

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Cyrlometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské výchovy



Osamocení dětí v dětském domově

Bakalářský projekt

Autor: Karolína Marušáková

Vedoucí práce: doc. PhDr. Gabriela Šarníková, PhD.

2024

Poděkování

Mé poděkování patří především doc. PhDr. Gabriele Šarníkové, PhD., za její ochotu, trpělivost při spolupráci, cenné rady a čas, které mi poskytla. Dále bych chtěla poděkovat paní Mgr. Ivaně Lackové, která je ředitelkou Dětského domova v Uherském Hradišti a poskytla mi cenné informace o organizaci.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářský projekt na téma Osamocení dětí v Dětském domově vypracovala samostatně a veškerou použitou literaturu uvádím v seznamu použité literatury na konci práce.

V Olomouci

.....

Karolína Marušáková

Obsah

OBSAH	4
ÚVOD	5
1 DĚTSKÝ DOMOV V UHERSKÉM HRADIŠTI	7
1.1 HISTORIE DĚTSKÉHO DOMOVA.....	7
1.2 DĚTSKÝ DOMOV V SOUČASNOSTI.....	8
2 SWOT ANALÝZA DĚTSKÉHO DOMOVA V UHERSKÉM HRADIŠTI.....	9
2.1 SILNÉ STRÁNKY	10
2.1.1 Lokalita a zájmové kroužky	10
2.1.2 Materiální vybavení a sportovní zázemí.....	11
2.1.3 Startovací byt	11
2.1.4 Pedagogické předpoklady, pedagogičtí pracovníci a spolupráce s organizacemi.....	12
2.2 SLABÉ STRÁNKY	12
2.2.1 Stav budovy a nedostatek moderní technologie	12
2.2.2 Nedostatek odborníků, stárnutí zaměstnanců a absence mužského vzoru.....	13
2.2.3 Internet	14
2.2.4 Měnící se klientela	14
2.3 PŘÍLEŽITOSTI	15
2.3.1 Pěstounské rodiny a biologické rodiny.....	15
2.3.2 Finanční příležitosti.....	17
2.3.3 Sociální pedagog	17
2.4 HROZBY.....	18
2.4.1 Ekonomická situace.....	18
2.4.2 Strach z budoucnosti, předsudky, stereotypy.....	18
3 PROJEKT OSAMOCENÍ DĚTÍ V DĚTSKÉM DOMOVĚ	20
3.1 CÍL PROJEKTU	20
3.2 CHARAKTERISTIKA CÍLOVÝCH SKUPIN.....	21
3.3 FINANČNÍ A MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ PROJEKTU	22
3.4 REALIZACE PROJEKTU.....	22
3.4.1 Projekt pro pracovníky	23
3.4.2 Aktivity pro děti	49
ZÁVĚR.....	57
BIBLIOGRAFIE.....	58
PŘÍLOHY	61

Úvod

Osamocení je aktuální fenomén týkající se všech věkových i sociálních skupin. Specifickou skupinou, které se problematika osamocení týká, jsou děti v dětských domovech. Je důležité se zaměřit i přes jiné problémy, na problematiku osamocení, jenž si vyžaduje i jisté osobní a odborné předpoklady ze strany pracovníků pracujících v pomáhajících profesích, jako i implikovat vhodné aktivity zaměřené na problematiku osamocení.

Bakalářský projekt se zaměřuje na problematiku osamocení u dětí, které vyrůstají v dětských domovech. Projekt je určen především pro Dětský domov v Uherském Hradišti, ale lze jej využít i v jiných dětských domovech.

Hlavním cílem bakalářského projektu je navrhnout kurz pro pedagogické pracovníky v dětském domově a aktivity pro děti v dětském domově se zaměřením na osamocení.

Dílními cíli projektu je rozvoj prosociálnosti u pedagogických pracovníků, aby právě oni dokázali předcházet osamocení u dětí v dětských domovech. Také poskytnutí pozitivního sebehodnocení a sebepoznání. Umění pracovat se svými emocemi, komunikovat a být sociální bytostí.

Celý bakalářský projekt se skládá ze tří kapitol. V první kapitole je popsán dětský domov v Uherském Hradišti. První kapitola má dvě podkapitoly, první podkapitola se zaměřuje na historii Dětského domova v Uherském Hradišti a druhá podkapitola se věnuje současnému stavu Dětského domova v Uherském Hradišti.

Ve druhé části se zaměřuje na podrobnou SWOT analýzu, která je rozdělena na podkapitoly. První podkapitola popisuje silné stránky, druhá podkapitola se věnuje slabým stránkám, třetí podkapitola se zaměřuje na příležitosti a poslední, čtvrtá podkapitola je zaměřena na hrozby. Všechny tyto podkapitoly jsou zaměřeny na dětský domov a problematiku osamocení.

Třetí kapitola je věnována teoretické části projektu, kde jsou podrobně v podkapitolách popsány cíle, popis cílových skupin a finanční a materiální zabezpečení projektu. Čtvrtou podkapitolou už je samotná realizace projektu. Projekt se skládá ze dvou částí. První je projekt pro pracovníky, který je realizován pomocí workshopů a druhá část se zaměřuje na aktivity pro děti.

Projekt pro pracovníky se skládá ze šesti workshopů, kdy se každý zaměřuje na jinou měkkou dovednost. První workshop se zaměřuje na práci s emocemi, který naučí účastníky pojmenovat své emoce a pracovat s nimi. Druhý workshop je zaměřen na hodnoty a pozitivní sebehodnocení, které jsou nutné pro prosociální chování. Třetí workshop se zaměřuje na

komunikaci, a to jak verbální, tak i neverbální. Čtvrtý workshop je zaměřen na empatii a trpělivost. Pátý workshop je zaměřen na práci s předsudky a poslední, šestý, workshop se zaměřuje na sebepřijetí.

Druhá část, jenž je zaměřena na aktivity s dětmi je rozdělena na tři podkapitoly. V podkapitolách je popsáno několik specifických aktivit, které slouží jako prevence proti osamocení, ale také napomáhají k rozvíjení prosociálního chování. První podkapitola se věnuje aktivitám zaměřeným na posílení sebepřijetí. Druhá podkapitola se zaměřuje na aktivity, které děti učí asertivnímu chování. Třetí podkapitola se věnuje aktivitám zaměřeným na naslouchání a komunikaci.

1 Dětský domov v Uherském Hradišti

Dětský domov v Uherském Hradišti je krajské výchovné zařízení. Nachází se na ulici Jiřího z Poděbrad 313. Je to příspěvková organizace, jejímž zřizovatelem je Zlínský kraj.

Hlavním cílem dětského domova je poskytovat ústavní výchovu dětem a mládeži, kteří neukončili profesní přípravu. Mezi další cíle patří poskytování těmto dětem vzdělání, výchovu, stravování a ubytování. Dětský domov zajišťuje komplexní péči. Dětský domov také pomáhá dětem se začleněním do společnosti. (Dětský domov Uherské Hradiště, 2023)

1.1 Historie Dětského domova

Spolky, které měly za úkol starat se o děti vznikaly už před první světovou válkou. Pečovali tam o děti opuštěné, mravně ohrožené a o duševně či tělesně nevyspělé. Tyto spolky se nazývaly „sirotčí spolky“.

Na místě, kde dnes stojí dětský domov v Uherském Hradišti dříve stál sirotčí spolek. Byl dobudován 26. listopadu 1905. Jelikož tento spolek nebyl dostatečně prostorný, tak se roku 1909 rozhodlo o stavbě sirotčince. Stavba byla dokončena a předána k užívání 2. října 1910. Postupem času se sirotčinec rozrůstal, v roce 1921 byla zařazena poradna pro matky a kojence. Za šest let byla v domově také otevřena nová státní poradna s názvem „Naším dětem“. Do této poradny mohly chodit děti do věku 14 let na bezplatné lékařské prohlídky. Během dalších let procházel domov několika rekonstrukcemi, až do období okupace.

V období okupace sloužila budova okresnímu a městskému úřadu a domov musel být přesunut do jiného města, na Velehrad, který se nachází 7 kilometrů od Uherského Hradiště. Zpět do Uherského Hradiště se vrátil až počátkem srpna roku 1945.

Dětský domov od roku 1945 až do současnosti sídlí na ulici Jiřího z Poděbrad 313. Zahájil spolupráci se slovenskými i německými dětskými domovy. Roku 1995 se dětský domov stal příspěvkovou organizací (doposud byl organizací rozpočtovou). Roku 1996 byl dětský domov v Uherském Hradišti zařazen do sítě škol. Od roku 1968–1998 procházel dům několika rekonstrukcemi a postupně se dostával do nynější podoby. (Dětský domov Uherské Hradiště, 2023)

1.2 Dětský domov v současnosti

Statutárním orgánem dětského domova je ředitelka. Řídí zařízení, plní povinnosti vedoucího organizace a povinnosti vyplývající z právních předpisů. Dětský domov má 10 pedagogických pracovníků, kteří zajišťují mimoškolní činnost a těmi jsou ředitelka, zástupce ředitelky, vychovatelé, asistent pedagoga a externí psycholog. Dále je v dětském domově osm nepedagogických pracovníků, kterými jsou účetní, kuchařky, hospodyňka, sociální pracovníci a bezpečnostní pracovníci. Všichni tito zaměstnanci se dále dělí na tři podskupiny. Oblast výchovně–vzdělávací, kde je hlavním zaměstnancem vedoucí vychovatelka, která řídí své podřízené zaměstnance, vychovatele a bezpečnostní pracovníky. Oblast provozu je zajištěna díky zodpovědnému pracovníkovi, paní ředitelce. Oblast stravovací řídí vedoucí jídelny, která pod sebou má podřízené zaměstnance, kuchařky. (Dětský domov Uherské Hradiště, 2023)

Cílovou skupinou dětského domova jsou děti, které ze závažných důvodů nemohou vyrůstat ve vlastní rodině a vyžadují akutní a neodkladnou péči 24 hodin denně.

Stavba klientů v Uherském Hradišti jsou děti od 3 let do 18 let, respektive do 26 let, jsou-li děti stále studenty (neukončili ještě profesní přípravu). Kapacita dětského domova v Uherském Hradišti je 24 lůžek, v současné době není domov naplněn na 100 %. V dětském domově se ke dni 31. října 2023 nacházelo 20 dětí. (Zkola, 2024) V dětském domově se nacházejí 3 rodinné skupiny, do kterých jsou děti následně rozdělovány. Nejčastěji jsou rozdělovány dle sourozeneckých vztahů ale také podle věku.

Dětský domov se v uplynulém roce věnoval preventivnímu programu proti negativním jevům. Zaměřoval se zejména na stmelování a udržování kolektivu, posilování přátelství, vzájemnou pomoc a spolupráci, ale také se snažil minimalizovat rizika spojené s konzumací internetu. V dětském domově se v roce 2022/2023 objevovalo hned několik negativních jevů, bylo indikováno případy opakovaného a záměrného psychického i fyzického ubližování, případy sebepoškozování, poruchy příjmu potravy a také závislostní chování pro nelátkové závislosti.

2 SWOT analýza Dětského domova v Uherském Hradišti

<p style="text-align: center;">SILNÉ STRÁNKY „S“</p> <ul style="list-style-type: none">• Lokalita• Zájmové kroužky• Materiální vybavení• Sportovní zázemí• Startovací byt• Pedagogické předpoklady• Kvalita pedagogických pracovníků• Atmosféra v domově• Spolupráce s OSPOD• Spolupráce s rodinami klientů• Mezinárodní projekty	<p style="text-align: center;">SLABÉ STRÁNKY „W“</p> <ul style="list-style-type: none">• Starší budova• Probíhající rekonstrukce• Nedostatek odborníků• Chybějící moderní technologie• Stárnutí zaměstnanců• Chybí mužský vzor• Internet• Měnicí se klientela
<p style="text-align: center;">PŘÍLEŽITOSTI „O“</p> <ul style="list-style-type: none">• Mediální zviditelnění• Umisťování dětí ke svým biologickým rodinám• Kvalitní pěstounská péče• Financování (granty, dotace)• Sociální pedagog	<p style="text-align: center;">HROZBY „T“</p> <ul style="list-style-type: none">• Zdražování• Strach z budoucnosti• Nepochopení okolí• Předsudky• Stereotyp

2.1 Silné stránky

Silné stránky dětského domova jsou lokalita domova, zapojování dětí do zájmových kroužků, materiální vybavení, sportovní zázemí dětského domova, startovací byt, který se nachází u dětského domova. Dále také kvalita pedagogických pracovníků a pedagogické předpoklady. Silné stránky vidíme v atmosféře domova, spolupráci s OSPOD a jinými organizacemi a rodinami klientů. Dětský domov se také často zapojuje do mezinárodních projektů.

Silné stránky významné pro téma osamocení dětí jsou lokalita a zájmové kroužky, materiální vybavení a sportovní zázemí, startovací byt, pedagogické předpoklady, pedagogičtí pracovníci a spolupráce s organizacemi.

2.1.1 Lokalita a zájmové kroužky

Silnou stránkou dětského domova v Uherském Hradišti je lokalita. Dětský domov se nachází v docházkové vzdálenosti od autobusového nádraží a centra města. Zároveň se okolo dětského domova nachází několik základních škol, jako například Základní škola UNESCO v Uherském Hradišti aj., a také center volnočasových aktivit. To klientům dětského domova umožňuje snadnou dostupnost ke vzdělávání. Instituce školy je pro pozdější vývoj dítěte důležitou součástí. Je to instituce, která hraje v životě dítěte velkou roli, dává dítěti perspektivu, ovlivňuje vývoj dítěte, poskytuje dětem užitečné zkušenosti, a to vše v rámci majoritní společnosti daného území. Důležitou složkou školy je poskytnutí sebehodnocení a sebedpřijetí. Na dítě ve školním věku působí škola nejvíce, dokonce více než rodina, od které se v tomto věku dítě více odpoutává.

S tímto také úzce souvisí postoj dětského domova k volnočasovým aktivitám. „*Volnočasové instituce ovlivňují jak sociální zařazení pubescenta, tak rozvoj jeho schopností a dovedností. Mohou kompenzovat negativní vliv rodiny i školní neúspěšnosti.*“ Vágnerová (2021, s. 1103). Vedení dětského domova proto požaduje po každém dítěti povinnou návštěvu alespoň dvou zájmových kroužků za týden. Věří, že to napomáhá socializaci dítěte a zároveň je to podporuje ke smysluplnému trávení jejich volného času. V zájmových kroužcích a ve škole se děti socializují v rámci vrstevnické skupiny. Pro proces socializace je vrstevnická skupina zásadní. „*Potřeba kontaktu a přijetí vrstevníky je ve školním věku jednou z nejvýznamnějších potřeb a její uspokojení má značný vliv na socializaci a osobnostní rozvoj školáků*“ (Vágnerová, s. 931, 2021). Vrstevnická skupina a její přijetí je pro děti ve školním věku velmi významná. Učí děti

spolupráci a chování v sociální skupině. Postavení ve vrstevnických skupinách má značný vliv na pozdější přátelství a partnerství a naše postavení v těchto vztazích. Díky vrstevnickým skupinám se dostáváme do společnosti a jsme nuceni čelit sociálním situacím. Vrchol vlivu vrstevnické skupiny je ve 14 nebo 15 letech. Selže-li socializace na úrovni školy a vrstevnických skupin často dojde k pozdější sociálnímu vyloučení a osamělosti v pozdějším dospělém věku. (Langmeier a Krejčíková, 2006)

2.1.2 Materiální vybavení a sportovní zázemí

Dětský domov je velmi dobře materiálně vybaven. V každé ze tří bytových jednotek se nachází místnost, kde jsou uchovány veškeré pomůcky, jako třeba sportovní vybavení a kreativní pomůcky. U dětského domova se také nachází velké sportovní zázemí, kde mohou děti trávit svůj volný čas. Můžeme zde najít víceúčelové hřiště, trampolínu, prolézací prvky, houpačky, pískoviště aj. Je to výhoda, a i když se domov nachází v samotném centru města, tak tohle sportovní zázemí dětem umožňuje časté a bezpečné trávení volného času na čerstvém vzduchu. K pocitu osamělosti často může dojít právě tehdy, kdy nemáme jak, či s kým, trávit svůj volný čas, proto je podstatné, aby děti v dětských domovech měli možnost svůj volný čas trávit kvalitně. (Urban, 2017)

2.1.3 Startovací byt

Další výhodou je startovací byt, který se nachází v areálu dětského domova. Dětský domov nabízí dva takové startovací byty. Do těchto bytů se dostanou jen zasloužilí děti. Většinou to jsou děti nad 17 let, kteří nemají, ani nikdy neměli, žádné kázeňské problémy. V tomto bytě si sami vaří, uklízí, perou a vykonávají další domácí činnosti. Mělo by jim to pomoci při jejich následném opouštění dětského domova a se začleněním se do dospělého života.

U adolescentů dochází při jejich vývoji a uvažování k mnoha změnám. Adolescenti více začínají přemýšlet nad budoucností. Nejzásadnější změna se objevuje v jejich psychických potřebách. Osobnost dospívajícího potřebuje cítit jistotu a bezpečí. Adolescenti v období dospívání cítí potřebu seberealizace, která se zaměřuje spíše na jejich budoucí úspěch. (Langmeier a Krejčíková, 2006) Jejich přemýšlení se začíná orientovat na budoucnost, proto je důležité, aby dostali právě tento prostor, jako je startovací byt, kde by měli možnost určité

seberealizace, ale také jistoty a bezpečí. Jelikož je u dospívajících osob zvýšená neochota k zodpovědnosti, je třeba ji posilovat. Díky startovacímu bytu se mohou dospívající děti postavit na své vlastní nohy a stát se zodpovědnými za své činy.

2.1.4 Pedagogické předpoklady, pedagogičtí pracovníci a spolupráce s organizacemi

Všichni pedagogičtí pracovníci jsou pravidelně proškolení a tím zůstává jejich kvalita velmi vysoká. Pedagogičtí zaměstnanci jsou zároveň ale dětem velmi blízcí, v domově proto vládne příjemná rodinná atmosféra. Děti oslovují pedagogické pracovnice jako „tety“, dokonce i paní ředitelka je pro děti „teta“.

Přínosná je spolupráce dětského domova s několika organizacemi. Například spolupráce domova s Orgánem sociálně-právní ochranou dětí (dále jako OSPOD). Dětský domov se snaží s OSPOD často a intenzivně komunikovat. Ať už co se týče dětí v domově nebo jejich biologické rodině, anebo o možných pěstounských rodinách pro děti, které se nachází v domově.

2.2 Slabé stránky

Podobně jako u silných stránek dětského domova se budeme i u slabých stránek více zaměřovat na ty, které jsou klíčové pro téma osamocení u dětí. Těmi jsou stav budovy a absence moderní technologie, nedostatek odborníků, absence mužského vzoru, stárnutí pedagogických pracovníků a měnící se klientela. Další důležitou slabou stránkou je v dnešní době zajisté internet a stoupající závislost na něm.

2.2.1 Stav budovy a nedostatek moderní technologie

Slabou stránkou dětského domova je stav a stáří budovy. Budova dětského domova je stará, a proto musí procházet rekonstrukcí. Rekonstrukce už probíhá několik let a bohužel nemůže, kvůli financím, probíhat rychleji. Budova dětského domova je stejná už od roku 1945 a od té doby prošla jen několika malými opravami. (Dětský domov Uherské Hradiště, 2023) Přírodní prostředí má nesmírný význam pro výchovu a socializaci (Urban, 2017).

Se stárnutím budovy také souvisí nedostatek moderních technologií. Každý ze tří bytů disponuje pouze jedním počítačem a jednou televizí. V dnešní moderní době by bylo potřeba tato čísla zvýšit. Například při pandemii v důsledku onemocnění covid-19 měly všechny děti on-line výuku a ke splnění školních povinností potřebovaly počítač a připojení k internetu.

Celkově se čím dál tím víc využívá internet k plnění domácích úkolů, například skrze platformu Moodle. Proto by se více technologií v domově určitě hodilo. Dětský domov na tom ale usilovně pracuje a po rekonstrukci budovy se na tento problém chce zaměřit více a financovat právě nové technologie.

2.2.2 Nedostatek odborníků, stárnutí zaměstnanců a absence mužského vzoru

Co se týče personálního zajištění, v dětském domově chybí odborníci. Odborníky myslíme dětského psychologa, či psychiatra, který by byl dětem na blízku neustále. Do dětského domova jednou týdně chodí dětský psycholog. Nylo by mnohem vhodnější, kdyby v dětském domově byl takový odborník zaměstnaný na plný úvazek a v dětském domově se nacházel neustále. Ve Zlínském kraji, kde se nachází dvanáct dětských domovů, není, v dětských domovech, zaměstnán ani jeden psycholog. Například ve Středočeském kraji jsou v dětských domovech zaměstnání pouze tři psychologové. (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2024).

Pedagogičtí pracovníci v domově jsou pro děti „tety“, které s dětmi dělají naprosto všechny činnosti, od školních povinností až po praní prádla. Každý dětský domov ocenil více pedagogických odborníků (například sociálního pedagoga), ale také už zmíněných psychologů.

V organizaci chybí mužský vzor. Všichni pedagogičtí pracovníci zaměstnaní v dětském domově v Uherském Hradišti jsou ženy. Podobně jsou na tom všechny dětské domovy v České republice. Ze statistických údajů vyplývá, že ve Zlínském kraji je v dětských domovech zaměstnáno 111 pedagogických pracovníků a z toho je 92 žen. Dále je ve Zlínském kraji v dětských domovech zaměstnáno 91 vychovatelů, z toho je 74 žen. (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2024). Pro děti, a to hlavně pro chlapce, je mužský vzor velmi důležitý a jeho absence je obrovský problém, protože otec hraje důležitou roli v předpokladu sexuální identity a identity obecně. Identifikace s otcem usnadňuje brzký začátek chlapcovy genderové identity. Když otec souhlasně zrcadlí a podporuje synovy projevy mužského chování, posiluje to chlapcův základní smysl pro mužství (Bishop, 2009). Je třeba, aby dítě pochopilo obě genderové role a dokázalo poznat rozdíly mezi těmito rolemi. Jakmile chybí v rodině (či náhradní výchově) mužský vzor, většinou to více ublíží právě chlapcům. Vágnerová říká (s. 698, 2021): „*Jednou z extrémních reakcí na rozvod může být u chlapců předškolního věku zvýšení jejich závislosti na matce a ztráta maskulinních rysů.*“ Často tito chlapci nemají typické „chlapecké“ koníčky či zájmy. Tato situace může vést až k následné neoblíbenosti těchto

chlapců mezi vrstevníky a následnému vyloučení z kolektivu. Díky tomu poté taky může vznikat rizikové chování u dětí a mládeže.

2.2.3 Internet

Internet a sociální sítě hrají v dnešní době velkou roli. Je však důležité se umět na internetu pohybovat a být mediálně gramotný. Dětský domov v Uherské Hradišti SE mediální gramotnosti tolik nevěnuje. Právě skrze internet mladí lidé často utíkají od reality. Osamělost a nadměrné užívání internetu spolu proto úzce souvisí. Nadměrné užívání internetu souvisí s častým zažíváním nudy a sníženou schopností se dlouhodobě soustředit, internet je pro lidi s těmito problémy únikem od reality a často mají tendence se k němu upínat. Čas strávený v online světě vyřadil u dětí jiné aktivity, často zdraví prospěšnější. Komunikace na internetu je rychlá a útržkovitá, nedá se srovnávat s komunikací v reálném světě, face to face komunikací. Mladí lidé mají zpravidla poté problém právě s reálnou konverzací, jelikož si jejich mozek už zvykl na rychlou a nepravou komunikaci na internetu, poté se objevují problémy s navázáním jakéhokoliv vztahu. Nadměrně internet užívají také lidé s různými psychickými problémy, jako je například nízké sebehodnocení či deprese. Lidé s nízkou sebedůvěrou často na internetu hledají jakýkoliv únik před svými problémy. Berou to jako tzv. copingový mechanismus, kdy se, díky online světu, snaží překonat sociální izolaci, kterou zažívají v reálném světě. Nadměrné užívání internetu má přímé i nepřímé dopady na naše zdraví. Nepřímé účinky rozumíme takové, kdy kvůli trávení času na internetu netrávíme čas pohybem. Přímý dopad se projevuje jako například problém se spánkem. (Ševčíková a kol., 2015)

Psychiatr Cyril Höschl v rozhovoru zmiňuje japonský termín hikikomori, který v přímém překladu z japonštiny do češtiny znamená „odtržení“. Tento pojem můžeme definovat jako sociální izolaci. Jedinci, kteří sociální izolaci trpí často komunikují se světem skrze internet. Hikikomori se týká především mladistvých a častěji se vyskytuje u mužů.

Höschl dále v rozhovoru zmiňuje pojem „netolismus“. Jedná se o závislost na internetu, která po pandemii v důsledku onemocnění covid-19 neustále narůstá. Souvisí s tím také celkový technický pokrok. Lidé, díky své závislosti na internetu, jsou taktéž izolováni od reálného života. (Höschl in Český rozhlas, 2022)

Je klíčové proto dětem poskytnou kvalitní mediální gramotnost, aby jejich působení na internetu probíhalo bezpečně.

2.2.4 Měnící se klientela

V domově se nyní nacházejí starší děti, které už mají určité návyky, jež jdou změnit jen velmi těžce. Dříve do dětského domova v Uherském Hradišti chodili děti spíše mladšího věku a v domově vyrůstali. Nyní ale do domova chodí děti spíše v pubertálním věku. Je to problém, jelikož se nyní v domově objevuje více projevů rizikového chování. Rizikové chování je chápáno jako nadřazený, komplexní, pojem pro pojmy jako „problémové, asociální, delikventní, antisociální a disociální chování“. Toto chování často může vést k delikvenci či pre-delikventnímu chování. Je to vlastně jakékoliv problémové („nenormální“) chování jedince, které se vymyká zažitým normám či zákonům a může škodit na zdraví jedince či jiných osob, majetku či prostředí. (Sobotková Nielsen a kol., 2014)

U jedinců může hned z několika důvodů dojít k poruchám chování. Často k nim dojde právě když selže proces socializace. Jedná se o jakoukoliv odchylku od sociální normy na daném území. Tyto poruchy chování lze dělit na disociální chování, asociální chování, antisociální chování a delikventní chování. Všechny tyto typy chování můžeme pojmenovat, jejich nadřazeným pojmem, jako rizikové chování. (Jedlička, 2015)

Disociální chování je takové chování, které se vyskytuje v určitém věkovém období, jako je například pubertální období dítěte. Tyto projevy nejsou patologické, nepoškozují okolí a často spadají na hranice normálního chování.

Projevy chování spojené s patologickým obrazem osobnosti jedince jsou označovány jako asociální chování. Toto chování se pohybuje na hranici nebo dokonce za hranou etických a morálních standardů a často neřeší potřeby svého okolí.

Antisociální chování porušuje morální, sociální a právní normy a má značný negativní dopad na okolí jedince. Tento druh chování souvisí s trestnou činností, která ohrožuje společnost. Antisociální chování neboli protispolečenské chování, se u adolescentů nejčastěji vyskytuje ve formě šikany, která výrazně ovlivňuje pozdější vývoj u agresora i u oběti. (Sobotková Nielsen a kol., 2014)

2.3 Příležitosti

I u příležitostí se budeme věnovat především těm příležitostem, které souvisí s fenoménem osamocení. Mezi ty patří umístování dětí do pěstounských a biologických rodiny. Velkou příležitostí jsou také finance a zařazení sociálního pedagoga.

2.3.1 Pěstounské rodiny a biologické rodiny

Velmi důležitá a velká příležitost je umístování dětí do pěstounských rodin. Důležité ale je, aby bylo zajištěno, že tyhle péče jsou opravdu kvalitní a pro děti prospěšné. Je důležité, aby se děti dostaly do zdravé a fungující péče a nebylo to pro ně jen další psychické trápení. Pěstounská péče je jednou z forem náhradní rodinné péče, § 958 až § 970 občanského zákoníku. Je to taková péče, kdy se o dítě stará na základě rozhodnutí soudu osoba, která byla vybrána krajským úřadem – tuto péči můžeme nazvat jako tzv. zprostředkovanou pěstounskou péči. Nezprostředkovaná pěstounská péče je ta, kdy se o dítě stará osoba příbuzná nebo blízká. Rodiče v obou případech pěstounské péče zůstávají být za dítě odpovědní. Pěstouni mají právo na odměnu či příspěvek za vykonanou pěstounskou péči. Zároveň pěstounům vznikají nové povinnosti, jako třeba povinnost spolupráce s doprovázejícím subjektem apod. (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2023a)

S tím souvisí také umístování dětí do svých biologických rodin. I zde je ale důležité, aby rodiny opravdu byly schopny se o dítě postarat a zabezpečit jej, ať už po finanční tak i po psychické stránce.

V průběhu celého našeho života procházíme procesem socializace, ovšem nejvýraznější vliv na naši socializaci má právě rodina a to, jak na nás rodina působí v našem dospívání. Proto je důležité, aby rodina působila pozitivně.

Socializace neboli zespolečňování člověka, probíhá individuálně, ale i skupinově a celospolečensky. Socializace také napomáhá k utvoření si představy o sebe samém. V nejširším slova smyslu slovo socializace vnímáme jako formování a růst osobnosti. Výsledkem socializace je neopakovatelná osobnost, jenž má jedinečnou povahu a chování. Proces socializace můžeme rozdělit na socializaci primární, socializaci sekundární a terciální socializaci. (Urban, 2017)

Socializace v raném věku dítěte je velmi důležitá. Nejvýraznější vliv na dítě či dospívajícího jedince má rodina a domácnost, ve které vyrůstá. Dále na socializaci působí škola a vrstevnická skupina. V dnešní moderní době se také podílí na formování osobnosti hromadné sdělovací prostředky a internet. Proti socializaci, která probíhá nevědomě a neřízeně, stojí termín výchova, jenž je řízené a vědomé působení na člověka. (Jedlička, 2015)

Socializace, jenž probíhá v rodině je ovšem nejzásadnější. Předurčuje naše pozdější vztahy v budoucnosti, ale také většinu naší osobnosti. Je-li rodina úplná a správně fungující, působí na dítě jistě jinak, než když dítě vyrůstá v neúplné rodině. Projevy takovéto socializace mohou vést od agrese až k sociální izolaci. Rodina dává jisté vzorce chování, kterých se s největší pravděpodobností budeme držet i při výchově potomků.

2.3.2 Finanční příležitosti

Finanční příležitosti domova můžeme vidět v různých dotacích – například při plnění výzev Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). Například výzvu MŠMT k podpoře ozdravných pobytů dětí a mládeže v dětských domovech v ČR. (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2023b)

2.3.3 Sociální pedagog

Zavedení pozice sociálního pedagoga do dětských domovů je obrovskou příležitostí, nejenom pro Dětský domov v Uherském Hradišti. Sociální pedagog by se mohl dětem věnovat na jiné bázi, než ostatní pedagogičtí pracovníci („tety“) a také by se mohl věnovat právě práci v internetovém prostoru. Jako například spravovat různé sociální sítě, či aktualizovat webové stránky.

Sociální pedagog je vysokoškolsky vzdělaný odborník, který své kompetence k výkonu povolání získal studiem vyšší odborné školy (DiS.), nebo vysokoškolským bakalářským či magisterským studiem (Bc., Mgr.), a to v oboru Sociální pedagogika/Sociální práce (Asociace sociálních pedagogů v České republice 2024). Sociální pedagog je vysokoškolsky vzdělaný odborník, a to buď s titulem bakalářským či magisterským. Kvalifikace sociálního pedagoga je zaměřena na děti, mládež ale i dospělé. Jedná se o pomáhající profesi s velmi širokou škálou působnosti a uplatnění. Pozice sociálního pedagoga stále není v zákoně č. 108/2006 Sb., zákon o sociálních službách. Funkce sociálního pedagoga můžeme nalézt v integrační funkci, ta zahrnuje práci s lidmi, kteří se právě nacházejí v krizové situaci a rozvojovou funkci, ta zajišťuje rozvoj osobnosti a prevenci celé populace. Činnosti sociálního pedagoga jsou velmi rozmanité, tato rozmanitost ale často vede k pochybnostem o profesi jako takové. Sociální pedagog se může věnovat přímé práci s klientem, čímž myslíme terénní práci, výchovné působení aj., ale také práci nepřímé.

Kompetence sociálního pedagoga jsou určité znalosti a dovednosti. Ke své práci musí disponovat určitými etickými a morálními zásadami. Dá se říct, že jeho kompetence závisí na zájmu jedince. Znalosti sociálního pedagoga jsou širší společenskovední vědomosti (pedagogiku, psychologii, ale i zdravotnictví apod.) a také vědomosti z oblasti volného času a sociální pedagogiky. Sociální pedagog by měl být také schopen kvalitní sociální komunikace, měl by mít umění naslouchat. Mezi jeho kompetence patří také využití metod prevence a terapie. Osobnost sociálního pedagoga by měla disponovat hned několika vlastnostmi, jak po

psychické, tak po fyzické stránce. Měl by být empatický, vyrovnaný a mít trpělivý přístup. Neměla by mu také chybět originalita a kreativita. (Asociace sociálních pedagogů, 2024)

2.4 Hrozby

Hrozbami dětského domova se zaměřením na fenomén osamocení jsou ekonomická situace, strach z budoucnosti, předsudky a stereotypy.

2.4.1 Ekonomická situace

Hrozbou je ekonomická situace České republiky. Neustálé zdražování jak jídla, tak energií. Domov musí stále používat energie, či kupovat jídlo atd. Proto je pro domov obtížnější pracovat s financemi v takovéto ekonomické situaci. Pomocí financí si dětský domov může dovolit různé volnočasové aktivity pro děti, nebo také výlety či jakékoliv pobyty mimo dětský domov. Pro socializaci a wellbeing dětí jsou takové výlety a aktivity zajisté důležité. V dnešní zrychlené a moderní době je obtížné být v psychické pohodě. Na děti působí mnoho negativních vlivů, například internet, které ohrožují jejich psychické i fyzické zdraví (kapitola 2.2.3).

2.4.2 Strach z budoucnosti, předsudky, stereotypy

Děti, které vyrůstají v dětském domově se často obávají budoucnosti. A to hned z několika důvodů. Často se tyto děti cítí osamělé a necítí lásku. Osamocení může mít na člověka zdraví ohrožující vlivy. Člověk vnímá osamělost jako kritický stav, který můžeme nazvat jako stav ohrožení, díky tomu se v těle spustí stresové reakce na tento stav. V těle osamělého člověka se pak s větší pravděpodobností může objevit například rakovina a jiné nemoci, jelikož díky stresovým reakcím začne hůře pracovat imunitní systém, který právě s těmito nemocemi bojuje. Díky horší aktivitě imunitního systému osamělý člověk onemocní snadněji než člověk, který osamělostí netrpí. (The Beastess, 2016)

Osamělost, lépe řečeno samota, pro nás může být i žádoucí. Dovoluje nám poznat sami sebe, a to i ty nejtemnější stránky naší osobnosti. Díky samotě můžeme nalézt své zájmy a touhy. Často nám právě samota dovoluje odpočinout si od hektických a rychlých dní moderní doby. Když jsme sami, cítíme se klidní a uvolnění, nic nás přitom neruší. Osamělost v tomto slova smyslu je pouze přechodná, takovou ji všichni někdy vyhledáváme. Když ale tato osamělost přejde do nechtěné a nevyhledávané osamělosti, už pro nás přestává být žádoucí. I když jsme sami, jsme stále ve spojení s lidmi v našem okolí, cítíme, že kolem sebe máme

spoustu lidí, kteří nás mají rádi. Naopak při pocitu osamělosti máme pocit, že nám nikdo nerozumí a že okolo nás nikdo není, že jsme na vše sami. (Boučková in Český rozhlas, 2018)

Osamělost nemá daleko k depresi a smutku. Deprese ovlivňuje osamělost, ale také osamělost ovlivňuje depresi, jsou to dvě navzájem propojené věci. Když se cítíme osamoceni, často můžeme spadnout do hlubokých depresí, ale také naopak, když jsme v depresi tak se vyhýbáme socializaci a chceme zůstat osamoceni.

Samota a osamocení také úzce souvisí se sebehodnocením. Právě když jsme sami poznáváme sebe nejvíce. Sebehodnocení může být kladné i záporné. Jestliže má člověk pozitivní sebehodnocení, znamená to, že dokáže trávit čas sám, ale pakliže je sebehodnocení negativní, člověk má se samotou zpravidla problém. Hodnotíme-li se pozitivně, tak si věříme, jsme si sebou samým jistí a stojíme pevně nohama na zemi, dokážeme tedy samotu zvládat mnohem lépe, než když si nevěříme. Jsme-li schopni trávit čas o samotě kvalitně a pozitivně, indikuje to, že jsme schopni žít v hodnotném vztahu s jiným člověkem a je pro nás jednodušší navazovat kvalitní vztahy.

Láska nám může pomoci osamělost překonat. Cítíme-li lásku, chceme svůj život trávit právě s tím člověkem, ke kterému ji cítíme. Řada jedinců ale není schopna navázat jakékoliv závazné vztahy, a to díky tomu, že jejich rodinné prostředí v dětství jim neposkytlo pozitivní podmínky k prosociálnímu chování. Pokud jsme byli součástí emocionálně vyspělé rodiny v dospívání, dokážeme nyní navazovat smysluplné vztahy, ačkoliv jeli náš rodinný vztah nejistý, celý život poté zažíváme vztahy podobné nejistotě. Zhusta se pak jedná o osamělost, jenž vzniká ze strachu z blízkosti a budoucnosti. (Müller, 2011)

3 Projekt Osamocení dětí v dětském domově

Navrhovaný projekt je vytvořen pro dětský domov v Uherském Hradišti, ale využít jej může jakýkoliv dětský domov, který by o něj měl zájem.

Osamocení je velký problém současné doby (kap. 2.2.3 a kap. 2.4.2). Děti, které vyrůstají v dětských domovech se s tímto problémem setkávají pravidelně. Vyrůstají bez rodičů či prarodičů ve státní organizaci. Jejich socializace z tohoto důvodu neprobíhá stejně, jako u dětí, které vyrůstají v rodině. Často ale péče nezahrnuje zaměření se na jejich emoční rozvoj. Při lidském vývoji je zásadní proces socializace neboli zespolečnění člověka. Socializace v raném dětství a školním věku má zásadní dopad na naši budoucnost (kap. 2.3.1).

Děti v dětských domovech potřebují osobu, která s nimi nebude řešit všechno, od školních povinností přes hygienu až k organizačním záležitostem. Ale někoho, kdo se jim bude věnovat na emocionální úrovni. Bude pro ně oporou v pro ně těžkých situacích. Bude s nimi řešit problémy moderní doby a bude s nimi pracovat tak, aby v budoucnu věděly, co dělat se svým životem. Nebude s dětmi řešit organizační záležitosti, ale bude si s dětmi hrát, vytvářet seberozvojové aktivity a snažit se dětem porozumět. Bude pro děti pozitivním vzorem při jejich socializaci.

3.1 Cíl projektu

Projekt je rozdělen na dvě části. První část je návrhem kurzu pro pedagogické pracovníky v dětském domově a druhá je návrhem aktivit pro děti z dětského domova.

Hlavním cílem projektu je navrhnout kurz sestaven ze sérií workshopů a aktivit na rozvoj pedagogických zaměstnanců v dětském domově. Dále je cílem navrhnout aktivity, které budou sloužit jako prevence proti osamocení dětí, které v dětském domově vyrůstají. Vzhledem k těmto cílům má projekt dvě části. První částí projektu je rozvoj pedagogického pracovníka v dětském domově a druhá část je zaměřena na aktivity pro děti jako prevence osamocení.

Dílčími cíli tohoto projektu je také zprostředkovat pracovníkům pozitivní sebepoznání a sebedůvěru, naučit je pracovat s vlastními emocemi, posílit jejich empatickou stránku a jejich trpělivost. Dílčími cíli druhé části projektu je naučit děti pracovat s emocemi, naučit je také trávit smysluplně svůj volný čas a dát jim pozitivní základ do jejich pozdějšího života, pomocí aktivit.

3.2 Charakteristika cílových skupin

Hlavní cílovou skupinou projektu jsou pedagogičtí pracovníci, kteří mohou být zaměstnaní v dětském domově. Druhou cílovou skupinou jsou děti, které žijí v dětském domově v Uherském Hradišti. Ale projekt je navrhován tak, aby jej bylo možné realizovat pro jakýkoliv dětský domov v České republice.

V souladu s platným právním předpisem č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících, patří vychovatel mezi pedagogické pracovníky. Tento termín označuje jedince, který vykonává přímou výukovou, výchovnou, speciálně-pedagogickou nebo pedagogicko-psychologickou činnost prostřednictvím přímého působení na jedince ve vzdělávacím procesu. Vychovatel musí splňovat několik podmínek, k nimž patří: plná způsobilost k právním úkonům, odpovídající odborná kvalifikace, bezúhonnost, zdravotní způsobilost a znalost českého jazyka (MŠMT).

Další právní předpis, zákon č. 109/2002 Sb., upravuje provádění ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a prevenci výchovně-vzdělávací péče ve školských zařízeních. Tento zákon také stanoví podmínku psychické způsobilosti, která je ověřována prostřednictvím psychologického vyšetření. Psychologické vyšetření se zaměřuje především na anamnestické údaje, intelekt, pozornost, strukturu a dynamiku osobnosti, hodnotovou a zájmovou orientaci, postoj k profesi a motivaci k práci ve školských zařízeních pro provádění ústavní nebo ochranné výchovy a ve školských zařízeních pro prevenci výchovně-vzdělávací péče (MŠMT, 2024).

Sociální pedagog jako pedagogická profese (kap. 2.3.3) stále není zařazen do zákona o pedagogických pracovnících ani v žádné podobné legislativě. Sociálního pedagoga tudíž řadíme k jeho nejbližší profesi, a to pozici sociálního pracovníka. (Asociace sociálních pedagogů, 2024)

Sociální pracovník vykonává odbornou činnost dle podmínek stanovených v paragrafu 109 a 110 v zákoně o sociálních službách. Dále činnost v sociálních službách mohou vykonávat pracovníci v sociálních službách, zdravotničtí pracovníci, pedagogičtí pracovníci a manželští a rodinní poradci a další odborní pracovníci, kteří přímo poskytují sociální služby. Sociální pracovník provádí přímou obslužnou péči, základní výchovnou nepedagogickou činnost, pečovatelskou činnost v domácnosti osoby a sociální poradenství, aktivizační a výchovné činnosti. Dále je podmínka pro výkon této pozice svéprávnost, bezúhonnost, zdravotní a odborná způsobilost sociálního pracovníka.

Sociální služby, dle zákona 108/2006 Sb. zákon o sociálních službách, obsahují sociální poradenství, služby sociální péče a služby sociální prevence. Tyto služby jsou poskytovány jako pobytové, ambulantní a terénní. Existuje hned několik zařízení sociálních služeb a do nich patří i dětské domovy.

Sociálního pedagoga či jiného pedagogického pracovníka v dětském domově, budeme v projektu sledovat ze dvou hledisek – osobnostní připravenost a vykonávání aktivit s dětmi.

Druhou cílovou skupinou dětského domova jsou děti, které vyrůstají v dětském domově v Uherském Hradišti, ale také v jakémkoliv jiném dětském domově v České republice. Děti, které vyrůstají v dětských domovech nemohou ze závažných důvodů vyrůstat ve vlastní biologické rodině. Tyto děti vyžadují akutní neodkladnou péči, 24 hodin denně (kap. 1.2).

3.3 Finanční a materiální zabezpečení projektu

Projekt se bude realizovat na půdě dětského domova v Uherském Hradišti, proto není potřeba financovat prostory, kde se workshopy budou konat.

Kurz povede odborník, který se věnuje problematice soft skills, prosociálnosti, umění pracování s emocemi, umění komunikace aj. Lektor povede šest workshopů, kdy každý z nich bude trvat cca tři hodiny. Počítáme-li se sazbou 300 Kč/hodinu, lektor za celý kurz bude stát cca 5 500 – 6 000 Kč.

Materiál a pomůcky potřebné pro provedení workshopů zabezpečí především dětský domov, ale také lektor. Na aktivity bude třeba zajistit výtvarné potřeby, papíry a jiné různé umělecké pomůcky potřebné k tvůrčí činnosti. Dále budou při každém bloku kurzu k dispozici čaj či káva, malé občerstvení. Prostor, kde budou workshopy realizovány, bude příjemně vyzdoben, aby byla navozena přívětivá atmosféra a účastníci se cítili uvolněně.

3.4 Realizace projektu

První část projektu se bude realizovat jako kurz složený ze šesti workshopů. Workshopy budou probíhat pravidelně každý týden po dobu cca dvou měsíců, každou sobotu cca dvě až tři hodiny. Každý workshop bude zaměřen na jednu oblast a na prohlubování znalostí pedagogických pracovníků v této oblasti.

Oblasti workshopů jsou práce s emocemi, hodnoty a sebehodnocení, umění komunikace, prosociálnost, empatii a trpělivost, práci s předsudky a sebezpřijetí.

Interiér, kde se bude kurz konat bude vždy příjemně vyzdoben, bude připravené i malé občerstvení nebo káva či čaj. Je hlavní, aby se účastníci cítili komfortně, aby se dokázali uvolnit a otevřít se.

Druhá část kurzu je zaměřena na přímou práci pedagogických pracovníků s dětmi. Pedagogičtí pracovníci tak mohou využít nově nabitých zkušeností z kurzu a předat je dětem. Následná práce s dětmi by pro ně měla být jednodušší a přínosnější. S dětmi mohou realizovat většinu aktivit z první části projektu a mohou se také inspirovat workshopy a stejný provést s dětmi a aktivity upravit. Zásadní je, aby byli pedagogičtí pracovníci schopni u dětí zaznamenat varovné signály, které by mohly vést k osamocení a včas zakročit.

3.4.1 Projekt pro pracovníky

Každý z workshopů se zaměřuje na jinou oblast prosociálního chování. Všechny tyto složky jsou klíčovou kompetencí pedagogických pracovníků v dětském domově. Díky tomuto kurzu by pedagogičtí pracovníci měli umět pracovat s emocemi dětí, jako je samota, smutek a opuštění. Ale také s pozitivními emocemi, jako je přátelství, láska, vztahy atd. Dále je třeba, aby pedagogický pracovník byl vyrovnanou osobností, která má kvalitní hodnoty a přesně daný hodnotový žebříček. Měl by být pro děti pozitivním vzorem, ale měl by také disponovat dovednostmi, které nabídne a předá dětem, aby neprožívali právě zmíněné pocity smutku a osamocení. Měl by se z něj stát všímavý pedagog, který dokáže řešit tyto problémy a komunikovat o nich s dětmi. K těmto kompetencím se vytrénuje právě díky tomuto kurzu.

Pedagogický pracovník také může zažívat samotu a pocit osamělosti na pracovišti, například když se cítí nepřijatý, nepochopený či vyloučený. Může se také cítit osamělý ve svém osobním životě. Jestliže má pedagogický pracovník pracovat s fenoménem osamocení u dětí, musí mít sám nejprve tuto problematiku zpracovanou u sebe.

Zároveň kurz poskytne pedagogickým pracovníkům inspiraci na praktické aktivity, které bude možné aplikovat při práci s nimi. Většina z aktivit se hodí také na cílovou skupinu dětí.

Každý blok kurzu bude trvat cca dvě až tři hodiny, pro účastníky bude stále k dispozici čaj či káva a malé občerstvení. Na konci workshopu proběhne závěrečná reflexe pomocí techniky rychlého shrnutí zážitku (například shrnutí zážitku gestem, slovem, pózou) a diskusní techniky, kde dostane každý účastník možnost více specifikovat svou odpověď z předchozí techniky.

3.4.1.1 Práce s emocemi

První workshop se zaměřuje na práci s emocemi. Napomůže účastníkům porozumět vlastním emocím, umět je pojmenovat, ale také komunikovat své emoce a nezadržovat je v sobě. Díky tomuto workshopu se naučí pracovat s nežádoucími i žádoucími emocemi a budou je umět regulovat. Při následné práci s dětmi budou umět reagovat na jejich emoce a dokáží je lépe rozeznat a pracovat s nimi. Protože teprve, až pochopíme a budeme umět pracovat s vlastními emocemi, až poté můžeme chápat emoce druhých (Svobodová, 2022). Jakmile tedy pedagogický pracovník pochopí své emoce a bude s nimi umět pracovat, až poté bude moci pracovat s emocemi u dětí, například s pocitem smutku nebo osamocení.

První workshop začne lektor krátkým přivítáním a představením se. Lektor představí celý kurz a uvede důvody jeho realizace.

Poté lektor představí téma prvního workshopu a vysvětlí, proč je důležité se tématu věnovat. Udělá krátký výklad na téma emoce. K tomuto výkladu bude předem připravená prezentace (cca 15 minut), ve které se bude lektor věnovat práci s emocemi, jak emoce rozeznat, jaké emoce mohou být, jak nás mohou ovlivňovat atd. Následovat budou praktické aktivity zaměřené na práci s vlastními emocemi, ale také jak pracovat s dětmi na toto téma. Po každé aktivitě proběhne krátká přestávka.

1. aktivita

Název: Co jsme o sobě doted' nevěděli?

Cíl: Cílem aktivity je probořit ledy a trochu více se poznat.

Metody: Icebreaker, rozhovor

Pomůcky: Stopky, časovač, papír, tužka

Časová náročnost: cca 20 minut

Postup aktivity: Nastavíme časovač na několik minut a spárujeme účastníky. Mají omezený čas na to, aby se představili, podělili se o své zájmy a koníčky, a položili si navzájem otázky, než

přejdou k další dvojici. Na konci se posadí do kruhu a budou muset říct pár informací o účastníkovi, který sedí po jeho pravici. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Po krátkém sdělení účastníků o účastníkovi, který sedí po jejich pravici, aktivitu ukončíme, sdělíme, proč byla tato aktivita zvolena a můžeme se posunout na druhou aktivitu.

2. aktivita

Tato aktivita je zařazena proto, aby se účastníci přestali bát mluvit o svých pocitech a pojmenovávat je. Když si účastníci uvědomí, jakými všemi emocemi přes den procházejí oni sami, bude pro ně potom jednodušší pochopit, že to mají podobně i děti, kterým se věnují ve své práci. Tuto aktivitu mohou poté pedagogičtí pracovníci aplikovat i do praxe s dětmi.

Název: Deník emocí

Cíle: Účastníci dokáží pojmenovat své emoce a vložit je na papír. Účastníci si uvědomí jejich emoce a dokáží je přijmout.

Metody: Psaní, práce s textem, práce s tabulkou

Pomůcky: Papír s vytvořenou tabulkou

Časová náročnost: cca 15 minut

Postup aktivity: Účastníkům rozdáme předem vytvořenou tabulku (Příloha č.1). Jejich úkolem bude do této tabulky pojmenovat své emoce a následně popsat, jak je prožívají do vedlejšího sloupce. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Účastníky budeme motivovat k tomu, aby si tento deník vedli pravidelně. Například po každém týdnu si takovou tabulku zpětně vyplnili. Poté už se můžeme přesunout na další aktivitu.

3. aktivita

Název: Identifikace emocí

Cíle: Účastníci dokáží číst emoce z výrazu obličeje. Účastníci dokážou identifikovat emoce.

Metody: Práce s obrázkem, diskuse

Pomůcky: Obrázky s výrazy v obličeji znázorňující emoce, lepící papírky, psací potřeby

Časová náročnost: cca 45 minut

Postup: Účastníkům budeme postupně ukazovat obrázky s výrazy v obličeji znázorňující emoce. Jejich úkolem bude pojmenovat vyjádřenou emoci a napsat ji na lepící papírek. Ke každému obrázku určíme jedno místo v místnosti, kam účastníci nalepí svůj tip. Následně si projedeme emoce, které byly zmíněné u každého obrázku. Můžeme se zeptat na otázky jako:

- Proč zvolili právě takovou emoci?
- Proč si myslí, že se u tohoto obrázku mohla vyskytnout i jiná emoce?
- Jak by s danou emoci pracovali u sebe a jak u dětí?

(Zdroj: Community first Yorkshire)

Závěr aktivity: Aktivita končí otázkami, které účastníkům položíme. Po zodpovězení otázek, či vzniklé diskusi na tyto otázky, aktivitu ukončíme a uděláme krátkou přestávku, po které už zrealizujeme čtvrtou aktivitu.

4. aktivita

Aktivita je důležitá, jelikož v ní oceníme své pozitivní vlastnosti. Je správné se umět pochválit, když si to zasloužíme. Díky této aktivitě účastníci mohou zjistit, v čem jsou dobří a na čem naopak potřebují zapracovat. I tato aktivita by se dala využít přímo v praxi s dětmi.

Název: „JÁ“

Cíle: Účastníci dokáží ocenit své pozitivní vlastnosti. Účastníci o sobě dokáží mluvit v pozitivním smyslu. Účastníci se dokáží ocenit.

Metody: Kreativita, vizuální reprezentace

Pomůcky: Tvrdý papír A4 nebo plátno, výtvarné potřeby – vodové barvy, tempery, štětce, fixy

Časová náročnost: cca 25 minut

Postup aktivity: Každý dostane tvrdý papír A4 (či plátno), na který si doprostřed nakreslí osobu, jenž má znázornit jeho samotného (Příloha č.2). Zbytek obrazu si vyzdobí dle svých preferencí. Jako další si na obraz napíše své vlastnosti, které na sobě mají rádi, jejich záliby a talenty aj. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Jestliže budou účastníci chtít, mohou svůj výtvar ukázat a odprezentovat ostatním účastníkům. Účastníkům se můžeme na konci této aktivity zeptat, zda se jim vymýšlely pozitivní vlastnosti jednoduše či to pro ně bylo obtížné na něco dojít. Po této krátké reflexi se budeme věnovat další aktivitě.

5. aktivita

I tato aktivita může být součástí práce s dětmi, je možné ji aplikovat kdykoliv. Díky této aktivitě si uvědomíme pro nás důležité věci. Jde také změnit téma této aktivity a aplikovat jej na vše.

Název: Co, kdo, jak a čeho?

Cíl: Účastníci si uvědomí, co a kdo je pro ně důležitý.

Metoda: Pětílístek

Pomůcky: Papír, psací potřeby

Časová náročnost: cca 15 minut

Postup aktivity: Rozdáme papíry jakékoliv velikosti. Na první řádek budou mít za úkol napsat pět hodnot, které jsou jim vlastní. Na další řádek napíší čtyři osoby, které je podporují. Na dalším řádku budou tři věci, které na sobě mají nejraději. Na další řádek napíší jejich dvě oblíbené činnosti, jenž jim pomáhají, když cítí smutek a jako poslední napíší jednu věc, které v životě dosáhli a jsou na ni pyšní. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Účastníci budou sdílet své odpovědi, ovšem pokud jim to bude příjemné a budou chtít. Tato aktivita byla spíše oddechová, proto se budeme přesouvat na další a poslední aktivitu tohoto workshopu.

6. aktivita

Aktivita by měla účastníkům pomoci v přeměňování negativních situací na pozitivní, měla by je naučit řešit problémy. Díky této aktivitě by pro ně mělo být poté také jednodušší pracovat s dětmi a nacházet řešení na jejich problémy.

Název: Zeď pohody

Cíle: Účastníci dokáží proměnit negativní situace v pozitivní, dokáží najít to dobré i ve špatném. Účastníci také dokáží sdílet své problémy a naučit se spolupraci.

Metody: Brainstorming, kreativní myšlení, kolaborativní myšlení

Pomůcky: Role papíru nebo papíru A3, lepicí páska, barevné fixy, lepicí papírky, pravítko

Časová náročnost: cca 30 minut

Postup: Roli (nebo velký papír A3 slepený lepicí páskou) roztáhneme do velikosti dle počtu účastníků. Pomocí fixů a pravítka nakreslíme přes papír čáry tak, aby vypadal jako cihly na zdi. Vedle námi vyrobené zdi postavíme lepicí papírky a fixy tak, aby měl každý účastník jednu fixu. Jako první dostanou účastníci za úkol napsat jakýkoliv problém, se kterým se nyní potýkají do čtverečku (cihly). Jakmile každý napsal nějaký svůj problém, jejich dalším úkolem bude prázdné čtverečky (cihly) jakkoliv jinak, pozitivně, vyzdobit. Třetím úkolem účastníků bude si

přečíst problémy, které jsou na zdi zmíněné. Jestliže je na něj napadá nějaké řešení, tak si vezmou lepící papírek, na který napíše řešení a přelepí tím daný čtverec (cihlu). Jmile je celá zeď zaplněna řešeními, je zeď hotová. (Zdroj: UK youth)

Závěr aktivity: Po aktivitě ji krátce okomentujeme a poprosíme o krátké zhodnocení účastníků a jejich zpětnou vazbu na tuto aktivitu. Jelikož se jedná o poslední aktivitu tohoto workshopu přijde poté celková reflexe celého prvního workshopu. Následně uklidíme místnost do původní podoby.

První blok kurzu se zaměřoval na emoce a na práci s nimi. Blok skončí krátkou reflexí gestem a diskusí. Účastníci budou mít příležitost poskytnou jakoukoliv zpětnou vazbu. Po skončení tohoto workshopu by měli být účastníci schopni mluvit o svých emocích, měli by být schopni emoce rozeznat a měli by se také naučit řešit problémové situace jak u sebe, tak u dětí.

3.4.1.2 Hodnoty a sebehodnocení

Tento blok workshopu se bude věnovat aktivitám, které se budou zaměřovat na hodnoty účastníků a jejich pozitivní sebehodnocení. Naše hodnoty, lépe řečeno jejich základy, se začínají utvářet již v rodině (kap. 2.3.1). Své hodnoty a sebehodnocení ale můžeme v průběhu života měnit a upravovat. (Langerová, 2022) Hodnoty jsou důležitou součástí kvalitní spolupráce a jejich pochopení a ovládnutí jsou nutné ke správnému prosociálnímu chování. Jestliže nechápeme hodnoty jiného, nikdy mu nemůžeme pořádně porozumět. (Svobodová, 2022) Pro pedagogické pracovníky v dětských domovech je proto důležité uvědomit si svoje hodnoty a to, jak hodnotí sami sebe. Díky tomu pro ně bude jednodušší pochopit hodnoty dětí a ukázat jim třeba i jinou cestu, která je povede k pozitivnímu hodnotovému žebříčku a sebehodnocení.

Workshop začne lektor krátkým přivítáním, poté proběhne krátké představení tématu, pomocí předem připravené prezentace (cca 15 minut), v níž také zdůvodní potřebnost tématu. Následovat budou praktické aktivity, které budou doprovázet krátkými přestávkami.

1. aktivita

Aktivita je zaměřena na naše vlastní hodnoty, pedagogičtí pracovníci si touto aktivitou pojmenují své hodnoty uvědomí si, co je pro ně důležité. Tuto aktivitu mohou poté zařadit to praktické části práce s dětmi.

Název: Naše hodnoty

Cíl: Účastníci dokáží pojmenovat své hodnoty a výtvarně je znázornit.

Metoda: Myšlenková mapa (Příloha č. 3)

Pomůcky: Papír A4, pastelky, tužky, fixy

Časová náročnost: cca 20 minut

Postup aktivity: Účastníkům rozdáme papíry a nachystáme potřebné pomůcky. Jejich úkolem bude udělat myšlenkovou mapu se svými hodnotami. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Jakmile budou mít své myšlenkové mapy hotové, vyvěsíme si je někam do místnosti, aby nám byly k dispozici celý workshop. Po aktivitě uklidíme výtvarné potřeby a přesuneme se na další aktivitu.

2. aktivita

I tato aktivita je vhodná pro práci s dětmi. Je přínosné uvědomit si své vlastní hodnoty a udělat si hodnotový žebříček. Je to důležité jak pro pedagogické pracovníky, tak pro děti.

Název: Tabulka hodnot

Cíl: Cílem aktivity je, aby si účastníci uvědomili důležitost hodnot a byli schopni je seřadit dle důležitosti.

Metody: Práce s tabulkou, diskuse

Pomůcky: Předem vyrobená tabulka (Příloha č. 4), psací potřeby, papír

Časová náročnost: cca 15 minut

Postup aktivity: Účastníkům rozdáme předem vyrobenou tabulku, na které jsou vypsány příklady hodnot, jaké můžeme mít. Jejich úkolem bude vybrat nejdůležitějších pět hodnot pedagogického pracovníka v dětském domově, dle jejich uvážení. Svůj výběr s námi mohou sdílet, když budou chtít. Dále bude jejich úkolem seřadit, dle jejich rozvážení, vybraných pět hodnot od nejdůležitější po nejméně důležitou a následně zdůvodnit, proč jsi je vybrali a jsou seřazeny právě takto. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Proběhne krátká diskuse, proč si vybrali právě dané hodnoty a mohou zdůvodnit proč si myslí, že právě tyto hodnoty měl pedagogický pracovník mít. Na aktivitu poté navazuje další aktivita.

3. aktivita

Název: Vážít si sám sebe

Cíle: Cílem aktivity je, aby si účastníci uvědomili, jaké hodnoty jsou pro ně důležité. Účastníci se dokáží chovat tak, aby jejich chování těmto hodnotám odpovídalo.

Metody: Tvorba seznamu, práce s tabulkou

Pomůcky: Tabulka, psací potřeby

Časová náročnost: cca 15 minut

Postup aktivity: Účastníkům dáme tabulku, kde si napíšou pět hodnot do prvního sloupce (mohou to být hodnoty z aktivity č. 2) a do vedlejšího sloupce napíšou, co mohou udělat proto, aby tuhle hodnotu v sobě posílili. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Po této aktivitě dáme účastníkům prostor pro krátkou přestávku, v níž se také mohou zamyslet nad předchozími dvěma aktivitami a sami pro sebe si zhodnotit, zda tyto hodnoty oni sami mají nebo je v sobě teprve musí najít. Po přestávce bude následovat čtvrtá aktivita.

4. aktivita

Tato aktivita poskytne pohled do budoucnosti a ukáže nám, jaké hodnoty jsou důležité. Aktivita lze také využít při druhé části projektu, při samotné práci s dětmi.

Název: Jak chci, aby vypadal můj život?

Cíle: Účastníci dokáží pracovat se svou budoucností a přemýšlet nad ní. Dokáží znázornit, jak by chtěli, aby jejich život vypadal v budoucnu.

Metoda: Vision board (příloha č. 5)

Pomůcky: Vytisknuté obrázky, fotky, psací potřeby, lepidlo, lepicí páska, pastelky, fixy, tužky, tvrdý papír A3

Časová náročnost: cca 30 minut

Postup aktivity: Každý dostane tvrdý papír A4, na který budou znázorňovat to, jak by chtěli, aby jejich život vypadal teď ale i za pár let. Ke znázornění budou mít k dispozici různé obrázky, fotky, lepicí pásky, třpytky atd. Čímkoliv budou chtít svou budoucnost znázornit, tak budou moci. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Účastníci mohou svou vytvořenou vision board sdílet s ostatními účastníky a také ji vystavit někde v místnosti. Samozřejmě pokud nebudou chtít, mohou si ji nechat pouze pro sebe. Následovat bude úklid výtvarných pomůcek, jelikož ty už nebudeme tento workshop potřebovat. Následuje pátá aktivita.

5. aktivita

Název: Umění říct ne

Cíle: Účastníci dokáží říct ne. Účastníci si uvědomí důležitost říct ne, když se jim něco nelíbí.

Metody: Diskuse, hraní scének, brainstorming

Pomůcky: Scénáře, psací potřeby, papír, lepicí papírky

Časová náročnost: cca 30 minut

Postup aktivity: Účastníkům se nejprve zeptáme na otázky jako „Proč je dobré umět říkat ne?“, „V jakých životních situacích to lze využít?“ aj. Následovat bude krátký brainstorming, kdy účastníci odpoví na položené otázky. Poté rozdělíme účastníky do dvojic a každé dvojici dáme dva krátké scénáře na zadané téma. Jejich úkolem bude scénku zahrát – vždy jeden hraje a druhý reaguje podle sebe a naopak. Na konci spolu scénu reflektují, co udělali dobře, co mohli naopak udělat jinak. Po předvedení všech scének proběhne krátká debata:

- Proč si myslíte, že dělá lidem problém říkat ne?
- Měli jste sami při scénkách problém „ne“ říct, i když to byla jen scénka?

(Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Konec aktivity skočí diskusí na zmíněné otázky. Jelikož se jedná o poslední aktivitu, bude následovat reflexe celého workshopu zaměřeného na hodnoty a sebehodnocení.

Druhý blok kurzu se zaměřoval na hodnoty a sebehodnocení. Workshop skončí reflexí pomocí gesta a diskusí o celém workshopu. Účastníci budou mít příležitost poskytnou jakoukoliv zpětnou vazbu. Tento blok kurzu by měl účastníkům poskytnout zamyšlení nad sebou samým, účastníci dostanou prostor na sebereflexi a uvědomění si svých vlastních hodnot a postojů. Měli by si také uvědomit, co dělat se svou budoucností a jak se stále posouvat.

3.4.1.3 Komunikace

Třetí workshop bude zaměřen na komunikaci. Umění komunikovat je důležitou součástí prosociálního chování. Pomocí komunikace vyjadřujeme sami sebe, ale také díky ní chápeme druhé. Existuje povrchní způsob komunikace, a to, když neumíme druhému naslouchat. Umění naslouchání je pro správnou komunikaci zásadní. (Langrová, 2022)

Komunikace je zásadní pro následnou práci s dětmi, díky komunikaci se o nich dozvíme spoustu věcí. Skrze komunikaci, a nemusí to být pouze verbální komunikace, se nám mohou děti otevřít, proto je důležité, aby se pedagogický pracovník dokázal orientovat v komunikačních schopnostech. Aby rozpoznal, kdy dítě něco trápí, například skrze právě nonverbální komunikaci (řeč těla). (Svobodová, 2022)

Komunikace na pracovišti je důležitým fenoménem pro efektivní práci. Jestliže není na pracovišti dobré klima a vztahy, odvedená práce není zdaleka tak efektivní, jak když na pracovišti panuje dobrá atmosféra. Dobré pracovní klima působí také na stav samotného pracovníka. I pracovník se může na pracovišti cítit osamělý. Proto je důležité podporovat mezi pracovníky spolupráci, seberealizaci, a hlavně zmíněnou komunikaci.

Workshop začne lektor krátkým přivítáním, poté představí téma tohoto workshopu pomocí předem připravené prezentace (cca 15 minut). Krátce zdůvodní, proč je komunikace důležitou součástí našeho života. Poté už bude pozornost věnována samotným praktické aktivity, které budou doprovázet krátké přestávky.

1. aktivita

První aktivita napomůže navodit atmosféru na začátku třetího workshopu. Zároveň se účastníci mohou lépe poznat. Aktivitu lze využít i při práci s dětmi.

Název: Lidské bingo

Cíl: Cílem této aktivity je podpořit komunikaci mezi účastníky, ale také probořit ledy na začátku workshopu.

Metoda: Hra (bingo)

Pomůcky: Papír A4, barevné fixy, pravítko

Časová náročnost: cca 15 minut

Postup: Každý účastník dostane papír, kde si pomocí pravítka a fix vytvoří devět políček, do kterých si napíše nějakou triviální osobní otázku a odpověď na ní. Může se jednat o otázky jako například „Máte doma domácího mazlíčka?“ aj. Jakmile má každý takto připravenou tabulku jejich úkolem bude ptát se na tyto otázky ostatních účastníků. Na každou otázku nám může odpovědět pouze jeden člověk. Po sběru informací si účastníci sednou do kruhu a sdílí své odpovědi. (Zdroj: UK youth)

Závěr aktivity: Po této aktivitě dojde k prolomení ledů a k navození příjemné atmosféry. Následuje další aktivita.

2. aktivita

Název: Skupinový storytelling pomocí gestikulace

Cíle: Účastníci se naučí pracovat ve skupině a spolupracovat. Účastníci dokáží komunikovat pomocí gestikulace a nonverbální komunikace

Metoda: Vyprávění příběhu

Časová náročnost: cca 30 minut

Postup aktivity: Účastníci si sednou do kruhu a dostanou za úkol převyprávět předem daný příběh. Tento příběh ale budou muset vyprávět pouze pomocí gestikulace. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Jakmile je příběh převyprávěný, aktivitu ukončíme, krátce okomentujeme a dáme prostor účastníkům zhodnotit aktivitu. Jestli se jim dělala jednoduše či pro ně byla obtížná. Následuje další aktivita.

3. aktivita

Název: Zpětná vazba

Cíle: Účastníci se naučí rozeznat řeč těla a nonverbální komunikaci. Účastníci se naučí komunikovat pomocí nonverbální komunikace.

Metoda: Role-play

Časová náročnost: cca 30 minut

Postup aktivity: Každý z účastníků si postupně stoupne před ostatní účastníky. Každý účastník dostane za úkol „hrát“ nějakou situaci, kterou mu předem řekneme. Tuto situaci bude znát jen

on. Scénku bude moct hrát pouze pomocí řeči těla a gest. Úkolem ostatních účastníků bude popsat jeho řeč těla a uhodnout, o jakou scénku se jedná. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Jakmile jsou všechny scénky zahrané a uhodnuté aktivitu ukončíme. Účastníci nyní dostanou krátkou přestávku. Po přestávce jen krátce zmíníme aktivitu „Zpětná vazba“ a poprosíme o krátkou reflexi. Zda bylo jednoduché uhodnout situace a jestli se cítili při jejich znázornění dobře. Pomocí toho navážeme na další aktivitu s názvem „Fórum“.

4. aktivita

Název: Fórum

Cíl: Účastníci dokáží komunikovat s lidmi, kteří mají problémy s osamělostí.

Metody: Práce s textem, práce s případem

Časová náročnost: cca 45 minut

Postup aktivity: Účastníky rozdělíme do skupinek. Účastníkům vysvětlíme, že jsou nyní pracovníky online fóra, které se zaměřuje na práci s dětmi. Mohou do fóra napsat jakýkoliv svůj problém, ale poradna je zaměřena nejvíce na osamělost dětí. Každé skupině poté dáme jiný scénář z online poradny. Požádáme je, aby těmto dětem poradili, jak zvládat svou situaci, kdy se cítí sami. Co dělat, aby tuto osamělost překonali atd. Po dokončení se účastníci podělí o své rady, odpovědi a návrhy. Navzájem si skupinky sdělí zpětnou vazbu, může dojít i k diskusi u jednotlivých případů. (Zdroj: Community first Yorkshire)

Závěr aktivity: Po zpětné vazbě a diskusi aktivitu ukončíme a následuje poslední, pátá, aktivita workshopu.

5. aktivita

Název: Nonverbální projevy emoce

Cíl: Účastníci dokáží poznat emoce a situaci pouze pomocí nonverbální komunikace.

Metody: Práce s videem, diskuse, brainstorming

Pomůcky: Krátké animované video

Časová náročnost: cca 45 minut

Postup aktivity: Účastníkům pustíme krátké video (<https://www.youtube.com/watch?v=-p1P4fdhaF8>), jenž je nonverbální. Jejich úkolem bude po shlédnutí videa krátce charakterizovat postavy z videa, pomocí metody brainstormingu a diskuse. Dalším úkolem bude popsat, čím si starší pán procházel – pojmenovat jeho pocity a co mu při jeho situaci pomohlo. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Závěrem aktivity bude diskuse, jaké pocity mají po shlédnutí videa a celkově po celém kurzu. Po diskusi přivedeme místnost do původního stavu, jelikož se jedná o poslední aktivitu. Následuje konečná reflexe celého bloku zaměřeného na komunikaci.

Cílem tohoto workshopu je účastníky naučit vnímat význam komunikace, své i ostatních. Účastníci se naučí vnímat nonverbální komunikaci a rozeznat její význam. Tento blok kurzu se díky aktivitě č. 4 věnuje také více praktickým ukázkám. Díky této části kurzu si uvědomí důležitost komunikace v práci s dětmi. Závěrem tohoto bloku bude také krátká reflexe pomocí gesta a poté rozsáhlejší diskuse, kde každý sdílí své pocity a zpětnou vazbu k workshopu. Jako po každém bloku bude i zde důležitá sebereflexe účastníků.

3.4.1.4 Empatie a trpělivost

Tato část kurzu bude zaměřena na empatii a trpělivost. Být empatickým a trpělivým při práci s dětmi je neodmyslitelnou součástí kompetencí pedagogických pracovníků. Díky trpělivosti při práci s dětmi se můžeme k dítěti dostat blíž a zjistit o něm více. Empatie je klíčovou prosociální schopností, umožní nám se vžít do kůže druhého a pochopit jeho jednání. Pedagogičtí pracovníci při práci s dětmi v dětském domově musí být právě empatictí a trpěliví, protože právě díky tomu mohou předcházet pocitům smutku a osamělosti. (Lošťáková, 2020)

Workshop začne krátkým přivítáním lektora, poté představí téma empatie a trpělivosti v předem připravené prezentaci (cca 15 minut) a krátce zdůvodní, proč je toto téma důležitou

součástí při práci s lidmi. Následovat budou samotné praktické aktivity, mezi kterými bude čas na krátké přestávky.

1. aktivita

Název: Společné spojení

Cíle: Cílem aktivity je rozproudit účastníky a prolomit ledy. Zároveň účastníci dokáží spolupracovat, naslouchat si a hledat mezi sebou podobnosti.

Metody: Icebreaker, rozhovor

Pomůcky: Papír, psací potřeby

Časová náročnost: cca 15 minut

Postup aktivity: Rozdělíme skupinu do dvojic nebo malých skupin a dáme jim několik minut na to, aby našli co nejvíce věcí, které mají společného. Povzbudíme je, aby překonali zjevné podobnosti (jako například stejná barva očí). Na konci budou sdílet kolik mají stejných věcí a když budou chtít, mohou říct i jaké věci mají stejné. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Po sdílení společných věcí aktivitu ukončíme a posuneme se ke druhé aktivitě.

2. aktivita

Tato aktivita lze také využít při práci s dětmi. Lze využít několik scénářů s různým zaměřením. Aktivita může reagovat na různé problémy.

Název: Červená versus zelená

Cíle: Cílem aktivity je lepší porozumění vztahů. Účastníci si dokáží uvědomit, jaké vztahy jsou pro ně zdravé a jaké nezdravé.

Metody: Práce s textem, rozhodování a posuzování

Pomůcky: Papír A4, červený a zelený papír, psací potřeby

Časová náročnost: cca 30 minut

Postup aktivity: Připravíme pro účastníky různé scénáře na téma zdravé a nezdravé vztahy. Lektor tuto lekci začne čtením těchto scénářů. Po přečtení scénářů budou mít účastníci úkol zareagovat na tento příběh – pokud si myslí, že zmíněný vztah je zdravý zvednou zelená papír, když věří tomu, že je vztah nezdravý, zvedou červený papír. Po přečtení a reakci na několik scénářů dostanou účastníci prostor na konverzaci o základních rozdílech mezi zdravými a nezdravými vztahy. (Zdroj: UK youth)

Závěr aktivity: Po debatě o zdravých a nezdravých vztazích dáme účastníkům prostor ke krátké diskusi. Následovat bude okomentování a ukončení aktivity. Přesuneme se na přestávku a poté třetí aktivitu tohoto workshopu.

3. aktivita

Název: Identifikace osamělosti

Cíle: Účastníci dokáží identifikovat osamělost. Účastníci se po skončení aktivity dokáží lépe vcítit do člověka trpícího osamělostí.

Metody: Práce s videem, diskuse

Pomůcky: Video, lepící papírky, psací potřeby

Časová náročnost: cca 45 minut

Postup aktivity: Na začátku aktivity pustíme účastníkům video, kde se mluví o osamělosti (https://www.youtube.com/watch?v=n3Xv_g3g-mA). Jejich úkolem po shlédnutí videa bude napsat na lepící papírky jednu příčinu osamělosti a jedno řešení osamělosti. Papírky následně nalepí někde po místnosti. Poté se budou postupně všechny příčiny prodiskutovávat. Účastníků se poté zeptáme, jestli je napadají jiné příčiny, které nejsou ve videu zmíněny, a i ty můžeme napsat na papírky. (Zdroj: Community first Yorkshire) Na aktivitu dále navazuje diskuse, kterou povede lektor. Účastníkům bude postupně pokládat tyto otázky:

- Jak může šikana způsobit, že se někdo bude cítit osamělejší?
- Jak byste mohli přimět někoho, aby se cítil přijatelněji?
- Na co byste si mohli dávat pozor u druhých, co by mohlo ukázat, že jsou osamělí?
- Jak si myslíte, že osamělost ovlivňuje něčí duševní zdraví?

Závěr aktivity: Po otázkách a diskusi aktivitu společně s účastníky zhodnotíme a ukončíme. Následuje čtvrtá a zároveň poslední aktivita.

4. aktivita

Tato aktivita napomůže účastníkům se vžít do jiné osoby. Vžít se do postavy je jedním z nejzábavnějších a nejvzdělanějších typů empatických her.

Název: Role-play

Cíl: Cílem aktivity je napomocť empatickému cítění vůči jinému člověku.

Metoda: Hraní rolí

Pomůcky: Papír a psací potřeby

Časová náročnost: 45 minut

Postup aktivity: Účastníky rozdělíme do skupin, každé skupině vybereme nějakou dobře veřejně známou osobu (celebritu, postavu z knihy, z filmu atd.). Jejich úkolem bude napsat povídku z pohledu této postavy. Následně pak povídku ve skupině zahrají. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Po dohrání povídky se účastníků zeptáme, jak se jim vžívalo do rolí, zda to pro ně bylo jednoduché nebo naopak obtížné. Poprosíme je o reflexi aktivity. Jelikož se jedná o poslední aktivitu následovat bude úklid a poté společná reflexe celého bloku kurzu.

Čtvrtý blok kurzu je zaměřen na empaticnost a trpělivost. Měl by napomocť být více citlivým, empatickým a trpělivým člověkem. I tento workshop skončí reflexí pomocí gesta a společnou diskusí. Účastníci dostanou prostor na jakoukoliv zpětnou vazbu.

3.4.1.5 Práce s předsudky

Tato část kurzu bude zaměřena na práci s předsudky. V našem životě se často setkáváme s různými stereotypy a předsudky. Je zásadní umět s těmito pojmy umět pracovat, abychom u dětí předešli následnému souzení druhých na základě zarytých stereotypů či předsudků. Musíme děti vést k tomu, že není dobré soudit lidi dle jejich rasy, národnostnímu příslušenství či podle toho, z jaké rodiny pochází, jak vypadají aj. Úzce to souvisí s šikanou těchto lidí a jejich následnou sociální izolací, která často může končit až sebepoškozováním. Proto je klíčové, aby pedagogičtí pracovníci dokázali pracovat s předsudky a poté to i dokázali předat dětem.

Tento blok začne taktéž přivítáním účastníků lektorem. Lektor uvede téma prezentací (cca 15 minut), ve které odůvodní, proč je právě toto téma důležité pro práci se samotou. Poté už na řadu přijdou samotné aktivity. Účastníkům budou k dispozici krátké přestávky, a také možnost kdykoliv cokoliv prodiskutovat.

1. aktivita

První aktivita zaměřená na předsudky je icebreaker. Zároveň se ale budou účastníci muset rozhodovat na základně prvního dojmu a určitého předsudku vůči ostatním. Tato aktivita by je měla vtáhnout do děje workshopu, měli by se díky ní zamyslet nad tím, jak funguje náš první dojem.

Název: Hra na jméno

Cíl: Cílem aktivity je probořit ledy na začátku workshopu a vtáhnout účastníky do děje.

Metoda: Icebreaker

Pomůcky: Papír, psací potřeby

Časová náročnost: cca 15 minut

Postup aktivity: Nechte každého napsat zajímavou skutečnost o sobě na kus papíru bez svého jména. Seberte papíry, přečtete si fakta nahlas a nechte skupinu hádat, komu který fakt patří. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Jakmile jsou uhodnuty veškerá zajímavá fakta, aktivitu ukončíme a přesouváme se na druhou aktivitu.

2. aktivita

Název: Co byste dělali VY?

Cíl: Účastníci dokáží správně postupovat při problémové situaci.

Metody: Práce s textem, diskuse, brainstorming

Pomůcky: Papír s texty různých problémových situací z praxe

Časová náročnost: cca 45 minut

Postup aktivity: Účastníci dostanou papír s textem. Úkolem bude text přečíst a rozmyslet se, jak by postupovali oni, kdyby museli tento problém vyřešit. Potom, co si rozmyslí svůj postup, tak utvoří skupinky, ve kterých se společně domluví na jednom postupu, který by praktikovali. Každá skupina svůj postup poté přednese přede všemi a pokusí se odůvodnit, proč by se zachovali právě takto. Po sdílení může přijít diskuse, či brainstorming, všech účastníků. Tento proces probíhá celkem třikrát, se třemi různými případy. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Po probrání všech tří případů poprosíme účastníky, aby zhodnotili, jak se jim pracovalo ve skupinách, jestli se dokázali lehce shodnout na řešení nebo jim to dělalo problémy. Následuje přestávka pro účastníky. Po přestávce přejdeme na třetí aktivitu.

3. aktivita

Název: Cesta vlakem

Cíle: Účastníci si uvědomí své předsudky vůči jiným lidem. Účastníci se dokáží zamyslet, jak na ně působí tyto stereotypy.

Metody: Práce s textem, výběr z možností, diskuse, práce ve skupině

Pomůcky: Seznam lidí (příloha č. 6)

Časová náročnost: cca 30 minut

Postup aktivity: Účastníci dostanou seznam s lidmi. Zadání zní „Čeká tě 24hodinová cesta vlakem v kupé s dalšími 5 lidmi. Vyber si ze seznamu právě těchto 5 lidí, se kterými bys cestu sdílel.“ Po výběru pěti lidí uděláme skupinky, kde se budou muset dohodnout na těchto pěti lidech společně. Na konci každá skupina sdílí svůj výběr s krátkým odůvodněním. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Krátké odůvodnění následuje diskuse o tom, zda bylo jednoduché vybrat pět lidí, se kterými budou sdílet cestu. Po diskusi následuje čtvrtá aktivita.

4. aktivita

Název: Identifikace předsudků

Cíl: Účastníci dokáží identifikovat předsudky a vysvětlit proč tyto předsudky existují.

Metoda: Práce s textem

Pomůcky: Příběhy

Časová náročnost: cca 30 minut

Postup aktivity: Každý účastník dostane text, ve kterém se odehrává nějaký příběh, kde se vyskytuje nějaký předsudek či stereotyp. Jejich úkolem bude identifikovat tento předsudek a

vysvětlit, proč lidi tento předsudek měli/mají a vysvětlit, jak by pracovali s touto situací v praxi oni. (Zdroj: Community first Yorkshire)

Závěr aktivity: Společná diskuse o předsudcích, jak mohou ovlivňovat naše názory a práci a jak je důležité je umět rozeznat. Jedná se o poslední aktivitu, proto po ní nastane úklid místnosti a závěrečná reflexe workshopu.

Tento blok kurzu se zaměřoval na předsudky. Na konci workshopu proběhne krátká reflexe gestem a poté diskuse. Účastníci dostanou prostor na zpětnou vazbu. I zde je velmi důležitá sebereflexe účastníků.

3.4.1.6 Sebeřijetí

Tato část kurzu bude zaměřená na sebeřijetí. Rogers (in Langerová, 2022) tvrdí, že sebeřijetí, štěstí, růst, lásku a rozvoj máme v sobě. Tyto hodnoty přijdou samy a díky nim můžeme být spokojeni. I v této oblasti je velmi důležitá role rodiny a socializace v ní. Jestliže jsme pocítili řijetí v rodině, lépe budeme také řijímat sami sebe. I když jsme řijetí v rodině nezažili, můžeme dojít k sebeřijetí, cesta bude obtížnější, ale lze to zvládnout (kap. 2.3.1) Tato část kurzu by měla pedagogickým pracovníkům předat to, že jestliže máme pozitivní sebeřijetí je pro nás také jednodušší navazovat sociální vztahy. A právě to by měli proškolení pedagogičtí pracovníci předat dětem, vést je k pozitivnímu sebeřijetí, aby u nich nedocházelo k osamocení ze strachu z navázání sociálního kontaktu (kap. 2.4.2). (Langerová, 2022)

Workshop začne krátkým přivítáním. Lektor poté povede prezentaci na téma workshopu (cca 15 minut) a v ní zdůvodní, proč právě tato oblast je pro následnou práci s dětmi důležitá. Poté už přijdou samotné praktické aktivity, které budou odděleny krátkými přestávkami. Mezi aktivitami mohou probíhat diskuse, jestliže bude kdokoliv chtít cokoli prodiskutovat.

1. *aktivita*

Tato aktivita vede účastníky k tomu, aby si uvědomili, jak mohou trávit svůj čas, když jsou sami. Když si uvědomí, co baví je a co baví jiné účastníky, lépe pak budou rozumět potřebám dětí a bude pro ně jednodušší navrhnout právě dětem třeba nějakou aktivitu, kterou lze praktikovat, i když jsem sami.

Název: 20 možných cest

Cíle: Účastníci si uvědomí, jak lze kvalitně trávit čas o samotě. Účastníci budou vtáhnuti do tématu workshopu.

Metody: Myšlenková mapa, brainstorming

Pomůcky: Papír, pastelky, psací potřeby, fixy a jiné výtvarné potřeby

Časová náročnost: cca 30 minut

Postup aktivity: K této aktivitě účastníci dostanou papír a potřebné výtvarné potřeby. Jejich úkolem bude si doprostřed papíru napsat „20 cest, jak trávit čas sám se sebou“ a okolo tohoto nadpisu psát aktivity, které mohou realizovat, když jsou sami. K těmto názvům aktivit i výtvarně znázorní danou aktivitu (Příloha č. 6). Na konci si mohou účastníky své plakátky sdílet a krátce okomentovat. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Zeptáme se účastníků, zdali si díky aktivitě uvědomili nějaké činnosti, které je dříve vůbec nenapadly. Plakáty si můžeme vystavit v místnosti a přesuneme se na druhou aktivitu.

2. aktivita

Název: Krabička poslední záchrany

Cíl: Cílem této aktivity je, aby účastníci podnikali také praktické kroky k tomu, aby cítili blaho.

Metoda: Výtvarná práce

Pomůcky: Kartonová krabice (krabice od bot, kartotéka, úložná krabice atd.), obyčejný a barevný papír A4, lepidla, barevné fixy

Časová náročnost: cca 45 minut

Postup aktivity: Každý z účastníků dostane potřebné pomůcky. Pomocí barevných fixů, papírů a lepidla si každý účastník krabici vyzdobí dle svého. Účastníci si ke své krabici napíší seznam (například oblíbená jídla, vzpomínky, knížky atd.) Tyto objekty si poté do krabice doma vloží. Když budou mít účastníci někdy pocit, že potřebují něco, co jim zvedne náladu, použijí právě tuto krabičku. Do krabičky mohou účastníci například napsat i aktivity, které by chtěli dělat se svými nejbližšími, když se cítí osaměle. (Zdroj: UK youth)

Závěr aktivity: Po této aktivitě necháme účastníkům prostor pro sebereflexi a prostor na zamyšlení se nad vlastním životem. Krabičky si účastníci někam odloží, uklidíme výtvarné potřeby a nachystáme místnost na třetí aktivitu. Zde proběhne krátká přestávka.

3. aktivita

Meditace je důležitou součástí na cestě k sebepřijetí. Meditaci v tomto workshopu zařadíme také proto, že se jedná o poslední část kurzu a můžeme v ní z reflektovat, jaký kus cesty jsme za kurz už ušli.

Název: Meditace

Cíle: Účastníci se díky krátké meditaci dostanou do pocitu pohody. Účastníci se zamyslí nad samí sebou a jak jim doopravdy je.

Metoda: Mindfulness metoda

Pomůcky: Video z YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=inpok4MKVLM>), či jakýkoliv jiný návod k meditaci

Časová náročnost: cca 20 minut

Postup aktivity: Účastníkům vysvětlíme metodu mindfulness a její techniky. Poté účastníkům řekneme, ať si sednou do nějaké oblíbené polohy a pustíme jim video na YouTube (jestliže bude problém s jazykem, využijeme jiné video či jiný návod). Po cca pěti minutové meditaci dáme účastníkům chvíli prostoru pro vstřebání emocí. Po cca pěti dalších minutách můžeme začít krátkou diskusí.

- Jak se při meditaci cítili?
- Je něco, co si při této meditaci uvědomili?
- Myslíte si, že jste se pomocí kurzu někam posunuli?

(Zdroj: Archiv autorky projektu a Goodful, 2019)

Závěr aktivity: Aktivita končí diskusí o meditaci. Po diskusí se pomalu přesuneme na další a zároveň poslední aktivitu kurzu.

4. *aktivita*

Název: Pojdme mluvit pozitivně!

Cíl: Účastníci dokáží pojmenovat v každé kategorii několik pozitivních věcí o sebe samém.

Metoda: Práce s textem

Pomůcky: Papír s tabulkou (příloha č. 8), psací potřeby, výtvarné potřeby

Časová náročnost: cca 20 minut

Postup aktivity: Každý účastník dostane papír, kde budou předem vytvořena okýnka s názvy: „Co tě dělá jedinečným?“, „Identifikuj své silné stránky“, „Stanov si cíle!“, „Oslav své úspěchy.“, „Chovej se k sobě laskavě.“ a „Najdi oporu.“ Vysvětlíme jim, co do jednotlivých okýnek psát. Například k „Chovej se k sobě laskavě“ mohou napsat cesty, jak by si dopřáli kvalitně strávený čas, jak se sami o sebe budou starat či jak o sobě samém budou mluvit aj. Nyní dáme účastníkům cca deset minut na to, aby do tabulky napsali alespoň dvě věci ke každému tématu. Budeme je motivovat k tomu, aby informací bylo co nejvíce a aby se u toho opravdu do hloubky zamysleli. Zároveň by měly tabulky vypadat esteticky dobře, aby si je například mohli účastníci někam vystavit a měli je stále na očích. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Dvě poslední aktivity by měly účastníky dostat do mentální pohody, do pozitivní nálady. Následuje úklid místnosti, a protože se jedná o poslední aktivitu kurzu nastane závěr a reflexe celého kurzu.

Reflexe celého kurzu

Jelikož se jedná o poslední část kurzu tak na konci proběhne větší reflexe. Pro konečnou reflexi zvolíme tzv. „Nástěnku úspěchů“, kdy účastníci společně vytvoří fyzickou tabuli, kde každý zaznamená své nejvýznamnější poznatky, dovednosti nebo osobní úspěchy, které nabyl na kurzu a které si z něj odnáší. Mohou zde sdílet příklady situací, kde by mohli uplatnit či už uplatnili nově získané dovednosti a jejich pozitivní dopad. Nástěnka může pracovníkům poté sloužit jako inspirace pro další osobní rozvoj nebo také jako prostor pro pochvalu či uznání účastníku navzájem.

Závěrečná reflexe poté bude pokračovat pomocí skupinového brainstormingu a diskusí. Kde každý účastník sdílí své nejcennější poznatky a dovednosti, které na kurzu získal. Na konci diskuse každý účastník zformuluje jeden konkrétní cíl, který si stanoví pro svůj další osobní rozvoj. Tato reflexe nejen že umožní reflektovat svůj pokrok během kurzu, ale také poskytne prostor pro další osobní pokrok do budoucnosti.

Velmi důležitou součástí reflexe je potom samotná sebereflexe účastníků. Jejich uvědomění nově nabytých dovedností a vědomostí.

3.4.2 Aktivity pro děti

Druhá část projektu se zaměřuje na práci pedagogických pracovníků s dětmi, které vyrůstají v dětských domovech. Tato část projektu není limitována časem a nejedná se o kurz jako takový. Jedná se o přímou práci pracovníků s dětmi, jak z hlediska prevence osamocení, tak i z hlediska přímé práce s osamocenými dětmi. Mohou s dětmi provozovat aktivity, kterými prošli při workshopu, ale také mohou využít níže popsané specifické aktivity.

Je klíčové naučit děti pracovat s vlastními emocemi a naučit je správně komunikovat. K tomu by měli přispět i některé aktivity navrhované v první části projektu. Pedagogičtí pracovníci by je měli vést k prosociálnímu a altruistickému chování. Měli by předcházet osamělosti a naučit se ji u dětí rozeznat a včas zakročit. Je také zásadní pracovat s dětmi v oblasti osobního a sociálního rozvoje, rozvíjet jejich sociální a interpersonální dovednosti.

Kromě už navrhnutých aktivit, které jsou uvedené v kurzu, doplňujeme pár specifických aktivit pro samotné děti. Aktivity zaměřené na boj proti osamocení by byly realizovány cca dvakrát do týdne (středa a neděle v odpoledních hodinách), nebo kdykoliv by to bylo potřeba. Aktivity by šlo také realizovat na výletech či výjezdech mimo dětský domov. Některé z aktivit je možné realizovat i neplánovaně a lze je použít kdykoliv a kdekoliv. Například jestliže si pedagogický pracovník všimne nějakého problému či kritického chování, lze na něj reagovat pomocí aktivit. Aktivity by se ale měly konat preventivně, a proto by byly zařazeny do pravidelného plánu dětského domova.

3.4.2.1 Sebeřijetí

1. *aktivita*

Aktivita se může konat klidně každý den, nemusí se jednat přímo o komplimenty, ale můžou to být jakákoliv slova chvály, co jim ten den udělalo radost – cokoliv pozitivního.

Název: Kruh komplimentů

Cíl: Děti dokáží mluvit pozitivně o sobě i o druhých.

Metoda: Diskuse

Časová náročnost: cca 20 minut

Postup aktivity: Všechny děti se posadí do kruhu. Jejich úkolem bude říct o sobě samém jednu pozitivní věc (kompliment) a kompliment o tom, kdo sedí po jeho pravici. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Děti bychom vyzvali k reflexi, jak se při této aktivitě cítily. Jak se cítily při dávání komplimentu druhým, ale také při tom, když někdo dával kompliment jim. Jestli jim to bylo příjemné a chtěly by to slýchat častěji, či jestli se při tom cítily nepříjemně. Děti bychom motivovali k tomu, aby komplimenty a slova chvály používaly častěji a dělaly ostatním lidem radost.

2. aktivita

Název: Deník cílů

Cíl: Děti dokáží definovat svůj cíl a uvědomí si, co pro něj musí udělat.

Metoda: Písemné zaznamenávání

Pomůcky: Psaní potřeby, deník, sešit, papír

Časová náročnost: cca 30 minut

Postup aktivity: Dětem řekneme, ať si do deníku napíše nějaký svůj cíl, kterého chtějí v nejbližší době dosáhnout. Cíl pojmenují a zapíše do deníku. Následně si k cíli napíše, jak by ho dosáhly. Co vše po jeho dosažení musí udělat atd. (Zdroj: Big life journal, 2022)

Závěr aktivity: Děti bychom vyzvali k reflexi k aktivitě, zda jim pojmenování a napsání si cíle něco dalo. Jestli si díky tomu uvědomily, čeho chtějí dosáhnout. Děti bychom dále motivovali k tomu, aby tuto aktivitu dělaly pravidelně. Aby si své cíle zapisovaly a hledaly k nim cestu.

3. aktivita

Název: Koláž úspěchů

Cíl: Děti si uvědomí své úspěchy a dokáží je ocenit.

Metody: Výtvarná technika, koláž

Pomůcky: Papír A3, výtvarné pomůcky

Časová náročnost: cca 45 minut

Postup aktivity: Děti si na jednu stranu papíru napíší své úspěchy. Může se jednat i o něco malého, co jim ale udělalo radost. Jakmile mají napsané všechny úspěchy, které chtějí zmínit, tak papír otočí a na druhou stranu papíru se pokusí udělat koláž zmíněných úspěchů. Jakkoliv je znázornit výtvarně. (Zdroj: Big life journal, 2022)

Závěr aktivity: Děti bychom vyzvali k reflexi, jestli si uvědomili své úspěchy a dokáží je ocenit a jestli jim v tom tahle aktivita pomohla. Děti si svou koláž mohou vystavit ve svých pokojích a mít je pořád na očích, aby jim připomínala, čeho všeho ve svém životě dosáhli.

4. aktivita

Název: Meditace

Cíl: Děti se dokáží zklidnit a meditovat.

Metoda: Dechová meditace

Časová náročnost: cca 5 minut

Postup aktivity: Děti se posadí do příjemného sedu, nejlépe na zem na koberec. Provedeme je krátkou dechovou meditací 4-7-8. Poměr časů lze měnit dle potřeb dětí.

- Nadechněte se nosem na 4 sekundy.
- Zadržte dech na 7 sekund.
- Vydechujte ústy po dobu 8 sekund.
- Celý cyklus opakujeme cca čtyřikrát, než se děti uklidní, zrelaxují.

(Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Děti bychom vyzvali k reflexi, aby sdílely, zda jim meditace pomohla se uklidnit, zpomalit a zrelaxovat. Děti budeme motivovat k tomu, aby tuhle dechovou meditaci využívaly klidně i dvakrát za den.

3.4.2.2 Asertivita

1. aktivita

Název: Tajemná taška

Cíl: Děti dokáží nahlas říct svůj názor a pohled.

Metoda: Hra

Pomůcky: Pytlík, různé předměty různých velikostí a tvarů

Časová náročnost: cca 30 minut

Postup aktivity: Do pytlíku si nachystáme různé předměty. Nejlépe, aby předměty byly různorodé (velikost, tvar). Děti se posadí do kruhu a pedagogický pracovník si vezme pytlík a stoupne si doprostřed kruhu. Postupně půjde s pytlíkem ke každému dítěti a dá mu poslepu si osahat nějaký tvar. Dítě pak bude mít za úkol tvar popsat (jeho velikost, může si zkusit tipnout i barvu, k čemu slouží atd.) a poté zkusí uhádnout, co přesně na předmět to bylo. Na konci mu předmět odhalíme. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Na konci poprosíme děti o reflexi, jestli bylo lehké říct, co si myslí. Aktivita by měla motivovat děti nebát se říct svůj názor a pohled na věc, že nic není špatné.

2. aktivita

Název: Role

Cíl: Děti se dokáží vžít do rolí a naučí se reagovat v různých situacích.

Metoda: Hraní rolí

Časová náročnost: cca 30 minut

Postup aktivity: Dětem připravíme nějaký příběh, který má zápletku. Jejich úkolem bude vžít se do rolí v příběhu a reagovat na problémy, které role v příběhu řeší. Například první příběh popisuje situaci, kdy jeden člověk rozbil něco druhému člověku. Děti musí vymyslet, jak by v situaci v klidu reagovaly a jak by ji řešily. Příběhů může být mnoho, na různé témata. Témata mohou také reagovat na aktuální problémy dětí. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Po aktivitě se děti zeptáme, jak se jim do rolí vžívalo. Jestli bylo snadné reagovat v klidu na problémy, jestli by ty problémy ve svém životě řešili podobně či nikoli. Může přijít na řadu diskuse. Aktivitu lze využívat často, lze s ní reagovat na aktuální a opravdové problémy.

3. aktivita

Tuto aktivitu lze využít jako reakci na nějaký problém, který v daném momentu nastal. Děti pomocí ní mohou vyjádřit své pocity a asertivně je mezi sebou vykomunikovat.

Název: „JÁ“ věty

Cíl: Děti dokáží asertivně komunikovat a říct svůj názor.

Metody: Sebereflexe, komunikace

Pomůcky: Tužka, papír

Časová náročnost: cca 30 minut

Postup aktivity: Děti dostanou papír, na který si napíší různé „JÁ“ věty. Například „Nelíbí se mi tvoje chování“, „Já se cítím smutně.“, „Mně to ubližuje“ atd., které jsou pro ně zrovna aktuální. (Zdroj: Twinkl, 2020)

Závěr aktivity: Děti vyzveme k reflexi, zda jim tahle aktivita pomohla vyřešit problém. Jestli pro ně bylo jednodušší komunikovat pomocí „JÁ“ vět a jestli se díky tomu situace vyřešila lépe a jednodušeji.

4. aktivita

Název: Jak vypadá sebevědomí?

Cíl: Děti dokáží rozpoznat řeč těla.

Metoda: Výtvarné práce

Pomůcky: Výtvarné pomůcky, psaní potřeby, papír

Časová náročnost: cca 45 minut

Postup aktivity: Děti dostanou papír, jejich úkolem bude nakreslit dvě stejné postavy. Jedna postava bude znázorňovat sebevědomého člověka a druhá, stejná postava, bude znázorňovat člověka, který nemá vysoké sebevědomí. Jakmile budou mít postavy nakreslené, budou mít za úkol okolo nich napsat, v čem se liší, kde jsou hlavní rozdíly v řeči těla. (Zdroj: Girls who fight, 2020)

Závěr aktivity: Děti vyzveme ke krátké reflexi aktivity. Mohou nám říct, jaké jsou hlavní rozdíly mezi postavami, co je nejvíce viditelné.

3.4.2.3 Naslouchání a komunikace

1. aktivita

Název: Něco sleduji

Cíl: Děti se naučí řádně naslouchat jeden druhému.

Metody: Rozhovor, diskuse

Časová náročnost: cca 30 minut

Postup aktivity: Jeden hráč začne tím, že řekne: „Sleduji svým okem něco, co je...“ a poté popíše předmět v místnosti. Ostatní hráči se pak musí pokusit uhodnout, o co jde. Tato hra posiluje důležitost dávat pozor a být aktivním posluchačem. (Zdroj: EuroKids, 2023)

Závěr aktivity: Děti vyzveme ke krátké reflexi aktivity.

2. aktivita

Název: Pantomima

Cíl: Děti dokáží komunikovat beze slov.

Metoda: Hra pantomima

Časová náročnost: cca 20–30 minut; může se lišit dle počtu dětí a míry zainteresovanosti

Postup aktivity: Předem si na papírky napíšeme různé věci, co se dají pomocí pantomimy předvést. Můžeme zvolit například okruh zvířat, či okruh profesí, okruh domácích prací apod. dle skupiny, se kterou aktivitu provádíme. Poté si každé dítě vytáhne jeden papírek a danou věc musí pomocí pantomimy předvést. (Zdroj: Archiv autorky projektu)

Závěr aktivity: Děti vyzveme ke krátké reflexi.

3. aktivita

Název: Kreslené porozumění

Cíle: Děti dokáží popsat předmět. Děti dokáží popsaný předmět výtvarně znázornit, aniž by jej viděli.

Metoda: Popis

Pomůcky: Papír, fixy, pastelky

Časová náročnost: cca 30 minut

Postup aktivity: Dvě děti se posadí zády k sobě. Jeden má předmět a druhý barevné tužky a papír. Dítě s objektem jej musí popsat co nejpodrobněji, aniž by přímo řekl, o co se jedná. Druhý musí předmět co nejlépe nakreslit na základě popisu dítěte s předmětem. Poté si děti role vymění. Dvojice můžeme různě střídat. (Zdroj: Positive psychology, 2019)

Závěr aktivity: Děti vyzveme k reflexi. Mohou nám popsat, jak se jim spolupracovalo ve dvojicích, jak se jim předmět popisoval a jak se jim kreslil.

Navrhnuté aktivity jsou jen ukázkou, co vše se dá s dětmi uskutečnit. Aktivity lze aplikovat do každodenního programu, lze nimi reagovat na vzniklé situace, ale lze je taky zapojit jako prevenci osamocení. Aktivit a her, kterými lze předcházet osamocení, existuje nespočet.

Závěr

Osamělost je velkým problémem dnešní doby. Osamocení se projevuje stále u většího procenta lidí, a to především u mládeže a dětí. Osamocení je stav, který může mít negativní dopady na psychické i fyzické zdraví, tělo vnímá osamělost jako kritický stav. Osamocení a samota úzce souvisí se sociální stránkou člověka. Člověk je sociální bytostí, která celý svůj život prochází sociálními interakcemi. Pro žádoucí průběh života je zásadní proces socializace, na který působí několik faktorů, od rodiny až po vrstevnické skupiny. Sociálnost je základní charakteristikou člověka a jen ve společnosti se může realizovat.

Otázka osamělosti se týká i dětí v dětských domovech, ale může se stát také problémem pro pedagogické pracovníky. S tématem osamocení pracují psychologové či psychiatři, ale je možné s ní pracovat i přes jiné pomáhající profese.

Cílem bakalářského projektu bylo navrhnout kurz pro pedagogické pracovníky v dětském domově, ale také poskytnutí pozitivního sebehodnocení a sebepoznání. Cílem kurzu pro pedagogické pracovníky je pracovat s fenoménem osamocení, umět jej rozeznat a předejít mu. Cílem bakalářského projektu je také navrhnout aktivity pro práci pedagogických pracovníků s dětmi, které vyrůstají v dětských domovech.

Limity bakalářského projektu lze nalézt v nízkém zaměření na přímou práci s dětmi. Je ale zásadní nejprve proškolit pedagogické pracovníky, aby si sami uvědomovali důležitost tohoto fenoménu a aby pochopili, že se osamocení může projevovat v několika oblastech a je důležité být všímavý a obezřetný. Projekt by mohl být dále rozpracovaný se zaměřením více na preventivní aktivity s dětmi.

Boj proti osamocení lze řešit neustále a stále se lze kam posouvat. Jestliže by dětský domov měl dostatek financí, daly by se realizovat častější preventivní programy se zaměřením více na děti. Bylo by také možné zorganizovat výjezdový tábor, kde by se děti musely zapojovat do různých programů, společenských činností. Mohly by se zde realizovat, navazovat žádoucí vztahy a bojovat tak proti fenoménu osamocení.

Bibliografie

- ASOCIACE SOCIÁLNÍCH PEDGOGŮ, 2024. *Asociace sociálních pedagogů*. [online]. [cit. 2024-01-10]. Dostupné z: <https://asocp.cz/asocp/kdo-je-socialni-pedagog/>
- BIG LIFE JOURNAL, 2022. *9 Self-confidence building activities for students*. [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://biglifejournal.com/blogs/blog/self-confidence-building-activities>
- BISHOP, J, 2009. *Father absence and the attitude of entitlement*. Journal of Contemporary Psychotherapy. ISSN 0022-0116.
- ČESKÝ ROZHLAS, 2022. *Cyril Höschl: Hikikomori není japonský fenomén*. [online]. [cit. 2024-02-10]. Dostupné z: <https://dvojka.rozhlas.cz/cyрил-hoschl-hikikomori-neni-japonsky-fenomen-v-extremni-socialni-izolaci-ziji-8677668>
- ČESKÝ ROZHLAS, 2018. *Samota není osamění. To se dá přece překonat, říká psychologka*. [online]. [cit. 2024-02-10]. Dostupné z: <https://dvojka.rozhlas.cz/samota-neni-osameni-se-da-prece-prekonat-rika-psychologka-7527086>
- COMMUNITY FISRT YORKSHIRE. *Youth Loneliness Professionals Resource Pack*. [online]. [cit. 2024-03-30]. Dostupné z: <https://www.communityfirstyorkshire.org.uk/resources/toolkits/youth-loneliness/>
- DĚTSKÝ DOMOV, 2023. *Dětský domov Uherské Hradiště – oficiální stránky*. [online]. [cit. 2023-11-15]. Dostupné z: <https://www.detskydomov.com>.
- EUROKIDS, 2023. *Unlocking potential: 16 engaging communication games for kids*. [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.eurokidsindia.com/blog/communication-skills-for-kids-importance-activities-and-games.php>
- GIRLS WHO FIGHT, 2020. *Games to help girls stand tall and speak assertively*. [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.girlswhofight.co/post/quarantine-activities-confidence>
- GOODFUL, 2019. *5minute meditation you can do anywhere*. YouTube video. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=inpok4MKVLM>
- JEDLIČKA, R. a kol., 2015. *Poruchy socializace u dětí a dospívajících*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5447-5.
- KIDS HELP PHONE, 2024. *10 ways to practice self-acceptance*. [online]. [cit. 2024-03-15]. Dostupné z: <https://kidshelpphone.ca/get-info/10-ways-practice-self-acceptance/>
- KURZGESAGT, 2019. *Osamělost*. YouTube video. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=n3Xv_g3g-mA
- LANGROVÁ, A., 2022. *Úžasní takoví, jací jsme*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-3401-4.

LANDMEIER J. a KREJČÍŘOVÁ D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2. vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0

LOŠŤÁKOVÁ, O., 2020. *Empatická a asertivní komunikace*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2227-1.

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ, 2021. *Metodika k povolání pracovník/pracovnice v sociálních službách*. [online]. [cit. 03-03-2024]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/1864299/Metodika_povolán%C3%AD_PSS_UP+CR.pdf/d7bb4e46-2e6e-b786-41cb-f6106f30423f

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, 2023a. *Statistická ročenka školství – výkonové ukazatele školního roku 2022/2023: Zařízení pro výkon ústavní a ochranné výchovy*. [online]. [cit. 2024-01-10]. Dostupné z: <https://statis.msmt.cz/rocenka/rocenka.asp>

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, 2023b. *Výzva MŠMT pro nestátní neziskové organizace k podpoře Ozdravných pobytů dětí a mládeže dětských domovů v ČR*. [online]. [cit. 2024-01-10]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/vyzva-msmt-pro-nestatni-neziskove-organizace-k-podpore>

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, 2024. *Zákon č. 563/2004 sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů*. [online]. [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/dokumenty-3/zakon-c-563-2004-sb-o-pedagogickych-pracovnicich-a-o-zmene>

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, 2024. *Zákon 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících*. [online]. [cit. 2024-03-13]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/dokumenty-3/zakon-c-109-2002-sb-o-vykonu-ustavni-vychovy-nebo-ochranne>

MÜLLER, W., 2011. *Sám, ale ne osamělý*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0001-7.

NAPO, 2021. *Award-Winning animated short film*. YouTube video. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=-p1P4fdhaF8>

POSITIVE PSYCHOLOGY, 2019. *39 communication games and activities for kids and students*. [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://positivepsychology.com/communication-activities-adults-students/#students>

SOBOTKOVÁ NIELSEN, V. a kol., 2014. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4042-3.

ŠEVČÍKOVÁ, A. a kolektiv, 2015. *Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada. ISDN 978-80-247-5010-1.

THE BEASTEES, 2016. *Osamělost aneb Kolik máte přátel na Facebooku*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5478-9.

TWINKL, 2020. *15 keys steps for increasing assertiveness skills in children*. [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.twinkl.cz/blog/15-key-steps-for-increasing-assertiveness-skills-in-children-11-17-20>

UK YOUTH. *As one... not alone. Tackling youth loneliness through youth week and healthy relationships*. [online]. [cit. 2024-03-20]. Dostupné z: <https://www.ukyouth.org/wp-content/uploads/2021/01/As-One-Not-Along-Resource.pdf>

URBAN, L., 2017. *Sociologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5774-2.

VÁGNEROVÁ, M. a L. LISÁ, 2021. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

ZKOLA, 2024. *Počty dětí v dětských domovech ve Zlínském kraji – Zkola*. [online]. [cit. 2024-01-10]. Dostupné z: <https://www.zkola.cz/detske-domovy-ve-zlinskem-kraji/>

DENÍK EMOCÍ

Pocit	Jak ho prožívám?



Příloha č. 2 – „JÁ“



Příloha č. 3 – Myšlenková mapa

Tabulka hodnot

Pravda	Přátelství	Materiální zabezpečení
Láska	Respekt	Pocitvost
Peníze	Harmonie	Pochopení
Upřímnost	Loajálnost	Síla
Svoboda	Zábava	Radost
Mír	Klid	Pokora
Zodpovědnosti	Jistota	Práce
Přizpůsobivost	Důvěra	Intuice
Rodina	Kvalita	Nezávislost
Kariéra	Moudrost	Otevřenost

Příloha č. 4 – Tabulka hodnot



Příloha č. 5 – Vision board

CESTA VLAKEM

Čeká tě 24hodinová cesta vlakem. Vyber si 5 spolucestujících.

1	Pán hrající na harmoniku	16	Matka s brečícím dítětem
2	Opilý fanoušek fotbalu	17	Babička s poruchou sluchu - křičí, když mluví
3	Uprchlá matka ze Syrie s dítětem	18	Ruský občan
4	Mladík nakažený HIV	19	Zápasník MMA
5	Rom ve středním věku	20	Celá potetovaá žena
6	Voják z Bosny a Hercegoviny	21	Jeptiška
7	Skinhead	22	Muslim
8	Metalový fanoušek	23	Rodina se 3 dětmi
9	Prostitutka	24	Muž s obrovským zavazadlem
10	Zahalená arabská žena	25	Kněz
11	Obézní důchodce	26	Neustále telefonující mladá žena
12	Makléř, nabízející rady	27	Parta podnapilých mladíků
13	Zapáchající člověk bez domova	28	Opilá žena



Příloha č. 7 – 20 cest

Co tě dělá jedinečným?	Identifikuj své silné stránky	Stanov si cíle!	Oslav své úspěchy!
Chovej se k sobě laskavě		Najdi oporu	

Příloha č. 8 – Tabulka „Pojďme mluvit pozitivně!“