

1 Úvod

Zotavovací akce, zejména pak letní stanový tábor, je ideálním prostředím pro zážitkovou pedagogiku se všemi jejími metodami. Přírodní prostředí, volný čas, vytrhnutí z běžného života, ale i neformální vztahy ve skupině jsou ideálními podmínkami pro aplikaci metod zážitkové pedagogiky a využití všech jejich výhod zcela nenásilně.

K tomu, aby hlavní vedoucí zotavovací akce mohl plně využít všech možností, které mu prostředí zotavovací akce poskytuje, musí:

- spolupracovat s vedoucími dětských kolektivů, z kterých má účastníky,
- dbát na to, aby aktivity byly bezpečné a přizpůsobené věku dětí a mládeže, včetně celotáborové hry,
- všem vedoucím jednotlivých skupin umět vysvětlit základní principy výchovných metod (musí je tudíž sám ovládat),
- provádět supervizi v oblasti psychologicko-pedagogické, tedy nemusí být plně zapojen do programu, ale musí o všem vědět a poskytovat vedoucím zpětnou vazbu a kontrolu přiměřenosti programu tábora,
- dokázat využít prostředí stanového tábora k efektivní výchově dětí a mládeže.

Aby mohl naplnit tyto své funkce, musí kromě zkušeností mít i solidní teoretický základ. Nejlépe je načerpat z několika různých knih zaměřených na zážitkovou pedagogiku, vývojovou psychologii a fyziologii zátěže.

2 Výchovné a vzdělávací metody

Jak je uvedeno výše, jsou zotavovací akce vhodným prostředím pro zážitkovou pedagogiku. Ta je koncipována na zážitku, přírodě a dobrodružství. Dělí se na několik samostatných metod, které jsou uvedeny níže jako teoretický základ pro hlavního vedoucího zotavovací akce.

Ten si podle cílové skupiny vybere nejvhodnější z nich anebo je vzájemně nakombinuje a se svým záměrem seznámí všechny ostatní vedoucí a instruktory. Ti pak sami zpracují program, který vytýčenému záměru odpovídá a hlavní vedoucí akce je jen zkontroluje a případně pomůže s úpravou. Zůstává v roli supervizora. To platí zejména u velkých zotavovacích akcí s velkým množstvím účastníků. U malých akcí se často stává i jedním z řadových vedoucích.

2.1 Výchova zážitkem

Důraz je dáván na prožitek, zážitek, zkušenost. Nejdříve dochází k určité situaci, nejčastěji hře, pak si aktivitu připomeneme a z prožitku se stává zážitek. Zkušenost, tedy něco co si odnese, jako výchovně vzdělávací výsledek, vzniká jen na základě rozboru. Je třeba vhodnou formou provést zpětnou vazbu. Z toho také plyne, že není každá aktivita, kterou děláme, vhodná pro celý tento cyklus a u většiny z nich stačí, že se prostě pobavíme. Jindy je možno udělat celý blok aktivit s podobným výchovným záměrem a pak tento celý blok, například dopoledne, či den, vyhodnotit jako celek. Zpětná vazba může být také jako samostatná aktivita vyhodnocující třeba polovinu zotavovací akce v pohledu chování účastníků. Často se sklouzává při zpětné vazbě aktivity, či hry k samotnému hodnocení hry, jak se účastníkům líbila a tak dále. Není to sice špatně se něco dozvědět, ale cíl je výchovně vzdělávací působení na svěřené děti a mládež a proto je třeba si uhlídat to kdo, komu dává zpětnou vazbu. Často se raději využívá review, kdy si řízeným rozhovorem dávají účastníci zpětnou vazbu sami. Vhodné zejména pro starší děti.

Otázkou vždy zůstává, jestli například mladší školní věk je vhodné zatěžovat příliš sofistikovanou zpětnou vazbou. Jestli je nenechat si aktivitu užít a spíše nenásilně v rámci

přechodu z hřiště do tábora neprobrat krátce jejich chyby při aktivitě a nechat je poučit se z vlastních chyb. Často nám stačí tyto chyby popsat, pojmenovat. Pojmenování chyb děti lépe vezmou, když je jen navedeme k tomu, aby je vyhledaly a pojmenovaly samy. Nejsme pak v roli učitele, kazatele, ale zůstáváme v roli staršího kamaráda s větší zkušeností. Průvodce životem, to je pro náš záměr nejvhodnější poloha.

2.2 Dobrodružná výchova

Jde o metodu více blízkou americkému pojetí zážitkové pedagogiky a s výše uvedenou metodou se vhodně doplňuje. Je daleko více zaměřená na interpersonální a intrapersonální vztahy. Metoda využívá výzvy, překonání překážky nebo sportovní aktivity ve skupině s určitou mírou nebezpečí a tedy i dobrodružství. Vhodné je sjíždění divoké vody, lezení po skalách, VHT. Vztahy, které vzniknou ve vypjatých situacích, vydrží léta. Zároveň se děti učí trpělivosti, překonání sama sebe, zvládnání překážek. Vhodné zejména pro starší děti. Pokud není v určitém věku naplněna touha po dobrodružství, je většinou kompenzována únikem k hazardním hrám a to není zrovna přínosné.

Zotavovací akce putovního typu je na tuto výchovu zdaleka nejvhodnější a sama o sobě i bez jiného programu naplňuje celou výchovu dobrodružstvím. Je pak již jedno, jestli putujeme krajinou, horami, vysokohorskými hřebeny anebo na divoké, ale i klidné vodě.

2.3 Přírodní výchova

Tato metoda je natolik široká, že je dále rozdělena na několik samostatných odvětví.

Má velmi široký vzdělávací a výchovný cíl. Kromě rozvoje osobnosti, vztahů, ale i třeba zážitků je také zaměřena na ekologickou výchovu, anebo zvládnutí umění odpočinku a regenerace.

Maximálně vhodné prostředí pro tento typ výchovy je stanový tábor nebo tábor v týpí. Jaké prostředí by mohlo být vhodnější. Po celou dobu pobytu na nás působí přírodní prostředí a tím je splněna výchova přírodou. Cokoli uděláme, je pak výchovou v přírodě. Ať už budeme vařit, připravovat dřevo, nebo stavět most. Nakonec zůstává výchova pro přírodu. Pro většinu vedoucích na stanovém táboře je nemyslitelné být v obrovské přírodní laboratoři a neukázat jak fungují přírodní zákonitosti, co kolem roste, případně jaké hvězdy na nás v noci září z indigově černé oblohy.

Potenciál přírodní výchovy a její přínos pro jedince, přírodní prostředí a společnosti (upraveno dle D. R. Lates)

PSYCHOLOGICKÉ	SOCIOLOGICKÉ	VZDĚLÁVACÍ	FYZICKÉ	ZDRAVOTNÍ
sebepojetí, sebedůvěra	empatie, sounáležitost	alternativní vzdělávací přístupy	zdatnost	redukce stresu
výkonnost, efektivita činnosti	týmová spolupráce	vztah k přírodě	vytrvalost	zdravý životní styl
vnímavost, prožívání	respektování ostatních	ochrana přírody	síla	zdraví jako hodnota
schopnost reál.pohledů, názorů	komunikace	kreativní řešení problémů	koordinální schopnosti	zásady správné výživy
schopnost reál.pohledů, názorů	sebekontrola v jednání	hodnotová orientace	uvolnění	kontrola zdravotního stavu
sebeuspokojení	přátelství	Outdoor dovednosti	prostorová orientace	
sebeuznání	schopnost řešení konfliktů	Outdoor sporty a aktivity		
sebeúcta	hodnotová orientace	tvořivost		

Přednostmi přírodní výchovy je podle Břicháčka:

- Proti automatizovaným činnostem se rozvíjí **tvůrčí** postupy
- Proti odcizeným (pasivním) vztahům se lépe vytváří **přátelské vazby**
- Proti pasivnímu (konzumnímu) přístupu k životu stojí **aktivní činnosti**, které posilují zdraví a zvyšují odolnost organismu
- Proti pasivnímu shromažďování poznatků záměrně a nenásilně (situační) **pozitivní ovlivňování** osobnosti jedince
- Proti boji s přírodou se vytváří důvěrný (ekologicky podložený) vztah k životnímu prostředí = **vztah k přírodě**

2.3.1 Výchova v přírodě

Aktivity v přírodním prostředí zaměřené na přípravu pro život v přírodě. Má velký potenciál pro rozvoj osobnosti a to jak v rovině vztahů, tak postojů.

Na zotavovací akci to mohou být různé stavby, tedy konstrukční problémy, rozdělávání ohně, práce se dřevem, kosení louky pro stavbu tábora, stavění studánky a mnoho dalších.

2.3.2 Výchova přírodou

Jen čisté působení přírody, bez většího vnášení aktivit, má prokázané výchovné účinky. Stačí prostě jen putovat krajinou a nechat ji na sebe působit.

Na zotavovací akci toto probíhá neustále. Působení stromů, bylin, nebeské klenby, větru i slunce má blahodárný vliv na naše těla, duše, ale i naší sebekontrolu, pocity svobody a jejich hranic, pokory a dalších dovedností a vlastností.

2.3.3 Výchova pro přírodu

Velmi důležitá část přírodní výchovy, kdy objasňováním vztahů v přírodě, učením bylin, environmentálním vzděláváním, budujeme vztah k přírodě a životnímu prostředí. Pokud se dobře zvládne, je přirozeným prostředníkem pochopení, že nejsme každý izolovaným ostrovem a vše co uděláme, má vždy vliv na ostatní kolem nás, nebo na opačné straně zeměkoule.

Úplně samovolně pak dochází k socializaci účastníků. Co to vlastně je?

Socializace je proces, kdy se člověk stává subjektem jednajícím a prožívajícím svůj život v souladu se systémem hodnot a norem uznávaných společenstvím, jehož je členem.

Výchovné a vzdělávací metody uvedené výše se nám osvědčilo vhodně kombinovat, a to zejména v závislosti na věku účastníků. Samozřejmě se při předávání vědomostí nevyhneme i konvenčním metodám, ale je třeba vybrat vhodné jako je skupinová práce, řešení problému, hry a modelové situace.

Vše se samozřejmě do programu namíchá s ohledem na cíle akce, ale zejména s ohledem na samotné účastníky. Jednotlivý věk má svá specifika a my bychom je měli znát a měli bychom je umět využít.

3 Vývojová specifika jednotlivých skupin dětí

3.1 Mladší školní věk (6-8 let)

Děti jsou hravé, schopnost soustředění je na jednu věc přibližně 10 minut. Stále mají rádi pohádky. Dívky se s chlapci ještě bez ostychu mísí. Období, kdy dochází k přechodu z dítěte ve školáka. Nové výzvy a nároky přinášejí vyšší rozkolísanost a zranitelnost. Zlepšuje se hrubá i jemná motorika. Ještě dobíhá velký rozvoj řeči. Vhodné jsou aktivity na rozvoj motoriky, slovní zásoby a celkový rozvoj mluveného slova.

3.2 Střední školní věk (9-12 let)

Již mnohem stabilnější, předvídatelnější. Fantazie je ještě denní náplní, ale už to nejsou pohádkové příběhy, ale „hrdinské epy“. Vliv rodiny pomalu mizí a výrazně se uplatňuje vliv party, do které patří. Velká šance ovlivnit a to jak pozitivně, tak negativně. Pravidla skupiny jsou důležitější, proto je děti dodržují, i když jsou v rozporu s rodinnými zásadami. Je to období typické s plným uvědoměním si mužské a ženské identity a utváření vztahu k sobě samému. Dívky a chlapci začínají vytvářet jednopohlavní partičky. I když mají snahu se prosadit mezi staršími, jako rovný s rovným jsou to stále děti a nelze u nich předpokládat zralé chování. Rozvoj motoriky pokračuje zvýšeným tempem. Velký zájem o sportovní a pohybové aktivity vyžadující obratnost, vytrvalost a sílu. Vhodné jsou aktivity na rozvoj paměti a logické myšlení

3.3 Pubescence, nebo též starší školní věk (12-15 let)

Toto období je velmi ovlivněno pohlavním zráním a hormonálními pochody v těle. Také změny na těle mohou vést děti až k pocitům úzkosti. Odlišnost tohoto období je patrná i v řeči dospívajících. Mají vlastní slovník typický pro danou věkovou skupinu. Touha vypadat starší se postupně tlačí kupředu a zprvu se projevuje zejména snahou napodobit dospělé v tom, co je nejjednodušší, proto často vidíme nástup hrubého chování, drzosti a sprostých slov.

Je třeba mít pro tyto projevy pochopení, ale na druhou stranu je třeba nekompromisně držet nastavena pravidla a děti usměrňovat. Pravidla je třeba dodržovat stylem „komu padne tomu padne“. Děti v tomto věku jsou háklivé na spravedlnost.

Zajímavé je, že zatím co fyzická zdatnost je u těchto dětí s každou generací horší a horší, tak co se týče IQ tak je zhruba každých 30 let v průměru o 10 bodů vyšší. To však podle naší zkušenosti neznamená, že jsou chytřejší než předešlá generace, často totiž neumí tento potenciál využívat. Proto jsou vhodné aktivity na rozvoj myšlení, logiky a vědomostí. Děti a zejména chlapci zažívají díky hormonálním změnám rozvoj fyzických sil a jsou ochotni toho využít. Při hrách jsou téměř k neutahání. Mají však díky rostoucím končetinám problémy s koordinací.

Častá „smutnění“, nejsou ničím podloženy, zkrátka přijdou a zase zmizí.

3.4 Adolescence (15-22 let)

Období je ve znamení vyrovnat se s dokončenou změnou z housenky na motýla. Na rozdíl od předešlého období se vrací koordinace, ale členi této skupiny jsou snadno unavitelní. Stále je vhodné rozvíjet myšlení a přidává se období vhodné pro rozvoj argumentace a rozvoj občanské zodpovědnosti. Pocit spravedlnosti a morálního kreditu je zde hodně akcentován. Období je také proti předešlému výrazně optimističtější. V tomto období dochází také k přirozenému splynutí chlapců a dívek do jedné spolupracující skupiny. Je vhodné zapojit je do zodpovědností při chodu zotavovací akce.

Role vychovatele je v tomto období vést svěřence k optimálnímu zařazení do společnosti.

Samozřejmě jsou i specifické znaky jednotlivých pohlaví a zjednodušeně by se daly shrnout takto:

Dívky Jsou tvořivější, přemýšlivější, vyspělejší. Jsou méně soutěživé, jsou sociálně a emočně citlivější, jsou vnímavější na nálady skupiny. Proti chlapcům mají téměř v každé komunikační a sociální situaci náskok.

Chlapci Jsou soutěživější, rádi se vzájemně srovnávají. Mají rádi bojovky, pohyb, překonávání překážek. Když tvoření, tak nejraději konstrukce. Mají bojovného ducha a nezvládají ponížení.

4 Doporučená literatura

Hanuš R., Chytilová L., *Zážitkově pedagogické učení*, Grada Publishing, a. s., 2009

Hora P. a kolektiv, *Prázdniny se šlehačkou*, Mladá Fronta, 1984

Pelánek R., *Příručka instruktora zážitkových akcí*, Portál, 2008