

YO LA

Youth Outdoor
Leadership Academy



OUTWARD BOUND
SLOVENSKO



YOLA
Youth Outdoor Leadership Academy

Michaela Bubelíniová, Michaela Ujházyová, Katarína Karcolová

2022



Obsah

4	Úvod
10	Cleťová skupina
12	1. časť YOLA programu: Zážitkový kurz s jednodňovou expedíciou
24	2. časť YOLA programu: Vodná expedícia
40	3. časť YOLA programu: Hory
56	4. časť YOLA programu: Program pre rovesnícku skupinu
69	Online podpora mladých v procese príprav
70	Ako program YOLA hodnotili účastníci
71	Záver

Úvod

Program Youth Outdoor Leadership Academy (ďalej len YOLA) sme pôvodne navrhli ako inovatívny rozvojový program pre mladých dospelých, ktorým sme chceli prostredníctvom prístupu Outward Bound (nižšie opísaný podrobnejšie) a inšpirácie od zahraničného partnera (United World College Red Cross Nordic, tiež opísaný nižšie) dať príležitosť pre ich osobný rozvoj v týchto oblastiach:

ROZVOJ CHARAKTERU

preukázanie zvýšeného sebavedomia a sebarealizácie.
Preukázanie chápavosti voči druhým, motivácie a ochoty žiť zdravý a vyrovnaný život.

LÍDERSTVO

preukázanie schopnosti nastavenia cieľov a inšpirácia a vedenie druhých k ich dosiahnutiu. Preukázanie schopnosti spolupráce, komunikácie, riešenie problémov a vyriešenia konfliktov efektívne.

SLUŽBA

preukázanie sociálnej zodpovednosti a zodpovednosti za prostredie (vnútorné/ vonkajšie). Aktivovať angažovanosť v pomáhaní druhým.

Pôvodne bol program YOLA plánovaný pre cieľovú skupinu mladých ľudí, ktorí majú chuť a motiváciu pracovať na sebe a aj pomocou tohto programu rásť ako budúci inštruktori a organizátori programov v outdoorovom prostredí. Malo ísť o zmiešanú skupinu - mladí ľudia z bežného prostredia aj zo sociálne znevýhodneného prostredia.

Realita sveta zasiahnutého pandémie Covidu-19 a v ňom aktivít Outward Bound Slovensko však postupne zmenila tak rozsah programu, ako aj cieľovú skupinu. Novou cieľovou skupinou boli mladí ľudia z centier pre deti a rodiny (ďalej len CDR). S touto cieľovou skupinou sme mali skúsenosti z predošlých projektov a zdalo sa nám, že účasť v projekte YOLA môže byť pre nich dobrou príležitosťou na ich rozvoj aj rast. Väčšina účastníkov/čok preto bola zo sociálne znevýhodneného prostredia a zároveň nie u všetkých z nich bola jasná osobná motivácia k rastu a chuti pracovať na sebe. Účasť v programe YOLA im bola navrhnutá ako jedna z alternatív trávenia voľného času. Všetko toto sa dost' výrazne podpísalo na celkovej zmene pôvodne plánovaných aktivít a následne aj na dopade programu na účastníkov/čky. Toto všetko sme sa pokúsili opísať v texte, ktorý držíte v rukách, ktorý má slúžiť ako potenciálna inšpirácia pre realizáciu podobných programov v budúcnosti.

Outward Bound prístup

Program YOLA sme zrealizovali v súlade s cieľom a misiou našej organizácie Outward Bound Slovensko.

Cieľ Outward Bound Slovensko:

Pomôcť mladým ľuďom byť úspešnými v živote a rozvíjať ich vlastný potenciál.

Misia Outward Bound Slovensko:

Vedíme ľudí k budovaniu zodpovednosti za svoje činy. Outward Bound Slovensko rozvíja sebadôveru, tímovú spoluprácu, vytrvalosť, komunikačné zručnosti, cieľavedomosť a prekonávanie vlastných hraníc. Dôležitou súčasťou je rozvoj pochopenia a tolerancie.



Základné “stavebné” prvky pri tvorbe aj realizácii programu YOLA boli:

UČENIE SA ZÁŽITKOM

Účastníci/čky sa učili zážitkom a vlastnou skúsenosťou. Jednotlivé aktivity mali rôznu náročnosť, ich súčasťou bola (seba)reflexia. Počas kurzov účastníci/čky dostávali príležitosti sa učiť z vlastných úspechov ale rovnako aj zlyhaní.

VÝZVA A DOBRODRUŽSTVO

Výzva a dobrodružstvo: Naše aktivity vystavovali účastníkov/čky neobvyklým situáciám v novom prostredí, ktoré mohlo byť pre nich fyzicky i psychicky náročné. Aktívne sme pracovali s tzv. zónami komfortu. Mohli preto prekonávať vlastné hranice a mohli zistiť, že je v nich viac ako si mysleli.

POZITÍVNE PROSTREDIE A PARTNERSKÝ PRÍSTUP

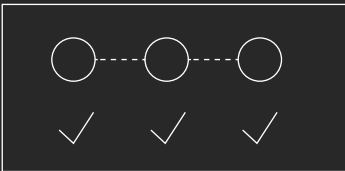
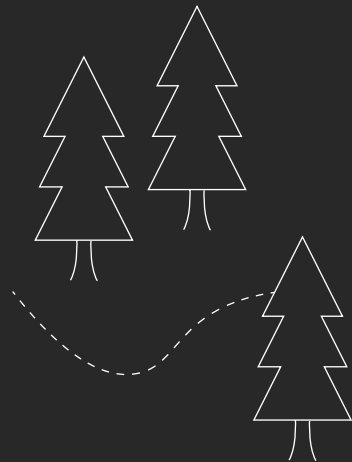
Pozitívne prostredie a partnerský prístup: Program sme navrhovali tak, aby bol fyzicky a emocionálne bezpečný. Naši inštruktori/ky viedli účastníkov/čky v dôvernej a pozitívnej atmosfére, kde bolo bezpečné zdieľať aj náročné situácie a prežívania. Naša cieľová skupina bola charakteristická pomerne nízkou sebahodnotou a negatívnym sebavnímaním, a preto súčasťou bol aj dôraz na pozitívnu spätnú väzbu, zdôrazňovanie toho, čo sa im podarilo a na čom môžu ďalej stavať. Partnerský prístup medzi inštruktormi/kami a účastníkmi/čkami, ktorý bol charakteristický dôverou v schopnosti účastníkov/čok umožňoval postupné preberanie zodpovednosti od inštruktorov/iek k účastníkom/čkám a teda samotný posun a rast účastníkov/čiek v rámci cieľov programu YOLA.

Nástroje, ktoré sme používali v program YOLA:



tímové aktivity

cieľom je rozvoj komunikačných zručností, hľadanie spoločných riešení a vzájomného rešpektu, podpora spolupráce.



plánovanie a realizácia aktivít pre rovesnícku skupinu

cieľom je vytvoriť príležitosť pre rozvoj nových zručností, zodpovednosti a súvisiacich osobnostných vlastností, zapojením do celého procesu od výberu cieľovej skupiny, cez jej oslovenie a získanie pre účasť, plánovanie aktivít pre nich až po realizáciu a následné zreflektovanie toho, ako sa program podaril.

outdoorové prostredie a expedície

cieľom je preberanie zodpovednosti za vlastné činy, plánovanie a tímová spolupráca, riešenie problémových situácií (jednodňová celodenná turistika, vodná expedícia, expedícia v horách). Okrem našej tradície a skúseností sme sa v tomto snažili inšpirovať aj našim nórskeym partnerom United World College Red Cross Nordic (ďalej len UWC) a ich prístupom friluftsliv, ktorý je bližšie popísaný ďalej.

Ako čítať túto metodiku?

Metodiku sme spracovali ako retrospektívny pohľad na zrealizovaný program YOLA. Tento text sme napísali pre tých, ktorí/é by chceli podobný typ programu v budúcnosti opäť realizovať. Otvorene preto opisujeme, čo sme chceli dosiahnuť, čo sme pre to robili, aký prístup práce so skupinou sme zvolili a aj to čo sme sa počas programu YOLA naučili. Preto v rámci metodiky nájdete opísané postupne všetky štyri časti programu YOLA (štyri “kurzy”) v nasledovnej štruktúre:

- » Ciele (v oblasti mäkkých zručností aj hodnôt)
- » Časový harmonogram (rámcové usporiadanie zrealizovaných aktivít v čase)
- » Najdôležitejšie aktivity (vybraté 2-3 aktivity, ktoré považujeme za kľúčové a podľa nás aj inšpiratívne)
- » Práca so skupinou (ako sa postupne menila skupinová nálada a dynamika, ako sme s účastníkmi/čkami cielene pracovali)
- » „Lessons learned” (čo sme si následne - po ukončení aktivít uvedomili)

Myslíme si, že takýto popis môže vytvoriť plastický a živý obraz celého priebehu YOLA programu a potenciálnym čitateľom/kám pomôže lepšie si predstaviť, ako celý program vyzeral.

Budúcich čitateľov/ky chceme pozvať k tomu, aby to čo v metodike zdieľame čítali s otvorenou myslou, čo znamená, že si budú klásť otázky o tom, nakoľko to, čo opisujeme je vhodné pre dosiahnutie ich cieľov a pre ich potenciálne cieľové skupiny. Veríme, že toto kritické premýšľanie nad našimi skúsenosťami môže priniest inšpiráciu pre prácu s mladými ľuďmi. V tom držíme našim čitateľom/kám palce.

United World College Red Cross Nordic a prístup Friluftsliv

Zahraničným partnerom v tomto projekte bola medzinárodná škola United World College Red Cross Nordic, ktorá sa nachádza v nórskom mestečku Flekke. United World Colleges (UWC) je globálne vzdelávacie hnutie, ktorého poslaním je zjednocovanie mladých ľudí rôznych národností a kultúr pre vytváranie mieru a udržateľnej budúcnosti vo svete. Pôsobí v rámci 18 škôl na štyroch svetových kontinentoch a v mladých ľuďoch podporuje osobnosť

rozvoj a odvahu meniť veci v spoločnosti k lepšiemu. Cieľom týchto škôl je vychovávať študentov/ky k tolerancii, globálnemu občianstvu, citlivému prístupu k ľudskej diverzite, osobnej iniciatíve, morálnej integrite a environmentálnemu povedomiu. Prvú školu UWC založil Kurt Hahn v 60-tych rokoch vo Welse, Veľkej Británii, ktorý je rovnako zakladateľom aj organizácie Outward Bound.



Na nórskych United World College študuje 200 študentov/iek z viac ako 80 krajín. Mnoho z nich pochádza zo znevýhodnených a/alebo konfliktom zmietaných regiónov. Špecifikom UWC v Nórsku je outdoorový komponent a severský prístup „friluftsliv“, ktorý má predstavovať viac než outdoorové aktivity. V doslovnom preklade to znamená „príroda, voľný život“ alebo „život pod holým nebom“. Filozoficky je tento koncept prepojený na hlbinnú ekológiu, v ktorej ide o myšlienkový prerod jednotlivca tak, aby sa vnímal

ako súčasť jedného veľkého prírodného celku. Nórsky partner na svojej škole ponúka outdoorový program (Outdoor Leadership Programme) pre študentov/ky prvého ročníka. Učitelia v ňom veria, že „cieľom by mala byť cesta“ nie „vrchol“ alebo úspech. Vo svojich vzdelávacích aktivitách majú holistický prístup, ktorý berie do úvahy celého človeka, sociálny a kultúrny kontext študentov/iek a prepojenie s prírodou, aby to študentom/kám umožnilo rozvíjať svoj blízky vzťah k prírode.

Počas tohto programu sú študenti/ky na pravidelnej báze vystavení „voľnej prírode“ prostredníctvom jedno - dvojdňových pobytov, počas ktorých nadobúdajú zručnosti, ktoré im umožňujú cítiť sa v prírode čoraz viac ako doma, aby v nej mohli zažívať zmysluplné zážitky. Tieto pobyty ich pripravujú na to, aby boli schopní sami pripraviť a zrealizovať program v okolitej prírode pre svojich spolužiakov. Okrem toho študenti tohto programu pripravujú a spolu s učiteľmi vedú outdoorové aktivity počas tzv. „camp schools“, čo sú niekoľko dňové pobyty, na ktoré prichádzajú iní mladí ľudia a deti priamo do ich kampusu školy. Ten sa nachádza pri fjorde, a preto sú súčasťou týchto programov aktivity na kajakoch ako aj túry v okolí.



Ciel'ová skupina

Program YOLA bol určený primárne mladým ľuďom zo znevýhodneného prostredia. Počas prípravnej fázy sme takto všeobecne vymedzenú skupinu zúžili na mladých ľudí vyrastajúcich v domovoch pre deti a rodiny (ďalej ako "CDR") v období pred dosiahnutím dospelosti (od 16 rokov) alebo prvých rokoch po dosiahnutí dospelosti (do 20 rokov). Dôvody tohto zúženia boli viaceré.

Predchádzajúca skúsenosť s prácou s touto cieľovou skupinou nám umožňovala adresnejšie prispôbenie prístupu ich potrebám a výzvam. Ako tím sme mohli nadviazať na spoluprácu s CDR v medzinárodných projektoch From Us to You¹ a zapojiť aj účastníčky a účastníkov, ktorí/é sa v nich stretli s dobrovoľníctvom a spôsobom práce Outward Bound Slovensko.

¹ Projekt From Us To You International (FUYI) podporený v rámci schémy KA3 programu EÚ Erasmus+, ktorého cieľom bolo rozvíjať angažovanosť, samostatnosť, cieľavedomosť a iné zručnosti mladých z Centier pre deti a rodiny prostredníctvom dobrovoľníctva. Obdobie realizácie: jún 2019 - január 2021. <https://www.outwardbound.sk/projekty/from-us-to-you-international/>

Zmiešaný tím, kde sa stretávajú ľudia s rôznou úrovňou skúsenosti prinášal potenciál hlbšieho fungovania rovesníckeho prístupu v jednotlivých častiach programu.

Počas spomínaných projektov sme si tiež uvedomili, že táto cieľová skupina má veľmi nízke hodnotenie svojich schopností čo pripisujeme nedostatočnými možnosťami prevziať zodpovednosť za seba alebo skupinu. Práve pozitívna skúsenosť s tým, že sa dokážu samostatne rozhodovať sa nielen na základe našej osobnej profesionálnej skúsenosti, ale aj dostupných výskumov potvrdzuje ako dôležitá pre ich ďalší život po odchode z inštitucionálnej starostlivosti. Vo výskumnej správe “Kvalita života detí a mladých ľudí v ústavnej spravodlivosti” Lukšík a kol² uvádzajú, že na základe kvalitatívnej analýzy tí/tie participanti/participantky výskumu, ktorí/é zažívali okrem iného aj “možnosť rozhodovať o svojich veciach a financiách” vykazovali po odchode zo zariadenia vyššiu mieru kvality života. Zároveň, v rámci odporúčaní uvádzajú ako jednu z dôležitých oblastí, ktorú je potrebné zlepšiť “partnerský prístup personálu najmä vo vzťahu s mladými dospelými: dôraz na ukončenie vzdelania, s mladými dospelými sa zaobchádza ako s dospelými a nie ako s deťmi, v zmysle poskytnutia priestoru na samostatné konanie a opora aspoň jednej osoby v zariadení aj mimo zariadenia.”³

Program YOLA síce neumožňuje zmenu na systémovej úrovni, ale poskytuje účastníkom a účastníčkam skúsenosť s partnerským prístupom, vytvára situácie kedy je žiaduce prevzatie zodpovednosti a zapája aj vychovávateľky, ktoré môžu niektoré prvky a prístupy uplatniť vo svojej práci.

Ďalším dôvodom, prečo sme považovali program YOLA za potenciálne prínosný pre cieľovú skupinu mladých ľudí z CDR je zistenie, že mnohí a mnohé z nich, vďaka častým pobytom na letných táboroch majú záujem neskôr pracovať ako animátori/ky alebo v rámci aktivít CDR “pomáhajú” s programom pre mladšie deti v skupine. Pre obe roly môžu uplatniť kompetencie, ktoré má program YOLA rozvíjať.

2 LUKŠÍK, I. (ed.), ŠKOVIERA, A., HARGAŠOVÁ, L., FICO M. Kvalita Života detí a mladých ľudí v ústavnej starostlivosti. Trnava: Typi Universitatis Tyrnaviensis, 2017. ISBN 978-80-568-0077-5

3 LUKŠÍK, I. (ed.), ŠKOVIERA, A., HARGAŠOVÁ, L., FICO M. Kvalita Života detí a mladých ľudí v ústavnej starostlivosti. Trnava: Typi Universitatis Tyrnaviensis, 2017. ISBN 978-80-568-0077-5. s. 124.





1. časť

YOLA programu:

**Zážitkový kurz
s jednodňovou
expedíciou**



CIELE

- zoznámiť sa, naštartovať skupinový proces, prepojiť účastníkov/čky navzájom
- podporiť spoluprácu (vytvárať priestor na skúšanie si spolupráce v rôznych formách)
- posilňovať silné stránky, sebahodnotu, uvedomovanie si kto som a čo môžem priniesť
- trénovať si proces rozhodovania o čiastkových veciach



MÄKKÉ ZRUČNOSTI

- tímová spolupráca
- rozvoj komunikačných schopností
- hľadanie riešení a spolurozhodovanie
- uvedomenie si vlastných silných stránok - sebazpoznávanie



OUTDOOROVÉ A TECHNICKÉ ZRUČNOSTI

- pohyb v lesnom prostredí v skupine (čítanie mapy, plánovanie trasy, bezpečný pochod skupiny v horskom prostredí)
- rozvoj základných zručností súvisiacich s pobytom v prírode v skupine (zbalenie sa, čiastočná príprava stravy, vnímanie potrieb členov skupiny, pohyb v skupine)
- aplikácia pravidiel ekológie pobytu v prírode podľa princípov prístupu "leave no trace"



HODNOTY

- posilnenie rešpektujúceho prístupu k rôznorodým potrebám a schopnostiam
- posilnenie rešpektujúceho prístupu k prírodnému prostrediu.

Časový harmonogram

1. deň	
doobedný blok 1	
doobedný blok 2	Príchod a ubytovanie
obed	
poobedný blok 3 14:00 – 16:00	Privítanie a prvé zoznamovacie aktivity Úvod do projektu YOLA a predstavenie prvej časti
poobedný blok 4 16:30 – 18:00	Hlbšie zoznamky a icebreakers Tvorba spoločnej dohody
večera	
večerný program	Príprava na outdoorový deň: - Základné informácie k outdoorovému dňu - Rozdelenie rolí v skupine: navigácia, leave no trace (ekolológia), starostlivosť o skupinu, založenie ohňa, jedlo, akčná skupinka (príprava aktivít na podporu skupinovej dynamiky) - Balenie batohov
uzavretie dňa	Večerný kruh: uzavretie prvého dňa a reflexia ako sa cítim

2. deň

doobedný blok 1	Ranný kruh
doobedný blok 2	Sumarizácia outdoorového dňa, trasa, tímové role, overiť zbalené veci Odchod na celodennú výpravu
obed	
poobedný blok 3 14:00 – 16:00	Získavanie základných zručností po hybu v prírode Založenie ohňa a príprava jedla na ohni
poobedný blok 4 16:30 – 18:00	2 tímové aktivity po ceste vedené akčnou skupinou
večera	
večerný program	Reflexia dňa: Vyhodnotenie outdoorového dňa a tímových rolí: 1. Diskusia v tíme a následne zdieľanie v kruhu: - jedna vec, ktorá sa vám podarila - jedna vec, ktorá by sa dala zlepšiť 2. Osobná reflexia (zapísať si do zápisníkov a dobrovoľná možnosť zdieľať v kruhu): - V akom momente som sa cítil/a najlepšie? Prečo? - Ktorý moment bol pre mňa najťažší a prečo?
uzavretie dňa	Oceňovanie (navzájom): priestor oceniť niekoho zo skupiny za niečo konkrétne v daný deň, vyzdvihnúť niečo pozitívne, poďakovať sa (zapojení sú účastníci aj tím)



3. deň

doobedný blok 1 9:00 – 10:15	Ranný kruh Aktivita na podporu skupinovej dynamiky Sabehodnotiaci dotazník
doobedný blok 2 10:30 – 12:00	Individuálna kreatívna aktivita pracujúca s témou silných stránok Lanová prekážka (aktivita na spoluprácu)
obed	
poobedný blok 3 14:00 – 16:00	Blok aktivít na spoluprácu, plánovanie stratégie a komunikáciu
poobedný blok 4 16:30 – 18:00	Debriefing aktivity Zoom Zdieľanie a inšpirácia: outdoorové aktivity nórskeho partnera UWC a programy Outward Bound na Slovensku
večera	
večerný program	Spoločný oheň - neformálny program
uzavretie dňa	

4. deň

doobedný blok 1 9:00 – 10:15	Ranný kruh Rozhovory o nasledujúcej časti YOLA - vodná expedícia (zodpovedanie otázok, príprava na to čo nás čaká) Tímová aktivita, ktorú odvedli dvaja účastníci
doobedný blok 2 10:30 – 12:00	Facilitovaná diskusia v rôznych tímoch o poslednej - štvrtej časti YOLA, kedy účastníci budú pripravovať program pre svojich rovesníkov Evaluácia prvej časti programu YOLA

Najdôležitejšie aktivity:

Spoločná dohoda

Ciel' aktivity:

Vytvoriť priestor na zdieľanie potrieb jednotlivcov a skupiny.

Dohodnúť sa na princípoch, podľa ktorých chceme spoločne fungovať.

Pomôcky:

flipchart, fixky

Priebeh aktivity:

Inštruktor/ka na úvod otvorí s účastníkmi/čkami diskusiu o tom, čo by od skupiny každý/a z nich potreboval/a a chcel/a, na to aby sa počas spoločných dní cítili dobre a bezpečne. Informácie spíše na flipchart. V druhom kole skupina na základe prediskutovaných potrieb a prianí formuluje spoločne dohodu, podľa ktorej bude najbližšie dni fungovať. Cieľom je konsenzus vo všetkých bodoch a teda do dohody sa zapíšu veci, s ktorými všetci/ky súhlasia. Na konci dohodu každý podpíše (účastníci/čky aj inštruktori/ky).

Lanová prekážka “Over under through”

Ciel' aktivity:

Vytvoriť priestor na rozvoj tímovej spolupráce, komunikácie a posilnenie dôvery medzi účastníkmi/čkami.

Pomôcky:

Laná a stromy na upevnenie lanovej prekážky.

Priebeh aktivity:

Medzi stromami je natihnutá lanová prekážka, ktorá pozostáva z dvoch lán, ktoré sú natihnuté vodorovne so zemou, pričom najnižšie je cca vo výške kolien a najvyššie pod plecia stredne vysokého človeka. Úlohou skupiny je dostať sa na druhú stranu lanovej prekážky s tým, že účastníci spolupracujú, pomáhajú si a hľadajú bezpečné riešenia ako sa na druhú stranu dostať.

Ako prvé inštruktor/ka vysvetlí, čo je úlohou skupiny, pričom objasní ako si bezpečne pomáhať napr. pri prenose človeka cez najvyššie lano na druhú stranu, ako sa ísť, na čo si dať pozor.

Na začiatku aktivity celá skupina stojí na jednej strane prekážky a jej úlohou je dostať sa na druhú stranu, pričom platia nasledujúce pravidlá:

- » prekážkou prechádzajú účastníci postupne, pričom vždy cez prekážku ide práve jeden/ jedna účastník/čka
- » vždy prechádzajú v postupnosti - cez (stredom prekážky), popod (najnižšie lano), ponad (najvyššie lano)
- » pri prechode sa nesmie človek dotknúť lana, ak sa tak stane, vracia sa na pôvodnú stranu a berie so sebou jedného z tých, ktorým sa už podarilo prejsť na druhú stranu.

Počas celej aktivity inštruktor/i sleduje/ú bezpečnosť. Cieľom nie je prejsť na druhú stranu čo najrýchlejšie, ale hľadať riešenia ako to zvládnuť, podporiť sa navzájom a spolupracovať.

Po ukončení odporúčame zaradiť reflexiu: aké to pre účastníkov bolo, ako sa v tom cítili, čo im fungovalo, čo im pomohlo, čo boli nejaké prekážky/výzvy, čo si z toho vedia zobrať do budúcej spolupráce.

Stoličky

Cieľ aktivity:

Rozvoj tímovej spolupráce, komunikácie a hľadanie spoločného riešenia.

Pomôcky:

Stoličky v počte o jednu viac ako je počet účastníkov.

Dostatočne veľký priestor, v ktorom je možné stoličky rôznorode rozložiť.

Priebeh aktivity:

V priestore sa nachádzajú rôzne rozmiestnené stoličky v počte o jeden kus viac ako je počet účastníkov. Účastníci sa posadia na stoličky. Jeden z inštruktorov "hrá" váhajúceho inštruktora, ktorý sa pomaly pohybuje po priestore a chce sa posadiť na voľnú stoličku. Úlohou skupiny je ochrániť ju čo najdlhší čas pred chodiacim inštruktorom tým, že sa vždy

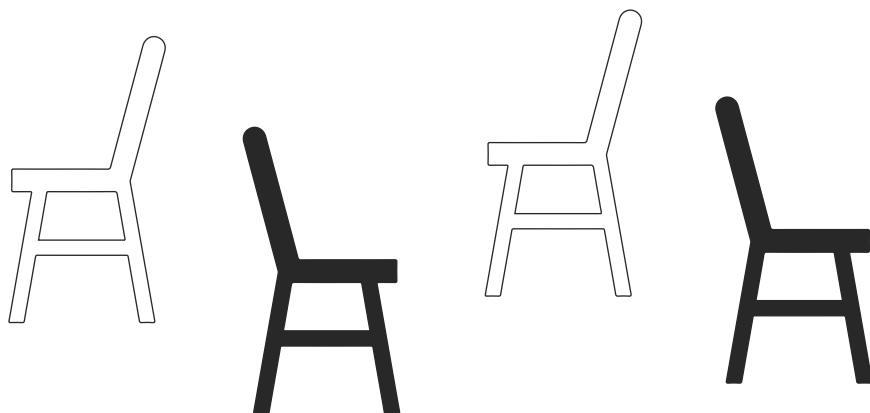


na ňu posadí niekto z účastníkov skôr ako prechádzajúci sa inštruktor. Pričom platí pravidlo, že akonáhle sa sediaci/sediaca zdvihne, nemôže sa na stoličku opäť posadiť.

Poznámka pre inštruktorov:

Prvé pokusy trvajú väčšinou krátko a sú veľmi dynamické, viacerí účastníci vstávajú naraz zo svojho miesta. Pri vedení aktivity podporujeme skupinu, aby sa snažili voľnú stoličku ochrániť po čo najdlhší čas cez skúšanie a hľadanie čo najlepšej stratégie, ako to spoločne spraviť.

Po aktivite môžeme zaradiť reflexiu, v závislosti od procesu, ktorý sa udial a celkového programu, v ktorom je táto aktivita zaradená.





Práca so skupinou:

Počas prvého štvordňového programu dobre fungovali jednoduchšie tímové aktivity, energizéry a lanová prekážka. Aktivity na komunikáciu a hľadanie riešenia boli pre túto skupinu najväčšia výzva. Účastníci/čky mali tendenciu odchádzať z rozhovorov a diskusií v skupine, bolo pre nich náročné rozprávať sa, hľadať riešenie a nemali potrebnú trpezlivosť.

S cieľom posilňovať osobné silné stránky a sebahodnotu, sme zaradili individuálnu kreatívnu aktivitu, v ktorej sme pracovali s témou osobného avatara a jeho silných schopností, vlastností. Potvrdil sa nám predpoklad, že mnohí zo skupiny nepoznajú svoje silné stránky, skôr slabé a to čo im nejde. Pre niektorých zameranie sa na to, ako ich avatar má vyzerat' a uvedomenie si, že ho nevedia podľa svojej predstavy nakresliť, ich zablokovalo v samotnom procese úvah a nejakej vizualizácie.

Účastníci z CDR nie sú zvyknutí preberať zodpovednosť. V prostredí, v ktorom vyrastajú často dospelí rozhodujú za nich. Z našej skúsenosti na tomto programe mali vychovávateľky tendenciu robiť veci za nich, napriek tomu, že program bol zacielený na to, aby mladí prebrali zodpovednosť. Jeden z príkladov preberania zodpovednosti ešte počas strediskovej časti bolo zvolávanie na program (pripomínať o koľko minút začíname a zavolať skupinu), čo mali na starosti dvojice, umývanie použitých riadov a upratanie spoločenskej miestnosti.

Čo sme si uvedomili:

- » Aktivita Stoličky nie je veľmi vhodná na podporu spolupráce a stratégie pre cieľovú skupinu, ktorá ďaleko viac prežíva stres / stresové situácie a má “nervy” (najčastejšia forma vyjadrenia pocitov, keď im niečo nešlo, nedarilo sa). Aktivita je vhodnejšia pre zrelšiu skupinu, ktorá dokáže riešiť veci viac s chladnou hlavou. Skupinu, v ktorej sa jednotlivci vedú lepšie počúvať a skúšajú aplikovať návrhy na riešenie, ktoré v nej zaznejú.
- » Potvrdila sa nám potreba dávať účastníkom/čkam veľa pozitívnej spätnej väzby a robiť pravidelne oceňovanie v rámci večerného kruhu. Plus doplniť osobný pozitívny feedback o konštruktívny ownership za každý deň na nasledujúcej časti programu YOLA (čiže čo sa mi podarilo v daný deň a čo mi nevyšlo resp. čo by som mohol/a spraviť lepšie).



2. časť

YOLA programu:

Vodná expedícia



Ciele:



MÄKKÉ ZRUČNOSTI

- posilnenie tímovej spolupráce
- posilnenie zodpovednosti za seba a za skupinu
- rozvoj komunikačných schopností
- zvýšenie sebedomia prostredníctvom prekonania výziev spojených s pobytom v outdoorovom prostredí a špecificky na vode (kánoe)



OUTDOOROVÉ A TECHNICKÉ ZRUČNOSTI

- nadobudnutie základných zručností ovládania kánoe
- nadobudnutie základných zručností viacdňového pobytu v prírode (postavenie stanu, plánovanie a príprava stravy, pravidlá bezpečnosti na vode, plánovanie trasy počas dňa)
- aplikácia pravidiel ekológie pobytu v prírode podľa princípov prístupu "leave no trace"

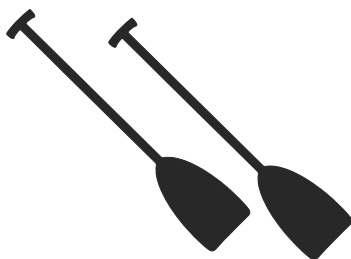


HODNOTY

- posilnenie rešpektujúceho prístupu k rôznorodým potrebám a schopnostiam
- posilnenie rešpektujúceho prístupu k prírodnému prostrediu

Časový harmonogram

1. deň	
doobedný blok 1	
doobedný blok 2	Príchod a ubytovanie
obed	
poobedný blok 3 14:30 – 16:45	Privítanie, icebreaker Úvod do vodnej expedície: Oboznámenie sa s kánoe, pádlami, výstrojou a materiálom, ktorý budú používať. Pravidlá bezpečnosti Základy ovládania kánoe na vode
poobedný blok 4 17:00 – 18:30	Základné informácie k plánovanej výprave Rozdelenie rolí v tíme
večera	
uzavretie dňa	Balenie a príprava na expedíciu, voľný program



2. deň

doobedný blok 1 8:30 – 11:00	Príchod do lodenice a balenie zásob a osobných vecí na expedíciu Nakladanie lodí a transfer
doobedný blok 2 11:00 – 12:30	Vykladanie lodí a nakladanie zásob a vecí Pripomenutie si rozdelených rôl v tíme Štart expedície
obed	
poobedný blok 3 13:30 – 16:30	Pokračovanie v plavbe do táborska podľa plánovanej trasy Získavanie základných zručností ovládania kánoe
poobedný blok 4 17:00 – 18:30	Výber miesta na táborenie, Založenie táborska Príprava jedla
večera	
uzavretie dňa	Vyhodnotenie dňa a tímových rolí

3. deň

doobedný blok 1 8:00 – 10:00	Balenie táborska a nakladanie lodí Nové rozdelenie rolí a spoločné plánovanie trasy Zopakovanie základných pravidiel ovládania kánoe Energizer
doobedný blok 2 10:00 – 12:30	Pokračovanie vo vodnej expedícii Plánovanie 4. časti programu YOLA - výber cieľovej skupiny

3. deň

obed

poobedný blok 3 13:30 – 16:30	Pokračovanie v plavbe do táborska podľa plánovanej trasy Komunikácia na vode vo väčšej skupine
poobedný blok 4 17:00 – 18:30	Výber miesta na táborenie, založenie táborska Plánovanie 4. časti programu YOLA Príprava jedla
večera	
uzavretie dňa	Vyhodnotenie dňa a tímových rolí

4. deň

doobedný blok 1 8:00 – 10:00	Balenie táborska a nakladanie lodí Presun do lodenice
doobedný blok 2 10:00 – 12:30	Vykládanie, čistenie a odkladanie lodí a materiálu. Plánovanie - 4. časti - rozdelenie konkrétnych úloh a termínov.
obed	
poobedný blok 3 13:30 – 14:30	Vyhodnotenie vodnej expedície Odchod účastníckej skupiny

Najdôležitejšie aktivity:

Ice-breaker pred nástupom do kánoe/kajaku

Cieľ aktivity:

Uvoľniť napätie pred nástupom do lodí, "prelomiť ľad" na úvod

Pomôcky:

Pádlo pre každého účastníka/účastníčku

Priebeh aktivity:

Krok 1: Požiadajte účastníkov a účastníčky aby si zoberali svoje pádlo a postavili sa do kruhu. Je dôležité, aby stáli v takej vzdialenosti od seba, že môžu dať ruku v bok ale nie sú príliš ďaleko od seba. Pádlá si postaví pred seba a držia ich jednou rukou.

Krok 2: Pripravte ich na to, že im budete zadávať rôzne príkazy a oni ich musia splniť bez toho, aby im pádlo spadlo na zem, napr:

- » Jedno tlesknutie inštruktora/ky - urobiť krok vpravo na miesto suseda/y, pričom pádlo ostáva na pôvodnej pozícii (musí ho chytiť účastník/účastníčka prichádzajúci/a na nové miesto (ukážete).
- » Dve tlesknutia inštruktora/ky- urobiť krok vľavo na miesto suseda/y, pričom pádlo ostáva na pôvodnej pozícii (musí ho chytiť účastník/účastníčka prichádzajúci/a na nové miesto (ukážete).
- » Otočka inštruktora/ky - urobiť otočku na svojom mieste bez výmeny pozícií a pádiel (ukážete).

Krok 3: Môžete pokračovať v úlohe tak, že úlohu "inštruktora" si budete posúvať (napr. 2 - 3 krát), prípadne doplníte ďalšie prvky (dve otočky, čupnutie), urobíte krok vzad (zväčšíte tým kruh a zvýšite obtiažnosť) alebo zrýchlite tempo.

Pri aktivite je dôležité myslieť na bezpečnosť (napr. aby pádla neudreli niekoho do hlavy).



Tímové roly

Ciel' aktivity:

Podporiť tímovú spoluprácu.

Zvýšiť zodpovednosť za svoj komfort aj za komfort skupiny.

Zvýšiť schopnosť rozhodovania sa, stanovenia si cieľov a naplánovania krokov pre ich dosiahnutie

Pomôcky:

Materiál potrebný pre jednotlivé tímy

Papier, pero

Zoznam účastníkov/účastníčok alebo informácia o celkovom počte

Kuchyňa:

- » Rámcový program/rozpis obsahujúci informáciu o tom kedy bude skupina jesť
- » peniaze/nakúpené zásoby

Logistika:

- » Zoznam materiálu, ktorý bude k dispozícii
- » Materiál (môžu si ho prevziať pri balení, vid' aktivita "Príprava na expedíciu")

Plánovanie/vedúci dňa:

- » Mapa možných trás a okolia
- » Rámcový časový plán/program



Starostlivosť o skupinu:

- » Lekárničky

Ekológia:

- » Základné info o prístupe “leave no trace”
- » Lopatka a rozložiteľný toaletný papier

Priebeh aktivity:

Krok 1: V celej skupine sú predstavené plánované roly/tímy aj so základným opisom povinností, ktoré sa s nimi viažu.

Kuchyňa:

- » zabezpečí zásoby jedla a naplánuje čo bude skupina jesť;
- » stará sa počas dňa o jedlo, má prehľad čo je kde uložené;
- » organizuje prípravu jedla (na varenie si môže prizvať ďalších dobrovoľníkov/dobrovoľníčky);
- » organizuje používanie a starostlivosť o kuchynské náradie (neznamená to, že všetko umývajú a zbierajú sami/é, záleží na tom, ako si to organizujú).

Logistika:

- » vyberajú vhodné miesto na založenie tábora;
- » zabezpečujú aby skupina mala všetku potrebnú výstroj počas celej expedície a majú o nej prehľad;
- » organizujú založenie tábora.

Plánovanie/vedúci dňa:

- » podľa rýchlosti a schopností skupiny navrhujú ako rozdeliť plánovanú trasu počas dňa;
- » ak sú možné viaceré varianty, navrhujú najlepšiu trasu podľa schopností skupiny.

Ekológia:

- » motivujú a dohliadajú na to, aby skupina dodržiavala zásady leave no trace prístupu (napr. pri fajčení, umývaní riadu, toalete a pod.)

Starostlivosť o skupinu:

- » majú prehľad o kondícii jednotlivých členov a členiek skupiny;

- » snažia sa hľadať riešenia pre situácie, kedy majú členovia a členky skupiny rôzne potreby;
- » v prípade zdravotných problémov poskytujú asistenciu pri starostlivosti zdravotníkovi/čke ak ich o to požiada;
- » majú prehľad o tom kde sú lekárničky a aký je ich obsah.

Krok 2: Účastníci/účastníčky majú možnosť dobrovoľne sa prihlásiť na takú rolu, ktorá im je blízka. Ideálna situácia je taká, že každý/á má nejakú pridelenú rolu v tíme. Pri rozdeľovaní môžete zohľadňovať princípy rodovej vyváženosti a inkluzívny prístup podľa charakteristik skupiny

Krok 3: Je vhodné, ak má každý tím 10 - 30 minút (alebo podľa potreby) možnosť konzultovať čo všetko jednotlivé zodpovednosti znamenajú, aké kroky môžu urobiť a kedy aby ste si overili porozumenie. Ďalšiu podporu je vhodné poskytovať ak o ňu požiadajú. V prípade, ak vidíte možné odklonenie sa od úloh alebo zlý odhad situácie pri rozhodovaní, je v poriadku ponúknuť Vašu perspektívu alebo odporúčanie. Dôležité však je, aby zodpovednosť niesla skupina a nie inštruktorský tím.

Krok 4: Tieto úlohy môžu byť rozdelené na trvanie celej expedície, alebo môžu byť každý deň prerozdelené. V druhom prípade je potrebné aby bola zabezpečená komunikácia a prenos informácií (napr. O zásobách jedla, materiáli a pod.)

Krok 5: Pri uzatváraní dňa je potrebné zaradiť aj časť, kedy nositelia/nostiel'ky jednotlivých rolí majú možnosť vyjadriť aký je ich pocit - čo zvládali z ľahkosťou, čo bolo náročnejšie, ako sa cítili pri komunikácii so skupinou. Tiež je vhodné navodiť situáciu, kedy môže skupina poďakovať za prácu, ktorá sa s týmito rolami spája alebo vyjadriť čo by si možno predstavovali inak, navrhnúť iné riešenia.

Príprava na expedíciu

Cieľ aktivity:

Prevzatie zodpovednosti za komfort a dostatočné zásoby pre celú skupinu.

Zbalenie potrebného materiálu.

Pomôcky:

Vodné vaky, vodné sudy, kempovacie sety na varenie a “kuchyňa”,

kempovacia výstroj

na spanie

Krycia páska a fixky (na označenie

vodných vakov a vodných sudov)

Priebeh aktivity:

Pred samotným balením materiálu, zásob jedla a osobných vecí na expedíciu je potrebné vopred urobiť nasledovné kroky:

- » Poskytnúť presný zoznam osobných vecí, ktoré si majú účastníci zobrať so sebou a skontrolovať či ich naozaj majú (napr. vyložiť pred seba - fľašu na vodu, ľahkú bundu do dažďa a pod., podľa toho čo je vzhľadom na počasie podľa Vášho uváženie nevyhnutné z hľadiska zdravia a prevencie úrazu).
- » Pripraviť vopred materiál aj náhradnú výstroj pre prípad, že si niekto z účastníckej skupiny neprinesie všetko čo potrebuje (napr. čelovka, fľaša na vodu). Ak môže byť počasie alebo terén výzvou, môžete sa rozhodnúť, že z dôvodu potrebnej kvality materiálu zabezpečíte kľúčovú výstroj vy (napr. spacák, stan, karimatka, pršíplášť).



- » Pridelenie tímových rolí (viď aktivita “Tímové roly”), predovšetkým “logistika” a “kuchyňa” aj so základnými informáciami čo je ich úlohou. V prípade tímu zodpovedného za kuchyňu, môžete podľa dostupného času a ich samostatnosti zvoliť dva spôsoby:
 - Zásoby jedla vopred nakúpíte a ich úlohou vo fáze balenia bude prerozdeliť jedlo na jednotlivé dni, časti dňa a podľa toho ho zabalit’.
 - Nákup a rozhodovanie o tom aké zásoby jedla potrebujú prenecháte na skupine a v tom prípade je potrebné mať už tento krok prípravy zrealizovaný (viac o príprave zásob v aktivite “Tímové roly”).

Krok 1: Oboznámite skupinu s dostupným materiálom, ktorý budú potrebovať ako - jednotlivci, dvojice (napr. stan) alebo skupina (napr. kuchyňa).

Krok 2: Demonštrujete čo zo spoločnej výstroje si majú zbalit’ (napr. Na jednu kôpku viditeľne uložíte čo má obsahovať každého osobný vodný vak) a ako je potrebné vodný vak uzavrieť.

Krok 3: Tím “kuchyňa” sa oboznámi so všetkým dostupným kuchynským náradím, zásobami a materiálom, do ktorého má tieto veci zbalit’. Dostanú informáciu kedy budú najbližšie prestávky na jedlo, či budú mať možnosť vystúpiť z lodí, a že majú zásoby zabalit’ tak, aby sa k nim mohli ľahko dostať (napr. sladké a ovocie na desiatu zvlášť a nie na spodok suda). Rovnako je ich úlohou zabalit’ potrebné kuchynské náradie, plynové bomby, variče a pod. Tak, aby s tým dokázali navariť večere a obedy pre daný počet ľudí.

Krok 4: Tím “logistika” sa oboznámi s výstrojou na kempovanie a vodu (napr. stany, vesty, čelovky, celky a pod.) a ich úlohou je zbalit’ ju v dostatočnom počte a tak, aby ostala suchá aj v prípade prevrhnutia kánoe.

Krok 5: Kontrola:

- » všetky veci, ktoré majú byť “nalodené” musia byť zabalené vo vakoch alebo sudoch - tzn. nič neostane voľne odložené “na neskôr”,
- » všetky vaky a sudy sú viditeľne označené páskou a fixkou,
- » tímy “kuchyňa” a “logistika” môžu oboznámiť ostatných v skupine kde je čo uložené a kto má za tieto veci zodpovednosť.



Práca so skupinou:

Viaceri/é zo skupiny sa pred príchodom a na začiatku expedície obávali vody a nedôverovali svojim schopnostiam ovládať kánoe. Zároveň sa obávali zníženého komfortu z dôvodu zlého počasia. Veľmi užitočným a potrebným sa preukázalo oboznámenia sa s kánoe a vodou ešte pred samotnou expedíciou, v bezpečnejšom prostredí a na časovo ohraničenú dobu. Táto začiatočná skúsenosť pomohla znížiť alebo v niektorých prípadoch aj odstrániť napätie z nasledujúcich dní a pozitívne sa naladiť na to, čo ich čaká.

Počas nasledujúcich troch dní a dvoch nocí sa technické zručnosti skupiny postupne zlepšovali, avšak vzhľadom na to, že to bola pre väčšinu z nich prvá skúsenosť, bol tento proces učenia pre mnohých dlhší a náročnejší. Z tohto dôvodu sa aj pozornosť inštruktorského tímu zamerala viac na technický aspekt expedície a menej na rozvoj tímovej spolupráce.

Preberanie zodpovednosti prostredníctvom tímových rolí bolo tiež náročnejšie. Spoliehali sa na to, že nakoniec rozhodnutie alebo riešenie situácie prinesie niekto z dospelých. Tento proces by si vyžadoval dlhšiu aktivitu. Avšak aj v tomto ohľade sme mohli pozorovať učenie sa na úrovni skupiny - napr. v prípade varenia mala druhá skupina ľahšiu situáciu, pretože sa už viac oboznámili s tým ako funguje varič, ako dlho trvá doba varenia a pod. Hoci

v oboch prípadoch bola večera veľmi neskorá. V prípade umývania riadu došlo k zásadnej zmene organizácie. V prvý deň bola táto zodpovednosť hodená na kuchynský tím, v druhý deň si to kuchynský tím už vopred nastavil tak, aby sa táto situácia neopakovala.

Veľmi dôležitými momentami boli reálne situácie, kedy niektorí potrebovali pomocť (prevrhnutie sa na lodi, WC, zdravotné problémy). Vtedy sa preukázala ochota účastníkov obetovať svoj komfort a posilnilo to celú skupinu.



Zapojenie a komunikácia s vychovávateľkami:

Počas celého programu boli všetky jednotlivé kroky novou skúsenosťou aj pre zúčastnené vychovávateľky. Rovnako museli prejsť fázou osvojenia si základných technických zručností ovládania lode, rovnako boli vystavené diskomfortu (počasie, strava, stanovanie). Zároveň sa ocitli v situácii, kedy potrebovali podporu celej skupiny pri prevrhnutí sa lode a táto situácia vytvorila priestor pre upevnenie vzťahov a podporu jednotlivcov pozitívnym ocenením, ktoré nezažívajú často.



Čo sme si uvedomili:

- » Proces preberania zodpovednosti je pre túto cieľovú skupinu veľmi zdĺhavý a akékoľvek skratky veľmi cítiť (napr. Nakúpenie zásob vopred)
- » Skupina sa ukázala ako veľmi rezilientná voči zníženému komfortu a boli sami veľmi prekvapení ako všetko zvládli.
- » Preukázala sa nízka úroveň sebareflexie v súvislosti s prípravou na expedíciu - hoci mnohí podcenili balenie sa, pri opakovaných situáciách urobili to isté. Museli sme s tým počítať aj pri ďalšej časti.
- » Skupina má rozdielne pocity zo skúsenosti kempovania a veľmi rozdielnu úroveň fyzickej kondície. Je preto potrebné čo najviac prispôbiť náročnosť 3. časti.





3. část

YOLA programu

Hory

Ciele:



MÄKKÉ ZRUČNOSTI

- posilnenie tímovej spolupráce
- rozvoj komunikačných schopností
- schopnosť viesť skupinu a starať sa o jej potreby (v horskom prostredí)
- plánovanie
- flexibilita - prispôsobovanie sa meniacim sa podmienkam (skupiny, počasia)
- samostatnosť a schopnosť prijať rozhodnutia
- posilnenie zodpovednosti za seba a za skupinu
- zvýšenie sebavedomia prostredníctvom prekonania výziev spojených s pobytom v outdoorovom prostredí a špecificky vo vyšších nadmorských výškach
- sebareflexia
- uvedomenie si vlastných silných stránok - sebapoznávanie



OUTDOOROVÉ A TECHNICKÉ ZRUČNOSTI

- pohyb v horskom prostredí v skupine (čítanie mapy, plánovanie trasy a jej úpravy počas dňa, bezpečný pochod skupiny v horskom prostredí)
- rozvoj základných zručností viacdňového pobytu v prírode (zbalenie sa, postavenie aj zbalenie tábora, plánovanie a príprava stravy)
- aplikácia pravidiel ekológie pobytu v prírode podľa princípov prístupu "leave no trace"



HODNOTY

- posilnenie rešpektujúceho prístupu k rôznorodým potrebám a schopnostiam
- posilnenie rešpektujúceho prístupu k prírodnému prostrediu
- vzájomná podpora a priateľstvo
- dobrovoľná práca pre komunitu (rovesnícku skupinu)

Časový harmonogram

1. deň	
doobedný blok 1	
doobedný blok 2	
obed	
poobedný blok 16:00 – 18:30	Príchod a ubytovanie Aktivity na spoločné naladenie: Ako sa mám - emočné karty. Čo pekné som zažil/a v období od posledného kurzu. Aktivity na sebaopoznávanie: “Krok vpred” - prepojená na identifikáciu vlastných silných stránok. “Rád/a robím...” - a čo to o mne hovorí.
Večera: forma švédskych stolov - využitie princípu vzájomného kŕmenia sa (podpora vzťahov).	
večerný blok	Príprava expedície: Plánovanie trasy Rozdelenie do 2 tímov - podporný (jedlo, zásoby) a expedičný (trasa, táborisko) Reálne balenie batohov - príprava
uzavretie dňa	Vzájomné ocenenie sa

2. deň

doobedný blok 1	<p>9:00 – 10:00 Príprava na reálny odchod expedičného tímu: kontrola zbalených batohov, zopakovanie trasy, kontrola obuvi, oblečenia, dostatku tekutín.</p> <p>10:00 – 11:00 Štart expedície - odchod expedičného tímu na trasu + prvé km kráčania.</p> <p>Podporný tím - plánovanie jedálnička pre všetkých.</p>
doobedný blok 2	<p>11:00 – 12:30 Expedičný tím - pokračovanie expedície. Podporný tím - nákup zásob potravín pre všetkých.</p>
obed	
poobedný blok	<p>13:30 – 17:30 Expedičný tím - pokračovanie expedície podľa plánovanej trasy až na miesto spoločnej večere.</p> <p>Získavanie základných zručností pohybu v horách.</p> <p>Podporný tím - nákup zásob potravín, odvoz potravín na miesto táborenia, hľadanie vhodného miesta tábora so zdrojom vody, príprava večere pre všetkých.</p>
Spoločná večera pripravená podporným tímom (za podpory inštruktorov)	
večerný blok	<p>Presun na miesto tábora (oba tímy). Stavanie tábora.</p>
uzavretie dňa	<p>Nezrealizovalo sa kvôli silnému dažďu.</p>

3. deň

doobedný blok 1 8:00 – 10:00	Balenie tábora Nové rozdelenie rolí a spoločné plánovanie trasy. Zopakovanie základných pravidiel pohybu v prírode. Energizer Pokračovanie v expedícii podľa plánovanej trasy (už oba tímy spolu).
doobedný blok 2 10:00 – 12:30	Pokračovanie v expedícii podľa plánovanej trasy (už oba tímy spolu). Individuálne rozhovory inštruktori + účastníci o ich motívácií pokračovať v programe YOLA.
obed	
poobedný blok 13:30 – 16:30	Pokračovanie v expedícii podľa plánovanej trasy (už oba tímy spolu). Príchod do cieľa expedície. Presun autobusom na stredisko. Spoločný neskorý obed / skorá večera. Sušenie expedičného vybavenia - batohy, spacáky, stany atď. Kontrola a kolekcia zapožičaného expedičného materiálu.
večerný blok	Zhodnotenie expedície: Ako som sa cítil/cítila? Môj najsilnejší zážitok Čo som sa o sebe dozvedel/a? Čo som sa naučil/a?
uzavretie dňa	Voľný program

4. deň

doobedný blok 1 9:00 – 10:00	Skupinové rozhodovanie - o pokračovaní v programe YOLA.
doobedný blok 2 10:00 – 11:45	Plánovanie - 4. časti programu YOLA: 1. Evaluácia náboru rovesníkov + naplánovanie dodatočných aktivít 2. Príprava programu pre rovesníkov - brainstorming cieľov, aktivít, rozdelenie konkrétnych úloh a termínov. Kompletizácia expedičného materiálu (tí, čo sa rozhodli v programe YOLA nepokračovať) .
obed	
poobedný blok 13:30 – 14:30	Odchod účastnickej skupiny

Najdôležitejšie aktivity:

“Krok vpred” - silné stránky

Ciel' aktivity:

Podporiť sebazpoznávanie pomocou identifikácie vlastných silných stránok.

Podporiť vzájomné poznanie sa skupiny, možnosť využiť pomenované silné stránky pre prácu v tíme.

Pomôcky:

karty s názvami silných stránok (napr. [SILNÉ STRÁNKY](#) | [Strength cards \(b-creative.cz\)](#))

Priebeh aktivity:

Účastníci/čky sa postavia do kruhu. Inštruktor/ka do priestoru medzi nimi rozloží karty s názvami jednotlivých silných stránok. Po vysvetlení cieľa aktivity vyzve účastníkov/čky, aby premýšľali nad 1-3 svojimi silnými stránkami. Na inšpiráciu im môžu slúžiť karty s názvami silných stránok, ale môžu si spomenúť aj na iné silné stránky (ktoré na kartách nie sú).

Po krátkej pauze vyzve inštruktor/ka dobrovoľníka/čku, ktorý/á sa chce ako prvý/á podeliť s ostatnými a nahlas povie svoje silné stránky. Okrem pomenovania silnej stránky účastník/čka povie aj činnosť, pri ktorej sa táto jeho/jej silná stránka prejavuje. Po odprezentovaní vyzve inštruktor/ka ostatných účastníkov/čky, aby urobili krok vpred, smerom do stredu kruhu, tí, ktorí si o sebe myslia, že majú tiež prezentovanú silnú stránku.

Následne inštruktor/ka môže ešte položiť otázky:

- » Aké výhody ti do života prináša to, že máš túto silnú stránku?
- » Ako nám táto tvoja silná stránka môže byť užitočná pri našej spoločnej práci? (napr. pri expedícií v horách)
- » Čo by sa stalo, ak by si túto silnú stránku nemal/a?

Takto pokračujú ďalší, až dotedy kým všetci neodprezentujú svoje silné stránky. Postup prezentovania môže byť buď podľa nejakého pravidla, (napr. prezentujeme v smere hodinových ručičiek) alebo môže prezentovať vždy ten/tá, ktorý/á práve cíti túto potrebu. V tomto druhom prípade musíme dbať na to, aby nedošlo k vzájomnému prekrikovaniu sa. Aj v tejto aktivite platí, že ak účastník/čka sa nechce zapojiť s prezentovaním svojich silných stránok má na to právo.

Expedícia - vedenie skupiny po trase samotnými účastníkmi

Cieľ aktivity:

V praxi si vyskúšať vybrané športové a technické zručnosti - čítanie mapy, plánovanie trasy a jej úpravy počas dňa, bezpečný pochod skupiny v horskom prostredí.

Zažiť si rolu lídra/líderky expedičnej skupiny - schopnosť postarať sa o skupinu v horách (jej fyzické aj psychické bezpečie).

Zreflektovať seba - svoje schopnosti a zručnosti v roli lídra/líderky expedičnej skupiny.

Pomôcky:

Všetky individuálne pomôcky pre outdoorový pohyb v horách (batož, topánky, oblečenie...). Pomôcky pre sprevádzanie skupiny v horách (papierovú alebo online verziu mapy), kompas alebo aplikáciu na sledovanie trasy napr. mapy.cz).

Priebeh aktivity:

Inštruktor/ka vopred naplánuje expedíciu tak, aby bola primeranou výzvou (dĺžka trasy, prevýšenia, počasie, fyzická kondícia...) a aby dvojica lídrov/líderiek nemusela kvôli zlému naplánovaniu trasy neustále riešiť krízové situácie.

Pri príprave expedície inštruktor/ka predstaví, čo je úlohou lídra/líderky skupiny pri jej vedení v horskom prostredí. To znamená, stará sa o to:

- » aby skupina prišla v stanovenom čase do dohodnutého cieľa, ideálne po vopred zvolenej trase.
- » aby všetci účastníci skupiny boli fyzicky aj psychicky v pohode - priebežne monitoruje stav skupiny a v prípade, že niekto z účastníkov nie je Ok snaží sa urobiť (spolu so skupinou) takú zmenu v jej fungovaní, aby sa problém pre účastníka odstránil.
- » rieši krízové situácie ak sa vyskytnú.

Následne dá inštruktor/ka možnosť, aby sa účastníci/čky dobrovoľne prihlásili do role lídrov/líderiek - nie každý si túto rolu musí vyskúšať. Inštruktor/ka preferuje možnosť, aby skupinu viedla vždy dvojica, ktorá si vzájomne pomáha. Celá trasa expedície je rozdelená na viaceré etapy a každú z nich vedie jedna dvojica.

Inštruktor/ka počas celého priebehu expedície vystupuje v roli mentora/ku. To v praxi znamená, že na začiatku etapy expedície si spolu s dvojicou lídrov prejde naplánovanú trasu, dohodne si s nimi predbežný časový plán pochodu vrátane naplánovania prestávok, upozorní na jej prípadné úskalia, dohodne si s nimi spôsob vzájomnej komunikácie, upozorní ich na to, ako priebežne kontrolovať fyzickú aj psychickú pohodu skupiny. Počas samotnej expedície inštruktor/ka nezasahuje do chodu skupiny, ak chce niečo povedať hovorí to iba líderskej dvojici, a to v podobe návrhov nie príkazov, ktorá sa následne sama rozhoduje čo s touto informáciou urobí. Počas prestávok v pochode dáva inštruktor/ka dvojici stručnú spätnú väzbu - vyzdvihuje to čo im išlo a dáva im návrhy na to, čo by mohli urobiť lepšie. Na konci celej etapy si spoločne prejdú jej priebeh, čo sa podarilo a aj to, čo mohlo byť lepšie. A zaujíma sa čo bolo pre lídrov najľahšie/najťažšie, čo sa naučili apod.

Dôležité uvedomenia z tejto aktivity - v rámci programu YOLA:

- » V prípade expedície YOLA sa nepodarilo plne odhadnúť primeranú trasu pre účastníkov/čky, ktorí/é neboli zvyknutí/é chodiť dlhé pešie túry s pomerne ťažkým batohom. To najmä u fyzicky menej zdatných/né účastníkov/čky spôsobovalo prejavy frustrácie, ktoré museli lídri riešiť spolu s inštruktorom.



- » Dvojice lídrov v programe YOLA pomerne dobre zvládli orientáciu v teréne pomocou mapovej aplikácie, darilo sa im dodržať trasu aj predbežne naplánované časové harmonogramy na nej. Najt'azšie z pohľadu trasy bolo nájdenie 1. táboriska s prítomnosťou vodného zdroja. Príchod na toto miesto sa oneskoril v čase a aj to bol dôvod prečo sa táborisko stávalo počas pomerne silného dažďa, čo spôsobilo následne pomerne veľkú (fyzickú aj psychickú) nepohodu v celej skupine.
- » Omnoho t'azšie pre dvojice v programe YOLA bola vzájomná spolupráca (nie vždy sa vedeli spolu dohodnúť a rozdeliť si úlohy pri vedení skupiny) a najmä sledovanie skupinovej dynamiky a pohody celej skupiny. To sa prejavovalo najmä v tom, že sa im nedarilo dobre udržať skupinu pohromade a skupina bola pomerne dost' v teréne rozostúpená. Toto bolo spôsobené nízkou schopnosťou sledovať prežívanie ostatných členov skupiny a najmä nízkou schopnosťou a ochotou prispôbiť vlastný štýl a preferencie kráčania iným (najmä slabším členom skupiny).

Príprava programu pre rovesnícku skupinu

(pozn. úvodný brainstorming a diskusie o tom, kto by mohli byť účastníci na poslednej štvrtej časti, ako ich oslovit' a pozvať, aký program by pre nich mohli pripraviť sme mali priebežne už na 1. a 2. časti.)

Ciel' aktivity:

Spoločne sa dohodnúť na rámcovom programe pre rovesnícku skupinu.

Pomenovať ciele programu pre rovesnícku skupinu.

Vybrať konkrétne aktivity pre rovesnícku skupinu.

Usporiadať aktivity do časového harmonogramu.

Rozdeliť si zodpovednosti za prípravu aktivít pre rovesnícku skupinu.

Pomôcky:

flipchart, fixky, písacie potreby

Priebeh aktivity:

Na začiatku aktivity inštruktor/ka zopakuje, že jedným z cieľov programu YOLA je pripraviť a zrealizovať program pre rovesnícku skupinu. A následne sa uistí, či účastníci/čky majú chuť pripraviť takýto program.

Po potvrdení si záujmu o prípravu programu inštruktor/ka vedie skupinu v roli mentora/ky - tzn.:

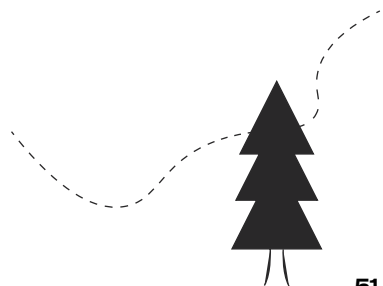
- » pomenuje dôležité body prípravy programu,
- » facilituje diskusiu,
- » prispieva svojimi inštruktorskými skúsenosťami - upozorňuje na potenciálne riziká, ale snaží sa vytvoriť dostatočný priestor na to, aby program pre rovesníkov tvorili sami účastníci/čky a nie on/ona.

Inštruktor/ka vieďe účastníkov/čky k tomu, aby si uvedomili a pomenovali nasledovné body:

- » Kto je cieľová skupina - kto a akí sú rovesníci? (čo majú/ nemajú radi, čo by ich v rámci programu zaujalo?)
- » Aké ciele chcete dosiahnuť programom pre rovesníkov? (Čo majú zažiť? Čo sa majú naučiť?)
- » Aké podobné programy ste sami zažili? Chcete z nich niečo využiť? Aké sú vaše doterajšie skúsenosti s prípravou podobných programov?
- » Aký čas na samotný program máte k dispozícii? Do akých časových blokov ho môžete rozdeliť?
- » Čo všetko je potrebné si premyslieť, pripraviť pred samotným programom?
- » Kto z vás preferuje prípravu a realizáciu konkrétnych aktivít?

Na základe týchto otázok účastníci/čky diskutujú a postupne vytvárajú dizajn programu pre rovesnícku skupinu. Na konci diskusie je vytvorený rámcový časový harmonogram programu a účastníci majú rozdelené zodpovednosti za prípravu a realizáciu jednotlivých programových blokov.

Pred ukončením aktivity sa inštruktor/ka dohodne s účastníkmi na tom, čo je potrebné urobiť v medzičase, tzn. od momentu prípravy programu do momentu jeho realizácie a dohodne sa s účastníkmi ako to bude prebiehať (najmä ich vzájomná komunikácia na diaľku t.j. online).



Návrh programu pre rovesnícku skupinu 1. deň

poobedný blok 14:00 – 18:00	Spoznávacie hry Prečo sme tu? HI-HA-HU a Ninja Mydlenie, robenie jogurtu, žmýkanie Šatka, kruháč Futbal, vybíjaná
Večera	
večerný blok 19:30 – 21:30	Oheň, opekačka Nočná hra
uzavretie dňa	Vzájomné ocenenie sa

Návrh programu pre rovesnícku skupinu 2. deň

doobedný blok 8:30 – 12:15	Mestská hra, Geocaching Lanové prekážky
Obed	
poobedný blok	Kruh, vyjadrenie a ocenenie sa navzájom 15:00 odchod



Práca so skupinou

Napriek tomu, že toto bolo už tretie pokračovanie v rámci programu YOLA práca so skupinou bola pomerne náročná. V úvode tejto časti bolo ťažké motivovať účastníkov/čky k aktívnej účasti na programe a ich vzájomnej spolupráci. Pravdepodobnou príčinou ich nízkej motivácie bolo to, že viacerí/é z nich neprišli na tento program dobrovoľne, ale boli tam poslaní/é z domovských CDR (často ako náhradníci za tých, čo pôvodne mali prísť). Postupne sa ich ochota zapájať sa do aktivít aj schopnosť spolupráce zlepšovali, ale bolo to veľmi závislé na externej energii a podnetom zo strany inštruktorského tímu. Myslíme si, že partnerský a otvorený prístup, ktorý inštruktorský tím voči účastníkom/čkam uplatňoval bol v tomto ohľade kľúčovým faktorom pre oživenie záujmu o vytvorenie programu pre rovesnícku skupinu a vzájomnej súdržnosti počas náročných chvíľ expedície.

Počas prípravy expedície bolo veľmi ťažké udržať dostatočnú pozornosť skupiny aj napriek individuálnemu prístupu inštruktorského tímu. Účastníci/čky nemali dostatok skúsenosti

s dôsledkami zlého zbalenia sa v nepriaznivom počasí a teda ani s tým, že energia, ktorú investujú vo fáze balenia sa im vráti. Napriek podpore zo strany inštruktorského tímu sa to nakoniec negatívne prejavilo v tom, ako boli účastníci zbalení a pripravení na daždivé a chladné počasie.

Jedna z úvodných aktivít, zameraná na sebaopoznávanie a identifikáciu silných stránok sa ukázala taktiež ako veľmi náročná. Málo z nich dokázalo pomenovať aspoň 1-2 svoje silné stránky. Veľa z nich pravdepodobne nevnímajú seba pozitívne, ich sebaobraz je pokrivený smerom k negatívnemu pólu, nakoľko častejšie počujú kritiku než pochvalu, ocenenie, pozitívny feedback.

Počas samotného pochodu v horskom prostredí sa prejavilo to, že pre väčšinu účastníkov z CDR to nie je prirodzené a ani príliš lákavé prostredie. Okrem nie úplne dobrej fyzickej kondície sa ako problém ukázala aj ich malá dávka motivácie zvládať náročné, záťažové situácie. Stavanie tábora počas dažďa, chladná noc vo vysokej nadmorskej výške, občasné snehové polia počas pochodu spôsobovali veľkú dávku frustrácie u jednotlivcov a aj celkovo zníženie ochoty vzájomne si pomáhať a spolupracovať navzájom. V týchto situáciách sa nedostatok ich psychickej reziliencie prejavil v tom, že sa každý sústredil na seba, skupina sa rozpadala na menšie podskupiny a medzi účastníkmi "bublali" konflikty. Vďaka prístupu inštruktorského tímu, ktorý bol typický nenásilnou komunikáciou, ale aj jasným držaním pravidiel skupina zvládla expedíciu v bezpečí. Dôsledkom tejto skúsenosti bolo, že ich motivácia samostatne pripraviť a realizovať podobný typ outdoorového programu pre seba alebo rovesníkov bola veľmi nízka, a preto sa neskôr rozhodli pre program bez expedičnej časti.

Čo sa ukázalo ako veľmi podporné zo strany inštruktorského tímu bol mentorstvo - koučovací prístup, ktorý bol charakteristický odovzdávaním zodpovednosti a dôvery do rúk účastníkov, čo títo individuálne veľmi oceňovali. Zrejme aj z toho dôvodu, že počas týchto individuálnych rozhovorov mali možnosť inštruktori/ky a účastníci/čky nájsť k sebe omnoho väčšiu blízkosť a vytvoriť si tak dôveru.

Za veľmi dôležité považujeme to, keď inštruktorský tím dal účastníkom/čkam možnosť otvorene povedať či chcú dobrovoľne pokračovať v programe YOLA a pripraviť tak záverečnú časť - program pre rovesnícku skupinu. Účastníci/čky boli dosť prekvapení/é, že môžu otvorene povedať svoj názor, že ich inštruktori/ky nemanipulovali a nenútili do vopred pripravených odpovedí. Tento prístup síce spôsobil, že zo skupiny sa piati rozhodli

dalej v programe nepokračovať, ale tí/tie, ktorí/é sa rozhodli pokračovať, boli vo svojej samostatnosti a zodpovednosti posilnení/é. Zároveň za dôležité považujeme to, že účastníci/čky dostali možnosť sa sami rozhodnúť, aký typ programu pre rovesnícku skupinu chcú zrealizovať. Aj preto sa nakoniec z pôvodne plánovaného outdoorového programu stal program pobytový s outdoorovými prvkami.

To v čom sa inštruktorský tím s vychovateľkou, ktorá bola na programe nezhodli, bola otvorená možnosť pre účastníkov/čky v (ne)pokračovaní v programe YOLA. Vychovateľka bola, aj zostala presvedčená, že pokiaľ mladí ľudia z CDR nedostanú jasný príkaz na aktivitu, tak sa jej vyhnú, z dôvodu vlastnej pohodlnosti. Aj napriek nesúhlasu vychovateľka do tejto časti programu, v ktorej rozhodovanie účastníkov prebiehalo, aktívne nezasahovala.

Čo sme si uvedomili:

- » Skupina má rozdielne skúsenosti z kempovania a veľmi rozdielnu úroveň fyzickej kondície, čo sa nám bohužiaľ nepodarilo dostatočne zväziť pri výbere trasy pochodu a spôsobilo to znížený komfort, zvýšenú frustráciu.
- » Opäť sa preukázala nízka úroveň sebareflexie v súvislosti s prípravou na expedíciu - hoci mnohí podcenili balenie sa už pri predošlej vodnej expedícii, pri horskej expedícii urobili to isté a spôsobilo to ich znížený komfort.
- » Skupina nebola dostatočne rezilientná voči zníženému komfortu a nárokom, ktoré na nich kládla náročná trasa a nie úplne pohodové počasie - to sa následne prejavilo v zhoršenej spolupráci a nízkej následnej ochote tráviť osobný voľný čas v outdoorovom prostredí a tiež zrealizovať podobný typ outdoorového programu pre rovesníkov.
- » Schopnosť spolupracovať a vzájomne si pomáhať, najmä v sťažených outdoorových podmienkach je u tejto skupiny znížená. V náročných podmienkach nemajú dostatočnú kapacitu sa postarať ani o seba, nie to ešte o druhých. Toto bol aj dôvod, pre ktorý sme spolu s účastníkmi otvorili diskusiu o type programu, ktorý budú pripravovať v záverečnej časti pre rovesnícku skupinu a z pôvodne outdoorového programu sa stal pobytový program s outdoorovými prvkami.
- » Motivácia skupiny bola veľmi znížená prítomnosťou jednotlivcov, ktorí boli na tejto časti programu nedobrovoľne. Naopak, veľmi sa motivácia aj ochota participovať na programe YOLA zvýšila otvorenou diskusiou o možnosti (ne)pokračovať v programe YOLA.





4. část

YOLA programu

**Program pro
rovesníckou skupinu**

Ciele:



MÄKKÉ ZRUČNOSTI

- plánovanie a organizácia aktivít pre mládež
- tímová spolupráca;
- komunikačné zručnosti;
- prezentačné zručnosti;
- samostatnosť a schopnosť prijať rozhodnutia;
- Flexibilita - prispôsobivosť novým okolnostiam a potrebám skupiny;
- Kreativita - schopnosť vymyslieť aktivity a celkový program pre rovesníkov
- Sebareflexia;
- Sebauvedomovanie sa - uvedomenie si vlastných silných stránok
- Efektívna a rešpektujúca spätná väzba.



HODNOTY

- rešpektujúci prístup k rôznorodým potrebám a schopnostiam;
- vzájomná podpora a priateľstvo
- dobrovoľná práca pre komunitu (rovesnícku skupinu).

Časový harmonogram

1. deň	
doobedný blok 1	
doobedný blok 2	Príchod a ubytovanie
obed	
poobedný blok 1 14:00 – 15:00	Privítanie, icebreaker a spoločné naladenie na program Základné organizačné informácie Pripomenutie plánovaného programu pre rovesníkov a rozdelenie do prípravných skupín
poobedný blok 2 15:00 – 18:00	Práca v prípravných skupinách podľa rozdelenia. “Checkpoint” - ako sa darilo v skupinách, predstavenie toho čo si skupiny pripravili
Večera	
večerný blok	Dotiahnutie prípravy na druhý deň Voľný program

2. deň

doobedný blok 1 8:30 – 12:00	Ranný kruh Ako sa nám darí zvládať očakávanie a prípravu na program pre rovesníkov Organizačné informácie Príprava aktivít aj s materiálom v priestore
obed	
poobedný blok 1 13:00 – 14:00	Posledné prípravy, overenie rozdelenia úloh. Príchod rovesníkov - privítanie, občerstvenie a ubytovanie
poobedný blok 2 14:00 – 17:30	Aktivity pripravené skupinou č. 1 14:00 - 15:30 Privítanie Zoznamky a icebreakers Prestávka 16:00 - 17:30 Outdoorové aktivity na spoluprácu a komunikáciu v tíme
Večera	
večerný blok	Opekačka, voľný program 24:00 - 02:00 Aktivita pripravená skupinou č. 2 Nočná hra

3. deň

doobedný blok 1 8:30 – 12:30	Aktivita pripravená skupinou č. 3 8:30 - 11:00 Mestská hra: Spoločný odchod do mesta na východzie stanovisko Inštrukcie a rozdelenie do tímov Ukončenie hry 11:00 - 11:45 Spoločný návrat do strediska a vyhodnotenie hry 11:45 - 12:30 Vyhodnotenie programu pre rovesníkov a spoločné ukončenie
obed	
poobedný blok 1 13:00 – 16:00	13:00 - 14:00 Odchod rovesníkov, lúčenie 14:00 - 16:00 Oddych a neformálne vstrebanie nových skúseností
poobedný blok 2 16:00 – 17:00	Reflexia programu pre rovesníkov Zamyslenie sa na prežívaním jednotlivých fáz (príprava programu, príchod skupiny, po ukončení vlastnej aktivity) Vyhodnotenie
17:00 – 20:00	Prekvapenie - spoločný podvečer v meste s programom a oslava

Najdôležitejšie aktivity:

Ice-breaker: Kameň, papier, nožnice s fanúšikmi

Ciel' aktivity:

Uvoľnenie napätia a opätovné naladenie sa na skupinu

Pomôcky:

Žiadne

Priebeh aktivity:

Krok 1: Vysvetlíte základné pravidlá hry "kameň, papier, nožnice" a zjednotíte spôsob hrania tejto hry v skupine (napr. spôsob odpočítavania na tri, úvodný pokrik). K týmto pravidlám pridáte ďalšie inštrukcie opísané v nasledovných krokoch:

Krok 2: Skupina sa rozdelí na dvojice, v ktorých hrajú prvé kolo "kameň, papier, nožnice".

Krok 3: Ten/tá kto prehrá prvé kolo, sa postaví za víťaza/víťazku a v nasledujúcom kole bude skandovať jeho/jej meno. V druhom kole tak pokračujú proti sebe tí, ktorí vyhrali. Dvojice sa hľadajú spontánne.

Krok 4: Po druhom a každom ďalšom kole sa vždy ten/tá, kto prehrá postaví za víťaza a skanduje v nasledujúcej hre. Hra sa hrá až dovtedy, kým celá skupina nemá jedného víťaza/víťazku.

Facilitácia prípravných skupín

Ciel' aktivity:

Podporiť skupinu v prípravnej fáze programu tak, aby bola v čo najväčšej miere rozvíjaná samostatnosť, schopnosť prijímať rozhodnutia v tíme a zodpovednosť. Zabezpečiť vhodný výber a realizáciu aktivít s ohľadom na bezpečnosť.

Pomôcky:

Materiál na jednotlivé aktivity, ktorý bol vopred oznámený.

Flipchart a fixky prípadne projektor

Informácie a počte rovesníkov/čok, čase ich príchodu a odchodu a pod.



Priebeh aktivity:

Aktivita nadväzuje na predchádzajúce plánovanie a prípravu, trvá počas prípravy aj samotnej realizácie aktivít. Aktivita je ukončená celkovým vyhodnotením po ukončení aktivít.

Krok 1: Pripomenutie posledného návrhu programu z predchádzajúcej časti YOLA (napr. Využitím pôvodného flipchartu, fotiek, poznámok) a objasnenie časového harmonogramu.

Na základe tohto programu sú navrhnuté tri skupiny:

- » 1. Úvod a privítanie, tábtorové a outdoorové hry
- » 2. Nočná hra + záverečný kruh
- » 3. Mestská hra + oheň a opekačka

Krok 2: Účastníci a účastníčky sa môžu prihlásiť do akejkoľvek zo skupín tak, aby boli rozdelení rovnomerne, v prípade väčšieho počtu účastníkov a účastníčok je možné prispôbiť počet skupín (prerozdeliť úlohy) tak, aby v jednej skupine boli 2 - 4 účastníci

a účastníčky. Každá skupina má jednu facilitátorku/facilitátora, ktorý/á ich sprevádza prípravou aj realizáciou.

Krok 3: Ujasní sa časový plán prípravy a jej jednotlivé kroky: najprv si prípravné skupiny premyslia čo by chceli robiť, kde by to chceli robiť, čo na to potrebujú, koľko času budú trvať jednotlivé aktivity, ako sa do týchto aktivít zapoja ostatní/é. Tento plán si čo najpodrobnejšie rozkroujú a ak potrebujú nejaký materiál, overia si čo a v akom počte je k dispozícii. V deň realizácie programu, pred príchodom hostí, si pripravia potrebný materiál a stanovišťa (ak je to potrebné).

Krok 4: Prebieha samotná facilitovaná príprava. Facilitátor/ka čo najmenej vstupuje do rozhodnutí. Jeho/jej úlohou je poskytnúť všetky potrebné informácie, svoje skúsenosti (napr. Čo sa osvedčilo, kde môžu byť nástrahy a pod.), nasmeruje diskusiu a rozhodovanie tak, aby boli aktivity bezpečné, zodpovedali realistickému odhadu náročnosti na čas, priestor, materiál a pod.

Krok 5: Vzájomné informovanie skupín o plánovaných aktivitách a facilitovaná diskusia. Prípravné skupiny sú otvorené návrhom ostatných, môžu prehodnotiť svoj plán alebo presvedčiť skupinu o svojich rozhodnutiach. Môžu navrhnúť spôsob zapojenia ostatných, prípadne požiadať o pomoc ak potrebujú viac osôb.

Krok 6: Príprava materiálu a stanovišť: úlohou facilitátora/ky je viesť skupinu k čo najväčšiemu dotiahnutiu prípravy na mieste, overenie počtu potrebného materiálu a pod. Odporúča sa skúšobné odvedenie aktivít, počas ktorého si vyskúšajú podávanie inštrukcií tak aby boli zrozumiteľné, overia si časový odhad, vhodnosť priestoru a zvýšia si sebaistotu v komunikácii. Aj počas tohto kroku je možné, že sa rozhodnú urobiť aktivity iným spôsobom. Je vhodné upozorniť na to, že zmeny na poslednú chvíľu môžu prinášať riziko, že neboli dostatočne premyslené.

Krok 7: Priebežné informovanie inštruktorského tímu o možných výzvach, časovej náročnosti a príprava "náhradného" plánu.

Krok 8: Realizácia aktivít. Úlohou facilitátorského tímu je podporiť samostatnosť vedenia aktivít, minimálne vstupovať, podporovať plynulosť a držanie sa pôvodného plánu, poskytovať podporu v logistike. V priebehu realizácie aktivít môžu nastať stresové situácie, emočné vypätie, konflikty a pod. Je preto dôležité monitorovať situáciu v skupine

a podporovať rešpektujúcu komunikáciu aj zvládanie stresu či sklamaní jednotlivcov. Spätnú väzbu v priebehu aktivít má význam dávať len ak by mohla viesť k lepšej atmosfére či realizácii nasledujúcich aktivít, nie je vhodné hlbšie analyzovať udalosti, ktoré už nie je možné zmeniť.

Krok 9: Vyhodnotenie aktivít. Po ukončení celého programu nasleduje spoločné vyhodnotenie naplnenia očakávaní, príjemných aj nepríjemných momentov. Je možné využiť rôzne evalvačné aktivity podľa veľkosti skupiny. Cieľom je uzavrieť celý program tak, aby boli čo najviac zvýraznené a pomenované úspechy a uzavrieť prípadne napäté alebo nepríjemné situácie.

Spomienková mapa

Cieľ aktivity:

Reflexia celého programu YOLA. Uvedenie si kľúčových momentov, rozhodnutí a zachovanie si zážitkov (subjektívne vnímaných ako dôležitých, pozitívnych či negatívnych) po skončení programu.

Vytvorenie základu pre ďalšiu reflexiu zameranú na rozdelenie zodpovedností, tímovú spoluprácu, vyriešenie prípadných sporov či sklamaní.

Pomôcky:

Fotky a videá zo všetkých častí programu (dôležité, aby sa na nich objavili všetci)

Projektor a plátno, PC

Flipchartový papier

Fixky

Lepidlo

Nožnice

Výstrižky z novin, fotky alebo ilustrácie, ktoré môžu vystrihnúť a nalepiť.

Priebeh aktivity:

Krok 1: Inštruktor/ka stručne uvedieme cieľ aktivity, napr. "Sme v závere celého programu YOLA, na ktorom sme prešli spoločne dlhú cestu. Obzrieme sa za ňou spoločne." Spustíme prehrávanie fotiek a videí usporiadaných podľa jednotlivých častí. Môžeme pustiť sprievodnú hudbu.



Krok 2: Po ukončení prehrávania inštruktor/ka začne začne “kresliť” jednoduchú cestu programom. Významné momenty vyznačí pomenovaním (napr. Časť 1 - Súľov) a doplní o ilustráciu (napr. skaly), môžu ich priebežne navrhovať aj účastníci/čky.

Krok 3: Inštruktor/ka vyzve účastníkov/čky, aby k tejto ceste dokreslili alebo nalepili čo pre ne jednotlivé časti znamenali, alebo nejakú spomienku, ktorá sa k týmto časťam viaže. Na túto prácu potrebujú účastníci dostatočne dlhý čas. Ak je to potrebné, zapojí sa aj inštruktor/ka.

Krok 4: Po ukončení kreatívnej časti, poskytnete inštruktor/ka priestor na predstavenie čo pre nich jednotlivé časti znamenali, resp. akú spomienku zobrazili a prečo.

Práca so skupinou:

Posledná časť je vyvrcholením celého programu YOLA predovšetkým z hľadiska rovesníckej aktivity, a preto bol väčší dôraz kladený na jej úspešné zvládnutie prípravy ako na samotné outdoorové prvky. Oproti iným častiam kladie vyššie nároky na zvládnutie stresu, s čím sa jednotliví účastníci/čky vysporiadali rôzne. Po úvodnom naladení sa na to, čo ich čaká, sa účastníci/čky iniciatívne zapájali a uvedomovali si, že ich čaká výzva. Zo strany inštruktorského tímu bola v čo najväčšej miere prenášaná zodpovednosť a s tým spojená aj kontrola nad programom. To so sebou prináša určité riziká spojené s odkladaním niektorých krokov prípravy na poslednú chvíľu, zmeny rozhodnutí a pod. Najúčinnjším nástrojom pre “odkrytie” kritických rozhodnutí alebo nedomyslených plánov je “vyskúšanie si” aktivít priamo na mieste so všetkými pomôckami a vyhodnocovanie časovej a fyzickej náročnosti, zrozumiteľnosti aktivít a pod. V tomto procese je jednoduchšie pre inštruktorský tím ostať v roli facilitátorov a nepreberať príliš kontrolu, pokiaľ nie je ohrozená bezpečnosť účastníkov/čok.

Ďalším nástrojom, ktorý sme využívali boli priebežné “porady” a spätná väzba medzi skupinami. Pre niektorých účastníkov/čky bolo náročnejšie prijať kritiku, prejavila sa rôznorodosť osobností a miera autority v rámci skupín, nastali aj vyhrotenejšie diskusie, ktoré ale boli zvládnuté podporou menej “priebojnejších” osobností zo strany inštruktórov a vracanie sa k pravidlám rešpektujúcej komunikácie.

Prevzatie kontroly sa pri jednej z aktivít (nočná hra) prejavilo aj nenaplnením pôvodných očakávaní, nakoľko skupina nemala dotiahnutú prípravu, opustili pôvodnú predstavu a rozhodli sa pre jednoduchšiu, ale nie úplne premyslenú verziu. Frustráciu z neúspechu v prvom uvedomení si orientovali účastníci/čky na inštruktorský tím. Bolo potrebné poskytnúť tímu dostatočný čas na vyrovnanie sa s touto frustráciou a po uvoľnení negatívnych emócií sa vrátiť ku hľadaniu dôvodov - kritických momentov. Dôležité je, aby táto diskusia nebola zameraná na konkrétne osoby (Koho je to vina?) ale na tímovú prácu (Na čom sme sa dohodli a čo sme nakoniec urobili inak a prečo?)

Je dôležité preto venovať dostatočný priestor pre reflexiu celého programu. Vďaka tomu sa účastníci/čky zamerali v posledných aktivitách na pozitívne spoločné spomienky, na to, čo sa o sebe a o tíme naučili a čo môžu z tejto skúsenosti využiť v budúcnosti. Účastníci/čky v závere vyhodnotili celý program veľmi pozitívne, či už outdoorové časti (naučili sa

plaviť na kánoe, objavili turistické miesta, stanovali, zvládli nepriaznivé počasie) alebo rovesnícku aktivitu.

V tejto časti sa vychovávateľky zúčastňovali len v rolách pozorovateľiek. Zúčastňovali sa spoločných porád, boli zapojené do niektorých rovesníckych aktivít v roli účastníčok a vyhodnotenia. Do prípravy aktivít priamo nezasahovali.

Čo sme si uvedomili:

- » Prenos zodpovednosti na účastníkov/čky prináša reálne riziko, že sa im niektoré aktivity nepodaria podľa predstáv a budú pociťovať frustráciu a hnev. Pre celý cyklus učenia je dôležité nezasahovať prevzatím kontroly (pokiaľ nie je ohrozená bezpečnosť), pripomínať pôvodne plánované kroky alebo zamýšľanú prípravu, ale nechať prebehnúť aktivity tak, ako sa im podarí. Neúspech poskytuje priestor pre učenie rovnako ako úspech. Na tieto situácie je však potrebné byť v rámci inštruktorského tímu pripravení/é.
- » Je dôležité mať k dispozícii všetky informácie o zdravotnom stave prichádzajúcich rovesníkov/čok a zdôrazňovať ich rovnocennú úlohu, aby neboli vnímaní ako "skúšobné subjekty". Tento aspekt bol veľmi náročný a zodpovednosť za prichádzajúcu skupinu zvädza k prevzatiu zodpovednosti. Odporučili by sme otvorene komunikovať od začiatku programu, že celý nápad ako aj jednotlivé aktivity pripravovali účastníci/čky a v tom spočíva výnimočnosť programu. Smerovať očakávania k nadviazaniu nových kontaktov, pohodovo stráveného času než k zručnostiam či kompetenciám, ktoré by si mohli/mali osvojiť, nakoľko takéto očakávania nemožno naplniť ani z hľadiska času ani z hľadiska kvality.

Online podpora mladých v procese príprav

V dôsledku komplexnosti YOLA programu a dôrazu na prenášanie zodpovednosti na účastníkov/čky a ich aktívne zapájanie bolo nevyhnutné pokračovať v procese práce so skupinou aj medzi jednotlivými časťami programu, teda v online priestore. Po druhej časti sa vytvoril komunikačný tím, ktorý mal na starosti komunikáciu a úlohy ako napr.: pripraviť pozvánku na program pre rovesníkov, online prihlášku, zozbierať kontakty a pripraviť pozývaci email so zoznamom vecí, ktoré si treba priniesť. Ich úlohou bolo aj telefonicky komunikovať s dospelými z CDR, z ktorých boli rovesníci pozvaní. Prípravou a doťahovaním týchto úloh sprevádzali účastníkov/čky inštruktorky cez zoom stretnutia. Okrem toho sme využívali zdieľané dokumenty a spoločný chat.

Pozitívom bolo, že komunikačný tím dodržal vždy dohodnuté online stretnutia a zapojenie účastníkov do úloh bolo aktívne. Samotné sledovanie deadlinov na plnenie úloh nebolo ponechané len na účastníkov/čky. Ukázalo sa ako dôležité ich v tomto procese sprevádzať, pripomínať na čom sme sa dohodli, dopýtať sa. Pre väčšinu účastníkov/čok to bola prvá skúsenosť samostatne pripravovať takýto typ programu.

Výzvou v tomto procese bola komunikácia cez chat. Tým, že komunikačné zručnosti účastníkov/čok boli pomerne nízke a teda vyjadrenie myšlienky, počúvanie sa a hľadanie spoločnej dohody je pre nich náročné aj v osobnej komunikácii, v online priestore - v chate to neraz spôsobovalo nedorozumenie. Došlo aj k menším konfliktným situáciám, ktoré prostredníctvom chatu bolo náročné riešiť. Pomáhalo sa individuálne spojiť s jednotlivcami a situáciu ošetriť.

Na poslednej štvrti časti programu v rámci reflexie bolo dôležité, aby sa skupina pozrela späť na celý priebeh príprav, aby boli vyzdvihnuté ich úspechy a uhladené vzniknuté nedorozumenia a spory.



Ako program YOLA hodnotili účastníci?

Dôležitou súčasťou na poslednej časti bolo zhodnotenie celého programu, do ktorého bola skupina zapojená. Proces zhodnotenia a uzatvorenie mal viacero úrovní:

- » Obzretie sa za celým programom: spomienková mapa a proces vývoja myšlienky programu pre rovesníkov
- » Spätná väzba medzi účastníkmi a inštruktormi (dôraz na silné stránky a to, čo jednotlivec priniesol do skupiny, programu)
- » Zhodnotenie programu zo strany účastníkov/čok

Naučil/a som sa... / Zlepšil/a som sa...

Najviac cool na YOLE bolo...

Najťažšie na YOLE pre mňa bolo...

Tieto tri otázky boli napísané na flipchartoch, rozmiestnené v priestore a účastníci/čky do nich zapisovali svoje odpovede. Z feedbacku vyšlo, že často veci, ktoré pomenovali ako najťažšie - dlhá trasa na expedícii, splav, začiatok splavu a prekonať strach, byť 1x na lodi, noc v stane, sa často v otázke "čo bolo najviac cool" opakovalo. Viacerí ako najťažšiu vec uviedli dohodnúť sa a spolupracovať na začiatku s ostatnými.

Ako najviac cool zaznelo aj to, že prišli rovesníci z iných CDR a že si mohli vyskúšať byť v roli inštruktorov/iek. Neistotu či títo rovesníci vôbec prídu a či sa im bude chcieť zapájať do pripravených aktivít, sme vnímali aj my, tím inštruktorov/iek. Predpokladáme, že vychádzali zo svojej skúsenosti, kedy často o tom či niekde idú rozhodne niekto dospelí, že o veciach, ktoré ich čakajú nemajú úplne informácie, sú len niekde „poslaní“ a s tým súvisí aj miera ich motivácie a odmietanie.

V otázke „Naučil/a som sa... / Zlepšil/a som sa...“ sa najčastejšie vracali k mäkkým zručnostiam ako komunikácia s ostatnými, spolupráca v tíme, pochopenie iných. Z nadobudnutých zručností to boli práve hrad skills z druhej časti t.j. vodnej expedície.

Na poslednú otázku „Nakoľko by si odporučil/a svojmu kamošovi/kamoške zúčastniť sa na programe YOLA na škále 1 - 10 (pričom 10 je najviac bodov a 1 najmenej) sa takmer všetci postavili na číslo 10 a jeden na 9. Na doplňujúcu otázku „prečo“ najčastejšie zaznievalo, možnosť zažiť niečo úplne nové, naučiť sa nové veci a vyskúšať si byť inštruktorom.

Záver

Pri realizácii predstaveného programu Youth Outdoor Leadership Academy, sme sledovali tri hlavné ciele:

Rozvoj charakteru:

preukázanie zvýšeného sebavedomia a sebarealizácie. Preukázanie cháповosti voči druhým, motivácie a ochoty žiť zdravý a vyrovnaný život.

Líderstvo:

preukázanie schopnosti nastavenia cieľov a inšpirácia a vedenie druhých k ich dosiahnutiu. Preukázanie schopnosti spolupráce, komunikácie, riešenie problémov a vyriešenia konfliktov efektívne.

Služba:

preukázanie sociálnej zodpovednosti a zodpovednosti za prostredie (vnútorné/vonkajšie). Aktivovať angažovanosť v pomáhajú druhým.

Miera, v akej sa nám podarilo tieto ciele naplniť bola veľmi individuálna, predovšetkým v závislosti od vnútornej motivácie zapojiť sa do programu. Rovina sociálnej zodpovednosti a zodpovednosti za prostredie bola prítomná v pozadí všetkých štyroch častí, hoci nebola priamo otváraná v jednotlivých aktivitách. Účastníci/čky mali možnosť oboznámiť sa s prístupom “leave no trace”, čo je sedem princípov zodpovedného správania sa v prírode. Najzásadnejšou zmenou pohľadu pre nich bolo nepochybne stíšenie sa s rešpektom voči ostatným ľuďom a prírodnému prostrediu. Táto požiadavka vyvolala intenzívnu diskusiu a zamyslenie sa a bolo by pre nás zaujímavé sledovať v akej miere ju dokážu uplatniť aj v budúcnosti.

Úspešná štvrtá časť programu bola aj pre samotných účastníkov/čky dôkazom toho, že dokážu spolupracovať, riešiť problémy, plánovať a dotiahnuť úlohy do konca. U niektorých z nich sa výraznejšie prejavil potenciál viesť tím k dosiahnutiu týchto cieľov, niektorí sa vedeli nájsť skôr v podpornejších rolách. Viacerí/é prejavili po programe záujem pokračovať v podobných programoch a zaujímali sa o možnosti pripravovať aktivity pre rovesnícke skupiny, čo považujeme za veľký úspech.

V súvislosti s rozvojom charakteru sme mali možnosť sledovať, že hoci viacdenná expedícia bola pre skupinu ako celok výzvou, niektorí účastníci/čky objavili s jednoduchou turistikou či kanoistikou nový svet. To, v akom rozsahu budú takéto aktivity súčasťou ich života nevieme vyhodnotiť, ale vieme, že práve tieto skúsenosti ocenili ako pridanú hodnotu. Práca so sebedomím a pozitívnym hodnotením bola najväčšou výzvou. Cieľene sme tento aspekt rozvíjali takmer vo všetkých častiach, zdá sa však, že kombinácia nedostatočnej sebareflexie (ktorá blokuje hlbšie sebazpoznanie) a stotožnenie sa s negatívnymi očakávaniami od okolia, vytvára veľmi ťažko zdolatelnú prekážku. Program YOLA mal potenciál priniesť pozitívnu skúsenosť s tým, že dokážu prevziať zodpovednosť a uskutočniť to, čo si naplánujú, dokázal ich oboznámiť so stratégiami ako to urobiť a vytvárať príležitosti pre cieľnú prácu s pozitívnym oceňovaním seba aj ostatných. Ako taký má svoje priestorové, časové a kontextuálne obmedzenia, ktoré nedokážu nahradiť systematickú prácu priamo v CDR.

V jednotlivých častiach metodiky sme sa pokúsili predstaviť nielen naše ciele, prístupy a vybrané aktivity, ale aj proces nášho vlastného učenia. Opísali sme nielen to, čo sa nám



podarilo, ale aj to, čo nám dalo zabrať aby sme sa o tieto zistenia podelili s ďalšími, ktorí/é by chceli uplatniť podobný prístup alebo pracovať s mladými ľuďmi z CDR. Medzi naše najzásadnejšie zistenia by sme zahrnuli nasledovné:

- » Mladí ľudia z CDR sú zvyknutí na to, že sú inštruovaní, aby niekam išli alebo niečo robili. To sa jednak prejavuje istou pohodlnosťou (aj tak ma pošlú niekam, niečo mi vybavajú) a zároveň frustráciou a odporom. Je ťažké pracovať s inštitúciou, ktorá má určité formálne ukotvené pravidlá a zároveň sa snažiť uplatňovať princípy, ktoré sú s týmito pravidlami v rozpore. Je preto potrebné s týmto rozporom dopredu počítať a hľadať vopred spôsoby ako si nastaviť spoluprácu na projekte.
- » Outdoorové prostredie je pre mladých ľudí z CDR veľkou neznámou. Majú skúsenosti s pobytom v prírode na krátku obmedzenú dobu, ale nemajú skúsenosti s tým, aby boli odkázaní sami na seba. Aby bolo možné urobiť tento krok ďalej, je kľúčové, aby bol dodržaný princíp dobrovoľnosti. Zároveň, predstavenie možností aktívneho trávenia času na horách, skalách či na vode je pre túto cieľovú skupinu veľkým obohatením

a má potenciál budovať ich rezilienciu v krízových situáciách. Je vhodnejšie pristupovať individuálne a rešpektovať ich vnímanie komfortu, mať väčší priestor na zvyšovanie záťaže (napr. predlžovaním trás, technickú náročnosť alebo prespanie vonku) postupne a mať k dispozícii alternatívu.

- » Uplatňovanie mentorského prístupu a prenechávanie kontroly mladým ľuďom sa potvrdilo ako vhodný prístup, ktorý bol v kritickej fáze programu záchranným kolesom. Je dôležité uplatňovať tento prístup čo najdôslednejšie tak, aby kontrola nebola len zdanlivá. Účastníci/čky si tento rozdiel uvedomovali a ocenili či už možnosťou zostať alebo odísť.
- » Kľúčovým faktorom, ktorý by mal byť v programe dodržaný je čo najväčšia kontinuita v obsadení inštruktorského tímu. Fluktuácia dôležitých dospelých v prostredí CDR je veľmi vysoká. Nadviazanie úprimného vzťahu s obojstrannou dôverou je preto náročnejšie a zmeny v inštruktorskom tíme výrazne narúšajú tento proces. Stabilný inštruktorský tím a hlbšie spoznanie sa umožní aj výraznejšie pracovať prostredníctvom osobností samotných inštruktorov a inštruktoriek.

Aký je náš pohľad vpred? Ak by sme mali realizovať podobný program v budúcnosti tak, aby bol pre túto cieľovú skupinu prínosnejším, urobili by sme dve základné zmeny. Prvou je zmiešaná skupina, kde by mladí z CDR tvorili len určitý podiel. Rozdielnosť prostredí na jednej strane "zrieduje" negatívne dopady vyrastania v inštitúcii a na strane druhej podporuje stretávanie sa rôznych svetov. Druhá zmena by si však vyžadovala zásadnejšie zmeny vo vnútri organizácie, a tou je budovanie kontinuity. Program YOLA má väčší dopad ak je možné dlhodobá a systematická práca, ak majú mladí ľudia, ktorých tento program motivoval a posilnil možnosť ďalej sa rozvíjať v rámci tej istej organizácie.

Hoci uvádzanie všetkých úskalí a kritických bodov na záver môže vytvárať opačný dojem, program YOLA bol pre nás všetkých úžasným dobrodružstvom. Počas štyroch predĺžených víkendov (či skôr 4-dňoviek) sme prežívali chvíle zábavy, učenia sa a objavovania toho ako tráviť čas v outdoore. Priniesol aj skvelý pocit úspešnej, dobre odvedenej práce s rovesníckym programom. Za túto skvelú atmosféru, by sme chceli poďakovať zapojeným centrám pre deti a rodiny v Prešove a v Trní, ich skvelým vychovávateľkám, ktoré sa pre náš program rozhodli a našim účastníkom a účastníčkam, ktoré prešli túto cestu spolu s nami. Vieme, že ste do programu vložili všetko čo ste v danej chvíli mohli!

Ďakujeme aj inštruktorskému tímu, ktorý okrem autoriek metodiky tvorili Peter Gmitro, Tatiana Černochová, Andrej Orogváni a Michal Keim.

YOLA – Youth Outdoor Leadership Academy

Vydavateľ: Outward Bound Slovensko

Autorky: Michaela Bubeliniová, Michaela Ujházyová, Katarína Karcolová

Fotografie: Tatiana Černochová, archív Outward Bound Slovensko

Grafická úprava: Andrea Sihelská

Rok vydania: 2022



Metodická príručka vznikla vďaka finančnej podpore z programu Európskej únie Erasmus+ pre oblasť mládeže a športu ako výstup strategického partnerstva projektu s názvom Youth Outdoor Leadership Academy. Príručka vyjadruje iba názor autoriek a Európska Komisia nie je zodpovedná za akékoľvek použitie informácií v nej obsiahnutých.

