

VZDĚLÁVÁNÍ MLADÝCH JINAK

**AKTIVITY PRO MLADÉ INSPIROVANÉ ZÁŽITKOVOU
A MONTESSORI PEDAGOGIKOU**



Metodická příručka projektu

**Vzdělávání
pro život**

© COPYRIGHTS (Autorská Práva)

Autorská práva pro Pre člověka OZ, Slovenská republika a Don Bosco CZ, Česká republika a uvedení autoři.



Financované
Európskou úniou

Financováno Evropskou unií, Program Erasmus+, projekt č. 2024-1-SK02-KA210-YOU-000255277

Názory a stanoviska vyjádřená v tomto dokumentu jsou však výhradně názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nejsou odpovědné.

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.



Licence Creative Commons CC BY-NC-ND. Licence Creative commons CC BY-NC-ND.

Tato licence umožňuje opakovaně použitelným uživatelům kopírovat a distribuovat materiál na jakémkoli médiu nebo formátu v neupravené podobě, pouze pro nekomerční účely a pouze za předpokladu, že je uveden autor díla.

CC BY-NC-ND obsahuje následující prvky: ND: Nejsou povoleny žádné odvozeniny ani úpravy díla. BY: Autor musí být uveden. NC: Povoleno je pouze nekomerční použití díla.

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.

Autory uveďte odkazem na následující webovou stránku:

<https://www.precloveka.eu/>

Kontakt: precloveka@gmail.com

Sestavení a redigování: Ivana Némětová

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

Kontrolní čtení: Ivana Némětová

Grafika: Martin Malina

Titulní fotografie a ilustrace: elements.envato.com

Rok vydání: 2025



Příběh projektu a příručky...

Inspirace pro projekt *Vzdělávání pro život*, jejímž výsledkem je příručka **Vzdělávání mladých JINAK**, přišel z několika stran. Při práci s mladými lidmi ze sociálně znevýhodněného prostředí jsme zjistili, že formální, ale často i neformální vzdělávání neposkytuje mladým lidem dostatečné dovednosti potřebné pro život a začlenění do společnosti.

Zároveň jsme si na základě vlastních zkušeností a komunikace s ostatními pracovníky s mládeží ve věku 12 – 18 let uvědomili, že mnozí pocííují při této věkové kategorii jistou bezradnost ve smyslu „co si s nimi počít?!“. Už to nejsou malé děti, ale nejsou to ani dospělí. Pečlivě naplánované volnočasové aktivity, na které děti do 12 let reagují s nadšením, mladí ofrlou nebo o ně nejeví zájem. I když ano, zdá se, jako by zkoušeli trpělivost těch, kteří se o ně starají. Charakteristické pro toto vývojové období je, že dospívající ztrácí půdu pod nohama a často nerozumí sám sobě. V chování je jeden den „malým dítětem“ a druhý den se chová jako „dospělý člověk“. Vychovatel je z toho zmatený, a proto se této věkové skupině raději „vyhýbá“.

Inspirovali jsme se pedagogikou Marie Montessori a zkusili jsme se podívat do oblasti práce s mládeží *jinak*. Rozhodli jsme se přistupovat k mladým lidem jako k rovnocenným partnerům, ale s vědomím jejich křehkosti. Tento přístup jsme na ně aplikovali i při tvorbě aktivit. Snažili jsme se naslouchat jejich potřebám: těm, které vyjádřili, i těm, o kterých možná nevěděli, že je mají, ale vyplývají ze specifických potřeb jejich vývojového období. Pracovník s mládeží by si měl být těchto potřeb vědom a zajistit, aby byly naplněny.

V neposlední řadě nás ke zpracování tématu inspirovaly i vysoce pozitivní reakce mladých na tento typ aktivit. Zažili jsme si, že je nezbytné svěřit mladým jistou zodpovědnost a dát jim prostor k seberealizaci. Tehdy v nich doslova rozkvetle vnitřní motivace i dobrá vůle.

V první části manuálu se podíváme blíže na toto dynamické období věku 12 – 18 let.

V druhé části navrhne vhodné formy realizace aktivit i konkrétní témata, zejména ta, která jsou typická pro mladé lidi ze znevýhodněných komunit. **Ve třetí části** najdete 5 metodických listů, které vás krok za krokem provedou přípravou a realizací námi navržených aktivit.

Příručka jakož i v ní navrhované aktivity jsou **vhodné pro mládež z jakéhokoli prostředí** – z podnětného i méně podnětného. Aktivity jsme se snažili realizovat inkluzivně (s mladými z různých prostředí) a byli jsme velmi pozitivně překvapeni výsledkem. Tuto metodu opravdu doporučujeme i Vám!

Ivana Némětová a kolektiv autorů

Obsah

Část 1: Montessori pedagogika a specifické potřeby adolescentů	4
Připravené prostředí montessori farmy	5
Část 2: Formy a témata navrhovaných aktivit	15
Formy aktivit – strategie	17
1. Workshopy na rozvoj dovedností a podporu angažovanosti	17
2. Dobrovolnictví (zapojení mladých lidí do vytváření aktivit)	21
3. Teambuilding pro rozvoj sociálních dovedností	25
4. Inspirování odborníky	26
5. Expedice	28
Další témata aktivit	31
Část 3: Metodické listy	33
Workshopy zaměřené na rozvoj dovedností a podporu angažovanosti	36
Metodický list č. 1: Plánování zahrady a výroba vyvýšeného záhonu	36
Metodický list č. 2: Založení bylinkové a zeleninové zahrady	42
Metodický list č. 3: Zpracování ovoce a zeleniny	46
Dobrovolnictví (zapojení mladých lidí do vytváření aktivit)	51
Metodický list č. 4: Kváskování	51
Teambuilding pro rozvoj sociálních dovedností	56
Metodický list č. 5: Jak komunikovat a spolupracovat ve skupině	56
Příklady dobré praxe	62

Část 1

**Montessori
pedagogika
a specifické potřeby
adolescentů**

“

Dítě by již nemělo být omezeno pouze škol-
ním prostředím, (...), ani by nemělo být příliš
blízko rodině, na které je finančně závislé;
Dítě již chce „přežít ve společnosti“.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

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 nerefektovanie potrieb adolescentného veku upozorňuje v prílohách knihy *Od detskosti k dospelávaniu*, 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 zväčšíť 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

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 týmito *prúdením*, ich ciele sú jasnejšie, koncentrácia sa zvyšuje – najmä pri cieľavedomých aktivitách, ustupujú ťažkosti 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

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.

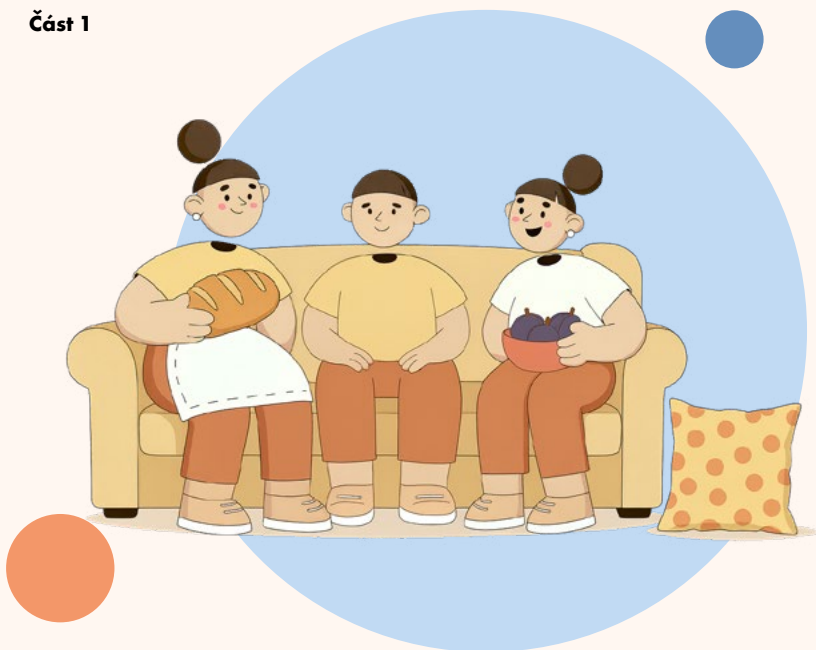


HOSTEL (PENZIÓN)

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 nezavislosti, 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.: *Občan sveta. Kľúčová čtení Montessori*. Nakladatelství Montessori-Pierson. 2019. s. 40. (přeložil autor).
- 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 přednášky*. 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 dětství 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 bulletinne 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 štúdia 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. vajčka, 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://montessoriadollescent.net/wp-content/uploads/2017/11/Metodika_CZ.pdf

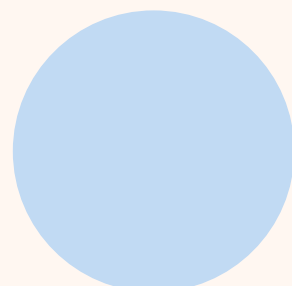
Část 2

**Formy a témata
navrhovaných aktivit**



Období adolescence má své specifické potřeby a je třeba přizpůsobit formy realizace aktivit pro mládež těmto potřebám. Zkušenost dokazuje, že „klasický způsob“ organizování aktivit (t. j. způsob, kdy pracovníci s mládeží předem naplánují téma, program aktivity, stravu, příp. ubytování, přičemž mladý člověk je pouze účastníkem aktivity, jehož cílem má být „zabavit se“ či „vzdělávat se“ pozorováním a poslechem) není dostatečně přizpůsoben potřebám tohoto věku.

Z tohoto důvodu jsme vyvíjeli a testovali méně typické formy aktivit, kdy se mladí lidé přímo zapojovali nejen do procesu výběru tématu a plánování aktivit pro ně určených, ale i do samotného procesu realizace, kdy se stali aktéry, na nichž závisel průběh aktivity, nebo se dokonce sami stali lektory. Proto na konci navržených forem aktivit uvádíme vývojové potřeby, na které strategie nejvíce reaguje.



Formy aktivit – strategie

1. Workshopy na rozvoj dovedností a podporu angažovanosti

Workshopy pro rozvoj dovedností jsou inspirovány Montessori pedagogikou. Pro naše potřeby jsme je rozdělili do 3 kategorií:

A. Workshopy zaměřené na rozvoj dovedností v exteriéru – zvláště na rozvoj pěstitelských a chovatelských dovedností (vycházejí z konceptu „montessori farmy“)

B. Workshopy zaměřené na zpracování surovin a tvorbu produktů (vychází z konceptu „Montessori obchod“)

C. Workshopy zaměřené na navrhování nebo údržbu prostředí a komunikaci s lidmi (na základě konceptu „Montessori penzion“).

Všechny tyto 3 kategorie se prolínají a doplňují, zároveň všechny implicitně zahrnují rozvoj manažerských dovedností, k čemuž je vhodné realizovat speciální workshop.

Klíčovým prvkem v každé z jednotlivých kategorií je, že mladí lidé mají svobodu realizovat něco „svého“ – to, co je jim blízké a osobní – a pracovat na reálných projektech, které mají reálný dopad a přesah do společnosti. Musí to být „jejich vlastní“ projekt, ke kterému budou cítit sounáležitost a o kterém budou moci sami rozhodovat.

TIP:

- Důležité je upřednostňovat rozvoj dovedností, které adolescenty zajímají – zejména na základě komunitní diskuse.
- Dospělý člověk by měl co nejméně zasahovat do práce mladých lidí. Jeho role je spíše mentorem a doprovodem v procesu plánování a implementace.
- Je vhodné, když je součástí těchto aktivit i osvěta prostřednictvím vzdělávání či diskuse s odborníkem na dané téma.

Cílem těchto workshopů je naučit se, jak vytvořit něco (ať už pěstováním, chovem zvířat, vařením, vlastními řemesly nebo vylepšováním okolí), co bude mít hodnotu pro komunitu nebo veřejnost. Je důležité poskytnout širokou škálu dovedností, které:

1. dají mladým lidem příležitost k seberozvoji a seberealizaci, čímž nabudou sebedůvěry a stanou se angažovanějšími;
2. poskytnou ochutnávku fungování na „trhu práce“ a v týmu, na základě čehož mohou mladí lidé rozpoznat svůj vlastní talent, zájmy nebo budoucí profesi nebo se lépe rozhodnout pro další studium;
3. adolescenti budou umět využít i v budoucnosti ve vlastních rodinách či komunitách, případně předat dalším generacím.

KONKRÉTNÍ AKTIVITY:

A. Workshopy zaměřené na rozvoj dovedností v exteriéru:

- **Vybudování vlastní komunitní zahrady nebo farmy:**
 - pěstování květin (trvalek, cibulovin nebo letniček), pěstování zeleniny, výsadba stromů a keřů a pěstování ovoce;
 - péče o domácí zvířata (např. psy, kočky, drůbež, králíci, ovce, včely atd.);
 - stavba různých konstrukcí a drobných prvků (např. rybník, kurník, dílna, sklad, pec na pizzu), pod dohledem odborníků;
- **Aktivity ve prospěch životního prostředí a krajiny:**
 - účast v ekologických brigádách s ochranářskými organizacemi;
 - úklid přírody a snižování množství odpadů (organizace sběru odpadů (akce Trash Hero), čištění potoků a skládek);
 - pomoc při ochraně zvířat (tvorba a umístění ptačích budek, pomoc s migrací žab, stavba hmyzích hotelů).

B. Workshopy zaměřené na zpracování surovin a tvorbu produktů:

– **gastronomické aktivity:**

- vaření a pečení;
- zpracování ovoce a zeleniny (konzervováním, fermentací, odšťavňováním atd.);
- kváskování (pečení chleba, rohlíků, pizzy, palačinek atd.);
- příprava občerstvení podle preferencí mladých lidí (domácí zmrzlina nebo dubajská čokoláda);

– **ruční práce:**

- šití, vyšívání, háčkování, pletení, řezbářství, košíkářství, keramická výroba atd.;

– **digitální tvorba:**

- tvorba a úprava videí, fotografií, tvorba plakátů a vizuálů v jednoduchých grafických programech, programování atd.

 **POZNÁMKA:** Je důležité vést mladé lidi k vytváření takových „produktů“, které budou mít hodnotu pro komunitu mladých lidí nebo pro širší komunitu. Mohou je vyrábět pro vlastní spotřebu, nebo v širším měřítku (např. je nabízet za dobrovolný příspěvek v obci nebo farnosti, prodávat na trzích, za něco vyměňovat nebo svými produkty podporovat projekty sociální pomoci).



C. Workshopy zaměřené na navrhování či údržbu prostředí a komunikaci s lidmi:

- **v rámci interiéru:**
 - vytvoření „mini-penzionu“ (možnost krátkodobého ubytování 1 – 2 osob) – péče o hosty a prostředí;
 - možnost zútulnit si společenskou místnost, komunitní centrum nebo místo pro společné aktivity mládeže;
 - pečovat o návštěvníky prostor, kde se mládež setkává (stravování, obsluha, příprava občerstvení a prostory);
- **v exteriéru:**
 - navrhování (komunitní plánování venkovních prostranství) – venkovní výsadba nebo komunitní zahrada;
 - realizace prohlídek pro hosty (v případě atrakcí nebo možnost prohlídky komunitní zahrady).

Vývojové potřeby, na které forma činnosti reaguje:

Potřeby fyzilogického rozvoje:

- vzdělávání prostřednictvím praktických činností a zkušeností, nejen teorie (struktura mozku ve vývojovém období 12 – 18 let, a zejména v období 12 – 15 let, se výrazně mění a adolescent má často problémy s učením teorie)
- potřeba pohybovat se a pracovat rukama
- potřeba čerstvého vzduchu, zdravá a výživná strava, budování zdravých stravovacích a pohybových návyků

- Potřeby sociálního rozvoje:**
- potřeba porozumět společnosti
 - potřeba umět se prosadit a najít své místo ve společnosti
 - potřeba získat zkušenosti se sociálním životem v vrstevnické skupině – cesta ke společenské nezávislosti
 - naučit se vydělávat a hospodařit s penězi – cesta k ekonomické nezávislosti
 - chuť být součástí komunity, kolektivu nebo týmu

- Potřeby intelektuálního rozvoje:**
- potřeba posílit sebevědomí (prostřednictvím rozvoje dovedností a úspěchu v práci)
 - budování vnitřní disciplíny a osobní motivace
 - důležitost skutečného kontaktu se světem
 - potřeba dělat užitečné věci, které mají skutečný dopad
 - potřeba získat pocit vlastní hodnoty a osobní důstojnosti

- Potřeby duchovního rozvoje:**
- potřeba být v tichu sám se sebou, rozjímat
 - potřeba porozumět sama sobě, kdo jsem, jaké je mé místo ve společnosti
 - hledání hodnot, cílů a životního směřování

2. Dobrovolnictví (zapojení mladých lidí do vytváření aktivit)

Dobrovolnictví je jednou z nejdůležitějších aktivit celého lidstva, ale především je to důležitá (a smysluplná) aktivita pro mladé lidi ve věku 12 – 18 let, která je v tomto období tak silně (vnitřně i navenek) vyžadována jejich tělem i myslí. Osvobozujícím faktorem při rozhodování se, kde chtějí mladí pomáhat nebo se rozvíjet, je i neřešení finanční odměny za svou „práci“. Tehdy přicházejí odměny v jiné formě, vyšší povahy, tj. vnitřním obohacením člověka a jeho růstem, a tím i růstem celé společnosti, ke které patří. **V rámci této formy aktivity je dospívající vyzván, aby si aktivitu sám zorganizoval, naplánoval a vedl.**

Cílem dobrovolnických aktivit je zejména **podpora dobra jako takového**; také zlepšování života ve společnosti, jeho kultivování, včetně prostředí, ve kterém lidé žijí. Dobrovolnictví přináší celou řadu šancí a příležitostí **vyzkoušet si činnosti v praxi**, které mladé lidi zajímají nebo nabízejí příležitosti zapojit se do aktivit, které je nikdy předtím nezajímaly, nebo dokonce ty, které dosud odmítali. Dobrovolnictví může být pro mladé lidi velkou výzvou, posouvá je dál, protože jim ukazuje jejich silné a slabé stránky, pomáhá jim rozhodnout se, co by chtěli v budoucnu dělat, nebo co by chtěli studovat.

KONKRÉTNÍ AKTIVITY:

A. Péče o společnost:

- **pravidelné vedení klubové činnosti** ve škole nebo mimoškolním zařízení, nebo v občanském sdružení, např. v astronomickém klubu; Cestování po světě (sdílení prezentací o místech, která mladí lidé sami navštívili – i virtuálně); kreativní kluby (malování, origami); hudební (hra na hudební nástroje, sbor); pohyb (gymnastika, tanec) atd.;

💡 **TIP:** V tomto věku se dobrovolnictví ukazuje jako nejvhodnější alternativa **v párech nebo trojicích**, kde mohou mladí lidé sdílet společnou přípravu na aktivitu, vzájemně si pomáhat při její realizaci a naučit se flexibilně se přizpůsobit v případě různých výzev a v neposlední řadě sdílet zpětnou vazbu a navrhnout úpravy nebo řešení do budoucna.

- **animátorství a skauting**– vedení dětí mladými dospívajícími na cestě ke zralosti (fyzické i duchovní), ve spolupráci s farností, kněžími a laiky, např. organizováním různých akcí, „setkání“, výletů, táborů atd.;
- **sociální péče o oslabené**, pacienti a senioři, včetně různé pomoci a podpory dětem ze strany Centra pro děti a rodiny, např. doprovod na procházky, do kostela, do kanceláře, k lékařům, rozhovory, čtení knih, nákupy, střihání vlasů, pomoc s domácími pracemi (žehlení, úklid), pomoc s údržbou (natírání altánů, plotů) atd.

B. Péče o životní prostředí:

POZNÁMKA: Ačkoli se témata „dobrovolnictví“ překrývají s tématy „workshopů zaměřených na rozvoj dovedností a podporu angažovanosti“, rozdíl mezi různými formami aktivit spočívá v tom, že zatímco workshopy vedou pracovníci s mládeží, „dobrovolnické činnosti“ připravuje a vede několik mladých lidí, kteří jsou v tématu „jako doma“ a učí další (ideálně o pár let mladší) adolescenty.

- **pěstování plodin** na zahradě, na vyvýšených záhonech (venku nebo uvnitř), např. ovocné keře, ovocné stromy, bylinky, květiny, zelenina;
- **živočišná výroba**; pomoc při hlídání domácích mazlíčků, např. psů, koček, morčat, želv, ptáků, králíků; vytvoření terapeutického prostoru pro děti, kterým mladí lidé nabízejí pravidelné přednášky a kurzy o jejich péči; péče o chovné domácí mazlíčky, které přinášejí výhody v podobě surovin (vejce, mléko, med);
- **péče o prostor** v blízkém exteriéru nebo interiéru, který slouží komunitním účelům, např. pokoj pro hosty, kavárna, cukrárna, knihovna, komunitní zahrada, skleník, pařeniště;
- **péče o životní prostředí** – jeho zkrášlení, čištění, ochrana zvířat.



C. Péče o osobní rozvoj – s aktivní osobní inspirací v komunitě:

- účast na různých kurzech a následné **využití nových nebo získaných dovedností pro životní prostředí prostřednictvím tvorby praktických kurzů** (např. kurzy šití, kurzy pletení, kadeřnické kurzy, kurzy kváskování, pečení a vaření, bylinkářství, výroba svíček, mýdla, psích pamlsků atd.);
- absolvování různých typů a typů individuálního studia, včetně studia odborné literatury, jazyků, IT dovedností, účetnictví a pod. **Pravidelné obohacování a sdílení s ostatními** (např. doučováním, tvorbou webových stránek, blogu...);
- **sdílení získaných znalostí a dovedností z účasti na workshopech v oblasti péče o tělo i duši** (např. psychohygiena, kurzy respektující a nenásilné komunikace, různá pohybová cvičení, muzikoterapie, arteterapie, kurzy zdravé výživy, digitální detox...).

Vývojové potřeby, na které forma činnosti reaguje:

- podpora samostatnosti a nezávislosti
- potřeba svobody, ale také převzetí zodpovědnosti
- rozvoj osobnosti člověka prostřednictvím rozvoje jeho dovedností (včetně měkké dovednosti), získávání zkušeností
- potřeba odměňování ve formě různých benefitů (i nefinančních)

💡 **TIP:** „Odměnou“ nebo „protislužbou“ za realizované dobrovolnické činnosti může být nabídka mladým lidem využít sdílený prostor pro narozeninovou oslavu; čaj a další občerstvení během dobrovolnické akce; přespání („filmové večery“)...

3. Teambuilding pro rozvoj sociálních dovedností

Strategií teambuildingu v našem pojetí je sestavení řady pohybových a zážitkových aktivit s cílem představit a pomoci zvnitřnit vybraná témata zejména ze sociální oblasti a sociálních dovedností. Aktivita zahrnují také „energizéry“, krátké a dynamické aktivity zaměřené na obnovení pozornosti, podnícení nadšení a povzbuzení skupinové spolupráce. Pohybové a zážitkové aktivity musí být důsledně sestavovány a přímo souvisět se zvoleným tématem. Po skončení každé aktivity je nutná reflexe spojená s diskuzí.

Vývojové potřeby, na které forma činnosti reaguje:

Potřeby fyziologického vývoje

- potřeba pohybu
- učení se pohybem a zkušenostmi

Potřeby intelektuálního rozvoje

- sebepoznání – vztahy s ostatními lidmi
- sebeorganizace – praktikování sebekontroly a sebeovládání – regulace vlastního chování a prožívání
- zvládání stresových situací

Potřeby sociálního rozvoje

- poznávání lidí – vzájemné poznávání ve skupině
- potřeba komunikace – schopnost rozlišovat mezi respektující a nerespektující komunikací, nácvik pozorování, schopnost vést a přispívat do skupinové diskuse
- potřeba mezilidských vztahů – chování, které podporuje dobré vztahy ve skupině, empatie a pohled na svět očima druhého, dynamika skupiny

4. Inspirování odborníky

Jednou z charakteristických charakteristik mladé generace ve věku 12 – 18 let je její **potřeba nezávislosti, tj. odloučení od rodiny**. Ve smyslu vlastního rozhodování o tom, co mladého adolescenta zajímá, baví ho, přináší mu radost, inspiraci, naplnění, smysl. To je místo, kde vznikají konflikty mezi generacemi, zvláště když dospělí nechťejí přijmout nebo připustit, že již nejsou jedinými vzory nebo vzory (v činech nebo řeči) pro své děti nebo svěřence. Následně existují dvě možnosti – u mladých lidí budou nejbližší dospělí (nejčastěji rodiče) nadále „bojovat“ o primární místo ve svém životě, nebo tento čas využijí ve svém dalším vývoji ke zlepšení vzájemných vztahů. A to se podaří, pokud toto paradigma přijmou a ponechají tak mladým lidem volnou ruku v rozhodování o tom, co chtějí dělat dál, i kdyby to mělo zčásti znamenat, že odmítnou všechny předchozí (společné) „hodnoty a inspirace“. To není pravda; během tohoto období se mladí dospívající potřebují (dočasně) odtrhnout od svých nejbližších dospělých – aby se k nim mohli jednoho dne vrátit – lepší a silnější.

A právě z tohoto hlediska má tzv. expert v montessori **pedagogice** velmi významnou roli. Obvykle jde o **odborníka v jakékoli oblasti**, která mladé adolescenty zajímá, a tedy se své činnosti, řemeslu či zálibě věnuje dlouhodobě. Poté, co nabral množství zkušeností, vždy záleží na jeho cestě a životodárné síle, kterou ví přes své aktivity, dovednosti i talenty prezentovat a šířit dál.

💡 **TIP:** Prioritou všech strategií pro mládež je jejich vlastní zájem o dané téma. Ideální je, když mladí lidé zorganizují vše od návrhu tématu, vyhledání vhodného odborníka, který by byl ochoten se do aktivity zapojit (poradit může pracovník s mládeží), přes komunikaci s odborníkem a domluvu podmínek až po jeho přijetí v komunitních prostorách, pohostinnost a zajištění průběhu aktivity.

KONKRÉTNÍ AKTIVITY:

Z výše uvedených důvodů jsou odborníci nejčastěji zváni do adolescentního prostředí:

- **diskuse, debaty a kolokvia** na různá témata, která zajímají mladé lidi; nejčastěji se jedná o témata z oblasti psychologie, kultury, historie, rodičovství a pod.;
- účast v tzv. **literární kavárna**, kde lze číst a analyzovat díla zahraničních autorů, včetně romských, což by bylo jistě inspirativní pro většinovou společnost; kromě toho by zahrnovala – zejména v druhém případě – tzv. autorské čtení, kdy by takové „živé“ setkání potvrzovalo vzájemnou blízkost a hrdost na vlastní kulturu;
- **Kurzy respektujících a nenásilné komunikace**, jejichž pravidla jsou v dnešní době velmi žádoucí (i mezi dospělými);

 **TIP:** Do komunikačních kurzů by bylo vhodné zvát i lidi, se kterými nejsme schopni komunikovat, aby se obě strany mohly postupně posunout stejným (správným) směrem. To by mohla být výzva i pro dospělé!

- **Přednášky** na různá témata, která zajímají mladé lidi, zejména v souvislosti s prací, kterou vykonávají, např. přednášky včelaře, odborníka na permakulturu, zoologa, ekologa atd. Zároveň je zde také vzácná příležitost pozvat odborníka na kácení stromů, tesaře (pokud chceme něco postavit) na farmu, na zahradu;

 **TIP:** Tento typ sociální interakce by vyžadoval **následné uskutečnění workshopu**, který by teorii přetransformoval přímo do praxe.

- **Inspirativní setkání** s významnými lidmi v oblasti vědy a výzkumu, ale zároveň s prostými lidmi, kteří žijí mezi námi a dělají dobré skutky, aniž by o jejich činnosti někdo věděl; nebo mají složitou minulost atd.

💡 **TIP:** *Všichni lidé mohou být inspirativními odborníky, pokud je baví to, co v životě dělají, protože pak to určitě dělají ještě lépe! (A to je to, co potřebuje vidět ustrašený adolescent, který potřebuje hrdě zapadnout do zdravé společnosti.)*

Všemi výše uvedenými aktivitami naplňujeme několik významných potřeb mladých lidí jejich věku, zejména z hlediska sociální interakce, kde komunikace je velmi důležitým nástrojem pro růst a rozvoj osobnosti adolescenta.

5. Expedice

Expedice jsou přímo inspirovány Montessori pedagogikou. Tento přístup reflektuje vývojové potřeby adolescenta: potřebu někam patřit, být užitečný, rozvíjet samostatnost a získávat smysluplné zkušenosti mimo tradiční školní prostředí. Expedice tedy nejsou jen výlety, ale zážitkové a smysluplné formy učení, jejichž cílem je integrálně rozvíjet znalosti, dovednosti a postoje.

Každá expedice má svůj vzdělávací cíl, který propojuje učivo s realitou – například s tématy ekologie, historie, občanské angažovanosti, řemesel nebo podnikání. Studenti se aktivně podílejí na plánování expedice: vybírají si konkrétní místo pro expedici, připravují rozpočet, zvažují potřebné vybavení a dohodnou se na rozdělení úkolů. Tento proces rozvíjí jejich organizační, plánovací a odpovědnostní dovednosti.

Důležitou součástí je svobodná volba místa – prostřednictvím komunitního plánování, rozhodování nebo hlasování. Při realizaci aktivity je důležitá také každodenní reflexe – studenti si vedou deníky, účastní se skupinových diskusí a po návratu prezentují, co se naučili, zažili nebo vytvořili.



CÍLE EXPEDIC:

Rozšířit znalosti

Rozvíjet charakter, empatii, samostatnost a týmovou práci

Rozvíjet dovednosti v oblasti řešení problémů, plánování a diskuse

Získání manažerských a koordinačních dovedností

Podpora sebedůvěry a pocitu sounáležitosti

Naučit se být aktivními členy komunity

Tento typ činnosti je úspěšný mezi dospívajícími, protože si sami vybírají místo expedice. V případě, že je místo předem určeno a mladí lidé se nemohou tohoto typu rozhodování zúčastnit, je důležité je co nejvíce zapojit do procesu plánování a seznámit je s cíli expedice a důvody, proč bylo právě toto místo vybráno.

KONKRÉTNÍ AKTIVITY:

A. Návštěvy institucí, organizací, firem:

- návštěvy institucí (kulturní a historické instituce, muzea, sociální instituce jako domovy důchodců, dětské domovy atd.);
- prohlídky firem (zejména lokálních podniků a nahlédnutí do jejich vnitřní organizace);
- poznávání měst a zemí (poznávání přírody, turistika, cestování do měst nebo jiných zemí).

B. Setkání s lidmi mimo vaši komunitu:

- dobrovolnické činnosti (zapojení do charitativních organizací, které usnadňují dobrovolnictví);
- „tajemné expedice“ (expedice na míru, které plánují dospělí, kde mladí lidé nevědí, kam se nakonec vydají, ale mají předem určené role; dostávají indicie, jsou ponecháni sami sobě a cestují na určená místa, aby se dozvěděli o různých institucích nebo příbězích lidí).



Další témata aktivit

Dospívající potřebují v první řadě témata, která je zajímavá a která jsou spojena s realitou. Je třeba je v maximální možné míře zapojit do tvorby a organizace aktivit, které jsou pro ně určeny. Mají také právo vybrat si témata, která je oslovují a ve kterých se chtějí vzdělávat. Pokud sami přijdou s tématem, které by je zajímalo, mělo by být upřednostněno. Podpora angažovanosti a vnitřní motivace je zde prvořadá. Je však důležité, aby pracovníci s mládeží nabízeli mladým lidem témata, která mají potenciál překonat jejich současné vnímání, a měli by je v tomto procesu vytrvale doprovázet.

Proto jsme si dovolili vybrat několik témat, která považujeme za důležitá pro integrální růst mladých lidí. Zároveň přidáváme témata specifická pro mladé lidi z romských komunit. U každého tématu doporučujeme také výše popsané strategie, které jsou vhodné pro realizaci aktivit.

TÉMA

DOPORUČENÉ FORMY IMPLEMENTACE

Sebezpoznaní – podpora sebedůvěry a sebedůvěry

Inspirování odborníky (host se zajímavým životním příběhem, který si prošel např. peripetemií v oblasti sebevědomí); teambuilding

 **TIP:** Doporučujeme používat karty ctností (mladí si z karet vyberou ctnosti, ke kterým mají sami blízko; aktivitu lze zpestřit například tím, že pomocí kartiček popíšete další mladé lidi ve skupině).

Spolupráce – důležitost spolupráce v každodenním životě

Teambuilding, dobrovolnictví, expedice

Rozvoj manažerských dovedností

Workshopy pro rozvoj dovedností a podporu angažovanosti – řešení konkrétního projektu

Výchova k romské kultuře a historii, podpora národní hrdosti

Inspirováno odborníky, literárními kavárnami, autorskými čteními (romských literárních děl)

Podpora kritického myšlení (boj proti dezinformacím)

Inspirováno odborníky, literárními kavárnami, workshopy pro rozvoj dovedností a podporu angažovanosti

Nenásilná, asertivní komunikace

Inspirováno odborníky, dobrovolnictvím, workshopy pro rozvoj dovedností a podporu angažovanosti

Animace a servis

Dobrovolnictví, inspirování odborníky, expedice (setkávání s lidmi mimo vaši komunitu)

Výchova k zodpovědnému rodičovství

Inspirováno odborníky

Část 3

Metodické listy

Způsob testování a aplikace

Návrhy aktivit, zpracované v metodických listech, jsme aplikovali v práci s mladými pomocí různých strategií (navržených a popsanych ve 2. části této příručky), a to během přes **30 mládežnických workshopů**, z nichž polovina proběhla na východním Slovensku a druhá polovina u partnerů projektu v České republice. Na Slovensku byly popsané aktivity realizovány v obci Čičava, ve Snině a v Luníku IX v Košicích; v České republice v Salesiánském středisku Dona Boska v Ostravě a v obci Hodoňovice. Do každé aktivity byli zapojeni také mladí lidé ze sociálně znevýhodněného prostředí, zejména mladí lidé z romských komunit.

Testování aktivit probíhalo pomocí dotazníků a reflexe po každé aktivitě, na základě kterých jsme aktivity vylepšovali a doplňovali, v závislosti na preferencích mladých lidí.

Praktické pokyny k metodickým listům

Následující metodické listy jsou určeny pro věkovou skupinu **12 – 18 let** (není-li uvedeno jinak).

Na základě našich zkušeností doporučujeme aktivity realizovat za přítomnosti alespoň **2 pracovníků s mládeží či lektorů**, v závislosti na velikosti skupiny. Doporučujeme, aby pracovníci s mládeží měli absolvován alespoň základní **kurz respektující komunikace**.

Většinu činností lze provádět **bez speciální přípravy účastníků** (pokud není uvedeno jinak). Na konci každého metodického listu jsou navrženy rozšiřující a fixační aktivity vztahující se k tématu.

Na závěr aktivity doporučujeme zrealizovat **reflexi** tématu a průběhu aktivity **společně s mladými formou diskuse**. Závěrečná reflexe je klíčová pro upevnění zkušeností a pro osobní růst. Je nutné, aby dospívající asertivně vyjadřovali pozitivita i negativa v bezpečném a naslouchajícím prostředí; pojmenovali, co pro ně bylo ve vzdělávacím procesu užitečné a co ne; a také pojmenovat pocity a „aha-momenty“, které v nich aktivity vyvolaly.

Mladí lidé mohou v diskuzi svobodně odpovídat na následující otázky:

Jak hodnotíte výběr tématu workshopu – byl pro vás zajímavý a smysluplný?

Měl jsi chuť tvořit, měnit nebo se zapojit do něčeho nového?

Jaké nové věci jste se o sobě během workshopu dozvěděli?

Jak se vám v kolektivu pracovalo a co jste do týmu přinesli?

Jaké dovednosti jste si zlepšili?

Jak jste zvládali různé názory nebo neshody ve skupině?

Co pro vás bylo nejužitečnější nebo nejzajímavější?

Cítíte se více motivovaní angažovat se ve svém okolí? Proč?

Jak můžete využít to, co jste se naučili?

Co byste na průběhu workshopu (včetně lektorů a atmosféry) pochválili a vylepšili?

Workshopy zaměřené na rozvoj dovedností a podporu angažovanosti

“

„Úspěch v životě totiž závisí na sebedůvěře, na uvědomění si vlastních schopností a mnohostranné přizpůsobivosti. Vědomí, že člověk se umí prosadit a je schopen lidem v mnohém pomoci, naplňuje duši ušlechtilým sebevědomím, téměř náboženskou důstojností. Pocit nezávislosti musí být spojen se soběstačností...“

M. Montessori: *Od dětství k dospívání. Praha, 2011, s. 82.*

Metodický list č. 1: Plánování zahrady a výroba vyvýšeného záhonu¹

 **POZNÁMKA:** Použití vyvýšených záhonů je vhodné zejména v případě, že půda na pozemku, kde chceme pěstovat, není obdělávána. Místo zdoluhavého pletí, provzdušňování a hnojení půdy můžeme okamžitě pěstovat na vyvýšených záhonech s kompostem. Vyvýšené záhony však nemusí být vhodné pro každý typ pozemku. Výhody, nevýhody a vhodné použití musí být vysvětleny mladým.

Provedením této aktivity bychom rádi předali mladým lidem následující poselství:

- **Plánování je klíčové** – je to náročné, zabere to spoustu času a při plánování od nás není vidět téměř nic; bez něj se ale neobejdeme. Známé přísloví říká: „Dvakrát měř, jednou řež.“ To je nutné pro každou činnost. Plánování nás učí komunikačním a sociálním dovednostem: diskutovat, vyjadřovat své sny a touhy, bojovat za ně, ale také naslouchat potřebám a přáním druhých a v případě potřeby je transformovat do synergické podoby, pokud je to nutné pro dobro a soudržnost komunity.

- **Naučte se novou dovednost** – plánování a vytváření záhonu je příprava na pěstování, které přináší ovoce (pěstování a jeho výhody jsou diskutovány v **Metodickém listu č. 2**). Vyzkoušíme si práci se dřevem a s pilkou – matematiku a geometrii v praxi.

 **POZNÁMKA:** Všichni účastníci budou potřebovat ukázkou, jak bezpečně pracovat (s přímočarou pilkou). Pokud si nejsme jisti, zda to zvládnou, oslovme s touto prací nejstarší účastníky aktivity. Zkusme ale pracovat – včetně nás, dospělých – na tom, abychom dospívajícím postupně důvěřovali víc a víc. Proto, pokud nás o pomoc nepožádají, nevnučujeme jim ji. Buďme především dobrými pozorovateli.

- **Inspirujte ostatní** – to, co si sami vypěstujete, můžete jednoduše konzumovat nebo sdílet. Pokud produkce přesáhne vaši vlastní spotřebu, budete mít i možnost přejít k tématu zpracování ovoce, které se bude zvyšovat (viz **Metodický list č. 3**).

PŘÍPRAVA

Doporučený počet účastníků: 4 – 6 (při tvoření 1 záhonu; pokud si troufneme na výrobu více záhonů najednou, lze počet mladých odpovídajícím způsobem zvýšit)

Speciální příprava účastníků: Potřeba bezpečnostních pokynů při práci s nástroji

 **TIP:** Efektivní bude, když předem proškolíme 1 – 2 adolescenty, kteří budou zodpovědní za práci s vhodnými nástroji při realizaci společné aktivity.

Časová dotace: 2 – 3 hodiny (na 1 záhon; v závislosti na počtu vyvýšených záhonů se pracovní doba odpovídajícím způsobem prodlouží); s naplněním a výsadbou záhonu: 4 hodiny.

Prostředí a jeho příprava: volná venkovní plocha, která by mohla být větší – v případě umístění více záhonů větších rozměrů

Příprava lektora: znalost výroby vyvýšeného záhonu, zásad jeho plnění; dovednosti v plánování, výsadbě a práci se dřevem

Pomůcky:

- **Fáze plánování:** kreslicí nebo balicí papír, pravítko, psací potřeby;
- **Vytvoření květinového záhonu:** dřevěné desky pro výrobu záhonu (v závislosti na plánovaných rozměrech), 4 dřevěné hranoly na zpevnění, vrtačka, spojovací

materiál, nopová fólie, děrované (zaječí) pletivo (na dno proti škůdcům), sešivačka, přímočará pilka, ochranné rukavice, svinovací metr;

- **Naplnění záhonu:** různý přírodní materiál (větvě, listí, šišky, posekaná tráva atd.) a kompost.

CÍLE

- **Kognitivní cíl (znalosti):** Být schopen sestavit sled kroků a efektivně plánovat plánování, výrobu a plnění vyvýšených záhonů – v rámci přípravy na výsadbu.
- **Psychomotorický cíl (dovednosti):** Vyzkoušet si jednotlivé kroky při plánování, výrobě a plnění vyvýšeného záhonu.
- **Afektivní cíl:** Mít zájem zapojit se v organizacích do aktivit, které mají smysluplný charakter.

POSTUP

1. Diskuze a komunitní plánování

Důležitou součástí aktivity je plánování, které probíhá samotnými mladými lidmi, lektor je v tomto procesu pouze doprovodem. Klade otázky a varuje před možnými riziky, ale zasahuje pouze v případě potřeby.

a) Plánování zahrady – co a kde?

Při permakulturním designování se používá tzv. „**ZRUS tabulka**“ (zkratka z počátečních písmen následujících slov), kde si každý účastník plánování napíše do tabulky všechny **Zvířata, Rostliny, Události a Struktury**, které by si na plánovaném území přál (případně nepřál) mít či realizovat. Každý si napíše svůj seznam, který následně představí ostatním.

 **TIP:** Součástí „**ZRUS tabulky**“ může to být také vyjádření touhy mít na zahradě motýly nebo nemít krtky („zvířata“), pěstovat určité druhy zeleniny a bylin a nemít plevel („rostliny“); užívat si krásy, sedět, odpočívat nebo jíst („udalost“); mít chodník, lavičku, houpáčku, zdroj vody nebo hadici („struktura“).

Následuje diskuze, jejímž výsledkem může být, že ne všechna přání všech účastníků budou splněna, ale každý by měl mít v plánované zahradě něco „svého“, na základě čeho bude cítit sounáležitost a vnitřní zájem o projekt.

Je třeba se dohodnout, prodiskutovat a naplánovat:

- konkrétní druhy pěstované zeleniny, bylin nebo květin a jejich množství;
- v závislosti na druhu, konkrétní umístění záhonu a velikost záhonu.

Součástí plánování množství rostlin pro výsadbu je také zvažování:

- kolik času jsou mladí ochotni a schopni věnovat péči o zahradu;
- jak chtějí vypěstované ovoce nebo bylinky využít – zda jen k přímé konzumaci a osobní spotřebě, nebo v případě většího množství i ke zpracování či sušení.

Můžeme mladým lidem poradit, aby v prvním roce začali s málem, a pokud v této činnosti dobře pokročí, mohou další rok zahradu rozšířit.

Po diskuzi (v případě potřeby koordinované lektorem) vyzvěte mladé lidi, aby na papír nakreslili malý stavební plán (záhon) a architektonický plán (umístění rostlin nebo jiných prvků).

💡 **TIP:** Vhodné umístění rostlin se určuje na základě potřebných podmínek nebo alelopatických vztahů – co doporučujeme mladým lidem ke studiu (viz *Metodický list č. 2*).

b) Plánování průběhu činnosti

Vyzvěte mladé lidi, aby naplánovali průběh produkce a plnění záhonu, stejně jako všechny potřebné nástroje.

- **Plánování rozměrů záhonu a příprava materiálu**– určí přesné rozměry, na základě kterých bude materiál připravit a řezat, případně určí rozměry záhonu na základě rozměrů recyklovaného materiálu; výpočet obvodu a obsahu, a příprava nopové fólie a pletiva na dno (proti krtkům a hrabošům) na základě rozměrů záhonu.

💡 **TIP:** Je vhodné, aby si mladí lidé připravili veškerý materiál sami, včetně řezání desek přímočarou pilkou – po zaučení.

- **Plánování naplnění záhonu**– vysvětlit mladým, že ušetříme spoustu půdy, pokud na dno umístíme lokální suchý a vlhký materiál (větvě, větvičky, listí, trávu, slámu atd.), v horní vrstvě záhonu použijeme kompost. Postupem času se suchý materiál rozkládá a mění se na humus. Mladí plánují, odkud a kdy budou materiály poskytovány.

2. Udělat vyvýšený záhon a naplnit ho

Pokud plánování a příprava materiálu probíhala důsledně – za doprovodu lektora, pak budou mladí lidé schopni provádět samotný průběh aktivity bez pomoci dospělé osoby (což nevylučuje jejich přítomnost).

Připravené desky mladí rozdělí na kratší a delší (na bočních a čelních stěnách záhonu), přibijí na hrany a spojí je do rámu. Na dno připevňují síť proti hlodavcům a na vnitřní stranu stěn nopovou fólii. Hotový záhon přesunou na zvolené místo a naplní jej připraveným materiálem.

Reflexe s mladými

Mladí zreflektují plánování, diskusi i samotnou realizaci; sami vyzvednou, co udělali dobře, a co by příště udělali jinak. Utvrzujeme mladé i v tom, že chyby jsou přirozenou a dobrou součástí našeho života, protože nás posouvají vpřed.

ZÁVĚR

Tipy:

- Samotný proces výsadby je popsán v **Metodickém listě č. 2**.
- Aktivitu lze provádět ve stejný den nebo dva dny po sobě.
- ***Mladí lidé musí mít přístup ke květinovým záhonům po celý rok, aby si vypěstovali smysl pro vlastnictví nebo odpovědnost za jeho „přežití“ a dlouhodobé využívání.***

Fixační a rozšiřující činnosti:

- **Fixační činnosti:**
 - samostatná výroba dalších záhonů (dle vlastního projektu)
 - vytvoření letáku nebo brožury, která by povzbudila veřejnost, včetně dalších komunit mladých dospívajících, k podobné práci
 - sestavení „plánovacího manuálu“ pro plánování dalších projektů
- **Rozšiřující aktivity:**
 - důraz na estetiku a design, ale také na užitečnost; seznámení s principy permakultury
 - pěstování květin, léčivých bylin a pod.
 - vytvoření skleníku nebo pařeniště

ZHODNOCENÍ AKTIVITY

Workshop na výrobu vyvýšeného záhonu přinesl mladým lidem „nový vítr do plachet“. Otevřel jim širokou škálu možností k realizaci dalších vlastních nápadů, o kterých si již začali společně komunikovat při práci na záhonu. Neustále se navzájem povzbuzovali. Práce venku je velmi bavila – v přírodě, plni radosti, sbírali vše, co by mohlo zaplnit záhon. Všichni, kteří měli odvahu vyzkoušet řezání desek pomocí přímočaré pilky, byli na sebe neuvěřitelně hrdí, čímž si potvrdili svou sebeúctu, a to byl také cíl naší činnosti. Povzbudily je také nové znalosti a dovednosti, které na své cestě získali. A nakonec projevili zájem o otevření malé prodejny, stejně jako o experimentální pozorování květinového záhonu ve vnitřním prostředí. My, dospělí, jsme se snažili vedle nich pracovat „bok po boku“, t. j. kde to od nás přímo nevyžadovali, jsme jim do jejich práce vůbec nezasahovali. Při práci s pilou jsme zajistili nepřetržitou přítomnost dospělé osoby (pozorovatele) a zároveň jsme vyškolili jednoho adolescenta, aby doprovázel ostatní při jejich práci. Zároveň jsme si uvědomili, že opravdu mladí lidé to všechno mohou dělat bez pomoci dospělých. Samozřejmě, pokud si to dobře naplánují a zajistí potřebný materiál pro výrobu a naplnění a výsadbu záhonu.

Metodický list č. 2: Založení bylinkové a zeleninové zahrady²

Realizaci této aktivity bychom rádi předali dospívajícím následující poselství:

- **Pěstování vytváří prostor pro integrální růst** – možná se nechcete stát „farmářem“, ale pěstování poskytuje prostor pro rozvoj mnoha dovedností: sociálních (komunikace, odpovědnost, disciplína, management) i kognitivních (biologie, matematika, kombinatorika, geometrie, chemie atd.) a vede vás ke pobytu na čerstvém vzduchu, který v tomto věku velmi potřebujete. Seznámí vás také s pochopením základních principů ekonomiky naší společnosti (výroba, obchod, výměna). Pokud se vám podaří vypěstovat přebytek ovoce, můžete ho darovat za dobrovolný příspěvek, např. mezi známé.
- **Založte si vlastní zahradu** – určitě někde ve vašem okolí bude nějaký volný venkovní prostor; úrodná půda, která by mohla být využita k založení zahrady, samozřejmě po dohodě s majitelem pozemku.
- **Ve zdravém těle zdravý duch** – pokud vám záleží na vašem zdraví, můžete ke zdraví svého těla i duše pomoci vlastním úsilím. Stačí se nad tím zamyslet a vybrat si bylinky a zeleninu, které chcete konzumovat se svou komunitou.

PŘÍPRAVA

Doporučený počet účastníků: 9 – 12

Speciální příprava účastníků: vědomostní příprava (správný výběr zeleniny a bylinek) – ideálně realizované po workshopu plánování zahrady (**Metodický list č. 1**)

Časová dotace: 2 – 3 hodiny (dle výměry zahrady)

Prostředí a jeho příprava: Exteriér, vyvýšený záhon připravený k pěstování nebo úrodná půda, vybrané sazenice nebo semena, přístup k vodě (pro závlahu)

Příprava lektora: znalosti o tom, jak se pěstuje zelenina a bylinky a jejich účinky; dovednosti týkající se různých zahradnických prací (zahradničení, sázení)

Pomůcky: připravený a naplněný vyvýšený záhon nebo půda připravená k výsadbě, mulč proti plevelům a vysychání půdy (sláma, štěpka a pod.), nebo plevelová fólie (méně ekologické řešení), zahradní nářadí, ochranné rukavice, sadební materiál (sazenice rostlin nebo semena), literatura o alelopatických vztazích a permakulturním pěstování

CÍLE

- **Kognitivní cíl (znalosti):** Umět pojmenovat, že existuje přirozený způsob, jak pomoci podpořit imunitu a zdraví; umět identifikovat vhodné místo pro pěstování rostlin.
- **Psychomotorický cíl (dovednosti):** Umět ve spolupráci s týmem připravit vhodný prostor pro bylinkovou a zeleninovou zahrádku.
- **Afektivní cíl (postoje):** Vyberte si jako možnost zdravou alternativu k „domácí“ pěstované zelenině a bylinkám, stejně jako ekologické metody pěstování bez chemikálií.

POSTUP

1. Přípravné činnosti

Nějaký čas před zahájením aktivity budeme mladé lidi vybízet k tomu, aby si individuálně prostudovali možnosti a podmínky pro výsadbu bylinek a zeleniny, o kterých se rozhodli na základě komunitního plánování (**Metodický list č. 1**). Doporučujeme, aby se informovali o možnostech nákupu sazenic ve své oblasti, nebo (pokud aktivita probíhá brzy na jaře) zvážili možnost nákupu semen.

💡 **TIP:** Vlastní sazenice vypěstované ze semen jsou sice nejideálnější (zejména z finančního hlediska), ale je potřeba pěstební dovednosti zlepšovat postupně – a tedy v prvním roce pěstování (zejména pro mladé lidi, kteří s pěstováním ještě nemají zkušenosti) použít zakoupené sazenice (pokud to rozpočet dovolí). Je však nutné informovat mladé lidi o možnostech pěstování vlastních sazenic – což budou moci udělat příští rok (pokud budou mít správné podmínky a chuť).

V rámci přípravy by měla probíhat i diskuze o tom, jaké bylinky se v rámci jednoho prostoru (v našem případě v bylinkové zahrádce) budou v rámci alelopatických vztahů snášet dobře.

📄 **POZNÁMKA: Alelopatické vztahy** jsou vzájemně prospěšné, neutrální či nepříznivé interakce mezi rostlinami, na základě vylučování chemických látek. Je třeba mladé lidi na tuto skutečnost upozornit a poskytnout jim vhodnou literaturu ke studiu.

2. Úvodní diskuse

Na úvod doporučujeme téma pěstování zeleniny a bylinek otevřít v diskuzi a vyměnit si vlastní zkušenosti v oblasti pěstování.

💡 **TIP:** V případě pěstování bylinek povzbuzujte mladé lidi, aby si k bylinkám v květináčích přivoněli nebo rozdrtili list mezi prsty, abyste zvýšili jejich citlivost na smyslové podněty. Dobrou motivací může být například pohoštění v podobě celého „baru“ vlastních bylinných čajů, ze kterých si dospívající mohou vybrat podle své chuti nebo požadovaných účinků při přípravě na diskusi.

Následně by mohla pokračovat diskuse na téma zdraví, imunity, psychické pohody a well-beingu a také o tom, jak se lépe vypořádat se stresem. Také o tom, jak nám v tom může pomoci sama příroda a její bohatství.

3. Založení bylinkové a zeleninové zahrady

Pokud jste již vyrobili vyvýšený záhon a plánovali jste poskytnout materiál pro vyplnění záhonu, stejně jako sortiment rostlin (podle **Metodického listu č. 1**), můžete přistoupit k výsadbě samotných rostlin.

Pokud má skupina mladých již promyšlené konkrétní rozmístění rostlin na záhonu, výsadba je již zcela pod kontrolou adolescentů.

💡 **TIP:** Před výsadbou je vhodné rostliny do prostoru nejprve rozložit, aby si mladí mohli také vizuálně ověřit, která rostlina by kde měla nejvhodnější místo.

📄 **POZNÁMKA:** Nezapomeňte na místo k odpočinku. Ideální by bylo umístit lavičku do stínu poblíž zahrady, kde by mladí lidé našli prostor k tomu, aby se mohli kdykoliv uklidnit.

ZÁVĚR

Tipy:

- Různé sazenice mohou získat sami mladí – v rodině, ve volné přírodě atd.

Fixační a rozšiřující činnosti:

• Fixační činnosti:

- individuální nebo skupinová péče o bylinkovou zahradu, již bez doprovodu lektora
- vytvoření ilustrované knihy nebo herbáře – ke každé kreslené nebo lisované rostlině mladí píší základní fakta o rostlině, popis stanoviště a péče o něj, včetně její zdravotních přínosů a způsobu jeho využití

• Rozšiřující aktivity:

- poznávání dalších léčivých bylin, rostlin a květin; expedice do hor a na louky – co nám nabízí les nebo louka?
- pozvání odborníků v oblasti sběru a zpracování léčivých bylin do komunitního kruhu
- kurz šití nebo výroby levandulových sáčků a voňavých polštářů
- workshop marketingových dovedností; workshop grafických dovedností

 **POZNÁMKA:** Volba návazných aktivit závisí na svobodné volbě adolescentů.

ZHODNOCENÍ AKTIVITY:

Mladí lidé, kteří se workshopu zúčastnili, byli od začátku vysoce vnitřně motivováni – během přípravy na workshop i při úpravě prostředí. Jelikož se jednalo o práci, která v dospívání splňuje několik podmínek pro smysluplné aktivity a vše se odehrávalo venku, významně to přispělo k jejich psychické pohodě.

Mladí také získali příjemný pocit, že mají vlastní bylinkovou zahrádku, o kterou se budou i nadále starat – k tomuto dali svůj příslib všichni. Proto jsme jim doporučili, aby vytvořili tým, ve kterém by se střídalo několik dobrovolníků současně, aby bylo jisté, že rostliny na zahradě nezemřou. Tento formát dlouhodobé péče podporuje u mladých lidí odpovědnost, jejíž rozvoj je pro ně v tomto vývojovém období nesmírně důležitý.

Kromě fyzické práce probíhaly také vážné rozhovory na různá témata, takže tato aktivita komunitu velmi sblížila. Mladí adolescenti již naplánovali pokračování aktivity – výrobu levandulových srdcí. Společně vyhodnotili aktivitu jako velmi pozitivní zkušenost a již nyní se těší na plody, které by rádi nabídli širší veřejnosti, alespoň při různých společenských akcích.

Metodický list č. 3: Zpracování ovoce a zeleniny³

 **POZNÁMKA:** Doporučuje se také realizovat workshop tak, aby se využil přebytek vypěstovaných plodů z vlastní zahrady mladých lidí (tj. po předchozích workshopech); Je však možné jej realizovat i samostatně (aniž bychom navazovali na předchozí workshopy). My jsme ho realizovali v době, kdy mladí ještě neměli vypěstovanou vlastní zeleninu ani bylinky.

Realizace této činnosti by jsme chtěli mladým předat následující poselství:

- **Mějte oči otevřené** – hledejte příležitosti ve svém okolí. Kolem vás může být materiál, který mnozí považují za odpad (např. hniјící jablka), ale pokud se naučíte vidět a využívat příležitosti, které máte, můžete z něj vytvořit něco chutného a výživného; něco, co obohatí vás i lidi kolem vás; a tedy něco, co bude mít pro ostatní takovou hodnotu, že vám dají něco na oplátku. Na tom je založena celá ekonomika dnešní společnosti.
- **Naučte se novou dovednost** – rozšiřte své dovednosti, které můžete využít pro svou komunitu, rodinu i sebe. V současné době se potýkáme s nedostatkem předávání dovedností mladé generaci, zejména té znevýhodněné. Touto aktivitou na to chceme reagovat.
- **Zapojte se** – „zpracování ovoce a zeleniny“ jako přípravná aktivita (spolu s „kurzem manažerských dovedností“) pro samostatnou tvůrčí práci a ekonomické zapojení – výzva k využití získaných dovedností a jejich převedení do konkrétního projektu, na jehož realizaci se dohodnou mladí účastníci v komunitě.

PŘÍPRAVA

Doporučený počet účastníků: 10 – 15

Časová dotace: 2,5 – 3 hodin

Prostředí a jeho příprava: Kuchyňka se základním vybavením

Příprava lektora: připravit konkrétní recept a náčiní; dovednosti související se zpracováním ovoce (v našem případě výroba jablečné výživy), umět vysvětlit procesy konzervace a sterilizace potravin a lahví

Pomůcky: ovoce nebo zelenina, které jsou vhodné ke zpracování, recept a požadované množství ingrediencí podle receptu, nože, prkénka, hrnec, lahve na konzervování; mixér a jiné

nádobí, v závislosti na surovinách a způsobu zpracování; psací potřeby pro mládež (zápisníky a pera), kancelářské papíry, výkres většího formátu (minimálně A3), fixy, připravené kartičky k losování se 4 klíčovými pojmy (• *příprava množství a zpracování surovin*, • *sterilizace víků a lahví*, • *konzervace a tepelná sterilizace potravin*)

CÍLE

- **Kognitivní cíl (znalosti):** Pochopit důležitost procesů sterilizace a konzervace a umět je používat při zpracování ovoce a zeleniny, aby byla zajištěna vysoká kvalita produktů.
- **Psychomotorický cíl (dovednosti):** Vyzkoušet si přípravu jablečné výživy společně s týmem mladých lidí, pod dohledem lektora.
- **Afektivní cíl (postoje):** Být ochoten podílet se na „projektu“ a využít získané dovednosti pro komunitu.

POSTUP

1. Přípravné činnosti

V rámci přípravných aktivit (alespoň několik hodin předem před samotnou aktivitou) je nejlepší, když si mladí lidé sami zvolí, jaké ovoce nebo zeleninu chtějí zpracovat a jakým způsobem. Před samotnou volbou je nutné vysvětlit některá kritéria ekologického přístupu a zdravé výživy:

- snažíme se vybírat místní ovoce nebo zeleninu rostoucí v daném období;
- minimálně zpracované potraviny mají mnohem vyšší nutriční hodnotu než vysoce zpracované potraviny.

Zároveň je však nutné, aby výběr byl blízký preferencím mladých – jednoduše aby se jim výsledek také líbil.

Součástí přípravných činností může být i sběr ovoce nebo zeleniny společně s mladými.

2. Úvodní diskuse

 **POZNÁMKA:** V tomto postupu uvažujeme o výrobě jablečné výživy, ale následující postup práce s mladými lze použít na zpracování jakéhokoli ovoce nebo zeleniny.

Pokud jste si jako lektor vybrali ovoce nebo zeleninu, seznamte mladé lidi s tématem hned na začátku a popište, proč jste tak učinili. Nejpřitažlivější je vlastní zkušenost.

PŘÍKLAD: „Je podzim a všiml jsem si, že se plýtvá spoustou ovoce, zejména na venkově a u starších lidí. Bylo mi to líto, a tak jsem se zeptala své sousedky, jestli bychom jí mohli přijít natrhat jablka a použít je pro její vlastní potřebu. Souhlasila.“

Vyzvěte mladé lidi, aby diskutovali o promarněných příležitostech, které kolem sebe vnímají. Co se jim nelíbí na prostředí, se kterým jsou v každodenním kontaktu? Co by chtěli změnit? Vidí ve svém okolí příležitosti, které by se mohli chopit a toto prostředí zkrášlit? Pokud ano, co by k tomu potřebovali?

 **TIP:** Diskusi můžete ukončit výzvou k pozorování a naučení se dovednosti zpracování ovoce, na kterém se budou adolescenti právě podílet. Vyzvěte je, aby se zamysleli nad tím, jak mohou tuto dovednost využít pro lidi kolem sebe.

3. Ukázka procesu výroby jablečné výživy

 **POZNÁMKA:** Výběr konkrétního receptu necháváme na lektora, proto jej zde nebudeme popisovat.

Začněte tím, že dáte mladým vědět, aby si dělali poznámky o postupu práce. Dejte jim vědět, že na konci workshopu budou mít možnost zpracovat klíčové pojmy a recept na výkresy, což se jim bude hodit při jeho samostatné realizaci – pokud budou někdy chtít postup sami implementovat. Zdůrazněte 4 klíčové pojmy, které budete v průběhu své práce vysvětlovat (více o nich v dalším bodě). Povzbuzujte je, aby si navzájem pomáhali, spolupráce a „popisování“ jsou zde vítány.

Vysvětlete mladým důležitost sterilního prostředí a popište rizika nedodržení přesných postupů (tvorba plísní a pod.). Vysvětlete a předvedte procesy sterilizace lahví a víček, konzervace (na základě potřebného množství cukru) a tepelné sterilizace potravin.

Snažte se zapojit mladé lidi do pracovního procesu. Můžete je rozdělit do 3 skupin:

- první skupina bude mít na starosti mytí jablek a krájení,
- druhá skupina váží přísady, vaří a míchá,
- třetí skupina sterilizuje uzávěry a lahve, dávákuje do lahví a tepelně sterilizuje výživu.

Je důležité, aby se všichni cítili zapojeni.

Až bude výživa hotová, vyzvěte mladé lidi, aby se dohodli, kolik výživy budou okamžitě konzumovat, kolik si jí odnesou domů a kolik si uschovají jako „pamlsky“ pro další komunitní aktivity.

4. Fixace

Rozdělte mladé do 4 skupin. Každá skupina si nakreslí jeden z klíčových pojmů, který vysvětlí a rozpracuje na papíře. Klíčovými pojmy pro zpracování jsou:

- příprava množství a zpracování surovin (přesné složení, množství a postup jejich přípravy ke zpracování)
- sterilizace lahví a víček (význam a postup)
- konzervace (význam a postup; požadované množství cukru nebo jiných látek)
- tepelná sterilizace potravin (význam a postup)

Při tvorbě jim pomáhajte a vysvětlíte nejasnosti.

Až všechny skupiny splní svůj úkol, sestaví společně recept na základě těchto klíčových pojmů – tak, jak jim ho lektor předal – ideálně na velkoformátový výkres.

Výsledek této práce je podkladem, který budou využívat při samostatné realizaci této aktivity.

ZÁVĚR

Tipy:

- ovoce/zeleninu si mohou vybrat a obstarat sami mladí lidé

Fixační a rozšiřující činnosti:

- **Fixační činnosti:** Samostatná produkce výživy nebo jiných produktů mladými, bez pomoci lektora
- **Rozšiřující aktivity:**
 - výroba jablečných „lupínků“ (sušených plátků), jablečné šťávy atd.; různé druhy zpracování jiného ovoce a zeleniny, nebo jejich kombinace
 - workshop manažerských dovedností – pozvánka k realizaci „projekt výroby jablečných výživ“ v širším měřítku (pro komunitu)
 - související konkrétní činnosti: shánění zavařeninových lahví (např. prostřednictvím přátel nebo reklamy), nákup a příprava surovin, tvorba etiket na lahve a zajištění estetické stránky výrobků

POZNÁMKA: Veškeré fixační a rozšiřující aktivity musí být realizovány v závislosti na zájmu mladých účastníků – důležité je, aby výběr aktivit závisel na jejich vlastních preferencích, na kterých se v komunitě dohodnou.

ZHODNOCENÍ AKTIVITY

Workshop jsme realizovali se smíšenou romsko-neromskou skupinou ve Snině a zaznamenal velký úspěch (na základě reakcí účastníků a dotazníků spokojenosti) mezi mladými lidmi. Dospívající pracovali disciplinovaně a s velkým nasazením. Sami se rozhodli, že naučené dovednosti vaření jídla budou procvičovat v rámci dalších společných aktivit, které také sami organizovali.

Také se svobodně rozhodli vyrobit větší množství potravin a nabídnout je za dobrovolný příspěvek na místním trhu a v rámci farních aktivit. Při organizování těchto expanzních aktivit si mladí lidé uvědomili, že jejich příbuzní mají na zahradě nepoužitá jablka. A tak si je opatřili společně tímto způsobem. Bylo také na nich, aby si opatřili zavařeninové lahve a všechno ostatní. Realizace těchto workshopů přispěla nejen k podpoře angažovanosti a rozvoji dovedností, ale také k procvičování organizačních a manažerských dovedností, matematiky (při výpočtu množství surovin), grafického návrhu etiket na lahve, zodpovědného přístupu k plnění úkolů, spolupráce v týmu, disciplíny a dalších kompetencí nezbytných pro život ve společnosti.



Dobrovolnictví (zapojení mladých lidí do vytváření aktivit)

“

„Pouze zkušenost a praxe pomáhají mladým lidem dozrát.“

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

Metodický list č. 4: Kváskování⁴

Uvedená aktivita je úvodem do dlouhodobé dobrovolnické činnosti. tzv. „**vedoucí adolescent**“ – dobrovolník si aktivitu v podstatě **celou dobu organizuje sám**, a to už od její přípravy přes realizaci a lektorování workshopu až po závěrečnou reflexi.

Zahrnuty jsou následující fáze:

- **Najdi si odborníka a absolvuj jeho kurz** – určitě jste se už dokázali zamyslet nad svým budoucím směřováním nebo zaměstnáním ve svém životě. Možná je tu něco, do čeho se budete chtít v budoucnu ponořit hlouběji nebo chcete něco vyzkoušet. Zkuste se zamyslet nad tím, co přesně by to mohlo být, a poté se obraťte na odborníka v oboru, který vás zajímá, abyste se o něm dozvěděli více. Zjistěte si také, zda by byla příležitost se od něj učit – budete jeho učněm, jak to fungovalo dříve.

 **POZNÁMKA:** V našem konkrétním případě si studentka (budoucí cukrářka) vybrala kváskování jako možnost pro svou další seberealizaci. Se svou žádostí se obrátila na odborníka, který jí poskytl několik základních informací a proškolil ji v praxi.

- **Inspirujte ostatní** – když se naučíte něco zajímavého, je docela fajn se podělit o svůj pokrok. Zvláště pokud jde o činnost nebo dovednost, která přináší výhody, a především pokud jde o jídlo. Kromě toho potřebujeme hodně praxe, abychom si ji uložili do hlavy a dostali dovednost do rukou, takže bude nutné se podobné činnosti věnovat pravidelně, aby byla nová dovednost dostatečně automatizovaná.

 **TIP:** Nejvíce se naučíme tím, že něco naučíme ostatní. To je výhodné i proto, abychom mohli něco dělat společně, abychom se mohli navzájem povzbuzovat, když se daří nebo když přijdou různé „krize“ v podobě únavy nebo nezdarů.

- **Řetěz workshopů – kváskujeme společně** – když se ti podaří zabsolvovat kurz kváskování a zjistíte, že to zvládnete ve vlastní kuchyni, je nejvyšší čas začít se společnými experimenty, které mohou nastartovat celý **řetězec** dobrovolného pečení pro různé příležitosti.

 **POZNÁMKA:** Pokud bude tato aktivita dobře realizována v jednotlivých fázích, výsledkem budou dlouhodobé dobrovolnické aktivity, které budou mladí lidé pravidelně realizovat.

PŘÍPRAVA

Věková skupina: 15 – 18 roků

Doporučený počet účastníků: v 1. fázi 1:1 – účastník kurzu s odborníkem; ve 2. fázi dle svobodné volby a zájmu (proškolený účastník kurzu s vlastní skupinou kváskování)

Časová dotace: aktivita je dlouhodobého charakteru (hrubý odhad – s teorií a praxí minimálně několik týdnů; záleží na zkušenostech a dovednostech jednotlivců, frekvenci setkání a na tom, jak se jim v procesu bude dařit)

Prostředí a jeho příprava: kuchyně se základním vybavením; chladnička pro skladování kvásku

Počet přednášejících: 1 odborník + 1 mladý adept na školení dalších účastníků

Příprava lektora a dobrovolníka: *lektor:* odborník v oblasti kvásku, základní didaktické dovednosti, vytvoření upřímného vztahu s dobrovolníkem; *dobrovolník:* zralý v rozhodnutí zaučit se, disciplinovaný v činnosti a houževnatý pokračovat i v případech nezdarů

Pomůcky: živý kvásek, mouka, voda, forma na chléb (ošátek) a další suroviny v závislosti na receptu

CÍLE

- **Kognitivní cíl (znalosti):** Umět posoudit kvalitu kvásku a kváskových výrobků na základě zvolených kritérií, porovnat varianty a doporučit zlepšení.
- **Psychomotorický cíl (dovednosti):** Při pečení automaticky využíváme principy kváskových výrobků a flexibilně je přizpůsobujeme.
- **Afektivní cíl (postoje):** Proaktivně argumentujte a zároveň přesvědčujte o výhodách zdravého způsobu pečení s kváskem.

POSTUP

1. Přípravné činnosti – kurz s odborníkem

Kurz, který si dospívající zvolí sám, si také zajistí sám, tj. zajistí jej osobně nebo online. Jeho forma by měla být dlouhodobého charakteru, musí zahrnovat teorii, ale i praxi, později by jistě bylo žádoucí realizovat dlouhodobý mentoring.

 **POZNÁMKA:** Všechny fáze této metodiky by měly být aktivní aktivitou adolescentů, kdy dospělý doprovází mladé lidi pouze tehdy, když o to mladý člověk výslovně požádá. Je to způsob práce tzv. „side by side“, kdy dospělý je spíše pasivním pozorovatelem (pokud nehrozí žádné nebezpečí, neruší ani slovně, ať už pozitivními nebo negativními komentáři).

2. Úvodní diskuze – výhody kvásků a nalezení dalších dobrovolníků

Již během kurzu (a během sdílení zážitků z něj) si mladý dobrovolník vyhledává k sobě další spolupracovníky, se kterými bude kváskové pečení pravidelně zkoušet v praxi. Proto by bylo žádoucí, aby jim byla nabídnuta i přednáška s diskusí, kde by jim hlavní dobrovolník uvedl výhody zdravé stravy a produktů na bázi kvásku, a dále nejen pozitiva, ale i negativa uvedené dobrovolnické činnosti. V nejlepším případě mladým zájemcům nabídne také ochutnávku svých kváskových výrobků tak, aby jim tímto všem poskytl co nejvíce argumentů pro dlouhodobou spolupráci.

3. Vedení workshopu mladými dobrovolníky

S vybranými účastníky se pak vedoucí dobrovolník domluví na provedení vlastního kváskového workshopu (jak se starat o kvásek a péct základní chléb). Při její přípravě a realizaci může požádat o doprovod dospělou osobu (odborníka). Nemusí to však být nutné.

💡 **TIP:** Před samotnou realizací si můžete s mladým domluvit tzv. „generální zkoušku“ na „maketový“ workshop tak, aby kurz vedený mladým člověkem proběhl podle očekávání. Zejména proto, že vyžaduje práci s živým kváskem – výrazně nestabilní a citlivou látkou.

📄 **POZNÁMKA:** Bude také nutné vzít v úvahu, že kváskový workshop musí probíhat ve 2 až 3 po sobě jdoucích krocích (časech, dnech), podle fáze činnosti, která bude v každé fázi prezentována.

4. Fixace – další kváskové recepty

U ostatních kváskových receptů, tedy variací základních receptů na pečení chleba, provádíme proces fixace. Doporučujeme například jen zkusit změnit mouku nebo přidat do přípravy chleba různá další semínka, aby si mladí lidé poradili i s různými dalšími variantami pečení.

💡 **TIP:** Mladí lidé potřebují během aktivity povzbuzení. Počítejme také s neúspěchy, budme k mladým lidem upřímní i tehdy – často jim stačí jen velmi málo slov. Nedávejme jim „dlouhé lekce“.

ZÁVĚR

Tipy:

- Tento metodický list lze použít pro jakoukoliv oblast zájmu adolescenta, pro kterého může sloužit jako vzor.
- Jeho formát lze flexibilně přizpůsobit aktuálním potřebám, nebo zcela změnit, dokonce je žádoucí, aby si adolescent vytvořil vlastní cestu a metodiku, proto ho v tom určitě podpoříme.

Fixační a rozšiřující činnosti:

- **Fixační činnosti:** pečení kvásku pro různé příležitosti (oslavy narozenin a pod.)
- **Rozšiřující aktivity:**
 - pravidelné pečení chleba, spojené s nabízením kváskových výrobků na dobrovolnických akcích komunity i širší společnosti

 **POZNÁMKA:** Aby byl kvásek živý a zdravý, je nutné s ním pravidelně pracovat, nebo ho alespoň „krmit“. Tuto činnost je nutné provádět alespoň 1-krát týdně.

HODNOCENÍ ČINNOSTI

Realizace workshopu kváskování strategií dobrovolnictví přinesla několik výhod: podporu aktivit nezávislých na kontrole dospělých, vytváření společných hodnot skupinou mladých lidí, převzetí vysoké míry zodpovědnosti, sebekázeň a vytvoření pracovních návyků, které jim pomohou mnohem snadněji se začlenit do společnosti.

Teambuilding pro rozvoj sociálních dovedností

“

„Vzdělávání není něco, co dělá učitel, ale je to přirozený proces, který se spontánně odehrává v každé lidské bytosti. Její podstatou není naslouchání slovům, ale praktické zkušenosti, které jedinec získává aktivním ovlivňováním svého okolí. Úkolem učitele tedy není mluvit, ale promyslet a připravit takovou sekvenci motivačních prvků, která by vedla děti ke spontánnímu vstřebávání znalostí a k osvojování dovedností ve speciálním, připraveném prostředí.“

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

Metodický list č. 5: Jak komunikovat a spolupracovat ve skupině⁵

💡 **TIP:** Tyto aktivity jsou vhodné spíše pro skupinu mladých lidí, kteří se již znají.

Realizaci této aktivity chceme mladým lidem předat následující poselství:

- **Naučte se asertivně komunikovat** – Správná komunikace předchází zbytečným nedorozuměním; prosazování vlastních názorů může být prováděno i jinými formami než násilím a křikem.
- **Budujte vztahy** – Správná komunikace je důležitá pro budování dobrých vztahů ve třídě nebo v komunitě.
- **Bez spolupráce ničeho nedosáhnete** – Spolupráce ve skupině je velmi potřebná a užitečná.

PŘÍPRAVA

Věková skupina: 12 – 14 roků

Doporučený počet účastníků: 10 – 15

Časová dotace: 2,5 – 3 hodin

Prostředí a jeho příprava: místnost se stoly a židlemi, flipchart, venkovní prostor vhodný pro překážkovou dráhu

Příprava lektora: čtení materiálů, se kterými budou pracovat, příprava pomůcek, komunikační dovednosti

Pomůcky: flipchart, flipchartový papír, fixy, pera, kancelářský papír, pohádky vytištěné na papíře, dřevěné kostky po 12 až 15 kusů, stopky, šátky na zavázání očí, překážky na překážkovou dráhu (židle, koště a pod.)

CÍLE

- **Kognitivní cíl (znalosti):** Pochopit důležitost nenásilné komunikace, empatie a aktivního naslouchání.
- **Psychomotorický cíl (dovednosti):** Naučit se komunikovat ve skupině, naučit se naslouchat, procvičit si empatické a aktivní naslouchání.
- **Afektivní cíl (postoje):** Být ochoten akceptovat názor ostatních.

POSTUP

 **POZNÁMKA:** *Aktivity jsme prováděli venku, ale je možné je provádět i uvnitř.*

Energizer – pohybová hra kámen, nůžky, papír

Na začátku aktivity si určete hrací pole, ideálně část rovné cesty. Rozdělte účastníky do dvou týmů – na každém konci hrací plochy bude jeden tým. Na povel instruktora pošlete na trať jedno dítě z každého týmu. Když se setkají, hrají hru kámen, nůžky, papír. Dítě, které prohraje, vraťte co nejdříve do svého týmu, ze kterého bude startovat další hráč. Vítěz pokračuje v běhu dále, dokud mu cestu opět nezkrříží nový protihráč. Opakujte pravidlo a hru kámen, nůžky, papír na každém setkání.

Ukončete hru, když se jednomu z týmů podaří dostat na stranu soupeře. Odehrajte pět kol a na konci kol určete celkového vítěze – tým, který vyhrál nejvíce kol, se stává vítězem.

Vzájemné poznávání – aktivita k seznámení se s lektory

Mladí, kteří již v minulosti absolvovali některé úvodní hry, mohou dostat za úkol připravit takovou hru, vysvětlit ji ostatním a zorganizovat její průběh. V případě, že nemají potřebné zkušenosti nebo dovednosti, mohou lektori využít následující úvodní kurz.

Dejte mladé do kruhu. Mladí postupně říkají svá jména a prozrazují, jaké je jejich oblíbené jídlo. Poté se každý zeptá osoby stojící po jeho pravici na svou oblíbenou barvu. Následně v kruhu jeden po druhém každý představí osobu po pravé ruce a řekne její jméno a oblíbenou barvu.

Nakonec požádejte několik dobrovolníků, aby zopakovali jména všech účastníků.

Stavba věže se zavázanýma očima

Připravte si sadu 15 dřevěných kostek. Vyberte tři páry lidí. Každému páru zavažte oči a dejte jim následující pokyny: *„Jste dvojice, která má postavit věž. Jeden se může dívat a mluvit, druhý může používat ruce. „Vidící“ se nesmí dotýkat kostek ani partnera, „nevidomý“ může s „vidoucím“ mluvit. Vaším úkolem je postavit co nejvyšší věž. Máte na to dvě minuty.“*

Po uplynutí této doby nechte páry, aby si vyměnily role. Poté nechte další pár, aby si aktivitu vyzkoušel. Vyhodnoťte, který pár postavil nejvyšší věž.

Po aktivitě diskutujte o pocitech v každé roli, zejména s těmi, kteří měli zavázané oči.

Následuje přestávka – na odpočinek a občerstvení pro účastníky i lektory.

Energizer – Abeceda

Uspořádejte aktivitu venku. Dejte dětem úkol: ve třech minutách pomocí svých těl vytvořit slovo „Láska“. Po uplynutí času je vyfoťte, aby viděli, jak to slovo vypadalo z dálky.

Říkám, posloucháš

Vyberte tři účastníky, nechte je opustit místnost a dejte jim pokyny: „Až se vrátíš do místnosti, přečti si tento text bez přestávky a nenech se ničím rozptylovat.“

Vysvětlíte zbývajícím skupině: „Vaším úkolem je předstírat, že neposloucháte. Nemluvte ke čtenáři, křičte, odvráťte se. Když kýchnu, proměňte se v nejlepší posluchače – navažte oční kontakt, dejte najevo zájem o čtení.“

Až se čtenář vrátí, nechte aktivitu proběhnout, opakujte ji s dalšími dvěma.

Po aktivitě se všemi diskutujte: Jak se čtenáři cítili? Jaké to bylo neposlouchat? Jak jste vnímal změnu v chování? Zeptejte se ostatních, jak se cítili, když je měli ignorovat nebo poslouchat. Zeptejte se také třídní učitelky, jak se cítí, když ji studenti neposlouchají. Zhodnoťte, jak je důležité si navzájem naslouchat.

Procházka důvěry

Připravte si překážkovou dráhu venku. Vytvořte překážky, jako například podplazení se pod tyč položenou na židli, obejití kuželů, trefení míče do malé branky. Rozdělíme děti do dvojic a ukážeme jim, jak projít překážkovou dráhou. Jednomu z páru zavažte oči šátkem. Postupně necháme páry projít stezkou, zatímco jeden z dvojice opatrně vede druhého a říká mu, jak má jít a co má dělat.

Po projití trasy si dvojice vymění role a znovu se vydají na cestu. Po aktivitě si s mladými lidmi promluvte o tom, jak se cítili se zavázanýma očima a jaké to bylo dávat pokyny.

Skupinové rozdávání dárků

Každý účastník napíše své jméno na kus papíru. Vylusuje jiné jméno a vymyslí pro danou osobu dárek v hodnotě přibližně 20 €. Pomyslný dárek napíše na papírek se jménem obdarovaného a ten vrátí zpět do nádoby.

Jména vylusuje jedno po druhém a papír s dárkem předejte adresátovi. Ať ho přečte nahlas a řekne, jestli se mu dárek líbí. Autor daru se může přiznat a vysvětlit výběr. Pokračujte, dokud nebudou rozdány všechny kousky papíru.

Na závěr si popovídejte o tom, jak se účastníci během aktivity cítili, zda by si do dalšího kola vybrali i jiné dárky a zda se díky aktivitě lépe poznali.

Skupinové rozhodování

Sdělte skupině, že obdrželi 1000 € od sponzora. Musí se jednomyslně shodnout na tom, jak tyto peníze použít. Načrtněte své možnosti: Společný třídní výlet, rozdělení peněz mezi sebou, darování na charitu, nákup elektrického vybavení pro školu (TV, počítače, reproduktory), které se tak stane majetkem školy.

Možnosti si запиšte na flipchart a dejte skupině 3 minuty na rozmyšlenou. Každou minutu se částka snižuje o 100 €.

Po aktivitě diskutujte: Jak jste se rozhodli? Proč jste si vybrali tuto možnost?

Reflexe s mladými lidmi:

Po každé činnosti je vhodné provádět reflexi průběžně.

Na závěr celého teambuildingu shrňte vše, co se mladí lidé naučili a co si uvědomili. V rámci závěrečné diskuze mohou odpovědět na otázky, jak hodnotí průběh teambuildingu celkově, co je nejvíce oslovilo a pod. Mladí lidé si tyto postřehy zapisují na flipchart, vytvářejí z něj „plakát“ a mohou k nim připojit společnou fotografii. Takový „plakát“ může zůstat v místnosti, kde se mladí obvykle scházejí, aby se mohli společně vrátit ke svým pozorováním a zážitkům z této aktivity.

ZÁVĚR

Rozšiřující a fixační činnosti:

Doporučujeme, aby se třída nebo skupina vrátila ke sepsaným poznatkům z teambuildingu.

HODNOCENÍ AKTIVITY:

Aktivita Teambuilding – Jak komunikovat a spolupracovat ve skupině byla realizována pracovníci s mládeží v Košicích na sídlišti Luník IX, se skupinou mladých, kteří byli zároveň spolužáky ve škole.

Mladí lidé vnímali tuto aktivitu velmi pozitivně a chtěli si něco podobného zopakovat i příště. Třídní učitelka dětí se také zapojila do mimoškolní volnočasové aktivity a později na tuto aktivitu navázala opětovnou reflexí.

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. Bibliografie: Gymerká M., Kožuch B., Krššáková E., 2009, Vzájemné poznávání – metodická příručka kurzů OSV, PERSONA 2009; Gymerká M., Kožuch B., Krššáková E., 2009, Jak komunikovat s ostatními – Metodická příručka kurzů OSV, PERSONA 2009.

Příklady dobré praxe



OZ Pre človeka

Občanské sdružení Pre človeka vzniklo v roce 2014 v reakci na potřebu cílené cílené pomoci **znevýhodněným skupinám** obyvatelstva. Naším cílem je vytvořit bezpečný a podporující prostor pro jednotlivce a rodiny, které se ocitly v nepříznivé životní situaci – zejména rodiče samoživitele, rodiny s nízkými příjmy, uprchlíky, rodiny s dětmi se zdravotním postižením, ale také lidi z marginalizovaných romských komunit a nezaměstnané.

Naše služby zahrnují odborné sociální poradenství, pomoc při hledání a udržení bydlení a podporu při zaměstnání. Zahrnujeme také **kurzy vaření, finanční gramotnosti, rozvoje rodičovských dovedností a praktické kurzy pro trh práce.** Poskytujeme také **Canisterapii se dvěma vycvičenými pejsky** – zejména pro seniory a lidi se zdravotním postižením. Novinkou naší práce je přírodní areál **Ranč Emanuel** v obci Terňa u Prešova, kde budujeme centrum pomoci pro mladé lidi „s bolavou duší“.



Salesiánské centrum volného času Don Bosco

Salesiánské středisko v Ostravě realizuje **oratorium** (otevřený klub), které je specifickou formou práce s dětmi a mládeží typickou pro salesiány. Jedná se o prostor pro **sportovní, zájmové a výchovně-vzdělávací aktivity**, které mladé připravují na život. „Prostor“ neznamená pouze fyzické místo, ale také čas a prostředí vhodné pro tyto aktivity. Oratoř slouží jako základní program, ze kterého se rozvíjejí další formy podpory podle potřeb dětí. Slouží jako záchranná síť pro ty, kteří se pak mohou zapojit do dlouhodobějších programů. Cílem je vést mladé k **pravidelnosti, odpovědnosti, týmové spolupráci a formovat** jejich postoje a charakter. Důležitou součástí jsou kroužky – denně probíhající aktivity pro děti a mládež od **4 do 26 let**, nabízející zájmové, sportovní, hudební, výtvarné a výchovně vzdělávací činnosti.

Aktivity popsané v metodických listech se realizovaly i na těchto místech a s těmito lidmi:



OZ Naše rúno (Čičava)

Ivana Némětová (a její občanské sdružení Naše rúno) se zabývá **inovativním vzděláváním různých věkových kategorií**, zvláště vzděláváním lidí z romských komunit i široké veřejnosti. Vsadí na metodě **montessori pedagogiky** a využívá principy **udržitelnosti** a **permakultury**.

Svou činnost realizuje samostatně pro 3 věkové kategorie: 0 – 6 let a jejich matky (prostřednictvím mateřských Montessori klubů), 6 – 12 let (Montessori permakulturní farma) a 12 – 18 let (práce s mládeží prostřednictvím testování různých inovativních přístupů).

Pilíři sdružení jsou inkluze, integrita, individuální přístup, inspirace a inovace. Důležitou součástí programu je také šíření povědomí, o **romské kultuře a jazyce**.



OZ Oheň nádeje – Saleziáni don Bosca (Luník IX)

Občanské sdružení **Oheň nádeje** zlepšuje podmínky života **sociálně, kulturně a vzdělanostně znevýhodněné romské komunity na košickém Luníku IX**. Zaměřuje se zejména na děti a mladých ve věku **9 až 25 let**, kterým nabízí důvěru, přijetí a bezpečné, inkluzivní prostředí. Dobrovolníkům nabízí prostor na osobnostní růst. Hlavními aktivitami jsou **terénní sociální práce (streetwork)**, vedení setkání pro účastníky vrstevnických skupin, **doučování, mentoring, kroužky, osobní doprovod, mentoring a příprava na svátosti**; aktivity doplňují výlety, tábory, sportovní turnaje, kulturní, umělecké a duchovní programy.

Farnost' Božieho milosrdenstva (Snina)



Farnost' Božieho milosrdenstva ve Snině má své sídlo na **nejstarším městském sídlišti**, kde v současnosti kromě majoritního obyvatelstva žije i zhruba 1200 členů romské národnostní menšiny. Farní pastorec má proto **přirozený inkluzivní charakter** – prvopřijímající děti, ministranti a ministrantky, dětský pěvecký sbor, účastníci letního tábora, katechetických setkání či různých výletů pocházejí z obou národností. Velkou výzvou je **péče o starší děti a mládež**, pro které farnost ve spolupráci s dalšími organizacemi pořádá duchovní aktivity, praktické workshopy i vzdělávací výlety. **Mezinárodnostní spolupráce** se jeví jako nadějná cesta do budoucna jak pro formování zralých křesťanů tak pro výchovu k lidskosti a tolerantnímu občanskému soužití.

Mgr. et Mgr. Ľubica Olejníková (1976)



Montessori pedagogice se věnuje dlouhodobě. V minulosti pracovala jako učitelka angličtiny na různých úrovních vzdělávání – od mateřské školy až po vysokou školu. Díky vlastním dětem se také začala zajímat o alternativní formy vzdělávání. Postupně prošla Montessori výcvikem pro všechny věkové kategorie. Nějakou dobu vedla Montessori vzdělávací skupinu dětí ve věku od 3 do 12 let. V současné době působí jako garantka a mentorka Montessori, věnuje se mladým lidem starším 12 let a zároveň vede Katechezi Dobrého pastýře.

