

# Hrdinovia

Vzdelávací  
program pre  
mladých ľudí  
zo sociálne  
vylúčeného  
prostredia



# Obsah

---

## **2 Úvod k projektu – Support and Empower Roma Youth**

### **4 Tréning inštruktorov. Príprava tímu na vzdelávací program s mladými zo sociálne vylúčeného prostredia**

- 5 • Teambuildingové a zoznamovacie aktivity
- 5 • Zážitkové aktivity
- 7 • Reflexia
- 10 • Dobrovoľníctvo ako metóda aktivizmu mladých zo sociálne vylúčených komunit
- 11 • Nepísané pravidlá spoločenských tried

---

### **14 Vzdelávací program pre mladých**

- 14 • 1. časť
- 25 • 2. časť
- 30 • 3. časť

---

### **37 Čo ďalej**

- 37 • Mini projekty
- 38 • Mentoring

---

### **39 Použitá literatúra a zdroje**

# Úvod k projektu – Support and Empower Roma Youth

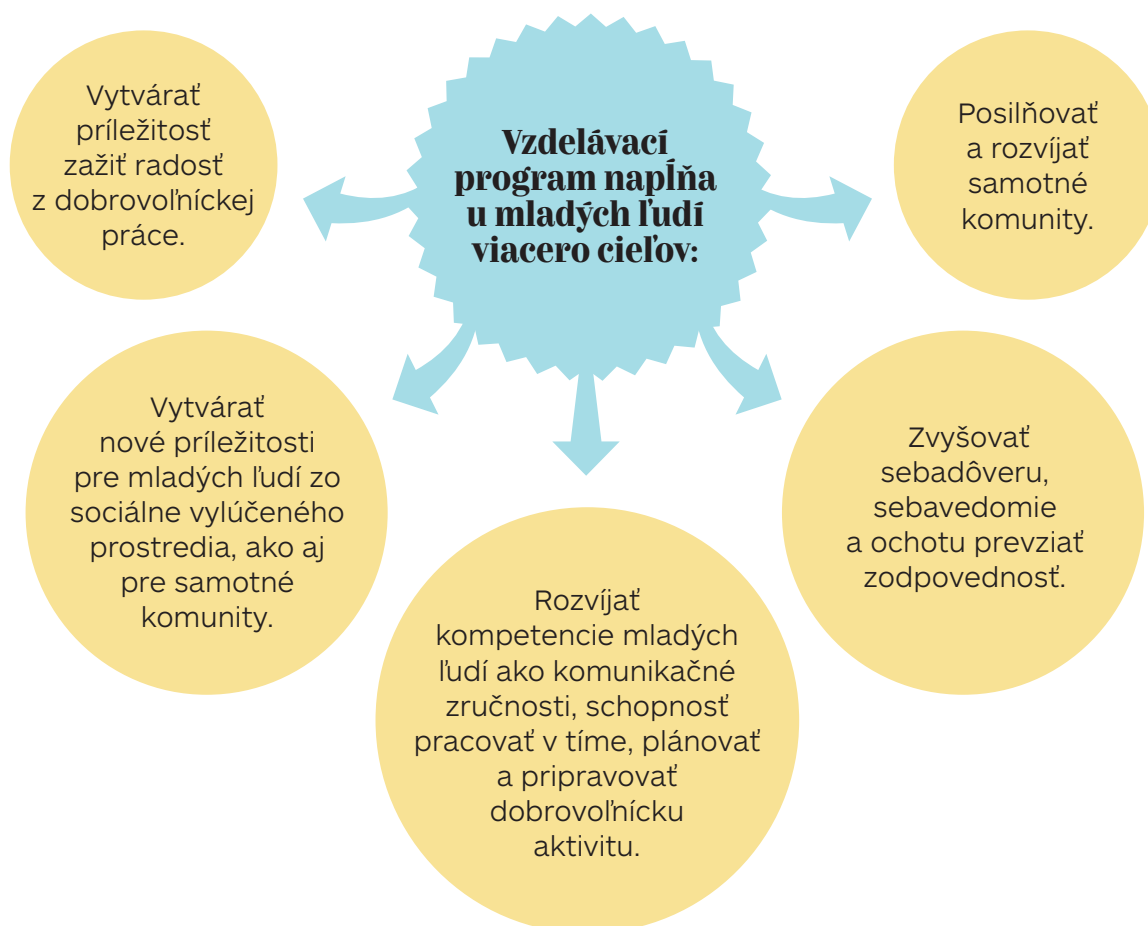
**Support and Empower Roma Youth je projekt, do ktorého boli zapojené tri organizácie, dve zo Slovenska – Človek v ohrození, n. o., Outward Bound Slovensko a maďarská organizácia Élményakadémia. Spolu vytvorili strategické partnerstvo, ktorého zámerom bolo inšpirovať sa navzájom, deliť sa o príklady dobrej praxe, preniesť a adaptovať na slovenské podmienky existujúci vzdelávací program pre mladých zo sociálne vylúčených komunit. Élményakadémia realizuje tento program v Maďarsku už viac ako 7 rokov.**

Cieľom partnerstva bolo preniesť tento program na Slovensko a adaptovať ho na podmienky a realitu, v ktorých fungujú pracovníci komunitných centier neziskovej organizácie Človek v ohrození. V rámci programu sociálnej integrácie prevádzkuje Človek v ohrození na dennej báze päť komunitných centier (Plavecký Štvrtok, Sveržov, Kojatice, Petrovany, Roškovec). Komunitné centrum je ponukou pre komunitu, ktorá má potrebu jeho služby využívať, či už je to komunita Rómov žijúca v obci, seniorov alebo rodičov s deťmi. Zvlášť sa orientujeme na deti, mládež a ich rodiny ohrozené nepriaznivou sociálnou situáciou. Naším klientom prevažne z marginalizovaných rómskych komunit (MRK), ktorí sú ohrození sociálnym vylúčením, poskytujeme služby v oblasti vzdelávania, bývania, zamestnanosti a finančnej gramotnosti. V rámci programu podpory vzdelávania sú to predškolské, mimoškolské, nízkoprahové a záujmové aktivity, ako i kariérne poradenstvo pre mládež. Avšak podpora dospelých klientov v oblasti rozvoja ich potenciálu, práce so sebahodnotením a možnosti angažovania sa v prospech komunity zatiaľ nebola systematicky adresovaná.

Vek 14 – 18 rokov je z pohľadu mladých ľudí kritický pre ich celoživotné nastavenie a životnú dráhu. Práve v tomto období „strácame“ mladých ľudí z MRK zo systému (opúšťajú školu z dôvodu materstva, nelegálnej práce, starostlivosti o súrodencov a pod.) a zároveň sa u nich začína prejavovať tzv. závislosť na sociálnom systéme, často spojená s apatiou pre pocit, že sami nemôžu nič zmeniť a neraz aj hlboké presvedčenie o vlastnej menejcennosti

od prírody (tzv. internalizovaný rasizmus). V našej praxi chýba program systematickej podpory rozvoja potenciálu mladých ľudí z MRK. Najschopnejší a najaktívnejší členovia komunity často hľadajú spôsob ako v rámci skupiny vyniknúť skôr v negatívnych smeroch. To môže viesť napríklad k zneužívaniu návykových látok, predčasnému sexuálnemu životu, ale aj verbálnemu a fyzickému násiliu. Súčasne cítime potrebu budovania ľudských zdrojov a dovedzovania pracovníkov komunitných centier v oblasti zážitkového vzdelávania, budovania sebahodnotenia u klientov, ako aj poskytovania podpory klientom pri ich aktívnom zapájaní sa do verejného života v komunite. Prostredníctvom tohto vzdelávacieho programu sa snažíme systematickejšie uchopiť prácu s mladými práve v tomto kritickom období.

Vzdelávací program je postavený na metódach neformálneho vzdelávania, konkrétne zážitkovej pedagogiky (keďže v porovnaní s mládežou z majority vnímame u klientov z MRK výrazný deficit v oblasti zážitkového vzdelávania) a tzv. outdoorového vzdelávania. Dôležitú úlohu v ňom zohráva partnerský prístup a prenášanie zodpovednosti priamo na mladých ľudí. Čo je zväčša pre mládež z MRK niečo, s čím sa bežne nestretávajú a čo často ani neočakávajú (viď internalizovaný rasizmus vyššie). Mladí pracujú spolu ako jeden tím, pripravujú a realizujú dobrovoľnícke aktivity, na ktorých sa dohodli v niektorej z komunit, odkiaľ pochádzajú. Tento typ aktivít pre nich predstavuje nielen príležitosť vyskúšať si niečo nové, ale aj naplánovať, pripraviť a zrealizovať projekt podľa vlastného nápadu, pri čom sa z prípadných neúspechov môžu poučiť.



Program pre mladých na Slovensku trval spolu 18 dní, mal tri časti po 6 dní. Tie sa realizovali v cca mesačnom rozhraní júl – august – september 2018. Skupinu tvorilo 14 mladých z východného Slovenska vo veku od 13 – 17 rokov.

# Tréning inštruktorov

## Príprava tímu na vzdelávací program s mladými zo sociálne vylúčeného prostredia

Tréning inštruktorov trval šesť dní (máj 2018) a viedli ho lektori z maďarskej organizácie Élményakadémia. Zúčastnilo sa ho spolu desať účastníkov – sociálnych pracovníkov, pracovníkov s mládežou a učiteľov z oboch partnerských organizácií zo Slovenska.

### Cieľom tréningu bolo:

- Posilniť kompetencie účastníkov v oblasti zážitkovej pedagogiky.
- Oboznámiť ich so špecifikami generačnej chudoby a nepísanými pravidlami spoločenských tried.
- Oboznámiť ich s metodikou aktivovania a posilňovania mladých zo sociálne vylúčených komúní a podporiť jej adaptáciu na naše pomery.
- Podporiť vytvorenie tímu a posilniť tímovú prácu zapojených inštruktorov.
- Rozbehnúť prípravu a plánovanie vzdelávacieho programu pre mládež v lete 2018.

Prvá časť programu bola zameraná predovšetkým na team teambuildingové aktivity, pričom už pri ich realizácii sa prihliadalo na to, ako by sa pri príprave programu pre mládež dali adaptovať na kontext organizácie Človek v ohrození. Možnej adaptácii bol vyhradený najmä priestor po aktivite (cez reflexiu), respektíve na konci každého dňa.

Druhá časť tréningu trénerov pozostávala z metodickej zložky týkajúcej sa nepísaných pravidiel generačnej chudoby (v ktorej žije väčšina našich klientov), zážitkového učenia a spôsobov, ako je možné aktivizovať a posilniť mladých ľudí z marginalizovaných rómskych komúní cez dobrovoľníctvo.

Tretia časť pozostávala z plánovania vzdelávacieho programu pre mládež, t. j. z troch cyklov, každý v trvaní šesť dní. Cieľom bolo podrobne naplánovať prvú júlovú časť vzdelávania už na samotnom tréningu inštruktorov.

### Kľúčové tematické oblasti tréningu trénerov:

1. Teambuildingové a zoznamovacie aktivity.
2. Zážitkové aktivity.
3. Reflexia.
4. Dobrovoľníctvo ako metóda aktivizmu mladých zo sociálne vylúčených komúní.
5. Nepísané pravidlá spoločenských tried.

# 1. Teambuildingové a zoznamovacie aktivity

## NECH VIETOR ZAVEJE

Cieľom aktivity je dozvedieť sa viac o sebe navzájom a hlavne uvedomiť si, koľko spoločných skúseností môžeme mať s niekým, koho sme predtým nikdy nestretli.

Sedíme na stoličkách v kruhu, v ktorom je o jednu stoličku menej ako je počet hráčov. Hráč, ktorý stojí v kruhu povie: „Nech vietor zaveje k osobe, ktorá...” (napr.: „sa kúpala v Dunaji, má rada zmrzlinu, videla všetky diely Harryho Pottera”). Všetci, ktorých sa to týka, vstanú a čo najrýchlejšie si vymenia miesto s niekým iným. Nemôžu zostať sedieť na mieste, ani si sadnúť späť na svoje miesto. Ten, ktorému sa miesto neušlo, pokračuje a vyzýva ostatných, aby si vymenili miesta: „Nech vietor zaveje k osobe, ktorá...”

## SOM JEDINÝ, KTO...

Deti a mládež z marginalizovaných komunít majú často nízke sebavedomie, málokedy im bolo umožnené zažiť úspech. Prostredníctvom tejto aktivity budú mať možnosť podeliť sa o niečo, čo je jedinečné iba pre nich samých.

Sedíme v kruhu tak, aby sme na každého videli. Poprosíme účastníkov, aby porozmýšľali nad niečím, čo ešte nikto iný v miestnosti nezažil, neskúsil, nevie a tak ďalej. Niečo, v čom sú jedineční. Keď sú pripravení, rad za radom dokončia vetu: „Myslím si, že som jediný, kto...” Ak sa náhodou ozve niekto s rovnakou skúsenosťou, musia prísť s niečím iným.

## PORTRÉTY

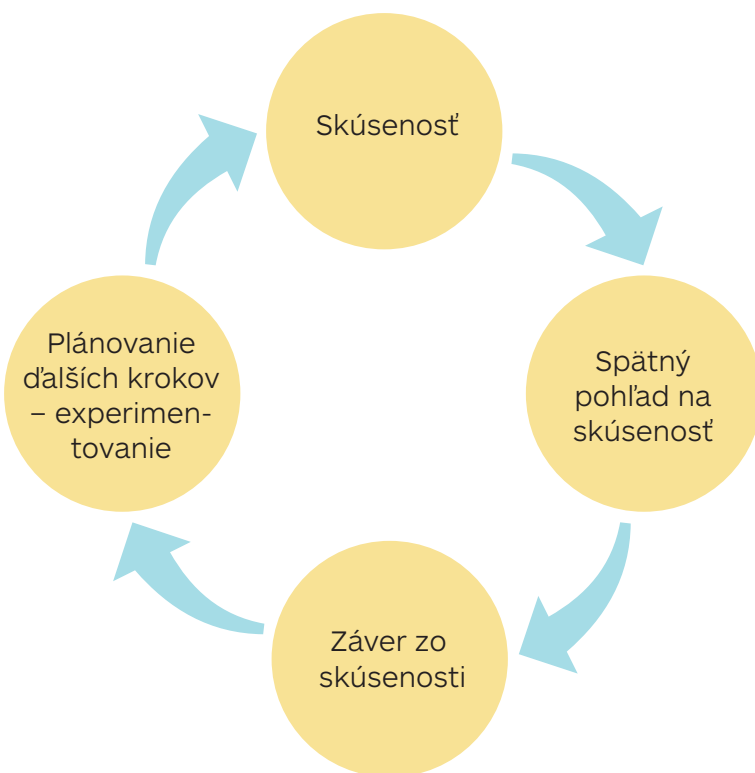
Vopred si pripravíme papiere rozličných farieb a nastriháme ich do veľkosti A6 tak, aby každý dostal 7 kusov. Účastníci vo dvojiciach za 20 sekúnd nakreslia portrét partnera bez toho, aby sa pozerali na papier. Keď skončia, pod portrét napíšu otázku, ktorú by sa chceli svojho partnera opýtať. Partnerov si vymenia sedem ráz, čo znamená, že na konci aktivity by mal každý mať sedem portrétov od siedmich rôznych ľudí so siedmimi otázkami. Následne si každý vyberie otázky, na ktoré by chcel odpovedať a rozprávajú sa o nich vo dvojiciach spolu asi dve minúty.

# 2. Zážitkové aktivity

Zážitkové aktivity sú inšpirované teóriu Kolbovho cyklu učenia (Kolb, 1984). Táto teória vychádza z toho, že základom nášho poznania sú vlastné, neprenosné zážitky. Tie zásadným spôsobom zvyšujú zapamätateľnosť nových znalostí a skúseností.

Cyklus učenia podľa Kolba prebieha v štyroch fázach:

1. Vlastná skúsenosť/zážitok.
2. Reflexia skúsenosti či pozorovania – osobitne dôležité sú akékoľvek nezrovnalosti medzi skúsenosťami a porozumením.
3. Vytvorenie abstraktnej hypotézy, ktorá vedie k vzniku novej hypotézy alebo k modifikácii už existujúcej hypotézy.
4. Experimentovanie na základe získanej skúsenosti, overovanie vzniknutých hypotéz, čo má za následok vznik nových skúseností.



### **PRESKAKOVANIE LANA**

V tejto aktivite rozvíjame tímovú spoluprácu a snažíme sa prekonať samých seba. Nesúťažíme proti sebe. Skupina sa taktiež rozhoduje, či chce pokračovať alebo nie – pri aktivite je podporovaný partnerský prístup medzi mladými a trénermi.

Pripravíme si dostatočne dlhé lano, ktoré posluží ako veľké švihadlo. Úlohou skupiny je prejsť na druhú stranu lana, ktorým krúčia dvaja inštruktori. Účastníci najprv prechádzajú po jednom, aby si vyskúšali, aké to je. Potom ich vyzveme, aby znížili počet otočení lana tak, aby prešla celá skupina. Teraz závisí na nich, ako sa rozhodnú, či pôjdu ako dvojice, trojice, celá skupina. Toto opakujeme dovtedy, kým je skupina presvedčená, že dosiahla najmenší počet otáčok.

Po aktivite nasleduje reflexia. V nej sa rozprávame o tom, ako skupina pri danej aktivite fungovala, zároveň môžeme hovoriť o tom, ako by sa aktivita dala neskôr využiť. Účastníkov sa pýtame otázky, ako napríklad:

- Kto rozhodoval o tom, či budeme pokračovať alebo nie?
- Čo sa v tejto aktivite rozvíjalo?
- Na akých princípoch je postavená táto aktivita?
- Ako by ste tieto princípy vedeli aplikovať do prípravy programu/aktivít pre mládež?

### **PRÍPRAVA VLASTNÝCH AKTIVÍT**

Účastníci vo dvojiciach pripravujú pre ostatných teambuildingové aktivity, ktoré by mohli využiť pri príprave programu pre mladých. Po každej aktivite nasleduje reflexia. V našom prípade išlo prevažne o pohybovo-kreatívne aktivity, v ktorých bola využívaná práca s telom, tanec, rytmus.

## SLOVO

Úlohou účastníkov je z vlastných tel „vyskladať“ zadané slovo postojacky v priestore. Každý by mal participovať a byť „súčasťou“ výsledného slova. Na začiatku je dobre začať kratšími a jednoduchými slovami ako napr. pes.

## 3. Reflexia

Reflexiu chápeme ako premýšľanie o zažitej skúsenosti. Prostredníctvom nej napríklad účastníci hovoria o svojej vlastnej práci pri aktivite, o atmosfére v skupine, spolupráci v skupine a o tom, čo nimi v danom procese rezonovalo. Reflexia je často postavená na kladení podporujúcich otázok, ktoré ju posúvajú určitým smerom.

Pre mladých zo sociálne vylúčených komunit je reflexia niečo, s čím sa málokedy stretli, ak vôbec. Preto reflexie so silným verbálnym prvkom môžu mať opačný efekt; namiesto podnietenia diskusie ju utlmia. Nižšie uvádzame viaceré druhy reflexie a spätnej väzby, ktoré boli zrealizované počas tréningu trénerov a ktoré k reflexii pristupujú rozdielnym spôsobom.



## ŠKÁLOVANIE

Účastníci sa individuálne zamýšľajú nad tým, ako by ohodnotili istý aspekt tréningu (napr. „Ako fungujete ako tím?“) na škále od 1 do 10. Pričom 1 je najmenej.



### Otázky:

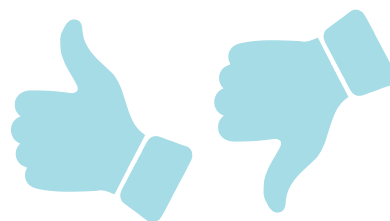
**Kde ste teraz? (Hodnota od 1 - 10)**

**Aké sú indikátory toho, že je to práve toľko?**

**Na základe čoho vieš/viete, že sa zlepšuješ/zlepšujete?**

## PRED A PO

V kruhu sa zhovárame o svojich očakávaniach pred aktivitou a o dojmach po aktivite. Na tento druh reflexie môžeme použiť nielen slovné hodnotenie, ale napríklad aj emotikony, ktoré máme pre účastníkov vytlačené. Alebo použijeme rozpätie palec hore – palec dole.





Ďalšou alternatívou môžu byť napríklad rôzne obrázky, pohľadnice, karty z hry Dixit, ktoré si účastníci vyberú pred a po aktivite a následne sa podelia o dôvod a vysvetlia, prečo si ich vybrali.

Na rýchlu reflexiu pred a po môžeme tiež použiť teplomer nakreslený na flipcharte, kde si každý svojou fixkou označí, ako sa cítil pred aktivitou a ako po nej. Svoje rozhodnutie vysvetlia a môžu pridať, čo by sa malo zmeniť, aby to bolo o stupeň viac.



## OSOBNÉ DENNÍKY

Na ich prípravu budeme potrebovať dostatočný počet flipchartových papierov pre každého, karty, ktoré budeme nalepovať na flipchart, fixky, pohľadnice, rôzne druhy časopisov.

Na konci každého dňa sa formou osobného denníka vrátíme ku aktivitám a udalostiam, ktoré v ten deň prebehli. Každý má svoj flipchart – „denník“, na ktorý si hore napíše svoje meno. Flipchart potom rozdelíme na toľko častí, koľko je tréningových dní. Flipcharty nalepíme na stenu, aby si ich mohol každý kedykoľvek pozrieť, prípadne pridať komentár.

Po každom dni si každý na svoje karty (ktoré nalepí do políčka konkrétneho dňa) napíše:

- svoje očakávania od dnešného (daného) dňa;
- indikátory, či napreduje;
- plány do budúcnosti.

Následne si vo dvojiciach vymeníme svoje skúsenosti. O nich sa potom porozprávame s celou skupinou. Svoje poznámky si na záver nalepíme do jednej z častí na flipchart. Na záver tréningu si každý účastník vyberie obrázok, ktorý vystihuje myšlienku, s ktorou by chcel z tréningu odísť.

Meno	Obrázok/pohľadnica	
1. deň	2. deň	3. deň
4. deň	5. deň	6. deň

## POZITÍVNE „OHOVÁRANIE“

Účastníkom rozdáme A4 papier, ktorý si rozdelia na tri časti. Každý sa individuálne zamyslí nad tým, kedy sa niečo nové naučil (nemusí to byť v škole). Ako to prebiehalo? Ako sa cítil/cítila? Ako sa mu či jej najlepšie učí? Tieto postrehy si zapíšu do tabuľky v časti „Ako sa učíš“. Keď sú všetci pripravení, rozdelíme ich do trojíc, kde má každý istú rolu (A – expert na svoje učenie, B – reportér, C – zapisovateľ).

A hovorí o tom, ako sa učí/naučil niečo nové. B má možnosť klásť doplňujúce otázky. C zapisuje do časti „Zdroje“ relevantné informácie, ktoré považuje za dôležité v učení A. Po skončení sa B a C rozprávajú o tom, ako sa A učí, aké sú jeho silné stránky pri učení. A počúva a postrehy z tohto rozhovoru si môže doplniť do časti „Zdroje“. Následne sa roly vymenia. Na záver sa každý za seba zamyslí nad tým, čo potrebuje na to, aby dával zo seba to najlepšie. Aby bol svojou najlepšou verziou („my best self“). Zapíše si to do časti „Čo potrebuješ, aby si to robil/a najlepšie“. Každý účastník bude mať takto na konci aktivity svoj vlastný „Manuál učenia“.

Tip: Aktivitu môžeme rozdeliť na časti a zrealizovať ju postupne v priebehu dňa.

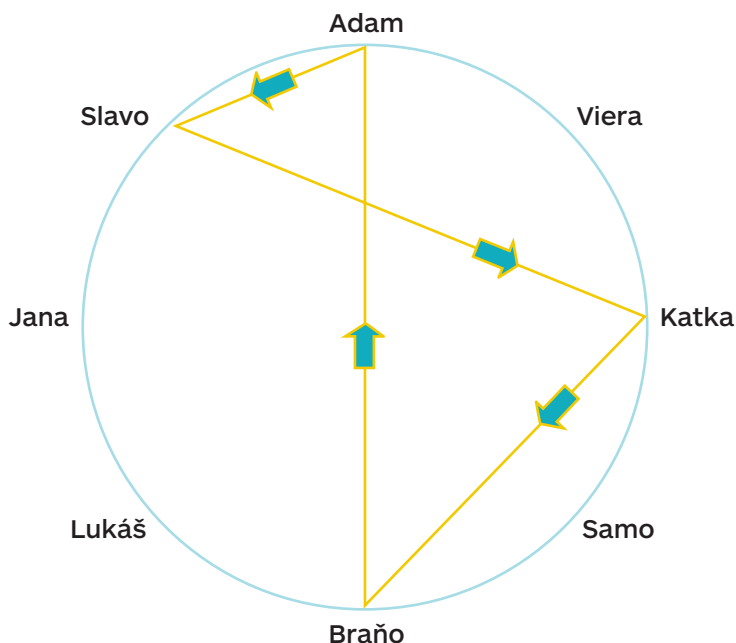
Manuál učenia		
Zdroje	Čo potrebuješ, aby si to robil/a najlepšie	Ako sa učíš?

### MAPA SPOJENÍ

Pripravíme si flipchart, kde nakreslíme kruh, a fixky rozličných farieb. Účastníkov vyzveme, aby si vybrali farebnú fixku, ktorá sa im páči a okolo kruhu napísali svoje meno. Poprosíme ich, aby si vybrali 3 kolegov, o ktorých sa niečo nové dozvedeli. (Iné možnosti: porozmýšľajú nad niekým, komu pomohli, kto pomohol im, podporil ich a pod.) Následne spoja svoje meno s kolegami, ktorých si vybrali.

#### Nadstavba:

Účastníci sa pri spájaní svojho mena s ostatnými účastníkmi podelia so skupinou o dôvod, prečo si vybrali práve tú osobu.



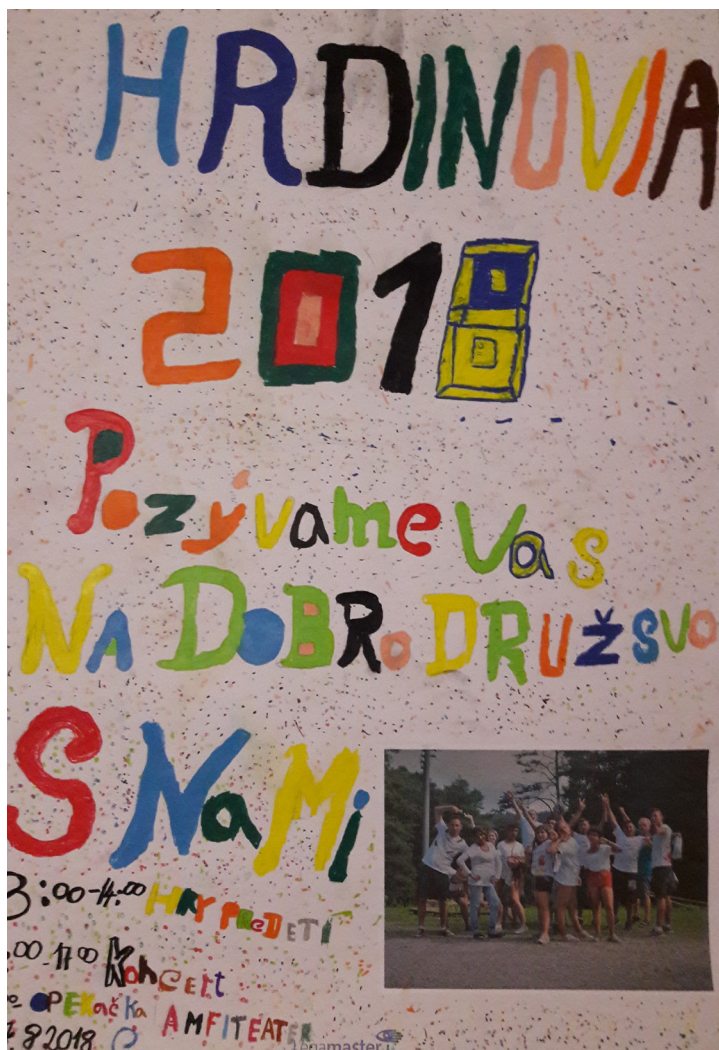
## 4. Dobrovoľníctvo ako metóda aktivizmu mladých zo sociálne vylúčených komunít

Vek 14 – 18 rokov je z pohľadu mladých ľudí kritický pre ich celoživotné nastavenie a voľbu životnej dráhy. V tomto veku prestávajú byť deťmi a stávajú sa dospelými. Pre mladých zo sociálne vylúčeného prostredia sa ich dozrievanie často deje bez dostatočnej podpory zo strany rodiny alebo školského prostredia. Mnohokrát môže práve v tomto veku pre negatívne vzory a nedostatok pozitívnych vzorov a príležitostí dôjsť aj ku krátkodobým zlyháním s dlhodobými negatívnymi následkami (napr. predčasné rodičovstvo, delikvenčia, pobyt vo väzení, alebo zanechanie stredoškolského štúdia). Mladým chýba systematická podpora v rozvoji ich potenciálu. Najschopnejší a najaktívnejší členovia komunity v dôsledku toho hľadajú spôsob, ako v rámci skupiny vyniknúť skôr v negatívnych smeroch. To vedie napríklad k užívaniu návykových látok, predčasnému sexuálnemu životu, ale aj verbálnemu a fyzickému násiliu.

Pozitívne vzory majú preukázaný vplyv na fungovanie celých rovesníckych skupín. Ako také majú tiež potenciál ovplyvniť fungovanie a neformálne pravidlá v celej komunite. Domnievame sa preto, že ak mladým poskytneme cieľnú podporu práve v tomto veku, môžeme vytvoriť dlhodobé predpoklady na ich sociálne začlenenie. Okrem pozitívnych vzorov a práci s vnímaním ich vlastnej hodnoty sa snažíme dať mladým zo sociálne vylúčených rómskych

komunít priestor pozitívne ovplyvniť ich komunitu prostredníctvom dobrovoľníctva. Tak v nich možno umocniť myšlienku, že veci okolo seba môžu meniť a že sami môžu byť pozitívnymi vzormi pre svojich rovesníkov. V tomto smerovaní ich väčšinou nikto nepodporuje. Jedným z vysvetlení môžu byť sociálne podmienky, v ktorých mladí vyrastajú. Podľa Payne a kol. (2010) ľudia žijúci v generačnej chudobe veria na osud, proti ktorému ako jednotlivci nič nezmôžu.

Výber dobrovoľníckych aktivít, plánovanie a realizácia dobrovoľníctva, by preto malo z veľkej miery spočívať na rozhodnutí mladých, ku ktorým sa pristupuje ako k partnerom. Presun zodpovednosti pri plánovaní dobrovoľníctva na mladých ľudí je postupný, aby sa s celým procesom dokázali vyrovnáť. V malých postupných krokoch budú mať možnosť zažiť pocit zodpovednosti a s tým možný úspech alebo neúspech. V prípade neúspechu je potrebné, aby sme ich viedli k získaniu zručnosti poučiť sa z chýb.



## 5. Nepísané pravidlá spoločenských tried

Rôzne spoločenské skupiny a vrstvy sa riadia istými nepísanými pravidlami. Príslušníci tej ktorej skupiny ich zväčša nevedia vyjadriť, aj napriek tomu, že si ich osvojili prostredníctvom výchovy alebo životom v danej skupine. Chudobní majú svoje nepísané pravidlá, rovnako ako stredná a bohatá vrstva. Znalosť pravidiel týchto vrstiev nám môže pomôcť lepšie porozumieť klientom, ktorí v generačnej chudobe žijú, čo je väčšina našich klientov pochádzajúcich zo sociálne vylúčených komunit. Na druhej strane, znalosť nepísaných pravidiel strednej triedy, môže často našim klientom pomôcť viesť plnohodnotnejší život. Tieto pravidlá (viď nižšie) zosumarizovali Payne a kol. (2010) v publikácii „Mosty z chudoby“.

### AKO NA TO?

S nepísanými pravidlami spoločenských tried sa účastníci môžu zoznámiť prostredníctvom zážitku. Skupinu náhodne rozdelíme do troch skupín, ktoré reprezentujú tri spoločenské triedy – chudobní, stredná trieda a bohatí. Môžeme použiť fixky rozličných farieb, ktoré rozdáme účastníkom, papieriky, nálepky a iné. Podľa toho, akú farbu dostanú, vytvoria skupiny. Dôležité je, že sami nemôžu ovplyvniť to, do akej skupiny budú zaradení.

Na túto aktivitu si pripravíme tri stanovištia – napr. tri stoly, na ktorých budú potraviny, pochutiny, predmety podľa tried – chudoba, stredná trieda, bohatí. Po tom, ako sme účastníkov rozdelili do troch skupín, „tried“, ich poprosíme, aby išli ku svojmu stolu. Vysvetlíme im rozdelenie a dáme im určitý čas, aby sa so svojou rolou zžili, pohostili sa tým, čo je na stole atď.

Následne sa pýtame otázky ku jednotlivým kategóriám, ktoré sú uvedené v tabuľke nepísaných pravidiel nižšie. Necháme im 1 – 2 minúty, aby najprv odpovede za svoju triedu prediskutovali vo svojej skupine a až potom, cez hovorca skupiny, ich oznámia ostatným.

### Príklady otázok:

*Čo robíte s peniazmi?*

*Ako sa stravujete? Čo je pre vás dôležité v stravovaní? Kto jedlo pripravuje? Koľko je jedla? Čo zvyčajne jete?*

*V akom rozsahu dokážete zmeniť svoju situáciu?*

*Ako často cestujete? Kam a za akým účelom? Kde sú hranice „vášho sveta“?*

*Čo pre vás predstavuje vzdelanie?*

*Kto je u vás hlava rodiny a prečo?*

Po diskusii si s účastníkmi prejdeme nepísané pravidlá spoločenských tried. Následne ich vyzveme, či je tu niekto, kto by rád zmenil triedu, v ktorej je, a ak áno, vyzveme účastníkov z triedy, v ktorých by sa zmeny mali udiť, či ich a) nechajú odísť, b) prijmú a za akých podmienok. Čo by mala trieda urobiť, aby prijala „nových“ členov z inej triedy? Aktivita by mala skončiť reflexiou.

### Príklady otázok:

*Mohli ste nejako ovplyvniť to, v akej triede ste sa ocitli na začiatku?*

*Čo to znamenalo pre vašu prácu?*

*Ako ste sa cítili vo svojej triede?*

*Čo si myslíte, ako vás vnímali ostatní z iných tried?*

*Ako vám môže pomôcť porozumenie pravidiel jednotlivých tried vo vašej práci?*

*Ako to môže pomôcť klientom?*

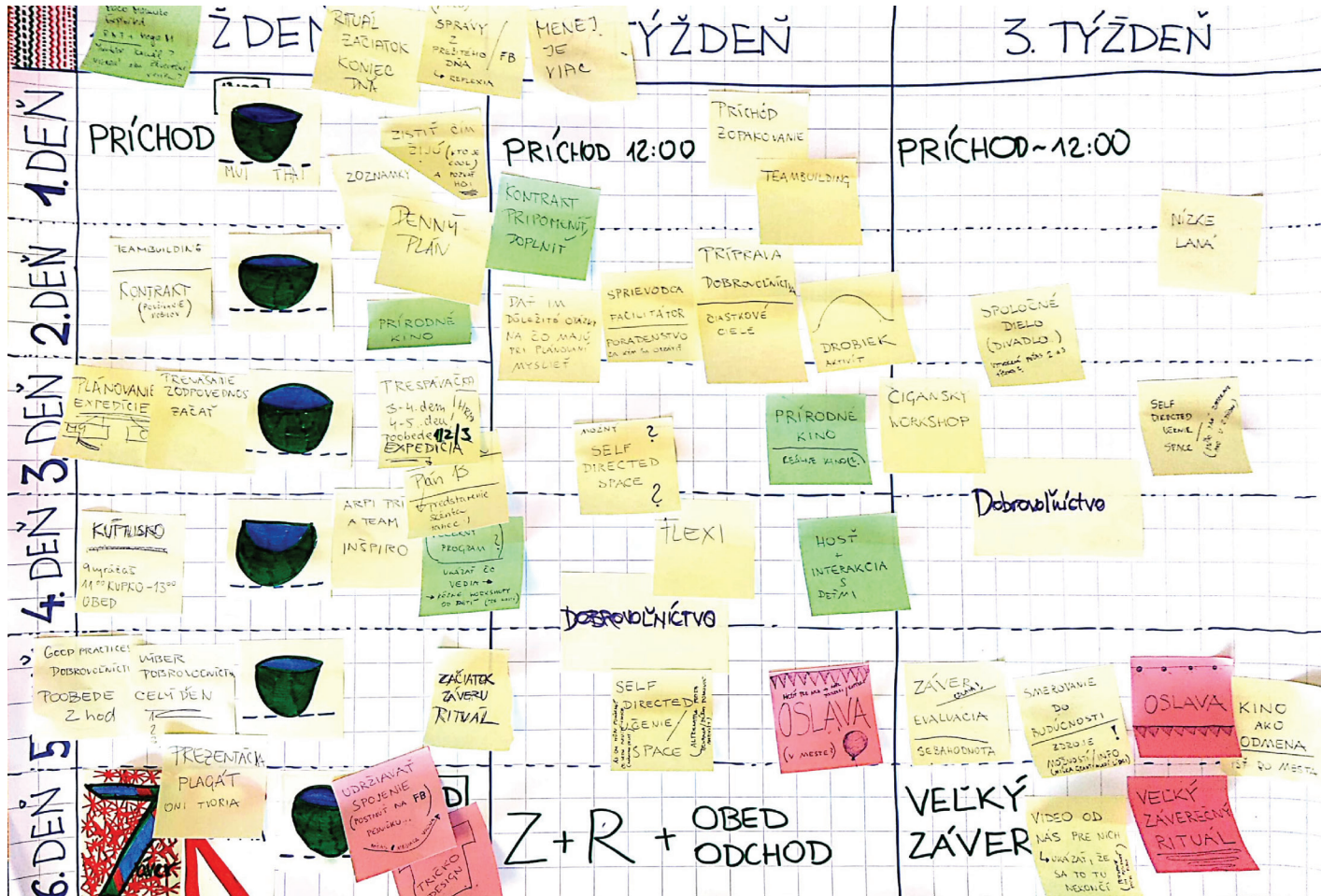
## Nepísané pravidlá spoločenských tried

	CHUDOBNÍ	STREDNÁ TRIEDA	BOHATÍ
<b>Majetok</b>	Ľudia.	Veci.	Výnimočné predmety, dedičstvo, slávny rod.
<b>Peniaze</b>	Treba ich používať, míňať.	Treba s nimi hospodáriť.	Treba ich uchovávať a investovať.
<b>Osobnosť</b>	Hlavným cieľom je zábava. Vysoko cenený je zmysel pre humor.	Hlavným cieľom je získavanie vecí a stabilita. Vysoko cenený je úspech.	Hlavným cieľom sú známosti. Vysoko cenené sú spoločenské, politické a finančné známosti.
<b>Spoločenský dôraz</b>	Sociálne začlenenie ľudí, ktorých mám rád/a.	Dôraz sa kladie na samostatnosť a sebestačnosť.	Dôraz sa kladie na sociálne vylúčenie.
<b>Jedlo</b>	Kľúčová otázka: Mal si dost jedla? Dôležitá je kvantita.	Kľúčová otázka: Chutilo ti? Dôležitá je kvalita.	Kľúčová otázka: Bolo jedlo pekne naservírované? Dôležitý je vzhlad.
<b>Oblečenie</b>	Na oblečení sa cení osobný štýl a výraz individuality.	Na oblečení sa cení jeho kvalita a prijateľnosť v rámci noriem strednej triedy. Dôležitá je značka.	Na oblečení sa cení jeho umelecká stránka a výraz. Dôležitý je módnny návrhár.
<b>Čas</b>	Najdôležitejšia je prítomnosť. Rozhodnutia sú robené na základe momentálnych pocitov alebo potreby prežiť.	Najdôležitejšia je budúcnosť. Rozhodnutia sú robené na základe vplyvu na budúcnosť.	Najdôležitejšie sú tradície a minulosť. Rozhodnutia sú sčasti založené na tradíciách a pravidlách slušného správania.
<b>Vzdelanie</b>	Cenené a uznávané ako abstraktná hodnota, ale nie ako súčasť reality.	Nevyhnutné pre úspech je zarabanie peňazí.	Dôležitá tradičná hodnota určená na vytváranie a udržiavanie známostí.
<b>Osud</b>	Viera v osud. Jednotlivec proti osudu veľa nezmôže.	Každý má možnosť si vybrať. Schopnosť meniť budúcnosť správnymi rozhodnutiami.	„Noblesse oblige.“ (Vznešenosť zaväzuje.)
<b>Jazyk</b>	Bežný register. Cieľom je prežiť.	Formálny register. Jazyk je prostriedkom na vyjednávanie.	Formálny register. Cieľom je budovanie známostí.
<b>Rodinná štruktúra</b>	Väčšinou matriarchálna.	Väčšinou patriarchálna.	Záleží na tom, kto má peniaze.
<b>Perspektíva sveta</b>	Svetom je najbližšie okolie.	Svet je vnímaný z perspektívy jednej krajiny.	Svet je vnímaný z medzinárodnej perspektívy.
<b>Láska</b>	Láska a priazeň sú podmienené a závisia od toho či je jednotlivec obľúbený.	Láska a priazeň sú podmienené a do značnej miery závisia od úspechu jedinca.	Láska a priazeň sú podmienené a súvisia so spoločenským postavením a známostami.
<b>Hnacia sila</b>	Prežitie, vzťahy, rodina.	Práca, úspech.	Finančné, politické a spoločenské známosti.
<b>Humor</b>	O ľuďoch a sexe.	O vtipných situáciách.	O spoločenských prehreškoch.

Zdroj: K. Payne, PhD., Philip DeVol, Terie Dreussi Smith: *Mosty z chudoby*, 2010

## PLÁNOVANIE VZDELÁVACIEHO PROGRAMU PRE MLADÝCH

Záver tréningu trénerov bol venovaný príprave celkového programu troch turnusov, rozdeleniu rol, ako napr. „vedúci“, „detský dôverník“, „zdravotník“. V tejto časti tím inštruktorov spoločne naplánoval program prvého týždňa – prvej časti – a rozdelil si prípravu jednotlivých aktivít (medzi inštruktormi).



# Vzdelávací program pre mladých

## Časť 1

### 6-dňový program (júl 2018)

#### Ciele prvej časti:

- Vytvoriť priestor na zoznámenie, spoznanie sa, vytvorenie bezpečného prostredia.
- Podporiť vytvorenie vzťahov a dôvery medzi účastníkmi aj inštruktormi.
- Priblížiť koncept dobrovoľníctva, dobrovoľníckej aktivity.
- Podporiť dôveru účastníkov vo svoje schopnosti.

#### Využité metódy:

- Zoznamovacie aktivity a teambuildingové aktivity.
- Príprava a realizácie expedície.
- Priame zapojenie mladých do malej dobrovoľníckej aktivity.
- Reflexia a obzretie sa za dňom, zážitkom, skúsenosťou.
- Ranný a večerný kruh.
- Záverečný rituál.

#### Nosné programové bloky:

1. Zoznamovacie a teambuildingové aktivity (vrátane expedície).
2. Reflexia a denné rituály.
3. Dobrovoľníctvo.

## 1. Zoznamovacie a teambuildingové aktivity

Do zoznamovacích a teambuildingových aktivít sa zapájali nielen účastníci, ale aj inštruktori. Cieľom bolo vytvoriť priateľské a bezpečné prostredie a podporiť skupinový proces, z účastníkov vytvoriť tím. Využili sme známe metódy a aktivity, využívané na tréningoch pre pracovníkov s mládežou či táboroch. Ako príklad uvádzame tieto:

### ČO MÁM RÁD

Sedíme v kruhu. Prvý hráč povie svoje meno a čo ma rád a k tomu pridá aj špecifický pohyb. Ďalší zopakuje meno hráča pred ním, čo má rád a pohyb, ktorý ukázal a potom povie svoje meno, pridá, čo má rád a spojí to s pohybom. A takto sa to opakuje, kým sa všetci vystriedajú.

### BALÓN

Každý hráč si vyberie balón, ktorý sa mu páči. Nafúka ho a napíše si naň svoje meno. Pustíme hudbu, počas ktorej si spoločne prehadzujeme a odrážame balóny. Keď hudba zastane, každý si vezme jeden balón a nájde jeho „majiteľa“. Dá mu otázku pre dané kolo a odpoveď zaznačí na balón. Príklady otázok: Aké je tvoje obľúbené jedlo, ročné obdobie, pesnička, spevák, hrdina? Čo najradšej robíš vo voľnom čase?

Po troch-štyroch kolách si sadneme do kruhu s balónom, ktorý sa ku nám dostal a celej skupine predstavíme toho, koho balón držíme v ruke.



**Tip:** balóny, či portréty, ak ich kreslíme a značíme na papier, môžu potom slúžiť ako dekorácia na stene.



### KAMEŇ – PAPIER – NOŽNICE (S FANÚŠIKMI)

Táto hra je obmena klasickej hry kameň – papier – nožnice. Začíname v pároch a kto prehrá, postaví sa za víťazcu a skanduje jeho meno, až kým nám zostanú iba dvaja finalisti, za ktorými stoja ostatní skandujúci ich meno. Ak chceme môžeme spraviť druhé kolo.

### SLAP

Stojíme v kruhu, v strede je jeden hráč. Všetci okrem neho majú vystreté ruky smerom dopredu dlaniami hore. Niektorí z kruhu povie meno hocijakého človeka, ktorý

stojí v kruhu. Úlohou hráča v strede je čo najrýchlejšie k nemu prísť a tlapnúť ho/ju po dlaniach, predtým ako on/ona stihne povedať meno hráča v strede kruhu. Ak to nestihol, vymení si miesto so stredovým hráčom.



## PLACHTA

Na aktivitu budeme potrebovať dostatočne dlhú plachtu. Hráčov rozdelíme na dve skupiny, ktoré sú oddelené plachtou. Skupiny si potichu vyberú jedného „delegáta“, ktorý pristúpi k plachte (ktorú držia inštruktori). Keď plachta spadne, delegáti musia čo najskôr povedať meno človeka na druhej strane plachty. Skupiny zbierajú body za to, komu sa to prvému podarí. Pri plachte sa účastníci striedajú.

## TEAMBUILDINGOVÝ BLOK 1

**Ciel':** Podporiť spoluprácu, komunikáciu a počúvanie sa v skupine navzájom.

**Reflexia:** Zameraná na to, čo v rámci spolupráce fungovalo, čo by sa dalo zlepšiť, ako sa mladým spolupracovalo. Pri úlohách, ktoré mali dve alebo viac kôl, je dobré cieľiť otázky smerom k tomu, vďaka čomu sa zlepšili a pod.

## KORÝTKA

Účastníci sú rozdelení do dvoch tímov. Ich úlohou je preniesť loptičku po určenej trase za pomoci podložiek v tvare korýtok, po ktorých sa loptička kotúľa – prenáša, tá im nesmie spadnúť. Každý tím má jedného lektora, ktorý stopuje čas a ktorému tím povedal, za koľko si trúfajú danú trať prejsť. V druhom kole majú možnosť tento čas zlepšiť. Hra je zameraná na to zistiť, čo im fungovalo i čo by sa dalo zlepšiť. V našom prípade išli tímy oproti sebe, aktivitu sme nerobili ako súťaž, nechceli sme totiž podporovať rivalitu medzi účastníkmi tímov. Práve naopak, cieľom bolo zamerať sa na spoluprácu a počúvanie sa v tíme navzájom.

## ŠVIHADLO

Úlohou skupiny je prejsť na druhú stranu cez veľké švihadlo, ktorým krúčia dvaja inštruktori. Môžu ísť jednotlivo alebo vo dvojiciach, je to na nich. Aktivita sa postupne sťažuje až na úroveň, kedy majú prejsť spolu ako jedna skupina.

## KLÁVESNICA

Na prípravu potrebujeme dostatočne dlhé lano, aby sme z neho vytvorili kruh, ale tak, aby nebolo jednoduché dotknúť sa nohou alebo rukou jeho stredu. Do kruhu umiestnime náhodne napríklad kartičky s číslami od 1 – 25 (môžu to byť slová, historické udalosti a pod.). Účastníci stoja mimo kruhu a tvoria jeden tím. Ich úlohou je, aby sa čo najskôr dotkli všetkých čísel v správnom poradí. Inštruktor im stopuje čas. Po každom kole sa ich opýtame, či by to vedeli urobiť aj rýchlejšie.

### Pravidlá:

1. V kruhu môže byť naraz iba jedna noha alebo ruka.
2. Jeden hráč sa nemôže dotknúť viacerých čísel po sebe.
3. Do hry by sa mali zapojiť všetci.

## ČOKOLÁDOVÁ RIEKA

Skupinu rozdelíme do dvoch tímov a ich úlohou je prekonať vymedzené územie za pomoci podložiek (znázorňujúcich akože lietajúce koberce). Podložka „lietajúci koberec“ je jediné miesto, na ktoré sa môžu účastníci postaviť, zvyšok tvorí čokoládová rieka. Podložiek je menej ako účastníkov, čo ich nabáda, aby spolupracovali a pomáhali si pri prechode vymedzeným priestorom.

## TEAMBUILDINGOVÝ BLOK 2

**Ciel':** Podporiť tímovú spoluprácu, komunikáciu a kreativitu.

**Reflexia:** Je zameraná na to, čo im počas spolupráce fungovalo a vďaka čomu sa im podarilo úlohu zvládnuť. Dôraz zo strany inštruktorov je kladený na oceňovanie a vyzdvihovanie pozitívnych vecí, správania sa, prejavov a zapájania sa.

### BOOLRING

Úlohou tímu je preniesť loptičku s pomocou boolringu (okružla podložka na špagátoch) po vymezenej trase. Loptička im nesmie ani raz spadnúť, pričom v ceste majú rôzne prekážky. Trasa môže byť vnútri alebo vonku, závisí to na náročnosti, ktorú inštruktori zvolia.



### LIETAJÚCE VAJCE

Rozdelíme účastníkov do troch tímov. Úlohou je pripraviť „podložku“, ktorá zachytí padajúce vajce z výšky cca 1,5 metra tak, aby sa nerozbilo. Podložka je z materiálu, ktorý im poskytneme (ako napr. papier, noviny, špagdle, motúz, lepiaca páska).

Ich cieľom je vymyslieť a skonštruovať či vyrobiť čo najbezpečnejšiu podložku – hniezdo.

### AZIMUT GULÁŠ/PALACINKY

*(Dlhšia teambuildingová aktivita, na ktorú potrebujeme asi 60 – 70 minút.)*

**Materiál:** funkčná buzola, „ešus“ s vrchnákom/panvica, varič a bomba (podľa počtu tímov), nožik, lyžička, potraviny potrebné na prípravu daného jedla, pitná voda na varenie, podložky na jedlo.

Na začiatku dostane každý tím buzolu a súradnice, na základe ktorých môžu nájsť suroviny a materiál ukryté v okolí. V časovom limite musia účastníci nazbierať potrebné suroviny, nájsť „ešus“/panvicu a spoločne navariť dané jedlo (guláš alebo palacinky) a zjesť ho.

#### Metodické poznámky:

- Účastníkom je potrebné dopredu vysvetliť, ako funguje určovanie azimutu a odskúšať to na niekoľkých súradniciach.
- Tímy je možné doplniť aj o inštruktorov, jeden do tímu.
- V našom prípade bol pri každej skupine inštruktor až vo fáze prípravy jedla, dohliadal na bezpečnosť.

## EXPEDÍCIA AKO NÁSTROJ OUTDOOROVÉHO VZDELÁVANIA

Expedícia alebo výprava<sup>1</sup> predstavuje základný a najtypickejší nástroj outdoorového vzdelávania. Je najčastejším programom, ktorý Outward Bound zaraduje do svojich kurzov. V slovenskom prostredí ide zvyčajne o dvojdnovú expedíciu, ideálne je, ak expedícia trvá dlhšie, napríklad 3 a viac dní. Účastnícka skupina pri expedícii prechádza reálnou výzvou v podobe putovania a táborenia v prírode. Spoločný čas strávený vonku pre účastníkov vytvára priestor na získanie nových zručností a na nadobudnutie zodpovednosti za vlastné konanie. Tím účastníkov si svoju expedíciu vopred plánuje a pripravuje. Jej naplnenie si vyžaduje odhodlanie, fyzické úsilie, vytrvalosť a spoluprácu. Hlavnými prvkami expedície sú tímová práca pri plánovaní a absolvovaní expedície a prekonávanie ťažkostí v neznámom prostredí.

### Čo expedícia rozvíja?

V prvom rade pri nej uvádzame do praxe známy výrok Kurta Hahna, zakladateľa škôl Outward Bound, a síce, že človek dokáže oveľa viac, ako si myslí. Pre účastníkov (alebo minimálne pre ich časť) je zvyčajne expedícia novou výzvou, niečím, čo nikdy nezažili, čo sa môže zdať na prvý pohľad veľmi náročné. Vďaka princípom, na ktorej je expedícia postavená, sa účastníci dopracujú k poznaniu, že túto výzvu zvládli. Zvyčajným výrokom účastníkov po expedícii je konštatovanie, že bola náročná a ťažká, ale aj krásna a hlavne, zvládli sme to. A na to, že sme niečo zvládli, sme patrične hrdí. Cieľom transformácie tohto zážitku do každodenného života je ukázať, že aj v bežnom živote môžu byť výzvy, ktoré sa zdajú byť ťažké, ale napriek tomu je možné ich zvládnuť.

Expedícia však nie je sprevádzaným výletom, v ktorom účastníci nasledujú inštruktora, ktorý vyberá cestu a rozhoduje o tom, kedy bude prestávka na pitie. Princípom expedície je, že pred odchodom na samotnú výpravu odovzdávajú inštruktori účastníkom know-how o tom, ako sa na expedíciu pripraviť (navigácia a práca s mapou, plánovanie jedla a pod.). Účastníci si delia úlohy a zodpovednosti za jedlo, varenie, výstroj, táborenie, bezpečnosť skupiny a navigáciu. Počas samotného putovania už inštruktori pomyselne ustupujú dozadu, aby prenechali viac priestoru účastníkom, ktorí sa stávajú zodpovednými sami za seba i za skupinu. Práve toto je najdôležitejším postupom pri použití expedície ako programu v rámci outdoorového vzdelávania. Prebratie zodpovednosti za seba samého a skupinu je tu kľúčovým prvkom, inštruktorka skupinu sprevádza a podporuje celý proces, ale účastníkov nevedie. Inštruktorka ale, samozrejme, zostáva zodpovedným za bezpečnosť a vstupuje do „hry“ pokiaľ je to z hľadiska bezpečia potrebné.

1) Expedícia znie možno v slovenčine ako príliš zveličené slovo, vo vzťahu k dĺžke typických expedícií by zrejme bolo vhodnejšie použiť slovo výprava, ale vzhľadom na ustálenosť tohto výrazu v medzinárodnom prostredí Outward Bound a v kontexte outdoorového vzdelávania sa ho budeme pridržať.

## Ďalšie oblasti, ktoré expedícia rozvíja:

- Rozvoj tzv. mäkkých zručností (soft skills), ako sú efektívna komunikácia, riešenie problémových situácií a tímové riešenie výziev.
- Rozvoj „líderstva“.
- Spoznanie svojich silných a slabých stránok.
- Budovanie dôvery medzi členmi tímu.
- Rozvoj empatie, vzájomného pochopenia a súcitu – ohľad na potreby druhých, dávanie a prijímanie pomoci tam, kde to je potrebné.
- Rozvoj technických zručností ako táborenie, navigácia a varenie.
- V neposlednom rade samotný pobyt v prírode má blahodarný vplyv na duševné a telesné zdravie, takže je prínosom sám o sebe a zároveň (ak je vhodne podaný) môže prispievať k environmentálnemu vzdelávaniu. Pre mnohých účastníkov môže byť expedícia prvým zážitkom vo voľnej alebo divokej prírode, či prvou skúsenosťou s táborením pod hviezdami.

## Aký je postup pri organizovaní expedície?

- 1 Úvodný brífing – stretnutie, pri ktorom je účastníkom predstavené zadanie a obsah. To môže byť sprevádzané drobnou scénkou alebo videom, ktoré má účastníkov zaujať a motivovať.
- 2 Súčasťou úvodného brífingu je predstavenie alebo brainstorming tém či oblastí, na ktoré sa skupina musí pripraviť. Tieto témy zväčša zahŕňajú: navigáciu a plánovanie trasy, naplánovanie jedálnečky a prípadný nákup potravín, prípravenie zoznamu potrebného osobného a skupinového vybavenia (teda vecí, ktoré si účastníci majú vziať so sebou) a plán pre táborenie (stavba prístrešku a podobne).
- 3 Ďalej sa už skupina rozdelí do menších pracovných skupiniek, z ktorých sa každá pripravuje na jednu z tém, respektíve prevezme zodpovednosť za nejakú úlohu. To môže prebiehať pod vedením inštruktora alebo s pomocou študijných materiálov.
- 4 Po čase určenom na prípravu sa skupina opäť stretáva, navzájom sa oboznámi s jednotlivými časťami prípravy a spolu finalizujú plán tak, aby skupina mohla vyraziť na putovanie.



- 5 Počas samotného putovania si členovia skupiny rozdelia úlohy, za ktoré sú zodpovední a inštruktor im pomáha, podporuje celkový proces, ktorý v skupine prebieha. Okrem čiastkových úloh (ako napríklad navigácia) môže byť v skupine určená dvojica lídrov, ktorá sa strieda napríklad každého pol dňa a je zodpovedná za celkovú koordináciu skupiny.
- 6 Spravidla po utáborení sa a pri večeri prebieha pri táborovom ohni (pokiaľ je to možné) obzretie sa za uplynulým dňom a zhodnotenie toho, ako skupina fungovala.
- 7 Ďalší deň putovanie pokračuje s obmenenými úlohami (tie nechávame medzi členmi rotovať) až po príchod do cieľa. Po príchode je dobré nechať účastníkom aspoň jednu až dve hodiny voľného času.
- 8 Poslednou súčasťou programu je záverečná reflexia po expedícii (tú zvyčajne robíme až po spomínanom voľne). Cieľom je obzrieť sa za samotným putovaním, zhodnotiť ho, ale zároveň realizovať tzv. transfer, teda prenos poznatkov (toho, čo sme sa naučili počas expedície) do ďalšieho fungovania.

Napriek jednoduchosti formátu, ktorý expedícia predstavuje, kladie jej organizácia a príprava na inštruktorov, organizátorov, či facilitátorov pomerne vysoké nároky. Tie spočívajú najmä v požiadavkách na tzv. tvrdé zručnosti (hard skills) ako navigácia, táborenie, schopnosť posúdenia bezpečnosti a rizík. Nevyhnutnou podmienkou pre každého, kto chce expedíciu do svojho programu zaradiť, je znalosť prvej pomoci a ideálne odborný tréning na jej poskytovanie aj mimo dosahu okamžitej záchranej asistencie, keďže práve do takýchto oblastí sa účastníci počas expedície môžu dostať.

Pokiaľ s prípravou expedície zatiaľ nemáte skúsenosti a chcete ju zaradiť do svojho programu, najlepšie je obrátiť sa na organizácie, ktoré sa tejto oblasti venujú, ako napríklad Outward Bound Slovensko alebo mládežnícka organizácia Plusko.

## SPOLOČNÁ DOHODA

Súčasťou prvej vzdelávacej časti bolo spísanie „kontraktu“, dohody, pravidiel, ktoré si účastníci sami určili. Jeden z trénerov bol zapisovateľ a sprievodca celého procesu. Mladí ľudia v tejto aktivite potrebovali viac podpory a posmelenia, keďže väčšinou pravidlá neurčujú oni, sú dané zvonku nejakou autoritou. Výsledkom bol kontrakt, ktorý sa podľa potreby dopĺňal, či už z iniciatívy mladých alebo inštruktorov. Avšak schválenie či neschválenie záviselo na samotných mladých účastníkoch. Ku kontraktu sme sa na začiatku turnusov vždy vracali.

## Dohoda

- Respektovať sa, počúvať sa
- Hovoriť pravdu
- Správať sa k sebe slušne, používať čarovné slovíčka
- Nehádzať sa, nebit' sa
- Nehovárať
- Pomať hť ti, vedieť sa udobriť
- Pytať sa, ak si niečo chcem požičať/vziať
- Fajčiť len na dovolených miestach
- Byť dochvilní
- Zapájať sa do aktivít, zabsávať sa.

## 2. Reflexia a denné rituály

Ranný a večerný kruh bol dôležitý prvok v programe, ktorý dával programu rámec spoločného otvorenia a ukončenia dňa.

### RANNÝ KRUH

Slúži na prvé ranné stretnutie sa celej skupiny, naladenie sa na nadchádzajúci deň, oboznámenie sa s programom a prípadné riešenie skupinových problémov z predošlého dňa. Pracuje sa s témou seba hodnotenia, skupinových procesov a s technikami mindfulness pre dospelujúcich.

Príklad aktivít ranného kruhu:

- Práca s dixit kartami – mladí si vyberú kartu, ktorá vyjadruje to, ako sa cítia teraz, ďalšiu, ktorá vyjadruje, ako by chceli prežiť deň.
- Práca s kockami, s obrázkami tzv. „story cubes”.
- Imaginácia (podpora schopnosti predstavovať si veci a javy).

### VEČERNÝ KRUH

Pri večernej reflexii sme sa obzreli za dňom s využitím viacerých techník.

#### Premietanie fotografií

Výber fotiek z daného dňa a premietanie; toto zastrešovali dopredu prihlásení mladí účastníci, ktorí fotky vybrali a premietali.

#### Počasie

Neverbálna reflexia, teplomer + piktogramy; zhodnotenie dňa pomocou malých obrázkov s počasím. Na výber bolo aspoň 5 – 6 rozličných tipov počasia, pričom každý si vybral za seba obrázok či obrázky, podľa toho, aký to bol preňho deň. Obrázky sme lepili na pripravený plagát.

#### Vzájomné oceňovanie – koráliky

Každý večer bola možnosť oceniť človeka, ktorý mi pomohol, ktorý ma potešil alebo z nejakého dôvodu sa mu chcem poďakovať. Toto ocenenie či poďakovanie zaznelo nahlas v spoločnom kruhu.



### 3. Dobrovoľníctvo

Dôležitým prvkom bolo priblížiť mladým myšlienku dobrovoľníctva a ukázať im možnosti, ako sa dá angažovať v prospech komunity. Počas expedície si účastníci mohli sami „ohmatať“ dobrovoľníctvo cez pomoc na hrade, kde sme prespali. Naši mladí pomáhali vynášať vedrá s pieskom pri jeho rekonštrukcii.

Po návrate z expedície sme s nimi otvorili tému dobrovoľníctva. Využili sme na to existujúce dobrovoľnícke aktivity (projekty) iných mladých ľudí. Prvý blok, v ktorom účastníci získavali informácie o konkrétnych dobrovoľníckych projektoch, bol postavený na participatívnych a zážitkových metódach. V druhom bloku sme s účastníkmi otvorili otázku ich dobrovoľníckej aktivity, teda čo by chceli robiť v ďalšej časti vzdelávacieho programu o mesiac. Kľúčový bol partnerský prístup a prenášanie zodpovednosti na účastníkov od samotného začiatku.

#### **PRVÝ BLOK – PREZENTÁCIE TYPOV DOBROVOĽNÍCTVA ZO SLOVENSKA**

##### **Ciele:**

- Priblížiť myšlienku dobrovoľníctva cez existujúce dobrovoľnícke aktivity (projekty) iných mladých ľudí.
- Rozvíjať komunikačné a prezentačné zručnosti.

**Materiál:** notebooky, pripravené videá, fotky a články o dobrovoľníckych projektoch, smartfon, internet pre prípad potreby, flipchart a písacie potreby.

**Priebeh:** dopredu sme nachystali informácie o troch dobrovoľníckych projektoch stredoškôľakov z Myjavy, Brezna a Prešova. Na každom stanovisku bola nejaká informácia o projekte – vytlačený článok z lokálnych novín/facebooku, fotky, video a citáty samotných realizátorov projektu.

Účastníci boli rozdelení do troch tímov, pričom vo vnútri, ako aj vo vonkajšom priestore, sa nachádzali tri stanoviská. Každý tím mal dopredu určené, ktorý z troch projektov bude „objavovať“ a neskôr prezentovať pred ostatnými. Na stanoviskách získal tím informácie o „svojom projekte“ potom, ako splnil danú úlohu. Úlohy na stanoviskách boli nasledujúce:

1. Vyriešiť úlohu so šifrou (použili sme existujúcu šifru z internetu, vybratú podľa skupiny).
2. Výzva na selfie (účastníci dostali zadanie spraviť niekoľko selfie napr. s kuchárom, po ležiačky v tráve, s pekným výhľadom a podobne).
3. Trasa s prekážkami, ktorú musel tím prekonať (v našom prípade bol tím spojený malými lyžičkami medzi sebou, dvojica podopierala lyžičku prstom a ukazovák a spolu v takomto spojení musel tím prekonať stanovenú trasu).

Po zvládnutí všetkých úloh a získaní informácií mala každá skupina čas na zosumarizovanie informácií o projekte a prípravu prezentácie pre ostatné tímy. Pri každej skupine bol jeden inštruktor, ktorý im v prípade potreby pomáhal. Každý tím pripravil plagát o „ich“ dobrovoľníckom projekte a pri prezentácii bolo dôležité, že členovia tímu odpovedali na tieto otázky:

**Kde sa projekt realizoval?**

**Pre koho bol určený?**

**Prečo sa rozhodli niečo také robiť?**

**Kto bol zapojený zvonku?**

**Ako zapojili komunitu?**

**Koľko financií potrebovali a ako ich získali?**

**Príklady použitých projektov:**

Voliéra pre zranené vtáky v záchrannej stanici v Brezovej pod Bradlom

Betónový dvor vs. zelená oáza

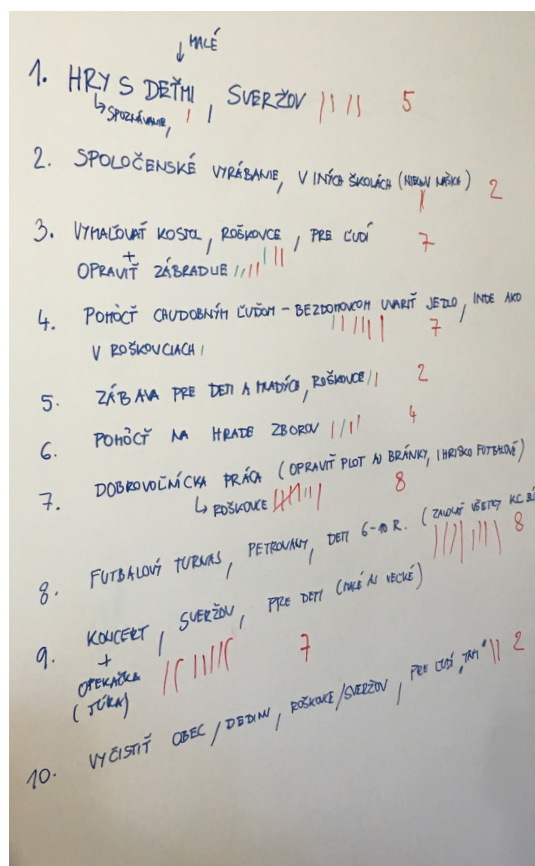
Noc pod hviezdami

## DRUHÝ BLOK – NÁŠ DOBROVOĽNÍCKY PROJEKT

**Ciel':** vymyslieť príklady na dobrovoľníctvo a vybrať jeden – dva, ktorý by chceli účastníci realizovať ako jeden tím v nasledujúcom turnuse.

**Priebeh:** V prvom kroku boli účastníci vo dvojiciach a rozmýšľali nad dobrovoľníckou aktivitou: Čo by chceli zmeniť? Ako by chceli pomôcť? Z dvojíc potom vznikli štvorice a úlohou bolo dohodnúť sa na niektorých z nápadov. Následne sme ich spojili do dvoch veľkých skupín, ktoré si spísali svoje nápady, prezentovali ich ostatným a zapísali ich na tabuľu. V ďalšom kroku všetci účastníci hlasovali za projekt, ktorý chceli realizovať. Každý mal dva hlasy. V našom prípade najvyšší počet hlasov dostali nasledujúce nápady:

- Opraviť futbalové ihrisko, plot, bránky.
- Zorganizovať futbalový turnaj.
- Zorganizovať koncert pre ľudí, hry pre deti, opekanie, túru.
- Vymalovať kostol a opraviť zábradlie.
- Pomôcť chudobným ľuďom – bezdomovcom s jedlom.



Nasledovalo druhé kolo hlasovania a najviac hlasov získal nápad zorganizovať koncert pre ľudí, hry pre deti, opekanie, túru.



## UKONČENIE PRVEJ ČASTI

### ZÁVEREČNÝ RITUÁL

Cieľom bolo uzavrieť prvú časť a pozvať účastníkov do ďalšej, v ktorej ich čakala veľká úloha (dobrovoľnícky projekt). Rituál prebiehal v lese pri ohni, ku ktorému boli účastníci nastúpení vo dvojiciach. Pri ohni stáli dvaja inštruktori, ktorí rituál viedli, v tajomnej atmosfére. Účastníci mali odpovedať na otázku, či sú pripravení ísť do ďalšej časti, kde ich čaká dobrovoľnícky projekt. Na znak ich záväzku dostali privesok na krk.

### ZHODNOTENIE A UZAVRETIE CELÉHO TÝŽDŇA

V priestore boli flipcharty s počtom dní, na každom boli fotky z daného dňa a otázky: *Čo sa ti najviac páčilo? Čo si sa naučil/a?*

### MOJA KOLÁŽ

Každý účastník si z obrázkov vyrobil svoju koláž, k nej mohol napísať, čo sa mu páčilo najviac, čo si odnáša so sebou.

### LESSONS LEARNT – z prvej vzdelávacej časti

Veľmi sa nám osvedčila práca s oceňovaním formou korálikov pri večernom kruhu. Bolo vidieť, ako sa postupne posilňuje dôvera v skupine, bezpečné prostredie a odvaha u mladých vystúpiť a nahlas verbálne oceniť iných, poďakovať sa niekomu. Ku korálikom dostali účastníci koženú šnúрку na náramok, ktorý si hneď na mieste vytvorili a ktorý im zostal aj po programe (spomienka na ocenenie, pochvalu). Účastníci mali možnosť dať korálik aj sebe samému, ak sa chceli za niečo sami oceniť, to sa však nikdy nestalo.

**”** *Pripadala som si ako toto dievča, sama vykročila pred toľkými ľuďmi a bez hanby, bez ničoho a ukázala, čo v sebe má.*

(účastníčka)

Ranný a večerný rituál bola u mladých obľúbená časť programu. Najmä ten večerný, časťou ktorého bolo premietanie fotografií z celého dňa. Večerný kruh bol dôležitým prvkom, kedy sa účastníci naozaj počúvali, otvárali a oceňovali sa navzájom. Tento formát nielenže dával rámec programu a celému dňu, ale zároveň posilňoval stmelenie a vytvorenie skupiny.

## 6-dňový program (august 2018)

### Ciele druhej časti:

- Podporiť mladých pri príprave a realizácii ich dobrovoľníckych aktivít.
- Podporiť dôveru účastníkov v ich schopnosti, práca so seba hodnotením.
- Podporiť vytvorenie vzťahov a dôvery medzi účastníkmi aj inštruktormi.
- Príprava, realizácia a vyhodnotenie dobrovoľníckej aktivity účastníkmi.

### Využitie metódy:

- Zoznamovacie a teambuildingové aktivity.
- Reflexia, obzretie sa za dňom, zážitkovými aktivitami a dobrovoľníctvom.
- Ranný a večerný kruh.
- Záverečný rituál.

### Nosné programové bloky:

1. Zoznamovacie a teambuildingové aktivity.
2. Reflexia a denné rituály.
3. Dobrovoľníctvo.

### Téma: Hrdinovia

Od začiatku sme si stanovili tému vzdelávacieho programu – Hrdinovia, ktorá nielenže dávala tematický rámec niektorým aktivitám, ale predovšetkým mala podporiť naplnenie jedného zo samotných cieľov vzdelávacieho programu.

Kým v prvej časti programu sme sa téme venovali okrajovo, v druhej časti bola tematická linka ďaleko viac rozpracovaná a prítomná. Téma Hrdinovia bola spomenutá v pozvánke na druhú časť, ktorú dostali účastníci poštou domov. Pozvánka bola personalizovaná s ich osobnou fotografiou. Pozývanie prebiehalo samozrejme najmä osobne cez sociálnych pracovníkov, pôsobiacich v komunitných centrách. Pozvánky slúžili skôr ako motivačný faktor.

Prostredníctvom videa sme pracovali aj s [témou Cesta hrdinu](#). V ňom autori pracovali s hrdinami z príbehov, filmov a hľadali čo je to, čo spája bežného človeka s hrdinom.

## 1. Zoznamovacie a teambuildingové aktivity

**Ciel':** Zopakovať si mená, naučiť sa nové, spoznať sa, podporiť spoluprácu a dôveru medzi mladými aj inštruktormi.

Využili sme na to známe aktivity na zopakovanie mien a získanie informácií o druhých:

- **Loptičky a mená:** hádzanie si loptičky, pri ktorej účastníci hovoria mená, pričom sa postupne pridávajú do kruhu ďalšie loptičky.
- **Záľuby:** hádzanie si loptičky, kto ju chytí, ten musí povedať okrem mena aj obľúbené činnosti.
- **Portréty:** účastníci si kreslia v dvojiciach navzájom svoje portréty, následne sa dvojice vymenia a úlohou je doplniť k nakreslenému profilu informáciu o danom človeku podľa zadania (napr. najobľúbenejšia pesnička, farba, čo robí najradšej). Aktivita môže prebiehať aj tak, že pri kreslení jednotlivých častí sa dvojice menia. Najskôr si nakreslia len tvár a krk, v druhom kole oči – ústa – nos, potom vlasy, následne dokreslia detaily.
- **Aktivita o dôvere v dvojiciach:** jeden z dvojice má zaviazané oči a druhý ho sprevádza v priestore.

### TEAMBUILDINGOVÉ AKTIVITY

**Ciel':** Podporiť spoluprácu, komunikáciu v tíme, strategické uvažovanie a tréning pamäte.

#### LANO

Účastníci sú rozdelení do dvoch skupín. Ich úlohou je so zatvorenými očami vytvoriť rôzne tvary z lana, ktorého sa držia. Zadanie, aký tvar treba vytvoriť, im postupne zadáva inštruktorka. Reflexia po aktivite smeruje ku komunikácii, počúvaniu sa a spolupráci.

#### NÁŠLAPNÁ MÍNA

Skupina je rozdelená do dvoch tímov. Úlohou tímu je prejsť cez hracie pole. Pole tvorí šachovnica nakreslená kriedou na zemi, pričom v niektorých políčkach sa nachádzala mína, kde, to vie len inštruktorka. Ak niekto stúpi na mínu, inštruktorka mu to oznámi a účastník sa musí vrátiť späť na štart. Účastníci si môžu v tíme medzi sebou pomáhať a radiť sa, kde sú míny, ak si ich umiestnenie zapamätali.

#### TANEČKO CUP

*(Väčšia aktivita v trvaní 45 – 60 minút, zaradená v samostatnom bloku, dôležitá práca s motiváciou – pomôžu kostýmy u inštruktorkov, motivačná scénka a dobrá hudba.)*

Kreatívna zábavná pohybová aktivita, v ktorej sa účastníci učia choreografii tancov. Grafické zobrazenie tancov je vo forme jednoduchej legendy znakov znázorňujúcich napr. výskok, krok doprava, doľava, otočka a pod. Tanec má od 6 – 12 prvkov. Tance – grafické legendy sú vytlačené na A4 a rozmiestnené v priestore na stromoch. Pri každom tanci je určený počet ľudí potrebných na choreografiu a dané kroky. K dispozícii je aspoň 12 choreografií (rozvešaných tancov).

Na začiatku sa účastníci naučia spolu legendu a jednotlivé kroky. Následne je ich úlohou naučiť sa čo najviac tancov, v skupine a podľa zadania choreografie. Po naučení sa každého tanca ho skupina predvedie pred porotou. Za zvládnutú choreografiu získa každý z tanečníkov bod.

*Aktivita je z príručky aktivít a hier mládežníckej organizácie Plusko (Herník).*

## 2. Reflexia a denné rituály

### RANNÝ KRUH

Slúži na prvé ranné stretnutie sa celej skupiny, naladenie sa na nadchádzajúci deň, prejedanie si programu a prípadné riešenie skupinových problémov z predošlého dňa. Pracuje sa s témou seba hodnotenie, skupinových procesov a s technikami mindfulness pre dospievajúcich. Inšpiráciu sme čerpali z rôznych dostupných zdrojov, ako napr. Mindfulness Activities for Children And Teens: 25 Fun Exercises For Kids.

### VEČERNÝ KRUH

Tu sme tentokrát využívali vyrobené zápisníky, ktoré slúžili na osobnú reflexiu. Večerný kruh mal tri časti: pripomenutie aktivít z toho konkrétneho dňa prostredníctvom fotiek, „zápisníčky“ a „koráliky“.

#### Premietanie fotografií

Výber fotiek za daný deň a ich premietanie. Toto zastrešovali dopredu prihlásení mladí ľudia, ktorí fotky vybrali a premietali.

#### Zápisníčky

Každý večer sme účastníkom položili otázku, ktorá sa týkala individuálneho prežívania zážitkov, výziev a pod. K dispozícii mali časopisy, odkiaľ si mohli vystrihnúť obrázky, ktoré súviseli s otázkou, prípadne si zapísali niečo pre nich dôležité z toho dňa. V kruhu sa potom zhovárali o tom, čo si kto nalepil a prečo. Naši účastníci boli veľmi ochotní hovoriť o svojich myšlienkach, zážitkoch a o veciach, ktoré prežili.

#### Vzájomné oceňovanie – koráliky

Účastníci mohli každý večer oceniť človeka, ktorý im pomohol, ktorý ich potešil alebo sa mu z nejakého dôvodu chceli poďakovať. Toto ocenenie, poďakovanie zaznelo nahlas v spoločnom kruhu.

## 3. Dobrovoľníctvo

V druhej časti mali mladí ľudia za úlohu pripraviť a zrealizovať dobrovoľnícku aktivitu. Úlohou inštruktorov bolo v tomto úsilí účastníkov podporiť a sprevádzať ich celým procesom. Cieľom aktivity bolo preniesť čo najviac zodpovednosti na mladých, aby mali reálnu možnosť zažiť si úspech, ako aj neúspech.

### BLOK 1 – ČO SA SKRÝVA ZA DOBROVOĽNÍCKYM PROJEKTOM

**Cieľ:** Priblížiť, čo všetko sa ukrýva za úspešnou realizáciou dobrovoľníckeho projektu. Použili sme existujúci projekt stredoškolákov z Bardejova – Ples pod hviezdami, prvý ples mládežníckeho parlamentu.

**Forma:** V priestore boli tri stanoviská. Na každom mali účastníci možnosť získať niekoľko informácií o plese po tom, ako sa im podarilo splniť zadanú úlohu. Účastníci boli rozdelení do troch menších skupín. Pri poslednom stanovisku zostala skupina s inštruktorom, ktorý ho viedol a spoločne si zhrnuli, čo všetko sa o projekte dozvedeli.

Príklady úloh na stanoviskách: poskladať rozstrihaný obrázok na čas, naučiť sa naspamäť a „zarepovať“ úryvok z básne – aktivita na rozvoj pamäte (s pexesom).

Informácie o projekte, ktoré získali, boli nasledovné:

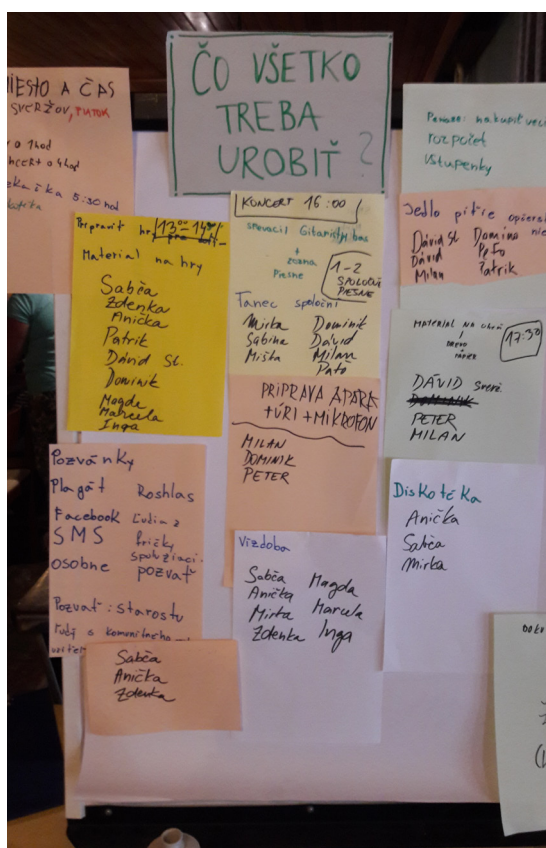
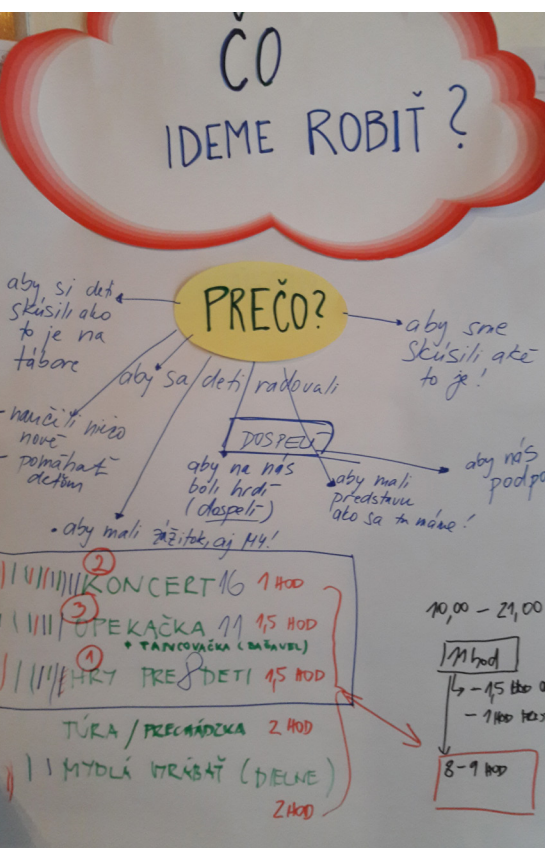
1. cieľ projektu,
2. aktivita na dosiahnutie cieľa,
3. miesto realizácie,
4. počet zúčastnených,
5. organizačný tím a úlohy jednotlivých účastníkov v tíme,
6. finančná podpora,
7. dĺžka realizácie projektu.

Po získaní a zhrnutí informácií mala každá skupina odpovedať na nasledujúce dve otázky. Odpovede si napísali a prezentovali v kruhu.

- Na čo všetko museli mladí myslieť pri príprave?
- Čo všetko museli urobiť pred samotnou akciou – plesom?

## BLOK 2 – PRÍPRAVA A PLÁNOVANIE DOBROVOLNÍCKEJ AKTIVITY

**Cieľ:** Zadefinovať si, čo budeme robiť my a prečo, rozdelenie úloh a plánovanie. V tomto bloku sme pracovali všetci spolu vo veľkej skupine. Z prvej júlovej časti v hlasovaní získal najviac bodov nápad zorganizovať koncert pre ľudí, hry pre deti, opekanie, túru. Tento nápad sme chceli nanovo otvoriť a prediskutovať. Otvorili sme to otázkami: Čo ideme robiť? Prečo?



Vzhľadom na časový rámeček a naše možnosti sme sa dostali k finálnemu návrhu, ktorý bol: zorganizovať koncert, hry pre deti a opekanie vo Sveržove.

V druhej časti sme si zadefinovali už konkrétne úlohy: čo všetko treba spraviť, vrátane rozdelenia úloh a mladých do menších tímov. Inštruktori tento proces len odsúhlasili. Mladí si ho sami vymýšľali, zapisovali, diskutovali o ňom a neskôr aj naplánovali konkrétne kroky.

## UKONČENIE DRUHEJ ČASTI

### ZÁVEREČNÝ RITUÁL

Záverečný rituál prebiehal v posledný deň v skorých ranných hodinách. Účastníkov sme budili postupne po jednom. Vo vonkajšom priestore boli umiestnené tri stanoviská, pri každom bol jeden inštruktor. Na stanovisku každý účastník dostal otázku, ktorá sa týkala Cesty hrdinu.

1. Prijatie výzvy. Čo bolo pre teba najväčšou výzvou?
2. Prekonanie vlastného strachu. Aký strach si musel/a premôcť? Podarilo sa ti to?
3. Získanie pokladu, ktorý hľadal. Čo je tým pokladom, ktorý si tu našiel?

Na záver každý z nich vysadil malý stromček, ako symbol vzniku niečoho nového v jeho živote.

### ZHODNOTENIE A UZAVRETIE CELÉHO TÝŽDŇA

Zhodnotenie turnusu prebehlo formou spoločnej koláže, ktorá vyjadrovala, ako sme sa spolu cítili. Mladí účastníci sa mohli vyjadriť prostredníctvom obrázka, napísať komentár alebo sa podeliť o svoje pocity a zážitky v kruhu verbálne. Najčastejšie zaznievalo, že boli na seba hrdí, že prekonali trému (príhovor na koncerte), že sa ostatné deti tešili a že im bolo dobre.

”*Že sme aj  
my zvíťazili!*

(citát účastníka)

### LESSONS LEARNT – z druhej vzdelávacej časti

Nakoľko nie všetci 14 účastníci z prvej časti mohli prísť na druhú, skupinu sme doplnili o šesť nových mladých ľudí, čomu sme museli prispôbiť program. Opäť bolo potrebné pracovať s aktivitami na podporu spolupráce, dôvery a pod. Tri dievčatá nemali v tíme inštruktorov nikoho z ich komunitného centra, a preto bolo pre nich ešte ťažšie stať sa súčasťou skupiny a naladiť sa na to, čo nás čakalo. Napriek zmenenému programu a extra podpore zo strany inštruktorov aj snahe mladých ich začleniť, po troch dňoch z programu odišli. Pre mladých z marginalizovaných rómskych komunít je obzvlášť ťažké prísť do novej skupiny, kde nemajú „svojho uja, tetu“ z komunitného centra, najmä v prípade, keď je to prvý či druhýkrát v živote, čo je daný mladý človek mimo svojej komunity (niekoľko dní s prespaním).

V druhej časti nám veľmi dobre fungovalo venovanie sa téme Hrdinovia. Pracovali sme niekoľkokrát s videom Cesta hrdinu a mladí sa postupne s témou stotožnili a páčila sa im. Téma bola cielene vybratá na ich posilnenie (empowerment), zároveň je to téma, s ktorou sa dá pomerne pekne a ľahko pracovať aj v obsahu (naviazanie aktivít na túto tému) aj vizuálne (výzdoba, pozvánka a pod.).

Záverečný rituál sme tento raz robili v skorých ranných hodinách. Zámerom bolo využiť krásne ráno, atmosféru, ktorú vytvára a ten špeciálny moment, že ťa niekto zobudí a odvedie na pekné miesto. Nám sa však stalo, že pre mladých bolo ťažšie reflektovať a odpovedať na otázky v tomto čase.

## 6-dňový program (september 2018)

### Ciele tretej časti:

- Podporiť mladých pri príprave a realizácii ich dobrovoľníckych projektov.
- Podporiť dôveru účastníkov v ich schopnosti, práca so seba hodnotením.

### Využitie metódy:

- Teambuildingové aktivity.
- Reflexia, ohliadnutie sa za dňom, zážitkovými aktivitami a dobrovoľníctvom.
- Ranný a večerný kruh.
- Záverečný rituál.

### Nosné programové bloky:

1. Teambuildingové aktivity.
2. Reflexia a denné rituály.
3. Dobrovoľníctvo.

## 1. Teambuildingové aktivity

V tretej časti sme použili komplexnejšie aktivity, v ktorých účastníci fungovali v tímoch a rozvíjali zručnosti ako komunikácia, spolupráca, strategické myslenie, kreativita. Zaradili sme aj aktivity, kde je potrebná väčšia miera dôvery.

### NÍZKE LANÁ

*(Komplexná aktivita vyžadujúca si zručnosti s naviazaním lanových prekážok, príprava 60 – 80 minút, realizácia 60 – 70 minút.)*

Outdoorové elementy, ktoré podporujú spoluprácu v tíme, prekonávanie prekážok za neustáleho istenia kamarátmi, inými účastníkmi. Budujú sebadôveru účastníka, rozvíjajú motoriku, zmysel pre zodpovednosť, pomoc druhému a posilňujú spoluprácu. V našom prípade sme mali postavené tri rôzne lanové prvky, na ktorých si účastníci vyskúšali rôznu formu spolupráce – vo dvojiciach, vo väčšom tíme, ako aj otestovanie vlastnej odvahy, stability. Po každej lanovej prekážke nasleduje reflexia zameraná na skupinové procesy, ktoré chceme rozvíjať, ako aj otázky smerom k jednotlivcom a ich zručnostiam či postojom.



### POINTILIZMUS

Kreatívna tímová aktivita, v ktorej je úlohou tímov premalovať obraz – umelecké dielo na veľký flipchart za pomoci jednotlivých častí tela. Tímy majú k dispozícii predlohu, obrázok, ktorý majú premalovať, farby na telo a veľký flipchart.

*Aktivita je z príručky Prázdninovej školy Lipnice – Zlatý fond her III. (2007).*

### VLÁČIKY

Strategická tímová aktivita, v ktorej je dôležitá stratégia a taktika, rovnako aj výdrž v behu jednotlivca, ako aj celej skupiny.

Tímy sa snažia nazbierať čo najviac kartičiek zo vzdialených stanovísk, pomocou ktorých potom jeho členovia stavajú vlakové trate na mape. Cieľom tímu je stavať trate – prepájať jednotlivé veľké

mestá, za čo získavajú body. Pri stavaní tak zároveň môžu zamedziť inému tímu získať trať, ako aj prepojiť svoje trasy, za ktoré majú bonusové body. Vyhráva ten, kto nazbiera najviac bodov za prepojené mestá a za dĺžku tratí.

*Aktivita je z príručky aktivít a hier mládežníckej organizácie Plusko (Herník).*



## KTO JE TU ŠÉFOM?

Kratšia kreatívna pohybová aktivita s hudbou. Stojíme v kruhu, pripravení tancovať. Jeden z hráčov ide za dvere. Spomedzi účastníkov sa vyberie „šéf“, t. j. hráč, ktorý predvádza, ako budeme tancovať. Všetci kopírujú tanečné pohyby „šéfa“. Tento ich počas tanca niekoľkokrát zmení. Avšak, zmeny sú iba minimálne (napr. poklepávanie nohou, kývanie bokmi doľava alebo doprava) a robia sa za chrbtom privolaného hráča. Jeho úlohou je uhádnuť, kto je tu „šéf“, ktorý udáva pohyby. Po uhádnutí ide doterajší „šéf“ za dvere a hra pokračuje.

## MASKY

Podľa návodu pripravíme škrob, natrháme noviny a časopisy na malé kúsky. Kúsky novín lepíme prostredníctvom škrobu na nafúkaný balón a vytvárame masku. Masky necháme zaschnúť a následne ich dotvoríme.



**Tip:** Masky môžu byť pripravené so zámerom ďalšieho využitia v aktivite či záverečnom rituáli, ako symbol niečoho, s čím momentálne bojujeme, čo nám prekáža, čoho sa chceme zbaviť. Alebo ich môžeme použiť ako symbol strachu, obáv. Na záver môžeme masku spáliť či inak sa jej zbaviť, v rámci symboliky prekonania danej veci.

## 2. Reflexia a denné rituály

Na reflexiu bol vyhradený hlavne ranný a večerný kruh. Táto tretia časť vzdelávacieho programu bola tiež ukončená zhodnotením celého programu a záverečným večerným rituálom.

### RANNÝ KRUH

Ranný kruh slúži na prvé ranné stretnutie celej skupiny, naladenie sa na nadchádzajúci deň, prejdienie si programu a prípadné riešenie skupinových problémov z predošlého dňa. Pracuje sa s témou seba hodnotenia, skupinových procesov a s technikami mindfulness pre dospievajúcich.

#### Vizuálna reflexia

- práca s kartami Dixit, kockami, pri ktorej si mladí vybrali kartu či kocku, ktorá napr. predstavovala to, aký by chceli mať deň, ako sa dnes cítia a podobne;
- tematizovanie sebahodnotenia cez obrázok ruže (ruža – puk – trň): kvet ruže predstavoval vlastnosti, ktoré mám na sebe rád, puk zas tie, ktoré chcem rozvíjať a trň tie, na ktorých by som mal zapracovať.

### VEČERNÝ KRUH

Večerný rituál mal tri časti: pripomenutie aktivít z toho konkrétneho dňa prostredníctvom fotiek, „Sieť vzťahov“ a „Strom významu“.

#### Premietanie fotografií

V tejto časti mládež premietala fotky z priebehu dňa. Cieľom tejto aktivity bolo hlavne pripomenúť a priblížiť si jednotlivé udalosti, ktoré sa v ten deň udiali. Výber fotiek bol na tréneroch. Avšak premietanie mali v réžii mladí účastníci.

### Sieť vzťahov

**Materiál a príprava:** Tvrdý kartón alebo drevený rám, fotografie účastníkov, nitky rôznej farby, špendlíky alebo klinčeky. Z tvrdého kartónu, fotiek a špendlíkov vytvoríme kruh. Na jeho okraji budú fotky všetkých mladých a inštruktorov a pri každej fotke zapichnete špendlík.

Cieľom večernej reflexie je spojiť sa jednou nitkou vychádzajúcou z vlastného mena s maximálne troma ľuďmi a vysvetliť prečo. Pričom na každý deň je iná inštrukcia (napr. Spoj sa s tými, ktorým si dnes za niečo vďačný. Spoj sa s tým, kto ti dnes pomohol. Spoj sa s tým, kto ťa dnes niečo naučil.).

### Strom významu

**Materiál a príprava:** Veľký tvrdý kartón, fixky, rôzne časopisy s fotkami, lepidlá. Na tvrdý kartón mladí účastníci nakreslia veľký strom – „Strom významu“.

Cieľom aktivity je naplniť strom našimi skúsenosťami z dňa a upriamiť pozornosť na to čo sme prežili, aké to pre nás bolo. Mladých vyzveme, aby si prelistovali časopisy a vybrali si fotku, ktorá reprezentuje niečo, čo sa im dnes veľmi páčilo, čo by si z dneška chceli zapamätať a pod. Obrázok vystrihnú a po jednom nalepia na „Strom významu“ spolu s vysvetlením. Ak taký obrázok nenájdu, môžu ho sami nakresliť.

## 3. Dobrovoľníctvo

### BLOK – ZHODNOTENIE A PRÍPRAVA DOBROVOĽNÍCKEJ AKTIVITY V ĎALŠEJ KOMUNITE

**Cieľ:** Zhodnotiť dobrovoľnícku aktivitu z augustovej časti a to zorganizovanie koncertu pre všetkých, hry pre deti a opekanie vo Sveržove (priamo po augustovej časti nebol na zhodnotenie časový priestor).

Účastníci boli rozdelení do troch menších skupín a pri každej bol jeden inštruktor. Spoločne sa zamýšľali nad čiastkovými cieľmi dobrovoľníckych aktivít, ktoré robili vo Sveržove. Vychádzali z informácii na plagáte „Čo ideme robiť“, kde boli spísané dôvody, prečo to mladí chcú robiť (viď BLOK 2 – Príprava a plánovanie dobrovoľníckej aktivity str. 28). Naplnenie ich zámeru – čiastkových cieľov si spoločne zhodnotili na stupnici od 1 – 10 a tiež zdôvodnili, prečo dali daný počet bodov.

Čiastkové ciele	Naplnenie cieľa (1 – 10)	Dôvod

## BLOK – PLÁNOVANIE DOBROVOLNÍCKEJ AKTIVITY V ĎALŠEJ KOMUNITE

**Ciel':** Zadefinovať si, čo budeme robiť v ďalšej komunite, prečo, rozdelenie úloh a plánovanie.

V tejto časti nasledoval riadený brainstorming možných dobrovoľníckych projektov. Tu sme taktiež požiadali vedúcu komunitného centra, ktorá dlhodobo pracuje v komunite, kde by dobrovoľnícke projekty mali prebiehať, aby všetkým priblížila potreby komunity.

Nápady mladých sme spísali na flipchart. Následne prebehlo hlasovanie – každý účastník mal tri hlasy a zahlasoval za projekt, ktorý by chcel spolu s ostatnými zrealizovať. Takto sa vybrali tri projekty: potravinová pomoc pre chudobných v obci Dlhé Stráže, vymalovanie stien WC v škole a realizácia športových hier pre deti z komunity v Roškovciach.

Ďalšia fáza tohto bloku spočívala v samotnej príprave a plánovaní dobrovoľníckych projektov mladými ľuďmi. Napríklad, pre aktivitu „potravinová pomoc pre chudobných“

mali účastníci k dispozícii určitý rozpočet a museli sa rozhodnúť, čo v danej sume zakúpia a pre koľko rodín. Aktivitu „športové hry pre deti“ bolo potrebné naplánovať, pričom sa muselo zohľadniť špecifikum komunity (napr. koľko detí príde, aké stanovišťa budeme mať, kde sa to bude odohrávať, kto bude za čo zodpovedný). Ako „experti“ v tomto štádiu pôsobili dvaja mladí ľudia z komunity. Toto plánovanie prebehlo v skupinách, do ktorých sa mladí rozdelili podľa toho, kto na akom projekte chcel pracovať. V tomto bode sme mohli prenechať viac zodpovednosti na samotných mladých ľuďoch (sami mohli nakúpiť materiál do potravinových balíčkov, ako aj materiál na maľovanie, vybavenie telefonátov so starostkou komunity, kde chceli potravinové balíčky rozdávať), ale nestalo sa tak hlavne z logistických dôvodov, ako bol presun celej skupiny na dané miesto, limity odvozu účastníkov v autách a podobne.



## REALIZÁCIA A REFLEXIA

Celý štvrtý deň bol vyhradený dobrovoľníctvu – doobeda potravinovej pomoci, poobede hrám a maľovaniu priestorov školy. V tejto fáze sme prišli na to, že niektorí inštruktori nemali dostatočné informácie o komunite, do ktorej sme šli a cítili sa neistejší.

Deň po dobrovoľníctve nasledovala reflexia toho, ako sa nám darilo. Pri každej aktivite sme v menších skupinkách uvažovali nad tým, čo fungovalo a naopak, čo by sme mohli ešte vylepšiť. Skupinovú prácu a úvahy následne mladí ľudia prezentovali pred celou skupinou a spolu sme si určili silné a slabšie stránky skupiny.

Čo sa podarilo a prečo	Čo sa nám nepodarilo a prečo	Ako by sme to vedeli vylepšiť	Čo si z toho odnášam

## UKONČENIE TRETEJ ČASTI

### ZÁVEREČNÝ RITUÁL

V záverečnom rituáli sme použili a adaptovali príbeh „Dedko“ z knihy Co dělá z chlapců muže (Stephenson 2012, s. 252 – 253). Tento príbeh cez symboliku dobrého a zlého vlka zobrazuje naše dobré a zlé vlastnosti. Počas rituálu pri ohni sme účastníkom prečítali príbeh s tým, že veríme, že v každom z nich je dobrý vlk, vlastnosť, na ktorej môžu stavať a rozvíjať sa. Po prečítaní príbehu sme im odovzdali ich fotku s tým, že sme ich nevolali menom, ale ich silnými vlastnosťami napr. „odvážny vlk (meno dieťaťa)“, „statočný vlk (meno dieťaťa)“, „múdry vlk (meno dieťaťa)“. Na fotke mali napísanú spomenutú vlastnosť.

### ZHODNOTENIE A UZAVRETIE CELÉHO PROGRAMU

Na záverečné obzretie sa za všetkými tromi časťami sme použili vizuálnu formu, kedy bol každý jeden turnus nakreslený na veľkom flipcharte. Na každom boli znázornené kľúčové aktivity danej časti. Úlohou účastníkov bolo na každom bodku označiť tú časť programu, ktorá sa im páčila najviac.

Okrem toho prebehlo aj individuálne zhodnotenie. Účastníci dostali tri otázky smerované na to, ako sa cítili na začiatku programu a ako sa cítia teraz v rôznych oblastiach, ako napr. schopnosť vyjadriť svoj názor, spolupráca s ostatnými. Pričom dávali body na škále od 1 do 5 (1 najmenej, 5 najviac).

### LESSONS LEARNT – z tretej vzdelávacej časti

Veľmi dobre fungovali ranné a večerné kruhy – mladí v nich dostali priestor zamyslieť sa nad sebou, fungovaním v skupine, oceniť sa navzájom. Taktiež väčšina teambuildingových aktivít dopadla dobre – v treťom turnuse sa už mládež navzájom poznala, čo mohlo umocniť zážitok z aktivity. Čo sa dobrovoľníctva týka, viacero vecí, ktoré mohli zvládnuť mladí, sme urobili my, ako napríklad nákup, komunikácia so starostkou, vybavenie transportu atď. Počas dobrovoľníctva vo vylúčenej komunite sme prišli na to, že nemáme rozdelené úlohy, čo mohlo pôsobiť mätúco na mladých. Taktiež inštruktori, ktorí nepracovali v oblasti marginalizovaných rómskych komunít a generačnej chudoby, sa cítili nedostatočne informovaní o fungovaní a špecifikách tejto konkrétnej komunity.

Nie všetky plánované aktivity sme zrealizovali, keďže sme program prispôbovali potrebám skupiny. Bolo to partnerské rozhodnutie, do ktorého boli zapojení inštruktori aj mladí.

# Čo ďalej

## Mini projekty

Mládež, ktorá bola do projektu zapojená, sa zúčastňuje aktivít komunitných centier (KC) v ich okolí, kde majú možnosť do určitej miery plánovať a realizovať vlastné aktivity. Ako nadstavbu tohto projektu sme mladým tento rok poskytli priestor angažovať sa v prospech komunity a ich rovesníkov cez plánovanie a realizáciu vlastných mini projektov vo svojej konkrétnej komunite.

Ideálne, v každom z našich piatich komunitných centier bol jeden sociálny pracovník poverený vedením „líderskej skupiny“. V spolupráci s kolegami si vytipovali vekovo a rodovo vyváženú skupinu lídrov, s ktorými sa dlhodobo každý týždeň stretávali. V rámci stretnutí s nimi realizovali aktivity, ktoré môžu pozitívnym spôsobom ovplyvniť ich osobnostný rozvoj.

Líderská skupina mala zároveň za úlohu vymyslieť aktivitu prospešnú pre svojich rovesníkov, alebo komunitu, ktorú postupne pripravovali a s našou pomocou aj realizovali. Tento pôvodný zámer bol upravený podľa možností jednotlivých komunit. Výsledné aktivity mladých a angažovanosť sociálnych pracovníkov do ich aktivít závisela do veľkej miery od vyspelosti, samostatnosti a schopností mladých.

Medzi aktivity, ktoré mladí uskutočnili v rámci tejto iniciatívy, patria: kreatívne dielničky pre deti z majority a minority, zábavné popoludnia pre deti z komunity, filmový klub, výroba darčiekov pre seniorov, zveladenie priestorov KC.

## Mladí si vyskúšali, čo sa naučili

V projekte sme sa snažili viesť mladých k zodpovednosti, plánovaniu a spolupráci. Chceli sme v nich prebudiť aj zmysel pre širšiu ako iba osobnú zodpovednosť a záujem o verejnoprospešné aktivity. Aktivity zamerané na mladých lídrov v komunitách boli doplnené o už existujúce programy v komunitných centrách, ktoré sa zameriavajú na túto cieľovú skupinu. Mladí ľudia tak mali prístup aj ku kariérenému a pracovnému poradenstvu, doučovaniu, pomoc tútora a mohli sa uchádzať o prospechové štipendium.

Mladí lídri si vďaka projektu mohli v praxi vyskúšať vedenie tímu a nadväzovanie spolupráce. Boli zodpovední za skupinu detí a uskutočnenú aktivitu, za jej plánovanie, prípravu aj samotnú realizáciu vo vlastnej komunite. Bola to pre nich skúsenosť, ktorá im umožnila vžiť sa do kože učiteľa a mať zodpovednosť za to, čo robia bežne pracovníci komunitného centra. Mladí lídri sa tak stali vzorom pre menšie deti z komunity. Nepriamymi cieľovými skupinami projektu boli aj ostatní mladí v daných komunitách, na ktorých môžu lídri pôsobiť ako vzory správania a inšpirácia. Neopomenuli sme ani majoritné obyvateľstvo, pre ktoré sú pozitívne príklady rómskej mládeže dôležité v rámci boja proti predsudkom a stereotypom.

## Mentoring

Pod mentoringom chápeme proces neformálneho odovzdávania poznatkov, budovania ľudského a sociálneho kapitálu, slúžiaceho ako psychosociálna podpora klienta (žiaka) v oblasti vzdelania, osobného a profesionálneho rastu. Ide o neformálnu komunikáciu väčšinou tvárou v tvár medzi osobou, ktorá má väčšie poznanie, múdrosť, skúsenosti a zručnosti (mentor) a druhou osobou (klient), napr. počas spoločne strávených voľnočasových aktivít, stretnutí, vychádzok a pod.

Mentoring môže byť ďalším spôsobom podpory mládeže zo sociálne vylúčeného prostredia. Úspešná prax v tejto oblasti (napr. mentoringový program ETP Schopné deti, Divé maky, Buddy, Lost Prizes), ako aj naše vlastné skúsenosti s neformálnou individuálnou mentoringovou podporou klientov nám ukazuje, že tento druh aktivity má na klientov pozitívny dopad. Tento je dôležitý práve v kritickom období ako je dospievanie, a to nielen v oblasti školského prospechu a osobného rozvoja, ale aj v celkovej integrácii mládeže z marginalizovaných rómskych komunít. Zároveň táto aktivita umožní prekonávať individuálne stigmy medzi majoritou (mentormi) a minoritou a súčasne tak redukovať segregáciu našich klientov. Úsilím o zrušenie stigmatizácie na individuálnej úrovni sa snažíme bojovať proti stupňovaniu sociálneho vylučovania (t. j. getoizácii) a prispievať k tomu, aby sa postupne rušila stigma celej skupiny a k jej členom sa pristupovalo individuálne a bez predsudkov.



## **POUŽITÁ LITERATÚRA A ZDROJE:**

Payne, R. K., DeVol, P. E., Smith, T. D., (2010). Mosty z chudoby: Stratégie pre profesionálov a komunity. Equilibria.

Stephenson, B. (2012). Co dělá z chlapců muže, DharmaGaia, s. 252 – 253.

Zlatý fond her III – Hry a programy připravené pro kurzy Prázdninové školy Lipnice (2007). Portál.

Herník – zážitkové hry s Pluskom.

Interné materiály z Outward bound Slovensko.

Mindfulness Activities for Children And Teens: 25 Fun Exercises For Kids.

<https://positivepsychologyprogram.com/mindfulness-for-children-kids-activities/>.



	1.deň streda 11.7.	2.deň štvrtok 12.7.	3.deň piatok 13.7.	4.deň sobota 14.7.	5.deň nedela 15.7.	6.deň pondelok 16.7.	
7:30				Raňajky			
8:00		Raňajky	Raňajky	Ranný rituál	Raňajky	Raňajky	
8:30		Ranný rituál	Ranný rituál	Prednáška o tom, kto a ako rekonštruje hrad - pomoc s vynášaním piesku. Návrat z expedície	Ranný rituál	Zhodnotenie záverečná reflexia	
9:00		Drobna aktivita na rozhriatie (energiser)	Planovanie expedície (náročnosť/zodpovednosť deciek odhadnúť podľa skupiny) + preložiť ice breakami		Dobrovoľníctvo - Prezentácie typov dobrovoľníctva zo Slovenska		
9:30		Kontrakt - spoločná dohoda					
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	Obed	Obed	Obed	Suchý obed	Obed		
12:30							
13:00							
13:30	Zoznamky (zamerať na to, čím žijú, čo ich baví, spoznanie sa medzi komunitami ap.)	Teambuilding 2	Expedícia	Voľný čas a oddych po expedícií	Dobrovoľníctvo - Plánovanie dobrovoľníckych aktivít		
14:00							
14:30							
15:00	Teambuilding 1			Uzavretie expedície - review	Dobrovoľníctvo - Plánovanie dobrovoľníckych aktivít (pomedzi to energizers)		
15:30							
16:00							
16:30							
17:00				Stretnutie sa s mladými z Maďarska			
17:30							
18:00	Večera	Večera	Večera - outdoor na expedícií (príprava vonku - spoločná)	Večera	Večera		
18:30							
19:00							
19:30	Večerný kruh (vysvetlenie, 1x prežitie, predať im myšlienku - časť rituálu v ich rukách, oceňovanie sa - korálka)	Večerný kruh		Večerný kruh	Záverečný zasvecovací rituál		
20:00		Voľný program decká		Voľný program decká	Super Disco Show		
20:30							
21:00							
21:30		umývanie sa a od 22:00 na izbách		umývanie sa a od 22:00 na izbách			
NOC							

	1.deň pondelok 13.8.	2.deň utorok 14.8.	3.deň streda 15.8.	4.deň stvrtek 16.8. / ODCHOD DO SVERZOVA	5.deň piatok 17.8. / SVERZOV	6.deň sobota 18.9. / odchod	
7:30							
8:00							
8:30		Raňajky	Raňajky	Raňajky	Raňajky	Raňajky	
9:00		Ranný ritual	Ranný ritual	Ranný ritual	Ranný ritual	Ranný záverečný ritual	
9:30		Teambuilding	drobná pohybová vec	drobná pohybová vec	Dobrovoľníctvo vo Sveržove	Záverečná reflexia	
10:00			Dobrovoľníctvo - plánovanie a príprava	príprava hier pre deti vo Sveržove			
10:30				paralelná práca na promo a výzdobe			
11:00							
11:30							
12:00		Výroba triciek					
12:30							
13:00		Obed a pauza	Obed a pauza	Obed a pauza			
13:30							
14:00							
14:30							
15:00	Rozpomínanie - zostrihané video z júlovej časti , Kontrakt - Dohoda	Dobrovoľníctvo	Prechádzka / vodopád	Príprava programu na koncert a pokračovanie výzdoby, promo, nacvik pesničiek			
15:30							
16:00	Teambuilding						
16:30							
17:00	Výroba zosíťov	Tancekocup	Dobrovoľníctvo - plánovanie a príprava				
17:30							
18:00							
18:30	Večera	Večera	Večera	Večera	Slávnostná večera		
19:00							
19:30							
	Večerný kruh	Večerný kruh	Večerný kruh	Večerný kruh	Večerný kruh		
20:00							
20:30	Voľný program decká	Voľný program decká	Voľný program decká	Voľný program decká			
21:00							
21:30	umývanie sa a od 22:00 na izbách	umývanie sa a od 22:00 na izbách	umývanie sa a od 22:00 na izbách	umývanie sa a od 22:00 na izbách			
NOC							

	1.deň nedela 16.9.	2.deň pondelok 17.9.	3.deň Utorok 18.9.	4.deň Streda 19.9. - DOBROVOLNICTVO v	5.deň Stvrtok 20.9. /outdoorova pecka spat	6.deň Piatok 21.9.
7:30						
8:00						
8:30			Raňajky			
9:00		Raňajky	Ranný rituál	Raňajky	Raňajky	Raňajky
9:30		Ranný rituál		Presun do Roškoviec	Ranný rituál	
10:00		Aktivity na doveru	Dobrovoľníctvo			Záverečná reflexia a zhodnotenie
10:30				Dobrovoľníctvo - realizácia (Dlhé Stráže)	Dobrovoľníctvo - zhodnotenie	
11:00						
11:30		Teambuilding - nizke lana	Pointilizmus			
12:00					Drama veci hrátky	
12:30						
13:00						
13:30		Obed a pauza	Obed a pauza	Obed a pauza	Obed a pauza	
14:00					Malovanie masiek	
14:30						
15:00						
15:30		Dobrovoľníctvo - zhodnotenie a príprava	Vláčiky			
16:00				Dobrovoľníctvo - realizácia (Roškovce)	Outdoorový blok - výlet do okolia	
16:30						
17:00						
17:30	Rozpomínanie - zostrihané video z augustovej časti, kontrakt	Drobné aktivity - dračie chvosty a pod.	Výroba masiek			
18:00						
18:30	Večera	Večera	Večera	Večera	Slávnostná večera	
19:00						
19:30	spoločný organizovaný program - tanec, hudba	Večerný rituál	Večerný rituál	Večerný rituál	Večerný rituál - uzatvárací rituál	
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
NOC		stanovistovka / vacsia, 1,5 hod aspon. / vlaciky? - financie				

# Hrdinovia

## Vzdelávací program pre mladých ľudí zo sociálne vylúčeného prostredia

---

Táto metodická príručka vznikla s finančnou podporou Európskej únie a programu Erasmusplus a je výstupom projektu Support and Empower Roma Youth. Obsah vzdelávacieho programu vytvorili inštruktori a pracovníci z organizácie Človek v ohrození a Outward bound Slovensko. Za jej obsah je plne zodpovedná nezisková organizácia Človek v ohrození. Príručka nereprezentuje názory Európskej únie.

Príprava metodické príručky prebiehala v spolupráci s Komenského inštitútom.

**Do textovej podoby upravili:**

Katarína Karcolová, Michaela Mozolová

**Jazyková úprava:** Ľubica Voľanská

**Grafická úprava:** Miroslav Lukačovič

**ISBN:** 978-80-89817-25-2

**Vydavateľ:** Človek v ohrození, n. o., 2019

Elektronická verzia publikácie je dostupná na stránke  
[www.globalnevzdelavanie.sk/kniznica](http://www.globalnevzdelavanie.sk/kniznica)

---

