

VZDELÁVANIE MLADÝCH INAK

**AKTIVITY PRE MLADÝCH INŠPIROVANÉ MONTESSORI
PEDAGOGIKOU A ZÁŽITKOVÝM VZDELÁVANÍM**



Metodická príručka projektu

**Vzdelávanie
pre život**

© COPYRIGHTS (Autorské Práva)

Autorské práva (Copyrights) pre Pre človeka OZ, Slovenská republika a Don Bosco CZ, Česká republika a uvedení autori.



Financované
Európskou úniou

Financované Európskou úniou, program Erasmus+, projekt č. 2024-1-SK02-KA210-YOU-000255277

Názory a stanoviská vyjadrené v tomto dokumente sú však výlučne názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory Európskej únie alebo Výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Ani Európska únia, ani EACEA za ne nenesú zodpovednosť.

Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Licencia Creative Commons CC BY-NC-ND. Creative commons CC BY-NC-ND license.

Táto licencia umožňuje opätovne použiteľným používateľom kopírovať a distribuovať materiál v akomkoľvek médiu alebo formáte v neupravenej forme, len na nekomerčné účely a len za predpokladu, že je uvedený autor tvorca.

CC BY-NC-ND obsahuje nasledujúce prvky: ND: Nie sú povolené žiadne odvodeniny ani adaptácie diela. BY: Musí byť uvedený autor. NC: Povolené je len nekomerčné použitie diela.

This license enables reusers to copy and distribute the material in any medium or format in unadapted form only, for noncommercial purposes only, and only so long as attribution is given to the creator.

CC BY-NC-ND includes the following elements: ND: No derivatives or adaptations of the work are permitted. BY: credit must be given to the creator. NC: Only noncommercial uses of the work are permitted.

Autorov uveďte odkazom na nasledujúcu webovú stránku: <https://www.precloveka.eu/>

Kontakt: precloveka@gmail.com

Zostavenie a redigovanie: Ivana Némětová

Autori: Ľubica Olejníková, Izabela Ficeriová, Anna Šinajová, Ivana Némětová

Korektúra: Ivana Némětová

Grafika: Martin Malina

Fotografia na titulke a ilustrácie: elements.envato.com

Rok vydania: 2025



Príbeh projektu a príručky...

Inšpirácia k vzniku projektu *Vzdelávanie pre život*, ktorého vyústením je príručka **Vzdelávanie mladých INAK**, prišla z viacerých strán. Pri práci s mládežou zo sociálne znevýhodneného prostredia sme pozorovali, že formálne, ale často ani neformálne vzdelávanie mladým neposkytuje v dostatočnej miere zručností potrebné pre život a začlenenie sa do spoločnosti.

Súčasnne sme si na základe vlastných skúseností i komunikácie s ďalšími pracovníkmi s mládežou vo veku 12 – 18 rokov uvedomili, že mnohí pocíňujú pri tejto vekovej kategórii istú bezradnosť v zmysle „čo si s nimi počať?!“. Malými defmi už nie sú, no nie sú ani dospelými. Starostlivo naplánované voľnočasové aktivity, na ktoré reagujú deti do veku 12 rokov s nadšením, mladí ofrlú alebo o ne nejavia záujem. Ak sa ich aj zúčastnia, zdá sa, akoby skúšali treplivosť tých, ktorí sa im venujú. Charakteristickým pre toto vývinové obdobie je, že adolescent stráca pôdu pod nohami a často nerozumie sám sebe. Správaním je raz „malým dieťaom“, na druhý deň sa zas správa ako „zrelý dospelý“. Vychovávateľ je z toho zmätený, a preto sa tejto vekovej skupine radšej „vyhýba“.

Inšpirovaní pedagogikou Marie Montessori sme sa na oblasť práce s mládežou pokúsili pozrieť *inak*. K mladým sme sa rozhodli správať ako k seberovným partnerom, uvedomujúc si však ich krehkosť. Tento postoj k nim sme uplatnili aj pri tvorbe aktivít. Snažili sme sa načúvať ich potrebám: tým, ktoré vyjadрили, i tým, o ktorých možno nevedia, že ich majú, no vyplývajú zo špecifických potrieb ich vývinového obdobia. Pracovník s mládežou by si mal byť vedomý týchto potrieb a dbať na ich naplnenie.

V neposlednom rade nás k spracovaniu témy inšpirovali aj vysoko pozitívne reakcie mladých na tento typ aktivít. Zažili sme si, že je *nevyhnutné* zveriť mladým istú zodpovednosť a dať im priestor na seberealizáciu. Vtedy v nich doslova rozkvitne vnútorná motivácia ako aj dobrá vôľa.

V prvej časti príručky si priblížime toto dynamické obdobie veku 12 – 18 rokov. **V druhej časti** navrhne vhodné formy realizácie aktivít ako aj konkrétne témy, zvlášť tie, ktoré sú typické pre mladých zo znevýhodnených komúní. **V tretej časti** nájdete 5 metodických listov, ktoré vás krok za krokom prevedú prípravou a realizáciou nami navrhovaných aktivít.

Príručka ako aj v nej navrhované aktivity sú **vhodné pre mládež z akéhokol'vek prostredia** – z podnetného i menej podnetného. Aktivity sme sa snažili realizovať **inkluzívne** (s mladými z rôznych prostredí) a boli sme veľmi pozitívne prekvapení výsledkom. Tento spôsob naozaj odporúčame aj Vám!

Ivana Némětová a tím autorov

Obsah

1. časť: Montessori pedagogika a špecifické potreby adolescentného veku	4
Pripravené prostredie montessori farmy	5
2. časť: Formy a témy navrhovaných aktivít	15
Formy aktivít – stratégie	17
1. Workshopy na rozvoj zručností a podporu angažovanosti	17
2. Dobrovoľníctvo (zapájanie mladých do tvorby aktivít)	21
3. Teambuilding na rozvoj sociálnych zručností	25
4. Inšpirovaní expertmi	26
5. Výpravy (expedície)	28
Ďalšie témy aktivít	31
3. časť: Metodické listy	33
Workshopy zamerané na rozvoj zručností a podporu angažovanosti	36
Metodický list č. 1: Plánovanie záhrady a výroba vyvýšeného záhonu	36
Metodický list č. 2: Tvorba bylinkovej a zeleninovej záhrady	42
Metodický list č. 3: Spracovanie ovocia a zeleniny	46
Dobrovoľníctvo (zapájanie mladých do tvorby aktivít)	51
Metodický list č. 4: Kváskovanie	51
Teambuilding na rozvoj sociálnych zručností	56
Metodický list č. 5: Ako komunikovať a spolupracovať v skupine	56
Príklady dobrej praxe	62

1. časť

**Montessori
pedagogika
a špecifické potreby
adolescentného
veku**

“

Dieťa by už nemalo byť obmedzované iba prostredím školy, (...) , ani byť príliš blízko rodiny, od ktorej je finančne závislé; dieťa si už chce „prežiť spoločnosť.“¹

Maria Montessori

Autor: Mgr. et Mgr. Ľubica Olejníková

Pripravené prostredie montessori farmy

Podľa Marie Montessoriovej² prechádza dieťa od narodenia do dospelosti štyrmi vývinovými obdobiami, ktoré si vyžadujú osobitné **pripravené prostredie**, vyhovujúce potrebám a charakteristikám konkrétneho obdobia. Tieto obdobia na seba nadväzujú, pričom skúsenosti z predchozej fázy budujú človeka ďalšej fázy. Prirodzene, štyri rôzne **vývinové „plány“**³ vyžadujú štyri rôzne prístupy aj vo výchove a vzdelávaní.

Hlavnou funkciou pripraveného prostredia je napomôcť dieťaťu v optimálnom využití jeho (ľudských) **tendencií**⁴ tak, aby naplnilo svoje potreby a rozvinulo svoj potenciál. Ľudské tendencie vyvolávajú vnútorný tlak na dieťa, aby sa postupne vyvíjalo, pričom každé dieťa sa nachádza v inom prostredí, a teda má svoje unikátne podmienky, vďaka čomu sa z každého jedinca vyvinie jedinečná osoba. Súčasťou montessori pripraveného prostredia je aj pripravený dospelý, ktorý musí vnútorné plány dieťaťa v každom období vedome pozorovať, aby bol schopný citlivo rozlišovať, kedy dieťaťu v jeho vývinovom pláne napomôcť, resp. kedy je vhodnejšie ustúpiť do úzadia.

Pedagogika Marie Montessori patrí k najznámejším **reformno-pedagogickým koncepciám** na celom svete. Na všetkých kontinentoch by sme dokázali spoznávať univerzálne zákonitosti, ktoré určujú vývin dieťaťa od jeho

1. časť

raného veku, a zároveň poukazujú na isté prirodzené okolnosti umožňujúce dieťaťu slobodne sa rozvíjať.⁵ Montessoriová počas svojho života tieto zákonitosti preskúmala a na ich podklade vytvorila **teóriu celostného vývinu**, ktorá zahŕňa obdobie od narodenia po dospelosť počas spomínaných štyroch vývinových etáp. Za ukončenú fázu pre dospelosť považuje Maria Montessori vek 24 rokov. Vývin v jej ponímaní zahŕňa päť oblastí rozvoja dieťaťa na úrovni senzomotorickej, kognitívnej, jazykovej, sociálnej a morálnej.⁶

Štádiá vývinu, t. j. štyri fázy rastu od 0 – 24 rokov sú rozdelené na šesť rokov trvajúce obdobia, ktoré sa ďalej delia na trojročné obdobie *rastu* a druhé obdobie troch rokov zahŕňa obdobie *stabilizácie*. Napriek tomu, že vek je v tomto jej ponímaní prirodzene načrtnutý v smere od narodenia k dospelosti, neznamená to, že sa vývin deje iba lineárnym smerom, pretože každá fáza akoby v ďalšom období začínala znova – s novými charakteristikami, potrebami, správaním. Len čo predošlé štádium dosiahne svoj vrchol, opäť začína ustupovať, aby dalo novému obdobiu priestor rozvinúť sa.⁷ Prvé dve fázy vývinu zahŕňajú obdobie *detstva*, zvyšné dve prípravu dieťaťa na *dospelosť*.

V dostupnej slovenskej odbornej literatúre sa uvádzajú nasledujúce etapy vývinu dieťaťa podľa Marie Montessori,⁸ ktoré nám pre účely tejto príručky plne postačia:

1. Rané detstvo (0 – 6 rokov)

Je tvorivé a konštruktívne, buduje sa počas neho fyzická a biologická nezávislosť dieťaťa a tvorí základ jeho individuálnej osobnosti a inteligencie; zahŕňa v sebe vývoj tzv. absorbujúcej mysle.

3. Obdobie adolescence (12 – 18 rokov):⁹

- organizátor (12 – 15 rokov)
- účastník spoločenského života (15 – 18 rokov)

2. Detstvo (6 – 12 rokov)

Je pomerne stabilné, buduje sa počas neho myseľ, osobnosť dieťaťa, jeho morálne a sociálne vedomie.

4. Obdobie dospelosti (18 – 24 rokov)¹⁰

V našej príručke sa na tretiu vývinovú fázu, ktorou prechádza dieťa v období adolescencie, pozrieme detailnejšie. Aj toto obdobie nestability, turbulencie a zraniteľnosti delí Montessoriová na dve podobdobia v trvaní troch rokov, kde prvé obdobie je prípravou na to druhé a druhé obdobie je dokončením prvého, resp. jeho zdokonalením. Počas obdobia vlastnej „**sebakonštrukcie**“¹¹ sa v adolescentoch postupne rozvíja sociálne cítenie, ktoré je sprevádzané túžbou získať **nezávislosť** – *sociálnu i ekonomickú*. V náročnom období fyzickej premeny, veľkej neistoty a mnohých pochybností potrebuje adolescent ochranu a podporu, ktorú musí nájsť v širšej komunite. Súčasne hľadá svoju rolu v spoločnosti a chce pochopiť správanie ľudí vo svete ako celku, pretože tam potrebuje sám – už ako zrelý jedinec – vstúpiť. Preto Montessoriová nazýva adolescentov **humanistickými prieskumníkmi**, ktorí sa „rodia“ do spoločnosti.¹² Adolescenti majú obrovskú potrebu zvýšenia vlastnej sebahodnoty, sebaúcty a ľudskej dôstojnosti. Práve z tohto dôvodu veľmi túžia prispieť do spoločnosti, ktorá ich následne uzná a podporí. Chcú sa stať sociálne vedomými ľudskými bytosťami, ktoré zodpovedne prevezmú svoje miesto vo svete dospelých. Postupne naberajú rôzne **zručnosti**, s ktorými sa stávajú podobnými dospelým, zároveň im ostávajú ďalšie, ktoré potrebujú zdokonaľiť. Hlavne preto im spoločnosť častokrát právo na akúkoľvek praktickú realizáciu pomocou týchto zručností upiera, „...kým nebudú mať osemnásť“.¹³ Maria Montessori sa počas celého svojho života snažila na tento omyl v spoločenskom myslení upozorniť.

Na nereflektovanie potrieb adolescentného veku upozorňuje v prílohách knihy *Od detskí k dospelým*, kde zdôrazňuje dôležitosť naplnenia aj ich *mentálnych a spirituálnych* potrieb. Vo svojej dobe ostro kritizovala skutočnosť, že adolescenti vôbec nemajú vplyv na svoje vzdelávanie, a to predovšetkým na spôsob a metódy. Veľmi konkrétne v nich predstavila **reformu vzdelávania**: „...počas náročnej doby adolescencie je užitočné opustiť rodinné prostredie (v meste), na ktoré je dieťa zvyknuté a vymeniť ho za tiché (vidiecke) prostredie, bližšie k prírode, s čerstvým vzduchom, individuálnou starostlivosťou a netoxickou stravou... A tam zväziť zriadenie **Centra pre prácu a štúdium**“.¹⁴ Ide o centrum, ktoré v skutočnosti predstavuje miesto, kde sa okrem štúdia adolescenti reálne snažia svojím úsilím a vlastnou angažovanosťou veľmi veľa dosiahnuť alebo vyprodukovať samostatne, bez pomoci dospelých.

Ak chceme adolescentom pomôcť sa dobre prispôbiť spoločnosti, v ktorej žijú, musíme dbať na rozvoj ich **adaptability**; tá potrebuje reálne životné cvičenia a následné naberanie reálnych skúseností. Preto im v tomto období nestačí iba intelektuálna práca, ktorá musí byť zmysluplná, ale potrebujú omnoho viac manuálnej práce, kde budú zapojené ruky i myseľ (a následne i srdce), pretože: „...až skúsenosť a prax pomáhajú mladým ľuďom vyspieť.“¹⁵ Na tomto základe založila Montessoriová svoj program, ktorý nazvala „**Erdkinder**“,¹⁶

1. časť

t. j. „*deti zeme*“, kde zem predstavuje pôdu alebo vidiek, pretože sa v ňom kladie veľký dôraz na prepojenie výuky s fyzickou prácou na vidieku. Tento program predstavuje „živú“ školu skúseností v príležitostiach spoločného (i spoločenského) života na vidieku (napr. farma), ktorý vyzdvihuje rozvoj nezávislosti a posilňuje **mentálnu odolnosť** adolescenta.¹⁷ Dôležitým predpokladom pre zdravo fungujúce spoločenstvo mladých zostáva v montessori pedagogike rozličný vek jednotlivcov v rámci jedného vývinového obdobia, ktorý považuje za nesmierne obohacujúci faktor pre každé vývinové obdobie.



FARMA

Farma pre adolescentov predstavuje jedinečnú možnosť pre tvorbu hodnôt – v prípade školského prostredia sa jej tzv. **rezidenčná forma**¹⁸ najviac podobá predstave, ktorú veľmi detailne Montessoriová vo svojich textoch popísala. *Deti zeme* sa tu učia o ľudskej civilizácii cez jej počiatky v poľnohospodárstve – týmto spôsobom si rozvíjajú svoju nezávislosť a pokračujú v *aktivitách praktického života*¹⁹ v skutočnom kontexte reálneho života na ozajstnom kúsku pôdy. Mladí, žijúci na farme, takto získavajú svoju vlastnú **autonómiu**, ktorá ich uschopňuje budovať si zdravé telo, silnú osobnosť i pevný charakter

– na bezpečnom mieste, kde cítia prijatie, ktoré im umožňuje pracovať a študovať pod vedením ich vnútorného hlasu. Montessoriová si želala, aby aj na farme dospelí pochopili význam jej slov: „**Pomôž mi, aby som to dokázal sám!**“, pretože od nich vyžadovala podporu nezávislosti adolescentov po ekonomickej aj sociálnej stránke.²⁰

David Kahn nazýva pripravené prostredie farmy „**sociálnou kuklou**“,²¹ ktorá predstavuje bezpečné a hrejivé miesto, kde sa zraniteľné osoby môžu svojou činnosťou premeniť na silné a produktívne dospelé osobnosti. Vyzdvihuje ju ako miesto, kde je možné dosiahnuť tzv. stav „prúdenia/plynutia“ – „**flow**“,²² t. j. stav plného duševného sústredenia, ktorý môže vzniknúť vtedy, keď sa výzva, pred ktorou stojíme, prepojí so zručnosťou v rovnako vysokej výške. Ak sa tento „zázrak“ v živote adolescentov nedeje, vnímame u nich apatiu a nudu. Naopak, čím častejšie sa u mladých stretávame s týmto *prúdením*, ich ciele sú jasnejšie, koncentrácia sa zvyšuje – najmä pri cieľavedomých aktivitách, ustupujú fažkosti a nastupuje (seba)kontrola. Uvedené skúsenosti prinášajú rozvoj pozitívnych charakterových vlastností, čím sa osobnosť adolescenta posilňuje a „**oceňuje**“. ²³ Mladý človek je oceňovaný ako zručný, silný, vážny člen spoločnosti, ktorý má svoju umeleckú a ekonomickú hodnotu – a ktorý je schopný sa naviazať (na celé ľudstvo). Toto ohodnotenie precízne a pozitívne predurčuje každý aspekt jeho osobnosti, kedy mizne jeho neistota, nízke sebavedomie či úzkosť.²⁴

Maria Montessori zdôrazňuje, že mladý človek potrebuje byť v živote nielen ocenený, ale aj povzbudený, k čomu sa mu ponúkajú dva piliere viery (dôvery) – v Boha a v seba²⁵. Dôverovať Bohu potrebuje kvôli svojmu vlastnému pokojnému vnútornému životu a seba kvôli spokojnému životu v spoločnosti. Aj v týchto intenciách rozjíma adolescent v prírode na vidieku, pretože ide o jednu z jeho najvýznamnejších potrieb.

OBCHOD (TRH)

Ako ďalej pokračuje Montessoriová – „*práca v poľnohospodárstve vovádza do prírody i civilizácie, poskytuje neobmedzený priestor pre štúdium prírodných vied a dejín. A ak sa podarí výrobky (výsledky práce) využiť obchodne (ekonomicky), privádza to (mladých) k základnému mechanizmu spoločnosti – **produkcie a výmeny**, na čom je založená **ekonomika***“.²⁶ To znamená, že sa tu otvára príležitosť učiť sa nielen teoreticky, ale aj cez praktické skúsenosti, čo je základom života v spoločnosti. Maria Montessoriová si pod pojmom „práca“ predstavovala činnosť v zmysle produktivity, ktorá adolescentovi dodáva silu (moc) a učí ho aj o „**hodnote**“ **peňazí** a ich (rozumného) využitia.²⁷ Mládež týmto spôsobom získava vzácny pocit zadosťučinenia, že dokáže byť ekonomicky nezávislá, čo

1. časť

adolescentov nesmierne posúva v ich rozvoji. Na tomto mieste sa im pravidelne potvrdzujú signifikantné pocity „vlastnenia“ farmy, čo výrazne zvyšuje ich motiváciu a hrdosť na prácu i na štúdium – najmä, keď cítia, že sú plnohodnotne uznávaní (oceňovaní) ako rovnocenní partneri s dospelými na farme (aj mimo nej).

Súčasťou komplexu *Centra pre prácu a štúdium* na farme je preto aj skutočný obchod, ktorý adolescentom poskytuje rôzne príležitosti pre budovanie **ekonomickej nezávislosti**. Vo vlastnom podniku môže mládež predávať alebo vymieňať rôzne produkty, ktoré si samostatne vypestuje alebo vyrobí.²⁸ Priestor obchodu zároveň predstavuje prirodzené miesto *spoločenského stretávania*, kde sa mladí učia *komunikovať* aj smerom navonok, mimo vlastnej komunity. Nevyhnutnosťou pre pochopenie ekonomiky v praxi je aj vedenie **účtovného denníka**, ktorý je takisto výlučnou zodpovednosťou mladých.²⁹ Účtovný denník učí mladých aj plánovaniu – pravidelne je nutné odhadovať, koľko dopestovaných a dochovaných produktov sa spotrebuje pre vlastnú obživu a koľko z toho potrebujú vymeniť za iné užitočné komodity, t. j. učia sa *hospodáriť* i *balansovať príjmy s výdavkami*. Podobný účel ako obchod môže mať alternatíva mestského **trhu** v blízkom okolí, kde sa tieto obchodné činnosti musia takisto vykonávať pravidelne – z dôvodu potreby pravidelného zárobku. Mladí sa popri týchto činnostiach venujú aj *cenotvorbe*, *marketingu*, taktiež musia poznať a rešpektovať legislatívu krajiny, v ktorej sa nachádzajú.

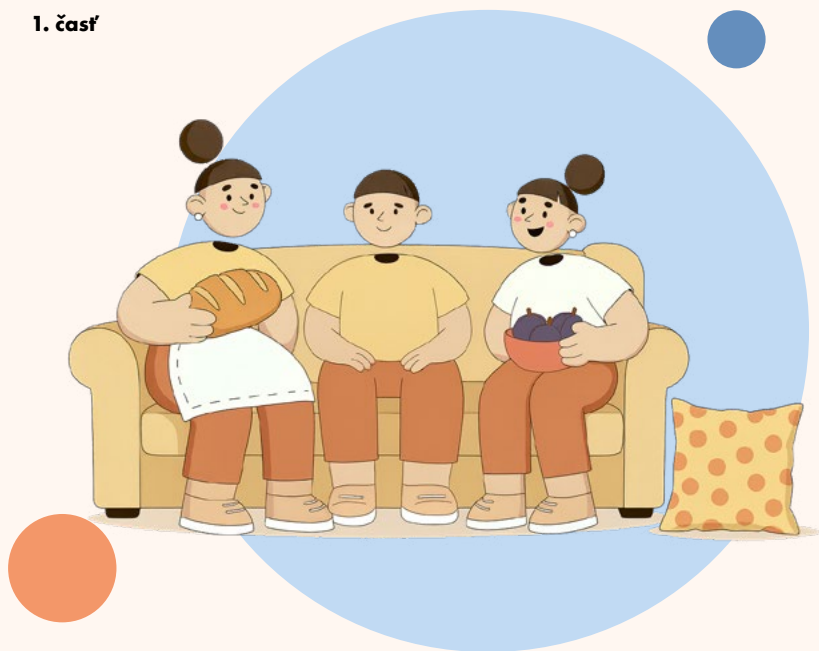


HOSTEL (PENZIÓN)

Významnú ekonomickú jednotku na farme predstavuje aj tzv. **hostel**, čiže **ubytovňa** alebo **penzión**³⁰ pre rôzne návštevy, vrátane rodičov detí. Od všetkých návštevníkov sa očakáva, aby mládeži za starostlivosť počas pobytu finančne prispeli, pretože sa s láskou starajú o jeho chod i údržbu, taktiež aj o stravu pre návštevníkov. Do *Centra pre prácu a štúdium* prichádzajú tiež rôzni **experti** z radov učiteľov, ktorí sa pravidelne striedajú v určitom časovom období tak, aby dokázali študentom ponúkať na farme aj rozličné výzvy akademického charakteru. Okrem nich sú na farmu pozývaní ďalší **odborníci** – podľa toho, čo je na farme potrebné urobiť (vyrobiť), alebo v ktorej oblasti adolescenti sprevádzanie odborníkom vyžadujú, či už by šlo o inštalatéra, elektrikára, stolára alebo včelára, atď. Samozrejmosťou je, že si aj tieto záležitosti opäť zabezpečujú mladí autonómne, po vzájomnej dohode v komunite.

Adolescenti neustále komunikujú a v praxi dennodenne reálne spolupracujú aj s hlavnými dospelými sprevádzajúcimi, ktorí s nimi žijú na farme počas celého roka.³¹ Najvýznamnejšou úlohou „**rodičov domu**“ je byť autentickým a pravdivým človekom, t. j. v úprimnosti neustále modelovať etické a morálne správanie charakterovo a emocionálne zrelého dospelého. Zároveň sa od nich vyžaduje poskytovanie dôvery adolescentom, ktorých je potrebné neustále *podporovať a chrániť*. Na strane druhej sa v centre aj od dospelých vyžaduje rôzna (manuálna) práca, ktorú je v každom ročnom období potrebné pravidelne vykonávať všetkými členmi celej komunity. Napriek tomu, po celý čas musia dospelí ponechať autonómiu pri riadení fungovania farmy adolescentom. Na farme sú preto funkčné rôzne tímy – od **manažmentu ekonomiky** celej farmy, cez *tím farmárov*, *tím pestovateľov*, atď., až po pravidelné *služby v kuchyni*.³² Práce na farme zahŕňajú aj rôzne *domáce práce*, *varenie*, *záhradníčenie*, *farmárstvo* a iné. Ako to potvrdila aj Maria Montessori: „Každá práca je ušľachtilá,“ – najmä vtedy, ak sa práca rukami deje vedome.³³

Mladí sa na farme stávajú riadnymi členmi spoločenstva, kde každý prispieva svojim dielom na budovaní spoločnej komunity – nielen preto, lebo nik iný za nich rôzne zodpovednosti nepreberie. Spoločná práca s dospelými sa na farme uskutočňuje spôsobom „**bok po boku**“, ³⁴ kde dospelý je plne prítomný, aj nepretržite k dispozícii, zároveň však mladých adolescentov „nevedie“, t. j. nekontroluje, neopravuje, ba naopak, sprevádza ich svojou láskavou prítomnosťou aj v chybných rozhodnutiach či nešťastiach, ktoré sú súčasťou každodenného života. V dnešnom svete prepĺnenom rôznymi technologickými výtvarkami a stratou pôvodného charakteru (i formy) práce je rezidenčná farma pre mladých jedinečnou šancou v živote. Pociť nezávislosti, ktorý mladí (vnútorne i vonkajšie) tak veľmi potrebujú, musí byť nevyhnutne zviazaný so **sebestačnosťou** – myšlienka, že je ho možné



podporiť aj inak, napríklad nezištnou pomocou od druhých, je pochybná.³⁵ Aj preto rôzne „ústupky“ z pôvodného zámeru, ktorý Montessoriová popísala vo svojich originálnych textoch, veľmi často neprinášajú očakávané výsledky. Napriek tomu je vždy lepšie vo vzdelávaní adolescentov vykonať aspoň čiastočné zmeny, ako sa len odovzdane uspokojiť s myšlienkou, že „aj my sme predsa prežili...“.

Rezidenčný spôsob života v komunite umožňuje nielen mladým, ale aj ich rodičom preklenúť náročné obdobie adolescencie, kedy rodič psychicky podporuje svoje dieťa aj naďalej, len na diaľku, t. j. rodič dieťa „nestráca“. Odchodom z domu rodič hlavne umožní svojmu dieťaťu odpútať sa od ich každodenného vedenia i starostlivosti, a zároveň úplne prirodzeným spôsobom sa pripútať – cez vzťahy i skutky – na svoju vlastnú komunitu, kde potrebuje dozrieť v zrelého a zodpovedného človeka. Uvedenú najdôležitejšiu výzvu tohto obdobia je možné dosiahnuť pod vedením láskavých a entuziastických učiteľov, ktorí prešli montessori výcvikom.³⁶ Ako Montessoriová ďalej uvádza, dieťa v tomto veku už potrebuje omnoho väčšiu slobodu i zodpovednosť, akú mu môže poskytnúť vlastná rodina. Súčasne, je jeho silnou vnútornou túžbou získanie vlastníctva v priestore, do ktorého chce patriť a byť jeho významnou a neoddeliteľnou súčasťou. O tom, že montessori program pre adolescentov môže fungovať v rôznych jeho formách aj v dnešnej dobe, svedčia viaceré príklady z praxe v zahraničí,³⁷ ktorými sa môžeme inšpirovať aj na Slovensku.

Ba dokonca už máme prvé lastovičky „na tejto ceste“ aj na Slovensku a v Českej republike: Jolly farma v Pezinku, Farma Praha – Senešice, Farma Brno – Perlička.

Poznámky

- 1 MONTESSORI, M.: Citizen of the World. Key Montessori Readings. Montessori-Pierson Publishing. 2019. s. 40. (preklad autorky).
- 2 V tomto texte sme sa rozhodli zachovať taliansku podobu krstného mena „Maria“, hoci sa čitateľ v niektorej literatúre môže stretnúť aj s poslovenčeným menom tejto osoby – „Mária“. Priezvisko „Montessori“ tu kvôli funkčnosti v niektorých prípadoch skloňujeme s príponou (ako „Montessoriová“) – aby sme odlišili typ pedagogiky od osoby.
- 3 Rôzni autori používajú rozličné pojmy, napr. fázy, štádiá, etapy (vývinu dieťaťa).
- 4 MONTESSORI, Mario: The Human Tendencies and Montessori Education. AML. 1966.
- 5 MATULČÍKOVÁ, M.: Reformnopedagogické smery a alternatívne školy a ich prínos pre reformu školy. Bratislava: AG MUSICA LITURGIKA. 2007.
- 6 MONTESSORI, M.: Education for a New World. ABC–CLIO, 1989/2007. s. 69.
- 7 MONTESSORI, M.: Londýnské prednášky. Praha : Portál. 1946/2019.
- 8 Porov. MATULČÍKOVÁ, M.: 2007, s. 67; SLOVÁČEK, M. – MIŇOVÁ, M.: Pedagogika Marie Montessoriovej z pohľadu teórie a praxe. Prešov : Rokus, 2019. s. 98. Uvedení autori vychádzajú z pôvodného článku autora: GRAZZINI, C. The Four Planes of Development. In: The Namta Journal 2004. Vol. 29 (1), s. 27 – 61.
- 9 Pozn.: adolescere – dorastať, dozrievať (lat.).
- 10 Niektorí autori toto obdobie vynechávajú, pravdepodobne preto, že už nezahŕňa detstvo.
- 11 Pozn.: termínom „self-construction“ Montessoriová zdôrazňuje, že dieťa si aktívne buduje svoje poznanie cez vlastné skúsenosti a skúmanie sveta.
- 12 LILLARD, P. P.: The Montessori Potential. How to Foster Independence, Respect, and Joy in Every Child. Chicago Review Press, 2023.
- 13 WALLS, H. C.: At the Heart of Montessori: The Adolescent 12+. Independently Published. 2008. s. 12.
- 14 MONTESSORIOVÁ, M.: Od detství k dospívání. Praha : Triton, 2011/1948. s. 85.
- 15 MONTESSORI, Maria: Absorbující mysl. Praha: SPS – nakladatelství světových pedagogických směrů. 2003. s. 22
- 16 Pozn.: Land children (angl.).
- 17 WALLS, H. C., 2008. s. 14.
- 18 Pozn.: ide o internátny typ školy s celoročnou prevádzkou; väčšinou sa jedná o medzinárodnú komunitu, ktorá rezidenčný koncept podporuje tým, že sa mladí vracajú domov počas šk. roka iba veľmi zriedka – na sviatky alebo na farme ostávajú celý rok. Na strane druhej, rodičia sú tí, ktorí majú možnosť prísť za nimi na návštevu, aj preto je súčasťou farmy aj ubytovňa.
- 19 Pozn.: typické činnosti pre dieťa prvej fázy, narodeného do sveta – v paralele k rodiacemu sa adolescentovi do spoločnosti.
- 20 MONTESSORIOVÁ, M., 2011/1948. str. 85. Pozn.: v kontexte komunity by bol vhodnejší upravený preklad: Pomôžte nám, aby sme to dokázali sami (bez vás)!
- 21 KAHN, D.: Glimpses of the True Adolescent. In: Montessori International; January – March 2005, s. 8 – 9.
- 22 Termín na pomenovanie stavu duše, ktorá sa spojí s jednotlivcom v najvyššej úrovni jeho zangažovanosti, kedy človek pocíti takú radosť v činnosti, že nič iné okolo seba nevníma. Porov. Csikszentmihalyi M.: Flow. Harper Perennial Modern Classics. 2008.
- 23 Pozn.: Montessoriová používa pre oceňovanie termín „valorizácia“, od: valere (lat.) – byť silný a „majúci“ hodnotu. Porov. LILLARD, P. P.: Montessori Today. New York: Shoken Books 1996. s. 81.

- 24 Pozn.: O vzťahu medzi prúdením a Montessoriovej polarizácii osobnosti pojednáva Sikorska, I. v informačnom
bulletine MoRE – Montessori Research Europe Newsletter 1 (júl 2012).
- 25 MONTESSORIOVÁ, 2011/1948. s. 82.
- 26 Ibidem, s. 86. Pozn.: Súčasťou farmy môže byť aj tzv. Museum of Machinery (múzeum strojov).
- 27 Pozn.: práca na farme nepredstavuje ťažkú formu náročnej fyzickej činnosti, je skôr príležitosťou praktického štú-
dia prírodných vied s využitím rôznych moderných technologických procesov a nástrojov. Mladí sa tu zaoberajú
najmä pestovaním plodín alebo chovateľstvom zvierat.
- 28 Najčastejšie sa predávajú rôzne vypestované plodiny a chovateľské produkty, napr. vajíčka, džem, výživa, med,
ale aj drevené či textilné výrobky, ktoré vlastnoručne vytvorili. Všetko závisí od možností i schopností mladých
v konkrétnej komunite.
- 29 WALLS, H. C. 2008.
- 30 Pozn.: Guest House/Land-children´s Hostel (angl.).
- 31 Pozn.: Montessoriová ich nazýva house parents (rodičia domu), t. j. genitori di casa (tal.).
- 32 Tieto funkcie a zodpovednosti je možné flexibilne prispôbovať a personálne meniť. Každý adolescent by si
mal vyskúšať rôzne funkcie/zamestnania, aby sa v rámci nich hlbšie spoznával. Na väčších farmách je trvale
prítomný aj hlavný (dospelý) manažér farmy, najmä tam, kde sa komunita venuje rastlinnej i živočíšnej výrobe.
- 33 MONTESSORIOVÁ, M., 2011. str. 83.
- 34 Pozn.: side by side (angl.).
- 35 Pozn.: mladým občas niekto ponúkne taký druh pomoci, že im niečo vybuduje, prispeje financiami, a pod.
To však narušuje celý koncept sebestačnej farmy, kde si mladí ľudia potrebujú dokázať, že rôzne záležitosti
ohľadom funkčného chodu farmy zvládnu samostatne, t. j. bez pomoci dospelých zvonka.
- 36 AMI Diploma/Orientation Courses for Adolescents: <https://amiprague.cz/ami-courses/> (ČR)
& <https://www.montessoricentreforworkandstudy.se/> (Švédsko).
- 37 https://montessoriaolescent.net/wp-content/uploads/2017/11/Metodika_CZ.pdf

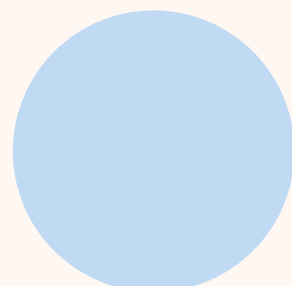
2. část

**Formy a témy
navrhovaných
aktivít**



Obdobie adolescencie má svoje špecifické potreby a je potrebné prispôbiť formy realizovania aktivít pre mládež týmto potrebám. Skúsenosť dokazuje, že „klasický spôsob“ organizovania aktivít (t. j. spôsob, keď pracovníci s mládežou vopred naplánujú tému, program aktivity, stravu, príp. ubytovanie, pričom mladý človek je iba účastníkom aktivity, ktorého cieľom má byť „zabaviť sa“ či „vzdelávať sa“ pozorovaním a počúvaním) nie je dostatočne prispôsobený potrebám tohto veku.

Z tohto dôvodu sme vyvíjali a testovali menej typické formy aktivít, kde boli mladí priamo zapojení nielen do procesu výberu témy a plánovania aktivít určených pre nich, ale aj do procesu samotnej realizácie, kedy sa stávali aktérmi, od ktorých závisel priebeh aktivity, či dokonca stávali sa samotnými lektormi. Preto v závere navrhovaných foriem aktivít uvádzame vývinové potreby, na ktoré daná stratégia najviac reaguje.



Formy aktivít – stratégie

1. Workshopy na rozvoj zručností a podporu angažovanosti

Workshopy na rozvoj zručností sú inšpirované montessori pedagogikou. Pre našu potrebu sme si ich rozdelili do 3 kategórií:

A. Workshopy zamerané na rozvoj zručností v exteriéri – zvlášť na rozvoj pestovateľských a chovateľských zručností (vychádzajúc z konceptu „montessori farmy“)

B. Workshopy zamerané na spracovanie surovín a tvorbu produktov (vychádzajúc z konceptu „montessori obchodu“)

C. Workshopy zamerané na dizajnovanie či udržiavanie prostredia a komunikáciu s ľuďmi (vychádzajúc z konceptu „montessori penziónu“).

Všetky tieto 3 kategórie sa vzájomne prelínajú a dopĺňajú, zároveň všetky v sebe implicitne zahŕňajú aj rozvoj manažérskych zručností, k čomu je vhodné zrealizovať osobitný workshop.

Kľúčovým prvkom v každej z jednotlivých kategórií je, aby mladí mali slobodu realizovať niečo „svoje“ – čo je im blízke a vlastné – a aby pracovali na reálnych projektoch, majúcich reálny dosah a presah do spoločnosti. Musí sa jednať o „ich vlastný“ projekt, ku ktorému budú cítiť príslušnosť a o ktorom budú môcť sami rozhodovať.

TIP:

- Dôležité je uprednostniť rozvoj zručností, o ktoré daní adolescenti sami javia záujem – zvlášť na základe komunitnej diskusie.
- Dospelý by mal mladým do ich práce zasahovať čo najmenej. Jeho rolou je byť skôr mentorom a sprevádzajúcim v procese plánovania a realizácie.
- Je vhodné, ak súčasťou týchto aktivít je aj osвета prostredníctvom vzdelávania či diskusie s odborníkom na danú tému.

2. časť

Cieľom týchto workshopov je naučiť sa vytvárať niečo (či už pestovaním, chovom, varením, vlastnou ručnou prácou či zveľaďovaním okolia), čo bude mať hodnotu pre komunitu či verejnosť. Je dôležité poskytnúť širokú škálu zručností, ktoré:

1. dajú mladým v danom čase možnosť sebarozvoja a sebarealizácie, čím nadobudnú sebadôveru a stanú sa angažovanejšími;
2. poskytnú ochutnávku fungovania na „pracovnom trhu“ a v kolektíve, na základe čoho mladí môžu rozpoznať svoje vlastné talenty, záujmy alebo budúce povolanie, či lepšie sa rozhodnúť pre ďalšie štúdium;
3. adolescenti budú vedieť využiť aj v budúcnosti vo vlastných rodinách či komunitách, prípadne odovzdať ďalším generáciám.

KONKRÉTNE AKTIVITY:

A. Workshopy zamerané na rozvoj zručností v exteriéri:

- **budovanie vlastnej komunitnej záhrady či farmy:**
 - pestovanie kvetov (trvaliek, cibulovín či letničiek), pestovanie zeleniny, výsadba stromov a krov a pestovanie ovocia;
 - starostlivosť o domáce zvieratá (napr. psy, mačky), drobných chov (hydina, zajace, ovce, včely a pod.);
 - budovanie rôznych štruktúr a drobných prvkov (napr. jazierko, kurín, dielňa, sklad, pec na pizzu), pod dohľadom odborníkov;
- **aktivity v prospech životného prostredia a krajiny:**
 - účasť na environmentálnych brigádach s ochranárskymi organizáciami;
 - čistenie prírody a znižovanie odpadu (organizácia zberu odpadu (Trash Hero akcie), čistenie potokov a skládok);
 - pomoc pri ochrane živočíchov (tvorba a umiestňovanie vtáčích búdok, pomoc pri migrácii žiab, budovanie hmyzích hotelov).

B. Workshopy zamerané na spracovanie surovín a tvorbu produktov:

– **gastronomické aktivity:**

- varenie a pečenie;
- spracovanie ovocia a zeleniny (prostredníctvom zavárania, fermentovania, odšťavovania a pod.);
- kváskovanie (pečenie chleba, rožkov, pizze, lievancov a pod.);
- príprava pochutín podľa preferencií mladých (domácej zmrzliny či dubajskej čokolády);

– **ručné práce:**

- šitie, vyšívanie, háčkovanie, pletenie, drevorezbárstvo, drôtikárstvo, košíkárstvo, výroba keramiky a pod.;

– **digitálna tvorba:**

- tvorba a strih videí, fotografovanie, tvorba plagátov a vizuálov v jednoduchých grafických programoch, programovanie a pod.

POZNÁMKA: Dôležité je viesť mladých k vytváraniu takých „produktov“, ktoré budú mať hodnotu pre komunitu mladých alebo pre širšiu komunitu. Môžu si ich vyrábať pre vlastnú spotrebu, alebo aj v širšom meradle (napr. ponúkať za dobrovoľný príspevok v obci či vo farnosti, predávať na trhoch, vymieňať za niečo; alebo svojimi výrobkami podporiť projekty sociálnej pomoci).



C. Workshopy zamerané na dizajnovanie či udržiavanie prostredia a komunikáciu s ľuďmi:

- **v rámci interiéru:**
 - vytvorenie „mini-penziónu“ (možnosti krátkodobo ubytovať 1 – 2 ľudí) – starostlivosť o hostí a prostredie;
 - možnosť zútulniť si spoločenskú miestnosť, komunitné centrum či miesto realizácie spoločných mládežníckych aktivít;
 - starostlivosť o návštevníkov priestorov, kde sa mladí schádzajú (pohostenie, obsluha, príprava občerstvenia a priestorov);
- **v rámci exteriéru:**
 - dizajnovanie (komunitné plánovanie priestorov exteriéru) – vonkajšej výsadby či komunitnej záhrady;
 - realizácia prehliadok pre hostí (v prípade atrakcií či možnosti prehliadky komunitnej záhrady, príp. farmy).

Vývinové potreby, na ktoré forma aktivity reaguje:

Potreby v rámci fyziologického rozvoja:

- vzdelávanie cez praktické činnosti a skúsenosti, nielen teóriu (štruktúra mozgu sa vo vývinovom období 12 – 18 rokov, a zvlášť v období 12 – 15 rokov, výrazne mení a adolescent má často problémy s učením sa teórie)
- potreba pohybu a práce rukami
- potreba čerstvého vzduchu, zdravej a výživnej stravy, budovanie zdravých stravovacích a pohybových návykov

**Potreby v rámci
sociálneho
rozvoja:**

- potreba porozumieť spoločnosti
- potreba byť schopný presadiť sa a nájsť svoje miesto v spoločnosti
- potreba získať skúsenosti zo sociálneho života v skupine rovesníkov – cesta ku sociálnej nezávislosti
- naučiť sa zarábať peniaze a hospodáriť s nimi – cesta ku ekonomickej nezávislosti
- túžba byť súčasťou komunity, kolektívu či tímu

**Potreby v rámci
duševného
rozvoja:**

- potreba posilňovania sebadôvery (skrze rozvoj zručností a úspech pri práci)
- budovanie vnútornej disciplíny a osobnej motivácie
- dôležitosť reálneho kontaktu so svetom
- potreba robiť užitočné veci, ktoré majú skutočný dopad
- potreba získať pocit vlastnej sebahodnoty a osobnej dôstojnosti

**Potreby v rámci
duchovného
rozvoja:**

- potreba byť v tichu sám so sebou, rozjímať
- potreba pochopiť sám seba, kto som, aké je moje miesto v spoločnosti
- hľadanie hodnôt, cieľov a životného smerovania

2. Dobrovoľníctvo (zapájanie mladých do tvorby aktivít)

Dobrovoľníctvo predstavuje jednu z najdôležitejších aktivít celého ľudstva, predovšetkým je ale významnou (a zmysluplnou) činnosťou pre mladých vo veku 12 – 18 rokov, ktorú v tomto období tak výrazne (vnútorne i navonok) vyžaduje ich telo i myseľ. Oslobodzujúcim faktorom pri rozhodovaní sa, kde chcú mladí pomáhať alebo sa rozvíjať, je aj neriešenie finančnej odmeny za svoju „prácu“. Vtedy nastupujú odmeny v inej forme, vyššieho charakteru, t. j. vnútorné obohatenie človeka a jeho rast, a tým aj rast celej spoločnosti, do ktorej patrí. **Adolescent je v rámci tejto formy aktivity pozvaný aktivitu sám zorganizovať, naplánovať a viesť.**

Cieľom dobrovoľníckych aktivít je najmä **podpora dobra ako takého**; tiež **zlepšovanie života v spoločnosti**, jeho kultivovanie, vrátane prostredia, v ktorom ľudia žijú. Dobrovoľníctvo prináša rôznorodé šance a možnosti **vyskúšať si v praxi činnosti**, ktoré mladých zaujímajú, prípadne ponúka možnosti zaoberania sa aj takými aktivitami, ktoré ich dovtedy nikdy nezaujali, alebo dokonca takými, ktoré doteraz odmietali. Dobrovoľníctvo môže byť pre mladých veľkou výzvou, ktorá ich posúva vpred, pretože im ukazuje ich silné a slabé stránky, pomáha rozhodovať aj o tom, čomu by sa radi v budúcnosti venovali, prípadne čo by chceli študovať.

KONKRÉTNE AKTIVITY:

A. Starostlivosť o spoločnosť:

- **pravidelné vedenie krúžkovej činnosti** v školskej alebo mimoškolskej inštitúcii, prípadne v občianskom združení, napr. krúžok Astronómie; Cestovanie po svete (zdieľanie prezentácií o miestach, ktoré mladí sami navštívili – aj virtuálne); kreatívne krúžky (maľovanie, origami); hudobné (hra na hudobných nástrojoch, spevácky zbor); pohybové (gymnastika, tanec) a pod.;

 **TIP:** V tomto veku sa ukazuje ako najvhodnejšia alternatíva dobrovoľníctvo realizovaná **v dvojiciach alebo v trojiciach**, kde si vzájomne mladí môžu zdieľať spoločnú prípravu na aktivitu, počas jej vykonávania si pomáhať a v prípade rôznych výziev sa aj učiť flexibilne prispôbovať, a napokon zdieľať spätnú väzbu i navrhovať adaptácie či riešenia do budúcnosti.

- **animátorstvo a skauting** – vedenie detí mladými adolescentmi na ceste k zrelosti (telesnej i duchovnej), v spolupráci s farnosťou, kňazmi a laikmi, napr. organizovanie rôznych akcií, „stretiek“, výletov, táborov, a pod.;
- **sociálna starostlivosť o oslabených**, chorých a seniorov, vrátane rôznej pomoci a podpory deťom z centra pre deti a rodiny, napr. sprevádzanie na prechádzkach, do kostola, na úrady, k lekárom, rozhovory, čítanie kníh, nakupovanie, strihanie vlasov, pomoc s domácimi prácami (žehlenie, upratovanie), pomoc s údržbou (natieranie altánkov, plotu), atď.

B. Starostlivosť o prostredie:

POZNÁMKA: Hoci sa témy „dobrovoľníctva“ prelínajú s témami „workshopov na rozvoj zručností a podporu angažovanosti“, rozdiel medzi jednotlivými formami aktivít spočíva v tom, že zatiaľ čo workshopy vedú pracovníci s mládežou, tak „dobrovoľnícke aktivity“ pripravuje a vedie niekoľko mladých, ktorí sú v téme „doma“ a zaúčajú iných (ideálne o pár rokov mladších) adolescentov.

- **starostlivosť o pestovanie plodín** v záhrade, vo vyvýšených záhonoch (v exteriéri alebo v interiéri), napr. ovocné kríky, ovocné stromy, bylinky, kvety, zelenina;
- **chov zvierat;** pomoc so starostlivosťou o domácich miláčikov (pet sitting), napr. o psy, mačky, morčatá, korytnačky, vtáky, králiky; vytvorenie terapeutického priestoru pre deti, ktorým mladí ponúkajú pravidelné prednášky a kurzy o ich starostlivosti; starostlivosť o chovné domáce zvieratá, ktoré prinášajú úžitok vo forme surovín (vajcia, mlieko, med);
- **starostlivosť o priestor** v blízkom exteriéri alebo interiéri, ktorý slúži pre komunitné účely, napr. hosťovská izba pre návštevy, kaviareň, cukráreň, knižnica, komunitná záhrada, skleník, parenisko;
- **starostlivosť o životné prostredie** – jeho skrášľovanie, čistenie, ochrana živočíchov.



C. Starostlivosť o osobný rozvoj – s aktívnou osobnou inšpiráciou v komunite:

- účasť na rôznych kurzoch a následné **využitie nových či získaných zručností pre okolie tvorbou praktických kurzov** (napr. kurzy šitia, pletenia, kadernícke kurzy, kurzy kváskovania, pečenia a varenia, bylinárstva, výroby sviečok, mydla, psích pochúťok...);
- absolvovanie rôznych druhov a typov individuálneho štúdia, vrátane štúdia odbornej literatúry, jazykov, IT zručností, účtovníctva, atď. a následné **pravidelné obohacovanie a zdieľanie s ostatnými** (napr. cestou doučovania, tvorby webstránky, blogu...);
- **zdieľanie nadobudnutých vedomostí a zručností z účasti na workshopoch v oblasti starostlivosti o svoje telo i dušu** (napr. psychohygiena, kurzy rešpektujúcej a nenásilnej komunikácie, rôzne pohybové cvičenia, muzikoterapia, arteterapia, kurzy zdravej stravy, digitálneho detoxu...).

Vývinové potreby, na ktoré forma aktivity reaguje:

- podpora samostatnosti a nezávislosti
- potreba slobody, ale aj prevzatia zodpovednosti
- rozvíjanie osobnosti človeka cez rozvoj jeho zručností (vrátane soft skills), získavanie skúseností
- potreba odmeny vo forme rôznych benefitov (aj nefinančných)

💡 **TIP:** „Odmenou“ alebo „protislužbou“ za vykonané dobrovoľnícke aktivity môže byť pre mladých ponuka využitia zdieľaného priestoru pre narodeninovú párty; čaj a iné občerstvenie počas dobrovoľníckej akcie; prespávačky („movie nights“)...

3. Teambuilding na rozvoj sociálnych zručností

Stratégia teambuildingov v našom ponímaní spočíva v zostavení série pohybových a zážitkových aktivít s cieľom odprezentovať a napomôcť zvnútorniť vybrané témy zvlášť zo spoločenskej oblasti a sociálnych zručností. Súčasťou aktivít sú aj „energizéry“, krátke a dynamické aktivity, ktorých cieľom je obnovenie pozornosti, rozprúdenie nadšenia a podpora skupinovej spolupráce. Pohybové a zážitkové aktivity musia byť dôsledne zostavené a bezprostredne súvisia s vybranou témou. Po ukončení každej aktivity je potrebná reflexia spojená s diskusiou.

Vývinové potreby, na ktoré forma aktivity reaguje:

Potreby v rámci fyziológického rozvoja

- potreba pohybu
- učenie sa skrze pohyb a zážitky

Potreby v rámci duševného rozvoja

- sebaopoznávanie – vzťahy k druhým ľuďom
- sebaorganizácia – cvičenie sebakontroly a sebaovládania – regulácia vlastného správania a prežívania
- ovládanie stresových situácií

Potreby v rámci sociálneho rozvoja

- spoznávanie ľudí – vzájomné spoznávanie sa v skupinke
- potreba komunikácie – schopnosť rozlišovať prejavy rešpektujúcej a nerešpektujúcej komunikácie, nácvik pozorovania, schopnosť viesť a prispievať do skupinovej diskusie
- potreba medziľudských vzťahov – správanie podporujúce dobré vzťahy v skupine, empatia a pohľad na svet očami druhého, dynamika danej skupiny

4. Inšpirovaní expertmi

Jednou z výrazných charakteristík mladej generácie vo veku 12 – 18 rokov je jej **potreba osamostatnenia sa, t. j. separácie od rodiny** v zmysle vlastného rozhodovania sa o tom, čo mladého adolescenta zaujíma, baví, prináša mu radosť, inšpiráciu, naplnenie, zmysel. Tu vznikajú konflikty medzi generáciami, predovšetkým vtedy, ak dospelí nechcú prijať, resp. pripustiť, že už pre svoje deti či zverencov nie sú jedinými vzormi alebo modelmi (v skutkoch alebo v reči). Následne existujú dve možnosti – s mladými budú najbližší dospelí (najčastejšie rodičia) naďalej „bojovať“ o primárne miesto v ich živote, alebo tento čas v ich ďalšom vývine využijú na vylepšenie vzájomných vzťahov. A to sa podarí vtedy, ak túto paradigmu prijímú, a teda nechajú mladým voľnú ruku pri ich rozhodovaní, čomu sa chcú ďalej venovať, aj keby to malo čiastočne znamenať, že všetky predchádzajúce (spoločné) „hodnoty a inšpirácie“ zavrhnú. Nie je to pravda; mladí adolescenti sa v tomto období potrebujú (dočasne) od najbližších dospelých odpútať – aby sa k nim raz dokázali vrátiť – lepší a silnejší.

A práve z tohto hľadiska má tzv. **expert** v montessori pedagogike veľmi významnú rolu. Zvyčajne ide o **odborníka v akejkoľvek oblasti**, ktorá mladých adolescentov zaujíma, a teda sa svojej činnosti, remeslu či záľube venuje dlhodobo. Po tom, čo nabral množstvo skúseností, vždy záleží na jeho ceste a životodarnej sile, ktorú vie cez svoje aktivity, zručnosti i talenty prezentovať a šíriť ďalej.

💡 **TIP:** Prioritou všetkých stratégií pre mladých je ich vlastný záujem o tému. Ideálne je, ak si mladí všetko zorganizujú od návrhu témy, nájdenie vhodného experta, ktorý by bol ochotný sa aktivity zúčastniť (pracovník s mládežou môže poradiť) cez komunikáciu s expertom a dohodnutie podmienok po jeho prijatí v komunitných priestoroch, pohostenie ako aj zabezpečenie priebehu aktivity.

KONKRÉTNE AKTIVITY:

Z uvedených dôvodov do prostredia k adolescentom sú najčastejšie pozývaní experti na:

- **diskusie, debaty a kolokviá** na rôzne témy, ktoré mladých zaujímajú; najčastejšie ide o témy z oblasti psychológie, kultúry, histórie, rodičovstva a i.;
- účasť v tzv. **literárnej kaviarni**, kde sa môžu čítať a rozoberať diela cudzích autorov, vrátane rómskych autorov diel, čo by bolo určite inšpirujúce aj pre majoritnú spoločnosť; okrem toho by jeho súčasťou – špeciálne v tom druhom prípade – bolo tzv. autorské čítanie, kde by podobné „živé“ stretnutie potvrdilo vzájomnú blízkosť a hrdosť na vlastnú kultúru;
- **kurzy rešpektujúcej a nenásilnej komunikácie**, ktorej pravidlá sú v dnešnej dobe veľmi žiaduce (aj medzi dospelými);

💡 **TIP:** Pri kurzoch komunikácie by bolo vhodné pozvať aj ľudí, s ktorými sa nám nedarí komunikovať, aby sa postupne dokázali posunúť obe strany tým istým (správnym) smerom. To by mohla byť výzva aj pre dospelých!

- **prednášky** na rôzne témy, ktoré mladých zaujímajú, najmä v súvislosti s prácou, ktorú vykonávajú, napr. prednášky včelára, odborníka na permakultúru, zoológa, environmentalistu, a i. Zároveň sa tu ponúka aj vzácna možnosť pozvať si na farmu, do záhrady aj odborníka na rezanie stromov, stolára (ak chceme niečo postaviť);

💡 **TIP:** Tento typ sociálnej interakcie by si vyžadoval **následné uskutočnenie workshopu**, ktorý by teóriu pretransformoval priamo do praxe.

- **inšpirujúce stretnutia** s významnými ľuďmi z oblasti vedy a výskumu, ale súčasne aj s jednoduchými ľuďmi, ktorí žijú medzi nami a konajú dobré skutky bez toho, aby o ich činnosti niekto vedel; prípadne majú za sebou náročnú minulosť, a pod.

 **TIP:** *Všetci ľudia môžu byť inšpirujúcimi expertmi, ak ich baví v živote to, čomu sa venujú, lebo vtedy to robia určite ešte lepšie! (A to je to, čo potrebuje vidieť ustráchaný adolescent, ktorý sa potrebuje hrdzo zaradiť do zdravej spoločnosti.)*

Všetkými vyššie uvedenými aktivitami naplníme mladým viaceré významné potreby ich veku, predovšetkým, čo sa týka sociálnej interakcie, kde je komunikácia veľmi dôležitým nástrojom pre rast a rozvoj osobnosti adolescenta.

5. Výpravy (expedície)

Výpravy sú priamo inšpirované montessori pedagogikou. Tento prístup reflektuje vývinové potreby adolescenta: potrebu niekam patriť, byť užitočný, rozvíjať samostatnosť a získavať zmysluplné skúsenosti mimo tradičného školského prostredia. Výpravy preto nie sú len výletmi, ale zážitkovými a zmysluplnými formami učenia, s cieľom integrálneho rozvoja vedomostí, zručností a postojov.

Každá výprava má svoj vzdelávací cieľ, ktorý prepája učivo s realitou – napríklad témy ekológie, dejín, občianskej angažovanosti, remesiel či podnikania. Študenti sa aktívne podieľajú na plánovaní výpravy: vyberajú konkrétne miesto expedície, pripravujú rozpočet, zvažujú potrebné vybavenie a dohadujú si rozdelenie úloh. Tento proces rozvíja ich schopnosti v oblasti organizácie, plánovania a prevzatia zodpovednosti.

Dôležitou súčasťou je práve slobodný výber miesta – prostredníctvom komunitného plánovania, rozhodovania či hlasovania. V priebehu realizácie aktivity je tiež dôležitá každodenná reflexia – študenti si vedú denníky, zúčastňujú sa skupinových diskusií a po návrate prezentujú, čo sa naučili, zažili alebo vytvorili.



CIELE VÝPRAV:

Rozšíriť poznatky

Rozvíjať charakter, empatiu, samostatnosť a tímovú spoluprácu

Rozvíjať schopnosť riešiť problémy, schopnosť plánovať a diskutovať

Osvojovanie manažérskych a koordinačných zručností

Podpora sebavedomia a zmyslu pre spolupatričnosť

Učenie sa byť aktívnymi členmi komunity

Tento typ aktivít má medzi adolescentmi úspech, nakoľko si oni sami volia miesto expedície. V prípade, že je miesto vopred určené a mladí sa nemôžu podieľať na tomto type rozhodovania, je dôležité ich čo najviac zapojiť do procesu plánovania a oboznámiť ich s cieľmi výpravy a s dôvodmi, prečo bolo vybrané práve toto miesto.

KONKRÉTNE AKTIVITY:

A. Návštevy inštitúcií, organizácií, firiem:

- návštevy inštitúcií (kultúrne a historické inštitúcie, múzeá, sociálne inštitúcie ako domovy dôchodcov, detské domovy a pod.);
- prehliadky firiem (zvlášť lokálnych podnikov a nahliadnutie do ich vnútornej organizácie);
- spoznávanie miest a krajín (výskum v prírode, turistika, cestovanie do miest či do iných krajín).

B. Spoznávanie ľudí mimo svojej komunity:

- dobrovoľnícke aktivity (zapojenie sa do dobročinných organizácií, ktoré umožňujú dobrovoľníctvo);
- „tajomné výpravy“ (na mieru naštité výpravy, ktoré sú naplánované dospelými, pričom mladí nevedia, kam v konečnom dôsledku pôjdu, ale majú vopred určené roly; dostávajú indície, sú ponechaní na seba a cestujú na určené miesta s cieľom spoznať rôzne inštitúcie či príbehy ľudí).



Ďalšie témy aktivít

Adolescenti potrebujú v prvom rade témy, ktoré ich zaujímajú a ktoré sú prepojené s realitou. Je potrebné ich maximálne zapájať do samotnej tvorby a organizácie aktivít, ktoré sú pre nich určené. Majú tiež právo vyberať si témy, ktoré ich oslovujú a v ktorých sa túžia vzdelávať. Ak sami prídu s nejakou témou, ktorá by ich zaujímala, treba ju uprednostniť. Podpora angažovanosti a vnútornej motivácie je tu prvoradá. Napriek tomu je dôležité, aby pracovníci s mládežou ponúkali mladým témy s potenciálom posúvať za hranice ich doterajšieho vnímania, a mali by ich vytrvalo sprevádzať pri tomto procese.

Preto sme si dovoľili vytipovať niekoľko tém, ktoré pokladáme za dôležité pre integrálny rast mladých. Zároveň pripájame témy špecifické pre mladých z prostredia rómskych komunít. Ku každej téme odporúčame aj vyššie opísané stratégie, ktorými je vhodné aktivity zrealizovať.

TÉMA

ODPORÚČANÉ FORMY REALIZÁCIE

Sebaspoznávanie – podpora sebavedomia a sebadôvery

Inšpirovaní expertmi (hostí so zaujímavým životným príbehom, ktorý si prešiel napr. peripetiami v oblasti sebadôvery); teambuilding

 **TIP:** Odporúčame využitie kariet cností (mladí si spomedzi kariet vyberú cnosti, ku ktorým majú sami blízko; aktivita sa dá variovať napríklad tak, že pomocou kariet budú opisovať iných mladých zo skupiny).

Spolupráca – dôležitosť spolupráce v každodennom živote

Teambuilding, dobrovoľníctvo, výpravy

Rozvoj manažérskych zručností

Workshopy na rozvoj zručností a podporu angažovanosti – riešenie konkrétneho projektu

Vzdelávanie v rómskej kultúre a histórii, podpora národnostnej hrdosti

Inšpirovaní expertmi, literárne kaviarne, autorské čítanie (rómskych lit. diel)

Podpora kritického myslenia (boj proti dezinformáciám)

Inšpirovaní expertmi, literárne kaviarne, workshopy na rozvoj zručností a podporu angažovanosti

2. časť

Nenásilná, asertívna komunikácia

Inšpirovaní expertmi, dobrovoľníctvo, workshopy na rozvoj zručností a podporu angažovanosti

Animátorstvo a služba

Dobrovoľníctvo, inšpirovaní expertmi, výpravy (spoznávanie ľudí mimo svojej komunity)

Výchova k zodpovednému rodičovstvu

Inšpirovaní expertmi

3. část

Metodické listy

Spôsob testovania a aplikácie

Návrhy aktivít, spracované v metodických listoch, sme aplikovali v práci s mladými pomocou rôznych stratégií (navrhnutých a popísaných v 2. časti tejto príručky), a to počas vyše **30 mládežníckych workshopov**, z ktorých polovica prebehla na východnom Slovensku, a druhá polovica u projektových partnerov v Českej republike. Opisované aktivity sa na Slovensku realizovali v obci Čičava, v Snine a na Luníku IX v Košiciach; v Českej republike v Salesiánskom stredisku Don Bosco v Ostrave a v obci Hodoňovice. Súčasťou každej aktivity boli aj mladí zo sociálne znevýhodneného prostredia, a to zvlášť mladí z rómskych komunít.

Testovanie aktivít prebehlo pomocou dotazníkov a reflexie po každej aktivite, na základe čoho sme aktivity vylepšovali a dopĺňali, v závislosti od preferencie mladých.

Praktické usmernenia k metodickým listom

Nasledovné metodické listy sú určené pre vekovú skupinu **12 – 18 rokov** (ak nie je uvedené inak).

Na základe našich skúseností odporúčame aktivity realizovať za prítomnosti aspoň **2 pracovníkov s mládežou či lektorov**, v závislosti od veľkosti skupiny. Odporúčame, aby pracovníci s mládežou mali absolvovaný aspoň základný **kurz rešpektujúcej komunikácie**.

Väčšina aktivít sa môže realizovať **bez špeciálnej prípravy účastníkov** (ak nie je uvedené inak). V závere každého metodického listu sú navrhnuté rozširujúce a fixačné aktivity, ktoré súvisia s témou.

Na záver aktivity odporúčame zrealizovať **reflexiu** témy a priebehu aktivity **spoločne s mladými formou diskusie**. Záverečná reflexia je kľúčová pre upevnenie zážitkov a pre osobný rast. Je potrebné, aby adolescenti v bezpečnom a načúvajúcom prostredí asertívne vyjadrili pozitíva i negatíva; pomenovali, čo im bolo v procese edukácie nápomocné a čo nie; a tiež aby pomenovali pocity a „aha-momenty“, ktoré v nich aktivity vyvolali.

Mladí môžu v diskusii voľne odpovedať na nasledovné otázky:

Ako hodnotíš výber témy workshopu – bola pre teba zaujímavá a zmysluplná?

Vznikla v tebe chuť niečo vytvoriť, zmeniť alebo sa zapojiť do niečoho nového?

Čo nové si sa o sebe dozvedel(a) počas workshopu?

Ako sa ti spolupracovalo v skupine a čo si tímu priniesol(a)?

V akých zručnostiach si sa posunul(a)?

Ako ste v skupine zvládali odlišné názory alebo nezhody?

Čo bolo pre teba najužitočnejšie alebo najzaujímavejšie?

Cítiš sa viac motivovaný/á angažovať sa vo svojom okolí? Prečo?

Ako môžeš využiť to, čo si sa naučil(a)?

Čo by si pochválil(a) a čo by si zlepšil(a) na priebehu workshopu (vrátane lektorov a atmosféry)?

Workshopy zamerané na rozvoj zručností a podporu angažovanosti

“

„Lebo úspech v živote závisí od sebavedomia, od uvedomovania si vlastných schopností a mnohostrannej prispôsobivosti. Vedomie, že sa človek vie uplatniť a v mnohých smeroch dokáže ľuďom pomáhať, naplňa dušu vznešenou sebadôverou, takmer náboženskou dôstojnosťou. Pociť nezávislosti musí byť spojený so sebestačnosťou...“

M. Montessori: *Od detství k dospelosti*. Praha, 2011, s. 82.

Metodický list č. 1: Plánovanie záhrady a výroba vyvýšeného záhonu¹

 **POZNÁMKA:** Použitie vyvýšených záhonov je vhodné najmä vtedy, ak pôda na pozemku, kde chceme pestovať, nie je kultivovaná. Namiesto zdĺhavého odburiňovania, prevzdušňovania a zúrodňovania pôdy môžeme vo vyvýšených záhonoch s kompostom pestovať ihneď. Vyvýšené záhony však nemusia byť vhodné na každý typ pozemku. Výhody, nevýhody a vhodné použitie je potrebné mladým vysvetliť.

Realizáciou tejto aktivity by sme chceli odovzdať mladým nasledovné posolstvá:

- **Plánovanie je kľúčové** – je náročné, zaberie veľa času a takmer nič po nás nevidno, keď plánovanie prebehne; no bez neho sa nezaobídeme. Známe porekadlo hovorí: „Dvakrát merať, raz rezať.“ To je potrebné pri každej činnosti. Plánovanie nás učí komunikačným a sociálnym zručnostiam: diskutovať, vyjadriť svoje sny a túžby, bojovať o ne, ale zároveň aj načúvať potrebám a túžbam ostatných, a tie svoje v prípade potreby transformovať do synergetickej podoby, ak je to nevyhnutné pre dobro a súdržnosť komunity.

- **Nauč sa novú zručnosť** – plánovanie a tvorba záhonu sú prípravou na pestovanie, ktoré prináša plody (pestovanie a jeho výhody rozoberáme v **Metodickom liste č. 2**). Vyskúšame si prácu s drevom a s priamočiarou pílkou – matematiku a geometriu v praxi.

 **POZNÁMKA:** Všetci účastníci budú potrebovať demonštráciu spôsobu bezpečnej práce (s priamočiarou pílkou). Ak si nie sme istí, či to zvládnú, oslovme s touto prácou najstarších účastníkov aktivity. Pokúsme sa ale pracovať – aj my, dospelí – na tom, že adolescentom budeme postupne viac a viac dôverovať. Preto, keď o našu pomoc nepožiadajú, nevnučujme im ju. Buďme predovšetkým dobrými pozorovateľmi.

- **Inšpiruj ostatných** – to, čo sám dopestuješ, môžeš jednoducho skonzumovať, alebo sa podelíš. Ak produkcia prevýši tvoju vlastnú spotrebu, budeš mať možnosť posunúť sa aj k téme spracovania plodov, ktoré sa ti zvýšia (viď **Metodický list č. 3**).

PRÍPRAVA

Odporúčaný počet účastníkov: 4 – 6 (pri výrobe 1 ks záhonu; ak si trúbame na výrobu viacerých záhonov naraz, počet mladých sa môže primerane navýšiť)

Špeciálna príprava účastníkov: potreba poučenia o bezpečnosti pri práci s nástrojmi

 **TIP:** Ideálne bude, ak si vopred vyškolíme 1 – 2 adolescentov, ktorí budú počas realizácie spoločnej aktivity zodpovední za prácu s príslušnými nástrojmi.

Časová dotácia: 2 – 3 hod. (na 1 ks záhonu; podľa počtu vyvýšených záhonov sa čas práce adekvátne navýši); s plnením a vysadením záhonu: 4 hod.

Prostredie a jeho príprava: voľný vonkajší priestor, ktorý by mohol byť rozľahlejší – pre prípad rozmiestnenia viacerých záhonov väčších rozmerov

Príprava lektora: vedomosti o výrobe vyvýšeného záhonu, o zásadách pri jeho plnení; zručnosti ohľadom plánovania výsadby a práce s drevom

Pomôcky:

- **plánovacia fáza:** výkres alebo baliaci papier, pravítko, písacie potreby;
- **výroba záhonu:** drevené dosky na výrobu záhonu (v závislosti od plánovaných rozmerov), 4 drevené hranoly na spevnenie, vŕtačka, spojovací materiál, nopová

3. časť

fólia, dierované (zajačie) pletivo (na spodok proti škodcom), sponkovačka, priamočiar a píłka, ochranné rukavice, meter;

- **plnenie záhonu:** rôzny prírodný materiál (konáre, listy, šišky, pokosená tráva atď.) a kompost.

CIELE

- **Kognitívny cieľ (vedomosti):** Dokázať zostaviť postup krokov a efektívne plánovať projektovanie, výrobu a plnenie vyvýšených záhonov – ako prípravu na sadenie.
- **Psychomotorický cieľ (zručnosti):** Vyskúšať si jednotlivé kroky pri plánovaní, výrobe a plnení vyvýšeného záhonu.
- **Afektívny cieľ:** Mať záujem zapojiť sa v organizáciách do aktivít, ktoré majú zmysluplný charakter.

POSTUP

1. Diskusia a komunitné plánovanie

Nezanedbateľnou súčasťou aktivity je plánovanie, ktoré prebieha samotnými mladými, lektor je iba sprevádzajúcim pri tomto procese. Dáva otázky a upozorňuje na možné riziká, no zasahuje len v nevyhnutných prípadoch.

a) Plánovanie záhrady – čo a kde?

Pri permakultúrnom dizajnovaní sa používa tzv. „**ZRUŠ tabuľka**“ (skratka zo začiatočných písmen nasledujúcich slov), kde si každý účastník plánovania napíše do tabuľky všetky **Zvieratá, Rastliny, Udalosti a Štruktúry**, ktoré by si na plánovanom území prial (prípadne neprial) mať či realizovať. Každý si napíše svoj zoznam, ktorý následne predstaví ostatným.

💡 **TIP:** Súčasťou „**ZRUŠ tabuľky**“ môže byť aj vyjadrenie túžby mať na záhradke motýle či nemať krtkov („zvieratá“), pestovať konkrétne typy zeleniny a bylín a nemať tam burinu („rastliny“); kochať sa krásou, posediť si, oddychovať či najesť sa („udalosti“); mať k dispozícii chodník, lavičku, hojdačku, zdroj vody či hadicu („štruktúry“).

Nasleduje diskusia, ktorej výsledkom môže byť, že sa nesplnia všetky prania všetkých účastníkov, no každý by mal mať v plánovanej záhradke niečo „svoje“, na základe čoho bude cítiť k projektu spolupatričnosť a vnútorný záujem.

Je potrebné dohodnúť, vydiskutovať a naplánovať:

- konkrétne druhy pestovanej zeleniny, bylín či kvetov a ich množstvo;
- v závislosti od druhov konkrétne miesto umiestnenia záhona a veľkosť záhona.

Súčasťou plánovania množstva rastlín na výsadbu je aj zváženie:

- koľko času sú mladí ochotní a schopní venovať starostlivosti o záhradku;
- ako chcú využívať vypestované plody či bylinky – či iba na priamu konzumáciu a vlastnú spotrebu, alebo v prípade väčšieho množstva aj na spracovanie či sušenie.

Mladým môžeme poradiť, nech začnú v prvý rok s menším množstvom, a ak budú v tejto aktivite dobre napredovať, v ďalší rok môžu záhradku rozšíriť.

Po diskusii (v prípade potreby koordinovanej lektorom) vyzvite mladých k nakresleniu si drobného stavebného plánu (záhona) a architektonického plánu (umiestnenia rastlín či iných prvkov) na papier.

 **TIP:** Vhodné umiestnenie rastlín sa určí na základe potrebných podmienok či alelopatických vzťahov – čo odporúčime mladým si naštudovať (viď **Metodický list č. 2**).

b) Plánovanie priebehu aktivity

Vyzvite mladých, aby si následne naplánovali priebeh výroby a plnenia záhona, ako aj všetky potrebné pomôcky.

- **Plánovanie rozmerov záhonu a príprava materiálu** – určiť presné rozmery, na základe čoho si pripraví a narežú materiál, príp. určia rozmery záhonu na základe rozmerov recyklovaného materiálu; výpočet obvodu a obsahu a príprava nopovej fólie a pletiva na spodok (proti krtkom a hrabošom) na základe rozmerov záhonu.

 **TIP:** Je vhodné, aby si mladí sami pripravili všetok materiál, vrátane narezania dosiek priamočiарou pílkou – po zaučení.

- **Plánovanie plnenia záhonu** – vysvetlite mladým, že ušetríme množstvo zeminy, ak na spodok umiestnime lokálny suchý a vlhký materiál (konáre, vetvičky, lístie, tráva, slama a pod.), vo vyššej vrstve záhonu využijeme kompost. Suchý materiál sa postupom času rozloží a premení sa na humus. Mladí naplánujú, odkiaľ sa materiál zabezpečí a kedy.

3. časť

2. Výroba vyvýšeného záhonu a jeho plnenie

Ak plánovanie a príprava materiálu prebehli dôsledne – so sprevádzaním lektora, tak samotný priebeh aktivity budú mladí schopní realizovať už bez pomoci dospelého (čo nevylučuje jeho prítomnosť).

Pripravené dosky mladí rozdelia na kratšie a dlhšie (na bočné a čelné steny záhonu), tie pribijú na hranoly a spoja do rámu. Na dno pripevnia sieťku proti hlodavcom a po vnútornej strane stien napovú fóliu. Hotový záhon premiestnia na zvolené miesto a naplnia ho pripraveným materiálom.

Reflexia s mladými

Mladí zreflektujú plánovanie, diskusiu i samotnú realizáciu; sami vyzdvihnú, čo urobili dobre, a čo by nabudúce urobili inak. Utvrdzujeme mladých aj v tom, že chyby sú prirodzenou a dobrou súčasťou nášho života, pretože nás posúvajú vpred.

ZÁVER

Tipy:

- Samotný priebeh výsadby je opísaný v **Metodickom liste č. 2**.
- Aktivitu je možné uskutočniť v ten istý deň alebo dva dni za sebou.
- ***Mladí musia mať prístup k záhonom celoročne, aby sa u nich vyvinul pocit vlastníctva, resp. zodpovednosti za jeho „prežitie“ a dlhodobé využívanie.***

Fixačné a rozširujúce aktivity:

- **Fixačné aktivity:**
 - samostatná výroba ďalších záhonov (podľa vlastného projektu)
 - výroba letáku či brožúrky, ktorá by verejnosť, vrátane ostatných komunit mladých adolescentov, povzbudila k podobnej činnosti
 - zostavenie „plánovacieho manuálu“ pre plánovanie ďalších projektov
- **Rozširujúce aktivity:**
 - dôraz na estetiku a dizajnovanie, ale aj na úžitkovosť; úvod do princípov perma-kultúry
 - pestovanie kvetov, liečivých bylín a pod.
 - vytvorenie skleníka či pareniska

ZHODNOTENIE AKTIVITY

Workshop výroby vyvýšeného záhonu priniesol mladým „nový vietor do plachiet“. Otvoril im široké možnosti pre realizáciu ďalších vlastných nápadov, o ktorých už spoločne začali komunikovať aj popri práci na záhone. Po celý čas sa vzájomne povzbudzovali. Opätovne si veľmi užívali prácu von – v prírode, plní radosti zbierali všetko, čím by sa dal naplniť záhon. Všetci tí, ktorí mali odvahu vyskúšať si rezanie dosiek pomocou priamočiarej pílkou, boli na seba neskutočne hrdí, čím si potvrdili sebahodnotu, a aj to bolo cieľom našej aktivity. Boli povzbudení aj novými vedomosťami a zručnosťami, ku ktorým sa aj touto cestou dostali. A napokon, prejavili záujem o otvorenie menšieho obchodíka, i experimentálne pozorovanie záhonu vo vnútornom prostredí. My, dospelí, sme sa snažili popri nich pracovať „bok po boku“, t. j. kde to od nás priamo nevyžadovali, sme im do ich práce vôbec nezasahovali. Pri práci s pílkou sme zabezpečili nepretržitú prítomnosť dospelého (pozorovateľa), a zároveň vyškolili jedného adolescenta, ktorý ostatných pri práci sprevádzal. Uvedomili sme si popritom, že by to všetko naozaj mladí zvládli aj bez akejkoľvek pomoci dospelých. Samozrejme, ak si to dobre naplánujú a zabezpečia potrebný materiál na výrobu i plnenie a sadenie záhonu.

Metodický list č. 2: Tvorba bylinkovej a zeleninovej záhrady²

Realizáciou tejto aktivity by sme chceli adolescentom odovzdať nasledovné poslanstvá:

- **Pestovanie vytvára priestor pre integrálny rast** – možno sa netúžiš stať „farmárom“, no pestovanie poskytuje priestor pre rozvoj mnohých zručností: sociálnych (komunikácia, zodpovednosť, disciplína, manažment) ako i kognitívnych (biológia, matematika, kombinatorika, geometria, chémia a pod.) a vedie ňa k pohybu a pobytu na čerstvom vzduchu, ktorý v tomto veku veľmi potrebuješ. Vovedie ňa tiež do chápania základných princípov ekonomiky našej spoločnosti (výroba, obchod, výmena). Ak sa ti podarí vypestovať prebytok plodov, môžeš ich rozdávať za nejaký dobrovoľný príspevok, napr. medzi známymi.
- **Založ si vlastnú záhradku** – určite sa niekde v tvojom blízkom okolí nájde nejaký voľný vonkajší priestor; úrodná pôda, ktorá by sa dala využiť na založenie záhrady, samozrejme, po dohode s vlastníkom pozemku.
- **V zdravom tele zdravý duch** – ak ti záleží na tvojom zdraví, môžeš k zdraviu svojho tela i duše dopomôcť aj vlastnými silami. Stačí sa len zamyslieť a vybrať si také bylinky a zeleninu, ktoré si praješ konzumovať, aj so svojou komunitou.

PRIPRAVA

Odporúčaný počet účastníkov: 9 – 12

Špeciálna príprava účastníkov: vedomostná príprava (správny výber druhov zeleniny a bylín) – ideálne realizovať po workshope plánovania záhrady (**Metodický list č. 1**)

Časová dotácia: 2 – 3 hod. (podľa rozlohy záhrady)

Prostredie a jeho príprava: exteriér, vyvýšený záhon pripravený na pestovanie alebo zúrodnená pôda, vybrané priesady, príp. semená, prístup k vode (kvôli zavlažovaniu)

Príprava lektora: vedomosti ohľadom spôsobu pestovania zeleniny, bylín a ich účinkov; zručnosti ohľadom rôznych prác v záhrade (záhradníčenie, sadenie)

Pomôcky: pripravený a naplnený vyvýšený záhon alebo pôda pripravená na výsadbu, mulč proti burinám a vysychaniu pôdy (slama, štiepka a pod.), príp. fólia proti burine (menej ekologické riešenie), záhradné náradie, ochranné rukavice, výsadbový materiál (priesady rastlín, príp. semená), literatúra o alelopatických vzťahoch a permakultúrnem pestovaní

CIELE

- **Kognitívny cieľ (vedomosti):** Vedieť pomenovať, že existuje prírodná cesta pomoci na podporu imunity a zdravia; dokázať identifikovať vhodné miesto pre pestovanie rastlín.
- **Psychomotorický cieľ (zručnosti):** Dokázať pripraviť vhodný priestor pre bylinkovú a zeleninovú záhradu v spolupráci s tímom.
- **Afektívny cieľ (postoje):** Vyberať si ako možnosť zdravú alternatívu „doma“ vypestovanej zeleniny a bylín, ako aj ekologické spôsoby pestovania, bez chemikálií.

POSTUP

1. Prípravné aktivity

Nejaký čas pred začatím aktivity podporíme mladých, aby si individuálne našťudovali možnosti a podmienky pre výsadbu bylín a zeleniny, pre ktoré sa rozhodli na základe komunitného plánovania (**Metodický list č. 1**). Odporúčime im zistiť si možnosti kúpy priesad vo svojom okolí, príp. (ak aktivita prebieha včasne na jar) zvážiť možnosť kúpy semien.

💡 **TIP:** Hoci sú vlastné priesady vypestované zo semien najideálnejšie (zvlášť po finančnej stránke), je potrebné zdokonaľovať pestovateľské zručnosti postupne – a teda v prvý rok pestovania (zvlášť u mladých, ktorí dosiaľ nemali skúsenosti s pestovaním) použiť kúpené priesady (ak to rozpočet dovoľuje). Treba však mladých informovať o možnostiach vypestovať si vlastné priesady – čo budú môcť zrealizovať budúci rok (ak na to majú vhodné podmienky a chuť).

Ako súčasť prípravy by mala prebehnúť aj diskusia o tom, aké bylinky sa v rámci jedného priestoru (v našom prípade v bylinkovej záhradke) budú v rámci *alelopatických* vzťahov znášať dobre.

📖 **POZNÁMKA: Alelopatické vzťahy** sú vzájomne prospešné, neutrálne či nepriaznivé interakcie medzi rastlinami, na základe vylučovania chemických látok. Je potrebné mladých o tejto skutočnosti upovedomiť a dať im k dispozícii vhodnú literatúru na preštudovanie.

3. časť

2. Úvodná diskusia

Na úvod odporúčame v diskusii otvoriť tému pestovania zeleniny a bylín a výmenu vlastných skúseností v oblasti pestovania.

💡 **TIP:** V prípade pestovania bylín povzbudíte mladých k tomu, aby k bylinkám v črepníkoch privoňali alebo si rozdrvili list pomedzi prsty, aby tak zvýšili svoju senzitivitu na zmyslové podnety. Dobrou motiváciou môže byť napríklad aj pohostenie v podobe celého „baru“ vlastných bylinkových čajov, z ktorých si počas prípravy na diskusiu môžu adolescenti vybrať podľa chuti či požadovaných účinkov.

Následne by sa dalo pokračovať v diskusii na tému zdravie, imunita, psychická pohoda a well-being, tiež o tom, ako sa lepšie vyrovnávať so stresom. Tiež o tom, ako nám k tomu môže dopomôcť samotná príroda a jej bohatstvo.

3. Založenie bylinkovej a zeleninovej záhradky

Ak už máte vyrobený vyvýšený záhon a máte naplánované zabezpečenie materiálu na plnenie záhona, ako aj sortiment rastlín (podľa **Metodického listu č. 1**), môžete prejsť na samotnú výsadbu rastlín.

Ak už má skupina mladých premyslené konkrétne usporiadanie rastlín v rámci záhona, sadenie je už v úplnej réžii adolescentov.

💡 **TIP:** Pred sadením je vhodné rastliny najprv v priestore rozložiť, aby si mladí aj vizuálne potvrdili, ktorá rastlina by kde mala najvhodnejšie miesto.

📄 **POZNÁMKA:** Nezapadnite na miesto pre relax. Ideálne by bolo umiestniť v blízkosti záhradky lavičku v tieni, kde by mladí našli hocikedy priestor na stíšenie.

ZÁVER

Tipy:

- Rôzne priesady si môžu zaobstaráť samotní mladí – v rodine, aj vo voľnej prírode, atď.

Fixačné a rozširujúce aktivity:

• Fixačné aktivity:

- individuálna alebo skupinová starostlivosť o bylinkovú záhradu, už bez sprevádzania lektorom
- tvorba ilustrovanej knihy alebo herbára – ku každej nakreslenej alebo vylisovanej rastline napíšu mladí základné fakty o rastline, popis stanovišťa a starostlivosti o ňu, vrátane jej zdravotných benefitov a spôsobu využitia

• Rozširujúce aktivity:

- spoznávanie ďalších liečivých bylín, rastlín i kvetov; expedície do hôr a lúk – čo nám ponúka les či lúka?
- pozvanie odborníkov v oblasti zberu a spracovania liečivých bylín do komunitného kruhu
- kurz šitia, resp. výroby levanduľových vrecúšok a voňavých vankúšikov
- workshop marketingových zručností; workshop grafických zručností

 **POZNÁMKA:** výber nadväzujúcich aktivít závisí od slobodnej voľby adolescentov.

ZHODNOTENIE AKTIVITY:

Mladí ľudia, ktorí sa workshopu zúčastnili, boli od začiatku vysoko vnútorne motivovaní – počas prípravy na workshop i pri úprave prostredia. Keďže šlo o prácu, ktorá splňa viaceré podmienky pre zmysluplné činnosti v adolescentnom veku a všetko prebiehalo v exteriéri, výrazne to prispievalo k ich psychickej pohode.

Mladí tiež nadobudli príjemný pocit vlastníctva vlastnej bylinkovej záhradky, o ktorú sa budú ďalej starať – k tomuto dali svoj prísľub všetci. Preto sme im odporúčali, aby si vytvorili tím, v ktorom by sa striedali viacerí dobrovoľníci súčasne, aby mali istotu, že rastliny v záhrade nezahynú. Pri tomto formáte dlhodobej starostlivosti sa u mladých podporuje zodpovednosť, ktorej rozvoj má pre nich nesmierny význam v tomto vývinovom období.

Popri fyzickej práci sa uskutočnili aj vážne rozhovory na rôzne témy, takže komunita táto aktivita veľmi zbližila. Mladí adolescenti si už naplánovali pokračovanie aktivity – výrobu levanduľových srdiečok. Spoločne aktivitu zhodnotili ako vysoko pozitívnu skúsenosť a už teraz sa tešia na plody, ktoré by radi ponúkali aj širšej verejnosti, minimálne počas rôznych spoločenských udalostí.

Metodický list č. 3: Spracovanie ovocia a zeleniny³

 **POZNÁMKA:** Workshop je vhodné realizovať aj tak, aby sa využili prebytky vypestovaných plodov z vlastnej záhrady mladých (t. j. po predošlých workshopoch); je však možné ho realizovať aj samostatne (bez nadväznosti na predošlé workshopy). My sme ho realizovali v čase, keď mladí ešte nemali vypestovanú vlastnú zeleninu ani bylinky.

Realizáciu tejto aktivity by sme chceli mladým odovzdať nasledovné posolstvá:

- **Maj oči otvorené** – hľadaj príležitosti vo svojom okolí. Okolo teba je možno materiál, ktorý mnohí pokladajú za odpad (napr. hnijúce jablká), no ak sa naučíš vidieť a využiť príležitosti, ktoré máš, dokážeš z toho vytvoriť niečo chutné a výživné; niečo, čo obohatí teba a ľudí v tvojom okolí; a teda niečo, čo bude mať pre iných takú hodnotu, že ti za to aj niečo dajú. Na tomto je založená celá ekonomika dnešnej spoločnosti.
- **Nauč sa novú zručnosť** – rozšír svoje zručnosti, ktoré môžeš využiť pre svoju komunitu, rodinu, ako i pre seba. V dnešnej dobe narážame na chýbajúce odovzdávanie zručností mladšej generácii, zvlášť znevýhodnenej. Touto aktivitou chceme na to reagovať.
- **Zaangažuj sa** – „spracovanie ovocia a zeleniny“ ako prípravná aktivita (spolu s „kurzom manažérskych zručností“) na samostatnú tvorivú prácu a ekonomické zapojenie – pozvanie zužitkovať nadobudnuté zručnosti a pretaviť ich do konkrétneho projektu, na ktorého realizácii sa mladí účastníci komunitne dohodnú.

PRÍPRAVA

Odporúčaný počet účastníkov: 10 – 15

Časová dotácia: 2,5 – 3 hodiny

Prostredie a jeho príprava: kuchyňa so základnou výbavou

Príprava lektora: pripraví si konkrétny recept a pomôcky; zručnosti týkajúce sa spracovania daného ovocia (v našom prípade výroba jablkovej výživy), vedieť vysvetliť procesy konzervácie a sterilizácie potravín a fliaš

Pomôcky: ovocie alebo zelenina, ktoré sú vhodné na spracovanie, recept a potrebné množstvo surovín podľa receptu, nože, dosky na krájanie, hrniec, fľaše na zaváranie; príp. mixér a ďalšie pomôcky v závislosti od surovín a spôsobu spracovania; písacie potreby pre mladých (zápisníky

a perá), kancelárske papiere, výkres väčšieho formátu (minimálne A3), fixy, pripravené kartičky na losovanie so 4 kľúčovými pojmami (• príprava množstva a spracovanie surovín, • sterilizácia vrchnákov a fliaš, • konzervácia a • tepelná sterilizácia potravín)

CIELE

- **Kognitívny cieľ (vedomosti):** Porozumieť dôležitosti procesov sterilizácie a konzervácie a vedieť ich využiť pri spracovaní ovocia a zeleniny s cieľom zabezpečiť vysokú kvalitu produktov.
- **Psychomotorický cieľ (zručnosti):** Vyskúšať si prípravu jablkovej výživy spoločne s tímom mladých ľudí, pod dohľadom lektora.
- **Afektívny cieľ (postoje):** Byť ochotný zapojiť sa do „projektu“ využitia nadobudnutých zručností pre komunitu.

POSTUP

1. Prípravné aktivity

V rámci prípravných aktivít (minimálne niekoľko hodín vopred pred touto samotnou aktivitou) je najlepšie, ak si mladí sami vyberú, aké ovocie či zeleninu chcú spracovať, a akým spôsobom. Pred samotným výberom je potrebné vysvetliť niektoré kritériá ekologického prístupu a zdravej výživy:

- snažíme sa vyberať lokálne ovocie či zeleninu, rastúce v danej sezóne;
- minimálne spracované potraviny majú ďaleko vyššiu nutričnú hodnotu ako vysoko spracované potraviny.

Zároveň je však nevyhnutné, aby bol výber blízky preferenciám mladých – jednoducho, aby im výsledok aj chutil.

Súčasťou prípravných aktivít môže byť aj zber daného ovocia či zeleniny spoločne s mladými.

2. Úvodná diskusia

 **POZNÁMKA:** V tomto postupe uvažujeme výrobu jablkovej výživy, ale nasledovný postup práce s mladými sa dá aplikovať na spracovanie akéhokoľvek ovocia či zeleniny.

Ak ste ovocie či zeleninu vybrali vy ako lektor, na začiatku uveďte mladých do témy a opíšte, prečo ste tak urobili. Najviac oslovujúca je vlastná skúsenosť.

3. časť

PRÍKLAD: „Je jeseň a všimla som si, že mnoho ovocia vychádza nazmar, zvlášť na vidieku a u starších ľudí. Bolo mi to ľúto, preto som oslovila susedku, či by sme jej mohli prísť pozbierať jablká a použiť ich pre vlastnú potrebu. Súhlasila.“

Vyzvite mladých k diskusii o nevyužitých príležitostiach, ktoré vnímajú v ich okolí. Čo sa im nepáči v prostredí, s ktorým sú v každodennom kontakte? Čo by radi zmenili? Vidia v ich okolí príležitostí, ktorej by sa mohli chopiť, aby urobili toto prostredie krajším? Ak áno, čo by na to potrebovali?

 **TIP:** Diskusiu môžete ukončiť výzvou k pozorovaniu a naučeniu sa zručnosti spracovania ovocia, na ktorej sa budú adolescenti práve podieľať. Vyzvite ich k uvažovaniu, ako môžu danú zručnosť využiť pre svoje okolie.

3. Ukážka postupu výroby jablkovej výživy

 **POZNÁMKA:** Výber konkrétneho receptu ponechávame na lektora, preto ho tu nerozpisujeme.

Na úvod upozorníte mladých, aby si robili poznámky z postupu práce. Upovedomte ich, že na záver workshopu budú mať možnosť si spracovať kľúčové pojmy a recept na výkresy, čo sa im zide pri samostatnej realizácii – ak niekedy budú chcieť postup zrealizovať sami. Zdôraznite 4 kľúčové pojmy, ktoré v priebehu práce vysvetlíte (viac o nich v nasledujúcom bode). Povzbudte ich, nech si navzájom pomáhajú, spolupráca i „opisovanie“ sú tu vítané.

Vysvetlite mladým dôležitosť sterilného prostredia a opíšte im riziká pri nedodržaní presných postupov (vznik plesní a pod.). Vysvetlite a názorne ukážte procesy sterilizácie fliaš a vrchnákov, konzervácie (na základe potrebného množstva cukru) a tepelnej sterilizácie potravín.

Do postupu práce sa maximálne snažte zapojiť mladých. Môžete ich rozdeliť na 3 skupiny:

- prvá skupina bude mať na starosti umývanie jablák a krájanie,
- druhá skupina váženie surovín, varenie a mixovanie,
- tretia skupina sterilizáciu vrchnákov a fliaš, dávkovanie do fliaš a tepelnú sterilizáciu výživ.

Je dôležité, aby sa každý cítil zapojený.

Keď sú výživy hotové, vyzvite mladých, aby sa sami dohodli, koľko výživ skonzumujú ihneď, koľko si vezmú domov a koľko si uschovajú ako „maškrtu“ na ďalšie komunitné aktivity.

4. Fixácia

Rozdeľte mladých na 4 skupiny. Každá skupina si vylosuje jeden z kľúčových pojmov, ktorý vysvetlí a rozpracuje na papier. Kľúčové pojmy na spracovanie sú:

- príprava množstva a spracovanie surovín (presné ingrediencie, množstvá a postup ich prípravy na spracovanie)
- sterilizácia fliaš a vrchnákov (význam a postup)
- konzervácia (význam a postup; potrebné množstvo cukru, príp. iných látok)
- tepelná sterilizácia potravín (význam a postup)

V priebehu tvorby im pomáhajte a vysvetľujte nejasnosti.

Keď majú všetky skupiny splnenú úlohu, na základe týchto spracovaných kľúčových pojmov zostavia spoločne recept – tak, ako im ho lektor odovzdal – a to ideálne na výkrese väčšieho formátu.

Výsledkom tejto práce je podklad, ktorý budú využívať pri samostatnej realizácii tejto aktivity.

ZÁVER

Tipy:

- ovocie/zeleninu si môžu vybrať a zaobstaráť samotní mladí

Fixačné a rozširujúce aktivity:

- **Fixačné aktivity:** samostatná výroba výživy alebo iných produktov mladými, bez pomoci lektora
- **Rozširujúce aktivity:**
 - výroba jablkových „chipsov“ (sušené plátky), jablková šŕava a pod.; rôzne druhy spracovania iného ovocia a zeleniny, prípadne ich kombinácií
 - workshop manažérskych zručností (nasledujúci metodický list) – pozvanie realizovať „projekt výroby jablkových výživ“ v širšom meradle (pre komunitu)
 - súvisiace partikulárne činnosti: zháňanie zavaráninových fliaš (napr. aj cez známych či inzerciu), nákup a príprava surovín, tvorba etikiet na fľaše a zabezpečenie estetickej stránky produktov

POZNÁMKA: všetky fixačné aj rozširujúce aktivity je potrebné realizovať v závislosti od záujmu mladých účastníkov – je dôležité, aby výber aktivít závisel od ich vlastných preferencií, na ktorých sa komunitne dohodnú.

ZHODNOTENIE AKTIVITY

Workshop sme realizovali so zmiešanou rómsko-nerómskou skupinou v Snine a zaznamenal (na základe reakcií účastníkov a dotazníkov spokojnosti) medzi mladými veľký úspech. Adolescenti pracovali disciplinovane s veľkým nasadením. Sami sa rozhodli, že si v rámci ďalších spoločných aktivít precvičia naučené zručnosti varenia výživy, čo si aj sami zorganizovali.

Taktiež sa slobodne rozhodli urobiť väčšie množstvo výživ a ponúkať ich za dobrovoľný príspevok na miestnom trhu a v rámci farských aktivít. Pri organizovaní týchto rozširujúcich aktivít si mladí uvedomili, že ich príbuzní majú na záhrade nevyužitú jablká. Spoločne ich teda takýmto spôsobom zaobstarali; rovnako bolo v ich réžii zaobstarat si zaváraninové fľaše a všetko ostatné. Realizácia týchto workshopov prispela nielen k podpore angažovanosti a rozvoju zručností, ale mladí si precvičili organizačné a manažérske zručnosti, matematiku (pri výpočte množstva surovín), grafickú tvorbu etikiet na fľašky výživ, zodpovedný prístup k plneniu úloh, spoluprácu v tíme, disciplinovanosť a ďalšie iné kompetencie potrebné pre život v spoločnosti.



Dobrovoľníctvo (zapájanie mladých do tvorby aktivít)

“

„Len skúsenosti a prax pomáhajú mladým ľuďom vyspieť.“

(M. Montessori: *Absorbující mysl. Praha, 2003, str. 22*)

Metodický list č. 4: Kváskovanie⁴

Uvedená aktivita je úvodom do dlhodobej dobrovoľníckej činnosti. Tzv. „**vedúci adolescent**“ – **dobrovoľník** si aktivitu v podstate **celý čas organizuje sám**, a to už od jej prípravy cez realizáciu a lektorovanie workshopu až po záverečnú reflexiu.

Súčasťou sú nasledovné fázy:

- **Nájdí si experta a absolvuj jeho kurz** – určite sa ti už v tvojom doterajšom živote podarilo uvažovať o svojom budúcom smerovaní, prípadne zamestnaní. Možno existuje niečo, čomu sa chceš v budúcnosti hlbšie venovať, alebo si niečo túžiš vyskúšať. Pokús sa zamyslieť nad tým, čo konkrétne by to mohlo byť, a následne oslov odborníka na oblasť, ktorá ťa zaujíma, aby si sa o nej dozvedel viac. Zisti tiež, či by bola možnosť sa u neho zaučiť – budeš jeho učňom, tak, ako to fungovalo kedysi.

 **POZNÁMKA:** V našom konkrétnom prípade si študentka (budúca cukrárka) vybrala ako možnosť svojej ďalšej sebarealizácie kváskovanie. Oslovila so svojou prosbou expertku, ktorá jej poskytla viacero základných informácií a prakticky ju zaučila.

- **Inšpiruj ostatných** – keď sa niečomu zaujímavému priúčáš, je celkom príjemné sa so svojím progresom podeliť. Najmä vtedy, keď ide o činnosť alebo zručnosť, ktorá prináša úžitok, a predovšetkým, keď ide o jedlo. Okrem toho potrebujeme veľa praxe, aby sa nám to uložilo v hlave i dostala zručnosť do rúk, preto sa podobnej činnosti bude treba pravidelne venovať, aby sa nová zručnosť dostatočne zautomatizovala.

3. časť

💡 **TIP:** Najviac sa naučíme tak, že niečo naučíme ostatných. To je výhodné aj preto, aby sme sa niečomu mohli venovať spoločne, aby sme sa mohli vzájomne povzbudzovať, keď sa bude dariť, alebo keď prídu rôzne „krízy“ v podobe únavy či nezdarov.

- **Refáz workshopov – kváskujeme spoločne** – keď sa ti podarí zabsolvovať kurz kváskovania a zistíš, že to zvládaš aj vo vlastnej kuchyni, je najvyšší čas začať so spoločnými pokusmi, ktorými môžeš rozbehnúť celú refáz dobrovoľníckeho pečenia na rôzne príležitosti.

📄 **POZNÁMKA:** Ak sa túto aktivitu podarí v jednotlivých fázach dobre zrealizovať, jej výsledkom bude dlhodobá dobrovoľnícka činnosť, ktorú budú mladí ľudia uskutočňovať pravidelne.

PRÍPRAVA

Veková skupina: 15 – 18 rokov

Odporúčaný počet účastníkov: v 1. fáze 1:1 – účastník kurzu s expertom; v 2. fáze podľa slobodného výberu a záujmu (vyskolený účastník kurzu so svojou vlastnou skupinkou adeptov na kváskovanie)

Časová dotácia: aktivita je dlhodobého charakteru (hrubým odhadom – s teóriou a praxou minimálne niekoľko týždňov; záleží od skúseností a zručností jednotlivcov, frekvencie stretávaní i toho, ako sa im v procese bude dariť)

Prostredie a jeho príprava: kuchyňa so základným vybavením; chladnička na odkladanie kvásku

Počet lektorov: 1 expert + 1 mladý adept na výškolenie ďalších účastníkov

Príprava lektora a dobrovoľníka: lektor: expert v oblasti kváskovania, základné didaktické zručnosti, vytvorenie úprimného vzťahu s dobrovoľníkom; dobrovoľník: zrelý v rozhodnutí zaučiť sa, disciplinovaný v činnosti a húževnatý pokračovať aj v prípade nezdarov

Pomôcky: živý kvások, múka, voda, forma na chlieb (ošatka alebo srnčí chrbát) a ďalšie suroviny v závislosti od receptu

CIELE

- **Kognitívny cieľ (vedomosti):** Dokázať na základe zvolených kritérií posúdiť kvalitu kvásku a výrobkov z neho, porovnať varianty a odporučiť vylepšenie.
- **Psychomotorický cieľ (zručnosti):** Pri pečení automaticky využívať princípy prípravy kváskových produktov a flexibilne ich prispôbovať.
- **Afektívny cieľ (postoje):** Proaktívne argumentovať pri presviedčaní o výhodách zdravého spôsobu pečenia z kvásku.

POSTUP

1. Prípravné aktivity – kurz s expertom

Kurz, ktorý si vybral sám adolescent, si ho aj sám zariadi, t. j. zabezpečí osobne alebo v online forme. Jeho forma by mala byť dlhodobého charakteru, musí zahŕňať teóriu, ale aj prax, neskôr by sa určite žiadalo zrealizovať aj dlhodobý mentoring.

 **POZNÁMKA:** Všetky fázy tejto metodiky by mali byť aktívnou činnosťou adolescentov, kde dospelý mladých sprevádza len vtedy, keď o to mladý človek vyslovene požiada. Ide o spôsob práce tzv. „bok po boku“, kde je dospelý skôr pasívnym pozorovateľom (ak nehrozí nejaké nebezpečenstvo, nevyrušuje ani slovne, či už pozitívnymi alebo negatívnymi komentármi).

2. Úvodná diskusia – výhody kváskovania a hľadanie ďalších dobrovoľníkov

Už v priebehu kurzu (a počas zdieľania zážitkov z neho) si mladý dobrovoľník vyhľadáva k sebe ďalších spolupracovníkov, s ktorými bude kváskové pečenie pravidelne skúšať v praxi. Preto by bolo žiaduce, aby im bola ponúknutá aj prednáška s diskusiou, kde by im hlavný dobrovoľník uviedol výhody zdravej stravy a produktov na báze kvásku, a ďalej nielen pozitíva, ale i negatíva uvedenej dobrovoľníckej činnosti. V najlepšom prípade mladým záujemcom ponúkne aj ochutnávku svojich kváskových výrobkov tak, aby im týmto všetkým poskytol čo najviac argumentov na dlhodobú spoluprácu.

3. Uskutočnenie workshopu mladým dobrovoľníkom

S vybranými účastníkmi sa následne vedúci dobrovoľník dohodne na uskutočnení vlastného workshopu kváskovania (ako sa starať o kvások a pečenie základného chleba). Pri jeho príprave i realizácii môže požiadať dospelého (experta) o sprevádzanie. Nevyhnutne však nemusí.

3. časť

💡 **TIP:** Pred samotnou realizáciou si môžete spolu s mladým dohodnúť tzv. „generálku“ workshopu „nanečisto“, aby kurz vedený mladým vyšiel podľa predstáv. Najmä preto, že sa tu vyžaduje práca so živým kváskom – výrazne nestabilnou a citlivou substanciou.

📄 **POZNÁMKA:** Bude nevyhnutné rátať aj s tým, že sa kváskový workshop musí uskutočniť v 2 až 3 postupných krokoch (časoch, dňoch), podľa fázy činnosti, ktorá sa bude v tom-ktorom štádiu prezentovať.

4. Fixácia – ďalšie kváskové recepty

Ďalšími kváskovými receptmi, t. j. obmenami základných receptov na pečenie chleba, uskutočníme proces fixácie. Odporúčame napr. len vyskúšať zmeniť múku alebo doplniť do prípravy chleba rôzne iné semenka, aby sa mladí uistili, že zvládnu aj rôzne ďalšie variácie pečenia.

💡 **TIP:** Mladí potrebujú v priebehu činnosti povzbudenie. Rátajme aj s nezdarmi, buďme k mladým aj vtedy úprimní – často im bude stačiť aj veľmi málo slov. Nedávajme im „dlhé poučania“.

ZÁVER

Tipy:

- Tento metodický list je možné využiť pre akúkoľvek oblasť záujmu adolescenta, ktorému môže poslúžiť ako vzor.
- Jeho formát je možné flexibilne prispôbiť aktuálnym potrebám, alebo ho celkom pozmeniť, dokonca je žiaduce, aby si svoj vlastný spôsob i metodiku vytvoril aj sám adolescent, preto ho v tom určite podporíme.

Fixačné a rozširujúce aktivity:

- **Fixačné aktivity:** pečenie z kvásku pri rôznych príležitostiach (oslavy narodenín a pod.)

- **Rozširujúce aktivity:**

- pravidelné pečenie chleba, spojené s ponúkaním výrobkov z kvásku na dobrovoľníckych akciách komunity i širšej spoločnosti

 **POZNÁMKA:** Aby sa kvások udržal živý a zdravý, je potrebné s ním pravidelne pracovať, alebo ho aspoň „kímiť“. Túto činnosť je potrebné vykonávať aspoň 1-krát do týždňa.

ZHODNOTENIE AKTIVITY

Realizácia workshopu kváskovania stratégiou dobrovoľníctva – vedenia workshopu „mládežníckym vedúcim“ priniesla viacero výhod: podporu činnosti nezávislej od kontroly dospelých, vytváranie spoločných hodnôt skupinou mladých, prevzatie vysokej miery zodpovednosti, sebadisciplíny a vytvorenia pracovných návykov, ktoré im pomôžu sa zaradiť do spoločnosti omnoho jednoduchšie.

Teambuilding na rozvoj sociálnych zručností

“

„Vzdelávanie nie je niečo, čo robí učiteľ, ale je to prirodzený proces, ktorý prebieha samovoľne v každej ľudskej bytosti. Jeho podstatou nie je počúvať slová, ale praktická skúsenosť, ktorú jedinec získava aktívnym pôsobením na svoje prostredie. Úlohou učiteľa teda nie je rozprávať, ale premyslieť a pripraviť taký sled motivačných prvkov, ktorý by deti viedol ku spontánnemu vstrebávaniu vedomostí a k osvojovaniu zručností v špeciálnom, pripravenom prostredí.“

(M. Montessori: Absorbující mysl. Praha, 2018, str. 13)

Metodický list č. 5: Ako komunikovať a spolupracovať v skupine⁵

💡 **TIP:** Tieto aktivity sú vhodnejšie pre skupinu mladých, ktorí sa už navzájom poznajú.

Realizáciou tejto aktivity chceme mladým odovzdať nasledovné posolstvá:

- **Nauč sa asertívne komunikovať** – správna komunikácia predchádza zbytočným nedorozumeniam; presadzovanie svojich názorov sa dá uskutočňovať aj inou formou ako násilím a krikom.
- **Buduj vzťahy** – správna komunikácia je dôležitá pre budovanie dobrých vzťahov v triede alebo v komunite.
- **Bez spolupráce nič nedosiahneš** – spolupráca v skupine je veľmi potrebná a užitočná.

PRÍPRAVA

Veková skupina: 12 – 14 rokov

Odporúčaný počet účastníkov: 10 – 15

Časová dotácia: 2,5 – 3 hodiny

Prostredie a jeho príprava: miestnosť so stolmi a stoličkami, flipchart, vonkajší priestor vhodný na prekážkovú dráhu

Príprava lektora: prečítanie si materiálu, s ktorým bude pracovať, príprava pomôcok, komunikačné zručnosti

Pomôcky: flipchart, papier na flipchart, fixy, perá, kancelárske papiere, rozprávka vytlačená na papieri, drevené kocky po 12 až 15 kusov, stopky, šatky na zavieranie očí, prekážky na prekážkovú dráhu (stolička, metla a pod.)

CIELE

- **Kognitívny cieľ (vedomosti):** Porozumieť dôležitosti nenásilnej komunikácie, empatie a aktívneho počúvania.
- **Psychomotorický cieľ (zručnosti):** Naučiť sa komunikovať v skupine, naučiť sa počúvať, nácvik empatického a aktívneho počúvania.
- **Afektívny cieľ (postoje):** Byť ochotný akceptovať názor iných.

POSTUP

 **POZNÁMKA:** *Aktivity sme uskutočnili v exteriéri, ale je možné ich realizovať aj vo vnútorných priestoroch.*

Energizér – Pohybová hra Kameň, papier, nožnice

Na úvod aktivity určte hracie pole, ideálne časť rovního chodníka. Rozdeľte účastníkov do dvoch družstiev – na každom konci hracieho poľa bude jedno družstvo. Na povel lektora vyšlite na trať jedno dieťa z každého družstva. Keď sa stretnú, zahrajú si hru kameň, papier, nožnice. Dieťa, ktoré prehrá, vráťte čo najrychlejšie späť do svojho družstva, z ktorého vyštartuje ďalší hráč. Víťaz pokračuje v behu ďalej, až kým mu cestu opäť neskríži nový protihráč. Opakujte pravidlo a hru kameň, papier, nožnice pri každom stretnutí.

Hru ukončte v momente, keď sa jednému z družstiev podarí dostať na stranu protihráča. Zahrajte päť kôl a po ich ukončení určte celkového víťaza – víťazom sa stáva družstvo, ktoré získalo viac výhier.

3. časť

Zoznamovačka – aktivita na zoznámenie sa s lektormi

Mladí, ktorí už v minulosti absolvovali nejaké zoznamovacie hry, môžu dostať za úlohu si takúto hru pripraviť, vysvetliť iným a zorganizovať jej priebeh. V prípade, že nemajú potrebné skúsenosti alebo zručnosti, môžu lektori použiť nasledovnú zoznamovačku.

Postavte mladých do kruhu. Mladí postupne povedia svoje mená a prezradia, aké je ich obľúbené jedlo. Potom sa každý opýta človeka stojaceho po jeho pravej ruke na jeho obľúbenú farbu. Následne v kruhu po jednom každý predstaví človeka po pravej ruke a povie jeho meno a obľúbenú farbu.

Na záver vyzvite zopár dobrovoľníkov, aby zopakovali mená všetkých účastníkov.

Stavanie veže so zaviazanými očami

Pripravte sadu 15 drevených kociek. Vyberte tri dvojice. Jednému z každej dvojice zaviazte oči a dajte im nasledovné inštrukcie: *„Ste dvojica, ktorá má postaviť vežu. Jeden môže pozeráť a hovoriť, druhý môže používať ruky. ,Vidiaci‘ sa nesmie dotýkať kociek ani partnera, ,nevidiaci‘ môže s ,vidiacim‘ hovoriť. Vašou úlohou je postaviť čo najvyššiu vežu. Máte na to dve minúty.“*

Po uplynutí času nechajte dvojice vymeniť si roly. Následne nechajte aktivitu vyskúšať ďalšiu dvojicu. Vyhodnoťte, ktorá dvojica postavila najvyššiu vežu.

Po aktivite diskutujte o pocitoch v jednotlivých rolách, najmä s tými, ktorí mali zaviazané oči.

Následuje prestávka – na oddych a občerstvenie pre účastníkov a lektorov.

Energizér – Abeceda

Zorganizujte aktivitu vo vonkajších priestoroch. Zadaťte deťom úlohu: za tri minúty pomocou svojich tiel vytvorte slovo „Láska“. Po uplynutí času ich odfoťte, aby videli, ako slovo vyzeralo z diaľky.

Hovorím, počúvaš

Vyberte troch účastníkov, nechajte ich odísť z miestnosti a dajte im inštrukcie: „Po návrate do miestnosti prečítajte tento text bez prestávky a nedajte sa ničím vyrušiť.“

Zvyšnej skupine vysvetlite: „Vašou úlohou je predstierať, že nepočúvate.

Nerozprávajte sa s čítajúcim, vykrikujte, odvracajte sa. Keď ja kýchnem, zmeňte sa na najlepších poslucháčov – nadväzujte očný kontakt, signalizujte záujem o čítané.“

Po návrate čítajúceho nechajte prebehnúť aktivitu, zopakujte ju s ďalšími dvoma.

Po aktivite diskutujte so všetkými: Ako sa cítili čítajúci? Aké to bolo nepočúvať? Ako ste vnímali zmenu správania? Pýtajte sa aj ostatných, ako sa cítili, keď mali ignorovať alebo počúvať. Opýtajte sa aj triednej učiteľky, ako sa cíti, keď ju žiaci nepočúvajú. Spoločne zhodnoťte dôležitosť vzájomného počúvania.

Chôdza dôvery

Prípravte prekážkovú dráhu v exteriéri. Vytvorte prekážky, ako napríklad podplazenie sa pod tyč položenú na stoličke, obídenie kužeľov, trafenie lopty do malej bránky.

Rozdeľte deti do dvojíc a predvedte im, ako majú prejsť cez prekážkovú dráhu.

Jednému z dvojice zaviazte oči šatkou. Postupne nechajte dvojice prechádzať dráhou, kým jeden z dvojice vedie druhého opatrne a hovorí mu, ako má ísť a čo má robiť.

Po prechode dráhy si dvojice vymenia úlohy a znova si prejdú dráhu. Po aktivite sa porozprávajte s mladými, ako sa cítili so zaviazanými očami a aké bolo dávať inštrukcie.

Skupinové obdarovanie

Každý účastník napíše svoje meno na papierik. Vyžrebuje si iné meno a vymyslí darček pre danú osobu v hodnote cca 20€. Vymyslený darček napíše na papierik s menom obdarovaného a vloží späť do nádoby.

Postupne losujte mená a odovzdajte papierik s darčekom adresátovi. Nech ho nahlas prečíta a povie, či sa mu darček páči. Autor darčeka sa môže priznať a vysvetliť voľbu. Pokračujte, kým sa nerozdajú všetky papieriky.

Na záver sa porozprávajte, ako sa účastníci pri aktivite cítili, či by pri ďalšom kole zvolili iné darčeky a či sa vďaka aktivite lepšie spoznali.

3. časť

Skupinové rozhodovanie

Oznámte skupine, že dostali 1000 € od sponzora. Musia sa jednodhlasne dohodnúť, ako peniaze využijú. Predstavte možnosti: spoločný triedny výlet, rozdelenie peňazí medzi seba, darovanie na charitu, nákup elektrotechniky pre školu (televízor, počítače, reproduktory), ktoré sa tým stanú majetkom školy.

Na flipchart napíšte možnosti a dajte skupine 3 minúty na rozhodnutie. Každú minútu sa suma znižuje o 100 €.

Po aktivite diskutujte: Ako sa vám rozhodovalo? Prečo ste si vybrali práve túto možnosť?

Reflexia s mladými:

Reflexiu je vhodné realizovať priebežne po každej aktivite.

Na záver celého teambuildingu zosumarizujte všetko, čo sa mladí naučili a uvedomili si. V rámci záverečnej diskusie môžu odpovedať na otázky, ako hodnotia priebeh teambuildingu celkovo, čo ich najviac oslovilo a pod. Tieto postrehy mladí zapisujú na flipchart, vytvoria z toho „plagát“ a môžu si tam pridať ich spoločnú fotku. Takýto „plagát“ môže ostať v miestnosti, kde sa mladí zvyknú stretávať, aby sa k svojim postrehom a zážitkom z tejto aktivity mohli spoločne vrátiť.

ZÁVER

Rozširujúce a fixačné aktivity:

Odporúčame triede alebo skupine sa po určitom čase vrátiť ku spísaným poznatkom z teambuildingu.

ZHODNOTENIE AKTIVITY:

Aktivita *Teambuilding* – Ako komunikovať a spolupracovať v skupine bola realizovaná pracovníčkami s mládežou v Košiciach na sídlisku Luník IX, so skupinou mladých, ktorí boli zároveň spolužiakmi v škole.

Mladí vnímali túto aktivitu veľmi pozitívne a chceli si ešte niečo podobné zopakovať inokedy. Mimoškolskej voľnočasovej aktivity sa zúčastnil aj triedny učiteľ detí a na aktivitu neskôr nadviazal opätovnou reflexiou.

Poznámky

- 1 Spracovali: Ľubica Olejníková, Ivana Némětová
- 2 Spracovali: Ľubica Olejníková, Ivana Némětová
- 3 Spracovala: Ivana Némětová
- 4 Spracovala: Ľubica Olejníková
- 5 Spracovali: Izabela Ficeriová, Anna Šinajová, Peter Roth. Použitá literatúra: Gymerová M., Kozuch B., Krššáková E., 2009, Poznávame sa navzájom – Metodická príručka kurzov OSV, PERSONA 2009; Gymerová M., Kozuch B., Krššáková E., 2009, Ako komunikovať s druhými – Metodická príručka kurzov OSV, PERSONA 2009.

Príklady dobrej praxe



OZ Pre človeka

Občianske združenie Pre človeka vzniklo v roku 2014 ako reakcia na potrebu cielej pomoci **znevýhodneným skupinám** obyvateľstva. Naším cieľom je vytvárať bezpečný a podporný priestor pre jednotlivcov a rodiny, ktoré sa ocitli v nepriaznivej životnej situácii – ide najmä o jednorodičov, nízkopríjmové rodiny, utečencov, rodiny s deťmi so zdravotným postihnutím, ale aj ľudí z marginalizovaných rómskych komún a nezamestnaných.

Naše služby zahŕňajú odborné sociálne poradenstvo, pomoc pri hľadaní a udržaní bývania a podporu v oblasti zamestnania. Našou súčasťou sú aj **rozvojové aktivity**, ako napríklad **kurzy varenia, finančnej gramotnosti, rozvoj rodičovských zručností a praktické kurzy pre trh práce**. Poskytujeme tiež **Canisterapiu s dvomi vycvičenými psíkmi** – najmä pre seniorov a ľudí so zdravotným postihnutím. Novinkou našej práce je prírodný areál **Ranč Emanuel** v obci Terňa pri Prešove, kde budujeme centrum pomoci pre mladých ľudí „s boľavou dušou“.



Salesiánske stredisko voľného času Don Bosco

Salesiánske stredisko v Ostrave realizuje **oratórium** (otvorený klub), ktoré je špecifickou formou práce s deťmi a mládežou typickou pre saleziánov. Ide o priestor pre **športové, záujmové a výchovno-vzdelávacie aktivity**, ktoré mladých pripravujú na život. „Priestor“ znamená nielen fyzické miesto, ale aj čas a prostredie vhodné pre tieto činnosti. Oratórium plní funkciu základného programu, z ktorého sa podľa potrieb detí rozvíjajú ďalšie formy podpory. Slúži ako záchytná sieť pre tých, ktorých možno následne zapojiť do dlhodobějších programov. Cieľom je viesť mladých k **pravidelnosti, zodpovednosti, tímovej spolupráci a formovať** ich postoje

a charakter. Dôležitou súčasťou sú **krúžky** – denne prebiehajúce aktivity pre deti a mládež **od 4 do 26 rokov**, ponúkajúce záujmové, športové, hudobné, výtvarné a výchovno-vzdelávacie činnosti.

Aktivity opísané v metodických listoch sa realizovali aj na týchto miestach a s týmito ľuďmi:



OZ Naše rúno (Čičava)

Ivana Némětová (a jej občianske združenie **Naše rúno**) sa zaoberá **inovatívnym vzdelávaním rôznych vekových kategórií**, zvlášť vzdelávaním ľudí z rómskych komunít i širokej verejnosti. Stavia na metóde **montessori pedagogiky** a využíva princípy udržateľnosti a **permakultúry**.

Svoje aktivity realizuje zvlášť pre 3 vekové kategórie: 0 – 6 rokov a ich matky (prostredníctvom materských montessori klubov), 6 – 12 rokov (montessori permakultúrna farma) a 12 – 18 rokov (práca s mládežou prostredníctvom testovania rôznych inovatívnych prístupov).

Piliére združenia tvorí inklúzia, integrita, individuálny prístup, inšpirácia a inovatívnosť. Dôležitou súčasťou je aj šírenie povedomia **o rómskej kultúre a jazyku**.



OZ Oheň nádeje – Saleziáni don Bosca (Luník IX)

Občianske združenie **Oheň nádeje** zlepšuje podmienky života **sociálne, kultúrne a vzdelanostne znevýhodnenej rómskej komunity na košickom Luníku IX**. Zameriava sa najmä na deti a mladých vo veku **9 až 25 rokov**, ktorým ponúka dôveru, prijatie a bezpečné, inkluzívne prostredie. Dobrovoľníkom ponúka priestor na osobnostný rast. Hlavnými aktivitami sú **terénna sociálna práca (streetwork)**, vedenie stretnutí pre účastníkov rovesníckych

skupín, **doučovanie, mentoring, krúžky, osobné sprevádzanie, mentoring a príprava na sviatosti**; aktivity dopĺňajú výlety, tábory, športové turnaje, kultúrne, umelecké a duchovné programy.



Farnosť Božieho milosrdenstva (Snina)

Farnosť Božieho milosrdenstva v Snine má svoje sídlo na **najstaršom mestskom sídlisku**, kde v súčasnosti okrem majoritného obyvateľstva žije aj zhruba 1200 členov rómskej národnostnej menšiny. Farská pastorácia má preto **prírodný inkluzívny charakter** – prvoprijímajúce deti, miništranti a miništrantky, detský spevácky zbor, účastníci letného tábora, katechetických stretnutí či rôznych výletov pochádzajú z oboch národností. Veľkou výzvou je **starostlivosť o staršie deti a mládež**, pre ktoré farnosť v spolupráci s ďalšími organizáciami usporadúva duchovné aktivity, praktické workshopy i vzdelávacie výlety. **Medzinárodná spolupráca** sa javí ako nádejná cesta do budúcnosti tak pre formovanie zrelých kresťanov ako aj pre výchovu k ľudskosti a tolerantnému občianskemu spolunažívaniu.



Mgr. et Mgr. Ľubica Olejníková (1976)

Dlhodobu sa venuje montessori pedagogike. V minulosti pôsobila ako učiteľka anglického jazyka na rôznych stupňoch vzdelávania – od materskej školy až po vysokú školu. Vďaka svojim vlastným deťom sa začala zaujímať aj o alternatívne formy vzdelávania. Postupne prešla montessori výcvikom pre všetky vekové kategórie; istý čas viedla montessori vzdelávaciu skupinu detí od 3 – 12 rokov. Aktuálne pôsobí ako montessori garantka a mentorka, venuje sa mládeži nad 12 rokov a súčasne vedie Katechézy Dobrého pastiera.

