

CHCI OBSTÁT V ŽIVOTĚ

Manuál

Ing. Mgr. Marie Nováková



CHCI OBSTÁT V ŽIVOTĚ

Manuál

Ing. Mgr. Marie Nováková

Obsah

Úvod	3
1. kapitola – Vytváříme podpůrnou skupinu	5
2. kapitola – Jsem O. K., jsem součástí party – 1. rok práce se skupinou.....	8
3. kapitola – Nikdy se nevzdávám – 2. rok práce se skupinou	17
4. kapitola – Mám na život – 3. rok práce se skupinou	25
5. Závěrečné vyhodnocení	34

Úvod

Dospívání je specifickým obdobím života, rozcestím k nalezení správné cesty, oknem příležitosti k nalezení potřebných dovedností, obdobím rozebraných emocí i obdobím prvních lásek a obdobím síly k uskutečnění změn. Může se stát tím nejkrásnějším neplodnějším, nebo nejhorším obdobím života. Světová zdravotnická organizace WHO již od konce minulého století upozorňuje na tzv. syndrom rizikového chování. Tři základní okruhy, které syndrom zahrnuje, jsou tyto:

- **zneužívání návykových látek až k závislosti na nich**
- **negativní sociální jevy v užším smyslu: problémové chování, agresivita, autoagresivita – především sebevražedné chování, sebepoškozování, rizikové chování v dopravě, kriminalita – delikvence**
- **rizikové sexuální chování v oblasti sexuality charakterizované časným začátkem intimního života a s tím spojenými nepříznivými konsekvencemi**

Tyto tři okruhy rizikového chování se vyskytují obvykle společně a vzájemně se prolínají. Všechny tři jmenované okruhy rizikového chování mají nejčastěji podobný základ: chybí něco, co hraje podstatnou roli v adolescenčním vývoji, něco, co vnímají dospívající pro sebe jako aktuálně nejdůležitější a co se snaží svým rizikovým chováním řešit (nedostatek sebedůvěry, sebeúcty, nedostatek kontaktu s vrstevníky, chybění hodnot, pocit osobní ohroženosti – chybějící citové zázemí v rodině atd.).

Rizikové faktory ovlivňující častější vznik rizikového chování vycházejí tedy ze stejného základu, ale jsou různé: zdravotní, sociální, psychické, duchovní; mohou být specifické, individuální, ale také rodinné i společenské. Mnohdy mají kořeny v dětství nebo v adolescenci. Na tyto všechny výzvy musí program reagovat.

To vše je zohledňováno v rámci hlavních oblastí, které se prolínají a doplňují: informativně poznávání (vím, pochopím), emotivně postoje (prožívám, cítím), dovednostní (návyky chování sledující faktory související s rizikovým chováním ohrožujícím děti a dospívající, tedy zejména nedostatek v přijetí sebe a ve schopnosti být osobností vztahovou, akceptující a akceptovanou svým okolím). Výchova ke vztahům je bio-psycho-sociální kategorií. Pomáhá nejen pochopení rozdílů mezi pohlavími, ale i porozumění sobě, druhým. Nezapomínejme, že v období dospívání je potřeba patřit ke skupině vrstevníků a být jimi přijat tak silná, že mnohdy, byť krátkodobě, převyší systém výchovy a hodnot daný rodinou. Co je třeba zohlednit zejména? Za prvé je třeba zaměřit se na to, co vnímají dospívající pro sebe jako aktuálně nejdůležitější a co se snaží svým rizikovým chováním řešit, tedy začlenění do skupiny vrstevníků, třídního kolektivu (nevystavovat žáky riziku ponížení, nejistoty, nepodtrhovat rozdíly, učít žáky vnímat je jako obohacení). Je třeba vycházet ze silné potřeby adolescenta najít svou identitu, ujasnit si hodnoty, které přijme za své, zvnitřnit je a jít za nimi. Velmi silnou motivací je v době dospívání potřeba jistoty vztahů, potřeba nejen rodinného zázemí, ale přátelství hlubokého trvalého, lásky, která umí vše přenést, překonat, je věrná a trvalá. (K tomu naše společnost a její vzory nenapomáhají.) Dospívající si velmi často kladou otázky o smyslu života a odpověď nacházejí právě v potřebě silného trvalého vztahu, ale také v rodičovství, jako životního poslání, výchovy ke vztahům – výchova k trvalé lásce, pozitivnímu a zodpovědnému rodičovství...

Prokazatelným faktorem posilujícím osobnost dítěte v období hledání své identity (cíl vývojového období podle E. Eriksona) je doprovázení zralým angažovaným dospělým, který se stává vzorem, oporou, mentorem, pomocníkem při osvojení potřebných dovedností, kompetencí. Velký vliv vrstevnické skupiny je potřeba využít jako podporu v pozitivním slova smyslu, vytvořit spolupracující skupinu, která si osvojí schopnost ocenit, povzbudit, motivovat k pozitivním cílům (přátelství, soudržnost) a být spolupracovníkem lektorů při posílení osobnosti mladých, ale také při posilování sebevědomí, sebeúcty. Metodika vzniká jako manuál, názorný pomocník pro ty, kdo doprovázejí mladé dospívající ve věku 13–18 let, zejména mladé lidi z náročných podmínek, z pěstounských rodin, ze sociálně vyloučených lokalit apod. Tito mladí lidé si s sebou často přinášejí rozporuplné zkušenosti z dětství. Často vlivem nestabilní vazby s matkou v raném dětství (attachment) vytvářejí nejisté vztahy projevující se

zvýšenou nedůvěrou, nejistotou, sklonem k agresi a ke zkratovým reakcím. V pozdějších letech prožívají nepříjetí vrstevnickou skupinou, širším sociálním okolím. Z toho plynou větší nároky na doprovázející, lektory. Potřebují být nejen odborně zdatní, ale mít také průpravu a zkušenosti v práci se skupinou dospívajících a se skupinou mladých s problémovým chováním. V průběhu tří let se práce proměňuje, skupina i jedinci obvykle stabilizují, přesto je třeba počítat s výkyvy a být velmi kreativní a pružní ve formách vedení skupiny.

Ať je tento Manuál vaším průvodcem a pomocníkem na všech cestách vaší nelehké, ale krásné práce.

Marie T. Nováková, autorka Manuálu

Projekt byl realizován Centrem pro náhradní rodinnou péči, o.p.s.

Najdete nás na www.cpnrp.cz

Děkujeme Nadaci Sirius za podporu tohoto projektu



1. Kapitola

Vytváříme podpůrnou skupinu

Optimální počet osob doprovázených ve skupině je 8–10 osob. Ne všichni mladí lidé, kteří se zúčastní prvních setkání skupiny, zůstanou v kontaktu celé tři roky práce.

Skupina, se kterou se pracovalo v letech 2016–2018, tzv. ukázková skupina, byla zpočátku velmi početná (15 přihlášených). Díky rodičům, kteří přerušili kontrakt s CPNRP, skončila dvě děvčata, jiní během programu po prvním roce: vnější okolnosti, nová škola (ale na program se přišli občas podívat, nebo posílali pozdravy), jeden z chlapců nebyl pro program dostatečně zralý (12 let). Tématům nerozuměl a vyžadoval péči staršího bratra (přítomného ve skupině) i ohledy a pomoc ostatních, kteří místo vlastního růstu, pokračovali v modelu pomoci druhým. Většinou se jednalo o starší sourozence, kteří podobnou roli zastávali i v rodině. Proto bylo doporučeno, aby chlapec počkal na další cyklus. Přesto během dalších programů volal, posílal účastníkům pozdravy, necítil se tedy ostrčený nebo uražený.

Velmi dobré je vytvářet skupinu smíšenou, poloviční počet dívek a poloviční počet chlapců je optimální. Toto se podařilo v letech 2013–2015. Skupina v letech 2016–2018 měla převažující počet chlapců, což ovlivnilo charakter skupiny i výběr programů. Také pro témata integrace zdravé sexuality do vztahů, kdy se setkávají odděleně chlapci a děvčata, byla situace náročnější.

Pro stmelení skupiny není dobré šetřit časem. Největší část práce se odehrává v prvním roce setkávání. Díky vzájemnému poznávání a dynamice skupiny se může objevit nesoulad při některém z dalších setkání. Na to je třeba reagovat hned aktivitou, osobním rozhovorem, volbou témat. Důležitá pro stmelení skupiny je volba aktivit a systém práce. Každý počátek setkání je velmi náročný pro vytvoření atmosféry důvěry. Proto vřazujeme tzv. zahřívací aktivity, jednoduché, snadné pro všechny, např. seřazení podle data narození, velikosti boty, barvy vlasů, počtu sourozenců, vzdálenosti od místa setkání apod. Pokračujeme v komunitním kruhu s klasickými pravidly: pro každého stejný prostor v rovině fyzické i komunikační (jméno a max. dvě věty na téma: mé nejoblíbenější jídlo, zvíře, den v týdnu, roční období, herec apod.) V případě potřeby komunitní kruh přechází volně nebo organizovaně v komunikační kruh: Které jídlo bylo nejzdravější? Které nejsladší? Co vás při kruhu napadlo? Co vás zaujalo? Máme právo mít každý jiné jídlo, jiného herce atd. Podrobnější popis těchto forem práce je obsažen v kapitole 2. První rok práce se skupinou u jednotlivých aktivit.

Způsob práce, který byl užíván, vychází z osvědčeného programu Etická výchova v systému prevence (R. Roce Olivar, L. Lencz), která je povinnou součástí RVP škol. Nové dovednosti jsou upevňovány prožitkovou formou, zkoušeny v bezpečném prostředí skupiny, oceněny lektory, pokud možno i skupinou.

Postup:

- **senzibilizace (zcitlivění k tématu) – hudba, příběh, video, zkušenost**
- **hodnotová reflexe – diskuze, otázky zaměřené k podstatě problému a tématu**
- **nácvik dovednosti (například komunikace) v bezpečném prostředí skupiny**
- **transfer do života (např. malý dárek na cestu, např. píšťalka, žlutá stuha apod.) nebo věta připomínající, co si chci vyzkoušet v praxi**

Na vytváření klimatu skupiny nikdy není času příliš. Podpora skupiny má přednost před nácvikem dovedností, jakýmkoliv tématy, aktivitami. Je totiž nezbytným faktorem upevňujícím osobnost mladého člověka, důležitým motivujícím faktorem na cestě k cíli.

1.1 Faktory posilující soudržnost skupiny

1.1.1 Faktory na straně lektorů

Je velmi dobré, jsou-li zastoupena obě pohlaví. V našem případě byly zastoupeny i obě generace, matka – syn. Pozornost mladých byla často zaměřena na formy komunikace při rozdílných názorech a způsob naslouchání mezi lektory, vyjádření respektu a vzájemné úcty mezi příslušníky rodiny. Tyto skutečnosti také občas reflektovali.

Profil lektora, doprovázejícího, pomocného lektora (výjezdový asistent, noční asistent)

1. **Profesionalita – vzdělání, zkušenost**
2. **Stabilní osobnost – emocionálně vyrovnaná, odolná stresu**
3. **Vztah k mladým – přijetí bez podmínek „jsem na straně mladých“**
4. **Kreativita, flexibilita, humor, nadhled – potřeba pružně reagovat na mladé a proměňovat program podle jejich potřeb nebo problémů, které nastanou, pracovat s „lehkostí“**
5. **Schopnost reflexe i sebereflexe – schopnost reflektovat svou i cizí zkušenost**
6. **Osobnost bez předsudků**
7. **Naděje a důvěra v mladé a jejich růst**
8. **Schopnost odpouštět a začínat znovu**
9. **Ochota učit se – i od mladých, otevřenost komunikace**
10. **Týmová spolupráce a vzájemná důvěra v kolegy**

Doprovázející potřebují být nejen odborně zdatní, rozumět vývojové etapě dospívání, musí být také emocionálně vyrovnaní, aby správně reagovali na jednání klientů a rizikové situace, které se v průběhu programu zcela jistě vyskytnou jak v individuální rovině klientů (lež, nespolehlivost, agresivita, vzájemná kritika apod.), ale také v dynamice skupiny (volba cílů, normy skupiny, snaha vytvářet rizikové pozice apod.).

1.1.2 Faktory na straně klientů

Období dospívání je obdobím hledání identity. V tomto období mladý člověk podléhá mnoha výkyvům, od smutků po nepřiměřenou veselost, od tvrdého posuzování sebe i druhých po zvýšenou kritičnost až nesmířlivost k odlišnostem jiných nebo společnosti. Lektori proto ve zvýšené míře potřebují najít faktory v osobnostní rovině klientů, o které by se mohli opřít. K nim patří intelekt, zvědavost, ochota a schopnost spolupracovat, respektovat alespoň v základní rovině druhé v jejich jedinečnosti.

Výzvy dospívání: Identita proti zmatení rolí (zhruba od 11 do 20 let)

E. Erikson (1965) se domnívá, že „v žádném jiném stadiu životního cyklu si nejsou tak těsně blízké příslib objevení sebe samého a hrozba ztráty sebe samého“. Toto stadium sjednocuje všechny předchozí představy mladého člověka o sobě samém. Vědomí identity dává dospívajícímu člověku důvěru, že jeho sebepojetí odpovídá tomu, jak ho vnímají druzí. Ctností tohoto stadia je **věrnost**, osobní oddanost zvolenému povolání či životní filosofii.

Eriksonova charakteristika **období dospívání** se v jednoduchosti vyjadřuje větou: **„Já jsem to, čemu věřím“** (to určuje i má vrstevnická skupina). V rámci programu připravujeme mladé na další vývojovou etapu a naplnění jejího cíle: **Intimita proti izolaci**. Podle Eriksona je intimita zdravým spojením vlastní identity s identitou druhého beze strachu, že člověk ztratí sám sebe. Intimita by měla obsahovat závazek a může být vyjádřena sexuálně. Ctností tohoto stadia je **láska**, **„Já jsem to, co miluji“**.

Problém představují látky, které oslabují intelekt a vůli, drogy v jakékoliv formě. Tolerován v omezené míře je nikotin (vyhrazený čas a vyhrazené místo), netolerováno je THC, alkohol (před výjezdem kontrola, důvod k vyloučení z programu).

1.2 Dynamika skupiny a její specifika

Skupina mladých doprovázejících vykazuje všechny rysy sociální skupiny. To znamená, že má své cíle, pozice, pravidla vnější, která ovlivňuje lektor i vnitřní, která si má tendenci vytvářet sama. V dynamice skupiny se projevuje koheze i tenze, tedy soudržnost i napětí. Lektor si musí být těchto věcí vědom a pracovat s nimi, ovlivňovat je takovým způsobem, aby soudržnost skupiny rostla, vzájemná spolupráce byla samozřejmostí a ubývalo kritiky, přibýlo vzájemného ocenění, pochvaly za konkrétně vykonanou činnost. Lektor si musí být vědom toho, že sám se stává vzorem, smí dělat chyby, ale je třeba je reflektovat, uznat a omluvit se. Tím získává úctu i důvěru klientů. Musí také počítat s tím, že důvěra těchto mladých lidí je velmi křehká, lehce se ztrácí a je třeba často začínat znovu. Skupina klientů je v podstatě malou sociální skupinou vytvořenou uměle s vnějšími pravidly, která zadává CPNRP i lektor, doprovázející. Tato skupina je uzavřená, pokud se neshodne na tom, že je ochotna přijmout a respektovat nového člena. Cíle skupiny jsou tvořeny cíli členů, jsou individuální, skupinové. Čím méně jsou ve shodě skupinové a individuální cíle, tím větší energii musí skupina vynaložit na dosažení skupinových cílů, a tím více musí lektor, doprovázející dbát na klima skupiny. **Dynamika skupiny** – dynamika koheze a tenze, soudržnosti a napětí musí být v rovnováze. Dosažení rovnováhy je velmi důležité jak pro skupinu, tak pro jednotlivce. Napětí většinou brání v dosahování skupinových i individuálních cílů.

Lektor si musí být vědom, že skupina má tendenci vytvářet svou vlastní hierarchii, své vlastní role ve skupině. S typy vůdců vždy spolupracuje, usměrňuje je a skrze ně i efektivně vede celou skupinu. Ví, že se také setká s jedinci, kteří mají negativní vztah k normám, autoritě, a to se projeví v jejich jednání: skrytě (konformita, únik, absentérství), zjevně (konfrontace, kritika, konflikty). Vždy zachová klid, jedná jistě, ale zároveň i citlivě. Pohybuje se ve škále asertivní agrese – potřeba jasně vymezit normu, po asertivní pasivitě – v případě, kdy se narazí na slabinu jedince nebo je v momentálně znevýhodněné pozici.

- *Při jedné z aktivit v terénu bylo zjištěno, že jeden z chlapců se posmíval skrytě jinému pro jeho handicap (nadváhu). Lektorka situaci řešila okamžitě, osobním rozhovorem s oběma chlapci, omluvou toho, který se provinil, dohodou do budoucna.*
- *Během výjezdu jeden z chlapců bez dovolení odešel do lesa. Jeden z pomocníků lektora byl okamžitě vyslán ho najít (skrytá revolta, vůdčí ambice). Okamžitě proběhl rozhovor s lektorkou, reflexe ve skupině, kde byl přerušen program, a byla vytvořena dohoda do budoucna, o které věděli všichni účastníci skupiny i aktér nevhodného chování. Jasně a rázně řešení situace mělo ve skupině velmi pozitivní ohlas i u hlavního hrdiny akce.*
- *V první skupině jedna z dívek opakovaně znevažovala slova mladého lektora a snažila se zesměšnit jeho jednání. Situaci okamžitě řešila lektorka osobním rozhovorem a dohodou. S dívkou se nenarušil přátelský vztah.*
- *V rámci jedné z aktivit bylo vyžadováno mlčení nutné k provedení celé aktivity. Jeden z chlapců opakovaně ticho narušoval. Beze slov a v klidu byl vyveden z místnosti a svěřen noční hlídačce. Velmi brzo se do skupiny vrátil a z vlastního rozhodnutí aktivitu absolvoval.*
- *Výše uvedené situace nastaly během prvního roku práce. Ve třetím roce práce se již obdobné situace nevyskytovaly, mladí prokazovali empatii a sounáležitost.*

2. Kapitola

Jsem O. K., jsem součástí party – 1. rok práce se skupinou

V prvním roce se stmeluje skupina, cílem tedy je, aby se stala skupinou vzájemně podporující, kde jeden oceňuje druhého, fandí si, pomáhají si. V prvním roce práce je dobré začínat se setkáními jednodenními (v ukázkové skupině proběhla dvě tato setkání v rámci jednoho roku), poté realizovat víkendový výjezd. Tento způsob se osvědčil.

2.1 Jednodenní setkání

Setkání v rozsahu jednoho sobotního dne probíhala v Poradně CPNRP. Počátek programu (čas) byl volen podle dopravní dostupnosti pro skupinu mladých lidí v rozsahu s polední pauzou. Přestávky v rámci programu byly voleny podle potřeby, cca jedna v dopoledním programu, odpoledne podle potřeby v rámci přesunu na různá místa, ve kterých probíhal program. Lektori polední pauzu využívali ke zhodnocení programu a poradě, službu u skupiny přebíral pracovník CPNRP. V rámci polední pauzy byl program upřesňován a modifikován na základě potřeb skupiny. S ohledem na rozdílné pohlaví, věk, zkušenosti obou lektorů bylo probíráno a zohledňováno mnoho faktorů, včetně provázanosti náročných témat s relaxací a uvolněním, motivačních faktorů, u hudby (aktuálnost, oblíbenost, téma), u videa (téma, aktuálnost, modernost, hodnoty), volba jednotlivých aktivit z hlediska zábavy, motivace, aktuální situace skupiny a téma transferu do života (přenosu), který by byl jasný, dobře pochopitelný a realizovatelný. Manuál nabízí souhrn aktivit, některé jsou v přílohách.

Vysvětlení příloh: každý rok má své přílohy ve složce (hudbu, videa, texty), některé jsou společné

A. Přílohy Texty T č... v těchto přílohách najdete aktivity, jejichž součástí je obraz, text. Jsou číslvány, odkazy najdete v Manuálu.

B. Přílohy Video V č... obsahují videa řazená podle názvů. Velmi často je jejich součástí i hudba. V aktivitě je video promítáno celé nebo jeho část, případně přerušováno s komentáři Validation) Někdy je užívána pouze jeho část (Nikky Vujič). Toto je uvedeno v Manuálu vždy v aktuálním roce. Přílohy jsou řazené podle aktuálního roku práce i proto, že na sebe navazují i v tématech.

C. Přílohy Hudba H č... obsahují návrh písní, lze je modifikovat podle aktuálních písní.

Práce s hudbou: Pro skupinu dospívajících má velký význam hudba. u mladých z prostředí romského etnika hudba často představuje vstup k emocím. Hudbou lze aktivizovat, uklidnit, vést k zamyšlení, reflektovat příběh, slovo, dění ve skupině. V příloze Musica najdete písně využívané při práci se skupinou. Je třeba vřadit nové, aktuální, moderní písně. Písně ve složce svolávání byly využity při ranním vstávání, svolávání skupiny po pauzách. Písně jsou měněny podle aktuálního ladění skupiny. Při ranním vstávání po lehké melodii aktivizující hudba s dynamickými tóny. V třetím roce již hudbu volí, přinášejí i sami mladí, od druhého roku také spolu připravují rozcvičku nejen volbou aktivit, cvičení, poté hra, ale i volbou hudby. Lektor, který má na starosti rozcvičku, použít potvrzuje. Potvrzení je nutné vzhledem k možným provokacím nebo vulgarismům. Písně k jednotlivým aktivitám jsou vřazené v příslušné složce v roce, kdy byla aktivita využita (např. Modrá planeta, Casino, Helen Kellerová, VIP a apod.).

2.1.1 Já a moje parta – první setkání

První setkání skupiny dospívajících projektu „Chci obstát v životě“ je zaměřeno na komunikační dovednosti s ohledem na spolupráci ve skupině a vzájemné poznání. V ukázkové skupině se ho zúčastnilo 11 mladých lidí. Při práci byly využívány techniky jako komunitní kruh (nácvik naslouchání), komunikační

kruh (základní informace k tématu), skupinová práce, hry ve dvojicích, škálování, poznávání druhých skrze symboly apod. Střídání činností bylo rychlé, dynamické.

Dopolední aktivity probíhaly v Poradně CPNRP v Litoměřicích, odpoledne v přilehlém parku. K motivaci byly využity aktuální situace ze života lektorů i účastníků, hudba, jako prostředek sdílení citů, videoklip „Potvrzení“ k tématu neverbální komunikace.

1. Zahřívací aktivita (jejím cílem je s lehkostí a humorem propojit jednotlivé členy skupiny, reflektovat rozdílnosti, vypíchnout společné znaky):

Seřadte se podle výšky, podle velikosti nohy, podle počtu sourozenců, podle délky prstů na rukou, to vše beze slov.

2. Aktivita – Trojlístek očekávání

(Pomůcky: fixy, sešit, nalepovací lístečky, flip chart, tabule):

Na tabuli kreslím trojlístek: Co očekávám od lektorů, co od kamarádů, co přináším, nabízím skupině, v čem jsem ochotný pomoci. Jednotliví účastníci na barevných lístcích ve tvaru trojlístku vlepují do kresby na flip chart/tabuli. Cíl: zapojení účastníků do tématu.

3. Aktivita – Komunitní kruh seznámení

„Jsem Petr a očekávám ...“ (lektori hovoří poslední, pokud není potřeba motivovat skupinu). Každý účastník má naprosto stejný prostor, hovoří v jedné větě, může předat slovo dál. (Slovo se předává formou předmětu – zelený fix, symbol čtyřlístku apod.). Případné doplňky a dotazy se zpracovávají v komunikačním kruhu.

4. Aktivita – Komunikační kruh a hodnotová Reflexe

Co se mi psalo dobře, co špatně, o čem jsem vůbec nepsal, co se mi nechce říkat, co je mi jedno... Lektori reagují sebeotevřením – jak je pro mne snadné/nesnadné vést skupinu a čeho se obávám, na co se těším.

5. Aktivita – Komunikace jako cesta

5.1 Úvod lektora

K čemu komunikace je, jak ji rozlišujeme, proč je cestou k přátelství, jak je důležitá v lásce (maximálně 10–15 minut, doprovázet příklady z praxe). Ke komunikaci se budeme vracet spirálovitě a rozvíjet ji, proto zde pouze stručně uvedeme.

5.2 Verbální komunikace

Řekni jednu větu různými způsoby. Začíná lektor, ostatní hádají, jaké emoce lektor vyjadřuje. „Viděl jsem velkého psa“ (nadšení, strach, nuda, zklamání). Zapojují se účastníci: např. Máš prima bráchu (ironie, pochvala, nežájem, závist).

5.3 Neverbální komunikace, oční kontakt

Oční kontakt ve dvojici. Podání ruky s očním kontaktem a bez něj... Do skupin se mladí dělí podle toho, jak se znají, vyhledávají nejprve toho, kdo je blízký. Ve druhé verzi hledají do skupiny někoho, koho neznají. Je-li mladých lichý počet, partnerem je jeden z lektorů. V uvedení a realizaci aktivit se oba lektori střídají, ale vždy spolupracují oba, vždy se zapojují v reflexi na téma. Lektor, který aktivitu nevede, je ochoten hrát s mladými, je-li to potřeba.

Komentář: Oční kontakt znamená zájem:

Příběh seznámení v autobuse, které mladí znají, dívám se na holku/kluka, pak ho/ji oslovím. Reflexe: Kdo něco podobného zažil? Kdo se koukal na holku/kluka, když se mu líbil/a? Co tím druhému vlastně vyjádřil? Pochopil to ten druhý?

5.4 Upír

Kruh, lektor upír chodí okolo skupiny, někomu poklepe na rameno. Ten zamrká na někoho ze skupiny, který volá STOP. Pokud to zvládne do 3 vteřin od mrknutí, může zachránit mrkajícího. Jinak se mrkající stává upírem. Cíl: posilujeme zrakový kontakt.

5.5 Hledáme Kevina (inspirováno filmem Kevin sám doma)

Všichni se v kruhu drží kolem ramen. Třikrát opakují větu s úklonou hlavy: „Hledáme Kevina.“ Napotřetí zvednou hlavu a musí se na někoho podívat. Pokud se setkají dvojice očí, oba vypadnou ze hry. Hru je možné opakovat i vícekrát. V reflexi účastníci zjistí, že se podvědomě díváme na toho, kdo stojí přímo proti nám. Pokud chci dlouho zůstat ve hře, směřuji pohled vedle sebe.

5.6 Video Showman, viz příloha V č. 1.

Popište komunikaci, kterou vidíte. Jak na vás působí? Platné jsou všechny odpovědi. Reflexe: Co vás rozesmálo, komunikace verbální nebo neverbální (beze slov)? Co do ní patřilo? Co je důležitější? Která komunikace je vývojově starší? Kterou se častěji prozradíme, ukážeme navenek to, co cítíme? Cíl: ujasnit význam neverbální komunikace při prvním dojmu.

Pozn. pro lektory: Humor je nezbytnou součástí práce. Zařazujeme humor co nejvíce. Vede k uvolnění, pocitu pohody, nadhledu nad problém.



6. Aktivita – Video Potvrzení, viz příloha V č. 2

Video je děleno na tři části, přirovnáváme k seriálu. Každá část je doplněna komentářem a reflexí účastníků.

1. díl – První dojem, jedinečná šance

První část končí ve chvíli, kdy hlavní hrdina potkává dívku, na kterou se snaží zapůsobit.

Komentář k první části videa: Pustím vám krátké video, rozdělíme ho na několik částí. Zajímá mne váš názor na něj. Pouštíme do chvíle, kdy hrdina potká dívku, která se mu líbí.

Reflexe: Jak se vám video líbilo? Jak hlavní hrdina využíval komunikaci? Co na ní lidi zaujalo? Proč byl úspěšný? Co myslíte, zabere to na dívku, která se mu líbí? Co si asi o ní myslel? Co si o něm myslela ona?

2. díl – Komunikace jako cesta k druhému

Pouští se do chvíle, kdy dívka nemá zájem, hlavní hrdina přijde o práci.

Reflexe: Čeho jste si všimli? Proč se dívka nechtěla usmívat? Myslíte si, že se jí hlavní hrdina nelíbí? Znáte chvíle, kdy se snažíte, a přesto se nedaří? Udělal něco špatně? Co? Mohl být problém na straně dívky? Měl šanci to nějak poznat? Má to vzdát, nebo se snažit dál? Zjistíme, že dívka má problémy, ty se promítají do komunikace. Jeho komunikace se jí zdá sladká a laciná. (Mladí se s příběhem ztotožňují snadno, znají chvíle, kdy nemáme náladu, máme se usmívat, ale považujeme to za přetvářku). Jak se bude příběh odvíjet dál? Najde muž práci? Potká se znovu s dívkou? Vzdá to? Má to vzdát? Co byste dělali vy, kdyby... Názory na pokračování budou různé i návrhy řešení. (V této chvíli lektor velmi dobře pozná klima skupiny podle převládajícího řešení. Vždy končí nadějí.)

3. díl – Vnitřní síla

Dokončení videoklipu POTVRZENÍ (v závorce časté odpovědi).

Reflexe: Čeho hlavní hrdina využil k řešení situace? (Svých silných stránek, umí motivovat lidi.) Co bylo nejnáročnější? (Když se vše kazí, udržet si naději.) Kdy se začala dívka proměňovat? (Když nezištně pomohl ženě na vozíku, která byla její matkou.) Čím mu dívka projevila lásku? (Tím, čím on pomáhal druhým: Jsi jedinečný, jsi důležitý i to, co děláš je důležité.) To se nazývá empatie.

Mladí velmi dobře znají potřebu potvrzení toho, že takový, jaký jsem, jsem v pořádku. Chápu hrdinův stres i to, že více dává, než od okolí přijímá. Jeho gesta se jim mohou zdát laciná, ale vidí, že on se snaží a touží, aby mu to někdo řekl, že to vnímá.

Zažili jste někdy, že když jste se snažili udělat správu věc, život jako by vám sám pomohl? (Hlavní hrdina se náhodně setkává s matkou dívky). Obvykle mladí tyto situace znají, pokud

ne, lektori mají připraveny zkušenosti svého života, kdy jim jakoby „náhoda“ napomohla. Co vás zaujalo nejvíce? (Obvyklé odpovědi: on se věnoval druhým, jemu nikdo. Teprve na konci někdo řekl i jemu, že je skvělý. Nevzdal to, i když se zdálo, že to je k ničemu. Bojoval o svou lásku.)

Shrnutí: Každý člověk i my všichni máme v sobě velkou sílu. Umíme se zvednout ode dna. Když se vše zhroutí, poznáš, kdo je kdo, poznáš, kdo jsi ty....

Transfer do života: Úsměv je dar, poselství pro druhého, že ho přijímám, a že je pro mne důležitý. Trénujme úsměv do příště. Je to takový pracovní nástroj přátelství.

Hry venku po obědě:

Pomůcky: papír, tužky, šátky

7. Aktivita – Poznej podle rukou

Máme zavázané oči, poznáváme se podle doteku rukou. Reflexe: Podle čeho jsem se řídil? Jaké jsou jednotlivé ruce? Jak mohou hovořit o majiteli? (mozoly, délka prstů a hraní na nástroje, prstýnky, délka nehtů apod.)

8. Aktivita – Lodě v mlze (Šátky, písťalka), příloha T č. 1, Aktivita pro sladění ve skupinkách.

Poradna CPNRP:

9. Aktivita – Známe se, neznáme se

Provedení: Kreslíme: kdo bych byl, kdybych byl zvíře, strom, film, písnička. Nepodpisujeme. Hádáme. Kdo je kdo a proč zvolil tento symbol. Autor komentuje, pokud chce.

10. Aktivita – Skála a kameny

Text příběhu: viz příloha T č. 2, Cíl: Každý je důležitý.

Transfer do života: Dárek: křemen. Každý něco umí, co neumí nikdo jiný. Abychom se o sobě dozvěděli to podstatné, často potřebujeme přítele. Křemen nikdy nerozdělá oheň bez druhého kamene.

Shrnutí: Sbírám opravdové přátele. Učím se být přátelský.

2.1.2 Já a moje radosti, starosti – druhé setkání.

Druhé setkání skupiny dospívajících projektu Jak obstát v životě proběhlo zhruba po měsíci. Zúčastnilo se ho opět 11 osob, převaha chlapců. Ti, kteří se účastnili prvního setkání, se přihlásili všichni, navíc jeden, který poprvé nebyl přítomen. Chlapec, který byl nejmladší ze skupiny (5. třída, 12 let), s ohledem na věk a duševní vytrvalost mu byla doporučena účast až v následné skupině.

O přestávce volal, lektori i účastníci měli možnost s ním hovořit formou Skype. Dopolední aktivity probíhaly v Poradně CPNRP v Litoměřicích, odpoledne v přílehlém parku. K motivaci byly využity aktuální situace ze života lektorů i účastníků, hudba, jako prostředek sdílení citů.

1. Zahřívací aktivita

Seřadte se podle vzdálenosti bydliště od Poradny, podle váhy, podle věku, podle barvy očí od nejtmačších po nejsvětlejší. Domlouvejte se jinak než slovy, aktivita probíhá v tichu, závěr se oznamuje lektorům tzv. „hlasitým mrkáním“, tj. oční kontakt s mrkáním.

Cíl: posilujeme zrakový kontakt a soustředění. Na závěr každý může navrhnout jeden způsob, podle kterého se ostatní beze slov seřadí.

2. Aktivita – Výměna jmen

Cíl: osvěžit si jména, uvolnit se, poznat se i s méně známými lidmi. Lektori hrají také. Každý udá jméno, přezdívkou a odkud je. Při písni se chodí okolo, pokud píseň dozní, spojí se dva a dva. Vymění si ústně jméno a místo. Tak to jde stále dokola. Pokud se člověk setká se svým vlastním jménem, vypadne ze hry. Při hře je vždy mnoho zmatků, jména se vyskytují opakovaně, hra se dohrává s problémy, ale splní účel. Účastníci si pamatují např. to, že Hanka je z Litoměřic a Pavel z Ústí nad Labem. (Obvykle mladí chtějí hru opakovat.)

Důležité pravidlo – uvede lektor: Chyby nevadí. Proč? Dřepnou si všichni, kteří už někdy udělali chybu. Lektor: „Vítám vás ve světě lidí. Děláme chyby a je to O. K. Jen je třeba se z nich poučit.“

3. Aktivita – Komunikační kruh

Jsem Honza a vadí mi když... (nejčastěji zaznívají slova lež, pomluva, hloupé „kecy“).

4. Aktivita – Komunikační fauly

Doplnění minulého tématu komunikace: T č. 8

5 minut teorie: rozdíl komunikační chyba – neúmyslná, komunikační fauly – úmyslné

Rada na cestu:

Až budete mít chuť dát o druhém něco k dobru, zamyslete se: Je to pravda? Je to nutné? Je to ohleduplné? Pokud ne, buďte raději zticha!

5. Aktivita – Tvorba pravidel

Mluví jen jeden, nasloucháme si. Nekritizujeme. Stop komunikačním faulům. Doplnky a dotazy se zpracovávají v komunikačním kruhu, odsouhlasí společně.

6. Aktivita – Každý je důležitý

Nemusíme bojovat o pozornost.

6.1 Úvod lektora

k tématu: Tři roviny osobnosti: tělo, emoce, náš duševní svět, duchovní oblast, to, na čem si stojím, někdo/něco, za koho/za co bych dal život. Otázka: Máte někoho/něco, za koho/za co byste dali život? Kdo/co to je? (v odpovědi rodina, kamarádi). Lektor: Vítám vás mezi lidmi. Tomu se říká láska. Není třeba se bát o tom hovořit, mladí tématu hodnot rozumí dobře.

6.2 Jsem VIP

Cíl: Poznání a přijetí sebe. Pomůcka píseň VIP od Shauna Bakeram, viz příloha H č. 1, která se stala svolávací písní dne. Účastníci pracují s textem vytištěným na papíře, příloha T č. 3 Podtrhnou různými barvami, co je zaujalo. **Komunikační kruh:** Co si o tom myslím? Co bych chtěl říct druhým? V čem jsou VIP? Začínají lektori, nastavují hranice otevřenosti. Závěr: **Jako VIP upravím svůj sešit fixem, nálepkami, stužkami.**



6.3 Sebepoznání – Já a můj svět

Kresba sebe jako symbol ve středu stránky, kolem mne obrázky jednotlivých osob znázorněných symbolem. Vzdálenost ode mne vyjadřuje naši blízkost. Dovoleno je vše, vyjadřujeme

se pouze kresbou, mohou tam patřit zvířata i věci, které mne stabilizují (Věci se vyskytují výjimečně, ale zvířata někdy nahrazují vztahy).

6.4 Já a vzhled

Cíl: přijetí svého těla. Prohlédneme si obrázky a zatrhneme, jak vnímáme sami sebe, typ postavy, tvar očí, uší apod. Ostatní to komentují, zda se zařazením souhlasí. Pravidlo: vždy pozitivně. Ostatní se mohou vyjádřit. Příloha T č. 4

Hry venku po obědě:

Kvůli dešti hry probíhaly v nenavštěvované části nádražní haly, pro mladé byl stresující pocit, že je někdo sleduje, měli silný pocit, že lidé kolem je odsuzují. Jako reakce na tyto zážitky byla později uvedena aktivita „Židlováná“.

6.5 Já a mé city

Cíl: Poznání a přijetí mých emocí. Pomůcky antistresové míčky. Otázky: Směji se někdy všemu? Mám někdy tzv. depku? Dokážu se naštvat? Vždy ukazujeme míček s obdobným výrazem. **Komunikační kruh:** Baví mne, když... Smutná jsem, když... Naštve mne, když... Každý má slovo, předává se míček. u agrese se točí kruh zpět: Pavla rozzlobí, když mu někdo řekne, že je tlustý, Hanku naštvou „kecy“ na rodinu apod. Nikdo nesmí komentovat sdělení druhého. Opakování sdělení druhého posiluje pocit přijetí skupinou. Vždy začíná lektor a sám reaguje sebeotevřením na všechna témata týkající se emocí.

7. Aktivita – Moc slova a Brýle pravdy

Přílohy: T č. 8, V č. 5, Je krásný den a já...

Poradna:

8. Aktivita – Ledové království

Píseň z filmu Ledové království „Najednou“, Příloha H č. 2

Pro ilustraci byly využity postavičky dívek z pohádky. Jako ukázka byla volena chvíle, kdy Elsa díky nevládnuté agresi ničí království v rozsahu cca 3 minut.

Hodnotová reflexe: Co si nesu z rodiny – pěstounské, možná z biologické? Umím hovořit o tom, co cítím? Jsem někdy zavřená skříň? Jak to na mne působí, když neumím vyjádřit hněv, vztek, smutek? Jak se projevilo to, že Elsa emoce ukrývala? Stává se mi někdy, že se cítím jako v ledovém království? Stalo se mi někdy, že můj hněv něco poničil? Které z hlavních postav se podobám? Co za moudrost pohádka chtěla sdělit? **Nakresli svůj hněv.** (papír, pastelky, fixy)

9. Aktivita – Když se zlobím

Míček: co mne rozzlobí? Co potom dělám? Na tabuli společný návod: Když se zlobím tak... Pravidla lektorů: Důsledně dodržuji, že nikdo není nucen hovořit, nikdo není tlačěn k sebeotevření. Lektori vždy začínají první, upozorní na rizika výsměchu, nepochopení.

Shrnutí: Pokud své pocity potlačuji, mohu ublížit okolí. Časem se mohou emoce projevit ve velké síle. Potřebuji si je uvědomit, rozpoznat, pojmenovat, slušně vyjádřit. Emoce nepotlačuji, usměrňuji.

10. Aktivita – Reklama na vůz Lamborginy

Příloha: V č. 3

Hodnotová reflexe: Jsem skvělý, mám skvělé vybavení do života, spoustu schopností. Jsem si toho vědom?

11. Aktivita – Kámen a chlapec

Příloha: T č. 5

Ukázka: peříčkový achát jako symbolika. Dárek: bílé sklíčko, symbolika diamantu.

Shrnutí: Jsem nesmírně cenný. Jsem VIP už teď, nemusím bojovat o pozornost a uznání.

2.2 Víkendový výjezd I.

2.2.1 Být osobností. Motivační příběh: Helen Kellerová

Na jednorázová setkání navázal víkendový pobyt se stěžejním tématem roku Být osobností. Prolínal všemi aktivitami, ovlivňoval celou práci skupiny a byl zohledňován při motivaci. Začínal pátečním večerem, končil nedělí po obědě. Mladí byli neustále zaměstnaní, pauzy minimální. Lektoři byli nuceni se vzájemně hlídat, aby si stihli odpočinout, napít se, protože dynamika skupiny byla velmi živá. Náročná témata byla volena záměrně. Mladí s náročnou životní zkušeností reagují často pouze na silně citově podbarvené příběhy, velmi názorné a dynamicky zpracované. Výjezdu se zúčastnilo 11 mladých ve věku 13–15 let, program zabezpečovali dva lektoři, dozor mimo průběh programu jedna pracovnice CPNRP. Téma bylo zaměřeno na klíčová témata dospívání, nalezení vlastní identity, hledání a upevnění své osobnosti, posílení vůle a odvahy k nalezení vlastní cesty. Stěžejním motivačním tématem byl život Heleny Kellerové, která se navzdory svému postižení (němá, hluchoslepá) po prodělání dětské obrny stala jednou z nejvýznamnějších osobností 19. století. K sebepoznání sloužila hra Akimawa.

Pátek: společná večeře

1. Aktivita – Zahřívání

Jméno a oblíbená barva. Házím jí míček, protože má rád/a barvu.... Závěr: Každý je jiný, každý je VIP (pustit píseň VIP jako opakování minulého tématu).

2. Aktivita – Pravidla

Ujasnění pravidel, vylepení na stěnu. (Pravidla tvoří všichni, vychází také z pravidel minulého setkání a pravidel pobytového zařízení.) Lektoři moderují.

3. Aktivita – Senzibilizační Nikky

Příloha: T č. 6

Cíl: Sebepoznání, sebepřijetí, komunikace citů, přátelství, pomoc handicapovaným, přijetí vlastních slabostí, přijetí druhého. **Lektor:** Tento příběh se skutečně stal. Poslechněte si ho. Zajímá mne váš názor na něj. Čteme nebo vyprávíme příběh.

3.1 Komunikační kruh

Otázky k hodnotové reflexi: (v závorce obvyklé odpovědi)

Co si myslíte o Nikky? Jaká byla? Co se vám na ní líbí? (Statečná.) Co si myslíte o třídě, jací byli její spolužáci? (Normální třída.) Chtěli Nikky ublížit? (Ne.) Proč se jí posmívali? (Bavili se tím.) Přáli si, aby odešla ze školy a zůstala sama? (Vůbec ne, byla to jen švanda.) Mohlo by se stát i ve vaší třídě, škole, že by se někteří takto zachovali? (Určitě.) Je možné, aby Nikky navzdory předpovědím lékařů žila déle? Kdy se to stává? (Stává se to, když je někdo silný a statečný.) Kdy získala svou vnitřní sílu? Co by se stalo, kdyby do školy už nenastoupila? (Možná by to nezvládla a zemřela dřív.)

Shrnutí: Máme v sobě také takovou vnitřní sílu? (Ano.) Umíme ji využít?

Málo myslíme na to, co máme, často na to, co nám chybí.

Pokračujeme k tématu přátelství: Měla Nikky ve třídě skutečné přátele? Proč ne? Jak by se zachovali? Podle čeho se pozná přítel? Všichni doplňují své návrhy, můžeme zapsat na balicí papír.

4. Aktivita – Parlament

Příloha: T č. 7.

Je to aktivita k uvolnění.

5. Aktivita – Barvy duhy

Příloha: T č. 8 a

Pomůcky: barevné kameny, lístečky, světlo a krystal křemene.

Úvod do hry: Rozsvítit světlo pod hranolem křemene, vysvětlit lámání světla, co znamenají jednotlivé barvy, viz tabulka v příloze.

Význam světla v naší řeči: To nám bylo jasné... Celý se rozzářil... Vysvětlil mi to ... Ve světle

jsem více v bezpečí. Tma ohrožuje – symbolika temných stránek vztahů (lež pomluva, zbytečná kritičnost).

6. Aktivita – Akimawa

Příloha: T č. 9

Provedení: Lektor vypráví příběh s indiánským motivem. Ten provádí mladé večerní etapovou hrou, ve které hlavní hrdina proto, aby získal lásku dívky, zapírá své hodnoty, svého bratra. První část hry končí ve chvíli, kdy je vyloučen z kmene, rozhodne se svoji vinu odčinit. Hráči zapisují tajně, co cítí jako svou vinu a chtějí se tohoto pocitu zbavit. Papírek nám zůstává do druhého dne připevněn na jejich ruku nebo v kapse.

Sobota:

Ve skupině převažovali chlapci (8), proto byl program uzpůsoben vřazením sportovních aktivit k odreagování zátěže. Dívky mohly volit mírnější variantu.

Budiček píseň 7.20, rozcvička 7.45 s hudbou, snídaně 8.00

Hry při rozcvičce: Rajče, Riki tiki, Tlamoun, Liščí ocas atd. (viz příloha T č. 10), ze kterých lze vybírat.

7. Aktivita – Akimawa Mám zodpovědnost za život

Příloha: T č. 9

Řada úkolů je zaměřena na oblast fyzického rozvoje, sebeovládání, vytrvalost, spolupráci, rozvoj intelektu. Velký důraz byl kladen na vytvoření silné podpůrné skupiny. Náročné hry byly prokládány uvolňovacími a sportovními aktivitami. Aktivity Obruče, Lana a Cesta lesem jsou popsány samostatně.

7.1 Obruče, příloha T č. 11. Hra pro stmelení skupiny. Napoprvé se obvykle nepodaří.

7.2 Chýše moudrého muže/ženy: Jak řeší problémy, psychohra Cesta lesem: příloha T č. 12

13.00 Oběd:

8. Aktivita – Kresba stromu: Jsem...

Příloha: T č. 13

Cíl: sebepoznání skrze projektivní kresbu.

9. Aktivita – Kresba hrníčku na památku, Galerie Ticha

Příloha: T č. 14

Cíl: Sebereflexe, kreativita.

10. Aktivita hlavní: Helen Kellerová

Příloha: T č. 15

Cíl: Uvědomit si dary života, vnímat lépe pomocí smyslů, zaměřit se na přítomnost, na to, co mi bylo dáno.

Provedení: Hra se hraje v místnosti, kterou účastníci neznají. Vstupují do místnosti po jednom, v tichu, beze slov se zavázanýma očima. Jsou uvedeni na místo, sedí na polštářích zády ke stěně. Celou dobu hraje hudba, viz příloha. S příchodem posledního se hudba tlumí a čte vyprávěč. Mění hlasy, přechody jsou dramatické. Pomůcky jsou připraveny stranou na tátech a pokládají se před účastníky na dotek. V určité chvíli i hráči vstávají, procházejí místností a ohmatávají ji, hledají partnera/partnerku, se kterou modelují, později společně tančí apod. Během hry se vychází ven a část hry proběhla na terase. Hráči se vrací a hra končí opět v tichu. Šátky si sundávají v místnosti plné světla, ve které dosud nebyli a ani netuší, že v objektu je.

Shrnutí: V každém z nás je ukryto víc síly, než si myslíme. Zkouškami rosteme a stáváme se skutečnými osobnostmi.

11. Aktivita – Večerní oheň oduštění

Spálení vin a proheřků na papírku. Sbírám tři uzlíky za dobré skutky celý další den – jako odčinění vin nebo pro radost. **Písničky s kytarou.**

Neděle:

Budíček píseň 8.20, rozcvička 8.45 s hudbou, snídaně 9.00

Přivítání, písnička na úvod. Pochvala všem barvám.

12. Aktivita – Komunitní kruh

Moje povaha: Co mě rozesměje, čeho se bojím?

13. Aktivita – Správní kluci stojí o správné holky

Východisko je obsaženo v příloze Etické aspekty...

Cíl: integrace zdravé sexuality do vztahů.

Provedení: Skupina se rozdělí na kluky a holky. Lektoři se střídají po 30 minutách. Každý hovoří k tématu z pozice svého pohlaví. Jaký je správný kluk, správná holka. Mladí doplňují své názory, postřehy.

Senzibilizace společně: video v č. 4, Láska mezi nárazníky.

Transfer do života: Buď kvalitním klukem/dívkou pro toho, kdo k tobě patří. Nauč se čekat.

2.2.2 Zhodnocení 1. roku

První rok práce je vždy nejnáročnější. Při vstupu do programu výjezdu prošli mladí testem na THC se souhlasem rodičů. Reálným rizikem pro tuto skupinu byl nikotinismus, závislost na médiích (mobil, počítač), nezvládnutá, potlačená agrese, zkušenosti s anorexií, bulimií, přitažlivost návykových látek, zejména THC a promiskuita. Noční služba byla náročná, respektování pravidel bylo třeba kontrolovat. Program se v jednotlivých tématech i osobních rozhovorech s účastníky zaměřil na objevující se aktuální problémy. Je třeba reagovat okamžitě a transparentně. Mladým musí být jasné, že oni jako lidé jsou přijati, ale určité chování není možné. Ve skupině bylo potřeba pracovat se lží, nespolehlivostí i pomluvou. Chvilky volna byly využívány k osobním rozhovorům. Pozoruhodné bylo rostoucí nasazení mladých, jejich růst zodpovědnosti za program, skupinu i sebe sama. To dává sílu.

3. Kapitola

Nikdy se nevzdávám – 2. rok práce se skupinou

V druhém roce se uskutečnila tři jednodenní setkání – dvě společná, jedno individuální. K individuálnímu setkání se mohl přihlásit ten, kdo měl zájem prohloubit téma týkající se jeho života, plánů, nápadů. V průběhu roku se spirálovitě navazovalo na předchozí rok. Hlavní důraz byl kladen na posílení vůle a převzetí zodpovědnosti za svůj život. Jako motivace k tématu byla zvolena touha po přijetí (lektory, skupinou), touha po získání přátel (ve škole i okolí), touha po skutečné a hluboké lásce.

3.1 Jednodenní setkání

3.1.1 Čas jen pro mne (moje role, schopnosti, vina, odpuštění) – první setkání

První setkání skupiny, které následovalo zhruba po třech měsících od výjezdu, bylo tematicky zaměřené na poznání sebe, zejména v oblasti pojmenování a řešení problémů, rozvíjení schopnosti vytvářet pevné a trvalé vztahy kamarádství a přátelství. Program volně navazoval na Výjezd I., probíhal v Poradně v CPNRP, odpoledne venku.

Z ukázkové skupiny se zúčastnilo 10 osob, převaha chlapců. Přihlášeno bylo 13 účastníků, ale díky selhání spoje a prázdninovým výjezdům rodin se nemohli všichni dostavit. V počátku programu bylo třeba propojit ty, kteří se zúčastnili výjezdu s těmi, kteří přítomni nebyli (dva z chlapců).

1. Aktivita zahřívací Co si myslím o...

Každý ze skupiny volí otázky, které jej zajímají. Začínají lektoři: Co si myslíte o přátelství? Může být dobrý přítel sobec? Volena forma škálování. Pozice u WC vyjadřuje Ano, u vchodových dveří Ne. Uprostřed je ani ano, ani ne, popř. nevím. Účastníci postoj vyjádří místem na pomyslné čáře. Vadí mi lež? Apod. Lektoři vždy hrají také, ale místo zaujímají naposled. Jsou ochotni o svém názoru diskutovat.

2. Aktivita – Komunitní kruh

Jméno a na co se nejvíc pamatuji z předchozích setkání. To, co zaujalo, je použito k opakování tématu loňského roku.

3. Aktivita – Otázka

Otázka na toho, kdo je po mé pravici: Co nejvíc oceňuješ na naší skupině? Představení kamaráda: To je ... a oceňuje... (že se nekritizuje...nikdo se nevytahuje... nasloucháme si... lektoři jsou jako kamarádi... je švanda apod.)

4. Aktivita – Výjezd

Co mne nejvíc zaujalo na výjezdu. Udělují se body od 1 do 5 počtem čárek, zápis na flip chart. (vítězné aktivity: Akimawa, sport, Helen Kellerová, psychohra Cesta lesem, kytara)

5. Aktivita – Sebepoznání, moje role, moje schopnosti

5.1 Drak problémů, příloha T č. 1

Práce probíhala formou kresby s tématem pojmenování problémů, která volně navazovala na aktivitu v rámci výjezdu, psychohru Cesta lesem. Cílem bylo uvědomit si, co je mým problémem, pojmenovat ho, stanovit jednoduché kroky k řešení. Otázky: Co mne brzdí? Jak setnu hlavu drakovi? (Co mi pomáhá na cestě?) Jaké budou jednotlivé kroky? Co udělám, až dorazím domů? Každý do pracovního listu zapisuje postřehy, o čem chce, o tom hovoří.

5.2 Cesta lesem

Opakování hry Cesta lesem na žádost účastníků. Příloha T č. 12 z prvního roku

Hry venku po obědě:

6. Aktivita – Živé pexeso

K tématu spolupráce a přátelství byly využity modifikace hry Živé pexeso, vyžadující spolupráci ve dvojici, posléze v celé skupině, která probíhala v nedalekém parčíku příloha T č. 2

7. Aktivita, uvolňovací – Najdi svůj strom (modifikace hra Škatulata) příloha T č. 3

Poradna:

Program byl zakončen blokem na téma **Zodpovědnost za svou cestu:**

8. Aktivita – Autička

Video klip z filmu Autička (mé silné stránky, kdo mne podporuje, vděčnost, zodpovědnost). Volen videoklip z počátku filmu do chvíle, kdy hlavní hrdina prohrává. Tento film se stal motivem druhého roku naší práce.

Motto: i já přebírám odpovědnost za svůj život. Volím cestu, podporu, nástroje. Rodina a rodiče se stávají mým podpůrným týmem.

Reflexe: Umím jim dát najevo, že si toho vážím? Jak jsem na tom s kamarády? Umím si je získat? Chtějí být součástí mého života? Pokud ne, proč ne? Jak by vypadal můj život bez těch, co mne podporují? (včetně jídla, kapesného, dovedností ze školy, z rodiny, vztahů se sourozenci).

9. Aktivita – Láma a myš

Příloha: T č. 4, téma Strach

Téma Strach je úvodem k dalšímu setkání, zároveň pozváním k tématu, které nás čeká přistě. Znáte strach? Je přirozenou součástí lidské osobnosti. Přípravou k dalšímu setkání byla využita bajka Láma a myš.

Dárek: kulička v barvě bílého tygra, který byl zvolen jako symbol vnitřní síly.

Slovo na cestu: Probudme svou vnitřní sílu! Aplikujme to, co funguje na našeho Draka problémů.

Zhodnocení: Program účastníky bavil, činnosti se střídaly v poměrně rychlém sledu (nutnost s ohledem na skupinu) a měly silný podtext v přijetí sebe a posílení sebedůvěry.

3.1.2 Moc slov – jak úspěšně navazovat vztahy – druhé setkání

Po cca dvou měsících se uskutečnilo druhé setkání. Zvoleno bylo téma komunikační, schopnost navazovat vztahy, rozvoj komunikace v rovině verbální i neverbální, úvod do teorie konfliktů. Na rozdíl od prvního roku, kde bylo jako první zvoleno téma komunikace s cílem otevřít komunikaci ve skupině, ve druhém roce bylo předrženo téma poznání a přijetí sebe, hledání svých strategií a zvyků při řešení a identifikaci problémů. Téma komunikace bylo prohloubeno v rovině konfliktů a ztížených situací. Skupiny se zúčastnilo 11 osob – 10 chlapců, 1 dívka. (Přihlášeno bylo 12 účastníků, jedna z dívek se nescházela setkání zúčastnit jako test za nevhodné chování doma. Rodiče byli požádáni, aby příště volili jiné formy trestů.) Dopolední aktivity probíhaly v Poradně CPNRP v Litoměřicích, odpoledne v přílehlém parku a v okolí nádraží, abychom nacvičovali v prostorách, kde se běžně pohybují i jiné skupiny lidí, ale není tam příliš velký ruch.

1. Aktivita, zahřívací – Novinář v časové tísní

Nejkrásnější slovo, nejhorší slovo, dobrá vlastnost, negativní vlastnost. Byly vytvořeny dvojice tak, jak se příliš neznají. T č. 5

2. Aktivita – Komunikační kruh

Jak probouzím svou vnitřní sílu? (Časté odpovědi: hudba, sport, dobrý film, popovídání s kamarády, dobré jídlo... apod.)

3. Aktivita – Komunikace, cesta ode mne k druhým

3.1 Já a moje tréma, s nácvikem:

Co je to tréma? Mladí zjistí, že tréma je v podstatě strach. Kdy se projevuje? Jak se projevuje? (Různé oblasti těla. Můžeme zakreslit mapu strachu.) Lektor předvede výstup člověka s trémou. Mladí popisují, co bylo špatně: Forma sdělení, tón, pohled k zemi, neklidné ruce, nohy, skloněná šíje apod. Po popisu lektor ukáže to samé sdělení při opravení chyb. Mladí sami nacvičují postoje a pozorují na sobě změny. Shrnutí: Tělo a nitro jsou dvě misky těžké váhy.

Pokyny: Zvedni hlavu, dýchej zhluboka, uvolni ramena, stůj pevně na nohou, zklidni ruce. Usměj se. Najednou je ti lépe uvnitř a okolí vnímá změnu. Jak tě hodnotí nyní?

Mladí sami porovnávají dojem z lektorů před srovnáním těla a po něm. Zkouší změnu sami na sobě.

3.2 Test na percepční vnímání, T č. 6

Test doprovodil rozhovor na téma chyb ve vnímání druhých, forma zapamatování si a učení podle preference jednotlivých smyslů.

3.3 Neverbální komunikace, T č. 7

Kreslení na záda... prostřídání dvojic... Co vyhovovalo, co ne, co bavilo apod. Ve hře na téma neverbální komunikace účastníci pracovali ve dvojicích a pomocí kresby se snažili naladit na svého partnera.

3.4 Verbální komunikace

V tématu verbální komunikace převáděli ve dvojici slovní sdělení do kresby, v rolích se prostřídali. Seděli zády k sobě, kreslíci netušil, co vidí ten, který obraz převádí do slov. Například kreslí vodovodnou čáru dlouhou 10 cm. Udělej obdélník vlevo nahoře apod. Výsledkem kresby měl být domek, kreslíci vždy zobrazili něco jiného. Každý obrázek byl jiný. Shrnutí: Řeč může být pramenem nedorozumění, proto je nutné používat navracení porozumění: Říkáš mi, že ...? Myslel jsi to tak? Pochopil jsem, že si myslíš...

3.5 Dialog

Popovídání v pozicích vedle sebe, proti sobě, zády. Vyhodnocení: cítíme se dobře, vidíme-li druhému do tváře, do očí. Pokud jsme zády k sobě, potřebujeme se dotýkat alespoň zády, abychom se vnímali. i dotek je mocná zbraň. Jediný nesexuální dotek: poklepání na rameno. Dotek by měl být druhému příjemný.

3.6 První dojem

Téma prvního dojmu bylo zpracováno skupinově, probráno kresbou s komentářem na tabuli. Důraz na řeč těla, oblečení, zrakový kontakt, výraz obličeje. První dojem zveličuje vnější rysy na rozdíl od přátelství, kamarádství, lásky. Tam se díváme pod povrch. Reflexe: Jakým dojem působím na druhé?

3.7 Posturologie

Mladí dostanou pracovní list. Zjišťují, co si člověk na obrázku myslí, co znamená jeho gesto. Rozeznávání postojů viz pracovní list T č. 8. Postoje jsou postupně znázorňovány pantomimou. Lektori znázorňují, mladí komentují.

Hra: Chcete poznat, co druhý prožívá? Zkuste přesně napodobit jeho neverbální komunikaci, postoj, posed, výraz tváře. Co asi cítí?

Jako první popisuje lektorův dojem z účastníků, poté lektor, poté ostatní účastníci. Všichni reflektují sdělení. Vše probíhá v pozitivní atmosféře humoru.

3.8 Komunikace a moje cesta

Program byl zakončen pokračováním minulého bloku na téma Zodpovědnost za svou cestu. K motivaci byly použity opět úryvky z filmu Autička, tentokrát s důrazem téma: Formy komunikace (film Autička). Kresba mé cesty, viz příloha T č. 9

Hry venku po obědě:

4. Aktivita – Konflikt

Krátký úvod k tématu konflikt. Jedná se o problém, který zosobním, propojím s emocemi, jiným člověkem nebo sebou samým (vnitřní a vnější konflikty). Jak řeším konflikty? Konflikt řeším převedením na problém. Problém sděluji, viz pracovní list

Mladí i lektori sehraji scénky podle obrázků T č. 10 na téma: Doma: sourozenci, rodič, dítě; Škola: žák, učitel; Kámoši: hádky; Rande: kluk – holka, Jak se rozejít, jak se nerozejít.

Poslední scénku hrají lektori ve dvou variantách: konflikt vede k rozchodu/konflikt je dořešen a vede k lepšímu poznání toho druhého. Scénky opět probíhaly v atmosféře humoru. Po scénce lektorů proběhla Reflexe: Jak se podařilo konflikt vyřešit? (Ovládl se, použili rozum a pochopili problém, každý vysvětlil, co se stalo, pokusili se vžít do druhého apod.)

5. Aktivita, uvolňující – Parlament

Opakování z prvního roku na žádost účastníků, viz příloha T č. 7 z prvního roku

6. Aktivita – Obruč

Příloha T č. 11 z prvního roku

Probíhala nejprve v menších skupinách, později v celé skupině, opakovaně ověřovala mimoslovní komunikaci ve skupině, schopnost vést skupinu, přizpůsobit se, zvolit a následovat společnou strategii. Účastníci si uvědomili, jak ve skupině probíhá spolupráce, naladění jednoho na druhého, jak je třeba podřídit své jednání cíli skupiny.

Tato hra navazovala na Výjezd I., kde nebyla skupina úspěšná. Nyní tuto hru skupina úspěšně zvládla. Vnímali to jako potvrzení nových komunikačních dovedností.

7. Aktivita – Finance

Hra na postřeh a strategii hraná v nádražní hale.

Ke hře byly použity fiktivní peníze volně rozmístěné po nádražní hale. Lektorka vypráví o důležitosti financí, šetření, důležitosti vztahů a postřehu pro tu správnou chvíli. Mladí sledují výklad a podle nárazek se pokoušejí najít místa v nádražní hale, kde jsou ukryty finance. Hra byla využita k uvolnění a navození otevřenosti vůči okolí a náhodným setkáním. Úkolem mladých bylo vždy vůči okolí zachovávat výraz pohody a nenechat se znejistit reakcemi okolí. Být stále soustředěni na svůj cíl, nenechat se zmást okolním děním, ani slovy lektorky, které nesouvisí s jejich úkolem. Získané fiktivní peníze si mladí ponechali a diskutovali o tom, jak podle svého názoru uspěli/neuspěli, co by jim pomohlo, jak velmi je rozptylovalo a znejistilo okolí nebo strach, že peníze najde někdo jiný dříve.

Shrnutí: Štěstí přeje připraveným.

8. Závěr – Orel a slepice

Příběh orel a slepice byl aplikován na osobnost člověka. Podle příběhu orel, vyrůstající na farmě s kuřaty vzlétá ve chvíli, kdy zvedne hlavu ke slunci. Reflexe: Kam je zaměřen tvůj pohled? Sleduješ jídlo, televizi, mobil, počítačové hry? Kde jsou tvé sny? Zvedneš někdy hlavu výš, abys zkusil naplnit to, co si přeješ? Kdo nebyl v pohotovosti, finance nenašel. Kdo myslel na něco jiného, zůstal stranou. Závěr: Je třeba žít tady a teď.

Shrnutí: Neměli bychom zůstat stranou ve hře, kde hrajeme hlavní roli. Ta hra se jmenuje Život. Dárek: smajlík pozitivně laděný.

Závěr: Byla připomenuta kulička v barvě bílého tygra, symbol odvahy, sešit doplněný kresbou osobní cesty (vstup do individuálního setkání příště). Program účastníky bavil, činnosti se opět střídaly v poměrně rychlém sledu. Náročnější byla práce, pokud byl nablízku někdo cizí z okolí, kdo by mohl být kritikem.

3.1.3 Individuální konzultace: Co mi pomáhá, co mne motivuje – třetí setkání

Individuální konzultace jsou dobrovolné, mladí se k nim přihlašují, pokud mají zájem.

U ukázkové skupiny měli mladí možnost individuálních konzultací s lektorkou po měsíci s tématem stanovení cílů, hledání cesty k nim, stanovení překážek. Ke konzultacím se přihlásilo 6 mladých lidí ze skupiny a matka dvou z nich. Vstupem ke konzultaci byla kresba osobní cesty, kterou všichni mladí rozpracovali v předchozích setkáních. Nebyl pro ně problém přinést sešit s kresbou, protože je bavilo předvést, co vymysleli a jak to znázornili. Účastníci si mohli zvolit jiné téma, nebo v rámci hledání cílů byli provázeni k nalezení a specifikaci překážek bránících dosažení krátkodobých i dlouhodobých cílů. Této možnosti, hledat překážky, využili všichni a zakreslovali je do své plánované cesty. Každý z účastníků odcházel s nákresem cesty a návrhem jedné věci, kterou změní tak, aby se překážka odstranila, nebo oslabil, viz příloha T č. 10. Téma využívalo i aktivit v rámci předchozích setkání (např. Cesta lesem a Drak problémů, Autíčka), které mladí často reflektovali. Program probíhal v Poradně.

V rámci specifikace překážek se objevila témata rodiny, sebe přijetí (anorexie, bulimie), vztahy s kamarády, zamilovanost, láska i schopnost učit se a pamatovat si. K práci byly využity metody koučování, poradenství, mentorování i terapeutické metody pro práci s mladými a rodinou (škálování, koučování „pod ledovcem“, kameny jako symbol rodiny, kresba cesty apod.)

Konzultace s matkou dětí byla věnována zejména sourozeneckým konstelacím a práci s dětmi s poruchou soustředění a pozornosti, reakcím na lež a rizikové chování v oblasti agrese.

S mladými se pracovalo velmi dobře, nejnáročnější bylo zvážit reakci na sdělenou nepravdu či lež v zájmu skutečného řešení problému, nevyhýbání se zodpovědnosti. Účastníci si odnesli malý dárek v podobě ametystu zaměřeného k podpoře soustředění a pozornosti k sobě i druhým.

Lektorka při zjištění, že jeden z mladých lže, lež pojmenovala jako nepravdu a pracovala s mladým a jeho rodiči na přijetí reality. Dokončit toto téma k plnému pochopení všech stran se podařilo až v průběhu dalšího roku.

3.2 Víkendový výjezd II.

3.2.1 Nikdy to nevzdám – Motivační příběh: Muž bez končetin.

Téma výjezdu Nikdy to nevzdám, navazuje na klíčová témata prvního roku, tedy přijetí vlastní zodpovědnosti a komunikace ve ztížených podmínkách (problém, konflikt). Během prvního večera jsou společně s mladými vymezena nová témata a hry, které je zaujaly a zanechaly v nich dojem. Na základě toho je doplněn program výjezdu.

Mladými byla preferována témata poznání sebe, reflexe ve skupině a téma „Jak mne vidí ostatní“, hry na stmelení skupiny, pozitivní hodnocení navzájem, překonávání těžkostí života (Helen Kellerová) a cesta k nalezení vlastní identity (v souvislosti s filmem Autíčka a individuálními setkáními). Druhého výjezdu se zúčastnilo 8 mladých (6 chlapců, 2 dívky). Program zabezpečovali dva lektori, dozor mimo průběh programu měla jedna pracovnice CPNRP.

Pátek: společná večeře

1. Aktivita – Trojlístek očekávání

Obdobnou aktivitu mladí absolvovali v loňském roce. Na barevné lístečky psali, co očekávají od programu, lektorů, co sami nabízejí skupině. Velmi zajímavé bylo pozorovat posun ve vnímání směrem k sounáležitosti se skupinou a zodpovědnosti za atmosféru.

2. Aktivita – Pravidla

Tato aktivita opět kopírovala stanovení pravidel při loňském výjezdu, přesto je nesmírně důležitá i proto, že při ní mladí vyjadřují své postoje k pravidlům, učí se respektovat sebe i okolí. Na rozdíl od prvního roku je role lektorů při stanovení smysluplných pravidel menší. Mladí sami hovoří o tom, co chtějí, konzultují, co je možné a hledají kompromisy. Bylo potřeba upravovat pravidla i s ohledem na podmínky ubytovacího zařízení, shodnout se na tom, jaký chceme, aby okolí mělo z naší skupiny dojem. Podle tohoto zadání skupina upřesňovala pravidla s ohledem na znalosti z tématu První dojem.

3. Aktivita – Barvy duhy, viz Výjezd I. T č. 8

Barvy si mladí mohli zvolit nebo vylosovat, naplánovat sami realizaci svého zapojení nebo poprosit lektory o pomoc při realizaci svých záměrů nebo nějaký nápad. V závěru výjezdu lektori ocenili práci každého, ale snažili se povzbuzovat k aktivitě i během programů a všimati si každé maličkosti, kterou někdo připravil. Velký zájem u chlapců byl o barvu zelenou a modrou, do kterých patřila realizace ranní rozcvičky.

4. Aktivita – Nikdy to nevzdám

Cíl: posílení vůle.

Motto: Prohráváme pouze tam, kde to sami vzdáváme.

Úvodní příběh „Nik“ byl doprovázen úryvkem z přednášky Nikiho Vujiče, který se narodil bez končetin. V č. 2

Úvod: Lektorka vyprávěla příběh, kdy syn odejel do Austrálie, ona se o něj bála, jestli bude mít dost sil studovat, sám se uživit. V té době viděla film Cirkus (je promítán ve třetím roce práce díky náročnému tématu) a hlavním hrdinou byl muž bez končetin. Začala pátrat po osudu tohoto herce. Tyto ukázky se staly oblíbenou posilou pro ni i syna, který prošel mnoha zkouškami, ale vrátil se ze studia jako muž, ne jako chlapec, kterým byl, když odjžděl.

Při druhém výjezdu jsou postupně využívány ukázky ze života herce (vyjma témat náboženských, protože toto není obsahem práce s mladými).

Příběh mladé velmi zaujal. Pomáhal jim zvládnout nejistotu souvisící se vstupem do dospělosti a pochybnosti o sobě.

5. Aktivita – Semafor, usměrnění emocí

Příloha: T č. 11

Pomůcky: obrázek semaforu na pytlíku od svačiny.

Úvod: Co je to? K čemu slouží? (aby doprava fungovala, aby nedocházelo k nehodám, aby se nikdo nezranil, nezabil) K čemu slouží jednotlivé barvy? (červená, aby doprava zastavila, při oranžové se řadí, zelená jedu...) Semafor nám může pomoci při zvládání afektů, strachu, vzteku.

Využití semaforu k řešení vzteku, strachu:

Cítíš strach, vztek?

ČERVENÁ: (stůj!) Nejednej! Pozvi na pomoc rozum!

ORANŽOVÁ: (analýza situace)

Co se mě zvlášť dotýká? Co mne zlobí? Čeho se bojím?

Jak mne to ovlivňuje? Nejraději bych někoho praštil, křičel, brečel...

Proč je to důležité? (srovnání s mými hodnotami, popř. předsudky) Nesnáší mne...

ZELENÁ: (jed) Ty to zvládneš!

Začni pozitivem! Urči problém! Navrhni řešení! Jednej!

Reálné příběhy z praxe:

Strach: Bojím se tmy. Přišel jsem v zimě na trénink pozdě. K tělocvičně se jde dlouhou chodbou. Osvětlení bylo již vypnuté. Bylo mi jasné, že dnes na trénink nedorazím. Vzpomněl jsem si na semafor: Cítíš strach? Nejednej. Pozvi na pomoc rozum. Oranžová: promysli to. Tou chodbou neprojdou, je dlouhá a tmy se bojím. Pokud si to dobře pamatuji, asi tak dva kroky po mé levé ruce je vypínač. Zelená: jednej! Zkusím to. Udělal jsem dva kroky, sáhl. Byl tam. Vypínač. Světlo se rozsvítilo. Dal jsem to. Něco vám řeknu: Bylo to lepší, než dát gól. (Chlapec 14 let, výborný fotbalista, vyprávěl třídě).

Vztek: Jsou s ním samé problémy, říkájí mi učitelé. O přestávce napadl chlapce z druhé třídy, praštil s ním o stěnu, chlapec má málem otřes mozku – vypráví lektorka. Můžete to s ním nějak probrat? Po přestávce, o které se problém stal, se ptám velkého, třináctiletého mladíka: Slyšela jsem, že jsi měl nějaký konflikt o přestávce. Můžeš nám o tom něco říct? Chlapec kývl. Jdeme s klukama dolů k automatům pro pití. Proti nám jdou mrňata, tak druhá třída. Jeden z nich mě schválně praštil do břicha. Odstrčil jsem ho, aby dal pokoj, praštil se o stěnu a řval, jako bych ho chtěl zabít. Asi budu mít dvojku z chování.

Lektorka: Měl jsi vztek? No to si pište. Takové mrně a provokuje.

Jak to vypadá tam dole u automatů, je tam hodně lidí? No to si pište, každý se tam cpe, strkají do sebe.

Kdyby tys byl ve druhé třídě a viděl bys tak velkého a silného kluka jako jsi ty, praštil bys ho schválně do břicha?

Jsem blázen? Se ví, že ne. Kdyby mi to oplatil, tak mě rozmázne o zed'

Jak víš, že ten kluk to udělal schválně? Říkal jsi mi, že se tam všichni strkali. Co když někdo strčil do něj a on do tebe nechťe? A ty jsi ho praštil. Víš, jakou máš sílu?

Zarazil se: Vy myslíte, že nechťe? Určitě...

Kluk přemýšlí: Tak to jsem to zvorál. Lektorka: To ano, co s tím uděláš? Třída napovídá, chce omluvu.

Dokázal by ses omluvit před celou třídou? Kluk váhá: Asi bych měl.

Mladí hádají výsledek. Kluk se omluvil. Získal uznání spolužáků, druháků i učitelky, rodiče do školy nemuseli. A něco se naučil: Semafor!

Kde využiješ semafor ty? Jak souvisí strach a vztek? (ze strachu často útočíme, my i druzí)

6. Aktivita – Příběh Michal na skokanském prkně.

Příloha: T č. 14

Sobota:

Budíček píseň 7.20, rozcvička 7.45 s hudbou, snídání 8.00

7. Aktivita – Zahříváčka

Seřadit podle barvy vlasů, velikosti mobilu, počet písmen ve jménu ... beze slov.

8. Aktivita – Typologie

Téma sebepoznání lze doplnit testem sebepoznání. Nejde o odborné zařazení do některého z typů, ale spíš otázky směřující k reakcím (prudké, pomalejší), zaměření, uzavřenost, otevřenost vztahům, prosazování se ve společnosti, komunikaci apod. Příloha T č. 12

9. Aktivita – Kdo jsem

Kresba rukou a hodnocení celou skupinou. Skupina doplňuje silné i slabé stránky. Lektori hlídají, aby silných stránek bylo víc. Příloha T č. 13

Shrnutí: Své slabé stránky přijímám a rozvíjím. Silné stránky mi pomáhají být úspěšný.

10. Aktivita – Motivační video Kadlec

Příloha V č. 3

Komentář: Každý úspěch vyžaduje vnitřní sílu a odhodlání.

11. Aktivita – Motivační video – Koloběh dávání

Video Kadlec a Koloběh dávání mladé inspirovalo natolik, že v průběhu víkendu natočili sami video, Jak si všimát problémů druhých a jak pomáhat, ve kterém všichni účinkovali a společně vytvářeli hudbu i scénář. Video natáčeli jako překvapení v průběhu volných chvil a promítali na závěr výjezdu.

Oběd.

12. Aktivita – Trenér

Příloha: V č. 5 Trenér

Video bylo zaměřeno na snahu uvolnit skrytou energii a vytrvat. Toto video navodilo atmosféru k výletu do lanového centra (ukáž, co v tobě je) a ke hře Kasino.

Lanové centrum

13. Aktivita Ukaž, co v tobě je

Lanové centrum absolvovali všichni mladí. Postupně nacházeli odvahu zkoušet náročnější trasy, motivovali jeden druhého, čekali na sebe, povzbuzovali se. Nikdo nekritizoval, neshazoval toho, kdo se bál a váhal. Chovali se kamarádsky a uvolněně. V závěru se společně oslavilo limonádou a sushenkami a mladí si zahráli s míčem několik míčových her na hřišti podle vlastního zájmu a výběru.

Před chatou:

14. Aktivita – 80 na 20

Hra v přírodě, která je velmi silná. Cíl: Rozvoj empatie a solidarity se světem, T č. 15

15. Aktivita – Planeta Fénix

Příloha: T č. 16

Cílem je ukázat, že je třeba odpustit a chránit život za jakoukoliv cenu.

Večeře.

16. Aktivita – Modrá planeta

Zodpovědnost za sebe, druhé, byla doplněna tématem zodpovědnosti za život a naši Zemi ve

hře Modrá planeta (Mé místo na Zemi). Hra posilovala vztah k místu, kde žiji, jistotu, že mám své místo a svůj úkol a mám zodpovědnost. Přílohy: H č. 1, T č. 17

17. Aktivita – Casino

Tato hra byla zaměřena také na spolupráci ve skupině, pozitivní motivaci, strategie a pozitivní hodnocení druhých. Přílohy: Hudba č. 2, Aktivita T č. 18

18. Aktivita – Moje VIP píseň

Každý z mladých připravil na večer píseň, mohl využít kytaru, píseň na mobilu, spolupráci s ostatními. Zapojili se všichni. Některé písně i u mobilu se zpívaly společně. *Táborák. Kytara. Mobilu.*

Neděle:

19. Aktivita – Nikdy to nevzdám

Jak si myslíte, že to s Nikem dopadlo? Má ženu? (většina se domnívá, že ne.) Ano. Hezku? (váhá... Má dítě? (ne) Podívejme se tedy... Pokračování – Nick, jeho žena a dítě. Proč byste nemohli potkat partnera vy, když to dokázal Nick?

20. Aktivita – Maminka hrdinka

Jaká je tato matka? Myslíte, že její dítě je šťastné? (ano) Je na ni pyšné? (ano) A její muž? (taky) V č. 6

21. Aktivita – Mýty v partnerství

Společně kluci, holky zvlášť. Holky anorexie, bulimie. Kluci agrese, sebepoškozování. 30 min. s lektorem, 30 min. s lektorkou

22. Aktivita – Žlutá stuha

Příloha: T č. 19

Dárek: Žlutá stuha.

Slovo na cestu: Tato stuha je poselstvím, že existují ti, kterým na tobě záleží a nám záleží jednomu na druhém! Nezapomeňme na to!

Aktivita mladých: Ve volných chvílích skupina natočila video o vzájemné pomoci, která se šíří jako lavina. Každý v něm měl svou roli, a bylo to překvapení pro lektory.

Obsah: Jeden člověk pomůže nést tašku druhému, ten si všimne ztracené peněženky, ten, komu bylo pomozeno, obdaruje bezdomovce, bezdomovec zachrání dítě před nepozorným řidičem, matka dítěte pomůže starému člověku, který se doma zachová skvěle ke svému vnukovi, ten to vrátí otci a koloběh se uzavírá u prvního z aktérů...apod.

3.2.1 Zhodnocení:

Ve skupině opět převažovali chlapci (6:2), proto byl program uzpůsoben vřazením řady sportovních aktivit k odreagování zátěže, také lanovou dráhou, kde bylo přirozené rozvinout vytrvalost v oblasti fyzické formou hry. V rámci výjezdu byla také zařazena témata Mýty o partnerství zaměřená na integraci zdravé sexuality do vztahů. Závěrečný příběh Žlutá stuha byl zaměřen na prevenci agrese obrácené proti sobě a otevřenost při sdělování emocí, empatii a vzájemné porozumění, jako silný příběh byl velmi reflektován jako transfer do života.

V průběhu víkendu byla řešena řada problémů v oblasti vztahů ve skupině či v osobní rovině. Program byl průběžně modifikován s ohledem na potřeby účastníků. Spokojenost lektorů a účastníků byla odměnou za nasazení a práci. Chvilky volna byly využívány k osobním rozhovorům. Příjemné bylo také stále větší nasazení mladých při spolutvoření programu. Program je bavit a snažili se jej doplnit svými postřehy a nápady včetně natočeného videa.

4. Kapitola

Mám na život – 3. rok práce se skupinou

4.1 Jednodenní setkání

4.1.1 Čas jen pro mne (Jsem originál, ale někdy nosím masku)

Ve spirálovém systému práce s mladými je třetí rok vrcholem. Všechna témata jsou zaměřena do hloubky, reflexe jsou více individuální a skupina je na sebe více navázaná, vyladěná. Zná své přednosti a chyby a většinou je zvládá tolerovat a někdy i usměrnit. První setkání skupiny je tematicky zaměřeno na schopnost poznat sebe, své role, své masky a své skutečné názory a postoje k druhým a k životu. Program volně navazoval na setkání Výjezd II a individuální setkání v roce 2017. Skupiny se zúčastnilo 7 osob – 5 chlapců, 2 dívky. (Přihlášeno bylo 8 účastníků, jeden z chlapců se nemohl dostavit, navíc na závěr programu přišla jedna z nepřihlášených dívek. Všichni účastníci navazovali v programu na předchozí roky, nikdo nový do programu nevstupoval, aby byla udržena kontinuita programu). Dopolní aktivity probíhaly v Poradně CPNRP v Litoměřicích, odpoledne v přílehlém parku v okolí nádraží a později opět v Poradně.

1. Aktivita zahřívací – Co se od léta změnilo

Aktivity k naladění komunikace. Každá odpověď je platná, otevřenost mladých je různá.

2. Aktivita – Jak se známe

Cíl: neverbální komunikace, poznávání se zavřenými očima podle nosu, podle vlasů, podle mobilu. Využita řada humorných situací.

3. Aktivita – Pohň zadkem

Výměna identity s pohybem. Příloha: T č. 10, první rok

4. Aktivita odlehčující: Co by o mně řekla bota

Účastníci přinesou své boty a ostatní komentují, o čem bota vypovídá. Nekritizuje se, hlídají to lektori. Reflexe: Jak se mi to poslouchalo? Jsou boty důležité? (připomeneme první dojem, zobecníme na oblečení vůbec)

Opakování témat:

5. Aktivita – Kráva

Cíl: sebereflexe. Pochopení sebe, druhých skrze sebe, zkušenost. Míček s obrázkem krávy. Kdy se chovám „jako kráva, vůl,“ a jak se to stane. Rozdíl mezi tím „chovám se jako kráva, mám poznámky, hloupé řeči“ a odsouzením „já jsem kráva“. Není přípustné odsoudit osobu. Je to agresivní. Agrese ničí vždy, i tehdy, je-li obrácená proti sobě. Lze pojmenovat špatné chování. Mělo by platit: „Miluj provinilce, nenávid provinění.“ Já jako člověk jsem v pořádku, mé chování se někdy nedaří.

6. Aktivita – Jsi VIP

V kruhu koluje míček s obrázkem VIP. Jsi VIP, protože se nevzdáváš, umíš se smát, povzbudil jsi mne, jsi kamarád... Míček musí obejít všechny osoby.

7. Aktivita – Vánoce

Komunitní kruh byl propojen se vzpomínkou na Vánoce (prskavka jako symbol a omezení času). „Vánoce jsou pro mne...“ Smím hovořit, dokud prskavka nedohoří. Nemusím využít všechen čas.

8. Aktivita k odlehčení Co mne baví

Komunikační kruh je zaměřen k tématu zájmů.

9. Aktivita – Oblečení hovoří

Co o mně vypovídá mé oblečení? Pomůcky: oblečení na role: Hippies, Snowboardák, Manager: sako, kravata, rocker, bezdomovec, normálka, vše naopak – kluci jako holky a naopak apod. Reflexe: V čem jsem se cítil super? V čem jsem se líbil skupině (např. neupravená dívka se dozvěděla, že chlapci ve skupině ji vnímali jako velmi půvabnou, když si vzala sukní, náušnice a upravila účes, chlapec snowboardák byl oceněn v kravatě a saku apod.) Skupina reflektovala

také to, jak posuzovali u druhého jeho povahu v závislosti na oblečení. Propojeno s tématem chyba prvního dojmu a vstup do tématu role. SebeReflexe: Jak se změnilo naše vystupování v souvislosti s tím, co jsme si oblékli?

10. Aktivita – Výraz tváře

Podle role související s oblečením měníme výrazy tváře. Skupina reflektuje výraz ostatních. Nebojíme se humoru. Lze doplnit obrázky z časopisů, kde výrazy tváře odrážejí emoce nebo promítnout obrázek, příloha: T č. 1 Emoce

11. Aktivita – Moje role

Úvod: V životě máme mnoho rolí. Jsme sourozenci, děti, žáci, kamarádi...apod. Vypíšu své role na papír s svým jménem, ten koluje, ostatní doplní. Reflexe: Moje oblíbená role, moje neoblíbená role. Hádání rolí lektorů, jejich oblíbených a neoblíbených rolí, včetně role matky, lektora, lektorky. Vede nenásilně k rozvoji empatie.

Každá role něco vyžaduje. Začínají lektori s popisem role lektora. Někdy se také v každé roli chováme jinak. Je to přetvářka? Nosíme masky? Jaká je naše pravá tvář?

Shrnutí: Skutečně při některých rolích nasazujeme např. profesionální masku. To není špatné, ale musíme vědět, jaká je naše pravá tvář. Potřebujeme lidi, kteří naši pravou tvář znají a akceptují.

12. Aktivita – Hlavní téma – Masky, které nosím I.

Senzibilizace: úvodní ukázka z filmu Anděl strážný, kde hlavní hrdina krade, aby získal místo v partě. Hodnotová Reflexe: Kdy nosíme masku, proč, rizika a přínosy...

Reflexe: Jak se chovám, když jsem syn, spolužák, kamarád, zamiluji se, balím kluka/holku. Jak se chovám, když jsem vztekly, uražený?

Hry venku po obědě:

13. Aktivita – Šéf

Příloha: T č. 10, první rok

Cílem je posílit stmelení skupiny. Hra byla opakována vícekrát, v hádání se prostřídali všichni účastníci, počítal se počet omylů, kdo byl nejúspěšnější. Skupině se velmi líbila.

14. Aktivita uvolňovací Tlamou

Příloha: T č. 10, první rok

15. Aktivita uvolňovací Balónková soutěž

Foukáním co nejdéle udržet ve vzduchu nafouklý balónek a **Poznáváme se podle vůně:** Se zavázanýma očima poznat, kdo si stoupl vedle mne.

Poradna:

16. Aktivita – Moje maska II.

Výroba masek byla v závěru dopoledního bloku uvedena bajkou Maska, příloha: T č. 3, dále následovala psychohra Maska, příloha: T č. 4 a tvorba papírových masek.

Reflexe, sdílení formou galerie Ticha, příloha T č. 14, první rok



Závěr: Pouštíme závěrečný videoklip z výjezdu II., který mladí tvořili, **Štafeta přátelství**. Přání každému všem, při kterém předáváme hořící prskavku.

Slova na cestu: Stále je čas Vánoc, sdílíme, předáváme světlo. Předáváme prskavku. „I já jsem nositelem světla.“

Zhodnocení: Na skupině je vidět posun v naladění jeden na druhého a vzájemné komunikaci. Práce s ní je méně náročná a při aktivitách vyplynulo, že všichni vnímají bližší vztahy mezi sebou.

4.1.2 Já a ti druzí

Téma: vztahy v životě, rodina, vrstevníci, problémy a řešení, otevřenost komunikace

Druhé setkání skupiny je zaměřeno na osobnost mladého člověka a jeho vztahy. Vloženy jsou aktivity zaměřené na schopnost poznat sebe, druhé a řešení a předcházení problémů. Účastnilo se 10 osob – 8 chlapců, 2 dívky. Dopolední aktivity probíhaly v Poradně CPNRP v Litoměřicích, odpolední v lesoparku na blízkém kopci a v ulicích města v okolí.

1. Aktivita zahřívací – Vzpomínka na Velikonoce

Jedním slovem popiš své Velikonoce: švanda, nuda, kamarádi, rodina ... (zkratka vypíchne podstatnou věc pro každého).

2. Aktivita – Opakování masky a naše vnímání sebe a druhých

Aktivita probíhá s maskami v rukou. Na co jsem přišel, co mne zaujalo. Na co bych se chtěl zeptat druhých, když vidím jejich masku.

3. Teorie Význam barev

Co si vybavím, když vidím žlutou, modrou, zelenou, příloha video V č. 1

Shrnutí: Jeden obraz vydá za tisíc slov. Barvy zesilují emoce. Mají svou osobitou „řeč“.

4. Aktivita – Barvy

Komunikační kruh: Moje oblíbená barva. Která barva je nejčastěji oblíbená podle statistik? (modrá) Kterou preferuje naše skupina? Jakou barvou jsem si vybarvil sešit? Ukazujeme a komentujeme, pokud chceme.

5. Aktivita – S maskou na tváři

Moje oblíbená barva a moje maska. Zda tam barva je, která jiná tam převládá a jak ji vnímám. Jaké barvy a jak mnoho z nich jsem použil při výrobě masky? Která barva tam není? Proč? (i nevím je odpověď). Lektorka doplňuje svou zkušeností z doby, kdy poprvé tvořila svou masku. Přestože je introvert, její maska měla (dodnes má) pro ni odporně veselé barvy. Její profesionální maska je extrovertní, protože z této pozice lépe komunikuje s lidmi. Přátelé a rodina ji znají jinak. To jí prozradila maska. Lze doplnit Masky podle Junga.

Shrnutí: Jakou masku často nasazujeme, takovými se stáváme. Ani lektorka už není uzavřenou ženou, v příběhu Maska se zlodějíček díky masce postupně proměňuje. Změna může být k lepšímu, ale také může člověka ničit. Jak jsi na tom ty? Tvoje masky ti pomáhají, nebo tě ničí?

6. Aktivita, uvolňovací – Zrcadlení

Příloha: T č. 10, první rok

Probíhá v rychlém tempu. Všichni se střídají.

7. Aktivita – Moje maska a moje parta

Jak ostatní moji masku vnímají, co skrývá, co chci, aby o mně řekla druhým. Na co se chci zeptat někoho ze skupiny?

8. Aktivita – Hlavní téma – Vztahy v životě odrážejí mé vnímání sebe

Zcitlivění (senzibilizace), příloha film Cirkus, V č. 2

Film s hlavním hrdinou bez rukou a nohou. Uvedení do jeho reálného života, znovu fotografie ženy, syna, mladí již viděli na výjezdu II.. Lektorka připomene, jak po zhlédnutí tohoto filmu se rozhodla vypátrat toho, kdo hrál hlavní roli a jeho osudy a jak toto pomohlo jejímu synovi ve chvílích, kdy zůstal sám bez domova a prostředků v zahraničí. Film je úmyslně uveden až po příběhu Nikiho Vujiče, protože plné pochopení filmu je pro mladé náročné a vyžaduje komentář. Pokud se vše podaří, je velmi silným zážitkem pro celou skupinu. Reflexe směřovala k tomu, jaké jsou naše sny, kdy ztrácíme naději a proč je nutné být realistou, znát své slabiny, ale přesto jít za svými sny, najít sílu ve chvíli, kdy se zdánlivě topíme.

9. Aktivita – Moje nejdůležitější vztahy

Pracovní list: příloha T č. 5, zobrazuje postup řešení problémů. Společně mladí aplikují postup na různé druhy problémů, které se týkaly jejich důležitých vztahů.

10. Aktivita – Pytel zlosti

Příloha: T č. 6

Co když mě problém našteve? Jak pracovat s emocemi? Semafor na řešení problémů, příloha T č. 7

Příběh z domova lektorů:

Rána na chodbě. Klopí oči. „Mami, promiň, fakt... Nechtěl jsem. Měl jsem vztek a ty jsi ve škole říkala, že když máme vztek, máme ho ovládnout. Nikdy prý nesmíme ublížit žádnému člověku.“ Vůbec nechápu, o co jde. Postoupil do 6. třídy, a tak učím i svého syna. Ano, mluvili jsme tento týden o usměrnění emocí, ale jak to souvisí... „Ségra mě hrozně naštvála,“ vysvětluje. „Praštil bych ji. Ty jsi ale říkala, že si máme praštit raději do stolu než do někoho, když to nemůžeme ovládnout, pamatuješ?“ Ano, nemůžu to popřít. „Stůl tam nebyl. Jen dveře od koupelny. Tak jsem si praštil.“ Začínám tušit a tuším správně. V umakartu je díra jako hrom. Co teď? Nemůžu se zlobit, to nějak nejde. „Máš sílu,“ říkám rozpačitě. „No právě,“ klopí znovu oči. „Nějak to vysvětlím tátovi,“ slibují. „Umakart je měkký, přišť se bouchne do matrace,“ snažím se být pohotová. „Příště“ přerazil přičku u palandy, protože se do matrace netrefil. Od té chvíle se chystáme koupit boxovací pytel, který není tak úplně špatný pro chlapce v dospívání. Než ho koupíme, budeme mít doma asi mladého muže místo dospívajícího chlapce. Ale bude si pamatovat, že lepší je rozbít dveře než srazit sestru.

Hry venku po obědě:

11. Aktivita – Vzdálenosti, já a ti druzí

Provedení: Každý staví kruh, ve kterém on je středem. Kolem něj se staví druzí podle toho, jak se vnímají blíže. Hlavní postava je potom umístí do místa, kde je vnímá on. Pokud se pozice liší, hovoříme o tom proč. Hrají oba lektoři a chtějí vždy hrát všichni účastníci. Pozn.: Nikdo není do hry nucen. Skupina zažívá mnohá překvapení, kdy někdo s introvertním vystupováním staví kamarády velmi blízko, protože pro něj znamenají mnoho, někdo se dozví, že aby byl vnímán jako lepší přítel, musí někomu ze skupiny více naslouchat. Lektoři vždy ve své reflexi zdůrazňují dobré stránky členů skupiny, pro které jim dovolili být v jejich kruhu. Doplněno vysvětlením introvertnějšího a extrovertnějšího vnímání druhých (introvertnější lektorka má vzdálenost širší než extrovertní lektor), přesto je účastníky vnímána jako velmi přátelská a pozitivní skupinka „bere“.

12. Aktivita – Živly

Příloha T č. 8

Hra na žádost účastníků byla opakována vícekrát. Zaujaly zejména prudké zvraty hry. Mladí byli vyzváni, aby tipovali vítěze, ale pochopili, že nemají šanci uhodnout výsledek až do poslední chvíle.

13. Aktivita uvolňovací Bomba a štít

Příloha: T č. 9

14. Aktivita – Co by to bylo, kdyby to bylo

Zde se mladí dozvěděli něco o sobě a o tom, jak je vnímá skupina. Hry byly doplněny hodnotovou reflexí, transferem do života a komentářem lektorů.

15. Aktivita – Židlování

Spontánně byla zařazena hra Židlování, protože lektoři vnímali, jak důležité pro mladé je, jak je vnímá okolí, a že je to velmi svazuje. Hra měla za cíl ukázat, že okolí nás vnímá spíše pozitivně,

pokud nepřekračujeme jeho hranice.

Provedení: Během cesty každý ze skupiny vybral místo, kam postavil svou židli. Ostatní ho následovali, na židli usedli a pozorovali okolí. Skupina tak seděla u silnice a mávala na auta, u nádraží, po stranách chodníku, na různých místech. Mladí byli překvapeni pozitivní reakcí okolí a jejich častým zapojením do hry. Okolo jdoucí mávali, smáli se, oslovovali mladé.

16. Aktivita – Rybka a mušle

Závěrečný příběh Rybka a mušle pro transfer do života byl doplněn dárkem, říční perlou.

Příloha T č. 10

Slovo na cestu: Naslouchání je také formou komunikace. Přítel je ten, který umí naslouchat.

Zhodnocení: Na skupině je vidět posun v naladění jeden na druhého a vzájemné komunikaci a velmi jí pomohl i zážitek při přijetí okolím, které všichni vnímali při aktivitě Židlování.

4.1.3 Individuální konzultace na téma: Moje strategie úspěchu

Další setkání dospívajících je zaměřeno na individuální konzultace, stanovení cesty k úspěchu. Ke konzultacím se přihlásilo poprvé 5 mladých lidí ze skupiny a matka dvou z nich, na druhou konzultaci 3 mladí lidé a pěstounští rodiče dvou z nich. Setkání volně navazovalo na předchozí témata a probíhalo opět v Poradně CPNRP v Litoměřicích s využitím kresby s tematikou osobního erbu. Rodiče konzultovali své výchovné a vztahové problémy v souvislostech s dětmi. S ohledem na velký zájem byla uskutečněna celodenní konzultační setkání dvakrát, konzultace byly umožněny také rodičům účastníků.

Jednalo se o problémy důležité pro rodiče i mladé klienty. Využita byla také možnost propojit sourozence a jedno téma konzultovat společně s rodiči a přítomným sourozencem. Lektorka zde vystupovala v roli mediátorské. Navržené postupy využili, jak mladí, tak rodiče, skutečně je realizovali ve prospěch vztahů v rodině. (Tak zpětně tuto skutečnost hodnotili všichni zúčastnění.) Podařilo se také otevřeně hovořit o problému, který nebyl dlouhou dobu v jedné z rodin komunikován a komplikoval skryté rodinné vztahy. U jedné z účastnic byla lektorka také kontaktována školní psychologkou, protože ji klientka udala jako jedinou osobu, se kterou upřímně hovoří a společně vytvářely další postup pomoci.

Forma práce:

- I. Stanovení cíle a jeho vizualizace (návaznost na film, fotografie).
- II. Zakreslení cíle do erbu (symbolika, barvy, text, podle volby), viz příloha T č. 11 AB Erb
- III. Interview se slavnou osobností (Lektorka kladením otázek vede k uvědomění si svých vrozených a získaných vlastností toho, kdo je oporou, popř. vzorem, k etapování cíle).
- IV. Zakreslení výsledků do erbu (viz příloha) I. Já a mé zdroje, II. Podpůrný tým, III. Co chci, jak to bude vypadat a kdy se to uskuteční.
- V. Shrnutí výsledků a vytyčení první etapy na cestě (rodina, škola, vztahy).
- K práci byly využity metody koučování, poradenství, mentorování i terapeutické metody pro práci s mladými. Každý z účastníků odcházel s návrhem svého erbu a plánem jedné nebo více věcí, které změní tak, aby se dostal na svou cestu k úspěchu nebo na ní setrval.
- Konzultace s matkou dětí byla věnována zejména výchově, rivalitě u dětí, práci s dětmi s poruchou soustředění a pozornosti, reakcím na manipulaci.
- Konzultace s rodiči byla věnována zejména výchově, specifickým problémům etapy dospívání, rivalitě mezi sourozenci, reakcím na manipulaci a lež.
- Navržené postupy měly vždy podobu konkrétních bodů a byly tvořeny v písemné formě za spolupráce všech zúčastněných.

Zhodnocení: S mladými se pracovalo velmi dobře, byl patrný posun a důvěra při práci. Účastníci z řad mladých si odnesli malý dárek v podobě autíčka, symbolu úspěchu.

4.2 Víkendový výjezd III.

4.2.1 Mám na život – můj balíček na cestu

Víkendový pobyt je završením tříleté spolupráce se skupinou mladých. Cílem je uvědomit si, co všechno se proměnilo během tříletého doprovázení, jaké dovednosti a postoje jsem si osvojil, reflektovat, jak se proměnily moje vztahy k druhým, po čem vlastně toužím, co chci a mohu udělat pro to, aby se život odvíjel podle mých představ. Nejsem oběť, nejsem bezmocný, mám schopnosti, vůli, výbavu k cestě životem. Pokud mi něco nevyhovuje, pokusím se to proměnit, pokud mi něco chybí, hledám zdroje, kde získat pomoc. V průběhu programu byly posilovány nácvikem dovednosti již získávané v předchozích třech letech nazvané **Klíče pro život**.

Výjezdu se zúčastnilo 8 mladých lidí – 6 chlapců, 2 dívky. Během víkendu jsme vzpomínali na jednu z dívek a dva z chlapců, kteří do skupiny patří, přestože se výjezdu nemohli zúčastnit.

Pomůcky: *Pro každého jako dárek: pytlík na záda bez potisku, malá baterka, píšťalka, 1 svíčka voňavá, větší skleněné hvězdy, provaz, kolíčky, sušenka (Mars, Milky Way apod.), malý nápoj, peříčko, malý skřítek k pomalování (z Tigger), dřevěná miska s kuličkou, balicí papír, barevné lístky ...*

Pátek po večeri:

1. Aktivita – Zahříváčka

Co by o mně řekl můj mobil – tvar, barva, hudba, spořič obrazovky. Aktivita již není třeba příliš uvádět, mladí do nich vstupují spontánně.

2. Aktivita – Po své pravici volné místo mám...

Koho si zavolám? Zavolám Janu. Přejde jako netopýr...

3. Aktivita – Výběr svolávacích písní

V návrhu Musica jsou zobrazeny písně, mladí z mobilu doplňují své tipy. Svolávacích písní je několik, liší se od Budíčku. Vytipovány společně.

4. Aktivita – Pravidla

Sestavení pravidel pobytu je již tak trochu ozkoušeným rituálem. Nicméně je nutné vždy. Každé zařízení má svá pravidla, která je nutné zakomponovat. Pravidla musí být velmi konkrétní včetně scházení se, relaxačních pauz, co dělat, kdyby se někdo ztratil, pravidla vztahů apod. Vždy jsou vyvěšena na viditelném místě.

5. Aktivita – Příběh tři sudičky

Sám volím pohled na život... Celý víkend máme volbu, příloha T č. 11

6. Aktivita – Cesta Taiwy I.

6.1 Cesta dospělosti

Syn Akimawy, Taiwa, porušil pravidla. Je vyslán na Cestu dospělosti T č. 12. Musí se vydat do Údolí padlých hvězd. Na cestu dostává dar: světlo – baterka, pláštěnku – síla do nepohody, ve dvojici šifrovací knížky, papír, tužku a látkový pytlík na záda. Do údolí hvězd jdou mladí postupně podle světla. Tam je čeká další zpráva.

6.2 Tajná zpráva

Cíl posílit spolupráci ve dvojici, rozvoj kreativity, šifrovací knížky. Dvojice tvoří své vlastní písmo, viz. ukázka T č. 12 B. Černá chaloupka, komunikace tichem – miska s kuličkou, cesta za ohněm, společný oheň u opuštěného domu.

Sobota:

Budíček píseň 7.20, rozcvička 7.45 s hudbou, snídane 8.00

7. Aktivita – Barvy duhy

Příloha: T č. 8, první rok

Rozdělení úkolů podle zájmů a schopností opět umožnilo zapojení všech a vzájemnou souhru. Barvy jsou vylepeny na dveřích.

Cíl: posílení spolupráce, sounáležitosti, převzetí zodpovědnosti

8. Aktivita – Čtyřlístek na cestu

1. Zná se
2. Umím tvořit vztahy
3. Mám cíl
4. Nevzdávám se

Na balicí papír vypisujeme prožité aktivity k jednotlivým tématům. K ruce máme sešit se zápisky a pracovními listy, které jsou vlepené, nebo vložené.

9. Aktivita – Patron

Příloha: T č. 13

Losování patrona na týden – tajné volby, tajný patron. Co patron dělá, jak si pomáháme. Co je to vnitřní uspokojení a jak nám pomáhá... Odkaz na Harryho Pottera.

10. Aktivita – Co z chlapčka dělá muže/Vlastnosti správné holky

(děleno muži/ženy, 30 min.)

11. Aktivita – Můj Cíl

Navazuje na individuální setkání, co je mým cílem? Napíši na lístek, pověším pomocí kolíčku na šňůrku v Poradně.

12. Aktivita – Můj skřítek Potíživista

Příloha: T č. 14

Moje malé já mne často zrazuje. Nedovolí mi zkoušet nové věci, šeptá „ty to nedáš“. Můžeme si ho představit jako skřítku. Pomalujeme svého skřítku fixem (nebarevná figurka skřítku z Tigger).

13. Aktivita – Ptal jsem se kamarádů, řekli mi

Jak mě vidí ostatní? Pracovní list T č. 15, vpisujeme text druhým.

Oběd:

30 min balení a klid

14. Aktivita – Cesta Taiwy II.

Příloha: T č. 12

Pomalování batůžku jménem, mandalou. V něm mají hráči baterku, hvězdu, kámen, pláštěnku. Každý ještě dostává jednu svíci, každý jinou, jiné vůně, večeri, sušenku na svačinu, pití. Hráči se vydávají se na cestu společně, zpočátku po fáborcích.

14.1 Údolí kamenné smrti, příloha T č. 15

Taiwa potkává Ariana a zachrání ji. Učí se nezištně riskovat pro druhého. Chce ji získat, a tak se rozhodne, že se chce stát Bojovníkem. Od Ariany získává peříčko ptáka Fénixe, peříčko štěstí a od Osudu tři životy: Jídlo, pití, vzduch.

Báje o ptáku Fénixovi

Kdysi dávno prý Bůh vytvořil pro lidi ráj. Lidé tam měli vše. Zvířata, ptáci, rostliny, vše bylo dokonalé. Nebyl plevel, nebyli dravci. Všichni byli přátelé. Ale Bůh lidi zkoušel. Zakázal jíst ovoce ze stromu uprostřed zahrady. Ale lidé neposlechli. Jedli a Bůh poslal anděla, který je z ráje vyhnal. V ráji rostlo mnoho stromů, v jednom z nich měl hnízdo překrásný pták Fénix. Zpíval tak krásně, že andělé, lidi i zvířata večer naslouchali jeho zpěvu. Kdo ho slyšel, byl šťastný. Od andělova plamenného meče odlétla jiskřička a dopadla do hnízda ptáka Fénixe. Celé hnízdo shořelo. Andělé plakali. Bohu jich bylo líto. Najednou se zvedla jiskřička z popele a z ní vylétl pták plný světla, zářivého peří. Od té doby po světě putují legendy o bájném ptáku Fénixovi, který létá oblohou, přináší radost, štěstí těm, kteří trpí. Umí povstat z popela. Nejčastěji ho vidí děti, protože mají čisté srdce. Legendy o něm zná celý svět a nejčastěji prý bývá viděn tam, kde lidé trpí, kde je válka, smutek, bezmoc. Pokud ho uslyšíte zpívat, ucítíte radost v srdci.

Ariana věnovala Taiwovi pírkou Fénixe za záchranu života.

„Až ti bude zle, jistě ti pomůže. Věřím, že se znovu setkáme, až se staneš Bojovníkem a najdeš svou vnitřní sílu.“

14.2 Cesta k západu, cesta Pokojného bojovníka, příloha T č. 16

Hráči odkládají mobily, všechnu techniku. Jdou cestou za naprostého ticha. Během cesty (3–4 kilometry, je čeká 7 zastavení. Na každém zastavení se něco naučí.

Jednotlivá zastavení:

1. Buď tady a teď – na lesní mýtině
2. Napiš na lísteček 5 věcí, které chceš přestat dělat – na skále s výhledem do údolí.
3. Naslouchej svému srdci – na skále ztracené lásky
4. Vše jednou pomine – zřícenina hradu
5. Západ slunce. Krásné věci vyžadují pozornost, vnímavost a čas.
6. Nech svítit své světlo.
7. Jsi silný, ale zranitelný.

Ad. 4 Příběh k tématu Štěstí, Motýl a zvon.

Volně převyprávěný příběh ze života šéfredaktora časopisu Elle.

Měl všechno. Byl úspěšný, měl dům, ženu, děti, spoustu peněz, ale spokojený nebyl. Často kritizoval všechny a všechno. Všichni ho znali. Byla to prostě jeho povaha. Neměl na nic čas, ani na ženu, ani na děti, práce byla jeho koníčkem. Byl asi perfekcionista. Jednoho rána se probudil a vše bylo jinak. Probudil se naprosto ochrnutý. Po čase se zjistilo, že je schopen mrkat jen jedním očním víčkem. Začal přemýšlet – o sobě, o druhých, o životě. Aby se mohl dorozumět, jeho žena najala pomocníky. Ta mu ukazovala písmena a on mrkl, když ukázala to správné. Takto psal své rodině vzkazy. Takto napsal knihu Motýl a zvon. V ní popsal svůj život. Řekl, že se naučil skutečně žít ve chvíli, kdy jeho tělo skoro žít přestalo. Kniha se jmenuje Motýl a zvon. Cítil se jako krásný, létající motýl, který je uvězněn ve zvonu. Naučme se žít, dokud máme čas. Vezměme si poučení ze zvonu. Zvon má význam jen tehdy, má-li srdce. I my máme srdce, tak ho používejme.

Neděle:

15. Aktivita – Strategická hra z pohádky do pohádky

Příloha: T č. 17

Úvodní motivace: Taiwa touží získat Adrianu, chce se stát Bojovníkem. Udělá pro to vše.

Jaké moudrosti a vytrvalosti nás učí pohádky? Ponořme se do světa pohádek. Vy jste ten hlavní hrdina/hrdinka. Vy bojujete o štěstí, partnera, partnerku.

Prohlédněte pytlíček: Co máte jako výbavu na cestu? Tak vzhůru do světa pohádek!

Provedení: Hra probíhá v prostoru o velké rozloze. Bylo zvoleno 11 zastavení s úkoly. Hráči jsou motivováni, aby vytrvali, při nesnázích se mohou radit se svými univerzálními Patrony, to jsou lektoři – hráč smí využít jednu radu. Lektorům také odevzdává svůj návrh, jak oslabit draka jednoho problému ze svého života. Často je voleno téma kamarádství, pomluv, problémů ve vztazích. Na závěr účastníci odpovídají v dotazníku, který je uveden v přílohách závěru. O tom se společně diskutuje, jak by to mělo být a jak se nám daří/nedaří, co nám měla sdělit jednotlivá zastavení hry a jak jsme to pochopili. Co se dobře hrálo, co nehrálo, jaké to bylo začínat vícekrát. Dohráli všichni, ale museli se vracet opakovaně.

Vyhodnocení hry na Patrona:

Kdo byl mým Patronem? Proč si to myslím? Co krásného jsem zažil? Více v příloze.

Odtajnění Patronů:

Velmi zajímavé bylo sdílení toho, co kdo zažil pozitivního a zjištění, že Patronů každý z účastníků vnímal víc, než jen jednoho. Vznikla atmosféra pomoci, empatie, kterou si užívali všichni.

Závěr: Čtyřlístek:

„Co je to? Je to divné. Nějak se to nevydařilo. Má to nějak vypadat, a přestože se to vymyká pravi-

dlům, když to najdeme, jásáme. O co jde?“ Po chvíli hledání mladí zjistí, že to je čtyřlístek, symbol štěstí. „I ty jsi čtyřlístek pro své přátele, pro toho, kdo k tobě patří a koho jednou najdeš. Každý dostává vylosovaný čtyřlístek od lektorky. Po obědě se zapaluje dort s prskavkou ze čtyřlístku. Je to překvapení pro účastníky.

Překvapení mladých: Píseň Rádi píšeme na cizí zeď. Na obr. uklizená klubovna výjezdu...



4.2.2 Zhodnocení

Během víkendu byly doplněny nácvikem další dovednosti (klíče pro život). Hry byly zaměřovány na stanovení cílů a schopnost vytrvat ve svém rozhodnutí, vytvářet vztahy s druhými, vytvořit sociální zachytnou síť. Část programu byla zaměřena na rozvoj emoční, sociální i praktické inteligence, prevenci rizikového chování v oblasti sexuality. Využívaly byly hry formující postoje, ale také posilující vytrvalost, vůli a sebeovládání. K transferu do života byly využívány možnosti společného pobytu v souvislosti s dynamikou skupiny, hry v lese, táborák, západ slunce ve skalách, hra ve zřícenině hradu i bloudění v náročném terénu, silný zážitek při čekání na západ slunce byl hodnocen jako výjimečný, zejména pozorováním v naprostém tichu. V prvním roce práce by toho skupina nebyla schopna. Penzion Čtyřlístek byl využit i pro svou symboliku – umění být jiný jako čtyřlístek, lidská touha po štěstí. Tento symbol provázel mnoho her, byl také dárkem, který si mladí odnesli na cestu životem.



5. Závěr

5.1 Specifikace cíle a jeho naplnění

Vytvoření podpůrné skupiny bylo v prvním roce velmi náročné. V posledním roce práce byli lektoři často velmi překvapeni, jak se skupina posunula. Přesto bylo potřeba vzájemně se stále povzbuzovat a hledat společně pozitiva na skupině, jasně pojmenovat negativa a rozdělit si práci při zaměření na ně. Navzdory tomu skupina byla skupinou podporující se.

Lektorům se velmi osvědčila jejich rozdílnost věková (generační) i různé pohlaví, také věková provázanost. Byli si vědomi toho, že jsou pod drobnohledem, ale neskrývali rozdílnosti, nezasahovali si do programů ani kompetencí, využívali rozdílnosti pohledů i k reflexi mladých a jejich vzájemnou toleranci k jinakosti. Mladý lektor byl vzorem zejména pro chlapce jako muž, který prošel mnoha chybami a problémy a ustál je, pro dívky byl vzorem možného partnera, který má i chyby, ale snaží se z nich poučit. Lektorka byla vzorem matky, nebo starší sestry, podle situace, mladí často reflektovali, že navzdory věku, je duševně mladá. Vedle je to také k úctě ke generaci rodičů. Otevřeně s ní hovořili o roli rodičovské, ona je informovala o její kráse, ale i těžkostech, strachu z neúspěchu, bezradnosti z výchovy. Vysvětlovala i pozice učitelů a vychovatelů (věnuje se desítky let vzdělávání pedagogů a učila na I., II., III., st. škol i VŠ). Pro mladé byly její postřehy zajímavé zejména proto, že byly doprovázeny příběhy z praxe a neskrývala svá hledání.

Program zahrnoval oblasti týkající se prevence, obvykle ne však jako samostatné téma, ale součást tématu jiného. Zátěže v oblasti tělesné, byly doprovázeny krátkým vstupem o zdraví a zdravé výživě, anorexii, bulimii, v rámci práce s agresí byly zmíněny návykové látky, v oblasti posílení vůle jejich vliv na schopnost být sám sebou a vědět, co chce, vliv nikotinu na podávání výkonů a plodnost apod. Tato forma mladým vyhovovala a bavila je.

Velký důraz byl také dán sexualitě, její zralosti, integraci do zdravých vztahů. Oba lektoři, každý ze své pozice, vysvětlovali svůj postoj a zkušenosti otevřeně i v této oblasti. Neskrývali chyby a hledání a vzájemně nekomentovali ani neovlivňovali svou práci ve skupině chlapců, dívek, které si vzájemně střídali. Přesto mladí tvrdili, že se jejich téma vzájemně doplňuje a pohledy muže i ženy jsou pro ně inspirující právě různým způsobem vnímání.

5.2 Problémy

Během rozvojové skupiny se do programu zapojilo celkem 18 mladých. Polovina z nich byla romského etnika (9), jeden chlapec černošského. To vše přináší nejen odlišný vzhled, ale i výraznější temperament – nutnost rychlého střídání činností různého typu, jak vidíme v aktivitách. Je také třeba jasněji formulovat pravidla a být důslednější v jejich vyžadování. Tyto mladí mají také velmi častou zkušenost s nepřijetím z pohledu jejich vrstevnické skupiny. Je potřeba vložit důraz na témata sebepřijetí: jsem VIP, jsem originál, nemám soudit apod. Některé z dívek ve skupině měly za sebou zkušenost s velmi silným traumatem, a během doprovázení ještě tato traumata zpracovávaly. U dvou chlapců se měnily poměry i pobyt v jejich pěstounských rodinách. Dva z chlapců velmi odlišného temperamentu a povahy se během programu stali pěstounskými bratry. Pracovali jsme tedy mimo jiné na sladění jejich pozic v rodině a přijetí odlišností i v domácím prostředí. Někteří z mladých jsou také v péči psychologů, mají různé dysfunkční poruchy, proto programy byly doplňovány individuálním poradenstvím pro rodiče. Lektorka také oslovila psycholožka jedné z dívek, aby s ní konzultovala formy práce a další postup v terapii. Poradenství pro rodiče se zúčastnili tři z rodičů, jedni opakovaně, poradenství se týkalo celkem pěti dětí. Všechny tyto skutečnosti musely být reflektovány v práci na klimatu skupiny i ve volbě témat. V případě, že aktivita probíhala nestandardním způsobem (narazila na nějaký problém, často i v podvědomí klientů), byla modifikována, upravována jinou formou, dokončena vždy k pozitivnímu výsledku. To bylo velmi náročné na kreativitu lektorů. Nejvíce problémů proběhlo v rámci prvního roku.

Lektoři reflektovali vždy program ihned po jeho skončení v rozsahu jedné hodiny, s odstupem týdne, během programu v polední pauze. Vždy bylo připraveno širší spektrum aktivit, a z toho byly jednotlivé vybírány podle aktuální situace, později byla do výběru zapojována i skupina, jak je zřejmé z Manuálu.

5.3 Úspěchy

Drobné posuny v komunikaci, otevřenosti, klimatu skupiny se projevily po každé schůzce, ale s příchodem nových dětí a s proměnou skupiny měly často tendenci kolísat. Výraznější posun se objevil přibližně po roce práce, nejvýrazněji pak v průběhu třetího roku. Skupina i jednotlivci reagovali na jednotlivá témata zcela jinak, projevovali si podporu, měnil se i způsob jejich projevu kresbou, neverbální projevy. V průběhu programu skupina sama, pouze se skrytou podporou, natočila dvě videa. Její členové si zařídili svůj profil, ve kterém komunikovali (i ti, kteří nemohli přijet) mezi jednotlivými setkáními. Vztah s lektory byl otevřený, ale zároveň blízký i důvěrný. Mezi účastníky skupiny, zejména v závěru, lektoři vnímali stále větší respekt k osobnosti druhého. Pozice lektorky a zároveň matky byla pro jednotlivé účastníky zajímavá i tím, že často konzultovali vztahy s rodiči, učiteli a mezi sebou. Nejednou se spletli v **oslovení jménem, které bylo běžné, do oslovení mamí, nebo způsobu sdělení: vždyť jsi moje nejlepší kámoška. S** lektorem vytvořili společnou skupinu, kde konzultovali i mimo setkání. Do této komunikace lektorka nezasahovala.

5.4 Možná rizika

Jak je patrné z textu výše, možných rizik je velmi mnoho. Na straně lektorů to je vyhoření, vyčerpání, mohou se nechat odradit velmi náročným prvním rokem práce i kolísavostí pocitu úspěch/neúspěch. Je třeba, aby alespoň jeden z lektorů důsledně viděl práci jako nadějnou.

Velké výzvy jsou v oblasti potřeby velké kreativity, modifikování aktivit, opakování nezládnutého, aby mladí vždy prožili částečný úspěch. Riziko je i v množství zkušeností a připravenosti na práci s rodinou klientů.

Je potřeba si extrémně hlídat mentorování, být struční, ale zároveň nezjednodušovat a jít opravdu ke kořenům problémů. Mladí velmi vycítí, pokud téma zůstane na povrchu, nebo lektor pouze hraje roli. Je teda třeba „jít s kůží na trh“. Lektorka pracuje s mladými několik desítek let, ale na počátku práce právě toto bylo pro ni nejnáročnější výzvou.

Je potřeba vědět, že nevhodné návyky, které mladí vytvořili, do jisté míry nemizí, nebo mizí pomalu. Objevuje se lež, posuzování druhých apod. Lektor musí být připraven a nenechat se odradit ani zmást. Pokud se pracuje s mladými s traumatickými zážitky, nebo s mladými s dysfunkčními vadami nebo v péči psychologa, psychiatra, je potřeba být informován. Domnívám se, že lektor musí mít informaci o případné medikaci, dysfunkci a s těmito příznaky a jinakostmi počítat. Správná reakce na problém je nezbytná pro fungování celé skupiny. Je dobré mít také rozdělenou kompetenci, kdo v případě krizové situace zasahuje a druhý mu vytváří zázemí. Jako zasahujícího je dobré volit toho, kdo k řešení problémů a konfliktů má větší talent.

Osvědčuje se problém či konflikt reflektovat. To vyžaduje mít zvládnuté emoce, protože konflikt může eskalovat. K tomuto způsobu reflexe přistupujeme pouze tehdy, pokud máme problém již odosobněn. Pokud to některý z lektorů nedokáže, do řešení se nezapojuje.

5.5 Shrnutí

V příloze najdete vyhodnocení dotazníků vztahujících se k osvojovaným dovednostem, T č. 1 a některé ze zpětných vazeb, které lektorka dostala od účastníků, T č. 2 A, B. Vidíte, že i v rámci hry a dotazníků se ne ve všech případech podařilo osvojit optimální dovednost, ale ve všech případech byl posun ve vztazích rodinných, schopnost navazovat přátelství, stanovit si cíle, jít za nimi. Mladí byli ladění

pozitivněji směrem k akceptování sebe sama, druhých i života. Tato změna se projevila i v otevřenosti vztahů v rodině, ve škole se často pokusili vylepšit známky, dokázali se rozejít s partnerem, partnerkou, který je využíval apod.

Hodnocení programu lektori neviděli. Bylo jim zasláno až pracovníci CPNRP. Bylo příjemným překvapením. T č. 3 (reálné dotazníky T č. 4)
Slovo mladých k Výjezdu III. (zpracováno pracovníci CPNRP).

Co z toho, co jste o víkendu dělali, se ti nejvíce líbilo? Co z toho, o čem jste mluvili, ti dávalo největší smysl? 8 odpovědí

- Sobota – když jsme šli na skálu a koukali na krajinu a pak na západ slunce
- Hezké pocity, další přemýšlivost
- Zajímavé a užitečné věci. Nejlepší bylo na skále na západ slunce a poslední hra
- Všechno
- Čas, kdy jsme byli spolu
- celý víkend byl skvělý! a smysl mi dávalo vše
- západ slunce cesta ke skále a zpět
- Vše super, nad míru spokojen

Vadilo ti účastnit se některých aktivit? Bylo něco, o čem ti bylo nepříjemné mluvit? 6 odpovědí

- NE (2)
- Bylo to všechno fajn, bavilo mě úplně všechno, ráda se vždy přidám k partě
- Ne nevadilo a bylo to super
- Vůbec nic nevadilo!
- Nevadilo, bylo to super

