

ONE

OSOBNOSTNÍ ROZVOJ
ZNEVÝHODNĚNÝCH DĚTÍ A MLADÝCH LIDÍ
PRO UPLATNĚNÍ NA TRHU PRÁCE



Dům Ignáce Stuchlého SKM



evropský
sociální
fond v ČR



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

© kolektiv lektorů projektu ONE

© Dům Ignáce Stuchlého SKM

fotografie © DIS SKM

ISBN 978-80-905911-0-3



*OSOBNOSTNÍ ROZVOJ
ZNEVÝHODNĚNÝCH DĚTÍ A MLADÝCH LIDÍ
PRO UPLATNĚNÍ NA TRHU PRÁCE*

Dům Ignáce Stuchlého SKM

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem
a státním rozpočtem České republiky.

Obsah

Úvodník.....	7
Zahraniční partner Berufsbildungswerk Waldwinkel v Aschau.....	9
Témata	13
Budoucnost	17
Co nás přesahuje	27
Důstojnost a hodnota člověka	35
Finanční gramotnost.....	43
Image, já.....	49
Jiné kultury.....	63
Komunikace a spolupráce	75
Lidská práva a povinnosti	85
Média	93
Motivace – cesta k cíli	101
Negativní jevy	109
Optimismus	113
Regenerace a volný čas.....	117
Sebepoznání, sebepřijetí	123
Tvořivost	133
Vztah k autoritě, sebeovládání	143
Zaměstnání.....	148
Závislost na druhých.....	153
Zodpovědnost.....	161
Žádost o místo.....	171
Poděkování.....	178
Seznam použité literatury	178
Lektoři.....	179

Úvodník

Zkušenost mě poučila, že tihle kluci, když začnou pracovat, si skoro vždycky najdou nějaké „potulné řemeslo“. Živí se jako řidiči dodávek nebo dálkových kamionů, jako poslíčci... Nedokážou se přizpůsobit jednotvárné, stále stejné a špatně placené práci. Hlavně ale nesnášejí nadřízené, dohled, příkazy. Několik málo se jich pokusilo pracovat v malé firmě, ale praštili s tím hned po sebezaviněnější poznámce nadřízeného. Říkají: „Není ani můj táta, ani moje máma, není to pro mě nikdo...“ A vezmou roha okamžitě, nepočkají ani na výplatu. Ostatně neznají nikdy přesně svá práva, nemají ani tušení o pracovních zákonech a předpisech. Strašně snadno se dají napálit. (GILBERT, Guy. *Bratr vyvržených*. 1. vyd. Praha: Portál, 1993, s. 77)

Toto je situace nezanedbatelné skupiny mladých lidí nejen v Paříži, ale i v mnoha českých a moravských městech.

Někteří z těchto mladých lidí přicházejí do středisek mládeže a občas dávají nahlédnout do svých osudů. Nemusí být ani fyzicky či mentálně postižení, aby se chvíle spontánní radosti střídaly s pocitem, že na svůj život vůbec nestačí, že na něj nejsou připraveni. Chodí sice do školy, jsou obdarováni i velkými talenty. Ale něco se stalo v jejich životě špatně. Příčiny jsou různé: nelíbí se sami sobě, jsou na okraji třídy, mají zdravotní handicap, trpí nepochopením vlastních rodičů, mají jinou barvu pleti. Nejvíce je tíží osamocenosť, nevěří si, mají pocit, že tu na světě jsou jaksi omylem.

Těm všem můžeme dát status znevýhodněných dětí a mladých lidí oproti těm, co se narodili na „šťastné planetě“, kteří skoro všechno zvládají, mají skvělý prospěch ve škole a vyhrávají v dětských soutěžích.

Sedm salesiánských středisek mládeže¹ a jedna dívčí střední škola se rozhodly pomoci znevýhodněným dětem a mladým lidem v jejich uplatnění na trhu práce projektem ONE v rámci *Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost*, který řídí *Ministerstvo práce a sociálních věcí* a je součástí podpory Evropského sociálního fondu v ČR.

Dům Ignáce Stuchlého SKM, který má dlouholeté zkušenosti s programy pro školní třídy, jim v tom byl nápomocen jako realizátor projektu s metodickým vedením.

Rozhodující inspirací a pomocí nám v tom byl zahraniční partner z Německa – vzdělávací zařízení *Berufsbildungswerk Waldwinkel* v Aschau am Inn, které vzdělává a vychovává mladé lidi s poruchami učení, chování, ze sociálně nepříznivých podmínek nebo s tělesným handicapem.

1 Salesiánská střediska mládeže odvozuji svoji činnost od zakladatele salesiánů Giovanniho Boska. Giovanni Bosco (1815-1888) se narodil v Castelnovu d'Asti v Itálii v chudé rolnické rodině. Již od dětství se cítil povolán věnovat svůj život mládeži. Když se po letech odříkání stal v Turíně knězem, vložil své vrozené schopnosti a neúnavné úsilí do budování výchovných děl pro opuštěnou mládež, do obrany ohrožené víry lidových vrstev a do misí v dalekých zemích.

Aby jeho dílo mohlo pokračovat i po jeho smrti, založil *Společnost sv. Františka Saleského* (členové se nazývají salesiáni), *Institut Panny Marie Pomocnice* (salesiánky) a *Sdružení salesiánů spolupracovníků* (laické spolupracovníky).

Jeho dílo se brzy rozšířilo do celého světa a nadchlo miliony lidí.

Název projektu ONE znamená jeden cíl, kterého chceme všichni dosáhnout: podpořit osobnostní rozvoj sociálně či zdravotně znevýhodněných dětí a mladých lidí pro jejich úspěšnější začlenění do společnosti a budoucí uplatnění na trhu práce.

ONE znamená jeden tým lidí, kteří pracují pro dobro dětí a mládeže v různých koutech České republiky v těchto střediscích: Salesiánské středisko mládeže, o. p. s., Praha-Kobylisy, Salesiánské středisko mládeže – dům dětí a mládeže Plzeň, Salesiánské středisko mládeže – dům dětí a mládeže České Budějovice, Salesiánský klub mládeže Zlín, Salesiánské středisko mládeže – dům dětí a mládeže Brno-Žabovřesky, Salesiánské středisko Štěpána Trochty – dům dětí a mládeže Teplice, Salesiánské středisko volného času Don Bosco Ostrava, Dvouletá katolická střední škola Praha-Karlín a Dům Ignáce Stuchlého SKM Fryšták.

ONE znamená jednu víru: věříme v dobrotu a důstojnost každého mladého člověka a věříme ve velký význam pomoci těm, které nejvíce ohrožuje chudoba a sociální vyloučení.

Zahraniční partner Berufsbildungswerk Waldwinkel v Aschau

Vzdělávací zařízení *Waldwinkel* v Aschau am Inn je určeno pro mladé lidi s tělesným handicapem nebo s poruchami učení či chování. Tato možnost je jim zprostředkována úřadem práce (Arbeitsagentur). V tomto zařízení se mohou vyučit některému z nabízených oborů, nebo si zkrátka jen v přípravném období vyzkoušet, které povolání je pro ně to nejvhodnější. Odborné vzdělávací zařízení *Waldwinkel* úzce spolupracuje s dalšími třemi institucemi, jejichž zřizovatelem jsou rovněž němečtí Salesiáni *Dona Boska*. Dvě zařízení se nacházejí v bezprostřední blízkosti města Chemnitz v Sachsen (Sasku), třetí pak v Mettenheimu nedaleko Waldwinkelu. Tato zařízení si vzájemně odborně a pracovně vypomáhají. Osobní kontakty usnadňují každodenní práci.

Salesiáni Dona Boska přišli do Waldwinkelu v roce 1950. Od začátku bylo jejich cílem umožnit mladým lidem dobré vzdělání a tím jim otevřít dveře k lepší budoucnosti. Z dřívějšího „Lager Stein“ se stalo roku 1950 salesiánské zařízení pro pomoc mládeži (Salesianisches Jugendhilfswerk), ve kterém do roku 1973 získávali vzdělání především sociálně znevýhodnění mladí lidé. Od roku 1973 funguje zařízení jako centrum odborného vzdělání (Berufsbildungswerk) určené pro pracovní a společenskou rehabilitaci handicapovaných mladých lidí.

Salesiánské poselství se dá shrnout tímto heslem:

„Aby se život mladých lidí podařil!“

Stejně jako Don Bosco se zasazujeme o mladé lidi a chceme je podpořit v přebírání zodpovědnosti za jejich život, aby se z nich stali čestní občané a dobří křesťané. Naše práce s mládeží má následující čtyři konkrétní cíle:

- komplexní výchovu a vzdělání,
- zkušenost společenství a výzvu k solidaritě,
- ukázat cestu k zapojení do církve a společnosti,
- péči o zvláště sociálně znevýhodněnou mládež.

Každý člověk je jedinečný a Bůh ho obdaroval důstojností. Tento fakt je důležitý zejména pro lidi s handicapem. Proto je naší povinností nejen si lidského života vážit, ale také ho se všemi jeho tělesnými a duševními schopnostmi podporovat a rozvíjet.

Odborné vzdělávací zařízení je chápáno jako pedagogicky orientovaný podnik služeb s jednotným rázem, který je určen konkrétními cíli a úkoly. Toleranci vnímáme v různ-





ných ohledech jako základní postoj. Svou službu vykonáváme na základě pedagogické, lékařské a psychologické odbornosti s co největší účinností, hospodárností a úsporností. Moderní zařízení výpočetní techniky a programy zaměřené na konkrétní cíle přispívají k optimalizaci a dokumentaci výsledků. Pracovní činnosti v našem zařízení jsou zorganizovány tak, aby nenarušovaly životní prostředí. Klademe důraz na dobrou spolupráci s rehabilitanty, jejich rodiči či osobami pověřenými jejich výchovou, s úřadem práce a podniky, s odbornými komorami zprostředkujícími členy zkušební komise a nemocnicemi, externími lékaři a terapeuty a se státními, komunálními a církevními institucemi. Začlenění do struktury zřizovatelů a spolupráce s nejrůznějšími spolky zajišťují politickou, odbornou a společenskou propojenost.

Potenciální učeň si může v přípravném období vyzkoušet, jaké povolání by pro něj bylo nejvhodnější. Existují 3 možnosti:

1. Arbeitserprobung – práce v jednom určitém oboru, trvá čtyři týdny.
2. Abklärung der beruflichen Eignung – učeň vyzkouší více různých oborů v období dlouhém maximálně 3 měsíce.
3. Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme – učeň vyzkouší více různých oborů v průběhu 11 měsíců.

Nabízená učební odvětví:

- ekonomie a správa,
- hospodaření v domácnosti a práce v hotelu,
- práce s kovem (včetně oboru technické kreslení),
- elektrotechnika,
- dřevařství,
- zemědělství,
- tiskařství – design médií.

Tzv. „Eignungsabklärung“ otevírá mladým lidem možnost vyzkoušet si během doby maximálně tří měsíců práci v různých oborech a odhalit jejich vlastní schopnosti, aby si pak mohli správně vybrat své budoucí povolání.

Velký důraz je kladen na co největší plynulost, intenzivní péči, osobní přístup a flexibilitu. Jak úroveň požadavků, tak i časové vytížení jsou přizpůsobeny individuálním schopnostem účastníka. Pracuje se v malých přehledných skupinách v průměru o šesti členech. Během pravidelných rozhovorů, při kterých jsou kromě účastníka samotného přítomni pracovníci různých oblastí zařízení (učitel, mistr, vychovatel, sociální pracovníce, psy-

cholog, popř. pracovník z vedení a další), se vyhodnocuje dosavadní průběh a stanovují další cíle.

Pod „Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme“ se rozumí intenzivní příprava na učení se oboru či výdělečné činnosti v různých nabízených oblastech.

Zahrnuje intenzivní praktickou, teoretickou, osobnostní a sociální podporu. Vychází z aktuálních metodicko-didaktických poznatků a důraz je kladen na úzkou spojitost teorie s praxí. Účastníkům je zprostředkován kontakt se současnými technologiemi (například v oblasti výpočetní techniky). Výukové praxe umožňují doplnit si získané zkušenosti.

Zvláštní pozornost je kromě přiblížení náplně povolání věnována také podpoře motivace k učení a výkonu. Podstatnou roli hraje rovněž rozvoj sociálních kompetencí a vlastností nezbytných pro dobrého zaměstnance. Cíle a metodicko-didaktické cesty k nim jsou zapsány v individuálních plánech.

Zařízení má kapacitu 266 míst a nabízí 28 různých učebních oborů.

Uční navštěvující odborné vzdělávací zařízení nepocházejí jen z Bavorska, ale i z jiných německých spolkových zemí.

Na základě zákona o odborných vzdělávacích zařízeních jsou mladí lidé s tělesným či duševním omezením vzděláváni podle individuálních podpůrných plánů, což znamená, že se vytvoří pro každého účastníka individuální a komplexně orientovaný podpůrný program. Podle druhu a závažnosti handicapu platí buď běžné směrnice vzdělávání pro uznané učební obory (§ 4 BBiG), nebo zvláštní ustanovení pro vzdělávání lidí s handicapem (§ 66 BBiG). Praktické vzdělání získávají učni v dílnách vzdělávacího zařízení, ve cvičných firmách, v laboratořích výpočetní techniky.

Uční absolvují několikrát během období vzdělávání se praxi v externích podnicích – ta jim pomáhá získat první zkušenosti potřebné pro jejich budoucí povolání.

Ve spojení s dalšími spolupracovníky odborného vzdělávacího zařízení doprovázejí učně a pečují o ně pracovníci následujících odborných služeb:

- oblasti psychologie,
- oblasti pedagogicko-psychologické,
- oblasti sociální,
- fyzioterapie,
- lékařské oblasti.



Internát

Je dobrým místem ke studiu. V internátních skupinách tráví učni většinu svého volného času. Je důležité si po náročném školním nebo pracovním dni vydechnout, mít někoho, kdo naslouchá a kdo je připraven pomoci při řešení podstatných i méně podstatných problémů.

Ve svém volném čase mají mladí lidé spoustu příležitostí setkávat se a relaxovat. Zařízení je v této oblasti dobře personálně i prostorově vybaveno. Nabízí celou škálu možností k odreagování a rozvoji tvořivosti a duševních i tělesných sil.

V průběhu týdne si zájemci mohou zasportovat v tělocvičně nebo na hřišti, šplhat na horolezecké stěně, trénovat v posilovně, podívat se na film v kině, zahrát si kuželky, malovat, muzicírovat, hrát divadlo, číst si, vyrábět keramiku atd. V knihovně si mohou kromě něčeho ke čtení vypůjčit DVD.

K dispozici je počítačová místnost s internetem.

Společné akce a oslavy jako mikulášská nadílka, předvánoční oslava, slavnost Dona Boska a masopust pomáhají zapomenout na každodenní starosti a jsou událostmi, na které se ještě dlouho po odchodu z Waldwinkelu vzpomíná.

Speciální učiliště se zaměřením na tělesný a motorický vývoj

Mladí lidé s poruchami učení procházejí přípravným obdobím pro rozlišení povolání v dislokovaném pracovišti v Mettenheimu.

Naše učiliště na pozemku vzdělávacího zařízení je státem uznanou školou. Zřizovatelem je *Deutsche Provinz der Salesianer Don Boscos* a dohlížitelem vláda Horního Bavorska. Na naší škole vyučuje přes 20 učitelů průměrně 320 žáků a žákyň!

Malé třídy (maximálně 14 žáků ve Waldwinkelu, 17 žáků v Mettenheimu) umožňují využití odsouhlasené metodiky a didaktiky a intenzivní pomoc při rozvoji. Učitelé mohou k žákům a jejich specifickým problémům přistupovat individuálně.

Vzájemná důvěra a respekt mezi žákem a učitelem a příjemné třídní klima jsou základem. Jsou nutné k tomu, aby navštěvování školy přineslo úspěch.

Během názorné výuky mají žáci možnost získat prostřednictvím aktuálních příkladů z profesní i osobní sféry potřebné odborné vědomosti a vyzbrojit se tak, aby mohli později zodpovědně vést svůj život.

Žáci a žákyně, kteří potřebují speciální pomoc, mohou navštěvovat podpůrné vyučovací hodiny (i individuálně). Kromě toho se třídní učitelé pravidelně scházejí s pracovníky dalších úseků vzdělávacího zařízení a prodiskutovávají pokrok jednotlivých žáků.



Témata

Náš projekt je založen na přenosu a pilotním vyzkoušení inovativních metod, které využívá při práci se znevýhodněnými dětmi a mladými lidmi zahraniční partner *Berufsbildungswerk Waldwinkel*. K naplnění tohoto cíle jsme využili dvě desetidenní stáže projektového týmu u zahraničního partnera, dvě víkendové exkurze pro pedagogické a sociální pracovníky organizací, kteří spolupracovali na projektu a dalších organizací podobného typu.

Seznámení s výsledky zpracované metodiky bylo obsahem dvou seminářů v místě realizátora projektu *Domu Ignáce Stuchlého* ve Fryštáku.

Stáže projektového týmu ve *Waldwinkelu* byly pro úspěch projektu rozhodující. Odborní lektori ze 7 organizací spolu s metodikem projektu byli seznámeni s know-how, které při výchovné a vzdělávací práci s mladými lidmi používá partnerská organizace. Ředitel zařízení *Berufsbildungswerk* salesián P. Bernhard Stiegler se do tohoto procesu zapojil poskytnutím potřebných informací, zprostředkováním konzultací s tvůrci originální metodiky a také mimořádnou starostlivostí o osoby projektového týmu.

Bernhard Stiegler nás seznámil s motivací německých salesiánů při zakládání instituce *Berufsbildungswerk*. Nejušlechtlejším a primárním cílem *Salesiánů Dona Boska* při práci s mládeží je chránit znevýhodněné, handicapované a slabé mladé lidi před vyčleněním a odmítnutím a zprostředkovat jim co nejlepší osobní a pracovní rozvoj.

Cílem těchto snah je zajistit klientům rozvojem pracovních, sociálních a osobních kompetencí samostatnost a přivést je k převzetí vlastní zodpovědnosti.

V odborném vzdělávacím zařízení *Waldwinkel* nasazují *Salesiáni Dona Boska* spolu se svými spolupracovnicemi a spolupracovníky své síly pro komplexní, individuální, sociální a osobní rozvoj mladých lidí s handicapem. Hlavním úkolem je příprava na povolání. Různé obory pracují při řešení úkolů společně. Všechny struktury, koncepce a organizační formy slouží k individuálnímu a aktuálnímu vzdělávání a podpoře, orientovaným k co nejlepšímu výsledku. Vzdělávání spolu s osvojením individuálních a sociálních kompetencí zvyšuje samostatnost. Proto představuje pomoc při osobnostním zrání a sociální stabilizaci podstatný výchovný cíl. Mladí lidé nesmí zůstat pasivní, ale musí se naučit převzít vlastní zodpovědnost při rehabilitačním procesu. Musí se stát pokud možno co nejvíce těmi, kteří jednají.

Při výběru našich témat, vhodných pro uplatnění mladých lidí na trhu práce, byla důležitým zdrojem inspirace kniha kolektivu autorů *Dietzel, B., Kneissel, S., Messmer Ch.: Bunte Tipps für flotte Berufsstarter (Eine Arbeitshilfe der Projektgruppe im Berufsbildungswerk Waldwinkel)*. Dalším zdrojem byl místní projekt COME, který prezentoval vedoucí tohoto projektu Stephan Kneissel.

Na základě těchto inspirací projektový tým lektorů navrhl 20 témat průběžných programů osobnostního rozvoje, která dále rozpracoval pro použití v českých podmínkách.

V následujícím textu je uveden přehled témat a jejich obsah, který jsme převzali od zahraničního partnera:

Budoucnost – pomocí názorného příkladu pomoci mladému člověku s hledáním jeho vlastního vzoru a objevováním dobrých vlastností a jejich významu pro životní povolání.

Co nás přesahuje – Autentičnost: Čestní lidé zůstávají věrni svým principům. Stojí oběma nohama na zemi a na nic si nehrají. Smysl pro krásu: Lidé s touto silnou stránkou vykazují rozvinutý zájem o krásu a výkon v různých životních oblastech (např. příroda, hudba, umění, věda, všední záležitosti). Vděčnost: Vděční lidé jsou si vědomi dobrých věcí, které obohacují jejich život. Najdou si čas druhým poděkovat. Naděje: Lidé s nadějí vidí budoucnost optimisticky. Jsou přesvědčeni, že mají vliv na dosažení svých cílů, a dělají pro to vše, co umí. Spiritualita: Náboženští, respektive duchovní lidé jsou silně přesvědčeni o smyslu a účelu vesmíru. Náboženské přesvědčení ovlivňuje jejich jednání a je jim zdrojem útěchy a síly.

Důstojnost a hodnota člověka – přijmout vlastní příběh, učit se zvnitřnit důležité hodnoty a normy v životě, ptát se na jejich význam. Být v důvěrném vztahu s vlastními kořeny (náboženství, původ, dějiny, kultura). Pomoci zpracovat smutek ze ztráty blízké osoby.

Finanční gramotnost – nabídnout pomoc při vedení kapesného, platbě pevných výdajů (ubytování, stravné...), vedení pokladní knihy s vlastními příjmy/výdaji.

Image, já – inspirace mým vzorem musí být kritická a stále si musím zachovávat svou suverenitu. Jestliže znám důvod svého jednání, pak je vše v pořádku. V případě, že se nějak oblékám a chovám, protože to tak dělá můj vzor, pak není na mém chování něco v pořádku.

Jiné kultury – interkulturní učení chce poukázat na podmínky a vytvořit předpoklady k tomu, aby lidé rozdílného původu, kultury a náboženství společně mohli žít a vzájemně se od sebe učit. Zaměřuje se na vnímání jiných kultur a relativizaci vlastního hlediska. Rozvíjí se tolerance vůči jiným kulturám a náboženstvím. Jiné kultury jsou přijímány a respektovány jako rovnocenné.

Komunikace a spolupráce – Komunikace: Tematizovat a reflektovat pocity, přání a představy, učit se vyslovit je. U vážných disparit a konfliktů nabídnout pomoc s vyjasněním. Přijít společně na možnosti zacházení s emocemi.

Sociální chování, spolupráce:

Zapojit do skupinového dění při rozhovoru, v diskuzi, v demokratických a rozhodovacích procesech. Podporovat účast ve skupinových aktivitách. Konfliktní situace: Vypracovat společné strategie řešení, reflektovat chování a možné působení na jiné. Prohovořit výhody a nevýhody a možné následky způsobu chování.

Lidská práva a povinnosti – Přesnost při dodržování norem a pravidel. Mít jasně smluvená pravidla, na jejichž dodržování se trvá. Porušení pravidel umět reflektovat a vyvodit společné důsledky, umět nahradit ztracený čas.

Média – kompetence k médiím. Naučit se a umět reflektovat i kontrolovat používání médií, rozpoznat závislost na určitém druhu médií a nacvičit odpovídající chování (TV, FB, mobil).

Negativní vlivy – ukázat různé formy negativního jednání ve společnosti (šikana, domácí násilí, mobbing, bossing, zanedbání...) tak, aby klienti vnímali tyto jevy s jejich příčinami, důsledky a lépe rozeznávali charakteristické znaky těchto negativních jevů. Na druhé straně také ukázat, že bezpečné zázemí (domácí a školní) má přímý vliv na spokojenost ve škole i v práci a na kvalitu vykonané práce.

Optimismus – Naděje: Lidé s nadějí vidí budoucnost optimisticky. Jsou přesvědčeni, že mají vliv na dosažení svých cílů, a dělají pro to vše, co umí. Humor: Lidé se smyslem pro humor se rádi smějí a rozveselují druhé. Pokoušejí se život vidět z lepší stránky.

Regenerace a volný čas – význam relaxace a regenerace jako prevence sociálního selhání (např. alkoholismu, nezaměstnanosti, násilí, kriminality aj.). Pochopit hodnotu času, zjistit zájmy dětí a mladých lidí a podporovat je v nich; pochopit rozdíl mezi volným časem a povinností; pomoci s uvědoměním, že splnění povinnosti otvírá možnosti pro volný čas; budovat vědomí, že koníček se může stát životním povoláním.

Sebepoznání, sebepřijetí – poznat, jak se vnímám já, jaké mám silné a slabé stránky. Uvědomit si vlastní hranice a hranice lidí s handicapem. Pozitivní hodnocení sebe sama. Zamyslet se nad svými povahovými vlastnostmi. Uvědomit si, že není důležité být dokonalý, ale že každému jde něco jiného. Teprve když vím, co mi nejde, mohu se pokusit to zlepšit. Zdokonalovat se v tom, co mi jde.

Motivace – cesta k cíli – uvědomit si, kam směřuji (životní cíl); zjistit, jaké mám na této cestě opěrné body, nebo naopak co může být pro mě překážkou; uvědomit si, že každý musel nebo musí překonávat v životě nějaké překážky (příklad osobnosti, která je klientům známa, kterou respektují a které si váží).

Tvořivost – uvědomit si, že jsem tvůrce svého života, naučit se vytvářet nové cesty, nová řešení, vymýšlet strategie. Domýšlet důsledky vlastních rozhodnutí i s riziky, která rozhodnutí představuje. Zabývat se myšlenkou stereotypů v našem životě, posoudit, k čemu jsou dobré, k čemu ne.

Vztah k autoritě, sebeovládání – vytvořit si představu spravedlnosti, kde skutečná autorita může sice omezovat, ale lze se také o ni spolehlivě opřít; autoritativní postoj, který si zakládá na tvrdosti a malichernosti, vyvolává odpor; v obou případech je nutné sebeovládání.

Zaměstnání – uvědomit si, co je to práce, pravidelnost, lepší občanský život, systematická příprava na budoucí povolání, radost z práce, motivace, proč pracovat, jak dělat to, co mne baví. Hledám práci, která mne baví; dosažení vysněné práce – postup:

sebehodnocení, sebereflexe, moje možnosti, rozvoj schopnosti kvalitně se ohodnotit, reálná představa, význam vzdělání, hodnota práce – seberealizace.

Závislost na druhých – vztahová závislost, závislost na společnosti (sociální potřeby), přínos přirozené sociální potřeby; umění být sám, nezneužívat přátelství, nebýt na druhých příliš závislý, nenechat se jimi využívat.

Zodpovědnost – rozumět slovu zodpovědnost a vyjmenovat její různé druhy, vědomí vlastní zodpovědnosti, dokázat převzít za něco zodpovědnost.

Žádost o místo – nenechat se odradit, když je v inzerátu např. vyžadována praxe; pokud si člověk v této oblasti věří, má se o dané místo ucházet; dokázat se dobře představit a vzbudit zájem; písemná žádost a její úskalí; životopis, foto, další podklady.

Pracovní listy si můžete stáhnout na: <http://frystak.sdb.cz/>

Budoucnost

Obsah:

Pomocí názorného příkladu chceme mladým pomoci s hledáním jejich vzoru, dále s hledáním vlastností, na kterých mohou stavět při plánování budoucnosti.

Cíl:

Motivace k volbě životního vzoru, rozpoznání kladných vlastností u sebe sama.

Název aktivity: 1) Základy jsou důležité

Věková skupina:

9–17 let

Časový rámec:

cca 20 min.

Kroky realizace:

1. Volba materiálu pro základy: písek vs. sádra.
2. Napíchání špejlí s vlaječkou uživateli.
3. Zalití základů vodou a vyhodnocení výsledku.

Průběh programu:

1. Do jedné misky pod květináč nasypeme písek a do druhé misky (stejných rozměrů) umístíme umíchanou sádro (nesmí být už zatuhlá, musí být měkká).
2. Na konce špejlí nalepíme papírové vlaječky tak, aby se na ně dalo napsat jedno slovo.
3. Lektor všem rozdá špejle (max. 3) a ukáže naplněné misky. Může rozvinout krátkou debatu o tom, který materiál je lepší pro základy stavby.
4. Motivuje uživatele k tomu, aby své špejle zapíchli buď do sádry, nebo do písku (rozhodují se podle toho, co se jim zdá být pevnější).
5. Jakmile to udělají, vezme lektor vodu a nalije ji do misky na hromadu písku. Následuje kýžený efekt: špejle se tekoucí vodou začnou hroutit. Lektor okomentuje, co se stalo: špejle nevydržely ve svislé poloze – zhroutily se.
6. Lektor totéž provede se sádro. Měla by již být natolik zatvrdlá, že proud vody špejle nezboří. Opět jev okomentuje.
7. Pokus je zakončen krátkým zhodnocením a vysvětlením, že sádra představuje základ pro jejich budoucnost a že dobrý základ je nutný pro dosažení cílů. Následně vyzve mladé, aby si vybrali jednu ze špejlí a na papírovou vlaječku napsali jeden svůj cíl, přání nebo sen do budoucna.
8. Lektor nasměruje dění k další aktivitě – *Práce se vzorem*.

Materiální potřeby:

miska pod květináč (poměrně vysoká – 2 ks), sádra (elektrikářská, rychle tvrdnoucí), špejle, voda, papír na vlaječky.



Rizika:

1. Lektorovi se nepodaří motivovat uživatele, aby se zapojili.
2. Sádra zatuhne příliš brzy a špejle do ní nebude možno zapíchnout.
3. Sádra bude při lití vody ještě měkká.
4. Pokud budeme mít malou miskou, voda přeteče a ušpiní interiér zařízení.

Název aktivity: 2) Práce se vzorem**Věková skupina:**

9–17 let

Časový rámec:

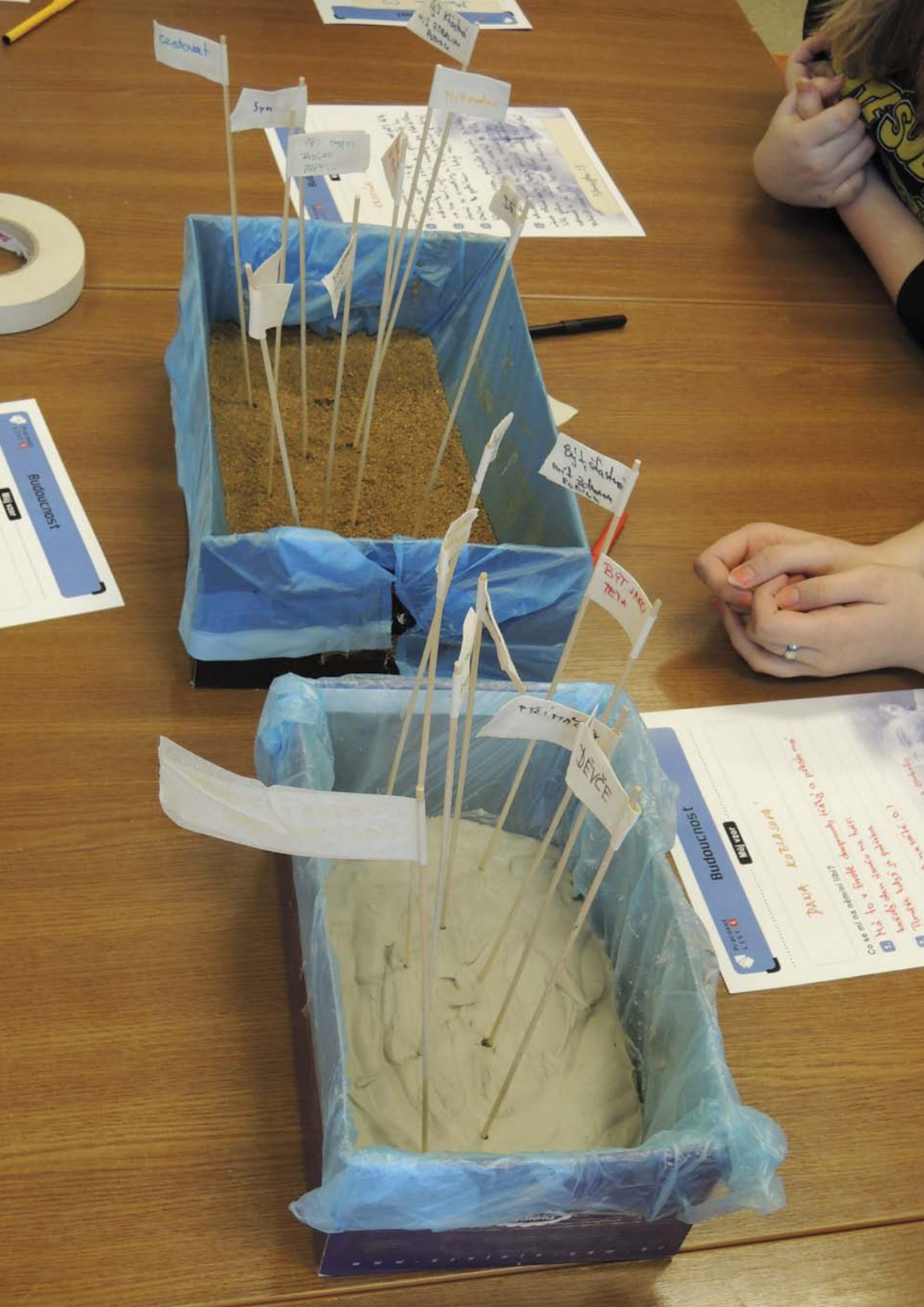
cca 30 min.

Kroky realizace:

1. Uživatel si zvolí vzor – osobu, která ho nějakým způsobem fascinuje nebo je mu něčím blízká.
2. Jméno vzoru napíše na list formátu A4 a za pomoci lektora dopisuje to, co jej na vzoru fascinuje.
3. Lektor nakonec strhne jméno vzoru a místo něj tam uživatel uvidí své jméno.

Průběh programu:

1. Každý uživatel dostane tvrdší A4. Na papíru musí být předem napsáno jeho jméno, které se následně přelepí malířskou páskou tak, aby nebylo vidět. (Doporučuji napsat na druhou stranu tužkou jméno uživatele, aby se listy nepomíchaly.)
2. Na pásku si uživatel napíše lihovým fixem jméno svého vzoru (osoby, která je mu něčím blízká nebo jej něčím fascinuje).
3. Poté dopisuje do prostoru vlastnosti svého vzoru, co ho na něm zaujalo či fascinuje, případně může vlastnosti i kreslit.
4. Lektor obchází jednotlivé uživatele, pomáhají jim a vlastnosti, které jsou pro konkrétního uživatele typické, kroužkují – bez komentáře či vysvětlení.
5. Lektor krátce s každým uživatelem zhodnotí, co a proč napsal; uživatel následně strhne pásku se jménem vzoru a objeví své vlastní jméno.
6. Vyplýne tedy na povrch, že při popisování vzoru mluvil vlastně o sobě, o tom, jaký by chtěl být.
7. Lektor zdůrazní, že zakroužkované vlastnosti uživatel opravdu má a jsou pro něj typické.
8. Počká se, až práci všichni dokončí.
9. Lektor se vrátí k původnímu pokusu se sádrkou.
10. Vysvětlí uživatelům, že oním pevným základem v jejich životě není sádra, ale právě ty vlastnosti, které mají zakroužkované na papíře. Jsou také základem toho, aby bylo možno svá přání nebo cíle uvedené na vlaječce na špejli realizovat.
11. Uživatelé jsou vyzváni, aby lihovým fixem napsali své vlastnosti na sádku. Během zápisu lektor aktivitu zhodnotí.
12. Lektor uvede další část programu – *Kivi*.



Materiální potřeby:

lihové fixy, propiska pro každého účastníka, tvrdší papír A4 pro každého.

Rizika:

- Pro lektory je důležité, aby postupně procházeli mezi uživateli podle toho, kdy každý z nich dokončí svou práci.
- Uživatelé by se neměli nudit a vzájemně rušit.
- Jednotlivé listy papíru se mohou pomíchat.

Název aktivity: 3) Kivi + finále

Věková skupina:

9–17 let

Časový rámec:

cca 15 min.

Kroky realizace:

1. Lektor uvede scénku a představí ji.
2. Po jejím zhlédnutí povzbudí uživatele k tomu, aby šli za svým snem.

Průběh programu:

1. Lektor nabídne důkaz, jak lze dosáhnout svého snu, i když se to zdá nemožné.
2. Popíše, že pustí příběh ptáčka kiviho, který má sen létat.
3. Kivi bohužel nemá křídla, jež by mu to umožnila a proto hledá řešení.
4. Lektor pustí scénku.
5. Zrekapituluje všechny tři body programu:
 - a) Pokus se sádrou, naše vlastnosti jako základy pro dosažení snů.
 - b) A4 se vzorem, že mám na čem konkrétním stavět (vlastnosti).
 - c) Když se budu snažit jako kivi, mám naději na úspěch, pokud se snažit nebudu, nejspíš ničeho nedosáhnu.

Materiální potřeby:

PC s připojením na internet (nebo s uloženým videem), dataprojektor, příp. plátno (<https://www.youtube.com/watch?v=sdUUX5FdySs>).

Rizika:

Celá aktivita se může mladším jevit příliš dlouhá: je možno vše urychlit nebo některou pasáž vypustit.

Přílohy

- Pracovní list – můj vzor.
- Certifikát – Budoucnost.



Postřehy při realizaci:

- Aktivita *Práce se vzorem*: Je nutný individuální přístup, pro konečný efekt není úplně vhodné pracovat třeba ve dvojicích.
- Jména jsme přelepovali látkovou „kobercovkou“. Pokud se před přiložením na papír nalepí na desku stolu a zase odlepí, dá se i z papíru krásně oddělit, aniž by ho trhala.
- Jméno, které je napsáno fixem, trochu prosvítá, je třeba na to dávat pozor – pokušení zkoumat, co je pod izolepou, je u účastníků velké.
- Aktivita *Základy jsou důležité*: Použili jsme obyčejné kartonové krabice ze supermarketu (2x jedna na písek, druhá na sádro) a vnitřní stranu jsme vystlali igelitovým sáčkem do odpadkového koše. Stačí mít jen trochu větší, aby velikost pokryla dno i vnitřní stěny krabice, pak to jen přehnout přes okraj krabice a polepit izolepou... Fakt jednoduché a zvládne to každý!!!
- Sádru zasychá rychle, proto je nutné nejprve vyrobit a nachystat vlaječky, pak teprve zamíchat sádro, klidně řidší (měli jsme klasickou elektrikářskou, ani ne tu „extra rychle tvrdnoucí“, přesto i tak tvrdla rychle – rychle tvrdnoucí nedoporučuji).
- Vrstvy písku i sádry jsme dělali max. 2–3 cm vysoké, spíše jsme materiál roztahovali do plochy než do výšky.
- Kobercovou pásku jsme použili i jako materiál pro výrobu vlaječek na špejle, vzhledem k tomu, že byla světlé barvy a dalo se na ni psát i propiskou, to byla paráda.
- K zalévání jsme použili konev na zalévání pokojových rostlin, protože umožňuje poměrně silný proud, pod kterým se špejle v písku jen hroutily. Paráda.
- Video jsme zastavili ještě za letu... V závěru je totiž zvuk dopadu kiviho na zem. Snad všem je z něj jasné, že to nepřežije.
- Bylo zapotřebí (polopaticky) vysvětlovat, co děláme, vysvětlovat pojmy, aby děti věděly, co po nich chceme.
- Moment překvapení, kdy jsme odlepili pásku a objevilo se tam jméno dětí, byla nejsilnější chvíle z celé hodiny. Toto taky umím? Taky mám na to být takový? Myslím, že to v dětech zanechalo velmi silný dojem a velmi to posílilo jejich sebevědomí.
- Aktivita *Kivi*: Příběh jsme pustili a těsně před koncem zastavili, abychom neskončili negativně (že kivi umřel), ale pozitivně, že cíle mohou dosáhnout, i když se zdá být nereálný.
- Je nutné uvádět konkrétní příklady a slova jako cíl, vzor vysvětlit jinak.
- Sádro někteří z nich v životě neviděli a tím jsme získali jejich pozornost.
- Tato aktivita klienty hodně nadchla a pouštěli se s námi do delších debat na téma „já ale takové vlastnosti nemám“.
- Největší problém nastal při realizaci 1. aktivity – bylo velmi složité „uhlídat“ úroveň vytvrdnutí sádry a zároveň motivovat účastníky (svolat je, vysvětlit jim, o co jde apod.) k účasti na programu. Sádra proto nebyla dostatečně tvrdá a voda některé vlajky v sádře porazila. Možná by stálo za to přemýšlet o jiném materiálu, než je sádra.



Naplnění cílů:

- Příběh *Kiviho* po prvním zhlédnutí není zas tak snadné pochopit, ale je to ohromný námět k povídání o cestě za splněním snů.
- Děti moc nechápaly přirovnání pevných základů, ale moc se jim líbilo sledovat, jak tvrdne sádra a rozpadá se písek.
- Účastníci měli velký problém s tím, aby vůbec nějaký vzor uvedli, a když už to udělali, důvod, proč si ho vybrali, byl velice povrchní – o vzoru moc nevěděli. Ani nenašli chuť k volbě životního vzoru.
- Účastníci přemýšleli nad tím, co tvoří pevný základ u jejich cíle/přání/snu, co můžou udělat pro to, aby se jim sen splnil.
- Účastníci si uvědomili, na jakých vlastnostech, dovednostech mohou stavět, aby byli jako jejich vzor.
- Příběh ptáčka účastníky velmi zaujal, byli fascinováni tím, že to kivi dokázal. Byla to hezká tečka za programem, pomohla je povzbudit k tomu, že oni to taky dokáží, když pro to něco udělají.
- Mohli jsme díky tomu poznat, jak si účastníci věří a jak se na sebe dívají.
- Možná by bylo zajímavé, kdyby se přímo do aktivit zapojili pracovníci. Bylo vidět, že účastníci měli zájem o osobnosti pracovníků.
- K motivaci účastníků velmi přispívá vizuální ztvárnění (sádra, písek, vlajky, pracovní list).
- Největší riziko spočívá ve správném odhadu vytvrdnutí sádry.



Co nás přesahuje

Obsah:

Toto téma je rozděleno na dvě části. První je zaměřena na hodnoty. Zahrnuje 3 aktivity ukazující účastníkům různé pohledy a význam hodnot. V druhé části se účastníci zamýšlejí nad otázkou, zda je něco, co nás přesahuje (osud, krása světa, víra, Bůh).

Téma reaguje na přirozenou potřebu mladých lidí pokládat si existenciální otázky. Více k tomuto tématu píše Marie Vágnerová: *V hledání své identity se v mysli mladého člověka objevují existenciální otázky. Dochází k uvědomění, že je sám pro sebe záhadou. A nemusí být filozofem, aby si položil otázku: „Co je člověk?“; „Podle čeho mám jednat?“; „V co mohu doufat?“ Dospívající s vědomím vlastní svobody a možností si začíná uvědomovat také konečnost svého života, jeho bezsmyslnost, někdy nenachází důvody, proč vůbec o něco usilovat, nebo dokonce žít.*

Hledání jistoty, která by se mohla stát základem jeho existence, může proměnit jeho vztah k víře. V průběhu dospívání se mění jeho vztah k duchovní oblasti. Víra může dát jeho životu hlubší smysl, přesahující jeho aktuální existenci, a určovat jeho další směřování. Nejvyšší autorita, které jsme oddáni, musí mít takovou hodnotu a trvalost, aby mohla sloužit jako spolehlivý rámec orientace za všech situací a po celý život. V souladu s ní je možné najít uspokojivý smysl života.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum, 2005, s. 417.

Cíl:

Dát účastníkům prostor na pokládání otázek:

- Co nás přesahuje?
- Je něco nad námi?
- Ovlivňuje mě to?

Pro starší: Nalezení jedné konkrétní hodnoty, která bude účastníky zvnitřněna a která by se jim mohla stát hodnotou trvalou.

Pro mladší: Uvědomit si existenci hodnot, pochopit, co je hodnota atd.

1. část tématu: Hodnoty

Tato aktivita může být použita i jako případná motivace (nemusí být):

Název aktivity: 1) Sudičky

Věková skupina:

6–26 let

Časový rámec:

10–15 min.

Kroky realizace:

1. Vytvoření debatních skupinek.
2. Pokládání otázek.
3. Debata.



Průběh programu:

- Lektor vytvoří debatní skupinku, která si povídá o hodnotách.
- Položí účastníkům některou ze tří otázek: „Co si představíte pod pojmem hodnoty pro člověka?“, nebo: „Co je to hodnota, ale ne ve smyslu cena?“, „Co bych chtěl, aby mi sudičky daly do vínku?“ Mladším 14 let můžeme uvést několik příkladů různých hodnot, aby věděli, o čem je řeč.

Materiální potřeby:

žádné.

Rizika:

- Nesoustředěnost.
- Nezapojení se do debaty.

Název activity: 2): Nekrolog

Věková skupina:

14–26

Časový rámec:

15–20 min.

Kroky realizace:

1. Presentace námětů.
2. Položení otázek.
3. Diskuze.

Průběh programu:

Promítnutí prezentace + následná diskuze se zamyšlením nad otázkami:

Co bys chtěl, aby po tobě zůstalo?

Co bys chtěl, aby o Tobě druzí říkali?

Materiální potřeby:

dataprojektor, počítač.

Rizika:

Součástí prezentace je drastická fotografie autonehody s krvavými stopami na cestě... Je třeba zvážit, zda na toto není někdo z účastníků citlivý, případně tento snímek z prezentace odmazat.

Název activity: 3): Koberečky

Věková skupina:

14–26 let

Časový rámec:

cca 30 min.

Kroky realizace:

1. Sepsání důležitých hodnot.
2. Nalepení hodnot na rub koberečků.
3. Zadání úkolu – cesta samotná + komplikace osudu.
4. Reflexe.

Průběh programu:

Nejprve je třeba sepsat s účastníky hodnoty, které jsou podle nich důležité/nejdůležitější pro jejich další směřování a cestu v životě. Každý z lístků s hodnotami nalepíme na jeden čtverec vystřižený z koberce či jinou tvrdou podložku (např. výkres). Pokračujeme v dostatečně dlouhém prostoru, kde jsou vyznačeny 2 čáry. Účastníkům vysvětlíme, že ta před námi představuje přítomnost – to je startovní čára. Vzdálenější z čar znázorňuje budoucnost, která nás teprve čeká. Do budoucnosti se dostaneme pouze tehdy, pokud máme pevné základy hodnot. Tato skutečnost se prokáže při cestě na druhou stranu. Teď už koberečky neotáčíme, abychom se podívali, co ukrývají. Každý účastník dostane jeden a celá skupina má za úkol dostat se pomocí koberečků na druhou stranu. Nesmí ovšem šlápnout vedle, a zároveň se musí každého z koberečků někdo dotýkat. V případě, že tato podmínka nebude splněna, bude kobereček nenávratně odebrán a skupina si musí poradit bez něj. Jakmile všichni její členové překročí čáru budoucnosti, je úkol splněn. Varianty: V životě přicházejí různé chvíle, kdy si s námi život pohrává, a tak v průběhu hry můžeme zavázat prvnímu člověku oči a o chvíli později někomu svázat k sobě nohy a říct, že to je projev osudu a že si i s touto komplikací musí nějak poradit. Na závěr je důležitá reflexe. Podíváme se, o které hodnoty účastníci přišli, a poté diskutujeme o tom, jestli je možné se bez nich obejít, nebo ne. Můžeme mluvit také o tom, jak člověk ztrácí hodnoty, nebo jak si je může udržet apod.

Materiální potřeby:

koberečky či jiné tvrdé podložky, papíry, fixy, lepicí páska, provazy na vyznačení přítomnosti a budoucnosti, šátky na zavázání očí a nohou.

Rizika:

Je možné, že účastníci budou natolik nepozorní nebo netrpěliví, že si nechají sebrat příliš velký počet koberečků a nebude tedy možné cestu dokončit.

Je potřeba tuto situaci dobře reflektovat (neměli bychom se zaměřit jen na průběh a příčiny nezdaru, podstatné jsou hodnoty).

2. část tématu: Co nás přesahuje?

Název aktivity: 1): Příběh

(citlivé téma vzhledem k potratům, ladit do pozitivna, je možné si miminka pojmenovat)

Věková skupina:

14–26 let

Časový rámec:

cca 30 min.

Kroky realizace:

Přečtení příběhu dvou embryí.

Průběh programu:

Začneme příběhem a vysvětlíme jej: Příběh alegoricky pojednává o životě po životě. O něčem, co nás přesahuje.

Varianty:

Pro mladší: Mohou nakreslit, co si představují, že bude po životě.

Pro starší: Debata z následujícími pravidly, která je nutno zdůraznit:

- Probírané záležitosti je třeba smlčet (nevyzrazovat nikomu dalšímu) a zároveň je nutno opatrně volit způsob podání. Jde o zachování soukromí konkrétních osobních sdělení, zvolený přístup nemá vyznít jako sektářské uzavírání se do sebe.
- Názor jiných respektujeme a nezesměšňujeme.
- Každý má právo na svůj názor.
- Platí pravidlo dobrovolnosti (účastníci mohou odejít).

Otázky lektora do diskuze:

- „O čem byl podle vás tento příběh?“ („Jak ho chápete?“)
- „Už jste se nad tím někdy takto zamýšleli?“
- „Souhlasím s jedním z nich?“; „Přikláníte se k jednomu z miminek?“ Tyto a podobné otázky nemusí být vysloveny. Cílem je nevnučovat jednu nebo druhou variantu. Chceme pouze odpověď ANO, nebo NE. Nejde nám o to vědět, ke kterému z embryí se přiklání.

Závěr debaty:

Závěr vychází z příběhu. Není důležité, jestli po smrti něco je, nebo není, jestli má pravdu miminko jedna, nebo dvě. Nad námi je něco, co nás přesahuje. Pro každého to může být něco jiného: osud, láska, krása tohoto světa, Bůh... A je to dobré! (Ostatně, dobré je i to, že každý má svůj názor.) Vědomí přesahu pak ovlivňuje náš život. Proto je důležité nad tím přemýšlet.

Materiální potřeby:

příběh, papír s pravidly, papír a pastelky pro mladší.

Rizika:

Někteří rodiče mohou vnímat probírané téma jako vysoce intimní záležitost, a mohou si proto stěžovat.

Hodnota do konce života:

V poznámce pod čarou, uvádíme jeden dodatek, který je možno vložit kamkoliv. Je určen spíše mládeži starší 15 let: Popřemýšlejte nad tím, která hodnota se pro vás stane hodnotou trvalou – bude vás provázet, až do konce života. Zapište si ji na list papíru, a chcete-li, vezměte domů.

Postřehy při realizaci:

- Nikoho jsme nesvazovali, ani nezavazovali oči, v cestě ale stálo „kalčo“ (těžká životní situace), které účastníci museli podlézt a nedotýkat se ho.
- Pro úvodní motivaci jsme použili příběh: V roce 1888 zemřel Ludwig Nobel, bratr Alfreda Nobela, vynálezce dynamitu. Mnoho lidí si však myslelo že zemřel právě Alfred Nobel, a některé noviny dokonce vytiskly tomuto slavnému vynálezci nekrology, které nebyly příliš lichotivé. V jedné novinách bylo nadpisem článku: „Obchodník se smrtí je mrtev!“ Když Alfred Nobel četl tyto nekrology, byl velmi pobouřen, ale především zklamán a zostuzen, vždyť zjistil, jak lidé i historie budou vnímat jeho životní odkaz. Když o několik let později opravdu zemřel, odkázal většinu svého jmění, jež vydělal díky patentu na dynamit, švédské vědecké akademii, aby je využila k podpoře a ocenění významných vědeckých výzkumů i jiných přínosů společnosti. Tak vznikla „Nobelova cena“, jedno z nejprestižnějších ocenění na světě.
- Účastníci byli nejprve vyzváni, aby se zamysleli a sami pro sebe sepsali, co by chtěli, aby o nich lidé říkali na jejich pohřbu / psali v jejich nekrologu.
- Pro vyvolání vážnější atmosféry při čtení příběhu jsme měli zhasnuto a seděli pouze při svíčkách.
- Program jsme zahájili motivační scénkou. Před děti předstoupil bohatý člověk, který si myslel, že si za peníze může koupit všechno. Chvilí se „vytahoval“, poté do třídy vstoupil druhý lektor v roli televizního moderátora a udělal s boháčem rozhovor, během kterého společně s dětmi přišel na to, že existují hodnoty, které se za peníze koupit nedají.
- Nová aktivita: *Čertův mariáš*. Každé dítě dostalo čtyři kartičky, na které uvedlo různé životní hodnoty. Karty jim postupně byly odebírány, až každému dítěti zbyly dvě. Vtom přichází na scénu lektor v roli osudu a každému odebírá jednu z kartiček. Prostřednictvím osudu jsme dětem ukázali, že lidské hodnoty jsou důležité a že není těžké o ně během okamžiku přijít.
- Mladším je třeba trpělivě vysvětlit, co je to hodnota.
- Aktivita *Koberečky*: V klubu jsme zhasli světla a počáteční a koncovou čáru jsme vytvořili z čajových svíček – upoutalo to pozornost a zlepšilo soustředění.
- Doporučujeme zkrátit čas mezi jednotlivými snímky u *Nekrologu*, aby byla prezentace svižnější.
- Rovnou jsme se bavili o tom, jak každý z nás hodnoty vnímá. Museli jsme využít obyčejného papíru a tužky, aby měl každý čas na rozmyšlenou. Jinak by se účastníci do diskuze nezapojili. Na papíru byl nakreslen trojúhelník, do jeho horní části účastníci umísťovali nejdůležitější hodnoty, do spodní méně důležité.
- Otázky vyplývající z *Nekrologu* tvůrce tématu správně označil jako nevhodné pro mladší děti.

- *Sudičky*: Aktivita proběhla s výraznými změnami, které reflektovaly potřeby účastníků a jejich schopnost o hodnotách hovořit. Účastníci si měli sepsat 10 hodnot, které jsou pro ně nejvýznamnější. Poté je seřadili od té nejnehodnotnější po tu nejméně významnou. Nakonec se rozdělili do dvou skupin a jejich úkolem bylo shodnout se na sedmi hodnotách, které mají společné, a seřadit je podle priority. Účastníci si srovnali svůj hodnotový žebříček a byli schopni si své hodnoty a jejich prioritu obhájit před skupinou.
- Místo prezentace *Nekrologu* byla využita muzikoterapeutická aktivita imaginace, při níž se účastníci za doprovodu vhodně zvolené hudební kulisy a uklidňujícího hlasu vedoucího uvolní až téměř do stavu spánku. Lektor vypráví příběh v hrubých konturách (život malého dítěte, školáka, dospívajícího, dospělého zaměstnaného, rodiče...), účastníci si představují zidealizované prožívání těchto životních fází. Poté se změní hudba na vážnější, ponurou a vedoucí řekne, že všechno, co bylo kolem nich, je pryč, neboť umřeli. Účastníci hodnotí, co po nich v této představě zůstalo, jaký obraz na světě zanechali. Nastane opět změna hudby na klidnější a vedoucí řekne, že odchod ze světa byl pouze sen a oni se probouzejí opět do prostředí původních představ se vším, co v nich bylo. Postupným zvyšováním hlasu a utlumováním hudby přivede lektor účastníky do stavu bdělosti. Následuje diskuze o představách jednotlivých účastníků a chvíle ticha, kdy si mohou účastníci zhodnotit svůj vlastní život. Aktivitu by měl vést pouze lektor, který je seznámen se základy muzikoterapie.

Naplnění cílů:

- Téma je náročné, ale byli jsme sami překvapeni, že účastníky zajímalo, i když to nedávali před ostatními najevo.
- Starší účastníci si mohli uvědomit, jakými hodnotami žijí a že jsou pro ně důležité.
- Díky textu *Příběhu* účastníci velmi živě diskutovali, dostalo se i na téma vnímání potratu, hodnoty lidského života a hodnot, které nejsme sto změřit a přesahují nás.



Důstojnost a hodnota člověka

Obsah:

Aktivita zaměřená na to, aby si účastníci uvědomili:

- Každý člověk včetně mě má stejnou hodnotu a je třeba se respektovat navzájem.
- Je třeba hledat to, co nás spojuje a v čem se ztotožňuji s druhými.
- Vím, že mám předsudky, a mohu s nimi pracovat.
- Umím spolupracovat, umím pomoci, soucítím s druhými.

Cíl:

Poznání druhých a respekt k jinakosti (přijetí i negativních vlastností člověka). Hledání dobrých věcí na sobě i na druhých a schopnost dokázat se přenést přes jinakost. Potřeba spolupráce s ostatními, možnost pozitivně ovlivnit život druhých, hodnoty v životě. Sebepoznání, sebeocení.

Název aktivity: 1) Sebevědomí

Věková skupina:

9–15 let

Počet ve skupině:

10 osob

Časový rámec:

max. 30 min.

Kroky realizace:

1. Rozsazení do kruhu.
2. Motivace – příběh, který zaujme.
3. Společná realizace, co největší zapojení účastníků.
4. Shrnutí.

Průběh programu:

Prostřednictvím programu povedeme účastníky k poznání, že každý člověk může být zranitelný, každému se může z mnoha důvodů v životě přihodit, že bude mít nízké sebevědomí. Lidé si buď mohou pomáhat, nebo si ubližovat.

1. Bude použita technika příběhu o jiném člověku. To z důvodu, aby se účastníci necítili ohroženi, že musí hned na začátku programu mluvit o sobě.
2. Účastníci sedí v kruhu a vidí na flipchart.
3. Na velký papír lektori společně s účastníky nakreslí obrys postavy nebo postavu a pojmenují ji (vyberou jméno, které ve skupině není, např. Bonifác).
4. Lektori sdělí, že Bonifác má opravdu špatný den. Uprostřed jsou červené lístečky, na ně každý, kdo chce, napíše, co si představuje, že se může stát při špatném dni.
5. Lektori mají připravené 2–3 lístky s tvrzeními: „ujel mu autobus“, „pohádal se s kamarádem“ a „ve škole dostal poznámku“, která nalepí na postavu, a dále jsou připraveni pomoci se psaním nebo domýšlením a formulací tvrzení účastníků.



6. Všechna tvrzení společně nalepí na Bonifáce.
7. Lektorů s účastníky hodnotí, jak se postava cítí, případně pokud to bude možné, jak by se cítili účastníci.
8. Na zelené papírky napíše kdo chce, jak by Bonifácovi mohl pomoci, případně co ho napadá, že by dříve mohlo naší postavě pomoci, aby se cítila lépe (raději, co příště neudělat – zaspal, tak vstát dříve, nebo čím by mu momentálně pomohli, co by mu řekli – nic si z toho nedělej...).
9. Tyto zelené lístečky se budou lepit na postavu Bonifáce (vizualizace – překrývání červených lístků zelenými, můžeme pomoci překrýt špatné dobrým).
10. Závěrečné shrnutí: Co účastníci vymysleli, může být svépomocné. Mohou si představit, jak by to vypadalo v jejich životě, vybavit si, jestli jim takto někdo pomohl, nebo ne. Na všem lze ukázat, že člověka můžeme buďto „zakopat“, nebo „nakopnout“ svým jednáním a chováním.

Materiální potřeby:

papír na flipchart, fixy, červené a zelené lepicí lístečky, propisky.

Rizika:

Aktivita probíhá bez dynamiky, špatná motivace lektorů, účastníci ztratí pozornost a motivaci.

Název aktivity: 2) Pavučina dobrých vztahů

Věková skupina:

9–15 let

Časový rámec:

cca 20 min.

Počet ve skupině:

10 osob

Kroky realizace:

1. Motivace.
2. Vytvoření kruhu.
3. Pavučina.
4. Shrnutí.

Průběh programu:

Tato aktivita vede účastníky k tomu, aby o druhých dokázali říkat pozitivní věci.

1. Skupina a lektorů si stoupnou do kruhu.
2. Jeden z lektorů má začátek provázku nejlépe navázaný na tužce a informuje účastníky, že budou vytvářet pavučinu dobrých vztahů – v každém je něco dobrého a to je třeba pojmenovat, ocenit, pochválit.
3. Začátek provázku je navázaný na tužce, kterou drží lektor a aktivitu začíná, druhý lektor hru dokončí a dostane provázek jako poslední.



Lektor začne, předá provázek účastníkovi a vysloví: „Dávám ti tento provázek, protože se mi líbí, že se chováš pěkně k malým dětem a neublížíš jim.“

4. Účastník provázek uchopí, mírně napne a podá dalšímu účastníkovi s vysloveným pozitivem.
5. Celý proces lektori sledují, koordinují, pomáhají formulovat sdělení. Výsledkem je pavučina, do které jsou zapojeni všichni účastníci.
6. Zhodnocení: Jaké je být pochválen? Jak se cítíme, když nám někdo nadává? Jak se chovám k druhým?

Materiální potřeby:

dlouhé klubko barevného provázku, tužka.

Rizika:

Nekázeň dětí, jejich nemotivovanost, lektori si nezjednájí autoritu.

Název aktivity: 3) Práce s mocí a pocity sounáležitosti s lidmi v tísní

Při práci s dětmi ohroženými sociálním vyloučením nebo sociálně vyloučenými je důležité, aby mohly zažít pocit moci, skutečnost, že mohou o někom být virtuálně rozhodovat. Přispěje to k jejich sebevědomí i pocitu sounáležitosti s druhými. Musí však vědět, že moc je zároveň zodpovědnost za druhé.

Věková skupina:

9–15 let

Počet ve skupině:

10 osob (rozdělených do dvou skupin po pěti)

Časový rámec:

cca 30–45 min.

Kroky realizace:

1. Motivace, rozdělení do skupin.
2. Práce ve skupinách.
3. Prezentace práce ve skupinách.
4. Zhodnocení.

Průběh programu:

Operace srdce (varianta pro starší 12–17)

1. Skupina účastníků je kardiokirurgy, kteří mají společně rozhodnout o tom, komu bude voperováno srdce od dárce (vysvětlit, kdo je kardiokirurg; ukázat fotku a přetlumočit životopis nějakého známého českého doktora, viz Příloha 1 *Jan Pirk*, společně s účastníky sepsat vlastnosti kardiokirurga: pracovitost, cílevědomost, přesnost, zodpovědnost, lidskost, výdrž, dobrá kondice).
Vytištěné kartičky s popisem osob (písmo Arial 22) jsou položeny tak, aby je všichni viděli a zůstávají na témže místě po celou dobu hry.

2. Lektor pozoruje dění ve skupině, její formování, argumentaci jednotlivců a jejich postoje a schopnost vyjednávat.
3. V případě potřeby pomáhá formulovat názory, nastiňuje možnosti rozhodování (např. hlasování), pracuje s emocemi, které vznikají. Zvědomuje zodpovědnost účastníků.
4. Skupina si zvolí mluvčího, který všem sdělí, jak se rozhodli a proč. Lektor se zeptá, jestli bylo lehké udělat rozhodnutí, co jim pomohlo při rozhodování, ke komu měli nejbliže a proč.
5. Dalším výstupem by mělo být uvědomění, že každý má svou cenu, je unikátní, nezměnitelný a že lidi není možné porovnávat – účastníci se zamýšlejí nad tím, podle čeho sami hodnotí člověka.
6. Po zhodnocení jim lektor vysvětlí, že v reálu takto rozhodnutí neprobíhají, že existuje poradník a celosvětový systém, který eviduje možné příjemce a vytipovává pro ně srdce, tento systém je co nejvíce odosobněný, používají se kódy.

Kartičky s popisem osob. Jsou to čekající pacienti a srdce dostane jenom jeden (více informací nemohou dostat):

- Muž 77 let, za války zachránil 10 dětí před nacisty.
- Těhotná mladá žena, 15 let, svobodná.
- Matka 5 dětí, možno přidat Romka (pokud mezi účastníky nejsou Romové), vdova a živitelka rodiny.
- Lékař, který vyléčil už mnoho lidí, žije sám se psem v Praze.
- Zpěvák, který vyhrál soutěž Česko-Slovenská SuperStar.
- Žena z malé vesnice, která se ráda stará o zvířata.

Varianta pro mladší děti (9–11)

1. Skupina má našetřené peníze. Výše částky může být uvedena (není to však podmínka), pokud se uvede, bylo by dobré, aby ladila s realitou. Vytištěné kartičky s možnostmi (písmo Arial 22) jsou položeny tak, aby je všichni viděli, zůstanou tam položeny po celou dobu hry.
2. Lektor pozoruje dění ve skupinách, její formování, argumentaci jednotlivců a jejich postoje a schopnost vyjednávat.
3. V případě potřeby pomáhá formulovat názory, nastiňuje možnosti rozhodování (např. hlasování), pracuje s emocemi, které vznikají. Zvědomuje zodpovědnost účastníků.
4. Skupina si zvolí mluvčího, který všem sdělí, jak se rozhodli a proč. Lektor se zeptá, jestli bylo lehké udělat rozhodnutí, co jim pomohlo se rozhodnout, ke komu měli nejbliže a proč.
5. Dalším výstupem by mělo být uvědomění, že každý má svou cenu, je unikátní, nezměnitelný a že lidi není možné porovnávat – účastníci se zamýšlejí nad tím, podle čeho sami hodnotí člověka.

Možnosti:

- Koupí značkové oblečení a hračky dětem z dětského domova a pojedou se za nimi podívat.

- Zaplatí těžce nemocnému dítěti a jeho rodičům pobyt v horách nebo pomůcky, které dítě potřebuje – je možno se inspirovat příběhem nějaké konkrétního dítěte.
- Penězi pomohou chudé rodině s 6 dětmi, aby mohla zaplatit nájem a 1 rok bydlet v hezkém bytě.
- Chudé staré paní zaplatí cestu do Ameriky, aby se mohla setkat se synem a vnoučaty, které 20 let neviděla.
- Částku si nechají, půjdou do restaurace McDonald's, pak pojedou na výlet např. do Disneylandu a všichni si koupí značkové oblečení.

Materiální potřeby:

kartičky s popisem osob a s možnostmi, o kterých budou rozhodovat (tvrdý papír, písmo Arial 22; možno vložit do eurosložek, není to však nutné – účastníci je nebudou brát do rukou).

Rizika:

Špatně zpracované emoce, nevhodně podaná motivace ze strany lektorů, přílišná časová náročnost.

Přílohy

- Profil kardiochirurga,
- Certifikát – Důstojnost,
- Pracovní list Operace srdce.

Postřehy při realizaci:

- Namalovali si slečnu, vybarvili ji a pojmenovali Izabela – velmi to uvolnilo atmosféru. Nápady: ztráta chlapce, maminka jí nechce koupit oblíbené oblečení, zemřeli jí rodiče.
- Zadaným úkolem bylo zrežírovat scénku tak, aby se v ní herci chovali k sobě pěkně, což děti velmi zaujalo a aktivně se zapojily do vymýšlení variant.
- Aktivita *Pavučina vztahů*: Cíl naplněn, ale změna činnosti, která pro ně byla neznámá, děti „rozhodila“ a tím se snížila jejich pozornost. Bojí se nových činností, kterých se musí účastnit aktivně. Byly hlučné, vytvářely koalice. V průběhu aktivity jsme zjistili, že mají problém druhého za něco pochválit, často si nevěděly s úkolem rady, a tak se spíše zaměřily na zevnějšek druhých, ne na jejich vlastnosti.
- Aktivita *Sebevědomí*: Tato aktivita byla pro účastníky nejtěžší. Cíl byl naplněn částečně. Začátek proběhl formou řízené diskuze o tom, z jakých důvodů může mít člověk špatný den (chytil ho revizor, zapomněl doma tašku do školy, dostal pětku, zbili jej tři kluci, apod.). Poté jsme společně nakreslili obrys postavy, kterou pojmenovali Honzík, a na ni jsme nalepili červené kartičky, na které účastníci popsali situace, jež mohou snížit sebevědomí. Červené kartičky jsme potom přelepili zelenými kartičkami, na které měli účastníci uvést, jak by sami Honzíkovi pomohli, aby mu bylo zase dobře. Účastníci až na jednu výjimku nebyli schopni vymyslet, jak mohou oni konkrétně pomoci. Spíše vymýšleli dobrý konec příběhu než způsob vlastní pomoci.
- Velmi účinná byla aktivita, kdy děti dostaly do ruky peníze, které byly v životní velikosti, barevně stejně jako reálné a měly se rozhodnout, co s nimi udělají (zpočátku

si skutečně myslely, že jsou to reálné peníze). U dětí je velmi důležitá reálnost a konkrétnost věci, čím méně abstrakce, tím lépe.

- Bylo přínosně zařadit „zpáteční“ kolo v *Pavučině*, kdy si účastníci házeli provázek druhým směrem – měli možnost se v aktivitě zorientovat.
- Je dobré dát spodní limit argumentů – každý musí vymyslet minimálně pět argumentů pro a pět proti.
- Aktivita *Pavučina* děti bavila, moc se jim líbilo, jak se z klubíčka vytváří pavučina. Nešlo jim ale vymyslet konkrétní dobré věci o druhém – často opakovaly jen: „Je to dobrý kámoš...“, ale proč je dobrý, to už nevymyslely. Hezké konkrétní věci nejsou zvyklé si říkat a nešlo jim to, obecné ano.
- Přišli jsme na to, že obraz znázorňuje celkový průřez dne nás všech přítomných. Nesnažili jsme se přelepovat negativní věci radami apod. Jen jsme si povídali o tom..., co by se dalo pro tu či onu věc udělat. Velmi dobré bylo zjištění, že panák má na sobě více zelených štítků než červených, což jsme také vyzdvihli.
- Na závěr jsme zdůraznili tři hlavní myšlenky/výstupy z aktivity:
 - 1) Každý problém má řešení.
 - 2) Pokud sám na řešení problému nepřijdu, někdo z okolí třeba ano. Je třeba nebát se se svými problémy podělit či přímo požádat o pomoc.
 - 3) I zdánlivě malá pomoc druhému může mít velký vliv.
- Reflexe a zpětná vazba probíhala během toho, co jsem namotával zpět z rukou provázek, účastníci byli zabavení, a tak dávali pozor.
- Došlo k námitkám, komu život věnovat a komu ne, kdo má právo o těchto životech rozhodovat a jestli je trest smrti pro vraha vraždou. Padla i zmínka o justičních omylech.

Naplnění cílů:

- Povedlo se to moc, aktivita je bavila, malování bylo velmi pozitivní.
- Dostali jsme se do hloubky tématu – peníze, rozhodování, sounáležitost s lidmi, sebeocení.
- Poznání druhých a respekt k jinakosti (přijetí i negativních vlastností člověka). Hledání dobrých věcí na sobě i na druhých a schopnost dokázat se přenést přes jinakost. Potřeba spolupráce s ostatními, možnost pozitivně ovlivnit život druhých, hodnoty v životě.
- Nejsem si jist, jestli uživatelé řešili během aktivity pocit moci či zodpovědnosti za druhé, což měl být cíl. Semkli se spíše k úkolu správně vybrat – to, co bylo za tím, je moc nezajímalo. Nepřemýšleli nad tím, že např. rozhodují o lidském osudu všech na seznamu apod.
- Bylo hezké pozorovat, že i ti nejuzavřenější otevřeli právě svůj problém, o kterém přemýšlí a kterým žijí. Diskuze nad řešením byla velmi živá, ale i tak se ne vždy všichni zapojili a mnohdy se stávalo, že řešení nacházeli jen dva, tři jedinci.
- Trochu horší byl okamžik, kdy klubíčko dostala do ruky dívka, která další účastníky již moc neznala a nevěděla, co na nich hezkého najít. Avšak po poradě a navedení se chytla i ona.
- Cílem bylo pochopit, že pokud chceme, aby nás ostatní brali jako hodnotného člověka, musíme nejdřív dokázat najít patřičnou hodnotu (pozitivum) na někom jiném.

Finanční gramotnost

Obsah:

Vytvoření fiktivního rodinného rozpočtu, zasazeného do různých životních situací. Dostat do povědomí účastníků, za co vše se vůbec platí a kolik co zhruba stojí.

Cíl:

Poznání hodnoty peněz a výdajů, které rodina či jednotlivec musí vynaložit.

Cílem není, aby účastníci znali dokonale přesné částky výdajů, ale aby se seznámili a uvědomili si položky, které musí rodina měsíčně zaplatit.

Název aktivity: Finanční gramotnost

Věková skupina:

9–26 let

Časový rámec:

cca 1,5 hod.

Kroky realizace:

1. Vysvětlení, co je rodinný rozpočet.
2. Rozdělení do dvou skupin, ve kterých budou pracovat.
3. Vysvětlení aktivity.
4. Postupné předložení první, druhé a třetí varianty rodinného rozpočtu a práce na nich.
5. Celková reflexe.
6. Tipy pro následné rozvíjení aktivity.
7. Další náměty do diskuze.

Průběh programu:

Rodinný rozpočet tvoří peníze, které dá rodina dohromady, pro náš účel měsíční.

Účastníci se dají rozdělit do skupin podle našeho uvážení.

Je možno využít formu hry, případně rozřazovat podle lístečků (Příloha 1). Při klasickém losování lístečků (počet papírků odpovídá počtu účastníků) je na polovině lístků napsáno „Baletka“ a na druhé „Automobilový závodník“. Účastníci si vylosují lístek, nikomu ho neukazují a musí pantomimou předvést to, co je tam napsáno.

Aktivita:

U každé skupiny je jeden lektor, který jen dohlíží, nezapojuje se do její práce příliš aktivně.

Každá skupina dostane papír (Příloha 2), na kterém bude popsána rodinná situace + nutné výdaje, které nelze v rozpočtu opomenout.

Po přečtení mají za úkol sestavit rodinný rozpočet.

Lektor jen dohlíží, popřípadě poradí, ale ne nijak významně.

Účastníci dostanou papír (Příloha 3), do kterého budou vpisovat částky za nutné i ostatní výdaje (jaké jsou ostatní výdaje, to je na nich – uvádějí je do prázdných kolonek). Prázdný sloupec vedle prvního rozpočtu umožňuje pozdější vepsání reálných částek.



Účastníci mohou tvořit rodinný rozpočet sami, nebo lze využít přiřazování kartiček k částkám (Příloha 4).

Po sestavení rodinného rozpočtu lektor účastníkům předloží reálný rozpočet (Příloha 5). Poznámka pro lektora: částky v rodinném rozpočtu jsou orientační, nicméně do určité míry korespondující s realitou. Je použita modelová rodina. Podle okruhu účastníků si každý lektor může vytvořit svou modelovou rodinu a nemusí používat předlohy.

Následuje diskuse o tom, kolik co stojí a které výdaje by se daly snížit, aby rozpočet mohl být dodržen.

Lektor také upozorní účastníky na položky, jež byly zapomenuty (pokud nějaké významné, ale ne nezbytné jsou, např. oblečení, internet, telefon, zábava). Pokud budou účastníkům stále ještě zbývat finanční prostředky, rozhodnou se na co je určí, případně zda je ušetří.

První varianta spočívá v tom, že si skupina svůj rozpočet upraví podle reálného rozpočtu. Druhá možná varianta pak v tom, že se svým „nereálným“ původním rozpočtem bude skupina pracovat i nadále.

Následuje druhá aktivita:

Každá skupina dostane papír, kde bude pozměněná rodinná situace (Příloha 6).

Účastníci opět vytvoří rodinný rozpočet (do Přílohy 3). Aktivita je lehčí, jelikož jsou již známy pevné části rozpočtu – nezbytné položky, které se nemění.

Poznámka pro lektora: Je potřeba počítat také s léky pro nemocnou matku – tuto skutečnost je nutno připomenout, pokud si účastníci sami nevzpomenou.

Následuje průběh a reflexe jako u první aktivity.

Další aktivita:

Účastníci dostanou papír s poslední pozměněnou rodinnou situací (Příloha 7).

Průběh a reflexe probíhají ve stejném duchu jako u předchozích dvou aktivit.

Zhodnocení celé aktivity + diskuze a zmínění dalších situací, které mohou nastat (např. pobyt na horách, dovolená, úraz, rozbitá pračka, pomůcky do školy, kroužky dětí...).

Hlavním cílem těchto aktivit není, aby účastníci znali dokonale přesné částky výdajů, ale aby se seznámili a uvědomili si položky, které musí rodina měsíčně zaplatit.

Lektor by měl v závěrečné diskuzi vhodně zmínit, že

- při nedostatku finančních prostředků je zapotřebí se uskromnit a neřešit situaci ihned půjčkou.
- pokud už situaci řešíme půjčkou, musíme si dobře rozmyslet, odkud si půjčku bereme, prostudovat podmínky dané půjčky. Rozhodně bychom neměli skočit na první lákavou nabídku nesolidní společnosti.

Náměty na další aktivity je nutné zvážit s přihlédnutím na okruh účastníků:

Pokud účastníci chtějí, mohou si sestavit své samostané rozpočty. Poté je mohou prezentovat a následuje diskuze.

Stejně tak mohou sestavit rodinné rozpočty svých rodin.

Účastníci se také mohou s lektorem dohodnout, že si týden či měsíc budou zapisovat své příjmy a výdaje. Pak lze individuálně situaci probrat (vhodné jako individuální plánování v nízkoprahových centrech).



Další náměty na diskuzi:

Na co mám (co si mohu dovolit) a na co ne (např. kapesné, brigáda, práce).

Uzavírání jakýchkoliv smluv – vždy je nutno vše důkladně pročíst a nepodepisovat neuváženě, ve smlouvách se může objevit spousta skrytých povinností.

Každý podpis má hodnotu a k něčemu zavazuje – např. při podepsání formuláře na ulici – i to má status smlouvy a je to platné (často stačí pouze dosažení 15 let).

Cena (hodnota) peněz, co je pro koho moc a co je málo + skutečnosti s tím spojené: např. na kapesné musí rodiče vydělat.

Založení účtu – poplatky, které s tím souvisejí (vedení účtu, debetní úrok).

Následky plynoucí ze skutečnosti, že vše utratím za něco, co není nezbytně nutné, nebo gamblerství, kupování výherních losů, sázení na cokoli.

Úskalí internetového nákupu a internetového bankovníctví.

Jízda „načerno“.

Pochybné rychlé výdělky vs. „normální“ práce či brigády.

Materiální potřeby:

přílohy 1 až 7, propisky, papíry (na psaní si poznámek).

Rizika:

- Různé věkové složení účastníků.
- Rozdílná sociální situace v rodinách účastníků.
- Nízká aktivita účastníků pro neatraktivnost problematiky – může jim to být také hodně vzdálené, především mladším účastníkům.
- Nedostatečné chápání vyšších částek ve smyslu hodnoty peněz (nevidí velký reálný rozdíl mezi 1 000 a 10 000).
- Při sestavování rozpočtu mohou být účastníci zapojeni do různé míry (prostor pro každého, aby se mohl vyjádřit).
- Účastníci se budou více zabývat přesnými částkami z reálného rozpočtu (je pohyblivý u každé rodiny a pouze orientační).
- Při využití druhé varianty tvorby rozpočtu (že účastníci pracují i po předložení reálného rozpočtu se svým „nereálným“ rozpočtem) hrozí riziko, že aktivita bude „zamotaná“ a nebude odpovídat realitě.

Postřehy při realizaci:

- Věková skupina (9–26 let) – příliš široká, chybí náměty pro přizpůsobení účastníkům mladšího věku (9–12, 13 let).
- Na začátek jsme zařadili hru s penězi. Každý řekl, co se mu za poslední dobu povedlo, za co by se pochválil a kolik by si za to vzal peněz.
- Během reflexe jsme se zabývali mj. i tím, co udělat s případnými zbývajícími penězi. Řešili jsme, zda je lepší penězi šetřit, nebo je hned utratit.
- Bylo by vhodné lépe popsat přílohy – je velký problém se v nich vyznat!!! Tzn. nepoužívat „nepřehledné“ názvy typu „Příloha č.1“, „Příloha č.2“ apod., ale konkrétní názvy typu „slepý rozpočet“, „matka nemocenská“, „otec bez práce“. Jde sice o delší názvy, ale když to člověk tiskne, spojí si konkrétní pracovní list lépe s konkrétní aktivitou, než když dohledává, co byla vlastně Příloha č.1.

- Vzhledem k etnicitě dětí jsme vybrali aktivitu, u které jsme předpokládali, že je bude bavit a že jim bude blízká. Rozdělili jsme děti podle rozdaných čísel do pěti čtyřčlenných skupin, které měly představovat rodinu. Pak každá skupina vyslala svého zástupce (většinou otce) na sociální úřad, kde měl obhájit, proč si jeho rodina zaslouží sociální dávky. Dávky jim byly vypláceny na týden ve standardní výši 450 Kč. Děti se do aktivity krásně vžily, dokázaly argumentovat a jednat s lektorem, který seděl na úřadě. Pokud se chovaly neslušně, nepozdravily, nedokázaly vysvětlit, na co dávky potřebují, anebo je chtěly pro nevhodné účely (cigarety, drogy), celková gáze jim byla snížena (stalo se u jedné skupinky). Pokud se naopak chovaly velmi slušně, dávky se jim o 50 Kč zvýšily (taktéž u jedné skupinky).
- Tentokrát přicházeli na úřad jako celá rodina, která slovně předkládá přehled toho, co si za obdržené peníze plánuje koupit. Na úřadě už neseděla jen paní úřednice, ale rovnou celá komise složená ze dvou lektorů, která pak následně rozhodovala, zda jim dávky budou odebrány nebo ponechány. Děti se do svých rolí opět krásně vžily a obhajovaly své názory.
- Diskuse se točila hlavně kolem výše kapesného a skutečnosti, zda šetřit i na dětech, sociálních dávkách a možnostech finanční půjčky.

Naplnění cílů:

- U aktivity rozpočtu se nám osvědčilo povídat si s každým dítětem individuálně a každému vysvětlovat to, co mu nebylo zrovna jasné.
- Přišlo nám dobré průběžně probírat jednotlivé položky rozpočtu a nenechávat to až na pozdější vysvětlení.
- Chyběly nám další nutné výdaje, vynakládané rodinami dětí, které jsou na internátu, (ubytování za internát) nebo těmi, jejichž děti chodí např. do školky (školné).
- Reflexe směřovala k tomu, kde bych mohl doma co nejvíce ušetřit a jak já osobně mohu pomoci rodičům. Byly např. vysloveny návrhy jako „zhasínat světlo“, „šetřit vodou“ apod.
- Účastníci si uvědomili velikost vynakládaných částek, ujasnili si, že některé položky jsou placeny formou měsíčních záloh, zjistili, co to znamená. Dozvěděli se, na kterých položkách tedy lze měsíčně něco ušetřit a na kterých nelze apod.

Image, já

Obsah:

- **Co je image?**
 - Krátká diskuze na téma vyvolaná krátkým spotem nebo obrázkem.
- **Kdo jde kam?**
 - Přirazování lidí s různou image k ideálním komunikačním situacím.
- **Image x přetvářka**
 - Krátká diskuze na téma „Jak to dopadne“ (výchozí diskem krátké video).
- **Stylista**
 - Beprostřední vytvoření vhodné image pro různé situace.
- **Závěrečná diskuze**
 - Účastníci dostanou brožurku (12+).
 - Kontrola naplnění cíle: Zeptáme se, zda pochopili, jaký je rozdíl mezi přetvářkou a image?
 - Jde-li o mladší účastníky, zeptáme se, zda už vědí, jak se obléci pro nejrůznější příležitosti.

Cíl:

- **Hlavní cíl:** Dosáhnout toho, aby účastník přijal fakt, že převléknout se do společenského oděvu k pohovoru je v pořádku v situaci, kdy ví, proč to dělá.
- Účastník by si měl být vědom toho, proč a v jakých situacích jedná, a zda tomu odpovídá jeho vzezření.
- **Dílčí cíl:** Měl by si také vědět rady, jak se chovat a také oblékat v konkrétních životních situacích.
- **Hlavní měřitelný cíl pro starší:** Účastník by měl být schopen odpovědět na otázku: „Proč měníš svoji image v různých situacích?“ (celou větou se zdůvodněním).
- **Hlavní měřitelný cíl pro mladší:** Účastník by měl dokázat odpovědět na otázku: „Co si kam vezmu za oblečení?“ (celou větou se zdůvodněním).

Název aktivity: 1) Co je image?

Věková skupina:

8–20 let

Časový rámec:

5 min.

Kroky realizace:

1. Video.
2. Otázka.

Průběh programu:

1. Pustí se video (<http://www.youtube.com/watch?v=-noLvKT1LP4>).
2. Lektor se zeptá starších: „Co je image?“; „Dokáže mi někdo odpovědět?“



3. S odpověďmi se pracuje na závěr a v průběhu programu, pokud nenásleduje žádná přímá reflexe ze strany lektora.
4. Lektor se zeptá mladších: „Víte, co si kam vzít za oblečení?“
5. S odpověďmi se pracuje na závěr a v průběhu programu, pokud nenásleduje žádná přímá reflexe ze strany lektora.

Materiální potřeby:

krátký spot, dataprojektor, počítač.

Rizika:

- Nepochopení videa, video musí být opravdu hodně názorné a bez hluboké myšlenky.
- Celá aktivita nesmí být dlouhá, lektor se musí postarat o to, aby měla spád – byla krátká a úderná.
- Varianta: V případě kreativity lektora lze scénku sehrát přímo na místě – vhodné pro použití programu na jednorázové akci.

Název aktivity: 2) Kdo jde kam?

Věková skupina:

8–20 let

Časový rámec:

cca 20 min.

Kroky realizace:

1. Přilepení fotografií a obálek na zeď.
2. Předání rozstříhaných papírků s názvy konkrétních situací.
3. Samotná aktivita.
4. Vyhodnocení.

Průběh programu:

1. Přilepení fotografií a obálek na zeď
 - Vytiskněte (nebo mějte připraveny) přiložené fotografie a přilepte k nim obálky.
 - Vyvěste foto tak, aby byla v úrovni očí a po celém prostoru klubu.
2. Předání rozstříhaných papírků s názvy konkrétních situací
 - Měně schopným rozdejte rozstříhané kartičky s názvy situací.
 - Více schopným dejte kartičky a nůžky.
3. Samotná aktivita
 - Vyzvěte účastníky, aby do obálek vložily příslušné situace.
 - Řekněte jim, že se nejedná o týmovou práci, ale o samostatnou.
 - Řekněte jim, že to není soutěž.
 - Řekněte jim, že na to mají deset minut.
4. Vyhodnocení
 - Zatímco lektor bude s účastníky diskutovat o tom, jak se jim pracovalo a které rozhodnutí pro ně bylo nejtěžší, asistent sepíše a spočítá správné body.
 - Lektor reaguje na výsledky „voleb“ a zhodnotí, proč bylo hlasování úspěšné a proč neúspěšné.

Dem Ačeli



- Cílem je pobavit se o tom, jestli účastníci mají vědět, v které komunikační situaci použijí jakou image.

Materiální potřeby:

fotografie, deset obálek, vytvořená tabulka s předepsanými situacemi, situace (vymyslí je ten, kdo tím bude pověřen).

Rizika:

- Neschopnost rozstříhat papírky.
- Nepochopení aktivity.
- Nepozornost a nepatřičné vzájemné diskuze.

Název aktivity: 3) Image x přetvářka

Věková skupina:

8–20 let

Časový rámec:

cca 15 min.

Kroky realizace:

1. Příprava prostoru.
2. Samotná aktivita.

Průběh programu:

- Příprava prostoru – nachystejte dataprojektor, počítač a prostor k sezení tak, aby se mohlo diskutovat, všichni na sebe viděli a lektor měl možnost ovládat video, popřípadě měl k sobě nějakého asistenta.
- Samotná aktivita
 - Večeře – *Horem pádem* (<http://www.youtube.com/watch?v=TFMbbteaFT0>)
 - Projekce videa – pustit 1. minutu.
 - Otázka: „Jakým způsobem se vyhroť situace?“; „Jak zareagují ostatní členové komunikační situace?“; „Jakým způsobem se budou stavět ostatní k problému?“; „Jak na vás působí doposud?“
 - Puštění zbytku videa.
 - Shrnutí lektorem (bez diskuze).
 - Znovu se položí z první aktivity otázka: „Co je image?“; „Dokáže mi někdo odpovědět?“

Materiální potřeby:

video, dataprojektor, počítač.

Rizika:

Přestane je to bavit.



Název aktivity: 4) Stylista I.

Věková skupina:

mladší do 12 let

Časový rámec:

do 60 min.

Dílčí cíl:

Rozvoj jemné motoriky.

Kroky realizace:

1. Příprava aktivity.
2. Aktivita.

Průběh programu:

1. Příprava aktivity
 - Účastníci dostanou nerozstříhané postavičky a části oblečení a budou mít za úkol rozstříhat je.
 - Lektor spolupracuje a radí.
2. Aktivita
 - Účastníci mají před sebou připravené postavičky a části oblečení (viz Materiální potřeby).
 - Lektor vyzve účastníky k tomu, aby postavičky „oblékli“ podle příslušné situace (viz níže).
Situace:
 - a) oslava babiččiných narozenin,
 - b) v létě na hřiště,
 - c) v zimě na výlet,
 - d) do kina,
 - e) do školy,
 - f) do kostela,
 - g) na nákup,
 - h) do divadla,
 - i) pro vysvědčení,
 - j) když jdu spát,
 - k) ...
 - Lektor kontroluje výsledky a namátkově se doptává, proč jsou postavičky oblečeny tak či onak.
 - Následuje další situace – ty je možné vymýšlet dopředu, tzv. na tělo.

Materiální potřeby:

- Vystřihovánky postaviček a oblečení
Oblečení:
 1. triko,
 2. kalhoty,



3. košile,
 4. šaty,
 5. svetr,
 6. bunda,
 7. čepice,
 8. boty,
 9. sandály,
 10. rukavice,
 11. plavky,
 12. ...
- nůžky

Rizika:

- Neschopnost vystříhnout postavičky (lektor by měl být na tento problém připraven a mít v záloze vystřižené dvě sady).
- Nedostatečná motorická schopnost „obléct“ postavičku.

Název aktivity: 5) Stylista II.

Věková skupina:

12–20 let

Časový rámec:

do 60 min.

Kroky realizace:

1. Příprava materiálních potřeb.
2. Rozdělení do skupin.
3. Aktivita.
4. Prezentace stylizovaných modelů.

Varianty programu:

- Varianta 1
 - Každá skupina má jednu **stejnou** situaci (např.: každá skupina vystylizuje jednoho člověka na maturitu).
- Varianta 2
 - Každá skupina má jednu **odlišnou** situaci (např.: jedna skupina má maturitu, další punkový koncert, divadlo, oběd, kostel, postel atd.).
- Varianta 3
 - V každé skupině o **x** lidech je **x** situací. Každá skupina má totožné zadání (Př.: Skupina o třech lidech = každá skupina se oblékne např. na: 1. koncert, 2. divadlo a 3. zkoušku).
 - Dá se tedy poté i porovnávat, jak zvládli svůj úkol s ohledem na ostatní.
 - U této varianty doporučujeme omezit počet klientů ve skupině s ohledem na množství materiálních prostředků.



Průběh programu:

1. Příprava materiálních potřeb
 - Oblečení z kostymérny hodíme na jednu hromadu tak, aby si mohl každý vybrat.
 - Připravíme k dispozici malovátka a věci pro česání.
 - Vytvoříme vhodně velký prostor.
2. Rozdělení do skupin
 - Abychom co nejvíce omezili zábrany ve skupinkách, nechá lektor na účastnících, aby se rozdělili do přirozených skupin o stejném (nebo podobném) počtu.
3. Aktivita
 - Lektor předá zadání podle vybrané varianty. Doporučujeme je napsat na flipchart, případně dát na papírech do skupin nebo promítnout na plátno.
 - Poté jsou účastníci informováni o časovém limitu a dění, které bude následovat.
 - Účastníci stylizují modely a lektor obchází skupiny a podporuje spolupráci uvnitř těchto skupin.
 - Aktivita je ukončena, následuje přechod k další části.
4. Prezentace stylizovaných modelů
 - Každý bude mít možnost představit se sám. Kdo je, kam jde a proč se takto nechal obléknout. Pokud se někdo nebude chtít zúčastnit prezentace, netlačíme ho do toho.

Materiální potřeby:

spousta oblečení z kostymérny, flipchart nebo papíry se situacemi (dopracuje vedoucí programu).

Rizika:

- Málo oblečení.
- Neschopnost spolupráce ve skupině.
- Neschopnost představit se při prezentaci a následná citová újma. Je nutné citlivě pracovat s účastníky, kteří vykazují známky introverze. Druhým extrémem je exhibicionismus. Záleží na lektorovi, kolik dá prostoru těmto případům.

*Název aktivity: 6) Závěrečná diskuze***Věková skupina:**

8–20 let

Časový rámec:

cca 15 min.

Kroky realizace:

1. Zopakování cíle programu.
2. Zjištění realizace cíle.



Průběh programu:

1. Zopakování cíle programu
 - Starší: „Pochopili jste, jaký je rozdíl mezi přetvářkou a image?“
 - Mladší: „Víte už, co si kam vzít?“
2. Zjištění, zda došlo k realizaci cíle
 - Pokud je klient schopný odpovědět na předchozí otázku celou větou a zdůvodnit ji, cíl byl naplněn.

Materiální potřeby:

nic.

Rizika:

Pokud je nízká úspěšnost při plnění cíle, je nutné zjistit, kde se stala chyba.

Postřehy při realizaci:

- Co je image: Účastníci se dožadovali reakce lektora, kdy mají přijít pro odpověď na otázku. Je důležité se držet a neříct jim to.
- Účastníci nepochopili video – bylo pro ně nesrozumitelné.
- Proto jsme program začali jako obvykle motivační scénkou. Syn se snažil ukrýt pod čepicí před matkou svou novou image – účes na kohouta. Matka ho samozřejmě „vyhmátla“, a jak už to bývá, nebyla schopna pochopit, že syn má nový styl, novou image, která teď „letí“. Po scénce se rozpoutala diskuze, co to je image – použili jsme metodu brainstormingu, na flipchart jsme psali, ve kterých sférách se může image projevit (oblečení, účesy, tetování, pearcing apod.).
- Kdo jde kam: Vzhledem ke klidné povaze účastníků jsme se rozhodli fotky nevěšet, ale diskutovali jsme o nich v kroužku u stolu.
- Fotografii je více než situací, nechali jsme je psát další návrhy na papírky. Po hlasování si každý vzal dva obrázky s obálkami, přepočítal obsah a o výsledcích jsme pak postupně diskutovali.
- Jen jsme nepolepovali obálky, ale dali jsme na stůl fotografie a postupně jsme jim předkládali situace a bavili se o tom, která fotka by se ke konkrétní situaci hodila. Účastníci to bavilo.
- Motivace: My jsme přišli v „jiném“ oblečení a děti hádaly, kam v něm můžeme jít. To samé jsme udělali společně s těmi obrázky.
- Image x přetvářka: Chce to vybrat nějaké jiné video nebo ho natočit.
- Vlastní scénka: Oba lektori se převlékli do fotbalových dresů klubu FC Barcelona, každý z nich měl před obličejem na A4 vytištěný obličej známého hráče zmíněného celku a přišli bez ohlášení do klubu. Svolala se tisková konference, kde oba hráči vyprávěli, jak se sem dostali, že letí pak na zápas apod. – nikdo příběhu neuvěřil, což bylo záměrem. Když masky sundali, nabídli účastníkům následující myšlenku: „IMAGE je jako maska, kterou zakrýváme své vlastní já, svou vlastní osobnost. Děláme to proto, abychom ji chránili před zraky ostatních lidí (vytváříme si komunikační hranice), nebo se někdy stydíme za to, co by v nás ostatní uviděli, tak to prostě zakryjeme. Masek používáme mnoho. Čím důvěrnější vztah s jiným člověkem navážeme, tím více mu dovolíme nahlédnout přes masku do našeho nitra.

Aneb chození není vlastně nic moc jiného, než poznávání našeho protějšku – učíme se poznávat, co z jeho chování je pouze maska (image) a co je už poodkrytá, pravá část jeho já...“

- Tato aktivita se mi moc nelíbí, především video je podle mě zavádějící a táhne diskusi k úplně jiným tématům, proto nebyla realizována.
- Stylista: Pojali jsme ji jako módní přehlídku, každý si vylosoval situaci a převlékl se do kostýmů, které jsme nachystali. Ostatní ohodnotili originalitu obleku i její vhodnost k dané události.

Naplnění cílů:

- Doporučuji lektorům, aby si vybrali z tématu jen 2–3 aktivity a ty realizovat.

Jiné kultury

Obsah:

- Komunikativní kompetence – navázat kontakt, schopnost verbálního vyjadřování, gestika, řeč těla.
- Frustrační tolerance – vydržet napětí ve skupině, hned „nevypěnit“.
- Schopnost konfliktu – dokázat opustit schéma vítěz x poražený; pustit se do konfliktu. V ideálním případě mohou svého cíle dosáhnout oba partneři.
- Sebereflexe – k tomu, abychom porozuměli ostatním, musíme porozumět sami sobě, vidět se kriticky.
- Kreativita – fascinující nové kulturní zážitky.
- Metody k redukování předsudků a diskriminace:
 - Nabídnou možnost, aby si účastníci zažili rozdíly a akceptovali je.
 - Snažit se ocenit hodnoty.
 - Uvědomit si a reflektovat vlastní diskriminační zkušenosti – cítil jsem se někdy já diskriminován?
 - Seznámení se s působením diskriminace a potlačováním různých skupin.

Cíl:

- Zaměřit se na to, kdo jsem já, na svou identitu, abych při setkání s druhým člověkem zůstal sám sebou, nerozplynul se nebo se nestáhl, případně toho druhého od sebe agresivně neodstrčil.
- Když potkám někoho, kdo je jiný než já (barva pleti, postižení, jiný názor), měl bych se na něj dívat s úsudkem – kriticky. Měl bych se ptát, proč je jiný, a poté si na něj vytvořit vlastní názor.
- Dívat se na toho, kdo je ode mne odlišný, jako na jedince, který má dobré i špatné vlastnosti, může mít podobné zájmy jako já...
- Respektovat toho druhého v jeho odlišnosti.
- Nacházet odvahu jít do osobního kontaktu s odlišností proč by mě měla odlišnost zajímat – mohu se z ní obohatit. (I jiní lidé, kteří jsou z počátku v našich očích „pod námi, pod naší úrovní“, nám mohou přinést něco důležitého.)
- Kdo jsem já? Jaké mám vlastnosti? Co si o sobě myslím? Účelem je tvořit si obrázek sám o sobě. Vymezit se.

Název aktivity 1) Kdo jsem

Věková skupina:

Mladší i starší věk (9–14; 15–20), nemladší (6–8)

Počet ve skupině:

12 osob

Časový rámec:

max. 30 min.



Kroky realizace:

Průběh programu:

Lektor klade postupně 10 otázek. Všechny otázky zní stejně: „Kdo jsi?“ Účastníci na otázky postupně odpovídají, vždy však musí dát jinou odpověď. Po desáté odpovědi si každý seřadí papírky podle důležitosti. Může následovat debata se sdílením, (účastníci se ti, kdo chtějí) toho, co mají napsáno na papírcích.

POZOR! Nenabízet příklady toho, co mohou na papírky napsat, není důležité, co napíšou, ale aby si na to přišli sami.

Varienta pro mladší i pro nejmladší:

Mladší: Mohou mít méně papírků (počet papírků záleží na lektorovi).

Nejmladší: Mohou nakreslit třeba jen jeden obrázek (může pomoci i lektor) – fotbalista, tanečnice, ráda se usmívám... Lektor pomůže najít něco pozitivního.

Materiální potřeby:

každý účastník potřebuje 10 lístků papíru, které si může sám natrhat, tužku.

Rizika:

Název aktivity 2) Profil cizince

Věková skupina:

Mladší i starší věk (9–14; 15–20), nejmladší (6–8)

Počet ve skupině:

12 osob

Časový rámec:

cca 15 min.

Kroky realizace:

Průběh programu:

Starší: Napíšou ve skupinkách na velký papír: „Kdo je pro mě cizinec?“; „Čím se vyznačuje?“

Mladší: Ve skupinkách tohoto cizince namalují. Pokud bude více rozdílných názorů, může si každý sám na jeden společný papír nakreslit svého cizince. Pak ho za pomoci lektora popíše.

Nejmladší: Lektor obkreslí někoho z nich na velký papír a do obrysu bude psát názory dětí na to, kdo je cizinec.

POZOR! Nelimitovat, kdo je a kdo není cizinec. Spíše jim pomoci dojít k závěru, že každý člověk ode mne odlišný je pro mě více méně cizincem, kterého musím poznat.

Materiální potřeby:

velké balicí papíry, fixy.

Rizika:



Název aktivity 3) Kdo je ten neznámý cizinec?

Věková skupina:

Mladší i starší věk (9–14; 15–20), nemladší (6–8)

Počet ve skupině:

12 osob

Časový rámec:

cca 45 min.

Kroky realizace:

Průběh programu:

Lektor přivede druhého lektora nebo animátora či pracovníka, kterého účastníci dobře znají. Lektor bude celý zakrytý prostěradlem, na kterém může být velký otazník, znázorňující že nevíme, kdo se pod prostěradlem skrývá. Pro ještě větší zmatení může být obalený polštáři... Hlavně je třeba si dávat pozor na boty, aby účastníci opravdu nepoznali, kdo se pod prostěradlem skrývá.

Lektor ho uvede např. slovy, že poprosil svého kamaráda cizince, jestli by mohl účastníkům o sobě něco říct. Bohužel neumí česky, takže bude své odpovědi šeptat do ucha lektorovi a ten je bude překládat. Účastníci se mohou ptát na jakoukoli věc s vyloučením nevhodných a sprostých otázek.

Starší a mladší: Zahalený člověk se snaží odpovídat tak, aby jeho otázky byly pravdivé, ale přitom neodhalily jeho skutečnou totožnost. (Např. otázka: „Jaké jídlo má rád?“ Odpověď: „Maso namočené ve vejci a obalené v mouce s rozdrčeným bílým pečivem/řízek.“ Po určité době, která může být časově omezená, nebo ve chvíli, kdy už nebudou mít otázky, si mohou tipnout, jaký cizinec se pod prostěradlem skrývá. Zkusí se shodnout na jednom znaku, který pro tu zahalenou osobu bude charakteristický, a také na tom, jestli by ho chtěli za kamaráda nebo aby chodil mezi nás. Každý si svoji odpověď napíše na kus papíru. Cizinec sundá prostěradlo a může následovat debata.

Nejmladší: Zahalený člověk odpovídá (do ucha lektora) zcela normálně, nanejvýš může použít hádanku. Na závěr se lektor spolu s dětmi může dohodnout, proč by tohoto cizince chtěly za kamaráda, co se jim na něm líbí.

Materiální potřeby:

dlouhé prostěradlo, polštáře na obalení druhého lektora.

Rizika:

Pro starší věkovou skupinu by poslední aktivita neměla být vynechána. Je zaměřena na respektování druhých v mém okolí, případně na to, aby si aspoň účastníci uvědomili, jak a proč vnímají ty druhé ve svém okolí. Po aktivitě může následovat debata, anebo se předchozí aktivita může použít jako námět pro osobní rozhovor či pro IP.

Účastníci mohou poznat, že jeden lektor chybí.

Použití plenty místo prostěradla.



Název aktivity 4) *Moje ulice*

Věková skupina:

Mladší i starší věk (9–14; 15–20), nemladší (6–8)

Počet ve skupině:

12 osob

Časový rámec:

cca 20–30 min.

Kroky realizace:

Průběh programu:

Každý z účastníků dostane pracovní list, na kterém bude nakreslená ulice. Do štítku, kde bývá uvedeno jméno ulice, napíše své vlastní jméno nebo příjmení. Na tabuli budou umístěny štítky se jmény cizinců, které musí umístit do své ulice. Nezáleží na tom kam je umístí, kde bude bydlet on a kde ti ostatní. Jedinou podmínkou je, že v jeho ulici musí bydlet všichni cizinci z tabule. Necháme čas na rozmyšlenou. Poté, co nalepí jméno posledního cizince, můžeme otočit štítky. Na druhé straně bude napsán stručný životopis nebo dobré a špatné vlastnosti daného cizince.

Návrh na štítky:

- Čech – mladý muž, který právě vystudoval právnickou fakultu. Hledá si práci a ženu na celý život.
- Čech – muž středních let, má dvě děti, rád se napije a často chodí domů opilý. Jeho žena pracuje jako prodavačka.
- Češka – starší žena v důchodu. Špatně slyší, a když poslouchá rádio, pustí si jej hodně nahlas. Má psa.
- Italové – rodina se třemi dětmi. Jsou trochu hluční, ale přátelští a veselí. Rádi zpívají a vykládají dlouho do noci.
- Američan – bankovní úředník, samotář. Nemá rád děti a nejraději doma přepočítává peníze v trezoru.
- Američanka – mladá paní, učitelka angličtiny. Přijela na zkušenou a za svým přítelem.
- Rus – muž. Moc dobře se neví, co vlastně dělá. Je však při penězích a neustále za ním někdo chodí.
- Ukrajinec – dělník na stavbě místního obchodního domu. Doma má tři děti a ženu. Zde jen pracuje, aby uživil rodinu.
- Vietnamci – rodina se dvěma dětmi. Často u nich přespávají i děti příbuzných. Celý den jsou v práci.
- Číňan – majitel čínské restaurace. Bezdětný, ale má ženu a kočky.
- Hluchoněmý člověk – postarší člověk. Denně za ním dochází ošetřovatelka. Je vlídný, ale někdy potřebuje pomoc.
- Slovák – student. Domů se vrací pozdě v noci, někdy i s přáteli, kteří jsou hluční a v dobré náladě.



- Neznámý cizinec – muž v nejlepších letech, úředník. Má ženu a jedno rozmazlené dítě. Rád se napije piva a kouří. (Pozn. vlastnosti budou napsané už na přední straně, naopak na zadní bude napsáno Čech.)
- „Dredař“ – asi kolem 30 let. Má psa. Chodí v trochu vytahaných věcech a občas z něho jde cítit kouř.

Materiální potřeby:

pracovní list, lepidlo, tužka, štítky se jmény cizinců (národnosti), místo, kam je umístím.

Rizika:

Varianta pro mladší i pro nejmladší:

Mladší: Může pomoci lektor nebo se může nahradit aktivitou „*Kdo je kdo*“, případně „*Konkrétní ukázka odlišnosti*“.

Nejmladší: Nahradit aktivitou „*Konkrétní ukázka odlišnosti*“.

Název aktivity 5) Kdo je kdo

Věková skupina:

Mladší i starší věk (9–14; 15–20), nejmladší (6–8)

Počet ve skupině:

12 osob

Časový rámec:

cca 15 min.

Kroky realizace:

Průběh programu:

Na nástěnce budou připevněny fotografie lidí nebo budou promítány na stěnu. Úkolem je poznat, kdo je kdo: kdo je Francouz, kdo je Švéd, kdo je Američan. V tomto případě se může také nějak srozumitelně upozornit na rozdíl mezi státní příslušností a národností. Je v tom velký rozdíl (národnost je „jen“ otázka pocitu).

Materiální potřeby:

fotografie cizinců buď vytištěné, nebo promítané na stěnu, štítky se jmény nebo papírky, tužky.

Rizika:

Název aktivity 6) Konkrétní ukázka odlišnosti

Věková skupina:

Mladší i starší věk (9–14; 15–20), nejmladší (6–8)

Počet ve skupině:

12 osob



Časový rámec:

cca 15 min.

Kroky realizace:

Průběh programu:

Účastníci si vyzkoušejí si něco z kultury toho druhého – cizince – (jíst čínské nudle či rýži hůlkami nebo se seznámí s nějakým umem či tradicí jiného národa – tanec, naučit se písničku), případně je jim představen nějaký cizinec z vašeho okolí, který by mohl předvést něco typického pro jeho zemi nebo donést, či uvařit typické jejich jídlo.

Materiální potřeby:

závisí na druhu činnosti, kterou si chcete vyzkoušet.

Doporučené filmy

(nepočítá se s nimi do časového rozmezí pro toto téma, je to spíš návrh pro další setkání nebo jako inspirace pro lektory)

- Le Havre (od Fina Akiho Kaurismäkiho) – uvědomění si ceny lidskosti navzdory etnické příslušnosti.
- Gran Torino (Clint Eastwood).
- Strom v srdci (Mick Jackson) – o dívce s D. S.
- Nedomatelní (Olivier Nakache, Eric Toledano) – ochrnutý boháč hledá pečovatele, zaměstná černocho, který vyšel z vězení.
- Osmý den (Jaco van Dormach) – jak může prožít mongoloidní člověk kvalitní život.

Postřehy při realizaci:

- Na štítky se mohly děti dívat z obou stran. Výsledek pak napsaly tužkou do pracovního listu, jelikož vytištěné štítky jsou moc velké. Problém byl s tím, že mezi postavami byl několikrát zastoupen Čech i Američan, takže tyto postavy si pojmenovaly jménem nebo očíslovaly. Pro příště bychom změnili to, co na těch štítkách bylo napsáno, postavy bychom pojmenovali, aby práce byla přehlednější.
- Také jsme se děti ptali, zda uvedené informace na lístečcích byly dostatečné, jestli podle toho popisu poznaly, je-li daná osoba hodná, nebo zlá. Což bylo velmi zajímavé, jelikož názory dětí, že když má člověk děti, je hodný a když je nemá, musí být určitě zlý, byly opravdu velmi pohotové a tím nám děti hodně potvrdily citlivost svého vnímání.
- Pro příště by to chtělo víc si pohrát s údaji, které jsou na lístečcích napsány (aby každá osoba měla jméno), a také zmenšit formát lístků, aby se daly položit/přilepit na pracovní list.
- Dále by mohl být sepsán soubor otázek, jak se dostat více do hloubky tématu, aby opravdu došlo k většímu uvědomění, že nelze druhého přijmout nebo odmítnout jen podle toho, k jaké národnosti patří.
- Aktivita *Profil cizince* – předem jsme měli nakreslenou postavu chlapce a dívky (účastníci si mohli vybrat, kterou chtějí), ale děti ji musely dobarvit a přidat specifické rysy této postavy.

- Diskuzi jsme pak otočili a účastníci byli tázáni, jestli oni sami mají v úmyslu vycestovat na delší dobu do zahraničí. Tato otázka vzbudila velmi živou diskuzi, protože se sami mohli vžít do situace cizince.
- Následné představení pracovního listu ukázalo, že není až tak důležitá národnost, ale spíše charakteristika.
- Aktivita *Moje ulice* s malou záměnou: Účastníci jsou rozděleni do skupinek po 4 a představují radu vlastníků domů. Jejich úkolem je dohodnout se na rozmístění nájemníků, kteří jsou tvořeni z nich samotných a asi dalších 8–10 zájemců, kteří představují různá etnika a subkultury (např.: muslim, manželský pár indiánů z Jižní Ameriky, studentka z Číny, otec a syn z Indie, černošská rodina, pár homosexuálů, apod.) Jejich fotografie promítneme na plátno nebo ukážeme na papíře, doplňující informace příliš nepodáváme, žáci hodnotí především podle vzhledu a prvního dojmu.

Naplnění cílů:

- Je velmi obohacující vyjet do zahraničí na delší dobu.
- Skutečnost, že někdo pochází z cizí země nebo je jiného etnického původu, ještě neznamená, že je horší člověk.
- Bylo by dobré zvolit i jiné aktivity, které by účastníky více bavily a umožnily pracovat i s tématem nesnášenlivosti.

Komunikace a spolupráce

Obsah:

Klient si vyzkouší komunikaci s hluchoněmým člověkem. V druhé části bude postaven před situaci, kdy bude muset spolupracovat se skupinou na společném projektu.

Cíl:

Zdokonalení nonverbální a verbální komunikace.

Prohloubení schopnosti vyjednávat a říci vlastní názor.

Ukázat pohled na přijetí člověka s jinakostí.

Název aktivity: 1) Na hluchoněmého

Věková skupina:

6–20 let

Počet ve skupině:

10 osob

Časový rámec:

cca 20 min.

Kroky realizace:

1. Příprava motivační hry.
2. Motivační hra.
3. Ukončení.

Průběh programu:

1. Příprava motivační hry
 - Je nutné vytvořit cedulku s nápisem „Jsem hluchoněmý“, která se dá připevnit lektorovi na hrudník.
 - Účastníci si vyzkouší špunty do uší.
 - Hluchoněmého člověka hraje lektor, tedy člověk, kterého cílová skupina bezpečně zná.
 - Lektor si dopředu rozmyslí otázky a úkoly, které bude zadávat účastníkům. Závisí na prostoru, ve kterém se aktivita odehrává. Např.: „Kde je toaleta?“; „Mám žízeň!“; „Sháním vedoucího klubu!“; „Jsem zraněný a hledám doktora!“; „Kde je obchod?“...
2. Motivační hra
 - Lektor hraje hluchoněmého, má nasazené špunty do uší a nesmí mluvit, zároveň by se měl snažit nevnímat zvukové podněty.
 - Lektor přichází do místnosti a prvních pár minut po ní chodí. Jakmile na sebe upoutá pozornost (vtipná gesta, vtírání se do skupinek...), může začít rozdávát úkoly, stále nemluví. (V případě, že by to účastníci nezvládali, může se lektor uchýlit ke znakování, případně znakové abecedě.)
 - Cílem hry je motivace k dalším aktivitám, prolomení případných předsudků vůči lidem s postižením.



3. Ukončení

- Hru ukončuje lektor sám tím, že si sundá cedulku.
- Ukončení následuje po 15–20 minutách. V případě, že účastníci neprojeví o hru zájem, je možné ji ukončit dříve.
- Po hře následuje stručné představení toho, co proběhlo a vysvětlení nevyřešených úloh.
- Reflexe účastníků na hru může proběhnout buď bezprostředně po aktivitě, nebo ve středisku v průběhu nadcházejících dní.

Materiální potřeby:

psací potřeby, karton, špunty do uší.

Rizika:

Účastníci nemusí mít náladu příliš se do aktivity zapojovat.

Pracovník musí být dobrým hercem.

Název aktivity: 2) Rozdělování do skupin

Věková skupina:

6–20 let

Počet ve skupině:

10 osob

Časový rámec:

cca 10 min.

Kroky realizace:

1. Příprava aktivity.
2. Aktivita.
3. Přechod na další aktivitu.

Průběh programu:

1. Příprava aktivity
 - Ve skupinách pro následující aktivitu musí být 3–4 členové. Podle celkového počtu účastníků rozhodněte, kolik skupin budete schopni uhlídat (při testování v NZDM *Vrtule* byl zvolen optimální počet 1 pracovník na 2 skupiny).
 - Vytvořte x lepicích štítků (x = celkový počet účastníků) a označte je symboly tak, aby počty korespondovaly s množstvím skupin a lidí v nich (chceme-li 4 trojice, nakreslíme na 12 štítků po 3 stejné symboly).
 - Štítky mohou být uzpůsobeny k nalepení na čelo nebo záda.
 - Symboly zvolte podle mentální úrovně a úrovně gramotnosti. Pro malé děti jednoduché symboly (čtverec, kolečko, hvězdička...), pro starší psaný text (pes, kočka, auto, stůl...), pro dospívající můžete napsat příklady v různých tvarech ($1 + 8 =$, $6 + 3 =$, $4 + 5 =$, $8 + 5 =$, $10 + 3 =$, $7 + 8 = \dots$).

2. Aktivita

- Zavolejte si skupinu účastníků.
- Řekněte jim, že od této chvíle nesmí mluvit, psát na papír a psát sms.
- Nalepte účastníkům štítky na záda nebo čelo.
- Řekněte jim, že mají pár minut na to, aby si našli své partnery.
- Kontrolujte dodržování pravidel.

3. Přejít na další aktivitu

- Jakmile se skupinky sejdou, můžete povolit klasickou komunikaci.
- Krátce se pobavte o tom, jaký způsob komunikace se zdál nejlepší.
- Reflexe se může zaměřit také na dynamiku skupiny – touto motivační hrou se dají objevit vůdci skupiny, ježci, ovečky atd.
- Pozn.: Tímto způsobem se dá nenásilně, avšak uměle vytvořit taková skupina, jakou přesně potřebujete. Pokud tedy víte, že by mezi dvěma lidmi byl problém ve spolupráci a rozbilo by to celou aktivitu, můžete je rozdělit.

Materiální potřeby:

psací potřeby, lepicí štítky.

Rizika:

Během testování jsme zatím nenarazili na žádná větší rizika.

Název aktivity: 3) Každý má co říct

Věková skupina:

6–20 let

Počet ve skupině:

10 osob

Časový rámec:

30 min. + 20 min. (ukončení aktivity)

Kroky realizace:

1. Příprava aktivity.
2. Projekt.
3. Závěr projektu.



Průběh programu:

1. Příprava aktivity

- Rozdělte materiál popsany níže podle počtu skupin na hromádky.
- Vytvořte pracovní prostor pro skupiny tak, aby měly dostatek místa pro svou realizaci a nebyly výrazně rušeny okolím (stoly, podlaha, flipcharty...). Každá skupina má typově stejný prostor.
- Pokud gramotnost skupin dovolí, napište pravidla na kartičky, aby s nimi mohly pracovat.
- Zadání projektu:
- Společného projektu se musí každý nějakým způsobem zúčastnit.
 - a. Na zpracování máte 20 minut. Ne více, ne méně.
 - b. Vytvořené dílo budete prezentovat u odborné komise, vyhrad'te si tedy krátký čas na to, abyste si připravili krátké povídání.
 - c. Použít můžete veškerý materiál, který máte na své pracovní ploše.
- A) mladší 6–12: musí mít k dispozici 5 věcí*. Dále se dohodněte, co dalšího bude na obrázku.
- B) starší 13–20: vytvořte si téma, formu. Dohodněte se. Projekt je zcela na vás.
*5 věcí vyberte tak, aby byla cítit konexe s cílovou skupinou. Pokud je u ní oblíbený fotbal, vymyslete část z fotbalu a část věcí ze života ve středisku nebo ve škole. Např: branka, míč, láska, rodina, učebnice.
- Pokud to dovolí prostorové dispozice střediska, vyhrad'te si místo pro vystavení prací.
- Porota: v porotě by měli být alespoň 3 lidé. Jeden z nich bude lektor, zbytek poroty je vytvořen z pracovníků střediska nebo z lidí pořádající organizace, kteří účastníky znají a oni znají je.
- Instrukce pro lektory:
 - a) Máte funkci podpory, je třeba mít cit a znát klienty. Pokud vycítíte, že je aktivita přestává bavit, podpořte je. Jedná se o společný projekt a je důležitá spolupráce. Každý má co říct!
 - b) Jinak buďte pasivní, nevymýšlejte za účastníky téma a zpracování, můžete jim poradit, jak si úkoly rozdělit a jak se dohodnout.
 - c) O aktivitě neříkejte účastníkům dříve, než jim předložíte zadání a pokyn k práci.

2. Projekt

- Nechejte seřadit skupiny k sobě.
- Přečtete skupinám zadání a po přečtení jim kartičky předejte. (V případě varianty určené mladším si ponechejte zadání u sebe a přebíhejte mezi skupinami, bude-li to nutné, dovysvětlíte.)
- Na stopkách začněte odměřovat 20 minut, nabídněte skupinám, že jim budete čas hlásit, pokud si o něj řeknou.
- Zmiňte se o tom, že za 20 minut se dá stihnout hodně, ale musí se pracovat a nezevlovat.

3. Ukončení

- Následuje vernisáž a prostor pro prezentaci projektů. Lektor stručně přiblíží, co je to vernisáž, a ukáže případné prostory, kde mohou být díla vystavena.



- Je představena porota (zčásti ještě neznámá).
- Dejte skupinám prostor na představení projektů (4–5 minut max.).
- Skupinám: „Popište své dílo! Prodejte to! Proč je zrovna vaše dílo zajímavé a čím?“
- Po představení všech děl následuje 10-ti minutová pauza. Pošlete klienty ven vyběhat se, nadýchat čerstvého vzduchu do kuřárny atd. Během této přestávky se porota dohodne na verdiktu, který by měl reflektovat jak práci ve skupině, tak kvalitu díla. Negativní kritika by měla převažovat nad pozitivy (motivace do dalších společných akcí).
- Pro potlačení soutěživosti *klub Vrtule* doporučuje vystavit všechny projekty, a to bez rozdílu kvality. Je třeba shrnout společné znaky a důvody, proč jsou všechna díla kvalitní (zapálenost do projektu, spolupráce, využití většiny materiálu).
- Sdělení verdiktu.
- Upozornění: Není vhodné dělat společnou reflexi celého průřezového tématu s účastníky. Lektor může shrnout všechny aktivity. Diskuze o společné práci může proběhnout na středisku při běžném provozu.

Materiální potřeby:

psací potřeby, fixy, vodovky, tempery, pastelky, papíry A3–A2, lepidla, časopisy a noviny (na koláže), tiskárna (tisk zadání).

Rizika:

Pokud se dají dohromady klienti, kteří se nesnáší, a pracovník je nezvládne, může to zničit celou aktivitu.

Postřehy při realizaci:

- Při první aktivitě se nám nepodařilo namotivovat účastníky dostatečně do jejich role. Ze strany druhého lektora, který byl slyšící, byli v průběhu hry sice průběžně motivováni, ale aktivita jim přišla nezajímavá. Prý o tom, že se mají chovat slušně a nedělat si z neslyšících „srandu“, slyší pořád a všude a dle svého mínění vědí, jak se mají chovat.
- Při reflexi jsme se zaměřili na pohled druhého lektora a rozvinula se debata, jakými způsoby se dá s hluchoněmým člověkem porozumět, když ho potkám jen tak na ulici.
- Ze začátku se snažili nějak domluvit v celé skupince, ale cca po 5-ti minutách, kdy nedošlo k domluvě, jeden klient začal pracovat a vytvořil „místo snů“ pro všechny bez společné domluvy. Při reflexi jsme hodnotili, proč se ostatní do aktivity nezapojili.
- Toto téma je na rozjezd nejlepší.
- Zajímavé bylo, že zjistit jméno hluchoněmého napadlo účastníky až těsně před koncem aktivity.
- Protože účastníci byli začínající animátoři, dostali za úkol vytvořit stavební projekt (návrh) nového střediska dětí a mládeže. Přičemž bylo důležité, aby měli promyšleno kde, co, pro koho a proč. I samotné prezentace byly úspěšné, padalo mnoho věcných dotazů nejen od komise, ale i druhého družstva, řešily se sociálně-pedagogické otázky (např. inkluze handicapovaných) i ryze stavební (např. rozvržení místností, energetická náročnost).

- Účastníkům jsme vysvětlili, co budeme dělat, jaká jsou pravidla, a pak jsme se opakovaně doptávali na porozumění zadání. Sami účastníci byli vyzváni k zopakování kroků, jež budou dělat. To se ukázalo jako šťastné řešení, protože jsme mohli ještě případné nejasnosti znovu vysvětlit. Připravená pravidla na listu formátu A4 nám byla k ničemu, jako nejlepší forma zprostředkování se ukázala správná komunikace s nimi a dobré vysvětlení.
- Špunty do uší neutlumí zvuky dostatečně, proto jsme aktivitu přizpůsobili tak, že nikdo během hry nesměl mluvit.

Naplnění cílů:

- Pro nás vedoucí bylo zajímavé a velmi přínosné účastníky pozorovat: někdo se pro-sazoval ve skupině více, někdo méně, někdo se nechal odbýt, druhý se zase nedal a tvořil si v klidu dál.
- Došlo ke zdokonalení nonverbální, verbální komunikace i prohloubení schopnosti vyjednávat a říci vlastní názor. Účastníkům byl ukázán pohled na přijetí člověka s jinakostí.

Lidská práva a povinnosti

Obsah:

- Aktivita (*S pravidly nebo bez?*, *Transport*) zdůrazňující potřebu a smysl pravidel.
- Aktivita (*Proč?*), v níž jsou účastníci vedeni k zamyšlení nad vybranými základními lidskými povinnostmi.
- Aktivita (*Listina*), jež je úvodem do diskuse na téma lidská práva.

V chaosu nelze žít. Pravidla (zákony, společenské normy atd.) vytváří základní mantinely a prostor pro spokojený život. Smyslem pravidel a těch, kdo je vynucují, není náš život omezovat či znepříjemňovat, ale naopak zlepšit, dát všem rovné podmínky.

Cíl:

Účastníci musí pochopit, že dodržování pravidel (zákonů, norem atd.) je pro ně výhodné, mají z něj osobní prospěch. Měli by doslova říct: „Ano, s pravidly je to lepší než bez nich.“

Název aktivity: S pravidly nebo bez?

Věková skupina:

8–18

Časový rámec:

cca 20–30 min.

Kroky realizace:

1. Aktivita probíhající bez pravidel.
2. Vygradování konfliktů – sjednání pravidel (příchod rozhodčího).
3. Aktivita s pravidly.
4. Reflexe aktivity.

Průběh programu:

Probíhá chaotická aktivita či hra bez pravidel. Účastníci nejsou schopni splnit daný cíl, situace je nepřehledná, účastníci si navzájem překáží, dochází k hádkám, potyčkám a jiným konfliktům. Podle uvážení necháme situaci vygradovat. V ideálním případě by si měli sami účastníci vynutit nebo alespoň navrhnout pravidla. Poté do dění vstupuje organizátor a sjednává s nimi pravidla, která zamezí všem konfliktům a díky nimž budou účastníci moci aktivitu dokončit bez potíží (užít si hru).

Př.: Hrajeme fotbal bez pravidel (nepískáme auty, fauly, házíme rukama, nepřerušujeme hru). Po určité době (až to začne hráčům vadit) přichází rozhodčí a manažerí týmu, kteří nabídnou hráčům hráčskou smlouvu obsahující formulaci o respektování fotbalových pravidel, spoluhráčů, protihráčů i rozhodčího. Tuto smlouvu podepíší a začnou hrát fotbal.

Použitou aktivitou samozřejmě nemusí být nutně fotbal, ale jakýkoli týmový sport či hra, která se bez pravidel stává nudnou, stresující, nehratelnou chaotickou činností. V případě menšího počtu účastníků lze využít i některé deskové hry (*Monopoly* apod.).



Po aktivitě proběhne reflexe, při níž účastníci posoudí obě situace, zda se jim hrálo lépe s pravidly, či bez nich, jak vnímali příchod organizátora (rozhodčího), co by se mohlo stát, kdyby nepřišel, případně zda je nějaká paralela mezi pravidly ze hry a platnými zákony, rozhodčími a policisty. Tato reflexe je důležitou součástí programu, při které lze nejlépe dosáhnout výše zmíněného cíle.

Materiální potřeby:

záleží na zvolené aktivitě (hře), v případě uvedeného příkladu pomůcky na fotbal.

Rizika:

Při hře bez pravidel může dojít k vážnějšímu konfliktu mezi účastníky, je třeba včas odhadnout vygradování konfliktů.

Hra bez pravidel se účastníkům bude líbit, vznikne málo konfliktů a nedosáhneme potřebného efektu (zlepšení hratelnosti) při zavedení pravidel.

Název aktivity: Transport

Věková skupina:

8–15 let

Časový rámec:

cca 10–15 min.

Jedná se o aktivitu pro mladší věkovou skupinu, jejímž cílem je rovněž ukázat potřebu a smysl pravidel. Jde o doplňující aktivitu k předchozí – *S pravidly, nebo bez?*

Kroky realizace:

1. Příprava aktivity a vysvětlení pravidel.
2. Samotná aktivita.
3. Reflexe.

Průběh programu:

Pomocí lana či křídý vytvoříme překážku – širokou řeku (účastníci do ní nesmí vkročit) oddělující dvě území, která jsou spojena dvěma mosty vytvořenými z laviček asi 2 m od sebe. Na jedné straně řeky se nacházejí účastníci a na straně druhé předměty (např. množství „tenisáků“, fotbalových míčů atd.), které musí účastníci přenést (nesmí je házet atd.) na svou stranu. Nejedná se o běhací hru, účastníci se smí pohybovat pouze svižným krokem. Stopkami měříme čas a motivujeme účastníky k tomu, aby byl co nejkratší.

Cílem aktivity je, aby účastníci vymysleli nejefektivnější systém transportu, aby si vzájemně nepřekáželi, a proto jeden most (lavička) slouží na cestu tam a druhý nazpět. V reflexi po aktivitě by mělo zaznít, že dodržování tohoto jednoduchého systému (pravidla) ušetří všem spoustu času, a je tedy pro všechny výhodné. Využijeme paralely k pravidlům silničního provozu – proč je dodržovat, jaké důsledky při jejich porušení?

Materiální potřeby:

křídý nebo 2 lana, 2 lavičky, balóny (či jiné předměty) k transportu.



Rizika:

Pro některé (starší) účastníky se může aktivita jevit jako nezajímavá, a je tudíž nutno správně motivovat.

Název aktivity: Proč?**Věková skupina:**

8–15 let

Časový rámec:

cca 10–20 min.

Jedná se o doplňující aktivitu pro mladší věkovou skupinu.

Kroky realizace:

1. Rozdání kartiček.
2. Čas na promyšlení odpovědí.
3. Skupinová diskuze.

Průběh programu:

Na kartičky sepíšeme otázky týkající se základních lidských povinností (př. viz níže), rozložíme je a každý účastník si jednu vylosuje. Necháme pár minut na promyšlenou a poté o jednotlivých otázkách postupně diskutujeme – nejprve vlastník kartičky, poté celá skupina.

Cílem je přimět účastníky k hlubšímu zamyšlení nad důsledky, jež může nedodržování těchto pravidel přinést. Jako odpověď tedy nestačí fráze: „*Protože se to nemá. Protože to je špatné/správné.*“

- Proč nemlátit druhé?
- Máme se v zimě dostatečně oblékat?
- Je potřeba jíst zdravě?
- Skáčíme do vody na místech, kde to neznáme?
- Pomáháme rodičům?
- Mluvíme slušně?
- Jezdíme načerno?
- Pijeme příliš a často alkohol?
- Je dobré chodit do práce?
- Dodržujeme dopravní předpisy?
- Co se stane, když budu krást?
- Mám si dávat pozor na facebooku?

Materiální potřeby:

kartičky s připravenými otázkami.

Rizika:

Starším účastníkům se mohou některé otázky jevit jako banální, proto je třeba upravit je pro konkrétní skupinu.

Nesprávné vedení diskuze – hádky, nebo naopak mlčení.



Název aktivity: *Listina*

Věková skupina:

12–18 let

Časový rámec:

cca 15–30 min.

Jedná se o doplňující aktivitu pro starší věkovou skupinu.

Kroky realizace:

1. Aktivita *Listina*.
2. Následná diskuze na téma lidských práv.

Průběh programu:

Účastníci dostanou vytištěnou kopii *Listiny základních práv a svobod*, ze které jsou některé pasáže vymazány. Tyto pasáže je nutné doplnit správnou variantou z uvedených možností (na přiloženém papíře).

Po správném doplnění následuje diskuze na téma lidských práv. Proč je dobré mít tato základní práva v ústavě? Jak by to vypadalo, kdyby tam některé části nebyly nebo se nedodržovaly? Známe nějaké příklady z historie?

Materiální potřeby:

upravená verze *Listiny základních práv a svobod*, vytištěné a rozstříhané pasáže na doplňování.

Rizika:

Pro některé účastníky může být aktivita příliš náročná a nezábavná.

Přílohy

- Certifikát – Lidská práva.
- Listina – výňatky.
- Listina základních práv a svobod.

Postřehy při realizaci:

- Co třeba rozstříhat příběh nějakého dítky, které nežije úplně „košer“...? Používala jsem hlavně příběhy dětí z Afriky... děti příběh dávají dohromady, pak jej mohou nějak samotné řešit, nebo navrhnout svá vlastní řešení či označit, co je v příběhu špatně, co se jim nezdá (např. to, že děti musejí nosit vodu 3 km na hlavě)...
- Na hřišti jsou malí kluci a chtějí si hrát fotbal, přijdou k nim starší a hned na ně začnou rvát, co tu dělají, že musejí pryč, že je tohle jejich území – děti se ptáme, jaké by mělo být řešení? Mají mladší kluci automaticky odejít (třeba u romských dětí je zajímavé řešení...), nebo se mají začít prát?
- Hráli jsme klasickou vybíjenou na dvě družstva. Hra se cíleně zásahy lektorů zvrhla na úplný chaos (začali jsme přebíhat čáry, dělat kroky, zahazovat balón, začali jsme najednou hrát na babu, na honěnou a situace krásně gradovala).
- Zvolili jsme hru stolní „fotbálek“ a *člověče, nezlob se*, u kterých každý zná pravidla.

I když jsme několikrát opakovali, že se hraje bez pravidel, děti se po chvílce pořád vracely k dodržování pravidel samovolně, takže nenastal chaos. Možná by bylo lepší příště realizovat tu variantu, kdy by se hrála neznámá hra, aby pravidla neznala a ani děti je z počátku nemohly dodržovat.

- Aktivita *S pravidly, nebo bez*: Tato hra se mi zdá dobrá, pokud je správně moderována a nenecháme se odbýt naučenou odpovědí.
- Doporučujeme motivační video – *Wake up! Humans* s následnou diskuzí (<http://www.lidskaprava.cz/student/uvod-do-lidskych-prav/foto-video/wake-up-humans>).
- Pravidla a jejich osvojování jsou pro romské děti velmi obtížné skutečnosti, neustále se s majoritními pravidly konfrontují. Jaká mají pravidla doma a v čem jsou jiná? Třeba celá velká rodina si vzájemně pomáhá... Rom Roma umřít nenechá.
- Aktivita *Listina* byla na úvod moc složitá. Je asi vhodnější nechávat ji na konec, a to pouze pokud budou mít účastníci zájem.
- Aktivita *Transport* byla doplněna o pravidlo, že jakmile někdo spadne z lavičky (mostu) na zem (vody, lávy), je vyřazen (zemřel).
- Aktivita *S pravidly, nebo bez*: Problémy realizace: Už od začátku se děti dožadovaly, abychom jim řekli, jak se ta hra hraje.

Naplnění cílů:

- Účastníci přišli na to, že pravidla nejsou vždy špatná.
- Výsledek závisí spíše na charakteru dětí. Někoho to bavilo a někdo tam spíše seděl a neměl tendenci se do toho zapojit.
- *Listina* a *Proč* nebyla pro starší (15 + let) zajímavá.
- Skupina došla k závěru, že ve společnosti nelze bez pravidel žít.
- Ukázali jsme, že pravidla, práva a povinnosti nás sice limitují, ale limitují nás pozitivním způsobem.
- S pravidly je to větší pohoda, tudíž pravidla mají smysl.

Média

Obsah:

V první a druhé části programu účastníci seznámíme s tím, jak média mohou měnit realitu za fikci. Třetí část je zaměřena na bezpečný život mladého člověka na internetu.

Cíl:

Poskytnout střízlivý pohled na informace z médií. Ukázat mladému člověku, jak používat média. Umět rozlišovat informace předkládané médii.

I. ČÁST

Název aktivity:

Média vs. Photoshop

Věková skupina:

6–20 let

Časový rámec:

cca 20 min.

Kroky realizace:

1. Příprava aktivity.
2. Aktivita.
3. Ukončení.

Průběh programu:

1. Příprava aktivity
 - Připravte si dataprojektor a vytvořte prostor k příjemnému sedění. Není vhodné, aby to vypadalo jako ve školní třídě. Účastníci by měli získat pocit nezávazného programu.
 - Zkontrolujte si, zda na vašem počítači funguje prezentace k tématu.
 - Pokud nemáte prostředky k prezentaci, můžete její jednotlivé položky vytisknout.
2. Aktivita
 - Pusťte prezentaci a nechte se jí vést.
 - Veďte krátké diskuze nad obrazovými materiály.
 - Ptejte se, co si účastníci myslí o úpravě fotek, co to podle nich může znamenat.
3. Ukončení
 - Tato aktivita je motivační, není nutné, aby po ní následovala dlouhá reflexe. Slouží jako podklad pro další aktivity.

Materiální potřeby:

dataprojektor, počítač, prezentace (media vs. photoshop).

Rizika:

Sředitisko nemusí být vybaveno náležitou technikou. Mladší účastníci mohou mít problém s recepcí psaného textu, v takovém případě je nutné, aby lektor důležité věci četl.



II. ČÁST

Název aktivity:

Zlomená ruka

Věková skupina:

(6)–10–20 let

Časový rámec:

cca 30 min.

Kroky realizace:

1. Příprava aktivity.
2. Aktivita.
3. Přechod na další aktivitu.

Průběh programu:

1. Příprava aktivity
 - Je celkem náročná na přípravu.
 - Jednomu z lektorů zasádněte ruku tak, aby vypadala jako zlomená. Návod najdete buď na internetu, nebo využijte služeb zdravotníků.
 - Připravte si fotoaparát a počítač. Zkontrolujte, že umíte kopírovat fotografie na pevný disk.
2. Aktivita
 - Lektor se „zlomenou rukou“ přichází do střediska. Může dorazit již před 1. aktivitou (*Média vs. Photoshop*).
 - Předpokladem je, že se ho účastníci začnou vyptávat na příčinu úrazu, jak dlouho to má... atd.
 - Pokud přijde ještě před první aktivitou, je důležité „mlžit“ a v podstatě nikomu na nic neodpovídat, pouze účastníky podporovat v konspiračních teoriích.
 - Náplní této aktivity je krátká 7 minutová diskuze (brainstorming) na téma co se mohlo pracovníkovi všechno stát. Zapisujte na flipchart.
 - Následuje 20 minut na vytvoření krátké novinové zprávy o nehodě pracovníka.
 - Rozdělte skupiny na menší a rozvrhněte úkoly:
 - Pořídít fotografie.
 - Napsat text článku.
 - Upravit text.
 - Nechte skupiny pracovat a upozorňujte je na časový limit.
 - V případě, že nebudou mít hotovo, lze práci prodloužit o 10–15 minut.
 - Po vytvoření zprávy vezměte slavnostně nůžky a rozstříhejte sádku. Řekněte dětem pravdu o tom, že se jedná pouze o nahranou akci. (V případě, že by pracovník měl skutečně takové, nebo podobné zranění, je možné využít tuto pravdu.)
 - Uvedení věcí na pravou míru je nezbytné!!!
 - Pro skupinu 6–10 let využijte pouze brainstorming a krátké diskuze.



3. Přechod na další aktivitu
 - Stanovte 10 minutovou přestávku.

Materiální potřeby:

sádrový obvaz, trojčipý šátek, fotoaparát, počítač, flipchart.

Rizika:

Během testování jsme zatím nenarazili na žádná větší rizika.

III. ČÁST

Název aktivity:

Bezpečně na internetu

Věková skupina:

10–20 let

Časový rámec:

cca 50 min.

Kroky realizace:

1. Příprava aktivity.
2. Profil a práce s ním.
3. Ukončení.

Průběh programu:

1. Příprava aktivity
 - Vyberte sociální síť, která je ve vašem středisku nejrozšířenější (facebook, twitter, libimseti, lide.cz...).
 - Na určené sociální síti vytvořte fiktivní profil člověka, který bude splňovat následující parametry:
 - Bude v podobném věku jako účastníci programu.
 - Bude opačného pohlaví než většina účastníků programu. (Pozn. Tedy pokud víte, kolik jich je, pokud ne, nevadí. Vyberte náhodně.)
 - Zadejte „in“ koníčky a zájmy. Pokud je ve vašem klubu oblíbený fotbal, Rytmus, Jay-Z, Eminem, Gipsy Kings..., využijte právě je.
 - Vymyslete si také pár informací, které nebudete zadávat na profil, ale napíšete si je vedle na papír, abyste o nich věděli. Např: bydliště, škola, příbuzenstvo.
 - Věnujte alespoň 20–30 minut prostudování sociální sítě, aby vás nic nezaskočilo, zaměřte se na ochranu osobních údajů a souborů, které se dají na síť nahrát.
 - Zaregistrujte pracovní e-mail (např. na seznam.cz), využijete ho v následující části.
 - Následující program vyžaduje min. 2 lektory a dalšího pracovníka.



2. Profil a práce s ním

- Pracuje se v jedné skupině, podle její velikosti využijte jeden počítač, nebo počítač a dataprojektor.
- Nechejte účastníky také vytvořit profil, záleží na nich, jak bude vypadat, kdo tam bude atd.
- Držte se však zadání, že se bude jednat o naprosto smyšlenou postavu a skutečně nebude podobná některému z klientů nebo pracovníků.
 - K registraci (např. Facebook) použijte pracovní e-mail – zkrátí se vám tak čas, berte to jako ochranu údajů, vlastníte tím tak profil a budete vědět, jak vyhledat profil pro další část aktivity.
- Během vytváření profilu informujte o bezpečnosti (např: délce hesla, pozornosti vůči intimitě a odhalení fotografií, nutnosti zadávat informace o bydlišti na profil apod.).
- Následuje komunikační fáze aktivity. Jakmile budete mít vytvořený profil, dejte vědět pracovníkovi, který bude sedět v jiné místnosti u počítače, že může začít komunikovat s novým profilem.
 - Role pracovníka za prvním fiktivním profilem:
 - Zjistit od profilu účastníka co nejvíce informací a dohodnout si s jeho autory schůzku.
 - Role účastníků za profilem:
 - Pokud neprohlédnou, že se jedná o hru okamžitě, nechte je v tom a pozorujte jejich počínání.
 - V případě, že poznají, že se jedná o hru, řekněte jim, ať se pokusí zjistit o člověku na druhé straně co nejvíce věcí.
- Ukončení
 - Komunikaci mezi účastníkem a pracovníkem nechejte probíhat maximálně 20 minut.
 - Po této době komunikaci ukončete a zavolejte pracovníka z vedlejší místnosti.
 - Pracovník se představí, řekne, kdo je a co hrál.
 - Následuje diskuze, ve které by mělo být reflektováno:
 - Co o sobě navzájem obě strany zjistili?
 - Jestli některá ze stran neposkytla příliš mnoho informací.
 - Jak se obě strany cítily v komunikaci s neznámým člověkem.

Materiální potřeby:

2 počítače, dataprojektor, internet, flipchart.

Rizika:

Účastníky je potřeba v případě nezájmu v komunikaci s neznámým člověkem podporovat. Je také důležité stále je informovat o tom, že by cizím lidem žádné důvěrné informace neměli podávat.

Pokud budou vytvářet falešné profily, může dojít až k soudnímu jednání (<http://www.denik.cz/liberecky-kraj/za-falesny-profil-na-facebooku-udelil-soud-podminku-20120726.html>).

Přílohy

- Média vs. Photoshop,
- Certifikát – Media.

Postřehy při realizaci:

- Aktivita *Facebook*: Vše proběhlo podle plánu, zjistil jsem, že klienti se opravdu nebojí dát na facebook na odív o sobě úplně vše a vše si to pojistit „složitým“ heslem 12345, protože se dobře pamatuje...
- Protože jsme tušili, že účastníky nejvíc zaujme „real or fake“, udělali jsme v tom soutěž. Vzal jsem jedno z videí na youtube (stačí zadat real or fake a vybrat si), kde je takových fotek spousta.
- <http://www.youtube.com/watch?v=F7pYHN9iC9I>
- Aktivita *Zlomená ruka*: Jen zdůrazňuji, skutečně JE NUTNÉ ŘÍCT PRAVDU!!! Když jsme stříhali dlahu a objasnili, že jde o fikci, někteří to „rozcházelí“ déle a brali to jako podvod, takže neopomenout vysvětlit, proč se jedná o fiktivní úraz!!!
- <http://www.youtube.com/watch?v=Wqj0cizMe0E>
- 3. aktivitu jsme zaměnili za vystoupení před kamerou: Naše romské děti vystupují často velmi suverénně, proto jsme si chtěli jejich suverenitu vyzkoušet. Celou situaci jsme navodili tím, že je může kdykoliv někdo s kamerou zastavit ve městě a zeptat se jich na jejich vlastní názor.
- Na začátku celé aktivity se stala zajímavá věc, že se na facebooku, na profilu nám všem neznámého člověka, objevila fotka některých účastníků workshopu. Účastníky samotné to na tolik zaujalo, že si mysleli, že nikomu takovému již „nalítnout“ nemohou a i tak se námi vytvořený fiktivní člověk dověděl vše, co potřeboval, a účastníci si až poté uvědomili, že mu vlastně sdělili absolutně všechno...

Naplnění cílů:

- Bylo nutné téma přiblížit ještě víc k situacím, které děti řeší, přínosné bylo bavit se v závěru o lži a pomluvách.
- Díky aktivitě se děti zamyslely nad tím, že ne každé informace jsou pravdivé (informace od médií i od lidí kolem nás) a je potřeba dohledávat si pravdu, než něčemu uvěříme.
- Celá aktivita byla přínosná, hlavně díky tomu, že i přes odpovědi, že to vědí, že se jim to nestane, o sobě uvedli důvěrné informace, které fiktivní osoba nevěděla.

Motivace – cesta k cíli

Obsah:

Téma zahrnuje dvě aktivity. První z nich se zaměřuje na různé druhy soutěživosti a motivace. Účastníci se při ní např. dozví, co může být jejich motivem. Nebo k čemu může být dobrá soutěživost.

Při druhé aktivitě si účastníci programu mohou uvědomit, kam směřují (svůj životní cíl), zjistí, jaké mají na této cestě pomocné body, nebo naopak co pro ně může být překážkou. V závěru aktivity mají uživatelé možnost si uvědomit, že každý musel nebo musí překonávat v životě nějaké překážky (příklad na osobnosti, kterou znají, kterou respektují a které si váží).

Cíl:

Hlavní cíl – zvolit si krátkodobý cíl a zamyslet se nad tím, co nás na cestě za cílem může potkat.

Vedlejší cíl – seznámit se s různými podobami soutěživosti.

Název aktivity: 1) *Pinkání (házení si míčkem)*

Cíl aktivity:

Uvědomění si rozdílu mezi:

- vnější motivací (překonávám výsledek někoho jiného – 1. kolo pinkání),
- vnitřní motivací (překonávám sám sebe – 2. kolo pinkání).

V reflexi první aktivity *Pinkání* si každé dítě uvědomí, jestli mu vyhovuje spíše soutěživý, nebo vytrvalý přístup k dosažení cíle.

Věková skupina:

- 7–12 let: házení míčkem jednou rukou,
- 12 let a výš: pinkání ping-pongovou pálkou.

Časový rámec:

cca 30 min.

Kroky realizace:

1. Vysvětlení a realizace 1. kola.
2. Krátká reflexe 1. kola – vyzdvihnutí nejlepších výsledků.
3. Vysvětlení + realizace 2. kola.
4. Reflexe 2. kola – kdo překonal sám sebe?
5. Závěrečná reflexe – jsou 2 možné varianty přístupu k dosažení cíle, obě jsou správné, záleží na účastnících, která je jim bližší.

Průběh programu:

1. kolo

Vytvořte dvojice, vzájemně si počítejte, kdo napinká/naháže nejvíce bez spadnutí míčku na zem (jeden pinká/háže, druhý počítá – pak se role vymění). Časová dotace 3–5 min. pro každého, podle schopností účastníků.



Vaším cílem je napínkat/naházet co nejvíce (zapamatujte si svůj počet pinknutí/hodů). Lektor podporuje soutěživost, vyzdvihne nejlepšího z dvojice, poté nejlepší 3 ze skupiny odmění. Ptá se na počty pinknutí/hodů.

(Myšlenka: Když překonáte kolegu ve dvojici, hledejte si vyšší cíl.)

2. kolo

Každý má svoji pátku, vlastní míček. Tentokrát máte 3–5 min. (stejný čas jako v 1. kole) na to, abyste překonali sami sebe.

Cílem je překonat sebe sama (svůj výkon z 1. kola, vytrvat celé 3 minuty... pro méně zručné).

Kdo překonal sám sebe, ať zvedne ruku.

Celkové zhodnocení aktivity lektorem:

(Pozn. Jsou 3 oblasti zhodnocení, ani jedna by se neměla opomenout.)

1. Přihlásí se ten, koho více bavilo (bylo mu příjemnější) 1. kolo (účastník je motivován tím, že překonává kamaráda ve dvojici), a ten, koho bavilo spíše 2. kolo (ve druhém kole je motivace pouze překonat sám sebe, už ne kamaráda ani nikoho jiného).
2. Cesta k dosažení cíle je různá. Někdo je více soutěživý (to je ten, koho bavilo 1. kolo – potřebuje „partáka“, který by ho hecoval), někdo má zase více trpělivosti a je vytrvalý. Obě cesty mohou být správně. Záleží, co si vyberete.
3. Zažíváte soutěživost/porovnávání někde jinde než při hrách (známky ve škole, rodiče mě porovnávají...)? Je třeba si uvědomit, že soutěživost patří do běžného života a není pouze věcí sportu.

Materiální potřeby:

12 pálek + min. 12 míčků, případně 12 tenisáků (pro mladší).

Rizika:

- Rozšlápnutí ping-pongových míčků.
- Nevhodný prostor pro pinkání (malá místnost, vítr).
- Při neúspěchu to účastníci rychle vzdají (je potřeba, aby je lektor motivoval, dával jim reálnější či vyšší cíle = zjednodušovat či dělat těžší aktivitu podle individuálních schopností).
- Při soutěžní části hádky ve skupině.

Název aktivity: 2) Cesta k cíli

(práce na sobě, vytrvalost, překážky...)

Věková skupina:

7–26 let

Časový rámec:

cca 60 min.

Kroky realizace:

1. Přemostění – paralela cílů v soutěži a v životě (také si dáváme cíle).
2. Práce s pracovním listem.



3. Příchod zajímavé osobnosti.
4. Celkové zhodnocení (myšlenka na závěr popř. foto!!! – s osobností).

Průběh programu:

Lektor vysvětlí, že nenacházíme cíle jen v soutěžích (jak jsme zažili při první aktivitě pinkání), ale i v životě. Může se zeptat, kdo z účastníků má nějaký cíl.

První část (cesta a otázky):

Lektor rozdává pracovní listy, které slouží k uvědomění si vlastního cíle a cesty k jeho dosažení.

Jako 1. úkol si každý definuje svůj cíl. Pomocné otázky pro lektora:

Co mi nejde, ale chci se v tom zlepšit / změnit to?

Čeho bych chtěl dosáhnout? Co mi stojí za snahu?

(Pokud i přesto někdo nemůže nic vymyslet, je možné použít osobní cíl z *IP.*)

Už jsem pro dosažení cíle něco začal něco dělat?

(Pozn. Tuto otázku nám symbolizuje panáček „Já“ na cestě.)

Co ti brání na tvé cestě?

Lektor může upozornit, že nám mohou bránit vnitřní (symbol pohovky) i vnější (symbol stromu) okolnosti.

Jak si poradíš s překážkou?

(Podle cesty se nabízejí různé možnosti. Překonat překážku – riziko pádu, obejít delší cestou, vrátit se pro pilu.)

Na koho se můžeš obrátit při své cestě, když nevíš, co dál, nebo když už nemůžeš?

(Na pracovním listu nám ho symbolizuje panáček, který povzbuzuje u cesty.)

Druhá část (osobnost):

Přichází zajímavá osobnost (může to být vedoucí střediska, hokejista, tanečník break-dance... – kdo bude pro účastníky atraktivní, koho respektují).

Tato osobnost nám představuje svůj vyplněný list (co pro ni bylo překážkou, jak ji překonával a atd.).

Výstup:

Účastník si uvědomí, že každá cesta stojí přemáhání, výdrž a že i ti „slavní“ nebo ti, ke kterým vzhlížíme, ji museli projít.

Materiální potřeby:

pracovní listy, psací potřeby, fotoaparát.

Rizika:

- Nevhodný výběr osobnosti.
- Příliš známá osobnost by mohla strhnout pozornost na důsledek, tedy slávu (Pozn. Sláva přece není cíl!). Je důležité podotknout, že každá stojí námahu a překonávání překážek.
- Opisování, nesoustředěnost (při vyplňování dotazníku by každý měl sedět sám).



Postřehy při realizaci:

- Pinkání: Při reflexi jsme se dozvěděli, že první kolo bylo zábavnější, soutěžit s někým jiným je lepší.
- Protože se nám samotné „pinkání“ zdálo trochu „suché“, zasoutěžili jsme si nejprve s playstation kinect. Překonávali jsme sebe i ostatní, hráli jsme i v týmech. Poté následovalo i soutěžení v počtu pinknutí s ping-pongovou pálkou, motivovali jsme se čokoládou, někteří si to i ztěžovali pinkáním levou/druhou rukou.
- Se staršími účastníky jsme hráli hry na X-BOXu, zdálo se nám, že pouhé pinkání a házení by je nezaujalo. Účastníci se rozdělili na ty, kteří jdou za svými cíli raději překonáváním výsledku někoho jiného, a na ty, kteří raději překonávají sami sebe.
- Vždy jsme nechali pinkat jen jednu dvojici, aby ostatní mohli povzbuzovat.
- Limit jsme omezili na 1 minutu – bylo to motivační, ale zároveň to nebylo ani moc dlouhé, takže to nikoho nezačalo nudit.
- Začali jsme motivační scénkou, ve které jsme nastínili dvě situace, obě ze školního prostředí. V prvním případě učitel (1. lektor) požadoval po žákovi (2. lektor), aby přečetl úryvek textu – nijak ho nemotivoval, jen dal příkaz: čti! Samozřejmě, že to žáka nebavilo a číst nechtěl. Druhá situace byla totožná, jen s jedním rozdílem. Učitel požádal žáka, aby přečetl úryvek a podotkl, že se dočte informace, se kterou následně budou v hodině pracovat. Žák pak zcela přirozeně úryvek přečetl. Na účastnících pak bylo, aby přišli na to, proč v druhém případě žák s učitelem spolupracoval, kdežto v prvním ne.
- Namotivovali jsme účastníky, aby začali fandit těm nejlepším, což pro ně byla, jak se v průběhu ukázalo, že daleko zábavnější aktivita než celé pinkání.
- Cesta k cíli: Motivační video „*Minuta letu mouchy*“ (<http://www.youtube.com/watch?v=6Wf8yEb1cwY>) – všímali jsme si toho, čeho chtěla dosáhnout muška za svůj život.
- Přidali jsme sportovní aktivitu, při které si účastníci mohou zkusit různé druhy motivace. Jedná se o klasickou hru (viz <http://www.hranostaj.cz/hra82?komentare=>), aktivitu, která je fyzicky náročná a při níž se po chvíli hraní může stát, že někdo už nechce. Lze při ní nalézt dva druhy motivace: chci vydržet déle než ostatní a chci to hrát, i když jsem unavený a dochází mi dech. Zvládnou to!

Naplnění cílů:

- *Pinkání*: Není nutné držet se předlohy, k soutěžení si lze vybrat mnoho jiných her, které budou více odpovídat zaměření skupiny a samozřejmě i možnostem organizátorů.
- Hledat možnosti, jak aktivitu učinit přitažlivou i pro starší účastníky.
- *Cesta k cíli*: Speciálního hosta jsme si nepozvali, řešili jsme své vlastní cíle..
- Pracovní list byl názorný, avšak pro účastníky bylo téma těžké, bylo tedy potřeba vysvětlit vše každému zvlášť a někdy několikrát (8–11 let).
- Pro některé účastníky bylo téma příliš abstraktní, nedařilo se jim spojit si věci v pracovním listě s vlastním životem, resp. s tím, s čím se v běžném životě setkávají. Navíc si volili nereálné cíle.
- Pro starší je vhodné vymyslet alternativu k druhé části (diskuze o životních vzorech).
- Je důležité se na tuto aktivitu pečlivě připravit. Lektor si musí být jist a musí mít připravené příklady pro různé situace. Je dobré připravit se na všemožné otázky.



Negativní jevy

Obsah:

Živé a poutavé scénky ukazující reálné situace, které mohou vznikat v životě uživatelů či v jejich okolí.

Zaměřujeme se na oblasti šikany a týrání v různých formách a na různých místech.

Cíl:

Ukázat účastníkům různé formy negativního jednání ve společnosti (šikana, domácí násilí, zanedbání...) tak, aby vnímali tyto jevy s jejich příčinami, důsledky a lépe rozpoznávali charakteristické znaky těchto negativních jevů.

Název aktivity: Poznáváme, o co jde

Věková skupina:

9–18 let

Počet ve skupině:

10 osob

Časový rámec:

cca 60–90 min.

Kroky realizace:

1. Zaujmut užívatelů pozváním na promítání dobrého filmu.
2. Místo filmu pustit klip (prezentace) k tématu.
3. Převzít děj na problematiku šikany a násilí jakožto jevů, které se mohou objevit i tam, kde by je nikdo nečekal.

Průběh programu:

1) Úvod

Organizátor motivuje uživatele ke zhlédnutí filmu, shromáždí je před plátno. Je vhodné udržet dobrou náladu a očekávání, že film bude opravdu dobrý.

Místo filmu se pustí klip (prezentace) obsahující konkrétní příklady dopadů uvedených negativních jevů (šikany, týrání, domácího násilí) za účelem navození vážné atmosféry.

Vše úměrně odpovídá věku cílové skupiny.

2) Přehrání scének za sebou

Následují tři scénky za sebou (hrají lektori či dobrovolníci), a to bez komentáře. Uživatelé znají předem tři témata, kterých se budou scénky týkat, a mají za úkol je správně přiřadit k odehraným scénkám. Po ukončení každé scénky lektor naváže opět kontakt s uživateli a společně to, co bylo odehráno, zhodnotí dle následujícího postupu.

3) Rozbor jednotlivých scének

Lektor se ptá na téma odehrané scénky. Ta se následně poté znovu přehraje (bude-li to podle lektora nutné pro pochopení podstaty).

Následuje diskuze, jejímž cílem je poznat negativní jev (rozpoznat, že se jedná o šikanu



ve škole) a jeho znaky, formy, průběh atd. Do diskuze vstupují nyní i aktéři (herci) a vnášejí do ní své pocity.

Diskuzi je vhodné zakončit návrhy řešení situace pro oběť negativního jevu.

Materiální potřeby:

případné kostýmy a rekvizity ke scénám.

Rizika:

- nevyvážená kvalita scének,
- neudržení pozornosti,
- kvalita reflexí,
- moderátor uživatele nedokáže zaujmout.

Scénka 1: Šikana ve škole

Dva spolužáci šikanují o přestávce třetího. Dělalí mu naschvály, nadávají mu, berou mu osobní věci (např. pouzdro nebo svačinu), házejí si s nimi, vyhrožují mu apod. Situace vygraduje do fyzického útoku. Scéna končí okamžikem úderu (facky), po které oba útočníci prchají, oběť sedí na zemi a kouká nevěřícně a smutně za nimi.

Scénka 2: Týrání dítěte rodičem

V první části scénky nepůjde o šikanu či týrání, ale o běžnou ukázkou toho, že dítě udělá průšvih (poměrně vážný), např. se podílelo na krádeži se spolužáky v obchodě. Za to dostane od rodičů na zadek.

V druhé části se bude již jednat o týrání, kdy rodič dítěti naloží bez vážné příčiny či vážného podnětu. Pří.: Školák přijde ze školy domů, kde dostane ještě mezi dveřmi facku a vyhubováno kvůli úplné maličkosti.

Pro vylepšení kontrastu je možné zakomponovat vliv alkoholu na rodiče. Cílem je ukázat to, že když je rodiče potrestají právem, není to týrání.

Scénka č. 3: Psychická forma domácího násilí mezi rodiči

Manžel přijde domů a jeho hodná žena mu s láskou uvaří polévku na večeři. Muž ji odmítne, protože je málo slaná. Situace se opakuje další den, kdy už si žena dá práci, aby byla polévka dobře osolena. Muž ji odmítne, protože je studená. Situace se opakuje několikrát s různými „důvody“ odmítnutí od muže. Cílem scénky je ukázat psychické týrání ženy, které není nijak vidět navenek, může však gradovat až do vážných psychických stavů, poruch osobnosti...

Je důležité, aby představitelka manželky zdůraznila to, že se opravdu snaží, ale marně, což ji velmi frustruje, trápí apod.

Postřehy při realizaci:

- Osvědčil se film o šikaně (https://www.youtube.com/watch?v=JHaoREKV_Ig).
- Vhodné je video „*LAUNDRY FILMS – Šikana*“, výherce Antifetfestu 2011 (<http://dn2011.antifetfest.cz/full/18.mp4>)
- Během diskuze na téma týrání dítěte jsem se otočil na klientku a řekl jsem: „Jsem Anička, tvoje spolužačka, s nikým se moc nebavím, jsem neoblíbená a ošklivá. Přijdu za tebou a řeknu: Ahoj Domčo, doma mě bijí, rodiče se hádají, nemám prostor se učit,

mám domácí vězení, jsem nucená doma moc pracovat a nejradši bych se na všechno vykašlala. Porad' mi, co mám dělat?“ Dále jsem po ní chtěl, aby mi řekla přesně to, jak by zareagovala na tuto otázku.

- Osvědčilo se nám sehrát scénku a hned vyvolat diskuzi, poté pokračovat další scénkou. Hodina je více rozmanitá.
- Na „flipchartový“ papír účastníci nakreslili podle své fantazie, jak vypadá, jaké vlastnosti má, jak se chová agresor/ka a oběť. V závěru aktivity účastníci své výtvary prezentovali před odbornou komisí složenou z lektorů. Ke každému obrázku byl vymyšlen příběh, aby uživatelé snáze pochopili chování agresora a oběti, poté jsme zkoušeli, jaké změny by měly v životě agresora a oběti nastat, abych jejich život byl jiný, lepší.
- Velmi efektní bylo rozbití talíře na konci 3. scénky (manželka už neví, jak dál, a zoufalá hodí talíř s „imaginární“ polévkou na zem).
- Zajímavý a zároveň smutný byl jejich společný názor, že se šikanou se vlastně nedá nic moc dělat, učitele ani jiné dospělé to podle nich nezajímá.

Naplnění cílů:

- Účastníci vědí, kde je jejich důstojnost a chápou, co si k nim můžou rodiče dovolit a co ne.
- Vyvrátili jsme chybné paradigma, že domácí násilí je cizí věc a není potřeba se do něho míchat.
- Kladli jsme důraz na to, aby účastníci věděli, co dělat, když se s tím setkají oni, případně jejich kamarádi.

Optimismus

Obsah:

Obsahem programu jsou aktivity, které se snaží účastníkům zábavnou formou předat následující myšlenky o optimismu:

Optimismus a pozitivní myšlení zlepšuje kvalitu života – lidé zkouší nové věci, mají vyšší cíle, umí se lépe vyrovnat se stresem a problémy, jsou oblíbení v kolektivu atd.

Optimista je člověk, který vidí věci z té lepší stránky, nejen když se mu daří, ale především v náročných a nepříjemných životních situacích.

Účastníci zformulují, co je to optimismus (a pesimismus), a to společně či ve skupinkách a libovolnou formou (scénka, výtvarné nebo hudební vyjádření, báseň, tvorba sloganu apod.).

Cíl:

1. Účastník chápe a dokáže svými slovy popsat, kdo je optimista a pesimista.
2. Účastník chápe, že optimistou může být i on, svůj životní postoj si tvoří on sám.
3. Účastník odchází s dobrou náladou.

Název aktivity: 1) Co říkají obrázky

Věková skupina:

10–20 let

Časový rámec:

cca 20–30 min.

Kroky realizace:

1. Rozřazení 1. sady obrázků na optimistické a pesimistické.
2. Krátká diskuze: kdo je optimista, kdo pesimista.
3. Neutrální obrázky – co vidí optimista a co pesimista.
4. Převrácení vymyšlených významů z negativních na pozitivní a obráceně.
5. Závěrečná diskuze: je na každém, jak chce život vnímat.

Průběh programu:

Začneme tím, že účastníkům ukážeme 1. sadu obrázků, které musí společně rozdělit do dvou skupin: optimistické a pesimistické. Souběžně se ptáme, proč zařadili konkrétní obrázky právě takto, následuje krátká diskuze o tom, co/kdo je optimismus/optimista a pesimismus/pesimista. Bylo by vhodné sepsat jejich definice či nějaké charakteristiky. Poté ukážeme účastníkům obrázky (situace) s neutrálním významem – 2. sada, např. kalendář se zakroužkovaným datem. Účastníci musí domyslet možný význam obrázku pro optimistu (např. narozeniny) a pesimistu (např. návštěva zubaře). Tyto domyšlené významy lze opět převrácet: Mám narozeniny, takže jsem zase o rok starší/blíží k hrobu: (Jdu k zubaři, ovšem alespoň mě přestane bolet zub/budu mít zdravé zuby.)

V závěrečné diskuzi je potřeba zdůraznit, že ve všem špatném, co se nám může stát, se dá najít něco dobrého (minimálně se z toho můžeme poučit na příště). Podobně na mnoho dobrých věcí se lze dívat i negativně. Je především na každém z nás, jak se budeme na své životní situace dívat a prožívat je.

Materiální potřeby:

obrázky (viz příloha).

Rizika:

Účastníci nebudou schopni domýšlet význam neutrálních obrázků.

Název aktivity: 2) Veselé scénky

Věková skupina:

10–20 let

Časový rámec:

cca 30–40 min.

Kroky realizace:

1. Rozdělení účastníků do skupin a vysvětlení aktivity.
2. 10 minut na vytvoření námětů pro scénky.
3. Výměna scénářů mezi skupinami.
4. 10 minut na vymyšlení optimistického řešení scének.
5. Přehrání scének jednotlivými skupinami.
6. Reflexe aktivity.

Průběh programu:

Účastníky rozdělíme do skupin po 3–4 lidech. Během 10 minut každá skupina vymyslí námět pro scénku (pokud budou rychlí, mohou i více námětů), v níž se hlavní hrdina vyskytuje v překerní/těžké životní situaci. Tato situace by ale měla být svým způsobem vtipná a klidně i nereálná, hlavně nic traumatizujícího jako třeba smrt rodiny aj. Například diabetik, co bydlí v čokoládovém zámku; vegetarián pracující v rodinném řeznictví; vodník, kterému vyschl rybník nebo který má strach z vody apod. Skupinky si vymyšlené náměty vymění a mají 10 minut (čas jen orientační) na to, aby vymysleli optimistické (ideálně i vtipné) řešení celé situace, které poté ostatním účastníkům/skupinkám představí formou hrané scénky. Na závěr (případně po každé scénce) proběhne reflexe při níž se rozebere, jak se hlavní hrdinové zachovali, jak jim optimismus pomohl, zda by toto řešení napadlo i pesimistu atd.

Materiální potřeby:

papíry a tužky, případně kostýmy a rekvizity (podle možností).

Rizika:

- Účastníci nebudou schopni vymyslet vhodné situace do scének či jejich řešení.
- Účastníci nebudou dostatečně motivováni k hraní scének (budou se stydět apod.).

Název aktivity: 3) Nakažlivý smích

Věková skupina:

libovolná

Časový rámec:

cca 5–10 min.

Kroky realizace:

1. Videoukázka.
2. Komentář vedoucích a účastníků.

Průběh programu:

Z Youtube pustíme videoukázku *The Laughing Tram Man* (<http://www.youtube.com/watch?v=Wk9-gkT2bI8>), ve které jeden muž svým smíchem rozesměje ostatní čekající na zastávce. Sledujeme reakce účastníků, ideálně by se měli začít smát také. Po skončení okomentujeme:

Smích je nakažlivý, podobně tomu je i s dobrou náladou, pozitivním myšlením a optimismem. Člověk svou náladou a chováním neustále ovlivňuje i své okolí, může náladu lidem zlepšovat, ale také zhoršovat. Je to tedy další důvod, proč být pozitivně naladěn, prospívá to nejen mě, ale i ostatním.

Diskuzi (případně celou aktivitu) můžeme uvést otázkou: „Stalo se, že vám někdo svým chováním úplně změnil náladu? Zlepšil? Nebo naopak úplně otrávil?“

Materiální potřeby:

dataprojektor, počítač, internet, reproduktor.

Rizika:

Účastníci se nebudou smát.

Postřehy při realizaci:

- Jedinou menší změnou bylo samostatné rozřazování obrázků, které byly rozmístěny po místnosti a účastníci je postupně obcházel a zapisovali si, jak na ně působí (optimisticky nebo pesimisticky). Zamezilo se tak vzájemnému ovlivňování.
- Účastníky bylo nutné během vymýšlení scének navádět správným směrem, aby nevymýšleli hlouposti. Zavedli jsme pravidlo, že scénky musí mít pohádkovou tematiku.
- Velmi se osvědčilo využití kostýmů, paruk a dalších doplňků.
- Výborné bylo na úvod uvést otázky: „Stalo se vám, že vám někdo svým chováním úplně změnil náladu? Zlepšil? Nebo naopak úplně otrávil?“ Nejdříve jsme o tom diskutovali a pak pustili video.
- Program jsme zahájili motivační scénkou dvou školáků, kteří mají rozdílné pohledy na školní realitu. Jeden vidí školu pesimisticky, druhý optimisticky.
- Sedli jsme si kolem stolu a postupně dětem odkrývali obrázky. Děti si pak stouply buď do rohu pro optimisty (pokud v nich obrázek evokoval optimistické pocity), nebo do rohu pro pesimisty. Svůj postoj pak musely slovně obhájit.
- Účastníci v druhé části aktivity vymýšleli, jak mohou optimisticky či pesimisticky vnímat kalendář, brýle, mast a knížku.

- V prvním kole účastníci vymýšleli scénku na téma: co bude dělat školník, který ztratil klíče a potřebuje se dostat do školy. Jedna skupinka vymýšlela optimistické řešení, druhá pesimistické. V druhém kole ztvárnili téma co bude dělat zpěvák, když ztratí během koncertu hlas.
- Začali jsme si povídat o tom, jestli už někdy slyšeli slovo optimismus x pesimismus, ovšem vzhledem k tomu, že je neznali, zvolili jsme dvojici pozitivní x negativní.
- Vybrat jen 3 pesimistické a 3 optimistické obrázky.
- Abychom předešli obscénností, nastavili jsme témata, kterých by se měly scénky týkat, a upozornili, aby to zkusili bez vulgárních slov. Témata byla: rodinné vztahy, škola a internát, moje parta.
- Jeden z lektorů přinesl sklenici, která byla naplněna do poloviny vodou. A řekl o ní, že je poloprázdná. Druhý lektor řekl, že si myslí, že je poloplná. Tak se chvíli „dohadovali“, pak jsme se zeptali účastníků, kdo si myslí, že je poloplná, analogicky pak přišla otázka na poloprázdnou. Zjistili jsme, že jsme 50 : 50. Tak jsme se diskuzi dostali k závěru, že někomu může naprosto stejná věc připadat taková a někomu jiná. Záleží na úhlu pohledu a ani jeden není v tomto případě špatně. Záleží na tom, zda je dotyčný optimista, nebo pesimista. Na tomto příkladu krásně pochopili význam těchto dvou pojmů. Doporučujeme předřadit jako krátkou vsuvku před aktivitu *Co říkají obrázky* – navodila diskuzi.
- Představili jsme účastníkům příběh Nicka Vujicice – muže, který se narodil bez rukou i nohou. V 10 letech se pokusil o sebevraždu, která mu nevyšla. Od té doby začal přemýšlet jinak a dnes je z něj ženatý, úspěšný podnikatel se dvěma vystudovanými doktoráty, který jezdí po světě, přednáší pro mladé o kráse a hodnotě života. Jeho optimismus je neuvěřitelný – dobrá inspirace pro všechny.
Pustili jsme následující videa:
<http://www.youtube.com/watch?v=3XqypfUZp1Y>
<http://www.youtube.com/watch?v=vCvBNcMxXo0>
Jeho stránky v CZ: <http://www.nickvujicic.cz/>

Naplnění cílů:

- Účastníci si uvědomili, že jejich chování může ovlivnit chování druhých.
- Účastníci poznali, že každou věc lze vnímat optimisticky i pesimisticky.
- Většina mladších účastníků rozdíl mezi optimismem a pesimismem dosud nechápe.
- Mladší účastníci nechápou, že můžou být optimistou i oni a v čem by to bylo dobré.
- Účastníci nechápou výhody v tom být optimistou, ve scénkách byl pesimista atraktivnější.

Regenerace a volný čas

Obsah:

- Jednotlivé aktivity pomohou určit, co je volný čas.
- Můžeme reflektovat, co je náplní jeho volného času a toho, co je povinnost (čas školy, pomáhat doma, zaměstnání).
- Během jednotlivých aktivit si účastníci programu rozvinou jemnou motoriku.

Cíl:

Pochopit hodnotu času, zjištění zájmů dětí a podpora těchto zájmů.

Název aktivity: 1) Puzzle

Věková skupina:

11–16 let

Časový rámec:

cca 70 min.

Kroky realizace:

1. Výběr jednotlivých puzzle a sestavení dne.
2. Vymezení toho, co je a co není volný čas.
3. Představení mého všedního dne.

Průběh programu:

1. Jasně zadání úkolu a jeho ověření si ho (sestavit puzzle znázorňující průběh dne).
2. Každé dítě dostane pruh papíru.
3. Na papír se skládá puzzle, které představuje průběh dne.
4. Nalepení dílků na papír.
5. Rozdání barevných puntíků: zelený – volný čas, červený – povinnost.
6. Pod časovou osu dne (vytvořenou z dílků) se nalepí puntík, kterým se vyznačí, co je jejich povinnost a volný čas.
7. Představení mého všedního dne – reakce na určení toho, co je a co není volný čas a jak ho vnímat.

Materiální potřeby:

papír A4 nebo 1m pruh papíru, puzzle s obrázky ze všedního dne, lepicí puntíky – červené, zelené.

Rizika:

- Na puzzlech nebudou zobrazeny všechny možné aktivity mladých.
- Nepochopení dislokace puzzle.
- Neschopnost mladých určit, co je volno a co je povinnost.
- Obava předvést „vlastní“ den.
- Nepochopení cíle aktivity.



Název aktivity: 2) Napiš, jak chceš

Věková skupina:

8–17 let

Časový rámec:

cca 40 min.

Kroky realizace:

1. Přípravení papírů s otázkami.
2. Rozdělení do skupinek.
3. Znázornění odpovědi na plochu.
4. Přesun k dalšímu papíru s otázkou.
5. Představení libovolné odpovědi.

Průběh programu:

1. Lektori rozdělí hrou účastníky do nejvýše 4členných skupinek.
2. U každé skupinky je na stole papír, na němž je napsána otázka (viz níže).
3. Odpověď se napíše pomocí ozdobného písma či graffiti.
4. Lektor je k dispozici tomu, kdo neumí psát nebo se neumí projevit písmem.
5. Když má skupinka dopsáno, přesouvá se k dalšímu stolu.
6. Jakmile obejde všechny stoly, představí se vybrané odpovědi jakoukoliv formou (slovně, dramaticky, pantomimou).

Otázky:

- Co bych chtěl dobře umět?
- Co dělám nejradši ve volném čase?
- Které věci mne „dostávají“ a udělám pro ně cokoli?
- Co bys dělal, kdybys měl celý den volno?
- Co mě rozčiluje?
- Co dělám nejradši na celém světě?

Materiální potřeby:

flipchartové papíry, pastelky, fixy, tužky.

Rizika:

- Konflikty a nesouhlas při rozdělování skupinek.
- Nepochopení aktivity.
- Neschopnost znázornit odpovědi.
- Nesoustředěnost při zamýšlení se nad odpovědí.
- Obava a neochota předvést vybranou odpověď.

Přílohy

- Povídka,
- Scénář,
- Puzzle,
- Pracovní list na puzzle,
- Certifikát „Volný čas“.



Postřehy při realizaci:

- Další možnosti puzzlí: nádobí, pes, zahrada, houpačka, DVD, MP3, kolo, běh, sport, fotbal, hokej, brusle, skateboard, kamarádi, láhev (alkohol), „cigára“, lavička (park), tráva, mazlíčci (klec s papoušky), pes, kočky, škola, práce, brigáda, kino, divadlo, koncert, hospoda, restaurace, večírek, diskotéka, jízda autem, partner/ka, rodiče, volné puzzle – pro vlastní tvorbu.
- Bylo by vhodné uvést příklad použití povídky *Jonáš a Kamila*.
- Proběhly zajímavé diskuze o některých činnostech (např. zda je líčení holek [make up] povinnost, či nikoli).
- Měli jsme tu i účastníka, který neuměl číst, díky obrázkům na kartičkách se mohl snáze zapojit. Rozstříhané kartičky si mezi sebou děti pomíchaly a pak nemohly něco najít, povolili jsme i to, že si mohou samy namalovat nebo propiskou napsat přímo do koláže, co potřebují.
- Problematické bylo určení, kam zařadit kartičku „nuda“ – zda mezi do povinnosti, nebo volný čas (nudu děti nedělají rádi, proto se jim to do volného času nehodilo). Bylo by vhodné tuto kartičku vyřadit.
- Kartičky by mohly být vyražené jako puzzle a ne vytištěné čtverečky, bylo by to zábavnější.
- Zajímavé by bylo zpracovat 2 dny (pracovní den a víkend) a udělat porovnání.
- Při představování svého dne nám pomohla panenka Lucka, kterou si mezi sebou dívky předávaly. Ta, která ji měla, mluvila. Někteří účastníci to vše zvolili jako představení Lucčina dne.
- Problémy realizace: Neumějí číst, neumějí psát, a tak nemohou za daný časový úsek vytvořit odpověď; je nutné aby s nimi někdo chodil a poradil jim.
- Skupinky jsme nevytvořili, flipcharty s otázkami byly rozmístěny po místnosti (nalepeny na zdi, na dveřích, na zemi,...).
- Motivační scénka: Zmatený Vašek jde ve školním úboru a s mečem do školy a zmatená Iva v rytířském hábitu a se školní brašnou do lesa hrát si na rytíře. Potkají se a vidí, že něco nehraje. Děti jim pomohly odhalit problém a společně došli k závěru, že Vašek představuje povinnosti a Iva volný čas – děti pochopily, že vedle povinností existuje i zábava.
- 3. aktivita, *Bomba*: Účastníci si sedli okolo stolu a lektor poslal bombu (umělohmotná atrapa bomby, která po zapnutí začne tikat a v nespecifikovanou dobu vybuchne). Lektor pokaždé vybral jedno téma (barvy, jídlo) a děti musely říct slovo podrázené, které se ovšem nemohlo opakovat. Prohrál ten, u kterého bomba vybuchla.
- Při větším počtu účastníků doporučujeme zvolit méně témat.

Naplnění cílů:

- Účastníci vědí, co je volný čas a co je povinnost, více jsme poznali jejich zájmy, ale jestli si uvědomili hodnotu času, nevíme.
- Pochopení hodnoty času bylo pro malé moc těžké, ale ti starší (od 12 let) si uvědomovali, že je důležité si vše pořádně naplánovat a promyslet si, kdy na co mám čas.
- Pro některé to bylo dost složité, protože nejsou zvyklí nad tímto tématem přemýšlet.
- Při aktivitě puzzle krásně vyplynulo, kolik volného času promarní...



Sebepoznání, sebepřijetí

Obsah:

Poznat, jak se vnímám já, jaké mám silné a slabé stránky.

Uvědomit si vlastní hranice a hranice lidí s handicapem.

Pozitivní hodnocení sebe sama.

Cíl:

Zamyslet se nad svými povahovými vlastnostmi.

Uvědomit si, že není důležité být dokonalý, ale že každému jde něco jiného – teprve když vím, co mi nejde, mohu se pokusit to zlepšit.

Zdokonalovat se v tom, co mi jde.

Název aktivity: 1) Každý umí něco

Věková skupina:

8–26 let

Časový rámec:

cca 20 min.

Kroky realizace:

- Rozdání pracovního listu 1 a 2 + propisek.
- Vysvětlení aktivity.
- Vypracování.
- Reflexe.

Průběh programu:

Účastníkům rozdáme pracovní list 1 a 2, na kterém je uvedeno 8 úkolů – 4 z nich jsou určeny pro mladší a 4 pro starší. Záměrně není věkové rozdělení na mladší a starší konkrétní, jelikož v každém zařízení jsou účastníci jiní. Starší vyplní obě části a mladší mohou také, ale měli by vědět, že druhá část je určena pro starší, aby nebyli zklamaní, že ji neumí vyplnit. Je možné nevyužít připravené úkoly, ale vytvořit si vlastní, pokud stávající nevyhovují.

Po vyplnění následuje reflexe, ve které zmíníme, že každému jde něco jiného. Čím víc člověk poznává, v čem je dobrý, tím je to pro něj lepší. Neměl bych se stydět za něco, co neumím, ale měl bych si vážit si toho, co umím. Lektor by měl každému dát pozitivní zpětnou vazbu – pochválit každého za něco nahlas přede všemi.

Řešení: V druhé části je představena číselná řada: číslo je vždy dvakrát větší než předchozí, takže výsledkem bude 32. V hádance je schován OBR a v první části HODINY.

Materiální potřeby:

pracovní list 1 + 2, propisky.

Rizika:

Připravené úkoly se nehodí.

Některý z účastníků nedokáže vyplnit žádný úkol.



Název aktivity: 2) Jak se vidím

Věková skupina:

8–26 let

Časový rámec:

cca 30 min.

Kroky realizace:

- Na flipchart uvedeme vlastnosti a všechny stručně vysvětlíme.
- Účastníkům rozdáme papíry a propisky.
- Vysvětlíme aktivitu.
- Následuje vypracování.
- Vše je uzavřeno reflexí.

Průběh programu:

Nejprve účastníkům řekneme, že nikdo jiný neuvidí, co si napíší na papír – nebude se to veřejně rozebírat (podpoří se, aby psali, jak se opravdu vidí, a nechťeli se nějakou vlastností jen zalíbit...).

Účastníci budou mít za úkol nakreslit na papír obrys lidské postavy, kterou podélně čarou rozpůlí shora dolů. Na flipchartu budou napsány vlastnosti (které stručně vysvětlíme) a úkolem účastníků bude vybrat si vlastnosti, které mají. Ponecháme také místo pro tři další vlastnosti (můžeme označit otazníkem), které si mohou účastníci sami přidat. Vybrané vlastnosti napíší do levé půlky své nakreslené postavy. Není stanoven žádný limit, kolik jich musí být. Jakmile tento úkol zvládnou, do pravé poloviny nakreslené postavy sestaví z vlastností, které si sepsali, žebříček podle toho, do jaké míry jsou u nich dané vlastnosti zastoupeny.

Závěr: Účastníkům sdělíme, že i když nejsme ve všem dokonalí, máme jinou vlastnost, která to kompenzuje – umíme být v něčem jiném dobří.

Navázat na obrázky Kocourka ze *Shreka* a Pavla Horvátha. Ukázat na nich, že i když například kocourek je vypočítavý, přesto drží s kamarády. U Pavla Horvátha, že může být kapitánem týmu, i když už neběhá nejrychleji = nepředstavuje obraz typického fotbalisty (krásný, mladý...), ale přesto je pro tým nepostradatelný.

Vlastnosti k napsání na flipchart:

- vytrvalost,
- schopnost vést,
- schopnost nadchnout se – motivovat se,
- skromnost,
- vděčnost,
- férovost,
- laskavost,
- štedrost,
- humor,
- zvědavost a zájem,
- statečnost,



- opatrnost,
- ochota odpustit,
- chytrost,
- ?
- ?
- ?

Materiální potřeby:

papíry, propisky, flipchart, pracovní list 3 + 4 (respektive obrázky).

Rizika:

Nepochopení významu vlastností.

Nereálné vidění sebe sama – neodhadnutí, jaké vlastnosti sám mám.

Název aktivity: 3) Handicap

Věková skupina:

8–26 let

Časový rámec:

cca 30 min.

Kroky realizace:

- Rozstříháme pracovní list 5, kde jsou napsány handicap a namnožíme podle potřeby pracovní list 6.
- Vysvětlíme aktivitu.
- Proběhne vypracování.
- Aktivitu uzavře reflexe.

Průběh programu:

Cílem této aktivity je poznat hranice a dospět k poznání, že všechno se dá do určité míry zvládnout, když si lidé pomáhají – že každý, i když má jakýkoli handicap (např. slepý, ale má dvě nohy a ruce a může někoho nést) a není dokonalý (má v něčem hranice, něco neumí), může být v něčem prospěšný. Zároveň také, že ne vše lze překonat – jsou hranice, které si stanovujeme sami a s nimiž se dá hýbat, a jsou takové, které nejsou k ovlivnění a se kterými je potřeba se sžít a přijmout je.

Samotná aktivita: Například rozpočítáním – první, druhý – rozdělíme skupinku na poloviny, aby každá měla pokud možno 12 účastníků. Máme-li účastníků méně, snížíme také počet papírků s handicap (každý lektor vybere takové, o nichž si myslí, že jeho skupince budou vyhovovat nejlépe). Členové každé skupinky si vylosují z mističky handicap, nebo jim je lektor může cíleně přidělit. Pro každý handicap je třeba rozdat pomůcku - slepému se zaváže oči šátkem, beznohému sváže nohy k sobě, němému šátkem převáže pusa, hluchému vloží špunty do uší, pouze neschopnost číst a počítat musí účastníci nasimulovat bez pomůcky.

Ve skupince má každý zkusit splnit všechny přidělené úkoly, viz pracovní list 6. Nejprve každý sám a teprve s tím, s čím si nebude umět díky svému přidělenému handicapu



poradit, může mu skupinka pomoci. Například: slepý si nepřečte zadání, musí mu ho někdo přečíst + vést mu ruku při malování kolečka. Bez nohy se mu budou špatně scházet schody. Němý nenasměruje někoho na záchod, ale může mu to napsat na kousek papíru, případně ho tam zavést a podobně. V reflexi je zapotřebí znovu zmínit, co je psáno v úvodu této aktivity.

Materiální potřeby:

pracovní list 5 + 6, propisky, 3x šátek (zavázání noh, očí, přes ústa), špunty do uší.

Rizika:

Účastníci se nevžijí do role a nesplní handicapy.

Postřehy při realizaci:

- Každý umí něco: Náročné bylo odhadnout čas, který mají účastníci na plnění úkolů. Docházelo k tomu, že někdo byl hotový podstatně dříve než ostatní. Úkoly z pracovních listů vedly k rozdělení na to, kdo je bystrý a kdo ne. Zároveň na základě úkolů z pracovních listů nebylo možné vyzdvihnout vlastnosti účastníků, kteří nejsou dobří v rozumových dovednostech.
- Bylo nutné podchytit fázi, kdy se účastníci děsili „testu“. V tom momentě bylo potřeba namotivovat je směrem, že zkoušejí sami sebe a výsledek je jen pro ně.
- *Jak se vidím:* Tato aktivita je dost neakční, byla náročná pro ty, kteří se nedokážou soustředit. Návrh: Napsat vlastnosti na jednotlivé papíry a vyvěsit po místnosti, aby účastníci mohli obcházet a vybírat a k tomu pustit nějakou hudbu.
- U mladších účastníků jsme narazili v momentě, kdy řekli, že je pro něj jednodušší popsat někoho jiného než sebe.
- Aktivita by mohla být svižnější, kdyby se vlastnosti sepsaly na papír, rozstříhaly se a účastníci by si z nich mohli vybírat vlastnosti a rovnou je seřazovat.
- Nepsali vlastnosti na flip, ale říkali jsme je do „placu“ a oni si je psali, pokud uznali za vhodné na svůj papír.
- *Handicap:* Do pracovních listů jsme zařadili např. aktivity jako *nacvičte společně tanec, zjistěte otevírací dobu pekárny, zjistěte odjezd autobusu* atd.
- Účastníci si uvědomili, že sami nemají handicap a toho si váží.
- Téma jsme začali motivační scénkou dvou dívek. Jedna byla krásná, ale hloupá, druhá ošklivá, ale chytrá. Obě byly nespokojené se svými negativními stránkami a záviděly druhé. Nakonec jsme ale společně v diskuzi přišli na to, že každý člověk je jedinečný a že má dobré vlastnosti. Děti jsme navedli do správné atmosféry, začaly chápat, co to vlastně sebepříjetí znamená.
- Aktivitu jsme zcela pozměnili, přišla nám příliš jednoduchá a „školní“ pro naši věkovou skupinu. Zařadili jsme tedy napodobeninu hry *kufř*. Vytvořily se dvě skupiny, které soupeřily proti sobě. První disciplína – pantomima – spočívala v tom, že dva dobrovolníci ze skupinky předváděli a ostatní hádali. V druhé disciplíně jeden člen skupinky musel uhodnout slovo (slovní spojení), které mu zbytek skupinky slovně popsal. A třetí disciplína byla výtvarná. Jeden člen skupinky kreslil, ostatní hádali.



Naplnění cílů:

- Vzhledem k malé pestrosti aktivit na pracovních listech se nepodařilo reflexi zcela zacílit. Do pracovních listů by bylo vhodné zpracovat rozdílnější, pestřejší úkoly, které by byly zaměřeny na různé dovednosti, nejen na ty rozumové, a také by bylo záhodno určit doporučený čas pro vypracování úkolů.
- Handicapy „neumí číst“ a „neumí počítat“ se těžce simulují.
- Doporučujeme do úkolů zařadit ještě něco více dynamického (vymodelovat, zatancovat, zazpívat). Zahrát si hru venku a mít víc úkolů.
- *Jak se vidím*: Aktivita je velmi podobná několika aktivitám u jiných témat. Chtěli jsme ji pozměnit tak, že by každý z účastníků po vlastním zhodnocení sama sebe a vypsání tří dominantních vlastností dostal nalepovací lístečky, kam by psal dominantní vlastnosti ostatních účastníků. Všichni by tak dostali zpětnou vazbu, která by jim ukázala, jak je vnímají ostatní. Domníváme se, že svůj obraz v očích vrstevníků řeší mladí v tomto věku nejvíce.
- Toto téma se mi špatně hodnotí. Účastníci z tohoto relativně krátkého programu nemohou zjistit, jaké jsou jejich slabé a silné stránky, to vyžaduje mnohem dlouhodobější pozorování a sebereflexi. Nicméně všichni si dobře uvědomují důležitost objektivního sebehodnocení i to, že není potřeba být ve všem nejlepší/dokonalý.



Tvořivost

Obsah:

Téma je rozděleno do několika aktivit, které jako celek učí účastníky tvořivě myslet v různých situacích, vytvářet nové cesty, originální řešení úkolů, nenechat se svazovat stereotypy. Aktivita 1.1 a 1.2 má podobný cíl, lektor si může vybrat pouze jednu z nich. Stejně je na tom aktivita 4.1 a 4.2.

Cíl:

- Účastník si uvědomí, že je tvůrcem svého života, naučí se vytvářet nové cesty, nová řešení, vymýšlet strategie.
- Účastník se bude zabývat otázkou: „Co znamená být originální?“ Měl by si uvědomit, že je nutné přemýšlet, aby člověk dosáhl originality.
- Účastníci budou domýšlet důsledky svých rozhodnutí i s riziky, která rozhodnutí představuje.
- Účastníci se budou zabývat rolí stereotypů v našem životě, dokáží určit, k čemu jsou dobré, k čemu ne.

Název aktivity: 1.1) Dát dárek

Cíl:

Rozehřívací aktivita, při které se účastníci zamyslí nad tím, co to znamená být originální (já jsem tvůrce svého života, je důležité vložit do řešení sebe sama sebe).

Věková skupina:

6–20 let

Časový rámec:

cca 15 min.

Kroky realizace:

1. Příprava.
2. Realizace.
3. Závěr.

Průběh programu:

1. Příprava – Lektor si připraví drobné předměty, které budou symbolizovat dárek (tužky, bonbony, samolepky), balicí papíry, obálky, barvičky, jména účastníků nastříhaná v klobouku.
2. Realizace
 - Lektor vysvětlí účastníkům, že je umění někoho obdarovat a že se dárci můžeme stát různým způsobem.
 - Každý z účastníků bude mít možnost obdarovat druhého, a to tak, že dostane předmět a jméno, komu danou věc věnuje (vylosuje si, nebo to určí lektor), může použít balicí papír a dárek zabalit, případně dát do obálky, kterou pokreslí, popíše.
 - Účastník dárek předá.



3. Závěr – Lektor s účastníky rozebere, jaké jsou způsoby obdarování, a vyzdvihne, že dárce do toho dává také sám sebe a že obdarovat můžeme originálním způsobem.

Materiální potřeby:

drobné předměty jako dary (tužky, bonbony, samolepky) v počtu účastníků, balicí papíry, nůžky, lepenka, stužky, obálky, fixy, nastříhaná jména účastníků v nádobě.

Rizika:

Účastník nebude chtít předmět věnovat.

Název aktivity: 1.2) Star Wars**Cíl:**

Účastníci vymyslí novou sci-fi postavu a zamyslí se nad tím, co to znamená být originální.

Věková skupina:

6–20 let

Časový rámec:

cca 45 min.

Kroky realizace:

1. Příprava.
2. Realizace.
3. Závěr.

Průběh programu:

1. Příprava – Lektor připraví materiál (igelity, izolepu, brčka, alobal, kousky látek, krepový papír, barevné papíry, krabice, kelímky, blýskavé předměty...). Vytiskne také obrázky ze Star Wars a připraví hudbu na podkreslení atmosféry při tvoření.
2. Realizace
 - Účastníci jsou rozděleni do skupin o 3 až 4 členech.
 - Lektor uvede, že nyní mají jedinečnou šanci vytvořit novou postavu, která dosud neexistuje. Postavu, která bude originální a bude vypadat jako z jiné planety. Účastníci mají vymyslet, jak bude postava vypadat a jednoho člena podle těchto představ namaskovat (použijí materiál, který je uveden výše). Zároveň napíší, jaké vlastnosti postava má a čím se vyznačuje, v čem je originální. (Na podkreslení atmosféry hraje hudba.)
 - Jednotlivé skupinky svou postavu představí.
3. Závěr – Lektor se společně s účastníky zamyslí nad tím, co to znamená být originální, v čem je jejich postava originální, jestli postupovali tvořivým způsobem, jestli někdo využil něco ze sebe.

Materiální potřeby:

vytištěné obrázky ze Star Wars, hudbu spoluutvářející atmosféru, igelity, izolepa, brčka, alobal, kousky látek, krepový papír, barevné papíry, krabice, kelímky, blýskavé předměty, oblečky...



Rizika:

- Skupinky účastníků budou od sebe „opisovat“ a postavy budou podobné.
- Málo času na tvoření.

Název aktivity: 2) *Tvary – víc možností***Cíl:**

Účastník se naučí hledat nová (jiná) řešení. (Podporujeme myšlenku nevzdat to při prvním neúspěchu. Existuje více než jedno řešení a je to tak správné. Metoda pokus a omyl není vždy v pořádku. Je dobré poradit se s druhým, když si sám nejsem jistý.)

Věková skupina:

6–20 let

Časový rámec:

cca 20 min.

Kroky realizace:

1. Příprava.
2. Realizace aktivity.
3. Závěr.

Průběh programu:

1. Příprava – Lektor připraví tvary (viz příloha).
2. Realizace
 - Lektor rozdělí účastníky na 4 skupiny, každá z nich dostane 1 barvu tvarů.
 - Úkolem skupiny je vytvořit z kartiček postupně několik obrazců na různá témata: geometrický tvar, zvíře, dům, postava... (volíme podle věku účastníků).
3. Závěr – Lektor rozebere s účastníky, že vždy je několik způsobů, jak úkol vyřešit, je to tak i v životě, je více možností, jak řešit různé situace.

Materiální potřeby:

tvary (viz příloha).

Rizika:

Účastníci si budou kartičky brát a kazit si tvoření.

Název aktivity: 3) *Vyřeš to jinak***Cíl:**

Účastníci budou domýšlet důsledky svých rozhodnutí s přijetím možných rizik.

Věková skupina:

6–20 let

Časový rámec:

cca 30 min.



Kroky realizace:

1. Příprava.
2. Realizace.
3. Závěr.

Průběh programu:

1. Příprava – Lektor si vytiskne modelové situace (viz příloha).
2. Realizace – Lektor rozdělí účastníky do čtyř skupin, každá skupina dostane 1 modelovou situaci, její členové si ji přečtou, najdou něco, co by řešili jinak, vymyslí lepší řešení situace a sehraji scénku s tímto řešením.
3. Závěr – Lektor poukáže na to, že řešení situací je různé, ne každé řešení je správné, je tedy vhodné se vždy zamyslet a promyslet i důsledky našich činů, než se rozhodneme pro řešení nějaké situace.

Materiální potřeby:

pracovní listy s modelovými situacemi.

Rizika:

Neschopnost účastníků domluvit se.

*Název aktivity: 4.1) Dokončení pohádky***Cíl:**

Účastníci budou přemýšlet o stereotypch kolem nás. K čemu jsou stereotypy dobré a kdy nás brzdí?

Věková skupina:

6–20 let

Časový rámec:

cca 15 min.

Kroky realizace:

1. Příprava.
2. Realizace.
3. Závěr.

Průběh programu:

1. Příprava – Lektor si vytiskne pracovní list *Sněhurka*.
2. Realizace – Lektor přečte účastníkům začátek pohádky, oni poté dotvoří příběh sami tak, že při vyprávění po směru hodinových ručiček každý může říci jednu větu. (Předpoklad: někteří účastníci pohádku neznají, někdo ji zná trochu jinak, vznikne tedy něco nového, o čem můžeme dál vést diskuzi.)
3. Závěr – Lektor narazí na to, že někdy řešíme věci zažitým způsobem a nevymýšlíme nic nového (stereotypy). Někdy se nám to může hodit, jindy nám to může překážet (především tam, kde potřebujeme tvořivé myšlení).

Materiální potřeby:

vytištěný pracovní list *Sněhurka*.

Rizika:

Neznalost pohádky.

Název aktivity: 4.2) *Doteková abeceda***Cíl:**

Účastníci si uvědomí, že je dobré jít naplno do řešení nejrůznějších situací, nevykonávat činnosti tzv. zbůhdarma. Budou vedeni k přemýšlení o stereotypch a k uvědomění, že cit by neměl převládat nad rozumem.

Věková skupina:

6–20 let

Časový rámec:

cca 20 min.

Kroky realizace:

1. Příprava.
2. Realizace.
3. Závěr.

Průběh programu:

1. Příprava – krátké zprávy.
2. Realizace – Účastníci jsou teď hluchoněmi a mají si předat zprávu (pomocí doteku na ruku). Je jen na nich, jak to udělají. (inspirováno Kellerovou)
3. Závěr – Lektor zdůrazní, že situace můžeme řešit i za ztížených podmínek novým způsobem tak, aby to fungovalo. Není nutné používat stereotypy.

Materiální potřeby:

krátké zprávy.

Rizika:

- „Postižení“ nemusí být pochopeni a pravidla dodržována.
- Nesouhlas s doteky mezi účastníky během hry.

Přílohy:

- Certifikát,
- Kartičky,
- Modelové situace,
- Sněhurka.

Postřehy při realizaci:

- Každý si měl vybrat jedno jméno z pytlíčku. Bohužel ten poslední si vylosoval sám sebe, takže vznikla malá kolize. Musela jsem zasáhnout a poprosit jednu účastnici, aby se vzdala svého lístečku se jménem.
- Nevěděla jsem, jaký způsob předávání vybrat, a tak jsem je nakonec nechala jít všechny dohromady. Někteří se obdarovali vzájemně, jiní museli chvilku počkat, ale v zásadě nenastala při předávání žádná kolize.
- Tvary – bylo by vhodné nabídnout více možností, pak ovšem delší dobu trvá, než se vše nastříhá.
- Nedostali dárek, který by měli předat, ale měli za úkol vylosované osobě napsat dopis, vzkaz a předat ho.
- Pojali jsme to tak, že Jirka a Kuba (nejstarší z klientů) byli figuranty, ostatní děcka jsme rozdělili na dvě skupiny. Dětem jsme dali zadání přetvořit figuranty na nové postavy ze Star Wars.
- Star Wars byly uvedeny motivační scénkou: lektor se převlékl do postavy hrdiny, který jde na premiéru filmu Star Wars 8 a vybídl ostatní, že pokud chtějí jít s ním, musí se také stylově obléci.
- Při aktivitě Star Wars účastníci nedokázali vybrat jednoho, který by je reprezentoval.

Naplnění cílů:

- *Vyřeš to jinak:* Nevím přesně, jestli je důležité, aby ostatní znali původní příběh, nebo ne. Na jedné straně mi připadá důležité, aby i ostatní viděli, jak se daná situace dá řešit, a případně se o tom debatovalo. Na druhé straně jsem úplně nevěděla, do které části této aktivity bych původní příběhy vložila. Možná by bylo zajímavé, kdyby vedoucí napřed přečetl původní příběh a pak nechal, aby účastníci předvedli, jak jej zpracovali, popřípadě jak vyřešili problém. Opačný postup mi připadá nevyhovující (tedy, že se napřed zahraje příběh a pak se přečte původní znění). Hodně také záleží na schopnosti účastníků sehrát scénku. Dalším rizikem je, že ostatní se více soustředí na herecké výkony svých kolegů než na konkrétní příběh. Proto bych doporučovala i následnou debatu, ale je otázka, jestli je to v případě cíle potřeba.
- Všechny aktivity z tématu není možné realizovat, ale předpokládám, že to ani nebylo záměrem.
- Účastníci dokázali říci, co to znamená být originální, a každý něco originálního vytvořil.



Vztah k autoritě, sebeovládání

Obsah:

Téma se zabývá vztahem k autoritě, sebeovládáním a vyrovnáním se s agresivitou. Nejprve se pracuje s emocemi účastníků, potom se hledá řešení situace agresivním a neagresivním způsobem, pracuje se s momentem překvapení (zážitkem), když se lektor projeví jinak, než jsou účastníci zvyklí. V závěru se řeší různé formy agrese.

Cíl:

- Účastníci si uvědomí, že mít emoce je normální, a pojmenují si různé emoce.
- Účastníci se setkají s autoritou jinak, než jsou zvyklí. Jak by se autorita měla chovat? Jak bychom se měli chovat my k autoritě?
- Účastníci si uvědomí, že agresivita není jen fyzický útok, ale jsou i jiné projevy (ironie, sebeagrese – sebepoškozování).
- Účastníci se budou zamýšlet nad tím, že vyrovnání s agresivitou nespočívá v potlačení agrese a že není špatné dát najevo, když se mi něco nelíbí.
- Účastníci porozumí významům slov ignorance, sebepoškozování a nadávka a určí, co je agresivní chování.

Název aktivity: 1) *Emoce*

Věková skupina:

6–20 let

Časový rámec:

cca 15 min.

Kroky realizace:

1. Příprava aktivity.
2. Realizace aktivity.
3. Závěr.

Průběh programu:

1. Příprava aktivity
 - Lektor si připraví dataprojektor, počítač a prezentaci.
 - Lektor si připraví vytištěné pracovní listy „emocigram“.
2. Realizace aktivity
 - Lektor vysvětlí účastníkům, co jsou to emoce.
 - Účastníci obdrží pracovní list „emocigram“ a fix.
 - Lektor objasní pracovní list (kladné hodnoty s vysmátým smajlíkem znamenají dobrou náladu, záporné hodnoty s mračícím se smajlíkem znamenají náladu špatnou).
 - Lektor pouští prezentaci s obrázky. Účastníci V TICHOSTI sledují, jak na ně obrázky působí, a zapisují do emocigramu, jestli to v nich vyvolává dobrou náladu, špatnou nebo něco mezi tím. Obrázky jsou očíslovány, aby všichni měli stejné pořadí.



3. Závěr

- Lektor s účastníky rozebere jejich „emociogramy“. Vede je k zamyšlení, které obrázky vyvolávají kladné pocity, co naopak působí negativně. (Starší účastníci nemusí řešit dobrou či špatnou náladu z obrázků, ale mohou popsat, co v nich obrázek vyvolává konkrétněji, např. znechucení, strach, samotu, radost, lásku, bezpečí...)
- Lektor pomůže účastníkům popsat jejich pocity. Výstupem by mělo být zjištění, že každý má v různých situacích různé emoce a že je to přirozené.
- Účastníci odpovědí na otázku: „Co mě vytáčí?“; „Co mě dělá šťastným?“ (Pozn. Nemusí se týkat obrázků, ale jak to mám já v různých situacích v životě.)

Materiální potřeby:

dataprojektor, počítač, prezentace, pracovní list „emociogram“ pro každého účastníka, fix pro každého.

Rizika:

- Nepochopení zápisů do „emociogramu“.
- Účastníci si budou dělat legraci z obrázků, nedodrží ticho a budou rušit a ovlivňovat ostatní vykřikováním.
- Lhostejnost účastníků k obrázkům.

Název aktivity: 2) Agresivně x neagresivně

Věková skupina:

6–20 let

Časový rámec:

cca 45 min.

Kroky realizace:

1. Příprava.
2. 1. část realizace aktivity – *Špatné chování autority*.
3. 2. část realizace aktivity – *Scénky agresivně x neagresivně*.
4. Závěr.

Průběh programu:

1. Příprava – Lektor si připraví pomůcky (především kartičky se situacemi) a domluví se s druhým lektorem na úvodní scénce.
2. 1. část realizace aktivity – *Špatné chování autority*
 - Scénka mezi lektory, která vypadá jako opravdická (např. jeden sedne na místo druhému). Rozpoutá se obrovská hádka (nepřiměřená reakce). Účastníci by měli být překvapeni, protože tak lektory neznají.
 - Lektori požádají účastníky o pomoc, jak by měli vzniklou situaci správně vyřešit a zkusí znovu zahrát scénku s úpravami, které navrhnou účastníci.
 - Diskuze: Jaká varianta scénky vám přišla lepší? Líbilo by se vám, kdybychom na vás takto křičeli kvůli každé maličkosti? Co na tom bylo divného? Jaká by měla být autorita a jak se k ní chovat?

3. 2. část realizace aktivity – *Scénky agresivně x neagresivně*
 - Rozdělení účastníků do dvojic.
 - Každá dvojice si vylosuje kartičku se situací a vymyslí scénku, v níž proběhne situace a účastníci jí vyřeší agresivním i neagresivním způsobem (viz příloha *Agresivně x neagresivně*).
 - Přehrání scének a průběžné rozebrání řešení.
4. Závěr
 - Reflexe řešení situací. Je lepší řešit agresivně, nebo neagresivně? Co je náročnější?
 - Moudro: Je dobře vyjádřit, že se mi něco nelíbí, ale musím to říci adekvátním způsobem. Vyrovnání se s agresivitou není potlačení agrese.
 - Lektor s účastníky probere, jak se vyrovnat s agresivitou (sport, hudba...).
 - K autoritě/dospělému si nemohu dovolit agresivní přístup, mám k ní mít respekt.

Materiální potřeby:

kartičky se situacemi (viz příloha *Agresivně x neagresivně*).

Rizika:

- Neschopnost účastníků vymyslet řešení scének.
- Nervozita účastníků plynoucí z toho, že se musí projevit při scénce.
- Účastníkům se bude více líbit řešení situací agresivním způsobem.

Název aktivity: 3) Co patří do agrese?

Věková skupina:

6–20 let

Časový rámec:

cca 15 min.

Kroky realizace:

1. Příprava.
2. Realizace aktivity.
3. Závěr.

Průběh programu:

1. Příprava – Lektor si připraví kartičky, na kterých bude napsáno: Ignorance, Sebe-poškození, Nadávka.
2. Realizace aktivity
 - Účastníci si vylosují jednu kartičku a každý má za úkol vymyslet situaci, jak by k popsané skutečnosti mohlo dojít.
 - Účastníci popíší, co vymysleli, a mají rozhodnout, jestli je to agresivní chování, nebo ne.
3. Závěr – Lektor pomůže k uvědomění, že sebepoškození a nadávka je agresivní řešení situace a není to dobré řešení situace. Ignorance je vyšší forma psychického týrání, může to být i šikana.

Materiální potřeby:

kartičky s názvy různých forem agrese, papíry, fixy.

Rizika:

Účastníci nebudou znát významy jednotlivých slov na kartičkách.

Postřehy při realizaci:

- Agresivně x neagresivně – pokud se podaří lektorům sehrát opravdu přehnanou reakci, je to fakt super! První moment překvapení v jejich tvářích stál za to...
- Myslím, že by bylo lepší obsah aktivity *Co patří do agrese* zakomponovat do aktivity *Agresivně x neagresivně*, kde by právě mohli účastníci rozhodovat (diskutovat), zda scénář, kdy například jedna z postav ignoruje tu druhou, je agresivní, či ne, a jaký to může mít další vývoj/důsledek.
- Pomohlo by doplnit prezentaci o obrázky s kontroverznějším a silnějším obsahem.
- Pro mladší účastníky doporučuji zjednodušit graf – škála 5 kladných hodnot a 5 záporných hodnot byla složitá, stačila by 1 až 2 kladné hodnoty, 1 až 2 záporné hodnoty.
- Program jsme zahájili motivační scénkou otce a dcery, která přišla ze školy a chtěla po tátovi, ať jí vysvětlí, co to jsou emoce. Otec se rozčílil, že to je přece jasné, ale nedokázal jí to vysvětlit, proto nakonec „vybouchl“.

Naplnění cílů:

- Po scénkách se nám rozjela pěkná diskuze o zvládání agrese a stresu, o způsobech, jak se vybit, a co by se mohlo stát, kdybychom agresi potlačovali a nevybíjeli, dále také o vztazích mezi námi a autoritou.
- Účastníci dostali za úkol sehrát scénky s řešením, které považují za vhodné – uváděli vesměs učebnicové postupy řešení konfliktů, následovala proto debata o tom, jak podobné konflikty řeší v reálu a proč je postup řešení odlišný od toho „správného.“
- Účastníci se setkali s autoritou jinak, než jsou zvyklí.
- Účastníci se tedy zamysleli nad tím, že je možné řešit i nepříjemné situace v klidu.
- Účastníci nevymýšleli situace, kde by k tomu mohlo dojít, ale uvedli situace ze svého života, které reálně zažili.
- Ukázali jsme si, že každý vnímá jiné situace odlišně a že na tom není nic divného.
- Každá situace, maličkost, má řešení, které nemusí být konfliktní.

Zaměstnání

Obsah:

Účastník programu si dokáže utřídit to, co sám je a co může nabídnout, uvědomí si své hodnoty a možnosti k dosažení toho, po čem touží. Díky aktivitám si utřídí, co by vlastně sám chtěl dělat a čemu se chce věnovat. Přehledně připravený materiál a prostředí mu napomáhá k tomu, aby se pozastavil nad tím, co je realita a jak na ni může reagovat na základě svých vrozených či získaných zkušeností.

Cíl:

Jedním z hlavních cílů je uvést účastníky do reality.

Uvědomění, co je to práce, pravidelnost, lepší občanský život, zážitek z procesu (ať už vystupuji jako uchazeč o práci), systematická příprava na budoucí povolání, povinnost, radost z práce, motivace, proč pracovat, jak dělat to, co mne baví (hledám práci, která mne baví), dosažení vysněné práce (postup, sebehodnocení – sebereflexe), moje možnosti umět se kvalitně se ohodnotit, reálná představa, důležitost vzdělání, hodnota práce – seberealizace.

- Čeho jsem schopný – jak sám sebe vnímám.
- Co jsem a co mohu nabídnout.
- Co chci – čeho mohu dosáhnout.

Název aktivity: 1) Čeho jsem schopný - jak sám sebe vnímám

Věková skupina:

14–20 let

Počet ve skupině:

12 osob

Časový rámec:

cca 20–25 min.

Kroky realizace:

1. Co jsem, čeho jsem schopný, jak sám sebe vnímám.
2. Vytvoření pracovního listu *Osobní profil*.
3. Ukončení aktivity: aktivní reflexe – nikdo se do ničeho nenutí.

Průběh programu:

Pracovní list 1 *Osobní profil* rozdáme všem účastníkům programu. Na tomto listu je napsán název *Osobní profil* a pokyn, co se má dělat.

Po místnosti jsou rozmístěna přídatná jména. Forma pro starší – mohou být umístěny fotografie s náladami, výrazy atd...

Účastníci si vyberou ze škály přídatných jmen ta, která je vystihují.

Přídatná jména jsou volena podle cílové skupiny (přídatná jména mohou být jak negativní, tak pozitivní).

Ukončení aktivity se provede aktivní reflexí, tzn. motivujeme účastníky k diskuzi: pravidlo - nikdo se do ničeho nenutí (záleží hodně na lektorovi – může napřed předvést své poznámky v osobním profilu, vysvětlit, proč si dané přídavné jméno/vlastnost vybral, co si pod tím před tím představuje, aktivně komunikuje s účastníky).

Lektor zároveň motivuje do další aktivity – poukazuje na koláže (u starších bez koláže...), které jsou připraveny dopředu (má je připraveny a ukáže je účastníkům).

Materiální potřeby:

pracovní list P 1 (variabilita – kartička s fotografií) – list papíru, kde je napsáno: *Osobní profil*, tužka pro každého účastníka, kartičky s přídavnými jmény (zalamínované), koláž (sportovci, boháči, zpěváci, manažeři, číšník, instalatér, tanečnice...).

Rizika:

Nutná kvalitní reflexe – není to konec, ale je to začátek, každá cesta má překážky, je nutno bojovat, překonávat... Může pomoci pozitivní motivace, popřípadě zhodnocení všech aktivit.

Název aktivity: 2) Co jsem a co mohu nabídnout

Věková skupina:

14–20 let

Počet ve skupině:

12 osob

Časový rámec:

cca 20–25 min.

Kroky realizace:

Průběh programu:

Koláže se rozmístí po místnosti nebo je lektor ukazuje účastníkům – funguje to jako návod a podpora samostatnosti a volby toho co chce já sám.

Účastníci si poté vybírají profese, která jsou pro ně vysněné (co chtějí dělat, co by chtěli dělat). Koláže se mohou týkat zaměstnání či vizí budoucnosti (zpěvačka, bohatství, auto, dům). (Koláže jsou upraveny tak, aby si každý z nich mohl vzít, co chce, je nutno dětem vždy vše vysvětlit).

Forma pro mladší: na P 1 vyzvat účastníky, aby napsali to, čím by rádi byli – sportovec, zpěvačka atd...) dle koláží.

Forma pro starší: bez koláží, napíš si sami, co chtějí bez motivace koláže.

Materiální potřeby:

pracovní list P 1 (varianta – kartička s fotkou) – list papíru, kde je napsáno: *Osobní profil*, tužka pro každého účastníka, koláž (sportovci, boháči, zpěváci, manažeři, číšník, instalatér, tanečnice...).

Rizika:

Název aktivity: 3) Co chci, čeho mohu dosáhnout

Věková skupina:

14–20 let

Počet ve skupině:

12 osob

Časový rámec:

cca 20–25 min.

Kroky realizace:

Průběh programu:

Forma pro mladší: na základě výběru účastníků a jejich rozhodnutí se otočí koláže, kde jsou na druhé straně napsány kroky, informace a podmínky k dosažení daného zaměstnání.

Nutno opět reflektovat. Motivovat k diskuzi.

Forma pro starší: lektor je aktivním účastníkem a lektorem celé diskuze. Na flipchart vypisuje daná zaměstnání, která si účastníci zvolili. Pod tato témata vypisuje kroky – informace a podmínky k dosažení daného zaměstnání.

Lektor je zároveň aktivním lektorem a účastníkem v několika časech. Nutná dobrá a účinná reflexe, která účastníky motivuje k tomu, že tento program není u konce, ale na počátku všeho – každá cesta má překážky, ale je nutno bojovat a překonávat všechny těžkosti, pak je člověk spokojen se svým výkonem.

Materiální potřeby:

pracovní list P 1 (variabilita – kartička s fotografií) – list papíru, kde je napsáno: *Osobní profil*, tužka pro každého účastníka, kartičky s přídavnými jmény (zalamínované), koláž (sportovci, boháči, zpěváci, manažeři, číšník, instalatér, tanečnice...), flipchart, fixy.

Rizika:

Špatné předání myšlenky, nepochopení cíle aktivity.

Přílohy:

- Pracovní listy (pro starší i mladší),
- Přídavná jména,
- Certifikát – Zaměstnání,
- Profily a koláže 1–10.

Postřehy při realizaci:

- Každý z účastníků si vybral svůj vzor z koláží a hodně komentovali, kdo se tam hodí, a kdo ne (u známých osobností), už v této aktivitě začali samovolně diskutovat o tom, co by měli mít tito lidé za vlastnosti.
- Moudro dne, totiž, že „toto není konec, ale začátek“, mělo docela úspěch. Klienti se v následujícím týdnu obraceli na pracovníky celkem často a mluvili na toto téma. Spíše vzdělání než zaměstnání, ale i tak to s tím souviselo.

- V úvodu je vhodné vysvětlit význam všech přídavných jmen (například ten, kdo zná význam, ho vysvětlí ostatním).
- Účastníci byli většinou mimo realitu v posuzování sebe sama, vůbec si nepřipisovali takové vlastnosti, které mají. Někteří se podceňovali a někteří přeceňovali.
- Účastníci se vidí nereálně, tím pádem nereálně odhadnou, čeho by mohli být schopni.
- Shodli jsme se na tom, že pomocné kartičky s přídavnými jmény nejsou domyšlené. Je jich zbytečně velký počet. Navíc jsou tam některé, které nemají se zaměstnáním moc společného, např. smutný... vypovídá sice o aktuálním rozpoložení, ale vybírat podle toho zaměstnání... asi ne!
- Ukázalo se, co si děti o sobě myslí, a ne vždy to bylo veselé zjištění, dostali jsme se docela hluboko do psychiky dětí a museli jsme to obnažené hodně ošetřovat.
- Čeho mohu dosáhnout – v této aktivitě jsme se věnovali zaměstnáním, která nebyla popsána v koláži (tanečník u tyče, pornoherec...).
- Připravit zaměstnání (koláž) na nižší úrovni – třeba kopáč, popelář...
- Účastníky jsme rozdělili do čtyř skupinek. Každé bylo přiděleno číslo. Podle těchto čísel pak zástupci skupinek chodili za lektorem, a pokud správně odpověděli na otázku, dostali jednu kartičku – část puzzle. Na nich byla zobrazena jednotlivá povolání. Na závěr jsme jim kartičky posbírali a oni museli z paměti vyjmenovat co nejvíce povolání, která si z kartiček zapamatovali. Také sdělovali, čím by chtěli být, co si za svůj plat chtějí koupit a kde chtějí bydlet.

Naplnění cílů:

- Podpořit a motivovat klienta v tom, že on je ten, kdo si vybere, co bude dělat, a ne společnost, která mu diktuje, co by měl dělat.
- Předání myšlenky, že je důležité udělat pro své zaměstnání maximum.
- Domníváme se, že je dobré zařadit téma zaměstnání i pro mladší věkovou skupinu, aby se děti mohly zamyslet nad tím, co by chtěly, a případně co pro to můžou udělat.
- Účastníci si uvědomili, kdo jsou, a dostali podnět k dalšímu přemýšlení o tom, co mohou nabídnout.



Závislost na druhých

Obsah:

Aktivity zaměřené na to, aby si účastníci uvědomili, že:

- každý má svou cenu,
- kamarádství je rovnocenný vztah, ve kterém má každý svá práva a povinnosti,
- není možné někoho zneužívat ke svým cílům.

Cíl:

- Poznání, že člověk je společenská bytost, která zná svou cenu a umí být i sama.
- Samota je možná, ale má dvě konotace – osamělost (neschopnost navázat vztahy) a vybranou zvolenou samotou: člověk je tvor společenský, potřebuje si navzájem pomáhat a spolupracovat.

Název aktivity: 1) Jak dlouho umíte být sami? Opuštěný ostrov

Věková skupina:

9–15 let

Časový rámec:

cca 45–60 min.

Kroky realizace:

1. Rozesazení kolem stolu.
2. Motivace formou příběhu a následná diskuze.
3. Realizace.
4. Zvědomění – lidé nedokážou dlouho žít bez kontaktu s druhými, člověk nezvládne některé věci sám.
5. Shrnutí.

Průběh programu:

Diskuze na téma *umíte být sami, zabavíte se sami?* A jak? Jak dlouho vydržíte být sami? Může člověk vydržet úplně bez lidí rok nebo dva?

1. Účastník si s podporou lektora vymyslí vlastní ostrov podle svých představ, na kterém bude bydlet sám.
2. Vše je dovoleno KROMĚ kontaktu s lidmi a se zvířaty (nesmí tam být internet, telefon, PC atd.).
3. Formou kresby nebo koláže každý z účastníků vytvoří vlastní ostrov.
4. Zamyšlení – jak dlouho by to podle mě účastníka bavilo (nebýt v žádném kontaktu s lidmi), jak dlouho by to bavilo mě. (Napsat pod obrázek ostrova.)
5. Diskuze – co by mi chybělo? Jak dlouho bych vydržel být sám na opuštěném ostrově? (Napsat pod obrázek ostrova.)

Materiální potřeby:

tvrdý papír A3, pastelky, fixy, obrázky z časopisů, nůžky, lepidlo, vodové barvy.



Rizika:

- Náročný úkol, protože pracujeme se skupinami klientů, kteří neumějí pracovat s fantazií.
- Možnost připravit předlohu.
- Dítě, které nesnáší lidi, by se nechtělo nikdy vrátit.

Název aktivity: 2) Přátelství**Věková skupina:**

9–15 let

Časový rámec:

cca 20 min.

Kroky realizace:

1. Lektori vyberou jednu z aktivit.
2. Motivace – lektor vypráví příběh o svém kamarádovi.
3. Realizace.
4. Zvědomění a shrnutí.

Průběh programu:

1. Lektor vypráví příběh o kamarádovi, který odpovídá/popírá definici přátelství.
Definice přátelství: Lidé v přátelském vztahu se vůči svým protějškům chovají ohleduplně a chtějí pro své přátele to nejlepší. Důležitá je také vzájemná upřímnost, důvěra a schopnost empatie; přátelé se svým protějškům mohou svěřit se svými pocity a názory beze strachu, že by za ně byli odsuzováni.

2. Aktivita na výběr:

Tvrzení o přátelství

- Pokud lektor v motivační části bude vyprávět o správném přátelství, zvolíme tvrzení, která popisují vztah, ve kterém jeden druhého pouze využívá.
- Např. můj kamarád
 - si ode mě jen půjčuje peníze a nevrací je
 - říká o mě ošklivé věci druhým, pomlouvá mě
 - dělá mi naschvály atd.
- Účastníci jsou schopni se podle daných tvrzení rozhodnout, zda se jedná o pravé přátelství, či nikoliv.

Peřina

- Lepení vlastností (nejlepšího) přítele na něco (peřinu).
- V peřině je ukrytý někdo, koho účastníci neznají.
- Po nalepení všech vlastností na „peřinu“ člověk ukrytý uvnitř vyleze a oni si jej mohou představit jako toho, kdo všechny jejich vlastnosti splňuje.

Autíčka

- Dvojice se dotýká pouze bříšky prstů, jeden druhého někam vede.
- Oba dva mlčí a vedený má zavázané oči.



- V průběhu aktivity si prostřídají funkce.
- V průběhu aktivity si uvědomí, že pro vztahy je důležitá důvěra.

Materiální potřeby:

povlečení na peřinu, cizího člověka :), samolepicí papír, psací potřeby, šátky.

Rizika:

- Lektor nemusí účastníky dostatečně zaujmout.
- Nebezpečí úrazu při aktivitě *Autička*.

Název aktivity: 3) Závislost

Věková skupina:

9–15 let

Časový rámec:

cca 30–45 min.

Kroky realizace:

1. Motivace hrou.
2. Realizace – Poradna.
3. Diskuze.
4. Závěr.

Průběh programu:

1. Motivační hra *Vzduch*: Lektori společně s dětmi stojí v kruhu a povídají si o tom, co je nezbytné pro život. Následuje krátká hra, během které všichni zadrží dech na co nejdelší dobu. Tím si uvědomí, že jsme nezbytně závislí na vzduchu – potřebujeme ho!
2. Závislost může být pozitivní i negativní. Vztahová závislost je špatná věc (ovlivňuji toho druhého tak, jak já potřebuji, on se nechá strhnout; nejsem schopen toho druhého nechat samotného – žárlivost).
3. Moje hodnota není dána tím, co o mě řekne (jak mě hodnotí můj přítel nebo ostatní/ moji blízcí) někdo jiný.
4. Aktivita – *Úryvek z Helenčina deníku* (možnost sehrát jako scénku): „Jde o Lenku. Chce být pořád se mnou a já nemám někdy čas. Ona kvůli tomu pláče a stále mi telefonuje. Jsem s ní ráda, ale nechce se mi nosit stejné oblečení jako ona, jíst stejná jídla a být pořád jenom s ní. Potřebuji i jiné kamarády – být i s jinými lidmi.“
5. Co byste poradili Helence a následně Lence? Jsme pracovníci Poradny a vypracujeme na flipchart výstup.
6. O měsíc později: „Hrozně se mi ulevilo, s Lenkou se již nekamarádím, našla jsem si Eriku. Nechce být jenom se mnou, má více kamarádů, ale pomůže mi, když ji o to poprosím. Cítím se s ní svobodně, protože vím, že Erika přijme i mé ostatní kamarády.“

Materiální potřeby:

flipchart, kostýmy (v případě scénky), cedulka „Poradna“.

Rizika:

- Časová náročnost.
- Obtížné udržení pozornosti.

Postřehy při realizaci:

- Pohádka na úvod byl dobrý nápad, vytvořilo to dobrou atmosféru, účastníky příběh zajímal.
- Neměli jsme člověka schovaného pod peřinou (z organizačních důvodů), ale namalovali jsme si na balicí papír postavu a na tu jsme lepili štítky s vlastnostmi kamaráda.
- Vytvořili jsme si velkého společného kamaráda, který je úplně nejlepší.
- *Autíčka*: alespoň po dobu hry se vytvořilo prostředí plné důvěry a všichni zapomněli na problémy, které mezi sebou měli na začátku schůzky. Nad očekávání bezproblémový průběh.
- Málokdo z účastníků uměl reálně zvažovat, co by na ostrově potřeboval (padaly odpovědi typu diskokoule...).
- Zhruba polovina účastníků se přikláněla k modelu, že lepší je kamarád, co jen chválí a neříká kritiku.
- Tématu by slušel hezčí a více vypovídající název! Např. Co už není přátelství?
- V diskuzi se objevilo mnoho odlišných názorů, mladší účastníci tvrdili, že by tam dokázali vydržet i několik let, starší si mnohem více uvědomovali potřebu sociálního kontaktu, někteří by tam údajně nechtěli být sami ani týden.
- *Autíčka* mají kamery (*autíčka* Google Maps) a mají pořídit tři fotografie. Řidič *autíčko* někam zaveze, sundá mu šátek, *autíčko* si danou věc prohlédne, nasadí šátek a pokračují dál. Řidič by se měl snažit udělat fotografie pro *autíčko* co nejzajímavější.
- Začali jsme motivačním videem na téma *přátelství* z pohádky *Shrek* (Oslík).
- „Uzel a provázek“ – tato krátká aktivita měla dětem názorně přiblížit, co se stane, když se dva kamarádi/přátelé pohádají a následně usmíří... jaký to má vliv na jejich vztah. Děti ve dvojicích držely napnutý provázek, my jsme jim ho několikrát přestříhli a ony měly vymyslet, co teď s ním. Zjistili jsme, že když provázek na porušených místech (symbolika hádky) opět svážeme (symbolika omluvy a odpuštění), jsme si blíží než předtím, naše přátelství to upevní.
- „ANO/NE“ – všichni si stoupili do řady za sebe a na námi kladené otázky reagovali tak, že si stoupili buď nalevo (ne), nebo napravo (ano). Každá otázka začínala: „Kamarád je ten, kdo...“. Děti se tak učily samy za sebe rozlišit, kdy jde o přátelské chování vůči nim a kdy naopak ne.
- „*Bomba a štít*“ – každý si v duchu určí jednu osobu v místnosti, která je jeho „bomba“ musí od ní být v průběhu hry co nejdále. A pak si v duchu určí svůj „štít“, který ho má před bombou chránit a má mu být po celou dobu hry co nejbližší. Vybrané osoby si hráči navzájem neříkají. Lektor odstartuje začátek a pak už pomalu dochází k naprostému chaosu, protože mnozí hráči si sebe navzájem vyberou jeden

jako bombu a druhý jako štít... atp. Po chvíli se hra zastaví a pomocí rychlé reflexe si navzájem řekneme, zda se nám povedlo utéct bombě a schovat se za náš štít.

Naplnění cílů:

- Účastníci dokázali říci, jak se k sobě chovají kamarádi a jak ne, dokázali odpovídat na otázky, dokázali odůvodňovat svá tvrzení. Bylo vidět, že velmi vnímají vztahy s druhými a přejí si, aby se k sobě chovali hezky.
- Dokázali říci, že v přátelství je důležitá důvěra.
- Účastníci vědí, co je to závislost, a dokázali vyjmenovat, na čem všem jsme závislí.
- Došlo k zajímavým osobním zpovědím.
- Navrhujeme zařadit aktivitu, která mapuje postoje účastníků k závislosti, ne jen brainstorming.
- Opravdoví přátelé si nemusejí říkat pořád jen hezké věci, ale mohou si dovolit být k sobě upřímní a opravdoví.



Zodpovědnost

Obsah:

- Tatranka 1. část.
- Zodpovědnost? Ses zbláznil!
- Semínko.
- Tatranka 2. část.
- Jsem zodpovědný za lepší svět.

Cíl:

- Účastníci budou rozumět slovu zodpovědnost a dokáží vyjmenovat její různé druhy.
- Budou si vědomi vlastní zodpovědnosti.
- Během programu budou mít možnost přebírat za něco zodpovědnost.

Název aktivity: 1) Tatranka 1. část

Věková skupina:

8–20 let

Časový rámec:

10 min. na začátku (zadání); 2. část: 10 min. na konci (vyhodnocení).

Kroky realizace:

Postupné rozdání odměn (tatraneček) všem klientům, a podotknutí, že ji musí uschovat a opatrovat až do konce programu.

Průběh programu:

Rozdání tatraneček jednotlivcům, postupně tak, aby ostatní nevěděli, že mají stejný úkol. Každému z účastníků dáme odměnu (tatraneček), ale tajně a požádáme jej, ať ji u sebe uschová do konce programu pro vítěze. Je to výhra! (Na každé tatrance musí být jméno.) Odměna by měla být v obálce, na které bude napsáno jméno člověka, který ji hlídá. Pro lektory: svoji zodpovědnost se snažíme delegovat na účastníky. Můžeme použít následné formulace: „Mám na tebe prosbu, schovej mi tuto tatranečku. Já bych ji někde ztratil.“ „Potřeboval bych u tebe schovat tatranečku, aby ji u mě nikdo neviděl.“

Materiální potřeby:

tatranka, obálky nebo štítky, popisovač.

Rizika:

Klienti přijdou nebo odejdou v průběhu programu.

Název aktivity: 2) Zodpovědnost? Ses zbláznil!

Věková skupina:

8–20 let

Časový rámec:

cca 60–90 min. (na každou část tak 20–25 min.)



Kroky realizace:

- **1. část:** Účastníkům položíme otázku, co je pro ně zodpovědnost.
 - Vyslechneme odpovědi.
 - Společně hledáme nějaké pro nás přijatelné shrnutí (definici).
- **2. část:** K jednotlivým obrázkům napíšeme „druh“ zodpovědnosti – pojmenujeme si je.
- **3. část:**
 - Rozdáme pracovní listy.
 - Klienti si zaškrtnou, jestli si myslí, že mají (ANO), nebo nemají (NE) zodpovědnost.
 - Vše s nimi prodiskutujeme a pokusíme se uvést na pravou míru.

Průběh programu:

1. část: Otázka: Co je podle vás zodpovědnost? S účastníky se pokusíme společně najít jednoduchou definici.

Definice: Je to „ručení“ za svěřenou věc...

2. část: Za pomoci obrázků (přílohy – pracovní list) si společně pojmenujeme různé druhy zodpovědnosti. (flipchart)

Druhy zodpovědnosti:

- rodičovská,
- politická (mapa ČR),
- za planetu Zemi (obrázek se zeměkoulí v dlaních),
- za zdraví,
- za vzdělání (učitel u tabule),
- za bezpečnost (policie, vojáci),
- ...

3. část: Vztahovat zodpovědnost na sebe?

Pracovní list (účastníci odškrtaťují ano/ne).

Jsem zodpovědný:

- ... když přijdu pozdě na zápas? ANO / NE
- ... za zdravotní stav babičky v nemocnici?
- ... za to, že nemám napsaný úkol?
- ... za to, když rozbiji kamarádovi mobil, který mi půjčil?
- ... za život zvířátek v zajetí?
- ... za své chování, když dám kamarádovi facku?
- ... za zdražování potravin?
- ... za svoje bačkory, které jsem nechal v tělocvičně?
- ...

Materiální potřeby:

pracovní listy, tužky, flipchart, fixy.

Rizika:

Nepochopení úkolů, nesouhlas s definicí nebo s jakoukoliv jinou částí úkolu.



Název aktivity: 3) Semínko

Věková skupina:

8–20 let

Časový rámec:

průběžný

Kroky realizace:

- Vysvětlení úkolu – účastníci dostanou semínko, které budou doma nebo ve středisku zalévat.
- Rozdání semínek.
- Občasné připomenutí i třeba jen otázkou: „Co dělá tvoje semínko?“

Průběh programu:

Účastníků je řečeno: „Toto je vaše semínko, a pokud na ně budeme myslet a budeme ho zalévat, někde ho tady zasadíme. Semínko s květináčem by zůstalo ve středisku.“

Materiální potřeby:

semínko, květináček.

Rizika:

- Nebudou chodit ti stejní.
- Květina jim uschne.

Název aktivity: 4) Tatranka 2. část

Věková skupina:

8–20 let

Časový rámec:

cca 10 min. na konci (vyhodnocení)

Kroky realizace:

- Účastníci se posadí do kruhu.
- Každý si před sebe dá odměnu.
- Zkontrolujeme, jestli všichni mají odměnu.
- Vysvětlíme, že každý musí dát svému sousedovi odměnu.
- Lektor začíná a dá svému sousedovi odměnu.
- Řešíme případné konflikty.
- Zhodnotíme, jestli všichni mají odměnu, nebo ji někdo nemá a proč.

Průběh programu:

Sedíme v kruhu a sdělujeme: „Každý z vás na začátku dostal odměnu k uschování. Dejte si tatrunku před sebe. Je tady někdo, komu se ji nepodařilo uchránit?“ (Tomu, kdo se přihlásí, že ji nemá, řekneme, že uvidíme, co se stane.) Každý z vás musí tatrunku darovat svému sousedovi po pravici. Komu se ji nepodařilo uchránit, dáte tu, kterou jste dostali.



Kruh rozdávání odměn: Lektor začíná v rozdávání tatranek, předá ji účastníkovi po své pravici.

Lektor provede zhodnocení: „Pojďme se podívat na to, jak to dopadlo.“ (Když tam bude někdo, kdo nemá tatranku: „Kdo může za to, že už nemáš (ke konkrétnímu dítěti)?“ – následuje debata.)

Aktivitu dobře splnil ten, kdo má v tomto okamžiku v ruce tatranku, protože zodpovědně přistupoval k prosbě lektora.

Materiální potřeby:

tatranky.

Rizika:

Ztráta pamlsku.

Název aktivity: 5) Video

Věková skupina:

8–20 let

Časový rámec:

cca 5 min.

Kroky realizace:

Videoprojekce.

<https://www.youtube.com/watch?v=G2RuVxdr0mA>

https://www.youtube.com/watch?v=MbKZYY1G_gI.

Průběh programu:

I já jsem zodpovědný za lepší svět.

Materiální potřeby:

datapojektor, počítač.

Rizika:

Nefunkčnost techniky.

Postřehy při realizaci:

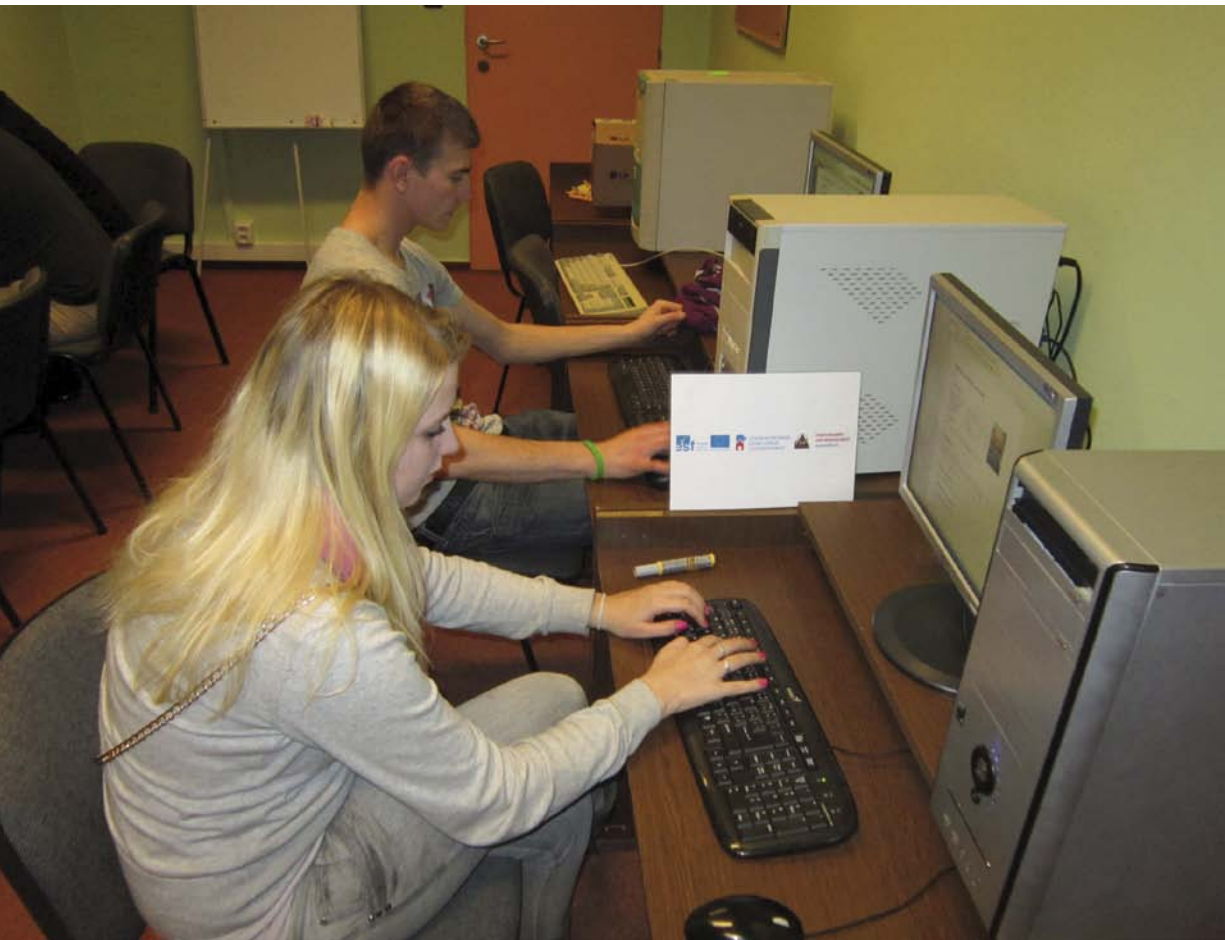
- Tatranka 1. část – provedeno podle předlohy, jen jsme místo tatranek dávali do obálek 1 ks obrázku, který jsme rozstříhali. Každý příchozí dostal tedy obálku s kusem obrázku, který jsme pak společně v závěru složili, a v obálce také byl papírek s otázkami k aktivitě č. 2.
- Mnoho krátkých částí po sobě. Abychom udrželi pozornost, spojovali jsme bloky.
- Dávali jsme jim do ruky obálku, napsali na ni jejich jméno a řekli, že ji mají na starost a musí ji do konce klubu opatrovat, nesmí ji ztratit, pokřčit ani se dívat dovnitř.
- Bylo nereálné rozdat tatranky tak, aby ostatní neviděli, že je rozdáváme i ostatním. Aktivitu jsme tedy zadali tak, že každému jsme dali jednu sušenku a požádali je, aby ji až do konce programu nesnědl.



- Je dobré otázku formulovat ne obecně pro celou skupinu („Co je pro vás zodpovědnost?“), ale osobně („Co je pro TEBE zodpovědnost?“).
- Při rozdání pracovního listu je dobré zdůraznit, že neexistuje správná odpověď. Při reflexi toho, co účastníci vyplnili do pracovních listů, vyšlo z diskuze, že záleží na aktuální situaci a že tedy nejde odpovědět jednoznačně ano, nebo ne.
- Je nutné „osobní“ směřování diskuze.
- Tatranka: Účastníci byli postupně buzeni, vysíláni ven z chalupy na cestu podle svítel a byly jim rozdány tatranky. V cíli se všichni sešli a pobavili se o tom, že nyní nesli zodpovědnost sami za sebe, teď si vyzkouší nést zodpovědnost za druhé – byli rozděleni do dvojic a jeden ze dvojice měl zavázané oči. Druhý ho musel bezpečně dovést do poloviny trati, kde se vyměnili a po zbytek cesty k chalupě vedl první druhého. Na chalupě došlo ke zpětnému předání tatranek a následovala debata, co to znamená mít zodpovědnost (za sebe, za druhé, za svěřené tajemství).
- Vysvětlili jsme si slovo zodpovědnost, uvedli konkrétní příklady, kdy se se zodpovědností setkáváme a pracovní list jsme též vyplňovali všichni společně. Jednotlivé body jsme rozebírali a uváděli důvody, proč si myslíme, že jsme za danou věc zodpovědní a proč ne.
- Program jsme zahájili motivační scénkou matky a syna. Syn se zdržel venku o dvě hodiny déle, matka mu vyčetla jeho nezodpovědné chování. Po scénce se rozvinula diskuze na téma zodpovědnost.

Naplnění cílů:

- Semínko – lze to udělat za pár korun, kupte řeřichu (jeden balíček stačí bohatě na 12 lidí), odřežte spodek PET láhve a je to. Každý si nasadil svoje, „podepsali si je lihovkou“ a starali se. Některé jsou na okně dodnes – cca 3 týdny od vysazení a klienti je stále zalévají!
- Ještě jsme provedli test vlastní zodpovědnosti. Přesně týden před sázením semínka jsme nabídli, že příští týden v 17.30 pro ně máme také nachystaný program. Kdo si věří, že si na to příští týden v danou hodinu vzpomene, napsal se na seznam, který jsme schovali. Další týden jsme se sešli ve stanovený čas na stanoveném místě v klubu, přečetli seznam a věděli jsme, kdo ze seznamu v boxu je a kdo na to zapomněl. Ti, kteří si vzpomněli, dostali jako odměnu na sázení řeřichy koupennou misku pod květináč. Ostatní uřezané dno plastové nádoby.
- Je dobré mít v zásobě schované tatranky pro ty, kteří by od souseda nedostali.
- Po čase nebudou umět vyjmenovávat různé druhy, ale alespoň se budou orientovat v oblastech, ve kterých by na ně mohla přejít zodpovědnost, resp. kde ji už mají.
- Účastníci nepochopí, co mají s tatrankami dělat, a prozradí ostatním, že je mají. Dá se pracovat s tématem důvěry k člověku, který neudrží tajemství.
- Aktivita „*Semínko*“ je nejnázornější pro pochopení a uvědomění.
- Každý má hranici zodpovědnosti někde jinde.



Žádost o místo

Obsah:

- Sepsání CV (curriculum vitae).
- Výběr vhodného inzerátu.
- Nácvik pracovního pohovoru.

Cíl:

- Vylepšit si své individuální možnosti v rámci celého programu *Žádost o místo*.
- Účastník ví, kde může najít volná pracovní místa.
- Účastník ví, jak může probíhat pracovní pohovor.

Úvod to tématu:

Než může samotná aktivita začít, účastníci musejí být motivováni. Proto je vhodné, aby si každé středisko zvažilo, co by bylo pro účastníky (mladší) nejvhodnější – nějaká drobnost z baru (sušenka...) nebo nějaká jiná odměna.

Starší:

Na začátku programu (poté, co se všichni shromáždí) lektor všem účastníkům sdělí: „Sepsáním životopisu začne tvůj boj o to pravé pracovní místo. Práci potom dostane ten, kdo udělá nejméně chyb a nejlépe se uvede. Připravit – pozor – teď!!!“

Mladší:

Na začátku programu (poté, co se všichni shromáždí) lektor všem účastníkům sdělí: „Budeme teď zkoušet představit sami sebe, ale trochu jinou formou, než jste zvyklí. Budete o sobě říkat věci, které byste chtěli, aby zaujaly někoho (např. porotce v nějaké soutěži-superstar...), o kom si myslíte, že by vás mohl posunout dál. Tak pojďme do toho!“

Název aktivity: 1) Životopis + inzerát

Věková skupina:

12–20 let

Časový rámec:

cca 1 hod.

Kroky realizace:

1. Fotografování na životopis.
2. Výběr inzerátu.
3. Sestavení CV.

Průběh programu:

Pro obě skupiny (mladší, starší) budeme potřebovat dva lektory a jednoho pomocníka; pracovně A, B.



Starší:

1. Pomocník – fotografuje účastníky na CV, při fotografování jim říká, jak by tento snímek měl správně vypadat, jaké jsou na něj požadavky.
2. Po vyfotografování všech účastníků aktivity pomocník všechna foto vytiskne a předá účastníkům, ti si pak to své nalepí k životopisu.
3. Účastníci si vybírají z novin a časopisů inzeráty; zvolí si jeden a „přihlásí se“ na něj.
4. Lektor A (rádce, pomocník) – účastníci jej budou informovat o vybraném zaměstnání (inzerátu), které si vybrali.
5. Účastníci s lektorem A individuálně krátce konzultují výběr daného inzerátu a lektor si запиše tuto informaci (co si vybrali) do tabulky, kterou má u sebe (jméno, zaměstnání...).
6. Účastníci se podle vzoru pokusí napsat své CV.
7. Lektor B – pomáhá účastníkům s dopracováním CV, případně dává zpětnou vazbu na již vytvořené CV.
8. Účastník má celé CV i s fotografií.

Mladší:

1. Pomocník – fotí účastníky na motivační dopis, při fotografování jim říká, jak by tato fotografie měla správně vypadat, jaké jsou na ni požadavky.
2. Po vyfotografování všech účastníků aktivity pomocník všechna foto vytiskne a předá účastníkům, ti si pak to své nalepí k motivačnímu dopisu.
3. Účastníci si vyberou kartičku, kde je zobrazeno několik povolání (lékař, policista, úředník, uklízečka, učitelka...) a na dané povolání se hlásí.
4. Lektor A – pomáhá, konzultuje s účastníky výběr povolání; zapisuje si do tabulky jejich výběr.
5. Účastníci napíší „motivační“ dopis, ve kterém vysvětlí, proč se hlásí zrovna na toto místo.
6. Lektor B – konzultant pro psaní „motivačního“ dopisu pomáhá účastníkům s dopracováním dopisu nebo dává zpětnou vazbu na již vytvořený dopis.

Materiální potřeby:

fotoaparát, noviny a časopisy s inzeráty zaměstnání, tabulka pro zapisování si informací, kartičky s povoláním, připravené CV, papíry na psaní životopisů či motivačních dopisů, psací potřeby, tiskárna (na tisk fotek), laminovačka (zalaminování kartiček s povoláním).

Rizika:

- Účastník neví, co si má vybrat za inzerát/povolání.
- Účastník tuto situaci nechce zatím řešit.
- Účastník tuto situaci nemusí řešit (má již pracovní místo).
- Není k dispozici fotoaparát.



Název aktivity: 2) Pohovory

Věk:

12–20 let

Časový rámec:

cca 1 hod.

Kroky realizace:

1. 1. kolo, pohovor na nečisto.
2. Odstranění chyb při vystupování.
3. 2. kolo, pohovor na „ostro“.

Průběh programu

Lektoři A, B se stávají personalisty, celý pohovor probíhá ve dvou kolech.

Lektor A se stává personalistou v 1. kole.

1. Účastník lektorovi odevzdá CV.
2. Lektor si do kartičky (ve které má poznamenané informace o výběru zaměstnání daného účastníka) poznamená nedostatky při pohovoru.
3. Na konci pohovoru lektor kartičku s informacemi vloží do obálky a dá ji účastníkovi.
4. Během doby, kdy účastník čeká na druhé kolo pohovoru, může využít informací a podnětů z prvního kola pohovoru a natrénovat si své vystupování, zlepšit svoji vizáž...
5. Účastník přichází na 2. kolo pohovoru, odevzdá lektorovi B obálku s poznámkami.
6. Lektor B se opět baví s účastníkem a pozoruje, zda se zlepšil, či nikoliv.

Otázky, které se pokládají u pohovoru č. 1:

Starší – „Co mi řeknete o pozici, na kterou se hlásíte?“

Mladší – „Proč sis vybral toto povolání? Co mi o něm můžeš říci?“

Otázky, které se pokládají u pohovoru č. 2:

Starší – „Co mi o sobě povíte? Co nám můžete nabídnout?“

Mladší – „Proč by ses na toto povolání hodil?“

Prostor v čekání mezi pohovory:

Pomocník se s těmi, kteří již prošli prvním kolem pohovoru, bude bavit na určité téma (každý se může přidat – není to strukturováno a jasně dáno): jak zapůsobit na druhé; jak nebýt nervózní (triky proti nervozitě – něco v kapse, naučený text...); jak na ně působí nervozita, jak s ní pracují, jak ji zvládají (například ve škole při čtení referátu nebo zkoušení...).

Materiální potřeby:

obálky, oblečení na pohovor (z kostymérny), hřeben, kosmetika.

Rizika:

- Účastník se neumí vyjádřit.
- Účastník má obavy ze svého projevu.



- Velké prostoje v mezičase (mezi dvěma aktivitami).
- Účastníci se nebudou chtít bavit o tom, jak na ně působí nervozita.

Závěr celé aktivity – finiš

Starší:

Závěrečná reflexe – jak se jim pracovalo?

Mladší:

Závěrečná reflexe – lektori si na konci celé aktivity s mladšími účastníky sednout a vysvětlí, k čemu celá aktivita vlastně byla – takhle vypadá pohovor u někoho, kdo vás zaměstná. Teď to můžete poznat třeba ve škole, když jste zkoušení před tabulí nebo máte referát – představujete „svůj“ výtvar.

Postřehy při realizaci:

- 1. aktivita je poměrně náročná na soustředění, bylo by vhodné oživit ji nějakou uvozovací hrou apod. Díky jednotvárnosti potom klesá motivace účastníků k pohovorům – těch se neúčastnili všichni. 3-kolový rozhovor také není pro všechny z hlediska náročnosti vhodný. Největším rizikem je nedostatek pracovníků.
- V prostoru čekání mezi pohovory je vhodné zařadit cílenější aktivitu, ne jen mluvení o tom, jak by měl pohovor vypadat (např. test kariérních předpokladů apod.). Měla by být připravena také varianta programu pro méně motivované účastníky. Do materiálů doporučujeme zařadit i vzor životopisu.
- Na začátek aktivity jsme pustili motivační video z castingu na Superstar (<https://www.youtube.com/watch?v=kDPYi68WcOk>).

Naplnění cílů:

- Skvělé téma, dokázali jsme ho přizpůsobit i mladší věkové skupině, kdy dovednosti, které potřebují u pracovních pohovorů, účastníci trénovali na tom, že se šli přihlásit na kroužek Střediska. Protože byli dobře namotivováni (mohou ovlivnit, co se ve Středisku bude dít), vyplňování osobního profilu nebyla otrava.
- Cíl aktivity byl naplněn – většina se do svých rolí vžila a vystupovala velmi kultivovaně. Navíc my lektori jsme byli docela přísní – vytýkali jsme jim tykání, drzost, nevhodná slova. Děcka si uvědomila a viděla, že přijímací pohovor není žádná sranda a že je dobré být na něj velmi dobře připraven.
- Pracovní pozici si vybírali většinou mimo svou „odbornost“.

Poděkování

Patří všem lidem, kteří se podíleli na realizaci tohoto projektu:

Mgr. Jan Horký, Mgr. Jiří Caha, Mgr. Petr Kopřiva, RNDr. Helena Kotásková, Mgr. Ing. Ladislav Nádvorník, Mgr. Antonín Nevola, Mgr. Tomáš Rádl, Mgr. Ing. Michal Svoboda, Mgr. Pavel Tichý, Ing. Radomíra Skaličková.

Všem lektorům:

Miroslava Bendová, Martin Bohata, Petr Boštík, Jiří Čonka, Jakub Havlíček, Ludmila Kučerová, Helena Lipinská, Václav Lipinský, Veronika Šimečková, Jan Vališ, Štěpán Vondrášek, Libor Všetula.

Zahraničnímu partnerovi:

Bernhard Stiegler, Bernhard Dietzel, Stephan Kneissl, Christian Messmer.

Seznam použité literatury

Dietzel, B., Kneissl, S., Messmer Ch.: *Bunte Tipps für flotte Berufsstarter (Eine Arbeitshilfe der Projektgruppe im Berufsbildungswerk Waldwinkel)*.

Gilbert, Guy: *Bratr vyvržených*. Praha: Portál, 1993.

Sokol, Jan: *Filosofická antropologie*. Praha: Portál, 2008.

Sperandio, Sylvie.: *Účinná komunikace v zaměstnání*, Praha: Portál, 2008.

KATOLICKÁ CÍRKEV. Papež (2013 – : František). *Evangelii gaudium = Radost evangelia*. 1.vyd. Praha: Paulínky, 2014. 183 s. ISBN 978-80-7450-118-0.

Lektoři

Salesiáni Dona Boska v Plzni

Salesiánské středisko mládeže – dům dětí a mládeže Plzeň (dále jen Středisko) – je školskou právníčkou osobou zařazenou do rejstříku škol a školských zařízení. Organizace je registrována jako poskytovatel sociálních služeb. Středisko svou činností přispívá k celostnímu rozvoji dětí, mládeže a rodin, zvláště těch, kteří jsou především z výchovných, sociálních a finančních důvodů znevýhodnění. Přitom uplatňuje v mimoškolních pedagogických, sociálních a terapeutických aktivitách výchovný systém Jana Boska.



Bc. Jakub Havlíček

Vystudoval sociální pedagogiku se zaměřením na etopedii na *Univerzitě Hradec Králové*. Pracuje v *Salesiánském středisku mládeže v Plzni* jako sociální pracovník v rámci nízkopražového klubu *Vzducholod'* a má na starosti tým vedoucích kroužků horolezení. Okrajově se věnuje zážitkové pedagogice a pořádání programů primární prevence. Ve volném čase si rád odpočine v horách a na skálách.

Salesiánské středisko mládeže-Praha Kobylisy

Salesiánské středisko zahájilo svoji činnost v roce 1991. Za dobu mnohaletého působení využilo nabídek a aktivit organizace cca 5 000 dětí a mladých lidí. V roce 2011 obdrželo středisko ocenění „Organizace uznaná MŠMT pro oblast práce s dětmi a mládeží.“ Činnost salesiánského střediska probíhá v těchto projektech: Oratoř, Nízkopražový klub Vrtule, Horolezecká stěna, Terén a Divadlo.



Adam Nedvídek

Rodák ze severu Čech, k salesiánské pedagogice poprvé přičichl v Rumburku v roce 2005. V následujícím roce začal působit v *NZDM Zavináč*. V roce 2010 začal studovat sociální práci na UK a současně spolupracovat se *SaSM Praha Kobylisy, o.p.s.*, na programech *Oratoř* a *NZDM Vrtule*. V současné době je členem Pražské pracovní skupiny ŽUPAN a aktivně se zapojuje do dění okolo ČAS. Mezi jeho záliby patří fotografie, cyklistika a žonglování.

Salesiánské středisko mládeže – dům dětí a mládeže České Budějovice

SaSM – DDM ČB vykonává druh činnosti školského zařízení: školská zařízení pro zájmové vzdělávání, typ: středisko volného času – dům dětí a mládeže.

Rozsah činnosti:

- pravidelná výchovná, vzdělávací a zájmová činnost,
- terénní práce,
- příležitostná činnost,
- spontánní činnost,
- individuální práce,
- pomoc dětem, mládeži a rodině při sociálních obtížích a konfliktech,
- táborová a pobytová činnost (letní dětské tábory, příměstský tábor),
- osvětová činnost a vedení k prevenci sociálně patologických jevů,
- spolupráce a vzdělávání dobrovolníků Střediska z řad mládeže i dospělých,
- v rámci klinického pracoviště vzdělávání praktikantů Jihočeské univerzity,
- sportovní činnost.



Bc. Jiřina Ohrazdová

pracuji jako dobrovolník již 5 let v *SASM Č. Budějovice*. Studuji pedagogiku volného času, mezi mé záliby patří: cyklistika, moderní tanec, tvoření, aktivity s dětmi, setkávání s přáteli, společenské hry. Jsem osoba klidné povahy, která dokáže rychle navázat kontakt s dětmi, jsem hravá a ráda se nadchnu pro nové věci. Realizování programů projektu ONE mě velmi bavilo, moc děkuji, že jsem toho mohla být součástí, chystám se nabyté zkušenosti využít i v dalších skupinách dětí. :-)

Don Bosco Ostrava, Salesiánské středisko volného času Don Bosco

je školské zařízení zřízené v roce 1995 Salesiánskou provincií Praha, církevní právnickou osobou. V Ostravě pracují salesiáni již od r. 1934, činnost byla obnovena v r. 1991. Posláním SaSVČ DB je výchova a vzdělávání převážně romských dětí a mládeže z Ostravy, která je založena na křesťanských principech, s cílem připravit je na život ve společnosti. Středisko pracuje především formou otevřeného klubu Oratoř, kde nabízí zájmové činnosti v podobě kroužků a doučování. Během týdne navštíví Středisko kolem 150–180 dětí a mladých lidí. V průběhu roku připravujeme přes 80 nejrušnějších akcí a víkendů. Jsme zapojeni do komunitního plánování sociálních služeb v Ostravě.



Mgr. Iva Pellarová

Vystudovala speciální pedagogiku na UK. Pracovala především jako terénní sociální pracovník v romských komunitách. Romistka, z romštiny také překládá. V současné době působí jako pedagog v Salesiánském středisku v Ostravě, kde se v terénu věnuje výchově nejmenších.

Dvouletá katolická střední škola

Naši základní filozofií je nabídnout možnost výchovy a vzdělání těm, kteří mají menší možnost uplatnění v životě a jsou pak tím více vystaveni morálnímu nebezpečí. Výchovu se v celém našem zařízení snažíme vést v preventivním stylu. Velkou výhodou školy je skutečnost, že v každém ze dvou ročníků je pouze přes dvacet žáků a dále, že *Domov mládeže* sídlí ve stejné budově. Vzniká tak téměř rodinné prostředí, na které žáci často po dokončení studií dlouho vzpomínají. Jak učitelky, tak vychovatelky v *Domově mládeže* mají možnost pracovat s každým z žáků individuálně a mají také mnohem větší přehled o tom, co se děje v kolektivu. Mohou tak včas zasáhnout, dochází-li k nežádoucím jevům.

Domov mládeže při *Dvouleté katolické střední škole* zajišťuje:

- ubytování,
- stravování,
- kvalifikované výchovně-vzdělávací působení v křesťanském duchu studentkám středních a vyšších odborných škol.



Mgr. Jana Plevová FMA

Jana Plevová (1979) se narodila v Brně. O práci s mládeží se zajímá již od středoškolských let (skaut – junák, salesiánská střediska volného času Brno Líšeň a Žabovřesky).

Vystudovala TF JU obor pedagog volného času – vychovatelství. Nyní pracuje jako pedagog volného času v *Salesiánském středisku mládeže – domu dětí a mládeže Plzeň*.

Salesiáni v Teplicích

Salesiánské středisko Štěpána Trochty (SSŠT) se nachází v Teplicích ve dvou městských částech – na sídlišti Prosetice a v Trnovanech. V duchu preventivního systému sv. Jana Boska vytváří prostředí pro jasnou orientaci k všeobecně lidským, duchovním a křesťanským hodnotám. Je vedeno týmem kvalifikovaných pracovníků, kteří připravují mládež k lepšímu začlenění do společnosti.

Středisko je otevřeno dětem a mladým lidem bez ohledu na rasu, národnost, vyznání, politické přesvědčení nebo příslušnost ke společensko-sociální skupině. Ve středisku mladí lidé prožívají svůj volný čas hrami, soutěžemi, sportovními, hudebními a také i vzdělávacími programy. Tyto programy se organizují i o víkendech a v době zimních a letních prázdnin. Důležitou součástí programu jsou pravidelné kroužky a každodenní doučování. Členové divadelních a tanečních skupin pravidelně vystupují na veřejnosti a účastní se festivalů. Od roku 2006 jsme činnost rozšířili o *Klub Motýlek*, což je klub pro přípravu předškolních dětí na úspěšný vstup do prvních tříd základních škol. V roce 2007 nám bylo Krajským úřadem Ústeckého kraje uděleno pověření k sociálně právní ochraně dětí.



Lucie Rupprichová, DiS

Jmenuji se Lucie Rupprichová a již osmým rokem pracuji v *Salesiánském středisku Štěpána Trochty v Teplicích*. Postupně jsem v něm vedla předškolní klub a různé kroužky. Nyní pracuji čtvrtým rokem jako programová vedoucí pobočky v Proseticích a vedoucí nízkoprahového klubu tamtéž. V přímé práci s dětmi jsem však stejnou měrou jako moji kolegové. Ve volném čase se věnuji hraní divadla, jsem členka *Hereckého studia Krušnohorského divadla*, také při různých příležitostech zpívám a tancuji břišní tance. Mám moc ráda přírodu a zvířata, nejvíce kočky, sbírám nejrůznější předměty s jejich motivem. Moje sbírka má již přes 200 kusů.

Salesiánský klub mládeže Zlín

Poslání SKM Zlín: Doprovázet mladé lidi na cestě k dospělosti

Cíle SKM Zlín:

- integrální výchova,
- ochrana práv mladých lidí,
- pozvání k solidaritě.

Aktivita SKM Zlín:

- *Klub dětí a mládeže - NZDM*,
- nealkodiskotéky,
- výchova a vzdělávání dobrovolníků,
- prázdninové tábory,

- aktivity pro dospělé,
- Festival pod věží,
- organizační zázemí.



Ing. Petr Suchomel

Ačkoli vystudoval vysokou školu technického zaměření, začal se věnovat práci v NZDM. Tím se mu práce s mládeží stala nejen koníčkem, kterým do té doby bylo organizování a vedení letních táborů, ale i zaměstnáním. V současné době se mimo práci a sport věnuje především své rodině.

Salesiáni Brno-Žabovřesky

Salesiánské středisko mládeže v Brně-Žabovřeskách je centrum volného času, ve kterém se mladí lidé mohou setkávat a růst v prostředí, které staví na všeobecných a křesťanských hodnotách. Široká nabídka zájmových aktivit, vzdělávacích a zážitkových programů a osobní přístup vychovatelů a animátorů dávají dětem i dospělým prostor pro osobní rozvoj a vytváření pozitivních mezilidských vztahů. Název „salesiánské“ označuje nejen zřizovatele a provozovatele tohoto zařízení, ale i výchovný styl, se kterým se zde návštěvníci setkávají. Svým návštěvníkům středisko nabízí celou řadu zájmových kroužků, od pohybových (fotbal, stolní tenis, cvičení, šerm...) přes umělecké (keramika, divadlo, hra na hudební nástroje, fotografie...) až po mediální (fotografie, animovaný film) a vzdělávací (angličtina, italština).



Bc. Ondřej Zukal

Je mi 25 let, jsem z Brna a studuji tamtéž Pedagogickou fakultu Masarykovy univerzity, obor učitelství zeměpisu a občanské výchovy pro ZŠ. V Salesiánském středisku dětí a mládeže v Brně-Žabovřeskách pracuji 5. rokem jako jeden z koordinátorů-animátorů otevřeného klubu. Mezi mé záliby patří sport, spánek, společnost a filmy.

Dům Ignáce Stuchlého SKM

ONE

osobnostní rozvoj znevýhodněných dětí a mladých lidí pro uplatnění na trhu práce

Odpovědný redaktor: Jiří Kučera

Grafické zpracování: Martin Janků – MarTypo

Sazba: Martin Janků – MarTypo

Vydal DIS SKM jako závěrečnou publikaci projektu ONE osobnostní rozvoj znevýhodněných dětí a mladých lidí pro uplatnění na trhu práce.

184 stran, vydání první, Fryšták 2014

Tisk: TYPOSERVIS, Holešov

ISBN 978-80-905911-0-3

Knihu si můžete objednat na adrese:

Dům Ignáce Stuchlého SKM

P. Ignáce Stuchlého 26

763 16 Fryšták

www.frystak.sdb.cz

dis@disfrystak.cz

Projekt ONE – Osobnostní rozvoj znevýhodněných dětí a mladých lidí pro uplatnění na trhu práce vychází z Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost, který je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky. Hlavním cílem je přenos a pilotní vyzkoušení inovativních metod pro osobnostní rozvoj sociálně či zdravotně znevýhodněných dětí a mladých lidí spolupracujících organizací prostřednictvím realizace klíčových aktivit.

Klíčové aktivity projektu:

1. Přenos a zpracování metodických postupů od zahraničního partnera v Berufsbildungswerk Waldwinkel ve Spolkové republice Německo.
2. Vzdělávání odborných pracovníků ve formě dvou víkendových seminářů u zahraničního partnera a jednoho víkendu v ČR.
3. Vytvořit 12 jednorázových programů zaměřených na osobnostní rozvoj dětí a mládeže sociálně či zdravotně znevýhodněných.
4. Realizovat 20 průběžných programů přímo v jednotlivých spolupracujících organizací.
5. Zpracované materiály vydat v tištěné podobě a v závěru projektu uspořádat dvoudenní konferenci pro odbornou veřejnost, kde budou prezentovány výsledky projektu i využitelnost jeho aktivit pro začlenění do činnosti ostatních organizací.

Dům Ignáce Stuchlého SKM patří řeholní kongregaci Salesiánů Dona Boska. Je sdružením věnujícím se práci s mládeží. Pedagogický a instruktorský tým tvoří pracovníci a dobrovolníci s vysokoškolským vzděláním v oborech pedagogika volného času, teologie a vychovatelství.



P. Ing. Mgr. František Bezděk SDB

Absolvent Vysoké školy dopravy a spojů v Žilině, Katolické teologické fakulty UK v Praze a Teologické fakulty JU v Českých Budějovicích. Doplnující studium na Univerzitě Karlově v oboru vychovatelství. Nejprve pracoval u Československých drah. Po revoluci vstoupil do kongregace Salesiánů Dona Boska. V r. 2001 vysvěcen na kněze. Pedagogická praxe v salesiánských střediscích mládeže v Ostravě, Plzni a Českých Budějovicích. Od r. 2001 člen týmu programů pro školy v Domě Ignáce Stuchlého ve Fryštáku, šest let vedoucím těchto programů. Od r. 2011 ředitelem Domu Ignáce Stuchlého SKM. Je manažerem projektu ONE.



Ing. Vladimír Kopřiva SDB

Absolvent Střední průmyslové školy strojnické a železniční v Břeclavi a Vysoké školy dopravy a spojů v Žilině. Zaměstnán u ČSD 5 let jako výpravčí ve stanicích Řikovice, Tlumačov a Hulín. Po revoluci odtajněn jako člen kongregace Salesiánů Dona Boska. Doplnující studium na Univerzitě Karlově v oboru vychovatelství. Pracoval v nakladatelství Portál jako redaktor časopisu a korektor, souběžně učil na Dvouleté dívčí katolické škole v Praze Karlíně. Nynější správce Domu Ignáce Stuchlého ve Fryštáku a příležitostný instruktor OD a člen oDISea týmu. V projektu pracoval jako metodik.



Bc. Marta Hefková, DiS

Věčná studentka rekreologie, odnepaměti odchovanec salesiánů a to jak českých, tak rakouských. Zkušenosti z oblasti práce s mládeží začala sbírat ve skautském oddíle a do dnešní doby nepřestala. Žena mnoha tváří a zájmů. Milovnice dobrých čajů, vůní, afrických rytmy a barevného světa. Maminka Jáchyma. Sběratelka korálků a výrobkyně originálních recyklovaných šperků. Pyšná Valaška se vším všudy. Spoluzakladatelka spolku Slušovjánek. Od roku 2004 členka týmu programů pro školy. Asistentka projektu ONE.

ISBN 978-80-905911-0-3



9 788090 591103