHO

Jak ale na to? Pro koho je vůbec téma chudoby určené? Záleží na cílech a prostředcích. Náš program ve Skautském institutu mířil na žáky druhého stupně, prakticky jsme pracovali se 7., 8. a 9. třídou ZŠ a se středoškoláky. Obě skupiny

se v mnohém podobaly, obě měly s pochopením celého rozměru sociálního vyloučení trochu problém, a to jsme tématu věnovali celkem 24 hodin. U mladších bych se proto nebála pracovat spíše na pokládání kolejí do budoucna.

Ve Skautském institutu jsme program rozdělili do dvou základních fází: *Poznávám* a *Pomáhám*. Zatímco v té první jsme zážitkovou formou zkoumali různé pohledy na sociální vyloučení, v té druhé jsme přemýšleli, co bychom mohli pro někoho udělat my sami. Následně jsme plánovali a realizovali vlastní prosociální projekty. Výstupy byly různé: sbírka hygienických potřeb pro ženy z azylových domů, program pro mladší spolužáky, výpomoc v Šatníku Nory Fridrichové. To jsme si ale mohli dovolit až potom, co jsme žákům v rámci fáze *Poznávám* nabídli informace i prostor na jejich zpracování.

S jednou ze tříd jsme kvůli covidu pracovali déle než rok. Díky dlouhodobé a soustavné práci se nakonec za ženy v nouzi s upřímným odhodláním postavila ta samá část třídy, která na začátku prohlašovala, že každý si za svůj život může sám.

Je vhodné na začátku programu nějak zaznamenat, jak holky a kluci téma vnímají. Společně tvoříme myšlenkovou mapu, asociace v tuhle chvíli nehodnotíme, nezakazujeme, nevylučujeme. Po programu se k nim můžeme vrátit a znovu se ptát. Můžete vytvořit i mapu novou a porovnat je.

NA CO SI DÁT POZOR?

Ať už se rozhodnete téma sociálního vyloučení nebo chudoby přinést na schůzku v jakékoliv podobě, vždy si před jeho uvedením odpovězte na pár zásadních otázek:

- **Co je cílem mého programu?** Dobrou pomůckou nám může být základní metodická triáda znalosti – dovednosti – postoje. Zamyslete se, kterou z těchto oblastí chcete rozvíjet. Je pravděpodobné, že váš program zasáhne třeba i všechny tři, je ale dobré si to pojmenovat. Zhodnoťte, jestli je možné cíl naplnit jedinou schůzkou nebo aktivitou.
- **Míří program skutečně k tématu?** Například aktivita porovnávání cen potravin, kdy jsme odhadovali ceny různého zboží a zasazovali je do kontextu příjmu životního minima, míří zejména na základní povědomí o minimální mzdě, dotkne se ale i kvality potravin a jejího dopadu na zdraví. Stejně tak dobře by ale mohla sloužit jako základ pro rozvoj finanční gramotnosti nebo samostatnosti v otázce nakupování.
- **Jaký mám k tématu postoj já sám?** Téma chudoby není cool. Je složité, náročné a bolí. O to důležitější je vyjasnit si vlastní postoj k tématu ještě dřív, než se do něj pustíte se členy oddílu. Je v pořádku přiznat, že vám třeba není nějaká část tématu příjemná. Můžete o tom společně otevřeně diskutovat. Vadí vám, když vás na ulici někdo poprosí o dvacku? A co když k tomu navíc příšerně páchne?
- **Mám dobře nastudovaná fakta?** Už víme, že téma chudoby a sociálního vyloučení je spletité a opředené řadou mýtů a předsudků. A je přirozené, že jsme sami svými přesvědčeními ovlivněni. Tady je ale na místě opírat se o fakta. Kde je hledat a kde se inspirovat, najdete na konci článku.
- **Není program sám o sobě stigmatizující?** Pokud bychom třeba rozdávali v parku polévku „pro chudé“ nebo „pro lidi v nouzi“, projekt by byl sám o sobě stigmatizující. Znamenalo by to, že ten, kdo si pro polévku přijde, je „ten chudý“ a získal by tak vlastně nežádoucí nálepku. Naším cílem bylo vést účastníky k inkluzivnímu přístupu.
- **Je program bezpečný pro všechny? Není ve skupině někdo, koho by se mohl program dotknout nebo ho ponížit?** Vždy je třeba pozorně vyhodnotit, koho máme v oddíle. Jak je nastavený jednotlivec, skupina i vzájemné vztahy a jaká je aktuální situace. U starších účastníků se nebojte s dotyčným předem promluvit, pro všechny účastníky potom může být užitečné pravidlo STOP, tedy možnost z aktivity kdykoli vystoupit. Téma je extrémně citlivé.
- **Je program dostatečně praktický a názorný?** Čím starší účastníky máme, tím abstraktnější program si můžeme dovolit. Přesto je zážitek stále tím nejefektivnějším způsobem, jak téma předat. Setkání s člověkem, který má s tématem něco společného a je schopen o něm mluvit, je na celé čáře nejcennější. Může jít jak o někoho, kdo má se sociálním vyloučením osobní zkušenost, tak třeba o sociálního pracovníka, dobrovolníka nebo učitele.

NEBOJTE SE SÁHNOUT ANI PO HOTOVÝCH MATERIÁLECH:

Metodika *Chudoba a dostupnost bydlení* **je k dispozici na webu Skautského institutu (** *skautskyinstitut.cz/inspiruj-se***). Ač je určená primárně do škol, jistě v ní najdete bohatou inspiraci i na schůzky.**

INSPIRATIVNÍ PŘÍBĚHY A FAKTICKÉ INFORMACE NAJDETE NAPŘÍKLAD TADY:

Chudé Česko 2021 – *bit.ly/aktualne-chudecesko*

Život k nezaplacení – *irozhlas.cz/zivot*

Jeden svět na školách – *jsns.cz*

Film Hranice práce – *bit.ly/ct-hranice-prace*

Nezkreslená věda: Finanční gramotnost – *bit.ly/yt-financni-gramotnost*

Téma ale najdete i na stránkách Skautingu: články *Odvrácená tvář Česka: chudoba a exekuce* **z února 2019 nebo** *Jak dělat dobro dobře?* **z dubna 2017 –** *casopis.skauting.cz* ✖

Péče o tým, rozdělení práce, vytváření přívětivého prostředí nebo dobrovolničení s ohledem na naše vlastní kapacity. To jsou témata pravidelné rubriky Tým, kterou otevírá článek Olgy Dočekalové.

OLGA DOČEKALOVÁ
Má svůj skautský domov na lesní škole Plšík. V Kanceláři ústředí Junáka se věnuje metodické práci a vzdělávání v oblasti hospodaření.

Jak získat lidi pro práci v zázemí a jak o ně pečovat

Vedení oddílu má na starosti spoustu věcí. Přípravu programu, který děti nejen baví, ale i rozvíjí. Organizaci schůzek, výprav, táborů. Komunikaci s rodiči. Plánování a finance… Jak to udělat, aby oddíl dobře fungoval a vedoucí nebyli přetížení?

PŘEDSTAVME SI, JAKÉ BY TO BYLO, KDYBYCHOM MĚLI FUNGUJÍCÍ ZÁZEMÍ…

… jsme na oddílové radě a plánujeme víkendovou výpravu. Sešel se celý tým: Franta připravil oblíbený čaj a přinesl čerstvě upečené sušenky. Aneta navrhuje navštívit ekocentrum a Lída říká: „Ano, na to máme peníze.“ Je totiž hospodářka a zná oddílový rozpočet. David doplní, že na to rádi přispějí Novákovi, rodiče Břéti Nováka (David má na starost fundraising a ví, že environmentální aktivity Novákovi podporují). Jak výprava získává jasné obrysy, Tonda si píše seznam materiálu, který je třeba nakoupit nebo vzít z klubovny, Kačka píše informace o akci na oddílový web/FB a rozesílá pozvánky všem členům.

Takhle nějak by to v našem oddíle mohlo vypadat, kdybychom měli dostatek lidí ve vedení oddílu i pro servisní práci v jeho zázemí. Kdyby každý měl svou roli, která ho těší, společná činnost by plynula tak nějak samozřejmě. Takový popis možná působí jako nedosažitelný ideál. Každá oddílová rada a rozdělení i samotné spektrum rolí v ní závisí na specifikách daného oddílu. Co potřebuje právě ten náš, kde hledat případné nové posily a jak o ně pečovat, abychom o ně nepřišli?

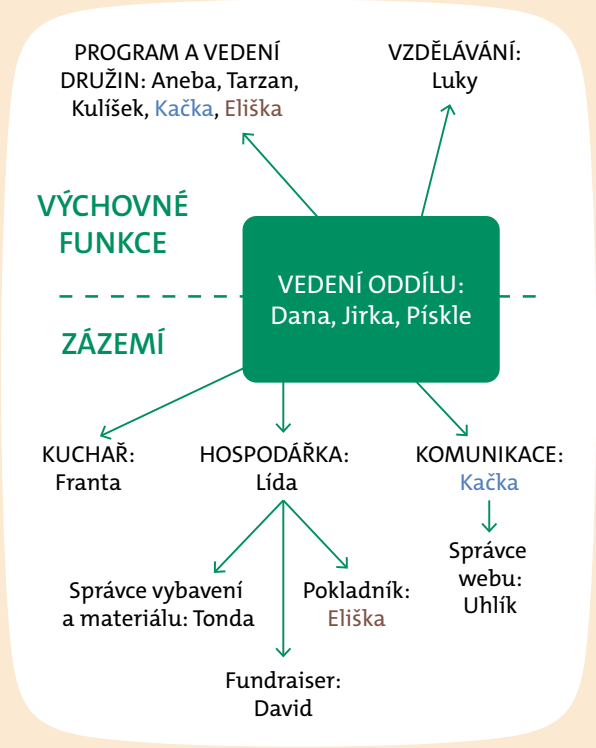
JAKÉ ROLE POTŘEBUJEME ZASTAT?

Přemýšlejme o malých úkolech, které lze libovolně kombinovat. Pro menší úkol snáze najdeme člověka, jenž bude mít čas se mu věnovat. Někdy naopak role vyvstane sama ze zájmů a vloh konkrétního člena týmu a ty se jen propojí s potřebami oddílu.

Možné role v týmu: správce webu – stará se o web po technické stránce; fotograf/grafik – pořizuje skvělé fotky, umí graficky upravit letáček; personalista – spolu s vedoucím hledá a stará se o lidi ve vedení oddílu; komunikace se členy a rodiči; texty na web, letáky; podpora na táboře a oddílových akcích: kuchař, zásobovač, zdravotník; **hospodářské role**: hospodář – spolu s vedoucím řídí hospodaření oddílu; pokladník – spravuje hotovost v oddílové pokladně; rozpočtář – převádí plány činnosti do financí; správce vybavení – stará se o materiál a vybavení, eviduje ho; správce klubovny – stará se o klubovnu; fundraiser – získává finanční zdroje pro oddíl; účetní – zadává doklady do účetnictví.

UŽ VÍME, KDO NÁM V TÝMU CHYBÍ? JEŠTĚ NE? NAKRESLEME SI MAPU SVÉHO TÝMU A ZAHRŇME I ROLE, KTERÉ CHCEME OBSADIT!

Mapa týmu je vlastně obyčejná „myšlenková mapa“, do které si můžeme zakreslit všechny role (úkoly), které potřebujeme pokrýt. Ke každé roli si napišme, kdo ji v oddíle zastává. Nebojme se uvést i takové, které zatím nemáme obsazené, ale chceme je v oddíle mít. Stačí velmi jednoduchý obrázek a ten nám na první pohled ukáže, kde nám někdo chybí. Podívejme se, jak taková mapa může vypadat.



KDE ALE HLEDAT LIDI PRO POMOC V ZÁZEMÍ? A JAK JE POZNAT?

Začněme ve svém oddíle a zamysleme se nad schopnostmi členů v roverském i skautském věku. Určitě už víme, koho baví připravovat hry a kdo pomáhá mladším dětem. Skvělé! Máme základ budoucího vedení oddílu. Ale všimli jsme si, kdo se často zdržuje v okolí kuchyně? Kdo rád píše zápisky do kroniky, které ostatní baví číst? Kdo vždycky ví, kde je jaké nářadí, a vrací jej v naprostém pořádku? Máme v oddíle někoho, kdo se vyptává na peníze? Nebo má rád tabulky? Tohle všechno jsou skryté talenty pro role v zázemí oddílu!

Pro holky a kluky **ve skautském věku** můžeme vytvořit družinové role. **Začněme s malými úkoly.** Když se v roli osvědčí, můžeme jejich talent rozvíjet. Například z družinového kronikáře se může stát spoluautor oddílového webu. A když jim vybraná role nesedne? Nevadí, hledejme dál a nabídněme jinou možnost.

Jak na družinové role: Při psaní kroniky využijete spisovatele, ilustrátora, fotografa, vtipného komentátora, tvůrce komiksových obrázků. Všimněte si, kdo udržuje pořádek v klubovně, kdo se stará o oddílové poličky, můžete mít i pokladníka, který dostane na starost drobnou hotovost.

V mladším roverském věku již přidělujme větší, **komplexnější role**. Podívejme se znovu na přehled funkcí v zázemí. Můžeme spojit dohromady více úkolů, které má na starosti jeden člověk, ačkoli spolu vzájemně nesouvisí. Další možností je pověřit některou dílčí činností ze zázemí kohokoli z vedení oddílu.

Podívejme se do mapy týmu: Eliška i Kačka vedou družinu a přitom mají na starosti i pokladnu a komunikaci s rodiči.

Je nás ve vedení málo? **Rozhlédněme se po svých kamarádech a oslovme i rodiče dětí.** Ti všichni vědí, jak je náš oddíl skvělý, a rádi pomohou, když budou vědět jak. Výhoda externích rolí spočívá v tom, že nevyžadují neustálé zapojení. Některé lze realizovat jen občas, jiné zase nemusí probíhat přímo při oddílové činnosti. Pro většinu rolí v zázemí platí, že není potřeba být členem vedení oddílu, abychom je mohli vykonávat. Vedení oddílu však musí zajistit, aby i externí spolupracovníci měli včas všechny důležité informace a byli s nimi pravidelně v kontaktu. Aby spolupráce dobře fungovala, můžeme uzavřít společnou dohodu (∞ *bit.ly/krizovatka-dohoda*) a v ní si odsouhlasit, co bude externista dělat.

JAK LIDI V ZÁZEMÍ PODPOŘIT, ABY JE PRÁCE BAVILA? A NA CO SI DÁT POZOR?

Základem je **vybrat pro danou roli vhodného člověka**. Už to, že se role ujal, je dobré znamení, protože mu dává smysl ji vykonávat:

→ Může využít své schopnosti nebo znalosti a být prospěšný ostatním *(např. ilustrátor, ekonom).*
→ Získá praxi v oboru, který studuje *(např. správce webu, truhlář).*
→ Zabývá se činností, ke které by se jinak nedostal, a je to pro něj relax *(např. kuchař, fotograf).*

„Na práci v kuchyni mě baví, že můžu pomoct na akcích, protože jídlo je nedílnou součástí každé z nich. Vařím ráda.“ – říká Lenka Drugová, bývalá vedoucí 44. dívčího oddílu v Praze.

Práce v zázemí má však i svá úskalí. Často je spojená s požadavky i na ostatní členy oddílu. Například správce vybavení dbá na to, aby členové vraceli nářadí na své místo včas a čisté. Pokud členové oddílu své povinnosti neplní, může se stát, že je tato role spojena s konflikty, a to ve větší míře než role výchovná.

Zde je nezastupitelná podpora vedení oddílu, které musí s nastavenými pravidly souhlasit a taktéž je viditelně dodržovat. Tímto způsobem vedení v oddíle vytváří společnou kulturu chování, je vzorem pro své členy. Lidé v zázemí pak cítí, že jejich práce je důležitá, že má smysl ji dělat a mají z ní radost. Pokud jsou ale pravidla moc přísná, je potřeba je společně upravit.

JAK O LIDI V ZÁZEMÍ PEČOVAT? A KDO SE O NĚ STARÁ?

Nejprve začneme motivací pro práci v zázemí. Dosud jsme se věnovali hlavně situaci, kdy motivací je samotný obsah práce, uplatnění vlastních talentů a schopností. Neméně důležitou motivací je pomoc oddílu a parta vedoucích. Pokud se někdo necítí na vedení dětí, je zázemí skvělým místem, jak zůstat součástí party vedoucích, se kterými jsme vyrostli. A od toho se odvíjí i to, jak o lidi v zázemí pečovat.

→ Berte je s sebou na akce s oddílem, ať vidí, jak jsou děti šťastné.
→ Berte je s sebou na akce vedení, ať jsou součástí vaší party.
→ Poděkujte jim před celým oddílem.
→ Nezapomeňte jim zabalit dárek pod stromeček na vánoční besídce.
→ Pošlete jim pohled z výpravy, na kterou zrovna nemohli jet.

Abyste i vy mohli zažít oddílovou radu, kde… *voní oblíbený čaj a čerstvě upečené sušenky… můžete naplánovat návštěvu ekocentra, protože na to máte dost peněz… se můžete spolehnout, že ještě než dorazíte domů, budou rodiče a členové číst pozvánku na akci… Díky Franto, Aneto, Lído, Davide, Tondo, Kačko!*

Ideálně mějte v týmu člověka, který má péči o lidi v zázemí a komunikaci s nimi přímo na starost. Může to být třeba personalista.

Oddíly s širším vedením a rozmanitým složením týmu mají velkou výhodu. Je jich dostatek a mohou nejen pracovat, ale také odpočívat. Tvoří partu, je jim spolu dobře a zažívají společná dobrodružství. Umí se spolu smát i podržet jeden druhého. Díky různým schopnostem je hned tak něco nezaskočí. Jejich talenty se doplňují a zapadají do sebe jako puzzle. Zvládnou i krizové situace.

JAK NA TO:

- ☐ začněte v oddíle již u dětí a staňte se lovci talentů
- ☐ svěřte jim drobné úkoly, které zvládnou
- ☐ nechte jejich roli růst s nimi
- ☐ važte si jejich schopností i práce, kterou dělají
- ☐ vyrobte si mapu týmu a zjistěte, jaké role nemáte obsazené, a přitom je potřebujete
- ☐ pro komplexní úkoly oslovte rovery, přátele i rodiče
- ☐ myslete na lidi v zázemí a berte je s sebou na své akce
- ☐ věřte, že se vám to podaří! ✖

Abychom byli ve skautu v bezpečí

Rozhovor s Woody, koordinátorkou oblasti bezpečného skautingu

Rozhovor vedl Boro.

Nedávno jsi začala pracovat v Kanceláři ústředí Junáka jako koordinátorka bezpečného skautingu. Co si pod tím mám představit?
Zabývám se oblastí, která se týká bezpečí, a to jak fyzického, tak psychického, nebo sexuálního. Teď konkrétně připravuji například zavádění *Kodexu jednání dospělých*, koordinaci *Skautské krizové linky* nebo osvětu prostřednictvím tvorby článků na Zpravodajství a Křižovatku. V týmu se věnujeme také tematickému vzdělávání skautských dobrovolníků a v budoucnu budeme spouštět Poradnu.

Proč si myslíš, že bezpečný skauting vznikl? Je bezpečí skautů a skautek v ohrožení?
Nemyslím si, že je v ohrožení. Ale podle mě bychom se měli zamýšlet nad tím, zda je činnost, kterou děláme, bezpečná. Zamýšlet se nad riziky, které při ní mohou vznikat, a být připraveni na ně reagovat. Jako skautští vedoucí se dostáváme do situací, na než nejsme připraveni a nevíme, jak je řešit. Mohou to být projevy nějakého duševního onemocnění účastníků tábora, které vyvolala psychicky náročná hra. V takovém případě se můžeme obrátit na lokální podporu, např. na vedoucí střediska. Protože se organizace stále rozrůstá, snažíme se posílit podporu vedoucích i ze strany vedení organizace – třeba právě posílením zázemí Skautské krizové linky nebo vytvořením *Kodexu jednání dospělých*. Jde tedy hlavně o prevenci a snížení pravděpodobnosti vzniku rizika při naší činnosti na rozumnou míru.

Jakou podporu mohou vedoucí čekat?
Užitečnými podpůrnými nástroji jsou podle mě už zmíněný *Kodex jednání dospělých* (∞ *bit.ly/kodex-jednani-dospelych*) a *Skautská krizová linka* (linka *(+420) 737 205 520* nabízí nonstop podporu skautských dobrovolníků a dobrovolnic v řešení krizových situací, pozn. red.). Další podpora bude v budoucnu přibývat. V blízké době například spustíme poradnu pro skautské vedoucí.

Existuje nějaký konkrétní důvod, proč projekt Bezpečný skauting vzniká právě teď?
Ten projekt není tak úplně nový. Skupina ochrany bezpečí dětí, která se tímto tématem zabývá, na ústředí funguje už dlouho. Zároveň se teď ta práce nějak nahromadila, protože se zvyšuje počet lidí v organizaci i počet dětí a dospívajících s duševním onemocněním. Proto cítíme potřebu se na toto téma více soustředit a současné kapacity na to nestačí.

Souvisí to i s tím, že Světová organizace skautského hnutí (WOSM) stanovila v roce 2021 ochranu bezpečí (v angličtině Safe from Harm) jako prioritu pro jednotlivé organizace – každá organizace dostala v podstatě za úkol vydat vlastní kodex, který se bude zabývat tím, jak by se dospělí členové a členky měli chovat vůči svěřeným dětem.

Naznačuješ, že psychické zdraví dětí a dospělých je (nejen) v Junáku – českém skautu čím dál palčivějším problémem. Jaké jsou podle tebe příčiny?
Určitě to může souviset s covidem a izolací dětí, přerušením sociálních vazeb. Negativní důsledky jsou podle mě vidět všude možně, ne jen ve skautu. Jako jednu z výzev vidím současný nedostatek psychologické péče – dnes je hrozně těžké dostat se k psychologovi, obzvlášť pak pokud potřebujeme, aby byla péče hrazená pojišťovnou.

Zmínila jsi Kodex jednání dospělých. Ten je už nějakou dobu na světě – jaké s ním máte další plány?
Jde zatím pouze o návrh kodexu (∞ *bit.ly/krizovatka-kodex*) – není ještě oficiálně schválený Náčelnictvem. Letošní mimořádný Valný sněm však schválil záměr *Kodex* dokončit a v organizaci zavést. V tuto chvíli provádíme drobné obsahové úpravy, připravujeme jeho vizuální podobu a tvoříme podpůrné materiály pro ty, kdo s ním budou chtít pracovat.

Další nástroj podpory vedoucích je Skautská krizová linka. Jak přesně funguje?
Linka funguje nonstop, ale trochu jinak než běžné krizové linky, na které zavoláš a operátor tě přepojí na dalšího odborníka, který s tebou řeší konkrétní krizovou situaci. Skautská krizová linka funguje tak, že na ní sedí jeden operátor, který však není odborník na všechno. Operátor s volajícím konzultuje možná řešení krize, případně ho propojí s odborníkem. Ten se s volajícím v průběhu několika hodin až dní spojí a situaci konzultuje. Dalším rozdílem je to, že, oproti běžným krizovým linkám, ta skautská není anonymní. Zapisujeme si jméno volajícího, abychom ho mohli případně odkázat na někoho dalšího, kdo může pomoct.

Napadají tě situace, se kterými bys mi doporučila volat radši na běžnou krizovou linku?
Kdybys potřeboval akutní pomoc v určité osobní krizové situaci, např. měl bys panický záchvat a potřeboval bys zavolat někomu, kdo ti ho pomůže zvládnout, doporučila bych spíš běžnou krizovou linku, třeba Linku bezpečí. V případě sexuálního obtěžování je dobrý Bílý kruh bezpečí.

Krizová linka bývá zpravidla vytížená hlavně v létě, během táborů. Máš představu o tom, kolik hovorů se na ní během léta vyřídí? A s čím nejčastěji vedoucí volají?
Během prvních šesti týdnů léta, kdy je linka nejvytíženější, proběhlo letos 77 rozhovorů. Z toho zhruba polovina se týkala psychického zdraví – případy sebepoškozování dětí

ILUSTRACE: JITKA RUFFEROVÁ

na táboře, sebevražedné úmysly, dokonce jsme řešili jeden případ předávkování. Občas se objeví také podezření na domácí násilí. V takovém případě můžeme mít ohlašovací povinnost, tedy povinnost oznámit na policii nebo příslušný orgán (např. OSPOD) podezření, že se nějaký takový trestný čin odehrává. Celá problematika je však poměrně složitá, proto v podobných případech na lince zprostředkováváme konzultaci s odborníky, kteří pomohou posoudit, zda je nahlášení nutné a zda je v zájmu dotčeného dítěte.

Ten záběr témat je velmi široký. Kdo na lince sedí?

V létě se operátoři střídají po několika dnech, jde primárně o pracovníky z Kanceláře ústředí. Do teď měla přes rok na starosti linku Bára Trojak, v budoucnu to budu asi čím dál častěji já. Ještě je dobré zdůraznit, že se jedná o operátory, kteří mohou mít vzdělání v oblasti krizové intervence nebo psychologické pomoci, ale není to pravidlo. Jejich úkolem je hlavně zvednout telefon, zjistit od volajících potřebné informace, aby bylo možné je poté propojit s odborníkem – lékařem, právníkem, psychologem.

Kromě krizové linky budete otevírat i poradnu. S kterými tématy se mohu na poradnu obracet?

Poradnu přebíráme od odboru Skauting pro všechny, který se věnuje práci s dětmi se speciálními potřebami. Poradna však v uplynulé době nebyla moc využívaná, proto ji chceme oživit a zvýšit povědomí o ní. Sloužit by měla k řešení problémů, které si nežádají akutní řešení, ale v nichž vedoucí potřebují spíše dlouhodobější podporu. Poradna je e-mailová a do určité míry může být, narozdíl od linky, anonymní. Dalším jejím přínosem je to, že na ní můžeme s vedoucími řešit specifické situace, které se týkají přímo jejich oddílu a k nimž není snadné najít obecnou podporu třeba na Křižovatce.

Pojďme zpět k tématu bezpečí dětí obecně. Když v oddíle právě neřešíme krizové situace, ale chceme se společně zamýšlet nad tím, jak jim předcházet, kde můžeme hledat podporu?

Na Křižovatce je u tématu vedení oddílu oblast bezpečného skautingu (∞ *bit.ly/bezpecny-skauting*), kde jsou odkazy na články a externí zdroje k tématu bezpečí – zdroje budeme průběžně aktualizovat. Další možností je Vzdělávání na klíč (∞ *bit.ly/vzdelavani-na-klic*) – k tématu bezpečí nabízíme semináře a workshopy přímo do oddílů, středisek nebo kurzů. Teď jsou to mimo jiné programy k obecnému i specificky psychickému bezpečí dětí, k sexuální výchově v oddíle nebo ke *Kodexu jednání dospělých*. ✖

KAMILA NOVOTNÁ – WOODY

Studovala psychologii v Olomouci a už několik let se podílí na přípravě Lesních kurzů Velká Morava. Věnuje se organizaci autorských čtení Vy.čítání, háčkuje ve vlacích a poslouchá podcasty o sexualitě. V září se stala koordinátorkou oblasti bezpečného skautingu.

JANA VYTÁSKOVÁ – FERDA
Posledních 5 let byla členkou pracovní skupiny zabývající se revizí idey vlčat a světlušek.

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

FOTO: PETR KALOUSEK – ROBINSON

Jak pracovat s novou ideou vlčat a světlušek

V září 2022 Náčelnictvo Junáka oficiálně přijímá nové znění idey vlčat, světlušek a žabiček. Po 26 letech tak máme nové znění zákona, slibu, hesla a denního příkazu pro tuto věkovou kategorii.

2017–2022 – CO VŠE SE UDÁLO

Idea je jedním ze základních prvků skautské výchovné metody a hraje zásadní roli i ve výchově vlčat a světlušek. A s vědomím této důležitosti bylo přistupováno k celému procesu revize. Poté co Valný sněm na jaře 2017 uložil Náčelnictvu, aby se revizí idey zabývalo, vznikla v prosinci 2017 pracovní skupina Náčelnictva.

Během následujících několika let jsme jako členové skupiny analyzovali hodnoty staré idey, dělali průzkumy uvnitř hnutí, potkávali se opakovaně s vedoucími z různých míst, s odborníky u kulatých stolů a v regionech také s mnohými z vás, zkoumali historické a zahraniční zdroje. Po zrušeném Valném sněmu v roce 2020 jsme alespoň využili výstupů z předsněmové diskuze a na jejich základě jsme doladili finální verzi která je reflektovala. Na jaře 2022 jsme představili návrh nového znění zákona, slibu, hesla a denního příkazu vlčat, světlušek a žabiček, který Valný sněm naprostou většinou hlasů přijal a uložil Náčelnictvu jeho přijetí.

NOVÁ IDEA – KLÍČOVÉ ZMĚNY

Hodnoty, ke kterým nám nová idea pomáhá směřovat naše vlčata a světlušky, zůstávají stále stejné. Upravujeme pouze její formu, a to na mj. více srozumitelnou pro generaci dnešních dětí.

Na základě úvodních debat, skautských sond a kulatých stolů jsme se rozhodli v nové ideji udělat dvě zásadní změny:

→ sjednotit znění pro kluky a holky
→ neodkazovat se na symbolický rámec vlčat či světlušek

Ke sjednocení nás zejména přesvědčil fakt, že vedoucí, se kterými jsme se potkávali, byli jednoznačně přesvědčeni o tom, že holky i kluky vychováváme a chceme dále vychovávat ke stejným hodnotám. Byly tady ale i více praktické argumenty koedukovaných oddílů, které nezvládají pracovat s dvěma ideami zároveň. Nebo otázky, proč holky slibují na Pravdu a Lásku, zatímco kluci na tu nejvyšší?

Ze symbolického rámce v ideji zůstalo pouze pojmenování „vlče, světluška a žabička“. Tímto krokem se snažíme zpřístupnit ideu i oddílům, které aktivně nepracují s oficiálními symbolickými rámci (typicky koedukované oddíly, ale i mnoho dalších). Rozhodně se nesnažíme tímto krokem snížit důležitost symbolických rámců, které u vlčat, světlušek i žabiček mají nezastupitelnou roli.

NOVÁ IDEA – ZNĚNÍ A HODNOTY

SLIB:
Slibuji, že se budu snažit chovat podle zákona vlčat/světlušek/žabiček a spolu s ostatními hledat nejvyšší Pravdu a Lásku (k tomu mi dopomáhej Bůh).

Pomocí slibu se vlče či světluška odkazuje na samotný zákon a slibuje, že se bude snažit dle něj chovat. Vlčata a světlušky by také měli hledat nejvyšší principy, které jsou odkazem na skautský slib. Klíčové ovšem je, že v tomto případě na to nejsou sami, ale k hledání dochází spolu s ostatními – zde se nemusí jednat pouze o skautskou komunitu, ale také rodinu, školu či kamarády.

ZÁKON:
Vlče/světluška/žabička:
→ *mluví pravdu,*
→ *dodržuje pravidla,*
→ *pomáhá druhým,*
→ *překonává samo/sama sebe,*
→ *pečuje o sebe a své okolí.*

Zákon jasně definuje, jak se máme chovat, a slouží tak vlčatům a světluškám jako návod do každodenního života. Zásadní je změna formulace – již se nebavíme o tom, že je světluška pravdomluvná, ale že mluví pravdu. Již není statečná, ale překonává sama sebe atd. Tato úprava klade menší nároky na děti, kterým již neříkáme jaké mají být, ale spíše jak se mají v dané situaci zachovat.

DENNÍ PŘÍKAZ:
Buď lepší dnes než včera!

Denní příkaz si můžeme představit jako malý úkol na každý den. Neměl by ovšem sloužit jako tlak na neustálé zlepšování či dokonalosti. Naopak by měl přirozeně vést děti k překonání se a ocenění maličkostí, které ten den zvládly.

HESLO:
Konej dobro.

Heslo slouží jako motto. Je to krátké vyjádření ideálu, kterého se snažíme dosáhnout. A v tomto případě se jedná o konání dobra. Nemusí se ovšem jednat pouze o konání dobrých skutků, ale také dělání správných rozhodnutí.

JAK PŘEJÍT NA NOVOU IDEU

Jako vedoucí se s ideou vlčat, světlušek a žabiček potkáváte několik let, často mnohem déle než samotné děti, a tak může být náročnější si na změnu zvyknout. Tato změna je příležitostí se znovu nad smyslem idey zamyslet a hledat nové a neprozkoumané cesty, jak s ní můžeme pracovat při přípravě a realizaci programu. Pokud ve vašem oddíle změna idey rezonuje, diskutujte o tom, věnujte se tomu a když to bude potřeba, dejte si klidně načas. Pro zdárný přechod je důležité určit si termín, od kdy začnete s novou ideou pracovat a domluvit se na tom s ostatními vedoucími. Může to být v polovině skautského roku, na táboře nebo v září s příchodem nováčků.

Pravděpodobně se najdou i oddíly, které s ideou doposud moc nepracovaly nebo jen okrajově. Tato změna je příležitostí i pro ně, jak začít ideu aktivně používat.

FOTO: ŠTĚPÁN HAŠEK – JMELÍ

NA CO SI VLČATA, SVĚTLUŠKY A ŽABIČKY MOHOU PŘIJÍT SAMI

Vlčata, světlušky i žabičky jsou od přírody velmi zvídaví. Nechte je, aby sami hledali, co z nové idey už bylo v té staré a v čem se naopak liší. Připravte si jednotlivé body nového zákona na samostatných papírcích (nejlépe barevných). Ty můžete ukrýt v klubovně nebo v blízkém okolí, abychom do aktivity dostali trochu pohybu. Na větší papír napište doprostřed starý zákon. Postupně nalepte jednotlivé body nového zákona na papír kolem starého zákona a propojte jednotlivé body nového a starého znění mezi sebou, pokud mohou znamenat to samé, a povídejte si o tom.

Co nám říká, že *„Vlče se nikdy nepoddá samo sobě?“* Nemůže to znamenat, že **mluví pravdu** i když se mu to nehodí? Nebo že **překovává samo sebe**, když musí plnit své povinnosti i přesto, že by nejraději dělalo něco jiného? A co nám říká že *„Světluška je čistotná?“* Možná že **o sebe pečuje**?

KONEJ DOBRO!

Kde se vykoná nejvíce dobra? Přece v příbězích! Ty mají u dětí nezastupitelnou roli ve výchově. Najdeme v nich dobro i zlo, lásku i lhostejnost, pravdu i lež. Zimní období vybízí ke čtení na schůzkách u krbu nebo svíčky. Můžete číst příběhy o Lucince a kouzelné lucerně, příběhy o Mauglím z Knih džunglí, o Čolkovi a Žabce, Cestu kolem světa za osmdesát dní nebo Harryho Pottera. Pro děti je přirozené konat dobro, občas potřebují jen inspiraci, které nejen v těchto příbězích najdeme hromadu. A inspirací jsou pro děti v neposlední řadě i sami vedoucí. Na to nezapomínejme.

Od konání dobra je to jen malý krůček k tomu **být lepší než včera**. S každým vykonaným dobrem (čti dobrým skutkem) jsme lepší než jsme byli. Navíc se počítá i to, co vlčata, světlušky a žabičky udělají sami pro sebe. Každý den se tak mohou zlepšovat v tom, co mají rádi nebo co je zajímá, a plnit tak denní příkaz. Patří sem i plnění bodů ze stezky nebo vlčků a světýlek.

IDEA NENÍ CÍL, ALE CESTA

Obdobně jako ostatní prvky skautské výchovné metody je idea prostředkem – cestou k naplnění cílů. Idea nám pomáhá v ukotvení sebe sama ve společnosti, stanovení si pro nás důležitých hodnot, nastavení pomyslných mantinelů našeho chování a jednání a vede nás na cestě životem. Záleží tedy na tom, jak s ní budete v programu pro vlčata, světlušky a žabičky pracovat. Jistě se najde vlče, které dodrželo při hře daná pravidla nebo si doneslo všechny věci na schůzku. Nebo světluška či žabička, která pomohla najít ztracený šátek nebo nasypala zrní do krmítka. Je na nás vedoucích, abychom tu byli pro naše nejmenší brášky a sestřičky a poukazovali na každou drobnost, která se jim povedla, na jakýkoliv dobrý skutek, na dobro v nich a to nejen když budou klopýtat a dělat chyby. Každá pochvala nebo povzbuzení může ve vlčeti, světlušce či žabičce zažehnout plamen na cestě za hledáním nejvyšší Pravdy a Lásky.

Vedete světlušky nebo vlčata a hledáte další zdroje k práci s novou ideou? Je pro vás nachystaná nová webová stránka ∞ *skaut.cz/ideaVaS*, kde najdete veškeré informace, tipy a podporu. ✖

Skautská telefonní síť

BUĎ PŘIPOJEN/A: VÝHODNÉ VOLÁNÍ A DATA PRO SKAUTY A SKAUTKY

SKAUT

JIŽ 13 000

čísel, která mezi sebou volají a SMSkují zcela zdarma.

I ty můžeš mít to svoje.

→ *skaut.cz/sts*

INZERCE ↑

VÁNOČNÍ NADÍLKA

stylové dárky na skautském obchodě

A POŠTOVNÉ ZDARMA

55 Kč

150 Kč

20 Kč

100 ks
60 Kč

25 Kč

55 Kč

280 Kč

80 Kč

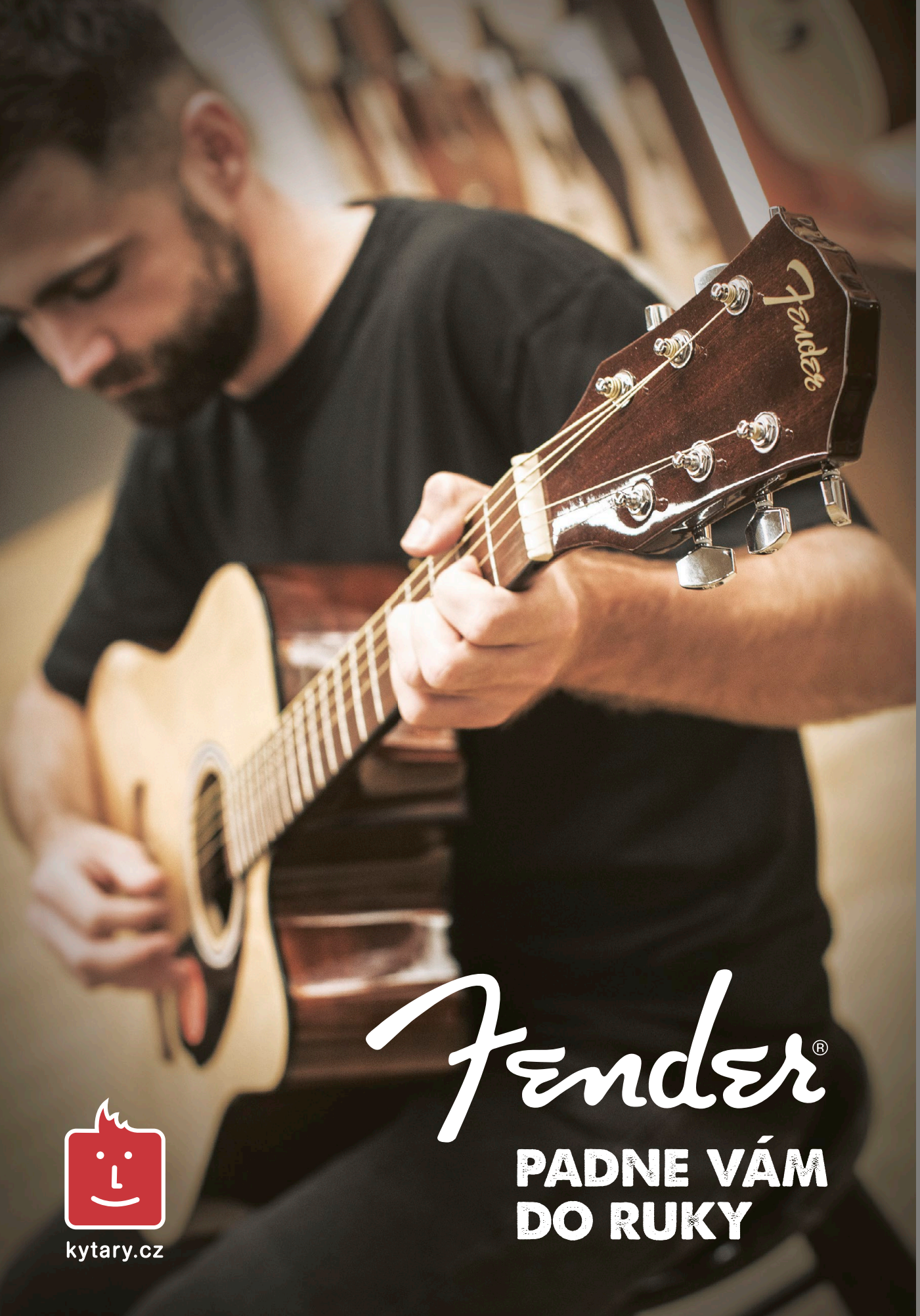
85 Kč

SKAUT

skaut.cz/obchod

Na skautském obchodě pořídíte spoustu pěkných dárků. Čekají na vás skautské produkty ze všech možných kategorií za výborné ceny. Stačí jenom vybrat z rozmanité nabídky skautských dárkových předmětů, prémiového zboží, šperků, oblečení, publikací a dalšího. Pořiďte pro své blízké či pro skautky a skauty do oddílu sympatickou vánoční nadílku.

INZERCE →



INZERCE ↑