



Bakalářská práce

Letní komunitní pobyt v přírodě pro rodiče s dětmi

Studijní program:

B7505 Vychovatelství

Studijní obor:

Pedagogika volného času

Autor práce:

Lucie Petrová

Vedoucí práce:

Mgr. Andrea Rozkocová, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Liberec 2023



Zadání bakalářské práce

Letní komunitní pobyt v přírodě pro rodiče s dětmi

<i>Jméno a příjmení:</i>	Lucie Petrová
<i>Osobní číslo:</i>	P20000432
<i>Studijní program:</i>	B7505 Vychovatelství
<i>Studijní obor:</i>	Pedagogika volného času
<i>Zadávající katedra:</i>	Katedra pedagogiky a psychologie
<i>Akademický rok:</i>	2021/2022

Zásady pro vypracování:

Cíl: Vytvoření programu pro letní komunitní pobyt rodičů a dětí v přírodě

Požadavky:

1. Práce s odbornou literaturou
2. Analýza min. dvou pobytových programů pro rodiny s dětmi
3. Pravidelné konzultace s vedoucí práce
4. Vytvoření uceleného komunitního programu pro rodiče a děti na základě teoretických poznatků a analýzy programů.

Metody: Obsahová analýza, rozhovor

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování práce:

tištěná/elektronická

Jazyk práce:

Čeština

Seznam odborné literatury:

FRANC, Daniel, Daniela SOBKOVÁ ZOUNKOVÁ a Andy MARTIN. Učení zážitkem a hrou: praktická příručka instruktora. Brno: Computer Press, 2007, vii, 201 s. Edice aktivit a her. ISBN 978-80-251-1701-9.

JIRÁSEK, Ivo. Zážitková pedagogika: teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase). Praha: Portál, 2019. Gymnasion. ISBN 978-80-262-1485-4.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. Vývojová psychologie. Praha: Grada Publishing, 2006.

PECK, M. Scott. V jiném rytmu: vytváření společenství. Přeložil Mai Fathi HAVRDOVÁ. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0071-0.

SETON, Ernest Thompson. Kniha lesní moudrosti. 2.vyd. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-084-8.

Vedoucí práce:

Mgr. Andrea Rozkocová, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání práce:

29. dubna 2022

Předpokládaný termín odevzdání: 26. dubna 2023

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

prof. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 1. června 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má bakalářská práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Andree Rozkovcové, Ph.D. za její čas, cenné rady a velmi přátelský přístup během zpracování mé práce. Byla mi opravdovou podporou, mohla jsem se na ní kdykoliv obrátit a vždy jsem rychle dostala odpovědi na své otázky.

Dále děkuji za velkou podporu své rodině, zejména manželovi a všem, kdo se věnovali mým dětem, abych mohla práci psát. V poslední řadě bych ráda poněkud netradičně poděkovala Zdeňkovi Milerovi za jeho Krtečka, bez kterého by tato práce zřejmě nemohla vzniknout.

Anotace

Bakalářská práce představuje program pro letní komunitní pobyt v přírodě pro rodiče s dětmi, který se uskuteční již letos. Práce je rozdělena do tří částí. Jedná se o část teoretickou, analytickou a praktickou. Teoretická část představuje pohled na jedince v konkrétních fázích vývoje z pohledu vývojové psychologie a také pojem komunity, popis plánování programu v rámci zážitkového učení a tvorbu her. Analytická část slouží k představení již existujících programů podobných tomuto tématu. Praktická část představuje detailní popis přípravy letního pobytu v přírodě pro rodiny s dětmi.

Klíčová slova

Rodina, tábor, komunita, mezigenerační vztahy, outdoorový program, výchova ve volném čase.

Annotation

This bachelor thesis deals with the development of a program for a summer community stay in nature for parents with children, which will take place in the summer. The thesis is divided into three parts: theoretical, analytical, and practical. The theoretical part presents a view of the individual in specific stages of development from the perspective of developmental psychology, as well as explaining the concept of community, program planning within experiential learning, and game creation. The analytical part is used to introduce existing programs similar to this topic. The practical part presents a detailed description of the preparation of a summer stay in nature for families with children.

Keywords

Family, summer stay, community, intergenerational relationships, outdoor program, leisure time.

Obsah

Úvod.....	11
1. Vývojová specifika podle věkových skupin účastníků.....	12
1.1. Batole	12
1.2. Předškolní věk	14
1.3. Školní věk	16
1.4. Dospělost	20
1.5. Střední dospělost	21
2. Komunita.....	23
2.1. Vymezení pojmu komunity	23
2.2. Jak vytvořit společenství	23
2.3. Dynamika skupiny při tvorbě společenství	24
3. Učení zážitkem	26
3.1. Výchova zážitkem.....	26
3.2. Instruktoři zážitkových kurzů	27
4. Plánování programu.....	28
4.1. Podmínky	28
4.2. Prostředky	29
4.3. Reflexe, sebehodnocení a hodnocení vedoucím	31
5. Hra.....	33
6. Analýza vybraných programů pro rodiče s dětmi	36
6.1. Víkendový program pro rodiče s dětmi, BP	36
6.2. Zážitkový program pro rodiny s dětmi předškolního věku, BP	37
6.3. Tábor pro rodiče s dětmi, BP.....	39
6.4. Projekt příměstského tábora pro děti s autismem a jejich rodiče, BP.....	40
7. Rozhovory s rodiči.....	42
7.1. Podklady pro rozhovor s rodiči	42
7.2. Výsledky rozhovorů s rodiči	44

PRAKTICKÁ ČÁST	52
8. Program.....	52
8.1. Rozdělení rolí rodičů při programu	52
8.2. Uvedení programu a stanovení cílů	53
8.3. Popis tábořiště a rodin	57
8.4. Tematické zářmování pobytu.....	58
8.5. Inspirace Ligou lesní moudrosti	58
8.6. Režim dne.....	59
8.7. Ranní rituály	59
8.8. Večerní rituály	61
8.9. Večerní sněm	62
8.10. Rituály při jídle	64
8.11. Denní výzvy	64
8.12. Kotlík her	64
8.13. Reflexe.....	65
8.14. Navrhovaný program jednotlivých dní.....	65
9. Diskuze	86
Závěr	88
Seznam zdrojů.....	89
Knižní zdroje.....	89
Elektronické zdroje	90

Seznam obrázků

Obrázek 1: Model vlny (převzato z Franc a kol., 2007)	31
Obrázek 2: Model dramaturgického oblouku (převzato z Franc a kol., 2007).....	31
Obrázek 3 Horizontální keramická pec (Ostrov nápadů, 2023)	79

Úvod

Cílem mé bakalářské práce je vytvoření uceleného programu pro letní komunitní pobyt rodičů a dětí v přírodě na základě teoretických poznatků z odborných zdrojů a analýzy vybraných, již existujících, programů podobného typu.

Hlavní motivací při volbě tématu pro mě bylo nejen plánování jako takové, ale i následná realizace, která proběhne v létě 2023.

Komunitní pobyty v přírodě pro rodiče a děti jsou dle mého mínění v kontextu naší země spíše vzácné. Víím o možnostech, kdy mohou vyrazit na letní tábor rodiče dětských účastníků jako pomocná organizační síla podílející se na chodu zázemí, pro něž je příležitostně vytvořen program nad rámec samotného dětského tábora. Chybí ovšem volba další varianty, která by zahrnovala plánovaný program nejen pro děti, ale i pro jejich rodiče.

Bakalářská práce bude rozdělena do tří částí. Jedná se o část teoretickou, analytickou a praktickou.

V teoretické části se budu soustředit na pohled na jedince v konkrétních fázích vývoje z pohledu vývojové psychologie tak, aby mohl být program sestaven s ohledem na aktuální potřeby účastníků předpokládaných věkových kategorií. Dále do teoretické části zahrnuji pojem komunity a budu se zabývat její tvorbou. V závěru této části práce bych ráda popsala plánování programu v rámci zážitkového učení a tvorbu her.

Analytická část bude sloužit k představení již existujících programů podobných tomuto tématu, jejich analýzou a popisem inspirativních prvků. Dále bude obsahovat i popis rozhovorů s rodiči, kteří o pobyt projevili zájem, analýzu rozhovorů s nimi a závěry z nich, které použiji při tvorbě samotného programu pobytu v praktické části.

Praktická část představí detailní popis přípravy letního pobytu v přírodě pro rodiny s dětmi tak, jak jej plánuji provést. Důraz bude kladen na tvorbu komunity, osobní rozvoj jedinců, stanovení cílů pro každou aktivitu a zasazení do celkového tematického rámce.

1. Vývojová specifika podle věkových skupin účastníků

Ráda bych popsala z pohledu vývojové psychologie charakteristické znaky pro věkové skupiny, které se budou letního komunitního pobytu účastnit. Jsou to:

- Batole 2–3
- Předškolní věk 4–6
- Mladší školní věk 7–11
- Časná dospělost
- Střední dospělost

1.1. Batole

Dítě v batolecím věku (2–3 roky) prochází rychlým vývojem, ale mezi dětmi jsou velké individuální rozdíly. Výrazně se zlepšuje jeho jemná i hrubá motorika, dochází k velkým pokrokům v rozvoji řeči. Zatímco v roce a půl zná dítě cca 20 až 30 slov, v batolecím období využívá až 300 slov. Tříleté děti už znají několik básniček nebo i písniček. Dvouleté děti o sobě mluví ve třetí osobě, okolo třetího roku již začínají používat rozlišení já a ty. Dochází tak k psychologickému zrodu JÁ, vlastní identity. Dochází ke zrodu sebevědomí a sebehodnoty. Velmi proto záleží na rodině, jak pomůže dítěti identitu vytvořit. Současně si je dítě vědomo své rodinné identity a zná její členy, vnímá domov jako bezpečné místo. Rozšířit tento okruh je většina dětí schopna až po 3 roce. (Matějček 2005, Langmeier a Krejčířová 2006)

V hrubé motorice dochází také k posunu zejména v rovnováze, dvouleté dítě již umí skákat snožmo, dobře utíká, napije se z hrnečku. Zpravidla chodí bez problémů na nočník. Tříleté dítě je již samostatnější i v sebeobsluze. **V oblasti jemné motoriky** dochází k rozvoji například u kreslení, děti již umí nakreslit jednoduché tvary, zvládnou kruh, k horizontálním se přidávají i vertikální čáry. Poukazuje to na schopnost dítěte vnímat další rozměr, proto také děti často experimentují s kladením věcí za sebe, např. kostky do vláčku. Tříleté děti své kresby umí pojmenovat, ačkoliv kresba není pro pozorovatele jasná. (Matějček 2005, Langmeier a Krejčířová 2006)

V kognitivním vývoji dochází k aktivním experimentům, dítě využívá „*oddálené nápodoby*“ – *napodobuje model, když není přítomen*. Využívá také symbolického myšlení formou „*předpojmů*“. (Matějček 2005, Langmeier a Krejčířová 2006)

Velmi důležitý a pro toto období charakteristický je **emoční vývoj a s ním spojená socializace**. Typická je pro toto období závislost na matce a dalších blízkých osobách, s čímž je spojená separační úzkost. Dříve byla tato zcela přirozená fáze vývoje připisována rozmazlenosti dětí, dnes již předpokládáme, že jde o logickou, ačkoliv silnou reakci na odloučení od blízké osoby. Separační úzkost může trvat různě dlouhou dobu, probíhat může u některých dětí v rámci hodin, u jiných až týdnů. Děti nesou odloučení od matky lépe ve známém, ideálně domácím prostředí. Robertson a Bowlby popisují separační úzkost ve třech fázích:

1. **Fáze protestu:** křik a volání matky – dítě ví, že na zavolání přijde.
2. **Fáze zoufalství:** dítě křičí méně, je hluboce stísněné, odmítá navazovat kontakty. Typické je, že leží a má někde zabořenou hlavičku.
3. **Fáze odpoutání od matky:** dítě si hledá zástupce matky mezi dalšími osobami, případně se připoutává k věcem (plyšový medvídek apod.).

Děti dobře snášejí odloučení od matky, pokud jsou s dalšími příbuznými, se kterými mají vytvořený blízký vztah, pomáhá i upoutání pozornosti pomocí her.

Vhodné je postupné navyšování jistoty, zralé dítě se bude od matky odpoutávat samo. (Matějček 2005, Langmeier a Krejčířová 2006)

U batolat narůstá schopnost **sociálního porozumění**, koncem prvního roku se začíná tvořit prosociální chování s prvky altruismu a tvoří se teorie mysli. Dvouleté dítě již používá slova pro označení vlastních pocitů, přání či myšlenek (chci, bolí, dej...). Není však schopné náhledu ostatních lidí, myslí ve vzorci co se děje mně, děje se i ostatním – to co vidím já, vidíš také ty (typické u hry na schovávanou). Rozvoj empatie probíhá skrze citlivost matky či pečující osoby. Pokud je citlivá, učí se citlivosti a empatie i dítě. S mírou porozumění vlastním pocitům stoupá u dětí schopnost emoce zvládat. (Matějček 2005, Langmeier a Krejčířová 2006)

Vhodné je zmínit i **fázi negativismu**, která k tomuto věkovému období zcela jistě patří. Jedná se o vzdor vycházející z postupného osamostatňování dítěte, které chce samo zkoušet nové věci a také si uvědomuje možnost vlastní volby.

Poslušnost dětí může být buď dobrovolná, vycházející z osobního přesvědčení dítěte, nebo situační, kdy je dítě pod dozorem či hrozbou trestu. Dobrovolná poslušnost je uváděna ve spojení s nedirektivním přístupem rodičů, a zejména hlavní pečující osoby, kdy dítě společně s rodiči vede dialog a je přihlíženo k jeho touhám a potřebám namísto přímého rozhodnutí rodičem. (Matějček 2005, Langmeier a Krejčířová 2006)

U dětí umístěných do jeslí dochází zhruba v 5 –15 % k potížím s adaptací. Důležitou alternativou k jeslím jsou pro děti (ale i jejich matky) mateřská centra, kde se děti učí první komunikaci s vrstevníky, sdílí své emoční prožitky, ale i rozdílnou výchovu. U dvouletých dětí jsou vztahy ještě omezené, jedná se spíše o paralelní hru, nápodobu, zvládnání situací při řešení sdílení hraček, výměnu pozornosti, pokusy o utišení.

V případě narození sourozence zvládají tuto situaci lépe děti starší tří let z důvodu větší rozumové vyspělosti. (Matějček 2005, Langmeier a Krejčířová 2006)

1.2. Předškolní věk

Předškolní věk bývá často nazýván obdobím mateřské školky.

Motorický vývoj dítěte nemá velké milníky, jedná se spíše o zdokonalování již naučených dovedností. Dítě dobře chodí i běhá, umí skákat po jedné noze, házet i chytat míč, výrazná je i samostatnost v sebeobsluze. Samostatně se nají, obléká i svléká s minimální dopomocí. (Matějček 2005, Langmeier a Krejčířová, 2006)

V jemné motorice dochází k postupnému rozvoji kresby. Čtyřleté dítě zvládá kresbu hlavonožce, u pětiletého dítěte dochází již k malbě detailů a kresba odpovídá představě. Děti dovedou lépe ovládat nástroje – příbor, kartáček na zuby apod. Dovedou skládat puzzle a zajímají je nejen předměty jako celek, ale i jejich fungování a jednotlivé části. (Matějček 2005, Langmeier a Krejčířová, 2006)

K výraznému posunu dochází také v oblasti řeči, zejména se zdokonaluje výslovnost a mizí „patlavost“, zlepšuje se i skladba vět. Děti rády a hodně vypráví, někdy i samy pro sebe. Narůstá také trpělivost při poslechu pohádek. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

Děti již vedou krátké dialogy, velmi často ale mění témata. Vůči vrstevníkům se objevuje větší direktivnost než vůči dospělým – typicky přikazují anebo žádají o svolení. Objevuje se i přejímání konverzačních rolí – se sourozencem bude mluvit stejně jako jeho rodič či paní učitelka s dětmi. (Owens, 2008)

Děti se umí představit jménem, jsou si vědomé svého pohlaví a věku. Znají barvy, umí napočítat do deseti a vytváří si povědomí o velikosti čísla. Již dokáží pomoci s drobnými úkoly a domácími pracemi. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

V rámci kognitivního vývoje se ze symbolického předpojmového myšlení dostává dítě k názorovému, tzv. intuitivnímu myšlení. Dítě je silně vázáno na svůj názor, což hezky ilustrují např. pokusy se stejným množstvím vody v různě vysokých i širokých sklenicích. (Matějček, 2005; Langmeier a Krejčířová, 2006)

Vnímání světa je egocentrické, antropomorfní (probíhá polidšťování), magické (dítě mění fakta dle fantazie) a artificialistické (všechno „se dělá“ – stůl je zlý, prší nám apod.). Už tříleté děti vnímají rozdíl imaginárního a reálného světa, ale stále mají obavy z působení nadpřirozených sil.

Dochází k vývoji osobního vnímání. Děti dokáží popsat, co mají či nemají rády, anebo co jak vypadá. Popis ale bývá neucelený a nepřesný.

Kromě sebepojetí a seberegulace je významnou součástí emočního vývoje i socializace emočního prožívání. Dítě dokáže prožívané emoce lépe vyjadřovat i ovládat a objevuje se empatie. Pokud nedojde ke správnému vývoji emocí, mohou tyto děti později somatizovat, případně se může objevit alexithymie, tedy neschopnost „číst“ vlastní emoce.

Začínají se objevovat pocity sebehodnocení – hrdost, stud a s tím spojené situace se zvládnutím těchto emocí. Přichází první prožívání viny, dítě zažívá četná pokušení, a ještě není zralé na to jim odolat.

Začíná se vyvíjet vlastní teorie mysli, děti si uvědomují, že stejné situace mohou na různé lidi působit jinak a dokáží předvídat reakce. Pro děti je důležité naučit se nahlížet na situace z různých perspektiv, ideálně ještě před vstupem na základní školu, kde se k sobě děti začínají chovat více kriticky. (Sedláková, 2004; Langmeier a Krejčířová, 2006; Gillernová, 2003)

Důležitá je pro děti i sociální kontrola, tedy společenské normy a dodržování pravidel. (Matějček, 2005; Langmeier a Krejčířová, 2006)

Paměť a pozornost je dána rychlostí zrání nervového systému dítěte, s věkem stoupá, ale v předškolním věku je stále ještě limitující, a to i u oblíbených činností jako jsou hry či sledování pohádek. (Příhoda, 1977)

V sociálním vývoji dochází k rozšíření základního okruhu rodiny, která zůstává nejvýznamnějším prostředím, ale vzniká potřeba širší socializace a zkoumání dalších prostředí, vztahů a interakcí. S tím souvisí i tvorba sociálních rolí a hra s dalšími dětmi. Děti spolupracují, řeší konflikty, objevuje se mezi nimi soupeřivost. Současně také narůstá míra trpělivosti, empatie a porozumění k ostatním dětem, proto je pro dítě velmi důležitá návštěva dětského kolektivu. Rodí se první velká přátelství.

Pomocí hry dochází nejen k socializaci, ale dítě se hrou dokáže vyrovnat se situacemi, které neumí pochopit, nebo je pro něj těžké je překonat.

Některé děti si v tomto období vytváří imaginární kamarády, což není patologické, naopak to slouží k nácviku a rozvoji sociálních rolí. Někdy si dítě imaginární postavou kompenzuje potřebu mít kamaráda ke sdílení her a prožívaných pocitů. (Matějček, 2005; Langmeier a Krejčířová, 2006; Vágnerová, 2000)

1.3. Školní věk

Děti školního věku můžeme rozdělit na mladší a starší. V této práci popisují jen děti mladšího školního věku, protože mezi přihlášenými účastníky jsou nejstarší děti právě z této věkové kategorie.

1.3.1. Školní zralost

Nástup do školy je pro děti často velkou zátěží, a to i v případě, že se do školy těší. Proto je velmi důležitá socializace dítěte již v předškolním věku.

Děti, které navštěvovaly mateřskou školu, *jsou společenější, sebevědomější, vyrovnanější, nemají tolik neurotických rysů a jsou méně úzkostné, získávají vyšší prestiž v kolektivu a nejsou tak přecitlivělé na kritiku.* (Langmeier a Krejčířová 2006)

Přípravu dětí zajišťují mateřské školy a přípravné třídy. Mají za úkol vykompenzovat nedostatky v přípravě dětí, například ze znevýhodněného rodinného prostředí. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

Nástup k povinné školní docházce se v jednotlivých zemích liší, *v ČR povinná školní docházka začíná počátkem školního roku, který následuje po dni, kdy dítě dosáhne šestého roku věku, pokud mu není povolen odklad.* (Vyhláška č. 48/2005 Sb., 2005)

K nástupu do školy je nutné přistupovat velmi individuálně. Dítě by mělo udržet patřičnou pozornost, mít osvojené vhodné návyky a dovednosti. Důležitá je i správná motivace dítěte. Právě pobyt v mateřských školách by měl odhalit zralost dítěte pro vstup do školy.

Pokud děti nevydrží sedět v klidu, chtějí si stále s něčím hrát, mluví, mají potíže při interakci s ostatními, výrazně zaostávají v dovednostech řeči či koordinaci pohybu, nemusely by být pro vstup do školy zralé. Pokud bychom do školy umístili dítě předčasně, nemuselo by požadované tempo stíhat a celková nepřipravenost by mohla mít velký dopad na další vývoj jeho osobnosti, zejména na sebehodnocení a sebejistotu. Odklad i časný vstup do školy (pro dítě narozené mezi 1. 9. až 31. 12.) je uskutečňován na žádost rodičů s odborným vyšetřením v pedagogicko-psychologické poradně.

Nevýhody s sebou nese ale i situace, kdy jde dítě do školy naopak příliš pozdě. Není pak možné rozvíjet dovednosti a návyky v okamžik, který je to z hlediska vývoje nevhodnější. V první třídě může být také problematické, pokud vedle sebe sedí děti staré 6 a 7,5 roku. Učitelé musí k žákům přistupovat individuálně. (Matějček 2005, Langmeier a Krejčířová 2006)

Existuje několik typů zralosti pro vstup do školy:

1. Tělesná zralost

Proběhly výzkumy mezi spojitostí tělesné a psychické připravenosti dětí, ale bez uspokojivých výsledků. Všeobecně může říci, že horší koordinace těla předškoláka se okolo 6. roku věku výrazně proměňuje. Dítě šetří silami, má přesnější a koordinovanější pohyby. Mimika je uměřenější a kontrolovatelnější. Slabé dítě se snáze unaví a *většina předčasně narozených dětí neplní kritéria tělesné a psychické zralosti před sedmým rokem.* (Langmeier a Krejčířová 2006)

2. Kognitivní zralost

Dítě začíná mít realistické chápání světa, rozvíjí se logické myšlení, zlepšuje se paměť, řeč a slovní zásoba. Je schopné analyticko –syntetické činnosti, tedy rozezná zvukovou i vizuální podobu slov, což je důležitým předpokladem pro čtení, psaní a počítání. Dětská kresba obsahuje množství detailů. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

3. Emoční, motivační a sociální zralost

V rámci sociálního vývoje je dítě méně závislé na rodině, dokáže se od ní na čas bez obtíží odloučit. Pro dítě je důležitá jeho role ve skupině a přijetí kolektivem.

V emoční rovině je patrná přiměřená kontrola citu i impulzů, dítě by mělo umět odložit svá přání. Zřetelná je také zralost pro práci, dítě se samo hlásí i o nepopulární úkoly. Ze hry dokáže dítě přejít k vytrvalejší činnosti, kterou dokončí. Snadno spolupracuje i v rámci kolektivu. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

1.3.2. Mladší školní období

Jedná se o období ve věku 6 až 7 let do věku 11 až 12 let. Období je charakteristické nástupem střízlivého realismu. Dítě je velmi aktivním pozorovatelem, který zkoumá, co a jak doopravdy funguje. Dítě v tomto věku upřednostňuje realistické ilustrace před fantazijními. Realismus je však do určité míry naivní, odvíjí se od toho, co je předkládáno rodiči. To se ale v průběhu času mění. (Matějček, 2005; Langmeier a Krejčířová, 2006)

Tělesný růst je pozvolný, zlepšuje se jemná i hrubá motorika. Nápadné je zlepšení koordinace těla, přichází zaměření na sportovní výkony, vytrvalost a sílu, vhodné jsou pohybové hry. Koordinace skýtá zlepšení i v jemné motorice, zdokonalují se pohyby prstů a zápěstí. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

V kognitivním vývoji přichází rozvoj logických operací, *přechod z názorného myšlení do stádia konkrétních operací.* V osmi letech dítě dosahuje 80 % intelektuální výkonnosti dospělého. (Langmeier a Krejčířová 2006)

Dítě vnímá časový kontext lépe než dříve, přichází výrazný posun ve vývoji řeči a nárůstu slovní zásoby, pouze v některých případech je nutná korekce logopedem. Rozvíjí se paměť a tvoří se

paměťová strategie, dítě nevnímá celek, ale části až detaily. (Matějček, 2005; Langmeier a Krejčířová, 2006)

Pro správný emoční vývoj je zcela nezbytné zařazení dětí do kolektivu. Dítě má mezi svými vrstevníky rozdílné reakce než při kontaktu s dospělými, učí se spolupráci, vhodné komunikaci, řeší odlišné typy problémů, vyrovnává se s odlišnými názory a přáními jiných lidí, zlepšuje se seberegulace. Sebeovládání se skládá ze dvou faktorů, emoční reaktivity a jejího volního ovládnutí. (Matějček, 2005; Langmeier a Krejčířová, 2006)

Důležitý je kontakt s vrstevníky i pro to, že jsou stejně jako ono samo nedokonalými jedinci. Není pak frustrováno silnými pocity viny, které by mohli dospělí svým přístupem (stálá korekce chování dítěte) způsobit. (Šulová, 2004)

Emoční reaktivita je dána biologicky – temperamentově, například nadané děti jsou více dráždivější. Emoce se postupem času stabilizují a ovládnutí vyžaduje menší úsilí. (Stehlíková, 2018)

Volní ovládnutí emočních reakcí je záměrné potlačení impulsu. Hraje velkou roli při zařazení dítěte do kolektivu. Dráždivější dítě bude mít pravděpodobně náročnější zařazení do kolektivu, pro ostatní bude těžší s ním vyjít.

V tomto věku už děti vědí, že své city lze skrývat. Okolo deseti let se navíc přidává schopnost rozpoznání více současně probíhajících pocitů, oproti dřívějšímu rozeznání jednoho nejintenzivnějšího.

Vyvíjí se také morálka, která již není heterogenní (zákazy rodičů), ale autonomní (vím, že bych neměl). Děti však často v rámci kolektivu požadují rigidní morálku ve formě slepé spravedlnosti, tedy stejné tresty a odměny pro všechny bez výjimky a přihlídnutí ke konkrétní situaci. S morálkou souvisí i dětská motivace. Ideální je vnitřní motivace namísto motivace vnější, která bývá často podmíněna příkazem a trestem či odměnou. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

Vedle upevnění sociálních rolí dochází i k upevnění sexuálních rolí – dítě volí typicky vyhraněný druh oblečení, doma inklinuje k genderově stereotypním domácím pracem (žehlení/opravy). (Langmeier a Krejčířová, 2006)

Dochází také k dalšímu vývoji sebehodnocení, které bývá okolo 8 let věku stabilizované, ale výkyv přichází okolo 11 let. Tehdy očekáváme pokles sebehodnocení. Důležitý je proto zrcadlový vzor rodičů. Rodiče ukazují dítěti, jak si ho váží, a dítě zároveň přejímá vzor toho, jak si rodiče váží sami sebe. Vhodný je atribuční výchovný styl, kdy rodiče předávají dítěti informaci, že úspěch je výsledkem úsilí a neúspěch příležitostí k učení. (Langmeier a Krejčířová, 2006; Stehlíková, 2018)

Ideální formou učení je pro tuto vývojovou fázi nápodoba, případně škola hrou. (Matějček, 2005; Langmeier a Krejčířová, 2006)

1.3.3. Rozdíly v psychickém vývoji chlapců a dívek

Pro tvorbu volnočasového programu je dobré zmínit i rozdíly ve vývoji chlapců a dívek. U dívek nastupuje většinou dříve rozvoj řeči a mají napříč studovanými kulturami menší míru agresivity.

Pohlavní identita je zvědomována ve třech fázích. První fází, zhruba ve třech letech věku, je vědomí svého pohlaví, které nepodléhá vůli či přání jedince. Druhá fáze přichází okolo pěti let s poznatkem toho, že je pohlaví neměnné. V poslední fázi ve věku sedmi let dítě vnímá hloubku pohlavní identity, která je nejen vnější (typicky oblečení), ale i vnitřní. (Šulová, 2004)

V předškolním věku si spolu hrají spíše stejné genderové skupiny. *Chlapci si v tomto věku obvykle hrají spíše ve větších skupinách (4 – 5 chlapců), dívky v menších (2 –3).* (Langmeier a Krejčířová, 2006)

Chlapci volí akčnější pohybové hry, často se objevují i hry konstrukční. Ve skupině je zřetelná hierarchie. Pro dívky je důležitá vzájemná péče, hry jsou spíše klidnější, časté je prohlížení knížek, malování a napodobivé hry – na maminku, na rodinu, prodavačku apod. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

Rozvoj psychických funkcí je formován z velké části výchovou a socializačním tlakem. U chlapce byl v minulosti pláč považován za projev vzteku, ale u dívky projevem strachu (pokus předkládání videí dospělým osobám k posouzení Stern, Karrer, 1989).

Z výzkumu J. Kotáskové (1972) vyplývají rozdíly ve výchově. Rodiče dávají dětem „chlapecké“ a „dívčí“ hračky. *Otcové obvykle trestají chlapce přísněji a cítí rozpaky, když mají trestat dívky.* (Langmeier a Krejčířová, 2006) Také bývají k chlapcům autoritativnější a nerespektují hru s genderově odlišnými hračkami, ačkoliv u dívek tuto tendenci mají. Objevuje se naučená bezmocnost dětí. Pokud něco neumí chlapec, tak se mu nechce nebo je líný, pokud dívka, je neschopná úkol zvládnout, čímž je posilován sklon vzdát předložené úkoly. (Langmeier a Krejčířová 2006)

1.4. Dospělost

1.4.1. Časná dospělost

Časná dospělost je přechodným obdobím z adolescence do plné dospělosti. Upevňuje se identita jedince, jeho produktivní orientace, stanovují se produktivní cíle. Jedinci zažívají první zaměstnání, případně stále ještě studují a provádí předběžný výběr povolání. (Beneš, 2014)

V počátcích pracovní kariéry jsou lidé prací ještě méně zaujatí, často nejsou příliš spokojeni a proto dochází (i opakovaně) ke změně zaměstnání častěji než v pozdějším věku. Práci na druhou stranu berou mladí lidé jako příležitost k osobnímu rozvoji.

V tomto období přichází i osamostatnění od původní rodičovské jednotky, hledání stálého partnera, založení vlastní rodiny a upřesnění svých životních cílů. Odpadá usilování o to, jaký by měl jedinec být podle představ společnosti, a naopak přichází do stavu, kdy je pravdivý takový, jaký je. Tedy nepřetvařuje se, ani se nesnaží transformovat v někoho jiného, přichází sám za sebe, je autentický. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

Psychické funkce se příliš nerozvíjejí, ale ani neklesají. Zralý člověk má být nezávislý na svých rodičích, nicméně s již překonaným rozporem dětství a dospívání. K původní rodině by měl mít kladný vztah. Vztahy jsou v tomto období velmi důležité. Jedinec si hledá svůj „hlavní“ životní vztah, už jen nezkoumá sexualitu, ale plánovitě hledá někoho trvalého, s kým založí rodinu. Zároveň se však nejedná o vztah, který by odsunul stávající přátelské vztahy, naopak by se měly vztahy rozšířit o část přátel protějšku. Vztahy se celkově ustalují, pevná přátelství jsou již vytvořená, ale i nadále se lidé snadno seznamují.

Vztah k sobě samému by touto dobou měl být jedinec již vyrovnaný, bez příliš nízkého či vysokého sebehodnocení. To je předpokladem k úspěšnému nalezení partnera. Ve věku zhruba od 20 let přichází volba partnera s přibližně stejným stupněm zralosti, lidé si vybírají partnera formou **assortive matching**, tedy na základě osobnostní podobnosti, případně dle principu doplňující volby komplementárního výběru. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

Nutno podotknout, že se v tomto období poslední dobou také objevuje „vynořující se dospělost“ neboli adulthood, kdy člověk již přešel z období dospívání, ale stále setrvává pod ochranou rodičů, není schopen přijmout zodpovědnost za sebe, případně za své vztahy. Někdy dokonce vztahy nechce rozvíjet a nehledá pevný vztah.

Období časně dospělosti je dáno i sociálně – v poslední době se v Evropě prodlužuje věk studia, a tím se oddaluje věk vstupu do manželství a přijímání rodičovských povinností. Dochází k pozvolnému

nástupu do práce místo skokového v jeden okamžik po skončení studia. Mladí lidé si brigádně přivydělávají při studiu, následně kombinují částečný úvazek se studiem, a nakonec nastupují na plný úvazek.

V kognitivním vývoji dochází k vyhledávání problematických otázek a nabízení stále nových řešení, také k „postformálnímu myšlení“ – jedinec nevychází jen z předpokladů na základě svého logického úsudku, ale kombinuje je i s emočními prožitky.

Z hlediska fyzického vývoje jsou jedinci již pohlavně zralí, na vrcholu svých sportovních sil, ženy mohou cítit „mateřský instinkt“.

Mladí lidé tráví svůj volný čas rozdílným způsobem, někteří jedinci se snaží relaxovat, jiní se vzdělávají v určitém okruhu zájmů a případně si snaží zajistit vyšší status, než mají v zaměstnání. Volný čas si užívají mladí lidé ve větší společnosti a skupinách, někdo ale raději o samotě, často dochází ke kombinaci obojího. Aktivita mohou být také různorodé – od dobrovolničení, přes ruční práce či sportovní aktivity až k pasivnímu stylu trávení volného času. Někteří lidé vnímají volný čas jako příjemné potěšení, pro další je zdrojem nudy, kdy je těžké najít si vhodnou zábavu. Tento stav mají ale lidé v uvedeném věkovém období minimálně, s věkem však riziko „nudy“ stoupá. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

1.5. Střední dospělost

V tomto období má většina jedinců svůj život pevně ve svých rukách. Jsou odděleni od původní mateřské rodiny, se kterou mají přiměřený vztah, ale zároveň mají vlastního partnera a děti. Za nejdůležitější a nejuspokojivější bývá v tomto období považována rodina a výchova dětí.

V obdobím střední dospělosti většinou nedochází k velkým přelomovým změnám. K těm dochází v případě změny práce nebo rozvodu, který je v tomto období méně častý než v jiných obdobích (Langmeier a Krejčířová, 2006). Pokud se však podíváme na Česko v datech, zjistíme, že je toto období naopak nejvíce rizikové. *V dnešní době (2010–2014) se rozvádějí nejčastěji manželství, kde muž i žena jsou ve věku 35–39 let, přičemž muž je o 1–3 roky starší než žena. Stejně jako roste věk lidí, kteří se berou, roste postupně i věk lidí, kteří se rozvádějí. Nejmenší procento rozvodů je možné najít u lidí z nejmladších věkových kategorií.* (Česko v datech, 2016)

Manželství lépe funguje lidem, kteří mají podobné životní postoje, hodnotový systém a dochází ke vzájemnému doplňování. Pokud lidé vstupují do manželství jako zralé osobnosti, jsou ochotni změnit úhel pohledu a dále se vyvíjet. Je třeba neztratit svou autentičnost a názorovou nezávislost. Důležité

je konstruktivní dohadování a také umožnění správné míry regrese v bezpečné náruči partnera. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

Děti v životě rodičů znamenají mnoho novinek a výzev, významně stimulují osobnostní vývoj. Dlouhodobě jde o pozitivní zkušenost, rodiče změni styl života, vhodně si rozdělí role, důležitá je i míra vzájemné emoční podpory.

V kognitivním vývoji zatím nedochází u jedinců v tomto věku k intelektovému poklesu, na toto téma byly učiněny četné pokusy a pokles nebyl dokázán.

Emoční prožívání jedinců je v tomto období střízlivější až pragmatické, sebehodnocení je realistické. (Langmeier a Krejčířová, 2006)

Myšlení je zralejší, s ochotou akceptovat kompromisy, nedokonalosti a subjektivní názory. Přetrvává „postformální myšlení“, tedy schopnost komplexního posouzení problému a předvídání konce různých variant řešení. V krizích mají lidé důvěru sami v sebe a nevyžadují tolik pomoc druhých.

V porovnání s mladšími ročníky jsou jedinci více spokojeni v pracovním životě. Pracovní motivaci lze rozdělit do následujících čtyř okruhů:

- 1) **Získání vnějšího hmotného prospěchu** – peníze, životní standard.
- 2) **Pomoc lidem** – prospěšná, společensky užitečná práce.
- 3) **Osobní realizace a růst** – uplatnění vlastních zájmů, talentů a schopností.
- 4) **Spolupráce s ostatními** v rámci pracovního vztahu.

(Langmeier a Krejčířová, 2006)

2. Komunita

2.1. Vymezení pojmu komunity

Společenství je vlastně aréna, ve které gladiátoři složili zbraně a odložili brnění, kde se naučili jeden druhému naslouchat a rozumět si navzájem, kde se respektují dary ostatních a přijímají se jejich chyby, kde se lidé radují ze vzájemných rozdílů a jeden druhému ošetřuje rány, kde lidé chtějí spíše bojovat společně než proti sobě navzájem. (Peck, 2012)

Skupiny nestačí jen určit zvenčí, je třeba, aby samy sebe chápaly specificky. (Beneš, 2014) Psycholog Scott Peck se zabýval tvorbou společenství a otázkou, zda je lze plánovaně, cíleně a opakovaně vytvářet. Dospěl k poznání, že ano a popsal klíčové prvky společenství. Zásadní pro společenství překvapivě není to, co lidi v komunitě spojuje, ale úsilí o mír. Rozdíly jsou vítané jako inspirující prvek a přijetí individuálních či kulturních rozdílů a tolerance jiných druhů myšlení je klíčová. Společenství má být přístupné všem, kdo o něho projeví zájem, nemělo by být výlučné. Otevřenost samozřejmě nemůže být bezmezná, ve společenství se tolerují rozdílné druhy myšlení a názorů, ale ne jednání.

Společenství, které podporuje každého, nemůže být totalitní. Nemůže mít vůdce, který rozhodne, ani demokratické hlasování, protože bude upozaděna menšina. Ve všech případech je třeba konsenzu. Je nutné, aby měla skupina plynulé vedení všemi svými členy a bylo upuštěno od hierarchie. (Peck, 2012)

2.2. Jak vytvořit společenství

Pro tvorbu společenství je potřeba otevřenost, závazek a konsenzus, realismus a kontemplace, tedy uvědomění si světa uvnitř sebe i mimo sebe sama a zároveň toho, co oba světy spojuje. Dále je zapotřebí vytvořit bezpečné místo, kde se skupina setkává a mohou se zde odehrávat osobní odzbrojení. Nutné je vedení všemi dohromady a zcela nezbytný je duch skupiny, který se objevuje vždy poté, co se vytvoří společenství. Jedná se o atmosféru lásky, klidu a míru, která je dojemná a téměř hmatatelná. Mnozí účastníci křesťanských společenství popisují, že zažívají pocit, kdy na skupinu sestoupí „Duch svatý“. (Peck, 2012)

Při tvorbě plánovaného společenství směřuje skupinu vedoucí. Jedná se o průvodce, který vysvětluje principy společenství a který je ve fázi chaosu často pranýřován ostatními. Peck popisuje, že vedoucí musí být ochotný za své společenství položit život. Je potřeba, aby vedoucím byla silná osobnost, ne však silný vůdce. Naopak je třeba se neustále zbavovat potřeby vést. Připodobnění může být k

rabínovi v příběhu, kde bloudí v lese a po určité době narazí na ztracené vesničany. Ti se radují, že je vyvede z lesa, ale on k nim může pouze promlouvat v tomto smyslu: Neznám sice cestu z lesa, ale nějakou dobu tu již bloudím a vím, kudy cesta nevede. Společně snad dokážeme najít cestu ven.

2.3. Dynamika skupiny při tvorbě společenství

Cesta ke společenství vede přes několik fází dynamiky skupiny. Peck tyto fáze popisuje jako tvorbu pseudospolečenství, chaos, prázdnotu a vytvoření opravdového společenství.

Ve fázi pseudospolečenství jsou na sebe lidé milí a hodní. Některé skupiny se přes tuto fázi nikdy nedostanou. Lidé jsou na sebe příjemní, ale důvodem je slušnost a obava z možných sporů, chybí zde opravdovost a hloubka.

Tuto fázi na svém pobytu očekávám zcela přirozeně.

Fáze chaosu většinou vzniká z touhy někomu pomoci nebo jej obrátit na svou víru. Je to touha po tom, aby všichni byli „normální“. Charakteristické je, že se skupina začne chovat jako sdružení amatérských psychoterapeutů či kazatelů. Členové se navzájem slovně napadají, napadají i vedoucího skupiny a často se jej snaží nahradit silnějšími ze svých řad. Ti pak většinou zvolí strategii typu, tzv. „útek k organizaci“. *Ta je ovšem neslučitelná se společenstvím. Cesta z chaosu vede přes prázdnotu.* (Peck, 2012)

Předpokládám, že v této fázi se skupina dostane při některém z večerních programů (diskuze), kdy budeme pravděpodobně bez dětí.

Fáze prázdnoty je klíčovou fází ke společenství. Je potřeba, aby se členové skupiny oprostili od všeho, co jim brání v komunikaci, aby zahodili individualismus a jemným způsobem se sjednotili do skupiny. Je třeba odložit očekávání a představy, předsudky, ideologie, teologie a řešení, potřebu řešit věci a mít je pod kontrolou. V této fázi nemá vedoucí skupiny do procesu nijak zasahovat, nechává věci plynout. Má-li se realizovat změna, musí nejdříve nastat prázdnota. (Peck, 2012, Jirásek 2019)

V prázdnotě dokážete strávit to, co někdo řekl. Zatím je to tak, že jakmile někdo řekne něco bolestného, skupina od toho uteče, a začne žvanit. (Peck, 2012)

Zde vidím opět propojení s holistickou výchovou, která nás staví před poznání sebe samých, včetně našich stínů i těch nejlepších vlastností, o kterých jsme se možná báli i jen přemýšlet. Neboť pokud hovoříme o celku, měli bychom být schopni v zrcadle před sebou nezaujatě pozorovat svůj obraz, bez příkras a se všemi fakty, dobrými i těmi špatnými. S lehkostí a bez posuzování. Jen tak budeme moci překročit předsudky o nás samotných. Nepřipouštět si vlastní dobré stránky je nakonec natolik sobecké, jako kdybychom si nepřipouštěli ty špatné. Holistická výchova je vlastně celoživotní

program sebepoznávání a sebevzdělávání. Pohyb vpřed je jedním z potřebných prvků holistické výchovy. (Jirásek, 2019)

Do **fáze společenství** se nedá dospět jinak, než že budeme sdílet vlastní slabost. Lidé přestanou předstírat, že mají věci pod kontrolou a začnou si uvědomovat, že se něčeho musí zbavit. *Vede se spor o celistvost. O to, zda skupina přistoupí na to, že život kromě světla přináší i temnotu.* (Peck, 2012)

Když se skupina stane společenstvím, umí většina lidí o skupině uvažovat jako o jednom organismu. Duch skupiny je přímo hmatatelný a není pochyb o tom, že společenství opravdu vzniklo. (Peck, 2012) Pravděpodobně se bude jednat o skupinové plató zážitky, kdy nejde o plné zaujetí (flow), ani o radostné euforické zážitky, ale o poklidný, vyrovnaný stav hlubokého naplnění. (Jirásek, 2019)

Předpokládám, že do této fáze se dostaneme při některé z diskuzí nebo duchovnějším programu (rituály).

2.3.1. Záměr pro chystanou pobytovou akci

Na svém letním pobytu pro rodiny s dětmi bych ráda vytvořila komunitu. Záměrem je sestavit skupinu lidí, kteří sdílejí podobné hodnoty, a proto je pro ně komunita přirozená. Sdílené hodnoty je u dětí ještě zapotřebí představovat a dále upevňovat, a proto má letní komunitní pobyt velký potenciál právě i v tomto ohledu. Pro děti je důležitý nejen samotný program akce, ale zejména pobyt v komunitě. V příznivém sociálním prostředí tak mohou poznávat role své, ale také role ostatních účastníků. Mohou se zcela přirozeně učit a také sledovat co kdo dokáže, co se můžeme navzájem naučit a jaké jsou mezi lidmi či věkovými skupinami rozdíly a jejich přínosy.

Přihlášení lidé jsou otevření diskuzím a je pro ně možné dělat kompromisy. Budeme společně týden pobývat v přírodě, vžijeme se do role indiánů, zanecháme za sebou město a elektronické pomůcky. Zkusíme čelit výzvám, které přináší život v přírodě, a protože to pro většinu z nás bude samo o sobě vystoupením z komfortní zóny, domnívám se, že zde bude prostor i pro tvorbu komunity v „peckovském“ stylu tak, jak ji výše popisuji. Pomocí diskuzí otevřeme hlubší témata, na která mohou mít lidé rozdílné názory, a doufám, že se přes následující fázi chaosu (v rámci diskuze) dostaneme do fáze prázdnoty, kterou si představuji jako klid a prostor pro strávení nových informací, až do fáze opravdového společenství.

3. Učení zážitkem

3.1. Výchova zážitkem

Výchova zážitkem byla vždy považována za aktivní proces, ve kterém se žák dostává do neznámého prostředí, mimo zónu komfortu a do stavu disonance. Tento nedostatek pocitu harmonie ho nutí řešit problémy, být aktivní a reflektovat své činy. (Franc a kol., 2007)

Prožitkové situace mají nesporně velký podíl na osobnostním rozvoji. Učení pomocí zážitku by mělo být aktivním procesem, kdy se jedinec dostává do nového prostředí, mimo zónu svého komfortu. Právě pocit nedostatku harmonie a zažívání diskomfortu jej nutí řešit situaci aktivně, včetně reflexe svých činů. (Franc a kol., 2007; Jirásek, 2019).

Neopomenutelným zdrojem inspirace je na českém poli prázdninová škola Lipnice. Ta svůj program staví na řeckém ideálu kalokagathia, což je výchovný koncept rozvoje postupujícího z vnějšku dovnitř. V překladu jsou řecká slova *kalos* (krásný) a *agathos* (dobrý). Tohoto cíle je možné dosáhnout nejednostranně zaměřenými aktivitami, například happeningy, chvílemi klidu věnovanými rozjímání, diskuzemi, workshopy, dílnami či pohybovými aktivitami. Program pobytové akce by měl být vyvážený a pestrý, měl by cíleně navozovat intenzivní zážitky a posilovat mezilidské vztahy. (Franc a kol., 2007)

Aby bylo působení programu holistické, tedy celostní, je zapotřebí vhodně sestavit program pobytu tak, aby byly rovnoměrně zapojeny všechny součásti člověka – tedy složka fyzická, duševní i emoční. Aby měl program správný efekt, je nutné zamýšlet se při jeho tvorbě nad cíli a uvědomovat si, proč program vytváříme, jaké prostředky k tomu využíváme a jaký dopad na jedince i celou skupinu předpokládáme po skončení aktivity. (Jirásek, 2019; Franc a kol., 2007)

Pokud přemýšlíme nad holistickou výchovou, lze uvést dva typy celku. Jeden z celků – PAN – je souhrn jednotlivých částí, které na sebe nutně nemusí navazovat. Další z celků – HOLON – je celek nedělitelný. Holistická výchova apeluje na celek, který je vzájemně provázaný, což hezky ilustruje příklad dramaturgických vln, jež níže popisuji. *Zážitková pedagogika je teoretická a vědecká reflexe holistické výchovy.* (Jirásek, 2019)

Pro holistickou výchovu je naprosto nezbytný pobyt v přírodě, ve které můžeme nabrat síly, inspiraci i moudrost. V přírodě lze zažít iniciační zasvěcení i otřes duše, není jen kulisou her, ale podstatou všeho. (Jirásek, 2019) Zároveň je vhodné, aby se jednalo o nepřetržitý proces, který probíhá neustále a celoživotně. Jedná se vlastně o touhu jít stále dopředu, vzdělávat se a učit se novým věcem. (Beneš, 2014)

3.2. Instruktoři zážitkových kurzů

V holistické výchově by měl být instruktor jiskrou. Vzácným světloňosem, který v účastnících zažehne plamen spíše než tím, kdo předává instrukce a informace.

Instruktorový tým je vhodné stanovit s dostatečným předstihem s ohledem na náročnost a rozsah akce, ideálně alespoň půl roku před akcí. Zamýšlíme se, kolik instruktorů je na akci potřeba a co by měli splňovat. Aby byl program zábavný a měl spád, je potřeba, aby se bavili i vedoucí a měli čas a možnost do aktivit sami aktivně vstoupit a hrát si. Tým instruktorů by měl být tvořen rozmanitými osobnostmi s různými dovednostmi i vlastnostmi. (Beneš, 2014; Franc a kol., 2007)

Přínosné je uspořádat pro instruktory team building, instruktory vzájemně seznámit a naladit, podpořit je v důvěře a efektivní komunikaci.

I v průběhu kurzu je nutné myslet na jejich fyzický a psychický stav, nechat dostatek času na regeneraci a ujasnit si role, které zastávají. Důležité jsou přímo na pobytu i každodenní, ideálně večerní, týmové schůzky, které by měly být krátké a dobře řízené. (Franc a kol., 2007)

Tradiční týmové role jsou:

- **Hlavní vedoucí** má odpovědnost za celý kurz, sestavuje tým, vymýšlí či schvaluje téma kurzu, finálně rozhoduje při sporech.
- **Zástupce hlavního vedoucího** dokáže zastoupit vedoucího v případě potřeby.
- **Vedoucí, lektori**, ideálně různorodí, je vhodná specializace na typ programu (pohybové aktivity, výtvarné aktivity, duchovní či psychologické programy).
- **Elévové** asistují instruktorům, nemají na starosti komplexní programy.
- **Externisté** asistují při konkrétním programu.
- **Nezávislý poradce** se dívá na program „zvenčí“, což pomáhá lektorům při tvorbě programu, neboť jsou do něj často příliš ponořeni, aby si všímali všech prvků.

Vhodné je mít v týmu instruktora s **psychologickým vzděláním**, zkušeného v otázkách skupinové dynamiky. (Franc a kol., 2007)

4. Plánování programu

Plánování programu jsem definovala pomocí čtyř základních prvků, které podrobněji rozepisují. Jsou to podmínky, prostředky, kritéria hodnocení a sebereflexe.

4.1. Podmínky

4.1.1. Prostředí kurzu a atmosféra

Zamýšlíme se nad dobou, kdy bude akce probíhat, tedy v jakém ročním období se kurz bude konat, zda se bude jednat o pobytovou či putovní akci, zda bude v přírodě či ve městě.

Bezpečnost, podpůrné prostředí a zarámování aktivit podporuje motivaci a inspiraci. Atmosféru lze snadno vytvořit výzdobou, druhem komunikace a motivací (zarámování a úvod do her). To budí v účastnících vzrušení, zvyšuje motivaci a uvádí účastníky do stavu flow. Důležité je i občasné zařazení momentu překvapení, které účastníky vtáhne do děje. Pokud vytvoříme na kurzu vhodné podmínky a odhadneme správně míru vykročení z komfortní zóny, může mít program na účastníky velký a dlouhodobý účinek. Míru je však nutno stanovit přiměřeně a citlivě. Pokud by účastníci udělali příliš velký krok, který by následně nezvládli, vedlo by to ke ztrátě sebedůvěry a program by měl opačný efekt, než chceme vyvolat. To, na co se chceme doopravdy zaměřit, je v podpůrném bezpečném prostředí vytvořit prostor pro krok stranou ze své komfortní zóny tak, abychom zónu rozšířili. Člověk dokáže při vhodně zvoleném programu překonat stres a úzkost. *Ve většině případů nejsme schopni dosáhnout osobních limitů a nevyužíváme vlastní potenciál na 100 %.* (Franc a kol., 2007)

Účast na aktivitách by zároveň měla být dobrovolná a přístupná všem účastníkům bez ohledu na jejich fyzickou zdatnost. Významným determinantem jsou pro tento typ pobytů věková specifika, která při volbě aktivit, jejich míry náročnosti a dobrovolnosti zapojení musíme jako pedagogové brát v potaz. V této práci jsou dále rozpracovávány odlišné cíle pro jednotlivé účastnické skupiny, a jim také odpovídá specifická volba prostředků v účelných fázích programu.

4.1.2. Složení účastnické skupiny:

Při vytváření představy cílové skupiny můžeme zohlednit velké množství faktorů. Zjišťujeme, jaké je věkové složení účastníků a zda mají specifické potřeby nebo profil (např. manažeři, učitelé ZŠ...). Pomoci nám mohou i zjištění, jak moc se účastníci navzájem znají, jaký je poměr mužů a žen, jaké jsou jejich silné/slabe stránky, jakou mají fyzickou i psychickou kondici. V neposlední řadě může být

přínosná informace o tom, zda mají zájem se aktivně účastnit programu, přemýšlet o sobě i skupině a zda jsou ochotni vzájemnému naslouchání (Beneš, 2014; Franc a kol., 2007)

4.2. Prostředky

4.2.1. Jednotlivé aktivity

Pečlivě volené programové prvky by měly složit vyvážený a ucelený program. Ten je možné připravit pro jednotlivce, ale i skupiny.

Jako program můžeme zařadit pohybové aktivity, výtvarné dílny, poslechové semináře, programy vhodné k rozšíření komfortní zóny, poznání vlastních hranic schopností a dovedností, ale i diskuze a různé formy reflexe, o nichž budu psát dále.

4.2.2. Časová osa plánování:

Pro snadnější záramování akce je přínosné zvolit **hlavní téma**, které určujeme s ohledem na prostředí kurzu. Pro svůj letní komunitní pobyt rodin s dětmi jsem zvolila téma komunita, které jsem zasadila do motivačního rámce Indiáni, protože spolu úzce souvisí. Jedná se o obecnější, ale přitom ústřední téma, kolem kterého stavím program.

Při počátcích plánování programu je vhodné využít „**scénář**“. Jedná se o plán programu, který máme detailně připravený, ale zároveň jsme ochotni jej pohotově změnit dle aktuálních potřeb. Zajímavý je také další postup, kdy sestavujeme program do seznamu, ze kterého pak zvolené aktivity doplňujeme do časových oken dle reálné potřeby.

Z počátku program netvoříme detailně, sledujeme **cíl**, kterého chceme dosáhnout (např. sblížení a seznámení účastníků) a soustředíme se na **prostředky**, kterými ho chceme dosáhnout (definujeme, zda bude programem pohybová aktivita či např. reflexe). Volíme již zmíněné rovnoměrné vyvážení programu. *V této fázi (plánování programu) je důležité dbát na to, aby měl kurz svůj fyzický, sociální, emoční a kreativní vrchol – nebo alespoň vyhraněné místo, kde by k němu mohlo dojít.* (Franc a kol., 2007)

V další fázi, která by se dala nazvat **praktickou dramaturgií**, plánujeme konkrétní aktivity, zamýšlíme se nad cíli aktivit, vhodně je kombinujeme, využíváme záramování. Dobré je neplánovat aktivity v těsném sledu za sebou, ale ve volnějších blocích. Stává se, že není dodržen plánovaný časový rozvrh. Také je potřeba ponechat účastníkům dostatek osobního prostoru, tedy času na uvolnění, relaxaci a osobní zpracování dojmů z programu.

Cíleně lze zařadit i tzv. „*dramaturgický počín*“ (Franc a kol., 2007), kdy cíleně ponecháme volný blok programu, ve kterém si účastníci vytvoří program zcela sami.

Následuje **finální praktická příprava** všech programů, jejich materiální zajištění a počet instruktorů k jednotlivým aktivitám. Na místě je finální kontrola vyváženosti programu a vrcholů a den jednotlivých dramaturgických vln, které ještě podrobněji popíšu v další kapitole. V praktické části své práce uvádím informace k jednotlivým aktivitám, které vznikly právě pro snazší provedení finální praktické přípravy – tedy minimální počet dospělých, pomůcky, nutnou přípravu před aktivitou apod.

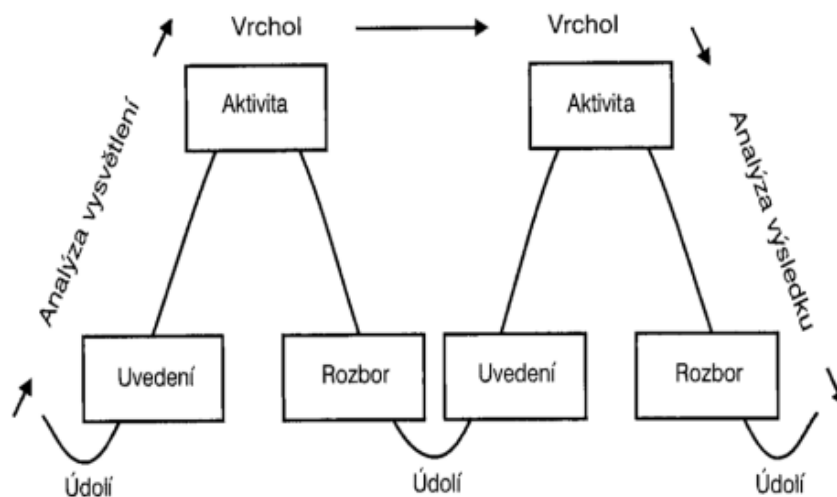
Přímo při realizaci akce sledujeme aktuální potřeby účastníků, celkovou atmosféru, reagujeme na nečekané změny a odhadujeme reakce účastníků.

4.2.3. Dramaturgie programu

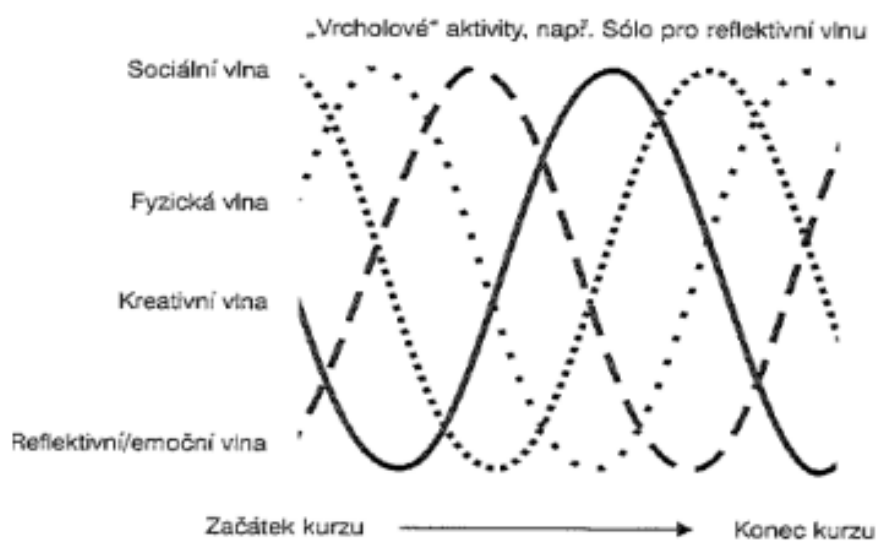
Jednou z pomůcek tvorby vyváženého programu může být již zmíněná dramaturgie programu. Program lze sestavit pomocí „dramaturgických vln“ (obr. 1.), které se proplétají, každá je jiného typu a má jindy pomyslný vrchol a dno. Střídání vln s jejich propady a vrcholy se spojuje v jakémisi pomyslném dramaturgickém vlnobití, které autoři této teorie nazývají jako **dramaturgický oblouk** (obr. 2). Dramaturgický oblouk je potřeba plánovat v maximální možné míře vyváženě, se stejně dlouhými vlnami. V reálném provedení kurzu jsou totiž vlny oproti původnímu plánu často jinak vysoké a mají dna i vrcholy v jiný čas, což je přirozené, ale je dobré s tím počítat. Vlny, které by měly být zastoupeny na kurzu a které tvoříme, jsou z oblasti fyzické, kreativní, emocionální a sociální. (Franc a kol., 2007)

Dramaturgické zpracování programu dodává hrám spád, rytmus i napětí. Dramaturg skládá program do holistického celku. (Jirásek, 2019)

Kurzy, které hojně využívají dramaturgii, mají často velmi volně stanovené cíle a podcíle a jsou zaměřené na osobní růst i spolupráci ve skupině.



Obrázek 1: Model vlny (převzato z Franc a kol., 2007)



Obrázek 2: Model dramaturgického oblouku (převzato z Franc a kol., 2007)

4.3. Reflexe, sebehodnocení a hodnocení vedoucím

Nedílnou součástí programu je **reflexe**. Můžeme s její pomocí získat prostor pro zpětnou vazbu a následně ji využít ke správnému směřování programu. Také můžeme zařadit např. chvíle ticha, kdy budou účastníci o samotě rozjímat nebo vytvořit prostor pro duchovní rozjímání.

V případě dramaturgické tvorby programu nepotřebujeme nutně zreflektovat každou aktivitu, ale využíváme dostatek času na individuální reflexi, případně reflexi v malých skupinkách či reflektivních aktivit. *Tento přístup se velmi liší od klasických způsobů organizace kurzů, které jsou složeny ze série předem naplánovaných aktivit, po každé z nich následuje rozbor.* (Franc a kol., 2007). Skutečnému

životu je však podobný spíše dramaturgický přístup, kdy lidé reflektují své zážitky, ale vědomě je příliš nezabírají.

Někdy je třeba vyhradit více času zpětným vazbám na určité aktivity. *Reflexe a rozbory vedené instruktory, směřují ke kvalitnímu zpracování zážitků a k podpoře jednotlivců i celé skupiny.* (Franc a kol., 2007)

Hodnocení vedoucím můžeme provádět přímo po aktivitách a vhodná je i průběžná sebereflexe jak účastníků, tak vedoucích.

Pro fázi reflexe lze využívat širokou škálu aktivit, od diskuzí a různých druhů výtvarných aktivit, až po pohybové a zvukové, které se dají zařadit pro mladší děti.

5. Hra

„Hra je dobrovolná činnost, která je vykonávána uvnitř pevně stanovených časových a prostorových hranic, podle dobrovolně přijatých, ale bezpodmínečně závazných pravidel, která má svůj cíl v sobě samé a je doprovázena pocitem napětí a radosti a vědomím jiného bytí, než je všední život.“
(Huizunga, 2000)

Hra vytváří umělé prostředí, ale emoce a řešení situací jsou u hráčů reálné. Vzniká tak **modelový svět**, kde je možné zakusit nepoznané i poznané situace a naše role v nich. (Huizunga, 2000; Franc a kol., 2007) Proto je pro děti tak důležité vyzkoušet si roli agresora při hře (například chlapecké hry na vojáky), aby věděli, jak umí se svou agresivitou zacházet. Hra vytváří **experimentální prostředí**, pomocí kterého zjišťujeme, jak reagujeme v určitých situacích, zda nám to vyhovuje, případně jak s tím lze dále pracovat. (Jacobsen a Marius, 2022)

Lektoři by měli pro hru vždy vytvářet vhodné podmínky a hrou podporovat spontánní příležitosti pro učení hráčů. Zkušenostní učení zahrnuje reflexi a poučení se z předchozích zkušeností, tedy z chyb i neúspěchů. (Franc a kol., 2007)

Hra by měla znamenat svobodu, potěšení, měla by nás vtáhnout do **herního světa**, abychom zažívali pocit flow. Hra by měla být vždy svobodná, dobrovolná, protože pokud je hra nařízenou činností, popírá svou vlastní podstatu. (Caillois, 1998)

Hra byla ještě předtím, než se objevila kultura, protože pochází z lidské podstaty a je základním lidstvím, je tím co „*má smysl*“. I když může být hra sama o sobě bláznivou jízdou, vždy je v ní podstata hlubšího smyslu – smyslu lidství. Dalo by se říci, že i sama kultura je „*hrána*“.

„Kultura se nerodí jako hra, ani ze hry, spíše ve hře.“ (Huizunga, 2000)

Aniž by byla popřena vážnost či posvátná atmosféra, objevuje se hra i na poli náboženství, kde hraje důležitou roli. (Huizunga, 2000)

Dnes bohužel velmi často spojujeme hru jen s dětmi nebo se sportem. Sport se však postupně dostal za hranici vážnosti, ze kterého se herní prvek vytrácí a zůstává pouze prvek soutěživosti. Hra se často přesouvá na jeviště divadla, ale pokud budeme žít opravdově, uvědomíme si široké pole hry v našem životě. Můžeme si zvolit, zda budeme hráčem či hercem svého života, nebo jen divákem. A co je lepší, můžeme se pokusit do role herců vtáhnout ostatní. Zejména vhodná je k tomu příležitost na konaných akcích, ale hru a hravost bychom neměli pouštět ze zřetele ani v každodenním životě. Hra a humor je tím, co nám přináší radost, osvobození a jistý nadhled, ačkoliv by se někdy mohlo zdát, že je tomu naopak.

Při sestavování her v první řadě stanovujeme cíle a zohledňujeme celou řadu faktorů. Klademe důraz na prostředí, denní dobu, správné načasování a přizpůsobení her, motivaci, atmosféru a intenzitu, ale i volbu vhodných pomůcek, rekvizit či specifických požadavků hry. Zhodnocujeme skupinu, její velikost a věk hráčů, jejich případná specifika i fyzickou kondici, ale i jejich znalosti a dovednosti a určujeme vhodnou zátěž a míru složitosti pravidel. Stanovujeme přiměřenou náročnost, sestavujeme tedy hru, která představuje splnitelnou, lákavou výzvu, kterou není možné v běžném životě vyzkoušet. Hra by měla působit magneticky a přitažlivě, čehož lze docílit uvedením hry, rekvizitami a prvky na tvorbu atmosféry. (Franc a kol., 2007; Jirásek, 2019)

Je dobré mít na paměti, že hra je vždy **prostředkem** a ne cílem. Jde zejména o výchovný efekt, až na druhém místě se jedná o zdroj zábavy. V herním světě si můžeme vyzkoušet situace, které by se nám v běžném prostředí zdály příliš náročné. Pomáhá nám tak rozšiřovat naši komfortní zónu, objevit naše netušené stránky či odstranit předsudky. Pomocí hry můžeme rozvíjet i své dovednosti a postoje. Je možné sestavit i edukační hru.

Hrou můžeme velmi dobře rozvíjet následující dovednosti:

- **sociální:** komunikace, empatie, důvěra,
- **intelektuální:** analytické a logické myšlení, postřeh, strategie,
- **kreativní:** ve smyslu tvořivého myšlení a hledání nových postupů,
- **fyzické:** zlepšení kondice, nové výzvy.
- **Rozvoj a ovládnutí emocí** jsou pro hru velmi charakteristické.
- Společnost nás neučí **prohrávat**, ale pro dnešní svět je velmi důležité se naučit prohrát. S pokorou a uznáním umu toho druhého. (Franc a kol., 2007, Jirásek, 2019)

Hry lze rozdělit dle **prostředí:** místnost, outdoor (příroda/město), či podle **složitosti pravidel**, případně **cílů**, kterých chceme hrou dosáhnout. Hry mohou být inscenační, týmové, simulační, iniciativní, v rolích, psychologické, socio-dramatické, ale i různě kombinované formy.

Každé uvedené hře by měla předcházet detailní příprava, a to ideálně ještě před odjezdem na akci. Čas na přípravu přímo na kurzu by měl být již co nejmenší. Je zapotřebí dopředu sehnat potřebný materiál, pomůcky a rekvizity.

Již vymyšlené hry, například ze sborníku her, lze jednoduše a kreativně přizpůsobit potřebám kurzu, zasadit je do jiného motivačního rámce, případně změnit hru tak, aby seděla v danou chvíli a byla uskutečnitelná a dosažitelná.

Hra by měla být uvedena tak, aby účastníky vtáhla do atmosféry a náležitě je motivovala.

Formy motivace jsou poměrně pestré, lze sehrát divadelní scénku, přečíst příběh či promítnout film (či jeho část), poslechnout si píseň. Také je možné zadat aktivitu či úkol navazující na hru. Lze využít i psanou motivaci, např. „návod s pravidly“ pro složitější hru, nebo jen vysvětlit pravidla hry. Zajímavou možností může být i utajení všech informací, které si postupně hráči sami dohledávají nebo hru pochopí až se ocitnou v jejím ději. (Franc a kol., 2007)

V průběhu hry je dobré vždy zachovat pravidla a neměnit je, pokud to není nutné, hlídat časový plán a zajistit emoční i fyzickou bezpečnost účastníků. Vhodný je dozor, kontrola místa před hrou, jasně stanovená pravidla, vybavit se lékárníčkou a vycházet z toho, že hra by měla být vždy dobrovolná. Hráči by se při vykračování ze své komfortní zóny měli cítit bezpečně. Na místě je stanovit vedoucího v roli dozoru a současně rozhodčího, který na hru dohlíží a řeší případná nedorozumění, případně má k ruce další vedoucí, kteří jsou se hrou dobře seznámeni. Pokud je na programu akce plánována psychologická hra, měl by ji vést vždy člověk, na kterého nebude mít hra negativní dopad (například program s tematikou smrti by neměl vést lektor, kterému zrovna někdo zemřel apod.).

Na akcích je potřeba sledovat také uspokojení základních potřeb účastníků jako je jídlo a pití, dostatek spánku, tepla. Psychické hry nezařazujeme těsně za sebou a emočně zátěžové hry nedáváme na konec kurzu.

Je nutné sledovat hráče, jejich rozpoložení a skupinovou dynamiku, někdy je zapotřebí i snížit intenzitu programu. Doporučuje se nechávat přestávky pro účastníky, kteří program nezvládají (i proto, kteří si tento fakt nepřipouští). (Franc a kol., 2007)

6. Analýza vybraných programů pro rodiče s dětmi

Jelikož jsem již zmiňovala efekty zážitkového učení, ráda bych se dotkla i zážitkové pedagogiky jakožto oboru, ve kterém platí vědecké přístupy. Před tvorbou vlastního programu letního komunitního pobytu jsem nejprve prostudovala a pomocí textové analýzy zanalyzovala níže uvedené práce, abych načerpala inspiraci a eliminovala potíže s nevhodně zvoleným programem. Bohužel již realizovaných pobytových akcí pro rodiny s dětmi jsem nebyla schopna nalézt mnoho.

6.1. Víkendový program pro rodiče s dětmi, BP

Bakalářská práce „Víkendový program pro rodiče a jejich děti zaměřený na kooperaci v mezigeneračním prostředí“ od Bc. Kristýny Shánělové, TUL, katedra pedagogiky a psychologie.

Popis analyzované práce: Práci jsem si vybrala pro blízkou tematiku. Nejedná se však o táborový pobyt, ale dva víkendy s programem pro rodiče s dětmi. Projekt byl realizován a je již vyhodnocen autorkou, která z realizace prvního víkendu čerpala při vytváření programu víkendu dalšího.

Autorka se snažila zaměřit na spolupráci rodičů s dětmi, ale také na předávání zodpovědnosti dětem, což je jedno z témat, které řeší i rodiče přihlášení na můj letní komunitní pobyt v přírodě. Autorka práce zařadila i polostrukturované rozhovory s rodiči, aby vyhodnotila spokojenost s realizovaným programem.

Cíle programu: *Vytvořit a zrealizovat programy zaměřené na kooperaci mezi rodiči a jejich dětmi. Z mého pohledu byly tyto cíle splněny.*

Analýza práce a její přínosy, inspirace pro nově vznikající program na mém pobytu:

Zajímavým poznatkem této práce pro mne bylo zjištění rozdílné spolupráce otců a matek s dětmi při jedné z aktivit. Maminky dávaly dětem více prostoru pro vlastní fantazii, otcové předložili návrh, který byl dětmi realizován. Popsaná je v práci i skupina vedená silnějším dítětem, která však nefungovala a bylo třeba zasáhnout. Během programu také došlo k výměně rolí z dětí na dospělé a překvapivým zjištěním bylo, že to pro některé děti znamenalo příliš velké vystoupení z komfortní zóny, kterého nebyly schopné. Při tvorbě takto netradičních programů je velmi dobré analyzovat sílu skupiny, zohlednit aktuální dynamiku a program zařadit na vhodnou časovou dobu. Je také dobré předem promyslet, jak budeme

pracovat s nespolupracujícími dětmi, protože se při těchto typech programu velmi pravděpodobně objeví.

Další inspirací z této bakalářské práce bylo, že je vhodné mít připravený program pro špatné počasí, který autorka neměla připravený, z mého pohledu šlo ale stále o funkční program, jen se odehrál za pomoci pláštěnek a holin. Z mé osobní zkušenosti vyplývá, že je třeba mít po ruce stále množství náhradních variant programu, který lze velmi flexibilně uzpůsobit nenadálým podmínkám, a to nejen při nevhodném počasí.

Inspirativní byl i nápad se snídaní na Sněžce při východu slunce. Budu přemýšlet, zda bych se tím mohla inspirovat i ve svém programu.

Skvělé bylo i zjištění, že se rodiče rádi do programu zapojili a z jejich popudu po vyhodnocení prvního víkendu vznikla i pomoc s přípravou programu na druhý víkend.

Z rozhovorů s rodiči vyplynulo, že byli s programem spokojeni, ocenili zejména spolupráci a podporu dalších rodičů. U svých dětí zjistili vyšší míru samostatnosti, než očekávali, stejně tak více trpělivosti a značnou aktivitu ve skupině vrstevníků. Byla zde však zjevná snaha o postrkování dítěte k lepším výsledkům, vnímání zvýšené citlivosti (až přecitlivělosti) dětí. Při aktivitách je patrný bodový systém hodnocení. To mne vede k myšlence, že bych na táboře opravdu nerada vytvořila místo pro nezdravou soutěživost a porovnávání dětí. Naopak bych ráda program zaměřila na spolupráci mezi dětmi i rodinami, bez nutnosti hodnocení, kdy je program sám o sobě hodnotným zážitkem bez potřeby odměny. Tedy zcela v souladu s myšlenkou tvorby společenství, jak bylo popsáno v samostatné kapitole. Mým cílem je, aby táborový pobyt nebyl postavený na tlaku na výkon, jako to mají děti např. ve školním prostředí, ale na vytvoření prostoru pro učení, který bude naopak založen na spolupráci a vzájemné podpoře.

Další inspirace z této práce pramení z volnosti programu, který není nabitý, ale má příjemně vyvážené aktivity i volný čas, nechybí ani čas pro rodinu (vycházka po vesničce s drobným úkolem).

6.2. Zážitkový program pro rodiny s dětmi předškolního věku, BP

Bakalářská práce „Zážitkový program pro rodiny s dětmi předškolního věku“ od Bc. Kateřiny Kárské, TUL, katedra pedagogiky a psychologie.

Popis analyzované práce:

Tuto práci jsem vybrala, protože se zabývá tvorbou táborového programu pro rodiče s dětmi a zajímavá je i výzkumnou částí, kdy autorka formou dotazníku získala zajímavé informace od rodičů. Někteří z dotazovaných rodičů (25 ze 36) byli v minulosti ve skautské organizaci, ale jen 36 % z nich se podílelo na chodu oddílu. Další zajímavostí je, že u 24 rodin by na tábor jela jen matka s dětmi, u 11 oba dva a jen jedna rodina by se účastnila tábora ve složení otec a děti.

V této bakalářské práci navrhla autorka i večerní program pro dospělé, který však není každý den – někdy je místo programu volná zábava, což si někteří z dotazovaných rodičů přáli. Při zjišťování ohledně délky akce vyšlo najevo, že většina dotázaných preferuje jako délku tábora 7 dní.

Navrhovaný táborový program počítá s velmi praktickým dlouhým poledním klidem, protože děti odpočívají po obědě různě dlouho a program začíná až po třetí odpolední hodině. Obsahuje také heslo na každý den, večerní zhodnocení dne, dopolední program pouze pro děti a občasný večerní program jen pro dospělé. Odpolední program je smíšený.

Cíle programu: *Posílení či vytvoření vztahu k přírodě, prohloubení vztahu mezi rodičem a dětmi, posílení fyzické zdatnosti a probuzení zájmů, které mohou vést k rozvoji osobních dovedností.* Cíle byly splněny.

Analýza práce a její přínosy, inspirace pro nově vznikající program na mém pobytu:

Svůj pobyt bych ráda sestavila tak, aby nešlo o tábor pro děti, kterého se účastní i rodiče a děti doprovází, ale aby byl přínosný pro celou rodinu a zároveň rozvíjel jednotlivě všechny účastníky pobytu. V tomto byla práce inspirativní, protože pracuje s podobnými cíli.

Z konkrétních programů mne zaujala zejména večeře na ohni pro každou rodinu – kdy si každá rodina vaří sama na svém vlastním ohništi.

Program byl pečlivě připravený, autorka předkládá i návrh denního režimu, velmi pěkně pojatá pravidla (pro děti hezky uchopitelná ve skřítkovských verších), nechybí ani tématické zarámování. Líbí se mi také zhotovení táborového zpěvníku pro rodiče.

Zajímavá pro mne byla zjištění z dotazníkového průzkumu, ze kterého jsem například odvodila, že pro komunitní typ tábora je principiálně lepší, aby se jej zúčastnily celé rodiny. Toho však není vždy snadné dosáhnout a dotazníkový průzkum v této práci na tuto skutečnost upozorňuje. Zajímavým zjištěním byla i preferovaná délka pobytu, která odpovídá i mnou nastavené délce pobytu.

6.3. Tábor pro rodiče s dětmi, BP

Bakalářská práce „Tábor pro rodiče s dětmi“ od Bc. Kateřiny Janíčkové, z oboru Sociální pedagogiky na univerzitě Palackého v Olomouci

Popis analyzované práce:

Práce této autorky předkládá program tábora pro starší děti ve věku nad 13 let, ale jedná se o program pro osm rodin, což je zhruba předpokládaný počet rodin na našem komunitním pobytu. Tábor by také měl svým programem podpořit každou rodinu ve spolupráci mezi jejími členy. Současně je práce zajímavá prvky křesťanských každodenních rituálů, kde lze načerpat inspiraci ohledně komunitních prvků. Do táborového programu byla zařazená ranní a večerní modlitba, kterou si pokaždé chystá jedna z rodin.

Cíle programu: *Dát rodinám podněty ke společnému řešení situací a problémů, posílit rodinné vztahy, podpořit soudržnost rodiny a napomoci rodinné komunikaci.* Cíle byly splněny.

Analýza práce a její přínosy, inspirace pro nově vznikající program na mém pobytu:

Ráda bych do programu zařadila ranní i večerní rituály a téma křesťanských modliteb mne vede i k myšlence rozjímání. Každý rodič mohl mít za pobyt sám pro sebe hodinu, při níž se o jeho děti postarají ostatní v rámci programu, a on si může udělat procházku spojenou právě s rozjímáním, technikami mindfulness apod.

V uvedeném programu také každý večer chystá jeden vedoucí oheň. To bych na našem pobytu ráda použila – každý den by mohla jedna z rodin chystat večerní oheň a zapálit jej po indiánském způsobu pomocí tření dřev. Další inspirací je mi navrhovaná aktivita *udrž oheň celou noc*. Možná bychom mohli zapálit na začátku tábora oheň přátelství a pokusit se jej celou dobu udržet, případně sledovat, jak dlouho bychom zvládli rozdělaný oheň udržet, aby nevyhasl.

Dále mne v tomto programu zaujala myšlenka volného programu pro celé rodiny, možná by nebylo špatné zařadit do programu jeden delší časový úsek na výlet pro rodiny, ale na druhou stranu bude náš program časově omezený, a hodilo by se to proto spíše na dvoutýdenní nebo alespoň desetidenní pobyt. Pokud volný program zařadím, využiji k tomu třetí či čtvrtý den, bude –li vhodná atmosféra a počasí.

Zaujal mne i program s diskuzí na téma **rozhodování**, možná by bylo přínosné zařadit každý večer jedno hlubší téma k diskuzi, v této práci to bylo téma rozhodování – jak je těžké se rozhodnout, jak dlouho to, komu trvá a proč.

Z programu ale rozhodně nezařadím soutěživý druh her typu rodina proti rodině. Ráda bych podpořila spolupráci uvnitř rodin i mezi rodinami navzájem, a to z důvodů, které jsem již zmínila výše.

6.4. Projekt příměstského tábora pro děti s autismem a jejich rodiče, BP

Bakalářský projekt „Projekt příměstského tábora pro děti s autismem a jejich rodiče“ od Bc. Terezy Papežové, z oboru speciální pedagogiky na Katedře křesťanské výuky v Univerzitě Palackého v Olomouci na Cyrilometodějské teologické fakultě.

Popis analyzované práce:

Práce popisuje příměstský tábor pro děti s autismem. Program byl připraven tak, aby každému dni připadlo jedno důležité téma. Byla to konkrétně tato témata: vzájemné poznání a komunikace, kreativita a fantazie, nácvik sociálních dovedností a pravidel a práce s emocemi, spolupráce a pohybové aktivity, muzikoterapie a výtvarné činnosti.

Cíle programu: Nebyly definovány úzce, ale v několika bodech práce velmi široce. Například: *Vytvořit zábavný a zároveň edukační týdenní program speciálně pro tyto děti a taky dopřát rodičům chvíli odpočinku, společné sdílení informací s ostatními rodiči a čas strávený s jejich dětmi. Mým záměrem je vytvořit takový program, který bude děti bavit, při kterém se nebudou bát otevřít a který bude respektovat jejich individuální potřeby. Každý den bude mít své téma a k němu zvolené aktivity.*

Nejsem si jistá splněním cíle ohledně oddechu rodičů, protože na táboře celou dobu dětem asistuji, jinak se domnívám, že byly cíle splněny.

Analýza práce a její přínosy, inspirace pro nově vznikající program na mém pobytu:

Tuto práci jsem shledala jako inspirativní i přes to, že se nejedná o pobytový, ale příměstský tábor. Zaujala mne tvorbou programů, které nutně musely být zaměřeny na velkou spolupráci rodičů a dětí, protože se jedná o děti s autismem.

výčet denních témat byl pro mne velkou inspirací – můžeme společně s dětmi vyrobit menší indiánský hudební nástroj, sestavit a výtvarně ztvárnit na začátku pobytu pravidla fungování, zajímavé by bylo zařadit i téma emocí.

Inspirativní byl i program, při kterém rodič masíroval dítě. Z mé zkušenosti z různých akcí jsou masážní programy velmi oblíbené, někdy dokonce vznikají spontánně, tzv. masírovací vláčky, a to překvapivě mezi dospělými, ale i dětmi. S menšími dětmi se dá zařadit do programu i modifikace „tiché pošty“, kdy se předává určitý obraz, který poslední ve „vláčku“ kreslí a první vysloví.

7. Rozhovory s rodiči

Na letní komunitní pobyt bylo v době rozhovoru s rodiči přihlášeno celkem devět rodin, jedna z nich je má vlastní, proto rozhovor proběhl jen s osmi rodinami, z toho s jedenácti rodiči a dokonce jednou babičkou. Dvě z rodin a zmíněná babička nakonec pobyt v přírodě vyhodnotily jako příliš náročný a nezúčastní se jej z důvodu přílišného nepohodlí, v jednom případě i z důvodu strachu seznámení s ostatními účastníky. Domnívám se, že je proto velmi přínosné vést strukturované rozhovory před pobytů tohoto typu již proto, že rodiny zhodnotí své síly a některé vyhodnotí pobyt jako nevhodný pro jejich rodinu. Má to dopad nejen na pohodu dané rodiny, ale i atmosféru celého pobytu, která by tím mohla být zatížena, například pro neshody mezi účastníky, neshody přímo v rodině, neochotu účastnit se programu či společných pracích pro tábor. Možná by hrozil i předčasný odjezd některé z rodin, což by mohlo mít na atmosféru tábora velký dopad.

Rozhovory jsem vedla osobně, v některých případech telefonicky a údaje jsem následně přepisovala. Níže jsou uvedeny předem stanovené cíle rozhovorů a otázky, pro ilustraci připojuji i doplňující otázky.

7.1. Podklady pro rozhovor s rodiči

Cíle rozhovoru

Zjistit, ...

- ... jak rodiče rozumí pojmu komunitní pobyt a smyslu této formě pobytu.
- ... jak s touto formou pobytu souzní a co považují za její silné a slabé stránky.
- ...jaký mají rodiče výchovný styl, rodičovské hodnoty a přístup k výchově svých dětí.
- ... jak se chtějí osobně podílet na plánovaném komunitním pobytu a čím chtějí přispět k jeho realizaci.
- ... jaký typ programu považují pro sebe a své děti za hodnotný z pohledu rozvoje svých rodičovských kompetencí, rozvoje osobnosti (vlastní či dítěte) a učení se novým věcem.
- ... jak se rodičům líbí plánované téma komunitního pobytu.

Jednotlivé cíle se dají převést na doplňující návodné otázky/informace pro případ, že respondent nebude umět jednoduše odpovědět na komplexní/abstraktní otázku.

Otázky pro rozhovor:

- Jaká je Vaše předchozí zkušenost z pobytových akcí v přírodě typu tábor?
- Co si představíte pod pojmem komunitní pobyt?
- Máte osobní zkušenost s komunitním pobytem?
 - V rámci této otázky je dobré zodpovědět, co komunitní pobyt znamená, pokud se v rámci předchozí otázky ukáže, že o tom má rodič jen malé nebo vůbec žádné povědomí.
- Proč chcete jet na tento typ pobytu?
 - Dokážete říct, jaká je motivace vaše/partnera či partnerky/dítěte či dětí?
- Co od pobytu očekáváte? (konkrétně)
 - Co byste si rádi z pobytu odnesli? Jak chcete, aby vás či vaše dítě pobyt změnil? Na co byste rádi za pár let vzpomínali?
- Jaký program preferujete?
 - Pro dospělé, například večerní diskuze, pohybové aktivity, psychologické hry, hry, rukodělné činnosti, rituály, vaření, pomocné táborové práce.
 - Pro děti, např. pohybové aktivity, psychologické hry, hry, rukodělné činnosti, rituály, vaření, pomocné táborové práce.
- Jaký je Váš rodičovský (výchovný) přístup?
 - Potřebuje vaše dítě spíše svobodu nebo pevné hranice?
 - Jaký je váš názor na školní vzdělávací systém?
 - Co si myslíte o fyzických trestech?
 - Jaký je váš koncept odměn a trestů?
 - Jaký byl výchovný styl vašich rodičů?
 - Jaký máte se svými rodiči vztah? A vaše děti?
- Chtěli byste připravit nějakou část programu? Čím byste chtěli přispět?
 - Např. vaření, rozdělávání ohně, příprava dřeva, zásobování, příprava pohybových her/psychologických her/jiných typů her, příprava her souvisejících s tematikou indiánů, příprava kostýmů a rekvizit apod.
- Jaký máte vztah k tematice původních obyvatel Severní Ameriky?
 - Jaké příběhy s touto tematikou máte rádi? Jaké hrdiny?
 - Víte něco o náboženství a rituálech severoamerických indiánů?
 - Víte něco o tom, jak žili? Dokážete si představit žít podobným stylem života? Co byste zvládli/nezvládli? Co by vás bavilo/nebavilo?

7.2. Výsledky rozhovorů s rodiči

7.2.1. Osobní zkušenosti s tábory a pobyty v přírodě

V první části rozhovorů účastníci vzpomínali na táborové pobyty ve svém dětství. Někteří potvrdili, že někde mimo domov byli, ale třeba jen v pevné budově. Jiní z dotazovaných si matně vzpomínali, že asi někam jeli, ale už si nepamatují žádné podrobnosti. Většina však nadšeně vzpomínala se slovy *„Tábory jsem měla ráda, byly fajn, jsou to moje nejlepší zážitky“* a *„Má zkušenost je vesměs dobrá, na tábory jezdím od dětství a ráda bych v tom pokračovala a přibrala svoje děti.“*

Zkušenosti z dospělého života jsou již menší nebo žádné, jedná se spíše o výlety do přírody, do hor, některé páry hodně cestovaly a *„byly outdoorové“* před vytvořením rodiny. Jeden z účastníků chodí často na traily a spí pod stanem, ale sám bez dětí.

Z dotazovaných dospělých však téměř nikdo nejedí na tábory s dětmi, často se ale vypravují s kamarády na chaty, někdy pod stan. Tramping s dětmi, spaní pod převisy, pařeništi či stany z dotazovaných nepraktikuje nikdo, případně jen výjimečně a spíše se jedná o přespání ve stanu na zahradě.

Uplatnění analýzy rozhovorů pro tvorbu programu chystaného komunitního pobytu:

Letní pobyt v přírodě bude pro většinu rodin přínosný už jen samotným pobýváním v přírodě. Zejména pro děti to bude často zcela nová zkušenost, kterou mohou prožít v podpůrném prostředí své rodiny. Stěžejní bude atmosféra celého tábora a jiný druh zážitků, což se v odpovědích rodičů prolínalo celým rozhovorem.

7.2.2. Komunitní pobyt – představy a zkušenosti

V další části rozhovoru jsem se snažila zjistit, co si účastníci představují pod pojmem „komunitní“ a „pobyt“ a zda s ním mají zkušenost. Odpovědi byly opravdu různorodé od představy státem dotovaných komunitních rodinných center, přes *„zoufalce, co bydlí společně na farmě a tváří se nepřesvědčivě šťastně, když se objeví reportéři TV“* až po velmi častou představu skupiny, která umí vhodně komunikovat, vytváří vhodný prostor a společně tvoří program. Často se objevila představa společného soužití, ve vztahu k pobytu pak společné plánování programu na akci, dělba práce, kterou vykonávají všichni dohromady. Zaznělo také, že je důležité, aby zde bylo různé věkové zastoupení účastníků a že by se měl objevit *„systém rozhodování založený na konsenzu či demokracii“* a *„pobyt by měl mít společné téma a ducha“*.

Velmi inspirativní byla odpověď: „*Na komunitní pobyt jede skupina, která by si měla rozumět. Je otázka programu, jestli si rozumět začne. Už mají ale společný cíl či náhled na akci – mají podobnou představu.*“

Jedna z maminek dokonce založila spolek a věnuje se komunitnímu dění v obci, kde se svou rodinou bydlí.

Zkušenost s takovýmto typem pobytu však neměl téměř nikdo. Jeden z rodičů uvedl, že kdysi zažil v rámci jedné akce *skupinového ducha*, dvě maminky nezávisle na sobě se účastnily přímo *Building community* od Scotta Pecka. Líbila se jim zejména komunikace, která šla do hloubky a nebyla jen zdvořilostní, protože to vytvořilo větší intimitu mezi účastníky, nešlo však o dlouhodobý pobyt. Jedna z žen uvedla: „*Pro mě víc znamená spíš ta otevřenost a tolerance, než kdo má stejný názor. Hodnota otevřenosti a respektu je tedy důležitější než stejný názor.*“ Další maminka uvedla, že sice nemá zkušenost s tímto typem pobytu, ale „*Všechny tábory, na které jsem jezdila, byly tak trochu jiné než běžné tábory, vždycky to bylo o nějaké komunikaci... Program byl asi podobný, ale když byl problém, dalo se to řešit, nebyly to velké tábory o sto dvaceti lidech, bylo nás tam míň a mohli jsme si navzájem vycházet vstříc.*“

Komunikaci zmínilo ve spojitosti s komunitním pobytem mnoho rodičů a z našeho následného rozhovoru vyplynulo, že je tento typ pobytu buď velmi zaujal a jsou nadšení, nebo jim to připadá zajímavé a chtěli by to vyzkoušet. Překvapivé bylo zjištění, že žádný z předpokládaných účastníků není proti, nebo je mu to jedno. Nebyla jsem si jistá, zda tato nabídka účastníky osloví a nebudeme muset realizovat jen pobyt v přírodě pro rodiny s dětmi bez snahy o tvorbu skupinového ducha tak, jak ji popisuje právě zmiňovaný Scott Peck.

Uplatnění analýzy rozhovorů pro tvorbu programu chystaného komunitního pobytu:

Zdá se přínosné pokusit se realizovat letní pobyt v komunitním duchu, tedy včetně řízené tvorby komunity, již se budeme snažit vytvořit. Důležité je pro pobyt nastavení správné míry otevřenosti komunikace, na což je vyhraněný v programu celý jeden blok. Tím myslím tvorbu (nejen komunikačních) pravidel. Zcela zásadní je otevřenost, tolerance, komunikace, pokus o tvorbu skupinového ducha. Zařazen bude i systém volby programu tak, aby jej každý mohl obohatit svými nápady, na chodu tábora se svou prací budou podílet všichni.

7.2.3. Motivace a očekávání účastníků

V této otázce jsem zjišťovala, jaká je motivace účastníků pro pobyt a co od pobytu očekávají.

Jeden z tatínek uvedl „společné bydlení v teepee, vaření, ale také udržování věčného ohně a cestu mimo komfortní zónu“. Vystoupení z komfortní zóny uvedla jinými i stejnými slovy většina účastníků.

Jako další důvody zaznívala touha po pobytu v přírodě, dobrodružství, zábava, učení sebe i dětí něčeho nového, večery u ohně a příběhy. Přání vytrhnout se z reality a zažít něco jinak, být v lese a nemít mobil, čelit novým výzám, rozšířit si obzory, pracovat s dětmi a vymýšlet hry.

„Mám ráda pobyty v přírodě, co se vymykají běžnému životu, mám ráda společné hospodaření, vše je venku, lidé se dělí, ráda bych to předala svým dětem.“

Lákavá byla již zmíněná tvorba komunity, seznámení s novými lidmi, pocit sounáležitosti, ale i semknutí uvnitř rodiny a posílení novými zážitky. *„Cítím v tom smysl, když spolu všichni vytváříme prostor, vnímám v tom naplnění lidské potřeby po komunitě.“*

Často zazněla potřeba volné hry dětí bez struktury, případně to, že si děti užijí „nasměrovanou zábavu spíše než pevný program, který by neseděl a byl založený na drilu“.

Ohledně dětských potřeb pak zazněla ve velké míře podpora samostatnosti a zodpovědnosti, ale i práce v kolektivu. *„Ráda bych, aby se děti naučily zapojovat se v kolektivu, a ne jen být konzumenty zábavy. Chtěla bych, aby si odvezly to, že svůj volný čas (třeba i s ostatními) můžou trávit, aniž by jim někdo říkal, co mají přesně dělat. Že je to vlastně opak školky, kde dostanou předlohu toho, co mají dělat.“*

Objevila se očekávání, že se děti nebudou bát práce s nástroji (nůž, sekera), naučí se šetřit s vodou, zacházet s ohněm a třeba i další zálesácké dovednosti. Jeden z tatínek vyjádřil obavy, jak *„zvládnou pobyt v přírodě děti a jak já obstarám jejich požadavky na pohodlí“*.

Uplatnění analýzy rozhovorů pro tvorbu programu chystaného komunitního pobytu:

Jako vhodné vnímám zařazení aktivit, při kterém se mohou účastníci naučit něco nového, případně vystoupit ze své komfortní zóny. **Zóna učení** se nachází mimo zónu komfortu. (Šimon Grimmich, Psychologie, 2022) U dětí, ale i rodičů, se podle rozhovorů jedná o práci s nástroji a zálesácké dovednosti (např. rozdělení ohně).

V neposlední řadě by se v programu měly objevit večery u ohně, vyprávění příběhů a volná hra dětí. K té budu vždy v programu nabízet i tzv. *hry z kotlíku*, tedy z databáze jednoduchých her, po kterých lze rychle sáhnout, když je potřeba.

7.2.4. Tvorba programu a spoluúčast rodičů

V této fázi rozhovoru jsem se soustředila na zjištění, jaký program by rodiče uvítali, jaké konkrétní prvky by se jim líbily a jak si představují svou spoluúčast na táborovém dění.

V tomto bodě rozhovoru si jedna z dotazovaných uvědomila, že by jí více seděl již připravený program a zázemí, kde nemusí vařit, ani se příliš podílet na dění, ač ji lákal pobyt v přírodě a tvorba komunity.

Mnozí z rodičů uvedli, že jim na konkrétní náplni programu nezáleží („... *hlavně ne počítače, když už jedu do džungle, ať to za to stojí!*“), ale záleží jim spíše na atmosféře a pospolitosti. Všichni očekávají, že se zapojí do činností spojených s chodem tábora. Často zaznělo, že budou mít raději na starosti práce pro tábor (nošení vody, sekání dřeva, vaření...), spíše než tvorbu programu. Pokud bude ale program dopředu připravený, nemá většina rodičů problém hry či program zrealizovat. Jen dva rodiče se nabídli, že program pro děti přichystají, jedna maminka naopak plánuje připravit program pro dospělé. Jeden z rodičů také uvedl, že příprava programu pro děti by pro něj znamenala velký stres a pro dalšího rodiče se jednalo o „*opravdu velké vykročení z komfortní zóny*“.

Jedna rodina uvedla, že by bylo skvělé mít čas pro sebe a nechat děti zatím ostatním v tábořišti, což mne dovedlo k myšlence vytvořit alespoň krátké časové okno každého dospělého na rozjímání či procházku po lese.

Program předpokládání účastníci očekávali pro děti, celé rodiny, někdy i pro dospělé.

Z konkrétních programů pak zazněly pohybové hry, vyrábění a rukodělné aktivity, hudební program, rituály, indiánský horoskop a vyprávění příběhů, koupání v potoce a sbírání borůvek, procházky po okolí a celodenní výlet s obědem venku. Zazněl velmi zajímavý návrh zaměřený na kooperaci při uměle vytvořených nouzových situacích (nalezení ztraceného mláděte, simulace požáru apod.).

Podle odpovědí by se děti měly naučit něčeho nového, měl by být zastoupen prvek učení se o přírodě (listy, šišky...), práce se dřevem, rozdělávání ohně, stavění přístřešků/doupat v lese, stezky odvahy úměrné dětskému strachu. Starší děti by mohly připravit nějaký program pro mladší a všechny děti by měly překonat nekomfort, nepohodlí, naučit se něco nového a zkusit si spolupráci ve skupině. V neposlední řadě zazněla volná hra a spontánní program. Proto sestavím program, který budeme moci využít, případně jej pozměnit či obohatit dle aktuálních potřeb, nápadů a nálady.

U programů pro dospělé se objevily návrhy hledání krásy přírody a focení, dále různé formy výzev – ranní cvičení, otužování, zapálení ohně na tři sirky, postavení přístřešku a přespání v něm. Nechyběla ani přání na večerní diskuze, indiánskou saunu a zpívání u ohně.

Uplatnění analýzy rozhovorů pro tvorbu programu chystaného komunitního pobytu:

Odpovědi rodičů mne utvrdily v myšlence, že je třeba program sestavit nenásilně tak, aby šlo o volné plynutí naplněného a plnohodnotného času, kdy jsou všichni spolu a dělají něco dohromady, spíše než úzce zaměřený program cílený jen na děti. Z odpovědí rodičů vyplynulo, že takový program se

sice rodičům pro děti líbí, ale nechtějí se ho účastnit. Ideální by bylo, aby aktivity bavily všechny zúčastněné, ale klade to důraz na opravdu pečlivý a propracovaný výběr programu, se kterým navíc nemám zkušenosti. V tuto chvíli jsem vedla vždy programy zaměřené buď jen na děti, nebo jen na dospělé.

Plán, že program přichystám jako nabídku aktivit, ze kterých vždy večer předem vybereme a případně ji doladíme dle aktuálních potřeb a rozpoložení, všem vyhovoval a byli za něj vděční.

Program by měl obsahovat výše uvedené aktivity jako je učení se nových věcí o přírodě, kooperace v krizových situacích (zařazuji například hašení požáru, kde je důraz i na skupinovou spolupráci), dobrovolná stezka odvahy, vyprávění příběhů, rukodělné aktivity apod.

Při plánování prací pro tábor se objevila nová idea. V předchozích táborových pobytech jsem plánovala práci tak, že každý dospělý účastník někdy vařil, sekal dřevo, někdo nosil vodu, účastnil se programu apod. Snažila jsem se o spravedlivé vyvážení činností a plánování bylo značně komplikované. Z rozhovorů s rodiči ale vyplynulo, že mnohem raději uvítají každodělné plánování den dopředu a práce si rozdělí. Někdo tak může celý pobyt sekát dřevo a nosit vodu, jiný rodič může jen vařit a další chystat program. Dospělí se tak mohou účastnit spíše činností, které ještě nemají vyzkoušené a mohou se při nich naučit nové věci. Plánování proto bude snazší a funkčnější až přímo na místě s ohledem na aktuální situaci a přání účastníků. Bude to funkčnější a odpadne náročné plánování.

7.2.5. Vztah rodičů k tematickému zastřešení pobytu – indiáni

Reakce rodičů na vybrané téma byly buď velmi kladné nebo vyloženě nadšené.

Na svůj program zde mohu čerpat nepřeborné množství inspirace, zejména ohledně výrobků a výtvarného tvoření.

Lidem se vybavily obrazy teepee, bubny, potní chýše, vztahování se k přírodě, vztah k zemi, k tomu, že příroda je posvátná a vše je propojeno, blízkost k živlům, tanec okolo ohně, zdobení těla, výroba luků a šípů a s ním spojený lov zvěře, komunitní pospolitost a ochrana, bubnování u ohně a zpěv. Jedna respondentka navrhovala jíst hmyz a naučit se jej správně a chutně připravit.

Zaznělo zocelování těla pomocí otužování, jógové pozdravy Slunci a Měsíci, trénink přesného házení na cíl, touha po chození bosky a vytvoření smyslového chodníčku.

Dále velmi často zaznělo téma šamanismu, konkrétně rituály, přírodní spiritualita, indiánské horoskopy, výklad snů a znamení, šamanské cestování a osobní totemová zvířata, práce s intuicí, čtení z hvězd a znalost bylin.

Často byly zmiňovány rukodělné výrobky – oděvy s třásněmi a korálky, lžíce ze dřeva či rohoviny, šití a zdobení tašek, čelenky, chrastítka, výrobky z kůže, totemy a amulety.

Několika lidem se indiánský způsob života natolik líbil, že si určitou dobu svého života přáli takto žít („*To byl můj sen! Vnitřní pocit naplnění, sounáležitost v komunitě a přírodě.*“), i když někteří by tento způsob života považovali za náročný („*Nemám ráda zimu.*“).

Uplatnění analýzy rozhovorů pro tvorbu programu chystaného komunitního pobytu:

Tento bod rozhovoru mne vedl k velké inspiraci pro tvorbu programu. Zařadila jsem proto do plánu hodně indiánských prvků, rituály, tematicky zaměřené vyrábění a rukodělné činnosti, praktické poznávání přírody po indiánském způsobu (hvězdy, stopy apod.), ale i překonávání své komfortní zóny. Proto bude během pobytu využít koncept **výzev**, které si mohou rodiče, ale i děti, v průběhu pobytu zkusit splnit. Inspirativní bylo i každodenní dobrovolné **otužování** a **cvičení**, které na každý den zařadím.

7.2.6. Výchovné styly rodičů

Pomocí několika otázek jsem se snažila zjistit, jaký je výchovný styl rodičů, kteří mají zájem jet na komunitní pobyt a co je spojuje nebo případně rozděluje. Také jsem se zaměřila na to, jaký byl výchovný styl jejich rodičů a jak se jim spolupracuje při výchově vlastních dětí, pokud jsou rozdíly ve výchově velké. Cílem bylo zjistit, jak rodiče zvládnou výchovné styly ostatních rodičů v době pobytu.

Rodiče svou výchovnou metodu často popisovali **demokratickým stylem**, někdy se směřováním k **liberálnímu**. Často zaznívala velká svoboda v rámci pevných hranic, které si ale rodiče představovali rozdílně. Bylo vidět, že i v rámci zařazení ke stejnému výchovnému stylu je výchova velmi **různorodá**. Někteří rodiče se definovali jako „*příliš měkké s problémem hlídat hranice*“, jiní se označili za „*kamaráda*“, další za „*tragiky*“.

Několikrát zaznělo, že se rodiče dětem „*nadprůměrně věnují*“ a snaží se jim naslouchat.

Důležité je pro dotazované rodiče vedení dětí k **samostatnosti** a **zodpovědnosti**, jednou ale zaznělo, že děti potřebují opravdu **přísné hranice** a **vedení**, aby se necítily ztracené. Několik rodičů kladlo důraz na **přirozenou komunikaci** a **naslouchání** potřebám dítěte. Zajímavé bylo i téma emocí a jejich svobodnému projevu. Někteří rodiče na tomto poli narazili na odlišný přístup prarodičů k těmto situacím a celkově zaznívalo, že se rodiče snaží dát prostor svým dětem emoce projevit, ale zároveň je snaží naučit, jak s nimi pracovat, například ve zvládnání vzteku, kdy je nechali silnou emocí projít, ale tak, aby nikoho a nic neohrozily, a pak je uvítali v otevřené náruči, která jim umožnila se uklidnit. Následně se již v klidu pokusili zanalyzovat situaci. To podle mého názoru učí děti, že je přirozené mít

rozličné emoce, ale je nutné je postupně umět zpracovávat. Vnímám v tom i hranice – vztek může proběhnout za určitých podmínek (nic neničím, křikem někoho nebudím, nikoho nebiji nebo nenadávám), ale je v pořádku jej projevit.

V otázkách jsem se dotkla i **fyzických trestů**, většina respondentů se proti nim jasně vymezila, někteří je výjimečně používají a často to vnímají jako selhání, jen jedni rodiče je používají jako ne příliš častý trest „bez kterého to ale nejde“. Jedna z maminek uvedla, že „...tresty nemají smysl a fyzické tresty jsou násilím. Snažím se mít harmonické láskyplné vztahy a nezapadá to tam.“, další uvedla, že fyzická převaha rodiče by nikdy v komunikaci neměla hrát roli a zazněl i názor, že fyzické týrání ničí náš vztah k tělu (mé tělo je pak nástroj trestu, je tedy špatné). Vnímám, že téma fyzických trestů je pro rodiče důležité a téma vlastního těla je v naší společnosti velmi aktuální. Proto mu věnuji na pobytu jednu z plánovaných diskuzí.

Ohledně konceptu **odměn a trestů** se většina rodičů vyjádřila, že je nepoužívají, ale někdy bylo těžké rozklíčovat, co je vlastně odměnou myšleno. Z mého úhlu pohledu rodiče používají motivaci, což někdy může být paralelováno jako odměna, ale zdůvodňují to logickými důsledky. Mnoho rodičů se vůči odměně jasně vymezilo. Uvedu příklad se zmrzlinou: Pokud se rychle neoblékneš, nestihneme si cestou k babičce koupit zmrzlinu. Jedná se o trest (*nebude zmrzlina, když nebudeš rychlý*), odměnu (*bude zmrzlina, když se rychle oblékneš*), motivaci (*rychle, čeká tě zmrzka*) nebo upozornění s logickým důsledkem (mám v plánu se stavit na zmrzlinu, ale musíme to stihnout)? Na konci je ale zmrzlina, na které si v tomto případě drtivá většina dětí s libovolným tempem pochutná. Pokud bychom děti nechtěli trestat, odměňovat nebo motivovat, o zmrzlině bychom se vůbec nezmínili, možná pouze v případě upozornění s logickým důsledkem, a i to je sporné, protože návštěva u babičky nebude vázána na přesný čas, případně babička shovívavě přihlédne ke zpoždění.

Rozdíl je tedy v tom, jakou formu komunikace rodiče volí, a i když důsledky mohou být stejné (všichni dostanou zmrzlinu), pocity dětí i rodičů budou značně rozdílné. V moci rodičů je však nastolení atmosféry odchodu, protože právě oni mají v rukou klíč k jejímu určení. Nejedná se ani tak o tempo, které chtějí povzbudit, ale právě onu atmosféru. Na rozdíl od dětí, jejichž emoce se bouřlivě vyvíjejí a není pro ně z vývojového hlediska možné je mít plně pod kontrolou, může rodič i přes těžkost úkolu cíleně uklidnit své emoce, a dokonce pomoci dětem zvládnout ty jejich. Jako příklad mohu uvést, že pokud rodič použije výrok – „*Tak teď už si vážně zmrzlinu nedáme, když jsi tak pomalý.*“, případně „*Okamžitě zrychli, jinak žádná nebude.*“ – dítě si pravděpodobně ze situace odnese napětí, a to i v případě, že zrychlí tempo. V této fázi je rodič pravděpodobně už také sám dost pod napětím. Výsledkem další snahy může být i to, že dítě se ještě více zasekne, naštvě a nebude spolupracovat, a tím se situace vystupňuje. Pokud bychom dítě nechtěli motivovat, odměňovat ani trestat, nejspíš bychom mohli jednoduše popsat naši náladu: „*Já mám dneska těžký den a už se moc těším, až si v*

klidu sedneme s babičkou. Cítím se napjatě, protože mi připadá, že se s tím oblékáním moc nesnažíš a radši děláš něco jiného. Můžeme to spolu vyřešit?“. A pak, venku si v klidu oddechnout a společně si bez výčitek dát zmrzlinu, protože naše hlavní motivace byla dát si něco dobrého pro zvednutí nálady a dětem udělat radost.

Většina rodičů se vyjádřila tak, že odměny používají, ale ne v návaznosti na konkrétní činnost – nejedná se tedy o odměny, ale příjemná potěšení. Ohledně trestu se někteří rodiče vymezili, ale většina je v nějaké míře používá jako donucovací prostředek, ale téma je opravdu velmi diskutabilní, neboť se opět jedná často o volbu slov spíše než o důsledek.

Pouze jedna z dotazovaných (babička) uvedla, že odměny a tresty jsou ve výchově nutné (*„děti musí vědět, že za dobrou práci dostanou odměnu. Za úmyslné zlo by měl následovat trest.“*). Zajímavé je se v tomto kontextu zamyslet i nad výchovou k odpuštění, které je zejména v dětském světě velmi potřeba, protože právě to se děti mohou naučit právě naší nápodobou.

Většina dotazovaných rodičů vnímala opuštění výchovného stylu založeném na odměnách a trestech jako nesnadný úkol, zejména proto, že jej sami zažili v dětství. Rádi by naučili své děti vnímat příčinu a následek a přirozeně je odměňovali bez nádechu manipulace.

Uplatnění analýzy rozhovorů pro tvorbu programu chystaného komunitního pobytu:

Ačkoliv jsou si rodiče, kteří na pobyt pojednou, v mnohém podobní, není možné se vyhnout rozdílnému přístupu k výchově. Ráda tak navrhuji do programu zařazení večerních diskuzí, které mohou být i na rodičovská témata (např. odměny, tresty a motivace). Je vhodné na začátek tábora udělat prostor pro sdílení svých očekávání a komunikačních stylů, a to i ve vztahu k dětem.

Dále z tohoto bodu vyplynulo, že by rodiče u svých dětí rádi posílili samostatnost a zodpovědnost, což je možné podpořit při některých z chystaných programů.

PRAKTICKÁ ČÁST

8. Program

8.1. Rozdělení rolí rodičů při programu

Program je předem připravený, ale zároveň existuje poměrně velká možnost jeho obohacení ze strany rodičů i dětí. Tento aktivizační a inkluzivní prvek plánování vyplynul z analýzy potřeb rodičů v rámci rozhovorů s nimi. Každý večer se rodiče schází u poradního ohně a plánují společně další den. Diskutují předpřipravené programy a případně je vhodně doplňují tak, aby byla vyvážená dramaturgie programu, jež byla popsána v teoretické části této práce. Zároveň dochází ke zhodnocení aktuálního stavu tábořiště a plánování prací pro tábor, jako je zásobování pitnou vodou, udržování ohně, sekání dřeva, zakopávání latrín či odpadových jam, nákup čerstvých potravin, vaření, chystání rekvizit pro další program apod.

Připravený program lze chápat i jako pomyslný scénář, který blíže popisují v teoretické části této práce. Rodiče pak můžeme vidět jako režiséry, dramaturgy či herce, kteří tento scénář modifikují podle aktuálních potřeb táborové komunity nebo konkrétních situací, které během pobytu vyplynou.

Některé programy jsou připravené spíše pro děti, jiné pro dospělé (např. večerní diskuze rodičů – *dýmka míru*). Dospělí jsou však (alespoň částečně) zapojeni do všech táborových aktivit, a to nejen jako „nutný dozor“, ale jako aktivní činitelé, kteří program společně i individuálně vytváří, modifikují a reflektují.

Pro realizaci jednotlivých aktivit uvádím v popisku *minimální počet dospělých*. Je to počet dospělých, který je nezbytný pro realizaci aktivity, a je uveden proto, abychom mohli dobře časově naplánovat práce pro tábor a současně ve vedlejší časové lince program pro děti. Samozřejmě platí, že pokud některý dospělý nerealizuje práci pro děti, přidává se k aktivitám pro ostatní, a to i v případě, že byl minimální počet dospělých naplněn.

Záleží na domluvě rodičů se svými dětmi, zda jim děti budou s prací pro tábor pomáhat, nebo se účastní programu. Pro posílení samostatnosti a zodpovědnosti je také u některých činností (prací) možné, aby je vykonávaly jen děti, samozřejmě s ohledem na věk a dovednosti. Děti tak mohou např. nosit dřevo, mýt nádobí, dělat drobné práce v kuchyni, kontrolovat plnění nádob na pitnou vodu u studánky apod.

8.2. Uvedení programu a stanovení cílů

Program je vymyšlený z několika okruhů, z nichž budou vybrány aktivity pro daný den. Okruhy jsou verzi dramaturgických vln, které více popisují v teoretické části své práce.

Z každého okruhu proto denně bude vybrána alespoň **jedna aktivita**, aby docházelo k dramaturgickému oblouku. Okruhy jsou rozdělené podle indiánské tematiky a jejich seznam předkládám níže. *Vlny, které budou zastoupeny na kurzu a které tvoříme, jsou z oblasti fyzické, kreativní, emocionální a sociální.* (Franc a kol., 2007)

Některé z jednotlivých aktivit programu jsou každodenními rituály, například čtení příběhu, otužování, rozcvička apod. Opakují se tedy každý den ve stejnou dobu. S několika zkušenými lidmi jsem také konzultovala možnou stavbu potní chýše, která je jedním z nejpopulárnějších indiánských rituálů, ale nakonec jsem ji vyhodnotila pro náš krátký pobyt jako příliš náročnou na přípravu.

Jednotlivé dny mají také tematické zarámování. Jedná se o *Den indiánských jmen, Den totemových zvířat, Den ohně, Den nikoho, Den Matky země, Den vody a Den loučení.*

Cíle jsou v tomto typu programu otevřené. Může dojít k rozvinutí jiných a neočekávaných aspektů u jednotlivců, a prostor k tomuto rozvoji dávají jak strukturované, tak nestrukturované aktivity, ale i jejich reflexe.

8.2.1. Indiánské okruhy

Tyto okruhy tvoří základní příběhový a také metodický rámec pro naplánované aktivity. Jsou obdobou v teoretické části popisovaných dramaturgických vln, nejsou však „pouhým“ metodickým rozložením programu pro jeho vyšší efektivitu směrem k psycho –sociálnímu rozvoji účastníků. Obsahují také příběhový rámec vycházející ze základního tematického zaměření tábora. U každého okruhu jsou popsány konkrétní cíle pro jednotlivé kategorie přihlášených účastníků.

1. okruh: **Obratnost veverky**

Okruh zabývající se fyzickou stránkou jedince a hrubou motorikou. Jedná se o pohybové aktivity zaměřené na rozvoj obratnosti, rovnováhy, vytrvalosti, ale i o jednoduché pohybové hry. V rámci dramaturgické vlny se jedná o aktivity fyzické vlny.

Cíle pro kategorii batolat: Rozvoj **rovnováhy** a **vytrvalosti** při překonávání překážek prostřednictvím chůze ve členitém terénu louky a lesa. Posílení **sebehodnoty** a **sebeobsluhy** prostřednictvím samostatného pohybu.

Cíle pro kategorii předškolních dětí: Rozvoj **hrubé motoriky**: rovnováha, hod na cíl, střelba lukem, chytání a házení míče, vytrvalostní chůze, běh, pohyb ve vodě a případně nácvik plavání. Také je zde možná práce se **sebehodnocením** skrze prožívání a reflexi pocitů vítězství a porážky, které se dostaví, i pokud aktivity nebudou soutěžně laděné.

Cíle pro kategorii mladších školních dětí: Rozvoj **hrubé motoriky**: rovnováha, hod na cíl, střelba lukem, chytání a házení míče, vytrvalostní chůze, běh, pohyb ve vodě a plavání. Také rozvoj **kommunikace** a **emoční seberegulace** prostřednictvím pomoci mladším dětem při překonávání překážek na úkor vlastního výkonu.

Cíle pro kategorii starších školních dětí neuvádím, neboť na plánovaném pobytu děti v tomto věku nebudou.

Cíle pro kategorii dospělých: Posílení **vytrvalosti** a **síly**, ale i **obratnosti** pomocí her a zkoušek, ale i během standardních táborových činností – nošení vody, dřeva a nákupu, střelba z luku, balanční cvičení. Specifickým cílem může být **přijetí možností a limitů** vlastního těla a reflexe těchto skutečností ve světle otázky: Co mohu a co nemohu změnit? (např. *Vím, že na rozdíl od Kamila dva barely s vodou neunesu. – Chci a mohu s tím něco dělat?*)

2. okruh: Šikovnost medvěda

Okruh zabývající se **jemnou motorikou**. Jedná se o indiánské tvoření zaměřené na rukodělné výrobky, malování, tvoření z hlíny, ale třeba i práci s ohněm a nástroji. V rámci dramaturgické vlny se jedná o část fyzické vlny, ale současně a ve větší míře o část kreativní vlny.

Cíle pro kategorii batolat: Rozvoj **kreativity** skrze senzory playing – zkoumání různých druhů materiálů, představení práce s tužkou, štětcem, natírání předmětů barvou, hnětení hlíny, pokus kreslení čar a případně koleček na papír či jiné materiály, sběr drobných předmětů a manipulace s nimi (kameny, šišky, listy, ...). Zároveň během pobytu dochází k přirozenému zdokonalování v **sebeobsluze** za pomoci rodičů.

Cíle pro kategorii předškolních dětí: Rozvoj jemné motoriky, práce s nástroji (kladivo, sekera, nůž), malování a kreslení, šití, práce s primitivním tiskem, nácvik rozdělování ohně, navlékání velkých korálků na tkaničku.

Zároveň během pobytu dochází k přirozenému zdokonalování v **sebeobsluze** a při drobných pracích (plnění vody do barelů, přikládání dřeva, mytí nádobí). Může docházet také k rozvoji **osobního vnímání**, zejména v oblasti vztahování se k jednotlivým praktickým činnostem. Dítě by mělo umět vyjádřit, co ho baví a co ho nebaví a co má a nemá rádo. Zároveň je třeba posílit vědomí, že některé činnosti je důležité vykonávat, ačkoliv patří k oblíbeným k méně oblíbeným.

Rozvoj **kreativity** v průběhu vyrábění či kreslení. Kreativita je také úzce spojena s emočním prožíváním a může být cestou k pozitivnímu sebehodnocení – zvláště u dětí, které nejsou tak úspěšné v praktických a fyzických činnostech. Kreativně lze pojmout i některé z dalších programů, které nejsou přímo úzce spjaty s uměleckou činností. Kreativním pojetí u určitých programů či činnostech lze podpořit děti v rozvoji praktických i fyzických činností. Kreativitu lze uplatnit v široké škále programů.

Cíle pro kategorii mladších školních dětí: rozvoj jemné motoriky, práce s nástroji (kladivo, sekera, nůž, zápalky, hoblík), malování a kreslení, šití, práce s primitivním tiskem, nácvik rozdělování ohně.

Zároveň během pobytu dochází k přirozenému zdokonalování praktických dovedností při práci pro tábor (vaření a pomoc v kuchyni, rozdělování a udržení ohně, příkládání dřeva, mytí nádobí apod.). U školních dětí lze již klást větší důraz na **spolupráci** a **službu** směrem ke kolektivu (navzdory tomu, že je některé praktické aktivity „nebaví“). Přijetí toho, že potřeby jedince jsou vždy konfrontovány s potřebami skupiny je jedním ze základních poznatků, ke kterému lze během komunitně laděného tábora dojít.

Rozvoj **kreativity** v průběhu vyrábění či kreslení. U rozvoje kreativity platí u této věkové kategorie to, co již bylo řečeno v kategorii u předškolních dětí.

Cíle pro kategorii dospělých: Rozvoj **kreativity** skrze výtvarnou a rukodělnou činnost, zdokonalení při **práci s nástroji** – sekera, nůž, kladivo, hoblík apod. U dospělých mohou být reflektované kreativní činnosti prostředkem k úvahám o vlastní identitě (Kdo jsem a co mě naplňuje?), zároveň často slouží jako *emoční ventil*, kdy vědomí člověka přesouváme ke kreativní manuální činnosti probíhající tady a teď od běžného, často logicky a lineárně (minulost – budoucnost) rámovaného uvažování.

3. okruh: Moudrost lososa

Aktivity zaměřené zejména na rozšíření vědomostí o lese. Jedná se nejen o **rozvoj kognitivních dovedností**, ale také program s přesahem do **vnímání sebe sama** jako součásti světa/přírody a ke **spolupráci** mezi jednotlivými věkovými kategoriemi, často navázaný na kreativní program. V rámci dramaturgických vln tak tento okruh patří do kreativní, emocionální a sociální oblasti.

Cíle pro kategorii batolat: Cílem je základní uvědomění si **svého JÁ** v kontextu světa, který má dané vlastnosti. K tomu dojde například zkoumáním fyzikálních vlastností jednotlivých přírodních prvků (ohněň pálí a dokáže něco spálit (= zničit), voda je mokrá, kameny udělají na vodě kola, ...).

Cíle pro kategorii předškolních dětí: Cíl je zde v zásadě stejný jako u batolat, s tím, že u předškolních dětí může docházet k hlubšímu **egocentrickému vymezení** sebe sama vůči přírodě a zároveň i k uvědomění, že jednotlivých prvků přírody lze využívat konstruktivně i destruktivně ve svůj prospěch,

pokud je s ní zacházeno v rámci potřebných hranic. Např. V ohni mohu spálit zvlhlý papír, který už nepotřebuji, ALE musím dodržet pravidla rozdělování ohně.

Děti také získají jednoduché poznatky o zvířecích stopách, hvězdách či stopovacích značkách. Vždy se jedná o vědomosti, které jedince vedou k **reflexi vlastního já** v kontextu okolního světa, případně také podněcují **skupinovou spolupráci**.

Cíle pro kategorii mladších školních dětí: Cíle jsou stejné jako u předchozích kategorií, zároveň zde lze více uvažovat nad **spoluprací ve skupině** a **rozvoji komunikace**. Specifickým cílem může být také rozvoj **ekologického altruismu**, který je korektivním mechanismem k egocentrickému vnímání sebe sama v rámci přírody. Děti získají další vědomosti o zvířecích stopách, hvězdách, stopovacích značkách, o rozdělování a udržení ohně, o typech ohně.

Cíle pro kategorii dospělých: Cíle pro kategorii dospělých obsahují všechny výše zmíněné cíle. Úvahy o vlastním já v kontextu světa však mohou vést i ke hlubším otázkám o bytí a identitě, např. Je možné vést debatu (a to i s dětmi) o takových existenciálních otázkách jako, kam až sahá vesmír, kde všude byla jedna kapka vody, dá se chytit oheň, když se neustále pohybuje apod. I dospělí získají vědomosti o souhvězdích, typech ohňů a různých možnostech jeho rozdělení, stopování a přípravě stopovacích značek.

4. okruh: Velký duch

Tento okruh je zaměřený na **emocionální** a **spirituální** složku osobnosti. V praxi se bude jednat např. o vyprávění příběhů či šamanskou cestu. Spadá sem i stezka odvahy a denní výzvy, neboť se často jedná o **překonání sebe sama** a svého strachu, který, ač pramení z pohodlí těla, sídlí v našich hlavách. Jedná se tedy zejména o emocionální a duchovní dramaturgickou vlnu.

Cíle pro kategorii batolat: Posílení **audiovizuality**, např. poslech bubnu a jeho rytmu, sledování divadelního ztvárnění příběhu.

Cíle pro kategorii předškolních dětí: Práce s pocity **sebehodnocení**, které se v tomto období objevují, ale i dalšími náročnými emocemi, např. při výzvě *Den bez sladkého*, vnímání přesahu světa kolem nás pomocí rituálů. Dále průběžné zkoušení jednoduché zpětné vazby či zhodnocení programu.

Cíle pro kategorii mladších školních dětí: Snaha o hlubší **zpětnou vazbu** a popis toho, co se dětem líbí a proč. Vnímání přesahu světa kolem nás pomocí rituálů. Tvorba **hlubších vztahů** mezi dětmi, rozvoj **komunikačních dovedností** pomocí vyprávění příběhů. Práce s emocemi v rámci výzev, ale i každodenního táborového života a situací, které tábor přináší.

Cíle pro kategorii dospělých: Zpracovávání náročných rodičovských emocí v podpůrném prostředí. Rozvoj spirituality během rituálů/šamanské cesty. Zklidnění při programu *Nebe v sobě*.

5. okruh: Společenství našeho kmene

Letní pobyt posiluje společenství jako takové ve své primární podstatě být spolu tady a teď. Jedná se o okruh zaměřený na **sounáležitost a spolupráci**, v rámci dramaturgických vln se tedy jedná především o vlnu sociální, ale i emocionální.

V rámci tohoto okruhu se jedná především o přirozené a nezbytné aktivity tábora, např. společnou dělbu práce, diskuzi u jídla, zpívání u ohně, neplánované spontánní hry apod. Jedná se o stěžejní, integrální složku pobytu. U dospělých se jedná také o pravidelnou večerní aktivitu *dýmka míru*.

Cíle pro kategorii batolat: Cílem je **interakce** s dalšími lidmi i dětmi z indiánského kmene, jež bude posilovat sociální vývoj, případně také nápodoba a paralelní hra pod ochrannou rukou vlastní rodiny.

Cíle pro kategorii předškolních dětí: Cílem je rozvoj **vnímání sebe sama** v rámci skupiny a dočasné rozšíření základního kruhu rodiny o táborový kmen.

Cíle pro kategorii mladších školních dětí: Cílem je posílení **emočního vývoje** dítěte skrze komunikaci a řešení problémů ve skupině, posílení schopnosti vyrovnávat se s odlišnými názory, respektování potřeb druhých apod.

Cíle pro kategorii starších školních dětí neuvádím, neboť na plánovaném pobytu děti v tomto věku nebudou.

Cíle pro kategorii dospělých: Cílem je rozvoj schopnosti **vyjednávat a akceptovat kompromisy**, nácvik otevřené a asertivní, ale nenásilné **komunikace** v klidných i vypjatých situacích. Posílení pocitu identity a sounáležitosti se skupinou. Pravidelná večerní diskuze rodičů (*dýmka míru*) také napomůže posílení schopnosti **reflexe a sebereflexe** i dovednosti společného plánování a vyhodnocování programu.

8.3. Popis tábořiště a rodin

Pro letní komunitní pobyt pro rodiny s dětmi jsem vybrala tábořiště na Plzeňsku, v těsné blízkosti Úterského potoka. Jedná se o již postavené tábořiště s několika teepee, pevnou kuchyní s krytou jídelnou a dalším zázemím (latríny, odpadová a vsakovací jáma, sprchy na brutar apod.), které nám poskytnou skauti ze 43. oddílu Ztracená hvězda z Prahy 6. Na místě je i louka na hry, stanové městečko z podsadových stanů, které ovšem nebudeme využívat. Místní les je kouzelným místem a poloha tábořiště v údolí přináší pocit naprostého oddělení od civilizace. Nejbližší vesnice je cca 2 km.

Obsazena budou všechna teepee s výjimkou toho největšího, které slouží jako jedno ze zázemí pro program během déle trvajících deštivých počasí. Využívat však lze i poměrně velkou krytou jídelnu.

Délka pobytu je naplánována na 7 dní, od sobotního odpoledne do dalšího sobotního poledne, kdy tábořiště předáme. Sobotní programy jsou z tohoto důvodu plánovány spíše organizačně.

Na pobyt je přihlášeno celkem osm rodin s dětmi ve věku od dvou do devíti let. Před přípravou programu jsem vedla poměrně detailní rozhovory s mnoha přihlášenými rodiči, minimálně s jedním z každé rodiny. Rozhovory a jejich výsledky jsou popsány výše.

8.4. Tematické zarámování pobytu

Pro pobyt jsem zvolila **tematiku indiánů**. Důvodem byl jasný odkaz na komunitu žijící v přírodě, což je přesně tím, co plánujeme uskutečnit. Téma poskytuje řadu inspirace týkající se programu, výrobků, ale i duchovního odkazu. Samozřejmě si uvědomuji, že pojem indiánů je vcelku široký, inspiraci čerpám však spíše ze severoamerické domorodé kultury než z té jihoamerické. Z rozhovorů s rodiči vyplynulo, že i oni si představí spíše tuto kulturu, případně mají představu z filmů *Tanec s vlky*, *Malý velký muž*, *Vinnetou* apod.

8.5. Inspirace Ligou lesní moudrosti

Velkou inspirací mi při tvorbě programu byla **Kniha lesní moudrosti** a **Svitek březové kůry** od E. T. Setona, přímé citace však uvádím pouze příležitostně, protože mne knihy inspirovaly svým hlavním poselstvím, spíše než jednotlivými aktivitami.

Liga lesní moudrosti je *program výchovy člověka s modrou oblohou v pozadí, který se má provozovat tam, kde zrovna jste a s tím, co zrovna máte, a teď hned*. Jde o rekreaci v přírodě, která není laciná. Zábava by neměla být koupená za peníze, ale vznešená, důstojná a plná vlastní fantazie. Ráda bych, aby mnou navržené programy tato kritéria splňovaly. Seton vyzdvihuje, stejně jako další autoři, zejména atmosféru tábora, tvořenou malebností. **Malebnost** má magický účinek, který působí na naše podvědomí. Umocnit jej můžeme pomocí titulů, přezdívek, krojů, rituálů, rčení, tanců a písní a zejména večerním ohněm. (Seton, 1991)

V programu se soustředím na vytvoření takových podmínek, aby *nastala změna prostředí, ale i myšlenek* (Seton, 1991). Aby si účastníci mohli odnést zážitek nejen z pobytu v přírodě a napojení na ní, ale i zážitek jiného rytmu života.

8.6. Režim dne

Program je vymyšlený s ohledem na dostatek prostoru pro společné tvoření, hraní a zamyšlení, ale současně také na oddech a chvíle strávené s rodinou.

Budíček na táboře není, protože spousta dětí je malých a z mé zkušenosti jsou noci s dětmi v teepee náročné. Každý tedy vstává po své ose, od osmi hodin je připravená snídaně a nejpozději v 9:30 začíná den ranní písní. Režim dne bude účastníkům pobytu předložen jako návrh, který může být společně doplněn či pozměněn.

Navrhovaný režim dne:

- 9:00 ranní otužování a osobní hygiena
- 9:30 ranní buben a píseň dne, téma a plán dne, vyhlášení programu a dalších důležitých informací
- 10:00 –12:00 dopolední program proložený svačinou
- 12:00 –13:00 oběd
- 13:00 –15:00 polední klid, čas na volno s rodinnou a osobní hygienu ve sprše
- 15:00 svačina
- 15:30 –18:00 odpolední program
- 18:00 večeře
- 19:00 slavnostní zapálení ohně, večerní tanec a bubnování, zhodnocení dne, hraní na kytaru
- 20:00 vyprávění příběhu (na dobrou noc), hraní na kytaru a postupné ukládání dětí do postelí
- 21:00 večerní sněm – plánování následujícího dne
- 21:30 dýmka míru (diskuze rodičů)
- 22:30 pokračování dýmky míru, případně volná zábava, hra na kytaru apod.

8.7. Ranní rituály

8.7.1. Otužování a rozcvička

Ještě před ranním bubnem odcházejí odvážlivci do táborové laguny, což je hlubší místo na potoce vytvořené umělou táborovou přehradou. Aktivita je vhodná pro dospělé i pro děti, je však stejně jako ostatní program zcela dobrovolná.

Následuje mírná rozcvička na zahřátí a osobní hygiena.

8.7.2. Ranní buben

Bubnem se svolávají všichni účastníci tábora každý den ráno po snídani, hygieně a rozcvičce.

Zahajujeme písní a tancem v kruhu, píseň je každý den stejná. Písně společně vybereme ze dvou nabízených variant, případně vytvoříme vlastní novou.

Varianta 1:

2. Quonabova ranní píseň

Další píseň k uvítání nového dne.

Sa-ga-ža vej - o - sej pe mo - sej kve - ži -
kom e-na-bid a - kín e - na - bid a - kín

(Woodcraft, 2023)

Varianta 2:

My indiáni od potoka slunci máváme (máváme rukama), den teď vítáme (ukláníme se), po zemi chodíme (zeširoka našlapujeme).

Společně se potěšíme, hry si chceme hrát, zpívat tancovat a spolu se smát (zastavíme a smějeme se)

Píseň doprovázíme hrou na buben a pohyby, což důležité zejména u mladších táborníků, kdy dochází k lepšímu zapamatování slov. Také můžeme jednoduše zapojit nejmladší děti, které zvládnou pouze opakování některých pohybů.

Následuje připomenutí názvu dne, který je zároveň celodenním tématem a ranní protažení v jógovém stylu (pozdrav Slunci, Měsíci, Matce Zemi, ...).

Následuje oznámení, kdo má co daný den na starosti a jaký bude program, protože děti nebývají na radách rodičů přítomny.

8.8. Večerní rituály

8.8.1. Večerní buben

K večernímu ohni svoláváme všechny indiánské rodiny bubnováním. Slavnostní zapálení ohně provede jedna z *indiánských rodin* pomocí dřívek, v případě nouze zkusí zapálení ohně na tři sirky. Po vzplanutí ohně následuje večerní bubnování a tanec, obětování do ohně dle tématu dne, věštění tématu na další den z ohně a indiánský večerníček alias čtení indiánského příběhu. Indiánský příběh si připraví každá rodina dopředu a může jej buď jen najít a připravit, nebo vymyslet, případně divadelně ztvárnit. Zařazeno je i hodnocení uplynulého dne, co se komu líbilo a proč.

Následuje volná hra na kytaru u ohně, spontánní hry dětí i dospělých.

Píseň k večernímu bubnu, volíme jednu z těchto variant, pravděpodobně kratší kvůli dětským zpěvákům.

14. Step-n-Slide (Side step)

(206 singers, album *Indian to the max*, č. 02)

Píseň k tanci *side step*, kdy se jedna noha rytmicky přisunuje k druhé.

Před.: *We já já já johahijo wéjo.*
We já já johahijo wéjo he jahi jo.

Weja hé ye weja weja hé johajo
weja há ja johahi
weja he jáj johahio wejo hé
wejo hé jou.

(Woodraft, 2023)

8. Modlitba kmene Omaha

Slavnostní píseň k mimořádným příležitostem. Například ukončení sněmu, vysvěcení týpí a podobně.



Wa-kon - da _____ dhe - dhu
Ot - če sto - jíš mi ku po - mo - ci

Wapa-dhin a - ton - he
a — já jsem tvůj (tvá) —

3. Večerní píseň

Zpíváme na sklonku dne, obrácení k západu. Děkujeme za prožitý den.

E - lui - la Ma - ya - Zu - la, ku - a wey - la ya - na -
vie - vi, e - lui - la Ma - ya - Zu - la ku - a wey la ya - na -
lo. Al lu - ra - wun - ga - no - ka - al - ha - mi tan - da -
lo. Kua wey - la ya - na - vie - vi, te - na - di ya - na -
lo. Ya - na lo, ku - a wey - la - ya - na - lo.

Dobrou noc, krásná Bohyně. Děkujeme ti za tvé požehnání.

Dobrou noc, krásná Bohyně. Děkujeme ti za tento den.

Na úsvitu tě opět spatříme v plné slávě.

Děkujeme ti za tvé požehnání.

Za to, že jsi s námi celý den. Tento den.

Děkujeme ti za tento den.

8.9. Večerní sněm

Zhruba ve 21:00 je zahájena organizační **porada rodičů**. Z osobní praxe na táborech s rodiči vím, že není možné, aby byli na poradě vždy všichni rodiče, proto je důležité, aby si rodiče naplánovali uspávání tak, aby na poradě mohl být alespoň jeden z každé rodiny. Protože se jedná o komunitní pobyt, nejsou rodiče rozdělení na organizátory a účastníky, ale každý je současně divákem i hercem.

Na poradě se probírá plán následujícího dne na zvolené téma, vybírají se aktivity k programu a domlouvá se, kdo je uskuteční, případně kdo pomůže s přípravou.

Volí se také práce, které je nutné udělat pro tábor. Jde především o nákup potravin, vaření, mytí nádobí, dovoz vody ze studánky, štípání dřeva, zasypání odpadových jam apod.

Pokud je na poradě dostatek rodičů, neměla by přesáhnout 30 minut.

Následuje volnější chvíle pro odreagování rodičů, která je z mé zkušenosti nutná. Pokud rodiče uspí děti a projednají organizační záležitosti, nejsou ještě připraveni na organizovaný program, ale potřebují chvíli oddechu.

8.9.1. Nebe v sobě

Každý den odchází z tábořiště na 1–2 hodiny vybraní rodiče, kteří se určí večer předem na večerním sněmu. Počet rodičů a volba rodin záleží na dohodě tak, aby to nezasahovalo do programu. V průběhu tábora by měl mít každý rodič možnost využít chvíli na *Nebe v sobě* alespoň 1krát. Během této doby se mohou rodiče vzdálit z tábora a o jejich děti se zatím starají ostatní. Rodiče si mohou najít klidné místo pro své rozjímání či meditaci, nebo se vydat na procházku. Cílem tohoto programu je najít *Nebe v sobě*, tedy dostat se do harmonického stavu s vyčištěnou hlavou.

8.9.2. Dýmka míru

Pokud je vhodná nálada, přichází na řadu rituál *dýmky míru*. Nejprve se oznámí téma, může to být provedeno i formou krátkého příběhu. Následně se po kruhu zasílá dýmka míru a každý, kdo ji u sebe drží, může mluvit k předem určenému tématu. Jedná se o debatu, ale ostatní by měli být vždy zticha a nechat na sebe slova promlouvajícího působit a nechat si prostor na přemýšlení. Dýmka míru nemusí být vždy poslána přímo po kruhu, lze si ji předávat i mezi účastníky debaty dle potřeby.

Pokud není vhodná nálada na dýmku míru, je náplní programu posezení u ohně s kytarou.

Návrhy k diskuzím jsou vymyšleny rodiči první den, pokud se v průběhu tábora vynoří další vhodná témata, lze je samozřejmě také přidat.

8.9.3. Indiánský večerníček

Každý den jedna z rodin vypráví celému kmeni indiánský příběh, který na tábor přiveze z domova. Může být vymyšlený nebo nalezený, může jej divadelně ztvárnit, přečíst nebo jen tak vyprávět.

8.10. Rituály při jídle

Každé jídlo je ohlášeno cca 5 min. dopředu bubnem a písní, aby bylo možné provést mytí rukou a nachystání osobního nádobí. Protože v tomto počtu není možné čekat na to, až bude mít jídlo nandané každý, přejeme jen dobrou chuť. Pokud se však jedná o svačinu, nebo je to z nějakého důvodu možné, zahajujeme ji speciálním pokřikem/písní:

Všichni: *Heya heya papaya, dobrou chuť si přejeme, heya heya papaya ke stolu sesedneme.*

Jeden: *Heya!*

Všichni: *Papay ham ham ham!*

Svolávací píseň k jídlu, ale i ke hrám v průběhu dne, doprovázená bubnováním:

Indiáni od potoka hned požeňte sem! Ať se nadlabem/ Ať si zahrajem'!

8.11. Denní výzvy

Společně s ostatními účastníky tábora stanovíme na začátku tábora výzvy. Některé bude možné plnit každý den, jiným bude přizpůsobený program nebo třeba jídlo. Všechny jsou dobrovolné a mohou je plnit děti i dospělí. Zde je seznam několika výzev, které navrhuji, ale které budou doplněny o nápady ostatních:

- každodenní cvičení
- každodenní otužování
- použití mobilního telefonu jen pro nejnnutnější případy
- den bez elektroniky (včetně fotoaparátů)
- den dobré nálady – každému odpovím s úsměvem
- den bez sladkostí
- noc spaní pod širákem

8.12. Kotlík her

Jedná se o soubor her, které jsou organizačně velmi jednoduché. Většinou se jedná o pohybové hry. Jsou to hry, tzv. **doplňovačky**, které je možné využít při volně vzniklém časovém okně, případě při změně programu. Je možné je využít pro celý kolektiv nebo jen pro část táborníků, kteří zrovna nemají program. Například při brzkém návratu z výletu se část táborníků může zabavit výrobou svého indiánského oděvu, další část volnou hrou (např. stavbou hráze) a další hrou z kotlíku her (např. házenou, ringem, lakrosem či detailně popsány hrami, např. Kde je Kevin, stříhaná apod.).

8.13. Reflexe

Na pobytu plánuji využít různých forem reflexe, nepíšu je přímo u jednotlivých aktivit, protože je budeme využívat situačně. Reflexe zařazuji z důvodu průběžného hodnocení běhu pobytu tak, abychom viděli, jak se účastníkům pobytu program líbí, případně jaké jsou jejich potřeby nebo nálada v kolektivu.

Pohybová zhodnocení: Jednoduché a rychlé zhodnocení, které mohou využít i mladší táborníci. Po skončení aktivity ukazujeme pomocí rukou, jak moc se nám aktivita líbila. U země je hodnocení nejnižší, nad hlavou nejvyšší. Dále můžeme zařadit reflexi pomocí rychlosti pohybu na místě. Statický stoj je nejnižší ocenění, běh na místě největší.

Slovní reflexe: Opět můžeme využít různé formy hodnocení programu buď přímo po aktivitě, nebo třeba večer při pravidelném hodnocení celého dne. Abychom táborníkům pomohli lépe formulovat zpětnou vazbu, můžeme zařadit otázky typu: *Co bylo na hodnocené aktivitě lehké nebo těžké? Co mě bavilo? Chtěl bych aktivitu zopakovat? Bylo mi příjemně? Byla to výzva? Jak jsem se při tom cítil? Co jsem se naučil?*

Reflexe pomocí předmětu: Můžeme využít pro zlepšení atmosféry. Například reflexe ocenění darováním květiny je vhodná spíše pro táborníky od školního věku výše, ale možná se přidají i některé z předškolních dětí. V klidném kruhu si jeden z táborníků vezme květinu a daruje ji někomu se slovy osobního ocenění. Například: Tonda podá květinu Marušce za to, že mu pomohla najít ešus, Maruška pak předá květinu své mamince za to, že jí ošetřila odřeninu, maminka Marušky předá květinu dalšímu dospělému za podnětný rozhovor u oběda apod. Mladší děti mohou reflexi poslouchat a třeba jen květinu mlčky někomu podat, takže zapojeni mohou být všichni táborníci. Na tuto reflexi je však vhodné ponechat dostatek prostoru.

8.14. Navrhovaný program jednotlivých dní

Sobota: Den indiánských jmen

13:00 –15:00

Příjezd na tábořiště, ubytování, seznámení se s táborem. Účastníci přijíždí na místo s předem vymyšlenými indiánskými jmény a představují se navzájem. Pokud se stane, že se objeví dvě stejná jména (např. Bobr), mohou se domluvit na změně, případně se ke jménu přidá přívlastek (např. Malý a Velký Bobr). Po celou dobu tábora si účastníci nechávají své indiánské jméno a používají jej. Po

příjezdu na tábořiště rodiny postupně obsazují táborová teepee, vyrábí si postele, vybalují a seznamují se s tábořištěm.

15:00 První buben (všechny okruhy)

Oficiální zahájení tábora. V tento okamžik by již měly být na místě všechny rodiny. Představíme se jmény, zahrajeme si seznamovací hry (níže), představíme jméno našeho kmene. Vymyšlené jméno je *kmen lidí od potoka* přeložený do guaranštiny jako Ysyry (potok/řeka). Jméno má přímou souvislost s umístěním tábora, který je u potoka.

Dále pokračuje ubytování v teepee a případně vybalování erárních věcí, zařizování kuchyně. Tu mají na starost dva předem určené lidé, ale ostatní jim po vybalení svých věcí pomáhají. Dochází k upravování teepee, hlavně ke stavbě či přesunu postelí, proto je předpokládána pomoc napříč mezi rodinami, ať již při hlídání mladších dětí, nebo přímo s konkrétní pomocí, například u stavby postele.

Děti pomáhají rodičům a vybalují si zavazadla. Zhruba v 16:30 jeden z dospělých nenápadně vytrousí nedaleko starších dětí indiánskou zprávu. V té je napsáno, že v lese za kuchyní ukryl indiánský kmen, který tábořiště obýval před námi tajemné balíčky. V nich je uloženo něco, co by se nám mohlo večer u ohně hodit a je to rozděleno celkem na 10 balíčků. Po objevení vzkazu (ideálně dětmi) jsou svolány všechny děti a část dospělých. Vzkaz se nahlas přečte a všichni se vydají na objevný průzkum lesa, kde postupně nachází ingredience k večeři – buřty, chléb, hořčici apod. V jednom z balíčků je i další vzkaz, čtverce látky a provázky.

Jak se táborníci dozví z psaní, do večera mají všichni za úkol napsat své jméno na svitek březové kůry nebo na papír a dále najít a přinést bylinu/byliny, o kterých jsou přesvědčeni, že mají magické účinky vhodné pro snění. Bylinky pak vloží do připravených čtverců látky a pomocí provázku je svážou. Vznikne tak bylinný amulet.

Jméno na březové kůře a amulet si každý přinese k večernímu ohni. Přijít mohou všichni v zatím neozdobeném indiánském oděvu (pončo z obdélníkového kusu látky v přírodní barvě), které si každý účastník tábora má za úkol přivést.

Seznamovací hry

1. Seznamovací síť

Okruh: Společenství našeho kmene

Potřeby: velké klubko vlny, případně více klubek

Příprava: není třeba

Minimální počet dospělých: Na hru jsou potřeba všichni účastníci pobytu.

Cíl: Seznámení se jmény ostatních a zapamatování si jich.

Průběh: Hráči stojí v kruhu a hází si náhodně klubíčko vlny. Každý, kdo má klubíčko u sebe, se představí indiánským jménem, drží se nitky a klubko hází dalšímu hráči. (Hranostaj, 2023)

2. Seznamovací tanec

Okruh: Společenství našeho kmene, obratnost veverky

Potřeby: žádné

Příprava: žádná

Minimální počet dospělých: Jsou potřeba všichni účastníci pobytu.

Cíl: Vzájemné seznámení účastníků pobytu, zapamatování si jmen, pobavení, sblížení, vtažení do indiánské atmosféry.

Průběh: Hráči vytvoří kruh, uprostřed stojí jeden tanečník, který bubnuje a vyzve jménem dalšího hráče k tanci. Ten začne tančit okolo bubeníka a vyzve k sobě opět jménem třetího tanečníka. Uprostřed kruhu je tak bubeník a dva tanečníci. Po chvíli první z vyzvaných tanečníků zve do kruhu někoho dalšího místo sebe a po krátkém tanci odchází stejným způsobem tanečník číslo dva. Takto se pak v tanci všichni střídají, ostatní po kruhu mohou tleskat, podupávat a tančit. Rytmus udává tancující bubeník.

17:00

Přichází na řadu tvorba táborových pravidel a diskuze ohledně očekávání tábora. Nejprve si povídáme o tom, co kdo od tábora očekává, a to v bodech to sepisujeme. Poté se společně domluvíme na pravidlech. Navrhované okruhy pravidel:

- Jak se chováme k tábořišti a vybavení.
- Jak se chováme k sobě.
- Jak připravujeme program a jak se k němu svoláváme.
- Jaké výzvy si chceme na táboře vyzkoušet.
- Jaká jsou pravidla pro ukládání dětí a pro noční klid.
- další návrhy dle nápadů účastníků

18:30 První táborový oheň (okruh Velký duch, Společenství našeho kmene)

Zapálení táborového ohně a společná buřtová večeře, kterou v předchozím bodu programu zajistily děti.

Po večeři přichází táborový šaman ve svém indiánském oděvu, čistí oheň vhozením bylinek do plamenů a následně každého účastníka očistí posvátným kouřem (svazek šalvěže). Poté začíná bubnovat a učí ostatní indiány rituální píseň večera. Následuje slavnostní uvedení rodin – každá rodina předstoupí před šamana, řekne svá indiánská jména a spálí je v ohni. Jména jsou předem zapsaná na svitku březové kůry anebo na papírku. Spálením jména vejde jméno i jeho originální poselství v platnost. Jedná se v podstatě o magický akt.

Šaman následně udělá táborníkům značku kmene na čelo (indiánský znak pro potok/vodu) a přivítá je. Po uvedení všech rodin následuje první slavnostní oběť ohni (spálení obětiny – např. bylin, vlití části nápoje do ohně apod.). Oheň nám pak na oplátku sdělí téma nadcházejícího dne, který vyjví šamanovi. Tentokrát budou tématem dalšího dne **totemová zvířata**. Každá rodina dostane od šamana za úkol v noci pozorovat své sny, aby zjistila, jaké je jejich totemové zvíře. Šaman také slavnostně posvětil všechny vyrobené spánkové amulety.

Následuje první indiánský večerníček, hraní na kytaru a ukládání dětí ke spánku.

Pomůcky k programu: Amulety a svitky březové kůry, svazek šalvěže, šamanův kostým, oběť ohni. Je potřeba pověřit dobrovolníka/dobrovolníky přípravou ohně a další přípravou večera (k dětem nalezeným ingrediencím nachystat tácy, nakrájet chleby a zeleninu apod.).

Připravené pončo z domova – obdélník světlé látky, ideálně bavlněné, s otvorem na hlavu.

21:00 večerní sněm

Probereme s rodiči organizaci a program dalšího dne a rozdělíme si práci.

21:30 Dýmka míru

Uvedení rituálu dýmky míru a jeho pravidel, místo samotné dýmky míru však následuje ještě jednou diskuze nad táborem samotným, jaká jsou očekávání rodičů. Zapisujeme si také témata, která bychom pro rituál dýmky míru mohli využít, např. osobní, výchova dětí apod.

Navazuje volná diskuze a hraní na kytaru.

Neděle: Den totemových zvířat

Čeká nás první ranní buben, proto se naučíme ranní píseň, jejíž slova i melodii uvádím výše ve své práci.

Tématem dne jsou totemová zvířata. Nejprve se šaman, který s ostatními indiány vítá nový den, snaží zjistit, jaká zvířata se k jednotlivým rodinám v noci pomocí snu přidala. Pokud je nějaká rodina, která stále nemá žádné totemové zvíře, provede ji šamanskou cestou, ale až v další bloku programu, po zadání úkolu ostatním rodinám.

Dopolední program

Totem

Cíl: Spolupráce uvnitř rodin, ale i celého kolektivu, seznámení a základní nácvik s nástroji – se sekerou, pilou, nožem

Okruh: Šikovnost medvěda, Obratnost veverka, Společenství našeho kmene, Velký duch

Pomůcky: nože, sekera, pila, barvy a štětce na malování, smirkový papír, rezervní dřevěné placky

Minimální počet dospělých: Aktivita probíhá alespoň s jedním z rodičů z každé rodiny, postupně se ale vystřídají všichni táborníci. Na posvěcení totemu je potřeba celý tábor.

Průběh: Nejprve se vydáme na průzkum blízkého lesa a najdeme vhodné dřevo na výrobu kůlu (totemu). Dále budeme hledat dřevo na výrobu plackek.

Na předem domluveném místě umístíme nalezený a dostatečně velký kůl, který mohou táborníci pomalovat, a ještě před zatlučením do země ozdobit okrasnými zářezy. Následně se pokusí každá rodina do totemu vytvořit díрку, do níž zatluče špalíček. V případě příliš velké náročnosti úkolu volíme jednodušší variantu, tedy zatlučení hřebíku. Aby byl totem co nejzdařilejší, mohou si děti zkusit zatlučení hřebíků do předem připravených dřev. Zkusit si mohou i vytažení hřebíku a jeho narovnání pomocí kladiva v případě, že jej ohnuly. Jedná se o aktivitu, u které by měly být celé rodiny, případně vždy alespoň jeden z rodičů.

Celý tábor nemusí tuto aktivitu provádět naráz, lze se rozdělit na rodiny, které chystají kůl totemu a na další, které chystají svou placku k zavěšení na totem. **Záměrem aktivity je, aby všichni přispěli k výrobě totemu a také připravili vlastní dřevěnou placku s totemovým zvířetem.** Tedy placku uřízli, nebo zezem vyvrtali drobnou díрку a opatřili ji provázkem k zavěšení na totem, začistili placku smirkovým papírem a následně na ní ztvárnili své totemové zvíře.

Poté, co je totem zatlučený do země a placky jednotlivých rodin na něj byly zavěšeny, můžeme zasvětit totem našim totemovým zvířatům a zatančit si okolo zvířecí tanec, kdy každý z tanečnicků znázorňuje totemové zvíře své rodiny. Při tanci jeden z dospělých (ideálně šaman) bubnuje a v průběhu tance totem posvětil. Jedná se o totem, který má moc náš kmen chránit. Pokud v průběhu tábora najdeme či vytvoříme něco, co by se na totem hodilo, můžeme totem dále zdobit. Na konci tábora si každá rodina může odnést svou placku na památku a pro ochranu vlastního domova.

Šamanská cesta pro rodiny, které ještě nemají totemové zvíře

Cíl: Podpora imaginace a soustředění

Okruh: Velký duch

Potřeby: šamanský buben, vykuřovadlo a případně kadidelnice, zápalky, pití či drobné jídlo

Minimální počet dospělých: dle dohody a složení dětí, v případě nutnosti jeden až dva dospělí

Šaman se společně s rodinami posadí do kruhu, místo i účastníky očistí šalvějí, případně vhodným vykuřovadlem podporující imaginaci (např. směs s příměsí vřesu). Za šamanova rytmického bubnování se postupně mohou účastníci ponořit do svého vnitřního světa při vedené meditaci. Přes fázi uvolnění se tak dostávají v imaginaci do lesa, kde potkají totemové zvíře své rodiny a mohou si s ním promluvit. Následuje cesta zpět a uzemnění, sdílení zážitků. Šamanská cesta je vedena jednoduše, bez přílišné intenzity. Důraz je naopak na uzemnění po návratu do reality.

Další aktivity pro dopolední program:

Pokud nám zbývá čas, můžeme s dětmi hrát jednoduché sportovní hry či hry z kotlíku her, podle toho, v jakém složení se sejdeme. Mělo by se však jednat spíše o hry, které všichni znají – ringo, fotbal, házená, nebo jen jednoduché házení míčem, případně hra na třetího apod. Známé hry zařazujeme proto, že už je většina dospělých účastníků zná a mohou se tedy hrát okamžitě, bez dlouhých příprav či vysvětlování. Proto je možné je zařadit okamžitě. Dětem pravidla samozřejmě připomínáme, ale odpadá nastudování samotné hry.

Odpolední program

Název: Stopování lesních zvířat

Okruh: Moudrost lososa, Společenství našeho kmene, Obratnost veverka

Potřeby: kartičky se stopami lesních zvířat: jelen, divoké prase, zajíc, pták, člověk, kůň, pes, kočka, medvěd, kachna, kartičky se zvířaty; na výlet svačinu, tužku s papírem, případně zavírací plastová vajíčka z kinder vajec pro uložení zpráv

Příprava: Připravit kartičky se stopami zvířat na předem domluvených místech a kartičky zvířat v táboře (zatímco děti hledají kartičky se stopami).

Minimální počet dospělých: Na přípravu 1–2 osoby, další jako doprovod skupin. Na výlet jdou ideálně všichni táborníci společně.

Cíl: Podpora práce v malých skupinách bez soutěživého prvku, seznámení se stopami zvířat.

Průběh: Po svačině se společně seznámíme se stopami zvířat.

Děti mají nejdříve za úkol hledat stopy v okolí tábora. Měly by být potichu, aby žádné zvíře nevyplašily a jít v malých skupinách po dvou až třech dětech, s mladšími dětmi pod tři roky mohou jít i dospělí. Každá skupina se vydává na jedno konkrétní místo a dopředu je jí sděleno, kolik stop je na místě skrytých.

Po návratu do tábora je čeká další úkol a tím je najít správná zvířata (kartička přímo v táboře). Kartičky jsou umístěny buď u vody, na louce, nebo v lese, podle toho, o jaké zvíře se jedná. Aktivita je zaměřená na děti, dospělí jim však pomáhají přiřadit správně kartičky zvířat s jejich stopami.

V dalším bodu programu se vydáme na kratší výlet do okolí tam, kde očekáváme reálné stopy zvířat (např. u vody), zkusíme je nalézt a rozpoznat. Současně zkoumáme okolí tábořiště. Můžeme dle nálady hrát po cestě drobné indiánské hry, např. *deset, jestřáb letí* či *povodeň* anebo si vyzkoušet *indiánský pochod*.

Deset: Jeden určený indián se v průběhu procházky v jednu chvíli zastaví a zakřičí název hry (např. deset! nebo jestřáb letí!) a nahlas počítá se zavřenýma očima do deseti. Poté, co otevře oči, se bez hnutí ze svého místa rozhlídí a snaží se zahlédnout někoho z ostatních indiánů, kteří se mezitím měli co nejlépe ukryt. Koho uvidí a osloví jménem, ten musí ze skryše vylézt.

Jestřáb letí: Platí stejná pravidla jako byla uvedena výše, ale indiáni musí co nejrychleji zalehnout na zem a zakrýt si hlavu rukama.

Indiánský pochod: Dvacet kroků jdeme volnou chůzí, dvacet kroků běžíme. Tento způsob chůze je vhodný při únavě, když ji potřebujeme z časové tísně překonat.

(modifikace všech tří her z Hranostaj, 2023)

Na výpravě si také můžeme ukázat jednoduché indiánské stopovací značky a zkusit se rozdělit na dvě skupinky jdoucí za sebou. První skupinka chystá pro druhou cestu a drobné úkoly nebo zprávy.

Indiánské značky:

Z kamenů

- větší vespod a na něm malý = rovně
- větší vespod a na něm malý, vlevo další malý = doleva
- větší vespod a na něm malý, vpravo další malý = doprava

Z trávy

- svázaná stébla = rovně
- svázaná stébla stočená do prava = doprava
- svázaná stébla stočená do leva = doleva
- dvě svázaná stébla vedle sebe = spěchej

(Seton, 1991)

Pokud jdeme s dětmi lesem, zkusíme najít vhodné přírodniny pro obarvení indiánského oblečku.

Po návratu do tábora následuje volná hra dětí, případně je možné **zdobení indiánských oblečků**. Jedná se o jednoduché pončo z domova dovezené látky, které si každý dle libosti zdobí ve volném čase. Pokud má někdo pončo hotové, může si zdobit např. tašku. Děti i dospělí mají k dispozici korálky, přírodní barvy a kousky kůže k různému zapletení či sešití. K dispozici bude také látka na šití tašek, amuletů apod. Tašky mohou táborníci využívat pro přenos věcí po táboře a zároveň je lze využít po pobytu nejen jako hezkou, ale i dále použitelnou a praktickou vzpomínku na tábor.

Barvení oděvů a tašek:

- modrá přírodní barviva: borůvky a ostružiny
- červená přírodní barviva: maliny a řepa
- žlutá a okrová přírodní barviva: kůra z citronů a pomeranče, mrkev, kurkuma
- zelené přírodní barvivo: listy špenátu, mrkvová nať, tráva
- oranžové přírodní barvivo: cibulové slupky, mrkev
- fialové přírodní barvivo: listy červeného zelí, řepa
- hnědé přírodní barvivo: kávová zrna, černý čaj

Na 2 šálky vody použijeme 2–3 lžičce soli či octa, výše uvedené suroviny je potřeba v této lázni 1 hodinu vařit, poté již můžeme barvit oděv namočením. Délka ponoření tkaniny odpovídá intenzitě obarvení. (Prima receptář, 2023)

Pokud máme ještě čas či náladu, lze si s dětmi zahrát některou ze sportovních her, nebo jednu z *kotlíku her*.

Pondělí: Den ohně

Dopolední program

Název: Druhy ohňů

Okruh: Moudrost lososa, Velký duch

Cíl: Představit účastníkům tábora různé druhy ohňů, seznámit je s bezpečnostními pravidly a rituálními zvyklostmi, včetně praktické ukázky, jaký materiál je vhodný pro zapálení či udržení ohně.

Pomůcky: pomůcky pro zapálení ohně, ohniště, dřívka

Minimální počet dospělých: Ideálně jeden dospělý z každé rodiny.

Přichází jeden z dospělých indiánů a ukazuje ostatním různé druhy ohňů. Pomocí dřívek skládá základní druhy ohně: hranice, pyramida, pagoda, strážní oheň. (Břicháček a spol., 2001)

Kdo chce, zkouší to také. Určený indián vypráví o tom, co znamenají dva kruhy ohně a větvička ve vyčištěném prostoru prvního kruhu ohniště. Tradičně je první (vnitřní) kruh věnován pouze ohni a druhý (vnější) je posvátný. Do posvátného kruhu by měl vstupovat jen ohnivec či šaman. (Břicháček a spol., 2001; Seton, 1991)

Po přednášce mají rodiny (případně jen děti) za úkol přinést z lesa co nejlepší materiál pro udržení ohně, jež se jim ale musí vejít do ešusu. V prostoru ohniště pak sledujeme, který materiál nejlépe hoří, jaké materiály hoří rychle, které nehoří či čoudí a co hoří nejdéle. Zkusíme zapálený oheň udržet nejdéle, jak to bude možné, třeba se nám podaří jej udržet stále až do konce tábora. Záleží na domluvě táborníků.

Další aktivita s ohněm bude zaměřená na jeho uhašení a měla by navazovat ihned po tomto programu, dokud jsou ještě všichni spolu.

Název: Hašení požáru louky

Okruh: Obratnost veverky, Společenství našeho kmene

Cíl: Rozvoj spolupráce, posílení komunikace, demonstrace rozdílného postupu při spolupráci.

Potřeby: dřevo, oheň z kamen, hrnečky, dobře zvolené místo na louce s dobrým přístupem k potoku

Minimální počet dospělých: všichni dospělí

Průběh: Jeden z dospělých přibíhá a oznamuje, že na louce hoří a je třeba oheň společně uhasit. V kotlíku na louce je rozdělaný oheň a všichni mají k dispozici jen hrneček. Zkusíme společně vymyslet, jaké bude nejrychlejší uhašení. Cílem je si vyzkoušet dva různé postupy: 1. když bude každý nosit vodu zvlášť a 2. když všichni vytvoří řetěz a hasí společně. Proto po uhašení v kotlíku založíme oheň znovu pro druhý postup. Předpoklad je, že děti nejdříve budou chtít jednotlivě běhat a cílem je ukázat efektivnější variantu.

Legenda: *Na louce hoří! Honem, vezměte si všichni (i dospělí) hrnečky a řekněte, co budeme dělat.* Postup dohromady vymyslí děti a my dospělí jim s hašením pomůžeme. Je ale třeba jednat rychle!

Odpolední program

Název: Indiánská čelenka

Okruh: Šikovnost medvěda, obratnost veverky

Cíl: Vyrobit si čelenku, posílit jemnou motoriku, pobavit se.

Potřeby: širší kožené pásky, tenčí kožené pásky nebo guma, korálky, barvy, husí peří – 6 od každé barvy pro každého indiána, pruh látky a lepidlo

Příprava: rozmístění husích brků

Minimální počet dospělých: Hráč medvěda, alespoň tři hráči (= včelky), šaman: V ideálním případě hrají i všichni dospělí.

Průběh: Nejprve si táborníci nachystají kožený proužek na čelenku: Udělají do proužku dvě dírky na připevnění gumy a kožený proužek si ozdobí barvami dle vlastní představivosti. Pak se vydají na dobrodružnou výpravu, při které mají najít pera do čelenky. Ta jsou schována v poměrně širokém, členitém herním poli. Hru můžeme dle nálady hráčů umístit i do lesa.

Hráči hledají husí brka (orlí pera), ale lesem současně běhá medvěd, na kterého je potřeba si dát pozor. Medvěd hlídá med, a proto hází po nevídaných návštěvnicích kameny a hroudy hlíny (obojí jsou papírové koule), aby je odehnal od včel. Současně na území poletuje několik včelek a každého, koho píchnou (dotknou se hráče), se musí nejprve dostavit k šamanovi pro ošetření, a až pak může hrát dále. Každý hráč má za úkol donést 6 per různých barev. Ty po skončení hry vlepuje do čelenky pomocí dalšího pruhu látky či kůže. Hru lze zařadit i na začátek programu a pak se věnovat pouze rukodělné činnosti.

Dospělí hráči, kteří byli v roli chytačů, orlí pera obdrží.

Následují hry z kotlíku nebo volná hra.

Úterý: Den Otce nebes

Dopolední program

Název: Nejen luk a šíp

Okruh: Obratnost veverky

Cíl: Nácvič zacházení s lukem a šípy, trénink obratnosti, tedy hodů na cíl, chytání míče, rovnováhy.

Pomůcky: luk a šípy, terč, vyrobený velký jelen z kartonu, kbelíky, šišky, pomůcky na opičí dráhu, šátky, pomůcky pro případná další stanoviště

Minimální počet dospělých: Ideálně co nejvíce dospělých, bude potřeba i příprava stanovišť.

Průběh: Přichází bojovně pomalovaný indián s čerstvě uloveným masem, hlásí, že ulovil bizona a nabízí, že to může naučit i ostatní. Přináší luk a šípy a ostatním indiánům ukazuje, jak se s nimi správně zachází.

Ostatní indiáni zkusí trefit pomocí luku a šípů terč a střídají se v lukostřelbě. Protože bude o lukostřelbu pravděpodobně velký zájem, udělá se po prostoru tábořiště několik dalších zastávek s nácvičkem obratnosti či přesného hodů.

Zastávky:

1. Luk a šípy.
2. Hod šíškou do kyblíku.
3. Přejichod poslepu přes lávku nad potokem (dvě latě či provazový most).
4. Hod míčem na terč zavěšený na stromě.
5. Hod klackem do dálky.
6. Hod míčem za sebe na živý terč – pomocí dvou hráčů, jeden chytá, další hází.
7. Chytání míče.
8. Průchod trasy s míčkem na lžici.

Na konci těchto aktivit se vydáme na lov jelena. Nejprve si zahrajeme hru na jelena, kdy jelen je jeden z dospělých hráčů, má zavázané oči a ostatní se k němu tajně plíží. Pokud však jelen ukáže rukou v tušeném směru na některého lovce a ukazuje opravdu přesně, daný lovec vypadává. Na celou hru je omezený čas, což hlídá jiný dospělý. Ten zároveň i vyhodnocuje, kdo ze hry vypadává. Po uplynutí časového limitu vyhrává ten hráč, který je jelenovi nejbliže. Hru několikrát zopakujeme.

Odpolední program

Název: Lov lišek

Okruh: Obratnost veverky, Šikovnost medvěda, Moudrost lososa,

Potřeby: barvy na tělo, koště, šátky na liščí ocásky, luk a šípy

Příprava: není potřeba

Minimální počet dospělých: ideálně alespoň jeden z každé rodiny

Cíl: Seznámení se s přírodními barvivy, pobavení, obratnost.

Průběh: Nejdříve se táborníci mohou válečně pomalovat přírodními barvami. Je na nich, jaké barvy použijí, fantazii se meze nekladou (můžeme např. namíchat černou barvu z uhlí). Každá rodina může zkusit namíchat alespoň jednu barvu, pak si rodiny mohou barvy půjčovat. Podporujeme tak spolupráci.

Protože nebude v dohledu žádný nepřítel, vydáme se alespoň na lov lišek (později i bizona).

Dospělí indiáni si za kalhoty zastrčí *liščí ocásek* (šátek) a děti je ve vyznačeném prostoru honí. Cílem je získat co nejvíce liščích ocasů. Hru je možné různě obměňovat, v dalším kole mohou mít ocásky jen děti, v dalším jen dívky a ženy apod.

Název: Lov bizona

Okruh: Obratnost veverky, Šikovnost medvěda, Moudrost lososa, Společenství našeho kmene

Potřeby: kartonový bizon, role balícího papíru velkého formátu, provázky, tempery je potřeba rozdělat a udržovat oheň od oběda až cca do 4 hodin

Příprava: výroba kartonového bizona, jeho zavěšení v lese

Minimální počet dospělých: Všichni táborníci

Cíl: Návuk obratnosti, ulovení bizona, společná práce celého tábora při lovení bizona a vaření večeře.

Průběh: Mezi stromy je v lese natažený provázek, který po straně ovládá dospělý indián. Na provázku je upevněn kartonový bizon, který mezi stromy „pobíhá“. Každý z indiánů si může zkusit jelena sestřelit lukem a šípem, pokud nikdo bizona netrefí, zkusí jej všichni zasáhnout alespoň šíškou. Pro ztížení situace můžeme ještě využít jízdu na koni (koštěti).

Když je bizon sestřelen, děti jej prozkoumají. V zadní části bizona je totiž ukrytá velká role papíru, který znázorňuje bizoní kůži, a balíček masa k večeři. Kůže se rozdělí rovným dílem mezi všechny rodiny. Ty mají pak za úkol kůži namalovat bez použití rukou (výjimku mají batolata) a udělat si z ní ozdobu svého teepee. Používat tentokrát mohou dle libosti i vodové barvy.

Po zkrášlení všech kůží je uspořádána výstava a následně si každá rodina svou kůži pověsí v teepee. Ještě před zpracováním kůže je však potřeba zpracovat maso na večeři a k tomu použijeme *Setonův hrnec*.

Název: Setonův hrnec aneb výzva pro kuchaře z celého kmene

Okruh: Šikovnost medvěda, Moudrost lososa, Společenství našeho kmene

Potřeby: Maso, koření, olej, alobal, brambory, lopata, dřevěný kolík, sekera, ešus s vodou, kameny na vložení do ohně

Příprava: splnění předchozího programu

Minimální počet dospělých: všichni táborníci

Cíl: Příprava večeře společnými silami netradičním způsobem.

Průběh: Maso (pro rychlost ideálně kuřecí) naložíme s kořením do oleje, nakrájíme brambory na kolečka a celé jídlo zabalíme do alobalu. Poté se pustíme do přípravy samotného „hrnce“.

Nejdříve vykopeme jámu o hloubce půl metru, najdeme dostatečně dlouhý kolík s průměrem cca 8 cm a zapícheme ho do jámy. Na dno jámy vložíme rozehráté kameny, které posypeme popelem. Na popel vložíme v alobalu zabalené maso a brambory a opět je zakryjeme popelem. Poté zasypeme

díru hlínou a udusáme. Cca za 15 minut vytáhneme kolík, nalijeme do díry dva ešusy studené vody. Vzniklou díru zahrabeme a upěchujeme, místo, kde byl kolík si označíme. (Odborky skaut, 2023)

V době večere vše vykopeme a budeme doufat, že záložní rohlíky s máslem budou jen doplňkem.

Název: Souhvězdí a relaxace na dece

Okruh: Moudrost lososa, Společenství našeho kmene, Velký duch

Potřeby: připravené listy se souhvězdími, kniha o hvězdách

Příprava: nachystání materiálu pro vyprávění (obrázky, kniha, vytipování příběhů)

Minimální počet dospělých: tři

Cíl: Návlek vedené meditace, seznámení se souhvězdími a hvězdným příběhem.

Průběh: Dalším programem je studování jednoduchých souhvězdí a čtení příběhů na dece. Je možné vyzkoušet si s táborníky i návlek jednoduché meditace. Všichni se položí na deky a zavrou oči, zhluboka dýchají. Indián, který má připravený tento program může ostatní provést průletem vesmíru, kdy si ostatní představují hvězdy, mlhovinu, letící komety apod. Meditace musí být krátká. Poté naváže vyprávěním příběhů a představením souhvězdí.

Souhvězdí se pak za tmy pokusíme na obloze najít. Kdo chce, může večer spát venku na nejteplejší táborové louce. A samozřejmě, než bude večere hotová, můžeme hrát sportovní hry anebo opět zalovit v *kotlíku her*.

Středa: Den Nikoho

Středeční den je věnovaný **celodennímu výletu rodin** do okolí, kdo bude chtít, může jít na společný velký výlet. Nebudeme využívat auta, ani jiné dopravní prostředky a výlet by měl být do přírody. Nápad výletu vznikl během analýzy rozhovorů s rodiči a byl zařazen jako tzv. dramaturgický počin, kdy je cíleně ponechán volný blok programu tak, aby jej rodiny samy doplnily. (Franc a kol., 2007)

Výlet je plánovaný od 10:00 do 16:00, toto rozmezí není nutné dodržet, ale ani příliš překročit. Každá z rodin má za úkol zjistit něco zajímavého o okolí. Na tábořiště zatím pronikli Evropané a jako dárek dovezli čaj a sušenky. V 17:00 se proto bude podáván čaj o páté, který se bude společně se sušenkami nebo nějakým jiným dobrým dezertem podávat na louce. V rámci čajového dýchánku mohou postupně rodiny pantomimicky, ale třeba i jinak, vyprávět příběh svého výletu ostatním.

Večere je odložená na 19:00, abychom ji stačili připravit, a následuje standardní večerní program.

Tento večer bude zařazena jednoduchá noční **stezka odvahy** pro děti.

Název: Noční stezka odvahy

Okruh: Obratnost veverky, Velký duch

Potřeby: čajové svíčky, sklenice, zapalovač

Příprava: zapálení svíček a vložení do sklenic, vymezení bezpečné trasy (ještě za světla), příprava konce stezky

Minimální počet dospělých: dva

Cíl: Překonání strachu, budování sebedůvěry.

Průběh: Děti půjdou po jednom trasu vyznačenou svíčkami a na konci získají trofej (pamětní lísteček, část tajné zprávy, vlčí tesák, sušenka apod.). Aktivitu diferencujeme dle věku.

Nejmladší děti (batolata) mohou jít s rodiči za ruku po první části stezky, která vede přes louku. Protože bude ještě šero, nebude trasa působit příliš strašidelně. Miska s trofejí pro nejmladší je na kraji lesa). Děti vyráží jako první ze všech.

Starší děti jdou až do lesa, ale po kratší době jejich trasa končí červenou svíčkou a mističkou s trofejí. Jakmile se vrátí poslední malý indián, vyráží po jednom nejstarší z dětí. Jde stejnou trasou, ale za červenou svíčkou trasa ještě pokračuje a poslední svíčka je u provázku. Ten je natažen v bezpečném místě bez větví a dovede malé indiány až k mističce s trofejí. Současně je v této části schovaný dospělý táborník a po odchodu odvážného indiána doplňuje do mističky trofej. Také je na místě pro případ nouze.

Čtvrtek: Den Matky Země

Název: Matka Země

Okruh: Šikovnost medvěda, Moudrost lososa, Společenství našeho kmene, Velký duch

Potřeby: kbelíky/lavory, lopatky

Příprava: vytipování místa s jílem

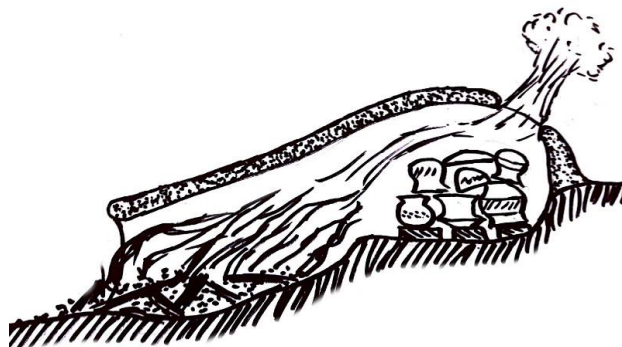
Minimální počet dospělých: co nejvíce na část s prací s hlinou

Cíl: Zkoumání různých druhů zeminy, zamyšlení nad naší zemí.

Průběh: Vydáme se společně na louku a lehne si do trávy. Zkoumáme, jaká je naše Matka Země. Každý zkusí říct, co ho napadne. Povíme si, co vše nám země dává a vymyslíme večerní rituál pro Matku Zemi.

Pak se vydáme hledat různé druhy kamenů a hlíny, každý jich zkusí najít co nejvíce a přinést je na určené místo. Zkusíme určit, který je který a na co by se dal využít. Nakonec se vydáme najít jíl, protože se z něho dá dobře stavět a modelovat.

Dalším programem bude modelování z hlíny, můžeme vyrobit misky, drobné sošky nebo korálky. Večer se pokusíme hliněné výrobky vypálit na ohni nebo můžeme postavit pec (viz obrázek níže).



Obrázek 3 Horizontální keramická pec (Ostrov nápadů, 2023)

Odpolední program

Název: Bylinkové odpoledne na papíře (1. část)

Okruh: Šikovnost medvěda, Moudrost lososa

Potřeby: voskovky či tužky a papíry na výlet

Příprava: Minimálně jeden dospělý se dopředu naučí poznávat bylinky/stromy/květiny, aby mohl zkušenosti předat dále, kdyby nikdo jiný žádné názvy neznal. Ideální však je dát znalosti dohromady od všech přímo na výletě.

Minimální počet dospělých: několik dospělých

Cíl: Seznámení s bylinami a rostlinami i stromy, jejich využití.

Průběh: Vydáme se na výpravu do okolí a najdeme co nejvíce bylinek či rostlin, zkusíme je pojmenovat a říci, k čemu jsou užitečné. Zkusíme pojmenovat i stromy a zkoumáme jejich strukturu. Děti s sebou mají tužky (ideálně voskovky) a papíry. Zkouší si přenést texturu kmenů a papír. Každý si do tábora přinese několik zajímavých listů s výraznou texturou. Pokud bude vhodná nálada, hrajeme pochodové hry – *deset*, *zmizík* či *potopu*.

Název: Bylinkové odpoledne na papíře (2. část)

Okruh: Šikovnost medvěda, Moudrost lososa

Potřeby: čtvrtky, svíčky, máslo či sádlo

Příprava: předchozí sběr listů s výraznou strukturou

Minimální počet dospělých: ideálně jeden z každé rodiny

Cíl: Zkouška primitivního tisku.

Průběh: Po výletě si v táboře obtiskneme listy velmi jednoduchým způsobem. Nejprve si každé dítě namastí svou čtvrtku máslem či sádlem a poté přejíždí čtvrtkou nad svíčkou, aby plamen olizoval papír, dokud nezčerná. Poté na černou plochu přiloží list výraznější texturou, zakryje papírem a přejíždí jej prsty, dokud se celý list nenalepí na černou plochu. Pak list opatrně sloupne za řepík, položí jej na čistou čtvrtku, opět přikryje papírem, přejíždí prsty a tak „tiskne“. (Seton, 1991)

Kdo chce, může si vyrobit jednoduchý táborový zápisník (vizte níže), do kterého si dnešní úlovy nalepí.

Odpoledne ještě společně uděláme přípravy na večerní rituál.

Název: Výroba táborového zápisníku

Okruh: Šikovnost medvěda

Potřeby: nůžky, papíry, karton, lepidlo, provázek, lochnajzna, kladívko, vodovky/tempery, kelímky s vodou, papírové utěrky, štětce, bezbarvý lak / lak na vlasy

Příprava: příprava místa na sezení, rozložení potřeb

Minimální počet dospělých: alespoň 8

Cíl: Výroba zápisníku.

Průběh: Táborníci si poskládají papíry a z kartonu vystřihnou odpovídající velikost desek. Musí být větší než papíry. Desky můžeme dle fantazie ozdobit, třeba temperami, vodovkami apod. Poté pomocí lochajzny a kladiva uděláme 2–3 otvory ve vhodném rozestupu. Pak dírkami provlékneme a zavážeme provázek a sešít je hotový. Desky je také možné přelakovat.

Pátek: Den vody

Dopolední program

Název: Hrajeme si na vodní koloběh

Okruh: Obratnost veverky, Moudrost lososa

Potřeby: lana

Příprava: žádná

Minimální počet dospělých: co nejvíce, ale alespoň tři

Cíl: Představení vodního koloběhu.

Průběh: Na program se scházíme v kruhu na louce a nejprve si společně všímáme, kde všude je kolem nás voda. Nejen v potoce, ale také v rostlinách, stromech i v nás. Zkoušíme si projít cestu vody, kdy se z táborníků stávají nejprve malé kapičky, které se postupně spojují až je ze všech dohromady velká řeka, která pluje do moře. Z moře se pak odpařujeme nahoru do oblak a znovu pršíme na zem.

Zkoušíme i další **vodní hru**.

Část hráčů jsou kapky snažící se dostat do moře (protilehlý konec hracího pole), další dva hráči jsou sluneční paprsky. Po doteku slunečního paprsku se však kapka vypaří a stává se mráčkem, který má stejnou funkci jako sluneční paprsky, jen se vždy musí pohybovat alespoň ve dvou lidech najednou, může se však pohybovat až v pěti lidech najednou. Na hracím poli jsou rozmístěna i lana, ta značí řeky. Pokud se kapky vlijí do řek, nemohou na ně sice sluneční paprsky, ale ony samy nemohou měnit směr, musí se už stále držet v korytu řeky (šlapou jen po laně). Aby to nebylo tak jednoduché, musí se v řece pohybovat jen pozpátku. Pokud však do zvukového signálu nestačí doplout do moře, celá řeka i s kapkami vyschne a kapky se stávají mráčky.

Název: Zkoumání smyslů

Okruh: Šikovnost medvěda, Moudrost lososa

Potřeby: hádané předměty pro každé stanoviště, 10–15 šátků, 5 vhodných míst

Příprava: Každé stanoviště vyžaduje přípravu hádaných předmětů.

Minimální počet dospělých: 5 průvodců pro každé stanoviště, kteří si své stanoviště předem připraví a pak hádající provedou celým procesem.

Cíl: Vyzkoušet si napojení na vlastní smysly.

Průběh: Dalším dopoledním programem je zkoumání smyslů. Společně vyrobíme smyslový chodníček z různých materiálů připravíme také několik stanovišť k procvičení smyslů. Bude zajímavé, když se na každém stanovišti udělá více kategorií obtížnosti. Je možné, že některé děti předčí i dospělí. Na některých stanovištích může hádat celá rodina nebo více táborníků najednou.

1. **Hmat:** Na tomto stanovišti každý hráč zkusí uhodnout poslepu předložené předměty, starší děti a dospělí si je mohou zkusit i zapamatovat. Např. kámen, šiška, tužka, houbička na nádobí apod. U vyšší obtížnosti lze zvolit např. české mince a odhadovat jejich hodnotu.
2. **Zrak:** V nižší obtížnosti (pro batolata) zkoušíme předkládat obrázky, u kterých děti hádají, co je na nich nakreslené (kráva, prase apod.). V dalším stupni obtížnosti se děti i dospělí mohou snažit spatřit předměty ukryté na obrázku s tím, že dospělí na to mají časový limit. V

posledním stupni obtížnosti zkusíme trojrozměrné obrázky různé obtížnosti, aby si je mohli vyzkoušet nejen děti, ale i dospělí.

3. **Sluch:** Na tomto stanovišti každý hráč zkusí uhodnout poslepu, jaké zvuky slyší. Průvodce sluchovou zkouškou usadí poslepu hráče a předvádí zvuky přímo před ním/okolo jeho hlavy. Můžeme šustit trávou, lámat klacíky, chrastit hráškem v hrnečku apod.
4. **Čich:** Na tomto stanovišti každý hráč poslepu zkusí uhodnout předložené věci za pomoci čichu. Předkládáme zejména koření, ale i další aromatické věci. Příkladem může být skořice, petrolej, kečup, pryskyřice a další. U dospělých můžeme zařadit i dým z bylinek.
5. **Chuť:** Na tomto stanovišti každý hráč zkusí uhodnout dle chuti poslepu jídlo, které je mu předloženo na lžičku, např. med, chleba, ovesné vločky, těstoviny a jiné. Ideální je difference obtížnosti dle věku účastníků.

Odpolední program

Zábavné **aktivity s vodou**. Rodiče a odvážné děti si mohou zkusit vodní tichou poštu. Pokusíme se také sestavit vodní mlýnek, pouštět lodičky po potoce a vydáme se na cestu potokem. Zjistíme, kam až se potokem dá dojít. Na tuto aktivitu navazuje závěrečná hra (vizte níže).

Název: Vodní tichá pošta

Okruh: Obratnost veverky, Společenství našeho kmene

Potřeby: lavor či kyblík pro každého hráče

Příprava: napuštění vody do prvního kbelíku

Minimální počet dospělých: co nejvíce

Cíl: Pobavení

Průběh: Hráči se zavázanýma očima jsou usazeni v tureckém sedu za sebou, každý má na klíně lavor či mísu. První hráč v řadě se snaží pohybem za sebe nad hlavou nalít vodu do lavoru dalšího hráče, který jí podává dál až k poslednímu. Mladší děti mají menší nádoby.

Táborníci ve věku batolat zatím mohou zábavnou podívanou sledovat z největších lavorů napuštěných vodou.

Název: Závěrečná hra

Okruh: všechny okruhy

Potřeby: plechovky, lepenka, tempery, štětce a kuchyňské papírové utěrky, tužky a papíry, provázek, nůžky 3x, buben

Příprava: přerušení přívodu pitné vody do tábořiště, vzkazy a úkoly od šamana (vymyslet, napsat, na cestu je umístí šaman a vyrobí i značení, šaman a 1–2 pomocníci jdou napřed

Minimální počet dospělých: všichni účastníci tábora

Cíl: Cílem tohoto programu je vyvrcholení celého pobytu, kdy mají účastníci využít získané dovednosti a znalosti a pomocí týmové spolupráce udělat něco hodnotného. Tím je znovuzískání pitné vody pro tábor.

Průběh: Na trase potokem je ukrytá tajná zpráva, která se viditelně houpe na nižší z větví jednoho stromu nad potokem. Je od šamana, který chce ostatním sdělit, že je jejich kmen v ohrožení, protože přestala téci pitná voda. Ta bude opravdu odpojena, je přivedena poblíž tábořiště hadicí ze studánky a přívod přeručíme. Šaman píše, že se s dalšími dvěma indiány vydal na výzvědy. Další zprávu máme hledat na okraji lesa a na výpravu máme vyrazit všichni. S sebou si vezmeme vybavení do lesa, dobré boty, tužku a papír. Šaman za sebou nechává vzkazy a drobné úkoly, které vymyslí rodiče den předem tak, aby navazovaly na reálné zkušenosti z tábora, proto je zde nevypisují. Měly by reflektovat znalosti a dovednosti, které se všichni v průběhu tábora naučili. Samozřejmostí je diferencování programu tak, aby bylo myšleno na nejmladší, ale i nejstarší členy indiánského kmene. Společnými silami bychom na konci všech zpráv měli najít šamana. Na jednom ze stanovišť je naplánovaná i výroba bubínku pro přivolání vody, což popisují samostatně níže.

Na každém stanovišti nalezneme kousek materiálu, ze kterého je potřeba vyrobit panáčka „bůžka vody“ tak, aby se na výrobě podílel celý kmen. Na konci všech zpráv dorazíme na místo, které šaman vytipoval jako vhodné pro rituál vody. Společně vymyslíme a pak realizujeme rituál, pomocí jehož zasvětime vyrobeného bůžka vodě a naší táborové studánce.

Po příchodu do tábora umístíme panenku ke studánce a současně zkusíme znovu napojit vodu. Protože si nejsme jisti kvalitou, zařadíme ještě filtrování vody pomocí filtračního trychtýře. Vodu odebereme přímo ze studánky.

Při večerní reflexi se vrátíme k odpolednímu programu s diskuzí o tom, že rituály mohou vodu podpořit, ale nezaručí nám ji. Jedná se o příběhovou motivaci k tematickému vyvrcholení pobytu, ale zároveň nechceme děti balamutit.

Název: Výroba filtračního trychtýře

Okruh: Šikovnost medvěda

Potřeby: Několik vrchních polovin velkých pet-lahví, hrnečky, látka, provázky, nůžky, dřevěné uhlí a popel, mech, kameny, písek, lopatka

Příprava: žádná

Minimální počet dospělých: ideálně všichni, rozdělení po rodinách či menších skupinkách

Cíl: demonstrace filtrace vody na pitnou

Průběh:

Abychom si filtr mohli co nejlépe vyzkoušet, rozdělíme se do menších skupin. Děti mohou shánět v okolí potřebné materiály a nejmenší je mohou do trychtýře za pomoci dospělých umisťovat. Každý se může také vody na konci napít.

Postup: Seřízíme horní část, tedy cca polovinu velké pet-lahve, odšroubujeme víčko a pomocí gumičky či provázku připevníme látku pro lepší filtraci. Do spodní části pak na přichycenou látku umístíme předem připravené dřevěné uhlí – čistí vody, zneškodňuje parazity. Na vrstvu uhlí zhruba až do poloviny lahve nasypeme vrstvu písku, která slouží k zachycení malých částic nečistot z vody. Následuje tenká vrstva kamení pro zachycení největších nečistot. Tu přikryjeme opět větší vrstvou písku a kamením. V dolní části trychtýře můžeme ještě pro lepší čírost vody umístit mech v látce a navázat jej na hrdlo. Voda pak nebude černě zbarvená od uhlí. (Inspirace z Top–Army shop, 2023)

Název: Bubínek

Okruh: Šikovnost medvěda

Potřeby: obaly od konzerv, lepenka, nůžky, látka, jehly a nitě, karton, náplň do bubínku

Příprava: žádná

Minimální počet dospělých: ideálně všichni, minimálně jeden z každé rodiny

Cíl: výroba bubínku

Průběh: Ze starých obalů od konzerv, které jsme celý tábor ukládali, si vyrobíme bubínky = chrastítka. Každý indián dostane svou konzervu a naplní ji zvukným obsahem (např. kamínky, suchý hrášek). Poté se zcela neindiánsky lepenkou a kartonovým kolečkem (obkreslíme a vystřihneme dle velikosti konzervy) uzavře horní otvor. Mladší děti si mohou bubínky celé polepit a pomalovat (používáme papírovou lepicí pásku), zručnější děti a dospělí si mohou ušít obal a ozdobit jej korálky.

Večerní program

Proběhne poslední večerní rituál.

Všichni indiáni se sejdou u ohně, bubnují a tančí. Začínáme klasickou večerní písni a poté si bere slovo šaman, který slavnostně ukončuje pobyt. Každý může do ohně vhodit obětinu jako **poděkování** za společně strávený čas a říci, co se mu nejvíce líbilo. Jako obětinu si mohou táborníci přinést děkovaný svazeček bylinek, oblíbený klacík apod.

Šaman rozdá pamětní listiny za tábor a bezpečné nožičky (Opinel) s vypálenými indiánskými jmény pro dětské účastníky pobytu.

Sobota: Den loučení

Ranní buben bude tentokrát ve stylu loučení, naposledy si u totemu zazpíváme píseň dne, rozdáme si totemové placky a rozejdeme se k balení.

9. Diskuze

Hlavní motivací mé práce bylo vytvořit pobyt v přírodě komunitního typu pro rodiny s dětmi, který se opravdu zrealizuje. Pobyt tohoto typu jsou z mého pohledu v českém kontextu spíše vzácné, což dokládá i velmi omezené množství prací, se kterými bylo možné v rámci mého textu nakládat.

V současné době je možné jet na tábor s dětmi, kterého se účastní i rodiče, nebo se lze dostat k pobytům v přírodě, kde se rodiče podílí na chodu zázemí a občas mají naplánovaný společný čas či přímo program s dalšími rodinami. Chyběl mi ale ucelený a strukturovaný pobyt s programem, který bude zohledňovat nejen potřeby dětí, ale i dospělých a zároveň celých rodin, pobyt, na jehož chodu se všichni podílejí, ať již zajištěním běžného provozu nebo hraním her. Věřím, že tábory a pobyt tohoto typu existují, ale realizují se v rámci okruhů spřátelených rodin a nejsou dostupné širší veřejnosti nebo profesionálně vedené s využitím principů volnočasové pedagogiky. Možná si to i trochu protiřečí – zaplatit za pobyt, kde nakonec všechno zařizujete společnými silami, by se mohlo zdát nemístné.

Na druhou stranu neexistuje možnost něco takového zažít v rámci současné nabídky volnočasových aktivit. Proto jsem se do plánování pustila s vyhlídkou tábor opravdu uskutečnit a s myšlenkou, zda by se mohl takový nápad ujmout třeba i v rámci podnikání, protože vnímám, že trh s volnočasovými aktivitami se postupně rozšiřuje. Myslím si, že by byla škoda, kdybych jako studentka oboru *Pedagogika volného času* usilovala jen o získání bakalářského titulu a nenabídla alespoň malý praktický výstup ve formě komunitního pobytu pro rodiny s dětmi, který bude skutečně realizovatelný a bude mít potenciál přinést alespoň minimální pozitivní změnu v konkrétních příbězích a žitých realitách rodin, které se jej zúčastní.

V rámci teoretické části práce jsem se soustředila zejména na základní popis některých teoretických konceptů využitých v rámci této práce, a to mj. v rámci vývojové psychologie, z níž jsem vycházela zejména pak při sestavování programu.

Bakalářská práce čerpá dle mého názoru své nejcennější části z dvou typů uvedených metod. Tedy z rozhovorů s konkrétními rodiči, kteří se rozhodli komunitního pobytu zúčastnit, a také z rešerše praktických doporučení, aktivit a her, které mohou letní pobyt tohoto typu rámovat.

Autorů zabývajících se hrou je celá řada a určitě by bylo zajímavé prozkoumat více pohledů na hru jako takovou, její dopad na společnost, sociální vývoj a učení, na současné trendy apod. V tomto ohledu však vnímám určitě omezení z hlediska rozsahu bakalářské práce, která se soustředí spíše na praktický výstup než na samotnou komparaci teorií hry. Můj text může sloužit jako zdroj inspirace

pro plánování podobných akcí a třeba i jako úvodní vhled do tématu, na základě, kterého si mohou případní zájemci dále rozšiřovat svůj obzor v tématu *hry* z mnou použité literatury.

Za cennou část tohoto textu určitě považuji zakomponování práce s komunitou a komunitními prvky do zvoleného programu, a to především s využitím teoretických konceptů Scotta Pecka. Myslím si, že tento rozměr v kontextu trávení volného času chybí, a to nejen v otevřené nabídce volnočasových aktivit, ale není s ním vědomě a profesionálně pracováno ani na soukromých akcích spřátelených rodin, které komunitní charakter mají. Práce s komunitou by měla mít **vědomý charakter**, pokud má vést k systematickému posilování vazeb mezi lidmi a vzájemnému učení a rozvoji. Toho ovšem nelze dosáhnout bez znalostí principů fungování komunity a práce s ní. Jsem si vědoma toho, že téma je vysoce komplexní a dalo by se rozpracovat mnohem více a hlouběji, přesto se domnívám, že v rámci rozsahu bakalářské práce, se mi podařilo téma komunity využít v maximální možné míře.

V analytické části je uvedeno vyhodnocení několika již dříve vytvořených (a realizovaných) programů pro akce podobného typu, nepodařilo se mi však nalézt žádný program pro pobyt s explicitně vymezenou komunitní tematikou. Současně se mi nepodařilo nalézt programy stejné, mám zanalyzovaný program příměstského tábora a několik programů vhodných pro pobytové akce. Také jsem nenalezla žádný táborový program pro rodiny s dětmi v přírodě. Nejvíce podobné jsou programy Prázdninové školy Lipnice, například kurz Džumandži z roku 2017, nebo kurz Hraničáři z roku 2023 (Hraničáři, 2023), jehož metodika však zůstává skryta jako know –how a jedná se o trochu jiný koncept. Bylo by rozhodně zajímavé mít tyto materiály k dispozici, ideálně i s evaluací po akci. Bohatší množství teoretických zdrojů i případových studií by zajisté mělo mnohem větší a pozitivní dopad na samotnou tvorbu nejen mého vlastního programu komunitního pobytu, ale třeba i v rámci širší veřejnosti.

Připravený program není v době publikace této práce podroben praktické realizaci a evaluaci.

V rámci této práce záměrně neuvádím některé praktické náležitosti související s plánováním letního komunitního pobytu (např. rozpočet akce, povolení od úřadů, přihlášky pro účastníky apod.), a to z toho důvodu, že jsem se chtěla plně soustředit na přípravu programu a snažila jsem se udělat maximum pro jeho zkvalitnění.

10. Závěr

Bakalářská práce se zabývá sestavením programu pro letní komunitní pobyt v přírodě pro rodiče s dětmi a je rozdělena do tří částí. Jedná se o část teoretickou, analytickou a praktickou.

Teoretická část představuje pohled na jedince v rámci vývojové psychologie tak, aby mohly být uvedené poznatky využity při sestavování programu se zohledněním potřeb jednotlivých účastníků předpokládaných věkových kategorií. Dále teoretická část představuje pojem komunity, zabývá se její tvorbou, fázemi dynamiky skupiny charakteristickými pro tvorbu komunity a cílem pro plánovaný pobyt. Teoretická část také popisuje proces plánování programu v rámci zážitkového učení a představuje dramaturgické pojetí programu, které je následně využito v praktické části této práce. Poslední část se zabývá hrou, její podstatou a podmínkami, ale i samotnou tvorbou her.

Analytická část práce slouží k představení již existujících programů podobných tématu této práce. Jedná se většinou o programy pro rodiče s dětmi různého věku zaměřené na kooperaci, rozvoj vztahů uvnitř rodin i mezi rodinami navzájem. Uvedeny jsou cíle jednotlivých prací a inspirace, kterou jsem si odnesla pro tvorbu svého programu.

Analytická část obsahuje i popis rozhovorů s rodiči, kteří o pobyt projeví zájem a z nichž většina na pobyt opravdu pojede. Rozhovory s rodiči byly velmi přínosné, došlo k analýze očekávání rodičů a následného směřování programu pobytu v závislosti na jejich očekávání, se zohledněním přání.

Praktická část představuje detailní popis přípravy letního pobytu v přírodě pro rodiny s dětmi tak, jak ji plánují provést. Důraz je kladen na tvorbu komunity, ale i osobní rozvoj jedinců v rámci tematicky zaměřených okruhů v indiánském duchu. Zohledněna byla i dramaturgie programu a tvorba dramaturgických vln, zároveň je zde možnost pro rodiče (a místy i pro děti) spoluutvářet program, podílet se na jeho tvorbě i finálním provedení.

Praktickou část jsem psala s ohledem na konkrétní pobytovou akci, kterou budu v létě realizovat. Mým osobním cílem bylo vytvořit v rámci bakalářské práce konkrétní náplň programu, kterou následně využiji. Současně tato práce bude moci sloužit jako inspirace pro pobyty podobného typu.

Seznam zdrojů

Knižní zdroje

BENEŠ, Milan. **Andragogika**. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4824-5.

BŘICHÁČEK, Václav, NOVÁK, Radek B., ed. **Skautskou stezkou: základní příručka pro skauty a skautky**. 2. vyd. Praha: Junák – svaz skautů a skautek, Tiskové a distribuční centrum, 2001. ISBN 8086109607.

ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. **Psychologie pro učitele**. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.

CAILLOIS, Roger. **Hry a lidé: maska a závrať**. Praha: Nakladatelství Studia Ypsilon, 1998. ISBN 80-902482-2-5.

FRANC, Daniel, SOBKOVÁ ZOUNKOVÁ, Daniela, MARTIN, Andy. **Učení zážitkem a hrou: praktická příručka instruktora**. Brno: Computer Press, 2007, 201 s. ISBN 978-80-251-170-9.

JACOBSEN, Barbara, RAKIL, Maurius. **Násilí je možné zastavit: Psychologie násilí a terapie pro osoby, které se dopouštějí násilí v blízkých vztazích**. Praha: Úřad vlády České republiky, 2022. ISBN 978-80-7440-302-6.

JIRÁSEK, Ivo. **Zážitková pedagogika: teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase)**. Praha: Portál, 2019. ISBN 978-80-262-1485-4.

GILLERNOVÁ, I. **Psychologie pro učitelky mateřské školy**. Praha: Portál, 2003. 232 s., s. 11–20. ISBN 80-7178-799-X.

GRIMMICH, Šimon. **Psychologie: Gestalt terapie**. Praha 8: Portál, 2022. ISSN 1212-9607.

HUIZINGA, J. **Homo ludens: o původu kultury ve hře**. 2. Vyd. Praha: Dauphin, 2000, 297 s. ISBN 80-7272-020-1.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. **Vývojová psychologie**. Praha: Grada, 2006.

MATĚJČEK, Zdeněk. **Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět**. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-0870-6.

OWENS, R. E. **Language development: an introduction**. Boston: Allyn and Bacon: Pearson, 2008. 509 s.

PŘÍHODA, V. **Ontogeneze lidské psychiky I.: vývoj člověka do patnácti let.** Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977.

PECK, M. Scott. **V jiném rytmu: vytváření společnosti.** Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0071-0.

SETON, Ernest Thompson. **Kniha lesní moudrosti.** 2. vyd. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-084-8.

SEDLÁKOVÁ, M. **Vybrané kapitoly z kognitivní psychologie: mentální reprezentace a mentální modely.** Praha: Grada, 2004. 252 s. ISBN 80-247-0375-0

STEHLÍKOVÁ, Monika. **Nadané dítě: jak mu pomoci ke štěstí a úspěchu.** Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0512-0.

ŠULOVÁ, Lenka. **Raný psychický vývoj dítěte.** Praha: Karolinum, 2004. 247 s. ISBN 80-246-0877-4.

URBAN, Jan. **Motivace a odměňování pracovníků: co musíte vědět, abyste ze svých spolupracovníků dostali to nejlepší.** Praha: Grada, 2017. Manažer. ISBN 978-80-271-0227-3.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ. **Vývojová psychologie: dětství a dospívání.** 3. Vyd., přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4961-0.

Elektronické zdroje

ČERVINKA, Radek. **STAVBA HORIZONTÁLNÍ KERAMICKÉ PECE.** Ostrov nápadů, 2017. [cit. 2023–03–13]. Dostupné z: <https://ostrovnepadu.cz/stavba-horizontalni-keramicke-pece/>

Hraničáři – ochránci Araluenu. Prázdninová škola Lipnice, 2023. [cit. 2023–03–13]. Dostupné z: <https://psl.cz/kurzy/hranicari-ochranci-araluenu/>

Indiánské a woodcrafterské písně. Liga lesní moudrosti, 2011. [cit. 2023–03–13]. Dostupné z: https://www.woodcraft.cz/files/download_file.php?hash=9y0vDVgwYiw8dvcJzcoJ

JANÍČKOVÁ, Kateřina. **Tábor pro rodiče s dětmi: Bakalářský projekt** [online]. 2013 [cit. 2023–03–13]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/iert1d/00176372-467252924.pdf>

KÁRSKÁ, Kateřina. **Zážitkový program pro rodiny s dětmi předškolního věku: Bakalářská práce** [online]. 2020 [cit. 2023–03–13]. Dostupné z: <file:///C:/Users/42072/Downloads/KarskaBcPrace.pdf>

KORNELOVÁ, C. **Jak vyrobit přírodní barviva k barvení tkanin a dalších věcí.** Prima receptář, 2021. [cit. 2023–03–13]. Dostupné z: <https://prima-receptar.cz/jak-vyrobic-prirodni-barviva-k-barveni-tkanin-a-dalsich-veci/>

KUCHAR/KUCHARKA. Odborky skaut, Junák - český skaut, Tiskové a distribuční centrum 2019. [cit. 2023–03–13]. Dostupné z: <https://odborny.skaut.cz/kuchar/>

O rozvedech v Česku [online]. Česko v datech, 2016 [cit. 2023-03-13]. Dostupné z: <https://www.ceskovdatech.cz/clanek/38-ne-vsechno-se-paruje-aneb-o-rozvedech-v-cesku/>

PAPEŽOVÁ, Tereza. **Projekt příměstského tábora pro děti s autismem a jejich rodiče: Bakalářský projekt** [online]. 2022 [cit. 2023-03-13]. Dostupné z:

https://stag.upol.cz/portal/studium/prohlizeni.html?pc_pagenavigationalstate=AAAAAQAEODg4MRMBAAAAQAic3RhdGVZLXkAAAAABABQtOTIyMzM3MjAzNjg1NDc2Nzg3NgAAAAA*#prohlizeniSearchRe

Sít [online]. Hranostaj, 2023 [cit. 2023-03-13]. Dostupné z: <https://www.hranostaj.cz/hra254>

SHÁNĚLOVÁ, Kristýna. **Víkendový program pro rodiče a jejich děti zaměřený na kooperaci v mezigeneračním prostředí: Bakalářská práce.** In: Víkendový program pro rodiče a jejich děti zaměřený na kooperaci v mezigeneračním prostředí [online]. 2020 [cit. 2023-03-13]. Dostupné z: https://dspace.tul.cz/bitstream/handle/15240/161210/Shanelova_BP_Vikendovy_program_pro_rodice_a_jejich_deti_zamereny_na_kooperaci_v_mezigeneracnim_prostredi.pdf?sequence=1

ŠTĚPÁNOVÁ, Barbora. **Jak si vyrobit improvizovaný filtr na vodu a co od něj očekávat.** Top-ArmyShop.cz, 2021. 2023-03-13]. Dostupné z: <https://www.top-armyshop.cz/magazin-vyroba-improvizovany-filtr-voda>

Vyhláška č. 48/2005 Sb.: Vyhláška o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky [online]. Zákony pro lidi, 2005 [cit. 2023-03-13]. Dostupné z: <https://1url.cz/zrn19>