

SKAUTING

*Dvoutměsíčník pro skautskou
výchovu — prosinec 2023*

Jak vychovávat k odolnosti?

*Vakcína pro odolnost
Co mám dělat, když je toho na mě moc?
Aktivity na rozvoj odolnosti*

+ 5 aspektů dobrého teambuildingu



SKAUT

SKAUTING

62. ROČNÍK / 2 – PROSINEC

Časopis Skauting nabízí skautským vedoucím oporu a inspiraci pro rozvoj výchovy a vedení lidí. Vychází od roku 1919. Články jsou 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), Kateřina Večerková – Atlantida (editorka), Jakub Holobrádek – Učeň, Kateřina Volková – Kačka, Karolina Janíková, Kateřina Puczoková – Loca, Kateřina Štěpánková, Lada Matyášová – Laduš, Lukáš Kapinus – Luke, Zuzana Hanajová – Očko, Lukáš Matějek – Panda, Pavlína Votřelová – Pája, Filip Komenda – Klacek, Václav Pisinger – VaPi, Klára Nováková – Klárka. Grafika a sazba: Eliška Slavatová – Kory. Obálka: Eliška Lucáková, Kateřina Volková – Kačka.

Prohlédni si nás na:

CASOPIS.SKAUTING.CZ/REDAKCE

Dále na tomto čísle spolupracovali autoři a autorky, oponenti a oponentky, konzultanti a konzultantky a korektoři a korektorky 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 30. 11. 2023.



SKAUT

TÉMA

JAK VYCHOVÁVAT K ODOLNOSTI?

- 3 *Editorial:* Měkne me, nebo tvrde svět?
- 4 Vakcína pro odolnost
- 8 Zmapujme si odolnost
- 10 *Rozhovor:* Pro některé lidi není jejich oddíl či středisko bezpečným přístavem, ale toxickým prostředím
- 14 *Gejzír:* Zkušenosti s posilováním odolnosti prostřednictvím skautské činnosti
- 16 *Rozcestník:* Tužme tělo i ducha
- 17 Co mám dělat, když je toho na mě moc?
- 20 Skautská výchovná metoda vede k odolnosti
- 22 Být venku je normální
aneb Inspirace lesními školkami
- 23 *Recenze:* Duševní stabilita na kurzu

FÓRUM

NÁZORY A KOMENTÁŘE K VÝCHOVĚ

- 24 *Náčelníci:* Minulost i budoucnost v jednom víkendu
- 24 Dobrovolnictví je privilegium
- 25 Jak udělat program atraktivnějším?

HORIZONT

PODNĚTY A INSPIRACE PRO VÝCHOVU

- 26 *Metody:* 5 aspektů dobrého teambuildingu
- 28 *Oddíl pro všechny:* O Skautingu pro všechny
- 30 *Bezpečný skauting:* Volně dostupné návykové látky
- 33 *Oddílová poradna:* Co s vlčaty, která se perou a nadávají si?
- 34 Závod vlčat a světlušek jako nástroj k rozvoji
- 36 Světové skautské jamboree 2023

Měkne my, anebo tvrdne svět?

*Odolní jsme museli
být vždy. Nápor,
kterému odoláváme,
se ale stále mění*

Až 40 % žáků devátých tříd základních škol vykazuje známky střední až těžké deprese a 30 % z nich známky úzkosti. Vychází to ze studie vědců Národního ústavu duševního zdraví, kterou letos zpracovali na základních školách.

Dnešní děti se oproti školákům z 90. let výrazně zhoršily ve vytrvalostním běhu. Vyplývá to z testování, které s dalšími institucemi připravila Česká školní inspekce.

Při čtení zpráv o mladé generaci a o jejích problémech v oblasti duševního i tělesného zdraví se může kdekomu do hlavy vkrádat odvěká myšlenka – ti mladí dnes nic nevydrží! Je to ale opravdu tak jednoduché? Jsme prostě jen čím dál měkčí, nebo se spíš mění nápor zvenčí, kterým je třeba odolávat?

KLAM PŘEŽIVŠÍCH

„Z našeho dotazníku vyplývá, že 99 % lidí miluje vyplňování dotazníků!“ I takto lze ilustrovat logický klam spočívající ve větší viditelnosti těch, kteří „přežili“ určitý proces. Příběhy úspěchu máme rádi – inspirují nás a povzbuzují. Lidé, kteří dostatek štěstí, sil nebo vhodných podmínek neměli, se ale tak snadno svěřovat nebudou. Mluvit o svém neúspěchu či selhání bývá bolestivé a reakce okolí mohou ránu ještě prohloubit.

Naše představy o tom, čím si lidé procházejí a jak se jim daří s životními těžkostmi vypořádat, vytvořené na základě příběhů, které se k nám dostanou, jsou tak nutně zkreslené. Že generace našich rodičů a prarodičů čelily mnohem větším problémům (válkám, totalitním režimům, nižší životní úrovni), a přesto vynikaly v tělocviku a udržely si veselou mysl? No, možná to bude spíš jako s těmi dotazníky – pro koho není jejich vyplňování (sdílení své životní zkušenosti) úplně příjemnou záležitostí, ten se k nim nejspíš tolik nepohne.

ZRANITELNÍ LIDÉ TU BYLI VŽDY, JEN JE KONEČNĚ PŘESTÁVÁME PŘEHLÍŽET

Jestli pandemie covidu-19 přinesla něco pozitivního, je to podle mě otevření diskuze o duševním zdraví. Žít dva roky v izolaci od okolního světa neprospívá nikomu, takže když se psychické problémy staly problémem nás všech, nebylo to sice nic pěkného, ale aspoň jsme se o nich museli začít bavit a hledat řešení.

Krise duševního zdraví, kterou pandemie možná spustila, ale spíše jen umocnila a urychlila, odkryla jak nedostupnost odborné pomoci (nedostatek – převážně dětských – psychologů a psychiatrů), tak naši všeobecnou neschopnost brát tento problém vážně. Vyučující na školách nejsou na práci s duševně nemocnými proškoleni a školní tematické plány na péči o duševní zdraví jsou ještě stále v plenkách. Celospolečenská osvěta probíhá, ale pomalu – rady typu „to je život, musíš holt zatnout zuby a vydržet“ nebo „je to jen v hlavě“ pořád nejsou výjimkou. Na druhou stranu nás může povzbuzovat, že „vyměklé“ mladší generace jsou vůči své duševní pohodě čím dál vnímavější a jsou také výrazně schopnější v komunikaci svých pocitů a potřeb.

NOVÉ KRIZE, NOVÉ VÝZVY

Kumulující se společenské a globální problémy – zmíněná pandemie, klimatická krize, přibývající válečné konflikty nebo zvyšující se sociální nerovnosti nutně určitým způsobem dopadají na nás všechny. Nepřiměřený stres, který nemáme pod kontrolou, působí na naši duševní i tělesnou kondici a činí nás zranitelnějšími vůči dalším překážkám, které nejspíš budou přicházet.

Každý si o tom, kam současný svět spěje, myslíme své. A na každého z nás dopadá okolní dění jiným způsobem, vzbuzuje v nás odlišné emoce. Jedno je však jasné. Ve světě překvapivých a náhlých změn potřebujeme být připraveni. A být odolní, tedy schopni odolávat tlaku zvenčí, lze v podstatě vnímat jako synonymum.

V prosincovém čísle Skautingu proto nabízíme řadu praktických tipů a rad, jak osobní i kolektivní odolnost pěstovat v oddíle. Snad vám budou inspirací a pomohou vám i vašim členům a členkám být připraveni na nástrahy dnešního světa – a zároveň doufám, že budete vypěstovanou odolnost nakonec potřebovat co nejméně. ✘



LIBOR BRZOBOHATÝ – BORO
šéfredaktor




JAROSLAV PETŘÍK – AUSTRALAN

Někdejší vůdce 2. oddílu Bludovit a současný vůdce střediska Modrý květ Mnichovice, akéla vlčácké smečky. Zástupce vůdce Jesenické lesní školy, povoláním koordinátor výchovných zpravodajů v KÚJ.


ONDŘEJ DANIEL – RYS

Někdejší vůdce 2. oddílu Bludovit a současný vůdce střediska Františka Pecháčka Bludov, instruktor Jesenické lesní školy, povoláním chirurg ve fakultní nemocnici Olomouc.

Vakcína pro odolnost

Skautské heslo nás nabádá k přípravě na cokoliv, co nás může v životě potkat. S nadávkou můžeme říci, že dobrý skaut si v každé situaci dokáže zachovat vnitřní klid a ještě zvládne poskytnout oporu ostatním. K tomu je třeba odolnosti, tedy schopnosti nalézt ztracenou rovnováhu, pokud nás vnější či vnitřní tlak rozhodí.

Pro ilustraci si představme, co se stane, když se při běhu nedíváme pod nohy a nedopatřením šlápeme na rajče, pingpongový míček, nebo tenisák. Rajče se úplně rozmáčkne a zcela ztratí svůj původní tvar. Pingpongový míček možná zůstane z většiny kulatý, ale zůstane v něm důlek, nebo praskne. Tenisový míček se na chvíli promáčkne, ale jakmile tlak ustane, navrátí se do svého původního tvaru – to je charakteristika odolnosti. Všimněme si, že tlak je vždy stejný, mění se jen reakce daného předmětu. Do pomyslné řady bychom mohli přidat ještě ocelovou kouli, která se ani nezmačkne, ale běžící člověk se o ni pravděpodobně zraní. Je to silná metafora: příliš tvrdý člověk nezřídka zraňuje lidi kolem sebe (na vnější tlak nereaguje vůbec, takže definci odolnosti nenaplnuje).

Dobrá zpráva je, že odolnost lze posilovat. Přestože každý máme jiné vrozené předpoklady, svým životním stylem můžeme předpoklady k odolnosti buď rozvíjet, nebo naopak oslabovat. Pokud chceme odolnost posílit, je třeba se vydávat za hranice svého pohodlí, vystavovat se jak vnějším, tak vnitřním tlakům (stresům) a učit se je zpracovávat. Postupné zvládání mírného nepohodlí nás připraví na lepší zvládání i těžších zkoušek, jako jsou útrapy, strádání či bolest. Dnešní doba je náročná tím, že některým z nás umožňuje velmi snadný život, zatímco strádání a utrpení druhých máme přímo na očích. Průměrně situovaný člověk v rozvinuté zemi žije v relativním pohodlí, které



většinou nepotřebuje opouštět. Avšak kdo se úzkostlivě vyhýbá všemu nepříjemnému, svou odolnost neposílí. Proto je třeba se nepříjemnostem nevyhýbat, ale umět jim vycházet vstříc.

Tento princip popisuje například Pavel Kolář v knize *Posilování stresem – cesta k odolnosti*. Klíčové je správně rozpoznat, jaký stres nás posílí (a máme mít odvahu mu čelit) a kdy se pro nás stává ohrožením (a je třeba se před ním uchránit). Psychologická literatura rozlišuje eustres (zvládnutelný a posilující) a distres (ohrožující a traumatizující). Jejich charakteristiky ilustruje diagram na následující straně.

Vystavování se stresu tak do jisté míry funguje podobně jako očkování. Při něm posilujeme imunitní systém setkáním s původci potenciálních infekčních onemocnění. Skautský oddíl v tomto pojetí může působit jako lékařská ordinace, do které si člověk přichází pro potřebné vakcíny.

JAKÉ VAKCÍNY SI MŮŽEME POŘÍDIT DO NAŠÍ SKAUTSKÉ LEDNÍČKY?

Většina lidí si pod slovem „vakcína“ představí **oslabenou formu nemoci**, proti které má vakcína chránit. Jsou to například viry zbavené patogenity (schopnosti vyvolat onemocnění), ze kterých se tvoří takzvaná živá vakcína. Takto funguje například očkování MMR proti spalničkám, příušnicím a zarděnkám. Mívá nejvíce nežádoucích účinků, proto bývá často odmítaná. Nicméně na reálný svět se nejlépe připravíme zvládnutím opravdového rizika a skutečných emocí. Proto je důležité zažít neúspěch, prohru, zimu, hlad, žízeň, strach, zklamání či ztrátu. Bezpečné prostředí oddílu v těchto okamžicích poskytuje podporu, díky které jsme schopni tyto emoce snáze zvládnout a zpracovat. Příklady takového očkování jsou zimní putáky, bobříci hladu či odvahy, náročné výzvy, které nezvládnou všichni, soutěžní hry či závody. Prohra ve Svovíkové závodě jistě bolí, ale díky ní se možná dokážeme





snáze vyrovnat s neúspěchem v přijímačkách na střední či vysokou školu nebo v partnerském životě.

Aby se pro nás takové situace stávaly posilou, a nikoliv zraněním, je třeba mít dostatek prostoru a podpory při zpracování vzniklých vjemů, emocí a myšlenek. V tom je právě klíčové pěstovat v oddílu prostředí, ve kterém se nikdo nemusí bát projevit své emoce či sdílet neúspěch kvůli obavám z trestu nebo výsměchu. Takový oddíl vytváří dostatečný prostor pro reflexi společných zážitků (viz článek **Reflektujeme, tedy si rozumíme** ve Skautingu z října 2023, bit.ly/skauting-reflektujeme). Klíčem u této vakcíny je správné dávkování: zimní puťák se spaním v záhrabu nebude vhodný program pro světlušky, ale díky postupnému otužování a přípravě ho zvládnou jako rangers.

Další vakcíny, například ta proti tuberkulóze, jsou **vytvořené z bakterií jiného druhu**, které jsou však *Mycobacterium tuberculosis* natolik podobné, že vzniklé protilátky dokážou ochránit tělo i před skutečnou nemocí. Vedení oddílu nám dodá dovednosti i sebedůvěru řídit tým v práci, stavba tábora zkušenosti postavit si doma třeba pergolu, vystupování na besídce schopnost mluvit před lidmi. Podobně fungují i simulace: ať už se jedná o maskovačku se zraněními k nácviku poskytování první pomoci či pátračku po vlčeti „ztraceném“ na výpravě, díky získaným dovednostem budeme v reálné situaci lépe připraveni.

Přínos takto nabytých zkušeností a prožitých situací umocní, pokud si účastníci zvědomí, kde všude mohou získané dovednosti využít. I to můžeme podpořit během reflexe, například otázkami, zda se s podobnou situací už někde setkali nebo kdy se jim získaná zkušenost může hodit. Klinický psycholog Radek Ptáček k tomu poznamenává (bit.ly/ptacek-radiozurnal), že lidský mozek nedokáže zcela rozlišovat mezi tím, co jsme skutečně prožili, a na co

jen mysleli. Už jen pouhé promýšlení krizových scénářů nám tak pomáhá připravovat se na zvládnání těžkých situací, neboť si předem vytváříme potřebné scénáře a postupy.

Do této kategorie očkování můžeme zařadit i zážitkové programy, ve kterých účastníci simulovaně prožívají náročné životní situace nebo jsou postaveni před velmi těžká rozhodnutí. S těmi však velmi opatrně, bez důsledné přípravy mohou způsobit traumata, se kterými si obyčejný skautský vedoucí bez odborné přípravy neporadí. Snáze se vypořádáme se situacemi, které nejdou až na hranu života či smrti: třeba obyčejný nácvik pracovního pohovoru může být pro dospívající rovery velmi užitečný a oceňovaný.

Očkování proti tetanu neobsahuje samotnou bakterii *Clostridium tetani*, ale **pouze toxiny** s potlačenou toxicitou, které tato bakterie vyrábí. Ty stačí k tomu, aby se tělo připravilo na setkání se samotným původcem nemoci. Podobnou funkci plní kamarádkové šarvátky zejména u vlčat: během zápasu se připravují na setkání se skutečným bojem, poznávají hranice svých sil, učí se číst protivníka. Přitom vědí, že nejde o skutečnou rvačku, zůstávají přece přáteli. Mohlo by se zdát, že podobně bude fungovat i ostrý, nevybíravý humor, který bývá koloritem mnoha oddílů. Ten však může být nebezpečný, protože před ním není kam utéct (s výjimkou odchodu z oddílu). Spíše než trenažérem zraňujících vtípků, kterými se druhý snaží prvého ještě ošklivěji setřít, má být oddíl komunitou kultivující konstruktivní a přátelskou komunikaci v souladu s pátým bodem skautského zákona. K tomu je klíčová role vedoucích, jejichž komunikační styl a chování mladší členové často imitují.

Humor je důležitý, dokonce je podle kanadské autorky Robyne Hanley-Dafoe jedním z pěti klíčových dimenzí odolnosti. Učme se však pěstovat humor laskavý a milý, který nestojí na utahování si z druhých a jejich zraňování. →



Současně rozvíjíme schopnost říkat si věci tak, jak jsou. S respektem, ale bez zbytečných obalů. A naučme se to přijímat, k čemuž mohou pomoci různé varianty komunitních kruhů (viz například **Kruh obnovy** – Skauting, duben 2022, bit.ly/skauting-kruh-obnovy; **Aby byl oddíl bezva parta** – Skauting, prosinec 2016, bit.ly/skauting-parta; **Táborová agora** – Skauting, červen 2023, bit.ly/skauting-agora).

VAKCÍNY NÁM MOHOU DODAT I SÍLU ODOLÁVAT POKUŠENÍ

Rekombinantní vakcíny (DNA/RNA) obsahují **pouze určité sekvence** z bakterií či virů, které tělo naučí ohrožení rozpoznat a reagovat na něj, ale samy o sobě nejsou nebezpečné, neboť neobsahují části zapříčiňující rozvoj onemocnění. Také my dokážeme do běžného programu ukrýt takovou sekvenci, na kterou se chceme soustředit. Náš oddíl na jedné výpravě hrál zdánlivě obyčejnou hru: lovci pokladů se museli dostat přes hlídané území ke třem dolům (velkým kruhům svázaným z uzlovaček), ze kterých si pak mohli přinést kousek mědi (1 bod), stříbra (2 body), či zlata (3 body). Zda se jim podařilo hledaný kov objevit, to se dozvěděli z lístečku, který si vylosovali z plátěného pytlíku v příslušném dole. Pokud na něm našli zelený puntík, potkalo je štěstí. Červený puntík však znamenal neúspěch – museli se vrátit na start s nepořízenou a celou náročnou výpravu přes ostřelované území podniknout znovu. V měděném dolu bylo z deseti lístečků sedm zelených, ve stříbrném byly zelené jen tři. A teď přijde ten háček: ve zlatém dolu byly všechny lístečky červené. Vedoucí byli v prostoru dolů přítomni jen na začátku hry (dokud si všichni dobře neosvojili pravidla), pak je opustili a nechali hráče zcela bez dozoru. Nikdo tedy nekontroloval, zda si vytáhli zelený či červený lísteček – bylo jen na jejich vlčácké cti, zda odolají pokušení a zlato si nevezmou (do dolů se smělo vstupovat pouze po jednom, losování tedy nepozorovali ani jiní hráči). Důležitou část představovala reflexe po skončení hry, neboť několik kousků

zlata se mezi hráči objevilo, ale sami se pak na vlastní oči přesvědčili, když jsem postupně rozbílal všechny lístečky ze zlatého dolu, že nebylo možné je získat.

Dovednost odolávat pokušení je jedním z klíčových rozměrů odolnosti. Lákadla totiž vnímáme jako méně škodlivá oproti stresorům, a v tom právě spočívá jejich nebezpečí – pokud si neumíme poručit, stane se nám naše vlastní pohodlí zhoubné. Mezi obzvláště nebezpečná lákadla patří nejen návykové látky, ale i návykové chování jako například zahálka a prokrastinace na sociálních sítích či sledování pornografie. Nezapomínejme proto trénovat odolnost vůči pokušením a posilujme vnitřní disciplínu odříkáním. Skautská činnost se může obejít nejen bez alkoholu, ale třeba i bez mobilů či bez kávy. Zatímco vedoucí se mohou zapojit do výzvy *Suchej únor* (měsíc bez alkoholu, suchejunor.cz), chlapi a děvčata mohou zkusit měsíc bez sladkostí, chipsů či coly.

Dovednost odolávat pokušení rozvíjí i řada situací běžného oddílového života, někdy však pomůže je zvědomit. Mnoho her nabízí příležitost získat drobnou výhodu za cenu porušení pravidel. Vraťme se k tomu během vyhodnocení hry, přivedme účastníky k uvědomění, zda v sobě dokázali najít sílu například přiznat zásah koulí, i když to pro ně znamenalo prohru. Na výpravě může mít někdo pár tatranečků navíc, ale jistě nevystačí pro každého. Dokážou se ti, kdo jsou nejbližší, ovládnout a myslet i na ostatní, třeba na ty nejmladší nebo nejpomalejší, kteří by energii navíc ocenili nejvíce? Můžeme je pak podpořit slovy: „Možná ses teď rozhodl jinak, než jak ti velí skautský zákon. Stalo se. Život ti ještě nabídne mnoho dalších příležitostí k rozhodnutí, při kterých můžeš vzít ohled i na druhé.“

Subjednotkové vakcíny jsou patogeny vyčištěné od škodlivých látek a jsou natolik poškozené, že **nás nemohou ani nakazit, ani se dále množit**. I přesto tělo při setkání s nimi vytváří protilátky. Po těchto vakcínách saháme, když chceme otevřít opravdu náročná témata. Alkohol, další legální i nelegální drogy, sebepoškozování, sexuální zneužívání, smrt blízkých osob, strachy a úzkosti, deprese, šikana ve škole... To nejsou stresory, kterými bychom měli kohokoliv záměrně vystavovat, a přesto jsou součástí našeho světa a naši svěřenci se s nimi budou setkávat, někdo dříve a někdo později. Můžeme si o nich povídat, můžeme společně přemýšlet o tom, jak se s nimi vyrovnávat. V takových rozhovorech nic z toho reálně nezažíváme, a přece nám mohou pomoci se na stresové situace připravit dříve, než se s nimi setkáme tváří v tvář. Pokud chceme taková témata otvírat, měli bychom tak činit v bezpečném prostředí a s dostatečnou mírou zkušeností či odbornou podporou.

PROSTŘEDKY K LÉČBĚ MOHOU BÝT SOUČÁSTÍ UŽ SAMOTNÉ VAKCÍNY

Konjugované vakcíny obsahují kromě patogenu také **přidané proteiny, které posílí imunitní reakci**, a tělo tak ochrání. Tak postupujeme pokaždé, když si děvčata a chlapi nedovedou se situací sami poradit a hrozí, že by z ní mohli vyjít nikoliv posílení, ale traumatizováni. Někdy stačí jen být nablízku a poskytovat morální podporu. Jindy jim můžeme nabídnout konkrétní pomoc jak výzvu překonat. Ať už fyzicky (neplavci dovolíme plavat s polystyrenovou deskou či kruhem, při šplhu na laně pomůžeme umístit nohy do správné pozice), nebo psychicky (povzbudíme

v pravou chvíli, ujistíme, že jsme připraveni pomoci v případě potřeby, nebo nabídneme plán B pro případ, že by se věc nezdařila).

Díky zdravotnickým kurzům umíme poskytnout první zdravotnickou pomoc v případě úrazu. Jsme ale připraveni poskytnout laickou psychologickou pomoc i ve chvíli, kdy dojde ke zranění na duši? I tomu se můžeme naučit. Základní informace nabízí **Úvod do krizové intervence pro skautské vedoucí** ve Skautingu z prosince 2022 (bit.ly/skauting-KI), ale nabízí se i školení krizové intervence pro skautské vedoucí (sleduj zpravodajstvi.skaut.cz). Někdy je možné náročnost výzvy škálovat, aby si každý našel úroveň, která je jen kousíček za tím, co už umí (např. v rybníku jsou bójky v různé vzdálenosti a každý doplave tam, kam si troufne; na laně je několik cílových pásek v různé výšce a každý se pokusí vyšplhat tam, kam dokáže). Přitom je třeba umět zarámovat aktivity jako výzvy (zkus se překonat, zkus doplavit o kousek dál, vyšplhat o kousek výš než posledně). Ale zároveň umět ocenit i výkony, které z našeho pohledu mohou být nedostatečné. Každý má jiné schopnosti a dovednosti, nemůžeme se na druhé zlobit, že nezvládnou to samé, co dokážeme my. Co dělat, když se někdo překonávat nechce a zvolí si tu nejjednodušší cestu, i když víme, že má na víc? Nic. Je to jeho volba. Skauting, a s ním související výzvy a příležitosti, jsou jen nabídkami. Je osobní odpovědností každého, jak k nim přistoupí. Můžeme ho povzbudit, dodat sebedůvěru, vysvětlit smysl výzvy, ale přijmout ji musí každý dobrovolně.

Přidané proteiny k posílení imunitní reakce však nemusí představovat jen dospělí průvodci, mohou to být i děvčata a chlapci navzájem. Společné výzvy, které žádný jednotlivec nemůže zvládnout samostatně, ale záleží na spolupráci všech, tak z celého oddílu postupně vytváří prostředí velké konjugované vakcíny, ve které každý může najít oporu. A není to nijak náročné – stačí běžné skautské disciplíny, jako uvařit si v družině na výpravě oběd na ohni, postavit a udržovat na táboře družinový stan, samostatně zajistit noční hlídku či denní službu. Nebo závod, ve kterém vítězí ta družina, ve které všichni jednotlivci doběhnou či splní úkoly jako první. Těmito disciplínami rozvíjíme odolnost hned na dvou úrovních: jednotlivci se učí hledat oporu a pomoc u svých vrstevníků, a roste tak jejich **nezávislost** na dospělých. A družiny schopné spolupracovat tvoří silný oddíl, ve kterém funguje **kollektivní odolnost**.

PŘED OČKOVÁNÍM SI POHLÍDEJTE ZDRAVOTNÍ STAV PACIENTŮ

Každé očkování je pro organismus zátěží a může vyvolat nežádoucí účinky. Proto můžeme vakcínu přijmout pouze tehdy, jsme-li zcela zdraví a nejsme na ni alergičtí. Lékař nám také doporučí, abychom po aplikaci očkování setrvali nějakou dobu v klidu v čekárně, než se vydáme na cestu domů. Někdy s námi vakcína pěkně zamává a na den či dva nás zcela vyřadí z běžného provozu. Na podobné projevy máme být připraveni i v oddílovém kontextu. Zátěžových aktivit se mají účastnit pouze ti, kdo jsou zdraví a kteří v dané situaci netrpí „kontraindikací“ (např. do plavání nebudeme nutit někoho, kdo má panickou hrůzu z vody). Po zátěži je třeba účastníky sledovat a podchytit případné neočekávané reakce. Účastníci potřebují prostor pro zpracování všech zážitků, u náročnějších programů dbáme na

reflexi. Pavel Kolář upozorňuje, že odpočinek je klíčovým faktorem pro rozvoj odolnosti, ale musíme umět odpočívat správně. Základem je pravidelný, dostatečně dlouhý a kvalitní spánek – to se týká i dospělých (rychlý test: odjízďíš-li na tábor s předpokladem, že se vrátíš se spánkovým deficitem, asi někde nastala chyba v plánování). Pak je třeba hledat protiváhy k hlavní zátěži: pokud jsme vyčerpaní psychicky, může nám pomoci fyzická aktivita. V prostředích silně sociálně a emočně zatěžujících (což často bývají právě tábory) je třeba vytvořit i příležitosti pro to být chvíli sám, vzdálit se od neustálého ruchu kolektivu. Pamatujme i na programy zaměřené na relaxaci. Na kurzech Jesenické lesní školy bývá například jednou z nejvíce oceňovaných aktivit takzvaná *Poustevna*, pravidelný podvečerní čas, který účastníci tráví o samotě, a mohou zpracovávat vše, co za uplynulý den prožili.

Rozvoj odolnosti je sice přirozený, ale nikoliv samozřejmý aspekt skautské činnosti. Mnohdy se děje samovolně jako vedlejší produkt oddílového života, ale nemusí to tak být vždycky. Vytvářejme dětem bezpečné prostředí v podobě, aby měly příležitost se „naočkovat“. Bezpečné prostředí, o které se v oddílech snažíme, neznamená, že před děti nemáme klást překážky a vystavovat je nelehkým situacím, ale poskytovat jim je v rozumné formě a vytvářet prostředí, které jim pomůže je zvládat a uvědomovat si, co díky jejich zvládnání získávají, jak se stávají silnějšími. Naplníme tím naše skautské heslo „být připraveni“ na vše, co nám život přinese do cesty. Ať už to bude překážka, výzva, nebo pokušení. Vždyť je tolik skautů, kteří v životě dokázali velké věci. Skauting vás jistě nepřipraví k letu na Měsíc, ale může z vás udělat člověka, který dokáže uskutečnit vše, k čemu se odhodlá. Třeba i k letu na Měsíc. Nikdo to ale nedokáže sám, bez podpory ostatních, bez vzájemné důvěry i práce na sobě a spolupráce s ostatními. ✘



FOTO: PAVEL PRIESSNITZ – TOR

Zmapujme si odolnost

Sestavil Australan.

Odolnost

= Dovednost reagovat na vnější i vnitřní tlak, ale zachovat si vlastní tvar.

Životní a výchovatelská moudrost vedoucího

VYCÍTÍ, KDY KDO POTŘEBUJE

- Pošťouchnout
- Podpořit
- Zbrzdit
- Ulevit

UMÍ ČÍST OSOBNOST

- Neuroticismus
- Extraverze
- Otevřenost vůči novým zkušenostem
- Přívětivost
- Svědomitost

UMÍ PRACOVAT S RODIČI A ODTUŠÍ TYP VAZBY

- Bezpečná
- Nejistá
- Dezorientovaná

UMÍ NASTAVIT...

Bezpečné prostředí oddílu

- ✿ Nebojím se udělat **chybu**
- ✿ Podrž si **řád** a řád podrží tebe
- ✿ Kultivace vztahů
- ✿ Konstruktivní komunikace
- ✿ Umíme řešit konflikty
- ✿ Prostor jen tak spolu být
- ✿ Vzájemná pomoc, **spolupráce** místo kompetice
- ✿ Srozumitelná pravidla, předvídatelné prostředí
- ✿ Skauting je **dar**, nedělá se na dluh

EMOCE ZPRACOVÁVÁME, NEPOTLAČUJEME

- Za chybu / projev emocí nejsem trestán

DOBROVOLNOST, MOŽNOST VYSTOUPIT

- Z dlouhodobých rolí
- Z konkrétních aktivit



Smysluplná činnost oddílu

- ✿ S **neočekávaným** pracujeme vědomě a promyšleně
- ✿ Pohyb venku v **přírodě**

PŘIMĚŘENÁ MÍRA RIZIKA A DOBRODRUŽSTVÍ

- krizové scénáře, plány B

KREATIVITA

- Dobré řemeslo
- Učíme se praktické dovednosti
- Život **unplugged**



Osobní růst

- ✿ Pomalý čas, prostor ke zpracování
- ✿ reálná možnost říct NE (ukotvení vlastních hranic)
- ✿ vědomí vlastního cíle
- ✿ zaměření na řešení
- ✿ Stezka jako vizualizace vlastního růstu
- ✿ Kaizen – každý den alespoň malý krůček pro svůj cíl + malé vystoupení z komfortní zóny



Vystupování z komfortní zóny

- ✿ Nejezdíme na základny, spíme venku
- ✿ Všichni jdou **příkladem**, i vedoucí si hledají výzvy
- ✿ **Škálování a individualizace** výzev
- ✿ Každá aktivita je výzvou s **nejistým výsledkem**

NEPOHODLÍ JE KÁMOŠ

- Horko
- Zima
- Hlad
- Námaha

Vytrvalost

- ✿ Půst
- ✿ „Suchej únor“
- ✿ Skautský borec
- ✿ Oddílové výzvy
- ✿ Dobro-appky (Pomáhej pohybem)
- ✿ Modrý život

ODPOVĚDNOST

- Za své jednání
- Za konkrétní aktivity
- Za svoji dlouhodobou roli
- Musí být **přiměřená a svobodná**



- ✿ Umím **zabrat, odpočívat, odpojit se**, abych mohl zpracovávat
- ✿ **Útočiště** – mám bezpečné místo kam se schovat

VNITŘNÍ DISCIPLÍNA, DRŽET POD KONTROLOU SVĚ...

- Touhy
- Potřeby
- Emoce
- Základ **dobré životospřávy** (spánek, strava, pohyb)

PSYCHOHYGIENA

- Příkladdej do těch správných ohýnků
- Pravidelně očišťuj svoji duši
- **KPZ** – krabička psychické záchrany (Věci, které mi udělají radost, potěší mě)

Hodnotové ukotvení

- ✿ Vědomí **smyslu** (*Kdo ví proč, snese téměř každé jak* – F. Nietzsche)
- ✿ **Pomoc druhým** – silná hodnota, pomáhá nám

ZMĚNA JE NEVYHNUTELNÁ

- Nemá smysl před ní utíkat
- Statická rovnováha je past
- Řešením je dynamická rovnováha

PŘIJETÍ SVÝCH NEDOSTATKŮ A CHYB

- Zdravé sebevědomí
- Karty ctností

OPTIMISMUS

- V každé nesnázi umím najít aspoň kousek pozitivního
- **Naděje není víra, že něco dobře dopadne, ale vědomí, že to má smysl, bez ohledu na to, jak to dopadne.** – V. Havel ✕

Pro některé lidi není jejich oddíl či středisko bezpečným přístavem, ale toxickým prostředím

Rozhovor vedl Australan.

„Ve své praxi se setkávám i s klienty, kteří prošli skautskou výchovou, někteří z nich jsou skautskými vedoucími. Jejich oddíl či středisko pro ně však není bezpečným prostředím, které by jim ve chvílích životní nejistoty poskytlo oporu. Naopak se stalo toxickým místem, které v nich buď umocňuje, nebo přímo vyvolává psychické obtíže,“ říká psycho-terapeutka. Pro ochranu jejich klientů neuvádíme jméno respondentky.

Kdy jsi nabyla pocitu, že se jedná o rozšířený problém?

Nejvíce to ve mně zarezonovalo v rozhovoru s mou kolegyní, také psycholožkou, která ale není skautka. Upozornila mě, že potkává klienty, kteří mají problém vyrovnat se se zátěží, kterou jim způsobují jejich skautské oddíly či střediska. „Co to v tom skautu děláte, že k nám chodí tolik skautů s problémy?“ zeptala se mě. V tu chvíli se mi to propojilo i s některými mými klienty, kteří se potýkají s podobnými obtížemi.



FOTO: SÁRA ZEMKOVÁ – SAXÁNA

Myslím, že je třeba o tom mluvit. Vedoucí oddílů a středisek si potřebují uvědomit, že vedení může být pro psychologické zdraví rizikové, a musí s tímto rizikem umět zacházet.

Co tedy činí oddíl nebo středisko toxickým?

Prvním rizikovým faktorem je tlak na výkon, velká očekávání a požadavky od mladých lidí, kterým nabízíme role vedoucích. Náš systém postupného předávání odpovědnosti a začleňování mladých lidí do vedení zpravidla vnímáme jako velmi funkční. Ale nemusíme si uvědomovat, že se jedná o velký závazek. Pokud taková povinnost potká člověka, který je ve složité životní situaci (o které ani nemusíme mít tušení), zvýšená odpovědnost mu spíše přitíží. Takoví lidé někdy mohou být náchylnější vůči vnějšímu tlaku, a pokud apelujeme na vnitřní odpovědnost (měl bys vrátit, co jsi dostal, nyní je třeba to odmakat), nedokážou to vždy odmítnout. Často podpořený obavou, možná domnělou, že kdo se od střediska vzdálí, bude vnímán jako odpadlík. Pokud v takové chvíli chybí jiní vedoucí, kteří by v krizových okamžicích pomohli největší zátěž snížit a odlehčit, takový tlak přestane být únosný. Osobně jsem to zažila několikrát, že někdo přišel říci, že v roli rádce dál pokračovat nemůže, a přestože už jsem se naučila tu možnost i předesílat, je vidět, že je často těžké něco takového říct. Určitě je fajn se setkat v takové chvíli spíše s pochopením než s přemlouváním, nebo snad dokonce s výčitkou.

Jako jiný druh rizika vnímám moment, kdy vedení střediska či oddílu jedná způsobem, který odporuje skautským ideálům, ať objektivně, nebo zdánlivě. To může být pořádný náraz na realitu vztahů, která ne vždycky a všude je jako z příručky.

Jak konkrétně se takový nesoulad se skautskými hodnotami může projevit?

V mnoha oddílech a střediscích něco na úrovni vedení mezilidsky škřípe. Není to tím, že by skauting nefungoval, ale ti lidé se znají dlouho, ne vždy se všichni shodnou a ne vždy se všichni mají rádi. Myslím, že nejčastější zklamání přináší nevládnuté konflikty – ve skautské partě bychom se měli cítit fajn a bezpečně a to v doutnajícím konfliktu dost dobře nejde. Neshody jsou běžné, ale problém nastává ve chvíli, kdy zamrzeme v komunikaci, nedokážeme si rozdílné pohledy vyjasnit a dojít ke smíření ve stylu „v tomhle se neshodneme, ale to neznamená, že nejsi fajn člověk a že s tebou nemůžu dál spolupracovat.“

Asi nelze úplně předejít přemrštěným očekáváním a už vůbec ne konfliktům jako takovým, ale co můžeme, je kultivovat vztahy v týmech. Nebát se vypořádat i s tím, co je nepříjemné.

Díky. Teď zpátky k tomu prvnímu faktoru. Jak tedy máme uchopit roli, která se objektivně pojí s odpovědností, aniž bychom rádce a vedoucí přetěžovali?

Myslím, že řada rádčů a vedoucích, kterým to přetížení hrozí, má tendenci nedávat sama sebe na první místo. Funkci neberou na lehkou váhu, často tomu věnují spoustu času a energie. Roverům určitě nelze říkat, že od nich nic nechceme – je zjevné, že bez práce patnácti až osmnáctiletých se skaut neobejde a kromě toho je to možná ta největší škola, kterou nám skauting může dát. Ale můžeme jim

pomoci zvědomit, že přestože je jejich práce důležitá, je to jen skauting. A že není možné, aby vzali za všechno odpovědnost a pak je dusila úzkost a přetížení. Je to jako kdekoliv jinde: člověk potřebuje mít sám dostatečně plný talíř, aby mohl rozdávat jiným...

Popravdě si myslím, že bychom neměli vyvolávat pocit, že skauting je to nejdůležitější v jejich životě, protože to zkrátka není pravda: je řada důležitějších věcí, třeba rodinné vztahy, škola a práce, vlastní růst, zdraví a vyrovnanost. Obvykle to všechno skauting podporuje, ale čas od času se může stát, že vlastně stojí v cestě.

Jak odpovědně nastavovat úroveň zátěže, aby nedocházelo k přetížení?

Asi zásadní je nebát se zjišťovat, jak na tom kdo je. Např. puťák většina vličit bez obtíží zvládne a ta, pro která je za hranou jejich možností, to dají jasně najevo. Děti budou smutné nebo se naopak budou vztekat – emocemi dají najevo, že to je nad jejich síly. Těmi se pak budu zabývat.

U dospívajících a dospělých to určitě není tak snadné. Někdo se stydí se svěřit nebo zkrátka nemá tu potřebu, někdo ani nepozná, že už je za hranicemi jeho možností. Není to divné – doteď po něm nikdo tolik odpovědnosti nechtěl, neměl si kde osahat, co ještě zvládne a co už ne. Proto je třeba být pozorný a opakovaně se vyptávat: jak to cítí, jestli to není moc, co dalšího se na něj valí ve škole, v rodině či jinde. Žádné psychologizování, prostě jen zájem, jestli náhodou někdo není utahán, jestli toho nemá nad hlavu. Je třeba mít na paměti, že kapacity jsou individuální a že se v čase mění. Někdo povede schůzku i o svatáku, jiný prostě



FOTO: TOMÁŠ TKÁČIK – ROZUM

v maturitním roce ocenit, když se o přípravy s někým podělí nebo bude moci přijít jen jednou za dva týdny... Je fajn mít nějaká záložní řešení. Neznamena to, že by toho daný člověk vždy využil, ale často jen vědomí toho, že existuje cesta ven a má možnost si odlehčit, mu dodá ten vnitřní klid, díky kterému překoná i náročnější období. A popravdě, myslím si, že obvyklé je, že toto se v týmech zcela přirozeně děje. Ale čas od času přece jen ne, nebo se může stát, že někdo, kdo je velký „držák“, unikne pozornosti... Až do chvíle, kdy je mu hodně ouvej.

V souvislosti s osobními problémy se setkáváme se sebepoškozováním. Do jaké míry je trendem, dočasnou vlnou, která jednou pomine?

Ano, je to nějaký fenomén posledních let. Na druhou stranu, vždycky existovala úzkost a různé v dané době rozšířené způsoby, jak se s ní vypořádat. Možná, že někdo, kdo dnes sáhne spíš po žiletce, by před třiceti lety chodil po škole na panáka – a pití alkoholu je svým způsobem také forma sebepoškozování.

Positivní trend je to, že pro generaci ve věku patnácti až pětadvacet let je dnes mnohem snazší mluvit o duševním zdraví a vyhledat pomoc. Je to dostupné, snadno se dostaneš k informacím, které ti pomohou na základě pozorovaných symptomů samostatně provést základní diagnostiku. Určitě se neméně snadno šíří i návody a inspirace k sebepoškozování, současně se ale urychluje přístup k péči.

Ve společnosti vždy budou lidé se závažnými problémy, které se u nich nějakou formou projeví, například právě tím, že se pořežou či popálí. Jakkoliv právě tento konkrétní projev může být podpořený trendem, nijak to nezlehčuje závažnost problému, ze kterého vyrůstá. Je to realita, která se ani oddílům nevyhýbá a přináší otázky – třeba jestli můžu ukazovat na táboře svoje jizvy, jak odpovědět, když se na ně třeba světluška zeptá, jak reagovat, když si všimnu, že se některé z mých dětí poškozuje...

Mluvíme spolu o lidech, kteří jsou nějakým způsobem zranění a přicházejí za tebou, protože se s tím nedokážou sami srovnat. Skauting ale vždy usiloval o rozvíjení odolnosti, takže mě překvapuje, že se do takových →



FOTO: TOMÁŠ TKÁČIK – ROZUM

stavů skauti dostávají. Jak můžeme v oddílech rozvíjet odolnost? Těžké životní situace se nevyhýbají ani skautům. Co jiný ustojí, další už nemusí. Máme řadu způsobů, jak budovat odolnost, ale myslím si, že zvlášť pro ty, kteří to mají jinde v životě těžké, je přijímající prostředí oddílu to nejcennější, co jim můžeme dát. Bereme to jako samozřejmost, ale je třeba pro to taky něco udělat, nestane se to samo od sebe.

Jednu dobu jsem se snažila dešifrovat, proč mi bylo tak dobře na skautských kurzech. Dnes už si nepamatuji programy, které jsme absolvovali, ale pamatuji si tu atmosféru, o které jsme se toho ale mnoho neučili. Poznali jsme ji prožitkem, ale vlastně jsme nevěděli, jak ji vytvořit. Zvlášť pro nezkušené rádce může být těžké dostat do celého procesu záměrně pohodu. Je bezva, že se objevují nové pedagogické směry (nebodovat, nehodnotit, nesoutěžít). Začínáme si uvědomovat, že je důležité si to spolu užívat a jen tak spolu být. Umíme-li spolu hezky pobývat, je to léčivé.

Nemůžu se vzdát pocitu, že zkrátka měkneme. Že se naše generace se stejnými tlaky dokázala vyrovnat, že dnes bychom naopak potřebovali tvrdší přístup.

No nevím. V terapii se setkávám i s lidmi z rodin, ve kterých probíhala tvrdá výchova. Hodně „musíš“ a „měl bys“ a jen málo „můžeš, ale taky nemusíš“. Nedej bože „jak bys to chtěl ty?“ Odolnost, ke které to vede, asi není úplně žádoucí. Aby přežili, museli se nějak zatvrdit, takže dodnes mohou být k druhým nedůvěřiví, sami na sebe často nejsou příliš laskaví, konflikty jsou pro ně hrozně těžké... To pak někdy člověk umí zatnout zuby a přežít ledacos, ale tedy... Spíš přežít než spokojeně žít.

Postoj „seš chlap, tak nebreč“, „nebud hysterka“, „neříkej si o svoje, to se nedělá, radši makej pro ostatní“ dokáže hodně uškodit. Vede k potlačení vlastních emocí, místo aby je člověk zpracoval, se hromadí a časem se mohou nekontrolovatelně projevit nebo si vyberou svoji daň na zdraví. Naštěstí se to už mění, dnes je kladen větší důraz na emoční prožívání, komunikaci a vnímání vlastních potřeb. Takže za mě toto měknutí, když můžeme říkat nahlas, že vlastní potřeby jsou důležitá věc, a „nechci“ není zakázané slovo, je docela fajn.

Podle fyzioterapeuta Pavla Koláře a jeho knihy Posilování stresem se odolnost rozvíjí, když se vystavujeme stresu. Takový stres by ovšem měl být předvídatelný, mírný, krátkodobý a měli bychom nad ním mít kontrolu. Stres, se kterým se setkáváme v životě, však bývá přesně opačný. Jak se na něj připravit?

Nejlépe tréninkem právě na těch situacích úměrných svým schopnostem. Postupně rozvíjející programy – to přece sedí i na budování odolnosti. Na zvládnutých přiměřených situacích roste pocit kompetence a s ním i šance, že neztratím půdu pod nohama i na větších soustech, která život přinese.

Myslím si, že ve skautingu máme velmi cenný zdroj takových tréninkových situací, které ani nemusíme moc plánovat, stačí jim dát šanci. Takové vyplavení tábora rozvodněným potokem může být dobře prožité společné dobrodružství. Ale důležité je to slovo „společné“ – dobrá parta nám umožní zvládnout, co by na jednoho bylo moc. Puťáky, táboření, nejrůznější projekty – všechno to je zdroj výzev, ze kterých se snadno neodchází a nějak jim společně čelíme.

Vždy je ale třeba zajistit, aby oddíl dobře fungoval v mezilidských vztazích. Jsme dobrá parta? Umíme si vyříkat neshody a vyřešit je? Odpouštět, smířit se, tolerovat se? Právě v tomto může být oddíl vynikající tréninkové pole, kde se můžeme učit aktivně dbát o vztahy mezi sebou.

Ale před chvílí jsi říkala, že je třeba lidem nabídnout možnost se té zátěže zbavit. I na kurzech dnes učíme, že každý má mít možnost z aktivity vystoupit, když ji pro sebe vyhodnotí jako příliš zatěžující. Kde vzít jistotu, že lidé budou dobrovolně vystupovat ze své komfortní zóny, když nemusí?

Jistotu asi opravdu mít nemůžeme. Někdo z toho komfortu prostě vystupovat nechce, ale trochu si myslím, že takový člověk ve skautingu stejně moc dlouho nevydrží. Skauting je přece plný výzev, ze kterých se moc snadno vystoupit nedá. Na táboře musím spát pod stanem, z puťáku nemůžu v půlce utéct, když si neuvaříme na ohni, tak budeme o hladu. Pokud to pro někoho není, zkrátka odejde. To je přece taky v pořádku.

Jinak mi přijde, že je to spíš otázka motivace a toho, jestli je pro mě nabízené vystoupení z komfortní zóny dost bezpečné. Jestli tam mám partu kamarádů, jestli si mohu dovolit chybovat, jestli si mohu přiznat, že jsem si třeba ukousla víc, než dokážu zvládnout. To by mělo pomáhat k tomu, aby se mi mimo komfortní zónu aspoň trochu chtělo. Konečně, jde o to jít jen kousek mimo komfort.

Dokázala bys shrnout podstatu svého sdělení do několika posledních vět?

Sama jsem si kdysi prošla vyhořením a zvažovala jsem, že ze skautingu odejdu. Od té doby mě to téma, jak být skautským vedoucím bezpečně, provází. V osobním životě, v oddíle a středisku, dnes i v práci.

Tím, jak strukturujeme naši činnost, máme prostě dobré podhoubí pro vznik různých nároků a očekávání – něco od svých rádců a vedoucích čekáme, něco vyžadujeme. A už jen práce na tom, aby to fungovalo, od vedoucích hodně žádá.

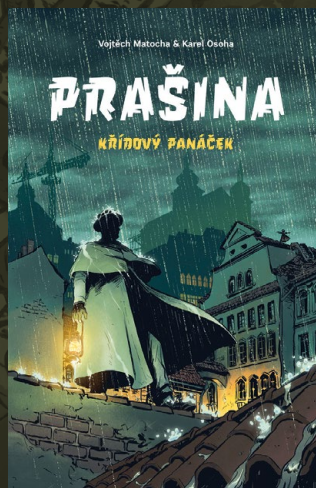
Ale výchova nových vedoucích má svoji odvrácenou tvář. Někdy narazíme na lidi, pro které to je v danou chvíli příliš velká zátěž. Už když se chopím vedení družiny či oddílu, vždycky mám mít možnost říct, že se v mém životě něco změnilo a nemohu to dělat dál. A pokud se to opravdu stane, nesmí vzniknout pocit, že jsem zradila partu nebo selhala... Základním bezpečím, o které se dbá, by měla být možnost říct **teď ne** nebo **už ne**. Pak se nestane, že pro někoho sehraje roli stresoru, ne-li přímo padoucha. ✕



VOJTĚCH MATOCHA
KAREL OSOHA

Prašina: Křídový panáček

Komiksová série Křídový panáček získala cenu Muriel za nejlepší kresbu, nominaci na Zlatou stuhu a byla zařazena do katalogu Nejlepší knihy dětem. Nyní všech sedm sešitů konečně vychází v jedné vázané knize.



KRISTÝNA PLÍHALOVÁ

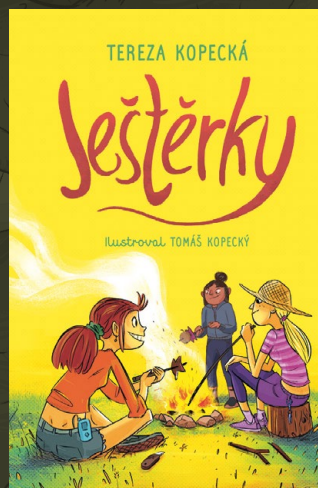
Bažina v obýváku

Sourozenci Jáchym a Josefína navštěvují cizí planety, zabydleli byt dvěma sty tisíci koček a vymysleli hru „Čuchni si k mojí ponožce“. Jejich zážitky se v hravém komiksu proměňují ve výlety do světů plných fantazie, během kterých mizí rozdíly mezi realitou a dětskou představivostí.

TEREZA KOPECKÁ
TOMÁŠ KOPECKÝ

Ještěrky

Agnes, Kiki a Klára už si prázdniny dokonale naplánovaly. Budou stanovat na louce za městečkem, lovit potravu a užívat si nekonečnou svobodu. A pak se to pokazí. Okolo se potulují podivní trampové a o táboře se dozvěděli kluci ze třídy. Budou to nakonec opravdu ty nejlepší prázdniny všech dob?



Zkušenosti s posilováním odolnosti prostřednictvím skautské činnosti

Sestavila pracovní skupina KÚJ k odolnosti.

OCHOTA OBĚTOVAT

Na pěšince vedoucí k táboru jsem objevil hezký placatý kamínek. „Jak by asi vypadal, kdyby se vybrousil?“ napadlo mě. Po chvilce u smirkového papíru krásně vynikla struktura kamene a vyhlazená strana byla krásně příjemná na omak. Svolal jsem vlčata: „Podívejte, co se dá vytvořit během chvilky z obyčejného kamínku. Najděte si co nejplacatější kamínek, tady máte brusné papíry a pusťte se do práce.“ Následující hodinu až dvě byli kluci zcela zabráněni činnosti, ozývaly se výkřiky fascinace nad barevnými vzory různých kamenů. Pak ale přišel zlom: jeden vedoucí byl chycen v sítích bohyně Ran a nemohl ven z rybníka. Aby jej vysvobodili, bylo třeba bohyni uplatit dukátky, které si právě vyrobili – vhodit je na určené místo do rybníka a tím je nenávratně ztratit. „Vím, že je vám to líto. V životě člověk často musí obětovat své úsilí a čas. Budete si pak moct vyrobit nový kamínek.“ Všichni kromě jednoho vlčete nakonec svůj dukátek obětovali. ➤ *Tábor Yggdrasil 8. oddílu skautek a 13. oddílu vlčat Mnichovice*

DOBROVOLNOST

Vždy vycházíme z toho, že se děti zapojují do programu dobrovolně, nikoliv povinně. Místo toho, abychom však tento princip zaváděli jako pravidlo a před každou aktivitou dětem připomínali, že kdo nechce, nemusí se účastnit, máme ho na paměti počítáme s možností, že pro některé z dětí nebude možné se zapojit, a jsme tomu otevření. Zviditelňování principu dobrovolnosti ve formě pravidla může děti vést k testování (ne)možného, autority vedoucího, zkoušení hranic, objevování vlastního místa ve skupině a získávání dalších vývojově velmi důležitých zkušeností, většinou ale nesouvisejících s cílem plánované aktivity. Když pak přijde situace, kdy se vlče nebo světluška zapojit nechťejí (příčemž věříme, že děti dokáží kompetentně vyhodnotit, co je pro ně dobré), na danou situaci reagujeme se zvědavostí, pátráme po tom, co by dítě potřebovalo pro to, aby se přidalo (pokud nemáme jinou možnost, tak až po skončení aktivity). Dohodneme se s ním také, že zůstane v blízkosti, aby mohlo získat zkušenost zprostředkovaně, pozorováním a později společnou reflexí. ➤ *Programy SI třída od Skautského institutu*

DLOUHODOBOSTÍ K ODOLNOSTI

Jednu z klíčových cest k odolnosti je i dlouhodobost a pravidelnost. V našem chlapeckém oddíle se na každé výpravě začíná společnou rozcvičkou v trenýrkách (za každého počasí), často se koupeme ve volné přírodě atd. Dalším z prvků odolnosti může být i samostatnost ve smyslu nošení si vlastních věcí na zádech v batohu, vaření po družinách či po jednom, stavba tábora. Může se zdát, že se jedná o prvky družinového systému nebo skautské soběstačnosti, ale i takto lze posilovat odolnost. U nás v oddíle se tyto jednotlivé části postupně slučují a spojují v jeden koncept odolnosti. Taktéž jsou u nás osvědčenou praxí i různé déletrvající výzvy jako například měsíc bez využívání výtahu, každodenní sprchování krátkou studenou sprchou apod. Podobné výzvy lze také zapracovat do vlastní podoby Modrého života, roveři a rangers se mohou přihlásit k plnění Skautského borce (☺ borec.skauting.cz).

➤ 76. oddíl Krhůti, Praha



POZITIVNÍ MOTIVACE

Na Jesenickém čekatelském lesním kurzu nabízíme Výzvy, příležitosti k sebepřekonání. Jsou mezi nimi např. ranní běh 10 km, zapamatovat si 24 z 30 předmětů v kimovce, uvázat 6 základních uzlů pod 30 vteřin, určit na hvězdné obloze alespoň 10 souhvězdí, atletická výzva (soubor výkonnostních silových a vytrvalostních cviků, ve kterých je třeba dosáhnout určitého počtu bodů), přečíst skautskou knihu, určit 30 druhů rostlin, rozdělat oheň bez sirek, zapalovače či moderních křesadel nebo upéct chlebovou placku v táborové peci. Za každou splněnou výzvu dostane účastník korálek jiné barvy, ty si navléká na kožený řemínek, který může nosit po dobu kurzu připnutý knoflíkem na kapse košile. Na plnění výzev mají čekatelé vyhrazenou půlhodinu denně, ale mohou jim věnovat i volný čas během kurzu.

► *Jesenický čekatelský lesní kurz*

ODOLNOST JAKO ODDÍLOVÁ KULTURA

Jednou za dva roky se na našem chlapeckém táboře pořádá hra, soutěž, výzva, která má za úkol otestovat odolnost, trpělivost, odříkání či schopnost sebepřekonání dobrovolně přihlášených účastníků. Probíhá ve volných chvílích po celou dobu tábora, kdy jsou účastníci vystavováni nepříjemným úkolům. Jejich náročnost se pomalu stupňuje (od mačkání kopřivy v ruce, přes hladovku až k plavání se zavazanými rukama a nohama). Někdy jde o fyzické výzvy, častěji pak souvisí s překonáním prvotních obav a uměním dokázat něco, co je nejdříve dosti nemyslitelné. Cílem je zvládnout všechny nástrahy jednotlivých výzev. Vždy se jedná o velkou táborovou událost, jednotlivé úkoly mnohdy doprovází diváci z řad nepřihlášených účastníků, skandování, povzbuzování a následné uznání celého oddílu.

► *76. oddíl Krhůti, Praha*

SEBER ODVAHU

Sedíme v kruhu na lesní cestě a pomalu nás zahaluje tma. Čas si krátíme povídáním o strachu, obavách a odvaze. „Čeho se nejvíc bojíš? Z čeho máš doopravdy strach? Co ti pomáhá strach překonat?“ Padají nejrůznější dobré nápady – třeba myslet na svůj pokoj nebo si nahlas zpívat. Pak se domlouváme, kdo vyrazí na stezku odvahy jako první (ti, kdo se nejvíc bojí, budou mít ještě alespoň trochu světla). Cílem je projít trasu vytyčenou lucernami, na konci se podepsat na připravený list papíru a vrátit se zpět. Po cestě nikdo nestraší, není třeba se bát žádných vedoucích přestrojených za netvory. Vědomí samoty je možná děsivější než čekání, kdy se leknu. Většina vřchat stezku úspěšně zvládá, ale je i pár takových, kteří se po několika metrech otočili a vrátili se, nebo kteří se vůbec neodvážili vyrazit. Žádné závěry z toho neděláme: každý zvládne tolik, na kolik si troufá. Kdo teď odvahy nenašel, třeba ji najde příště. Není třeba posměchu či trestu, ale spíše podpory a naděje, že příště to třeba zvládne lépe.

► *Tábor Yggdrasil 8. oddílu skautek a 13. oddílu vřchat Mnichovice*



FOTO: ARCHIV 2. ROJE LAMPYRIS

ODOLNOST PŘIJDE, KDYŽ NEJDE O HRU

Vysokoškolský roverský kmen Skrypta uspořádal letos v létě expedici do Andorry. Při výstupu na vysoký hřeben hor silně foukalo, takže bylo nutné lézt mnohdy i po čtyřech. Výstup byl náročný a účastníci se těšili, až si nahoře odpočinou a pak v klidu sestoupí na druhou stranu do chaty v údolí. Když vylezli nahoru, viděli, že se k nim blíží průtrž mračen. Za pár okamžiků museli slézat k chatě naprosto promáčení, v 10 °C a bičovaní větrem i ostrými kapkami. Cesta to byla náročná, dlouhá a únavná. Vzhledem k tomu, že nebyla jiná možnost než se dostat do chaty, všichni to zvládli – i díky vzájemné podpoře a soudržnosti během sestupu. Nešlo totiž o hru, kterou by šlo předčasně ukončit píšťalkou či ji vzdát a čekat na ostatní, až ji dokončí. Ačkoli reflexe aktivity byla spíše o sdílení zážitků, účastníci se naučili mnohé. První a dodnes funkční učební model Outward Bound je stále aktuální svým názvem: *Mountains Speak for Themselves*. ► *VŠRK Skrypta* ✕

Tužme tělo i ducha

Tipy na čtení a vzdělávání o odolnosti

Připravil Boro.

LITERATURA

Pavel Kolář: Posilování stresem – cesta k odolnosti

Fyzioterapeut a odborník na celostní medicínu Pavel Kolář ve své knize rozebírá pozitivní vliv stresu (v působení na náš organismus), pokud jde o stres předvídatelný, mírný a krátkodobý. Stres, kterému býváme v životě vystaveni, je často opačný. Pokud se však stresovým faktorům jako tělesná zátěž, zima střídaná horkem, nedostatek jídla a tekutin, bakterie, viry, nedostatek spánku či bolest vystavíme cíleně a máme je pod kontrolou, umožní našemu tělu a duši udělat nás nejen silně odolnými, ale také šťastnými.



Pavla Koucká: Odolné dítě: Výchova k psychické odolnosti, soběstačnosti a vytrvalosti

Podle psycholožky Pavly Koucké se často k dětem chováme tak, jako by o ně bylo třeba neustále pečovat, chránit je a se vším jim pomáhat. To je však v rozporu s cílem výchovy, díky které mají z našich členů a členek vyrůstati lidé samostatní, zodpovědní a odolní. Kniha *Odolné dítě* je průvodce výchovou, díky které toho docílíme.



STARŠÍ ČLÁNKY ZE SKAUTINGU

- Hlavní téma **Jak pečujeme o duševní zdraví?** (prosinec 2022, bit.ly/skauting-prosinec2022)
Začtete se například do textů o krizové intervenci, duševním zdraví dospívajících nebo psychohygieně.
- **Prolnutí těla s přírodou** (únor 2021, bit.ly/skauting-prolnuti-tela-s-prirodou)

Odolnost je třeba budovat duševní i tělesnou. A jak jinak zocelit své tělo než pohybem – a venku? Prolnutí těla s přírodou je inspirativní sbírkou 33 pohybových a sportovních aktivit, které můžete zařadit do oddílového programu.

- **Jak připravit dobrodružství** (červen 2017, bit.ly/skauting-dobrodruzstvi) Radoslav Šonský – Drobek se metodicky zamýšlí nad zážitkovou pedagogikou. Jak a proč pro holky a kluky připravovat dobrodružství, které je dovede k překonávání vlastních limitů, otevře pro ně důležitá témata a naučí je řešit nenadálé situace?
- **Překročit komfortní zónu** (červen 2017, bit.ly/skauting-komfortnizona) Martin Křivánek – Set se zase ve svém článku dívá na dobrodružství optikou překonávání komfortní zóny. Dozvíte se jak připravit dobrodružství, které holky a kluky rozvíjí nad rámcem jejich pohodlnosti, ale bezpečně a přiměřeně jejich schopnostem.

VZDĚLÁVÁNÍ

Psychické bezpečí dětí v oddíle

Co může vést k psychickému ohrožení dítěte v oddíle a jak s tímto rizikem pracovat? To se dozvíte na semináři od odboru Bezpečný skauting v rámci Vzdělávání na klíč (bit.ly/psychicke-bezpecni).

Jak na rizika a krizové situace při skautské činnosti

Workshop od odboru Bezpečný skauting v rámci Vzdělávání na klíč ukazuje na modelových příkladech, jak vznikají nebezpečné a krizové situace a z čeho většinou vyrůstají (bit.ly/rizika-krizovesituace).

Závod tří vrchů – Chcete zjistit, co dokážete, a zažít s kamarádem nebo kamarádkou něco nezapomenutelného? Vyrazte na „extrémní závod dvojic“, který otestuje vaše fyzické i psychické limity, avšak v bezpečném prostředí a pod dohledem profesionálů (z3v.cz).

FONS – Skautské kurzy nemusí být jen o práci s dětmi a metodice. Pokud potřebujete dobít baterky, být blíž sobě, druhým lidem či přírodě, nebo zrovna nevíte, co se sebou, a oceníte něžné nakopnutí... Pak je zážitkový kurz FONS uprostřed Krkonoš přesně pro vás (fons.skauting.cz). ✖

BEZPEČNÝ
SKAUTING

BEZPEČNÝ
SKAUTING

ZÁVOD TŘÍ VRCHŮ
EXTREMNÍ ZÁVOD DVOJIC





KAROLÍNA JANÍKOVÁ

Studentka mezinárodní žurnalistiky v Británii. V současné době skautuje spíš na dálku, i tak ale nepohrdne probdělou nocí u táboráku.

Co mám dělat, když je toho na mě moc?



Jsi vedoucí a máš pocit, že ses dostal/a do situace, kdy je toho na tebe prostě moc? Nebo že chybí jen málo k tomu, aby ses do tohoto bodu dostal/a? **Být vedoucí/m není snadné**, být tato pozice je rozhodně krásným cílem ve „skautské kariéře“.

Skrývá v sobě neskutečnou dávku zodpovědnosti a nutnosti využívání celé řady dovedností, která tenhle úděl tvoří opravdu náročným.

Dnešní uspěchaná doba orientující se na výkon vedení vůbec neulehčuje. Ve skautském prostředí se navíc rozmohl takový nešvar, a to pomáhat na úkor sebe. Zapomínat, že každý z nás potřebuje čas na odpočinek, že zaplněný diář úkoly do poslední minuty není v pořádku, a především že nejde o udržitelný způsob vedení.

SPOLEČNÝ PROBLÉM

Jako příklad použijí vedení oddílu: cítit odpovědnost za celou svoji jednotku, delegovat práci tak, aby s tím všichni



FOTO: MARIE HYNŠTOVÁ – SKŘÍTEK.

byli spokojeni, a zároveň zvládat žít svůj život mimo skautské prostředí zní... náročně. A je pak více než snadné se dostat do situace, kdy to přestaneš zvládat, a o to víc, pokud ve tvé jednotce něco nefunguje tak, jak má, nebo se na vedení cítíš být sám.

Základem, jak se dostat z problému týkajícího se vyhoření, je moment, kdy si uvědomíš, že se to děje, kdy si řekneš: „**Nezvládám to**“. Což se lehce radí, já vím, ale pokud ses dostal/a do tohoto momentu, máš ten první, jeden z nejtěžších kroků za sebou. I když se může zdát, že jsi na to úplně sám/sama, tak nejsi. Byť bych si přála, aby tenhle fakt nebyl pravdou, tak vyhoření a přepracování potkává neskutečně vysoký počet vedoucích. Obrovským pozitivem na práci ve skautu je, že máš kolem sebe celý tým lidí, se kterými o vašem **společném problému** můžeš mluvit.

IVANA KOPECKÁ, BÝVALÁ VEDOUČÍ ODDÍLU (ROHATEC):

Jako vedoucí oddílu jsem se dostala do situace, kdy toho na mě bylo příliš a nemohla jsem ve vedení pokračovat. Celkově bych řekla, že v našem oddíle nebyl zavedený funkční systém týmové spolupráce a v jeho členech nebyla budována odpovědnost za oddíl. To se následně projevilo jako velký problém, když jsem oddíl převzala já, protože jsem si na vedení připadala hrozně sama. Velkou roli hrálo, že jsem oddíl převzala v době, kdy jsme já i další činovníci začali chodit na vysoké školy, a vedení oddílu na dálku situaci vůbec nepomohlo.

RED FLAGS

Jak vidět problém dřív, než se stane problémem? Tohle je sice velice subjektivní záležitost, ale když jsem si dělala průzkum mezi svými kamarády vedoucími, došli jsme všichni k podobné odpovědi: ten největší červený výkřičník pro nás je **pocit, kdy se na činnost, které se věnuješ, opakovaně netešíš**.

OKÉNKO PRO SEBEREFLEXI

Dej si na chvíli pauzu od čtení článku a pojď se se mnou párkrát nadechnout a vyčistit si hlavu. Mně pomáhá cvičení, kdy jen zhluboka dýchám a po dobu alespoň dvou minut nechávám v hlavě běžet své myšlenky a tiše je pozoruji. Cílem není si myšlenky zakázat, ale nevěnovat jim žádnou pozornost. Pokud myšlenka přijde, jen si řeknu: „Aha, myšlenka!“ a bez dávání jakékoliv další pozornosti ji pošlu dál. Vůbec nevádí, pokud se ti to hned nedaří, neboj, dá se to postupně natrénovat.

Ted' si představ všechny aktivity následujícího týdne, ideálně skautské, ale aplikovat tohle můžeš na cokoli. A klidně se sám sebe nahlas zeptej: „**Baví mě to? Těším se, až tohle budu dělat? Přináší mi činnosti radost? Chci ji dělat?**“

Pokud sis odpověděl/a, že ne, pak to nejlepší, co pro sebe a svůj oddíl můžeš udělat, je začít situaci s někým řešit. Ideální je to říct svému týmu vedení oddílu, popřípadě ve středisku, a společně najít řešení, jak z toho ven. Pokud sis odpověděl/a ano, ale víš, že i tak jsi fyzicky i mentálně přetížen/á, tak mám pro tebe pár tipů, jak s tím pracovat. →



A CO TĚD?

Mluvit, sdílet, dostat to ven

- Na vedení nejsi sám, a proto by tvůj tým měl být prvním opěrným bodem, kde začít se sdílením. Což může sloužit i jako prevence, kdy se můžete vzájemně dozvědět, jak se jako skupina cítíte. Bohužel ne v každém kolektivu je vytvořeno prostředí otevřené k citlivé komunikaci, a pokud necítíš, že jsi připravený/připravená mluvit, můžeš začít jinak.
- Zkus se ze svých dojmů vypsát. Jak? Můžeš psát o svých negativních pocitech, zmínit věci, které nechceš dělat, nebo klidně napsat věci, které tě prostě hrozně štve – je to jen tvůj papír a nikdo ho nemusí vidět. Nebo si naopak můžeš „připravit řeč“, kterou bys chtěl ve vedení pronést.
- Věděl/a jsi, že v Junáku máme poradnu pro vedoucí? Je sestavená z odborníků s praxí v psychologii, kterých můžeš kontaktovat s dotazem na e-mail podradna@skaut.cz.
- Pokud potřebuješ urovnat nějaké věci nejen ve skautském, ale i v osobním životě, neváhej si udělat malý průzkum a najdi odborníka, se kterým si můžeš domluvit sezení. V dnešní době máme mnoho možností, pokud psycholog není tím, koho zrovna hledáš, můžeš vyzkoušet třeba kouče či terapeuta. Existuje také koučink přímo pro skauty, viz bit.ly/skautsky-koucink.
- Někdy ti zase může pomoci udělat první krok tvůj kamarád, někdo, komu věříš a kdo tě vyslechne.

ONDŘEJ ŠVÁB, BÝVALÝ VEDOUCÍ ODDÍLU A SOUČASNÝ VEDOUCÍ STŘEDISKA (BLANSKO):

Sám jsem psychologa navštěvoval a jednalo se o nejlepší rozhodnutí v mém životě. Pojmenovávali jsme společně problémy, vzorce chování a hledali řešení. Dokázal mi otevřít oči v mnoha směrech. Díky tomu taky nepředám některé toxické vzorce svému synovi, za což jsem opravdu vděčný.

ZPOMALIT SE, ZASTAVIT A ZAČÍT ZNOVU

- Tohle se může zdát kontraproduktivní – ve chvílích, kdy nestíhám, mám zpomalit? Někdy je ale opravdu nejlepší na chvíli někam vypadnout. Nemusí to být nutně týdenní rekreační pobyt v horách. Často pomáhá jen krátká procházka v lese. Zkrátka najít si třeba na hodinu (ideálně fyzickou) aktivitu, která ti pomůže vypnout hlavu a vědomě nic neřešit.
- Po chvíli pauzy následuje pomalý začátek. Sepiš si své úkoly, projekty a deadlines, všechno si časově ohranič – kolik hodin práce je na tohle potřeba? Které dny se tomu budu věnovat? Začni tím, co nejvíc hoří, ale hlavně pomalu a s klidnou hlavou. Pokud můžeš něco delegovat, popros členy týmu o pomoc a odměň se za každý jeden krok, který uděláš a který ti pomůže se dostat z nepříjemné situace.

SEBASTIAN KOMÍNEK – BÝVALÝ VEDOUCÍ ODDÍLU A SOUČASNÝ VEDOUCÍ STŘEDISKA (HODONÍN):

Bývám občas zmatkář, ale při situacích, kdy se toho nakupilo víc, mi dost pomáhala jakákoliv forma seznamu úkolů a jejich prostředků. Jednou jsem měl nálepky na skříně, jindy zase využil Trello nebo Google kalendář a v současné době mi pomáhá excelová tabulka.

JAK TO DĚLAT DLOUHODOBĚ?

- Zařadit do schůzek s vedením aktivity, které nám pomohou budovat otevřené prostředí, kde je přirozené sdílet pocity a žádat o pomoc. Užitečné tipy přináší článek Hry na porady (bit.ly/hry-na-porady) ze Skautingu z února 2022.

SEBASTIAN: Za nejlepší stavební prostředky bezpečného prostředí považují otevřenou komunikaci, snahu o pochopení problémů druhých, nastavení pevných pravidel, hodně vysvětlování (proč to, jak tohle, co je důvodem), vzájemný respekt a **hodně společných akcí i mimo skaut.**

- Vykoučovat svou roli s vědomím, že nemusíš nikomu nic dokazovat a že role obětí není řešení.

ZBYŠEK NOVOTNÝ, BÝVALÝ VEDOUČÍ ODDÍLU A SOUČASNÝ VEDOUČÍ STŘEDISKA (CHRAST U CHRUDIMI): Přišlo mi, že v každé funkci, kterou jsem dělal, musím někomu dokázat, že zvládnou všechno. Když jsem převzal středisko, myslel jsem, že se musí všechno změnit a nejlépe hned, abych ukázal, že si mě zvolili dobře.

Ale to vůbec není pravda, nikdy nemusíš nic nikomu dokazovat, vždycky musíš obstát akorát sám před sebou. Když se ohlédneš za svojí prací a řekneš si „udělal jsem to, jak nejlépe jsem uměl, a dal jsme do toho úplně všechno“, tak můžeš být spokojen.

→ Udržování dostatečné míry zastupitelnosti a s ní spojené vzdělávání se na skautských kurzech.

ONDŘEJ: Jsme tým a platí „jeden za všechny, všichni za jednoho“. Klíčové je si to takto nastavit, a proto v oddíle dbáme na vzdělávání, všichni z našeho vedení byli na čekatelkách a snažíme se mít polovinu týmu proškolenou i na vůdcovkách. Jeden z výsledků vzdělávání je fakt, že máme vysokou zastupitelnost. Letos nám vypadl zdravotník tři dny před táborem, a protože není jediným, kdo má zdravotnickou praxi, mohli zaskočit dva další. I proto vím, že mě někdo zastoupí, a tlak, který cítím, je menší.

→ Najít způsob, jak se společně s týmem udržovat motivovaní a sdílet stejnou vizi.

IVANA: Tenkrát by mi nejvíc pomohlo, kdybych mohla s týmem vedení více prožívat a naplno sdílet vizi. Ať už společným prožitím vůdcovského kurzu nebo společně stráveným časem.

Když jsem teď nedávno byla na rodičovském kurzu komunikace s dětmi, uvědomila jsem si, jak důležité bylo, že jsem tam byla i se svým mužem. Ty tzv. aha momenty, že se musí něco změnit, jsme si totiž uvědomili oba, a díky tomu sdílíme stejnou vizi, jsme v tom společně. Zpětně si to dokážu představit jako řešení i pro skautské prostředí a vedení.



FOTO: VÁCLAV PISINGER – VAPI

→ Aby se každý/každá vedoucí ve své roli cítil/a dlouhodobě dobře, je potřeba se otevřeně a pravidelně ptát sebe i druhých, jak jim v roli je.

SEBASTIAN: Jako současný vůdce střediska pracuji tak, že se každý rok ptám ostatních vedoucích, zdali chtějí pokračovat ve funkci, kterou doteď dělali, jestli v tom mají nějaké překážky a co by jim mohlo pomoci funkci vykonávat lépe.

→ Správně si rozdělit úkoly podle silných a slabých stránek každého člena vedení, ale nezapomenout brát ohledy, jestli dotyčného/dotyčnou úkol bude bavit a naplňovat.

ZBYŠEK: Nemusíš všechnu práci odvést sám. Neboj se úkoly delegovat na jiné lidi. Nejedná se o znak špatného vedení, naopak je to přednost, vlastnost dobrého vedoucího značící, že jsi schopen/schopna úkoly dobře a spravedlivě rozdělit.

A CO MIMO SKAUTING?

Co můžeš začlenit do svého každodenního života, aby to pro tebe bylo všechno snazší? Odpověď lze najít v rozhovoru s mentálním koučem, který má mnoho tipů jak se sebou pracovat psychicky i fyzicky a jaké benefity ti to dlouhodobě může přinést: *Psychohygienu a jak na to* (bit.ly/jak-na-psychohygienu). A doporučím ti také prolistovat celé prosincové číslo z loňského roku, které se věnuje tématu péče o psychické zdraví.

Závěrem bych chtěla dodat jen jediné – na sebe nemůžeš zapomínat, laskavost k sobě a dodržování svých hranic jsou klíč k tomu, abys jako vůdce mohl/a vydržet a aby ti z toho jednou neuletěla hlava. Děláš skvělou práci, odměň se. ✖



FOTO: ZUZANA HAVLÍNOVÁ – PIPLA



LUKÁŠ MATĚJEK – PANDA
Je členem Skautského odboru. V současnosti se účastní stáže ve Světové skautské kanceláři v Kuala Lumpur.

Skautská výchovná metoda vede k odolnosti

Podle agentury IPSOS si 77 % Čechů myslí, že skauting posiluje odolnost. Jak vychovávat kluky a holky tak, abychom u nich podpořili schopnost zvládat nepřiznivě situace a překonávat krize?

Nemusíme kvůli tomu vymýšlet nové způsoby, jak provozovat skauting – máme k dispozici efektivní a léty osvědčený nástroj: Skautskou výchovnou metodu (SVM). Jako skauti a skautky jsme v jejím užívání jedineční a jedinečná je tak i naše možnost rozvíjet odolnost.

FUNGUJE JAKO CELEK

Odolnost není jen otázkou duševního zdraví, ani pouze fyzické zdatnosti. Široce zasahuje do všech aspektů skautské výchovy. Všechny je obsáhne, když budeme komplexně pracovat se SVM. Nemusíme použít všechny prvky naráz, ale dlouhodobě je vyvažujeme.

Nahlédněme nyní na jednotlivé prvky SVM optikou odolnosti. Jaké oblasti se nám daří v oddíle rozvíjet dobře? Jaké bychom měli více podpořit, aby holky a kluci byli odolnější?

SLIB A ZÁKON

Při pandemii covidu-19 se u mnoha mladých lidí zhoršilo duševní zdraví. V oddíle jim můžeme nabídnout ukotvení ve skautských hodnotách, které společně hledáme. Když pak přijdou bouře a zatěžkávací zkoušky, nepropadnou beznaději.

Základem skautských hodnot je život ve vztazích. Aby v oddíle mohly fungovat vztahy založené na vzájemném porozumění a důvěře, musí tak nejdříve fungovat v oddílové radě. Berme holky a kluky jako sobě rovné. Snáze navážeme upřímný vztah, ze kterého můžeme my i děti hodně čerpat.

Tipy, jak oblast posílit:

- ✦ **Rozhovor se členy a členkami oddílu.** Ptejte se včlat a světlušek: „Jak se pozná, když někomu pomáháš?“, „Jaké dobré skutky děláš?“ nebo skautů a skautek: „Jak to vypadá, když sloužíš nejvyšší Pravdě a Lásce?“.
- ✦ **Sdílení reality.** Diskutujeme o situacích, kdy slib a zákon hrály roli v překonávání obtíží. Sdílejme své zkušenosti a učme se od sebe navzájem, jak aplikovat skautské principy ve vlastním životě. Rozhovory (ve dvojicích, družině, oddíle) můžeme otevřít některým z **Příběhů ke skautskému slibu a zákonu** (bit.ly/pribehy-slib).
- ✦ **Osobní příklad.** Ukazujeme klukům a holkám, kdy jsme my sami zvládali náročnou situaci a jak nám v tom pomohlo ukotvení ve skautském hodnotovém systému.

DOSPĚLÍ PRŮVODCI

Jako dospělí průvodci garantujeme a spoluutváříme bezpečné prostředí – tj. takové, ve kterém je každý respektován a přijímán, kde může být sám sebou. Jeho existence je zásadní pro rozšiřování komfortní zóny a zdolávání výzev.

Respektujeme odlišnosti, rozdílné potřeby a důstojnost dětí. Ty nám jsou partnery, kteří se podílí na utváření oddílové atmosféry. Na řešení problémů by měli participovat všichni. Díky tomu získáváme zkušenosti s rozhodováním ve skupině a učíme se zodpovědnosti.

Když pak v životě dětí přijde obtížná situace mimo oddíl, mohou si ji vzít na starosti a najít řešení ku prospěchu všech. Respektujícím přístupem (bit.ly/skauting-respekt) ukazujeme, že o podobné prostředí má smysl se zasazovat i mimo skaut.

Tipy, jak oblast posílit:

- ✦ **Mapování potřeb členů oddílu.** Pravidelně (např. na každé schůzce, měsíčně) věnujme prostor společnému povídání o tom, jak se máme a co se nám v životě děje (ve dvojicích, družinách nebo dohromady v oddíle). Z toho pak zjistíme, co nás trápí a jak na to můžeme jako vedoucí reagovat.
- ✦ **Systém podpory nováčků.** Zajistíme, aby měl každý nováček svého buddyho – vedoucího, ke kterému má blízko a se kterým může sdílet své radosti i těžkosti.

UČENÍ SE ZKUŠENOSTÍ

Pro rozvoj odolnosti je důležité ohlížet se za proběhlou činnost. Za větou „Skautky, vidím, že jste připravily táborák.“ může následovat: „Jaké to bylo? Kdybyste tento úkol dostaly zítra, co byste změnily?“. Anglicky zní tento bod SVM *Learning by doing*. Bez reflexe je to jen *doing*.

Pro překonání krize pomůže, když se za ní ohlédneme a shrneme si, co se nám osvědčilo a v čem se můžeme příště zlepšit. Naučit se reflektovat můžeme i na zdánlivě banálních úkolech, jako je příprava tábora.

Tipy, jak oblast posílit:

- ✦ **Nabízejme prostor pro reflexi.** Jak pro skupinovou, tak individuální. Nemusí být ani příliš řízená a strukturovaná, jak píše Dan Vykoukal v článku *Reflektujeme, tedy si rozumíme* (bit.ly/skauting-reflektujeme).
- ✦ **Nečekané situace.** Zajistíme, aby program obsahoval nenadálé události (např. zvrát ve hře, přespání s minimem věcí, aktivita uprostřed noci). Tím se děti naučí přizpůsobovat a hledat řešení i v neznámém prostředí.

PŘÍRODA

Příroda je ideální prostředí pro podporu odolnosti. Trávíme v ní čas na schůzkách a výpravách dost času? Příroda nám dává okamžitou zpětnou vazbu na naše jednání. Vezmeme si moc oblečení, když je venku teplo? Za chvíli se zpotíme. Této vlastnosti přírody můžeme využít při výchově dětí. Pro každý věk vytvářejme přiměřené výzvy (např. přenocování pod širákem s včlaty, expedice do hor s rovery), díky kterým rozšiřujeme komfortní zónu. Odolnost vychází nejen z fyzické připravenosti a kondice, ale

také z hlubšího porozumění a spojení s širším kontextem světa, který příroda nabízí. Můžeme se ptát, jaká je naše úloha v řádu přírody, a podobné myšlenky předat dětem.

Tipy, jak oblast posílit:

- ✿ **Čas strávený v přírodě.** Je možné, aby probíhalo víc programu v přírodě? Přečtu skautům příběhy v lese a ne v klubovně, aby se naučili snášet neustálou drobnou nepohodu.
- ✿ **Přítomnost.** Učme děti vnímat zvuky, vůně, tvary stromů, celkový dojem z krajiny. Jak se jim v přírodě líbí? Jak se tam cítí? Jestli si ji v mládí zamilují, budou se do ní vracet celý život.

SYMBOLICKÝ RÁMEC

Pokud chceme někoho zaujmout, oslovujeme ho způsobem, který je pro něj atraktivní, aktuální nebo blízký. Díky tomu snáze motivujeme holky a kluky do činnosti. Když se vžijeme do role hrdinů, kteří jsou postaveni před obtížnou situací, můžeme si vyzkoušet, jaké by to bylo jednat v jejich kůži. Z prožitku si pak odnášíme zkušenosti do života.

Když připravujeme program, nezačínejme od symbolického rámce. Abychom nesklouzli k tomu, že pouze napodobujeme *Avengers*, *Hvězdnou bránu* nebo že těžíme stromy v *Minecraftu*, přitom by bylo lepší jít na opravdové dřevo. Plánování začínejme otázkou *Co chceme děti naučit?*

Tipy, jak oblast posílit:

- ✿ **Příběhy nezdolnosti.** Pracujme v symbolickém rámci (např. táborů a výprav) s inspirativními historickými událostmi a osobnostmi, které poslouží jako příklady odolnosti, vytrvalosti a odvahy. Ze skautské historie zmiňme např. Skautskou poštu, skautské hrdiny z Ivančeny nebo příběh Dagmar Skálové – Rakši.
- ✿ **Co bys dělal, kdyby...?** Světlušek a včlat se můžeme ptát, jak by se zachovali v nějaké neznámé situaci, jak by ji vyřešili. Co bys dělal, kdyby ses ocitl v neznámém městě? Co bys dělala, kdybys neměla pláštěnku a začalo by pršet?

DRUŽINOVÝ SYSTÉM

Družinový systém vytváří příležitost k převzetí odpovědnosti. Nejdříve ji přebírám sám za sebe, poté za druhé. V malé skupině vrstevníků je snazší navázat upřímné a důvěrné vztahy. V takovém společenství pak snáze přijmeme neúspěch a poučíme se z něj.

Příslušnost k družině vytváří prostředí bezpečí, ve kterém mohou členové otevřeně sdílet své zkušenosti a vyjadřovat své pocity. Odolnost je tak formována skrze vzájemnou podporu v obtížných situacích a také zpětnou vazbou. Při řešení týmových úkolů se učíme spoléhat jeden na druhého. Když si umíme o pomoc říct, snáze překonáme krize.

Klíčovou osobou skautské výchovy je rádce. Poskytujeme mu dostatečnou podporu, zveme ho na oddílové rady. Ujistíme se, že ví, na koho se má obrátit, když si s něčím neví rady.

Tipy, jak oblast posílit:

- ✿ **Družinové výpravy.** Nechejme družinu naplánovat a realizovat svoji vlastní výpravu. Kluci a holky si budou moci vše zařídít po svém. Dáme jim možnost udělat chyby a poučit se z nich.

✿ **Družina jako parta vrstevníků.**

Pracujme s družinou jako s partou podobně starých kluků a holek.

✿ **Sdílení cílů.** Když vidíme, jaké cíle mají ostatní v družině, snáze vytrváme v těch svých.

PROGRAM OSOBNÍHO RŮSTU

Stezky, odborky, časopisy, závody a další nástroje nám umožňují se dlouhodobě všestranně rozvíjet. Je důležité získat zkušenost, že něco nejde vyřešit hned, že je nutné vytrvat (např. plnění stezky).

Výchovné nástroje učí skauty a skautky si vybírat – jakou odborku si splní, jakou oblastí stezky začnou. Díky možnosti volit si program podle vlastních potřeb a zájmů můžeme bezpečněji poznávat a překonávat své limity.

Program osobního růstu není pouze o nástrojích a aktivitách. Vnímejme ho jako cestu, která nás vede k prozkoumávání vlastních hranic, k učení se z neúspěchu a k posilování vnitřní síly při překonávání překážek. Tím se naučíme přistupovat k vlastnímu osobnímu rozvoji jako k sebevýchově.

Tipy, jak oblast posílit:

- ✿ **Skautské výzvy.** Výzvy na konci stezky nebo cestičky podporují fyzickou odolnost.
- ✿ **Odborky.** Odborky jako Polárník/Polárnice, Trosečník/Trosečnice nebo Potápěč/Potápěčka nás učí reagovat ve ztížených přírodních podmínkách.

ZAPOJENÍ DO SPOLEČNOSTI

Jako skauti jsme mnohokrát podpořili odolnost našich komunit (začlenění ukrajinských dětí do oddílů, pomoc za covidu nebo při tornádu). Když se zapojujeme do služby společnosti, kluci a holky získávají zkušenost, že jsou platní členové společnosti a že jejich činnost má dopad.

Ve svém okolí vytváříme vazby vzájemné podpory, které se nám také mohou hodit. Učíme se tím, že spolupráce a vzájemná pomoc jsou nezbytné pro překonávání těžkostí a budování odolné společnosti.

Tipy, jak oblast posílit:

- ✿ **Vzájemně prospěšné vztahy.** Zapojujeme se do společnosti způsobem, který podporuje navazování přátelských a vzájemně prospěšných vztahů s lidmi nebo kolektivem v našem okolí.
- ✿ **Smysluplná spolupráce.** Účastněme se projektů, které skutečně pomohou a nejsou jen naoko. Když vidíme opravdový smysl našeho zapojení, snáze vytrváme, i pokud se nám zrovna nebude dařit (např. v komunikaci se zúčastněnými stranami, s úřady).

SKAUTING PRO ODOLNOST

Skautská výchovná metoda poskytuje unikátní rámec pro podporu odolnosti u dětí a mládeže. Skrze osm vzájemně provázaných prvků skautské výchovné metody můžeme efektivně rozvíjet schopnost překonávat krize.

Klíčové je vnímat odolnost jako komplexní dovednost, která nezahrnuje pouze schopnost překonat těžkosti, ale také porozumění sobě samému, respekt k druhým a spolupráci. Díky skautské výchovné metodě mohou být holky a kluci odolnější a lépe připraveni na budoucnost. ✘



BLANKA DYMÁČKOVÁ
Ředitelka Lesní mateřské
školy *Kulišek*, vedoucí
benjamínkovské skupiny a členka
oldskautského kmene *Asijoteda*
v Kralupech nad Vltavou.

Být venku je normální aneb Inspirace lesními školkami

„Benjamínek človíček, sestřička i bratříček. Benjamínek kamarád, chcem si s vámi taky hrát.“ Tento pokřik je každé úterý slyšet v zázemí Lesní mateřské školy *Kulišek* v Kralupech nad Vltavou. Oddíl pro děti od 4 let věku byl založen již v roce 2002. Vznikl na základě zájmu skautských rodičů a potřeby jejich dětí nebýt jen přívěskem na výpravách oddílu starších dětí. Zkrátka mít svoji partu. Časem si fungování oddílu převzala na starost Lesní mateřská škola *Kulišek* v Kralupech. Využila jeho potenciál jako volnočasovou činnost pro děti z lesní školky. Postupem času se přeneslo dění schůzek do školkového zázemí. Skupina benjamínků je plná školkových dětí a prvňáci, kteří už ze školky odešli, jsou také její součástí. Být benjamínkem je pro tyto děti pojátkem se školkou a lesem, kde vyrostli. Schůzka jim saturuje pobyt venku. O benjamínky je v Kralupech zájem i v rodinách tzv. neškolkových. Proto má oddíl dvě rovnocenné skupiny, což znamená dvojí čas pro schůzky. První schůzka se z části prolíná s provozní dobou lesní mateřské školy. Obě skupiny se setkají na 15 minut a potom nastane čas schůzky druhé skupiny. Rodiče dětí přijali skutečnost, že děti mohou být venku za každého počasí.



FOTO: BLANKA DYMÁČKOVÁ



FOTO: BLANKA DYMÁČKOVÁ

ZÁZEMÍ V LESNÍ MATEŘSKÉ ŠKOLE PRO KRALUPSKÉ BENJAMÍNKY ZNAMENÁ:

- Venkovní klubovnu přímo v lese.
- Možnost zažít si les v každé roční době a za každého počasí být jeho součástí.
- Dobrodružství.
- Malé výzvy.
- Prostor pro volnou hru jako zdroj fantazie.
- Oheň jako pomocník pro zahřátí.

JAK VYPADÁ SCHŮZKA?

Pokřik oddělí čas schůzky od školky. Čas schůzky trávíme v lese nad areálem a všimáme si jeho proměny, pestrosti, barev, tvarů. Hmatem zkoumáme různé povrchy, materiály a přírodniny. Posloucháme zvuky. Pozorujeme rostliny, stromy. Učíme se vnímat pobytová znamení zvířat.

Oblíbenou hrou je schovávaná za stromy, během níž se děti za domluvený odpočítaný čas musí vzdálit od společného místa. Ten, kdo počítá, stojí a má zavřené oči. Po odpočítání domluveného počtu očí otevře a dívá se, koho uvidí. Toho nabádá k lepšímu zakrytí. Když už nikoho nevidí, začne počítat a za stejnou dobu se hráči musí vrátit zpátky. Vše probíhá za atmosféry radosti a lehké výzvy: Stihnu to? Výzvu si děti stanovují samy. Stromů je dostatek v různých vzdálenostech. Děti se vzájemně podporují. Starší berou do úkrytu mladší. Každou další hrou přibývá dětem zkušenost s odhadem času, vzdálenosti a prostorové představivosti. Děti jsou si vzájemnou inspirací v hledání úkrytu a zároveň spolupracují, aby se za jeden strom vešly dvě a více. Vyšší úroveň je opakovaná hra se zkrácením doby na schování. Děti ji vyžadují a končíme na počtu tři. Kdo nehraje, sbírá zkušenosti díváním se a pomáhá vylepšovat úkryt schovaným tak, že na ně upozorní. Takto nastavená pravidla hry dětem dávají příležitost udělat chybu a možnost ji napravit. Mají tak pocit sounáležitosti, že jsme v tom spolu, každý to zvládne a kdo ne, tomu pomůžeme.

Každou schůzku uzlujeme. Jde nám o rozvoj praktických dovedností, jemné motoriky. Děti si do liščí smyčky uzavazují klacky. Ty v zimě použijeme na oheň. Díky uzlům děti uzlovačky vzájemně propojují. Aktivity vedou cíleně k nutnosti spolupráce. Používáme uzlovačky na protažení

těla i zvýšení obratnosti. Žádnou schůzku nesmí chybět volná hra asi na patnáct minut. Dětem dává prostor naplnit tento čas podle svých potřeb bez nutnosti efektivního využití.

Všechny tyto skutečnosti přispívají dětem ke zvýšení psychické a fyzické odolnosti. Domnívám se, že základním kamenem je ujištění nás dospělých, že být venku za každého počasí je normální. To dává důvěru rodičům i dětem. V našem oddíle všichni víme, že není špatné počasí, ale špatné oblečení. Kdo to neví, má šanci si to vyzkoušet a poučit se. Být nevhodně oblečený dává prostor tělu vnímat diskomfort a podle něj se zařídit. To se děti učí zkušeností. S rodiči komunikujeme, jak vhodně děti obléknout. Dáváme jim osobní příklad a možnost reflektovat pocit tepla a chladu.

Vrcholem schůzky první skupiny je setkání se skupinou druhou. Ta je naplněná dětmi, které jdou do lesa na návštěvu. Nastane čas společného zpívání, sdílení. Po pokřiku první skupina odchází a druhá pobývá v lese ještě další hodinu.

Schůzky v zimě nebo v dešti jsou pro děti výzvou. Je potřeba překonat diskomfort způsobený počasím. Dobře se obléknout. Mít odvalu jít do tmy. Světlo si nese každý svoje. Zpočátku se děti bojí vlastního stínu a zvuků lesa. Na konci zimy hravě zvládnou projít cestu ke školce bez baterky. Společenství dává podporu a zkušenosti budují jistotu. Poradit si se zimou znamená umět rozdělat oheň nebo se hýbat. I na to si děti při našich schůzkách mohou přijít.

Samotný pohyb v různorodém kopcovitém terénu zvyšuje fyzickou kondici a tělesnou obratnost dětí. To vše je dalším příspěvkem k odolnosti. Zkrátka, v Kralupech, na začátku jejich skautské cesty, mohou být děti venku s přírodou, cítit se její součástí. Tato zkušenost jim pomáhá vytvářet odolnost do budoucna. Vybavuje je na výpravy a tábory i do života vědomím, že je normální být venku v lese s partou kamarádů za každého počasí. ✕



KATEŘINA ŠTĚPÁNKOVÁ
Redaktorka se skautskými kořeny ve strakonických Vlaštovkách, aktuálně na mateřské dovolené.

Duševní stabilita na kurzu

Filip Hlavinka alias Mukóki připravil za pomoci skautských instruktorů a odborníků z řad psychologů příručku, která duševními zákoutími provede i toho největšího laika. Primárně je určena pro instruktory zážitkových kurzů, protože právě ty vlivem zkušenostně-reflektivního učení mohou u účastníků vyvolat různé reakce, i ty negativní. Knihu *Duševní stabilita na kurzu* by si ale rozhodně měli přečíst všichni, kteří pracují s lidmi. Neměla by tedy chybět v batohu žádného skautského vedoucího!

„Zážitkové programy, i kurzy jako celek, se často pojí s psychickou náročností, kterou způsobuje jak tematické zaměření, tak intenzita a formy interakcí. Psychická i fyzická náročnost jsou důvodem k obezřetnosti při zařazování těchto programů.“

Mukóki se v knize systematicky věnuje všem aspektům, jak na zážitkových kurzech předcházet duševní nepohodě či jak jednat v případech, když se u někoho projeví psychologické onemocnění. Popisuje, jak připravit a uspořádat program tak, aby se předešlo chybám, které by mohly zapříčinit náročné situace, a vyhnuli jsme se tak duševnímu zranění. Jde do hloubky a popisuje různá psychologická onemocnění a jejich projevy, od afektivní poruchy neboli přetrvávající poruchy nálady až po schizofrenii. Vše vysvětluje jednoduše a na konkrétních případech. *„Uprostřed věty jsme zaslechli divné zvuky a dál už jsme druhou skupinu neslyšeli. Když se to stalo, viděl jsem, že Zdeňka má slzy v očích. Na chvíli jsem ji objal. Nevím, jestli to bylo správně.“*

Mukóki ale také zdůrazňuje, že určitá vnitřní nepohoda či smutek může být přirozenou součástí reakce na některý z programů. Účastník by si ale měl být vědom toho, že je to normální a proč tomu tak je. Kniha však nezůstává pouze u krizové intervence konkrétních osob s daným problémem. Dvě kapitoly jsou věnované i tomu, jak případně ošetřit ostatní účastníky kurzu či instruktorový tým. Vyzdvihují také, že se část knihy zabývá vytvořením konkrétního krizového plánu, jsou přiložené kontakty na základní intervenční pomoc a je zmíněno, co k tématu říká zákon.

Ruku na srdce, každý z nás se ať už na zážitkovém kurzu, nebo třeba na táboře potkal s někým, kdo potřeboval pomoc. V danou chvíli se necítil psychicky dobře nebo se u něj projevila duševní nemoc. A právě kniha *Duševní stabilita na kurzu* je v podstatě takovým kurzem první pomoci pro duši, který by měl absolvovat každý. ✕



Minulost i budoucnost v jednom víkendů



VENDULA BUŠKOVÁ – VĚŇA
náčelní

Naše středisko má již 30 let fungující roverský kmen – Roverskou banánovou republiku. Jak název předurčuje, kmen má svoji symboliku a s tím související i den založení – 28. října 1993. A tak jsme mohli letos u klubovny oslavit krásné kulaté výročí. Sešlo se nás nepočítaně, kromě všech jedenácti prezidentů jsme přivítali i návštěvy „ze zahraničí“ (rozuměj z jiných středisek). Celá akce proběhla u střediskové klubovny, která je tak trochu ztělesněním schopnosti roverů a rangers dokázat velké věci. Roveři totiž kdysi provedli její rekonstrukci svépomocí. Vzpomínali jsme na problémy s klubovny, kterých jsme museli kdysi vystřídat asi osm. Vzpomínali jsme také na to, jak jsme společně diskutovali o společných pravidlech fungování roverského kmene (zakotvených v Ústavě naší roverské republiky).

Další dny víkendů jsem strávila na Kaprálově mlýně, kde proběhl tzv. strategický víkend. Sešlo se na něm skoro 60 lidí různého věku, z různých míst republiky a s různými zkušenostmi, aby pomohli posunout přemýšlení o strategii Junáka – českého skauta do roku 2030. Bavili jsme se například o tom, jak dosáhnout toho, aby byl v každém středisku aspoň jeden fungující roverský kmen, jak podpořit rovery jako samostatnou výchovnou kategorii a zda je funkční roving výkladní skříní skautingu. Přemýšleli jsme také o tom, nakolik je rozvoj skautingu a růst členské základny limitován kapacitami kluboven, základny a tábořišť. A jak na náš růst reagovat? Chceme ho aktivně podporovat, šířit skauting do bílých míst, kde se mu zatím nedaří, nebo jen udržovat současný růst v míře, kterou budeme mít pod kontrolou? A co s dospělými, kterých stále přibývá, zatímco vedoucí v oddílech chybí? Také jsme se zamýšleli nad dopady naší činnosti na životní prostředí a nad tím, jak má skautské hnutí čelit současným environmentálním výzvám. Sama jsem zvědavá, která z těchto témat si nakonec do strategie Junáka – českého skauta zvolíme.

Spojení prožitých minulosti a nejasné budoucnosti pro mě bylo nakonec velmi užitečné. Uvědomila jsem si díky tomu, že v každém z nás je otisknuta jeho minulost a zkušenosti i že každý vidíme svoji budoucnost s různou mírou naděje či skepse. Přeji si, aby se nám i s pomocí strategie 2030 dařilo dělat svět lepším.

Informace k chystané strategii najdete na webu strategie2030.skaut.cz. V prosinci bude známa konkrétní podoba, kterou projedná v březnu 2024 Valný sněm v Olomouci. ✘



LIBOR BRZOBOHATÝ – BORO
Šéfredaktor Skautingu
a bývalý vedoucí oddílu.

Dobrovolnictví je privilegium

Mám v hlavě několik vzpomínek na dobu, kdy jsem vedl oddíl, ke kterým se v poslední době často vracím. Týkají se mých nároků a požadavků na ostatní členy oddílové rady. Vedením oddílu jsem celých pět let doslova žil. Bylo to v době studia vysoké školy, a tak jsem měl na oddíl poměrně hodně času. Bydlel jsem u rodičů, kteří mě podporovali, a k pohodlnému studentskému životu mi stačila občasná brigáda v divadle.

Ani zdaleka všichni okolo mě to neměli tak jednoduché. Někteří vedoucí měli objektivně výrazně časově náročnější studium, jiní už chodili do práce, i když byli třeba mladší než já. Je těžké vnímat překážky, se kterými se potýkají druzí, když s nimi sami nemáme žádnou zkušenost – tedy aspoň pro mě to tehdy těžké bylo. Kládl jsem na kamarády z vedení oddílu nároky, které zkrátka nebyli schopni naplnit a já nechápal, proč. Cítil jsem často pocity zrady, vzteku, osamělosti a nebyl jsem schopný brát na jejich potřeby ohledy – a právě proto jsem na vedení oddílu někdy opravdu zůstával sám.

Až po předání oddílu, ukončení studia a odstěhování od rodičů jsem se začal s podobnými překážkami sám setkávat. Najednou jsem nemohl polovinu dne trávit dobrovolničením na různých skautských projektech. K tomu se postupně přidávaly další překážky – těžkosti v oblasti psychického zdraví, všeobecného zdražování nebo změna práce a já musel výrazně přehodnocovat, jakým způsobem trávím čas. A zbavovat se tolika činností, které mi dávaly velký pocit smyslu, bavily mě a byly obrovskou příležitostí k růstu, pro mě dodnes není vůbec snadné.

Oddíly, které se těší velkému zájmu dětí a rodičů, a které mají plné čekací listiny, jsou podle mě vystaveny velkému riziku. Čím náročnější je pro rodiče do skautu dostat děti a čím větší požadavky si vedoucí kladou, tím menší je šance, že se do oddílu dostanou „ostatní“ děti. Tedy ty, které za sebou nemají rodiče odhodlané udělat pro ně cokoli – třeba proto, že oba rodiče nemají, nebo protože máma i táta mají dvě nebo tři práce, aby rodinu uživili, nebo zkrátka proto, že se svým dětem příliš nevěnují. S vedoucími je to podobné. Čím slepější budeme vůči vlastním privilegiím a překážkám druhých lidí žít takový život, jaký chtějí, tím složitější bude pro ostatní existovat vedle nás. Bez dobrovolníků a dobrovolnic, kteří mají to štěstí věnovat svůj čas vedení oddílů, středisek a kurzů, se neobejdeme. Pokud však budeme nastavovat latku podle možností těch nejzdatnějších nebo nejméně vytížených, může se brzy stát, že na ty oddíly, střediska a kurzy zůstanou sami – tak jako jsem na vedení oddílu někdy zůstával sám já. ✘



FILIP KOMENDA – KLACEK

Oddílový rádce, redaktor *Roverského kmene* a účastník ČLK Hefaistos, kde ho inspiroval program a práce s atmosférou.

Jak udělat program atraktivnějším?

Odpovědí je jedno slovo.
Atmosféra

HLUBOKÝ HLAS A TAJUPLNÁ HUDBA

Slunce zapadlo a tebe vedou po lesní cestičce lemované svíčkami. Kam? To nikdo neví. Tedy až na člověka vpředu, který má na sobě tógu. Jdeš s dalšími dvaceti rovery a rangers, ale slyšel bys spadnout jehlu. Na konci cesty sedí několik lidí. Mají na sobě černé kápě. Obdivuješ, že jsi na krásné vyhlídce osvětlené pouze svíčkami. Najednou se z kruhu vynoří Hádes, řecký bůh podsvětí, a za tajuplné hudby vám začne svým hlubokým hlasem vysvětlovat, jak se můžete z podsvětí dostat. Po několika minutách naslouchání vše utichne. Víš, co máš dělat. Postavy v kápích se zvednou a postupně odchází.

To to je vzpomínka na jeden z programů, které jsem ve svém skautském životě zažil. A vím, že si ho uchovám v paměti velice dlouho. Mísilo se ve mně při něm několik pocitů. Chvíli to byla menší obava, potom úžas a následně štěstí.

CO POMŮŽE NAVODIT TU SPRÁVNOU ATMOSFÉRU?

Je dobré myslet na to, že atmosférotvorné prostředky (hudba, hlas, denní doba...) mohou na každého působit jinak. To, co může u jednoho vyvolat radost, dokáže jiného rozesmutnit. Kombinujme, ale nepřehánějme. Přehlcení programu jednotlivými prvky může být kontraproduktivní – nechceme přece, aby působil přelácaně. Je také dobré zvažovat, jak silné emoce chceme v účastnících vzbudit a zda toho na ně nebude zbytečně příliš.

Pokud chceme posílit atmosféru programu kvůli silnějšímu prožitku, ptejme se na tyto otázky:

CO?

Jaký je cíl programu, co si z něj mají účastníci odnést? To nám pomůže rozpoznat, jaké pocity chceme v účastnících vyvolat, a tedy jaký druh atmosféry na programu vytvářet. Atmosféra je totiž hlavně o vyvolání emocí. Pokud chceme vyvolat napětí a vtáhnout účastníky do příběhu dobrodružné etapové hry (jako v programu z úvodu), vezměme je třeba ve tmě na neznámé a krásné, ovšem bezpečné místo, např. na vyhlídku nebo do jeskyně. Pokud chceme vyvolat pocit uklidnění, bezpečí a radosti, pusťme jim nějakou veselou písničku a událost se může dít při východu slunce, kdy obloha hraje krásnými barvami.

KDY?

V jakou denní dobu se program odehraje? Proběhne při nějaké **specifické události**, např. až bude pršet, když bude svítit sluníčko, děti budou unavené? Čas, ve kterém program probíhá, je poměrně nenápadný, ale silný faktor. Pokud by program z úvodu probíhal za světla, viděli bychom, kam jdeme, svíce ani kápě by nepůsobily tajemně a ohromení z vyhlídky by se také jistě nedostavilo v takové míře.

KDE?

Když sedíme pod majestátním stromem nebo u zurčícího potoka, a máme tak blíže k přírodě, snáze nás dojmě její краса (což se hodí jak pro duchovní, tak pro environmentální programy). Pokud táboříme u nějaké zříceniny, kde „straší“, může to v účastnících vyvolat pocity vzrušení nebo napětí (ale také strachu). To může podpořit symbolický rámec výpravy, pokud je spojený s nadpřirozenem. Snáze tak dosáhneme našich cílů, pokud jsme chtěli, aby účastníci překonávali svůj strach nebo se vžili do příběhu a byli schopni pod tlakem řešit problémy. V příkladu z úvodu jsem uváděl vyhlídku s ohromujícím výhledem do údolí, který pomohl odpoutat se od běžných starostí. Mohli jsme se tak lépe ponořit do příběhu a jediné, co nás zajímalo, byla cesta z podsvětí.

JAK?

Jaké vnější prostředky můžeme k podpoře atmosféry programu využít? K podpoření symbolického rámce využijme tematických **kostýmů**. Jedním z prvků, který se dá aplikovat na spoustu aktivit, je **výběr hudby**. Pokud potřebujeme například probrat rozespálé účastníky rozsvíčky a motivovat je ke cvičení, je dobré vybrat veselou písničku, kterou účastníci znají a ke které se dají vymyslet vtipné tematické cviky. Hranou bitvu lze doplnit akční hudbou, nebo naopak duchovní program či reflexi dne uklidňující hudbou. Mysleme ale na to, že hudba může účastníky také rozptylovat. Dále můžeme využít **rekvizity**. **Práce se světlem** je také jedním z atmosférotvorných prvků. Na již zmiňovaném kurzu jsme měli večerní módní přehlídku. Jeden z instruktorů vylezl na strom a svítil na modely, kteří chodili po runwayi. Lze tedy pracovat s umělým nebo přírodním světlem. Program může působit na další smysly, jako je **čich a chuť**. Např. vánoční besídka si spojím s vůní skořice, perníčky a čajem. Ještě jednou se vrátím ke svému příběhu, kde na nás bůh Hádes promluvil hlubokým **hlasem**. Vystupňovalo to již tak vážnou a tajemnou atmosféru. Pokud máme v programu nějaký monolog nebo dialog, je tedy dobré mu svůj hlas přizpůsobit.

UŽ JEN SKLÍZET OVOCE

Jistě jsem nezmínil vše, co lze k budování atmosféry na programech využít. Je ale důležité myslet na to, že každý program je unikátní, máme různé kapacity a ne vždy vše vyjde podle plánu. Také myslíme na to, že náš program může být pro někoho nepřijemný, a je dobré sledovat, jak jej naši členové prožívají. Doporučuji provést po programu reflexi a zjistit, jaké emoce program v členech vyvolal a co si z něj odnáší.

Mít dostatek času k naplánování programu s různými prostředky, které pomohou s navozením atmosféry, se vyplatí. Jak se však říká, méně je někdy více. Proto bychom si měli dávat pozor na to, kolik vnějších podnětů v programu bude, abychom účastníky nezahltili a oni jej mohli prožít intenzivně, ale bezpečně. ✖

*V nové rubrice **Metody** si klademe za cíl seznámit se s novými způsoby, jakými ozvláštnit naši oddílovou činnost a jak je dělat dobře. Rubriku zahájí text o teambuildingu.*



KATEŘINA PUCZOKOVÁ
Obchodnice a instruktorka
v teambuildingové agentuře,
instruktorka na ČLK Narval.

5 aspektů dobrého teambuildingu

V poslední době ve skautu čím dál více rezonuje téma péče o rádce, vedoucí a tým jako celek. Mám radost, že si více a více lidí uvědomuje, že ač jsou děti brány jako priorita, bez spokojených vedoucích nenaděláme mnoho. V tomto článku bych se ráda zaměřila na konkrétní nástroj sloužící k utužování dobrých vztahů v týmu – teambuilding. Na problematiku správně zvoleného typu teambuildingu se denně dívám v práci a dnes se pokusím přizpůsobit myšlenky skautskému prostředí.

ÚČASTNÍCI

Nejdůležitější pro teambuilding jsou účastníci, tedy samotný tým. Může se to zdát jasné, nicméně se hodí si promyslet, kdo je opravdu potřeba, koho byste tam chtěli, pokud by to šlo, a koho ani zvát nechcete. Samotné vymezení cílové skupiny předem může pomoci předejít nedorozumění, když se na akci objeví někdo, kdo vlastně ani není součástí týmu, ale byl nedopatřením pozván a na místě narušuje týmovou dynamiku. Ještě horší jsou pak případy, ve kterých na teambuildingu chybí šéf, prostě protože jste se rozhodli demokraticky vybrat termín, kdy může největší počet lidí.

CÍL TEAMBUILDINGU

Ač se může zdát, že právě cíl je jediný jednoznačný aspekt teambuildingu → team building (neboli budování týmu), často mají organizátoři v hlavě spoustu dalších cílů, které by chtěli naplnit. Pokud při stanovování cílů půjdete do hloubky a správně zvolíte konkrétní variantu programu, máte potenciál naplnit nejaktuálnější potřeby našeho týmu. Pomoci by k tomu mohly následující otázky:

- Má být program pro členy týmu za odměnu?
- Je v týmu nějaký problém, který by se měl při programu otevřít a ideálně nastartovat ozdravný proces?
- Mělo by jít o inspiraci a hledáme tak něco netradičního?
- Chceme prostě jen příjemně společně strávit čas?



FOTO: ARCHIV OBROK 2019

TYP TEAMBUILDINGU

Jakmile máte jasno v tom, co je vlastně vaším cílem, můžete se vrhnout na výběr konkrétního programu. Teambuildingem může být vlastně jakákoliv tmelící aktivita a kromě cílů vám k tomu pomůže znalost členů týmu.

PROGRAMY ZA ODMĚNU

Často se jedná o dražší programy, protože zahrnují hýčkání členů – ať už dobré jídlo a pití, zážitky, které by si sami nedovolili, nebo dokonce dary při ocenění konkrétních činů. Pro představu to může být společně strávený den ve wellness, velkolepý raut, večírek s děkovnými proslovky či zájezd k moři.

Ve skautském prostředí by to mohla být třeba i grilovačka, víkend na chatě bez starostí s externě zajištěným programem, výprava do cukrárny na účet oddílu či jakákoliv jiná aktivita, na které se členové shodnou. U těchto programů bývá nejčastější chybou neznalost členů a zařazení programu, který si objedná na zakázku šéf i přesto, že pro členy týmu je mimo mísu.

PROGRAMY ŘEŠÍCÍ PROBLÉMY

V naší firmě jim říkáme rozvojové programy prostě proto, že nejde jen o zábavu, ale také o trochu dřiny při hledání řešení během společných reflektivních procesů. Mohou reagovat na neshody v týmu, neschopnost spolupracovat, nezvládnutí stresu, špatné zvládnutí procesu chybování nebo jakýkoliv jiný problém, který nechcete řešit jednoduše školením, protože vyžaduje součinnost týmu. Ač jsou tyto programy poměrně různorodé, co se týče formy, mají jedno společné – reflexe týmových aktivit s nezávislým facilitátorem. Do hry tedy vstupuje zážitková pedagogika.

Ve skautu jsme zvyklí všechno dělat od nuly, nicméně konkrétně u těchto programů se často vyplatí sáhnout po osvědčené metodě a pozvat si někoho, kdo má již s tímto konkrétním postupem zkušenosti a ví, jak přesně program funguje. Nemusíte hned poptávat teambuildingové agentury, vaše zdroje mohou být mezi zkušenými skautskými instruktory, podobnými organizacemi (NaZemi, Prázdninová škola Lipnice apod.) nebo můžete požádat o pomoc s kontaktním vhodnou osobou ústředí.

Jednoduše ale program funguje tak, že je herně vytvořeno prostředí, ve kterém je snadné nastolit problém, kterým se zabýváte. Může to být třeba simulace polní nemocnice, kdy účastníci jako děti v podstatě hrají bojovku (stress management, práce s chybou); dva týmy soupeří proti sobě, či kandidát se stane prezidentem (asertivní komunikace) nebo jednoduché týmové aktivity jako stavba akvaduktu (týmové role, dělba práce) či běhačka s možností opakovat úkol do spokojenosti všech (time management, cílevědomost). V rámci reflexe pak účastníci mezi sebou probírají nejprve uměle nastolenou situaci ze hry, kterou následně zobecňují do běžného režimu a hledají řešení, jak jí předcházet a celkově rozvíjet tým, aby mu bylo lépe.

Pro hlubší problémy pak už od teambuildingu možná bude potřeba postoupit k terapeutickým formám, které půjdou na rozdíl od hravé formy zážitkové pedagogiky rovnou k věci. V těchto případech platí dvojnásob potřeba oslovit pro facilitaci někoho, kdo věcem rozumí.

NETRADIČNÍ AKTIVITY

Pro zařazení netradiční formy teambuildingových aktivit se vyplatí drobný brainstorming se členy týmu, ve kterém vzniknou nápady, a následně si společně vyhodnotíte, které jsou pro vás opravdu lákavé. Chcete letět balónem, zpívat společně na náměstí u kytary, vypravit se stopem po Evropě, zajistit si prohlídku ve vietnamské tržnici?

Další možností je využít příležitost. Je ve vašem městě zajímavá atrakce, kterou ještě žádný z členů nevyzkoušel? Má některý ze členů přístup k zážitku, který můžete mít levněji? Znáte někoho, kdo vám dokáže zajistit slaňování na zajímavém místě?

PŘÍJEMNĚ STRÁVENÝ SPOLEČNÝ ČAS

Teambuildingem může být i běžná činnost konečně neobsahující nekonečné porady. Zajděte si na procházku, vyrazte společně do čajovny, uspořádejte piknik s hraním na kytaru, jeďte na vodu, vyzkoušejte karaoke a Just Dance.

TYPICKÝ TEAMBUILDING

Ač nenavazuje na žádný z cílů z předchozího bodu, nesmí chybět – teambuilding, ve kterém nemáme žádné speciální cíle. Ve firemním světě si představím pod označením „typický teambuilding“ outdoorový program, ve kterém motivátor uvede, v jakém příběhu jste se ocitli, a skupinky po deseti lidech následně obcházejí aktivity zaměřené na komunikaci a spolupráci. U nás v agentuře je tématem třeba Indiana Jones, Sherlock Holmes nebo James Bond. Jednotlivé aktivity vždy musí splňovat to, že zapojuje všechny účastníky zároveň, nutí je mezi sebou spolupracovat a umožní jim vyzkoušet pestré aktivity (logické, sportovní, konstrukční, komunikační, střelecké...).

V podstatě taková větší skautská pokladovka, ve které ale s jednotlivými týmy chodí instruktor a na každém stanovišti



FOTO: PETR KALOUSEK – ROBINSON

vysvětluje, kde jsou v příběhu, co mají dělat a jak získat indicie, stopy, grošáky či body. Inspirativně lze čerpat z pravidel pro jednotlivé aktivity, nicméně jako celek bych takový typický teambuilding pro skautské týmy nedoporučovala. Podobné programy totiž ve vyšším věku máme za sebou mnohokrát z dětských let a pídíme se po něčem speciálnějším, s přesahem.

Řešením může být nějaký program, který je zaměřený na vzájemné poznávání, nebo vytuněný program, který pro vás přichystá externí vedoucí. Většinou chceme zažít něco nového, a tak se můžete bavit o larpech, únikových hrách, psychohrách či programech s přesahem vyvolávajícím mezi námi duchovní debaty.

SAMI SOBĚ, NEBO EXTERNÍ DODAVATEL?

Ve skautu máme často pocit, že všechno musíme zvládnout sami. Pokud se jedná o objednání lístků do wellness nebo rezervaci čajovny, není problém. Pozor ale na programy, které musí někdo v průběhu organizovat a staví se tak mimo tým. Pokud se stanete tímto organizátorem, vědomě se tak vyčleňujete z kolektivu a nejste součástí tmelícího procesu. Obzvláště důležité je toto pro lidi na vedoucích funkcích, kteří by při teambuildingu pro co nejlepší efekt měli být na rovině s ostatními. Nehledě na to, že čas, kdy ostatní odpočívají, je pro vás prací a sami přijдете o možnost si program společně s ostatními pořádně užít.

JAK ČASTO?

Teambuildingové aktivity, jak už vyplývá z minulých odstavců, jsou velmi rozmanité a nelze tak jednoduše říct prostě číslo. Určitě ale není na škodu přemýšlet nad možnostmi, jak tmelit tým při běžné činnosti téměř kdykoliv. Větší (a tedy časově či finančně náročnější) teambuilding by měl tým zažít alespoň jedenkrát, ideálně dvakrát ročně.

ZÁVĚR

Pokud máte na mysli konkrétní lidi, jejich potřeby i potřeby týmu a znáte své zdroje, není problém zvolit správnou formu teambuildingu. V týmu je vhodné mít někoho, kdo na tmelící aktivity myslí průběžně a myslí na jejich zařazování do programu. Pouze si dejte pozor, aby ten, kdo na zařazování myslí, nebyl i tím, kdo vše vždy zařizuje, ale aby si také jako součást týmu zažil teambuilding plně jako příjemce a účastník. ✖

O Skautingu pro všechny

Rozhovor s Jobem vedla Arya.

Jako mladší skautce se mi do rukou dostala tehdy čerstvá příručka *Aby byly zážitky pro všechny* z dílny odboru *Skauting pro všechny* (SpV) o skautování čtyř kluků a holek s postižením. Ať už byly příběhy smyšlené, anebo stály na reálném základu, knížka mě donutila se poprvé zamyslet nad tím, nakolik je Junák (a konkrétně třeba náš oddíl) otevřený a inkluzivní.

O mnoho let později jsem se potkala s Jobem, dlouholetým šéfem SpV. Odbor už sice nefunguje, ale mě zajímala jeho původní myšlenka a co za léta své aktivity do našeho hnutí přinesl.

PŘÍBĚH SKAUTINGU PRO VŠECHNY

Ve správný čas se na správném místě potkalo více lidí, které zajímalo téma specifických potřeb dětí v oddílech. Poté, co spolu realizovali seminář *Z nevhody výhoda* a vydali stejnojmennou příručku, založili skupinu *Skauting pro všechny*. Základní myšlenka odboru byla taková, že ve skautu by mělo mít místo každé dítě.

Když jsem se Joba ptala, jak odbor prakticky fungoval, odpověděl mi: „Naším základním nástrojem bylo vzdělávání. Na to začaly postupně navazovat další věci, hlavně síťování – na seminář *Z nevhody výhoda* se totiž hlásili vedoucí oddílů, kteří už v oddíle nějaké děti s handicapem a specifickými potřebami měli nebo přemýšleli, jak je přijmout a dobře začlenit. Taky jsme založili poradnu (ta funguje stále na e-mailu poradna@skaut.cz, případně na bit.ly/skautska-poradna), kam vedoucí oddílů mohli psát, co je v oddíle trápí, a my jsme to konzultovali.“ Kromě toho odbor vydával i různé materiály a příručky.

Ptala jsem se na to, jak se během let odbor vyvíjel. „Snažili jsme se reagovat na aktuální dění, třeba během covidu jsme vzdělávali v tématech, jak být víc psychicky v pohodě. Přizpůsobovali jsme se aktuálním výzvám vedoucích oddílů a sledovali jsme pedagogické trendy, jak se o znevýhodnění bavit. Ze začátku bylo třeba velké téma ADHD, na to jsme dělali i celý seminář – v každém oddíle je totiž někdo živější, hravější nebo prostě neukotvený, ať už má diagnózu, nebo ne, proto to hodně vedoucích přirozeně zajímalo,“ popsal mi Job.

Příběh SpV skončil před dvěma lety, protože se mu nepodařilo přesvědčit starostu a Výkonnou radu o vhodnosti a nutnosti debatu o inkluzivitě formou odboru dál rozvíjet a podporovat. Téma se v Junáku částečně udrželo v rámci *Odboru pro bezpečný skauting*. „Řeší se v něm práce s dětmi s odlišným mateřským jazykem a v rámci programu *Dostupný skauting* (krizovatka.skaut.cz/dostupny-skauting) je tu podpora těch, kteří nemají na činnost peníze.“ Když jsem se zajímala, která témata vnímal odbor jako obzvlášť důležitá, bylo mi řečeno, že šlo hlavně o celkové klima v oddíle, které by mělo

být maximálně bezpečné a respektující – a to nejen pro „speciální“ děti, ale pro všechny. „Kde není tlak na výkon a prostředí je obecně otevřenější, tam se s jednotlivými handicapem pracuje přirozeněji. Když se všichni vzájemně respektují, je to živná půda pro to, aby integrace nejrozličnějších dětí probíhala v pohodě.“ Při debatě o tom, jestli některá znevýhodnění nebo specifika nejsou pro fungování oddílů příliš velkým orýškem, mi Job řekl: „V oddílech často už děti s handicapem jsou (s poruchami autistického spektra, ADHD, chronickými nemocemi, ze sociálně slabého prostředí...) a vedoucí nemají dostatečnou kapacitu, možnosti a informace, jak s nimi dobře pracovat. My jsme tu jako SpV byli od toho, abychom vedoucím pomáhali a informovali je.“

JUNÁK NENÍ OSTROV SÁM PRO SEBE

Naše debata o různých znevýhodněných nebyla natolik odlišná od toho, jako bychom se bavili o „klasických“ dětech. Ostatně, každý z nás je v něčem specifický, nenormální... „Bavme se primárně o konkrétních potřebách našich členů. Na schůzce a v klubovně budou jiné než na výpravě nebo na táboře. Musím si klást otázky: Rozumí všemu, co říkám? Vidí a slyší? Cítí se bezpečně?“

„Myslím si, že když nějaké dítě do skautu opravdu chodit chce, cesta se vždycky dá najít. Ale samozřejmě záleží na kapacitách vedoucího a oddílu. Když jsem například sám na 20 dětí, těžko přiberu někoho dalšího. Když vedu s dalšími třemi dospělými a pár šikovnými rádci, situace je úplně jiná. Často navíc s dětmi s handicapem do oddílů chodí sourozenci, i ti se dají využít k nějaké opoře, radě nebo asistenci.“

Job si pak představuje ideální fungování člověka s postižením ve skautském oddíle takto: „Měl by být přirozenou součástí, nijak nevychývat. Uvedu příklad: v oddíle máme Lojza s mentálním postižením, a i když je mu 13 let, chodí do vlčat, protože je na to zvyklý a vyhovuje mu to. Časem může přijít složitější puberta, situace se změní a vedoucí zhodnotí, že to už nejde. Lojza si ale vlčácký i skautský věk užije, získá spoustu dovedností a zároveň jeho okolí bude mít cenné zážitky a zkušenosti do budoucího života.“



FOTO: ZUZANA HAVLÍNOVÁ – PIPLA

Na čem by se podle Joba dalo obecně v Junáku pracovat z hlediska zlepšování situace skautů a skautek se specifickými potřebami? „Jako hnutí musíme vnímat, co se děje ve společnosti: že se zvětšují společenské nerovnosti a oddělují se elity. Přece i obce a místní komunity by měly chtít na stejné a případně skauty podpořit, třeba dotací, aby byli otevření všem dětem v daném místě. A peníze nebo nefunkční rodinné zázemí by pak nemusely být důvodem, proč nechodit. Byl bych rád, kdybychom si řekli, že skaut má podporovat společenskou soudržnost větší různorodostí našeho členstva. Měli bychom být otevření tomu, co přichází. Když mám v oddíle zrovna místo, je dobré udělat nábor i na jiných a méně zjevných místech, než tam, kam chodíme každoročně.“

ABY BYL PRO VŠECHNY I NÁŠ ODDÍL

Povídali jsme si také o tom, co konkrétně by vedoucí mohli používat ve své každodenní oddílové praxi. „Pokud to jde, pracujme s dětmi individuálně. Ideální je, když je dobře nastavený proces pravidel fungování. Dobrým nástrojem jsou pro toto tzv. tripartity, tedy setkání vedoucího, dítěte a rodiče. Tam se jasně řekne, jaká je domluva, co se nedaří, jak to napravit. Myslím si taky, že nám tu pořád schází metodika, jak pracovat s nováčky nebo s těmi, kteří musí z nějakého důvodu z oddílu odejít. Mělo by se to komunikovat srozumitelně a popisně, ne to formulovat jako ‚to vaše dítě zlobí‘ nebo ‚ona je neposlušná, tak sem nemůže chodit‘. Dítě by mělo rozumět, co se děje. Každému vedoucímu může vadit něco jiného a každý má právo říct, že na to (aktuálně) nemá.“

Další tipy se zase týkají budování respektujícího prostředí. „Nemusíme v oddíle za všechno bodovat a hodnotit. Dívejme se na děti rozvojovým pohledem, ale spíš ve smyslu: chci, aby se každý v něčem zlepšil a teď jdu vymýšlet, co to bude u Lucky a co u Báry.“

JÁ, VEDOUcí

Vedení oddílu neznamená jenom řešení záležitostí ostatních, ale i práci na sobě. Proč to tak podle Joba je? „Je důležité zjišťovat, jaké jsou moje vlastní nedostatky a omezení. Jako vedoucí jsme dětem obrazem. Něco z vlastních limitů si můžeme uvědomovat a něco ne. V tomto bych doporučoval hlavně zážitkové kurzy, kde si člověk sáhne na svoje hranice a získá zpětnou vazbu. Obecně je zdravé posouvat se osobnostně dopředu a tím, že se stávám silnější osobností, jsem i kvalifikovanější pracovat s různorodými kolektivy. Je zdravé si pro sebe pojmenovávat, co mně osobně vadí a kde jsou moje slabiny, protože to se mi logicky nelíbí na sobě ani na druhých. Když začíná vést oddíl osmnáctiletý člověk, je těžké takové věci rozpoznat.“

TIPY NA DALŠÍ ČTENÍ:

▣ Příručky z produkce SpV (všechny volně ke stažení na bit.ly/prirucky-SPV)

▣ Z nevýhody výhoda – jak pracovat s dětmi s různými specifickými potřebami

▣ Aby zážitky byly pro všechny! – střípky ze života skautů s různým postižením

▣ ADHD – vím, co s tím?!



FOTO: DANIEL JÓN – TULÁK

▣ Aspergerův syndrom – vím, co s tím?!

▣ „Nejsem žádná socka“ – příručka o sociálním znevýhodnění v oddílech

▣ Diversity toolkit – překlad publikace o práci s různorodou skupinou

STARŠÍ ČLÁNKY VE SKAUTINGU (MJ. Z PRODUKCE ČLENŮ ODBORU SPV):

Jak pracovat s nenávisťnými projevy v oddíle (únor 2012, bit.ly/nenavistne-projevy-v-oddile)

Jak pracovat s hyperaktivním dítětem v oddíle (duben 2012, bit.ly/hyperaktivita-v-oddile)

Děti potřebují zažít respekt (prosinec 2016) (bit.ly/skauting-respekt)

Romský skauting (červen 2017) (bit.ly/romsky-skauting)

Aby bylo všem na táboře dobře (červen 2018) (bit.ly/skauting-nataboredobre)

Aby mohli být všichni sami sebou (duben 2021) (bit.ly/skauting-samisebou)

Jak se skautuje se sluchovým postižením (říjen 2022) (bit.ly/skauting-sluch)

Boj s chudobou se týká nás všech (prosinec 2022) (bit.ly/skauting-chudoba)

Trans* skautující (únor 2023) (bit.ly/skauting-trans)

Jiná mysl, stejný skauting (červen 2023) (bit.ly/skauting-mysl)

VÍT MASOPUST – JOB

Profesně působí v Člověku v tísni, v Junáku vystřídal pozice vedoucího oddílu i střediska, instruktora na vzdělávacích kurzech, člena Náčelnictva a dlouholetého šéfa odboru *Skauting pro všechny*.



KAREL ŠMEJKAL

Je proděkanem a přednostou Ústavu přírodních léčiv Farmaceutické fakulty Masarykovy univerzity a zabývá se výzkumem účinných látek z rostlinného materiálu.



LUKÁŠ KAPINUS – LUKE

Studuje obor Farmacie na Farmaceutické fakultě Masarykovy univerzity a vede včláčkou smečku v Brně.

Volně dostupné návykové látky

Co jsou zač a jak o nich mluvit v oddíle

Existuje celá řada látek, které dokáží ovlivňovat náš psychický stav: nabudí nás, nebo naopak uklidňují, vyvolávají euforii nebo v některých případech i halucinace. Celá řada z nich může být návyková a jejich odejmutí vyvolává abstinenční příznaky. Některé z těchto látek jsou s jistými (např. věkovými) omezeními legální, jiné legislativně nepodléhají, jiné jsou zařazené mezi omamné a psychotropní látky a legislativa jejich využití přísně reguluje nebo zakazuje. Typickými legálními psychoaktivními látkami jsou tabák (nikotin, přípravky s nikotinem) nebo alkohol. Nelegální látky (resp. řazené mezi omamné a psychotropní) jsou např. kokain, efedrin nebo morfin. „Sedou zónu“ představují rostliny nebo látky (například kratom), které naše legislativa dosud nedokázala pojmut, plně vyhodnotit nebezpečnost jejich užívání a vydat stanovisko, které by jejich status upravilo. V tomto článku se zaměříme na vybrané návykové látky, na jejich podstatu, účinek a úskalí jejich užívání a na to, jak s touto tematikou pracovat v oddílech.

KRATOM

Kratom je droga získaná extrakcí z rostliny *Mitragyna speciosa* pocházející z jihovýchodní Asie. V zemích (např. v Malajsii, Indonésii, Thajsku), odkud se k nám kratom dováží, se běžně používá v tradiční medicíně pro úlevu od některých průjemových onemocnění nebo bolesti, případně jako mírný stimulant. Čerstvé listy tohoto stromu se žvýkají nebo se z nich připravuje odvar.

Kratom není v Česku zakázaný, ani nijak regulovaný. Jednoduše se k němu mohou dostat všichni včetně dětí a středoškoláků. Přitom i v některých asijských zemích, kde volně roste, je dostupný jen v omezené míře a například na Slovensku je zcela zakázaný. Česká vláda se k podobnému kroku zatím neodhodlala, látku dokonce ani neomezila pro nižší věkovou skupinu. Škodlivost i prospěšnost kratomu



FOTO: PHUONG-NGUYEN, UNSPLASH

posuzuje expertní skupina Ministerstva zdravotnictví, ale zatím beze shody. Kratom působí mírně posilujícím způsobem, odstraňuje únavu a zahání pocit hladu. Tento způsob využití lze částečně přirovnat k listům koky, která se podobným způsobem používá v Jižní Americe. Uživatelé se po požití cítí mírně nabuzení, mají zlepšenou náladu, může docházet k potlačení úzkosti. Ve vyšších dávkách dochází i k tlumení bolesti, díky čemuž by mohl být prospěšný v lékařství pro odstranění chronických bolestí.

Přesto se ke kratomu odborná veřejnost v poslední době staví negativně, zejména kvůli jeho návykovosti. Průměrní uživatelé, kteří začínají se základní dávkou kolem 5 gramů, potom postupně tuto hranici překračují a ve špičce pak užívají více než 40 gramů, což je osmkrát více než na začátku. Samozřejmě existují i určité odvykací syndromy, ale vypadá to, že nejsou tak obtížně zvladatelné jako u některých těžkých drog, jako jsou třeba alkohol nebo opiáty. S pravidelným užíváním je úzce spojeno vysoké riziko závažného poškození jater a jejich funkce.

Materiál, který je ve formě prášku distribuovaný např. volně dostupnými prodejními automaty či e-shopy, je státem zcela bez kontroly. S trochou nadsázky je možné říct, že prodávaná směs označená jako „kratom“ ani nemusí být droga samotná. Pravděpodobně se ovšem o kratom jedná, ale jeho přesné složení, kvalita a případný obsah zdraví škodlivých příměsí, jako jsou těžké kovy nebo pesticidy, je neznámý. Drogy, a případně i jednotlivé izolované látky, by měly být kontrolovány a musí se kolem nich vytvořit dostatečný legislativní rámec, aby se případná rizika podařila minimalizovat. Dostupnost kratomu pro všechny věkové kategorie včetně dětí a mladistvých je pak zcela nesmyslná.

KONOPÍ

Další velmi zajímavou rostlinou s celou řadou psychoaktivních látek je konopí. *Cannabis sativa* (konopí seté) z čeledi *Cannabaceae* je rostlina využívaná jak pro léčebné účely, tak pro technické účely jako zdroj biomasy. Výraznou pozornost přitahuje díky přítomnosti psychoaktivních sloučenin

tzv. kanabinoidů, a to nejvíce THC (Δ^9 -tetrahydrokanabinolu). Konopí je dvoudomá rostlina pěstovaná v mnoha variantách. V závislosti na genetice a podmínkách pěstování může být různého vzrůstu a může obsahovat různé množství účinných látek. Na obsahové látce je bohatá samičí rostlina, resp. její vrcholové části, zejména květy. Termín marihuana odkazuje na různé produkty obsahující THC, které se z konopí získává. Původně ale pojem marihuana představuje sušené samičí květy. V současnosti je používána jak marihuana, tak celá řada dalších produktů: od hašiše představujícího směs pryskyřice, velmi drobných lístků, jejich úlomků a povrchových žlázek a trichomů přes extrakty bohaté na kanabinoidy (vodičky, masti apod.), čisté THC ve formě průhledných krystalů a syntetické analogy kanabinoidů jako CBD či HHC.

Legislativa pro technické konopí předepisuje maximální obsah kanabinoidů 1 %, obsah u netechnických chemovarů se může pohybovat i v množství okolo 30 % v sušině, s velkou poměrnou částí THC. Obsah v hašiši nebo extraktech je pak způsobem odpovídajícím koncentračním postupům vyšší. THC je dostupné jak v čisté formě, tak syntetické a prosazují se i jeho syntetické analogy s vysokou psychoaktivitou. Konopí s obsahem THC a další přípravky s THC jsou v České republice nelegální. Účinky konopí zahrnují obecně změnu vnímání, euforii, pocity pohody, uvolnění nebo snížení stresu, zvýšené prožívání umění, včetně humoru a hudby, introspekci, epizodické vzpomínky, zvýšenou smyslnost, libido a někdy kreativitu. Jako další jsou popisovány abstraktní nebo filozofické myšlení, narušení lineární paměti a také paranoia nebo úzkostné stavy. Úzkost je nejčastěji hlášený vedlejší účinek kouření marihuany. Na 20–30 % rekreačních uživatelů zaznamenává intenzivní úzkost a/nebo záchvaty paniky po kouření konopí, nicméně někteří hlásí úzkost pouze po delší abstinenci. K úzkosti přispívají nezkušenost a požití i v neznámém prostředí. Akutní intoxikace dále působí poruchy pozornosti, motorickou nestabilitu a výpadky krátkodobé paměti.

Užití konopí také zvyšuje potěšení z chuti a vůně jídla a může výrazně deformovat vnímání času a prostoru. U vyšších dávek mohou účinky zahrnovat změněný obraz těla, sluchové a/nebo vizuální iluze, pseudohalucinace a ataxii – ztrátu koordinace pohybů těla. V některých případech (relativně málo často) může konopí vést k disociativním stavům, jako je depersonalizace a derealizace. Kanabinoidní látky ve své podstatě nepříliš způsobují pocity či stavy, které bychom v sobě již neměli, naopak zesilují ty, které již cítíme a prožíváme.

Akutní psychózy, které mohou doprovázet užívání konopí, obvykle zmizí po 6 hodinách, ve vzácných případech mohou u silných uživatelů příznaky přetrvávat několik dnů. Somatické projevy intoxikace jsou většinou krátkodobé: sucho v ústech, překrvené spojivky, pocity studených končetin, zvýšená tepová frekvence, relaxace svalů, hypotenze a kolísání krevního tlaku. Uživatel může omdlévat. Některé studie spojují užívání konopí se zvýšeným rizikem infarktu myokardu a cévní mozkové příhody, avšak doposud nebylo popsáno žádné úmrtí spojené přímo s účinkem konopí. Některé kontroverzní studie spojují dlouhodobé užívání konopí s poklesem IQ a poruchami kognitivních funkcí (zejména u ne plně vyvinutého mozku). Závislost na konopí je diskutabilní, podle statistik se vyvíjí u přibližně 10 %



FOTO: REMEDY-PICS, UNSPLASH

chronických (denních) uživatelů a není svými účinky, abstinenními příznaky ani dopadem na zdraví srovnatelná s kokainem, opiáty nebo ethanolem. Vystavování kanabinoidům během těhotenství vede u dítěte k pozdějším problémům s rozvojem mozku a deficitům v rozvoji řeči, pozornosti, vnímání a zvyšuje riziko výskytu poruch chování. Kouření konopí přináší stejná, případně vyšší rizika jako kouření tabáku.

V současnosti je k dispozici také řada umělých odrůd konopí, které místo THC obsahují tzv. CBD neboli kanabidiol. Objevila se také celá řada přípravků s takzvaným HHC, hexahydrokanabinolem.

CBD A HHC

CBD je tzv. nepsychoaktivní kanabinoid a je druhou nejvýznamnější sloučeninou konopí s velkým farmakologickým významem. Je to sloučenina, která ovlivňuje řadu regulačních procesů. CBD může působit jako protizánětlivá, protikřečová a neuroprotektivní látka (podporující odolnost nervové soustavy) a může mít i schopnost potlačovat úzkost. Jeho výhodou je relativně nízké dávkování, nenávykovost a jak již bylo výše zmíněno, nepůsobí tak výrazně na centrální nervovou soustavu jako THC. Produkty obsahující CBD přicházejí na trh v mnoha podobách; CBD může být připraveno synteticky nebo extrakcí z rostlin (obvykle s 98% obsahem čistého CBD), ale někdy jsou k dispozici i směsi v podobě extraktů obsahujících celou škálu fytkanabinoidů – kanabinoidů rostlinného původu. Pro posouzení bezpečnosti a případně účinnosti takového produktu je nutné znát přesné složení. Produkty obsahující CBD se také vyskytují s definovaným poměrem CBD : THC (například 20 : 1), ale ty v našich podmínkách nejsou pro volný trh akceptovatelné.

Velmi složitá je situace okolo tzv. HHC, hexahydrokanabinolu. HHC je látka, která se v některých odrůdách konopí vyskytuje přirozeně, pro komerční účely je ale obvykle připraveno synteticky hydrogenací jiných kanabinoidů (hlavně CBD). Pro trh je pak připravována marihuana, která je s nízkým vlastním obsahem HHC, ale jeho obsah je uměle zvyšován přidáním této syntetické látky. HHC je v mnoha ohledech blízký THC. Vykazuje interakci →



s kanabinoidním receptorovým systémem v centrální nervové soustavě a výsledkem je efekt do značné míry podobný THC. V současnosti je v České republice prodej a užívání HHC legální. Problémem je, že je distribuován v mnoha podobách (jako sušenky, medvídci ze želatiny, bonbóny, marihuana, prostředky pro inhalaci) a některé z nich mohou spolu s volnou distribucí navozovat falešný pocit bezpečí. Mohou pak být jednoduše pořízeny a konzumovány i dětmi. Vzhledem k možnému předávkování a také k ne zcela jasným dlouhodobým účinkům na mozek dítěte, který je ve vývinu, je mnoha odborníky současná situace okolo HHC a jeho volná dostupnost skrze automaty či e-shopy považována za závažný problém.

JAK S TĚMATEM NÁVYKOVÝCH LÁTEK PRACOVAT V ODDÍLE

Nejčastěji se v oddílové praxi setkáváme s užíváním a tematikou návykových látek u starších dětí. Avšak nesmíme opomenout, že rozvoj morálních hodnot a postoj právě k takovým tématům se formuje nejvíce u dětí mladšího věku a u osob, které si prochází většími životními změnami (například dospíváním, těžkou rodinnou situací, emoční nestabilitou). Naši starší členové, především z řad roverů a rangers, chápou, že svět není černobílý a prevence způsobem moralizování, zákazů a demonizování spíše podporuje jejich touhu po objevování zakázaného jako projevu vzdoru vůči autoritám. Velkou silou skautingu je partnerský přístup k dětem skrze práci s dospělými průvodci jakožto sobě rovnými, kteří jsou pro naše členy mnohdy velkým životním vzorem.

U rizikových skupin (starších skautů a skautek, roverů a rangers) je důležité s dětmi mluvit otevřeně a hlavně reflektovat svoje zkušenosti s danou tematikou. Proto je dobré napřed položit sám sobě následující otázky: Setkal*a jsem se někdy s užíváním návykových látek? Vyzkoušel*a jsem tyto látky sám*sama? Co mě k tomu vedlo a jak jsem se potom cítil*a? Cítil*a jsem někdy sociální či jiný nátlak svého okolí?

Po zodpovězení těchto otázek můžeme začít s tématem lépe pracovat i my sami v sobě. Děti dobře poznají, zda

je naše jednání upřímné a zda si na něco nehrajeme. Pokud se dostanou do pochybností, nebo dokonce zjistí, že jim vedoucí zatajuje své zkušenosti s těmito látkami, mohou nabýt pocitu, že kážeme vodu a pijeme víno!

Pokud ovšem zjistíme, že máme v oddíle někoho, kdo návykové látky užívá, je velmi důležité postavit se k tomuto problému čelem. V případě dětí je řešení poměrně jednoduché. I přes obavy, že by mohlo dojít k narušení důvěry mezi dítětem a vedoucím, je tento problém nutný řešit s rodiči ihned, jelikož každý den může ve vývoji závislosti hrát velkou roli. Zároveň také čekací lhůty u psychologů (zejména dětských) a center psychické pomoci, které se závislostmi zabývají, mohou dosahovat až několika týdnů či měsíců.

V případě vedoucích a zletilých roverů a rangers je na zvážení oddílové či střediskové rady, zda je vhodné, aby se takový člověk účastnil oddílové činnosti a pracoval s dětmi. S komunikací takových problémů může pomoci například kurz krizové intervence, který Junák pravidelně pořádá.

TIPY, JAK NA PRÁCI S TEMATIKOU NÁVYKOVÝCH LÁTEK

- Buďte svým členům vzorem a snažte se otevřeně eliminovat užívání návykových látek ve skautském prostředí mezi vedoucími a otevřeně to komunikujte s dětmi.
- Nebojte se problém předat dále, pokud si nejste jistí, jak postupovat. Posloužit vám může například Skautská krizová linka, výchovný zpravodajové nebo Národní linka pro odvykání.
- Pokud se v oddíle u nezletilých členů vyskytne užívání návykových látek, vždy kontaktujte rodiče!
- Udržujte ve svém oddíle dostatečnou informovanost mezi vedoucími o této problematice, aby byli vždy připraveni tato témata a problémy s členy řešit.
- Buďte k dětem otevření a naslouchejte jim. Budujte bezpečné prostředí, ve kterém se vám mohou svěřovat.
- Nedělejte z tématu návykových látek (zejména alkoholu a nikotinu) tabu a bojujte proti stereotypům.
- Sdílejte vlastní zkušenosti, ale dejte si pozor na bagatelizaci a přecházení dílčích témat a problémů týkající se návykových látek.

PODPORA

Národní linka pro odvykání ☎ chciodykat.cz

Skautská krizová linka: článek **Jak jednat v krizové situaci** ☎ bit.ly/krizove-situace, nebo telefon 737 205 520

Skautský kurz krizové intervence: ☎ bit.ly/kurz-KI ✕





ZDENĚK PÁNEK
Vede koedukovaný oddíl
na malé vesnici.

Co s vlčaty, která se perou a nadávají si?

Když jsme vlčatům začali na výpravách dávat víc volného času, byla na sebe najednou hrubá. Spontánní hry končily otrávenými či plačícími členy a od rodičů chodily e-maily o možném ukončení členství. A co teď s tím?

HLEDEJTE PŘÍČINY

Může jít např. o konflikty z rodiny nebo ze školy. Nadávky, vyloučení z party nebo šikana, kterým mohou být děti vystaveny, se pak projeví i mimo třídu. To byl problém u nás.

MĚJTE BDĚLÉ VEDOUcí A RÁDCE

Všimějme si reakcí na hry a poštučování a zamezme tak vážným konfliktům. Je dobré hlídat si i vlastní chování. Třeba můj černý humor situaci asi moc nepomohl. Sledujme klima ve vedení. Rozhádání vedoucí mohou napáchat stejné škody jako ústrky ve škole.

PRÁCE S JEDNOTLIVCI, NEBO SE SKUPINOU?

Kdyby náš problém tkvěl v pár agresivních jedincích, mohli bychom použít návod z říjnového článku o problémových dětech (bit.ly/problemove-deti). Náš problém byl však skupinový, proto jsme ho řešili společně. Základem bylo bezpečné prostředí. Kluci věděli, že se nezlobíme, jen hledáme řešení. Obešlo se to bez zvýšení hlasu, spílání a citového vydírání typu: „To jste vlčata, že se takhle chováte?!“.

JDĚTE PŘÍKLADEM – OTEVŘETE SE JAKO PRVNÍ

Začali jsme promluvou o tom, co nás na jejich chování trápí a proč. Následně jsem vyprávěl, jak jsem kdysi ventiloval v odšle nespravedlnosti, které se mi děly ve škole. Na otázku, jestli se jim to neděje také, začali kluci sdílet situace, kdy se s nadávkami, rvačkami a šikanou sami setkali. Zapojili se i rádci a vedoucí.

POSLOUCHEJTE SVÉ ČLENY

Tato část může být náročná. Mohou se objevit silné emoce i náznaky vážných problémů. Pomůže alespoň základní představa o krizové intervenci (doporučujeme článek *Úvod do krizové intervence* – bit.ly/skauting-KI) a možnostech podpory, např. skrze poradnu pro vedoucí na poradna@skaut.cz.

JSME TU DOBROVOLNĚ, PROČ SI TO KAZIT?

Rozuzlení celé debaty spočívalo v tom, že narozdíl od školy jsme ve skautu dobrovolně a rádi, proto nemáme důvod si sem chování ze školy tahat. Jednoduché, ale zafungovalo to a od této schůzky spadly případy rvaček a slovních útoků na minimum. Ne vždy se však podaří konflikty vyřešit tak rychle. Neztrácejte naději, pokud nedojete v diskuzi k řešení hned napoprvé, a vytvořte si z povídání o tom, jak vám spolu je, zvyk. ✘

INZERCE ↓



Established in 1974

Rimo Scout III 1100

Rimo III 1000

Pořádný zimní, péřový, spací pytel pro trempy, cestovatele, turisty.

Izolace - 1000g kvalitního husího peří
Voděodolná DWR - PFAS free úprava vrchního materiálu

T

TREKKING
SERIES

- ✔ Nízká hmotnost (1560g)
- ✔ Vysoká termoizolace
- ✔ Výborná sbalitelnost
- ✔ Extra široká, pohodlná verze Rimo III Scout
- ✔ Možnost sepnutí 2 spacáků - levý a pravý zip



sirjoseph.eu



K dostání u vybraných outdoorových prodejců



DANA TARANTOVÁ – KOMTESA
V oddíle Sedmikrásky v Mostě vede světlušky. Členka OVaS a velitelka Ústředního týmu ZVaS.



TOMÁŠ KURC – ŠUGR
Skautsky doma v benešovském středisku a na LŠ Plšík. Člen Ústředního týmu ZVaS.

Závod vlčat a světlušek jako nástroj k rozvoji

V roce 2024 nás čeká tradiční závod vlčat a světlušek. ZVaS je výchovný nástroj, který je provázán shodnými kompetencemi pro rozvoj dovedností, jaké jsou obsaženy v ostatních výchovných nástrojích (stezky atd.). Pro přípravu na ZVaS není třeba měnit program smečky či roje, stačí plynule plnit aktivity ve stezkách.

CÍLE TÉTO AKCE JSOU:

- ✿ **Prožít radostné setkání (společný zážitek) s ostatními vlčaty a světluškami i vedoucími** – tak, aby to bylo přínosem pro region dle úrovně kola.
- ✿ **Zažít minimálně jednodenní aktivitu zasazenou do symbolického rámce.**
- ✿ **Vyzkoušet si schopnost poradit si se situacemi dnešního světa** – maximální náročnost je dána kompetencemi v nejvyšším stupni stezky vlčat a cestičky světlušek.
- ✿ **Cílem naopak není soutěž vedoucích v tom, kdo svou šestku lépe připravil.**

CO ZVAS PŘINÁŠÍ?

Samotný závod přináší velkou zkušenost vlčatům, světluškám i vedoucím. Na základních kolech se všichni nesměle ponoří do příběhů a aktivit společné akce, navzájem se poznávají a leckdy poprvé vidí i ostatní roje a smečky. Mnohdy mají šestky také prostor poprvé udělat společně chyby. Vedoucí, kteří šestku během základního kola doprovází, zde vidí, jak si šestníci poradí s vedením šestky a jak její členové reagují. Díky tomu mohou vlčatům či světluškám poskytnout zpětnou vazbu.

Krajská kola jsou již jiná. Vlčata a světlušky cítí větší vzrušení, těší se na další zážitky a jiný symbolický rámec. Už tu ale obvykle nemají své kamarády z jiných šestek své smečky či svého roje. Vedoucí zde nejde se svou šestkou, ta je tak poprvé „bez dozoru“ a musí fungovat samostatně (popř. s doprovodem jiného vedoucího).

V celostátním kole jsou všichni již „mazáci“ a samotné pořadí je často i o správných rozhodnutích. Vlčata a světlušky si užívají speciální atmosféru plnou přátelství a radosti z účasti v celostátním kole.

CO VLČATA A SVĚTLUŠKY NA ZÁVODNÍ TRATI ČEKÁ?

ZVaS je sestaven maximálně z 12 disciplín. U každé je uvedeno, jaké kompetence jsou jí naplňovány a dále doporučené úkoly a závazné parametry. Úkoly si mohou organizátoři upravit dle svých potřeb – nemusí obsáhnout kompetenci a danou dovednost přesně podle návodu, ale mohou např. úkol „najde odjezd na velkých odjezdových tabulích“ poupravit či přizpůsobit příběhu. Vždy však s ohledem na dodržení náročnosti úkolu pro vlčata a světlušky.

Děti mají strach z neznámého. Před základním kolem tedy doporučujeme vyzkoušet si na schůzce 2–3 stanoviště s plněním reálných úkolů, hlášením a bodováním. Díky tomu kluci a holky zjistí, že se není čeho bát. Přínosná může být návštěva dopravního hřiště, podobně jako ošetřování na schůzce nebo společné vaření. V rámci činnosti zařazujte více aktivit, v nichž musí šestník sám rozhodovat. Posílíte tím jeho schopnost poradit si v různých situacích. Pobavte se v šestce nad tím, co komu jde. Nejen šestník dobře ví, kdo je šikovnější ve zdravotvědě, kdo v řešení krizových situací a komu jde logické myšlení. Vyzkoušejte si, jak se bude šestka dělit na jednotlivých stanovištích na dvojice či trojice, předejdete tak hádkám.

Důležitou schopností může být i rychlost čtení. Mladší světlušky a vlčata hůře čtou, což je může stresovat. Pokud se bude šestka dělit, šestník pomůže ohlídat, aby alespoň jeden ve dvojici dokázal přečíst a vyřešit daný úkol. Pobavte se také o tom, jak se má šestka chovat. Slušné chování dětem může zajistit body navíc a hádkami nic nevyřeší, naopak vzájemnou spolupráci snáze dosáhnou zdárného řešení. I tato příprava může šestce pomoci lépe zvládnout daná stanoviště.

Důležitá je také motivace šestky, na to nesmíme zapomínat. Motivujte vlčata a světlušky tím, že si ze ZVaS odvezou společný zážitek, poznají nové kamarády a budou mít příležitost vyzkoušet si mnoho věcí.

Kromě účastníků jsou samotné závody velkou školou i pro organizátory. V základních kolech mají často roveři příležitost k organizaci svých prvních samostatných akcí. Krajské kolo je práce zkušených vedoucích se zázemím oddílu či střediska a celostátní kolo prověří spíše celý okres (či velké středisko).





PRO KOHO JE ZVAS?

ZVaS je určen pro běžně fungující šestky vlčat a světlušek. Stačí tedy přihlásit celou šestku, a to i s náhradníky, tedy těmi, kteří budou sice chybět v základním kole, ale v krajském kole se budou moci zapojit. Počet členů soutěžní šestky je 5–8, přičemž tento počet můžete doplnit do maximálně 10 nahlášením náhradníků (např. 7 + 3 náhradníci).

Někdy se stane, že šestka nemá dostatek náhradníků a krajského kola se nemůže zúčastnit např. z důvodu nemoci či rodinné akce někoho ze svých členů. Může být na akci jako nesoutěžní (dle možností pořadatele), ale její místo připadá náhradní šestce. Této situaci lze částečně předejít včasnou a dostatečnou komunikací s rodiči třeba tak, že na termín krajského kola naplánujete víkendovou výpravu.

Šestky mohou být i koedukované, ale při postupu musí zůstat zachována ta kategorie, v jaké šestka nastoupila do základního kola. Pokud začíná jako dívčí, v případě postupu musí zůstat počet světlušek alespoň stejný jako počet vlčat.

Pokud máte ve smečce málo vlčat nebo v roji málo světlušek, lze sestavit i šestku střediskovou. V takovém případě ale z daných smeček a rojů již nesmí soutěžit jiné šestky.

O ČEM SE NEMLUVÍ?

Sestavení šestky výběrem nejlepších z oddílů není v souladu se šestkovým nastavením a myšlenkou ZVaS. Dodržte prosím rovnou příležitost všech účastníků se akce se svou šestkou. Zde je třeba připomenout, že každá smečka a roj má jinak nastavené fungování – některé šestky jsou věkově smíšené, jiné věkově bližší (např. 2. + 3. třída). Nicméně ani to není překážkou, aby se takové šestky ZVaS zúčastnily – hlavním cílem je jejich společný zážitek a to, že si společně vyzkouší poradit s různými úkoly.

JE ZVAS POVINNÝ PRO VŠECHNY SMEČKY A ROJE?

Není. Je pouze na vedoucím, zda se bude chtít se svými členy účastnit a dokáže je dostatečně motivovat. ZVaS je jedinečná akce, kde mají vlčata a světlušky příležitost poznat nové kamarády z jiných měst, zajímavé doprovodné programy, soustředit se na své dovednosti a prokázat své zkušenosti. Samotný výsledek v závodech je druhořadý. K drobnému

poznání ZVaS si můžete prohlédnout fotografie z minulých kol, vyprávět, co jste zažili vy v jejich roli, nebo zapojit do programu aktivitu, po jejímž splnění vlčatům a světluškám řeknete, že právě zvládli úkol ze stanoviště X a zároveň si splnili bod Y ze stezky.

Z HISTORIE

Jedná se o nejstarší společnou aktivitu pro tuto věkovou kategorii. Zajímavostí je, že již v roce 1928 se na zemském moravském sjezdu soutěžilo „o totem náčelníkův“. V roce 1929 soutěžila brněnská vlčata v těchto disciplínách: štafeta (běh po čtyřech, po jedné noze, 10 kozelců, trakař a po čtyřech dozadu), americká hra, metání kroužků, krmení obra míčkem, přepalování motouzu, plavání, šplh na strom, skládky a písemnosti.

KDE NAJDU AKTUÁLNÍ DOKUMENTY?

Všechny potřebné informace a materiály najdete na webu závodů ([∞ zavody.skaut.cz](https://zavody.skaut.cz)) i na Křižovatce. Pro přehled zde najdete check-list ([∞ bit.ly/ZVAS-checklist](https://bit.ly/ZVAS-checklist)), který výčet materiálů a jejich zaměření popisuje.

Novinkou je **nejčastějších 10 otázek** ([∞ bit.ly/ZVAS-otazky](https://bit.ly/ZVAS-otazky)) od vedoucích a organizátorů a na ně odpovědi od Ústředního týmu – určitě si je přečtěte.

KDE NAJDU PODPORU PRO POŘÁDÁNÍ ZÁVODU ČI PŘÍPRAVU ŠESTKY

Ústřední tým ZVaS je vám k dispozici pro vaše otázky i podporu. Využít můžete následující:

- V lednu a únoru uspořádáme on-line meety pro pořadatele základních (23. 1. a 27. 2. 2024) i krajských kol (28. 1. a 3. 3. 2024).
- On-line seminář na přání – v případě zájmu napište, uděláme si čas jen pro váš tým.
- Nevíte-li si s něčím rady, obraťte se přímo na zvas@skaut.cz. ✕





Světové skautské jamboree 2023

V jihokorejském SaeManGeum se v srpnu 2023 konalo 25. Světové skautské jamboree. Zeptali jsme se Radara, Robinsona a Simči, jak se jim tam líbilo.

Připravila Laduš.



RADOMÍR ŠVIHEL – RADAR
ze 3. oddílu skautů ze Slušovic

Co tě motivovalo k účasti na Světovém skautském jamboree 2023?

Výzva zapojit se do spolupřřádání tak velké akce a možnost podívat se přes půl světa.

Jaká byla tvoje role v rámci akce a co jsi díky ní zažil?

Mojí hlavní náplní práce bylo zajišťovat plynulou komunikaci a přítomnost tam, kde se to ode mě jako vedoucího kontingentu Junáka – českého skauta očekávalo. Většinou se jednalo o každodenní porady vedoucích kontingentů mezi sebou, i s korejským hlavním organizačním týmem, porady v týmu, komunikaci na ústředí Junáka, s českou ambasádou v Soulu apod. Dostal jsem se díky tomu na oficiální představení ostatních účastnických zemí, které jsou vždy místem setkání se zajímavými lidmi. Takto jsem se třeba mohl potkat s přímým potomkem Roberta Badena-Powella.

Který moment byl pro tebe nejsilnější?

Vybrat jeden nejsilnější bude složité, silných momentů byla spousta. Nicméně velký zážitek pro mne představoval závěrečný ceremoniál pořádaný v Seoul World Cup Stadium.

Co bylo největší výzvou a jak se ti povedlo ji překonat?

Bezpochyby skloubit čas, který je potřeba pro přípravu kontingentu na Světové skautské jamboree 2023 s pracovním časem a ještě s osobním a skautským životem ve středisku.

Jsi stále s někým z jamboree v kontaktu?

Od Světového skautského jamboree v Americe jsem v kontaktu s několika kamarády z Česka i zahraničí, např. z Holandska, Kanady, Spojených států, Kolumbie.

Jaké bylo jamboree jedním slovem?

Dobrodružné.



PETR KALOUSEK – ROBINSON
skautské středisko Přelouč

Co tě motivovalo k účasti na Světovém skautském jamboree 2023?

Vždy jsem se chtěl jako dítě zúčastnit Světového skautského jamboree, ale bylo to mimo tehdejší rodinný rozpočet, tak jsem si tento sen splnil až v dospělosti. Hlavní motivace ale pro mě nebyla akce samotná, ale chtěl jsem si ji užít v roli fotografa, jako již mnoho menších skautských akcí.

Jaká byla tvoje role v rámci akce a co jsi díky ní zažil?

Příprav Světového skautského jamboree 2023 jsem se nikdy neúčastnil a na akci samotné jsem neměl na starosti nic kromě focení. Díky velikosti areálu a množství účastníků jsem byl skoro neustále v pohybu. Každý den jsem po tábořišti nachodil přes 20 kilometrů, tak jsem mohl nahlédnout do mnoha subcampů i aktivit. Viděl jsem obrovské množství drobných situací.

Který moment byl pro tebe nejsilnější?

Pro mě to bylo, když jsem se večer při závěrečném ceremoniálu vyšplhal na televizní plošinu a měl jsem pod sebou svítící stadion plný nadšených lidí. Cítil jsem obrovskou energii.

Co bylo největší výzvou a jak se ti povedlo ji překonat?

Na tábořišti bylo velké teplo a lidé tam kolabovali horkem. Dbal jsem na dostatek tekutin a plánoval si krátké pauzy. Myslel jsem si, že mě to potkat nemůže. Nicméně jeden den jsem byl na slunci asi 3 hodiny a nachodil s těžkým batohem 10 km. Cítil jsem najednou, jak mi velmi rychle docházejí síly a musel jsem si jít na 30 minut sednout do klimatizovaného autobusu. Bez toho by slabost, nebo možná kolaps, asi potkaly i mě.

Jsi stále s někým z jamboree v kontaktu?

V kontaktu s nikým nejsem, jako fotograf jsem se většinou snažil být nespátrěn, ani nezasahovat do programů, takže jsem maximálně s účastníky prohodil pár vět.

Jaké bylo jamboree jedním slovem?

Náročné.



SIMONA VYŠATOVÁ – SIMČA
středisko Mafeking Brno

Co tě motivovalo k účasti na Světovém skautském jamboree 2023?

Měla jsem více motivací. Za prvé jsem se alespoň jednoho chtěla za svoji skautskou „kariéru“ zúčastnit. Je to opravdu jedinečná mezinárodní skautská akce a v účastnickém věku jsem ji bohužel nezažila. Za druhé jsem věděla, že chci jet na akci jako dobrovolnice a umožnit (nejen) našim českým účastníkům a účastnicím zažít báječné dobrodružství. Za třetí to bylo místo konání, Jižní Korea mě vždycky fascinovala a tohle byla příležitost, jak zemi navštívit.

Jaká byla tvoje role v rámci akce a co jsi díky ní zažila?

Na jamboree jsem jela jako členka Contingent Management Teamu (užší tým vedení kontingentu Junáka – českého skauta, pozn. red.), takže jsme zhruba 2 roky plánovali všechno možné, aby se česká výprava povedla a účastníci i International Service Team (IST – dobrovolnice a dobrovolníci z International Service týmu, pozn. red) měli zajištěný co největší komfort. Setkávali jsme se s týmem každých čtrnáct dní, měli i víkendové porady a zařizovali tři setkání s účastníky (Hledat ubytování pro 400 lidí je výzva!). Já osobně jsem se nejvíce starala o merch a pomáhala s přípravou expo-stanu, což byl pro mě prostor pro kreativní tvoření. Jako jednu z nezapomenutelných částí jamboree bych zmínila období, kdy se na víc jak půl roku z mého bytu stal sklad, a všude, opravdu všude, byly nějaké předměty, visačky nebo jiné věci, které bylo potřeba uskladnit. Jeden víkend jsme si udělali „ve skladu“ i manufakturu a merch pro účastníky balíčkovali. Nikdy bych nevěřila, že bychom se do toho prostoru vešli a zvládli to zorganizovat.

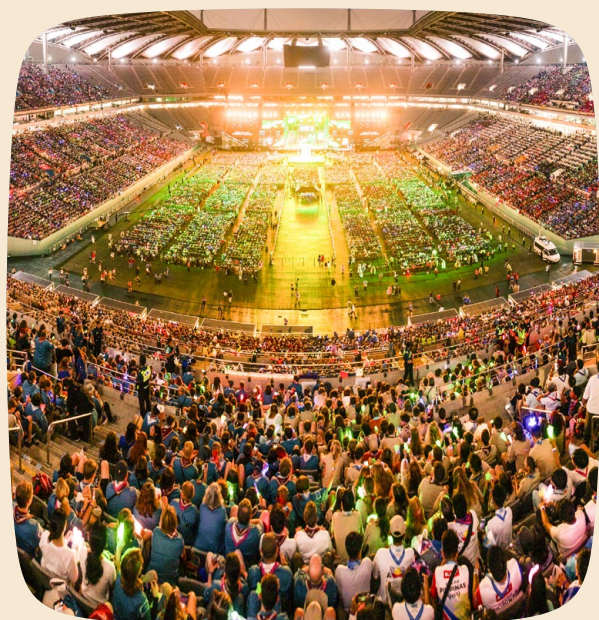


FOTO: PETR KALOUSEK – ROBINSON

Který moment byl pro tebe nejsilnější?

Nelze určit jeden konkrétní, ale nejsilnějším zážitkem pro mě z jamboree byla naše soudržnost. Řešili jsme jednu krizovku za druhou, a i když jsme si ne vždycky rozuměli, tak jsme se navzájem podporovali a starali se o to, aby si účastníci akce užili. Je na místě vyzdvihnout také obrovské nasazení dobrovolníků z IST, kteří si odhodili vlastní směny (mnohdy i noční), a pak ještě místo volna přišli pomáhat českému kontingentu. Mohli jsme se spolehnout, že si rozeberou úkoly a opravdu je splní, za což jim patří naše obrovské díky.

Co bylo největší výzvou a jak se ti povedlo ji překonat?

Myslím, že se mi povedlo překonat sebe samu, a to byla největší výzva. Posunula jsem se v komunikaci, zvládání stresových situací, naučila jsem se lépe pracovat se zklamáním a frustrací. Nebyli jsme zkušený tým, který by už měl odježděno pár zahraničních akcí, a tak jsme se prakticky všechno učili od začátku. Někdy to bolelo a někdy drhlo, ale poučilo nás to a nakonec jsme vše zvládli.

Jsi stále s někým z jamboree v kontaktu?

Nejsem v úplně pravidelném kontaktu s nikým, ale sem tam si napíšeme na instagramu s pár novými kamarády, které jsem na jamboree poznala.

Jaké bylo jamboree jedním slovem?

Nezapomenutelné.

CHCEŠ SE TY NEBO ČLENOVÉ TVÉHO ODDÍLU TAKY ZÚČASTNIT JAMBOREE?

Světové skautské jamboree neboli World Scout Jamboree je největší akce pořádaná WOSM pro lidi z celého světa, které se koná každé 4 roky vždy v jiné zemi. Hlavní myšlenkou setkání je poznávání kultur a podpora míru a porozumění.

Každý stát může vyslat na Jamboree svůj kontingent, který se skládá ze skautských dobrovolnic a dobrovolníků vedoucích výpravu CMT (Contingent Management Team včetně vedoucí či vedoucího kontingentu), dospělých dobrovolníků a dobrovolnic v rámci IST (International Service Team) a účastníků a účastnic (14–18 let). Příští Světové skautské jamboree se bude konat v roce 2027 v polském Gdaňsku. Více info na

www.jamboree2027.org

DALŠÍ ČTENÍ:

Oficiální web českého kontingentu na WSJ 2023

jamboree.cz

Deníkové zápisky z Jamboree (Roverský kmen – říjen 2023) bit.ly/kmen_denik

Neobyčejné korejské dobrodružství a rozhovor s Radarem ve Skautském světě bit.ly/svet-rijen23

KATADYN®

MAKING WATER DRINKING WATER



BezpecnaVoda.cz

Vyrobí až 1 litr pitné vody za minutu



HIKER PRO



OPTIMUS

OF SWEDEN



VariceOptimus.cz

Jediný hořák na všechna paliva



POLARIS

OPTIMUS
POLARIS
SNP-000000

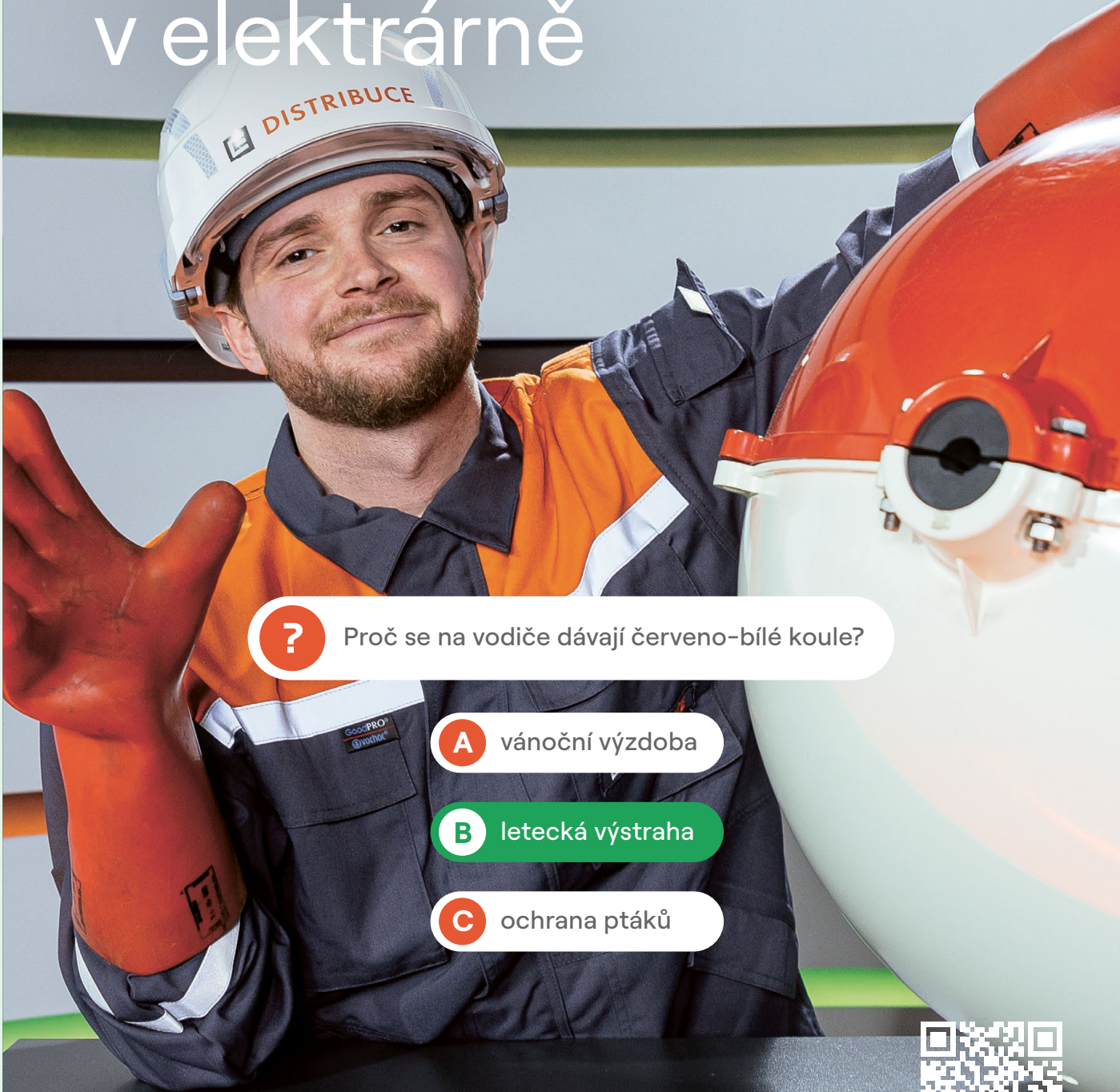


INZERCE ↑



ČISTÁ
ENERGIE
ZÍTŘKA

Virtuálně v elektrárně



?

Proč se na vodiče dávají červeno-bílé koule?

A

vánoční výzdoba

B

letecká výstraha

C

ochrana ptáků



Další zajímavosti z energetiky zjistíte
na on-line prohlídkách virtualnevelektrarne.cz

NA NÁŠ GYMPL TI STAČÍ WI-FI A POŘÁDNÉ BOTY

Studuj s námi **on-line odkudkoliv v ČR**. Každý měsíc jedeme na **týdenní expedice**. Poznáváme své silné i slabé stránky, učíme se pracovat v týmu, plánovat a dotahovat projekty. Směřujeme k zodpovědnosti. Za svá rozhodnutí, své vzdělávání i za okolní svět.

Přihlášky do 1. ročníku

expedicni-stredni.scioskola.cz

fb.com/ExpedicniStredniScioSkola

instagram.com/expedicnistredni



expediční
scioškola

