

ReConnection – Cesta späť k sebe a k druhým – cez zážitky

*Metodická príručka zážitkovej pedagogiky pre
odborníkov pracujúcich s mladými ľuďmi*

Obsah

Úvod	5
Predstavenie partnerských organizácií	7
Nezisková organizácia TANDEM	7
Verejnoprospešné združenie Élményakadémia	8
Priebeh a aktivity projektu	9
Medzinárodná odborná spolupráca	10
Metodický rozvoj a spoločné učenie	11
Testovacie školenia pre mladých ľudí zo zraniteľných skupín	11
Reflexia, spracovanie a odborné učenie	12
Diseminácia a odborný dialóg	13
Úloha metodického príručky	13
Logika štruktúry príručky	14
Teoretické východiská	16
Základy pre trénerov	16
Priestor učenia: model komfortnej zóny	16
Proces učenia: uplatnenie Kolbovho modelu	16
Prehlbovanie učenia: sila reflexie	17
Oblúk plánovania tréningu	18
Základy skupinovej dynamiky	20
Odpor v skupine	22
Všeobecne o odpore	22
Gestalt psychológia a skupinový proces	23
Mechanizmy odporu na hranici	24
Úloha a nástroje trénera	27
Neurobiológia prepojenia	29
Prepojenie ako regulácia nervového systému	30
Prístup informovaný traumou	32
Okno tolerancie	33
Polyvagálna teória	36
Úloha prepojenia	37
Zmena ako proces rastu	37
Základná myšlienka modelu zmeny	38
Špecifiká kumulatívne znevýhodnených skupín	42
Pojmový rámec zraniteľnosti a dimenzie zraniteľných mladých ľudí	42

¹ Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú však len názormi autora(ov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nemôžu niesť zodpovednosť.

Menšinová existencia, bývanie, izolácia a prejavy rodinných traum	43
Metodická mapa intervencie: koncentrický model	44
Špecifiká siedmich vymedzených cieľových skupín	46
Rozhovor	49
Základy zážitkovej a dobrodružnej pedagogiky	61
Zážitková pedagogika a orientácia na zážitok	61
Zážitok flow (Mihály Csíkszentmihályi)	62
Teoretické piliere pre trénerov	63
Skúsenostná pedagogika Johna Deweyho	63
David Kolb – cyklus skúsenostného učenia	63
Carl R. Rogers – prístup zameraný na osobu	63
Labyrint	64
Labyrint: prastarý symbol a terapeutický priestor	64
Rozdiel medzi labyrintom a bludiskom	65
Vzťah špirály a labyrintu	65
Pravek a staroveký svet	65
Kresťanstvo a stredovek	66
Plodnosť a symbolika tela	66
Tanec a labyrint	67
Rytmus a zmenený stav vedomia	67
Chodená meditácia	67
Tri fázy prechádzania	68
Komu sa odporúča a komu nie?	68
Sprievodca facilitáciou	69
Chodenie labyrintom v 21. storočí	69
Kreslenie sedemokruhového labyrintu	71
1. Variant so základným vzorom	71
2. Klasický variant	72
Zbierka hier	74
Práva a zákony	74
Vlastné pravidlá – spoločná tvorba hry	74
Zmluva piatich prstov	75
Pravidlá z hodnôt – spoločenská úroveň	77
Základné ľudské práva	79
Súd	80
Príslušnosť k spoločenstvu	81
Do akých spoločenstiev patrím?	81
Sebapoznanie – Čo dávam svojmu spoločenstvu?	82
Roly v spoločenstve	84
Prechod cez rieku	87
Spája nás...	89
Veľký pád vajca	90

Tragédia pasienka	91
Papierová snehová guľa	93
Komunikácia a aktívna účasť	94
Nesprávne pochopené správy	94
Inžinier-kreslič	95
Obelisk Zin	96
Leila a Mohamed	99
Čiara názorov	102
Štruktúrovaná debata	103
Prevzatie zodpovednosti	104
Mapa problémov	104
Čo by urobil on(a)?	106
Dielňa riešení	106
Projektové nápady	108
Osobné záväzky	109
Dôvera, sebaopoznanie	111
Slepý vedie slepého	111
Slepý trojuholník	112
Zrkadlenie rúk	112
Odrazená informácia	113
Dráha života – lanová dráha	114
Čínska skladačka	118

Úvod

Metodická príručka ReConnection je odtlačkom viacročnej skúsenostnej práce, spoločného premýšľania a zážitkov získaných v teréne. Vznikla zo školení, skupinových procesov a komunitných situácií s mladými ľuďmi, v ktorých sme sa znova a znova stretávali s tou istou otázkou: ako vytvoriť skutočné prepojenie, bezpečie a možnosť rozvoja pre mladých ľudí, ktorí v živote často zažili práve ich nedostatok?

Metodická príručka je určená predovšetkým odborníkom, trénerom, pedagógom a pomáhajúcim pracovníkom, ktorí pracujú s mladými ľuďmi zo zraniteľných skupín. Ide o prostredie, v ktorom nedostatok motivácie, nízke sebavedomie, poranenia vo vzťahoch, nedôvera či emocionálne preťaženie nie sú výnimočnými javmi, ale súčasťou každodennej práce. Sme presvedčení, že v týchto situáciách základom rozvoja nie je len odovzdávanie informácií, ale kvalita prepojenia.

V centre prístupu ReConnection preto stojí skúsenostné učenie postavené na bezpečnom prepojení. Veríme, že mladí ľudia dokážu prejsť skutočnou zmenou vtedy, ak sa ocitnú v situáciách, v ktorých môžu zažiť:

- že sú v bezpečí,
- že na ich prítomnosti záleží,
- že sa môže chybovať,
- že sa dá prepojiť s ostatnými,
- a že dokážu ovplyvniť svoj vlastný život a svoje komunity.

Metódy predstavené v metodickej príručke preto nie sú len zbierkami „hier“ alebo programových nápadov. Outdoorové a zážitkovo-pedagogické cvičenia, reflexné nástroje, modely skupinovej dynamiky a kapitoly o neurobiológii prepojenia slúžia rovnakému cieľu: podporiť učebné procesy, v ktorých účastníci nielen získavajú nové vedomosti, ale prežívajú aj nové skúsenosti o sebe, o svojich vzťahoch a o vlastných možnostiach.

Pri našej práci sa pre nás stalo obzvlášť dôležitým pochopenie, že rozvoj nie je výlučne kognitívny proces. Stav nervového systému mladých ľudí, ich pocit bezpečia, predchádzajúce skúsenosti so vzťahmi a aktuálne zážitky zo skupiny zásadne určujú, či sú schopní byť prítomní, spolupracovať, učiť sa, alebo dokonca prijať pomoc. Preto sa viaceré kapitoly metodickej príručky zaoberajú prístupmi citlivými na traumy, neurobiológiou prepojenia, ako aj kompetenciami vedenia skupiny, ktoré môžu pomôcť vytvoriť bezpečné a podporné prostredie.

Na vzniku metodické príručky mal dôležitý podiel aj fakt, že sme v posledných rokoch čoraz zreteľnejšie videli: mladí ľudia nepotrebujú len zručnosti, ale aj podporné komunitné zážitky. Skúsenosti, v ktorých môžu prežiť spoluprácu, vzájomnú pozornosť a spoločný úspech. Preto sa v programoch ReConnection kladie osobitný dôraz na komunitné situácie, kooperatívne výzvy, outdoorové učebné priestory a reflexné procesy.

Štruktúra metodické príručky sleduje tento myšlienkový oblúk. Prvé kapitoly predstavujú základy práce trénera a vedúceho skupiny, ako aj metodické a psychologické zázemie. Nasledujú kapitoly, ktoré sa zaoberajú osobitosťami práce s mladými ľuďmi zo zraniteľných skupín, hľadiskami vytvárania bezpečného učebného prostredia a procesmi skúsenostného učenia. Druhá časť metodické príručky ponúka konkrétne cvičenia, outdoorové a zážitkovo-pedagogické nástroje, ako aj možnosti spracovania pre každodennú prácu trénerov a pedagógov.

Považujeme za dôležité zdôrazniť, že táto metodická príručka nie je zbierkou hotových receptov. Neveríme, že tá istá metóda funguje rovnako v každej skupine. Chceme skôr



sprostredkovať taký odborný prístup, ktorý podporuje vedomú prítomnosť, reflexívne fungovanie a citlivé prispôsobenie sa účastníkom.

Dúfame, že táto metodická príručka prinesie nielen praktické nápady, ale poslúži aj ako inšpirácia pre odborníkov, ktorí veria, že prepojenie, komunitný zážitok a bezpečná, podporná

prítomnosť dokážu naštartovať skutočné zmeny v životoch mladých ľudí.

Kriszta Molnár – odborná vedúca, senior trénerka

Predstavenie partnerských organizácií

Nezisková organizácia TANDEM

TANDEM n. o. je nezisková organizácia pôsobiaca v Komárne. Od roku 2009 pracujeme s mladými ľuďmi, pedagógmi a pomáhajúcimi odborníkmi prostredníctvom nástrojov neformálneho vzdelávania a zážitkovej pedagogiky. V centre práce našej organizácie vždy stálo ľudské prepojenie, rozvoj komunity a podpora osobnostného rastu.

Odborné programy našej organizácie sú postavené predovšetkým na témach, ako sú:

- sebaopoznanie a identita,
- fungovanie komunity,
- komunikácia a riešenie konfliktov,
- profesijná orientácia a plánovanie budúcnosti,
- aktívne občianstvo,
- ako aj podpora duševnej a sociálnej pohody mladých ľudí.

V posledných rokoch sme sa zapojili do mnohých metodických rozvojových aktivít, vzdelávania pedagógov a mládežníckych projektov. V našej práci má osobitné miesto zážitková pedagogika a skúsenostné učenie, ktoré nestavia predovšetkým na frontálnom odovzdávaní vedomostí, ale podporuje rozvoj prostredníctvom osobných zážitkov, komunitných situácií a reflexných procesov.

Jednou z dôležitých črt nášho fungovania je, že odborný rozvoj vždy chápeme ako komunitný proces. Naše programy sa nesnažia len rozvíjať zručnosti, ale vytvárajú bezpečné priestory, v ktorých môžu účastníci zažiť prijatie, spoluprácu a zážitok prepojenia. Tento prístup sa prejavil aj v našich predchádzajúcich metodických publikáciách a pedagogických projektoch.

Dlhodobo sa venujeme aj metodickej podpore pedagógov a pomáhajúcich odborníkov. Cieľom našich tréningov, workshopov a konferencií je, aby účastníci nielen spoznali nové nástroje, ale aby sa stali reflexívnejšími aj voči svojmu odbornému fungovaniu, svojej úlohe vedúceho skupiny a svojim vzorcom prepájania sa.

K našim popredným odborným rozvojovým aktivitám v posledných rokoch patrí vzdelávací cyklus Messzelátó (Ďalekohľad), ktorý ponúkal mladým ľuďom zo

zraniteľných skupín komplexný, viacvíkendový zážitkový rozvojový proces. Program spracoval témy sebapoznania, profesijnej orientácie, komunikácie, aktívneho občianstva a vedomého spôsobu života prostredníctvom hravých, outdoorových metód a metód založených na skúsenostnom učení.

Program Messzelátó sa stal osobitne dôležitým míľnikom v živote TANDEMu, pretože aj v praxi poskytol možnosť ďalej rozvíjať prístup, ktorý sa neskôr stal jedným zo základov nášho projektu ReConnection: vedomé budovanie rozvojových procesov postavených na prepojení, bezpečí a komunitných zážitkoch. Počas programu si zúčastnení mladí ľudia nielen osvojili nové zručnosti, ale mohli zažiť aj to, že sa dokážu prepojiť sami so sebou, s rovesníkmi aj so svojou vlastnou víziou budúcnosti.

Verejnoprospešné združenie Élményakadémia

Verejnoprospešné združenie Élményakadémia je jednou z významných odborných komunit v Maďarsku so zameraním na zážitkovú pedagogiku a outdoor. Organizácia vznikla v roku 2005 s cieľom podporovať osobnostný a komunitný rozvoj mladých ľudí a odborníkov prostredníctvom nástrojov neformálneho a skúsenostného učenia.

V centre práce združenia Élményakadémia stojí experiential education – skúsenostné učenie. Ich programy vychádzajú z toho, že ľudia sa najhlbšie dokážu učiť o sebe a o svojich vzťahoch prostredníctvom skutočných zážitkov, výziev, komunitných situácií a reflexných procesov.

Organizácia pracuje mimoriadne veľa s mladými ľuďmi zo zraniteľných alebo spoločensky ťažších životných situácií, okrem iného:

- s rómskymi mladými ľuďmi,
- s účastníkmi žijúcimi v hlbokkej chudobe,
- s mladými ľuďmi zo systému ochrany detí,
- ako aj s komunitami, v ktorých je výraznejšie prítomný nedostatok sebavedomia, izolácia alebo spoločenské vylúčenie.

V ich programoch sa outdoorový priestor neobjavuje len ako miesto konania, ale ako vedomý pedagogický nástroj. Výzvy v prírode, situácie spolupráce a procesy dobrodružnej pedagogiky pomáhajú:

- rozvoju reziliencie,
- posilňovaniu sebavedomia,

- preberaniu zodpovednosti,
- ako aj zažitiu fungovania komunity.

Ďalším dôležitým pilierom práce združenia Élményakadémia je podpora pomáhajúcich odborníkov. Ich tréningy a odborné programy sa osobitne zaoberajú:

- metodickým rozvojom,
- reflexívnym fungovaním,
- prevenciou vyhorenia,
- ako aj budovaním odborných komunít.

Organizácia má silnú sieť medzinárodných kontaktov a už mnoho rokov je aktívnym účastníkom európskej spolupráce v oblasti mládeže a vzdelávania. Zrealizovala množstvo medzinárodných tréningov, outdoorových školení a odborných učebných procesov, počas ktorých si odborníci z rôznych krajín vymieňali skúsenosti v oblasti skúsenostného učenia, rozvoja komunity a sociálnej inklúzie.

V projekte ReConnection zohralo združenie Élményakadémia mimoriadne dôležitú úlohu pri odbornom posilnení outdoorového a dobrodružno-pedagogického prístupu, prístupu citlivého na traumy, ako aj rozvojových procesov postavených na skúsenostnom učení. Spoločná práca oboch partnerských organizácií počas projektu neznamenal len metodickú spoluprácu, ale aj vznik spoločného odborného myslenia, ktoré do centra pomáhajúcej práce stavia prepojenie, bezpečie a úctu k ľudskej dôstojnosti.

Priebeh a aktivity projektu

Projekt ReConnection nebol jedným školením ani metodickým experimentom, ale vedome budovaným, na seba nadväzujúcim učebným a rozvojovým procesom. Počas celého projektu sme sa snažili, aby odborné myslenie, metodický rozvoj a skúsenosti získané v teréne zostali v neustálom dialógu.

Základom projektu bolo spoločné poznanie, že na podporu mladých ľudí zo zraniteľných skupín nestačí niekoľko dobre fungujúcich cvičení alebo motivačný program. Je potrebný komplexný prístup, ktorý sa súčasne zaoberá:

- sebazpoznaním,
- prepojením,
- komunitnou integráciou,
- vytváraním predstavy o budúcnosti,

- ako aj podporou spoločenskej a pracovnej integrácie.

Počas projektu preto partneri vypracovali spoločný rozvojový model, ktorý sme nazvali model ReConnection. V centre modelu stál proces, v ktorom sa mladí ľudia môžu postupne znovu prepojiť:

- so sebou samými,
- so svojou identitou,
- so svojimi koreňmi,
- so svojimi komunitami,
- so svojou vlastnou víziou budúcnosti
- a so spoločnosťou.



Medzinárodná odborná spolupráca

V prvej fáze projektu vybudovali obaja partneri – TANDEM, n. o. a Verejnoprospešné združenie Élményakadémia – spoločné odborné základy. Cieľom nebola len výmena metód, ale vytvorenie spoločného jazyka a spoločného odborného prístupu.

Počas projektu sa uskutočnilo niekoľko medzinárodných odborných workshopov, na ktorých zúčastnení tréneri a pomáhajúci pracovníci:

- učili sa navzájom outdoorové a zážitkovo-pedagogické metódy,
- spoločne pracovali na nástrojoch plánovania budúcnosti a profesijnej orientácie,
- skúmali prístupy citlivé na traumu,
- ako aj analyzovali úlohu telesného uvedomovania a reflexívnych metód v práci s mladými ľuďmi.

Jedným z najdôležitejších prínosov odborných stretnutí bolo, že medzi zúčastnenými odborníkmi vytvorili silný a podporný zážitok odbornej komunity. Dve metodické sústredenia ponúkli taký silný základ odborného sebapoznania a reflexný priestor, ktorý pracovníci v pomáhajúcich profesiách veľmi potrebujú, a zároveň je vzácnosťou, že takúto možnosť vôbec dostanú. Aby sme ako odborníci dokázali držať silné a bezpečné rámce pre mladých ľudí, ktorí k nám prichádzajú, je nevyhnutné, aby sme aj my sami boli v poriadku: aby sme sa dokázali pravidelne zaoberať svojou odbornou identitou, mohli sa pozrieť na svoju víziu budúcnosti, odísť na sústredenie, hodnotiť, venovať si navzájom hlbšiu pozornosť a spätnú väzbu, než aké umožňujú rýchle každodenné stretnutia. Pravidelná sebareflexia, vedomé učenie a supervízia musia byť súčasťou života

pomáhajúcich pracovníkov, ktorí pracujú so zraniteľnými mladými ľuďmi, a sú zároveň nevyhnutným nástrojom prevencie vyhorenia.

Metodický rozvoj a spoločné učenie

V ďalšej fáze projektu sa dôraz presunul na metodický rozvoj. Partneri spoločne vypracovali outdoorové cvičenia založené na skúsenostnom učení, ktoré neskôr tvorili základ testovacích školení.

V tomto procese zohrali osobitnú úlohu:

- metodika reflexie,
- vedomosť o skupinovej dynamike,
- prístup challenge by choice,
- ako aj neurobiologický prístup k prepojeniu a prístup citlivý na traumy.

Počas rozvojového procesu sme nehľadali hotové recepty, ale nástroje, ktoré sa dajú flexibilne použiť v rôznych skupinách a životných situáciách. Jedným z dôležitých ponaučení projektu bolo práve to, že samotné metódy nestačia: skutočný účinok vždy vytvára to, ako je tréner prítomný, ako sa prepája a ako drží bezpečný priestor pre účastníkov.

Testovacie školenia pre mladých ľudí zo zraniteľných skupín

Jednu z najdôležitejších fáz projektu predstavovali dve medzinárodné testovacie školenia, každé v trvaní 12 dní, ktoré sa uskutočnili na Slovensku a v Maďarsku. Do školení sa zapojili mladí ľudia, ktorí pochádzali zo zraniteľnej spoločenskej situácie:

- žili v menšinovom prostredí,
- vyrastali v detskom domove,
- pochádzali z ťažkých finančných pomerov,
- alebo sa s neistou víziou budúcnosti, nízkym sebavedomím a malou podporou snažili zorientovať na ceste k dospelosti.

Počas školení sa účastníci neučili v tradičných vzdelávacích situáciách. Základ procesu tvorili:

- outdoorové výzvy,

- komunitné zážitky,
- cvičenia telesného uvedomovania a reflexie,
- úlohy postavené na spolupráci,
- ako aj procesy plánovania budúcnosti.



Oblúk školení bol budovaný vedome, krok za krokom. Na úvodnú fázu prepojenia a budovania dôvery postupne nadväzovali cvičenia, ktoré podporovali:

- sebareflexiu,
- preberanie zodpovednosti,
- komunikáciu,
- riešenie konfliktov,
- ako aj rozpoznávanie vlastných schopností.

Jednou z najdôležitejších skúseností projektu bolo, že učebné situácie v prírode mimoriadne silno pomáhali mladým ľuďom v prepojení sa so sebou samými a navzájom. Počas spoločných výziev mnohí účastníci prvýkrát zažili, že dokážu pôsobiť na svoje okolie, že na ich prítomnosti záleží a že sa môžu stať dôležitou súčasťou komunity.

Reflexia, spracovanie a odborné učenie

Počas projektu mala nepretržité miesto spoločná reflexia a odborné spracovanie. Tréneri po každom školení analyzovali:

- skupinové procesy,
- reakcie účastníkov,
- fungovanie jednotlivých metód,
- ako aj situácie, v ktorých sa bezpečie, prepojenie alebo práve odpor prejavili obzvlášť výrazne.

Toto reflexívne fungovanie zásadne formovalo konečný odborný prístup projektu. Model ReConnection nevznikol ako vopred pripravená teória, ale bol vybudovaný zo skutočných skupinových situácií, skúseností a spoločných učebných procesov.

Diseminácia a odborný dialóg

V záverečnej fáze projektu partneri zrealizovali niekoľko odborných diseminačných podujatí na Slovensku a v Maďarsku. Na týchto stretnutiach sme:

- predstavili model ReConnection,
- zdieľali skúsenosti z projektu,
- v odskúšateľnej podobe sme predstavili outdoorové a zážitkovo-pedagogické nástroje,
- ako aj iniciovali odborný dialóg s organizáciami a odborníkmi, ktorí tiež pracujú s mladými ľuďmi zo zraniteľných skupín.

Jedným z dôležitých cieľov projektu bolo, aby vytvorené poznanie neostalo uzavreté medzi partnerskými organizáciami, ale aby žilo ďalej aj v iných komunitách, vzdelávaníach a odborných procesoch.



Schéma ReConnection²

² Google. (2026). NotebookLM [Large language model]. <https://notebooklm.google/>

Úloha metodickej príručky

Táto metodická príručka je zhrnutím a ďalším premyslením celého priebehu projektu. Nie je len dokumentáciou zrealizovaných programov, ale výsledkom spoločného učebného procesu, ktorý sa počas projektu formoval.

Cieľom príručky je urobiť skúsenosti, metodické poznatky a prístupové základy, ktoré v projekte vznikli, odovzdateľnými pre odborníkov, ktorí:

- pracujú s mladými ľuďmi,
- sprevádzajú komunity,
- alebo chcú vo svojej práci vytvárať bezpečnejšie, prepojenejšie a reflexívnejšie učebné priestory.

Logika štruktúry príručky

Štruktúra metodickej príručky ReConnection sleduje vedome budovaný odborný oblúk. Poradie kapitol nie je náhodné: jeho cieľom je, aby tréner alebo pomáhajúci odborník postupne prešiel od pochopenia teoretických základov k metódam použiteľným v praxi a potom k ich vedomému, reflexívnemu využívaniu. Štruktúra príručky stavia na logike skúsenostného učenia, v ktorej sa teoretické poznanie, sebareflexia a praktické vyskúšanie vzájomne posilňujú.

Prvá veľká jednotka publikácie sa zaoberá teoretickým zázemím. Predstavujeme tu základné prístupy, ktoré určujú pohľad ReConnection: skúsenostné učenie (Kolbov model), teóriu komfortnej zóny, úlohu reflexie, procesy skupinovej dynamiky, rôzne formy odporu, ako aj neurobiologické zázemie prepojenia. Tieto kapitoly poskytujú odborníkom spoločný jazyk a myšlienkový rámec. Nemajú len informačnú úlohu, ale pomáhajú aj tomu, aby tréner vedomejšie vykladal procesy prebiehajúce v skupine, reakcie mladých ľudí a svoju vlastnú odbornú prítomnosť.

Nasledujúca jednotka sa zameriava na osobitosti práce s mladými ľuďmi zo zraniteľných skupín. Príručka tu vychádza z toho, že s týmito skupinami sa nedá uvažovať výlučne v „technikách“. Vytvorenie pocitu bezpečia, možnosť prepojenia, sloboda voľby a prijímajúca prítomnosť sú základnými podmienkami každého ďalšieho rozvojového procesu. Preto sa kapitoly dôrazne zaoberajú prístupom citlivým na traumy, významom uzatvárania zmlúv, rozpoznávaním individuálnych hraníc komfortnej zóny, ako aj jemnými trénerskými postojmi, ktoré dlhodobo budujú dôveru.

Tretia veľká jednotka príručky stavia na praktickej metodike. V jej prvej polovici venujeme jednu kapitolu aj metodike chodenia labyrintom. Labyrint ako nástroj chodenej meditácie tvoril ústredný motív nášho prvého workshopu pre trénerov. Chodenie labyrintom je viac než outdoorové cvičenie prechádzania životnou cestou: labyrint je duchovný priestor, v ktorom sa účastníci môžu priblížiť k svojmu najvnútornejšiemu ja a, ak chcú, k vodiacej niti svojho života. Tento nástroj sme pôvodne zaradili do programu na podporu sebareflexie trénerov, ale v neskoršej fáze projektu nadobudol oveľa väčší význam, pretože účastníci metodického workshopu ho preniesli do mnohých programov združenia Élményakadémia: pracovali s ním s rodičmi, s trénermi aj so svojimi študentmi zúčastnenými na testovacom školení.

Patria sem ďalej outdoorové a zážitkovo-pedagogické cvičenia, hry a reflexívne techniky spracovania. Logika výberu cvičení je rovnako vedomá: od jednoduchších úloh prepájania a budovania dôvery postupujeme k hlbším témam sebapoznania, spolupráce alebo plánovania budúcnosti. Príručka sa snaží o to, aby tréner nielen „viedol úlohy“, ale dokázal uvažovať v celých procesoch: rozpoznal aktuálny stav skupiny, vyložil reakcie a prispôbil tomu svoje metódy.

Dôležitým prvkom príručky je aj výrazná úloha reflexie. Podľa prístupu ReConnection sa skutočné učenie nedeje samo osebe počas cvičenia, ale pri jeho spracovaní. Preto zväzok ponúka množstvo otázok, hľadísk spracovania a facilitačných nástrojov, ktoré pomáhajú uvedomiť si zážitky a integrovať ich. Cieľom nie je len vytvoriť dobrý zážitok, ale podporiť mladých ľudí v tom, aby dokázali formulovať poznanie týkajúce sa ich vlastného života.

Jednou z najdôležitejších zásad štruktúry príručky je flexibilita. Hoci kapitoly sledujú logický vývojový oblúk, publikácia nechce fungovať ako strnulý scenár. Skôr ako odborný súbor nástrojov, z ktorého si tréner môže vyberať podľa svojej skupiny, cieľov a situácie. Podľa prístupu ReConnection totiž metódy samy zmenu neprinášajú – skutočný účinok vytvára súhra bezpečného prepojenia, vedomej prítomnosti a reflexívneho vedenia procesu.

Teoretické východiská

Základy pre trénerov

Popri metodickej pripravenosti je najväčšou hodnotou **vedomá prítomnosť**. Platí to obzvlášť pri práci so sociálne znevýhodnenými mladými ľuďmi, kde je oveľa dôležitejšie než vopred napísané scenáre jemné doladenie na dynamiku skupiny a individuálne potreby. Aby rozvojový proces nebol len trávením času, ale zážitkom vyvolávajúcim skutočnú vnútornú zmenu, musíme stavať na troch základných pilieroch: na **modeli komfortnej zóny**, na **Kolbovom cykle skúsenostného učenia** a na hlbokom procese **reflexie**.

Priestor učenia: model komfortnej zóny

Základom každého rozvojového procesu je pochopenie, kde sa účastníci v psychologickom zmysle práve nachádzajú. **Komfortná zóna** je bezpečný prístav, v ktorom sa mladý človek pohybuje ako doma, kde sú úlohy známe a nič neohrozuje jeho obraz o sebe. Pri znevýhodnených mladých ľuďoch je táto zóna často užšia a krehkejšia; pre nedôveru alebo predchádzajúce traumy im napätie môže spôsobiť aj obyčajný úvodný kruh. Našou prvoradou úlohou ako trénerov je stabilizácia komfortnej zóny: rituálmi, predvídateľnosťou a rovnocenným partnerstvom vytvárame bezpečný priestor, v ktorom sa mladý človek odváži oddýchnuť si.

Skutočný rast sa však deje v **učebnej zóne** (alebo vo výzvovej zóne). Úlohy tu už skúšajú schopnosti, vyžadujú určité vzrušenie a sústredenie, no ešte nevyvolávajú ochromujúcu úzkosť. Umenie trénera spočíva v tom, aby mladých udržal na tejto hranici. Ak je totiž výzva príliš veľká, prekročíme do **panickej zóny**, kde stres blokuje myslenie a miesto rozvoja prevezme obrana (plač, hnev alebo uzavretie sa). Keďže tieto hranice sa u každého líšia, tréner musí skupinu neustále monitorovať a byť pripravený upraviť intenzitu cvičení alebo zabezpečiť slobodu účasti.



Proces učenia: uplatnenie Kolbovho modelu

Keď sme vytvorili bezpečný priestor, musíme určiť aj spôsob učenia. Podľa **Kolbovho modelu** je účinný rozvoj kruhový proces, ktorý sa začína **konkrétnou skúsenosťou**. U znevýhodnených mladých ľudí je táto fáza kľúčová: namiesto teoretických výkladov im brány otvára konanie, pohyb a hra. Pri skúsenostnom učení o spolupráci nehovoríme, ale spoločne postavíme most alebo držíme paličku špičkami prstov. Zážitkový prístup pomáha pri uvoľňovaní napätia a sústredení pozornosti.

Ďalším krokom cyklu je **aktívne experimentovanie**, kde mladí ľudia môžu vyskúšať nové stratégie. Rozvoj kompetencií tu začína byť viditeľný: keď mladý človek, ktorý predtým odmietal úlohy, dokáže splniť čo i len drobnú čiastkovú úlohu, začne sa budovať jeho sebavedomie. Tento proces môžeme podporiť vizuálnymi systémami spätnej väzby, ako je „strom rozvoja“, kde konkrétne dosiahnuté výsledky (nálepky, značky) dostávajú rituálne potvrdenie. To pomáha tomu, aby pozitívna skúsenosť nezostala len chvíľkovým dobrým pocitom, ale zabudovala sa do obrazu mladého človeka o sebe.

Prehlbovanie učenia: sila reflexie

Skúsenosť sama osebe ešte nie je poznanie – tým ju robí **reflexia**. Reflexia je fáza Kolbovho cyklu, v ktorej sa zastavíme a pozrieme sa na to, čo sa nám vlastne stalo. Tento proces je pre mladých z prostredia znevýhodnenia často nezvyčajný a náročný, pretože vo svojom každodennom živote len zriedka dostávajú príležitosť vyjadriť svoje vnútorné stavy. Ako tréneri tu plníme úlohu facilitátora: pomáhame nájsť slová pre pocity a dávame bezpečnú formu zdieľaniu.

Postupnosť reflexie je kľúčová. Môžeme začať neverbálnymi znakmi alebo jednoduchými otázkami „áno – nie“, potom pokračovať malými skupinami a nakoniec plenárnym zdieľaním. Počas reflexie funguje tréner aj ako určitý „emocionálny zrkadlový“ nástroj: nahlas pomenúva tie pozitívne momenty, ktoré si mladý človek na sebe možno ani nevšimol. Keďže títo ľudia často žijú v negatívnych naráciách („mne to nejde“, „ja som zlý“), skutočná pozitívna spätná väzba založená na výkone, ktorú dostanú počas reflexie, má liečivú silu. Je to bod, v ktorom sa vonkajší zážitok mení na vnútorný zdroj.

Trénerské základy, ako je plánovanie postavené na Kolbovom cykle učenia, rešpektovanie dôležitosti reflexie či uplatňovanie teórie komfortnej zóny, nie sú len teoretickými rámcami, ale prvkami súboru nástrojov, pomocou ktorých môžeme postaviť most medzi prítomnosťou a možnosťami mladých ľudí. Úspech práce nezávisí od jedného bravúrneho

cvičenia, ale od dôslednosti, s ktorou tréner riadi proces učenia. Ak dokážeme udržať bezpečie, zabezpečiť zážitok a pomôcť pri prerámcovaní reflexiou, dáme šancu tomu, aby sa mladý človek odvážnejšie vystúpil zo svojich hraníc nielen na tréningu, ale aj v živote.



Naše rozvojové zásady

Oblúk plánovania tréningu

Neformálna výchova, najmä pri práci so znevýhodnenými mladými ľuďmi, neznamená len postupnosť hier a cvičení. Plánovanie tréningu je vedomý pedagogický proces, ktorý stavia na vnútornom prežívaní účastníkov a na skúsenostnom učení. Cieľom je vytvoriť oblúk, ktorý mladých vedie od pasívnej účasti k sebareflexii a vedomému vytváraniu predstavy o budúcnosti.

Trojjediná vedomá definícia cieľov

Nultým krokom plánovania je ujasniť si, kam chceme skupinu priviesť. Ciele nikdy nie sú izolované, ale vzájomne sa posilňujú:

- **Úroveň vedomostí:** Tu určujeme pojmy a súvislosti, ktoré si mladí ľudia musia osvojiť, napríklad v oblasti profesijnej orientácie alebo možností na trhu práce.
- **Rozvoj zručností:** Dôraz je na praktickej použiteľnosti. Cieľom je rozvoj kompetencií, ako sú spolupráca, efektívna komunikácia a riešenie problémov, ktoré sú nevyhnutné pre spoločenskú integráciu.
- **Formovanie postojov:** Je to najhlbšia úroveň, ktorá smeruje na pohľad mladých ľudí na svet, na ich vzťah k sebe samým a k svojej budúcnosti. Cieľom je, aby sa u účastníkov vytvorila vnútorná motivácia a sebavedomie, ktoré ich urobia schopnými riadiť svoj osud.

Plánovanie špecifické pre cieľovú skupinu

Pri práci so znevýhodnenými mladými ľuďmi (napr. deti vyrastajúce v štátnej starostlivosti, príslušníci menšín) tvorí základ plánovania hlboké poznanie skupiny. Treba brať do úvahy, že títo mladí ľudia často prichádzajú s nízkym sebavedomím, ťažkosťami v sebavyjadrovaní a nedostatkom dôvery. Tréner musí pri plánovaní zväžiť zrelosť skupiny: pri komunite, ktorá je spolu dlhšie, možno nasadiť aj hlbšie úlohy zamerané na sebaopoznanie alebo riešenie konfliktov, kým pri príležitostnej skupine je prvoradé vytvorenie bezpečnej atmosféry. Jazykové a fyzické bariéry, ako aj ťažkosti vyplývajúce z životnej situácie nie sú doplnkové hľadiská, ale určujú výber metódy.

Dynamický oblúk procesu učenia

Aj dobre vybudované 12-dňové testovacie školenie alebo kratší workshop sa člení na tri hlavné fázy, ktoré zabezpečujú kontinuitu:

- **Naladenie a bezpečie:** Cieľom úvodnej fázy je rozptýliť mýtus „prázdneho listu“. Účastníci si so sebou prinášajú každodenný stres a predsudky; zahrievacie cvičenia a „ľadoborce“ im pomáhajú doraziť a otvoriť sa spoločnej práci.
- **Akcia – jadro skúsenosti:** Tu sa deje skutočné zapojenie. Outdoorové a dobrodružno-pedagogické nástroje stavajú mladých pred výzvy, v ktorých získavajú skutočné zážitky zo spolupráce a zo svojich vlastných hraníc. Príroda ako pedagogický priestor pomáha pri čistom myslení bez spoločenských stigiem.
- **Reflexia a integrácia:** Najkritickejšia časť neformálneho učenia. Podľa našej skúsenosti sa skutočné učenie nedeje počas cvičenia, ale pri jeho spracovaní. Tu

meníme zážitky na ponaučenia a spoločne hľadáme odpovede na to, ako sa dá získané poznanie preniesť do každodenného života a do plánovania budúcnosti.

Riadenie času a metodické uvedomenie

Zárukou úspešného školenia je rovnováha medzi flexibilitou a štruktúrou. Pri plánovaní je kritické zaradiť časovú rezervu: treba nechať priestor pre nečakané udalosti skupinovej dynamiky. Prestávky (15 – 30 minút) musia slúžiť skutočnému odpočinku a v spracovateľských kruhoch treba zabezpečiť, aby každý dostal slovo. Nástroje trénera („ľadoborce“, kooperatívne techniky, uvoľňovače napätia) sú účinné vtedy, ak vždy slúžia aktuálnemu cieľu a okamžitému emocionálnemu stavu skupiny.

Nepretržitý rozvoj: vyhodnotenie

Školenie sa nekončí rozlúčkou. Pre trénerov zaisťuje kvalitu vyhodnotenie vlastnej práce (sebareflexia a odborná supervízia). Pri analýze procesu sa trénerská kompetencia rozvíja skúmaním trojice vnímanie (čo som videl(a)?), interpretácia (čo to znamená?) a intervencia (ako som reagoval(a)?).

Základy skupinovej dynamiky

Podľa Brucea Tuckmana

Táto kapitola spája teoretický oblúk plánovania školenia a procesy skupinovej dynamiky do jedného odborného sprievodcu. Cieľom je, aby tréner prehliadol vnútornú logiku školenia a dokázal viesť znevýhodnených mladých ľudí od sebapoznania až po vytváranie predstavy o budúcnosti.

Účinné školenie nie je len postupnosťou dobre vybraných cvičení, ale vedome budovanou učebnou cestou, ktorá zohľadňuje vývojové fázy účastníkov a výchovné ciele. Pri plánovaní je prvým krokom ujasnenie cieľov: musíme uvažovať v trojjedinosti vedomostí, zručností a postojov. To platí obzvlášť pri znevýhodnených mladých ľuďoch, kde je prelomenie vnútorných bariér a posilnenie sebavedomia často dôležitejšie než technické znalosti.

Základ plánovania tvorí hlboké poznanie skupiny: tréner musí zvážiť predchádzajúce vedomosti, motiváciu a sociálne zázemie účastníkov (napr. štátna starostlivosť,

menšinová existencia). Tieto faktory určujú procesy skupinovej dynamiky, ktoré môžeme rozdeliť do nasledujúcich fáz:

1. Fáza formovania

Táto fáza zodpovedá v oblúku školenia obdobiu **naladenia**. Účastníci sú vtedy ešte neistí, hľadajú hranice a usmernenie trénera, pričom si často prinášajú nedôveru alebo



predchádzajúce negatívne zážitky. Úlohou trénera je vytvoriť bezpečnú atmosféru a jasne stanoviť rámce (čas, priestor, pravidlá). „Ľadoborce“ v tejto fáze slúžia na uvoľnenie napätia a na nadviazanie prvých prepojení.

2. Fáza búrenia

Ako rastie pocit bezpečia, objavujú sa individuálne záujmy a boj o roly. Táto fáza je časom napätí a odporu, ktorý sa u znevýhodnených skupín môže prejaviť aj vzdorom či pasivitou. Dôležité je uvedomiť



si, že nejde o zlyhanie školenia, ale o prirodzenú súčasť rozvoja. Tréner musí skupine pomáhať technikami uvoľňovania napätia a empatickou facilitáciou, aby konflikty komunitu nerozbili, ale posilnili.



3. Fáza normovania

Skupina prekoná prvé trenice a začne si vytvárať vlastné princípy fungovania. Vzniká spoločný jazyk, zážitok súdržnosti a vzájomného prijatia. Tréner je v tejto fáze už skôr facilitátorom, ktorý nechá skupinu, aby si sama formulovala vnútorné normy, čo posilňuje autonómiu a zodpovednosť mladých ľudí. Táto fáza pripravuje pôdu na hlbšiu odbornú prácu.

4. Fáza výkonu

Je to najintenzívnejšia fáza oblúka školenia, fáza **akcie**. Skupina sa stáva schopnou efektívnej spolupráce a riešenia komplexných výziev. Tu majú miesto outdoorové a



dobrodružno-pedagogické cvičenia, v ktorých účastníci získavajú skutočné skúsenosti o svojich schopnostiach a spoločných úspechoch. Procesy prebiehajúce v prírode pomáhajú pri myslení bez spoločenských stigiem a pri vypracovaní predstavy o budúcnosti.

5. Fáza rozpúšťania

Na konci procesu sa skupina lúči, čo môže byť pre účastníkov emocionálne zaťažujúce. Je to čas **reflexie a uzavretia**: zo zážitkov formujeme ponaučenia a pomáhame preniesť naučené do každodenného života. Úlohou trénera je uvedomiť si výsledky učenia a vytvoriť rituály lúčenia, aby mladí ľudia odchádzali so stabilným vnútorným obrazom a konkrétnymi plánmi.

Kvalitu školenia uzatvára priebežné **vyhodnotenie**, ktoré vychádza zo spätnej väzby účastníkov a sebareflexie trénera. Analýza trojice vnímania, interpretácie a intervencie umožňuje, aby odborníci v budúcnosti reagovali na potreby skupín ešte vedomejšie.



Odpor v skupine

Všeobecne o odpore

Počas našej skupinovej vedúcej práce za posledných takmer dvadsať rokov sme sa od začiatku snažili pravidelne vytvárať si príležitosti, keď sa môžeme zastaviť, obzrieť sa za vykonanou prácou a v atmosfére podporovanej kolegami-trénermi analyzovať výzvy, s ktorými sa stretávame v teréne. Raz-dvakrát ročne organizujeme rozborov prípadov a supervízne stretnutia a skúsenosť jednoznačne ukazuje, že najviac podnetov na premýšľanie nám dal fenomén odporu v skupinách či u jednotlivcov. Rovnako aj pri našej rozvojovej práci s pedagógmi veľmi často počujeme, že sa s odporom len ťažko vyrovnávajú alebo nevedia, čo si s ním počať.

Ale čo vlastne rozumieme pod odporom v jazyku skupinovej dynamiky alebo v pedagogickej hovorovej reči? Pri počutí tohto slova nám zväčša napadnú členovia skupiny, ktorí tichým stiahnutím sa alebo silným, hlasným správaním idú proti cieľom skupiny, alebo sú prítomní deštruktívne a „ničia“ aktivitu. Zjednodušene zvykneme za odporcu považovať toho, kto „nechce“ sa učiť, hrať, zúčastňovať sa na procese.

Najviac omylov v klasickom prístupe vzniká tam, že zo správania odporujúcich účastníkov usudzujeme, že proces vždy zámerne brzdia, často im predpokladáme aj zlý úmysel. Toto zjednodušujúce vysvetlenie je však spravidla chybné: – odporujúci sa najčastejšie správajú tak z dôvodu, ktorý síce vzniká v nich, ale nevedome. Jednoduchšie povedané: tento jav nie je niečo, čo „robia“, ale čo sa im „deje“.

Ak by sme chceli použiť jemnejšie, neutrálnejšie vyjadrenie, môžeme povedať, že **odpor je individuálne alebo skupinové správanie, ktoré bráni skupinovému procesu, napredovaniu učenia alebo prehlbovaniu spoločnej práce**. Odpor sa môže prejaviť napríklad pasivitou, meškaním, nadmerným rozprávaním, odvádzaním pozornosti, mlčaním, vyhýbaním sa úlohám alebo otvoreným protestom. Dôležité je, aby sme odpor nevykladali len ako „zlé správanie“: často má ochrannú funkciu, teda účastník sa tak snaží zachovať si vlastný pocit bezpečia v pre neho ťažkej, neistej alebo príliš intenzívnej učebnej situácii.

Z hľadiska vnímania a zvládania odporov nám doteraz v našich štúdiách najbohatší a najviac obzor rozširujúci pohľad poskytol prístup Gestalt psychológie. Tento prístup vychádza z toho, že proces individuálneho aj skupinového učenia sa dá opísať pozdĺž skúsenostného cyklu a zaseknutia v jednotlivých fázach cyklu produkujú rôzne odpory. A

pri zvládaní týchto typov odporu môžeme vhodné správanie/reakciu tiež vyberať podľa toho, v ktorom bode alebo v ktorej fáze k zaseknutiu došlo.

Gestalt psychológia a skupinový proces



Gestalt cyklus (Cycle of Experiences)³

Proces prežívania pozostáva zo siedmich na seba nadväzujúcich fáz, ktoré nasledujú logické poradie. Ak je cyklus neprerušený, jednotlivec je schopný učenia a rozvoja.

- **Vnímanie (Sensation):** Začiatok procesu, v ktorom sa na prahu vedomia objavujú telesné podnety (napr. napätie, zmena pulzu, vonkajší hluk).
- **Uvedomenie (Awareness):** Fáza tvorby *figúry a pozadia*. Jednotlivec dáva podnetom význam, rozpoznáva svoju potrebu (napr. „unavil som sa v skupinovej práci“).
- **Mobilizácia energie (Mobilisation):** Objavenie sa vnútorného popudu a napätia, ktoré poskytuje palivo potrebné na konanie.

³ Google. (2026). NotebookLM [Large language model]. <https://notebooklm.google/>

- **Akcia (Action):** Energia nadobúda konkrétny smer, začína sa aktívna manipulácia s prostredím alebo pohyb.
- **Kontakt (Contact):** Vyvrcholenie procesu, stav plnej prítomnosti, v ktorom na hranici medzi jednotlivcom a prostredím (alebo druhou osobou) dochádza k podstatnému stretnutiu a zážitku.
- **Vyhodnotenie, uzavretie (Closing down):** Spracovanie skúsenosti, integrácia výsledkov a začiatok „ústupu do pozadia“.
- **Stiahnutie sa (Withdrawal):** Ukončenie aktivity, odpočinok a vytvorenie prázdneho priestoru, ktorý je základným predpokladom začiatku nového cyklu.

Mechanizmy odporu na hranici

Mechanizmy odporu sú naučené reakcie, ktoré prerušujú prirodzený priebeh cyklu. Hoci pôvodne plnia ochrannú funkciu, v tréningovej situácii často bránia kontaktu a podstatnej zmene.

V nasledujúcom prehľade zhrnieme formy odporu patriace k jednotlivým fázam skúsenostného cyklu. Ak sa teda nestane to, čo by sa v danej fáze malo stať, ukazujú to tieto príznaky:

		Opis mechanizmu	Charakteristická vnútorná veta alebo príznak
Vnímanie (Sensation)	Odcitlivenie (Desensitization)	Otupenie zmyslov, vedomé alebo nevedomé vylúčenie prijímaných údajov a pocitov.	Nepočul som zadanie. Nevšimol som si. Nič nepociťujem / neviem pomenovať svoje pocity. Cvičenie sa ma nedotklo.
Uvedomenie (Awareness)	Prehltnutie (Introjection)	Nekritické prijímanie vonkajších očakávaní a „musí sa“; precenenie dôveryhodnosti druhého na úkor seba.	Patria sem typickí „dobrí žiaci“: ten, kto všetko prijíma, so všetkým súhlasí, o všetkom si myslí, že vedúci skupiny to vie najlepšie.
Mobilizácia energie (Mobilisation)	Premietanie (Projection)	Pripisovanie vlastných neprijatých pocitov alebo vlastností niekomu inému; presúvanie zodpovednosti.	„Je na mňa nahnevaný.“ / „Skupina mi nedôveruje.“ / „Nedovolia mi hovoriť.“ „Nepočúvajú ma.“ „Mňa vynechávajú.“
Akcia (Action)	Obrátenie dovnútra (Retroflection)	Obrátenie energie smerovanej k okoliu (napr. hnevu alebo potreby) proti sebe; potláčanie.	Sebaobviňujúce vety, „ja som to pokazil“, namiesto konfrontácie obviňuje seba za chyby, zanedbania, zlyhania.
Kontakt (Contact)	Vyhýbanie sa (Deflection)	Oslabovanie sily kontaktu humorom, zmenou témy alebo vyhýbaním sa intimite.	Nebere úlohu „vážne“ „Radšej hovorme o niečom inom.“ / Vyhýbanie sa očnému kontaktu / „Je to celé vtip.“ „Táto úloha je nudná.“
Uzavretie (Closing down)	Splynutie (Confluence)	Rozpúšťanie individuálnych hraníc v skupine; nedostatok schopnosti byť osobitý a povedať nie.	„Neviem povedať nie.“ / „Cítim to, čo ostatní.“ / Nedokáže uzavrieť. Keď člen skupiny nie je schopný „preplávať späť“ do svojho skutočného života a chce zostať len v priestore „akoby“.

Dôležitou otázkou prístupu je, že výskyt odporov považuje Gestalt-prístup za „kreatívnu adaptáciu“, ktorá v čase poruchy vzniknutej v skúsenostnom cykle slúži „prežitiu“. Ak je taký jav prechodný a rozpustí sa so zmenou skupinového procesu a daný člen skupiny môže postúpiť ďalej, zásah ani nie je potrebný. Problémom sa môžu stať vtedy, ak sa zafixujú a stanú sa charakterom niektorého aktéra. V tomto bode sa oplatí zamyslieť sa napríklad nad tým, že prehltnutie ako reakcia odporu v ustálenej forme sa môže stať „prikyvujúcou“ rolou skupiny – člen skupiny, ktorý všetky informácie, učenie či radu od vedúceho prijíma „bez prežitia“, vypadáva z osvojovania si kritického myslenia a necvičí si, že sa pri nejakej téme postaví na odpor, sformuluje protikladný názor, alebo si len vypracuje a poskladá vlastný. Alebo ako sa z odporu prostredníctvom vtipkovania môže zrodiť rola „šaša skupiny“ – ktorej nositeľ sa často aj úplne celý čas drží stranou od reflexívneho učenia, od hlbokého zážitku. Z hľadiska individuálneho učenia aj skupiny nie je výhodné, ak necháme tieto roly alebo akékoľvek iné odporujúce správanie skostnatieť.

Aby sme sa ako vedúci skupiny nedostali do spätného prenosu (rozumej: aby sme sa na odporujúceho „nehnevali“), ale dokázali sa na dané správanie pozeráť neutrálne, je dobré snažiť sa vidieť, čo všetko môže byť ako kreatívna adaptácia, sebaobranný mechanizmus za správaním odporujúceho. Základ na to môže poskytnúť nasledujúci prehľad:

Mechanizmus	Funkcia prežitia	Prejav v správaní
Odcitlivenie	Nie je pripravený prijímať informácie (je emocionálne zaneprázdnený niečím iným). Príliš veľa vonkajších podnetov (stres, trauma) – nervový systém sa vypne, aby sa ochránil pred preťažením.	Apatia, postoj „je mi to jedno“ – Nevie vyjadriť svoje pocity, neodpovedá, nechápe úlohu na kognitívnej úrovni.
Prehltnutie	Večným súhlasom sa snaží získať prijatie od druhých.	Robí to, čo sa od neho očakáva, bez vlastnej vôle. Prispôbuje sa všetkému. Nadmerne dodržiava pravidlá, nespochybňuje ich.
Premietanie	Odháňanie vnútorného napätia a zodpovednosti – takto od seba odstraňuje vlastné vnútorné negatívne pocity.	Rola obete: všetci okolo mňa sú nepriatelia, neprijímajú ma, chcú mi ublížiť. Medzitým je sám nahnevaný/odmietavý.

Mechanizmus	Funkcia prežitia	Prejav v správaní
Obrátenie dovnútra	Strach z konfliktov alebo z posudzovania inými – konanie smerujúce k okoliu (napr. odpovedať) by bolo príliš nebezpečné.	Sebadeštruktívne správanie, psychosomatické príznaky, napr.: bolesti brucha, hryzenie nechťov alebo dokonca sebapoškodzovanie.
Vyhýbanie sa	Otupenie zraniteľnosti a intenzívnej intimity. Obrana pred zážitkom zlyhania.	Humor, verbalizovanie (hovorí o tom, ale nepreciňuje pocity), znevažovanie. Cynický, hyperaktívny, vyhýba sa očnému kontaktu.
Splynutie	Otupenie strachu z izolácie. Za každú cenu si zachovať pocit, že niekam patrí.	Nadmerné prispôsobovanie sa, nedostatok vlastného názoru. Úplná absencia hraníc ja.

Úloha a nástroje trénera

V gestaltovom prístupe je veľmi dôležité, aby tréner pracoval so skupinovú dynamikou prinajmenšom v takej miere ako s témou/procesom učenia. V tomto prístupe je základným postojom odborníka autentická **prítomnosť**, kontrolované zdieľanie vlastných emocionálnych reakcií a **prijatie**. V tomto prístupe má veľký význam aj telesné uvedomovanie: tréner/terapeut často spúšťa reflexívny proces zdieľaním vlastných telesných vnemov (napr. „ako ťa takto počúvam, stiahol sa mi žalúdok / objavil sa mi bolestivý, tlačivý pocit na pleciah“). Dobré sa dá pracovať aj s tým, že zväčšíme drobné telesné pohyby, aby sme ich preskúmali s cieľom zviditeľniť potlačené emocionálne posolstvá.

Nižšie zhromažďujeme niekoľko možných trénerských nástrojov na zvládanie jednotlivých prejavov odporu:

- Ak *odcitlivenie* zažívame, vydajme sa smerom k uvedomovaniu cez identifikáciu telesných vnemov: „Čo teraz cítiš v bruchu?“ alebo „Aký fyzický pocit sprevádza túto myšlienku?“. Dobré môžu byť rôzne uzemňovacie techniky, jednoduché cvičenia s fyzickým kontaktom.
- *Pri prehltnutí* povzbudzujeme „prežúvanie“. Pomôžme účastníkovi oddeliť vlastný hodnotový systém od naučených pravidiel: „Čí hlas teraz počuješ vo svojej hlave, keď hovoríš: „takto sa to musí robiť?“ Môžeme sem zaradiť úlohy v malých skupinách, kde majú tí, ktorí bojujú s „prehltnutím“, zbierať práve argumenty

proti pravidlám, alebo majú v malej skupine skúmať z rôznych uhlov pohľadu jednotlivé pravidlá a tvrdenia.

- *Pri premietaní* je najdôležitejším cieľom, aby sa daný účastník pokúsil obrátiť svoje na svet premietnuté zameranie späť na seba. V tom môže byť veľmi podporná prijímajúca blízkosť trénera a ak ho ubezpečí, že je veľmi dôležitou súčasťou skupiny, zaslúži si pozornosť, aj za cenu, že zastavíme prácu skupiny. Podporujme, aby dokázal vo forme „ja-výrokov“ pomenovať, aké pocity ním v danej situácii prechádzajú.
- *Pri obrátení dovnútra* účastník často potláča svoje emócie. Vytvorme bezpečný rámec, v ktorom môže experimentovať so smerovaním energie von (hádzať, tlačiť, strkať, dupať, rozdupať, roztrhať – na precvičenie všetkého tohto je výborným príkladom cvičenie Papierová snehová guľa, ktoré sa na prvý pohľad zdá byť súťažou v zručnosti tímov).
- *Pri splynutí* je naším najdôležitejším nástrojom jazyková diferenciácia. Požiadajme účastníka, aby namiesto „my“ a „ľudia“ používal „ja-výroky“. To pomáha obnoviť hranicu a uvedomiť si vlastné, od skupiny odlišné potreby.

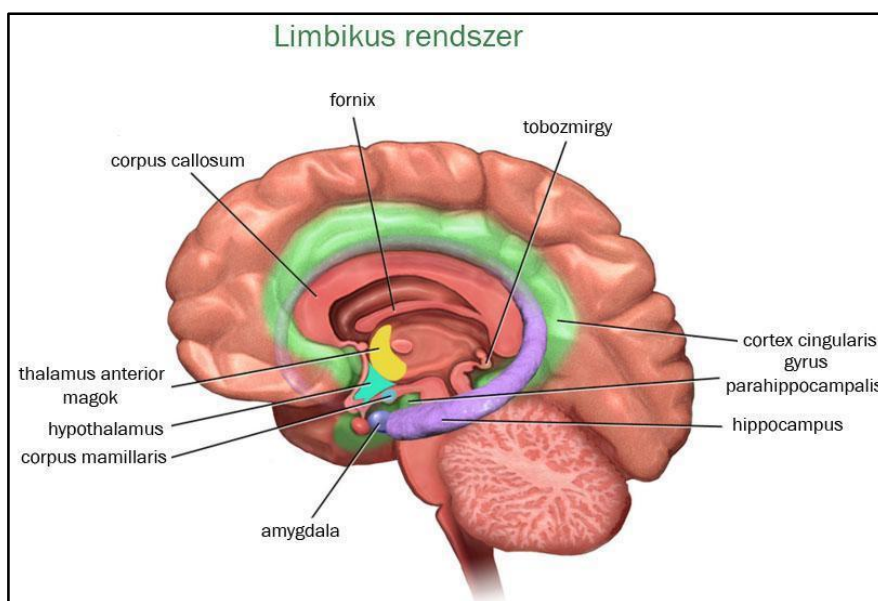
Ako tréneri si musíme uvedomiť, že odpor nie je chyba, ale aktuálny pokus o riešenie na udržanie bezpečia.

Kľúčom k rozvoju je uvedomenie: ak účastník dokáže rozpoznať svoje typické zaseknutia – či už ide o úhybný manéver, alebo prehltnuté pravidlo –, získava tým späť možnosť primeranej odpovede a plného prežitia cyklu.

Neurobiológia prepojenia

Ľudské prepojenie nie je len psychologický, ale aj hlboko biologický jav: náš nervový systém je v základe organizovaný na spoločenské fungovanie. Kvalita vzťahov má priamy vplyv na to, ako funguje náš mozog, ako regulujeme svoje emócie a ako reagujeme na stres. Neurobiologický základ tohto spočíva v koordinovanom fungovaní viacerých úrovní nervového systému. Mozog je organizovaný hierarchicky a rôzne oblasti plnia pri prepájaní odlišné funkcie.

Mozgový kmeň je najstaršou časťou nervového systému, ktorá zodpovedá za základné životné funkcie a prežitie. Tu sa rozhoduje o tom, či okolie vnímame ako bezpečné alebo nebezpečné. Ak zaznamenáme nebezpečenstvo, mozgový kmeň aktivuje automatické stresové reakcie, ako je boj, útek alebo zamrznutie. Z hľadiska prepojenia je kľúčové, aby tento systém vnímal bezpečie: ak sa nervový systém cíti ohrozený, schopnosť prepojenia sa výrazne zúži.



Limbický systém⁴

limbický systém je centrom emócií, väzby a sociálnych vzťahov. Patrí sem napríklad amygdala (spracovanie strachu) a hipokampus (spomienky). Prepojenie sa tu objavuje na emocionálnej úrovni: empatia, naladenie sa, väzba. „Limbická rezonancia“ (v inom prístupe ko-regulácia) znamená, že nervové systémy dvoch ľudí na seba navzájom pôsobia – napríklad pokojná prítomnosť dokáže regulovať nervový systém druhého.

⁴ Zdroj:

https://hu.wikipedia.org/wiki/Hat%C3%A1rk%C3%A9rgi_rendszer#/media/F%C3%A1jl:Limbicus_rendszer.jpg

čelový lalok (prefrontálna kôra) zodpovedá za sebareguláciu, rozhodovanie a vedomé prepájanie. Tu sa deje inhibícia impulzov, rozhodovanie, ako aj chápanie mentálnych stavov iných (mentalizácia). Podmienkou dobre fungujúceho prepojenia je, aby táto oblasť integrovala emocionálne a telesné informácie prichádzajúce z nižších úrovní a umožnila flexibilné, adaptívne odpovede. Pomáha nám reflektovať svoje pocity, brzdiť impulzy a flexibilne reagovať na druhých.

Pri prepájaní v ideálnom prípade tieto tri úrovne fungujú integrovane:

- bezpečie (mozgový kmeň),
- emocionálne naladenie (limbický systém),
- vedomá regulácia a mentalizácia (čelový lalok).

Mozgový kmeň zabezpečuje pocit bezpečia, limbický systém umožňuje emocionálne prepojenie, zatiaľ čo čelový lalok napomáha vedomú prítomnosť a sebareguláciu. Toto integrované fungovanie nazývame integráciou nervového systému.

Vplyvom vyčerpania, stresu alebo traumy sa však táto rovnováha môže ľahko narušiť. Vtedy sa dominantnými stávajú nižšie mozgové štruktúry, najmä amygdala a mozgový kmeň, kým činnosť prefrontálnej kôry klesá. V dôsledku toho môže jednotlivec upadnúť do zúženého stavu, stať sa impulzívnym alebo naopak zamrznuť a stratiť schopnosť prepojenia. To vysvetľuje všednú skúsenosť, že v silných emocionálnych situáciách „nedokážeme myslieť“.

Jednou z najdôležitejších funkcií prepojenia je regulácia nervového systému. Človek nie je schopný len sebaregulácie, ale aj sociálnej regulácie (ko-regulácie). Podľa polyvagálnej teórie nervový systém neustále skenuje okolie a hľadá signály bezpečia alebo nebezpečenstva. Bezpečný, prijímajúci vzťah aktivuje systém sociálneho prepojenia, ktorý znižuje stresové reakcie a umožňuje pokojný, otvorený stav.

Tento proces je obzvlášť dôležitý v detstve, keď vzťah s rodičom/opatrovateľom zakladá vývoj nervového systému. Teória väzby poukazuje na to, že bezpečná väzba pomáha formovať emocionálnu reguláciu, sebavedomie a sociálne fungovanie. Zároveň aj v dospelosti zohráva významnú úlohu to, aké vzťahy nás obklopujú: stabilný, podporný vzťah dokáže opäť regulovať predtým poškodené vzorce nervového systému.

Prepojenie je teda základným organizačným princípom fungovania nervového systému. Bezpečné vzťahy napomáhajú integráciu mozgu, podporujú sebareguláciu a prispievajú

k psychickej pohode. Pochopenie tohto je obzvlášť dôležité v pomáhajúcich profesiách, kde sa samotný vzťah stáva jedným z najdôležitejších nástrojov uzdravovania.

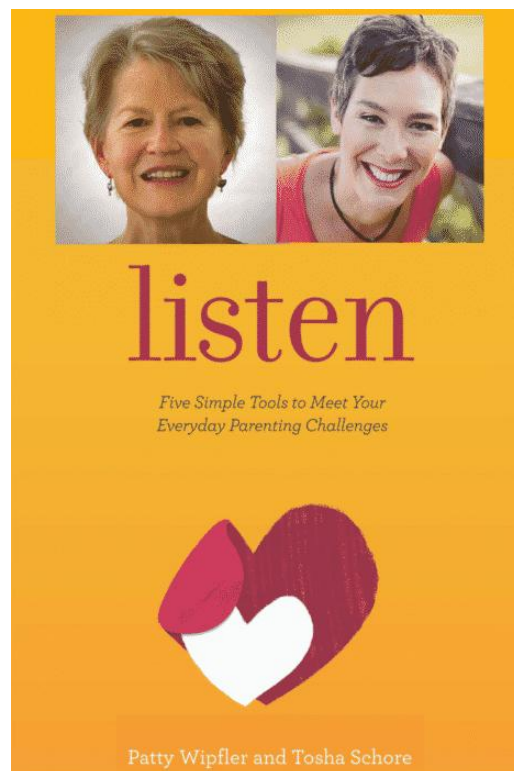
Prepojenie ako regulácia nervového systému – myšlienky podľa knihy *Listen*

Kniha *Listen: Five Simple Tools to Meet Your Everyday Parenting Challenges*⁵ tvrdí ako jedno zo svojich ústredných tvrdení, že kľúčom k pochopeniu a podpore správania dieťaťa je kvalita prepojenia. Kapitola „Kľúč je prepojenie“ zdôrazňuje, že deti sa v základe usilujú o spoluprácu, prepojenie a učenie, ak sa ich nervový systém cíti v bezpečí. Náročné správanie – napríklad záchvaty hnevu, odpor či stiahnutie sa – nepramení zo zlého úmyslu, ale je znakom prerušenia prepojenia a nahromadeného emocionálneho napätia.

Tento prístup sa dá dobre vyložiť v rámci interpersonálnej neurobiológie, podľa ktorej fungovanie ľudského mozgu zásadne ovplyvňujú skúsenosti zo vzťahov. Prepojenie je nad rámec samotného emocionálneho zážitku jedným zo základných nástrojov regulácie nervového systému. Keď dieťa zažíva bezpečnú, prijímajúcu prítomnosť, jeho nervový systém sa upokojí a umožní sa flexibilné, adaptívne fungovanie.

Javy opísané v knihe sa dajú dobre priradiť k hierarchickému fungovaniu mozgu. V bezpečnej situácii nervový systém funguje integrovane: mozgový kmeň zodpovedný za základné prežívacie reakcie, limbický systém vykonávajúci emocionálne spracovanie a čelový lalok zodpovedný za vedomú reguláciu pracujú v súlade. Dieťa je vtedy schopné myslieť, spolupracovať a zostať vo vzťahu s druhými.

Keď sa však prepojenie preruší – napríklad dieťa zostane samo so svojimi silnými pocitmi alebo sa necíti pochopené –, nervový systém vníma nebezpečenstvo. Tento stav sa dá dobre opísať pomocou polyvagálnej teórie: organizmus sa prepne do obranného režimu



⁵ Zdroj obrázka: https://www.handinhandparenting.org/listen-sample-listen-five-simple-tools-meet-everyday-parenting-challenges/?srsltid=AfmBOorCfaF_GYwU4gc8j2DnYJ4klmWhrJv_oZTGeewPSCHeKXpmE26a

a aktivujú sa prežívacie reakcie. Vtedy dominuje limbický systém a mozgový kmeň, kým činnosť prefrontálnej kôry ustupuje do pozadia. V dôsledku toho sa správanie dieťaťa môže stať impulzívnym, iracionálnym a stráca schopnosť spolupráce.

Listen má jeden z najdôležitejších praktických nástrojov, tzv. „staylistening“, teda počúvanie sprevádzané prítomnosťou. To znamená, že dospelý sa nesnaží okamžite zastaviť alebo odvieť silné emócie dieťaťa, ale zostáva pri ňom v pokojnej, prijímajúcej prítomnosti. Podľa autorov sú emocionálne prejavy, ako plač, hnev či dokonca uvoľnený smiech, prirodzenými spôsobmi uvoľnenia napätia. Z neurobiologického hľadiska sa tento proces dá vyložiť ako jedna z foriem ko-regulácie. Nervový systém dieťaťa sa dokáže vo vzťahu upokojiť: stabilná prítomnosť dospelého znižuje stresovú reakciu a umožňuje obnovenie integrácie nervového systému. Tento proces má príbuznosť s tým, čo odborná literatúra opisuje pod názvom limbická rezonancia, teda že nervové systémy dvoch ľudí na seba navzájom pôsobia a dokážu sa navzájom regulovať.

Jedným z najdôležitejších posolstiev knihy je, že prepojenie nie je nástrojom na kontrolu správania, ale skôr jeho základnou podmienkou. Dieťa sa stáva spolupracujúcim vtedy, keď sa jeho nervový systém cíti v bezpečí a dokáže sa vrátiť k integrovanému fungovaniu. Tento prístup je v súlade aj so základmi teórie väzby, podľa ktorých zohrávajú bezpečné vzťahy kľúčovú úlohu v emocionálnej regulácii a psychickom vývoji.

Listen formuluje v praktickom jazyku to, čo podporujú aj neurobiologické výskumy: prepojenie je základným organizačným princípom fungovania nervového systému. Bezpečná, prijímajúca prítomnosť neposkytuje len emocionálnu podporu, ale má konkrétny biologický vplyv na fungovanie mozgu. Uvedomenie si tohto je obzvlášť dôležité vo výchove a v pomáhajúcich vzťahoch, kde je kvalita vzťahu samotným základom zmeny.

Prístup informovaný traumou

Prístup informovaný traumou sa v posledných desaťročiach stal jedným z určujúcich smerov pomáhajúcich profesií. Objavuje sa čoraz širšie v psychologickej, pedagogickej, sociálnej a zdravotníckej oblasti, pretože stavia na takých základných poznatkoch, ktoré umožňujú hlbšie pochopenie ľudského fungovania. Tento prístup nevidí jednotlivca ako izolovaný jav, ale vykladá ho v jeho telesných, nervovosystémových a vzťahových súvislostiach. Správanie, emócie a reakcie tak prichádzajú do širšieho kontextu, v ktorom má význam životný príbeh aj aktuálny stav nervového systému.

Trauma sa v tomto rámci dá vyložiť ako preťažujúca skúsenosť, ktorá v danom okamihu presahuje kapacitu nervového systému na spracovanie a reguláciu. Pri takýchto zážitkoch jednotlivec nie je schopný celkom integrovať udalosti, preto sa zafixujú na telesnej a nervovosystémovej úrovni. Neskôr sa tieto odtlačky môžu aktivovať, aj v celkom všedných situáciách. Dôraz, pohľad, dotyk, nálada alebo vnútorný pocit môžu stačiť na to, aby organizmus znovu prežil predchádzajúce preťaženie. Tento jav pomáha pochopiť, prečo niekto reaguje intenzívne v situáciách, ktoré zvonku nevyzerajú ohrozujúco.

Pochopenie fungovania nervového systému je v prístupe informovanom traumou kľúčové. Rôzne úrovne mozgu plnia odlišné funkcie a v bezpečných podmienkach pracujú v súlade. Nižšie úrovne zodpovedajú za základné reakcie potrebné na prežitie, kým vyššie oblasti podporujú myslenie, sebareflexiu a rozhodovanie. Pri ohrození sa priority nervového systému prerozdelia: do popredia sa dostáva prežitie a kognitívne fungovanie sa zúži. V tomto stave sú reakcie človeka rýchle, automatické a často ťažko kontrolovateľné.

- **Stresové reakcie**

Naše telo automaticky reaguje na ohrozenie prostredníctvom činnosti sympatického a parasympatického nervového systému – ide o tzv. **stresové reakcie**, teda fyziologické reakcie na prežitie. Fyziologické **stresové reakcie** sa organizujú podľa dobre známych vzorcov. Reakcie boja a úteku súvisia s mobilizáciou, kým zamrznutie a podriadenie sa sú skôr dôsledkami preťaženia. Tieto reakcie sú hlboko zakorenené fungovania evolučného pôvodu, ktoré slúžia prežitiu. V každodennom živote sa však často aktivujú v situáciách, v ktorých (už) nie je skutočné nebezpečenstvo. Správanie zostáva zrozumiteľné aj vtedy, ak vezmeme do úvahy, že nervový systém sa usiluje o obnovenie bezpečia.

Klasické stresové reakcie:

- **Fight** – boj, po slovensky reakcia „udri“, ktorá smeruje k aktívnej obrane, k znovuzískaniu kontroly (napr. hnev, konfrontácia, úder, krik).
- **Flight** – útek, vyhýbanie sa, nadmerný pohyb, „vyutekanie“ zo situácie (fyzicky alebo mentálne) – aj toto je aktívna reakcia.
- **Freeze** – zamrznutie, nehybnosť, neschopnosť rozhodnúť sa, „zablokovanie“ – toto už nie je aktívna reakcia.

Správanie, ktoré možno vyložiť ako ďalšie stresové reakcie:

- **Fawn** – podriadenie sa / upokojuvanie – uprednostňovanie potrieb druhých v záujme bezpečia, vyhýbanie sa konfliktom.
- **Flop** – zrútenie / odpojenie – úplná pasivita, nedostatok energie, „skolabovanie“, často sa spája s dorzálnym vagálnym stavom.
- **Friend** (alebo niekedy **Attach**) – hľadanie prepojenia – hľadanie bezpečia prostredníctvom druhých, zvýšená príľnavosť, vlastnenie sa na inú osobu.

Okno tolerancie

Pojem **okna tolerancie** pomáha uchopiť ten optimálny rozsah fungovania, v ktorom je nervový systém v pružnom a regulovanom stave. Výraz zaviedol americký psychiater Dan Siegel – v tejto zóne je jednotlivец schopný vnímať a vyjadrovať svoje emócie, zostať vo vzťahu s druhými a prispôsobovať sa meniacim sa okolnostiam. Učenie, kreativita a spolupráca sa stávajú dostupnými v tomto stave. Keď je záťaž príliš veľká, nervový systém z tohto rozsahu vystúpi. Vtedy automaticky preberú riadenie prežívacie reakcie a buď sa nadmerne aktivujeme (hyperarousal), alebo sa odpojíme (hypoarousal).

- **hyperaktivovaný** stav môže sprevádzať zvýšená ostražitosť, úzkosť, podráždenosť alebo hnev. V tomto stave sa telo pripravuje na boj alebo útek: charakterizuje ho napätie, nepokoj, úzkosť, hnev, búšenie srdca a zvýšená ostražitosť.
- **hypoaktivovaný** stav je naopak spojený s nedostatkom energie, vyprázdnenosťou a stiahnutím sa. V tomto stave sa nervový systém „odpojí“ pre príliš veľkú záťaž. Vtedy človek zamrzne, znecitlivie, emocionálne sa vyprázdni, ťažko myslí a ťažko prežíva prepojenie so sebou či s druhými.

Byť v okne tolerancie teda znamená, že náš nervový systém je optimálne aktivovaný: nie príliš napätý, ani príliš spomalený. Tento stav umožňuje učenie, spracovanie emócií, empatiu a sebareguláciu. Trauma však toto okno často zužuje. Kto žije pod vplyvom traumy, jeho nervový systém vystupuje z rovnováhy oveľa rýchlejšie a častejšie, aj pod vplyvom zdanlivo drobných podnetov. Preto sa môže zdať, akoby niečo „precitlivene prežíval“, alebo naopak „na nič nereaguje“ – v skutočnosti sa jeho nervový systém snaží situáciu prežiť. Uzdravenie z traumy a rozvoj sebaregulácie znamená práve to, že okno tolerancie postupne rozširujeme. To sa môže stať prostredníctvom bezpečného prepojenia, telesných cvičení (napr. dýchanie, pohyb, rytmus), emocionálneho uvedomovania a seba prijatia. Cieľom nie je, aby sme nikdy nepocítili stres, ale aby sme

sa dokázali vrátiť do rovnováhy – teda aby sme sa opäť naučili cítiť sa doma vo vlastnom nervovom systéme.

Proces uzdravovania a „dobrého fungovania“ úzko súvisí s touto dynamikou. Cieľom je zvýšiť pružnosť nervového systému, ktorá umožní návrat do regulovaného stavu. Tento proces je postupný a vyžaduje bezpečné rámce. Telesné skúsenosti, emocionálne uvedomovanie a vzťahové zážitky všetky prispievajú k tomu, aby bol jednotlivec čoraz v širšom rozsahu prítomný sám so sebou a s druhými.

Základom informovanosti o traume je teda to, aby sme sa nesnažili „korigovať“ príznak či správanie, ale pochopili príbeh a telesno-nervovosystémové procesy, ktoré sa za ním skrývajú. Kľúčovou otázkou teda je, „Čo sa mu/jej stalo?“ namiesto toho, aby sme sa pýtali, „Čo je s ním/s ňou zle?“.

Tri piliere fungovania informovaného traumou:

- **Poznanie účinkov traumy** – chápeme, ako trauma ovplyvňuje fungovanie mozgu, nervového systému a prepojenia. Vieme, že správanie bolo často nástrojom prežitia.
- **Rozpoznávanie znakov** – učíme sa všímať si, keď niekto reaguje pod vplyvom stresu alebo traumy; napríklad ak je v stave nadmernej ostražitosti, nedôvery, vyháňania sa alebo zamrznutia.
- **Uprednostnenie a prebudovanie bezpečia** – najdôležitejším cieľom je, aby sa osoba mohla opäť cítiť v bezpečí; telesne, emocionálne aj psychologicky.

Prax informovaná traumou je založená na prijímaní, empatickom a nehodnotiacom postoji, ktorý rešpektuje rytmus, hranice a zdroje druhého človeka. V jej centre stojí prepojenie ako základná podmienka uzdravenia: bezpečný vzťahový priestor, v ktorom sa nervový systém môže upokojiť a zážitok bezpečia sa stáva prežiteľným. V tomto prostredí sa môžu objaviť aj náročné témy, pretože dôraz je na vytváraní takých rámcov a spôsobov prepojenia, ktoré jednotlivca držia spolu s týmito zážitkami.

Dôležitým prvkom prístupu informovaného traumou je prehodnotenie správania, ktoré smeruje k rozpoznaní vzorcov a skúseností za reakciami. Tento pohľad napomáha tomu, aby vo vzťahu pomoci dostala väčší priestor zvedavosť a súcit, zatiaľ čo zážitky klienta sa stávajú zrozumiteľnými ako súčasť súvislého príbehu.

Základ vzťahu pomoci tvorí vytvorenie bezpečia, ktoré je prítomné na fyzickej, emocionálnej aj vzťahovej úrovni. Predvídateľné rámce, prijímajúca prítomnosť a jasné

hranice prispievajú k upokojeniu nervového systému a vytvárajú možnosť hlbšieho spracovania a rozvinutia zmeny.

Polyvagálna teória

polyvagálna teória (Stephen Porges) ďalej obohacuje toto chápanie tým, že opisuje fungovanie autonómneho nervového systému pozdĺž troch základných stavov. Vagus (blúdivý nerv) je hlavným nervom parasympatického nervového systému, ktorý sprostredkúva medzi telom a „dušou“. Podľa polyvagálnej teórie sa nervový systém prepína medzi tromi hlavnými stavmi v závislosti od pocitu bezpečia. Naše správanie závisí od toho, ktorou vetvou nervového systému prebieha vnímaná informácia: v stave bezpečného prepojenia je jednotlivec otvorený, prítomný a schopný prepájania – ventrálny vagus; sympatická aktivácia mobilizuje energie, podnecuje ku konaniu; kým dorzálny stav – dorzálny vagus – znamená odpojenie vznikajúce v dôsledku preťaženia:

Stav	Vetva nervového systému	Reakcia	Zážitok
Ventrálny vagus	Parasympatická (bezpečie, sociálne prepojenie)	Pokoj, prítomnosť, dôvera	„Som v bezpečí“
Sympatická aktivácia	Boj/útek	Napätie, úzkosť, hnev	„Som v nebezpečenstve“
Dorzálny vagus	Zamrznutie, odpojenie	Bezmocnosť, prázdnota	„Beznádejné, nemá zmysel snažiť sa“

neurocepcia náš automatický, nevedomý **pocit bezpečia**. Podľa Porgesovho pojmu nervový systém neustále „skenuje“ – aký je náš stav: Bezpečie? Nebezpečenstvo? Ohrozenie života?

Pojem neurocepcie poukazuje na to, že vnímanie bezpečia alebo nebezpečenstva často nie je vedomý proces. Nervový systém neustále vyhodnocuje okolie a podľa toho laď fungovanie organizmu. Vplyvom traumy sa tento systém môže stať citlivejším a častejšie

signalizovať nebezpečenstvo. Tento vnútorný poplašný systém určuje, nakoľko sa cítime v bezpečí vo svete a vo svojich vzťahoch.

Úloha prepojenia

Úloha prepojenia je v tomto procese mimoriadna. Nervový systém sa v základe reguluje v sociálnom prostredí, takže prítomnosť druhého človeka má priamy vplyv na náš stav. Pri ko-regulácii pomáha pomáhajúci klientovi dostať sa do rovnováhy svojím vlastným pokojným, regulovaným nervovým systémom. Farba hlasu, pohľad, rytmus a pozornosť sú všetko jemné signály, ktoré sprostredkujú pocit bezpečia. Trauma často vzniká vo vzťahovom priestore, preto sa aj uzdravenie deje prostredníctvom vzťahov. Bezpečný vzťah ponúka nové skúsenosti: možnosť, aby jednotlivec prežil istotu, že ho niekto drží, prijatie a vzájomnosť. Tieto zážitky postupne pretvárajú predchádzajúce vzorce a podporujú integráciu nervového systému.

Prvým krokom pomoci je obnovenie bezpečia a prepojenia, ktoré môže podporiť uvedomovanie si telesných vnemov, napríklad grounding alebo skenovanie tela, ako aj využitie rytmu, pohybu a hlasu prostredníctvom aktivácie ventrálneho vagálneho stavu. To všetko dopĺňa empatická prítomnosť, keď pomáhajúci svojím regulovaným nervovým systémom podporuje upokojenie druhej strany a jej návrat do rovnováhy.

Prístup informovaný traumou je súčasne odborným rámcom aj ľudským postojom. Vyjadruje hlbokú úctu ku skúsenostiam jednotlivca a uznáva silu ukrytú v adaptácii. Vzťah pomoci sa v tomto priestore stáva miestom, kde sa bezpečie, prepojenie a dôstojnosť stávajú určujúcimi hodnotami.

Zmena ako proces rastu

Model zmeny Virginie Satirovej

Otázka zmeny je jednou z ústredných tém psychológie a pomáhajúcich profesií. Fungovanie jednotlivcov, rodín a skupín sa neustále mení, napriek tomu sa často stretávame s tým, že zafixované vzorce sa ťažko menia, aj keď už neslúžia rozvoju. Zmena je v mnohých prípadoch spojená s neistotou, emocionálnou záťažou a dočasnou nestabilitou, pre čo jej ľudia často odporujú. Na pochopenie procesu zmeny poskytuje

významný teoretický rámec model zmeny Virginie Satirovej, ktorý zmenu opisuje ako dynamický, cyklický proces a zdôrazňuje úlohu osobného rastu a premeny identity.

Virginia Satirová bola jednou z určujúcich rodinných terapeutiek 20. storočia, ktorá svojím dielom významne prispela k rozvoju rodinnej terapie. Jej prístup určoval pohľad humanistickej psychológie, ktorý zdôrazňuje rozvojové možnosti ukryté v človeku a význam osobného rastu. Satirová pri svojej terapeutickej práci pozorovala, že zmena sa nedeje lineárne, ale často sa uskutočňuje cez fázu sprevádzanú dočasnou nestabilitou. Tieto pozorovania viedli k opisu procesu zmeny, ktorý sa neskôr v odbornej literatúre uvádza ako Satirovej model zmeny.

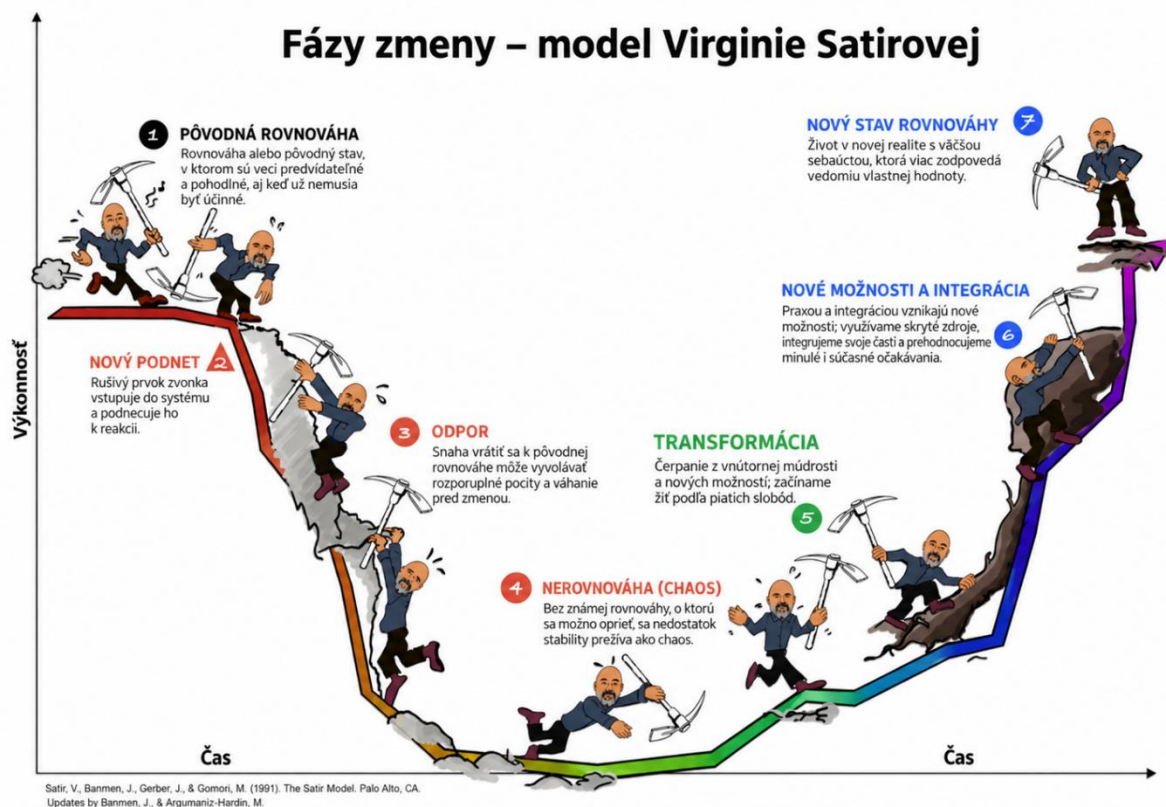
Je dôležité zdôrazniť, že Satirovej model vychádza predovšetkým z klinických skúseností a pozorovaní, nie z experimentálneho výskumu. Napriek tomu je model v pomáhajúcich profesiách široko rozšírený, pretože dobre opisuje psychologické procesy zažívané pri zmene. Osobitne sa osvedčil v rodinnej terapii, ale uplatňuje sa aj v individuálnej terapii, skupinovej práci a iných pomáhajúcich procesoch.

Základná myšlienka modelu zmeny

Základom Satirovej modelu zmeny je poznanie, že každý systém – či už ide o jednotlivca, rodinu alebo skupinu – sa usiluje o udržanie stability. Tento stabilný stav zabezpečuje predvídateľnosť a pocit bezpečia, zároveň však často obmedzuje rozvoj. Zmena sa preto zvyčajne začína vtedy, keď sa jestvujúce fungovanie ukáže ako nedostatočné a sú potrebné nové spôsoby prispôsobenia sa.

Podľa Satirovej zmena neznamena len zmenu správania, môže zahŕňať aj hlbšiu premenu na úrovni identity. Počas zmeny začína jednotlivec premýšľať o sebe, o svojich vzťahoch a o svete novým spôsobom. Tento proces často prináša významné prerozdelenie na emocionálnej aj kognitívnej úrovni.

Satirovej model opisuje zmenu v niekoľkých po sebe nasledujúcich fázach. Tieto fázy sa nie vždy ostro oddeľujú a proces prebieha u každého inak, model však pomáha pochopiť všeobecnú dynamiku zmeny.



Fázy zmeny (Satirovej model)⁶

Status quo – jestvujúca rovnováha

Východiskom zmeny je status quo, teda stav jestvujúcej rovnováhy. V tejto fáze jednotlivec alebo systém funguje podľa zaužívaných vzorcov. Tieto vzorce môžu byť adaptívne alebo dysfunkčné, spoločné im však je, že zabezpečujú stabilitu.

V stave status quo je fungovanie predvídateľné, čo dáva pocit bezpečia. Zároveň zaužívané vzorce často sťažujú zmenu, aj keď jestvujúca situácia nie je uspokojivá. Zmena preto často naráža na odpor, pretože nové spôsoby fungovania so sebou prinášajú neistotu.

Objavenie sa cudzieho prvku

Zmenu podľa modelu spúšťa objavenie sa tzv. cudzieho prvku. Môže to byť vonkajšia udalosť, nová skúsenosť alebo aj terapeutický proces. Cudzí prvok spochybňuje jestvujúce fungovanie a vychyluje systém z rovnováhy.

⁶ Sartir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (1991). The Satir Model. Palo Alto, CA.

Vplyvom cudzieho prvku sa predchádzajúce stratégie ukazujú ako nedostatočné, čo vedie k neistote a napätiu. Táto fáza často prebieha spolu s emocionálnymi reakciami, pretože rozpad zaužívaného fungovania sa môže zdať ohrozujúci.

Fáza chaosu

Jedným z ústredných prvkov Satirovej modelu je fáza chaosu. V tomto období staré spôsoby fungovania už nefungujú správne, nové vzorce sa však ešte nevytvorili. Tento stav často prináša dezorganizáciu, neistotu a zvýšenú emocionálnu aktivitu. Fáza chaosu môže byť ťažko znášateľná, pretože sa rozpadajú zaužívané štruktúry. Zároveň táto fáza vytvára možnosť pre vznik nových spôsobov fungovania. Uvoľnenie starých vzorcov dáva priestor novým skúsenostiam a významom.

Podľa Satirovej pozorovaní je táto nestabilná fáza počas zmeny často nevyhnutná. Proces však nie vždy prebieha s rovnakou intenzitou a u každého sa môže objaviť inak.

Transformujúce poznanie

Po fáze chaosu sa môže objaviť nové poznanie alebo skúsenosť, ktorá pomáha pri vytváraní nových spôsobov fungovania. Takéto transformujúce poznanie môže byť novou perspektívou, emocionálnym zážitkom alebo objavením nového spôsobu zvládania. Transformujúce poznanie sa nemusí stať v jedinom okamihu, môže sa vytvárať aj postupne. Počas procesu jednotlivec začína novým spôsobom dávať zmysel svojim skúsenostiam, čo napomáha vzniku nových spôsobov fungovania.

Integrácia a nová rovnováha

Poslednou fázou zmeny je integrácia. V tomto období sa nové spôsoby fungovania postupne zabudúvajú do každodenného života. Jednotlivec vyskúša nové správanie a získava skúsenosť o jeho účinnosti. Počas integrácie sa vytvára nový stav rovnováhy, ktorý umožňuje pružnejšie fungovanie. Tento nový status quo však nie je konečný, časom sa môže stať základom ďalších zmien.

Vplyv modelu na pomáhajúce profesie

Satirovej model mal významný vplyv na rodinnú terapiu a ďalšie pomáhajúce profesie. Model zdôrazňuje úlohu vzťahov, význam bezpečného prostredia a prirodzený charakter procesu zmeny.

Pre pomáhajúcich odborníkov je jedným z dôležitých posolstiev modelu, že neistota a dočasná nestabilita sú počas zmeny prirodzeným javom. Úlohou pomáhajúceho je v takom čase podporovať proces a vytvárať bezpečné rámce.

Špecifiká kumulatívne znevýhodnených skupín

Predchádzajúce kapitoly položili teoretické základy skupinovej dynamiky, Gestalt psychológie a prístupu informovaného traumou. Tieto poznatky sa však stávajú skutočne kritickými pri práci s kumulatívne znevýhodnenými (HHH) mladými ľuďmi. Vzhľadom na osobitnú životnú situáciu tejto cieľovej skupiny chronický stres a traumatické zážitky často zužujú „okno tolerancie“ a ich citlivosť na hrozby z prostredia (neurocepcia) je zvýšená. Preto ich zapojenie, vytváranie bezpečia a zvládanie odporov si vyžaduje osobitnú pozornosť.

Pojmový rámec zraniteľnosti a dimenzie zraniteľných mladých ľudí

Zraniteľnosť mladých ľudí je mimoriadne zložitý, viacvrstvový jav, ktorý vyplýva z vzájomného pôsobenia vekových osobitostí, aktuálnej spoločenskej situácie a rýchlo sa meniaceho prostredia. Životnú fázu mládežníckej vekovej skupiny vo veku 15 – 30 rokov určuje kritické obdobie **hľadania identity, osamostatňovania sa a voľby povolania**. V tejto zraniteľnej fáze na mladých ľudí súčasne pôsobia očakávania rodiny, školy, rovesníckych skupín a širšej spoločnosti, kým ich psychická stabilita, rozhodovacia kompetencia a spoločenské zakorenenie sa len formujú. Vo všeobecnom zmysle sa zraniteľnosť dá opísať ako stav, v ktorom **je jednotlivec zvýšene vystavený nepriaznivým vplyvom prostredia a má obmedzenú schopnosť vyrovnat sa s nimi, respektíve odvrátiť negatívne dôsledky**. U mladých ľudí sa tento stav typicky spája s prechodnými životnými situáciami (napríklad zmena školy, vstup na trh práce), s rodinnými a finančnými závislosťami, ako aj s ešte nevytvorenými vnútornými zdrojmi – teda s nedostatkom reálneho obrazu o sebe, poznania povolania alebo sociálneho kapitálu.

Medzinárodná odborná literatúra vymedzuje osobitnú, závažnejšiu skupinu zraniteľnosti ako „**mimoriadne zraniteľných mladých ľudí**“ (**Highly Vulnerable Young People – HVYP**). Patria sem mladí ľudia, ktorí žijú s viacerými, navzájom sa zosilňujúcimi rizikovými faktormi, z ktorých aspoň jeden je trvalý alebo stály (napríklad hlboká chudoba, trvalá duševná záťaž alebo vypadnutie z inštitucionálnej starostlivosti).

Pre nich znevýhodnenie nie je prechodnou krízou, ale dlhodobejším stavom, ktorý radikálne zvyšuje riziko predčasného ukončenia vzdelávania, vytlačenia z trhu práce a sociálnej izolácie. Preto je pri mentorských programoch a tréningoch nevyhnutné zabezpečiť štruktúrovanejšie, flexibilnejšie a podstatne dlhšie odborné sprevádzanie.

Na presné pochopenie zázemia mladých ľudí musí tréner rozlišovať tri hlavné dimenzie.

1. V **psychicko–emocionálnej** dimenzii vyvolávajú poruchy nálady v dospievaní, úzkosť a labilné sebahodnotenie neistotu v rozhodovaní a ťažkosti s prispôbením sa, čo môžu ďalej zosilňovať poruchy učenia a ťažkosti s reguláciou emócií patriace do okruhu individuálno-psychologickej zraniteľnosti.
2. V **sociálno–vzťahovej** dimenzii dominuje rodinné zázemie, miera podpory rodičov a kvalita vzťahov s rovesníkmi; vylúčenie, bullying (šikanovanie v škole) a marginalizácia zvyšujú šancu predčasného ukončenia vzdelávania a deviácie.
3. Ekonomicko–štrukturálna dimenzia zahŕňa ťažkosti s bývaním, neistotu trhu práce a územné nerovnosti, kde môže dlhodobá chudoba zafixovať generačne pretrvávajúce znevýhodnenia a priamo obmedzovať budúce kariérne možnosti.

Menšinová existencia, bývanie, izolácia a prejavy rodinných traum

Pri práci s kumulatívne znevýhodnenými mladými ľuďmi sa musí tréner obracať s osobitnou citlivosťou na kultúrno-identitnú zraniteľnosť. Tento typ sa výrazne týka skupín patriacich k etnickým, náboženským alebo kultúrnym menšinám, ktorým zvýšene hrozí priamy dopad diskriminácie a spoločenských predsudkov. Každodenný život mladých ľudí vyrastajúcich v menšinovej existencii často sťažujú jazykové bariéry a vnútorné bremená vyplývajúce z dvojitej identity. Štrukturálne vylúčenie im nielen drasticky zužuje šance na trhu práce, ale kladie vážnu prekážku aj vytvoreniu pozitívnej sebaidentity a zdravého sebahodnotenia.

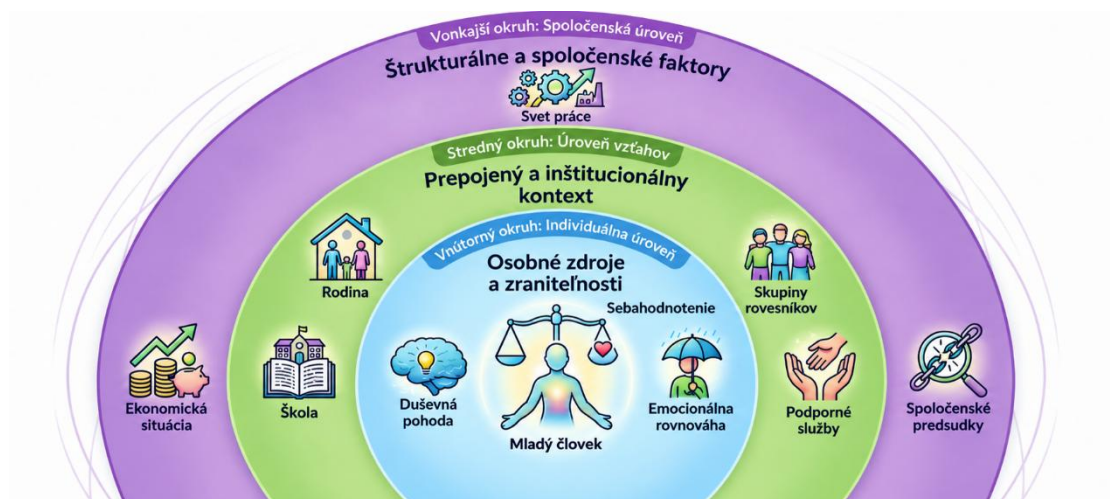
Úlohou trénera je vytvoriť prijímajúce prostredie bez odsudzovania, v ktorom sa môžu kultúrne rozdiely počas skupinových procesov objaviť ako identitný zdroj.

Sociálno-znevýhodnená zraniteľnosť úzko súvisí s chudobou a nízkym vzdelaním rodičov. Jednou z najvýznamnejších fyzických foriem prejavu týchto znevýhodnení je prítomnosť rezidenčnej segregácie a vážnych problémov s bývaním. Mladí ľudia žijúci v izolovaných, vidieckych alebo periférnych oblastiach vyrastajú v kumulovanej izolácii: z ich okolia takmer úplne chýba infraštruktúra profesijnej orientácie a vzdelávania, pracovné príležitosti sú zúžené, doprava je obmedzená a chýba aj infokomunikačný, respektíve digitálny prístup. Táto územná izolácia drasticky znižuje možnosti pozitívnych vzorov, láme aspirácie na ďalšie štúdium a znižuje šance na mobilitu, čím zosilňuje riziko predčasného opustenia školy a predčasného ukončenia vzdelávania.

Popri štrukturálnych a environmentálnych ťažkostiach je nevyhnutné uplatniť prístup informovaný traumou, keďže korene zraniteľnosti sa často dajú vystopovať k dysfunkčným rodinným vzťahom. Mladí ľudia zasiahnutí násilím, zanedbávaním alebo zneužívaním v rodine prichádzajú do programu s hlbokými psychickými zraneniami. K ich osobitostiam patrí vážne narušený základný pocit bezpečia a chaotické vzorce väzby, čo sa priamo odráža v ich sociálnych vzťahoch aj v zhoršovaní školských výsledkov. Títo mladí ľudia sú pre svoje skúsenosti hlboko nedôverčiví voči inštitúciám a pomáhajúcim odborníkom, čo im sťažuje nadviazanie na služby. Tréner si musí uvedomiť, že nedôvera alebo odpor je obranným mechanizmom traumy, ktorý sa dá rozpustiť výlučne dôsledným etickým rámcom a bezpečným prostredím.

Metodická mapa intervencie: koncentrický model a facilitačný prístup

Koncentrický model zraniteľnosti pomáha tomu, aby odborník nezužoval situáciu mladého človeka na jediný vytrhnutý problém.



Koncentrický model⁷

V centre modelu stojí mladý človek, ktorého obklopujú tri koncentrické kruhy vo vzájomnej interakcii.

1. **vnútorný kruh** zahŕňa individuálne zdroje a psychický stav: sebahodnotenie, duševnú pohodu, reguláciu emócií a rozhodovaciu sebadôveru, ktoré priamo ovplyvňujú reakcie mladého človeka v situáciách profesijnej orientácie.
2. **stredný kruh** označuje vzťahové a inštitucionálne prostredie (rodina, škola, rovesníci, miestna komunita a pomáhajúce služby). Podporné alebo odmietajúce vzťahy z prostredia môžu zásadne posilniť alebo oslabiť fungovanie individuálnych zdrojov.
3. **vonkajší kruh** zahŕňa makroúrovňové štrukturálne faktory, ako je stav trhu práce, územné nerovnosti, ekonomická situácia a spoločenské predsudky. Hoci tieto stoja mimo priameho vplyvu mladého človeka, napriek tomu zásadne určujú jeho možnosti.

Najdôležitejším odborným posolstvom koncentrického modelu je, že ťažkosti prejavujúce sa na individuálnej úrovni – ako nízke sebavedomie, úzkosť alebo neistota v rozhodovaní

⁷ Google. (2026). NotebookLM [Large language model]. <https://notebooklm.google/>

– sú najčastejšie dôsledkami štrukturálnych a vzťahových vplyvov, nie osobných nedostatkov mladého človeka. Tento prístup pomáha facilitátorovi vyhnúť sa obviňovaniu jednotlivca za štrukturálne problémy a vedie k formulovaniu reálnych očakávaní. Úlohou trénera nie je „opraviť“ vonkajšie faktory alebo prinesené zázemie, ale vedome rozpoznať ich vplyv a vytvoriť také bezpečné učebné prostredie, v ktorom sa môžu individuálne zdroje posilniť.

Z odborného hľadiska je opodstatnené, aby intervencie v oblasti plánovania kariéry a profesijnej orientácie kompenzovali štrukturálne znevýhodnenia (poskytovaním dodatočných informácií, mentoringom, budovaním sietí), posilňovali individuálnu rezilienciu, sebazpoznanie a rozhodovacie kompetencie, ako aj vytvárali mládeži priateľské, ľahko dostupné prostredie služieb. Počas podpory treba na mladého človeka nepozerať ako na „objekt liečby“, ale ako na aktívneho, autonómneho aktéra, ktorého právo rozhodovať a ľudskú dôstojnosť treba za každých okolností rešpektovať.

Špecifiká siedmich vymedzených cieľových skupín

1. Mladí ľudia bojujúci so socioekonomickými ťažkosťami a problémami duševného zdravia

Do tejto skupiny patria mladí ľudia, ktorých socioekonomické okolnosti (extrémna chudoba, domáce násilie, inštitucionálna starostlivosť, komunitná izolácia) trvalo pôsobia na ich duševné zdravie. K ich trvalým prekážkam patrí zanedbávanie zažité v ranom detstve, traumatické zážitky a nestabilné rodinné zázemie, ktoré dlhodobo ovplyvňujú ich vývin.

Špecifická výzva pri mobilitných programoch: dĺžka prípravného obdobia je pre nich kritická – čím dlhší je čas medzi prihlásením a výmenou, tým väčšie je riziko predčasného odchodu. Husté programy pre nich môžu byť preťažujúce, hoci plynulé, individuálne prispôbené udržiavanie kontaktu je počas prípravy nevyhnutné.

2. Utečenci, mladí ľudia postihnutí premiestnením obyvateľstva, migranti a menšiny

Táto skupina zahŕňa viacero podkategórií: utečencov (pre ktorých môže zamietnutie azylu znamenať smrteľné nebezpečenstvo), mladých ľudí nútených opustiť domov v rámci krajiny, ekonomických migrantov a národnostné menšiny. Ich spoločnou črtou je riziko diskriminácie na etnickom, národnostnom alebo náboženskom základe a traumy spojené s premiestnením.

Primárnou prekážkou ich účasti v mobilitných programoch je chýbajúca potrebná cestovná dokumentácia. Ďalšími obmedzujúcimi faktormi sú jazykové bariéry, vopred hrazené cestovné náklady, ako aj to, že informačné materiály sa spravidla objavujú v jazyku danej krajiny.

3. Rómski mladí ľudia

Mladých ľudí z rómskej komunity postihuje historická a systémová marginalizácia. K ich trvalým prekážkam patrí etnicko-kultúrna diskriminácia a stáročia trvajúce vytlačanie na okraj. Ich prechodné ťažkosti: riziko predčasného opustenia školy, extrémna chudoba, ako aj skoré manželstvo a skoré rodičovstvo.

Špecifická výzva: rómski mladí ľudia často o rôznych možnostiach ani nevedia, necítia sa oprávnení a aj ich rodina či komunita ich môže zdržiavať od účasti. Kultúrna necitlivosť je tiež významnou odrádzajúcou silou.

4. Mladí ľudia žijúci v odľahlých oblastiach a bojujúci s finančnými ťažkosťami

Patria sem mladí ľudia žijúci v izolovaných vidieckych oblastiach alebo periférnych regiónoch, najmä ak sa geografická izolovanosť spája s nedostatkom základných služieb (elektrická sieť, čistá voda, bezpečná doprava, internet). Radíme sem aj mladých ľudí z chudobných mestských štvrtí, kde je vysoký podiel kriminality mládeže.

Títo mladí ľudia sa v mnohých prípadoch k informáciám o medzinárodných príležitostiach nedostanú vôbec a ani organizácie nemajú dostatočnú kapacitu na to, aby riešili ich finančné ťažkosti. Mobilitné programy však pre niektorých mladých ľudí znamenajú prvý zážitok z cestovania, dokonca aj prvé primerané hygienické podmienky.

5. Mladí ľudia diskriminovaní pre svoje pohlavie alebo sexuálnu identitu

Táto kategória zahŕňa jednak členov komunity LGBTQ+, jednak mladých ľudí, ktorých miestna komunita vylučuje pre rodové stereotypy. Príklady: rómske dievčatá žijúce v tradičných alebo patriarchálnych komunitách; lesbickí, gejskí alebo trans mladí ľudia v konzervatívnych komunitách; queer alebo nebinárni mladí ľudia diskriminovaní v školskom alebo detskodomovom prostredí.

Kritickým problémom je, že ani v mobilitných projektoch nie je bezpečné prostredie zaručené: partnerské organizácie nie vždy venujú pozornosť uvedomovaniu a v súčasnosti nemá jasný dôsledok, ak organizácia prejavuje diskriminačné správanie. Dobré praxe sa snažia túto potrebu zvládnuť konkrétnymi nástrojmi – napr. očakávania účastníkov týkajúce sa ich rodovej identity zisťujú už počas prípravy.

6. Mladí ľudia v náhradnej starostlivosti a mladí opúšťajúci starostlivosť (care leavers)

Patria sem mladí ľudia, o ktorých starostlivosť zabezpečuje štát (pestúnske rodiny, ústavy, útulky), ako aj tí, ktorí – spravidla vo veku 18 rokov – opúšťajú systém štátnej starostlivosti a sú nútení žiť samostatne. Ich trvalé prekážky: vážne traumy, nestabilné/chýbajúce rodinné prostredie, stigmatizácia vyplývajúca zo statusu v starostlivosti.

Ich účasť v mobilitných programoch komplikuje zložitá byrokracia – najmä pri maloletých v starostlivosti, kde je na cestu potrebné štátne schválenie. Pri care leaveroch bráni účasti tlak obživy (viaceré súbežné zamestnania). Zároveň môže byť mobilita transformačná: mohli zažiť, že nie sú „opatrovaní“, ale rovnocenní účastníci.

7. Mladí ľudia bojujúci súčasne s výzvami v učení a sociálnymi výzvami

Do tejto skupiny patria tí, u ktorých sa ťažkosti s učením (vedúce k školskému neúspechu alebo predčasnému ukončeniu vzdelávania) súčasne spájajú s výchovným prostredím, ktoré bráni vzdelávaciemu rozvoju. Takými prostrediami môžu byť: robotnícke obytné štvrte (chudoba, migračné zázemie, užívanie drog), chýbajúce alebo dysfunkčné rodinné zázemie.

Medzi prístupové prekážky k mobilitným programom patrí osobitne nedostatok informácií a sprostredkovateľská úloha pouličných sociálnych pracovníkov – bez nich organizácie len ťažko oslovia túto skupinu. Finančné a ľudskozdrojové obmedzenia tiež bránia dlhým prípravným procesom, ktoré by boli potrebné na skutočné zapojenie týchto mladých ľudí.

Rozhovor

Kriszta Gyöngyösi – Úloha bezpečia, hraníc a komfortnej zóny v práci so zraniteľnými skupinami



Kriszta Gyöngyösi sa takmer dve desaťročia venuje znevýhodneným deťom a dospelým. Jej odborné skúsenosti a osobné zážitky robia rozhovor s ňou osobitne cenným; rozhovor sa točí okolo tém bezpečia, uzatvárania zmlúv a komfortnej zóny.

Čo pre teba znamená bezpečie v každodennom

živote?

Pre mňa je bezpečie predovšetkým vnútorný stav: pokojný nervový systém. Keď vnímam, že všetko je v poriadku. K tomu je zvyčajne potrebná súhra viacerých faktorov. Často mi v tom pomáha prepojenie s prírodou alebo ľuďmi a aktivity, ktoré vyrovňávajú môj nervový systém. Vtedy dokážem byť v situáciách sebavedomo prítomná.

Ako sa na skupinových tréningoch spočiatku prejavuje bezpečie, alebo práve jeho nedostatok?

Účastníci sa spravidla prepájajú ľahko, pretože programy organizované na zážitkovo-pedagogických základoch sú vzrušujúce, pohyblivé, hravé a zapájajúce. Navrhujeme ich tak, aby bolo ľahké vstúpiť do procesu. Napriek tomu sú vždy takí, ktorým sa prepojenie dáva ťažšie, a čím zraniteľnejšiu cieľovú skupinu máme, tým je to častejšie.

Títo sa na začiatku často cítia v bezpečí, ak zostanú na okraji, alebo sa s niekým „spoja“, prípadne len hľadajú očný kontakt. Vtedy sa snažia odhadnúť, ako blízko môžu pristúpiť tak, aby to pre nich ešte bolo bezpečné.

Môže sa objaviť mnoho sociálnych nebezpečenstiev, ktorých sa pre svoje predchádzajúce zlé skúsenosti obávajú: zahanbenie, vysmianie, odmietnutie. Účastník sa cíti v bezpečí, ak vytvoríme prostredie, v ktorom sa odváži pristúpiť bližšie bez toho, aby sa musel obávať, že ho zasiahne hanba alebo iný ťažký pocit.

Takže sa dá povedať, že základom skupinových procesov je bezpečie?

Závisí to aj od toho, o aký tréning ide. Sú školenia, ktoré vedome pracujú s neistotou, a aj to má svoju silu. Zároveň pri zraniteľných, znevýhodnených alebo kumulatívne znevýhodnených skupinách je obzvlášť dôležité vytvoriť bezpečie.

Ak nepodporíme zapojenie, objaví sa odpor. Ich nervový systém sa môže prepnúť do reakcie „bi alebo uteč“ alebo do zamrznutia a vtedy sa typickou reakciou z sebaobrany stane postavenie sa mimo. V niektorých prípadoch sa to môže prejsť aj provokatívnym správaním, „tolením“, odporom, spojením sa s inými odporcami a ďalšími spôsobmi.

Ako sa snažíte dosiahnuť, aby im pocit bezpečia umožnil účasť?

V prvom rade je dôležité prijať, že nie každý reaguje rovnako. Čo funguje v iných skupinách, nemusí fungovať u zraniteľných cieľových skupín. Je to úplne prirodzené.

Veľmi dôležité je prispôbiť sa ich tempu: neponáhľať, ale ponúkať neustále pozvania. Veľmi pomáha aj možnosť voľby: ak sa môže rozhodnúť, či sa chce zúčastniť, a nikto ho do ničoho nenúti, veľmi to pomáha, a treba dávať pozor aj na to, že ak sa objaví túžba po prepojení, môžeme ju jemne podporiť.

Pomáha aj to, ak je pre nich jasné, prečo tam sú. Ak chápu ciele, ľahšie sa upokoja a dokážu pristúpiť bližšie.

Zásadný význam má prijímajúca atmosféra, možnosti prepojenia, prítomnosť sympatického, zdravo sa správajúceho dospelého, láskavosť, úsmev – a čas. Ale azda najdôležitejšie: namiesto nátlaku pozvania.

Ako s tým súvisí komfortná zóna?

Komfortná zóna je priestor, v ktorom sa človek pohybuje v bezpečí, kde robí zvyčajné veci. Na vystúpenie z komfortnej zóny je potrebná odvaha. Niekomu je to ľahšie, iným ťažšie.

Pri zraniteľných skupinách môžu byť veľkým vykročením už drobné zmeny. V tábornej situácii napríklad cudzie prostredie, nové miesto, cudzia posteľ, izba alebo prítomnosť neznámych ľudí môžu zvýšiť neistotu. Vtedy je prirodzené, že hľadajú opory – môžu to byť zaužívané rutiny alebo spôsoby zvládania, správanie, odpor – podstatné je, že nervový systém sa za každú cenu usiluje o bezpečie. Tieto opory môžu pomôcť tomu, aby bolo vystúpenie z komfortnej zóny menej zaťažujúce.

Veľmi dôležité je aj to, aby sa mohli rozhodovať. Ak cítia, že niečo ovplyvňujú, zvyšuje to ich pocit bezpečia.

Nakoľko prispieva uzatváranie zmlúv k pocitu bezpečia?

U nás v AlapTábore (základnom tábore) združenia Élményakadémia sú základné pravidlá, ktoré nie sú predmetom diskusie. Tieto platia pre všetkých, aj pre organizátorov.

Popri tom sú pravidlá, do ktorých môžu účastníci aj zasahovať. Napríklad sa pýtame, čo by chceli hrať, rozprávame sa o tom, kedy má byť večierka, budíček, aké má byť voľno, aké majú prania, čo by urobilo ich táborové zážitky úplnými. Opakovaní táborníci sa do toho zapájajú aktívnejšie, ale dokážu sa pripojiť aj tí, ktorí sú v tábore prvýkrát.

Veľká skupina sa rozpadne na malé skupiny a tu často používame tzv. „zmluvu piatich prstov“. Tu každý prst symbolizuje jednu hodnotu, spoločný princíp fungovania. Jej veľkou výhodou je, že naša ruka je vždy s nami, takže je ľahké ju vytiahnuť a ľahké pripomenúť sebe aj skupine, na čom sme sa dohodli.

- **Palec** – všetci sú OK, sme rovnocenní, I am OK, you are OK.
- **Ukazovák** – prevzatie vlastnej zodpovednosti – kým ukazujem na niekoho, tri prsty ukazujú späť na mňa. Toto je aj pre deti dobre zrozumiteľný symbol toho, že v každom prípade sa oplatí preskúmať aj vlastnú zodpovednosť skôr, než začneme niekoho obviňovať.

- **Prostredník** – no nie ukázaný, ale obrátený nadol, no pripomína nám prejavovanie úcty, vzájomné vypočutie sa.
- **Prstenník** – záväzok – niečo ma sem priviedlo, nech mám pred očami, aký je môj cieľ, čo tu môžem dostať, prečo som tu, k čomu sa môžem zaviazat? Ak som prišla/prišiel do tábora preto, aby som sa cítil(a) dobre, môžem sa zaviazat k tomuto cieľu, dbať na to, aby mi bolo dobre, a aj na to, aby bolo dobre aj ostatným, veď aj oni prišli preto – preto môžeme robiť spoločne.
- **Malíček** – najmenší prst obklopujú a chránia ostatné. Pripomína nám, že medzi nami sú zraniteľnejší a aj my sami môžeme byť takí, dávajme pozor na „maličkých“.

Otvorená dlaň symbolizuje otvorenosť, päť silu spolupráce.

Toto vytvárame spoločne, potom podpíšeme, takže sa stane skutočnou dohodou.

Čo sa stane, ak zmluvu porušia?

Zmluva visí na stene a naša ruka je vždy s nami, takže sa k nej dá kedykoľvek vrátiť. Často sa na ňu sami účastníci odvolávajú, ak niekto poruší dohody. Je to dôležitý nástroj aj pre trénera, lebo sa dá vrátiť k spoločne prijatým rámcom, a navyše sa z reflexií na to dá veľa naučiť: čo mi ide dobre? Čo je ťažké? Kedy robím chybu? Ak porušujem zmluvu, čo je za tým? Dokážem prijať pravidlá? Ako som ja prítomný(á) v komunite? Atď.

Ako sa dajú zistiť hranice komfortnej zóny?

Veľmi dôležité je neustále pozorovanie. Treba sledovať, kto ako reaguje, kedy vybuchne, kedy zamrzne. Z toho sa dá učiť. Bolo napríklad jedno dievča, ktoré bolo spočiatku spolupracujúce, potom sa jeho správanie náhle zmenilo a vybuchlo: stalo sa agresívnym, začalo bitku. To sťažilo fungovanie celej skupiny, ničilo dôveru, ale poukázalo aj na to, že sme niečo včas nezaregistrovali, nevideli sme, čo ju spúšťa (triggeruje), ako sa dostáva do stavu, keď sa už nevedome prejavuje obranne (čo na povrchu často znamená útok).

Dôležité je aj to, aby sme dali možnosť povedať nie. Ak niekto napríklad nejde hore na lanovú dráhu, aj s tým sa dá pracovať. Nesmie sa nútiť.

PRÍBEHY Z VÝŠKY

Na online konferencii Kaleidoszkóp združenia Tréneri Edzőtábor Egyesület som pod týmto názvom rozprávala príbehy súvisiace s mojou prácou outdoorovej trénerky, najmä o zážkoch zažitých na vysokom lane. S láskou ich zdieľam aj s vami.

Silno mi žije v pamäti okamih, keď som sa teraz na jeseň ako trénerka dostala do tej hlúpej situácie, že sedím na platforme s rozmermi 30 × 40 centimetrov vo výške 7 metrov. Na chrbte mám zaviazané istiace lano, ale nemám sa za čo chytiť, stĺp pod mnou sa kýve. Viem, čo je úlohou, mala by som sa nejako otočiť do smeru, potom postaviť sa a skočiť do ničoty –, teda do hornej istiacej sústavy –, ale zatiaľ nejde dobre ani rovnomerné dýchanie.

Nemôže to byť veľmi ťažké – upokojujem sa, už som predtým urobila to isté a predomnou to urobili aj všetci účastníci, moji drahí účastníci. Trápili sa síce, ale urobili to.

Ako som sa sem dostala? ... preletí mi hlavou. Nemusela som sem hore ísť, ja som tu tréner. Povzbudzovanie skupiny, čas, že sa ešte práve zmestíme, a zvedavosť, ktorá sa vo mne prebudila, to ma sem doviedlo a teraz už niet cesty späť.

Potím sa. V pozadí sa ozve motorová píla a ja sa neubránim asociácii, že mi podrežú stĺp pod nohami. Dokonca vykríknem: Ježišmária!

Dolu sa smejú a ja si uvedomím, že som v bezpečí, nemôžem spadnúť, som v rukách svojho kolegu, môžem mu dôverovať! Smiech a prepojenie mi trochu pomáhajú pozbierať sa. 7 metrov, to je vysoko, no! Bez držadla navyše, ak sa postavím, je to už takmer 9 metrov. Musím sa postaviť, všetci to urobili predomnou!! Búši mi srdce.

Viem, že mi dolu ostatní držia palce. Sotva počujem ich hlasy, neviem, či preto, že všetci zadržiavajú dych a sledujú, alebo preto, že adrenalín mi vyviera z uší a zničil mi sluch. Pomaly sa začínam otáčať. Keď sa dostanem do smeru, napadne mi, že sa odtiaľto môžem len tak hodiť, Jácint povedal, že kto sa nevie postaviť, nech sa proste spustí.

Ó, úžasná ľahšia cesta! Do paroma, nemôžem! Musím sa postaviť, všetci sa postavili. Tlačí ma nátlak na výkon. Zrazu, akoby na pokyn, mi napadne viacero vecí:

- 1. Som v bezpečí. Budú ma držať. Situácia je strašidelná, ale nie nebezpečná.*
- 2. Musím sa postaviť kvôli sebe. Nie ako tréner, pre ktorého je trápne nepostaviť sa, ale kvôli sebe, aby som aj ja zažila, čo vo mne je, čoho som schopná.*

V tomto bode mi napadne Judit, tá účastníčka, ktorej príbeh ma sprevádza

celou mojou kariérou a hovorí o tom, že sa dá povedať aj nie. To je tu už samozrejme neskoro.

Judit pred pár rokmi, ale práve tu, na Galyatetó, povedala nie, nepostavila sa s ostatnými na nízke lano. Na tvári hrôza, lesk očí stlmený, bojí sa. Niekoľkokrát sme ju pozvali, láskavo, bez tlaku. Neprišla. Len tam stála, zamrznutá. Viedli sme proces, ale medzitým sme k nej občas pristúpili, snažili sme sa o ňu postarať, s rešpektovaním jej rozhodnutia.

Nasledujúce ráno Judit povedala, že nemohla spať, niečo ju veľmi zamestnáva. Fyzicky bola s nami, ale ponorená do svojich myšlienok a pocitov, bez zdieľania, takmer nejedla, takmer nespala, takmer nehovorila. Poprosila, aby sme ju nechali, niečo sa v nej veľmi deje.

Druhá časť školenia pokračovala o pár mesiacov v Sovate. Ja som tam nebola, ale kolegovia rozprávali, že Judit bola vo všetkých výzvach. Na všetko sa prihlásila ako prvá, prijala každú úlohu a výzvu, hrala bezstarostne. V jednom reflexnom kruhu so slzami povedala, že na Galyatetó sa naučila, že môže povedať nie.

Prvýkrát v živote zažila, že povedala nie, a niekto to prijal.

Že je niekto, kto má hlas, že môže robiť rozhodnutia, môže povedať áno alebo nie. Zasiahla ju myšlienka, že možno mohla robiť rozhodnutia vo všetkom aj doteraz, len sa neodvážila.

Zbožňujem tento príbeh. Že učenie nespočívalo v tom, že sme ju prinútili, aby to urobila, ale v tom, že si mohla vybrať, či to urobí.

Veľmi mi tento príbeh pomáha, keď organizujem tábory pre deti v štátnej starostlivosti.

Trauma je neviditeľná – zvykne sa hovoriť –, a hlásim, že naozaj je. Nikdy nevieš, ako čo dorazí, aký bude ten pohyb, veta, slovo, po ktorom správanie niekoho nečakane zmení smer. Z dotyku sa môže stať uzavretie sa, z nezachytenej vety bitka. Títo chlapci a dievčatá si na bezpečie musia zvykať a učiť sa, že sa nemusia neustále brániť, byť v útočnej pozícii. V tom mi tento príbeh pomohol, aby som dokázala prijať, že niekto povie nie, zostane stáť na okraji dráhy.

Ale aké krásne je, keď práve prijímú výzvu.

Napríklad vo vlašajšom AlapTábore (základnom tábore) jedenástročná Nóri, ktorá žije bez rodičov a chce byť lekárkou. Viem to preto, že pred cvičením to napísala na papier, ktorý jej teraz leží vo vrecku, to je jej sen, pre ktorý teraz zápasí na prvku vysokého lana, a ukázala mi to – teda ona, ktorá chce byť lekárkou! sa s trasúcimi sa nohami vyšplhá a vydá sa na opičí rebrík. To je napnuté lano medzi dvoma stromami, vo výške cca 6 – 7 metrov, dlhé asi 10 – 12 metrov, a popri tom sa dá chytiť druhého lana, ktoré vedie vyššie. Nóri padajú slzy. Za každý krok bojuje – ale sen má vo vrecku, nemôže to vzdať. Dolu ju povzbudzuje nočná mora každého táborového vedúceho, 18-ročný pubertiak z ubytovne Márk. Márk by ma bez rozmýšľania poslal do

zadku, ak sa mu nepáči, čo hovorím, toto hovorím len preto, aby každý cítil atmosféru. Takže pod Nóri kráča Márk, dýchajú spolu. Márk teraz nerebí reči s dievčatami, teraz pomáha. Dýcha s ňou... pod', malá, pod'! Ešte jeden krok! A ona ho urobí.

Nóri sa pozrie dolu so svojimi veľkými uslzenými očami priamo do Márkových očí a aj ona urobí krok. Tak idú obaja. Ani my nedýchame. Deje sa zázrak. Dve zanedbané duše s ťažkým osudom sa vzájomne držia. Márk zažíva, že naozaj pomáha. Nóri zas dôveruje a kráča. Dokáže to. Vo vrecku má svoj sen. Podarí sa, nemôže to vzdať. S plačom oslavujeme na konci, celý malý tím v objatí.

Nuž, ale späť na platformu.

Otočila som sa, rozhodla som sa, že nespádnem, pokúsím sa. Potia sa mi dlane. Pripomínam si, že to robím pre seba, že nemusím vyhovieť nikomu. Že aj zlyhanie je dobrá skúsenosť, že môžem byť zraniteľná. Že chcem vedieť, či sa mi to podarí. Pripomínam si, že som šialene silná, čím niekedy prekvapím aj samu seba v posilňovni.

Teraz tu nahlas nepoviem, ale vnútri nadávam ako záprah. No niet cesty späť, musím sa postaviť. Teraz počujem hlasy, ako ma povzbudzujú. No tak, Gigiiiiiii!

Postavím sa, ani nechápem, ako, celé sa to ešte pred chvíľou zdalo nemožné. Nejakto som si podomkla jednu nohu pod seba a odtiaľ nejakto – nikdy to tak nechodí – v nejakom pohybe podobnom drepu na jednej nohe som sa postavila.

Po najťažšom už stačí len skočiť do ničoty, ale čo to je pre mňa. Nič.

Bol to zázrak. Aj týždne po tom cítim v každej bunke, aké hrádze sa vo mne pretrhli. Som vďačná účastníkom, že ma tam vymodlili, a sebe, že som sa odvážila povedať áno.

Dúfam, že sa mi podarilo sprostredkovať aspoň malú časť toho, čo dokážu tieto laná dať vo výške.

Ďakujem za pozornosť!

Mala si skúsenosť, keď sa povedanie nie ukázalo ako obzvlášť dôležité?

V mojej praxi bola jedna žena, ktorá povedala nie nízkemu lanu. Potom sa na dni stiahla, neskôr sa pustila do každej výzvy. Neskôr povedala, že pre ňu bol najsilnejším zážitkom ten, že jej rozhodnutie prijali.

Pre mňa to bolo veľmi dôležité ponaučenie: aj vytýčenie hranice je sila.

Ako sa môže tréner na túto cieľovú skupinu najlepšie pripraviť?

Je dôležité vedieť, odkiaľ účastníci prichádzajú, v akých podmienkach žijú. Dôležitý je aj prístup informovaný traumou: rozumieť, ako funguje nervový systém, ako sa traumy prejavujú v správaní, aké sú znaky toho, že niekto stratil kontrolu alebo tým smerom ide. Zároveň sú nečakané situácie nevyhnutné, preto je kľúčová prax a sebaopoznanie: ako reagujeme my sami v stresových situáciách, ako zvládame povedané nie, odpor, verbálne útoky, konflikty?

Ktoré sú tie „tlačidlá“, ktoré sa najčastejšie stlačia?

Je dôležité vedieť, že ľudia chcú byť v základe dobrí. Ak sa niekto správa zvlášťne, často sa práve narušil jeho pocit bezpečia a takto sa to prejavuje. Podľa polyvagálnej teórie v nás neustále funguje neurocepcia, ktorá je nevedome bežiaci, automatický spôsob vnímania a ktorá sleduje, či sme v bezpečí, a ak nie, aké veľké je nebezpečenstvo? Ak zaznamená nebezpečenstvo, spustia sa automatické reakcie, o ktorých sa vedome nerozhodujeme, tie sa len tak odohrajú. Zamrzneme, onemieme alebo odskočíme.

Ak to zbadáme na tábornom dieťati, vtedy môže prakticky pomôcť naša obrátená prítomnosť, spoločné dýchanie, prechádzka, upokojenie alebo iná podporná prítomnosť, podľa toho, na čo účastník dobre reaguje. Dôležitá je trpezlivosť, pochopenie, že je teraz nedostupný, nefungujú jeho kognitívne funkcie, pravdepodobne pre svoje emócie, vnútorné procesy nerozumie tomu, čo hovoríme, ale ak vysielame prijatie a bezpečie, môže to pomôcť pri návrate.

V čom prežívaš úspech?

Úspech je v tejto práci často tichý a ťažko merateľný. Otvorenie sa, moment dôvery alebo samotná účasť je už výsledok.

Nie vždy vidíme, čo sa deje po tábore, ale je dobrý pocit vedieť, že sme možno dali niečo, z čoho môžu neskôr čerpať.

Podcast s Krisztou Gyöngyösi je dostupný [na tomto odkaze na YouTube](#). Téma: prístup informovaný traumou, prepojená výchova a význam duševnej hygieny pomáhajúcich (Tandem Podcast, 4. séria: „Minden gyerek jó akar lenni“ – Každé dieťa chce byť dobré).

Základy zážitkovej a dobrodružnej pedagogiky⁸

Zážitková pedagogika a orientácia na zážitok

Pri plánovaní a vedení tréningov je pre odborníka zásadne dôležité ujasniť si teoretické a praktické rozdiely medzi týmito dvoma pojmami, pretože pojem zážitkovej pedagogiky sa dodnes často mieša s vyučovaním orientovaným na zážitok. Hoci majú oba prístupy spoločné korene, špecifické kritériá zážitkovo-pedagogických procesov sa v čisto zážitkovo orientovanom vyučovaní nemusia objaviť. Základom oboch metód je zabezpečenie novosti podnetu a výzvy, ktoré intenzívne pôsobia na zmysly a kognitívne schémy účastníkov a vyvádzajú ich zo sveta každodenných rutín.

- **Zážitková pedagogika:** Je to výslovne aktívna forma učenia, ktorú medzinárodná odborná literatúra označuje ako „učenie sa konaním alebo činnosťou“ (learning by doing). V tomto štruktúrovanom procese slúži ako prvotný



a najdôležitejší zdroj informácií priama, sám účastníkom prežitá skúsenosť. Preto je tento prístup pravým opakom tradičných foriem vzdelávania založených na pasívnom počúvaní alebo čítaní, kde je získavanie vedomostí založené na zážitkoch iných. Úlohou trénera je vytvárať umelé, no psychicky aj

fyzicky úplne bezpečné situácie, ktoré vedome vyvádzajú účastníkov z ich zvyčajnej komfortnej zóny. Takto vyvolané, dovtedy nezvyčajné problémy a výzvy tvoria základ rozvoja skutočnej schopnosti riešiť problémy. Efektívnosť procesu umocňuje sila sociálnej spolupráce, takže individuálne získavanie skúseností organicky dopĺňa sociálny rozmer skupinového učenia.

- **Vyučovanie orientované na zážitok:** Tento pojem neoznačuje uzavretý metodický systém, ale skôr trénerský/učiteľský postoj a flexibilný vyučovací prístup, ktorý sa snaží o emocionálnu a rozumovú aktivizáciu účastníkov. Nevyžaduje povinné prekročenie komfortnej zóny, namiesto toho sa zameriava na

⁸ Liliána Kaszmán-Saróka (2026). Časopis Katedra. 26. ročník, č. 1.

vzbudenie vnútornej motivácie a udržanie prirodzenej zvedavosti. Metodický súbor nástrojov trénera sa tu dá mimoriadne voľne obmieňať podľa kreativity: s obľubou využíva bohaté audiovizuálne zdrojové materiály alebo najnovšie digitálne riešenia e-learningu. Na praktickej úrovni používa interaktívne úlohy, ktoré dávajú široký priestor štruktúrovanej komunikácii, argumentácii a otvorenej diskusii. Jeho osobitným cieľom je podpora zmeny perspektívy a formovanie



kritických postojov, pričom samotnú motiváciu na učenie zabezpečuje vzrušenie z dovedty neznámych typov hádaniek a problémov.

Zážitok flow (Mihály Csíkszentmihályi)

Jedným z najvyšších cieľov tréningov založených na skúsenosti je dosiahnutie „dokonalého zážitku“, ktorý definoval Mihály Csíkszentmihályi, teda stavu flow (prúdenia) u členov skupiny. Flow je taký hlboký, vnútorne motivovaný stav, v ktorom sa účastník úplne rozpúšťa v práve vykonávanej činnosti, pričom svoje konanie usmerňuje s absolútnym vedomím. Výskumy Csíkszentmihályiho z obdobia štvrtstoročia poukázali na to, že pozornosť funguje ako druh psychickej energie a kontrola nad ňou je naším najdôležitejším nástrojom pri zlepšovaní kvality zážitkov. Dokonalý zážitok nás nezastihne v pasívnom, uvoľnenom stave; vytvárame ho zámerne tým, že telesný alebo duševný výkon napínavou vôľou stupňujeme na hranicu pre splnenie náročnej, ale dôležitej úlohy. Ako tréneri môžeme tento stav prúdenia podporiť vedomým zabezpečovaním a pestovaním týchto 8 základných prvkov:



1. **Koncentrácia:** Účastník je schopný hlbokého a nerušeného sústredenia, pričom pozornosť prísne zameriava na danú činnosť.
2. **Jasné ciele:** Jednotlivec v každom okamihu procesu presne vie, čo má dosiahnuť; tento štruktúrovaný systém cieľov robí myseľ usporiadanou a sústredenou.
3. **Primeraná výzva:** Na dosiahnutie cieľa sa pri reálnych okolnostiach ukazuje skutočná šanca, teda úroveň výzvy je v dokonalej rovnováhe s aktuálnymi schopnosťami účastníka.
4. **Okamžitá spätná väzba:** Počas vykonávania činnosti prichádza nepretržitá, priama a jednoznačná spätná väzba o úspešnosti konania.
5. **Hlboké zaangažovanie:** Účastník koná z vlastného rozhodnutia, z vnútorného popudu, bez námahy, pričom starosti všedného života celkom ustúpia do pozadia.
6. **Kontrola:** Objavuje sa zážitok plného riadenia vlastného konania a vonkajších činností a istoty.
7. **Zánik pocitu ja:** Počas činnosti sa rozpúšťa úzkostná sebareflexia a nutkanie vyhovieť vonkajšiemu svetu, no paradoxne po doznení zážitku prúdenia sa pocit ja vracia ešte štruktúrovanejšie a silnejšie.

8. **Zmena vnímania času:** Objektívne plynutie času sa dostáva do zátvoriek; podľa vnímania jednotlivca sa minúty a hodiny môžu mimoriadne zrýchliť alebo naopak rozšíriť a spomaliť.

Teoretické piliere pre trénerov

Moderná zážitkovo-pedagogická a trénerská metodika nie je súborom izolovaných cvičení, ale opiera sa o pevné teoretické piliere troch významných teoretikov 20. storočia.

Skúsenostná pedagogika Johna Deweyho

Teoretický základný kameň zážitkovej pedagogiky položil filozof výchovy John Dewey na prelome 19. a 20. storočia. Dewey rozpoznal, že v modernizujúcom sa prostredí chudobnom na podnety sa zúžila možnosť prirodzeného získavania skúseností. Podľa jeho základných princípov má v centre procesu učenia stáť vlastný, autentický zážitok žiakov, keďže pedagogika postavená na skutočných zážitkoch sama v sebe nesie vnútornú motivačnú základňu, ktorá tak zostane udržateľná a funkčná aj v dospelosti. Dewey sa rozhodne prihlasoval k tomu, že sociálnu kooperáciu a prispôsobivé správanie netreba učiť teoreticky, ale treba ich osvojovať v spoločných činnostiach a prežitých skúsenostiach. Jeho myšlienky priamo slúžili ako základ pre dnešné smery vzdelávania v prírode (outdoor education), dobrodružnej pedagogiky a pedagogiky hry.

David Kolb – cyklus skúsenostného učenia

O Kolbovom cykle si môžeme podrobne prečítať v kapitole [„Proces učenia: uplatnenie Kolbovho modelu“](#).

Carl R. Rogers – prístup zameraný na osobu

Psychoterapeut Carl R. Rogers dokázal, že prístup zameraný na osobu je zárukou účinného rozvoja aj v skupinovom učebnom prostredí, kde tréner nie je prítomný ako priamy vyučujúci, ale ako facilitátor povzbudzujúci procesy. Pre osobnostný rozvoj účastníkov je podľa Rogersa potrebná a postačujúca súčasná prítomnosť troch základných trénerských postojov:

- **Autentickosť (kongruencia):** Najdôležitejší faktor; tréner nech je sám sebou, nech sa odváži uvedomiť si svoje pocity a otvorene sa k nim pred skupinou prihlásiť, vrátane transparentného vyjadrenia potrebných negatívnych pocitov.

- **Bezpodmienečné prijatie:** Úplná, bezpredsudčná úcta k individuálnej autonómii, hraniciam a osobnosti účastníkov.
- **Empatické porozumenie:** Hlboké, chápujúce precítenie vnútorných pohnútok, behaviorálnych reakcií a prežívania účastníkov.



[Video o zážitkovej pedagogike na YouTube](#)

Prechádzka labyrintom ako rozvojový nástroj

Ústrednú súčasť jedného z dvoch odborných sústreďení zrealizovaných v prvej fáze projektu tvorilo chodenie labyrintom ako nástroj. Hlavnou témou, okolo ktorej sa táto príležitosť budovala, bolo plánovanie životnej dráhy a reflexia životnej dráhy. K tejto téme sa dá pristupovať v rôznej hĺbke: mohli sme sa zamerať aj na to, že predstavíme metódy súboru nástrojov TANDEMu zameraných na kariérne poradenstvo a profesijnú orientáciu, keďže ich uplatnenie je relevantné aj v hlavnej cieľovej skupine, medzi zraniteľnými mladými ľuďmi. Zároveň sme chceli vytvoriť aj vzor toho, ako môže duševnú pohodu pomáhajúcich odborníkov podporiť vzdelávanie, ktorého základy spočívajú v hlbšej práci na sebapoznaní.

Považujeme za veľmi dôležité, aby sa prevencia vyhorenia a duševná hygiena ako skutočné priority objavili v odbornom živote pomáhajúcich, zároveň však každodennou skúsenosťou je, že popri práci s cieľovou skupinou a každodenných úlohách projektového manažmentu sa na to naskytne príležitosť len veľmi zriedka. Preto sme sa pri plánovaní odborného obsahu sústreďení rozhodli, že chceme vytvoriť povoľnejšie učebné prostredie ponúkajúce možnosť spomalenia a pozvať účastníkov, aby pracovali na svojej odbornej identite na hlbšej úrovni. Jadro sústreďenia sme preto venovali spoznaniu chodenia labyrintom ako rozvojového nástroja a jeho odovzdaniu – od historického a teoretického zázemia labyrintov cez technické vedomosti o stavbe až po metodiku facilitácie chodenia labyrintom. Výsledok spoločného učenia sme počas celého priebehu projektu zažili na



dvoch úrovniach: jednak vznikol medzi zúčastnenými odborníkmi veľmi hlboký spoločný reflexný priestor, jednak pracovníci združenia Élményakadémia aktívne zabudovali chodenie labyrintom ako nástroj do svojej každodennej praxe.

V nasledujúcej kapitole dávame historický prehľad a teoretické zázemie na to, aby mohli chodenie labyrintom ako nástroj zasadiť do kontextu všetci, ktorí by sa po zážitkovom spoznaní chceli o tomto výnimočnom priestore dozvedieť viac, alebo by začali experimentovať s tým, že si labyrint sami postaví alebo budú sprevádzať chodenie labyrintom.

Labyrint: prastarý symbol a terapeutický priestor⁹

Labyrint je jedným z najstarších a vo formách najpestrejšie vytváraných symbolov ľudstva – labyrint je určitý archetypálny útvar.

Labyrint je zložitý symbol: súčasne zobrazuje cestu k najhlbšiemu jadrú osobnosti (v Jungovom pojme Selbst: k hlbokému ja), vnútro tela – osobitne maternicu –, podsvetie a znovuzrodenie zo smrti. Človek prechádzajúci labyrintom vyrazí s dvojitém cieľom: nájsť stred a potom sa z neho nepoškodený vrátiť. Táto dvojitá cesta zobrazuje proces premeny, zasvätenia a očistenia vo fyzicky prejditeľnej podobe.

Rozdiel medzi labyrintom a bludiskom

Je dôležité rozlišovať labyrint od bludiska. Bludisko je logická hlavolam: má viacero vchodov a východov, slepými uličkami a zavádzajúcimi chodníkmi skúša návštevníka. Aktivuje predovšetkým bdelé vedomie, racionálne myslenie (β mozgové vlny).

Labyrint naproti tomu ponúka jedinou kľukatú trasu k stredu, z ktorého sa dá vrátiť tou istou cestou. Niet v ňom slepej uličky ani križovatky. Výzva nespočíva v orientácii, ale v rozhodnutí vstúpiť: vezmeme na seba duchovnú premenu, ktorú cesta ponúka? Pri jeho prechádzaní sa mnohí dostanú do mierne zmeneného stavu vedomia (α vlny); zosilnie intuícia, obrazové myslenie a kreativita. Bludisko rozvíja kognitívne schopnosti, labyrint osobnosť.

⁹ Zdroj: „Myšlienky o chodení labyrintom“ (Halász, Halász & Rábainé Domszky, 2024).

Historické korene labyrintov

Klasický sedemokruhový labyrint sa nachádza na mnohých miestach sveta – medzi peruánskymi líniami Nazca, v európskych skalných hrobách, v indických skalných rytinách i na košíkových vzoroch indiánov Hopi. Toto rozšírenie naznačuje, že v každej kultúre mal základnú úlohu. Najstaršie známe zobrazenie sedemokruhového labyrintu je vidieť na vchode do sardínskej Tomba del Labirinto, jeho vznik možno datovať do rokov 2500 – 2000 pred Kr.

Slovo labyrint môže pochádzať z gréckeho labrys (dvojitá sekera, obetná sekera). Dvojitá sekera bola jedným z najdôležitejších symbolov minojskej kultúry: jedna jej polovica symbolizovala ubúdajúci Mesiac (smrť), druhá dorastajúci Mesiac (zrodenie). Mýtus o labyrinte spojený s knósskym palácom v skutočnosti pramení z pretlmočenia obradu plodnosti: v pôvodnom minojskom svetonázore býk stelesňoval prírodnú silu, ktorá každoročne umiera a znovu sa rodí. Z tohto prastarého obradu vyrástla legenda o Theseovi a Minotaurovi.

Pre Rimanov bol symbol labyrintu spojený s príbehom Aenea: hrdina vracajúci sa z podsvetia tancoval rituálny tanec na počesť svojho otca a z toho sa vyvinula hra s labyrintom nazvaná Mesto Trója. S rozširovaním ríše sa motív rozšíril na mozaikových podlahách, minciach a hrnčiarskych výrobkoch po celej Európe a Ázii.

Po páde Rimanov naplnilo kresťanstvo prastarý útvar novým obsahom: prechádzanie labyrintom sa stalo symbolom jeruzalemskej púte. Labyrint s priemerom 12 metrov, viditeľný na podlahe katedrály v Chartres, museli veriaci prejsť po kolenách, aby získali odpustenie hriechov. Dr. Lauren Artress založila v 90. rokoch vplyvom tohto labyrintu spoločnosť Veriditas a položila základy metodiky moderného chodenia labyrintom.

V ére gotiky sa symbol labyrintu postupne dostal do úzadia. Od renesancie nahradilo duchovný labyrint čoraz viac zábavné živé bludisko (po anglicky: maze). Pôsobivé, vysoko strihané živé bludiská v panských záhradách 16. – 17. storočia sa stali dejiskom zábav a slávností výberu partnera, ich sakrálny obsah vybledol.

Plodnosť a symbolika tela

Labyrint je úzko prepojený s predstavou tela, zrodenia a plodnosti. Asi 4000 rokov staré babylonské hlinené tabuľky zobrazujú špirálové labyrinty, texty pri nich odkazujú na vnútornosti zvierat – to nepriamo označuje telo, podbrušie a zrodenie. Indiáni Hopi

poznajú dva druhy labyrintu: jeden symbolizuje životodarnú cestu Otca Slnka, druhý – s názvom Tápu'at (Matka a dieťa) – zrodenie dieťaťa.

Indická Mahábhárata píše o labyrinte Čakra-Vjúha, do ktorého sa hrdina Abhimanju dokázal dostať (cestu začul v matkinom lone), ale tajomstvo návratu nepoznal a v strede zomrel hrdinskou smrťou. Podľa pôrodnej asistentky Pam England je to metafora nedokončeného zasvätenia: prechádzanie labyrintom symbolizuje víťazstvo matky nad strachom a bolesťou. V Indii dodnes žije zvyk, že rodiaca žena nakreslí tvar labyrintu šafránom a potom ho vypije.

Tanec a labyrint

Labyrinty boli dejiskom rituálnych komunitných tancov. Žeriavový tanec (geranos) známy na ostrove Kréta – o ktorom píše aj Homér – pripomínal Theseov útek z labyrintu: tanečníci sa s niťou v rukách kľukatili dovnútra a potom von. S vývojom bez babylonského vplyvu je u kmeňa Malakula na Vanuatu kresba labyrintu súčasťou kultu mŕtvych: zosnulý musí správne dokresliť vzor labyrintu, aby sa dostal do ríše mŕtvych – to podnecuje k vedomému spôsobu života.

V maďarskej tradícii ľudového tanca tvoria labyrintové tance archaickú skupinu reťazových tancov. Pôstne karikázók (kruhové tance), zöldágjárás (obchôdzka so zeleným konárom) a sprievodové detské hry pripomínajú tvar labyrintu: dievčatá prechádzajúce kľukatým pohybom spievali čarodejné piesne a vyžarovali magickú silu na komunitné priestory. Tieto rituály hrali kolobeh života – smrti – znovuzrodenia.

Rytmus a zmenený stav vedomia

Súhrnná štúdia Johna W. Rhodesa z roku 2008 po prehľade výsledkov šestnástich výskumov identifikuje tzv. labyrintový efekt: zvýšená úroveň pokoja, znižujúca sa úzkosť a stres, zvýšená otvorenosť, sebadôvera a vnútorný pokoj. Niektorí účastníci hlásili zmenu vnímania času a priestoru, voľný prúd myšlienok. Rytmické, striedavé kroky posúvajú mozgovú aktivitu smerom k α vlnám – podobne ako REM fáza snívania.

Chodená meditácia

Motto chodcov labyrintom: *Solvitur ambulando* – teda „riešenie príde pri chôdzi“ (svätý Augustín). Labyrint je azda najstarším kontemplatívnym nástrojom ľudstva: má za sebou viac než päťtisícročnú minulosť a dodnes je vhodný na duchovný rozvoj, zasvätenie aj rozvoj osobnosti. To, ako ľudia prechádzajúci labyrintom pomalými, ale rytmickými krokmi, s nehodnotiacou pozornosťou postupujú po svojej ceste, preukázateľne znižuje úroveň stresu a upokojujúco pôsobí na nervový systém.

Prechádzanie labyrintom nie je bludisko: nedá sa v ňom stratiť. Jediným rozhodnutím je vstup. Toto zdanlivo jednoduché rozhodnutie však nesie hlbokú zodpovednosť: vezmeme na seba premenu? Pri vnútornej práci funguje labyrint ako metafora: všetko, čo sa v ňom deje, je zrkadlovým obrazom životnej cesty. Chôdza spomaľuje myseľ, otvára srdce a umožňuje vynoriť sa skrytým emóciám, konfliktom a poznaniám.

Tri fázy prechádzania

1. Príprava: Obrad sa začína už pri formulovaní zámeru vstúpiť. Oplatí sa prísť s konkrétnou otázkou alebo zámerom. Treba sa pozorne všímať prekážajúcim a podporným silám, ktoré sa v živote v tomto čase objavujú – aj to sú posolstvá.
2. Prechod dovnútra (cesta dovnútra): Cieľom je vyprázdniť myseľ, pustiť očakávania. Tempo diktuje naše vlastné telo. Môžu sa vynoriť emócie; oplatí sa ich



pozorovať, ale neuviaznuť v nich. Prítomnosť iných a nevyhnutné stretnutia zrkadlia trenie a prepojenia na životnej ceste.

Stred: S modlitbou, meditáciou, s otvoreným srdcom prijímame dar okamihu. Premena sa nemusí udiať práve vtedy – prejdité téma môže v nás pracovať dni, týždne vo forme snov a nečakaných

poznání.

3. Cesta von: V sprievode vnútorného ticha a poznania získaného v strede sa vraciame do vonkajšieho sveta. Konečným výsledkom labyrintu je nájdenie seba samých: ujasnenie osobných cieľov, spracovanie smútku, otázky partnerských vzťahov, rozpúšťanie zaseknutí.

Komu sa odporúča a komu nie?

Každému duševne zdravému hľadajúcemu svoju cestu sa oplatí vyskúšať. Neodporúča sa osobám s vážnejším psychiatrickým ochorením – najmä so sklonom k psychóze, diagnostikovanou schizofréniou alebo so zvýšenou regresnou schopnosťou –, pretože rozpustenie hraníc ja môže viesť k záchvatu paniky alebo vážnej regresii. Pri osobách, ktoré zažili pôrodnú traumú, sa silne odporúča prítomnosť psychoterapeuta.

Pri deťoch a mladých ľuďoch sa oplatí vziať rámce oveľa hravejšie, keďže u nich nemusí byť dôraz na dosiahnutí hlbokého a meditatívneho stavu, skôr labyrint ako priestor vyvoláva ich hravosť. Zároveň to, aby vstúpili do labyrintu s cieľom, zámerom alebo témou, všímali si seba a svoje stretnutia, doniesli so sebou nejaký symbolický predmet, ktorý má pre nich význam (a položili ho na pre nich vhodné miesto), môže byť reálne aj pri deťoch.

Sprievodca facilitáciou

Organizovanie úspešnej udalosti chodenia labyrintom si vyžaduje vážnu prípravu: vymedzenie cieľovej skupiny, výber miesta, oznámenie kritérií účasti a predbežný rozhovor s účastníkmi. Úlohou facilitátora je neutrálna, nestranná podpora skupinovej dynamiky riadenými otázkami a reflektovaním.

Hlavné prvky udalosti: úvodný kruh (účastníci dorazia so svojimi myšlienkami a očakávaniami), prechod labyrintom (v tichosti, v meditatívnej atmosfére), potom záverečný kruh (nehodnotiace zdieľanie zážitkov vo forme ja-výrokov). K súboru nástrojov facilitátora patrí agenda, zabezpečenie chráneného času, timeboxing a aktívne, činné počúvanie.

Je dôležité venovať pozornosť stanoveniu takých rámcov, ako je vyhýbanie sa alkoholu a látkam meniacim vedomie, vypnutie mobilného telefónu, mlčanlivosť. Striedmy príjem stravy sa odporúča aj facilitátorovi, pretože zabezpečuje duševnú sviežosť a ostrejšie vnímanie.

Keď spúšťame chodenie labyrintom, v dobrom prípade labyrint už čaká na účastníkov na mieste, ale sú aj takí, ktorí aj stavbu labyrintu robia s danou cieľovou skupinou. Pred začiatkom prechodu určite urobme krátky úvod o tom, čo sa bude diať, pretože tento nástroj je málokomu známy a môže spôsobiť neistotu, nepochopenie. Čo dáva

účastníkom dobrú oporu: symbolické prejdenie našej životnej cesty, cesta vedúca k pre nás dôležitému cieľu, premena ako symbol, ako aj fyzický vplyv, ktorý má na naše telo a nervový systém, ak rytmicky kráčame po trasách v tvare kruhového oblúka – spojenia medzi mozgovými hemisférami sa oživia, nervový systém sa upokojí.

Pred vstupom, respektíve pred začiatkom prechodu môžeme používať karty (karty labyrintu, rôzne emocionálne karty, obrázky zobrazujúce archetypy atď.), z ktorých si účastníci ťahajú alebo vyberajú, ale môžeme pracovať aj s rôznymi predmetmi (prírodné predmety, symbolické „poklady“, šatky), ktoré účastníci so sebou nosia a ukladajú. Môžeme zabudovať aj stanovištia, na ktorých dostanú účastníci nejakú otázku alebo musia vyriešiť úlohu počas prechádzania svojou cestou, ale členovia skupiny si môžu zvoliť aj spomedzi seba sprievodcov, ktorí ich podporujú pri prechádzaní ich cestou. Je dôležité, že všetko, čo sa deje v priestore labyrintu, môže mať symbolické poslanstvo – preto sa oplatí vrátiť sa a v spracovateľskom kruhu reflektovať, s kým aké stretnutia sa udiali, aké boli určujúce momenty.

Chodenie labyrintom v 21. storočí

Pre moderného človeka z veľkomesta je labyrint predovšetkým nástrojom stíšenia sa, meditácie a sebapoznania. Dr. Lauren Artress v roku 1995 založila spoločnosť Veriditas v San Franciscu a v katedrále Grace položila metodické základy súčasného chodenia labyrintom. Metódu používala v nemocniciach, väzniciach, kostoloch aj verejných parkoch. Spoločnosť The Labyrinth Society ako globálna online komunita spája staviteľov a chodcov labyrintov na celom svete a podnecuje vedecké výskumy.

K hudbe odporúčanej na chodenie labyrintom patria gregoriánske melódie Hildegardy z Bingenu, minimalistická hudba Arva Pärta, indické mantry, ako aj súčasné meditačné zostavy. Odporúčaná literatúra a užitočné webové stránky (napr. veriditas.org, labyrinthociety.org, labyrintica.hu) ponúkajú ďalšie možnosti prehĺbenia.

Symbolika labyrintu je univerzálna: kolobeh života – smrti – znovuzrodenia, cesta zasvätenia a sebapoznania. Jeho prechod si vyžaduje jediné rozhodnutie – vstup –, ale tento jediný krok môže naštartovať hlbokú vnútornú cestu. Labyrint nedáva hotové odpovede, ale vytvára priestor, aby sme našli vlastné.

Labyrint je duchovný nástroj: znižuje stres, utišuje myseľ a otvára srdce. Chodená meditácia, cesta modlitby – plán, v ktorom sa psychika stretáva s Duchom.

– Dr. Lauren Artress



[Video o chodení labyrintom na YouTube](#)

Kreslenie sedemokruhového labyrintu¹⁰

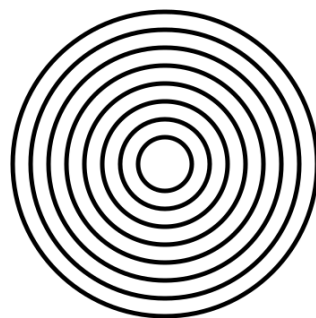
1. Variant so základným vzorom

Jedným z najodporúčanejších spôsobov navrhnutia kruhového labyrintu so 7 okruhmi (inak aj sedemúrovňového) je tzv. technika „kresli a vystrihni“ (draw and cut). Táto metóda znamená, že s postupom kreslenia treba neskôr časť predtým nakreslených čiar vygumovať, teda „vystrihnúť“, aby vznikli priechody. Tento optimalizovaný postup vedie k labyrintu rozdelenému na 4 sekcie, ktorý je oveľa menej zložitý než metódy postavené výlučne na jednočiarovom kreslení, vyžadujúce množstvo ďalších krokov.

Stavba labyrintu pozostáva z troch dobre oddeliteľných krokov:

1. krok: Nakreslenie sústredných kruhov

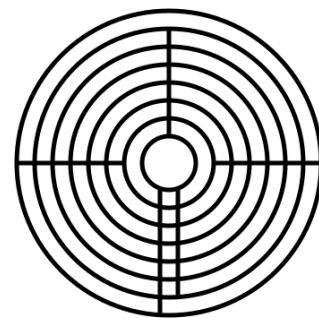
Ako úplne prvý krok treba nakresliť 8 sústredných kruhov. Tieto kruhy musia byť umiestnené v dokonale rovnakej vzdialenosti od seba a obklopujú najvnútornejší, stredný kruh, ktorý slúži ako konečný cieľ (stred) labyrintu.



2. krok: Vytvorenie štyroch vnútorných stien

V ďalšej fáze treba nakresliť vnútorné steny, ktoré vytvárajú príslušné trasy a bod obratu. Dá sa to dosiahnuť umiestnením štyroch rovných čiar podľa ciferníka hodín:

- V smere 12 hodín nakreslíme čiaru od stredu smerom von, ktorá blokuje všetky trasy okrem najvonkajšieho prstenca.
- Čiara umiestnená v smere 3 hodín uzatvára všetky trasy okrem najvnútornejšej cesty, ktorá je cieľu najbližšie.
- Zo stredu smerom k dolnému okraju treba dvoma čiarami vytvoriť cestu vedúcu nadol. Nie sú presne v polohe 6 hodín, ale sú vycentrované. Ľavá čiara prechádza cez všetky kruhy, zatiaľ čo pravá pretína všetko okrem najvonkajšej trasy.



¹⁰ Zdroj: „How to Draw a Classical 7 Circuit Labyrinth“ (DoYouMaze, 2019). Online: <https://www.doyoumaze.com/blog/2019/how-to-draw-a-classical-labyrinth>

- V smere 9 hodín nakreslíme stenu, ktorá uzatvára všetko okrem trasy v bezprostrednej blízkosti cieľa.

3. krok: Otvorenie trás

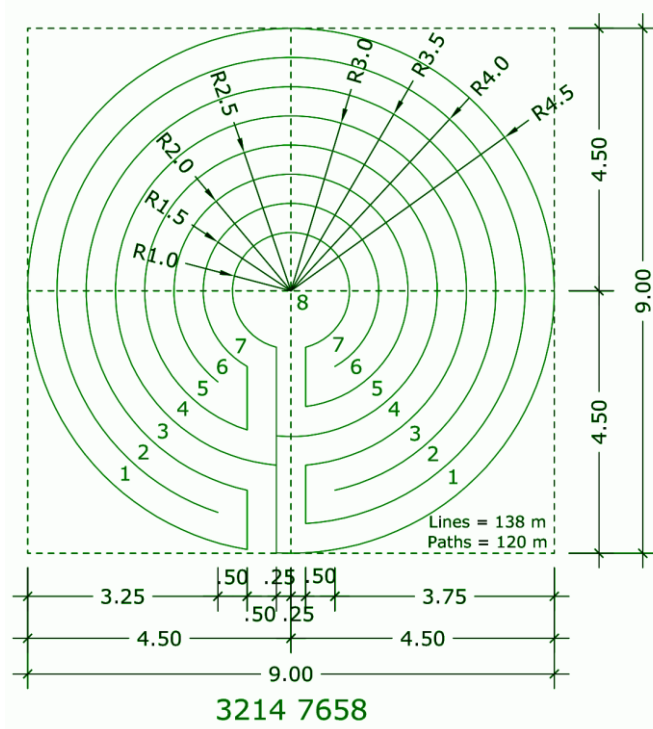
V poslednej fáze treba pri sekciách nachádzajúcich sa v smere 3, 6, 9 a 12 hodín vygumovaním (vystrihnutím) príslušných úsekov sústredných kruhov otvoriť pásy. Presný počet a veľkosť priechodov závisí od toho, ako ich kreslíme, respektíve gumujeme.

2. Klasický variant¹¹

Poradie trás klasického (krétskeho) typu je 3-2-1-4-7-6-5. Ak preskúmame jeho základný vzor (seed pattern), vidíme, že pravá strana vzoru je posunutá nahor o šírku jednej trasy. Vodorovné ramená centrálného kríža a uhly sú kruhové, takže na konštrukciu v podstate potrebujeme len zvislé čiary vzoru. Na dokončenie labyrintu treba voľné body a konce čiar spojiť zľava doprava (alebo naopak).

Labyrint sa dá ľubovoľne škálovať, ale osvedčený pôdorys sleduje tieto pomery:

- Šírka trasy: 50 cm
- Priemer stredu (cieľa): 2 metre (štvornásobok šírky trasy)
- Celkový vonkajší priemer: 9 metrov
- Celková dĺžka čiar: cca 138 metrov
- Dĺžka prejditeľnej trasy do stredu: cca 120 metrov



Ak chceme labyrint postaviť dvakrát taký veľký (napríklad s celkovým priemerom 18 metrov), treba všetky hodnoty vynásobiť dvoma. V tomto prípade bude trasa široká 1 meter a prechod do stredu bude dlhý 240 metrov.

¹¹ Zdroj: "How to Make a Circular Classical 7 Circuit Labyrinth and Seven New (up to know unknown) Circular 7 Circuit Labyrinths in Sand" (Reißmann–Frei, 2013) Online: <https://blogmymaze.wordpress.com/2013/09/01/how-to-make-a-circular-classical-7-circuit-labyrinth-and-seven-new-up-to-know-unknown-circular-7-circuit-labyrinths-in-sand/>

Ako zaujímavosť možno spomenúť aj skoršiu, tzv. „skrátenu“ (shortcut) metódu, ktorá je postavená na rozšírení labyrintu s 5 okruhmi. Pri tomto riešení treba k základným 5 okruhom nakresliť ďalšie dva a potom predĺžením ľavej strednej čiary až po dolný okraj vytvoriť východ. Hoci táto možnosť zapísaná jednou vetou vyzerá jednoducho, jej realizácia a nakreslenie čiar je omnoho zložitejšie než nového, čistého dizajnu so 4 sekciami.

Hry a aktivity

Práva a zákony

Vlastné pravidlá – spoločná tvorba hry

Trvanie: 30–40 minút

Počet účastníkov: 10–30 osôb

Potrebné pomôcky: Priestranné miesto (miestnosť alebo vonkajšie priestranstvo), voliteľne flipchart a fixky na reflexiu.

Cieľ cvičenia

Účastníci si na vlastnom zážitku vyskúšajú, prečo sú pravidlá potrebné, ako vznikajú spoločné normy a akú úlohu majú pravidlá v spolupráci. Cvičenie pomáha uvedomiť si, že pravidlá nemajú obmedzovať, ale vytvárať bezpečie a predvídateľnosť, a fungujú dobre vtedy, ak ich členovia spoločenstva tvoria a dodržiavajú spoločne.

Opis

Skupinu vyvedieme do priestranného miesta, kde je ich úlohou hrať 10 minút hru, ktorú si sami vymyslia. Dostanú tieto pokyny:

- Do hry sa zapojí každý.
- Hra má byť bezpečná, nikto sa nesmie zraniť.
- V prostredí nespôsobujú škody.

Okrem toho nedostanú ďalšie usmernenie. Úlohou účastníkov je spoločne vymyslieť hru a určiť k nej patriace pravidlá.

Tréner zostáva počas procesu v úlohe pozorovateľa. Do tvorby pravidiel nezasahuje, iba ak by bolo ohrozené bezpečie. Počas hry sa oplatí sledovať, ako sa vytvára systém pravidiel, kto dáva iniciatívu, ako vznikajú rozhodnutia, či je jasný vedúci, či prebieha dohadovanie.

Po hre nasleduje reflexný kruh, v ktorom môžeme pracovať podľa týchto otázok:

- Ako vznikli pravidlá?
- Bola situácia, keď chýbalo nejaké pravidlo?
- Aký to bol pocit, keď niekto nedodržiaval spoločne prijaté rámce?

- Čo pomohlo, aby sa mohol zapojiť každý?
- Ako sa pravidlá počas hry menili alebo spresňovali?

Počas rozhovoru sa dá uvedomiť, že pravidlá pomáhajú komunite vtedy, ak sú pre všetkých zrozumiteľné, spoločne prijaté a dodržiavateľné. Dá sa zdôrazniť, že dobrý systém pravidiel nie je utláčajúci, ale solidárny: slúži bezpečiu a účasti všetkých.

Na konci cvičenia môže skupina sformulovať niekoľko zásad o tom, ako chce spolu ďalej pracovať.

Variácie cvičenia

- Na konci hry môže skupina vzniknuté pravidlá zaznamenať aj písomne.
- Počas reflexie sa dá nakresliť paralela medzi skupinovými pravidlami a fungovaním spoločenských zákonov.

Riziká a skúsenosti

Je dôležité jasne vymedziť bezpečnostné rámce na začiatku cvičenia. Tréner musí dávať pozor, aby sa hra nestala vylučujúcou a aby bola každému účastníkovi zabezpečená možnosť zapojiť sa. Môže sa stať, že skupina spočiatku ťažko dospeje k spoločnému rozhodnutiu; to patrí k procesu a môže sa počas reflexie stať cenným bodom učenia.

Zmluva piatich prstov

Trvanie: 45–60 minút

Počet účastníkov: 3–4-členné malé skupiny

Potrebné pomôcky: Flipchart alebo baliaci papier, fixky, post-it lístky alebo poznámkové bloky

Cieľ cvičenia

Účastníci spoločne formulujú zásady, podľa ktorých môžu spolupracovať bezpečne, podporne a zodpovedne. Cieľom cvičenia je, aby členovia skupiny na vlastnom zážitku zažili: spoločne vytvorené pravidlá posilňujú záväzok, preberanie zodpovednosti a pocit spolupatričnosti.

Základné zásady:

- pravidlá tvoríme spoločne;
- členovia skupiny môžu vysloviť svoj názor a pocity;

- preberáme zodpovednosť za všetko, čo sme prijali;
- usilujeme sa o vytvorenie podporného, bezpečného prostredia;
- zaznamenávame zásady, ktoré môže dodržiavať každý;
- zmluva umožňuje, aby bol každý plnohodnotným členom skupiny;
- zmluva je vždy k dispozícii v jednoduchnej, písomnej forme.

Opis

Tréner predstaví symbolický význam piatich prstov a podrobne vysvetlí ich obsah.

1. Malíček – Bezpečie

Malíček je najzraniteľnejší, preto pripomína dôležitosť fyzického a duševného bezpečia. Usilujeme sa o to, aby sa v skupine cítil v bezpečí každý, a dávajme pozor aj na zraniteľnosť jeden druhého.

Pomocné otázky: Čo pre teba znamená bezpečie? Čo potrebuješ, aby si sa tu cítil(a) v bezpečí?

2. Prstenník – Závazok

Prsteň je symbolom záväzku. Pripojením sa k skupine sa zaväzujeme voči sebe navzájom a voči spoločnému procesu a preberáme na seba, že budeme čo najlepšími členmi skupiny, aj v ťažkých časoch.

Pomocné otázky: Čo pre teba znamená záväzok? Čo potrebuješ, aby si sa zaviazal(a)?

3. Prostredník – Úcta

Prostredník v mnohých kultúrach znamená neúctu, preto tu pripomína dôležitosť úcty. Musíme sa rešpektovať napriek rozdielom, seba samých aktívnou prítomnosťou, ako aj vedúcich skupiny.

Pomocné otázky: Čo pre teba znamená úcta? Čo potrebujeme, aby sme sa navzájom rešpektovali?

4. Ukazovák – Zodpovednosť

Ukazovák ukazuje na iných, ale zároveň tri prsty ukazujú späť na nás. To pripomína, aby sme sa nepozerali len na zodpovednosť druhých, ale aj na vlastnú úlohu v situácii.

Pomocné otázky: Čo pre teba znamená preberanie zodpovednosti? Čo potrebuješ, aby si mohol/mohla prevziať zodpovednosť?

5. Palec – Pozitívny postoj

Zdvihnutý palec znamená: všetko je v poriadku. Pozitívny pohľad pomáha byť otvorený novým veciam, vytrvať aj v ťažkých časoch a tešiť sa z úspechu riešenia.

Pomocné otázky: Čo pre teba znamená pozitívny postoj? Čo potrebuješ, aby ti pozitívny postoj zostal?

Po predstavení pracujú účastníci v malých skupinách. Každá skupina formuluje podľa piatich prstov konkrétne, jednoduché a dodržiateľné pravidlá.

Po práci v malých skupinách spoločne zozbierame návrhy a po kategóriách odhlasujeme tie zásady, ktoré skupina prijme ako spoločné pravidlá. Finalizovanú zmluvu PRÍTOMNOSTI zaznamenáme písomne a počas ďalšej práce ju uchováваме na viditeľnom mieste.

Variácie cvičenia

- Zmluvu môže podpísať každý účastník.
- Počas procesu sa možno neskôr k pravidlám vrátiť a v prípade potreby ich môžeme upraviť.

Riziká a skúsenosti

Je dôležité, aby pravidlá skutočne prichádzali od účastníkov a aby ich namiesto nich nesformuloval tréner. Ak sú formulácie príliš všeobecné, oplatí sa ich pomocnými otázkami spresniť. Spoločne vytvorená a viditeľne zaznamenaná zmluva posilňuje pocit bezpečia, záväzok a zodpovednosť v skupine.

Pravidlá z hodnôt – spoločenská úroveň

Trvanie: 40–50 minút

Počet účastníkov: 10–30 osôb

Potrebné pomôcky: Flipchart alebo baliaci papier, fixky, post-it lístky.

Cieľ cvičenia

Účastníci si uvedomia, že hodnoty a pravidlá formulované na úrovni skupiny sa objavujú aj na spoločenskej úrovni. Cieľom cvičenia je uvedomiť si, že zákony a spoločenské normy majú korene v spoločných hodnotách a že súčasťou aktívneho občianstva je ich pochopenie, výklad a utváranie.

Opis

Cvičenie sa realizuje ako pokračovanie zmluvy piatich prstov.

Tréner pripomenie význam piatich prstov (bezpečie, záväzok, úcta, zodpovednosť, pozitívny postoj) a potom vyzve účastníkov, aby sa zamysleli, ako sa tieto hodnoty objavujú na spoločenskej úrovni.

Účastníci pracujú v malých skupinách. Každá skupina dostane jednu hodnotu a premýšľa podľa týchto otázok:

- Čo táto hodnota znamená na spoločenskej úrovni?
- Aké pravidlá, zákony alebo normy pomáhajú jej uskutočneniu?
- Čo sa stane, ak táto hodnota v spoločnosti chýba?

Skupiny zozbierajú svoje myšlienky a potom ich navzájom predstavia. Tréner pomáha pri rozpoznávaní súvislostí a konkretizovaní príkladov. Na konci cvičenia nasleduje spoločná reflexia o tom, v čom sa podobá skupinová a spoločenská úroveň, prečo je dôležité, aby za pravidlami stáli hodnoty, a ako môže občan na tieto pravidlá pôsobiť.

Variácie cvičenia

Skupiny môžu vytvoriť aj vlastnú „mini spoločenskú zmluvu“ pre vymyslenú komunitu. Môžeme hľadať konkrétne príklady z miestnej komunity, napríklad zo školy alebo z obce.

Riziká a skúsenosti

Je dôležité, aby rozhovor nepreklzol do stranícko-politickej diskusie. Dôraz má byť na hodnotách a ich spoločenskom prejave. Oplatí sa pomáhať účastníkom prinášať konkrétne, zrozumiteľné príklady, najmä ak je skupina menej informovaná v spoločenských otázkach.

Základné ľudské práva

Trvanie: 45–60 minút

Počet účastníkov: 10–30 osôb

Potrebné pomôcky: Projektor alebo tlačенý pomocný materiál o základných ľudských právach, flipchart, fixky, karty alebo listy s jednotlivými právami.

Cieľ cvičenia

Účastníci spoznajú základné ľudské práva a uvedomia si ich význam vo svojom živote a vo svojich komunitách. Cieľom cvičenia je, aby sa ľudské práva neobjavovali ako abstraktný pojem, ale aby sa spájali s konkrétnymi, každodennými situáciami, a aby si uvedomili súvislosť práv a zodpovedností.

Opis

Cvičenie sa začína krátkou, štruktúrovanou prezentáciou o základných ľudských právach. Tréner vysvetlí, čo nazývame ľudskými právami, podľa akých zásad vznikli a prečo ich možno považovať za práva prináležiace každému človeku. Dôraz je na zrozumiteľných príkladoch z reálneho života.

Po prezentácii pracujú účastníci v menších skupinách. Každá skupina dostane niekoľko kariet alebo tvrdení obsahujúcich ľudské práva. Ich úlohou je:

- formulovať vlastnými slovami, čo dané právo znamená;
- priniesť konkrétny príklad, ako sa toto právo objavuje v každodennom živote;
- zamyslieť sa nad tým, čo sa stane, ak je toto právo porušené;
- spojiť dané právo s prislúchajúcou zodpovednosťou.

Skupiny pripravia plagát alebo krátku prezentáciu a potom si navzájom predstavia výsledky. Tréner pomáha pri rozpoznávaní súvislostí a zdôrazňuje, že práva a zodpovednosti sa dopĺňajú.

Na konci cvičenia nasleduje spoločná reflexia o tom, ktoré práva považujú účastníci vo svojom živote za najdôležitejšie a čo môžu urobiť pre to, aby sa uplatňovali v ich komunite.

Variácie cvičenia

- Je možné použiť hranie rolí, v ktorom účastníci stvárnia vždy jednu situáciu, v ktorej je ľudské právo porušené alebo uplatnené.
- Skupina môže ľudské práva aj zoradiť podľa toho, ktoré považuje za najdôležitejšie vo svojej životnej situácii.

Riziká a skúsenosti

Je dôležité, aby prezentácia nebola príliš dlhá alebo teoretická. Dôraz má byť na interaktívnom spracovaní. Oplatí sa citlivo zaobchádzať s témami, ktoré môžu u účastníkov vyvolať osobnú dotknutosť, a zabezpečiť možnosť bezpečne sa vyjadriť.

Súd

Časový limit: 25–30 minút

Počet účastníkov: 12–30 účastníkov (celá trieda)

Potrebné pomôcky: Žiadne / situácia na rozbor je napísaná na papieri.

Cieľ cvičenia

Žiaci si na základe konkrétnej situácie vytvoria názor o dôležitosti určitých vecí. Všimnú si, že v situácii nemusí mať pravdu len jedna strana, treba skúmať pozadie a okolnosti konania. Uvedomia si, že netreba súdiť ukvapene, „každá minca má dve strany“.

Opis

1. časť: Načrtne situáciu. Príklad: Peťo zjedol Robovi desiatu (1 rožok), pretože bol hladný. Peťovi rodičia, žiaľ, nemajú peniaze na to, aby Peťovi každý deň balili desiatu. Peťo sa veľmi hanbí, že sú chudobní, preto sa neodváža priznať, že nemá čo jesť, a neodváža sa nikoho poprosiť o jedlo. Robovi rodičia však majú veľa peňazí, Robo dostáva veľa desiat a nezostane hladný, ak mu zjedia jeden rožok. Keď sa Robo dozvie, že Peťo mu ukradol, veľmi sa nahnevá.

2. časť: Žiakov rozdelíme do 3 skupín (ak je počet väčší, tak do viacerých, a potom bude rovnakú úlohu mať viac skupín). Žiaci v jednej skupine budú Peťovi obhajcovia, v druhej skupine Robovi obhajcovia a tretia skupina bude porota. Ak to uznáme za vhodné, vedúci skupiny je sudca. V každej skupine žiaci určia hovorcu. Prvá skupina zastupuje Peťove záujmy, druhá skupina Robove záujmy a úlohou poroty je pozerať sa na záujmy oboch strán a načrtnúť možné riešenie, prípadne aj to, ako sa mal kto v danej situácii správať.

3. časť: Žiaci v skupinách rozoberú úlohu (6–8 minút). Vedúci skupiny do rozhovorov v tom čase nezasahuje. Skupine obhajcov je dôležité oznámiť, aby konkrétnymi argumentmi podložili, prečo bolo konanie, názor, reakcia jednotlivca, ktorého obhajujú, oprávnené atď.... S porotou je zasa dôležité vyjasniť, že nemajú stáť na ničej strane. V skupinách možno určiť aj zapisovateľa, ktorý zaznamená, čo na rozhovore odznelo. Na konci porady najprv obe skupiny obhajcov, potom hovorca poroty tlmočí skupine, čo sa dohovoriло. Je dôležité, aby porota vystúpila ako posledná.

Ak vznikne spor, je dôležité, aby vedúci skupiny riadil pojednávanie v úlohe sudcu.

Riziká a skúsenosti: Je dôležité, aby bola situácia formulovaná v jazyku žiakov a bola reálna, teda aby si vedeli predstaviť, že sa to môže stať aj im, okolo nich. Riziko úlohy spočíva práve v tejto realistickosti, keďže môže vzniknúť nešťastná situácia, že niektorý žiak v nejakej situácii vidí priamo seba a nevezme to dobre, preto musí vedúci skupiny situáciu vyberať veľmi obozretne.

Príslušnosť k spoločenstvu

Do akých spoločenstiev patrím?

Trvanie: 40–50 minút

Počet účastníkov: 10–30 osôb

Potrebné pomôcky: Listy A4 alebo baliaci papier, fixky, farebné ceruzky.

Cieľ cvičenia

Účastníci si uvedomia, že v priebehu života patria do viacerých rôznych spoločenstiev, a rozpoznajú vlastnú úlohu v týchto systémoch. Cvičenie pomáha posilniť zážitok spolupatričnosti k spoločenstvu, ako aj pochopiť, že jednotlivec je súčasťou spoločnosti na viacerých úrovniach.

Opis

Na začiatku cvičenia tréner krátko hovorí o tom, že všetci sme súčasne členmi viacerých spoločenstiev. Tieto spoločenstvá existujú na rôznych úrovniach, od najužších osobných vzťahov až po širšiu spoločenskú či dokonca globálnu úroveň.

Úlohou účastníkov je vytvoriť „komunitnú mapu“ seba samých. Do stredu listu nakreslia seba (s menom alebo symbolom) a okolo napíšu alebo nakreslia spoločenstvá, ktorých sú členmi.

Tréner môže pomôcť v premýšľaní príkladmi:

- rodina
- okruh priateľov
- trieda alebo škola
- športový tím alebo záujmový krúžok
- obec
- krajina

- Európa
- ľudstvo

Je dôležité, aby mysleli nielen na formálne spoločenstvá, ale aj na neformálne skupiny.

Po dokončení máp nasleduje zdieľanie v malých skupinách. Počas spoločnej reflexie možno uvedomiť, že spoločenstvá na seba pôsobia na rôznych úrovniach a že jedna téma (napríklad ochrana životného prostredia alebo úcta) sa môže objaviť na viacerých úrovniach.

Variácie cvičenia

- Účastníci môžu farbami označiť aj to, v ktorých spoločenstvách sa cítia v bezpečí, respektíve kde by chceli prevziať aktívnejšiu úlohu.
- Je možné aj to, že mapy položíme vedľa seba a hľadáme spoločné vzorce.

Riziká a skúsenosti

- Môže sa stať, že niektorí účastníci pomenujú málo spoločenstiev. V takom prípade možno premýšľanie podporiť pomocnými otázkami bez toho, aby sme im odpovede vnucovali.
- Je dôležité, aby bolo zdieľanie dobrovoľné a každý sám rozhodoval, čo zo svojej mapy chce predstaviť.

Sebapoznanie – Čo dávam svojmu spoločenstvu?

Trvanie: 40–50 minút

Počet účastníkov: 10–30 osôb

Potrebné pomôcky: Listy A4, fixky, lepiaca páska.

Cieľ cvičenia

Účastníci si uvedomia svoje silné stránky a hodnoty, ktoré dokážu vniesť do svojich spoločenstiev. Cieľom cvičenia je posilniť presvedčenie, že každý človek má vlastnosti, zručnosti alebo postoje, ktoré môžu byť pre druhých užitočné. Dôraz je na tom, že každý dokáže prispieť k rozvoju svojho spoločenstva.

Opis

Účastníci dostanú list, na ktorý si obkreslia vlastnú dlaň. Do každého prsta napíšu jednu silnú stránku, vlastnosť alebo zručnosť, ktorou pomáhajú druhým, respektíve ktorou prispievajú k fungovaniu spoločenstva.

Je dôležité zdôrazniť, že to môžu byť jednoduché každodenné veci (napr. som ochotný pomáhať, vypočujem druhého), alebo konkrétne schopnosti (napr. dobre komunikujem, som kreatívny, som technicky zručný).

Keď si každý vytvorí svoju „ruku zdrojov“, nasleduje spätná väzba.

To sa môže diať viacerými spôsobmi:

- Účastníkom pripevníme na chrbát prázdny list a členovia skupiny naň môžu anonymne napísať jednu pozitívnu silnú stránku, ktorú vidia na druhom.
- V dvojiciach sa rozprávajú a navzájom si formulujú konkrétnu spätnú väzbu o tom, v čom vidia silnú stránku druhého.

Na konci cvičenia nasleduje spoločná reflexia o tom, aký to bol pocit premýšľať o vlastných silných stránkach a dostávať od druhých pozitívnu spätnú väzbu.

Variácie cvičenia

Účastníci môžu osobitne označiť tie silné stránky, ktoré už aktívne využívajú v spoločenstve, a tie, ktoré by chceli vedomejšie rozvíjať.

Riziká a skúsenosti

Môže sa stať, že niektorí účastníci len ťažko formulujú svoje silné stránky. V takom prípade možno proces podporiť pomocnými otázkami alebo pozitívnou spätnou väzbou skupiny.

Je dôležité, aby spätné väzby boli vždy úctivé a posilňujúce. Cieľom cvičenia je posilnenie sebadôvery a pocitu prispievania spoločenstvu, nie porovnávanie.

Roly v spoločenstve

Trvanie: 30–40 minút

Počet účastníkov: 8–30 osôb

Potrebné pomôcky: Názvy jednotlivých častí tela Pegasa (roly) vytlačené osobitne na listoch A4, flipchart, fixka.

Cieľ cvičenia

Účastníci si uvedomia, že v spoločenstve sa objavujú rôzne roly a že každá rola je hodnotná a potrebná pre spoločné fungovanie. Cvičenie pomáha rozpoznať, že aktívna účasť v komunite nie je viazaná na jedinú ideálnu rolu, ale môže sa uskutočňovať mnohými spôsobmi. Cieľom je aj to, aby účastníci rozpoznali svoje silné stránky vo fungovaní komunity a vedome prevzali záväzok pre svoj rozvoj.

Opis

Tréner predstaví model Pegasa, ktorý rôzne roly objavujúce sa v skupine spája s časťami tela mytologickej bytosti. Názvy rol a ich krátke opisy vytlačené položí do stredu miestnosti, vizuálne tak „poskladá“ Pegasa.

Časť tela	Opis
Hlava	Snílek a tvorca vízií, plný nápadov. Ukazuje smer, dáva iniciatívu. Občas je menej praktický, môže byť tvrdohlavý, keď lipne na svojich predstavách.
Hriva	Pôsobivý, nadšený a prítomný. Ak je smer jasný, dokáže fungovať disciplinovane a usporiadane v záujme tímu. Svojím vonkajším vystupovaním pôsobí aj na skupinu.
Chrbát	Stabilná opora. Nepretržite podporuje ostatných, pomáha im rozvinúť sa. Niekedy to s prevzatím preženie, preberá až príliš veľa úloh.
Ucho	Citlivý na informácie, rýchlo zaznamenáva zmeny, chvenia. Počuje vyslovené aj nevyslovené posolstvá, ale môže byť náchylný šíriť klebety.
Mozog	Strategický mysliteľ, systematizuje, plánuje, analyzuje. Dobrý riešiteľ

Časť tela	Opis
	problémov. Môže sa stať, že je menej činorodý, skôr premýšľa, než koná.
Pamäť	Uchováva skúsenosti, eviduje záväzky, sleduje pokrok. Pomáha pri spätnej väzbe k plánom. Občas ťažko púšťa staré vzorce.
Srdce	Empatický, súcitný, všíma si pocity ľudí. Posilňuje súdržnosť skupiny. Niekedy sa môže zdať precitlivý alebo „mäkký“.
Ústa	Komunikátor tímu, hovorca. Ľahko vyjadruje myšlienky, zastupuje spoločenstvo. Občas sa svojimi vystúpeniami môže stať príliš dominantným.
Váha	Môže dať rozbeh alebo práve brzdiť. Určujúca prítomnosť, ťažko pohnuteľný. Môže dávať aj stabilitu, ale odolávať zmene.
Koža	Citlivá na vonkajšie vplyvy, rýchlo reaguje na zmeny prostredia. Poskytuje ochranu, ale občas reaguje precitlivene.
Kopyto	Praktický, realista, človek realizácie. Stojí pevne na zemi. Niekedy je príliš pragmatický, menej otvorený snom.
Chvost	Opiera sa o skúsenosti z minulosti, hľadá bezpečie. Je opatrný voči zmenám, prispôsobuje sa pomalšie.

Časť tela	Opis
Oko	Pozera dopredu, všima si príležitosti i nebezpečenstvá. Upozorňuje na problémy – niekedy aj vtedy, keď ešte celkom nie sú reálne.
Krídlo	Inšpirujúca, energická, motivujúca sila. Pomáha tímu v rozvoji a „vzlete“. Dáva spoločnej práci smer a rozbeh.

Počas krátkeho predstavenia rol zdôrazní, že žiadna rola nie je lepšia ani dôležitejšia než iná; každá prispieva k fungovaniu spoločenstva. Po predstavení všetkých rol sa účastníci v prvom kole postavia k roli, ktorú považujú najviac za svoju. Nasleduje krátke zdieľanie podľa týchto otázok:

- Prečo si si vybral(a) túto?
- V akých situáciách sa u teba táto rola objavuje?
- Ako prispieva táto rola k fungovaniu spoločenstva?

Potom tréner dá nový pokyn: účastníci sa teraz postavia k role, ktorú považujú menej za svoju, ale v ďalšej úlohe spolupráce by ju radi vyskúšali. Je to vedomý záväzok vystúpiť zo svojej komfortnej zóny a prepojiť sa so spoločenstvom novým spôsobom.

Na konci cvičenia – po hre spolupráce – nasleduje krátka spätná väzba:

- Podarilo sa ti vyskúšať novú rolu?
- Čo bolo ťažké alebo nezvyčajné?
- Čo si sa naučil(a) o sebe?

Počas reflexie možno zdôrazniť, že spoločenstvo dokáže skutočne efektívne fungovať vtedy, ak jeho členovia rozpoznajú svoju rolu, rešpektujú rolu druhých a v prípade potreby sa dokážu flexibilne prispôbiť.

Variácie cvičenia

Účastníci sa môžu v malej skupine porozprávať o tom, ktoré roly boli v skupine silne prítomné a ktoré chýbali.

K rolám možno priradiť aj konkrétne kompetencie (napr. komunikácia, empatia, rozhodovanie, riešenie problémov) a tieto možno vedome prepojiť so zručnosťami aktívneho občianstva.

Cvičenie možno použiť ako prípravu pred väčšou úlohou spolupráce, alebo ako nástroj spracovania na jej záver.

Riziká a skúsenosti

Je dôležité zdôrazniť, že cvičenie nie je o nálepkovaní, ale o uvedomení. Prevzatie roly nech je dobrovoľné a nech nevznikne situácia, v ktorej by sa niekto zaklesol do roly, ktorá je mu nepohodlná.

Prechod cez rieku

Trvanie: 30–45 minút

Počet účastníkov: 8–25 osôb

Potrebné pomôcky: Priestranné, bezbariérové miesto (podľa možnosti vonku), papierové listy A4 (o jeden menej, než je počet členov skupiny).

Cieľ cvičenia

Budovanie tímu, uvedomenie si rol objavujúcich sa v skupine, rozvoj tvorby spoločnej stratégie a spolupráce. Cvičenie pomáha zažiť, že spoločný cieľ sa dá dosiahnuť len zladenou prácou, dôverou a preberaním zodpovednosti.

Opis

Facilitátor vyznačí dva brehy „rieky“. Vzdialenosť závisí od veľkosti skupiny a úrovne náročnosti. Každý člen skupiny – okrem jedného – dostane papierový list. Papierové listy slúžia ako „kamene na prechod“ cez rieku.

Pravidlá:

- Na zem sa nesmie stúpiť; dá sa stúpať len na papierový list.
- Ak sa ktokoľvek dotkne zeme alebo spadne, celá skupina musí prechod začať odznova.
- Ak sa papierového listu nikto nedotýka ani rukou, ani nohou, „stratí sa“, pretože ho odnesie prúd.
- Počet papierových listov sa nemení, okrem prípadu, ak skupina niektorý stratí.

Skupina dostane 10–15 minút na vypracovanie spoločnej stratégie. Svoje nápady môžu vyskúšať, ale len mimo územia vyznačeného ako rieka. Potom sa začína prechod: skupina sa snaží dosiahnuť druhý breh postupovaním z papierového listu na papierový list. Facilitátor sleduje dodržiavanie pravidiel.

Po úspešnom prechode môže facilitátor zväčšiť vzdialenosť medzi dvoma brehmi s tým, že „prišla povodeň“. Keďže počet papierových listov sa nemení, skupina musí nájsť nové, kreatívnejšie riešenie.

Variácie cvičenia

- Náročnosť možno zvýšiť rozšírením rieky alebo znížením počtu papierových listov.
- Môže sa zaviesť komunikačné obmedzenie, ktoré znižuje možnosť verbálneho dohadovania.
- Skupinu možno rozdeliť na dva tímy, ktoré pracujú na osobitných dráhach a potom môžu porovnať svoje riešenia.

Riziká a skúsenosti

Je dôležité zabezpečiť bezpečný priestor a chrániť telesnú integritu. Facilitátor musí dôsledne sledovať dodržiavanie pravidiel.

Pri hodnotení sa oplatí pýtať sa:

- Ako sa podarilo prijať spoločné rozhodnutie?
- Nakoľko ste sa cítili ako spolupracujúci tím?
- Aké roly sa vytvorili počas procesu?
- Čo pomohlo alebo sťažilo úspešný prechod?

Cvičenie sa dá dobre prepojiť s uvedomovaním si rol a s témou aktívnej komunitnej účasti.

Spája nás...

Časový limit: 5 minút

Počet účastníkov: 6–30 účastníkov

Potrebné pomôcky: Jedna cievka hnedého špagátu.

Cieľ hry

Uvoľnenie, posilnenie, nájdenie a poukázanie na to, čo skupinu spája: veci, hodnoty

Opis hry

Cieľom hry je, aby sa cievka špagátu dostala ku každému, aby každého spojila a aby sme si uvedomili, aké spoločné hodnoty máme. Sadnime si do kruhu. Prvý hráč si omotá na prst trochu špagátu a dokončí vetu: „Spája nás...“ potom podá cievku spoluhráčovi, ktorého si vyberie, a tak sa navzájom spoja špagátom. Držme špagát napnutý, ale nie príliš pevne. Ďalší hráč si tiež omotá na prst trochu špagátu a potom cievku podá ďalej. Takto to ide, kým sa cievka nedostane ku každému, a tak medzi sebou vytvoríme sieť. Potom si špagát zložíme z prsta a sieť zo špagátu položíme na zem. Postavme sa na svoju stoličku a odtiaľ si pozrime spleť sieť. Skúsme zhrnúť, ktoré sú tie hodnoty, ktoré nás všetkých spájajú. Tieto môžeme napísať na jednotlivé karty a vystaviť na nástenku ako pripomienku.

Veľký pád vajca

Trvanie: 45–60 minút

Počet účastníkov: 8–30 osôb (v 3–4-členných malých skupinách)

Potrebné pomôcky: Pre každú skupinu 25 slamiiek, 1 kotúč lepiacej pásky, 1 surové vajce; voliteľne špagát, plastový pohár, vrečko; veľký podnos alebo plastová fólia na ochranu podlahy.

Cieľ cvičenia

Účastníci si na vlastnom zážitku vyskúšajú dynamiku spolupráce, rozhodovania, tvorby pravidiel a preberania rol. Uvedomia si, ako sa objavujú kompetencie – komunikácia, preberanie zodpovednosti, riešenie problémov, iniciatíva, dôvera – v kreatívnej situácii pod tlakom.

Opis

Účastníci vytvoria 3–4-členné malé skupiny. Každá skupina dostane rovnakú súpravu pomôcok. Úloha: v stanovenom čase (cca 30 minút) navrhnuť a vyrobiť konštrukciu, ktorá ochráni surové vajce pri páde z výšky 2,5–3 metra (v prípade potreby sa dá zvýšiť).

Tréner vysvetlí pravidlá:

- Skupiny môžu pracovať výlučne so zadanými pomôckami (súpravu pomôcok možno podľa náročnosti upraviť).
- Po uplynutí stanoveného času pustí vajce určený člen každej skupiny.
- Vajce musí dopadnúť na zem; nesmie sa chytiť ani zadržať.
- Za úspešnú sa považuje skupina, ktorej vajce zostane celé.

Počas práce tréner pozoruje, ako sa začína spoločné plánovanie, ako vznikajú rozhodnutia, či sa objavujú spontánne roly, ako riešia konflikty, nakoľko sa delia o zodpovednosť a ako reagujú na časový tlak.

Po uplynutí stanoveného času konštrukcie – spolu s vajcom – pustíme z určeného vyššieho miesta. Testovanie nasleduje spoločné pozorovanie a reflexívne spracovanie.

Variácie cvičenia

- Pre každú skupinu možno určiť pozorovateľa, ktorý proces hodnotí a poskytuje spätnú väzbu.
- Vopred možno rozdeliť roly (napr. riadiaci, povzbudzovateľ, strážca času, realizátor, zodpovedný za estetiku), ktoré sa na konci cvičenia vyhodnotia.
- Náročnosť možno zvýšiť alebo znížiť úpravou súpravy pomôcok alebo zmenou dostupného času.

Riziká a skúsenosti

Úspech – či vajce zostane celé – je druhoradý. Dôraz je na procese: ako skupina funguje, ako sa delí zodpovednosť, ako sa objavujú vedúce a nasledujúce roly.

Pri reflexívnom rozhovore pracujeme podľa týchto otázok:

- Ako sa začala spoločná práca?
- Akú rolu kto prevzal počas procesu?
- Ako vznikali rozhodnutia?

- Čo pomáhalo alebo bránilo spolupráci?
- Ktoré kompetencie boli kľúčové?
- Ako sa to všetko objavuje v školskom, dobrovoľníckom alebo komunitnom projekte?

Cvičenie je mimoriadne vhodné na posilnenie vystúpenia z komfortnej zóny, uvedomenia si osobných rozvojových cieľov a aktívnej komunitnej angažovanosti.

Tragédia pasienka

Trvanie: 90 minút

Počet účastníkov: 8–18 osôb (v malých skupinách najviac po 4)

Potrebné pomôcky: Papier, pero, flipchart.

Cieľ cvičenia

Účastníci zažijú napätie medzi spoluprácou a súťažením, dilemy etického rozhodovania, ako aj dôsledky nadmerného využívania spoločných zdrojov. Cvičenie pomáha rozpoznať, ako sa krátkodobé individuálne záujmy môžu zraziť s dlhodobými komunitnými záujmami.

Opis

Cvičenie je simulačná hra, ktorá modeluje reálnu životnú situáciu. Účastníci vytvoria menšie skupiny s najviac 4 členmi. Každá skupina predstavuje jednu „domácnosť“, pričom domácnosti žijú okolo spoločného pasienka.

Každá domácnosť má dve kravy, spoločný pasienok však neposkytuje dostatok trávy pre všetky kravy. Hra pozostáva z 10 kôl. V každom kole sa musia domácnosti rozhodnúť, či na spoločný pasienok pošlú pásť jednu alebo dve kravy.

- Ak domácnosť pošle len jednu kravu, dosiahne menší príjem, než keby poslala dve (za predpokladu, že sa aj ostatní obmedzia).
- Ak všetci pošlú dve kravy, pasienok sa nadmerne využíva, nebude dostatok trávy a všetci dosiahnu menší príjem.
- Ak všetci pošlú len jednu kravu, spoločný pasienok zostane udržateľný, skupina ako celok dosiahne vyšší príjem, no na individuálnej úrovni menší, než keby niekto sám poslal dve kravy.

Domácnosti nevedia, koľko kráv poslali ostatné, vidia len to, aký príjem dosiahli v danom kole. Výsledky zapisuje tréner na flipchart bez uvedenia podrobných rozhodnutí.

Raz za tri kolá sa môže jeden zástupca z domácností na 2 minúty poradiť s ostatnými s cieľom vytvoriť spoločnú stratégiu.

Po 10. kole si skupina spoločne pozrie súhrnné výsledky a nasleduje reflexívny rozhovor.

Variácie cvičenia

- Hru možno sťažiť znížením počtu komunikačných príležitostí.
- Možno zaviesť písomnú dohodu, ktorej dodržiavanie sa počas kôl skúma.
- Hru možno prispôbiť iným zdrojom (napr. voda, rybolov, energia).

Riziká a skúsenosti

Pri spracovaní pracujeme podľa týchto otázok:

- Kto sa pokúsil spolupracovať a kto uprednostnil individuálnu výhodu?
- Podarilo sa vytvoriť spoločnú stratégiu?
- Dodržali sa dohody?
- Aký to bol pocit, keď niekto porušil spoločné rozhodnutie?
- Ako ovplyvnili individuálne rozhodnutia komunitu ako celok?

Rozhovor možno rozšíriť na to, ako ľudia využívajú prírodné zdroje v reálnom živote a aké následky môže mať nadmerné využívanie (napríklad nadmerný rybolov, vyhynutie druhov).

Cvičenie sa dá dobre prepojiť s témou udržateľnosti, zodpovedného občianskeho správania a demokratickej spolupráce.

Papierová snehová guľa

Časový limit: 15–20 minút

Počet účastníkov: 10–30 osôb (rozdelených na dva tímy s rovnakým počtom)

Potrebné pomôcky: Staré noviny, použité flipchartové alebo baliace papiere, prehrávač hudby a svižná hudba, bezpečné predmety nachádzajúce sa v miestnosti (stoličky, stoly, vankúše), voliteľne lepiaca páska na vyznačenie hranice ihriska, ako aj píšťalka alebo zvonček.

Cieľ cvičenia

Zažiť spoločný, oslobodzujúci tímový zážitok, bezpečne uvoľniť nahromadené individuálne a skupinové napätie a emócie, hravo rozpohybovať súťaživého ducha, rozvíjať spoluprácu a rýchlu tímovú stratégiu, ako aj zažiť radosť z pohybu, smiechu a hry.

Opis

Na začiatku hry rozdelíme priestranný, bezpečný priestor bez krehkých predmetov na dve polovice a medzi tímami vyznačíme hranicu ihriska. V prvej fáze musia tímy z dostupných papierov vyrobiť (zмотаť) čo najviac snehových gúl, kým v pozadí hrá svižná hudba. Dôležitým pravidlom je, že snehové gule sa môžu vyrábať výhradne z papiera, nesmie sa do nich vložiť nič tvrdé ani poranenie spôsobujúce. Keď hudba stíchne, výroba snehových gúl sa ukončí a tímy z bezpečných predmetov nachádzajúcich sa v miestnosti (stoličky, matrace, krabice) rýchlo postavajú každú jednu barikádu na svojej polovici. So spustením ďalšej svižnej skladby sa začína snehová bitka: cieľom je prehádzať spoza vlastnej barikády čo najviac papierových gúl na polovicu súpera. Hráči môžu gule zbierať len na svojej polovici, nesmú prekročiť stredovú čiaru a prísne je zakázané hádzať do tváre, na hlavu alebo z bezprostrednej blízkosti. Keď tréner ukončí hru zapískaním alebo zastavením hudby, všetci sa okamžite zastavia a strany spoločne spočítajú, na ktorej polovici zostalo menej snehových gúl – tento tím bude víťazom. Vedúci hry musí po celý čas dávať pozor na bezpečnosť; ak by sa nálada stala príliš agresívnou alebo osobnou, hru treba okamžite prerušiť a upokojiť emócie.

Reflexné otázky: Ako sa podarilo odvieť nahromadenú energiu a napätie? Akú stratégiu uplatnil váš tím pri výrobe snehových gúl, pri stavbe pevnosti a v samotnej bitke? Nakoľko ľahké bolo dodržať bezpečnostné pravidlá v zápale boja a ako ste zažili spoločnú, uvoľnenú hru?

Variácie cvičenia: Hru možno hrať vo viacerých kolách, pričom medzi kolami sa zabezpečí krátky čas na poradu tímov na doladenie taktiky alebo úpravu barikád. Na sťaženie možno zaviesť aj pravidlo, že účastníci môžu na výrobu snehových gúl použiť len jednu ruku, čo od tímov vyžaduje ešte väčšie sústredenie a rýchlosť.

Komunikácia a aktívna účasť

Čínska skladačka

Trvanie: 60 minút

Počet účastníkov: 10–25 osôb

Potrebné pomôcky: Nakreslené, vystrihnuté diely skladačky.

Ciele

Rozvoj spolupráce, riešenia problémov a komunikácie v skupine.

Opis

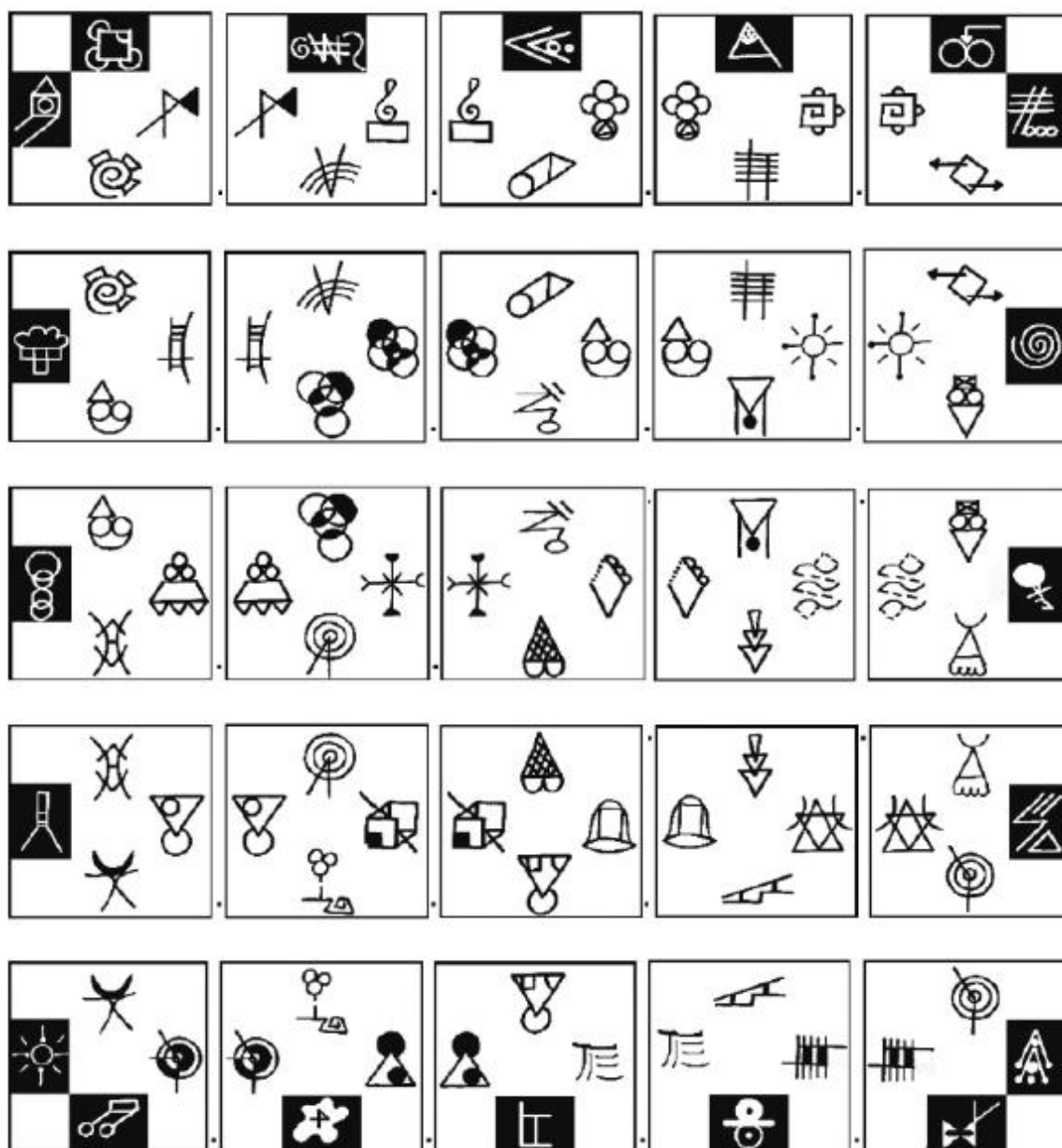
Diely skladačky rozdelíme medzi účastníkov. Nemožno ich navzájom ukazovať, kresliť do vzduchu ani na povrch, ale všetky informácie o nich možno zdieľať ústne. Na každom diele skladačky sa pozdĺž jeho strán nachádzajú 4 znaky. Úlohou je poukladať diely tak, aby pri každom znaku bol na inom diele skladačky rovnaký znak. Na plánovanie sa dá využiť ľubovoľne veľa času, ale hneď ako sa prvý diel položí na stôl, na zem, odvtedy sa už nesmie hovoriť a komunikovať navzájom. Položený diel sa nesmie posunúť zo svojho miesta.

Niektoré štvorce majú vyfarbené znaky, tieto budú na okraji výslednej skladačky, ale na túto informáciu musí skupina prísť sama.

Poznámka, variácie:

- Úlohu môžeme uľahčiť, ak povieme, že ide o skladačku 5×5.
- Na skladačke sa každý znak nachádza maximálne dvakrát, takže sa dá položiť len na jedno miesto, lebo má jeden pár, alebo v prípade okrajového znaku žiadny. Túto informáciu však nie je nutné skupine oznámiť, nech na to prídu sami! Ak chceme úlohu sťažiť, môžeme skladačky upraviť tak, že sa jeden znak môže vyskytnúť aj v dvoch pároch.
- Ak hráme presne s takým počtom účastníkov, koľko máme dielov skladačky, úlohou môže byť, že diely sa nemajú klásť, ale ľudia sa majú v priestore rozmiestniť tak, ako by boli diely skladačky. V takom prípade sa členovia skupiny môžu rozprávať po celý čas, kým každý nenájde svoje miesto, a potom na samom konci môžu navzájom ukázať svoje diely skladačky a skontrolovať, či je riešenie správne.

1



[Odkaz na video o čínskych dlaždiciach na YouTube](#)

Nesprávne pochopené správy

Časový limit: 30 minút

Počet účastníkov: Celá trieda

Potrebné pomôcky: Žiadne

Cieľ cvičenia

Precvičovanie neverbálnej komunikácie, uvedomenie si následkov neúspešnej komunikácie.

Vzniknú malé skupiny po päť–šesť členov. Členovia dostanú poradové čísla od jednej po päť, respektíve šesť, čo udáva poradie vystúpenia. Účastník číslo 1 si vymyslí každodennú činnosť a predvedie ju gestami (napr. natrie chlieb maslom). Číslo 2 sa snaží pochopiť a bez toho, aby prezradil, čo mal na mysli, pokračuje v činnosti gestami (napr. natrie lekvár na chlieb s maslom a pripraví sendvič). Číslo 3 pokračuje v gestikulácii (napr. môže sendviče podávať), a to isté robia aj ďalší. (Pri danom príklade číslo 4 sendviče zje a číslo 5 poumýva tanieru.) Dôležitým pravidlom je, že počas cvičenia nesmie nikto nikomu hovoriť a nesmie situáciu komentovať ani metakomunikačnými prostriedkami.

Keď všetky skupiny skončili úlohu, treba sa porozprávať o tom, čo chcel povedať hráč číslo jedna a nakoľko na to ostatní nadviazali, alebo nenadviazali. Po hre všetkých skupín môžeme spoločne rozobrať aj to, prečo sa cvičenie nazýva nesprávne pochopenou správou a ako sa s týmto problémom stretávame v každodennom živote, ako aj čo možno urobiť pre to, aby druhá strana naše správy vykladala čo najviac tak, ako by sme chceli.

Variácie cvičenia

Účastník, ktorý sa na to podujme, predvedie pred celou skupinou úvodnú činnosť gestami. Ktokoľvek zo skupiny, kto si myslí, že ju spoznal, vstane a pokračuje ďalším momentom. Ten, kto ho spozná, tiež vstane a pokračuje v slede udalostí. Pokračovať treba dovtedy, kým sa nezapojí každý.

Inžinier-kreslič

Časový limit: 30 minút

Počet účastníkov: 8–24 osôb (potrebný je párny počet)

Potrebné pomôcky: Vopred vytlačené jednoduché kresby, prázdne listy, farebné fixky alebo ceruzky, podložky na kreslenie (alebo tvrdá podložka), stoličky alebo vankúše.

Cieľ cvičenia

Rozvoj výrazových schopností, uvedomenie si dôležitosti presnej verbálnej komunikácie a pochopenie perspektívy druhej strany.

Hráči vytvoria dvojice a posadia sa chrbtom k sebe tak, aby nevideli prácu toho druhého. Dvojice nech sa rozptýlia po priestore. Jeden člen dvojice („kreslič“) dostane prázdny list a fixku. Druhý člen („sprostredkovateľ“) dostane od vedúceho kresbu zloženú z jednoduchých útvarov (čiar, kruhov, jednoduchých tvárí). Úlohou sprostredkovateľa je inštruovať svojho partnera výlučne slovami, ten musí počuté nakresliť čo najpresnejšie. Kreslič sa môže spýtať, ale otáčať sa k sebe je prísne zakázané.

Na vytvorenie jednej kresby je k dispozícii 10 minút, potom dvojice porovnajú pôvodný obrázok s kópiou. Potom nasleduje výmena rol s novým obrázkom, na ktorý účastníci tiež dostanú 10 minút.

Na konci úlohy skupina spoločne rozoberie skúsenosti podľa týchto hľadísk: Čo pomohlo alebo sťažilo porozumenie? Kedy sa v každodennom živote stáva presný význam slov kritickým? Ako ovplyvňuje odovzdávanie správy to, ak nevidíme reakcie druhého, a čo môžeme dosiahnuť vedomejším vyjadrovaním?

Variácie cvičenia

Úlohu možno sťažiť tým, že kreslič sa nesmie spýtať (jednosmerná komunikácia), takže na sprostredkovateľa dopadá ešte väčšia zodpovednosť za presné vyjadrovanie a za nájdenie spoločnej slovnej zásoby.

Obelisk Zin

Trvanie: 45 minút

Počet účastníkov: 8–15 osôb

Potrebné pomôcky: Informačné karty (na každej karte je jedna informácia zo zadaného zoznamu).

Cieľ cvičenia

Účastníci zažijú význam štruktúrovanej komunikácie, zdieľania informácií, spolupráce a spoločného riešenia problémov. Cvičenie rozvíja aktívnu pozornosť, argumentáciu a uvedomovanie si rol v skupine.

Opis

Medzi účastníkov rozdelíme informačné karty. Každý si smie prečítať len svoju kartu. Informáciu na nej môže zdieľať s ostatnými, ale list nesmie ukázať iným.

Úloha: V starovekom meste Atlantída postavili na počesť božstva Tina kváder v tvare obelisku, ktorý pomenovali Zin. Stavba trvala menej než dva týždne. Úlohou je určiť, v ktorý deň týždňa presne bola stavba dokončená.

Účastníci pracujú spoločne na riešení, informácie si zdieľajú ústne. Tréner pozoruje, ako informácie prúdia, ako sa vytvára vedenie, kto koľko prispieva do spoločného myslenia a ako údaje usporadúvajú.

Informačné karty (Z nižšie uvedených informácií nech každá karta obsahuje len jednu!)

V Atlantíde je základnou časovou jednotkou deň:

Atlantídsky deň pozostáva zo schlibov a ponkov.

Dĺžka Zinu je 50 stôp.

Výška Zinu je 100 stôp.

Šírka Zinu je 10 stôp.

Zin bol postavený z kamenných kociek.

Každá kamenná kocka má veľkosť 1 kubickej stopy.

Prvý deň atlantídskeho týždňa sa volá Aquaday.

Druhý deň atlantídskeho týždňa sa volá Neptiminius.

Tretí deň atlantídskeho týždňa sa volá Sharkday.

Štvrtý deň atlantídskeho týždňa sa volá Mermaidday.

Piaty deň atlantídskeho týždňa sa volá Daydoldrum.

Atlantídsky týždeň pozostáva z piatich dní.

Pracovný deň pozostáva z 9 schlibov.

Pracovník odpočíva za pracovný deň 16 ponkov času.

Jeden schlib pozostáva z 8 ponkov.

Jeden pracovník položí na miesto za jeden schlib 150 kamenných kociek.

V pracovnom čase vždy naraz pracuje 9-členná zmena.

Jeden človek zo skupiny má vždy náboženské povinnosti, preto neukladá kamenné kocky.

Počas Daydoldrum ľudia nepracujú.

Cubitt je teleso v tvare kocky, ktorého každá strana má dĺžku 1 megalitického yardu.

1 meter = 1 megalitický yard

Zin pozostáva zo zelených kamenných kociek.

Zelená farba má v Mermaidday osobitný náboženský význam.

V každej zmene pracujú aj dve ženy.

Práca sa začína v prvý deň atlantídskoho týždňa.

Na stavbe Zinu pracuje len jedna zmena.

Čo je to Zin?

Ktorým smerom sa pozerá Zin?

Čo je to Cubitt?

Pracujú ľudia v nedeľu?

Pri spracovaní pracujeme podľa týchto otázok:

- Čo skupine pomáhalo a čo jej bránilo pri riešení úlohy?
- Ako sa v skupine vytvorilo vedenie?
- Kto sa vyjadroval najviac, najmenej? Prečo?
- Ako by sa dal zvýšiť výkon skupiny?
- Čo ste cítili počas cvičenia?

Riešenie úlohy: **Neptiminius.**

Vysvetlenie:

- Vzhľadom na rozmery obsahuje Zin 1500 kubických metrov materiálu.

- Kamenné kocky majú veľkosť 30 kubických decimetrov, takže ich treba celkovo 50 000 kusov.
- Za jeden deň ľudia pracujú 7 schlibov času.
- Jeden pracovník dokáže za jeden schlib uložiť 150 kamenných kociek, preto je jeho výkon za jeden deň 1050.
- Denne pracuje osem ľudí, takže za jeden deň dokážu uložiť na miesto spolu 8400 kamenných kociek.
- 50 000. kamenná kocka sa preto dostane na miesto šiesty pracovný deň.
- Keďže počas Daydoldrum sa nepracuje, šiesty deň je Neptiminius.

Variácie cvičenia

- Skupina môže určiť zapisovateľa, ktorý usporiada odznené informácie.
- Na jednotlivé vystúpenia možno zaviesť časový limit, aby sa k slovu dostal každý.

Riziká a skúsenosti

Pri práci so znevýhodnenými mladými ľuďmi je dôležité brať do úvahy, že pre mnohých účastníkov môže byť výzvou už samotné vystúpenie pred skupinou alebo štruktúrované formulovanie myšlienok. Ako tréneri musíme vedome dbať na to, aby aj oni dostali priestor a mohli sa vyjadriť v bezpečnej atmosfére.

U tejto cieľovej skupiny často spôsobuje ťažkosti vzájomné počúvanie sa a dodržiavanie zásady, že hovorí vždy len jeden. Ak to bráni spoločnej práci, tréner môže zasiahnuť, dať komunikácii rámec a pomôcť pri štruktúrovanom zdieľaní informácií.

Vzhľadom na zložitosť cvičenia sa môže stať, že sa úloha natiahne alebo u účastníkov vyvolá nadmerný stres. V takom prípade sa oplatí zjednodušiť informačné karty, alebo myslenie podporiť viacerými štrukturujúcimi otázkami. Je dôležité, aby výzva bola motivujúca, ale nie preťažujúca – úroveň náročnosti vždy prispôbujeme aktuálnej úrovni skupiny, jej komunikačným a spolupracovným schopnostiam.

Leila a Mohamed

Trvanie: 1 hodina

Počet účastníkov: 8–30 osôb

Potrebné pomôcky: Papier, pero, tabuľa, príbeh Leila a Mohamed (pôvodná a opravená verzia).

Cieľ cvičenia

Precvičovanie argumentácie v hravom rámci, ako aj zažitie toho, akú veľkú úlohu majú pri našom rozhodovaní vopred vytvorené očakávania, predpoklady a predsudky. Cvičenie rozvíja schopnosť informovane si vytvárať názor a štruktúrovane diskutovať.

Opis

Povedzme účastníkom, že rozpovieme príbeh, a ich úlohou je pozorne počúvať rozprávanie.

Prečítajme nižšie uvedený pôvodný príbeh.

Mená vystupujúce v príbehu (Leila, Mohamed, Ali, Ahmed, Džafar) môžeme pre lepšie porozumenie napísať na tabuľu.

Potom požiadajme poslucháčov, aby si individuálne vytvorili poradie sympatií postáv. Podľa logiky školských známok nech najsympatickejšia postava dostane 5 bodov a najnesympatickejšia postava 1 bod.

Keď sú všetci hotoví, požiadajme účastníkov, aby vytvorili dve skupiny a potom do 10 minút na základe individuálnych preferencií vytvorili spoločné poradie sympatií.

Spôsob hodnotenia nech zostane rovnaký (bodovanie 5–1). Napíšme na tabuľu hodnotenia, ktoré vznikli v oboch skupinách. Takmer určite budú medzi bodmi jednotlivých postáv rozdiely.

Potom požiadajme z oboch skupín po jednom zástupcovi, aby sa pokúsili presvedčiť jeden druhého o platnosti svojho hodnotenia a vytvorili spoločné, konečné poradie. Hovorcovia môžu svoje argumenty predniesť v 1–1-minútových prejavoch striedavo. Občas sa môžu poradiť so svojou skupinou. Ak v niektorej skupine dôjde k zmene názoru, zaznamenajme to. Debatu nechajme prebiehať dovtedy, kým sa objavujú nové argumenty.

Keď je spoločné poradie hotové, povedzme účastníkom, že sme sa dozvedeli nové informácie o postavách príbehu. Vtedy prečítajme opravenú verziu a potom ich požiadajme, aby znova vytvorili poradie sympatií a porovnali ho s predchádzajúcim.

Na konci cvičenia si sadnime do kruhu a porozprávajme sa:

- Ako sa cítili počas debaty?
- Aké mali ťažkosti pri argumentovaní?
- Zmenil sa ich názor vplyvom nových informácií?
- Na čo toto cvičenie poukazuje v súvislosti s informovaným vytváraním názoru?

1. Pôvodný príbeh

Leila, mladé dievča, je smrteľne zamilovaná do Mohameda, ktorý, žiaľ, býva na druhom brehu rieky hemžiacej sa krokodílmi. Dievča by sa s ním chcelo stretnúť, ale nemá čln, preto požiada Ahmeda, aby ju previezol cez rieku svojím člnom. Ahmed jej žiadosť odmietne, na to požiada Aliho. Ali Leile ponúkne, že ju prevezie cez rieku, ak u neho prenocuje. Leila na dohodu pristane a nasledujúci deň sa stretne s Mohamedom, ktorému porozpráva o svojich nepriazniach. Mohamed však odmietne jej priblíženie a pošle ju domov. Leila je veľmi smutná, vydá sa na cestu domov. Cestou stretne Džafara, ktorému vyrozpráva, čo sa stalo. Džafar potom Mohameda poriadne zbije.

2. Opravená verzia

O Leile sa ukázalo, že je 16-ročná študentka, ktorá je beznádejne zamilovaná do svojho učiteľa Mohameda. Mohamed žije šťastný rodinný život so ženou a dvoma deťmi, Leilu nikdy nemiloval a ani ju nezvádzal láskou. Ahmed je Mohamedov kolega a dobrý priateľ. Nechce hrať v Leilinom a Mohamedovom vzťahu rolu ani pozitívnym, ani negatívnym spôsobom, preto Leile nepomôže dostať sa cez rieku. Ali je Leilin deda, snaží sa odhovoriť vnučku od jej plánu, preto ju požiada, aby u neho prenocovala, azda – keď sa vyspí – zmení názor. Džafar je zúrivy blázon, ktorý je do Leily smrteľne zamilovaný a bije každého, kto Leile spôsobí bolesť.

Variácie cvičenia

- Pred debatou možno zaznamenať základné pravidlá debaty (hovorí jeden naraz, neprerušujeme druhého, reagujeme na argumenty, nie sme osobní).
- Mená postáv možno zmeniť, nie je však vhodné používať mená, s ktorými môžu mať účastníci silné kultúrne alebo osobné asociácie.
- Pri väčšej skupine možno vytvoriť aj viacero menších debatných skupín.

Riziká a skúsenosti

- V zápale hry môžu účastníci ľahko zabudnúť na pravidlá debaty, preto sa oplatí ich opakovane pripomínať.
- Cvičenie vytvára dobrú príležitosť porozprávať sa o tom, prečo je pred debatou dôležitá primeraná informovanosť, ako aj o skúmaní zdroja a dôveryhodnosti informácií.

- Úloha poukazuje na to, ako rýchlo si vytvárame súd na základe neúplných informácií a ako sa formuje náš názor s objavením sa nových hľadísk.
- Pri práci so znevýhodnenými mladými ľuďmi je zvlášť dôležité udržiavať bezpečnú atmosféru a zvládať emocionálne reakcie, keďže príbeh môže ľahko mobilizovať osobné zážitky alebo silné morálne postoje.

Čiara názorov

Trvanie: 30–40 minút

Počet účastníkov: 8–25 osôb

Potrebné pomôcky: Voľný priestor, vopred sformulované polarizované tvrdenia.

Cieľ cvičenia

Cieľom cvičenia je, aby si účastníci uvedomili vlastné stanovisko k rôznym spoločenským otázkam, zažili prirodzenosť rozdielov v názoroch a precvičili si krátke vyjadrenie podložené argumentmi.

Opis

Tréner vyznačí v miestnosti dva koncové body. Jeden označuje stanovisko „Úplne súhlasím“, druhý „Vôbec nesúhlasím“. Medzi týmito dvoma bodmi sa tiahne pomyselná škála. Tréner prečíta tvrdenie. Účastníci svojím miestom v priestore naznačia, nakoľko súhlasia s daným výrokom.

Príklady tvrdení:

- Štát by mal regulovať, ako a na čo môžu mladí ľudia používať sociálne médiá.
- Pri voľbe povolania je najdôležitejším hľadiskom, aby som robil to, čo ma baví.
- Bohatstvo je jedným z najdôležitejších meradiel úspechu.
- Úspech závisí predovšetkým od tvrdej práce, nie od školského vzdelania.

Keď každý zaujme svoje miesto, tréner požiada niekoľkých účastníkov, aby stručne zdôvodnili svoje stanovisko. Je možné, že niekto vplyvom počutých argumentov zmení pozíciu. Pohyb je prirodzenou súčasťou procesu učenia.

Po spracovaní 3–4 tvrdení nasleduje spoločná reflexia:

- Aký to bol pocit zaujať stanovisko?
- Bolo ľahké rozhodnúť sa?

- Zmenilo sa niečie stanovisko? Prečo?
- Ako na vás pôsobila argumentácia druhých?

Riziká a skúsenosti

- Je dôležité vyberať také témy, ktoré sú skutočne rozdeľujúce, ale nie urážlivé.
- Pri práci so znevýhodnenými mladými ľuďmi treba zvlášť dbať na to, aby sa vyjadrovanie odohrávalo v bezpečných rámcoch. Tréner musí aktívne strážiť rešpektujúcu komunikáciu.

Štruktúrovaná debata

Trvanie: 45–60 minút

Počet účastníkov: Minimálne 6–8 osôb

Potrebné pomôcky: 4 stoličky v strede miestnosti, vopred vybrané polarizované tvrdenie.

Cieľ cvičenia

Účastníci si precvičia argumentovanie, dodržiavanie pravidiel debaty, ako aj zažijú presvedčivé zastupovanie svojho názoru.

Opis

Tréner z predtým spracovaných tvrdení vyberie jedno. V miestnosti umiestni štyri stoličky proti sebe: po dve stoličky pre zástupcov dvoch protichodných stanovísk.

Tréner požiada, aby účastníci stojaci na dvoch koncových bodoch škály, ktorí zastávajú najvýraznejší názor, vytvorili dvojčlenné tímy a sadli si na stoličky.

Pravidlá debaty:

- Jedna strana argumentuje 1 minútu bez prerušenia, druhá strana počas toho len počúva.
- Potom je na rade druhá strana s 1-minútovým neprerušovaným argumentovaním.
- Strany sa striedajú v 3–4 kolách.
- Tréner meria čas a zabezpečuje, aby sa neprerušovali.
- Ostatní účastníci spočiatku sedia ticho a sledujú argumenty.

Po prvých dvoch jednominútových kolách sa publikum postaví a zaujme miesto za chrbtom toho tímu, ktorého argumenty boli presvedčivejšie. Nedá sa zostať v strede. Je to vynútená voľba, ktorá je pre debatujúcich okamžitou spätnou väzbou.

V nasledujúcich kolách sa môžu poslucháči vplyvom argumentov počas debaty premiestniť na druhú stranu. Pohyb signalizuje, že argument zapôsobil alebo práve odpudzoval.

Po debate nasleduje spoločné spracovanie:

- Čo bolo ťažšie: zaujať stanovisko alebo ho obhájiť?
- Aké argumenty sa ukázali ako silné?
- Čo ovplyvnilo rozhodnutie poslucháčov?
- Ako sa líši hodnotenie osoby od hodnotenia názoru?

Riziká a skúsenosti

- Debata sa môže ľahko zvrhnúť na osobné útoky. Tréner musí neustále udržiavať rešpektujúce rámce.
- Je dôležité zdôrazniť, že debata nie je o „poražení“ druhého, ale o stretnutí argumentov.
- Pri práci so znevýhodnenými mladými ľuďmi je zvlášť dôležité zabezpečiť bezpečný priestor na vyjadrovanie, uvedomovať si pravidlá debaty a pozitívne posilňovať debatujúcich.
- Cvičenie sa dá dobre prepojiť s témou aktívneho občianstva, keďže argumentácia, verejné vystúpenie a formovanie názoru sú základné demokratické kompetencie.

Prevzatie zodpovednosti

Mapa problémov

Trvanie: 45–60 minút

Počet účastníkov: 8–25 osôb (v malých skupinách po 3–5 členov)

Potrebné pomôcky: Flipchartové papiere alebo baliaci papier, fixky, post-it lístky.

Cieľ / očakávaný výsledok

Účastníci spoločne identifikujú a usporiadajú tie problémy, ktoré vnímajú vo svojom bezprostrednom okolí a na širšej spoločenskej úrovni. Výsledkom rozhovoru je spoločná, vizuálne zobrazená mapa problémov, ktorá je od tlačkom spoločného myslenia skupiny a ktorá slúži ako základ pre ďalšiu prácu pri hľadaní riešení.

Opis

Tréner uvedie cvičenie tým, že vo svete a v našom bezprostrednom okolí sú súčasne prítomné menšie aj väčšie problémy. Jedným zo základov aktívneho občianstva je, že dokážeme tieto problémy rozpoznať a formulovať.

Účastníci sa usporiadajú do malých skupín po 3–5 členov. Každá skupina dostane veľký papier, ktorý rozdelia na viac častí, napríklad:

- Moje vlastné každodenné životy
- Škola / miestna komunita / obec
- Celoštátna / globálna úroveň

Skupiny za 15–20 minút zozbierajú, aké problémy na daných úrovniach vidia alebo zažívajú. Je dôležité zdôrazniť, že neexistuje správna ani nesprávna odpoveď; na papier sa môže dostať každý jav, ktorý prežívajú ako ťažkosť, nespravodlivosť alebo nedostatok. Keď sú malé skupiny hotové, každá skupina stručne predstaví svoju mapu problémov. Tréner počas prezentácií zozbiera opakujúce sa témy na spoločný flipchart a vytvorí spoločnú „veľkú mapu problémov“. Tréner môže naznačiť, že v ďalších krokoch sa zameriame na možnosti riešenia.

Variácie cvičenia

- Zbieranie problémov môže prebiehať na post-it lístky, ktoré skupiny nalepia k príslušnej úrovni.
- Skupiny si môžu aj slobodne vybrať, s ktorými úrovňami budú pracovať.
- Na každú úroveň možno určiť osobitný časový rámec, aby sa určite každá oblasť dostala do pozornosti.

Riziká a skúsenosti

Treba dávať pozor na to, aby sa globálne problémy nestali príliš abstraktnými. Ak je to potrebné, tréner môže myslenie podporiť pomocnými otázkami: Kde si sa s týmto problémom stretol? Ako sa to dotýka teba alebo tvojho okolia?

Čo by urobil on(a)?

Časový limit: 30 minút

Počet účastníkov: 8–20 osôb

Potrebné pomôcky: Žiadne.

Cieľ cvičenia

Prehĺbenie sebapoznania a empatie, ujasnenie si obrazu členov tímu o sebe navzájom a ich hodnotového systému, ako aj rozvoj komunity.

Z účastníkov vytvoríme 3–4-členné malé skupiny. V každom kole jeden člen jedného tímu odíde z miestnosti. Skôr než odíde, vedúci hry predstaví nedokončený príbeh obsahujúci morálnu dilemu alebo rozhodovaciu situáciu (napr. nájdeš na ulici opustenú, plnú peňaženku; alebo prídeš domov a nájdeš v byte obrovský neporiadok). Hráč, ktorý je vonku, musí premýšľať o tom, čo by osobne urobil v tejto situácii. Medzitým si spoluhráči, ktorí zostali vnútri, rozoberú, ako by sa podľa ich vedomostí ich spoluhráč rozhodol alebo konal.

Keď si vnútri vytvorili názor, vyslaný hráč sa vráti a povie svoje riešenie. Ostatné tímy (práve nie na rade) obodujú (2, 1 alebo 0 bodmi), nakoľko spoluhráči trafili odpoveď hráča, teda nakoľko ho poznajú. Hra pokračuje ďalším tímom, kým sa nedostane na rad každý.

Na konci cvičenia sa oplatí spoločne rozobrať skúsenosti: Čo bolo najprekvapivejšie na odpovedi nášho spoluhráča? Nakoľko sa obraz o nás zhodoval so skutočnosťou? Prečo môžeme v určitých situáciách mať pocit, že vopred poznáme reakciu druhého? Počas rozhovoru môžeme poukázať na pestrosť rozhodovacích situácií a na dôležitosť pozornosti voči sebe navzájom.

Variácie cvičenia

Hru možno hrať aj bez bodovania, sústredením sa výlučne na zážitok sebapoznania a empatie. Pri väčšej skupine môže vyjsť von naraz viac hráčov (z rôznych skupín), čím sa urýchlí priebeh hry.

Dielňa riešení

Trvanie: 45–60 minút

Počet účastníkov: 8–25 osôb (v malých skupinách po 3–5 členov)

Potrebné pomôcky: Flipchartové papiere, fixky, post-it lístky, výsledky predchádzajúcej mapy problémov.

Cieľ / očakávaný výsledok

Účastníci si z predtým identifikovaných problémov vyberú niekoľko a k nim formulujú konkrétne, realizovateľné nápady na riešenie. Pri spoločnej práci skupina zažije, že na komunitné problémy môžu existovať reálne, na miestnej úrovni uskutočniteľné odpovede.

Opis

Cvičenie stavia na predtým vytvorenej mape problémov. Tréner stručne odkáže na to, že sme identifikovali rôzne problémy na rôznych úrovniach. Teraz je dôraz na možnostiach riešenia.

Skupina spoločne vyberie 3–5 problémov (hlasovaním alebo konsenzom), s ktorými chce pracovať ďalej. Môžu to byť miestne alebo globálne problémy, ale je dôležité, aby boli pre účastníkov relevantné.

Účastníci počas 15–20 minút zbierajú metódou brainstormingu nápady na to, aby:

- Čo by sa dalo s týmto problémom robiť na miestnej úrovni?
- Čo by mohol urobiť mladý človek alebo skupina študentov?
- Čo už niekde dobre funguje?
- Aký by bol prvý, malý, reálny krok?

Pravidlá brainstormingu:

- Každý nápad sa zapíše, žiadna okamžitá kritika.
- Cieľom je čo najviac nápadov, nie dokonalosť.
- Množstvo predchádza kvalitu v prvom kole.

Nasleduje plenárny rozhovor, v ktorom tréner poukáže na to, že na jeden problém sa dá odpovedať viacerými spôsobmi, nie každé riešenie vyžaduje veľké zdroje. Konanie sa často začína malými krokmi.

Variácie cvičenia

- Nápady možno usporiadať do kategórií (rýchlo uskutočniteľné / dlhodobejšie / individuálna úroveň / komunitná úroveň)
- Skupiny môžu v rotácii pracovať aj s viacerými problémami.
- Po brainstormingu môžu účastníci obodovať nápady podľa uskutočniteľnosti a vplyvu.

Riziká a skúsenosti

- Môže sa stať, že skupina navrhne príliš všeobecné alebo nereálne riešenia („nech sa zmení celý svet“). Tréner môže pomocnými otázkami konkretizovať: Kto by to mohol naštartovať? Kde by sa to presne udialo? Aký by bol prvý krok?
- Dôležité je aj to, aby sa počas nápadov nevytvorila predčasná kritika alebo znevažovanie nápadov druhých. Bezpečná, prijímajúca atmosféra je tu obzvlášť určujúca.
- Cvičenie dosiahne svoj cieľ vtedy, ak účastníci zažijú: problémy neznameniajú len frustráciu, ale aj príležitosť na iniciatívu a prevzatie zodpovednosti.

Projektové nápady

Trvanie: 60–90 minút

Počet účastníkov: 8–25 osôb (v malých skupinách po 3–5 členov)

Potrebné pomôcky: Plánovací list projektu (šablóna canvas) pre každú skupinu, flipchartový papier, fixky

Cieľ / očakávaný výsledok

Účastníci ako odpoveď na zvolený problém spoločne sformulujú a štruktúrovane rozpracujú predstavený projektový nápad. Výsledkom cvičenia je, že každá skupina predstaví premyslenú iniciatívu zameranú na konkrétny cieľ.

Opis

Cvičenie stavia na predchádzajúcej mape problémov a dielni riešení. Tréner stručne zhrnie, že doteraz sme identifikovali problémy a zbierali možné riešenia. Teraz je cieľom jeden z nich pretaviť do konkrétnej projektovej podoby.

Účastníci vytvoria malé skupiny po 3–5 členov. Každá skupina vyberie jeden problém alebo nápad na riešenie, s ktorým chce pracovať ďalej.

Skupiny dostanú jednoduchú šablónu na plánovanie projektu (Project Canvas), ktorá pomáha pri premýšľaní podľa týchto otázok:

- Na aký problém projekt reaguje?
- Koho sa týka? (pre koho je?)
- Aký je náš cieľ? (čo by sme chceli dosiahnuť?)
- Aké konkrétne aktivity plánujeme?
- Čo na to potrebujeme? (nástroje, ľudia, miesto)
- Kto by čo prevzal pri realizácii?
- Aký by bol prvý konkrétny krok?

Skupiny dostanú na plánovanie 30–45 minút. Tréner chodí okolo, otázkami pomáha pri konkretizovaní a podporuje štruktúrované myslenie. Na konci práce každá skupina v priebehu 5–7 minút predstaví svoj projektový nápad. Ostatní sa môžu pýtať, dávať spätnú väzbu, doplniť predstavu.

Tréner pri záverečnom zhrnutí poukáže na to, že projekt nemusí byť nevyhnutne veľkého rozsahu – podstatné je vedomé plánovanie a určenie prvých krokov.

Variácie cvičenia

- Skupiny môžu dať podpornú spätnú väzbu na projekty druhých (čo je jeho silná stránka, čo by sa dalo premyslieť ďalej).
- Nápady možno predstaviť aj v časovo ohraničenej forme „projektového pitchu“ (max. 3 minúty).
- Skupiny môžu na konci hlasovať o tom, ktorý projekt by najradšej odštartovali.

Riziká a skúsenosti

- U mladých ľudí sa môže stať, že plánovanie projektu sa im zdá príliš abstraktné alebo „dospelácke“. V takom prípade je dôležité, aby tréner pomáhal myslenie konkrétnymi príkladmi a viedol skupinu otázkami po malých krokoch.
- Je dôležité, aby sa cvičenie nestalo frustrujúcim. Cieľom nie je, aby vznikol „dokonalý“ projekt, ale aby účastníci zažili proces vedomého plánovania a spoločného prevzatia zodpovednosti.

Osobné záväzky

Trvanie: 30–45 minút

Počet účastníkov: 8–25 osôb

Potrebné pomôcky: Papier, pero, voliteľne obálky, fixky

Cieľ / očakávaný výsledok

Účastníci formulujú konkrétny, reálny záväzok aj na individuálnej úrovni. Výsledkom cvičenia je, že každý účastník vysloví alebo napíše taký čin, ktorý by chcel uskutočniť vo svojom okolí a ktorý prispeje k rozvoju jeho komunity alebo širšieho okolia.

Opis

Tréner stručne zhrnie doterajší proces: identifikovali sme problémy, hľadali sme riešenia. Teraz je otázka: čo môžem osobne urobiť ja?

Tréner položí otázku:

- Čo je tá konkrétna vec, ktorú môžem sám urobiť v nasledujúcich týždňoch?
- Aký je ten malý krok, ktorý dokážem reálne prevziať?
- Ako môžem posilniť svoju vlastnú komunitu?

Je dôležité zdôrazniť, že cieľom nie sú veľké, hrdinské záväzky, ale konkrétne, uskutočniteľné kroky. Účastníci pracujú individuálne 5–10 minút a napíšu svoj vlastný záväzok. Záväzok nech je konkrétny a časovo vymedzený.

Potom sa môžu účastníci o svoj záväzok podeliť vo dvojiciach alebo v malých skupinách.

Pri zakončení cvičenia tréner zdôrazní, že spoločenská zodpovednosť nie je abstraktný pojem, ale séria konkrétnych, každodenných rozhodnutí.

Variácie cvičenia

- Závazky možno vyvesiť aj na spoločnú „stenu záväzkov“.
- Účastníci môžu sformulovať krátku „akčnú vetu“, ktorú si odnesú so sebou.
- Pri neskoršej príležitosti sa môžeme k záväzkom vrátiť a môžu zdieľať svoje skúsenosti.

Riziká a skúsenosti

- Často sa môže objaviť myšlienka, že „to, čo robím ja, aj tak nezáleží“. Je dôležité, aby tréner potvrdil: zmena často začína malými krokmi.
- Môže sa stať, že záväzky sú príliš všeobecné („budem lepším človekom“). Tréner nech pomôže pri konkretizovaní, aby záväzok bol merateľný a uskutočniteľný.
- Treba dávať pozor aj na to, aby nikto necítil vonkajší tlak alebo nátlak pri formulovaní záväzku. Rozhodnutie nech je dobrovoľné a zodpovedá aktuálnym možnostiam a životnej situácii jednotlivca.
- Cvičenie dosiahne svoj cieľ vtedy, ak účastníci berú svoje rozhodnutie ako osobné prevzatie zodpovednosti a na konci spoločnej práce sa v nich aj na individuálnej úrovni sformuluje možnosť konania.

Dôvera, sebapoznanie

Slepý vedie slepého

Časový limit: 30–40 minút

Počet účastníkov: Minimálne 10–15 osôb

Potrebné pomôcky: Tmavé šatky na zaviazanie očí, papierové lístky s ľubovoľnými (neplynulými) číslami.

Cieľ cvičenia

Prehĺbenie dôvery, rozvoj schopnosti spolupráce v neverbálnych situáciách, ako aj uvedomenie si prevzatia zodpovednosti.

Pred hrou pripravíme tak veľa očíslovaných lístkov, koľko je účastníkov. Skupina si spomedzi seba určí vedúceho, potom si každý vytiahne papier, ktorého číslo si zapamätá, ale nikomu ho neprezradí. Potom každému účastníkovi – aj vedúcemu – pevne zaviažeme oči. Úlohou je, aby vedúci so zaviazanými očami zoradil ostatných v miestnosti do rastúceho číselného poradia. Počas cvičenia musí byť po celý čas hrobové ticho, ani vedúci, ani členovia nesmú hovoriť. Pred začatím úlohy dostane skupina 2 minúty na vytvorenie spoločnej stratégie.

Po skončení hry (keď vedúci usúdi, že rad je hotový) si účastníci môžu zložiť šatku a skontrolovať poradie. Proces uzatvára spoločný rozhovor: Aký bol pocit úplnej odkázanosti? Ako sa dalo komunikovať bez reči a zraku? Čo znamenala pre vedúceho zodpovednosť a čo pre členov dôvera v neho? Oplatí sa dotknúť sa aj toho, aké ponaučenia možno vyvodíť z úspešnosti tvorby stratégie.

Poznámka

Cvičenie odporúčame len skupine, v ktorej sa členovia už dobre poznajú, keďže fyzický kontakt a strata kontroly vyžadujú vysokú mieru dôvery.

Variácie cvičenia

Úlohu možno vykonať aj bez určeného vedúceho; v tomto prípade musí skupina organicky, spoločne nájsť spôsob vytvorenia poradia v nemej tichosti.

Slepý trojuholník

Časový limit: 20–30 minút (alebo do dokončenia úlohy)

Počet účastníkov: Minimálne 8–20 osôb (možno hrať aj vo viacerých menších skupinách)

Potrebné pomôcky: Dostatočne dlhé lano, ktoré obopne, šatky na zaviazanie očí.

Cieľ cvičenia

Rozvoj dôvery, zlepšenie komplexnej schopnosti riešiť problémy a zvýšenie efektívnosti spolupráce v neistých situáciách.

Členom skupiny zaviažeme oči a potom im dáme do rúk lano tak, aby ho každý držal. Úlohou je vytvoriť z lana pravidelný, rovnostranný trojuholník. Dôležitým pravidlom je,

že lano nesmie nikto pustiť a účastníci si nesmú vymeniť miesta. Na tvorbu stratégie pred začiatkom nie je možnosť: pravidlá a úlohu dostanú účastníci už so zaviazanými očami.

Keďže „slepota“ a absencia verbálnej koordinácie môže spôsobiť vysoké napätie a neistotu, vedúci hry musí ujasniť, že ktokoľvek môže vystúpiť z roly, ak je príliš frustrovaný. Cieľom je dosiahnuť spoločný úspech pri zachovaní telesnej a duševnej integrity druhých.

Po zložení šatiek na konci cvičenia sa skupina stretne s výsledkom a potom spoločne analyzuje proces: Ako sa vytvorilo vedenie v skupine? Podľa akých stratégií sa bez zraku vydali na cestu? Na čo sú hrdí pri riešení a čo bol najťažší bod v komunikácii?

Poznámka

Je to cvičenie vyššej úrovne, ktoré si vyžaduje vážnu pozornosť voči sebe navzájom. Odporúča sa predovšetkým komunitám, v ktorých sa medzi členmi už vytvorila základná úroveň dôvery.

Variácie cvičenia

- **Viac útvarov:** Rôzne malé skupiny musia vytvoriť rôzne mnohouholníky (napr. štvorec, päťuholník).
- **Časový rámec a „alku“:** Hra beží na stanovený čas, ale od vedúceho hry možno požiadať o ďalší čas výmenou za nejakú „obetu“ (napr. výmenou za 5 minút navyše člen sľúbi mlčanie do konca hry).

Zrkadlenie rúk

Časový limit: 10–15 minút

Počet účastníkov: 8–24 osôb (potrebný je párny počet)

Potrebné pomôcky: Špajle alebo tenké vetvičky, prehrávač hudby.

Cieľ cvičenia

Rozvojaladenia sa na seba, koncentrácie a neverbálnej spolupráce.

Účastníci vytvoria dvojice a postavia sa oproti sebe. V prvej fáze cvičenia dvojice otočia ruky dlaňami k dlaniam partnera. Na pokyn vedúceho jedna strana začne pohybovať rukami v rovine dlane (ľubovoľným smerom), partner ako zrkadlo, bez dotyku, sleduje pohyby. Po 2–3 minútach nasleduje výmena rol.

V druhej fáze dvojice napnú medzi seba dve špajle (alebo vetvičky) tak, že ich držia len špičkami protilaňlých ukazovákov. Opäť sa jedna strana stane iniciátorom, ktorého pohyby musí partner sledovať tak, aby špajle nespadli. Ak špajľa spadne, dvojice ju môžu bez zastavenia zdvihnúť a pokračovať v cvičení. Vedúci hry môže tempom hudby regulovať dynamiku pohybu, respektíve inštruovať dvojice, aby vstúpili do interakcie s inými (napríklad aby sa prešmykli pod špajľami iných).

Cvičenie uzatvára spoločný rozhovor: Čo bolo potrebné na udržanie špajlí? Ako sa menila pozornosť pri výmenách rol? Čo bolo ťažšie: viesť pohyb alebo ho sledovať? Počas rozhovoru môžeme poukázať na dôležitosť nepretržitej spätnej väzby a pozornosti voči sebe navzájom pri spoločnej práci.

Variácie cvičenia

Úlohu možno sťažiť, ak dvojice musia so špajľami v rukách aj chodiť po priestore, alebo ak sa na žiadosť vedúceho skupiny členovia dvojíc počas chôdze, bez vysloveného slova, pokúsia odovzdať si navzájom vedenie.

Odrazená informácia

Časový limit: 5–10 minút

Počet účastníkov: Minimálne 10 osôb

Potrebné pomôcky: Dobré odskakujúca lopta.

Cieľ cvičenia

Prehĺbenie zoznamovania sa, rozvoj poznania druhých a sebapoznania, ako aj precvičenie rýchleho rozhodovania a koncentrácie.

Skupina vytvorí kruh, jeden dobrovoľník sa postaví do stredu kruhu s loptou. Hráč v strede nečakane hodí loptu jednému z tých, ktorí stoja v kruhu. Ten, komu lopta pristane do rúk, má maximálne 5 sekúnd na to, aby o sebe zdieľal jednu (dovtedy nespomenutú) informáciu alebo fakt. Keď sa tak stane, hráč hodí loptu späť tomu v strede, ktorý ju okamžite prihrá ďalšiemu účastníkovi.

Ak niekomu vyprší čas a do 5 sekúnd o sebe nedokáže povedať nič, vymení si miesto s tým v strede a stane sa novým rozdávacím loptu.

Na konci hry sa oplatí na pár minút reflektovať: Ako na nás zapôsobila nečakaná situácia a časový tlak? Čo bolo ťažšie: chytiť loptu alebo si náhle vymyslieť relevantnú informáciu? Aké nové, dovtedy neznáme veci sme sa o sebe navzájom dozvedeli?

Variácie cvičenia

Hru možno urobiť aj tematickou (napr. dá sa hovoriť len o obľúbených jedlách, koníčkoch alebo plánoch do budúcnosti). Na sťaženie možno zaviesť, že loptu možno chytiť až po odskoku, čo si vyžaduje ešte väčšiu koncentráciu.

Dráha života – lanová dráha

Trvanie: 20–30 minút

Počet účastníkov: 5–25 osôb

Potrebné pomôcky: Dlhé, hrubé lano, špagáty, viazacie materiály, nožnice na upevnenie lana, nástroje vydávajúce zvuk, hrkálky, hudobné nástroje, striekací nástroj/vodná pištoľ, nástroj vydávajúci vôňový podnet (jemný sprej s esenciálnym olejom, levanduľový vankúšik, kávové zrná pripravené v miske a pod.), drobné sušienky, šatky na zaviazanie očí.

Cieľ cvičenia

Symbolicky modelovať, s akými vonkajšími vplyvmi, prekážkami a oporami, „zvukmi“, podpornými a odvádzajúcimi posolstvami sa na našej životnej ceste môžeme stretnúť, a následne rozhovor s účastníkmi, v ktorom môžu reflektovať svoj spôsob fungovania a svoje motivácie.

Opis

Cieľom aktivity je prežiť symbolicky chápané prejdenie životnej cesty, počas ktorého žiaci môžu zažiť niekoľko takých zážitkov a vplyvov, rozhodovacích situácií a dilem, ktoré symbolicky zobrazujú udalosti na našej životnej ceste. Hra, keďže prebieha so zaviazanými očami, je zároveň istým druhom hry na dôveru, skúškou – so zaviazanými očami, pozbavení informácií prichádzajúcich zrakom, slepo sa zveriť jedinej vodiacej nitke, lanu, ktoré nám do rúk dá vonkajší vedúci, a prejsť cestu vyznačenú lanom. Z hľadiska sebapoznania sa táto aktivita dotýka takých hodnôt, ako sú dôvera a sebadôvera,

odvaha, podstupovanie rizika, cieľavedomosť, túžba po dobrodružstve. Účelom zážitkov prežitých počas hry je, aby sa o uvedených témach mohlo hovoriť so žiakmi v spracovateľskom rozhovore, ako aj aby sami mohli na základe vlastných zážitkov reflektovať situácie prežité v reálnom živote – napríklad nakoľko si uvedomujú vodiacu niť svojho života, aké cesty pred nimi stoja a ktorá z nich je cestou podstupovania rizika, ktorá cestou vyhýbania sa riziku, ktorým smerom vedie vnútorný hlas a ktorým vonkajšie očakávania, atď.

Žiaci prichádzajúci na aktivitu sa v určených intervaloch zhromaždia na stretávacom mieste, odkiaľ ich vedúci aktivity odprevadí k východiskovému bodu lanovej dráhy pripravenej vonku. Tu v krátkom úvode žiakom vysvetlí, čo sa bude diať (je dôležité zmieniť sa o zaviazaných očiach, o tom, že dostanú do rúk lano a to ich povedie po celej ceste, toto lano nech v žiadnom prípade nepustia, ako aj o tom, že na konci dráhy dostanú jednoznačný signál, že došli na koniec dráhy. Ak niekoho stretnú, je ich vlastné rozhodnutie, či ho predbehnú alebo počkajú. Lanová dráha je bezpečná, vedúci hry budú dávať pozor, aby si nikto neublížil na tele). Potom pripravenými šatkami zaviažeme žiakom oči a po jednom ich vypustíme na lanovú dráhu. Vtedy sa oplatí ešte raz povedať, aby lano nepúšťali, a dôverne, povzbudzujúco zaželať dobrú cestu. Počas prechádzania lanovou dráhou dávajú na to určení dobrovoľníci žiakom rôzne podnety, môžu to byť pozitívne gestá, dotyky, zvuky a šuchot, môžu sa objaviť aj hlasy, ktoré chcú zlákať z cesty („Pod' sem, nie tam!“ atď.). Môžeme sa aj ako podnetové postavy snažiť brániť postup žiakov, ale vtedy je dôležité dávať pozor, aby nebol postup mladého človeka prechádzajúceho lanovú dráhu úplne znemožnený. Keď niektorý člen skupiny prešiel trasu, na konci mu prijímajúca osoba signalizuje, že došiel do cieľa a môže si zložiť šatku z očí. Keď všetci žiaci v danej skupine prešli cestu, usadíme sa v priestore vhodnom na rozhovor a nasleduje zdieľací kruh riadený vedúcim aktivity. Jeho podstatou je, aby žiaci reflektovali skúsenosti prežité na lanovej dráhe a ak to dokážu, tieto skúsenosti prepojili so svojím každodenným životom (napr. ako si reagoval počas prechádzky na nečakané brzdiace faktory a ako sa to odzrkadľuje v reakciách na nečakané situácie v reálnom živote?).

Variácie cvičenia

Ak nie je k dispozícii vonkajšie miesto vhodné na uskutočnenie aktivity, hru možno nahradiť cvičením s názvom „Prekážka alebo opora“.

Riziká a skúsenosti

Je možné, že medzi žiakmi je niekto, kto z akéhokoľvek dôvodu neznáša situácie so zaviazanými očami – to treba skontrolovať na začiatku. Pomocníkom, ktorí dávajú podnety, je dôležité pri príprave povedať, aby sa každému snažili dávať rovnaký typ a silu podnetu (stáva sa, že na niekoho pripadne viac času, kým prejde, takže zažije tvrdšie podnety, snažme sa o vyváženú pozornosť). Jeden pomocník môže dávať viac druhov



podnetov na rôznych miestach dráhy, z dostupných nástrojov si nech každý vyberie podľa svojej povahy. Z hľadiska nastavenia náročnosti lanovej dráhy je veľmi užitočné, ak po jej postavení zostane čas aj pre pomocníkov na jej prejdenie skôr, než prídu žiaci, veď tak si sami uvedomia, čo prežívajú tí, ktorí cestu prechádzajú.

[Video o lanovej dráhe na YouTube](#)

Pracovný list na spracovanie lanovej dráhy

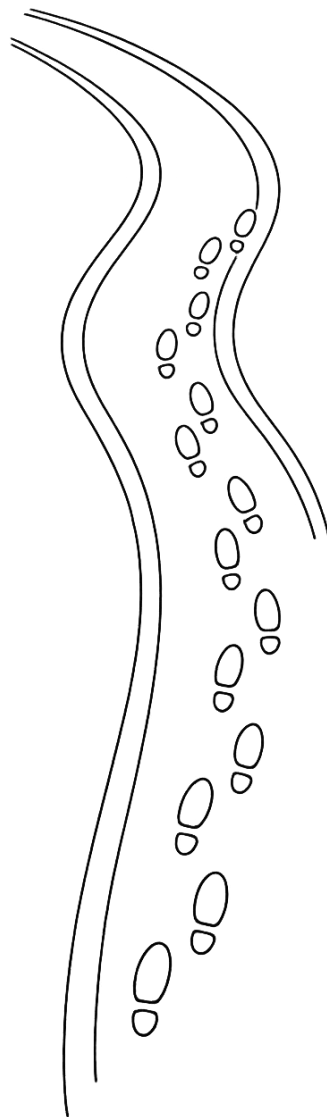
Čo všetko sa ti stalo na ceste? Ak máš chuť, zapíš si dôležité momenty!

Čo pre teba symbolizovali momenty, ktoré ťa zaujali? S kým a čím si sa stretol(a) v symbolickom zmysle?

Čo ti ukazuje to, čo sa stalo na ceste, z toho, ako kráčaš po ceste svojho života v každodennosti?

Ak by si mohol(a) znova vyraziť, ako by si túto cestu prešiel(prešla)?

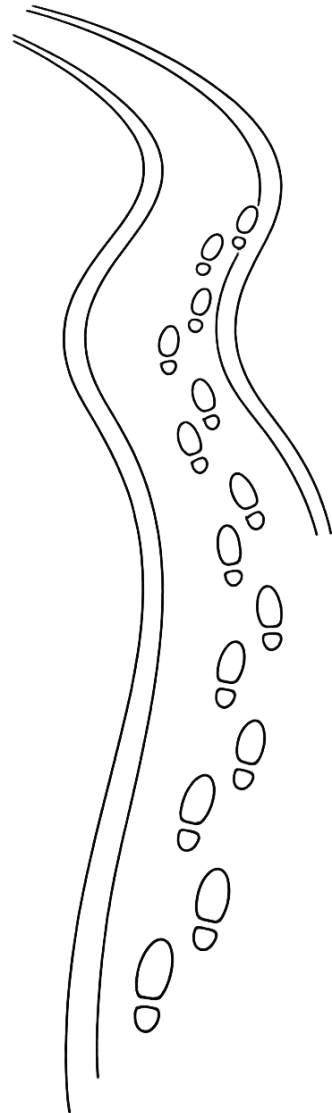
Čo všetko sa ti stalo na ceste? Ak máš chuť, zapíš si dôležité momenty!



Čo pre teba symbolizovali momenty, ktoré ťa zaujali? S kým a čím si sa stretol(a) v symbolickom zmysle?

Čo ti ukazuje to, čo sa stalo na ceste, z toho, ako kráčaš po ceste svojho života v každodennosti?

Ak by si mohol(a) znova vyraziť, ako by si túto cestu prešiel(prešla)?



[Video o vysokom lane na YouTube](#)