

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Monika Ficová

Využití prvků zážitkové pedagogiky v rámci kurzů první pomoci

Olomouc 2014

Vedoucí práce: PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením PhDr. Zuzany Hrnčířkové, Ph.D. samostatně a všechny použité informační zdroje jsou uvedené v seznamu literatury.

V Olomouci dne

Podpis:

Poděkování

Děkuji PhDr. Zuzaně Hrnčířkové, Ph.D. za odborné vedení, čas a cenné rady, které mi při zpracování práce poskytla. Dále za ochotu zodpovědět otázky rozhovorů, potřebných pro výzkumné šetření v empirické části mé diplomové práce, děkuji lektorům ZDrSEM a panu MUDr. Robertu Pleskotovi. V neposlední řadě bych ráda poděkovala svým rodičům za jejich podporu a trpělivost v průběhu celého studia.

OBSAH

ÚVOD.....	6
I TEORETICKÁ ČÁST	8
1 ZÁŽITKOVÁ PEDAGOGIKA.....	9
1.1 Kořeny zážitkové pedagogiky	11
1.1.1 Outward Bound	11
1.1.2 Vývoj zážitkové pedagogiky v ČR.....	13
1.1.3 Prázdninová škola Lipnice.....	14
1.2 Rozdílnost pojmů prožitek, zážitek a zkušenost	16
1.2.1 Prožitek a prožívání	18
1.2.2 Optimální prožívání „FLOW“	19
1.3 Komfortní zóna	21
1.4 Modely zkušenostního učení	24
1.4.1 Kolbův cyklus.....	25
2 ZÁŽITKOVÝ KURZ	26
2.1 Instruktoři a účastníci.....	27
2.1.1 Skupinová dynamika	28
2.2 Motivace	29
2.3 Cílená zpětná vazba, reflexe.....	32
2.4 Dramaturgie	35
2.4.1 Pět stupňů dramaturgie kurzu	36
2.4.2 Dramaturgická vlna	38
3 PRVNÍ POMOC	39
3.1 Definice první pomoci a její dělení.....	40
3.2 Výuka první pomoci zážitkem	41
3.2.1 Kurzy výuky první pomoci zážitkem	42
3.2.2 Maskování	44
II EMPIRICKÁ ČÁST	45
4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	46
4.1 Cíl výzkumného šetření.....	46
4.2 Výzkumný vzorek.....	47
4.3 Metodika šetření	47

5	ANALÝZA A INTERPRETACE DAT.....	50
5.1	<i>Tematické okruhy a jejich kategorie.....</i>	<i>51</i>
6	ZÁVĚREČNÉ ZODPOVĚZENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK.....	69
6.1	<i>Zodpovězení dílčích výzkumných otázek.....</i>	<i>69</i>
6.2	<i>Zodpovězení hlavní výzkumné otázky.....</i>	<i>71</i>
	ZÁVĚR.....	72
	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	74
	SEZNAM PŘÍLOH.....	75
	SEZNAM ZKRATEK.....	76
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	77

Úvod

Diplomová práce je zaměřena, jak už napovídá název, na využití prvků zážitkové pedagogiky při výuce první pomoci. První pomoc je specifická dovednost, kterou by měl ovládat každý člověk. Kdokoliv z nás se může ocitnout v situaci, kdy bude potřebovat někomu poskytnout první pomoc, případně ji bude potřebovat sám a bude doufat, že se najde někdo, kdo mu pomůže. Často se stává, že když je člověk před takovou situací postaven, bojí se první pomoc poskytnout. Ať už z důvodu strachu, že by něco udělal špatně nebo neví, co má dělat. Proč je tomu tak? Lidé prochází kurzy první pomoci ve škole, v autoškole či při nástupu na různé pozice v zaměstnání. Přesto si nevěří, že by první pomoc dokázali poskytnout. Proto přicházím s možností výuky první pomoci jiným, specifickým způsobem. Takovým, aby se lidé první pomoc doopravdy naučili a nebáli se tuto dovednost použít.

Toto téma jsem si vybrala z toho důvodu, že se jako pedagogičtí pracovníci nebo pracovníci v pomáhajících profesích můžeme ocitnout mnohem častěji v situaci, kdy je první pomoci potřeba. Proto bychom nepochybně měli kurzem první pomoci projít a dokázat ji poskytnout. Já, jako člověk, který bude pracovat s dětmi, vím, že v případě úrazu ve škole, v rámci volnočasových aktivit, nebo na škole v přírodě či táboře, je tato dovednost potřebná.

V souvislosti s tím zmiňuji zážitkovou pedagogiku, jako zajímavější a efektivnější možnost výuky první pomoci. Jak jinak se něco lépe naučit, než když si to sami vyzkoušíme, prožijeme. Zážitková pedagogika je v dnešní době velice aktuální. Z mého hlediska se mi zdá atraktivní a je vhodným způsobem, jak získat pevné vztahy s dalšími lidmi. Zároveň jak poznat a rozšířit své schopnosti a dovednosti nebo se naučit odpovědnosti, spolupráci, apod. Také je možností jak naplnit volný čas a odreagovat se. V této práci je ale podstatná především pro výuku dovedností první pomoci a práci s emocemi. Snažím se poukázat na možnou variantu využití zážitkové pedagogiky a zároveň na jiný způsob výuky první pomoci.

Cílem diplomové práce je zjištění využití zážitkové pedagogiky a vlivu zážitku v rámci kurzů první pomoci. Práce je rozdělena na dvě části, část teoretickou a empirickou. Teoretická část, která má především informativní charakter, se zabývá zážitkovou pedagogikou i kurzy první pomoci. Cílem teoretické části je popsat a vysvětlit základní prvky zážitkové pedagogiky a první pomoci. V práci vycházím z prostudovaných odborných publikací týkající se této tematiky a dalších zdrojů. Neexistuje zatím literatura, která by tyto dvě témata propojovala, a proto by mohla být tato práce přínosem pro možné poukázání na jednu

z možností výuky první pomoci. Představen je zde i projekt ZDrSEM – kurzy zdravotnických seminářů formou zážitkové pedagogiky, kterých se týká empirická část práce. Ty jsou představeny na základě webových stránek a jejich metodiky. Nedílnou součástí práce je charakteristika zážitkové pedagogiky, její vývoj a další prvky.

Pro samotnou zážitkovou pedagogiku existuje řada publikací a prací, které se touto tematikou zabývají. Mezi nejznámější autory odborné literatury, zabývající se ve svých publikacích zážitkovou pedagogikou, patří například Ivo Jirásek, Jiří Kuban, Mojmír Vážanský a Radek Pelánek. Praktické návody je možné nalézt v dílech Jana Neumana, Radka Hanuše a Jana Hrkala. V rámci první pomoci existují především publikace, které se zabývají první pomocí z hlediska jejího poskytování – tedy příručky, jak podávat první pomoc v různých situacích. Publikací, které by se věnovaly vyučování první pomoci, je málo nebo žádné. Osobně jsem se s žádnou nesetkala. ZDrSEM vytváří svá skripta a metodiku i pro výuku první pomoci. Mohli bychom se tak dočkat publikace, která by popisovala výuku první pomoci zážitkem, jenž prozatím dostupná není.

Teoretická část začíná kapitolou s názvem „Zážitková pedagogika“, která je zde definována a je zde nastíněn její vývoj. Dále se věnuje základním pojmům jako je zážitek, prožitek a zkušenost. Vysvětluje zde proces výchovy zážitkem a jeho využívané metody jako je např. rozšiřování komfortní zóny. Druhá kapitola obsahuje informace ohledně zážitkových kurzů, jejich dramaturgii a dalších využívaných prvků jako je motivace či zpětná vazba. Třetí kapitola definuje pojem první pomoc a její dělení. Zaměřuje se na představení zdravotnických seminářů – kurzů první pomoci zážitkem (dále jen ZDrSEM).

Empirická část práce obsahuje analýzu a zpracování informací z rozhovorů s lektory kurzů první pomoci zážitkem, které jsou zaměřeny na praktické využití prvků zážitkové pedagogiky během výuky první pomoci a zjištění významu zážitku pro osvojení si dovedností první pomoci. Výsledkem jsou odpovědi na položené výzkumné otázky. Pro výzkumné šetření byl použit kvalitativní výzkum za využití případové studie a polostrukturovaného rozhovoru s lektory ZDrSEM.

V závěru práce je zařazen seznam literatury a použitých zdrojů, obrázků, zkratk a příloh. Obsahem příloh jsou doslovné přepisy rozhovorů s lektory.

I Teoretická část

1 Zážitková pedagogika

V dnešní době se otevírá prostor pro novější pojetí pedagogiky. Pedagogický směr Experiential Education, v České republice známý jako „zážitková pedagogika“, se opírá o zážitek, jako prostředek výchovy a vzdělávání. Terminologie zážitkové pedagogiky může být nejasná, protože existují i další podobné pojmy jako je výchova dobrodružstvím, výchova zážitkem, zážitková výchova, výchova prožitkem či prožitková pedagogika.

Těmto pojmům je společné to, že se opírají o intenzivní prožitky a zkušenosti. Jelikož se dnešní odborníci snaží užívat jednotného pojmu „zážitková pedagogika“, budu se jej v mé práci držet i já. Zážitková pedagogika se více než na znalosti zaměřuje na dovednosti a postoje. Konkrétně jimi mohou být měkké schopnosti, jakož to práce v týmu, vedení lidí, vztahové a komunikační dovednosti. Další možnost je sociální učení – např. sebepoznávání a spolupráce, nebo také životní postoje a metody řešení problémů (Pelánek, 2008, s. 21).

Jeden z hlavních principů tohoto směru je učení se prostřednictvím zážitku. Je možné vycházet z čínského přísloví: „Řekni mi a já zapomenu. Ukaž mi a já si možná vzpomenu. Zapoj mě a já pochopím“ (Pelánek, 2008, s. 21). Toto přísloví v podstatě potvrzuje studie, kterou realizoval E. Dale. Na základě této studie existují výsledky „zapamatovaného“ v procentech, seskupené do pyramidy učení. Dle těchto výsledků si lidé pamatují 10 % z toho, co četli; 20 % z toho, co slyšeli; 30 % z viděného; 70 % z toho, co řekli a napsali a 90 % z aktivní účasti v simulované či reálné situaci (Flexibilní učení a u-learning, 2008, s. 3).

Pokud tedy vychází zážitková pedagogika z toho, že se člověk nejlépe něco naučí nebo si zapamatuje díky aktivní účasti, tak je základním prvkem vlastní aktivita jedince. Prostřednictvím vynaložené energie člověk získává zážitky. „Ovšem samotný zážitek ještě nestačí k tomu, aby se člověk něco naučil. Rozdíl mezi „rekreačním“ zážitkem a „pedagogickým“ zážitkem tkví v reflexi. K učení dochází díky zkoumání a zpracování zkušeností, které zážitek vyvolal“ (Pelánek, 2008, s. 21).

Jinak řečeno, je podstatné se zážitkem dále pracovat. K tomu se váže to, že nejenom reflexe je důležitým znakem zážitkové pedagogiky. Pedagogický směr zážitková pedagogika se skládá ze dvou slov. Zážitek je zde prostředkem, nikoli cílem. Kdyby byl zážitek cílem, stal by se pouhým „rekreačním“ zážitkem, jak bylo zmíněno výše a nejednalo by se tedy o zážitkovou pedagogiku. Po proběhnutí zážitku by byl naplněn cíl. Naopak pokud je zážitek prostředkem, získaným zážitkem to nekončí. Díky poskytnutému zážitku, se kterým se dále pracuje, získáváme zkušenosti a na základě těchto zkušeností, dochází k osvojení například dovedností. Zde dostává prostor slovo „pedagogika“, která je druhým slovem v názvu.

Hlavním účelem se totiž stává využití zážitku ze hry/aktivity k naplnění pedagogických cílů, tedy cílů výchovných či vzdělávacích.

Při definování zážitkové pedagogiky je možné vycházet z definice Jirásky, který napsal: *„Pod označením „zážitková pedagogika“ tedy nadále budeme rozumět teoretické postihu a analýzu takových výchovných procesů, které pracují s navozováním, rozbořením a reflexí prožitkových událostí za účelem získání zkušeností přenositelných do dalšího života“* (Jirásek, 2004, s. 15).

Jinou definici představil David Másilka ve své diplomové práci *„Zážitková pedagogika“*, která zní *„Zážitková pedagogika je koncepce užívající jako prostředek autentický prožitek, se kterým dále pracuje, ve smyslu vyvolání budoucích výchovných změn jedince. Zážitková, neboť výchovný prožitek, s nímž dále pracujeme, uplynul do minulosti. Pedagogika, neboť její podstatou je výchova (v širším slova smyslu zahrnující výchovu a vzdělávání) – budoucí zisk zkušeností“* (Másilka, 2003, s. 31).

Zážitkové učení je přístup, který má člověka dovést k tomu, aby skrz své pocity, poznání a zkušenosti došel ke svým vlastním závěrům. Je to učení, které nespočívá v opírání se o závěry jiných lidí a předávání informací. Vychází z toho, že smysluplnější je opřít se o své zkušenosti (Chapman, 1995, s. 239).

Jako poslední je uvedena definice Petry Dražanské: *„Zážitková pedagogika je metoda, která využívá vlastní zážitek jako prostředek učení. Jednotlivec či celá skupina bývá zpravidla vystavena nějakému náročnějšímu úkolu, v rámci kterého musí každý hledat řešení, komunikovat, spolupracovat a rozhodovat se. Zkrátka dělat vše, co po nás vyžaduje každodenní realita. Výhodou zážitkové pedagogiky však je, že toto učení probíhá v bezpečném prostředí hry s možností reflektovat pod odborným vedením, co kdo zažil a jakou zkušenost si o sobě či daném tématu odnáší. Každý také může získat cennou zpětnou vazbu a náhled na sebe sama od lektorů či ostatních ze skupiny“* (Dražanská, 2013).

A co je tedy cílem zážitkové pedagogiky? Jeden z možných pohledů je, že cílem zážitkové pedagogiky je *„... starořecký výchovný ideál, všestranný rozvoj k harmonii směřující osobnosti“* (Jirásek, 2004, s. 15).

1.1 Kořeny zážitkové pedagogiky

Vznik zážitkové pedagogiky a její vývoj lze sledovat na základě několika světových koncepcí, které určovaly vývoj zážitkové pedagogiky v dané oblasti. Těmito oblastmi se rozumí nejčastěji německá, britská, americká, severská a česká linie. Jistě by se o každé z nich dalo napsat mnoho stran, ale to není předmětem této práce. Proto je zde pro základní pochopení rozdílů v jednotlivých liniích uveden jen tento přehled zdrojů pro tvorbu zážitkové pedagogiky (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 11):

- *„Německá linie a zdroje ZP: venkovské výchovné ústavy H. Leitze, salemská škola K. Hahna, Waisenhaus-Kurzschulen, W. Neubert, M. Šlechtová.*
- *Britská linie a zdroje ZP: Gordonstounská škola K. Hahna, City Challenge, City Bound, Aberdovey – Short Term School, The Mountains Speak for Themselves, Outward Bound.*
- *Americká linie a zdroje ZP: Project Adventure, Adventure Based Counseling, Adventure in the Classroom, Adventure Programming.*
- *Severská linie a zdroje ZP: Fridtjof Nansen a Friluftsliv.*
- *Česká linie a zdroje ZP: Junák – český skaut, Lesní moudrost, tramping, Foglarovy čtenářské kluby, Tábornické školy, P. Tajovský, A. Gintel – experimentální období, Prázdninová škola Lipnice.“*

Ačkoliv je „zážitková pedagogika“ relativně novým pojmem, jeho prvky je naopak možné nalézat mnohem dříve. Už i Aristoteles, starověký řecký filosof, se zmínil o významnosti zkušenosti. V jeho spisech je možné nalézt slova, že úspěšnější jsou Ti lidé, kteří mají zkušenosti než Ti, kteří ovládají pouze teorii. Také je možné zmínit mnoho dalších jmen, jako je např. J. A. Komenský, J. H. Pastalozzi nebo J. Dewey, J. Foglar, M. Seifert – kteří také přispěli ke zrodu zážitkové pedagogiky či některým jejím prvkům.

1.1.1 Outward Bound

Jedna z největších organizací na světě v oblasti zážitkové pedagogiky je organizace Outward Bound, která realizuje zážitkové výchovné a vzdělávací kurzy v přírodě. *„Termín Outward Bound pochází ze staré námořní angličtiny a označuje okamžik, kdy loď vyplouvá na širé moře, do neznáma a rizika, avšak vstříc novým zkušenostem a poznáním. Od této chvíle se posádka lodi musí spolehnout jen sama na sebe, na schopnosti*

každého člena a kvalitní spolupráci celého týmu. Výstižná metafora pro cíle, které si organizace klade a vlastně i prostředky, které využívá“ (Svatoš a Lebeda, 2004, s. 47).



Obr. 1 Logo Outward Bound (Svatoš a Lebeda, 2004, s. 48)

Německý pedagog, působící v Anglii, Kurt Hahn, byl spoluzakladatelem organizace Outward Bound společně s Lowrencem Holtem. První školu založili v roce 1941 (Svatoš a Lebeda, 2004, s. 47).

Kurt Hahn začal v meziválečném období pokládat kořeny soudobé zážitkové pedagogice. Svou „terapií prožitkem“ se zařadil k významným reformátorům výchovy. Na založených soukromých středních školách – na zámku Salem (1920), v Gordonstounu (1934), a v Anavrytě (1949) se rozvíjel koncept jeho terapie prožitkem. K původní myšlence, vzniklé v Salemu se přidala myšlenka otevřenosti (původně byly kurzy pouze pro studenty Salemu) a byl navržen plán „Kurzschule“. Poprvé v něm propojuje čtyři složky prožitkové terapie, kterými jsou: tělesný trénink, expedice, projekt a poskytování pomoci (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 22-23).

V roce 1941 stojí Kurt Hahn u zrodu organizace Outward Bound Schools. Tato škola byla po vypuknutí války nabídnuta námořnictvu, kde se učili vyrovnávat s krizovými situacemi a to díky rozvoji osobnosti a zvyšování psychické odolnosti. Během programů byli námořníci vystavováni těžkým situacím, aby zjistili, že nepohodlí nemusí jistě znamenat problém. Pomocí úsilí a odolnosti poznávali, že je možné překonávat i nepříjemné či dramatické situace. Po skončení války se Outward Bound transformovalo na civilní střediska pro rozvoj mladých lidí (Svatoš a Lebeda, 2004, s. 47).

Dvě základní východiska pro Outward Bound jsou:

„Člověk dokáže více, než si myslí!“ a „Jen málokdo si uvědomuje, čeho všeho je možné dosáhnout prostřednictvím týmové spolupráce“ (Svatoš a Lebeda, 2004, s. 47).

Během let bylo zformulováno deset principů výchovy, probíhající na základě osobního prožitku. Jsou jimi: sebepoznání, rozvoj představitivosti, zodpovědnost za učení, důvěrnost

a zájem, úspěch a neúspěch, spolupráce a soutěžení, rozmanitost a různorodost, přírodní prostředí, služba a účast, osamělost a reflexe (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 25-26).

Metoda Outward Bound je ve výsledku založena na spolupráci ve skupině, na přírodním prostředí, náročných výzvách, emotivně podbarvené atmosféře a na principu hry. Využívá například programů v přírodě, jako je náročná turistika, raftařské sjezdy či skalní lezení. Také vyvinuly lanové překážkové dráhy. Velice podstatnou částí je i využívání review, které pomáhá převést zážitek na zkušenost (Svatoš a Lebeda, 2004, s. 48).

1.1.2 Vývoj zážitkové pedagogiky v ČR

Dílo Jana Amose Komenského je velice podstatné pro vznik a rozvoj zážitkové pedagogiky. Prosazoval celostní rozvoj osobnosti s tím, že je potřeba vzdělávat ducha, jazyk, srdce i ruku. Také doporučoval využívat při výuce „hry“ a „hraní“. Napsal: *„Vzdělávání začíná a končí u opravdové zkušenosti; učení musí být spojeno s pobytem v přírodě; musí připravovat na život.“* Mimo jiné upozorňuje na to, že je důležité propojení teorie a praxe, propojení jednotlivých vyučovacích předmětů, tak i podpora samotného vzdělávání a řešení problémů, motivovaného vlastním zájmem (Franc, 2007, s. 12).

Další základy je možno vidět v polovině 19. století v založení Sokola, Turistického klubu a klubů dalších. Na začátku 20. století v podobě skautského hnutí Baden-Powella. Později se pod junáckým hnutím začal používat termín „výchova v přírodě“. Během druhé světové války vývoj opadá. V roce 1974 se do Československa dostávají informace o organizaci Outward Bound. Také se prosazují například organizace Brontosaurus, Svaz ochránců přírody či Centra ekologické výchovy. Za nejvýznamnější lze považovat založení Prázdninové školy Lipnice v roce 1977 (Franc, 2007, s. 12-14).

Právě Prázdninová škola Lipnice (dále jen PŠL) se stala v roce 1991 prvním Českým reprezentantem organizace Outward Bound International a nabídla jim kreativní programy, různé hry a dramaturgii programu. V roce 1993 po spojení jejich společných zkušeností byla založena samostatná společnost Outward Bound – Česká cesta, s.r.o., která je zaměřena především na výcvik firemního managementu, tedy kurzy týmové spolupráce (Svatoš a Lebeda, 2004, s. 49).

Mimo jiné se jako první v České republice pokusil popsat teorii zážitkové pedagogiky Mojmír Vážanský roku 1992.

1.1.3 Prázdninová škola Lipnice

Pro tuto práci je Prázdninová Škola lipnice podstatnou součástí. Právě z ní vyšel projekt ZDrSEM, který bude popsán v pozdější kapitole. Je na něj zaměřen výzkum v empirické části této práce. Je tedy dobré přiblížit vznik PŠL, kterému předchází dlouhé období vývoje.

Hanuš a Chytilová ve své publikaci „Zážitkově pedagogické učení“ uvádějí následující čtyři vývojová období:

- Období směřování (1964-1970)

V tomto období se zavádí pojem „tábornická škola“ a jejich činnost je nazvaná „tábornictví“. Tato činnost vychází ze sportovních a zálesáckých prvků dříve založených organizací jako je Lesní moudrost, Junák a trampského hnutí. Také ale vytváří nové formy rekreačního pobytu v přírodě (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 13).

- Období experimentů (1970-1976)

Druhé období je ovlivněno usilováním o propojení pobytu v přírodě s aktivitami tělocvičnými a kulturními. Celé to vycházelo z myšlenky, že zvyšování náročnosti a požadavků – jak na fyzickou kondici, tak na intelekt a samostatné rozhodování – vede k formulování duchovní stránky. Díky tomu lidé mohou zvážit a přehodnotit své hodnoty, ideály a názory k lepšímu. „Pokusem pro dvacet“ se otevírá provoz experimentálního střediska na Lipnici a je první akcí pro mládež. Zde se uplatňuje intenzivní rekreační režim, který propojuje činnosti pohybové s činnostmi zprostředkovávajícími kulturní hodnoty. Jiný pohled podává „Gymnasion“, jenž poskytuje myšlenku prosazování životní harmonie, dle antického Řecka – kalokagathie. Jeho program spočíval ve sportech v přírodě, uměleckých činnostech, podnětech pro řízení vlastního rozvoje, hrách, programech a činnostech v přírodě. Následovalo i mnoho dalších experimentálních projektů (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 14-15).

- Období Prázdninové školy (1977-1989)

V roce 1977 na celostátním semináři s tématem „rozvoj moderních forem pobytu přírodě a turistiky“ byla potvrzena účinnost experimentálních akcí a vzniká tak Prázdninová škola ČÚV SSM v čele s Allanem Gintelem. Cílem se stává rozvoj osobnosti a spolupráce a příprava pro budoucí společenské a profesionální působení. Během let pomocí svých zkušeností se Prázdninová škola obohacuje o nové metody a programy. Velkou inspirací bylo místo konání, lom na Hřebenech u městečka hradu Lipnice nad Sázavou, a genius Loci.

Pojem „Lipnice“ se tak postupně dostává do názvu této školy a stává se i synonymem k označení her, programů a metodiky (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 15-16).

- Období Prázdninová škola Lipnice, o. s. (1990 – současnost)

V roce 1989 dochází k osamostatnění této instituce a vzniká tak občanské sdružení Prázdninová škola Lipnice. A jak už bylo zmíněno výše, v roce 1991 se stává PŠL součástí mezinárodní organizace Outward Bound. Během let se jejich metodika dále vyvíjela, vznikala sama a bez cizích vzorů. *„Specifikem metody Prázdninové školy Lipnice je důraz na skupinovou a osobnostní dynamiku, emoční bilanci a cílenou dramaturgii projektů, vytváření nejrozmanitějších příběhů a dějů, rolí a postav s důrazem na jednání. Dynamika programů, velká intenzita a nasazení člověka ve všech jeho dimenzích, střídání činností a různých prostředků vyvolává ojedinělý zážitek, který je ve zpětnovazebním působení usměrňován ve smyslu sebepoznání a seberozvoje, které vedou k přehodnocení či přímo změně životního stylu člověka“* (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 16-17).

Metoda Prázdninové školy Lipnice (dále jen PŠL) – metoda PŠL staví na základních šesti bodech, šesti metodách. Je to: **metoda cílování, motivace, dramaturgie, výrazových prostředků, ovlivňování osobnosti prostřednictvím situací a metoda zpětné vazby.** Spočívá to ve specificky vymezeném cíli a tematizaci kurzů, v cíleném motivování účastníků, v propracované dramaturgii na teoretické bázi a další práce s ní, tedy také praktická dramaturgie. Což je práce s programem, motivací, dynamikou skupiny a se zpětnou vazbou v průběhu akce. Poté také následuje práce s programem po skončení kurzu či jiné akce a její následovná úprava do budoucna. Další zmíněná metoda je metoda výrazových prostředků. Prostředky se tu rozumí například příroda, místnost, světlo, tma, hudba, pohyb a další. Situace, s kterými se pracuje pro ovlivnění osobnosti, mohou být: role, hra, soutěž, závod, příběh, děj atd. Poslední metoda je zpětnou vazbou, která uzavírá celý proces a může mít různé podoby – od rozborů, přes ankety po divadlo či volné asociace (Neuman a Hanuš, 2007, s. 54).



Obr. 2 Logo Prázdninové školy Lipnice

1.2 Rozdílnost pojmů prožitek, zážitek a zkušenost

Než bude uvedeno vysvětlení základních prvků zážitkové pedagogiky, jako je například rozšiřování komfortní zóny, či proces učení zážitkem a s ním spojený Kolbův cyklus, je potřeba se zaměřit na samotný pojem zážitek. V publikacích se často setkáme s pojmem prožitek nebo výchova prožitkem. Jaký je tedy rozdíl mezi pojmy „prožitek – zážitek“? Pro pojmy prožitek, zážitek a zkušenost existuje v některých jazycích, včetně anglického jazyka, pouze jeden výraz a tím je v anglickém jazyce „experience“. Nejčastěji je překládán jako zkušenost a je zřejmé, že některé země mezi těmito pojmy takový rozdíl nevidí.

I v obecné češtině není pociťován rozdíl mezi pojmem prožitek a zážitek, avšak dá se říci, že se zážitek skládá z několika prožitků. Základem obou těchto pojmů, je slovo „žít“. Rozlišný náboj přináší jejich předpony „pro“ a „za“. U slova „**prožít**“ je možné vidět aktivní význam, který nám přináší emoční náboj ze situace a jednání a tím nás vnitřně obohacuje. Je to reakce naší vnitřní reality s realitou vnější – průnik jedince a světa. Jako příklad můžeme uvést prožitek z východu slunce. Naopak ve slově „**zážitek**“ můžeme vidět význam uceleného, celistvého a přesahujícího. Je to propojení vícero prožitků. Zážitek v sobě ukrývá jak uskutečněné prožitky – tedy to, co člověk, prožil a pociťuje z daných situací, tak i zvnitřněné zkušenosti. Díky tomu pojem zážitek nese obecnější, nadřazenější význam a postavení oproti pojmu prožitek. Ve výsledku je zážitek to, co jsem prožil, zkusal, viděl, slyšel, držel a mám v sobě jako zvnitřněnou zkušenost (Kirchner, 2009, s. 24-25).

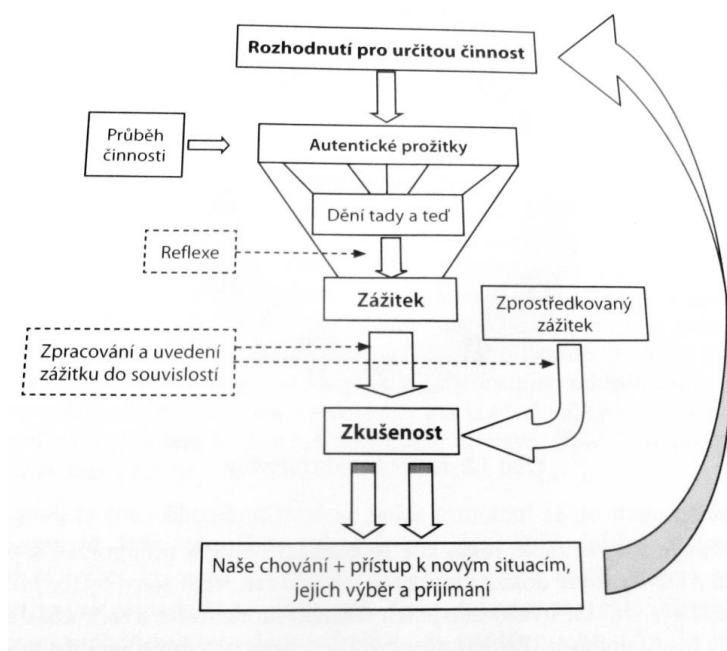
Tady se nám odkrývá další pojem, se kterým se setkáváme vedle pojmů prožitek a zážitek a tím je „**zkušenost**“. Zkušenost získáváme v důsledku zpracování dojmů z prožitků určité události, situace. V důsledku propojení těchto prožitků a zpracováním zprostředkovaného zážitku reflexí vzniká nová zkušenost. Je to tedy nějaká znalost či dovednost, jež jsme získali prožíváním a jeho následným zpracováním (Neuman a kol., 1999, s. 38).

Zkušeností rozumíme to, co bylo uchováno v paměti jedince. Stejně tak jako prožívání, které je u každého člověka jiné, tak i zkušenost má každý jinak hluboko zakořeněnou. Zkušenost získáváme během praktické činnosti. Pokud je tato činnost nějakým způsobem emočně podbarvená, uchováme si toho mnohem více. Zkušenost je stálejší, než když je nám na nás působící situace lhostejná, či „každodenní“. V takové situaci totiž silná zkušenost nevznikne a brzy vše zapomeneme. Nejen aktuálně prožívanými situacemi můžeme získávat zkušenosti. Zpracováním zprostředkovaných poznatků, informací, dějů z knih, sociálních vztahů, komunikace a zaujmutím vlastního postoje k nim, vzniká podklad pro nové zkušenosti. Postoj, který k nim ale zaujímáme, je ovlivněn našimi předešlými zkušenostmi a zážitky (Kirchner, 2009, s. 26).

Dle psychologického slovníku můžeme zkušenost také definovat jako: „poznání, které přichází z prostředí „vně“ člověka prostřednictvím činnosti, pozorování a pokusů“ (Hartl a Hartlová, 2009, s. 703).

Pokud by mělo být shrnuto možné pojetí rozdílu mezi pojmy prožitek a zážitek, tak se dá říct, že slovo prožitek je specifické přítomnostním charakterem. Je proto využíváno pro okamžik přítomné aktivity. „Pokud však tento prožitek uplyne do minulosti a my se k němu vracíme (ve vzpomínce, v racionální analýze apod.), můžeme jej označit jako zážitek“ (Jirásek, 2004, s. 14).

Toto celé, tedy proces prožitek-zážitek-zkušenost se dá poukázat na „zážitkový cyklus“.



Obr. 3 Vliv zážitku na naše budoucí rozhodování – "zážitkový cyklus" (Kirchner, 2009, s. 90)

Cyklus zobrazuje, že se na základě našich předchozích zkušeností rozhodujeme pro určitou činnost, která nám přináší autentické prožitky (vysvětleno v následující podkapitole), jenž se přetváří v zážitek. Kvalita zážitku závisí na kvalitě reflexe – pokud proběhne. Zkušeností se zážitek stává tehdy, pokud je uveden do kontextu a souvislostí s ostatními zážitky, které už máme v paměti a dokážeme je používat a ovlivňovat tak naše jednání. Po zpracování zážitku a „zpracování“ do naší paměti se stává zkušeností. Další možností je ovlivnění zkušenosti zprostředkovanými zážitky, kterých jsme se aktivně nezúčastnili, ale získali jsme je například četbou nebo skrze sociální kontakt a proto i tyto zprostředkované zážitky musíme uvést do kontextu a souvislostí s našimi zážitky. Vzniklá zkušenost pak ovlivňuje naše následující chování, přístup k nastalým situacím, apod. Přetváří

tak dříve vzniklé zkušenosti na zkušenosti nové, díky kterým se pak rozhodujeme pro další činnosti a tím se dostáváme opět na začátek našeho cyklu (Kirchner, 2009, s. 90-91).

1.2.1 Prožitek a prožívání

I když jsme si už trochu odkryli význam pojmu prožitek, je potřeba ho vysvětlit více do hloubky. A s ním i spojený další pojem – prožívání.

V dnešní době je slovo prožitek frekventovaný pojem a je mu věnováno mnohem více pozornosti. Nedostává se tento pojem jen do vědeckých prací, ale je rozšiřován i mezi veřejnost. Ovšem tady je často prezentován spíše pro zatraktivnění nabídky aktivit komerční sféry. Často pak lidé mají slovo prožitek nebo zážitek spojený pouze s nějakými adrenalinovými sporty, apod. Stává se, že je znám pouze ve zjednodušených formách, při čemž je vlastní problematika prožitku ale složitá (Kuban, 2006, s. 4-5).

Jak pojem prožívání, tak prožitek patří k základním psychologickým pojmům. Dle Nakonečného je prožívání považováno za vnitřní dimenzi psychiky. Jedna z možných definic zní: „*Prožívání zahrnuje všechny psychické jevy, to co se odehrává v našem vědomí i podvědomí. Předmětem prožívání je vnější svět, stav organismu i mysli. Existuje i prožívání nevědomé. Je to přísně individuální proces, který uskutečňuje uvědomělá bytost. Každé prožívání je proto ovlivněno vlohami daného individua i podmínkami prostředí, ve kterém prožívání probíhá*“ (Neuman a kol., 1999, s. 34).

Podstata prožitku vychází z definice Hartla a Hartlové. Uvádějí ji v psychologickém slovníku, kde je uveden pojem **autentický prožitek**, jakož to jeden ze základních obsahů psychiky. Autentický prožitek je: „*citově zabarvené vnímání aktuálního, často dramatického životního okamžiku*“ nebo také: „*náhlé poznání vzniklé ze zhodnocení okolní skutečnosti*“ (Hartl a Hartlová, 2000, s. 461).

Každý prožitek působí individuálně, je bezprostřední a působí v určitém okamžiku. Stejně jako prožívání, jež je závislé na vlastnostech daného člověka, tak i prožitek je pro každého člověka jiný a nikdy nemůžeme nalézt dva stejně prožívající lidi. Každý jedinec může mít jiný prožitek z dané situace. Stejně tak se i liší a mění časovost prožitků. Je to závislé na našem zaujetí, koncentraci nebo také vnitřním rozpoložení. Ať už je tím nadšení, strach, případně něco jiného. Někdy se nám může stát, že nám čas vůbec neubíhá. Je to pocit, jako by se zastavil. Vteřiny nám připadají jako minuty. Naopak jindy, pokud jsme zaujatí, nám může hodina připadat jako pár minut. Prožívání času nezávisí jenom na našem naladění, zájmu a temperamentu, ale také na našem věku nebo zdraví. Dalším prvkem je intenzita prožitků. Něco můžeme prožívat intenzivně a něco naopak méně intenzivně. Jiní lidé

to mohou mít odlišné. Prožitky tu s námi jsou v každém okamžiku našeho života a jsou ovlivňovány řadou faktorů. Proto nikdy nemůžeme prožít něco zcela stejného. Pokud se dostaneme opětovně do stejné situace, prožitek z ní je již ovlivněn naší předchozí zkušeností (Kirchner, 2003, s. 62-65).

Můžeme využívat dvou slovních vyjádření. První z nich – „prožívám to“ poukazuje na bezprostřední vykonávání. Vychází z toho, že daný člověk je uprostřed dění dané situace. Zaznamenáváme tu „to prožívané“, ale prožitkem to ještě není. Druhou možností je říci „mám prožitek“, což naopak poukazuje na určitou reflexi. *„Každý prožitek je časově strukturován a svým časovým zakončením vstupuje uvědomění si toho prožívaného“*. Jinými slovy pokud dojde k ukončení děje a uvědomíme si, co jsme prožívali, co se dělo, můžeme získat prožitek. Prožívání a prožitek jsou tak neodlučně spojeny (Neuman, 2003, s. 78).

Neuman také vytvořil na základě různých pohledů a názorů určitou charakteristiku prožitků. Patří do nich například to, že jsou prožitky individuální, subjektivní, bezprostřední, celistvé, expresivní a výrazové. Jsou skutečné a vytváří se vlivem příjemných i nepříjemných emocí. Jsou vystupňovaným prožíváním a to díky tomu, že se z prožívaného stane prožitek, pokud prožívané zanechá emoční obtisk. Prožitky jsou obtížně pojmenovatelné a představitelné, ale je možné při identifikaci s jinou osobou dojít k pochopení, nebo částečnému pochopení, toho co druhá osoba prožívá. Dalšími charakteristikami může být to, že jsou nezapomenutelné, nedá se o nich pochybovat, jsou neuvědomělé a mimovolné. Avšak důležité také je, že prožitky nejsou ještě zkušenostmi (Neuman, 2001, 76-77).

1.2.2 Optimální prožívání „FLOW“

Americký psycholog maďarského původu Csikszentmihalyi zavedl pojem „Flow“ pro optimální prožívání. Dá se říci, že je to stav „proudění“, často překládaný z anglického pojmu „**flow-experience**“ na „**prožitek plynutí**“. Přesnějším výrazem by však mohlo v českém jazyce být zaujetí, unesení činností či pohroužení do činnosti. V podstatě se jedná o proces plynutí od jednoho okamžiku k okamžiku druhému. Proces, kdy dochází k plnému soustředění na danou aktivitu, která nás plně pohlcuje. Čas nám ubíhá velmi rychle, zapomínáme na něj i na své okolí. Díky intenzivnímu prožívání okamžiku a zacílené pozornosti se účel a cíl jednání promítá do samotné aktivity. Pocity radosti a uspokojení při tomto soustředění na konkrétní aktivitu způsobují, že po dosažení cíle se cítíme schopnější a zkušenější (Neuman a kol., 1999, s. 35-36).

Podle Csikszentmihalyiho je „**flow**“ stav vědomí, kdy se člověk plně ponoří do určité činnosti a odsune tak veškeré jiné myšlenky a emoce tak, že nic jiného se mu nezdá důležité.

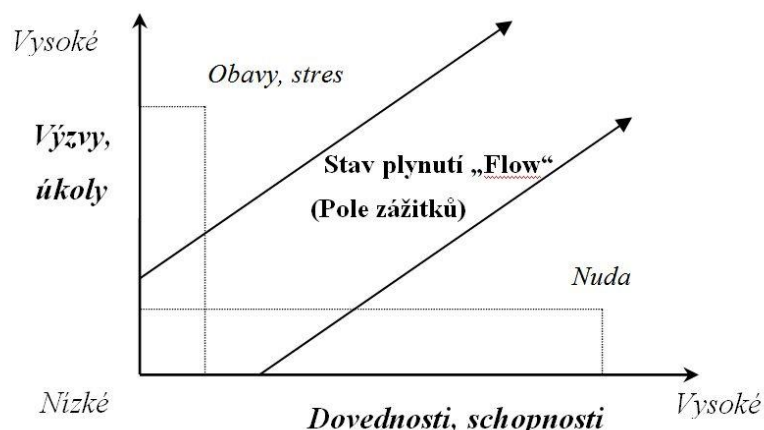
Dostává se tak do situace, kdy jeho tělo a mysl pracují společně. Má pocit výjimečné situace, který ho vede k velkým výkonům. Samotný prožitek z činnosti je tak radostný, že ho lidé vyhledávají nejen pro výkon např. ve sportu, ale i pro pouhé potěšení, které jim sám o sobě přináší (Jackson a Csikszentmihalyi, 1999, s. 5).

Také tvrdí, že: *„jedna z vlastností stavu plynutí, o níž se lidé zmiňují nejčastěji, je, že pokud tento zážitek trvá, člověk dokáže zapomenout na všechny nepříjemné stránky svého života. Tento rys stavu plynutí je důležitým vedlejším produktem faktu, že činnosti, které nám přinášejí radost, vyžadují naprosté soustředění pozornosti na úkol, který právě vykonáváme – a tak už nám v mysli nezbyvá místo pro informace, které se k tomuto úkolu nevztahují“* (Kirchner, 2009, s. 61).

Důležitou podmínkou pro vstup do stavu Flow je pozitivní rovnováha mezi výzvami, kterým si myslíme, že budeme čelit a dovednostmi, jež si myslíme, že máme. Jde o subjektivní dojem člověka, že má potřebné schopnosti ke zvládnutí nadcházející situace (Jackson a Csikszentmihalyi, 1999, s. 6).

Pokud bychom měli shrnout koncept „FLOW“, jde o situaci, kdy by se měl jedinec cítit optimálně zatížený a pokud nastává případné zatížení – měl by se cítit tak, že má vše pod kontrolou. Měl by vědět, co má právně dělat a hodnotit průběh aktivit jako bezproblémový. Člověk se koncentruje a ponořuje do samotné aktivity a tak dochází k prožitku plynutí. Prožitek flow nastává při rovnováze mezi výzvou a dovednostmi. Pokud je činnost pro konkrétného jedince příliš jednoduchá – člověk se nudí. Naopak je-li náročná a člověk má více práce, než je v jeho silách – vzbuzuje v nás spíše úzkost. Stav proudění, tedy „flow“, vzniká v oblasti mezi nudou a úzkostí. Také se běžně uvádí, že stav flow je lineární. Díky zvyšujícím se dovednostem jedince a zvyšujícím se výzvám by se ale toto území stavu flow mělo rozšiřovat spíše trychtýřovitě. Jelikož pokud je před nás postavena velká výzva a přes to máme dostatečné dovednosti pro její splnění, tak se rozšiřuje i území stavu flow. Pokud ale není optimální rovnováha mezi těmito výzvami a dovednostmi, nebo pokud výzvy a dovednosti jsou na nízké úrovni, může docházet k úzkosti, apatii či nudě (Kirchner, 2009, s. 61-65).

Stav „flow“ je možné poukázat na následujícím obrázku:



Obr. 4 Stav plynutí "flow" (Kirchner, 2009, s. 65; Hanuš a Chytilová, 2009, s. 57)

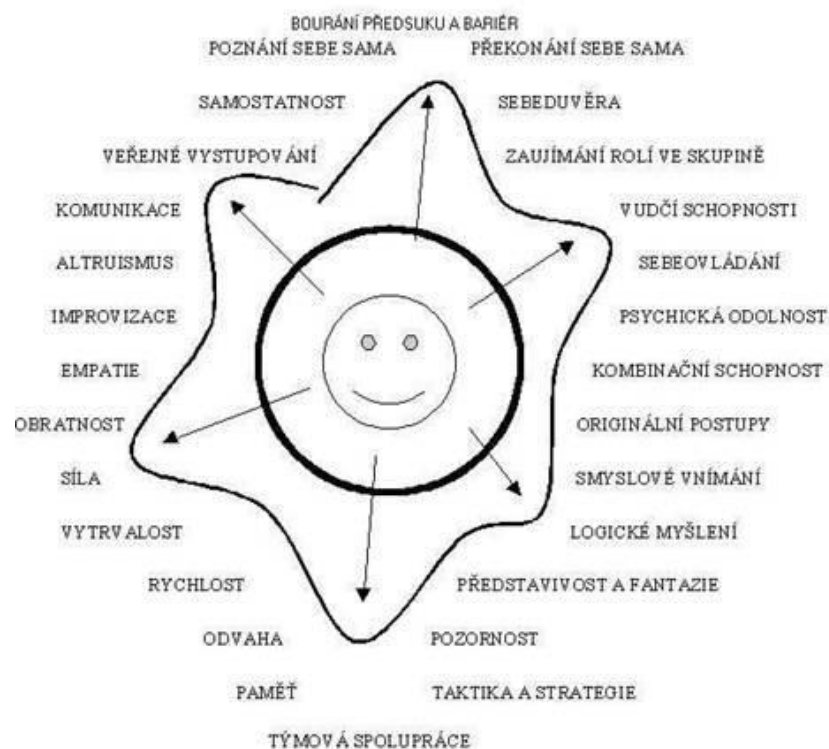
Bill Proudman toto převádí také na učení. Díky tomu, že zkušenostní přístup umožňuje propojení mysli s tělem, srdcem a duší, zapojuje tak člověka zkušenostní učení emocionálně. Dochází tak k ponoření se do učení a větší soustředěnosti (Proudman, 1995, s. 241).

1.3 Komfortní zóna

Dalším principem, na kterém stojí rozvoj osobnosti a učení se zážitkem je rozšiřování komfortní zóny. Co je to komfortní zóna? Je to oblast, v níž se cítíme bezpečně fyzicky i psychicky. Situace, ve které se cítíme dobře a dobře ji známe, víme jak na ni reagovat, umíme si s ní poradit – je pro nás předvídatelná (Pelánek, 2008, s. 22).

Naše zóna komfortu vzniká tím, že během našeho života se učíme, získáváme nové vědomosti, dovednosti a informace. Osvojujeme si modely chování a komunikace, vytváříme si své hodnotové žebříčky a životní cíle. Tímto vším si kolem sebe vytváříme určitou zónu našich zkušeností a bezpečí. Vše, co se v této zóně nachází, máme zvnitřněné, tudíž to není pro nás nové, cizí, nebezpečné – už jsme se s tím setkali a umíme s tím zacházet (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 85).

Vše, co obsahuje naše zóna komfortu, je rozvinuté do určité míry a může se dále rozšiřovat, rozvíjet. Pro každého člověka znamená komfort něco jiného – každý má svou zónu jinak rozvinutou. Na následujícím obrázku je možné poukázat, jak a v jakých oblastech se pomocí zážitku může rozšiřovat naše zóna komfortu.



Obr. 5 Rozšíření osobní zóny bezpečnosti a zkušenosti vlivem působení zážitkové pedagogických prostředků v různých složkách osobnosti (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 85)

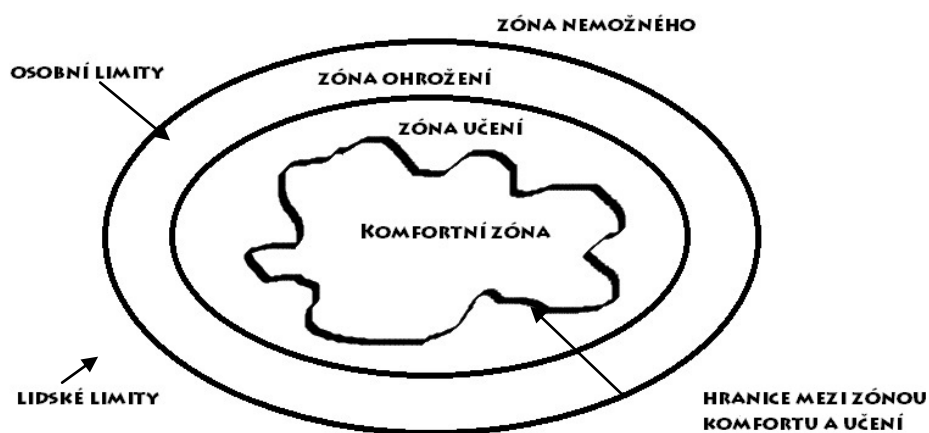
Běžně se člověk snaží držet ve své „bublině“ toho, co zná. V zóně, kde se necítí nepříjemně. Pokud se však člověk posune kousek za jeho zónu komfortu – za dostatečné, především psychické, podpory – může tak zvětšit svou zónu komfortu a ovládnout tak nové situace či dovednosti (Pelánek, 2008, s. 22).

V rámci toho Nadler (in Franc, 2007) tvrdí, že: „účastníci zážitkových programů mají možnost se rozhodnout, zda vykročí za hranice své komfortní zóny a odváží se do nového, riskantního a neznámého teritoria, nebo se k výzvě otočí zády a zůstanou ve své komfortní zóně. Pomoci lidem překračovat hranice komfortní zóny znamená, nabízet jim příležitosti k osobnímu růstu“ (Franc, Zounková a Martin, 2007, s. 28). Tímto je definován i princip dobrovolnosti, kdy se mohou účastníci sami rozhodnout, kterou výzvu přijmou, co sami vyzkouší a co nikoliv. Zároveň mají možnost kdykoliv z dané aktivity odstoupit a popřípadě se k ní vrátit později.

Vrátíme-li se k zóně komfortu, tak pokud přecházíme z jedné zóny do druhé, tedy přecházíme do oblasti pro nás něčeho neznámého či nepoznaného, dostáváme se do oblasti rozvojové. Na tomto přechodu se můžeme setkat a dostat se do optimálního stavu plynutí „flow“, který byl popsán v předchozí kapitole. Jak už bylo řečeno, ten se nachází v oblasti mezi stresem z nadbytku podnětů a oblastí nudy z nedostatků podnětů, tedy v místě přechodu z naší zóny komfortu (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 86).

Samotná teorie komfortní zóny, ze které zde vycházíme, sestává ze tří zón. První z nich už byla představena. Je jí zmiňovaná **zóna komfortu** – oblast situací, které zvládáme, oblast bezpečí. Druhou zónou je **oblast stresu a učebního diskomfortu**, jež je nejdůležitější pro rozvoj osobnosti, dovedností, apod. – oblast učení. Obsahuje situace, které jsou pro nás nové a jsou doprovázeny intenzivními prožitky jak v kladné, tak záporné emoční rovině. Pokud překonáme obavy a stres, které nás čekají po vykročení z naší zóny komfortu a se situací se vyrovnáme, tak nejen že se cítíme příjemně, ale zároveň se naučíme něco nového a rozšíříme si tak základnu naší komfortní zóny. Třetí zónou, je **zóna ohrožení**. Do té se dostáváme tehdy, když překročíme hranice zóny učení a dostaneme se příliš daleko z naší komfortní zóny. Pokud se tak stane, většinou se naše zóna nerozšíří a může nastat i situace, kdy se zmenší a začneme se obávat i věcí, které jsme dříve zvládali (Kirchner, 2009, s. 88).

Následující obrázek představuje zobrazení tří představených zón. Zóna komfortu nemusí mít kruhový tvar, většinou bývá tvaru amébovitého. Oblasti zón jsou u každého člověka jinak velké a rozšiřují se dle toho, do kterých oblastí se odhodláme a rozhodneme vstoupit. Tvar a velikost se tedy mění v průběhu života (Franc, Zounková a Martin, 2007, s. 28).



Obr. 6 Rozšiřování komfortní zóny (Franc, Zounková a Martin, 2007, s. 29)

Z obrázku je patrné, že kromě osobních limitů (většina lidí jich nedosahuje, protože nevyužívá svého potenciálu na 100 %, ale je to oblast kam se člověk může neustále postupně rozvíjet) existují také limity lidské. Ty nám ukazují lidi, který v daných oblastech dosahují špičkových výkonů, jako například držitelé světových rekordů (Franc, Zounková a Martin, 2007, s. 28).

Ovšem při zkušenostním učení není myšlena pouze možnost učení se mimo vlastní vnímanou komfortní zónu fyzického prostředí, ale také přínos nových zkušeností během opouštění komfortní zóny sociálního prostředí (Proudman, 1995, s. 246).

Každý člověk má svou komfortní zónu jinak rozšířenou a rozvíjí ji během svého života. Díky tomu, že se zóna projevuje jako dynamický systém, může naše komfortní zóna v určitých oblastech i klesat – zmenšovat se. A to nejen tehdy pokud překročíme naše limity, jak už bylo zmíněno výše, ale i za situace, že některou z našich již uchopených, poznanych skutečností nevyužíváme a necvičíme. Je to stejné jako se zapomínáním naučených informací či snížením naší fyzické zdatnosti pokud přestaneme sportovat (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 86).

Jiné možné schéma představované Neumanem, poukazuje na oblast, která je nejefektivnější pro rozvoj. Tou je zobrazovaná kritická zóna (Kirchner, 2009, s. 87).



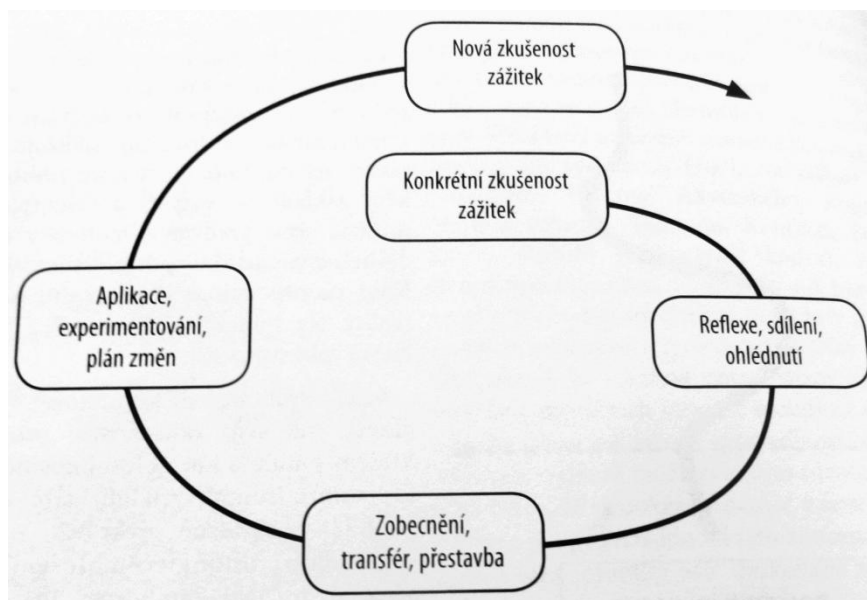
Obr. 7 Náročnost prováděné aktivity v návaznosti na osobnostní rozvoj (Kirchner, 2009, s. 87)

1.4 Modely zkušenostního učení

Výše poukázaný „zážitkový cyklus“ je možné konfrontovat s procesem učení. Modely zkušenostního učení jsou jeden z principů zážitkové pedagogiky, který se používá ve chvíli, kdy samotný zážitek nestačí k dosažení cílů, a proto je účinnější, pokud je prožitek zpracován zpětným uvažováním během stále emoční návaznosti na právě prožité. Existuje řada zkušenostních cyklů učení, od jednostupňového až např. po šestistupňový. Různí autoři předkládají několik teorií modelů zkušenostního učení, jako je Deweyho model zkušenostního učení, Lewinův model zkušenostního učení, Piagetův model učení a kognitivního rozvoje, Bannův model problem-solvingu a Priestův model zkušenostního učení. Tyto modely jsou popsány například v publikaci *Zážitkově pedagogické učení* od Radka Hanuše a Lenky Chytilové. Nejznámější je čtyřstupňový Kolbův model (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 34-50).

1.4.1 Kolbův cyklus

Nejvíce používanou teorií je Kolbův zkušenostní model učení vytvořený americkým psychologem Davidem A. Kolbem, který vycházel z práce Deweyho, Lewina a Piageta. Tento cyklus používaný často v zážitkové pedagogice má 4 fáze, které mohou být zobrazeny takto (Kirchner, 2009, s. 94):



Obr. 8 Kolbův cyklus učení (Kirchner, 2009, s. 94)

Tento cyklický proces obsahuje složky, jako je **konkrétní zkušenost, ohlednutí, zobecnění a aktivní zkoušení**. Konkrétní aktivitou rozumíme konkrétní zkušenost, zážitek – tedy něco co se dělo. Jakmile konkrétní aktivita a situace skončí, nastává prostor pro ohlednutí. Neboli reflexi toho co se stalo, dělo a jak jsme situaci řešili. Zde tedy konkrétní jedinci popisují, jak dle jejich názoru aktivita probíhala, jak ji zvládali a jak jí rozuměli. Poté se přechází k fázi hodnocení a to nejenom v rovině osobních pocitů, ale také procesu řešení. Právě v tomto bodě zobecnění je věnována pozornost důležitým bodům konkrétní aktivity, kdy si snažíme uvědomit to, čeho bychom se měli na budoucno vyvarovat a co naopak by bylo dobré v podobné situaci zopakovat. Co jsme tedy udělali dobře a co naopak špatně a proč. Přichází tak na řadu čtvrtá fáze aktivního zkoušení, kde dochází k aplikaci, experimentování s plánovanými změnami. Plán změn zde znamená, jak budeme postupovat příště na základě získaných zkušeností – poučení se. Poté je možné přejít k další nové zkušenosti a zážitku, ke které již přistupujeme na základě výsledku procesu učení (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 42-44; Kirchner, 2009, s. 94).

2 Zážitkový kurz

Mnohokrát už byl zmíněný pojem zážitkový kurz či zážitková akce, proto by tu měl být také definován. V čem se tedy liší zážitkový kurz od klasického kurzu například lyžařského, cyklistického nebo jakéhokoliv jiného? Sýkora uvádí, že: „*zážitkový kurz bez ohledu na svou délku a zaměření pracuje s prožitkem jako prostředkem k ovlivňování klienta. Směr tohoto ovlivňování určuje cíl, se kterým kurz pořádáme. Práce organizátorů spočívá v záměrném vytváření situací, v nichž předpokládáme intenzivní prožívání a následné pedagogické práci s těmito prožitky*“ (Sýkora, 2006, s. 5).

Tyto kurzy je možné využívat v oblasti osobnostního rozvoje, sociální dynamiky či odborného vzdělávání. Cílem kurzů zaměřených na první pomoc, kterým se budeme věnovat v empirické části práce je samozřejmě třetí bod, tedy odborné vzdělávání – výuka první pomoci. V rámci těchto kurzů se však pracuje i s osobnostním rozvojem i se sociální dynamikou. Při tomto vzdělávání je hlavně důležité dobré zafixování si informací a praktických dovedností než množství naučené látky.

Při zážitkových kurzech, které jsou zaměřeny na vzdělávání, je možné se setkat se zážitkovými výukovými programy, jež se pohybují na hranici mezi hrou a výukou. Program má jasné téma, které je pro účastníky jednak přínosné, tak i zábavné a zajímavé. Využívá nejrůznějších prostředků od herních prvků, strukturované diskuze, multimédií a technických prostředků, po prvky umění s využitím emocí – dramatické úryvky z literatury, hudba, emotivní obrázky apod. (Pelánek, 2010, s. 12-13).

Základními charakteristikami zážitkové akce, jak už vyplývá z pojmu, jsou zaprvé zážitek, dobrodružství a netradiční činnosti. A za druhé jde o událost, která trvá obvykle od několika hodin po tři týdny. Důležité jsou také instruktoři a účastníci akce; prostředí, v němž se akce odehrává; pestrý program, sestavený systematicky, cíleně a dle harmonogramu; a v poslední řadě také silná atmosféra (Pelánek, 2008, s. 11).

Zážitkové kurzy samozřejmě vychází a staví na předešlých popsanych principech, jako je optimální prožívání – plynutí „flow“, rozšiřování komfortní zóny a zkušenostní učení, s nímž je spojený Kolbův cyklus. Existují ale další prvky zážitkové pedagogiky, které jsou podstatou zážitkových kurzů, jež si zde více rozebereme.

Existuje holistický model klíčových prvků zážitkového vzdělávání. Vyvíjel se během let, od procesního modelu vzdělávání, přes metaforický model a model cyklu aktivního učení, po právě zmíněný holistický model.



Obr. 9 Holistický model klíčových prvků procesu zážitkového vzdělávání
(Franc, Zounková a Martin, 2009, s. 24)

Na tomto obrázku jsou ukázány klíčové prvky spojené do holistického modelu. Ten poukazuje na to, že je podstatná: „role instruktorů v plánování „dramaturgie“ celého kurzu, „zarámování“ mnoha her a vytvoření atmosféry, ve které účastníci mají chuti hrát. Instruktoři, spolu s rozvojem důvěry a skupinové dynamiky v účastnické skupině, hrají zásadní roli při vytváření pozitivní a přátelské atmosféry a podporujícího prostředí, které je fyzicky i psychicky bezpečné. Široká škála používaných programů představuje účastníkům výzvy jak fyzické, tak mentální a emoční. Outdoorové aktivity, kreativní workshopy a strukturované i nestrukturované hry jsou účinně propojeny a vytvářejí tak zážitkové vzdělávací aktivity, jež přispívají k osobnímu i skupinovému rozvoji“ (Franc, Zounková a Martin, 2007. s. 24).

2.1 Instruktoři a účastníci

Důležitými prvky zážitkových kurzů jsou mimo samotných účastníků samozřejmě lektoři – instruktoři. Úspěšnost výchovného či vzdělávacího programu závisí na kvalitě vedoucích, instruktorů. Podstatné je, jak pracují se skupinou a jak uvádějí, vedou a hodnotí jednotlivé programy, apod. Tedy jakou mají kvalifikaci, jaké kurzy, školení či vzdělání mají za sebou (Neuman a kol., 1999, s. 49).

Každý člověk je jiný, jinak prožívá a jinak se chová. Má jiný temperament, jiné zájmy, potřeby, motivaci, očekávání a jinak komunikuje. Proto pro práci s lidmi je podstatné nejenom to, aby měli vědomosti a zkušenosti, ale aby měli instruktoři i znalosti o člověku. Patří do nich znalosti pedagogické, psychologické či medicínské. Díky tomu, že se instruktor během akcí dostává do mnoha rolí, ať už role organizátora, pedagoga, účastníka a podobně, měl by mít dovednosti a schopnosti i v organizační oblasti (manažerskou, programovou, public relations) či oblasti programové. Programovou oblastí se rozumí například pravidla a metodika různých sportů, metody uvádění her apod. (Hanusš a Chytilová 2009, s. 90-91).

Velice podstatná je také motivace instruktora, jeho odhodlání a dobrá vůle. A také dobrá komunikace mezi účastníky a instruktory i mezi instruktory navzájem. Od komunikace se vše odvíjí, protože pokud něco říkáme a účastníci tím rozumí něco jiného, může docházet k řadě nedorozuměním a neshodám (Pelánek, 2008).

Pro zážitkové akce je velice podstatný instruktorský tým, jeho vedení, rozdělení odpovědnosti v týmu, jeho velikost a složení. Vedení týmu můžeme různé formy, například direktivní vedení, formální vedení, týmové či liberální vedení. Pro zážitkovou pedagogiku se zdá být nejefektivnější týmové vedení. Šéf tu zastává roli především koordinační a prostor je dáván všem členům týmu. Na toto navozuje rozdělení odpovědnosti, tedy rozdělení úkolů v týmu a také role a funkce jednotlivých jedinců v týmu. Týmovými rolemi může být předseda, navrhovatel, inovátor, upozorňovatel, organizátor, objevovatel, podporovatel a dokončovatel. Mezi funkce členů týmu můžeme zahrnout zdravotníka, hospodáře, ekonoma, dokumentátora, kuchaře, tiskového mluvčího, hlídače času, zlého muže apod. (Pelánek, 2008, s. 38-49).

Zde by se dalo toto vše ohledně instruktorského týmu, jeho organizace a schůzek více rozvinout a také by se dalo více rozpracovat téma zabezpečení akcí, ale tento prostor ponecháme jiné práci. Pěkně toto téma rozpracovává Radek Pelánek ve své publikaci „Příručka instruktora zážitkových akcí“ a také Radek Hanuš a Lenka Chytilová v publikaci „Zážitkově pedagogické učení“.

2.1.1 Skupinová dynamika

Co je podstatné při práci instruktorů s účastníky a především při práci se skupinou je využití skupinové dynamiky. Pro přiblížení skupinová dynamika jsou: „*psychologické síly a procesy působící v rámci malé skupiny, které určují sociologické rysy skupiny jako celku a ovlivňují chování jednotlivých členů skupiny. ... Skupinovou dynamiku vytváří interakce členů skupiny, osobnosti jednotlivých členů a vztahy, které navazují. Skupinová dynamika ovlivňuje a utváří atmosféru, která ve skupině panuje*“ (Kirchner, 2009, s. 103).

Práce se skupinovou dynamikou se využívá při dramaturgii akce, kdy pomáhá se zařazením vhodných aktivit během akce. Pracuje se s vývojovými fázemi skupiny. Během kurzů dochází k posunům z jedné fáze do druhé a musíme si uvědomit, které aktivity je v hodné zařadit a které nikoliv. Vývojové fáze skupiny jsou čtyři – orientace, kdy skupina vzniká, nejsou rozděleny skupinové role a vztahy mezi jednotlivci se teprve formulují. Důležitou osobou je zde instruktor, který je autoritou a vytváří v tuto chvíli vstřícnou atmosféru. Druhou fází je krize, kdy dochází ke střetům názorů a projevování nespokojenosti.

Zde je dobré využívat aktivit zahrnující reflexi nebo například rozvoj komunikačních dovedností apod. Další fází se skupina stabilizuje a hlavní role jsou už jasné. Podskupiny se slučují do jedné velké skupiny a dochází ke skupinové spolupráci a instruktor je brán jako partner. Poslední, čtvrtou fází je fáze produktivní, kdy dochází k maximálnímu využití silných stránek jedinců a skupina tvoří celek se společným cílem. Skupina je zde připravena pracovat na složitých a náročných úkolech (Pelánek, 2008, s. 34).

V rámci skupinové dynamiky jsou podstatné tři role neformální skupiny – skupiny, kde si jsou členové rovni. Je to role vůdce skupiny, který má zásadní vliv na rozhodování skupiny a jeho názory jsou respektovány. Poté role facilitátora, který usměrňuje směřování skupiny, stimuluje pozitivní jevy, řídí hladký průběh diskuzí a snaží se předcházet problémům. A poslední role řadového člena, který naplňuje své cíle prostřednictvím skupiny za pomoci zmiňovaného vedoucího skupiny a facilitátora (Kirchner, 2009, s. 104-105).

2.2 Motivace

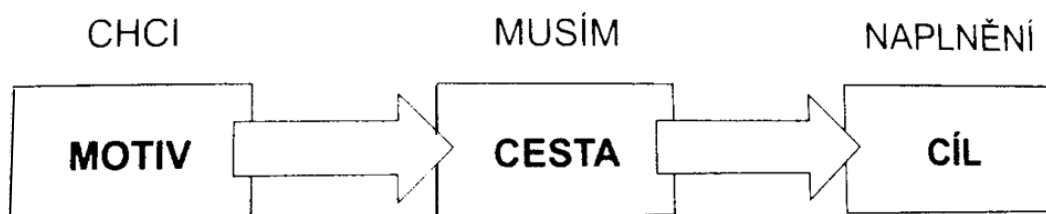
Motivace je jedna z velice důležitých oblastí osobnosti člověka a v rámci zážitkových kurzů je potřebná jak motivovanost lektorů pro práci s účastníky a pro tvorbu programů, tak i motivovanost účastníků se zapojit, něco nového zažít a tím se i něco naučit.

Důvody našeho chování můžeme označit jako motivy jednání. Termín motivace je odvozený z latinského slova *motivus*, tedy formy slova *moveo* – *hýbám* a *movere* – *pohybovat*, což značí hybné síly chování a jednání. Pojmem motivace můžeme tedy chápat jako cílené chování (Kirchner, 2009, s. 95).

Dle pedagogického slovníku je možné motivaci definovat jako: „*Souhrn vnitřních i vnějších faktorů, které vzbuzují, aktivují, dodávají energii lidskému jednání a prožívání; zaměřují toto jednání a prožívání určitým směrem; řídí jeho způsob dosahování výsledků a ovlivňují též způsob reagování jedince na své jednání a prožívání, jeho vztahy k ostatním lidem a ke světu*“ (Průcha, Walterová a Mareš, 1998, s. 135).

Motivace a úroveň motivovanosti je závislá na dvou složkách. V první řadě schopnost být motivován ovlivňuje molekulární část motivace – myšlena naše genetická informace, dědičnost. První podstatnou složkou jsou tedy biologické předpoklady jedince. Druhou část doplňuje molární motivace, která by se dala označit jako schopnost „vybláznit“ své svěřence. Tato část motivace se ještě dělí na zevní a niternou motivaci. Niterná molární motivace je dána činy, které vyvoláváme samy. Kdežto zevní molární motivace je dána činy vyvolanými jinými lidmi. Každé jednání je poháněno motivy a potřebami a má svůj účel. Často působí více motivů najednou a ty se vzájemně ovlivňují. Ve výsledku se objeví jeden

hlavní, který rozhodne o modelu chování. Cestu od motivace k cíli je možno graficky znázornit následovně (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 64-65).

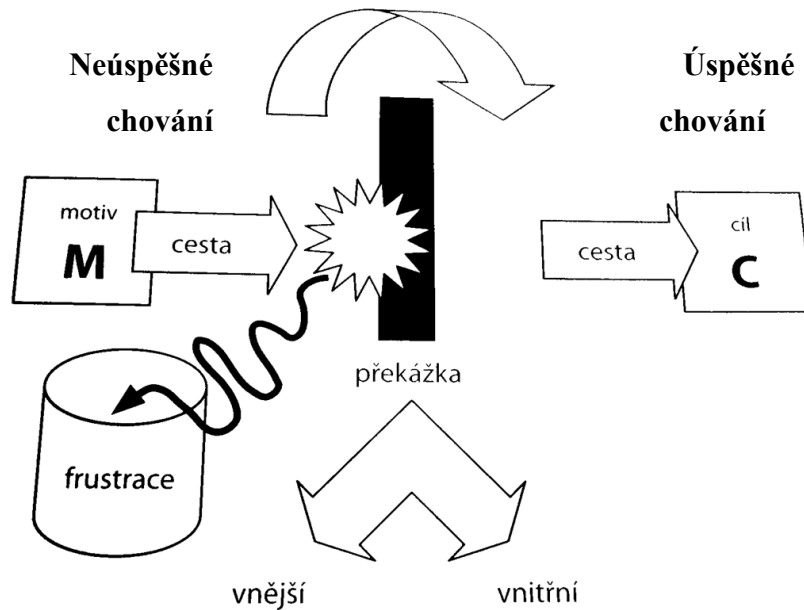


Obr. 10 Model motivace-cesta-cíl (Kirchner, 2009, s. 96)

Jedinec je motivován jak vnitřními faktory, např. potřebami a jednak faktory vnějšími. Model vychází z prvotního upoutání člověka nějakým objektem. Tím je vzbuzena nějaká potřeba. Následuje posouzení vlastních možností a zjištění, že chce daného objektu, potřeby, cíle dosáhnout. Přichází očekávání, že bude potřeba uspokojena a dochází tak k rozhodnutí vykonat příslušnou činnost (Průcha, Walterová a Mareš, 1998, s. 136).

Když víme, že chceme, přecházíme k další fázi, kdy hledáme cestu a plánujeme postup, jak dosáhnout cíle. Pro dosažení cíle jsou podstatné tři podmínky: odpovídající schopnosti, vnější podmínky a pevná vůle. Pokud cíle dosáhneme, dostavuje se pocit štěstí a zvyšuje se naše sebehodnocení (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 65-66).

Během cesty k cíli je možné se setkat s řadou překážek, jenž jedinec buďto zvládne překonat či nikoliv. Překážky mohou být buď vnitřní, například osobnostní determinanty, psychický stav, nízké sebevědomí, apod. Nebo vnější, kde příkladem může být počasí, časový termín, objektivní obtížnost úkolu a další. Překážkou může být například jeden ze šesti základních druhů strachu, kterými jsou: „*strach o zdraví, strach ze smrti, strach ze ztráty lásky, strach ze stárí, strach z bídy a strach z kritiky*“. Každý jedinec má určité množství energie pro překonání překážek, pokud je energie nižší než velikost vnitřních a vnějších překážek, dochází k neúspěchu a s tím jsou spojené pocity frustrace či snížení sebevědomí. V opačném případě, pokud má jedinec silnou vůli a maximálně se koncentruje na cíl, zvýší tím svou energii, překoná překážky a dosáhne cíle. Na následujícím obrázku je znázorněn tento model úspěšného a neúspěšného jednání při dosahování cíle (Kirchner, 2009, s. 97).



Obr. 11 Model úspěšného a neúspěšného jednání při dosažení cíle (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 66)

Existují možná doporučení pro motivaci účastníků (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 69):

- „Nikdy nesnižujte význam účastníků.
- Nepřehlížejte maličkosti.
- Nemějte oblíbence.
- Pomáhejte účastníkům v růstu a zlepšování.
- Nesnižujte své osobní požadavky.
- Nebojte se rozhodnout.
- Pochvalte účastníky, pokud si to zaslouží.
- Informujte o změnách v programu, které se účastníků, byť jen nepatrně, týkají.
- Prokazujte osobní nasazení a šířte kolem sebe dobrou náladu.
- Projevujte účastníkům důvěru.
- Umožňujte svobodu projevů a názorů.
- Nebojte se delegovat úkoly.
- Povzbuzujte účastníky v jejich nápadech.“

Hanuš a Chytilová také uvádí devět zákonů motivace:

1. „Chcete-li motivovat, musíte být sami motivováni.
2. Úspěch motivuje.
3. Motivace má dvě stádia – vytýčit cíl a ukázat, jak cíle dosáhnout.
4. Uznání motivuje.

5. *Motivace je nikdy nekončící proces.*
6. *Vlastní účast motivuje.*
7. *Každý pokrok musí být zřetelně viditelný.*
8. *Výzva k akci motivuje jen tehdy, je-li možno zvítězit.*
9. *Ztotožnění se se skupinou motivuje“ (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 72).*

Pro motivaci je velice podstatná osobnost pedagoga, lektora – toho , kdo program uvádí. Ze stejné aktivity může někdo vynalézavý udělat hit a naopak někdo jiný nudnou záležitost. Prostředky motivace, které je možné využít, jsou: film, videozáznam, rozhlasová hra, kniha, povídka, báseň, fotografie, dia snímky, obrazy, legenda, myšlenka, hudba, píseň, přednáška, lektor, setkání s osobností, scénka, divadelní kus, světlo a tma, hra, vlastní zapojení, vlastní prostředí. Veškeré tyto prostředky jsou více rozebrány v publikaci *Zážitkově pedagogické učení* (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 72-79).

2.3 Cílená zpětná vazba, reflexe

Cílená zpětná vazba je chtěná, záměrná zpětná vazba konkrétně zaměřená na nějakou situaci nebo osobu. Patří mezi důležité předpoklady pedagogické práce v oblasti působení zážitkem. Terminologie v oblasti zpětné vazby je různorodá, přičemž je u nás možné se setkat s následujícími pojmy:

- *Debriefing – který je často využíván pro krizovou intervenci klade důraz na vyřešení aktuální situace, kdy dle psychologického slovníku je pojem definován jako: „řízené zpracování zážitku pomocí otázek“.*
- *Reflexe – užívaný pojem především v zážitkové pedagogice, a proto bude v této práci také užívan. Podle J. Neumana jde o „řízený proces hodnocení aktivity, který využívá informaci ze zpětné vazby k hledání širších souvislostí a významů“.*
- *Review – „výraz užívaný především organizacemi zabývajících se zážitkovou pedagogikou v rámci outdoorových kurzů a kurzů s psychosociální tematikou“.*
- *Sharing – je „sdílení, vzájemné odkrytí emocí spojených s předchozím zážitkem, pocit sounáležitosti s ostatními“.*
- *Zpětná vazba – „Pro někoho může jít o řízený proces, jehož hlavním úkolem je, co neefektivněji projít schématem učení se na základě získané zkušenosti, jiní stejným slovem označí jakékoliv ohlédnutí za předcházející aktivitou“ (Reitmayerová a Broumová, 2007, s. 11-15).*

Jak už bylo řečeno, můžeme se tedy setkat s tím, že někteří autoři v zážitkové pedagogice využívají pojem reflexe, jiní zpětnou vazbu či review. Z toho důvodu se budou objevovat i v tomto textu.

Výše u Kolbova cyklu jsme se dozvěděli, že nestačí pouhý zážitek pro to, abychom se něco naučili, ale je potřeba s ním dále pracovat, zpracovat jej. A právě proto je zde důležitým prvkem reflexe – cílená zpětná vazba, jako ohlednutí se zpět, rozbor situace a poučení se z ní.

Pelánek ve své publikaci uvádí definici: *„Reflexe by měla především vytvářet prostor pro sdílení pocitů a zážitků a poskytovat tak cennou zpětnou vazbu pro účastníky i instruktory. Reflexe by měla také zviditelnit případné problémy, hlavně co se týče skupinových vztahů, a dávat možnost tyto problémy ujasnit. Součástí reflexe by mělo být poučení ze zkušeností a jejich přenos do běžného života“* (Pelánek, 2008, s. 101).

Reflexe odlišuje aktivity s výchovným charakterem od rekreačních aktivit. Podstatu reflexe vidí Kirchner v tom, že: *„Po absolvování určité činnosti se ohlížíme zpět, abychom hledali souvislost mezi výsledkem akce a činností jednotlivců i celé skupiny. Srovnáváme své prožitky s prožitky a zkušenostmi jiných členů skupiny. Pomocí reflexe zpřesňujeme význam prožitků, dáváme je do souvislosti a prostřednictvím reflexe přetváříme proud prožitků v zážitek a později ve zkušenost, kterou zakomponujeme do svého zkušenostního pole“* (Kirchner, 2009, s. 107).

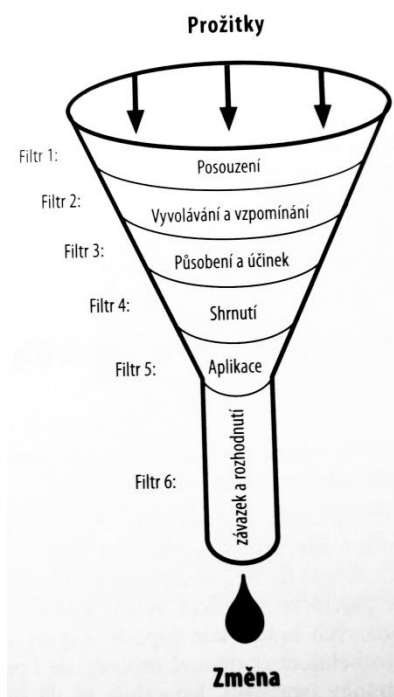
Dle Billa Proudmana je potřeba propojit nové zkušenosti s ostatními znalostmi a dřívějšími zkušenostmi v celek skrze řízenou reflexi, abychom mohli získat nové poznatky a zkušenosti, které budeme využívat během interakce se světem a společností (Proudman, 1995, s. 245).

Každá reflexe následuje stanovený cíl, jenž často koresponduje s cílem dané aktivity, po které reflexe následuje. Je dobré reflexi zařazovat po aktivitách psychicky náročných, po těch, kdy se mohou objevit konflikty ve skupině nebo aktivitách, které naplňují základní cíle akce. Reflexi musí mít na starost pouze jeden instruktor, který sledoval průběh aktivity. Je potřebné se na reflexi předem připravit. Existují tři základní **zaměření reflexe** a to je **na jednotlivce, skupinu a téma – obsah** (Pelánek, 2008, s. 102-130).

Pozornost se při cílené zpětné vazbě zaměřuje buď na sdílení (sharing), během kterého účastníci uvolňují své emoce spjaté s předchozí aktivitou, nebo na učení, se kterým je spjatý už dříve vysvětlovaný Kolbův cyklus (Reitmayerová a Broumová, 2007, s. 44-45).

Základní princip reflexe je možné znázornit pomocí **principu trychtýře**, jež popsali Miles a Priest. Jan Neuman, který tento princip převedl do českého jazyka, popisuje tzv. „prolívání“

prožitků pomyslným trychtýřem pře šest filtrů. Každý filtr znázorňuje otázku filtrující neužitečné části prožitku a převádí pozornost k diskuzi o změnách užitečných. Tyto filtry nesou následné pojmenování: posouzení, vyvolávání a vzpomínání, působení a účinek, shrnutí, aplikace, závazek a rozhodnutí (Neuman, 2003, s. 81).



Obr. 12 Metaforická představa procesu reflexe (Kirchner, 2009, s. 109)

Mezi nejčastěji využívanou **techniku CZV** patří **skupinová diskuze**. Tedy strukturovaná diskuze v kruhu účastníků vedená instruktorem v roli moderátora. Důležitá je zde volba otázek dle cílů – upřednostňují se otevřené otázky. Dále se instruktor vyhýbá vyjadřování vlastních názorů a vede účastníky k tomu, aby si k odpovědím došli sami. Usměňuje diskuzi, pružně reaguje na vývoj situace a přizpůsobuje jí otázky během diskuze (Pelánek, 2008, s. 103-104).

Kromě důležitosti toho „jak se ptát“ – tedy jaká by měla být forma otázek (více popsáno např. v publikaci Cílená zpětná vazba od Reitmayerové a Broumové), je potřeba také vědět „na co“ se ptát – jaký by měl být obsah otázek, aby byla diskuze co nejvíce přínosná pro účastníky. Roger Greenaway využívá techniku kladení otázek nazývanou „FFFF“: Facts-Feelings-Findings-Futures, překládaná do českého jazyka jako technika „PPPP“: Průběh-Pocity-Poznatky-Příležitosti. Instruktor pokládá v souladu s cílem otázky z těchto 4 okruhů pro ukotvení zážitku (Reitmayerová a Broumová, 2007, s. 58-59).

Další možné techniky CZV jsou techniky rychlého shrnutí zážitku, techniky s využitím pomůcek, symbolizační techniky, zpětná vazba tvořením, dramatická zpětná vazba, vyžádaná

zpětná vazba, zpětná vazba pomocí techniky, průběžná zpětná vazba, závěrečná zpětná vazba a jiné (Reitmayerová a Broumová, 2007, s. 116).

2.4 Dramaturgie

Dramaturgie je cesta k cíli projektu námi zvoleného. Je tvořena konkrétními programy, aktivitami či hrami. Skrze ni jsou naplňovány ideály, myšlenky, představy, přání a potřeby organizátorů akce. Pojem dramaturgie byl používán v uměleckých oblastech, ze kterých se přenesla do oblasti tvorby programů zážitkových akcí především skrze PŠL, která tuto metodiku propracovávala řadu let. Tyto kurzy jsou specifické právě onou cílenou, promyšlenou a systematickou dramaturgií (Kirchner, 2009, s. 112-113).

Ve výsledku je dramaturgie metodou, jak seřadit a sestavit jednotlivé aktivity do tematických celků, zarámovat je, uvést je a poskytnout účastníkům možnost kvalitního rozboru. Tímto maximalizovat jejich osobní a sociální rozvoj s cílem dosáhnout co nejvyššího účinku a efektu. Vzhledem k tomu, že je dramaturgie cestou k cíli, je podstatné určení a uskutečnění pedagogických, vzdělávacích, rekreačních a dalších cílů, kterých chce kurz dosáhnout (Franc, Zounková a Martin, 2007, s. 25-26).

Kirchner uvádí, že dramaturgie je: *„kombinací nejrůznějších postupů a pravidel (manažerských, pedagogických, psychologických aj.), kdy musíme vycházet z podmínek a prostředků, které máme k dispozici. Podle těchto podmínek volíme následně i prostředky tak, abychom splnili cíl, který jsme si určili. Produktem dramaturgie by měl být scénář akce“* (Kirchner, 2009, s. 113).

Mezi tzv. trojí dramaturgické umění organizátorů patří umět namíchat z mnoha programových zdrojů a prostředků obsah, který bude vyhovovat všem a zároveň bude plnit předem stanovené cíle. Za druhé vybrat aktivity nejvhodnější pro danou akci s ohledem na přítomné účastníky a také předložit vybrané aktivity ve správný čas v návaznosti na souvislosti a ostatní aktivity (Hanuš a Chytilová, 2009, s. 153).

2.4.1 *Pět stupňů dramaturgie kurzu*

Metoda plánování kurzů za pomoci dramaturgie má dle Martina pět stupňů, kterých se instruktoři více či méně drží. Spadají do nich:

1. Hlavní téma kurzu

Hlavní téma kurzu vytváří rovinu toho, o čem kurz – akce je a odvíjí se od něj veškeré dění na kurzu – které aktivity by se měly na akci objevit, jaká by měla být atmosféra a jakým směrem by se měla ubírat dramaturgie. Při jeho tvorbě je možné opřít se o otázky: Jaký typ kurzu nejlépe naplní toto téma? Jaký typ aktivit by se měl na kurzu objevit? V jakém prostředí by se měl kurz odehrávat? Jaké instruktory a kolik jich bude potřeba? Jaká je cílová skupina účastníků? Téma by mělo být obecné a udávat tak směr pro **zvolení konkrétních cílů** akce (Franc, Zounková a Martin, 2007, s. 32-33).

Cíl zážitkové akce může být orientovaný například na účastníky a to ve smyslu osobního rozvoje, rozvoje sebedůvěry, sebepoznání, tréninku konkrétních dovedností či vzdělávání v určité oblasti a jiné. Za další orientovaný na kolektiv a vztahy, na okolí, na zajímavé prožití volného času nebo orientované na instruktory, tedy na trénink organizátorských schopností a další (Pelánek, 2008, 64).

2. Tvorba scénáře

Výsledkem dramaturgie je scénář. Je to detailní plán kurzu, jenž zahrnuje veškeré důležité informace o aktivitách, které se mají na akci konat. Jako jejich název, kdy a kde by se měly konat, atd. Je v něm naznačena celková skladba programu během všech dní. Je potřeba počítat s tím, že v průběhu akce bude docházet ke změnám ve scénáři (Franc, Zounková a Martin, 2007, s. 34).

Skladbu programu v rámci akce i jednotlivých dnů detailně rozpracovává ve své publikaci „Příručka instruktora zážitkových akcí“ Radek Pelánek.

3. Praktická dramaturgie (tvorba a výběr aktiv)

Výběr či tvorba různých typů aktivit a cílem splnění konkrétních dramaturgických potřeb. Při plánování scénáře je potřeba zahrnout praktické produkční záležitosti jako je počet instruktorů, čas na přípravu, materiál, délka programu, stav skupiny. Jedna z možností je rozplánovat přesně na čas jednotlivé bloky nebo nechávat i volnější prostor (Franc, Zounková a Martin, 2007, s. 34).

Radek Pelánek navrhuje vytvoření harmonogramu práce instruktorů, kde je zapsáno kdy, kdo a co dělá, průběh her i jejich příprava (Pelánek, 2008, s. 74).

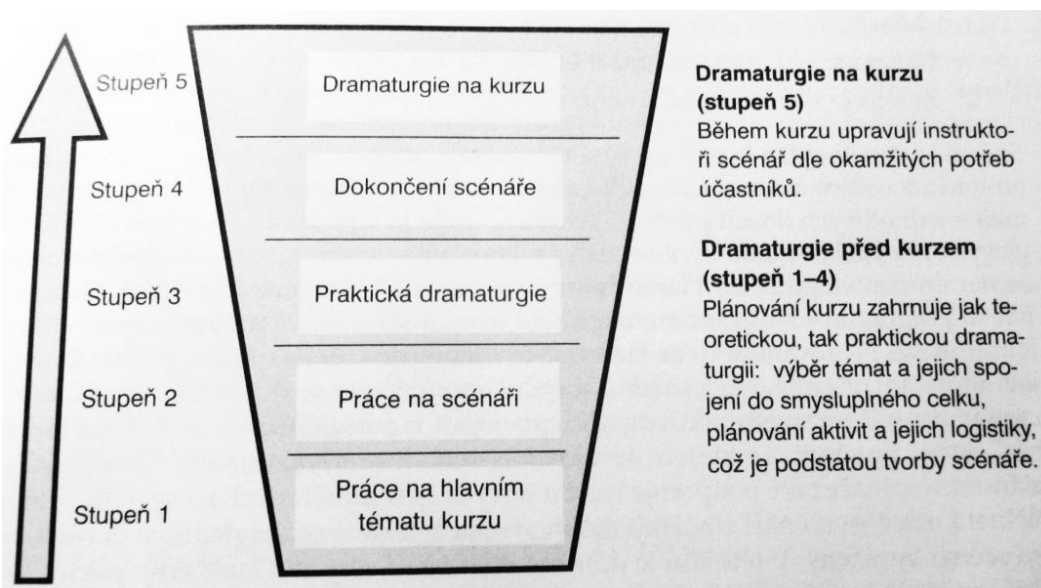
4. Vytvoření definitivního scénáře

Doladění veškeré logistiky – požadavky na materiál a pravidla her, garance programů atd. (Franc, Zounková a Martin, 2007, s. 35).

5. Dramaturgie na kurzu

Poslední stupeň zahrnuje veškeré dramaturgické změny během kurzu ať už v důsledku potřeby delšího časového úseku na některou z aktivit, na rozbor, apod. nebo potřebné změny, které vycházejí z pozorování účastníků, jejich aktuálního stavu, zájmu a potřeb. Jinými faktory mohou být faktory vnější, jako je počasí, technické problémy, zdravotní problémy, apod. (Franc, Zounková a Martin, 2007, s. 35).

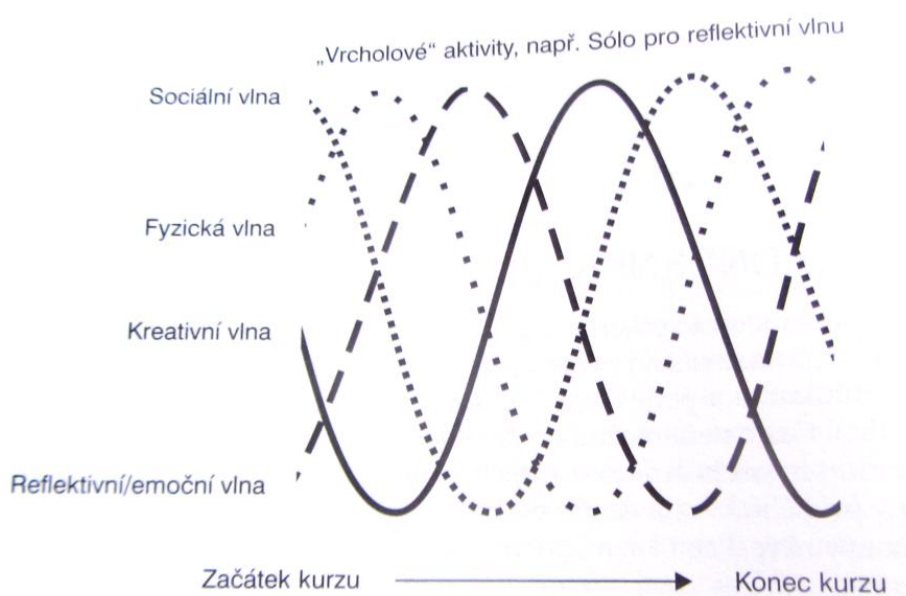
Tyto stupně dramaturgie jsou znázorněny na následujícím schématu:



Obr. 13 Pět stupňů dramaturgie (Franc, Zounková a Martin, 2007, 33)

2.4.2 Dramaturgická vlna

Schoel et al. in Franc ukazuje na modelu „dobrodružné vlny“, že: „zážitky jsou v efektivně vedeném zážitkovém programu řazeny tak, že se jejich průběh podobá vlnám. Dobrodružná vlna se skládá ze série vrcholů a údolí, ve kterých se střídá aktivita, vzrušení s periodami klidu.“ V dramaturgii se však nepoužívá pouze tato dobrodružná vlna, tedy vlna fyzická, ale několik různých typů vln (sociální, fyzická, kreativní a psychologická), jak uvádí Mikšíčková. Každá z nich má vlastní vrcholy a propady (dna) a navzájem se všechny proplétají, což vede k rovnováze na kurzu – střídání fyzických výzev, reflexe, klidu, atd. (Franc, Zounková a Martin, 2007, s. 26).



Obr. 14 Dramaturgická vlna (Franc, Zounková a Martin, 2007, s. 36)

3 První pomoc

Kdokoliv se může dostat do situace, kdy bude potřeba první pomoci a měl by ji tedy zvládnout i poskytnout. Proto je první pomoc něco, co by měl znát každý člověk. Je tomu ale opravdu tak? O základech první pomoci se informuje ve škole, v práci, na kurzech autoškoly, na internetu i na dalších místech. Problém je v tom, že často tyto kurzy probíhají především teoretickou formou, kdy se dozvídáme, jak by se mělo postupovat v různých případech, jako je například krvácení z tepny, bezvědomí, atd. Slýcháme informace o biologii člověka, úrazech či nemocích. Na konci hodiny si většinou vyzkoušíme resuscitaci, popřípadě stabilizovanou polohu či obvaz ruky a tím náš rychlokurz končí. Tímto stylem většinou probíhají standardní kurzy první pomoci. Samozřejmě je již mnoho kurzů, které se snaží výuku první pomoci zlepšit a zapojovat do ní více praxe oproti teorii. Osobně doufám, že jich bude jenom přibývat. Jako jeden z dobrých kurzů první pomoci můžeme uvést Český červený kříž. V jiném, horším případě se často například ve firmách přechází na e-learningovou výuku a to už si prakticky nevyzkoušíme vůbec nic. Ano, teoreticky víme, co by se mělo dělat, ale nezapomeneme to? Vzpomeneme si v tu potřebnou chvíli? Budeme opravdu vědět, co člověku je a jak mu pomoci? To je otázkou.

Přitom poskytnutí pomoci člověku v ohrožení, úrazu či jakékoli nehodě je velice důležité. Málo komu svědomí dovolí projít kolem člověka v tísní a nepomoci mu. Avšak to, co často lidem brání v poskytnutí první pomoci, je strach ze zásadní chyby a vědomí toho, že neví, jak správně zasáhnout. Myslím si, že by každý člověk pomohl, kdyby věděl, jak. Zároveň poskytnutí první pomoci člověku nám ukládá i legislativa. Sice zde není přesně definována povinnost poskytnout první pomoc, ale existuje právní úprava pro trestný čin neposkytnutí první pomoci.

Zákon č. 140/1961 Sb., trestní zákoník respektive zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník, platný od 1. 1. 2010, § 270, nyní § 150 udává:

„(1) Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví nebo jiného vážného onemocnění, neposkytne potřebnou pomoc, ač tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného, bude potrestán odnětím svobody až na dvě léta.

(2) Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví nebo vážného onemocnění, neposkytne potřebnou pomoc, ač je podle povahy svého zaměstnání takovou pomoc poskytnout, bude potrestán odnětím svobody až na tři léta nebo zákazem činnosti.“

Speciální paragraf je věnován neposkytnutí pomoci řidičem dopravního prostředku, a to v § 151:

„Řidič dopravního prostředku, který po dopravní nehodě, na níž měl účast, neposkytne osobě, která při nehodě utrpěla újmu na zdraví, potřebnou pomoc, ač tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo někoho jiného, bude potrestán odnětím svobody až na pět let nebo zákazem činnosti.“

3.1 Definice první pomoci a její dělení

První pomoc se může naučit prakticky každý a být tak připravený na nástrahy všedního života, kde je pomoc důležitou součástí – ať už doma, v práci, při volnočasových aktivitách, sportu či ve škole. Nejprve bychom si ale měli ujasnit, co to první pomoc vlastně je.

První pomoc (dále jen PP), jak už je zřejmé z názvu, je prvotní zásah při náhlé poruše zdraví či úrazu, kterou podává každá osoba schopná poskytnout první pomoc a to před příjezdem odborné lékařské pomoci. Je to soubor účelných a jednoduchých postupů, které vedou k záchraně života či zdraví. Často se může stát, že nejsou k dispozici zdravotnické materiály a člověk tak musí improvizovat. Je tedy poskytována širokou veřejností bez ohledu na dostupnost speciálního vybavení. Mezi hlavní cíle první pomoci spadá zachování života jak oběti, záchranců tak i ostatních přítomných lidí. Je proto podstatné před i při poskytování první pomoci dbát na vlastní bezpečnost. Důležitou součástí je tedy racionální, klidné a rozhodné jednání a to jak z důvodu bezpečnosti, tak pro poskytnutí adekvátní první pomoci. Ale nepředpokládá se, že by laický záchranář podal první pomoc hodnou klasifikovaného zdravotníka. Hlavní je především s první pomocí začít. Mimo svou bezpečnost je také důležité zajistit bezpečné prostředí a ochranu postiženého před dalším poškozením. Zabránit dalšímu zhoršování stavu a umožnit další léčbu. S tím souvisí i pokusit se zmírnit bolest a utrpení. A v neposlední řadě připravit podmínky pro odpovídající transport. Tím pádem do první pomoci spadá zavolání záchranné služby a poskytování pomoci až do jejího příjezdu. Tísňové linky, na které voláme, pokud potřebujeme zdravotnickou pomoc, jsou: 112 nebo 155 (Lejsek, 2010, s. 7-9).

První pomoc se dělí na PP technickou a zdravotnickou. A také na laickou a odbornou PP. Vysvětlení těchto druhů PP poukážu na záchranném řetězci.

První fází tohoto řetězce je **technická první pomoc** zajišťuje zabezpečení bezpečných podmínek, jak pro postiženého tak pro poskytnutí zdravotnické první pomoci. To znamená, že je potřeba zamezit tomu, co pacientovi buďto způsobilo jeho poruchu zdraví nebo ho může dále ohrožovat a jeho stav zhoršovat. Může tím být myšleno zabezpečení místa nehody,

transport raněného na bezpečné místo, jeho vyproštění, uhašení požáru, vypnutí elektrického proudu a podobně. Patří sem i již výše zmíněné dbání na svou vlastní bezpečnost a bezpečnost všech ostatních (Tajč, 2006, s. 27).

Postupně se přechází ke **zdravotnické první pomoci**, která začíná **první pomocí laickou**. Tato pomoc je prvotní první pomoc, kterou podává nejčastěji svědek náhlé poruchy zdraví, nehody. Je ale i možné, že si ranění poskytují první pomoc navzájem nebo se může postižený ošetřit sám, pokud mu to zdravotní stav dovoluje. Ve většině případů, především těch, pokud je dotyčný v bezvědomí nebo v jakémkoliv vážném stavu, poskytuje první pomoc náhodný kolemjdoucí. Tato osoba může být buďto neškolený laik nebo neprofesionální zdravotník a první pomoc poskytuje bez speciálního vybavení se základním materiálem, kterým může být například autolékárnička. A to až do příjezdu záchranné služby. Tady přichází na řadu třetí fáze, kterou je **odborná první pomoc**, která: *„zahrnuje přednemocniční neodkladnou péči poskytovanou výjezdovými skupinami zdravotnické záchranné služby (dále jen ZZS) na místě postižení a během transportu do zdravotnického zařízení a na ni navazující nemocniční neodkladnou péči. Na nemocniční neodkladnou péči navazuje péče specializovaná a péče rehabilitační anebo resocializační. Lze se setkat i s rozdělením na předlékařskou první pomoc zahrnující stupně první pomoci od svépomoci po ošetřené výjezdovou skupinou ZZS bez lékaře (RZP- rychlá zdravotnická pomoc) a lékařskou první pomoc, která je charakterizována přítomností lékaře (tj. RLP – rychlá lékařská pomoc a LSPP – lékařská služba první pomoci a na ně navazující odborná péče v nemocnici)“* (Lejsek, 2010, s. 10).

Dále by se zde dalo blíže psát o přístupu k postiženému a o jeho vyšetření, o bezpečnostních opatřeních, přivolání odborné pomoci a samozřejmě i o poskytnutí samotné první pomoci v různých situacích. Toto ale není předmětem mé práce a proto se tímto zde zabývat nebudu.

3.2 Výuka první pomoci zážitkem

Nejprve než se přejde ke kurzům první pomoci zážitkovou metodou, kterým je především věnována tato práce, bude shrnuto, jak pravděpodobně vypadají **standardní kurzy první pomoci**, které budou často zmiňovány a dávány do opozice proti kurzům zážitkovou metodou. Tyto „běžné“, „standardní“ kurzy, jak je budeme nazývat pro naši potřebu, mají mnoho teorie. Člověk měl možnost vidět praktické postupy, ale sám je nezvládnul, neměl možnost dostatečně jej procvičit. Další možnou charakteristikou je špatný lektor, kterým může být buď člověk, který především vykládá jen teorii a výuka je poté pro účastníky kurzů

nudná nebo naopak lektor, který chrlí na účastníky jednu historku za druhou, až jsou z toho zmateni a ztrácí se (Pleskot, 2007).

Je to samozřejmě jen určité schéma, které není platné pro všechny kurzy. Každý kurz má svá specifika a jak jsem již zmiňovala výše, je naštěstí řada organizací, která se snaží dělat kurzy první pomoci lepšími, praktičtějšími a efektivnějšími.

Jedna z organizací, která se snaží o využití jiných možností pro výuku první pomoci a tím tak dosáhnout co nejvyšší efektivnosti, je projekt ZDrSEM. Tento projekt výuky první pomoci zážitkem vznikl pod záštitou Prázdňinové školy Lipnice v roce 1996. Po 17 letech působení systému zdravotních seminářů došlo v roce 2013 k osamostatnění od PŠL a vzniká tak občanské sdružení ZDrSEM – první pomoc zážitkem. V roce 2014 od platnosti nového občanského zákoníku tedy ZDrSEM – první pomoc zážitkem, z. s. (zapsaný spolek).

První pomoc je zde vyučována podle mezinárodně platných standardů poskytování první pomoci. Kurzy jsou vedeny profesionály z řad lékařů, záchranářů, mediků a lektorů (školitelů první pomoci). Tyto kurzy vychází ze zážitkové pedagogiky a jejích prvků. Na základě toho pracuje s praktickou, vlastní zkušeností a využívá emočně podbarvený zážitek k dlouhodobějšímu zafixování vědomostí či dovedností. Důraz je dáván na praktické život zachraňující dovednosti. Na jejich webových stránkách je napsáno: *„Prostřednictvím simulovaných zdravotních událostí stavíme před účastníky našich programů výzvy, jejichž zdolání (či případné nezdolání) představuje dlouhodobě zafixovanou zkušenost. Prožitky rozebíráme v následných rozborech – review, jejichž kvalifikované provedení je nezbytnou součástí efektivního využití zážitku. Cílem je vytvořit dostatečnou sebedůvěru, která umožní poskytnout první pomoc. Nezbytné teoretické minimum je pouze podporou prožitých praktických dovedností“* (ZDrSEM, 2014).

Je-li tomu opravdu tak, a jakým způsobem se využívají prvky zážitkové pedagogiky při této výuce první pomoci a zda je to pro samotnou výuku přínosem, se bude více zjišťovat v empirické části práce.

3.2.1 Kurzy výuky první pomoci zážitkem

ZdrSem využívá pro kurzy své vlastní školící prostory. Skládají se ze dvou místností, kuchyňky, toalet a sprchy. Pro venkovní aktivity je k dispozici dvorek či park v těsné blízkosti. Toto středisko sídlí v Praze. Kurzy však nejsou realizovány pouze zde, ale i v jiných střediscích, centrech, horském prostředí, atd.

Kurzy jsou pořádané jak pro veřejnost – pro jednotlivce, tak i pro firmy. Veškeré kurzy ZDrSEM jsou podrobně popsány na webových stránkách (ZDrSEM, 2014).

V rámci nabídky **kurzů pro veřejnost** se můžeme setkat s kurzy:

- Kurz Standard – 42 hodin

Tento kurz je pro všechny, kteří se chtějí naučit poskytnout první pomoc pro případ, že jí bude potřeba, ať už při autonehodě či při nehodě či zdravotních potížích doma. Zároveň je tento kurz akreditovaný MŠMT ČR, jako rekvalifikační kurz pro Zdravotníky zotavovacích akcí.

- Kurz Mama – 8 hodin

Kurz zaměřený na poskytování první pomoci dětem od narození do pěti let.

- Basic – 20 hodin

Seznámení s hlavními tématy první pomoci. Kurz je často využíván jako norma v outdoorových a teambuildingových firmách.

- Kurz Standard Horal – 42 hodin

Doplňný kurz Standard o tematiku záchrany v horském terénu.

- Kurz Standard Vodák – 42 hodin

Tematicky rozšířený kurz Standard.

- „Není tu někde lékař?“ – 20 hodin

Kurz pro lékaře a zdravotnické profesionály.

- Školitel – 120 hodin

Kurz akreditovaný MŠMT ČR, jako rekvalifikační kurz. S touto kvalifikací je možné podle zákona 247/2000 první pomoc vyučovat.

- Refresh

Opakovací víkendový kurz pro absolventy všech druhů kurzu Standard

Nabídka **kurzů pro firmy** sestává z kurzů:

- Základní tříhodinový kurz
- Profi – šesti hodinový kurz

Základní kurz rozšířený o simulované reálně vyhlížející situace a rozbory zásahu účastníků.

- Teambuilding

Spojení tradičních teambuildingových aktivit s první pomocí.

- Show

Kurzy pro velké skupiny účastníků nebo krátké kurzy. Základy první pomoci v kostce, ukázky, skutečné příběhy, nahrávky.

- Standardní kurzy
- Kurzy na míru, delší kurzy

(ZDrSEM, 2014)

3.2.2 Maskování

Každý člověk si většinou pod slovem maskování vybaví to správné. Maskování v první pomoci v sobě zahrnuje líčení či modelování zranění. Nejčastěji se maskují modřiny, popáleniny, zlomeniny, odřeniny, rány, krvácení, stříkající krvácení nebo bledost. Na líčení se nejčastěji používá modrá, červená a bílá barva. Dále se dá využívat potravinářské barvivo na krev a speciální těsto na tvorbu zlomenin, boulí, apod. A z jakého důvodu se maskování vlastně využívá? Maskování je potřebné pro reálnější a lépe představitelné situace, což vede k snadnějšímu „vžití se“ do role. Nevýhodou však může být materiální a časová náročnost. Potřebné je ovládat umění maskování, aby situace vypadaly věrohodně. Ovšem tím může také nastat riziko toho, že se po reálně namaskované situaci někomu z účastníků neudělá dobře. Musí být na paměti to, že maskování je pouze prostředek, ne cíl (Šimanovská, 2013).

II Empirická část

4 Výzkumné šetření

V druhé části diplomové práce se budu zabývat metodologií výzkumného šetření. Popíši zde, jakým způsobem toto výzkumné šetření, které je zaměřené na zážitkovou pedagogiku a její využití při kurzech první pomoci, probíhalo, jeho cíl a okruhy zkoumání. Uvedu zde použitou metodu, techniku získávání dat a od koho byly informace poskytnuty. Poté již přejdu k samotnému výzkumnému šetření a jeho analýze a interpretaci získaných dat. Metoda rozhovoru byla využita jako základní technika při sběru dat. Výzkum probíhal formou rozhovorů s lektory ZDrSEM, tedy kurzů první pomoci zážitkem na základě případové studie. Přepisy rozhovorů jsou obsahem příloh.

4.1 Cíl výzkumného šetření

Cílem empirické části práce je **zjištění využití zážitkové pedagogiky a vlivu zážitku v rámci kurzů první pomoci.**

Na základě teoretické části a rozhovorů s lektory první pomoci zážitkem v části empirické, zjišťuji, v čem jsou přínosné kurzy první pomoci zážitkem a čím se liší od běžných kurzů první pomoci. Dále, jak probíhá motivace, zpětná vazba a další prvky zážitkové pedagogiky na kurzech. Také zde zjišťuji realizaci kurzů a způsob zapojení zážitku do výuky. Mimo to se zde získávají informace o přenositelnosti zkušeností do praxe. Myslím si, že bude přínosné poukázat na možnou variantu výuky první pomoci právě zážitkovou metodou, protože i já souhlasím s tvrzením, že nejlépe si člověk zapamatuje to, co si sám vyzkouší.

Pro další práci jsem stanovila výzkumný problém takto: **Využití zážitku na kurzech první pomoci.** Následně byly v souladu s výzkumným problémem stanoveny výzkumné otázky:

Hlavní výzkumná otázka

- **Jaký je význam zážitkové pedagogiky pro osvojení si dovedností první pomoci?**

Dílčí výzkumné otázky

- V čem spočívá rozdíl vedení kurzů PP zážitkovou metodou od standardních kurzů první pomoci bez prvků zážitkové pedagogiky?
- Jak jsou využívány jednotlivé prvky zážitkové pedagogiky v rámci kurzů první pomoci?
- Vede kurz první pomoci zážitkovou metodou k lepší využitelnosti první pomoci v praxi?

4.2 Výzkumný vzorek

V rámci výzkumu pracuji s případovou studií, jež je zaměřena na projekt ZDrSEM – zdravotnické semináře zážitkem. Pro výzkumný vzorek jsem vybrala devět informantů z tohoto projektu za spolupráce jeho garanta, pana MUDr. Roberta Pleskota. Informanti byli vybíráni na základě záměrného výběru. Kritériem byla praxe v oblasti kurzů první pomoci zážitkem, tedy spolupráce se ZDrSEM a ochota zodpovědět otázky. Na výzkumu se podílelo 5 mužů a 4 ženy. Celý výzkum probíhal v několika dnech v hlavním městě České republiky, v Praze. Setkala jsem se s velmi příjemným přístupem od všech lektorů.

4.3 Metodika šetření

V této části vycházím především z publikace Kvalitativní výzkum od Jana Hendla a Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu od Michala Miovského. Pro tento výzkum jsem zvolila kvalitativní výzkumnou techniku. Je vhodnější pro zjištění podrobných informací ohledně kurzů první pomoci vedené formou zážitkové pedagogiky a pro zjištění hlubších pohledů daných lektorů na tuto konkrétní oblast zkoumání.

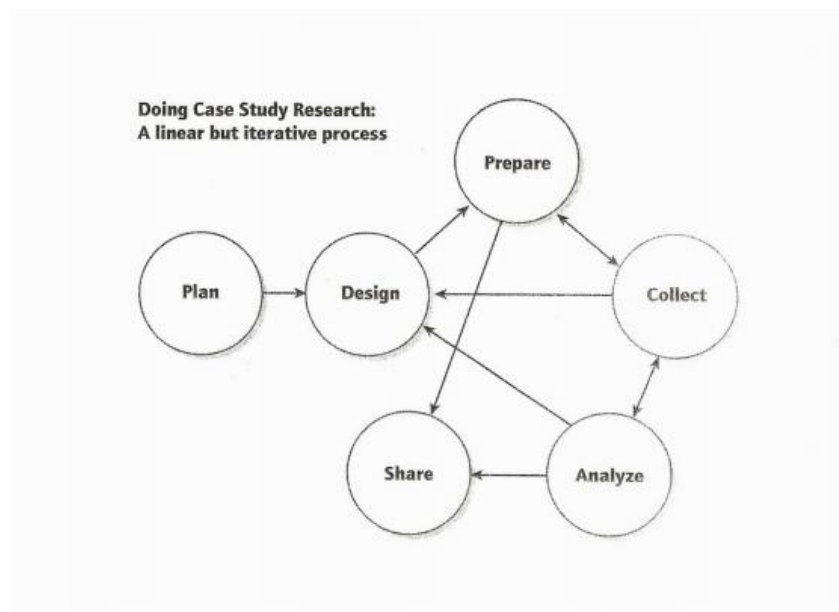
Miovský uvádí definici kvalitativního výzkumu: „*Kvalitativní přístup je přístupem využívajícím principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoliv zkoumání. Pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod*“ (Miovský, 2006, s. 18). Staví na dříve nabytých poznatcích, získává poznatky nové a směřuje k tomu a informuje o tom, co je pro nás neznámé a nové.

V rámci tohoto výzkumu využívám, jak už bylo zmíněno výše, přístupu **případové studie**. „*Případová studie je metoda ve skrze kvalitativní, neboť dokáže dokonale splnit základní cíle kvalitativního výzkumu – zkoumá současné fenomény do jejich hloubky v jejich skutečném kontextu, zvláště v případě, kdy nejsou hranice mezi fenoménem a jeho kontextem zcela jasné*“ (Yin, 2009, str. 18).

Pedagogický slovník uvádí definici, dle které je případová studie: „*Výzkumná metoda v empirickém pedagogickém výzkumu, při níž je zkoumání podroben jednotlivý případ (např. žák, malá skupina žáků, jednotlivá třída, škola apod.), detailně popsán a vysvětlován, takže se dochází k takovému typu objasnění, jehož při zkoumání týchž objektů v hromadném souboru nelze dosáhnout. Výhodou metody je možnost hlubokého poznání podstaty případu,*

nevýhodou omezenost zobecnitelnosti výsledků“ (Průcha, Walterová a Mareš, 1998, s. 188-189).

Schéma postupu případové studie nejlépe popisuje Yin (2009, str. 1), který případovou studii popisuje jako opakující se lineární proces. Mezi základní fáze případové studie patří: plán, projekt, příprava na sběr dat, sběr dat, analýza dat a publikace výsledků, jak je znázorněno na následujícím obrázku.



Obr. 15 Postup případové studie (Yin, 2009, str. 1)

Po prostudování literatury a zjištění, zda neexistuje již stejný výzkum, je podle Hendla nejdůležitějším krokem v případové studii stanovení výzkumných otázek. Výzkumné otázky tohoto výzkumu již byly představeny. Dalším krokem je definice případu. V tomto výzkumu je případem projekt ZDrSEM, jeho metodologie a průběh kurzů první pomoci zážitkem. Po rozhodnutí, co vše obsahuje zkoumaná jednotka, která bude studována, je potřeba zajistit výzkumný vzorek. Zde jím jsou již zmínění lektori kurzů.

Následujícím krokem případové studie je zvolení charakteru sběru dat. K samotné práci s lektory kurzů jsem si vybrala **metodu moderovaného rozhovoru** (interview). Byl nejvhodnějším pro zjištění potřebných informací díky možnosti položení dodatečných otázek pro jejich hlubší pochopení a možných reakcí na odpovědi dotazovaných lektorů.

Miovský označuje interview jako „*rozhovor, který je moderovaný a prováděný s určitým cílem a účelem výzkumné studie.*“ (Miovský, 2006, 156)

Rozhovor měl formu polostrukturovanou, Hendlem jinak také nazývaný „rozhovor pomocí návodu“. Pojala jsem ho způsobem připravených otázek a okruhů, podle kterých byl veden. Díky tomuto typu rozhovoru jsem měla možnost otázky částečně přeformulovat

a přeskupovat dle potřeby momentálního rozhovoru. Věděla jsem, že i tak získám odpovědi na veškerá důležitá témata, která jsem si na začátku zvolila pro získání informací. Zároveň se zde nacházela možnost volnosti a vysvětlení odpovědí, jež mi lektori poskytl, a doptávání se na další informace. Otázky a okruhy jsou koncipovány ve vztahu k cíli práce. K jejich vytvoření jsem vycházela z poznatků k dané tematice, zpracovaných v teoretické části této práce. Připravené otázky, tedy částečná strukturovanost rozhovoru, vedou k pozdějšímu snadnějšímu zpracování.

Rozhovory byly zaznamenány na audiozáznam. Od všech informantů byl získán pasivní souhlas k nahrávání a použití získaných informací. Se získanými informacemi jsem dále pracovala. Pomocí doslovné transkripce byly rozhovory pomocí opakovaného poslechu přepsány do přesného znění. Po této fázi případové studie následuje analýza a interpretace dat, získaných využitou metodou rozhovoru. Dané odpovědi budou dále částečně zpracovány za pomoci kódování, modifikovaného pro potřebu této práce. Pomocí syntézy získaných dat od informantů vznikne jednotná odpověď na dané otázky rozhovoru. Tyto zpracované odpovědi budou představeny v následující kapitole „Analýza a interpretace dat“. Tato data poslouží pro zpracování odpovědí na dílčí výzkumné otázky, které povedou k závěrečnému zodpovězení výzkumné otázky hlavní. K zodpovězení výzkumných otázek bude docházet po propojení a porovnání získaných dat - analýzou dat z jednotlivých rozhovorů.

Poslední fází případové studie je podání závěrečné zprávy, která zde bude zastoupena kapitolou „Závěrečné zodpovězení výzkumných otázek“.

Výzkumný proces má vést k lepšímu porozumění projektu a získání informací ohledně průběhu těchto kurzů a ukázat tak možnou cestu výuky první pomoci. Popřípadě poukázat na možný rozvoj či další výzkum.

5 Analýza a interpretace dat

Informace byly zpracovány pomocí analýzy a následné syntézy dat. Částečně pomocí již zmiňovaného kódování, které představuje operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a opět složeny novými způsoby. Toto je ústřední proces tvorby teorie z údajů. Využila jsem ho jako pomocnou metodu při analýze, která byla upravena dle potřeby tohoto výzkumu. V prepisech rozhovorů, které jsou obsahem příloh, se některé odpovědi na otázky prolínaly, doplňovaly nebo byly v rozporu. Proto bylo potřeba je přiřadit k jednotlivým celkům. V prepisech je možné nalézt detailnější informace od jednotlivých lektorů a jimi uváděné příklady.

Pro přiřazení informací z odpovědí na otázky rozhovorů k náležitým kategoriím, bylo částečně využito otevřené kódování. Otevřené kódování je proces rozebírání, prozkoumávání, porovnávání, konceptualizace a kategorizace údajů. V první řadě jsem systematicky pročítala text a porovnávala jednotlivé jeho části (segmenty). Hledala jsem v textu stejné a podobné pojmy, které označovaly podstatné jevy pro tento výzkum. Nacházela jsem tak stejné prvky a rozčleňovala jednotlivé odpovědi lektorů k jednotlivým tématům – kategoriím. Můžeme říct, že otevřené kódování je část analýzy, která se zabývá označováním a kategorizací pojmů pomocí pečlivého studia údajů. Přičemž jsou pojmy pojmová značení, přidělena jednotlivým událostem, případům a jiným výskytům jevu. Proces seskupování pojmů, které přísluší stejnému jevu, je nazýván kategorizace.

Pomocí syntézy jsou poté informace spojeny do třech tematických okruhů, které spojují jednotlivé kategorie z otevřeného kódování:

- Kurzy první pomoci zážitkovou metodou
- Zapojení prvků zážitkové pedagogiky
- Využitelnost první pomoci v praxi

Tyto okruhy společně s odpověďmi v jednotlivých kategoriích jsou interpretovány v této kapitole. Jsou vytvořeny v návaznosti na vzniklé kategorie i dílčí výzkumné otázky. Jednotlivé kategorie a tematické celky vytváří tak jednotné odpovědi na jednotlivá témata a otázky rozhovoru. Jsou podkladem k následnému zodpovězení výzkumných otázek.

5.1 Tematické okruhy a jejich kategorie

Následuje interpretace zpracovaných odpovědí na otázky rozhovoru rozřazené do třech tematických okruhů, které se vážou k dílčím výzkumným otázkám. Tyto tematické okruhy jsou složeny z kategorií vytvořených při otevřeném kódování. Jednotlivé kategorie byly vytvořeny na základě nalezení stejných či podobných myšlenek a informací v rozhovorech.

A) Kurzy první pomoci zážitkovou metodou

První okruh je věnovaný kurzům první pomoci vedeným formou zážitkové pedagogiky. Je zaměřený na přínos a nevýhody kurzů první pomoci zážitkem. Také se zde zjišťuje potřebná kvalifikace lektorů. V neposlední řadě je zde představen význam zážitku pro výuku první pomoci a to, jakým způsobem je zážitek do výuky zapojován.

1. Kategorie: Vyšší přínosnost kurzů první pomoci formou zážitkové pedagogiky

- V této kategorii se objevovaly pojmy jako: praxe, nácvik dovedností, reálné situace, práce s emocemi, strachem a osobními postoji, zpětná vazba, cílená práce se zážitkem,...

Na kurzech první pomoci, kromě znalostí a vědomostí, je důležitější osvojit si a získat dovednosti k poskytování první pomoci. Ty je možné nejlépe získat praxí, tedy opakovaným nácvikem, jenž právě zážitkové kurzy přinášejí. Díky tomu, že si člověk zažije a opakovaně vyzkouší jednotlivé úkony první pomoci, tak je možné si je zafixovat na delší dobu, než pokud by se učil pouze teoretické znalosti. Když si navíc vyzkouší danou skutečnost v různých situacích a nepilují se jenom jednotlivé dovednosti izolovaně, zjišťuje, že i v odlišných situacích se jednotlivé úkony provádí stejným způsobem nehledě na různé okolnosti. To znamená, že i když je člověk konfrontovaný s něčím jiným, dalším, co ho stresuje – zvyšuje se tedy nějakým způsobem jeho stresová zátěž, tak to ale stále řeší stejným způsobem. To mu ukazuje, že to umí používat a že je tedy schopen to zvládnout. K tomu, když si člověk vyzkouší jak pozici zachraňovaného, tak záchranáře, získá tím zkušenost, s kterou pokud se dále pracuje skrze zpětné vazby a opakované zkoušení si situací, získá danou dovednost. Právě první pomoc je specifická dovednost, kterou člověk nepoužívá pravidelně a co je důležité, v podstatě téměř vždy ji používá ve vypjaté situaci. Z toho důvodu zde hrají velkou roli emoce. První pomoc je tedy emočně náročná záležitost – díky konfrontaci se smrtí, s výrazným poškozením zdraví či strachem o vlastní život. Emoce a stres nás v dané situaci velice ovlivňují, a pokud máme pouze teoretické znalosti, nevíme,

zda bychom je v potřebný okamžik dokázali využít a ani nevíme, jak bychom v dané situaci reagovali. A právě tím, že na kurzech, kde se pracuje se zážitkovou metodou, mají lidé možnost si vyzkoušet situace co nejvíce podobné těm reálným. Učí se pracovat se stresem a emocemi – například prostřednictvím následných zpětných vazeb – prožijí si okamžiky nejistoty, strachu a stresu, získají tak zkušenost velice podstatnou do budoucna. Když si člověk projde svými vlastními chybami a zjistí, jak by se zachoval, dává mu to možnost být připravenější na případnou další situaci. Přináší to i pozitivní osobnostní změnu člověka ve smyslu, že by měl být schopen a ochoten zasáhnout. Je to díky tomu, že už si člověk prožil, že je to možné zvládnout.

Ve výsledku podstatné jsou zde: praxe, nácvik dovedností, reálné situace, práce s emocemi, strachem a osobními postoji, zpětná vazba, cílená práce se zážitkem, a dlouhodobost ve smyslu fixace dovedností a vědomostí. Mimoto je tu i určitá zábavnost výuky, jež napomáhá k osvojení si dovedností. Práce se skupinovou dynamikou a vstřícný, přátelský přístup lektorů, spřátelení se a poznání nových lidí na kurzu je také něco, čím se mohou tyto kurzy lišit od standardních kurzů první pomoci.

2. Kategorie: Nevýhoda zážitkové pedagogiky při výuce první pomoci

- Odpovídající pojmy: náročnost – finanční, personální, materiální, časová, psychická

Nevýhodou je to, že učit něco zážitkovou metodou je mnohem náročnější. A to zaprvé z personálního a časového hlediska. Například, při přednáškové formě výuky stačí jeden člověk, který je schopný během několika hodin odvykládat základy první pomoci. Stojí ho to minimálně času a může to slyšet či vidět velké množství lidí. Ale proto, aby to mohlo být zážitkovou metodou a člověk si to mohl vyzkoušet a zároveň, aby se daná dovednost dostatečně procvičila a řádně uchovala – a to takovým způsobem, aby se v lidech zachoval pocit jistoty – je na to potřeba mnohem více času – až několik dní. Navíc díky tomu, že u zážitkové aktivity musíme počítat, kromě času na aktivitu samotnou, s časem na přípravu a především i s časem na nějaký rozbor či zpětnou vazbu, tak se ta časová náročnost opravdu zvyšuje. Z personálního hlediska je to náročnější jak na lektorský tým, tak co do počtu účastníků. Je potřeba více lektorů na kurzu a naopak menší skupina účastníků. Při čemž ideální je například skupina 12-16 lidí na 3-4 lektory. To znamená přibližně jeden lektor na čtyři účastníky. Vyžaduje to poměrně kompetentní tým těchto lektorů. Mimo časové náročnosti a náročnosti co do počtu lidí, je tu také náročnost na přípravu a materiální

vybavení. V důsledku náročnosti, toho že je potřeba více času, větší úsilí, více lidské síly, jsou tyto kurzy jedny z dražších na trhu. Vyšší cena je tedy další možná nevýhoda.

Za další nevýhodu může být bráno to, že jsou zde větší nároky na toho, kdo práci vykonává. Je potřeba, aby měl lektor určitou osobní zkušenost se zážitkovou pedagogikou, byl motivován a měl v tom nějaké zkušenosti, či vzdělání. Aby mohl kurz být kvalitně vedený, je na místě osobnostně vyzrálý lektor. O tom ale více v další otázce.

Zvláštní riziko je psychika, jelikož se pracuje s těžkým tématem. Může se stát, že spousta lidí, účastníků na kurzu, zažila někdy ošklivý zážitek nebo museli volat záchrannou službu, apod. A díky kurzu se jim tato vzpomínka, zkušenost přivolává. Proto je také potřeba zkušených lektorů. Pokud by se toto dostalo do špatných rukou, je možné způsobit více škody než užítku. Emoce a psychika je nedílnou součástí těchto kurzů a je nutné s nimi pracovat. A také, jak už bylo řečeno výše, zážitková pedagogika potřebuje více času na realizaci a nedá se jí tak učit úplně vše. Je vhodné tím učit například emočně zatěžující dovednosti, které jsou pro výuku první pomoci typické.

3. Kategorie: Potřeba odlišné kvalifikace lektorů na kurzech první pomoci formou zážitkové pedagogiky

- Pojmy: zkušenosti, praxe, dovednosti, zdravotnická kvalifikace, osobnostní kompetence, lektorské dovednosti, práce se skupinou,...

Odborná kvalifikace, tedy zdravotnická, je potřebná vždy. Ať už je to kurz první pomoci zážitkovou metodou či nikoliv. Ovšem to, že člověk má zdravotnický základ, je lékař či záchranář, nemusí vždy znamenat, že může být i učitelem. Proto jsou potřeba i některé osobnostní kompetence, vlohy. Důležitá je také motivace lektora tuto práci vykonávat a vykonávat ji zrovna zážitkovou metodou. Každý, kdo lektoruje kurzy první pomoci zážitkem, by měl mít svoji zkušenost se zážitkovým kurzem PP, aby sám věděl, jak to na něj působilo. Aby si tím sám prošel a měl hlubší zkušenost. Mimoto je také potřebné mít zkušenost všeobecně se zážitkovou pedagogikou. Jedna z možností je studium vysoké školy s oborem pedagog volného času, zážitkový pedagog či jiný, ale není nutné mít vystudovanou některou konkrétní školu. Podstatné je, že člověk musí být schopen dobře pracovat se skupinou, se skupinovou dynamikou, musí vědět, jak probíhá reflexe a jak s ní správně pracovat. Samozřejmě je toto možné podpořit některým cíleným kurzem, seminářem o vedení review, práci se skupinou, soft skills, atd. Kurzy zážitkové pedagogiky nabízí Prázdninová škola Lipnice, z které projekt ZDrSEM vychází a propojil zážitkovou pedagogiku s první pomocí. Je také například potřeba vzdělávat se v prezentačních dovednostech a naučit se být

schopný reagovat na podněty v měnících se situacích. Je to podstatné nejen z hlediska kvality výuk a komunikace, ale také z toho důvodu, že se pracuje s citlivým tématem. Pokud se například špatně uchopí rozbor nějaké simulace, tak to může mít za následek úplně jiný efekt, než bylo původním záměrem. Lektor by tak měl mít základní vzdělání v krizové intervenci. Kdyby se stalo, že by zážitek z nějaké situace účastníku otevřel špatnou vzpomínku na něco, co zažil a situaci by z psychického hlediska nezvládal, měl by být lektor schopen poskytnout alespoň základní krizovou intervenci, promluvit si s ním. A jelikož je potřeba zaměřit se i na osobnost člověka, emoce, které tam prožívá, je dobré mít i zkušenost třeba s psychologií, s některým z výcviků. Pro učitelskou/lektorskou stránku kurzu by měl mít zkušenost s pedagogikou. Je možné projít nějakým kurzem, ale podstatná je zde hlavně praxe.

Toto vše je výhodou, ne podmínkou pro to, stát se lektorem první pomoci zážitkovou metodou. Nejdůležitější jsou zkušenosti, praxe, kterou je možné získat i v rámci stážování. Tedy v situaci, kdy se člověk učí od zkušenějších lektorů – vidí, jak lektor s lidmi pracuje, vidí situace, co se může stát a jak s nimi také dále pracovat, jak pracovat s dramaturgií akce, atd.

Samozřejmě to není podmínkou, aby měl člověk vystudovanou nějakou konkrétní školu, než se bude chtít stát lektorem první pomoci zážitkem. Neznamena to ale, že lektoři nemusí mít žádné vzdělání. Ale specifické vzdělání zatím neexistuje. Proto si ve ZDrSEM u vzdělávají své lektory sami. Někteří lektori mají vystudovanou zážitkovou pedagogiku, někteří jsou zdravotníci, někteří ani jedno. Vzdělávání je potřebné jak v oblasti zdravotnické, tak v oblasti práce s emoci, s rozbohem, atd. Díky tomu, že lektorská metodika je obtížně zvládnutelná a mnoho zdravotníků a lékařů nemá čas se v tomto cvičit – vzdělávají se často i lektoři, jež nejsou zdravotníky. ZDrSEM pořádá většinou 2x ročně akreditovaný kurz Školitel o čtyřech víkendech, zaměřený na výuku první pomoci zážitkem. Zde se učí metodu, jak první pomoc vyučovat. Jak metodu používat, aby vyučování první pomoci bylo efektivní a smysluplné. Člověk, který ho chce absolvovat, musí nejprve projít jedním z jejich standardních kurzů první pomoci zážitkem. Hlavní zaměření kurzu školitel je na lektorskou schopnost a činnost, na zážitkovou pedagogiku. Samozřejmě je také součástí „Školitele“ procvičování a rozšiřování vědomostí v první pomoci.

Z hlediska první pomoci je vhodné, aby člověk měl i praktické zkušenosti než jen teoretické znalosti. Bylo by dobré, aby lektor měl alespoň absolvované některé zdravotnické stáže, aby věděl v praxi, jak probíhá zásah první pomoci, jak vypadají různá zranění. A to jednak z důvodu, aby byl schopný vytvořit reálné situace pro účastníky, ale také

pro to, aby byl schopný reagovat na dotazy a rozpoznat, co je možné, aby se reálně stalo. Případně tak účastníky ujistit, že taková situace nemůže nastat. Také je dobré, pokud vyučuje první pomoc ten, co si už reálně zažil strach a odhodlal se první pomoc poskytnout. Proto by byl nejvhodnější záchranář, který byl na výjezdu, zažil si situaci, kdy neví co se děje a podal sám první pomoc. Ale sehnat záchranáře, který by byl i dobrým lektorem a měl čas učit první pomoc, je velice složité.

4. Kategorie: Význam zážitku pro osvojení si dovedností první pomoci

- Pojmy: praxe, dovednosti, trvalost, schopnost zasáhnout, zkušenost, emoce, překonání strachu, reálné situace, ...

Zážitek je významný pro trvalost zapamatování a upevnění dovedností. Také pro vyzkoušení si, jak bude člověk v dané situaci reagovat, je zážitek obrovským přínosem. Teprve ve chvíli, kdy se jedinec dostane do konkrétní situace, vidí, jak reaguje. Dokud si nevyzkouší a nezažije, že klečí u zraněného člověka v bezradnosti z toho, že neví, co má dělat – nezjistí podstatu rozdílnosti reálné situace od teoretické. Po takovém zážitku si uvědomí, že neudělal vše, co říkal a ví, že je potřeba v danou chvíli udělat. Pokud ale projde opakovaně touto situací, přestane tyto chyby dělat. Navíc největší chyby udělá v bezpečném prostředí, kdy se ve výsledku nic neděje. U první pomoci jsou podstatné dovednosti. Člověk musí být schopen poskytnout první pomoc správně a navíc ve stresové situaci. Jelikož stres mění naše uvažování a jednání, je zážitek nenahraditelný. Zároveň to mění postoj člověka k poskytnutí první pomoci. Protože pokud si člověk uvědomí, že je schopen první pomoc poskytnout (i ve stresové situaci), nebojí se tyto znalosti a dovednosti použít a člověku v tísní první pomoc poskytne. Zážitek nám tedy přináší schopnost zasáhnout, jak už bylo zmíněno i u první otázky. Získané informace jsou přetvářeny na dovednosti a postupným nácvikem jsou získávány zkušenosti. Zjistíme, že co jsme se naučili, lze využít v jakékoliv situaci i za přítomnosti různých faktorů.

Subkategorie: Zapojení zážitku do výuky

- Pojmy: postupnost, dramaturgie, simulace, hry, příběhy, videa, ...

Zážitek se na kurzech zapojuje postupně. Účastník se zpočátku nedostává do náročné situace, kterou by nezvládl. Situace se postupně stupňují. Využívá se například nácviků modelových situací, demonstrace a simulace, které budou podrobněji popsány v odpovědi na osmou otázku. Ta je zaměřena na zážitkové techniky využívané na kurzu. V podstatě je zážitek na kurzech rozčleněn. Není to tak, že by nejprve byly velké bloky znalostní,

tedy přednáškové a poté by následovaly bloky zážitkové. Naopak se zde kombinuje a prolíná teoretická část se zážitkovou. Zážitek tedy provází celý kurz. Od prvního okamžiku, kdy lidé přijdou na kurz a proběhne určitá skupinová práce (což znamená, že se účastníci představí, řeknou si navzájem, proč se na kurz přihlásili apod.), projdou první zážitkovou aktivitou. Poté následuje nácvik s určitými aspekty zážitku, krátké simulace, jednotlivá témata, ke kterým probíhají tematické simulace. Opět se vrací k základním dovednostem, které jsou procvičovány v situacích, kdy účastníci nevědí, co bude následovat. Jsou tam velmi intenzivní bloky, kde pracuje účastník sám s lektorem. Což celou situaci posouvá o krok dál, protože lektor dokáže udržet účastníka v dané situaci, atmosféře. Nezlehčuje situaci smíchem, zůstává v dané roli a tím se situace stává stresovou. Zároveň přímo podává zpětnou vazbu. Až po okamžik simulace s externími simulanty, která je velmi náročná. Stejně se postupně zvyšuje zátěž v oblasti maskování.

Každý kurz má určitou dramaturgii. Nemůže simulace následovat simulaci. Jsou zde přestávky, jiné aktivity, apod. Podstatný je celý proces výuky nejen zážitek samotný. Tento proces zahrnuje jak informační, teoretický výukový blok, tak zážitkové akce, simulace spolu se zpětnou vazbou k dovednostem a správnému provedení první pomoci. Také sharing, kdy společně sdílí emoce a učí se s nimi pracovat.

Shrneme-li to, tak je zážitek protkaný celým kurzem. Již v prvních minutách kurzu jsou účastníci konfrontováni např. s člověkem v bezvědomí někde v parku, aniž by měli jakékoliv informace. Tato první zkušenost je zaměřená na to, aby si vyzkoušeli právě to, že minuty trvají jako hodiny. To, že pocítují stres, že nevědí, co dělat, že mají strach s tím člověkem otočit, apod. Je to tedy opravdu od prvních minut kurzu až po poslední chvíle, kdy jsou účastníci vystaveni opravdu těžkým situacím. Jako náročné autonehodě s mnoha zraněnými nebo tváří v tvář simulované situaci lektorem, která je kvalitně zahrnaná spolu s okamžitou kvalitní zpětnou vazbou. Zážitek je tedy nedílnou součástí celého kurzu.

B) Zapojení prvků zážitkové pedagogiky

Druhý okruh se věnuje prvkům zážitkové pedagogiky a jejich konkrétnímu zapojení v rámci těchto kurzů. Otázky směřují k motivaci, komfortní zóně a zpětné vazbě. Podstatnou otázkou jsou zde i zážitkové techniky, se kterými na kurzech lektori pracují. Ty částečně poukazují na dramaturgii kurzu.

5. Kategorie: Motivace účastníků k aktivitám na kurzu a její důležitost

- V této kategorii se objevovaly pojmy jako: vnitřní motivace, vnější motivace, dobrovolnost, reálnost, zájem, pestrost,...

Zážitkový kurz i práce se simulacemi, je určitý způsob hry. Každá hra potřebuje mít určitá pravidla. Proto jsou zde z počátku také představeny určitá pravidla – pravidla simulací. Jedno z hlavních pravidel je dobrovolnost. Nikdo nemusí dělat to, co sám nechce. Ovšem pro to, aby kurz byl účinný a účastníci si z něj něco odnesli, je potřeba, aby se zapojili. Pomocí motivace se lektori snaží přesvědčit účastníky, že čím víc se zapojí a víc si toho vyzkouší, tím více se toho naučí a něco nového se dozví. Motivovanost je zde důležitá z toho důvodu, že pokud člověk motivovaný nebude, bude to pouze hra na jako. Pokud se do situace nevžijí, nedají do toho vše, nebudou zaujatí připravenou situací – nezískají z toho ten správný zážitek. Budou se schovávat jeden za druhého, používat obranných mechanismů jako je například smích, nebudou zasahovat aj. Poté jim toho kurz moc nepřinese a oni se neposunou dál.

Nejen pro aktivity na kurzu by měl být člověk motivován. Člověk by měl být motivován první pomoc poskytnout. To ovšem zpravidla nezávisí na ochotnosti pomoci zraněnému člověku. Závisí to na tom, aby se člověk nebál první pomoc poskytnout. A věřil si, že první pomoc dokáže podat. Pokud tomu tak je, zvyšuje to i motivaci poskytnout první pomoc v potřebnou chvíli.

Díky specifickému tématu, kterým je první pomoc, není potřebná velká vnější motivace. Výhoda tématu je v tom, že lidé chtějí první pomoc umět, vědí, že je důležité ji znát. Velkou roli tu hraje tedy vnitřní motivace. To, co dělá motivaci snazší, je i typ kurzu. Většina kurzů jsou tzv. „open kurzy“. Kurzy, do kterých se lidé přihlašují sami. Z toho důvodu zde hraje velkou roli již zmiňovaná vnitřní motivace. Lidé se přihlásili do kurzu z určitého důvodu, chtějí první pomoc umět a znát. Většinou ví základní informace o kurzu, jakým způsobem je vedený. Nermalou zásluhu na motivovanost má i finanční stránka kurzů. Jelikož tyto kurzy nepatří k nejlevnějším, jak bylo zmíněno u otázky „nevýhody těchto kurzů“, musí být člověk

sám opravdu motivovaný zaplatit za tento kurz. Samozřejmě je potřeba motivaci udržovat a podporovat, aby neklesla.

O něco těžší toto bývá na zadavatelských kurzech, kdy si kurz neobjednává sám účastník. Jde o nejčastěji firemní kurzy, kurzy kdy účastníci mají kurz objednaný od zaměstnavatele. Zde je možné se setkat s někým, kdo na kurzu být nechce – není motivovaný. Na kurz přichází různorodé skupiny. Někteří jsou méně, jiní více ochotni se zapojovat a v jiné míře se touží něco dozvědět. Proto je zde potřeba trochu jiného přístupu. Je podstatné nechat účastníky, aby si uvědomili, že toto jsou dovednosti, které je dobré umět, že se mohou ocitnout v situaci, kdy budou první pomoc potřebovat. Ukázat jim, že je možné se toto naučit. Mohou si to bezpečně vyzkoušet a zjistit, že to jde. Podstatná je pozitivní motivace, pozitivní zpětná vazba. Ve chvíli, kdy se někomu něco podaří, je dobré ho za to pochválit. Říci, co udělal správně. Pokud je zde člověk, který nebyl nadšený, že musí na kurzu být, není potřeba chodit do detailů. Naopak pokud je člověk motivovaný, je dobré mu říci, co udělal správně, ale zároveň upozornit, jak by bylo možné toto provést lépe – motivovat a posouvat jej dále. S každým účastníkem kurzu je potřeba pracovat jiným způsobem, individuálně.

Základem u motivace je ponoření do situace. Pokud se člověka zeptáte, kdyby jel autem domů a stala by se nehoda, zda by zastavil – a on by odpověděl, že ano. Tak v případě, že první pomoc dobře neumí (nevěděl by, co by měl udělat), stává se jeho motivovanost k tomu se něco dozvědět, větší. To samé je, pokud projdou nějakou úvodní simulovanou situací. Musí zde být ovšem určitá míra. Nesmí to být situace, která bude pro člověka neřešitelná. Míra dané situace musí být nastavena tak, aby to nebyla situace, která se nedá zvládnout. Zároveň, aby ale nebyla příliš snadná. Vše také záleží na komfortní zóně každého jedince. O té více v následující otázce. Pro ponoření do situace je možné také využívat fantazii, příklady nebo příběhy. Snaha, vžít se do pocitů, představit si, že je člověku zima, že je sám, je tma apod. Fiktivní přesunutí člověka do kanceláře, na hory, do různého prostředí. Nebo naopak vytvořit velice reálnou situaci. Nejčastěji je potřeba motivovat účastníky první den, kdy jsou ještě nesví z nových situací, nevědí, co se bude dít, vstupují do simulací venku a lidé se na ně dívají. V dalších dnech už toto znají a motivovat tolik nepotřebují. Dokonce se na simulace těší.

Podstatný je i partnerský přístup k účastníkům, nekonfliktní komunikace, atmosféra důvěry, práce s dynamikou skupiny, se zpětnou vazbou a sharingem, podpora účastníků a podávání zajímavých informací. Zpočátku je potřeba podpořit je v tom, aby se nestyděli a nevadil jim kontakt s dalšími cizími lidmi. Protože první pomoc je také o dotycích. Je to vše

hodně o komunikaci, o již zmíněném sharingu, kdy říkají, co jim bylo nepříjemné, apod. Toto vše záleží na kvalitě lektora a jeho osobnosti, přístupu a motivovanosti pro tuto práci.

6. Kategorie: Práce s komfortní zónou

- Odpovídající pojmy: negativní zkušenost, nemoc, smrt, strach, stres, bezpečí, kontakt, dobrovolnost, postupnost, kontrola, rozšiřování komfortní zóny, krizová intervence,...

Pojem komfortní zóna k zážitkové pedagogice nebo vzdělávání zážitkem patří. Pracuje se s ní, ať už pojmenovaně pod tímto termínem či nikoliv. Téma první pomoci se výrazně týká komfortní zóny každého účastníka. Mluví se zde o smrti, bolesti a nepříjemných prožitcích. Komfortní zóna je prostor každého jedince, ve kterém se člověk pohybuje bez větší emoční zátěže. Znamená to, do jaké míry má člověk pocit, že danou situaci zvládne. Zde přichází problém toho, že každý člověk má komfortní zónu jinak nastavenou. Někomu stačí vidět člověka, který omdlí a dostává se do stresu. Jiný je ochotný jít do každé akce a nemá zábrany vyzkoušet si například zastavování masivního krvácení. Velkou úlohu zde hraje dobrovolnost. A to především z toho důvodu, že lektor nikdy neví, z jakého důvodu je účastník na kurzu. Jestli ho to jen zajímá a chce první pomoc znát, nebo prožil negativní zkušenost, například nějakou nehodu a musel sám danou situaci řešit. Může se stát, že člověk už viděl někoho zemřít nebo cokoli jiného a různé připravené situace pro něj mohou být velice obtížné. Budou mu konkrétní situaci připomínat. Proto je tu již zmíněná dobrovolnost. Účastníci musí vědět, že mohou kdykoliv z dané situace odstoupit, pokud jim bude nepříjemná, nemusí zasahovat, mohou se jen dívat, popřípadě odejít. Zároveň je potřeba jim dávat najevo, že je dobré a pro ně cenné, aby si i toto vyzkoušeli a tím si svou komfortní zónu rozšiřovali. Zde je potřeba nastolit pocit bezpečí – atmosféru bezpečí, že se nemůže nic stát. Zároveň, že nikdo z nich nebude nucen dělat to, co sám nechce a má z toho třeba strach. Tyto kurzy jsou navíc už od počátku hodně kontaktní. Proto je potřeba připravit je i na to, že se budou sebe navzájem dotýkat, že se budou střídát role záchranáře a raněného, které si všichni vyzkouší.

Veškeré situace se připravují v rámci určité dramaturgie kurzu. Scénář je většinou dopředu připravený. Je ho ale možné v průběhu kurzu měnit v závislosti na účastnících a jejich momentálním zatížení, unavenosti, apod. Kurz má tedy nějakou posloupnost. Není možné začít velkou dopravní nehodou, jelikož ta je zcela mimo komfortní zónu účastníků. Situace jsou nastavovány postupně. Kurz začíná jednoduchou situací a postupně se situace stěžují, jak bude popsáno u osmé otázky. Pokud by se situace nastavily postupně, mohlo by se stát, že by to někteří účastníci nemuseli unést. Ovšem díky tomu, že má

komfortní zónu každý člověk nastavenou jinak, nemusí se to někdy odhadnout. Zároveň někdy ani sám účastník nemusí vědět, že některé situace jsou pro něj příliš stresující. Jak už bylo řečeno, někdy mohou otevřít „dveře ke vzpomínce, zážitku z minulosti“. V případě, že by člověk překročil svou hranici a psychicky by některou ze situací nezvládl, je zde vždy pomoc ze strany lektorů. Lektorů by měli znát základy krizové intervence.

Musí se tedy najít správná míra pro konkrétní účastníky. Nikdy se nedělají simulace, o kterých by účastník nevěděl, že jsou simulacemi. Člověk musí mít pocit základního bezpečí. Zároveň je ale potřeba účastníky alespoň do určitého stresu dostávat, aby se mohli něco nového naučit. Je potřeba se co nejvíce vžít do dané situace a pracovat s ní jako s reálnou. Důvodem je to, aby si dokázali prožít těžkou situaci a uvědomit si, že dokážou zareagovat a určitým způsobem ji zpracovat. Po každé ze situací, která by mohla být pro účastníky psychicky náročnější, se pracuje s emocemi a zpětnou vazbou. Je zde snaha o to mít stále pod kontrolou to, že míra stresu, míra zážitku silně nepřekračuje pro účastníky jejich osobní hranice.

7. Kategorie: Využití, realizace a význam zpětné vazby

- Související pojmy: zpětná vazba, sharing, dovednosti, sdílení emocí, technické dovednosti, postupy, lektorské dovednosti,...

Se zpětnou vazbou se na těchto kurzech opakovaně a cíleně pracuje, je jejich nedílnou součástí. Pokud se používá zážitek bez zpětné vazby, nevede to k dostatečnému upevnění dovedností. Navíc špatná reflexe nebo žádná může mít na účastníka opačný efekt. Po každé simulaci i nácviku následuje rozbor situace a zpětná vazba. Zprvu se pracuje se zpětnou vazbou ve směru od lektora k účastníkům, dále od účastníků směrem k lektorům i mezi lektory navzájem. Také existuje možnost poskytnutí zpětné vazby od externích figurantů u velkých simulací. Figuranti dávají zpětnou vazbu na zásah „záchranářů“. Ne však na technický postup, ale z pohledu ošetřovaného člověka – jak se o raněného postarali.

Zpětná vazba by se dala pojmut jako reflexe toho, co účastníci zažili a zpracování zážitků. Pracuje se s ní ve dvou rovinách. První rovina je podstatná vzhledem k tomu, co se právě učí. Externí zpětná vazba, výrazně usnadňuje proces učení se (jak u lektorů tak účastníku). Vše co děláme, jde provést vždy o něco lépe a trvalo by nám bez ní mnohem delší dobu, než bychom sami přišli na své chyby. Proto zpětná vazba, od toho, kdo už tyto dovednosti, znalosti a zkušenosti má, je velice významná. Zefektivňuje a urychluje proces učení. V této fázi zpětné vazby se mluví o tom, co účastníci kurzu udělali správně nebo co naopak špatně. Také o tom, co by se dalo zlepšit. Jde se po obsahové stránce,

po informacích, dovednostech. Je to určitý druh hodnocení. Lektor podává zpětnou vazbu účastníkům ohledně technických věcí, postupech poskytování první pomoci. Opravuje chyby, poskytuje informace o tom, jak to dělat správně, chválí, pokud někdo dělá něco správně, apod. Tato zpětná vazba probíhá v průběhu nácviků, po jejich skončení, po každé simulaci nebo aktivitě. Obsahová zpětná vazba samozřejmě probíhá v průběhu celého kurzu, ale nečastěji se využívá při nácvicích. U simulací je velice podstatné sdílení emocí, sharing. Rozboru emocí se zde věnuje větší prostor. Ve chvíli kdy se přejde k větší simulaci, k vyložené zážitkové části, prochází účastníci stresovou situací. Druhou rovinou zpětné vazby je tedy uvolnění emocí, které při zážitcích vznikají. Ať už by to byla bezmoc, bezradnost, strach, apod. Nebo by byli účastníci nadšení, že se jim něco podařilo. Některé situace mohou být fyzicky nebo psychicky náročné. Zároveň, jak už bylo řečeno, mohou otevřít nějakou špatnou vzpomínku. Proto musí být ponechán prostor pro zpracování emocí. Teprve po uvolnění emocí se dá pracovat s již zmíněnou obsahovou stránkou. Po skončení simulace většina z nich ví, že něco udělali špatně, že by se něco dalo udělat lépe, že na něco zapomněli. A je dobré je podpořit v tom, že je normální, když na něco zapomněli, že tam vidí chyby. Nemohli však v dané situaci udělat nic lépe, než udělali, protože neměli zkušenost, kterou právě získali. Díky ní se mohou posunout dál a v příští situaci si vést lépe. Právě toto přináší zážitkový kurz – zkušenost, kterou by za normálních okolností získali až při reálných situacích na opravdu raněných lidech. Po těchto situacích je emoční uvolnění velice potřebné.

Každý z lektorů samozřejmě má svojí techniku a může upřednostňovat a využívat více jednu z možností oproti jiným. Jedna z možností je zpětná vazba „jeden na jednoho“. Mluví se s konkrétním člověkem: o tom jak pracoval – co udělal dobře a pochválit ho za to, nebo v čem chyboval, co může zlepšit. Také jaké měl u toho pocity. Rozebírá se s ním vše samostatně. Ovšem ne vždy je možná tato varianta. Záleží to na časových možnostech a počtu účastníků. Další z možností zpětné vazby je skupinová zpětná vazba, u které je snaha dodržovat charakteristiky skupinové práce. Těmi může být prostorové rozsazení do kruhu nebo tak, aby na sebe účastníci viděli; vždy mluví pouze jeden člověk, na kterého je upnuta pozornost, atd. Podle charakteru zpětné vazby se buď na danou věc reaguje (u obsahové stránky) nebo se pouze přijímá a nekomentuje (využívá se ve fázi sharingu, sdílení emocí). Vždy je vítaná aktivita účastníků. Je možné rozdělení do menších skupinek podle potřeby. Mimo takto strukturované skupinové zpětné vazby je možné využívat obsahovou hromadnou zpětnou vazbu. To znamená, že lektor mluví obecně k tomu, co bylo provedené dobře, či nikoliv. Že u autonehody postavili trojúhelník, rozhlédli se, než vběhli na silnici, zavolali záchrannou službu, zaklonili dobře hlavu, apod. Je důležité opakovat i to, co bylo provedené

správně. Tím si účastníci také upevňují to, co je podstatné. Dále lektor poukazuje na to, jak by se dané situace měly řešit správně, co by bylo dobré udělat. Účastníci si sami odnesou z toho potřebné. Musí se zamyslet nad tím, co vše udělali a neudělali správně. Není potřeba přede všemi říkat konkrétně co, který účastník udělal špatně. Osobní zpětná vazba se upřednostňuje o samotě, ne skupinově. Samozřejmě probíhá například při nácvicích i průběžná zpětná vazba nejen až po skončení aktivity. Při které lektor prochází kolem a opravuje, když vidí chybu. Zároveň si mohou podávat zpětnou vazbu účastníci sobě navzájem. Ve chvíli, kdy je jeden z nich v roli raněného, může poté podat zpětnou vazbu z osobního hlediska. Jak mu to bylo příjemné, zda k němu zachraňující nebyl hrubý, zda se o něj dobře postaral, zda mu nebyla zima apod. Zraněný popisuje, co prožíval.

Jiné průběžné zpětné vazby se vztahují k chodu kurzu, během nich se rekapituluje předchozí den. Zaměřují se na to, jak se účastníci cítili, co se nového naučili, co jim výuka přinesla, co se jim líbilo, co jim přišlo zbytečné nebo se jim to z nějakého důvodu nelíbilo. Zjišťují se jejich názory na průběh dne, na simulace, na skupinu, na lektory, atd. K tomu se váže i závěrečná písemná zpětná vazba, ve které jsou účastníci kurzu požádání o shrnutí celého kurzu, aby se mohl kurz neustále zlepšovat. Jsou připraveny otázky, na které odpovídají. Každý lektor se může ptát na něco jiného, dle jeho zájmu. Většinou se otázky týkají přínosu kurzu – co konkrétně vnímali za nejvíce přínosné. Také co si odnášejí, co si zapamatovali, co je bavilo, líbilo se jim. Zda jim vyhovovala četnost pauz, teorie a aktivního zapojení. Zároveň se také otázky týkají toho, co by se dalo zlepšit, co naopak účastníci vnímali jako negativní, co by nemělo na kurzu být. Určitý blok otázek se zaměřuje na lektora, jeho lektorské schopnosti a dovednosti. Je to pro lektora podstatné pro jeho další rozvoj.

Pro lektora je zpětná vazba důležitá i z dalšího důvodu. Díky komunikaci s účastníky lektor zjišťuje, zda vysvětleným informacím opravdu rozumí, zda je potřeba něco dovysvětlit nebo podat jiným způsobem. Díky zpětné vazbě lektor také ví, v jaké náladě, úrovni motivovanosti se účastník nachází nebo jak je unavený. To napomáhá dramaturgii kurzu.

Také probíhá zpětná vazba mezi lektory navzájem. Každý den po skončení kurzu se schází lektorský tým a podává si zpětnou vazbu ohledně obsahové stránky (především u nových lektorů) i lektorských dovedností. Zpětná vazba je zaměřena i na provedení simulací, průběh přednášek, práci ve skupině nebo práci s rozbořem. Zároveň zde probíhá systém dalšího vzdělávání lektorů, kdy je nejnovější stážista z týmu ve vzdělávací pozici, učí se od zkušenějších lektorů a dostává od nich v průběhu kurzu zpětnou vazbu. Po skončení kurzu se píše závěrečná zpráva.

Shrneme-li to. Struktura bývá většinou postavena takto: obsahová zpětná vazba při nácvicích; při simulacích – sdílení emocí, popsání situace z pozice záchranáře, lektorský vstup a obsahová zpětná vazba, rozebrání jednotlivých zranění, aby se vědělo, jak podat první pomoc v podobné situaci správně, doporučení pro budoucnost a eventuelně výstup figurantů. Podávání průběžné i závěrečné zpětné vazby jak účastníků, tak lektorů.

8. Kategorie: Zážitekové techniky na kurzech první pomoci

- Pojmy: demonstrace, nácvik, simulace, mikrosimulace, kolotoč, maskování, hry na uvolnění, figuranti, role, příklady, scénky, videa, fotografie,...

Mezi základní tři techniky na kurzech první pomoci je možné zařadit demonstraci, nácvik a simulaci. Demonstraci konkrétních situací se většinou během výuky začíná. Je to popsání, či předvedení určité situace, většinou lektorem (úlohu demonstrujícího, může převzít i některý z účastníků) a potřebné reakce na ni. Následují nácviky. Při nácviku jsou účastníci kurzu seznámeni se situací a přesně vědí, s čím budou konfrontováni. Během něj se učí konkrétní dovednost, techniku první pomoci. Například zástava masivního krvácení, resuscitace, přístup k bezvědomému člověku, apod. Učí se – nacvičují si manuálně postup první pomoci v různých situacích. Nácvik může probíhat například jeden na jednoho, v různých skupinkách nebo také tak, že jeden si zkouší jednotlivé kroky postupu a druhý komentuje. Později se tyto postupy, které se při nácviku naučí, zařazují do připravených simulací a to tím způsobem, že se mění postupně podmínky situace. Nejprve se ocitnou ve stejné situaci jako při nácviku, poté přibývají další faktory – například více zranění nebo zraněných osob, zraněný se nachází v jiné poloze než při nácviku, předcházející situace je jiná, jiné prostředí nebo raněný jinak reaguje apod. Účastník kurzu zjišťuje, že i když jsou různé podmínky, tak postup první pomoci je stále stejný.

Simulace je hraná situace neboli modelová situace, která se více či méně přibližuje situaci reálné. Existují různé varianty simulací a zároveň se simulace během kurzu stupňují – jak do počtu situací, tak do jejich náročnosti. Mění se tedy jejich zadání. Simulace je specifická tím, že účastník kurzu ví, že vstupuje do modelové situace, ale dopředu neví, s čím bude konfrontovaný. Je to v podstatě práce s překvapením, se situacemi, které nečekají. Dopředu nevědí, zda budou zastavovat krvácení nebo jestli bude člověk dýchat nebo ne. Neví, zda budou zasahovat u autonehody nebo jiné situace, apod. V reálné situaci také nebudou dopředu připraveni na to, co je čeká. Jedině takto, si mohou vyzkoušet prožít emoce, (paniku, strach, stres, atd.), které s takovými situacemi přicházejí a to v bezpečném prostředí.

Simulace je celistvá situace, která probíhá od příchodu na místo zraněného, přes zjištění toho co se stalo, podávání první pomoci až do pomyslného příjezdu záchranné služby.

Jedna z možností simulací jsou mikrosimulace, kdy si účastníci simulují navzájem – jednoduchá simulace jeden člověk na jednoho. Vyzkouší si tedy roli figuranta (simulanta) i záchránce. Je důležité, aby si vyzkoušeli obě role. Jak bylo řečeno, někdy zasahují účastníci sami jako jednotlivci, jeden na jedno, jindy mohou zasahovat ve skupině. Mikrosimulace je rychlá, krátká, snadno rozebratelná a následuje jeden konkrétní cíl – dovednost. Další možností je tzv. kolotoč, kdy se účastníci střídají na různých stanovištích, kde jsou připravené různé simulace. Postupně se ty situace, jak už bylo řečeno výše, zasazují do širšího kontextu spolu s přibývajícimi faktory, které účastníci musí řešit. Dále se situace mohou měnit v tom, že v roli zraněného je sám lektor, což vede k intenzivnějšímu zážitku. Tato situace je stresová z toho hlediska, že se člověk nemá za koho schovat, je tam sám na celou situaci a musí ji vyřešit. Poté následují velké modelové situace s maskováním, rekvizitami a externími figuranty.

Pokud by tyto simulace měly být představeny v návaznosti na sebe navzájem na kurzu, probíhaly by přibližně takto:

Na začátku kurzu si nejprve figurují účastníci sobě navzájem. První simulace na dlouhých kurzech probíhá většinou hned v prvních chvílích po podání základních informací o kurzu a představení se. Do základních informací spadá i seznámení se s jednáním během simulací a jejich základními pravidly. Důležitým aspektem je dobrovolnost a nastavení bezpečného prostředí na kurzu. První úvodní simulací na dlouhých kurzech bývá to, že polovina účastníků – většina těch, co už mají nějakou zkušenost – je namaskovaná jako figuranti. Bývá to jednoduchá situace, kdy zraněný člověk leží venku, nekomunikuje, nereaguje na nic, ale dýchá normálně. Občas má na obličeji trochu umělé krve. A ti, kteří ještě nemají žádnou zkušenost se zasahováním první pomoci, jsou v roli záchránců a mají tuto situaci řešit. Tato simulace je zařazena především pro to, aby si vyzkoušeli své dosavadní zkušenosti, prožili si, že neví jak postupovat. Zažili si ten stres z toho, že je potřeba zareagovat a spolehnout se na své dovednosti. Ukáže jim to, jak v takových situacích sami reagují a tak vědí na čem stavět a mohou s tím dále pracovat. Je to jeden z prvních okamžiků, kdy zjišťují, jakým způsobem bude kurz probíhat. Zjišťují, že je podstatné, aby se vžili do situací a vyzkoušeli si je naplno. Jak bylo řečeno, na začátku si většinou účastníci figurují sami sobě navzájem. Postupně se situace stupňuje tak, že se v rolích figurantů objevují lektoři. Ti se objevují především v náročnějších situacích, kdy se stav nějakým způsobem vyvíjí. Tam účastníci zasahují v menších skupinkách, třeba po dvojicích. Je zde také možnost,

jednoho účastníka na jednoho figurujícího lektora. Nejnáročnější simulace bývá vždy závěrečná simulace, kdy figuranty jsou externisté. Lidé, které do té doby účastníci neviděli. Nejčastěji se simuluje dopravní nehoda, kde jsou cizí lidé různě zranění, různě namaskovaní. Toto se blíží nejvíce reálným situacím. Tomu, co může člověka opravdu potkat.

Figuranty bývají často bývalí účastníci kurzů. Tudíž znají přibližně situace, ve kterých hrají konkrétní role. Před každou simulací se lektor setká s figuranty a rozdělí role. Každý si vybírá ty, které jim budou sedět a nebudou pro ně příliš náročné. Vždy záleží na schopnostech a dovednostech figuranta. Figuranti dostanou přesné informace ohledně jejich zranění, maskování a způsobu chování daného zraněného člověka, popřípadě mu to lektor ukáže (například způsob specifického dýchání). Jsou mu také poskytnuty informace o tom, jak se jeho stav vyvíjí. Před velkou simulací má jeden lektor na starosti všechny figuranty, které postupně namaskuje, rozdělí role, přidělí jim chování v té situaci. Když celá simulace skončí, tak se účastníci setkávají na středisku s odmaskovanými figuranty a ti mají možnost dát zpětnou vazbu účastníkům na jejich zásah.

Co se týče maskování, tak jej každý lektor využívá dle svého uvážení. Během kurzu se využívá málo a stejně jako simulace se postupně stupňuje. Nejvíce maskování jsou figuranti při závěrečné simulaci. Maskování je velmi reálné – není to jen o představitosti. Používají se maskovací barvy a maskovací těsto, ze kterého se dají vytvořit různé úrazy, popáleniny, rozseknutá hlava nebo jiná rána. Dále muláže. Ta se například navlékne na ruku. Vypadá poté jako dlaň, ale je zde udělaná velká rána. K tomu vede hadička, kterou má člověk schovanou. V té je umělá krev (voda s potravinářským barvivem), jež stříká.

Během kurzu se tedy kombinují demonstrace a nácviky se simulacemi. Zároveň jsou prokládány teorií. Jednou z nejpodstatnějších částí je následná zpětná vazba a sharing – sdílení emocí po každé ze simulací. Ať už bezprostředně po ní nebo v návaznosti na konkrétní celek. Využití zpětné vazby bylo již představeno u sedmé otázky.

Celá výuka může být ožívována různými videi, scénkami, hraní rolí, příklady a obrázky. Například i promítnutí obrázku popáleného dítěte může být velice silným zážitkem. Využívá se také různých oddechových aktivit, her na uvolnění atmosféry, na rozhýbání, vyplnění mezičasu nebo motivování. Příkladem her mohou být různé soutěže v týmech, kdy každý z nich musí napsat např. co nejvíce tří písmenných názvů těla. Další příklady je možné nalézt v prepisech rozhovorů v přílohách.

C) Využitelnost první pomoci v praxi

Poslední okruh na základě všech předchozích odpovědí přivádí k myšlence lepší využitelnosti první pomoci v praxi díky absolvování těchto kurzů.

9. Kategorie: Zvýšení jistoty v poskytování první pomoci skrze zážitkové kurzy

- V této kategorii se objevovaly pojmy jako: sebedůvěra, sebejistota, změna postoje, jistota, ochota, schopnost zasáhnout, zbavení se strachu, rozšíření komfortní zóny,...

Tyto kurzy určitě vedou ke zvýšení jistoty v poskytování první pomoci. Je to jeden z cílů těchto kurzů, aby účastníci odešli s větším sebevědomím. Aby si sami dokázali říct: „Vím, co bych v tuto situaci udělal“. Hlavní je, aby si odnesli jistotu v tom, že v případě nouze budou schopni zasáhnout. Tato jistota se zvyšuje díky tomu, že zde má člověk možnost si vyzkoušet první pomoc v situacích velmi podobným reálným. Ve kterých se vlastně ale nic neděje, nikdo zde nemůže zemřít. Jsou to předem nachystané situace s namaskovanými figuranty. Když člověk projde opakovaně takovými situacemi spolu s nácvikem základních přístupů první pomoci a život zachraňujících dovedností a zároveň zjistí, že to zvládne, jeho sebedůvěra ve své dovednosti v první pomoci roste. Poté v reálné situaci, pokud se v ní ocitne, ví, jak má reagovat. Proto to určitě tu sebedůvěru a ochotu se pustit do takové situace zvyšuje. Je to poznat i v průběhu kurzu. Na jeho začátku jsou účastníci nesmělí, bojí se. A to jak vstupovat do simulací na kurzu, tak se zároveň svěřují s tím, že by se báli v reálné situaci první pomoc poskytnout. Jednak z toho důvodu, jelikož nemají představu, bojí se, že by něco pokazili. Báli by se stresu a nátlaku na sebe, že by jim mohl někdo zemřít pod rukama. V průběhu kurzu je znát, že se přestávají bát, těší se na připravované simulace a někteří je i pomáhají vytvářet. Také si zvyšují náročnost na sebe sama. Na začátku jim stačí například bezvědomý člověk a mají s tím dost práce. Další dny posouvají své hranice. Při závěrečné reflexi zní jejich slova, že už se nebojí, že jsou si jistější atd. To samo už vypovídá o změně jejich přístupu. Čímž se naplňuje základní cíl kurzů, kterým je změna postoje člověka v poskytování první pomoci.

10. Kategorie: Úspěšné podání první pomoci díky získaným dovednostem

- Pojmy: zásahy účastníků, zvládnutí situace, ohrožení sama sebe, zvýšení pravděpodobnosti

Jsou dostupné informace o tom, že účastníci kurzu podali úspěšně první pomoc. Jsou o to i žádání na konci kurzu. Pokud by nastala situace, kdy první pomoc poskytovali a byli ochotni napsat, aby napsali. Občas chodí e-maily o úspěšném podání první pomoci, kdy se jim podařilo zasáhnout a pomoci. Tyto příběhy se některé objevují na webových stránkách ZDrSEMů nebo na Facebooku, kde jsou zásahy účastníků. Jiné je možné si přečíst v prepisech rozhovorů v přílohách. Většinou také píší o těch situacích, ve kterých jim pomohl získaný zážitek na kurzu v přenesení se přes paniku a stres. A uvědomili si tak, co mají v danou chvíli udělat. Je to dáno právě tím, že to mají zažitý a opakovaně si situacemi během kurzu prošli a nacvičovali je.

Ovšem neexistuje špatně podaná první pomoc. Kvalita první pomoci se ve výsledku nijak nehodnotí. Špatně podaná první pomoc, je první pomoc nepodaná. Jediná špatná situace při poskytování první pomoci je ta, pokud se člověk do situace pustí bezhlavě a ohrozí tak sám sebe. Je podstatné vždy dbát jak na bezpečnost sebe i ostatních.

Subkategorie: Využitelnost první pomoci v praxi

Absolventi kurzů by měli být lépe připraveni poskytnout první pomoc. Samozřejmě míra toho je dána konkrétním účastníkem. Ale tyto kurzy jsou právě pořádané z toho důvodu, aby byli jejich účastníci schopni zasáhnout v praxi. Účastníci procházejí různými situacemi, které se stupňují, a proto by se měla většina běžných situací první pomoci nacházet v jejich zóně komfortu. Tento projekt se snaží směřovat k tomu, aby se metoda zážitkové výuky stala jedinou metodou při výuce první pomoci. A nestalo se tak, aby se někdo učil první pomoc pouze v teoretické rovině.

Větší studie, která by srovnávala užití běžného kurzu a zážitkového kurzu neexistuje. Zároveň je otázkou, zda by byl člověk schopen zasáhnout i před kurzem, nebo ho k tomu kurz posunul. Není ale moc reálné vytvořit kvalitní zhodnocení. K tomu je potřeba člověka vystavit některé situaci. Pokud je jí ale vystaven před kurzem, tak už to není možné zopakovat na stejné situaci na konci kurzu. Pokud však je jí vystaven na konci kurzu, nelze zjistit, zda byl schopný zasáhnout již před kurzem nebo to byla otázka kurzu.

Určitě je ale jisté, že kurz podporuje využití těchto dovedností v praxi a zvyšuje pravděpodobnost a schopnost zasáhnout. Je to dáno tím, že lektoři těchto kurzů se zaměřují

nejen na obsah první pomoci, ale i na metodiku toho, jak ji naučit. A také tím, že účastníci mají možnost si veškeré potřebné dovednosti vyzkoušet v praxi.

Jedna z dalších možností přínosu a součástí kurzu je poukázání na prevenci. Tím, že účastníci vidí, co vše se může stát, snaží se zajistit takové podmínky, aby se to nepříhodilo. Obzvláště pokud sami pořádají nějakou akci.

6 Závěrečné zodpovězení výzkumných otázek

Na základě teoretické části diplomové práce byly vypracovány otázky rozhovoru, jenž byl využit ve výzkumné části práce. Ze získaných informací z rozhovorů s devíti lektory projektu ZDrSEM, z realizované analýzy těchto dat a jejich následné interpretaci v předešlé kapitole budou zodpovězeny výzkumné otázky.

6.1 Zodpovězení dílčích výzkumných otázek

Dílčí výzkumné otázky

- *V čem spočívá rozdíl vedení kurzů PP zážitkovou metodou od standardních kurzů první pomoci bez prvků zážitkové pedagogiky?*

U těchto kurzů je důležitější upevnění dovedností oproti získání pouhých znalostí. Kurzy přináší možnost vyzkoušet si vše v praxi v nejrůznějších situacích. Vede to k neefektivnější možnosti, jak dovednosti získat a řádně uchovat. Pomocí opakovaných praktických nácviků je možné si dovednosti lépe zafixovat. Podstatný rozdíl je zde v zážitku, který nesouvisí pouze s praktickým nácvikem dovedností, ale také prožitím si situací co nejvíce podobných reálným. To přináší zkušenosti ve stresových situacích, jenž poskytování první pomoci vždy doprovází. Vzpomenout si na správné využití metod první pomoci v emočně napjaté situaci, ve které má člověk strach, je mnohem obtížnější. Emoce zde hrají velkou roli, proto jsou nedílnou součástí i těchto kurzů. Během kurzu se s nimi neustále pracuje, jak během nácviků, simulací, tak především při zpětných vazbách. Účastníci se zde učí, jak s emocemi pracovat. Zároveň se během zpětných vazeb pracuje se zážitkem jako takovým. Využívá se zde práce s celým Kolbovým cyklem, jehož fáze jsou: konkrétní zkušenost, ohlédnutí, zobecnění a aktivní zkoušení.

Díky tomu, že se neustále mění situace a střídá se teorie s demonstracemi, nácviky, simulacemi, zpětnými vazbami, příběhy s příklady a občasnými hrami na uvolnění atmosféry, bývají tyto kurzy pro účastníky zajímavé a zábavné.

Dalším rozdílem zde je, že lektori těchto kurzů musí mít nejen znalosti, dovednosti a zkušenosti s první pomocí, ale také se zážitkovou metodou a výukou. Tím se na ně zvyšují nároky. Nároky se zvyšují nejenom na kvalifikaci a zkušenosti lektorů. Zážitková metoda je náročnější i z časového, personálního a finančního hlediska. Kurzy tak musí být více propracované a jsou náročnější na přípravu i realizaci.

- *Jak jsou využívány jednotlivé prvky zážitkové pedagogiky v rámci kurzů první pomoci?*

Jednotlivé prvky zážitkové pedagogiky jsou využívány v průběhu celého kurzu. Navzájem se prolínají a ovlivňují. Právě proto, že jsou všechny přítomny, jsou tyto kurzy mnohem efektivnější. Motivace je zde zastoupena především zaujetím a prací s tématem. S komfortní zónou se pracuje více na emocionální úrovni. Pracuje se se zážitky postupně, aby nebyla narušena komfortní zóna účastníků a zážitky jak psychicky, tak fyzicky zvládli a mohli se posouvat dál. Pozvolna se navyšuje náročnost simulací a nácviků co do jejich počtu i obtížnosti a to při nastaveném bezpečném prostředí. Zpětná vazba se využívá neustále, jak v průběhu aktivit, po nich, tak i na závěr kurzu. Je jedním z nejdůležitějších prvků, s kterými se pracuje. Využívá se jak v oblasti obsahové – v rovině nácviku dovedností, tak i emocionální – sdílení emocí a prací s nimi. Zpětná vazba je hlavním prvkem zkušenostního učení. Pomáhá ustálit zážitek ve zkušenosti. Je podstatná jak pro účastníky, tak lektory kurzu.

- *Vede kurz první pomoci zážitkovou metodou k lepší využitelnosti první pomoci v praxi?*

Kurz první pomoci zážitkem vede k lepší využitelnosti v praxi především díky změně postoje účastníků, ke které během kurzů dochází. Díky tomu, že se během simulací na kurzu dostávají do situací podobným reálným, kde si vyzkouší získané dovednosti z opakovaných nácviků, kterými prošli. A zároveň zjistí, že jsou schopni tyto situace zvládnout a první pomoc správně poskytnout. Také díky tomu, že se poučí a příště neudělají stejné chyby, které se jim staly při nácvikových situacích, si uvědomí, že jsou schopni první pomoc podat. V případě reálné situace budou poté schopni a ochotni zasáhnout. Důvodem toho, že by člověk první pomoc nepodal, není, že by nechtěl, ale to, že by se bál. Toto kurzy první pomoci zážitkem přináší. Přináší schopnost zasáhnout a zvyšují důvěru ve své dovednosti.

6.2 **Zodpovězení hlavní výzkumné otázky**

Hlavní výzkumná otázka

- *Jaký je význam zážitkové pedagogiky pro osvojení si dovedností první pomoci?*

Význam spočívá především v trvalosti a upevnění dovedností první pomoci. Přináší nejenom teoretické, ale především praktické znalosti z první pomoci, které je účastník kurzu schopný aplikovat při emočně náročné situaci. Zároveň je připravený na své reakce v nouzové situaci a je schopný si se svými emocemi poradit a zasáhnout. Získává komplexní zkušenosti z různých situací souvisejícími s první pomocí, díky kterým je ochotný a schopný poskytnout první pomoc. A to nejen díky tomu, že zná a umí metody první pomoci, ale především díky tomu, že si v nich sám věří.

ZÁVĚR

V diplomové práci jsem zpracovala tematiku zážitkové pedagogiky spolu s první pomocí. Zaměřuje se na využití prvků zážitkové pedagogiky v rámci kurzů první pomoci.

Práce je rozdělena do dvou částí. V teoretické části práce jsem v několika kapitolách na základě prostudované literatury popsala historii zážitkové pedagogiky, její definice a základní pojmy a prvky. Představila jsem zde modely zkušenostního učení a zážitkové kurzy. Poslední kapitoly teoretické části byly věnované první pomoci a projektu zdravotnických seminářů ZDrSEM – kurzů první pomoci zážitkem. Dále jsem poukázala na možné propojení zážitkové pedagogiky a první pomoci, jako jednu z možností jejího praktického využití. Z hlediska první pomoci jako možnost její efektivnější výuky.

V druhé, empirické části jsem se věnovala analýze rozhovorů s lektory kurzů první pomoci zážitkem. Byly součástí kvalitativního výzkumu, založeném na případové studii a metodě rozhovoru. Polostrukturovaný rozhovor tvořilo deset otázek spolu s otázkami dodatečnými. Byl realizován s devíti lektory v průběhu několika dní. Lektoři mi poskytli informace k zážitkové výuce první pomoci, která je praktikována na již zmiňovaných kurzech ZDrSEM. Získala jsem informace k praktickému využití zážitkové pedagogiky. Zjišťovala jsem na základě položených výzkumných otázek rozdílnost těchto kurzů od kurzů klasických, jak jsou jednotlivé prvky zážitkové pedagogiky na kurzech využívány a zda vedou tyto kurzy k lepší využitelnosti dovedností první pomoci v praxi.

Hlavní výzkumná otázka vedla k odpovědi, jaký je význam zážitkové pedagogiky pro osvojení si dovedností první pomoci. Z odpovědí informantů bylo zjištěno, že je důležitá především ve změně postoje k poskytování pomoci. Kdy díky praktickému osvojení si dovedností, zvnitřnění si metod první pomoci a práci s emocemi se člověku zvyšuje sebedůvěra a je tak schopen získané dovednosti využít. Významná je pro specifickou výuku, práci s účastníky a se zážitkem, která se zdá být mnohem efektivnější.

Mimo jiné jsem zjistila průběh kurzů, zapojení zážitku a techniky, které se na kurzech využívají. Zajímavé jsou i konkrétní příklady lektorů k různým tématům, které je možné se dočíst v prepisech rozhovorů. Ty je možné nalézt v přílohách diplomové práce.

Myslím si, že metoda zážitkové pedagogiky při výuce první pomoci, je velice efektivní a přináší mnohé potřebné k tomu, aby byl člověk schopen první pomoc po kurzu poskytnout. Praktická výuka spolu s prvky zážitkové pedagogiky je velice zajímavou, efektivní a zároveň zábavnou možností, jak se učit jakýmkoliv dovednostem. Bylo by dobré rozšířit povědomí o této možnosti výuky a pokusit se poukázat na to, že teoretická výuka člověka nepřipraví

na reálné situace. Tato diplomová práce může být prostředkem, jak toto povědomí rozšířit. Zároveň také být inspirací pro lektory první pomoci, kteří první pomoc učí klasickým způsobem.

Následný výzkum by mohl být zaměřen na srovnání běžných kurzů s kurzy zážitkovými. Na toto téma již jedna diplomová práce existuje. Zaměřuje se na jednotlivé dovednosti první pomoci. Bylo by však zajímavé ji rozšířit na větší vzorek s jasně definovanou metodikou výuky. Popřípadě porovnat výuku první pomoci zážitkem od různých organizátorů kurzů. Jiné možné doporučení, kam by se mohl další výzkum ubírat je do oblasti trvalosti zapamatování si a schopnosti využít dovednosti první pomoci. Veškeré zpětné vazby ohledně přínosu kurzů, jistoty v dovednosti první pomoci a její využitelnosti v praxi jsou podávány v čase blízkém po absolvování kurzu. Zajímavé by mohlo být zjištění, jak dlouhou dobu jsou si schopni účastníci standardních nebo zážitkových kurzů vybavit dovednosti získané na kurzu. Spojit se s bývalými účastníky rok, dva, tři nebo pět po kurzu apod. Ačkoliv zážitkové kurzy přináší trvalejší osvojení dovedností, není trvalé navždy. Po jaké době by měl být kurz první pomoci opět absolvován? To by mohlo být další otázkou dlouhodobějšího výzkumu.

SEZNAM OBRÁZKŮ

OBR. 1 LOGO OUTWARD BOUND (SVATOŠ A LEBEDA, 2004, s. 48).....	12
OBR. 2 LOGO PRÁZDNINOVÉ ŠKOLY LIPNICE.....	15
OBR. 3 VLIV ZÁŽITKU NA NAŠE BUDOUCÍ ROZHODOVÁNÍ – "ZÁŽITKOVÝ CYKLUS" (KIRCHNER, 2009, s. 90).....	17
OBR. 4 STAV PLYNUTÍ "FLOW" (KIRCHNER, 2009, s. 65; HANUŠ A CHYTILOVÁ, 2009, s. 57)....	21
OBR. 5 ROZŠÍŘENÍ OSOBNÍ ZÓNY BEZPEČNOSTI A ZKUŠENOSTI VLIVEM PŮSOBENÍ ZÁŽITKOVĚ PEDAGOGICKÝCH PROSTŘEDKŮ V RŮZNÝCH SLOŽKÁCH OSOBNOSTI (HANUŠ A CHYTILOVÁ, 2009, s. 85).....	22
OBR. 6 ROZŠIŘOVÁNÍ KOMFORTNÍ ZÓNY (FRANC, ZOUNKOVÁ A MARTIN, 2007, s. 29)	23
OBR. 7 NÁROČNOST PROVÁDĚNÉ AKTIVITY V NÁVAZNOSTI NA OSOBNOSTNÍ ROZVOJ (KIRCHNER, 2009, s. 87).....	24
OBR. 8 KOLBŮV CYKLUS UČENÍ (KIRCHNER, 2009, s. 94)	25
OBR. 9 HOLISTICKÝ MODEL KLÍČOVÝCH PRVKŮ PROCESU ZÁŽITKOVÉHO VZDĚLÁVÁNÍ (FRANC, ZOUNKOVÁ A MARTIN, 2009, s. 24)	27
OBR. 10 MODEL MOTIVACE-CESTA-CÍL (KIRCHNER, 2009, s. 96).....	30
OBR. 11 MODEL ÚSPĚŠNÉHO A NEÚSPĚŠNÉHO JEDNÁNÍ PŘI DOSAŽENÍ CÍLE (HANUŠ A CHYTILOVÁ, 2009, s. 66).....	31
OBR. 12 METAFORICKÁ PŘEDSTAVA PROCESU REFLEXE (KIRCHNER, 2009, s. 109)	34
OBR. 13 PĚT STUPŇŮ DRAMATURGIE (FRANC, ZOUNKOVÁ A MARTIN, 2007, 33).....	37
OBR. 14 DRAMATURGICKÁ VLNA (FRANC, ZOUNKOVÁ A MARTIN, 2007, s. 36)	38
OBR. 15 POSTUP PŘÍPADOVÉ STUDIE (YIN, 2009, STR. 1).....	48

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA Č.1 FOTOGRAFIE ZDRSEM – KURZY PRVNÍ POMOCI.....	81
PŘÍLOHA Č.2 ROZHOVOR LEKTOR 1.....	83
PŘÍLOHA Č.3 ROZHOVOR LEKTOR 2.....	92
PŘÍLOHA Č.4 ROZHOVOR LEKTOR 3 A 4.....	102
PŘÍLOHA Č.5 ROZHOVOR LEKTOR 5.....	119
PŘÍLOHA Č.6 ROZHOVOR LEKTOR 6.....	128
PŘÍLOHA Č.7 ROZHOVOR LEKTOR 7.....	135
PŘÍLOHA Č.8 ROZHOVOR LEKTOR 8.....	141
PŘÍLOHA Č.9 ROZHOVOR LEKTOR 9.....	149
PŘÍLOHA MIMO TEXT	CD S AUDIOZÁZNAMEM ROZHOVORŮ

SEZNAM ZKRATEK

1. CZV – cílená zpětná vazba
2. PP – první pomoc
3. PŠL – Prázdninová škola Lipnice
4. ZDrSEM – zdravotnické semináře, kurzy první pomoci zážitkem
5. ZP – zážitková pedagogika
6. z.s. – zapsaný spolek
7. ZV – zpětná vazba
8. ZZS – zdravotnická záchranná služba

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literatura, časopisy

1. ASSOCIATION FOR EXPERIENTIAL EDUCATION. *The Theory of Experiential Education*. Editors Mitchell Sakofs, Jasper S. Hunt, Karen Warren. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt, c1995, viii, 487 p. ISBN 07-872-0262-2.
2. FRANC, Daniel, Daniela ZOUNKOVÁ a Andy MARTIN. *Učení zážitkem a hrou: praktická příručka instruktora*. Brno: Computer Press, 2007, 201 s. ISBN 978-80-251-1701-9.
3. HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. *Zážitkově pedagogické učení*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 192 s. ISBN 978-80-247-2816-2.
4. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 774 s. ISBN 80-7178-303-X.
5. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008, 408 s. ISBN 978-80-7367-485-4.
6. CHAMPAN, Steve. What is the question? In: *The Theory of Experiential Education*. Editors Mitchell Sakofs, Jasper S. Hunt, Karen Warren. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt, Association for Experiential Education, c1995, p. 236-239. ISBN 07-872-0262-2
7. JACKSON, Susan A. a Mihaly CSIKSZENTMIHALYI. *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign, IL: Human Kinetics, c1999, viii, 183 p. ISBN 08-801-1876-8.
8. JIRÁSEK, Ivo. Zážitková pedagogika. In: *Gymnasion*. Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2004, č. 1, s. 6-16.
9. KIRCHNER, Jiří. Dimenze prožitku. In: *Prožitek a tělesnost: sborník příspěvků konference konané 24.4.2002 na UK FTVS*. Jiří Kirchner, Petr Kavalíř. Praha: Asociace psychologů sportu České republiky, 2003, s. 61-68. ISBN 80-903-2850-4.

10. KIRCHNER, Jiří. *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Vyd. 1. Brno, 2009, 135 s. ISBN 978-802-5125-625.
11. KUBAN, Jiří. *Tendence k vyhledávání prožitku a její diagnostika*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2006, 136 s. ISBN 80-704-1643-2.
12. LEJSEK, Jan, Petr RŮŽIČKA a Jan BUREŠ. *První pomoc*. 1. vyd. Praha, 2010, 229 s. ISBN 978-80-246-1845-6.
13. MÁSILKA, David. *Zážitková pedagogika*. Diplomová práce. Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého, Olomouc, 2003, 94 s.
14. MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
15. NEUMAN, Jan a kol. *Překážkové dráhy, lezecké stěny a výchova prožitkem*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-292-0.
16. NEUMAN, Jan. *Prožitek v kontextu dnešní doby: sborník příspěvků konference konané dne 26.4.2001 na UK FTVS*. Editor Jiří Kirchner, Anna Hogenová. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2001, s. 76-83. ISBN 80-863-1716-1.
17. NEUMAN, Jan. *Výchova, prožitek a dobrodružství*. In: *Prožitek a tělesnost: sborník příspěvků konference konané 24.4.2002 na UK FTVS*. Jiří Kirchner, Petr Kavalíř. Praha: Asociace psychologů sportu České republiky, 2003, s. 77-85. ISBN 80-903-2850-4.
18. NEUMAN, Jan a Radek HANUŠ. *Kristova léta školy prázdninového času*. In: *Gymnasion*. Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2007, č. 7, s. 17-55.
19. PELÁNEK, Radek. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál, 2008, 205 s. ISBN 978-80-7367-353-6.
20. PELÁNEK, Radek. *Zážitkové výukové programy*. Praha: Portál, 2010, 133 s. ISBN 978-80-7367-656-8.

21. PLESKOT, Robert. Na okraji přežití aneb zážitkové školení první pomoci. In: *Gymnasion*. Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2007, č. 7, s. 91-95.
22. PROUDMAN, Bill. Experiential Education as Emotionally Engaged Learning. In: *The Theory of Experiential Education*. Editors Mitchell Sakofs, Jasper S. Hunt, Karen Warren. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt, Association for Experiential Education, c1995, p. 240-247. ISBN 07-872-0262-2
23. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 2.rozš.a přepr.vyd. Praha: Portál, 1998, 328 s. ISBN 80-717-8252-1.
24. REITMAYEROVÁ, Eva a Věra BROUMOVÁ. *Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 176 s. ISBN 978-80-7367-317-8.
25. SVATOŠ, Vladimír a Petr LEBEDA. Zážitková pedagogika. In: *Gymnasion*. Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2004, č. 1, s. 47-49.
26. SÝKORA, Jan. *Zážitkové kurzy jako nástroj pedagoga volného času*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2006, 59 s. ISBN 80-7041-380-8.
27. YIN, R. K. *Case study research : design and methods*. Thousand Oaks : Sage Publications, 1994. Second Edition. 171 s. Applied social research methods series ; sv. 5. ISBN 0-8039-5663-0.

Legislativa

1. Zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník. In: Sběrka zákonů. 8. 1. 2009. ISSN 1211-1244.

Online literatura a Internetové zdroje

1. DRAHANSKÁ, Petra. Zážitková pedagogika. *Petra Dražanská* [online]. Nedat. [cit. 2014-03-26]. Dostupné z: <http://drahanska.weebly.com/zaacute382itkovaacute-pedagogika.html>
2. TAJČ, Tomáš. *Bezpečnost a první pomoc: pro pracovníky dětských táborů a kurzů*. 2006, 56 s. Dostupné z: https://docs.google.com/file/d/1IRc3Ok6KfVgAC7KjSqXDrPaRy_sYjimjghuLEdva5lSaf5Z09UqQn-oZWtip/edit?hl=cs#
3. ŠIMANOVSKÁ, Barbara. Maskování. ZDRSEM. *Metodika* [online]. 2013 [cit. 2014-04-01]. Dostupné z: <http://metodika.zdrsem.cz/index.php?title=Maskov%C3%A1n%C3%AD>
4. ŠTĚPÁNEK, Libor. *Flexibilní učení a u-learning* [online]. 2008 [cit. 2014-18-3]. Dostupné z: <http://invite.lingua.muni.cz/disseminitra1.ppt>.
5. *ZDrSEM: Výuka první pomoci zážitkem* [online]. 2014 [cit. 2014-04-01]. Dostupné z: <http://www.zdrsem.cz/>

Příloha č.1 Fotografie ZDrSEM – kurzy první pomoci

Fotografie byly pořízeny na kurzech ZDrSEM a je možné je nalézt na jejich webových stránkách. Zdroj (ZDrSEM, 2014):





Příloha č.2 Rozhovor lektor 1

1) V čem jsou dle vašich zkušeností přínosnější kurzy první pomoci formou zážitkové pedagogiky oproti standardním kurzům první pomoci?

V čem jsou přínosnější? Rozhodně v tom, že ty účastníci opakovaně prochází ty situace, mají možnost si to zkoušet rukama, všechno dělají prakticky. Naším cílem je učit dovednosti ne znalosti. A ta dovednost se fixuje tím, že to člověk dělá. Takže tím že to prochází opakovaně, cvičí si to. Jednak používáme jakoby nácviky, kde to vyloženě jakoby driluje ty dovednosti a pak procházej simulovanými situacema. Ve chvíli, kdy ten člověk jakoby projde opakovaně nějakou stresovou situací, nějakou simulací, tak si to mnohem víc fixuje – tu dovednost. A zároveň se tím mění i ten postoj toho člověka obecně v poskytování první pomoci. Protože je... když člověk si přečte knížku první pomoci, tak sice má nějakou znalost, ale nemá tu dovednost a už vůbec neví, jak on by v té situaci reagoval. Tady, když si to sám na sobě vyzkouší a zjistí, jakým způsobem se on k tomu staví. A zjistí, jestli mu to jde nebo nejde. A když se něco stane v té simulované situaci, tak se jakoby nic neděje, nikdo neumírá. A lidé mění primárně ten postoj poskytovat první pomoc.

- **V čem kurzy první pomoci formou ZP spočívají?**
- **V čem se od sebe liší standardní kurzy PP a ZP kurzy PP?**

Je to dlouhodobost, jakoby fixování té informace, že si to ti lidé mnohem dýl pamatují, mnohem dýl jsou schopni to používat. Je tam i zábavnost určitá té výuky. Když je to možnost si to všechno samostatně vyzkoušet, projít si ty simulované situace. Je to mnohem víc zábavnější, než si číst nějaký e-learning nebo prostě procházet nějakým standardním kurzem, kde vám jeden člověk něco vykládá. A je to ta praxe. To jsou asi ty hlavní.

2) V čem je nevýhoda zážitkové pedagogiky při výuce první pomoci?

Často je náročnější a časově i jako personálně, je náročnější protože to nejde, aby to dělal jeden člověk, kterej někam přijde. Potřebujete k tomu víc lidí, potřebujete na to víc času. Ale je potřeba pracovat s menšíma skupinkama. Takže to není úplně vhodný. Aby byl jeden lektor a 150 lidí proti němu. Takže je lepší čím menší skupina tím líp.

3) Je potřeba odlišná kvalifikace lektorů na kurzech první pomoci formou zážitkové pedagogiky?

Rozhodně kdyby měli sami nějakou zkušenost se zážitkovou výukou. Buď že prošli sami nějakým kurzem nebo jsou zážitkoví lektori – pedagogové. Protože si pak dokážou líp představit, jak ty lidi budou reagovat v té situaci. Jakože je potřeba mít ty znalosti z té první pomoci, ale zároveň mít i znalosti jakoby té zážitkovky, jak to funguje. Na co si dát pozor, kam se člověk může dostat. A je velice důležité provedení těch rozborů. Nejde jenom jít po těch jakoby tvrdých datech ohledně té první pomoci, ale že je potřeba se zaměřit i jakoby na tu osobnost toho člověka, emoce, který tam ty lidi prožívaj, protože to jsou prostě náročný situace. Takže je potřeba tam i mít nějakou zkušenost třeba s psychologií, s nějakým výcvikem, pedagogickou nějakou zkušenost. Protože si tam... dostáváme se na i ne do úplně příjemných situací.

- **Jsou nějaké otevřené kurzy první pomoci zážitkovou pedagogikou pro lektory?**

Jestli existuje nějaký kurz pro lektory?

Jo, my máme třeba kurz školitel, který vyloženě je to na výuku lektorů první pomoci zážitkem. Takže ten kurz trvá 4 nebo 5 víkendů a ty lidi jednak se učí ty tvrdé data z té první pomoci, ale zároveň se učí používat tu metodiku zážitkový výuky, pracovat s tím, pracovat s tou skupinou.

- **A to je pod tou Prázdninovou školou Lipnice?**

Ne, zvlášť. My už nejsme pod Prázdninovkou Lipnice, my už jsme samostatná organizace. ZDrSEM, první pomoc zážitkem. A patřili jsme pod Prázdninovku, ale teď už fungujeme samostatně. Takže tenhle kurz už spadá pod nás. A prázdninová škola Lipnice má kurzy, jakoby metodické na zážitkovou výuku, jakoby vyloženě zážitkovku. Není to už na první pomoc, s tou první pomocí to kombinujeme my.

4) V čem konkrétně je významný zážitek pro osvojení si dovedností první pomoci?

Pro trvalost toho zapamatování a hlavně pro vyzkoušení si, jak já budu v té situaci reagovat. Něco jiného je, když vám člověk bude říkat, že když uvidíte dopravní nehodu, tak máte dělat toto a toto. A člověk si něco řekne, ale pak se opravdu do té situace dostane a tam teprv vidí, co skutečně dělá, jak reaguje. Ve chvíli, kdy se ty účastníci setkaj s tou simulovanou dopravní nehodou, tak třeba celou dobu něco říkají, co by udělali a pak

v té reálné situaci to pak neudělají. A nicméně pak z toho rozboru si to většinou uvědomí, a když se do té situace dostanou znovu, tak už ty chyby nedělají. Takže tam pro to zapamatování si jakoby těch věcí i pro to vyzkoušení si jak já v té situaci reaguju, tak ten zážitek je obrovským přínosem. A hlavně to mění opravdu ten můj postoj, kdy já zvládám něco udělat, tak se nebojím a jdu do toho a dělám to.

- **Jak v rámci kurzů zapojujete zážitek do výuky?**

My to vlastně využíváme postupně. Takže to není tak, že by účastníci přijeli na kurz a hned jsme je házeli do nějaké náročné situace. Ty situace se stupňují. Na začátku si většinou ty účastníci figurují sami sobě navzájem. A kdy úplně první simulace na dlouhých kurzech bývá to, že polovina účastníků, většina těch, co už mají nějakou zkušenost, tak jsou namaskováni jako figuranti. A úplně jednoduchá situace. Ten člověk někde leží venku, nekomunikuje, nereaguje na nic, ale normálně dýchá. Občas má na obličejí trošku umělé krve. A ti, kteří ještě nemají žádnou zkušenost se zasahováním první pomoci, tak jsou v roli záchránců a mají tu situaci řešit. Takže to je situace ta úvodní. Pak se to postupně stupňuje, že se v těch rolích těch figurantů se objevují lektoři. Což je pro ně zase trošičku náročnější, protože vůbec jako neznají. My většinou už jakoby jsme v nějakých náročnějších situacích. Ne že tam jen ten člověk leží, ale ten stav se nějakým způsobem vyvíjí. Tam zasahují v menších skupinkách, třeba po dvojicích. A ta jakoby nejnáročnější je vždycky ta závěrečná simulace, kdy figuranty jsou externisté. To jsou lidi, které do té doby oni neviděli. A třeba, když jsme tady na středisku, tak jim řekneme, tam venku se něco stalo, dostanou lékárničku, vlastně nedostanou někdy ani lékárničku, protože nejčastěji se simuluje dopravní nehoda. A pak přichází na silnici, tam je nasimulovaná dopravní nehoda, kde jsou cizí lidi různě zranění, různě namaskováni, tam už je to jakoby... blíží se to nejvíc tomu reálu. Tomu, co může člověka opravdu potkat. Že jedete autem a něco potkáte. Takže tímhle způsobem se ten zážitek jakoby stupňuje plus jsou tam různé nácviky, kde se jde spíš po drilu, po těch dovednostech, než že by to bylo, v každé akci nějaký zážitek. Ale je to potřeba kombinovat. V rámci třeba toho 4 – denního kurz, tak každý den jsou aspoň dva takový jakoby kolotoče takových těch malých simulací. Takže dopoledne i odpoledne mají možnost u něčeho zasahovat a je tam samozřejmě i nějaké povídání, což je tam nezbytně nutný.

- **A ti figuranti jsou proškolení, jak má vypadat nějaká situace, aby věděli, co mají dělat?**

Není to nějaký kurz, že by měli. Většinou to jsou bývalí účastníci našich kurzů, protože my na závěr našeho kurzu nabízíme možnost, že kdo by chtěl, tak může s námi jezdit jako figurant. Takže většinou ty lidi mají za sebou už nějaký třeba náš kurz nebo cizí nebo se nějakým způsobem k nám dostali. A před každou tou simulací se ten lektor potká s figurantama a rozdělí a řekne co má za role. A protože jsou některé herecky náročnější a některé méně herecky náročné. Tak i figuranti si můžou vybrat, co jim více sedí. Když je někdo velký herec, tak si většinou vybere ty náročnější role. A dostanou přesné informace, tak ty máš úraz hlavy, budeš mít tady to namaskované a budeš se chovat tímhle způsobem. Tvůj stav se vyvíjí v čase, takže si třeba napočítej do 50ti a pak začni něco dělat. Jo takže oni dostanou přesné instrukce, ten lektor jim to obvykle ještě ukáže. Jako: dobře, ptáš se pořád dokolečka, to znamená: oni se tě na něco zeptají a ty se zase zeptáš. Nebo když chceme, aby dýchali třeba nějak jako specificky, tak se jim to ukazuje, zkouší si to. Protože před tou velkou simulací jeden lektor má nestarosti všechny ty figuranty, které postupně namaskuje, rozdělí ty role, přidělí jim jakoby to chování v té situaci. A když ta celá simulace skončí, tak se pak ty, se účastníci potkávají zpátky na středisku s odmaskovanými figuranty a ti figuranti mají možnost dát zpětnou vazbu těm účastníkům na ten jejich zásah. Ale nedávají na to, jakoby na ten technický postup, jako: tady jste mi to dobře nezavázali, nebo podobně. Ale dávají spíš z pohledu jako: kdybych byl takhle zraněný a vy byste se o mě tímto způsobem starali, tak je mi to příjemný. Nebo jak jste mě vytáhli z toho auta, tak jsem ležel na zemi a fakt mi byla zima. Takže dobrý, dali jste sice pře ze mě bundu, ale pořád jsem ležel na tý zemi. Takže dávaj jakoby ten pohled toho ošetřovaného člověka, jestli to je příjemný, nebo jestli to, co dělali, jako úplně příjemný není. Což je zase obrovský plus, protože to vám málo kdo jako kdy řekne.

- **Jakým způsobem vypadá to maskování, opravdu jim teče krev nebo něco takového? Nebo je to více o představitosti?**

Ne, je to velmi reálné. Používáme jednak maskovací barvy, pak takové maskovací těsto, ze kterého se dají vytvořit různé úrazy. Pak máme i muláže, což jsou jakoby, třeba se to navlíkne na ruku, to vypadá jako dlaň, ale tam je udělaná velká rána, k tomu vede hadička, kterou má člověk schovanou, v tom má prostě umělou krev, kterou jakoby stříká – což je voda s potravinářským barvivem. Takže to je jeden typ. Nebo se ty různé úrazy dají udělat právě z toho jakoby těsta. To se dá taky různě obarvovat a udělat tak rozseklé hlavy, rozseklé

rány. Plus ty barvy všechny k tomu dodají. Nebo se dá krásně namaskovat třeba popálenina a podobný věci. Takže je to hodně reálné, jakoby i vzhledově, není to o představitosti. Jako kdybychom řekli, tak ty budeš dělat, že máš rozseklou hlavu, tak to ne, ale opravdu má jako udělanej ten obraz, tu rozseklou hlavu.

- **Já jsem se dívala, že máte různé kurzy, jako je vodák a další. Tak to se učí přímo vytahovat z vody a podobné věci?**

Třeba u vodáka neděláme jako záchranu z vody, to je jinej kurz. Ale ve chvíli, když už toho člověka z té vody vyndají. Tak potom, jak se o něj starat, tak to už je součástí toho kurzu. Stejně jako na horalském kurzu, neučíme ty lidi jakoby nějakou lanovou záchranu, sundávat ze skal. Ale ve chvíli, kdy už se ten člověk dostane na zem, tak tam jakoby od té chvíle nastupují ty naše kurzy. Takže když je to vodáckej kurz, tak jsou tam třeba lidi v neoprenech, ležej na kraji řeky, že oni se jakoby z té řeky vyndaj a pak už se o něj jako staraj. A když je to horalskej kurz, tak jsou to horolezci, maj na sobě sedáky, lana, helmy, todle to všechno, co k těmhle těm vodáckejm nebo horalskejm kurzům patří, tak je to tam součástí toho vybavení. A je to hlavně, vždycky se ten kurz dělá, aby tam opravdu byla řeka, byly tam ty skály.

- **Takže se přímo někam jezdí?**

Na tyhle speciálně ty vodácký, horalský kurzy, tak to jezdíme prakticky po celé republice, hodně často na Vysočinu. Protože tam je to prostředí ideální. Ale to jsou hodně často výjezdový a hlavně to jsou pobytový kurzy. Protože tam po večerech jsou ještě různé workshopy, kdy se tam ti účastníci učí dělat hypotermický balíčky a spoustu dalších věcí, který součástí těch standardních kurzů nejsou.

5) Jakým způsobem probíhá motivace účastníků k aktivitám na kurzu?

I ten kurz i ta práce s těma simulacemi je určitej způsob hry. A každá hra potřebuje nějaká pravidla. Tak my máme taky vytvořená určitá pravidla, jakoby pravidla simulací. Kdy jedno z těch pravidel je samozřejmě dobrovolnost, protože nechceme nikoho nutit do toho. Ale zároveň se snažíme ty účastníky přesvědčit, že čím víc oni do toho dají, čím víc si toho budou chtít zkusit, tím víc se toho můžou dozvědět, tím víc se toho můžou naučit, vyzkoušet si to, zapamatovat si. Takže před, úplně na začátku kurzu se představí tady ta pravidla, která potom celou dobu visí v místnosti, ve které školíme. To vám pak klidně můžeme ukázat, jak to tady vypadá. A na základě tady toho, většinou se nám nestalo, že by ty účastníci jakoby na těchhle těch otevřených kurzech, je ta motivace snazší, protože ti lidé se sem z nějakého

důvodu přihlásili a vlastně to chtějí. Na těch firemních kurzech je to o něco těžší. Ale už zase už jenom tím, že těm lidem nabízíte možnost si něco vyzkoušet, kdy říkáte, že je to dobrovolné a když si to zkusí, nic se neděje. Prakticky je přesvědčujeme o tom, aby dělali úplně všechno, až na dvě věci. Volání záchranky, na reálnou záchranku ne a nemačkat člověka při resuscitaci. To vlastně jen ukázat místo, protože to fakt hodně bolí. A takže tam v podstatě toto je jediný, co se dělá pro motivaci, občas je to jako doplnění toho příběhu, kdy pokud se to stane někde, jakoby ta situace vypadá trošičku jinak než je, tak říkáme třeba: navštivte kolegu v kanceláři. Přitom je to v nějaké místnosti, že se k tomu doplňuje ten příběh, ale někdy je to opravdu tak jak to vidí.

- **Myslíte si, že motivace je pro toho člověka pro podávání první pomoci nějakým způsobem důležitá?**

Rozhodně je. Obecně problém první pomoci je jakoby ta ochota vůbec jít a pomáhat. A ta se zvyšuje s tím, že ten člověk si je jistej sám sebou a tím, že to umí udělat. A právě tím, že ten člověk opakovaně prochází těma situacemi, zažívá si to sám na sobě, driluje to, cvičí to, tak tím se obrovsky ta motivace, ta sebedůvěra a tím pádem i ta motivace potom někde pomoc zvyšuje. Obvykle na těch 4 nebo 5-denních kurzech se nám stává, že druhý den účastníci přichází a vypráví nám, jak cestují po Praze a rozhlížejí se v tramvajích, jestli náhodou někdo není trošku divnej, že by jako mohl omdlít a oni by si to teda mohli vyzkoušet v tom reálu. Takže tam ta motivace je jakoby obrovská. Protože vy se teď něco učíte a vlastně vás to baví a teď byste si to zkusit v reálu, takže tam ty účastníci chtějí. Fakt ta motivace stoupá a podle mě je to protože si to zkouší a jsou si jistí tím, že to umí udělat.

6) Co Vám říká pojem komfortní zóna?

- **Pracujete s ní nějakým způsobem? Jak?**

Pojem komfortní zóna znám. Pracujeme s ní, právě proto tam máme tu dobrovolnost v těch pravidlech, protože nic není nikdy jistý, co ty účastníci mají za sebou, čím si prošli. Jestli jsou tady na tom kurzu jen proto, že je to zajímavá, nebo už mají nějakou negativní zkušenost, něco museli řešit, někde se něco stalo a to dopředu nevíme. Takže tam vždycky říkáme, že když vám to bude nepříjemný, když vám to bude něco připomínat, tak klidně z té situace vystupte, odejděte, jenom nám to řekněte. Jako, že: „ne, s dopravníma nehodama mám prostě špatný zkušenosti, já si vždycky představím něco, já do toho jít nechci“, tak je to jako naprosto v pořádku. Takže netlačíme ty lidi, že bychom je úmyslně vyhazovali z té komfortní zóny, my je do toho jen tak trošinku tlačíme, aby si tu komfortní zónu rozšiřovali.

Někdo třeba říká, že tak moc nemusí krev, ale pak ve finále zavazuje masivní krvácení, takže mu to zas až tak asi nevadí. Takže se snažíme tu jejich komfortní zónu rozšiřovat, ale ne nějakým násilím, velmi jako citlivě a opatrně ji posouvat kousek dál.

7) Využíváte zpětné vazby?

- **V čem je dle vašeho názoru významná? (a to jak ve vztahu k osvojení si dovedností první pomoci, tak významná pro instruktory kurzu)**

Určitě se zpětnou vazbou pracujeme velmi. A vlastně po každé té simulaci nebo nějakém nácviku následuje rozbor té situace a zpětná vazba jednak od lektora k těm účastníkům, u těch velkých simulací poté i od těch figurantů. Je to jakoby zpětná vazba ... jednak, celý ten proces začíná nějakým odfiltrováním těch emocí, jako dobrý máte to za sebou, můžete vydechnout, vytřepat ze sebe všechno, co se dělo. A pak se to rozebírá jednak, jak se ty účastníci v tom cítili, jestli by něco změnili, jestli by něco udělali líp, jestli si myslí, že tam udělali nějakou chyбку, na co by si dali příště větší pozor. Pak se rozebírají ty jednotliví pacienti, jednotlivá zranění, aby oni věděli, co se mělo dělat, jestli to udělali správně apod. Končí to nějakým shrnutím celé té situace, kdy si každý může říct, takový nějaký úkol do příště, jako: příště když se dostanu do podobné situace, tak si dám pozor na vlastní rukavice, vezmu si rukavice nebo něco podobného. A na konci každého kurzu poté dáváme účastníkům zpětnovazební dotazník. Kde nás zajímá, jakoby co jim to dalo ten kurz, co si myslí, že mělo největší přínos, jestli by nějaké téma přidali, ubrali a potom tam je i hodnocení lektorů, kdy chceme znát jakoby názor, který ten styl lektora jim sedí víc. S tím my pak pracujeme, jakoby je to součástí našich závěrečných zpráv. Protože z každého kurzu se píše závěrečná zpráva, takže s tou zpětnou vazbou se tu snažíme pracovat co nejvíc. A zároveň se každý den po skončení kurzu se schází ten lektorský kurz a říká si jakoby...i jakoby si chodíme na ty povídání, když někdo přednáší, tak tam sedí ty lektori a dávají si zpětnou vazbu mezi sebou. Někdy je to hodně zaměřené na obsah a někdy...to je hlavně u těch nových lektorů a u těch starších už potom hodně zaměřujeme na ten přednes a ty lektorské dovednosti, co můžeme zlepšovat a snažíme se posouvat někam dopředu.

8) Jaké využíváte zážitkové techniky na kurzech první pomoci?

- **Můžete je popsat?**
- **Kdy se které využívají?**

Vím, že my jednak teda ty simulace, jak už jsem říkala, jsou ty tři různé varianty, které se postupně stupňují jejich množstvím nebo náročností těch situací a pak využíváme takové drobníčky. Řekněme na uvolnění třeba atmosféry, nebo po ránu na rozhýbání nebo motivování těch účastníků jsou takové hříčky nebo na vyplnění nějakého mezičasu, kdy se třeba dochystává nějaká situace nebo kdy jsme rozdělení ve skupinkách. Tak třeba jedna skupina třeba něco dodělává, tak ty další mají třeba nějakou takovou hříčku, která je většinou, někdy je to jen taková drobníčka, icebreakery a podobné věci a někdy je to vyloženě spojené i s první pomocí, jakože zážitkovo-prvně pomocový, nevím jak to pojmenovat.

- **Můžete uvést nějaký příklad?**

Jo, je to. Velmi oblíbené jsou takové jmenování, dávání dohromady věcí na tři písmena v lidském těle, co všechno, takové soutěže v týmu. Nebo se někdy dělají takové soutěže na rozhýbání, kde je přístup k bezvědomému, který má několik kroků, kdy týmy soutěží mezi sebou, s tím že každý může udělat jednu věc a musí toho pacienta 3x zresuscitovat a takže se v tom střídají a tak se různě hecují a pak jsou to různé na rozhýbání, kdy to souvisí jakoby, že se kontroluje manipulace v kloubech a podobné věci, někdy ve dvojicích, někdy je to jako individuální a pak jsou to i takové blbinky jako sezení na neexistující židli a házení míčku. Je toho spousta.

9) Lidé si mohou být nejistí tím, zda by zvládli první pomoc v potřebnou chvíli poskytnout. Myslíte si, že vedou kurzy první pomoci formou zážitkové pedagogiky k větší jistotě v poskytování první pomoci?

- **Díky čemu?**

Určitě vede. Díky tomu, že ten člověk má možnost si to vyzkoušet v situacích, které jsou hodně podobné těm reálným. Ale vlastně se v nich nic neděje. Protože je to celé nachystané, dopředu namaskované. A ve chvíli, kdy ten člověk projde opakovaně nějakou takovouhle situací a zjistí, že to zvládne, tak mu to obrovsky zvedá sebedůvěru. A ve chvíli, kdy se potká už s tou reálnou situací, tak tím, že některé ty dovednosti fakt hodně drilujeme, základní přístupy, základní život zachraňující dovednosti se fakt, jako na ně je kladený obrovský důraz. Tak potom v té situaci ten člověk ví, jak má reagovat. A je to, jako že nepřemýšlíte

nad tím, jak si máte čistit zuby. Tak potom nepřemýšlíte nad tím, jak se člověku zaklání hlava člověku, protože jste to za ty 4 dny dělali tolikrát, že už jakoby víte. Takže to určitě tu sebedůvěru a tu ochotu vůbec se do těch situací pouštět zvyšuje.

10) Máte informace o tom, že by účastníci kurzu, díky získaným dovednostem, podali úspěšně první pomoc? Můžete uvést některé příklady?

Máme, účastníci nám...my je o to i žádáme na konci, aby kdyby náhodou poskytovali první pomoc, tak ať nám dají vědět. A občas nám přijde e-mail, že se dostali do nějaké situace. A že tu pomoc úspěšně poskytovali. Většinou se to objevuje na našich webových stránkách nebo na Facebooku, kde máme zásahy účastníků. A jsou to právě tady ty úspěšně poskytnuté, když si někdo vzpomněl.

- **Psali vám naopak třeba, že se jim něco nepovedlo, nebo že první pomoc neposkytli správně?**

Myslím si, že nic takového nemáme od nich. Nechci to říkat na sto procent, ale nejsem si jistá, jestli bysme někdy něco takového měli, že máme spíš pozitivní. S těma negativníma se málo kdo chlubí no.

- **Jaký je váš názor na využitelnost první pomoci v praxi? Myslíte si, že jsou tyto absolventi kurzů lépe připraveni?**

Myslím si, že je to dovednost, kterou by měl umět každý a ideální je ji nikdy nepotřebovat. A rozhodně mi přijde zajímavější učit se zážitkovou formou a touhle hravou. Než si někde naučovat e-learning. Což se třeba dozvídáme z firemního prostředí, že první pomoc řeší e-learningem .Což je sice hezké, na znalosti možná, ale na ty praktické dovednosti bohužel ne. A ta první pomoc je o těch dovednostech. O dovednostech a o tom mém postoji k té první pomoci a jak jsem ochotná pomoc anebo nejsem. A to zase souvisí s tou sebedůvěrou a zase dokolečka.

Příloha č.3 Rozhovor lektor 2

1) V čem jsou dle vašich zkušeností přínosnější kurzy první pomoci formou zážitkové pedagogiky oproti standardním kurzům první pomoci?

No já si myslím, že první pomoc je především emočně náročná záležitost. A ta příčina je v tom, že vlastně jsme konfrontováni se smrtí, s výrazným poškozením zdraví, a že si to nepřímo přeneseme, přesouváme vždycky strach o vlastní život. Takže ten důvod proč by emoce měly být brány v úvahu je celkem jasnej. A domnívám se, že zážitková výuka s těma emocema pracuje a to je dáno tím, že vlastně každý vystavení nejistotě je vysoce stresující a to tím, že prochází opakovaně těma zážitkovými situacemi, tak je schopen s těma emocemi opravdu pracovat.

- **V čem kurzy první pomoci formou ZP spočívají?**

Že je poskytnutý nějaký zážitek...v tom to je, tam je důležitý, jaký je ten zážitek poskytnut a jak je použit. Ale samozřejmě i ten samotný faktor zážitku je důležitý. V podstatě, když odbočím od našich kurzů, tak tím že přehrajete nahrávku autentickou z dispečinku záchranných služeb anebo pustíte video ze zásahu, tak je tam už taky zážitek. Takže ten zážitek se dá použít leckde. Ale je otázka, jestli je to cílenej nástroj nebo ne. V našich kurzech to používáme cíleně, vlastně ty lidi vystavujeme jednak na začátku nějaký první simulaci, kde ten člověk, ačkoli není vůbec cvičen, tak prochází tou chvílí nejistoty, kdy neví, co s tím člověkem v bezvědomí má dělat, neví, jak se má chovat. Tak pracujeme jenom s emocemi. Vyjadřujeme tu podporu s emocemi, že rádobý jsou normální ty emoce, jako paniky a nejistoty a strašlivýho pocitu, že to trvá všechno hrozně dlouho a nic se neděje a nikdo neposkytuje tu první pomoc. Takže to je taková první vstupní simulace. Která jednak tomu člověku ukazuje, že je normální se bát a jednak mu ukazuje, že ta simulační práce jako není nic neobvyklýho, že to prostě budeme používat celý kurz. Potom prochází nějakou formou nácviku, který sám sobě se dá diskutovat, jestli má zážitkovéj charakter, ale podle mého názoru má. Protože pokud resuscitujete umělýho panáka, tak to pro někoho může znamenat, že se cvičí a je to pro něj úplně bezpečný a pro druhýho to může bejt, jestli má nějaký vlastní zážitek, tak se mu otevírá v plný síle. To se nám na kurzech stalo opakovaně. Takže nemyslím si, že ten nácvik je úplně emočně neutrální, ale není to ten zážitek nejistoty, co bude následovat. A to začíná na těch kurzech hned po tom nácviku, že jsou jako záchranáři pouštěný do situací, u kterých nevědí, co bude. Na začátku je to jednoduchý rozhodnutí, jestli ten člověk v bezvědomí dýchá nebo nedýchá. Oni nevědí, jestli bude dýchat nebo nedýchat,

musí si to zjistit. Potom se mění charakter ve smyslu, tenhle ten člověk je v jiný poloze, než byl v nácviku. Že nějak ta simulace má děj. To znamená, že na začátku stojí, pak upadne. A tímhle tím způsobem se pořád zvyšuje ta stresová zátěž a ten člověk stále používá stejný senzor dovedností, který se naučil na tom nácviku. Takže on je konfrontovaný s něčím jiným co ho stresuje a současně to řeší pořád tím jedním způsobem, což mu ukazuje, že to doopravdy umí, že to umí používat. A tímhle tím způsobem pracujeme. A pokud je ten kurz delší, tak většinou používáme ještě nějaký komplexnější simulace, kterých je více, je více figurantů a jsou tam někdy figuranti externí. Což znamená, že ti studenti je neznají, což je vysoce stresující. Protože dokavad' je to jeden z vás, spolužák z kurzu nebo lektor, tak to ještě pořád můžete hodně vnímat jako hru. Ale když se objeví ta neznámá tvář a i přesto, že víte velmi dobře, že to je simulace, tak už tam ten stresovej zážitek je vysoký. To děláme jako nakonec a ty lidi samozřejmě jako jsou tím velmi omezení, ale vidí, že co mohou udělat je v podstatě jednoduchý a v naprostý většině jsou to taky schopný udělat. Takže ten zážitek je pozitivní.

2) V čem je nevýhoda zážitkové pedagogiky při výuce první pomoci?

Při výuce první pomoci úplně konkrétně nejsem schopnej říct, protože mě nenapadá nevýhoda zážitkovky, která je specifická pro tu první pomoc. Ale napadá mě spousta nevýhod zážitkovky, který jsou specifický pro zážitkovku obecně, k obecně zážitkový pedagogice. Především si myslím, že to je věc, která nelze dělat u člověka, který k tomu není již nějakým způsobem motivován. To je základní – vstupní motivace. V momentě, když přijdu k někomu, kdo se první pomoc učit nechce, je k tomu donucen, tak ho budu velmi obtížně přesvědčovat o tom, že je vhodný použít ještě specifický formy. Protože zážitkovka vyžaduje aktivní nasazení toho studenta. On musí víc používat, snižuje svoji zónu komfortu a to výrazně. Takže to je první věc. Druhá věc je, že se to nedá dělat ve velkých skupinách. My používáme skupiny kolem 12-16 lidí a máme tam 3-4 lektory. Čili jeden lektor na čtyři lidi. Považoval bych to, že se nám daří pohybovat jako i v nějakých jiných výkladech. Výkladech, kde je lektor na 4-6 lidí. To šest lidí je už zcela hraniční. Nejde dělat kurzy, kde je ten poměr horší. To vyžaduje hodně lektorů, malou skupinu, čili je to ekonomicky náročné. Další věc je časová náročnost. Protože ta zážitková aktivita trvá několik minut: 2-5 minut. Ovšem jejich příprava trvá řekněme u zkušeného lektora taky 5 minut. A rozbor, pokud to není komplikovaná emočně zátěžová situace, trvá aspoň 10 minut. Čili máme tady kvůli pěti minutový aktivitě, máme 30 minut, tak 20-30 minut pryč. Čili to je opravdu to nejdůležitější. Že nelze tím učit všechno vždycky, protože to prostě zabere hodně času. Proto si myslím, že je dobrý tím učit

emočně zatěžující dovednosti. Protože si myslím, že je to důležitější oblast než znalosti. Znalosti to samozřejmě procvičuje a stabilizuje taky.

3) Je potřeba odlišná kvalifikace lektorů na kurzech první pomoci formou zážitkové pedagogiky?

- **Jestli musí mít nějaký speciální kurzy, vzdělání a podobně?**

Byl bych rád, kdyby je měli. Ovšem ty kurzy nejsou k dispozici, respektive kompaktní kurz zážitkový pedagogiky, který by se dal použít, jsem zatím nenašel. Vycházíme z Prázdninové školy Lipnice, která na tom vzdělání hodně pracuje a má nějaký kurz na zážitkovou pedagogiku, nicméně ty jejich kurzy jsou velmi specifický a zatím jsme jakoby nezařadili toto vzdělávání do našeho vzdělávacího kurikula. Pak jsou samozřejmě nějaký vysokoškolský směry pedagogika volného času, kde zatím se nám nepodařilo najít něco, co bychom mohli jako použít. Čili vzděláváme lidi sami a vzdělání mít samozřejmě musej. Je to práce s emocí, je to práce s rozborem, ten lektorský vztah, je velmi specifický, je jako hodně...dbáme na to, aby tam byl partnerský vztah, což je pro spoustu odborníků problém. Paradoxně se nám daří vychovávat lepší lektory z ne-zdravotníků než zdravotníků. Zdravotníků máme spoustu, ale ne každý zdravotník to může učit. Protože právě ta metodika lektorská je obtížně zvládnutelná a expert většinou na to nemá chuť ani čas se v tomhle cvičit. Odhadovaná doba toho vzdělání je minimálně 100 odhadem 200-300 hodin.

4) V čem konkrétně je významný zážitek pro osvojení si dovedností první pomoci?

Já jsem to z části říkal v té předminulé otázce. Je to hlavně v získání změny postoje. Ten člověk by měl být motivován k tomu tu první pomoc poskytnout. To není otázka toho, že to zná, ale toho, že se nebojí ty znalosti použít. A druhá věc je, ještě možná první před těma znalostma. Jsou dovednosti. On musí být schopen to udělat. Protože když je někdo nadšený záchranář, tak bude každému jako dávat napít, ale možná to tomu člověku v tu chvíli nepomůže. Musí mít ty dovednosti. Takže při nácviku těch dovedností je nutná potřeba používat zážitek. To, že si člověk jako x-krát zkusí mačkat Andulu je dobrý, ale musí to dělat ještě ve chvíli stresu. Jo, takže jednak při tom nácviku je vhodný ten zážitek používat, ale hlavně při jejich interakci. Tam nejde o to, aby ten člověk byl vyzkoušen, jestli to umí nebo neumí. Ale aby sám pro sebe zjistil, že je schopný to ve stresové zátěži použít. Čili v oblasti té sebedůvěry, změny postoje, vidím zážitek jako nenahraditelný. Já si osobně myslím, že ty kurzy první pomoci a urgentní medicíny...protože první pomoc je pro laiky

a urgentní medicína pro profesionály...je tam ten zážitek nutný používat. A pokud se nepoužívá, tak ty lidi často žijou v milné domněnce, že to uměj. Protože si o tom hodně přečetli, hodně o tom toho vědí. Ale v tom stresu většinou začnou pracovat špatně. Protože ten stres mění naše uvažování a jednání. A ta představa, že dokážu si vybavit z paměti něco ve stresu, to co simuluju v klidu...tak to je milná představa.

- **Jak v rámci kurzů zapojujete zážitek do výuky?**

To už jsem říkal, tak jako můžu promluvit dál k dramaturgii toho kurzu. Ten zážitek tam je v tom kurzu jako rozčleněn. Není to tak jako, že by byly velké bloky znalostní, jako přednáškový a potom nějaký bloky zážitkový. Což se takhle bohužel někdy taky dělá – což považuju za chybu. Od toho prvního okamžiku, kdy vlastně ty lidé přijdou na kurz a proběhne tam nějaká skupinová práce, tak jako že si řeknou, kdo jsou a proč jdou na kurz a co už zažili. Tak prostě mají první zážitkovou aktivitu, pak je nácvik s určitými aspekty zážitku, pak jsou krátké simulace, pak jsou jednotlivá témata, k nim jsou tematické simulace. Opět se vracíme k těm základním dovednostem, že ty lidi už nevědí, co v těch situacích bude následovat. Jsou tam velmi intenzivní bloky, kde pracuje ten účastník sám s lektorem, což jako je hodně silný. Protože i když on ví, že to je lektor, tak přece jenom ten lektor mu nedá, jako jiný figurant...jinak tam si figurují ty studenti si sami. Ale pokud už tam má toho lektora, tak ten lektor ho v té situaci udrží. Pokud on si začne dělat legraci a ten lektor si na to jako na legraci nereaguje, čili zůstává v té roli. Na rozdíl od figuranta z řad studentů, který z ní taky ochotně vypadne. Takže ho udrží a ten stres narůstá. No a pak je ta simulace s těmi externími simulacemi, která je velmi náročná. Stejně se postupně zvyšuje zátěž v oblasti maskování. Nepoužíváme žádný výrazný maskování, ale spíš s tím šetříme. Na začátku nemaskujeme vůbec a na konci sem tam nějaká ta červená na obličej je. Ale ono to opravdu není potřeba, aby se tam odehrávaly věci jako ve filmu. Protože ty lidi, tím že přijímají to, že je to ve skutečnosti, tak jsou stresováni i bez krvavých potoků.

5) Jakým způsobem probíhá motivace účastníků k aktivitám na kurzu?

To je hrozně dobrá otázka, protože my díky specifiku naší práce máme s motivací opravdu málo problémů. Jenomže to je dáno tím, že naprostá většina našich kurzů, jsou kurzy, který tady ten člověk být chce. Oni přichází na kurz, v ideálním případě si zaplatili plnou komerční cenu. Když si zaplatíte něco, tak to chcete dělat. To je jako velká výhoda a proto my výrazně se snažíme tudle tu oblast udržet a přestože pracujeme se zadavatelskými kurzy, tak tohle je hlavní část naší práce a samozřejmě motivace je tam lepší. Nicméně

i ty zadavatelský kurzy, což znamená, že za to zaplatil někdo jiný, než ten účastník, tak většinou ta motivace tam není problémem. Protože jak v těch organizacích, tak v těch firmách, tak ty lidi na ten kurz můžou jít a nemusejí. A když na něj jít chtějí tak jsou na něm rádi. Pokud se dostaneme do situace, když ten člověk není motivován, nebo je pro to špatně naladěný, tak ta základní motivace je ponoření do té situace. Já když přijdu před 10 manažerů, který by radši dělali něco jiného, tak jim řeknu: „Dobře, kurzy první pomoci jsou v naprosté většině nuda, ale ovšem v případě, když teď pojedete domů autem a bude před vámi havárie, tak máte 2 možnosti. Buď jí můžete objet, nebo tam zastavit. Takže objedete ji, nebo zastavíte?“ A pokud oni rádi nebo neradi řeknou, že zastavějí, tak mám motivaci jasnou, protože oni nebudou vědět, co mají dělat. Takže můžu říct, že máme výhodu tématu. Motivace kurzu první pomoci je většinou to, že lidi chtějí první pomoc umět a boj se, že ji neumějí. Ale jako v naprosté většině zážitkových technik ta motivace je důležitá. A nestává se jenom z toho, že těm lidem něco řekneme, ale že s těmi lidmi specificky pracujeme, že dbáme na tu soudržnost té skupiny, že se snažíme pracovat skupinově. Že ty věci, který ty lidi neumějí, jim říkáme nekonfliktním způsobem. Je tam jakoby součást té zpětné vazby, o který jsme nemluvili, je uvolnění těch emocí, který při těch zážitcích vznikají. Po přijetí těch emocí, který se naprosto nehodnotějí, naopak ty lidi dostávají podporu, pokud je toho ten lektor v tu chvíli schopen a hodí se to. Tak, po uvolnění těch emocí, se pracuje s těmi věcmi, který se těm lidem povedly, pak s těmi věcmi, který by příště mohli udělat jinak. Ty formulace jsou dost důležité, protože zážitek je vždycky zkouška. Vstupujeme do něčeho, co neznáme. A tím pádem nás to může poměrně hodně stresovat. Už jenom to, že: „tak jděte za ty dveře a tam něco bude“. Takže ta práce s tou zpětnou vazbou je důležitá. Je naprosto důležité vítat jejich aktivitu. My strašně podporujeme aktivitu včetně dotazů během přednášky včetně jako programu, aby si lidi mohli říkat, co je zajímavé. A tohle všechno podporuje to, že ty lidi jsou ochotnější nechat se sebou orat. Jestliže mám předstírat to, že tady můj kamarád, kterýho tady znám, tak je v bezvědomí. Bude to ode mě poměrně velký vklad...tak já to musím učinit pro ty lidi snazší. Takže motivace tam je důležitá, ale nemáme s ním problémy, protože jsme si vědomi, že ta motivace je důležitá.

6) Co Vám říká pojem komfortní zóna?

• Pracujete s ní nějakým způsobem? Jak?

Pojem komfortní zóna znám. Říkáme si ho ve svém interním vzdělání. Je to prostor, ve kterém ten člověk se pohybuje bez větší emoční zátěže, pokud to můžu takhle říct. Já jsem to nikdy nestudoval, takže nevím. Ale takhle to vnímám já. A to narušování komfortní zóny je součástí našeho kurzu. Protože oni tam přišli, sednou si. Teď čekaj, až se něco dozvěděj. Já říkám: „Ne, půjdete ven a tam polovina z vás bude něco předstírat. Polohu, když řeknu: lehněte si na zem a na nic nereagujte.“ Takže komfortní zónu narušujeme v podstatě ihned. Ale snažíme se to dělat postupně. Pracujeme s tím, aby to pro ty lidi nebylo moc. Čili ten scénář toho kurzu, kterej je poměrně velmi přesně danej. Kterej je připravenej předem, pokud to není lektor, kterej je jako teda vysokoj profesionál, kterej improvizuje 24 hodin denně. Ale snažíme se, aby ta příprava tam byla. Takže to má určitej scénář, s dramaturgií. Ovšem když vidíme, že ty lidi jsou extrémně zatížený. Že prostě už jsou unavený, tak jako měníme ten scénář. Čili snažíme se, aby se ta jejich komfortní zóna rozšiřovala, abychom jim ji nerozbili.

7) Využíváte zpětné vazby?

Zpětná vazba je naprostá součást, a pokud se používá zážitek bez zpětné vazby, což musím říct, že je v podstatě téměř unifikovaný použití zážitku ve výuce první pomoci. Protože jeden z klasickéjch způsobů použití zážitkových technik jsou simulace v soutěžích. Kde vlastně zpětná vazba je výhradně v rámci ohodnocení...tak to považuju za hrubou chybu. Myslím si, že ty lidi, který jsou profesionálové, nebo se jako profesionálové cítí, tak si to můžou dovolit se takovýdle zátěži vystavovat, ale pochybuju, že to přispívá k jejich osobnostnímu růstu. Jako jde jim prostě o vítězství, vyhrání v soutěži. Takže to považuju za jednu z hrubých chyb jako. Naopak jako v tuto chvíli my se snažíme zrušit všechny aktivity, který nemaj tu zpětnou vazbu jako přímou návaznost. Protože přece jenom v rámci tý dramaturgii se někdy vám stane, že položíte víc zážitků za sebe nebo řešíte jednu skupinu, která něco prožila, mezitím pracujete s něčím jiným. To už teďkon považujme za chybu a tu zpětnou vazbu se snažíme integrálně propojovat s tím zážitkem a nedělat to, aby byla jenom oddálená, ale musí tam být vždycky. A věc, kterou považuju za extra důležitou, aby součástí zpětný vazby bylo to emoční uvolnění.

- **V čem je dle vašeho názoru významná? (a to jak ve vztahu k osvojení si dovedností první pomoci, tak významná pro instruktory kurzu)**

No, ten účastník si tu dovednost osvojí. Umí ji. Ale pokud neprošel zážitkem, kdy ji použil efektivně nebo nedostal zpětnou vazbu k tomu použití – chybnému takovou, aby ho motivovala k tomu ji použít příště lépe. Tak není schopen ji použít tu dovednost. No tak to je vyplácená energie na to, abysme to nacvičili, ale on se furt bojí, nebo se dokonce bojí po našem zážitku, což se může stát. Pokud lektor udělá extrémně traumatickou situaci, v který ten účastník selže, takže si vlastně sám zhoršil ten výstup. Takže to je pro toho účastníka. Pro lektora to je hodně důležitý, že ta představa o tom, že víme, co se v těch účastnících děje, je mylná. My to nevíme, nevíme to především po normální formě výkladu. Výklad je schopen vytvořit úplně nesmyslný spojení, jak v oblasti znalostí, tak i v oblasti dovedností. Dovednosti pokud se cvičí, tak alespoň vidíme, co ten člověk dělá, ale ve znalostech je to někdy úplně příšerný, že mám pocit, že jsme něco vysvětlili a vysvětlili jsme úplně něco jiného. Takže k tomu je dobrá zpětná vazba. No a pak je zpětná vazba hodně důležitá, že víme, jakým způsobem ty lidi si tu motivaci udržují, jestli je možný je zatížit dál. Čili pomáhá to dramaturgii toho kurzu. Samozřejmě na konci je krásné, když je zpětná vazba pozitivní. Ale my jsme v tomhle tom ohledu jakoby zmlsaný přívalem pochval, protože na našich kurzech je zpětná vazba vždycky pozitivní. Málo kdy se nám dostane nějaký strukturovaný negativní zpětný vazby. Za to jsme jako vděčný, protože tím jako hodně měníme svoje přístupy. Nejčastěji to je v osobnostní rovině, protože každé lektor je jiné. A když vám opakovaně říká, že na lidi moc řvete, tak se snažíte na ně moc neřvat. Ale většinou ty lidi tak oceňují, že jsme je v tom zážitku jako vykoupali a podrželi a dodrželi jim se zlepšovat, že nás jako chválejí a my jsme rádi, že nás chválejí.

- **Jak zpětnou vazbu během kurzů realizujete?**

Zpětnou vazbu děláme skoro vždycky skupinově, pokud to není. __ (pauza) __ Takže tu zpětnou vazbu realizujeme především jakoby bez...těch jednotlivých aktivit. Snažíme se udržovat ty charakteristiky skupinové práce. To znamená, že ty lidi jsou v kruhu, nebo alespoň tak, aby na sebe viděli, že mluví jenom jeden, že se snažíme jako naprostou soustředěnost dávat tomu jednomu mluvícímu. Podle charakteru fáze té zpětné vazby buď na to reagujeme, nebo to pouze přijímáme. Je dobře v oblasti sdílení emocí, sharingu, ty emoce přijímat, moc je nekomentovat, nejvýš toho člověka podporovat ve sdílení těch emocí. Potom, když se přejde na tu obsahovou stránku, kde do toho aktivně zasahujem. Podle míry komplikovanosti té situace to má nebo nemá strukturu, ale naprostá většina těch

simulací má jeden jednoduše cíl. Například konfrontovat ty lidi s člověkem, který neleží na zádech, ale na břiše. Takže pokud ty lidi reflektují, jaký jim to dělalo problémy ho převracet, tak mu řekneme: „Ano je to problém, ale to co jste udělali, že jste ho nějak převrátili, je jediná možnost. Protože je potřeba zjistit to dýchání v poloze na zádech, kde se zjišťuje mnohem lépe. A můžeme vám ukázat, jak se člověk převrací efektivně. Ale vám se to podařilo převrátit, tak je to dobře.“ Takže teď jsem ukázal nejen tu strukturu, ale i ten způsob práce. Že vítáme tu aktivitu těch lidí a nesnažíme se jim říct, že je pouze jedno dobré řešení, pokud si tím nejsme naprosto jistí. Samozřejmě je taky možnost, že jsou situace, kdy ten člověk udělá fatální chybu. A my řekneme: „Ne tohle to bylo špatně, ten člověk by byl tímhle tím ohrožený na životě, takže je mnohem lepší to udělat příště takhle a takhle.“ Ale ta struktura je většinou, sdílení emocí, popsání situace z pozice záchranáře, nějaké lektorské vstup, doporučení pro budoucnost, eventuálně výstup figurantů – ty někdy k tomu taky dokážou říct zajímavé zpětné vazby, ať už jsou odborníci anebo radši z toho lidského hlediska. A pak to shrneme v nějakém tom doporučení pro budoucnost.

8) Jaké využíváte zážitkové techniky na kurzech první pomoci?

- **Můžete je popsat?**
- **Kdy se, které využívají?**

My používáme jasně definovaný nácvik a simulaci. Simulace je možno rozdělit podle míry ty náročnosti jak už z hlediska lektorského nebo účastnického. Používáme takový jako dělení, který jsme si vytvořili sami, nevím, jestli má nějaký ostatní... Mikrosimulace, to znamená jednoduchá simulace jedna k jedné, kdy figurantem je student. Polovinu použijeme jako figuranty a polovina jsou záchránci. Pak jsou větší simulace, kde je těch figurantů víc a záchránců je většinou víc. A pak jsou ty tzv. velké simulace, kde jsou většinou externí figuranti. Další zážitkovou technikou jsou videa, nahrávky, konec konců i historky z akce, protože ty mají taky velký zážitkový potenciál. Ale to je většinou otázka nějakého komentáře k tomu a někdy i sdílení pocitů. Protože, když si poslechnete jakoby nahrávku, v které matka křísí skoro dítě, tak je to velkej zážitek a vyžaduje to podporu.

9) Lidé si mohou být nejistí tím, zda by zvládli první pomoc v potřebnou chvíli poskytnout. Myslíte si, že vedou kurzy první pomoci formou zážitkové pedagogiky k větší jistotě v poskytování první pomoci?

To je cíl, proč to děláme. My jsme o tom přesvědčení. Máme jako reflexe těch účastníků, když někde zasahovali a jsou ochotni nám o tom napsat. Což se děje. A většinou oni velmi pojmenovávají ty situace, v kterých jakoby ten zážitek pomohl se přenést přes tu paniku, nebo změnil jejich chování, že si uvědomili, že tohle je důležitější a co dělat. Takže tohle máme. Ale velká studie, která by srovnávala užití jako běžného kurzu a zážitkového kurzu neexistuje. Je to hlavně daný tím, že aby se to mohlo nějak hodnotit, tak je to potřeba hodnotit a ověřovat na zážitkový technice. Což je trochu nefér vůči těm lidem, který jsou učeni klasickým způsobem. Protože nikdy zážitek neviděli a pak jsou do něj vrženi. Takže moc to jako neděláme. Existuje na to taky jedna diplomová práce jedné naší respondentky, která tohle dělala. Tam kupodivu nebyl takovej velký rozdíl, mezi těma jednotlivěma výukověma metodama. A mám trochu pocit, že je potřeba to udělat na opravdu velký práci s velkýma skupinama a s jasně definovanou metodikou, což je práce hrozně veliká a zatím to nikdo neudělal.

10) Máte informace o tom, že by účastníci kurzu, díky získaným dovednostem, podali úspěšně první pomoc? Můžete uvést některé příklady?

Píší nám na našem webu ty popisy těch zásahů. Obrovsky nás to těší. Čili je to asi přes deset, dvacet plně popsaných událostí. V jiných se dozvíme, že někdo omdlel, tak jsem mu zvedl nohy a ani sem se nebál díky vašemu kurzu, tak to je dvouřádková informace, který ani nezveřejňujeme.

- **Máte naopak nějaké negativní informace o tom, že by někdo špatně poskytl pomoc, nevěděl si rady?**

Že by někdo špatně poskytl pomoc, to těžko dokážem posoudit. Protože kvalita první pomoci se v naprostý většině nehodnotí. Hodnotí se, jestli vůbec byla poskytnutá první pomoc a jestli byla poskytnuta dobře nebo super dobře tak to ne. Ty špatný, o těch nemáme možnost se dozvědět. Máme někdy negativní zpětný vazby, že ten člověk se na kurzu necítil dobře. Je to na... Já nevím, já bych řekl, že to je tak jeden člověk jako z 600, 800 lidí. Je to většinou dáno osobním konfliktem, v osobnostní rovině s nějakým z lektorů. Tak to je asi jediná forma negativní zpětná vazba, netýká se první pomoci, týká se charakteru kurzu. Ne charakteru, ale průběhu kurzu.

- **Jaký je váš názor na využitelnost první pomoci v praxi? Myslíte si, že jsou tito absolventi kurzů lépe připraveni?**

Jestli naši účastníci umí první pomoc? Jsem přesvědčenější, že ano. Jako děláme to pro to. A ty lidi procházej stoupající úrovní, takže si myslím, že naprostá většina běžných situací první pomoci je plně v jejich zóně komfortu. Co se týče té metody tak já všechno co dělám, už asi 20 let, směřuje k tomu, aby se z tohoto stala jediná užívaná metoda. Aby prostě ty základní principy práce se zážitkem přijali ty lidi, co učejí první pomoc. Aby se prostě nemohlo stát, že přijdete na kurz první pomoci, kde vám budou tři hodiny něco vykládat a pak tam jednou zmáčknete Andulu. To prostě považuju za hroznou chybu. Za plýtváním času toho lektora i těch lidí a chtěl bych to odstranit.

Příloha č.4 Rozhovor lektor 3 a 4

1) V čem jsou dle vašich zkušeností přínosnější kurzy první pomoci formou zážitkové pedagogiky oproti standardním kurzům první pomoci?

Lektor 3: Čím jsou přínosnější, no to je jednoduchý, protože cílem kurzu první pomoci není naučit znalost, ale cílem kurzu první pomoci, pokud teda to má k něčemu bejt, tak je pozitivní změna osobnostní toho člověka. To znamená že, nejde o to ho naučit nějaký techniky, nebo nějaký vědomosti, protože ty samy o sobě jsou k ničemu, ale aby byl člověk schopnej zasáhnout, tak potřebuje především sebevědomý v té oblasti a schopnost něco udělat tváří tvář jako v podstatě smrti, pokud je to skutečně život ohrožující stav. A na to potřebuje nějakou zkušenost a tu zkušenost nemůže získat sezením v lavici. Takže si myslím, že to jako ani jinak nejde. Pokud to má bejt skutečně nějaká změna od toho člověka. Protože, když se tomu člověku dodaj jenom statický informace, ať už se sebe hezčíma grafama. Tak pokud ten člověk byl schopnej zasáhnout před tím kurzem, tak bude schopný zasáhnout taky a třeba si na nějakou z těch věcí vzpomene. A pokud nebyl schopnej zasáhnout, tak nebude schopnej zasáhnout ani po tom kurzu a ty informace mu nebudou k ničemu, maximálně ho zmatou. Takže asi tak.

Lektor 4: Já si taky myslím to samý. Že výhoda toho zážitkového je to, že vlastně se tam pracuje s těma emocemi a s tím strachem, což je to nejklíčovější pro první pomoc. Protože první pomoc je hrozně intuitivní, každý prakticky v té chvíli zareaguje a většinou správně. Ale problém je zareagovat, odhodlat se, hlavně je to problém toho davu. Že když vlastně je tam víc lidí, tak si říkáme, že zareaguje někdo jinej nebo tak, ale potom když máme ty zkušenosti z toho kurzu zážitkového, když si říkáme jo dobrý, já to umím, já to vím, já to znám, já jsem to zažil, vím, že jsem to zvládnul, tak do toho jdu prostě znova.

- **V čem kurzy první pomoci formou ZP spočívají?**
- **V čem se od sebe liší standardní kurzy PP a ZP kurzy PP?**

Lektor 3: Už ani nevím, co je to standardní, klasickej kurz. Já budu muset asi někdy na nějaký vyrazit. No jako nevím. Podle mě kurz spočívá v tom, že to je série nějakých simulací a cvičných situací, kterým jsou lidi vystavený taky ve stresu a mají prokázat schopnost prostě v té situaci a je to obložený nějakým, nějakýma informacema, který musej vědět a nějakýma nácvikama, že něco si musej zkusit prostě. Ale těch věcí je strašně málo. A protože ty lidi maj potřebu jako se ještě něco dozvědět typicky, tak pak je to ještě proložený

nějakým salátem, který v podstatě ty lidi zapomenou, sice je strašně zajímavěj, ale fakticky k záchraně života není moc potřeba. Myslím si, že tam je hlavně úplně jinej cíl. Že u klasickýho prezenčního kurzu první pomoci vedenej prostě běžnou jako přednáškovou nebo Power Pointovou metodou tak prostě je cílem nalejt do těch lidí informace a v tom si myslím, že je hlavní rozdíl. To jsou kurzy, který sledujou jako úplně diametrálně odlišný cíle.

Lektor 4: Já bych to viděla ještě v tom, že poměrně dost se ty simulace nebo cvičný situace, nebo jak se tomu nazývá, začínaj používat i u těch standardních kurzů, ale pak tam chybí to následný rozebrání emocí, což je klíčový. Protože kolikrát se nám stalo, že přišli na kurz lidi, který se nám pak...nechci říct psychicky zhroutili, ale byli z toho mnohem rozklepanější, nebyli v tý situaci schopni zasáhnout, protože byli právě svědkem, nebo zažili něco, co bylo neodborně vedený, nebyli s nimi potom rozebrány ty emoce a oni z toho vycházeli s pocitem zklamání, že jsou neschopní. A že vlastně na těch zážitkových kurzech, když je to dělaný dobře, tak že by měli odcházet s pocitem, že to uviděj, že to není vlastně tak hrozný.

Lektor 3: To je důležitá věc. Nejde jen o ten zážitek, ale jde především – že zážitek sám o sobě jako je sice zajímavěj, ale žádnou hodnotu v podstatě moc nemá, otázka je co se s tím zážitkem potom udělám na konci. A to je stejný v životě i v kurzu.

2) V čem je nevýhoda zážitkové pedagogiky při výuce první pomoci?

Lektor 3: Nevýhoda je v tom, že aby to bylo kvalitně vedený, tak je potřeba osobnostně vyzrálý lektory. A že to prostě není o tom, že někoho proženu 100, 200, 300, 500 hodinovým kurzem a díky tomu budu mít člověka, který to bude moct učit a bude to učit dobře. Že ty lidi, třeba jako já mám zkušenost, že do 21, když k nám přicházeli mladí stážisti, tak ty lidi nějak do toho nemaj do 21, ty lidi nějak na to nemaj, nejsou osobnostně vůbec schopni ani učit ty lidi. A jsou asi výjimky jako ve všem, ale některým lidem to jde líp, některým to jde hůř, někteří k tomu musej dorůst. A takže si myslím, že je to obtížnější v tom, že to jako vyžaduje nějakou cit, vyžaduje to taky nějakou šťávu od toho lektora, kterou do toho musí vložit. A že to není jako učit chemii, že tam přijdu, odvykládám si svejch 45 minut a pak si jdu do kabinetu přečíst noviny, že takhle se to dělat nedá. A takže to je prostě nevýhoda, protože je to obtížnější replikovat, je to obtížnější to ty lidi učit a pokud ten člověk, kterej to chce učit, není sám jako zapálenej pro to, to dělat, tak si myslím, že je kontraproduktivní, aby to používal. A s tím pak pramení všechny další rizika, který s tím jdou. Protože, když člověk jenom udělá velkej drsnej zážitek, tak to těm lidem nepomůže. A když v rámci zpracování tý akce jim řeknu, že jsou prostě idioti, že to udělali všechno blbě, že ty lidi zabili,

tak to bude taky zážitkový, ale naopak to ty lidi může ještě poškodit a to i nad rámec první pomoci. Takže jako všechny silné léky, má to své pozitivní i vedlejší účinky.

Lektor 4: Já v tom vidím velkou negativní...no je to náročný časově, aby se daná dovednost procvičila, řádně se uchovala a tak a byl v těch lidech zachovanej pocit jistoty a to se jedná hlavně o ten základní postup, tak je potřeba tomu věnovat intenzivně aspoň ty tři dny, aby to vydrželo v těch lidech jako delší dobu. A takže to si spousta lidí nemůže dovolit. I na těch školách třeba nebo tak. Ale je pravda, že i když je to na školách třeba cíleně tomu věnovaná třeba půl hodina nebo hodina, tak to taky má svoje. Potom určitě i lidsky, aby to bylo takhle zážitkový, tak je potřeba taky tam vícero lidí. Protože když to někdo vykládá jenom na prezentacích tak tam může být sám. No a pak je to, když se to dostane do rukou nezkušenejm lidem, tak to potom může udělat ošklivý šrámy na duši.

3) Je potřeba odlišná kvalifikace lektorů na kurzech první pomoci formou zážitkové pedagogiky?

- **Jaké kompetence a znalosti musí lektor mít?**
- **Jaké kurzy je potřeba absolvovat (Jaké vzdělání)?**

Lektor 3: No je no, je to...protože, já nevím jestli odlišná kvalifikace, nevím jestli vzdělání, mě se líbila...Já si myslím, že ten člověk by měl mít nějaký základní vzdělání v krizový intervenci. Protože když ty lidi projdou jako někdy ten, byť ta simulace je zdánlivě jednoduchá, tak to může způsobit velkej zážitek pro ty lidi. Těžkej, může to otevřít něco, co oni zažili a tak. Takže ten lektor by měl bejt jednak schopnej poskytnout aspoň základní krizovou intervenci s tím člověkem, nějak být s ním schopnej promluvit. Což jako asi je možný řešit nějakým alespoň základním kurzem, si myslím, že je dobrý vykročení. Na druhou stranu jak říká náš odborný garant, tak když sem se ho ptal, jak člověk získá jako tyhlenty dovednosti, tak říká: „Nooo to ti tady někdo umře, támhle zažiješ nějakěj těžkej životní rozchod, tady zažiješ támhle to...a s těma životníma ránama, s těma těžkejma životníma zkušenostma zároveň člověk získává schopnost jako pochopení a porozumění jiným lidem v těžký životní situaci, takže je schopnej naslouchat a je schopnej je podpořit v těžký životní situaci. Takže jako život je základní škola jako na tohle to asi...ale nejsem si jistej, jestli...nevím jakěj vhodnej...jako že by se řeklo, že musí mít tohle, musí mít rok vystudovaný psychologie nebo nevím čeho. Jsou jako různý sebezkušenostní výcviky, ale nejsem si zdaleka jistej, že by to jako bylo dobrý a možná i přínosný, i když někomu to jako může přidat v tom. Pak to asi přichází s nějakou praxí, ale tu zas by měl člověk dělat pod nějakou supervizí někoho dalšího. Neumím říct jak tu kvalifikaci získat, nebo úplně

co by do toho spadalo. My děláme školitelstevský kurz, který je 120 hodinový. Ty lidi se s těma věcmi seznáměj, nauč se s nima v základu jako pracovat v jednoduchý formě, ale myslím si, že člověk jako po takhle dlouhým kurzu je schopnej sám udělat jednodenní kurz. Ale pokud se má docílit nějaký změny u těch lidí, tak to chce alespoň tři dny, tři čtyři dny. A myslím si, že ta jakoby...více v souvislostech. A je to taky otázka práce v týmu, takže to není o jednom člověku, ale je to prostě zas o nějakým týmu a o spolupráci těch lektorů při té práci a tak. Takže kvalifikace je určitě potřeba, nějakou mít. Jak tu kvalifikace dostat do tabulky, tak tím jsem se nezabýval.

Lektor 4: Myslím si, že je hodně odlišný, ta kvalifikace...že je potřeba, aby ten člověk měl nějaký zdravotnický základ. Ale není to automatický, že každý, kdo má nějaký zdravotnický základ, tak je i učitel. Je tam potřeba nějaký osobnostní vložky...pokud si člověk projde zároveň učitelstvím a zároveň zdravotnictvím, tak je to určitě výhodou. A myslím si, že stejně největší, co...vlastně tak funguje i výuka ve ZDrSEMu všech lektorů, tak to jsou ty zkušenosti. Že na těch se to musí stavět. Ta práce s lidma je namáhavá a pokaždé jiná a vždycky se vytelí něco jinýho.

Lektor 3: Jo ještě vlastně, my jdeme po té zážitkový části, ale pokud má člověk něco učit a má to učit zážitkem, tak o tom musí něco vědět a ne že si to jenom přečte. Protože tak jak v té krizový intervenci, pokud člověk může být autentický, protože tu zkušenost má, tak stejně v té první pomoci je potřeba být autentický, protože tu zkušenost má. To znamená, že pokud ten člověk nikdy neviděl sanitku zevnitř a nikdy nebyl na žádným zásahu nebo tak, tak si myslím, že má velký hendikep v té výuce. Že jako zdravotník je velká výhoda, samozřejmě sehnat záchranáře, co jezdí na záchrance a zároveň ještě dobrýho pedagogicky.

Lektor 4: ... a ještě časově volného.

Lektor 3: A ještě časově... tak to je dost nereálný úkol, ale myslím si, že ten člověk by měl alespoň nějaký stáž absolvovat, aby viděl, jak to v praxi vypadá, jak to vypadá na ulici, když je tomu člověku špatně. Aby byl schopnej připravit ty situace reálný, aby byl schopnej reagovat na dotazy těch účastníků. Aby byl schopnej rozpoznat, co je dotaz, který je opodstatněnej a kterým má význam se zabývat a co je nesmyslná konstrukce, která v reálu vůbec nemůže nastat. Oblíbenej jednoduchej příklad toho je, co je důležitější – stavět stříkající krev anebo resuscitovat – to je typický příklad, ale na ten se dá i z učebnice jako snadno odpovědět, že taková situace nenastane. Když mu stojí srdce, tak z něj nestříká krev. Ale je spousta jiných, který jsou víc posazený. Je to v tom, že se člověk musí víc v praxi zamyslet, jak by to ve skutečnosti vypadalo, to znamená tohle, tohle, tohle,

to znamená, že na co se člověk ptá je nesmysl a vhodným způsobem mu to ukázat, že vlastně se toho nemusí vůbec ptát, protože ve skutečnosti tohle vůbec nenastane.

Lektor 3: Ještě jsem chtěla k tomu něco dodat. Že vlastně lidi, který nezažili ten strach, takový to odhodlat se, jestli budu nebo nebudu zachraňovat. Tak se potom špatně vcit'ujou do té situace. A že vlastně i spousta zdravotníků, tohle to úplně nezažilo. Protože to, aby člověk šel po ulici a najednou tam šel sám a neměl za sebou tým a spoustu jiných lidí kolem. Tak myslím si, že být jenom zdravotník nestačí. Že je ideální ten záchranář, ty si to dokážou ze začátku představit, když jedou na výjezd a neví co se děje. A ideální je když má ještě sám zkušenost s tou první pomocí, že ji sám podal.

4) V čem konkrétně je významný zážitek pro osvojení si dovedností první pomoci?

Lektor3: Je to o tom, že ten člověk, když to zažije... maturitní zkouška je děsivá proto, protože je to poprvé v životě, co to člověk absolvuje. Každá další zkouška na vysoké škole je typicky daleko obtížnější, než maturita, jak do množství látky, kterou se člověk musí naučit, tak do přísnosti hodnocení a člověk jich tam za semestr vyfrká X. A rozdíl je v tom, že když už jde na tu zkoušku na té věšce, tak už za sebou má tu maturitu, už prostě zažil tu zkoušku. A s každou zkouškou, kterou absolvuje, je to pro něj daleko větší zážitek. Takže když po roce na vysoké škole potká své kamarády, který se strachují z maturity, tak řekne: „ááá maturita, jako prosimtě“ A nedá se to vysvětlit. Nedá se to předat. Můžu 10x těm čtvrtákům říkat, že to je o ničem, že to stejně daj každému, že se toho nemusej bát, že se nemusej stresovat z toho. Ale nikdo jim to nevymluví. A úplně stejně je to s tou první pomocí. Ty lidi, dokud si to nevyzkoušej, dokud to nezažijou. Dokud tam nebudou klečet u toho člověka x minut sami v té bezradnosti, kterou mají, protože nevědí, co mají udělat na začátku toho kurzu, nevyzkoušej si, že tady něco udělali blbě, tady taky udělali něco blbě, ale že to zase není taková tragedie. Že si to mohli zkusit a že ty největší chyby mohli udělat v tomhle prostředí a to ničemu nevadí. Tak prostě nevědí do té doby, mají obavu – tak je to stejný, jak ty čtvrtáci. Takže kurz první pomoci, je prostě možnost udělat maturitu a zjistit, že to jde. Já jsem se učil angličtinu několik let a teprve, když jsem vyjel na týden do Anglie, ne že bych se tam něco naučil za ten studijní, týdenní studentkej pobyt, ale člověk zjistil základní věc, že je schopnej se s těma lidma domluvit. Že přestože to asi není gramaticky správně a že dělá spoustu chyb, že to jde. A tohle to obrovské povzbuzení a uvědomění pak člověku umožňuje bez problému mluvit a začít komunikovat a začít to používat. A v té první pomoci tím zážitkem, je možný tohle dosáhnout.

Lektor 4: Tak názor je stejnej...

Lektor 3: Přináší schopnost zasáhnout...

Lektor 4: Tak, přináší to schopnost zasáhnout. Je to tím, že nejdřív přicházejí dovednosti. Nebo nejdřív jsou ty informace, který mi tam přetvoříme na dovednosti. A postupným nácvikem jsou z toho zkušenosti a na základě zkušeností jsou to ostřílení záchranáři.

- **Jak v rámci kurzů zapojujete zážitek do výuky?**

Lektor 3: No...jsou seznámení s nějakýma pravidlami simulací, jakožto formy hry, která jim umožňuje si to zažít. Klíčovým aspektem je dobrovolnost. A co je důležité, aby to dobře fungovalo. Musí být nastavený bezpečný prostředí v tom kurzu. Ty lidi se musejí cítit bezpečně, musí vědět, že je o ně postaráno a že to nebude problém. Takže nastavíme nějaký bezpečný prostředí, ve kterém je připravená hra, kde oni v podstatě vědí, že cokoliv na tom kurzu je, tak maj...když jsou postavení do té simulace, tak všechno mají brát tak jak to tam ve skutečnosti je. Co chtějí udělat, ať udělaj, ať se říděj tím co viděj, co se tam děje. A lektori do toho nijak nezasahujou, pozorujou to z dálky. Tohle to, takže v tomhle tom formátu proběhne nějaká zážitková akce, nějaká simulace nějaký reálný – toho, co by se mohlo stát. A ve chvíli kdy to skončí, tak ty lidi jednak dostanou nějaký poskytnutý prostor pro sharing, aby byli schopný provětrání emocí, aby byli schopný nějakým způsobem sdílet to, co prožili. Ať už to byla bezmoc, bezradnost, strach z toho, že něco udělají špatně, nebo to, že jim to prostě přišlo hrozně zmatený, že to trvalo dlouho, nebo že něco se stalo rychle, nebo že tohleto jim nešlo, rukavice, že nemohli obléknout. Všechny nesnáze, co se jim tam dělo, tak musí ten prostor nějak vyventilovat. Dá se to dělat různýma způsobama, to je jedno, ale je to důležitá součást toho. Ve chvíli když z nich člověk sundá ty emoce, tak je teprve možný těm lidem něco říct. Co by v takový situaci bylo vhodné dělat. Je dobrý je podpořit v tom a čemuž napomáhá i to skupinový sdílení, že...Oni zjistí, že nejsou jediní, kdo jako na tohleto reagovali takhle a takhle. Že tohle všechno se jim tam vyjevilo. Takže podpořit je v tom, že jejich zdánlivě nenormální reakce jsou naprosto normální reakce na nenormální situaci, protože ta situace je pro ně nenormální, normální se stává, až když pracujete na záchranné službě, ale v prostředí, kterým se pohybujou, je to nenormální situace. Takže normální je mít nenormální reakce a pocity. Což ty lidi uklidní, takže si řeknou aha, takže tohleto je v pohodě, takže nejsem vadnej. A co že to teda mám dělat? A pak je teprve možný přinést těm lidem nějakou informaci, co třeba by bylo příště lepší udělat trochu líp, nebo co jsou nějaký důležitý aspekty. Ty lidi jsou schopný to nějakým způsobem akceptovat. Navíc oni to většinou vědí. Ve chvíli kdy ta situace skončí, tak oni drtivou většinu věcí,

co udělali špatně a co měli jak udělat, tak většinou vědí. Tak je potřeba je podpořit, že to takhle je fajn. A pak se může pokračovat ve výuce. Přičemž není to o tom, že simulace střídá simulaci. Ten kurz musí mít nějakou dramaturgii a ty věci musí být nějak proložený, musí tam být nějaký prostor kdy ty lidi si zase oddáchnou. Musí tam být prostor pro nějaký volný sdílení, nějaký přestávky a tak, kde ty lidi se můžou i nestrukturovaně bavit mezi sebou. Ale myslím si, že jako základní učební moment je prostě nějaká zážitková akce, simulace, větrání, sdílení emocí, sharing, který proběhne potom, následný nějaký výukový, informační věci k tomu.

Lektor 4: Já bych to rozdělila vlastně na dvě věci, na kterých je ten kurz podle mě položen. A to jsou...že buď je nejdřív vhodíme do situace, kterou oni vůbec neznaj, ošahaj si ji. Teď zjistěj, že tam udělali spoustu chyb, zjistěj, že všechny takový věci, co kolujou o první pomoci, tak že to prostě nejde udělat. A pak přijdou a my jim řekneme, jak to mělo bejt, nebo že to vlastně zvládli. Většinou je pochválíme. Což si myslím, že je vlastně základ kurzu první pomoci, hlavně je chválit. A oni se vlastně spoustu informací dozvěděj z té simulace. A pak je ta druhá, kdy dostanou nějaký informace a oni si to vlastně nacvičej. To si myslím, že jsou takový dva základní typy simulací, který mi tam děláme. Plus je tam nedílnou součástí ta dramaturgie. Která je potřeba udělat velmi kvalitně, protože zážitková pedagogika má tu nevýhodu, že do těch lidí jako...se daj zničit opravdu kvalitně. Takže tam hodně je zahrnutý – odpočinkový videa a různý aktivity jako takový úplně uvolňovací, úplně normální hry, který nemají třeba nic dočinění s první pomocí. Protože když je náročný program, tak ty lidi si pak rádi odpočinou. Takže tam jsou i obyčejný hry. A potom teda ty sharingy, který jsou potřeba dělat jak po těch velkých simulací, tak i nedílnou součástí je potom na konci celého dne, aby si mohli vůbec uvědomit, co prožili a mohli to nějak přežvejkat. Protože toho je hodně, ty dny jsou fakt náročný.

5) Jakým způsobem probíhá motivace účastníků k aktivitám na kurzu?

Lektor 4: První simulace, kdy jim vlastně ukážeme, že nic neuměj, tak to si myslím, že je velmi motivační pro ně. A u té první pomoci je to ještě takový jako, podle mě specifický, protože ty lidi tam přicházej s touhou se to naučit, takže zas tak extrémní motivace...motivovat ty lidi nemusíme. Je potřeba je trochu podpořit v tom, že budou šahat na cizí lidi, tak to si myslím, že tam to jakoby je. A to se děje, hlavně tím sharováním mezi sebou, když se to říká v té skupině a všichni to říkaj, tak zjistěj, že je to vlastně normální. A za druhý to je taky daný tím, když si říkaj ti simulanti, nebo ti co hrajou ty nemocný,

tak když říkají, co jim bylo příjemný. Tak vlastně tím to podpoříme, protože oni uvidějí, že to vlastně bylo fajn.

Lektor 3: Jo, no ... myslím si, že jeden aspekt toho je, že konkrétně myslím kurzy, vzhledem tomu jak jsou postaveny, tak ty otevřené, kterých je většina nebo na většinu z nich ty účastníci tam jsou dobrovolně a u většiny kurzů si to ty účastníci platí. Člověk, který dá bez mála 4 tisíce za kurz první pomoci, tak musí být sakra motivovanější, aby vytáhl takový prachy z peněženky. Takže nám choděj na kurz, účastníci...protože oni tam přicházejí jako motivovaní obrovským způsobem. Nicméně zažil jsem i kurz, který byl pro...účastníky byli měššší policisté, a když jsem se jich v úvodním kolečku zeptal, proč jsou na kurzu, tak kromě asi dvou, tam všichni řekli, že to dostali rozkazem a to doslova. Takže to byla skupina, která nebyla moc motivovaná. Ale prostě dostali rozkazem, tak prostě šli. A ty si to ani neplatili, nic, ty to měli prostě z práce. Nicméně asi během dvou dnů, to byl delší kurz, školitelskej tenkrát, jsme ty lidi dokázali zaujmout. Myslím si, že těch faktorů je jako víc. Myslím si, že je to otázka, že jednak to souvisí s tím, že jak k tomu přistupuje vůbec ten tým k těm lidem. Že tam musí být nějaký partnerský přístup, že to je o nějaký důvěře, kterou...atmosféru důvěry, kterou člověk vytvoří na tom kurzu. Že jde nějakým příkladem, vloží do toho nějakou svojí energii, čímž tím ty lidi nadchne, zaujme. Že to je o tom, že z nich člověk ani nedělá blbce, že je bere fakt jako lidi. Takže to. Že je člověk podporuje, ne že by je shazoval. A že přináší informace, který jsou skutečně zajímavý, aktuální, nejsou jako nudný. Je tam prostor pro jakýkoliv jejich dotazy. Oni zjišťují, že když se zeptají tak nejsou za blbce, ale že se fakt něco dozvědí. Musí to být taky sranda trochu. Myslím si, že toho je jako hodně. A když se tohle to sejde, tak ty lidi to vlastně začne zajímat, protože zjistí, že je to zajímavý. Je jim to potřeba ukázat, že to je zajímavá věc, že není potřeba se toho bát a tam někde to asi je.

Lektor 4: Ještě je rozdíl vlastně u firemních kurzů, který by se dělají většinou pro ty různé zaměstnance a je to krátký kurz. A tam je asi potřeba na ně netlačit, že jakoby tam je pak ta dobrovolnost a oni se potom sami rozhodnout, jestli to je pro ně nebo není to, co si chtějí vyzkoušet.

- **Z jakého důvodu je motivace důležitá?**

Lektor 3: Motivace je nezbytná. Pokud ten člověk není motivovanější se to naučit, tak to nemůže fungovat. Myslím si, že je to jedna z věcí, který dělají ty simulace. Ve chvíli, kdy ten člověk projde tou simulací a zjistí, že to úplně neví ty věci, anebo to není schopnější vyřešit. Ale zároveň tam musí být nějaká míra. Pokud ho hodím do situace, kdy on prostě

zjistí, že to prostě nejde, tak se to pro něj stane neřešitelným úkolem. On na to rezignuje a pro další vzdělávání je to ztracený. To znamená, že já musím nastavit tu míru tak, aby to pro něj na jednu stranu nebylo tak, jako že to všechno levou zadní zvládnul, ale na druhou stranu, aby to taky nebylo, že to všechno udělal blbě. On potom zjistí, že je to reálný úkol, ale že je potřeba na tom ještě pracovat a má touhu se vzdělávat. A to je zase o té formě, jak se to podává, jak se s těma lidma jedná, jestli se s nima jedná jako s lidma nebo jako s materiálem. Takže si myslím, že to dělá hodně. Možná proto je zase důležitá nějaká kvalita toho lektora. Protože s tím to jde. Pokud ten člověk tam přichází s tím, tak já jsem teda dostal zapláceno, abych tady s váma 6 hodin byl a něco vám řekl. Což jako je přístup spousty zdravotních sester a doktorů, který jsou pozvaný jako ten odborník na tu přednášku. Tak to není přístup, kterej by ty lidi motivoval. Takže jestli on má tady šest hodin něco žvanit a dostane zapláceno, tak ať tady žvaní, ale já nemám zapláceno, abych ho poslouchal, tak proč bych ho poslouchal.

Lektor 4: Ano, je to důležité....

6) Co Vám říká pojem komfortní zóna?

- **Pracujete s ní nějakým způsobem? Jak?**

Lektor 3: No asi pracujeme. Protože první pomoc se nalézá jako na území, kde jsou lvi a rozhodně tam není komfortní zóna. To znamená že...tím by se taky dalo definovat kurz první pomoci. Protože v podstatě jeho cílem je přesunout problematiku první pomoci, jako když už ne do komfortní zóny, to si myslím, že je nereálný cíl asi, tak alespoň na její hranici. Protože, když mi někdo prostě řekne, že budu muset jít pěšky na nákup a já budu vědět, že budu muset na Černý most do Tesca odsud, tak je to pro mě nepředstavitelný úkol. Ale když vím, že tady přes ulici jsou potraviny, tak si to představit dokážu. Takže jako nějak se s tím...Já bych neřekl, že se u nás pracuje s tímhle tím termínem. Myslím si, že spoustu našich lektorů neví, že existuje termín komfortní zóna, nebo by mě nepřekvapilo, kdyby to nevěděli. Ale na druhou stranu tím, že jsou vedený k nějakému určitému stylu práce, tak s tím pracují. A uvědomují si, že není možný začít...to souvisí s tou dramaturgií toho kurzu, není možný začít velkou dopravní nehodou první večer. Protože to je věc, zcela mimo komfortní zónu těch lidí. A to znamená, že my abychom těm lidem ukázali, jak ta situace vůbec vypadá, ta první pomoc. Tak začínáme kurz vlastně úplně jednoduchou situací, že na zemi prostě venku leží člověk, který nereaguje a dejchá. Nic víc. A necháme je prostě v té situaci – toho účastníka stát, kdy on neví, co má dělat, zavolá většinou nějakou záchranku teda. A pak tam stojí jako několik minut, nebo u něj klečí a neví co. A prostě prožijou nějak

všechn ten zmatek, zoufalství, bezmoc, nevědomost během toho. Ale podpoříme je v tom, že je to ok, že víme, že ještě nic nevědí, že ten kurz je na začátku, ale že prostě chceme, aby měli nějakou představu o tom, co to ta první pomoc vlastně může být. Protože potom začneme mluvit o nějakých situacích a začneme jim dávat různé příklady. A protože pokud oni nikdy nic nezažili v reálu, tak si to neumí představit. Ve chvíli, kdy jim tuhle situaci ukážeme a oni nic nezažili v reálu, tak si to vztahují k téhle té situaci a ti co to zažili v reálu, tak si to vztahují k té situaci v reálu. Ale potřebují mít nějaký rámec, do kterého to můžou...Potřebují vědět, jak vypadají potraviny, když v nich mají nakupovat. Takže tohle. No a pak je potřeba vždycky jako postavit nějaký schody a oni po nich popolezou a můžou prostě někam dosáhnout. Takže staví se to postupně a pokud se to nevystaví postupně. Nerozšiřuje se ta komfortní zóna pro ně postupně. Tak to samozřejmě pro ně může být velký problém. Některý lidi to prostě můžou ustát, některý lidi to rozstřelí. Párkrát jsem jako...napadá mě teď jedna situace, kdy jsem se nechal ukecat, že ty lidi jako opakovaně dělali simulace, znaj to a tak. Tak abych udělal pro ně simulaci dopravní nehody, jako udělal jsem to, byla to chyba, už to nikdy neudělám jako, některý z těch lidí to jako zle rozstřelilo, takže...je potřeba s tím pracovat. Určitě je to nezbytný a ta zátěž se musí dávat postupně. Někdy to může být jako obtížný v těch kurzech, pokud se tam sejdou lidi, který jsou jako draci, který by chtěli v noci, v dešti, ve vánici prostě jako třicet km někoho nýst, kdo krvácí a ještě u toho resuscitovat jako. A pak jsou tam jiní, kterým omdlelý na zastávce jim bohatě stačí. Člověk je musí oba nějak v tom kurzu uspokojit nebo se vrátit k tomu, že důležitý jsou důležitý jiný věci, než nosit někoho vánici. Pracuje je se s tím, ať už pojmenovaně nebo ne.

Lektor 4: Taky bych řekla, že s komfortní zónou se určitě pracuje. Myslím si, že ten pojem nebude tolik lidí jako znát. Že se nepoužívá přímo ten pojem komfortní zóna. Je to o tom, že se snažíme ve ZDrSEMu to dávkovat. Problém je, že komfortní zóna je u každého jiná a někdy se to nedá odhadnout. Že to je na základě těch zkušeností těch lidí. S čím přichází na ty kurzy.

Lektor3: A občas jsou v té komfortní zóně díry, o kterých ani ty lidi nevěděj, to je další věc.

7) Využíváte zpětné vazby?

- **V čem je dle vašeho názoru významná? (a to jak ve vztahu k osvojení si dovedností první pomoci, tak významná pro instruktory kurzu)**

Lektor 3: No, to je asi dobrá otázka. Teď je otázka, co je to zpětná vazba vlastně jako. Že jim něco řeknu k tomu zásahu...Si myslím, že se pracuje několika způsoby. Takže je vlastně potřeba rozlišit nácvik od té simulace. Protože nácvik jako takovej, si nejsem jistej...no on jako zážitkověj svým způsobem je taky. Ale nácvik je o tom, že já jim něco ukážu a chci, aby to zopakovali. Což na jednu stranu by se řeklo, že jako asi zážitkový není. Na druhou stranu ve chvíli, kdy třeba s nima pracuju, nevím...metodika Evropský resuscitační rady, kdy se pracuje třeba v malých skupinkách, kdy třeba jeden člověk něco dělá a čtyři lidi ho u toho pozorují, protože se vlastně střídají. Tak už je pro toho člověka velmi stresující. Přestože on má jenom ukázat to, co jim ukázal ten lektor. Takže oni procházejí nějakým zážitkem a po tom zážitku dostávají jednoduchou zpětnou vazbu. Jako že tohle si udělal pěkně, tohle si udělal taky super a příště je potřeba, abys tu hlavu víc zaklonil. Takže to je taková jednoduchá jasně strukturovaná zpětná vazba, která směřuje na jasný označení nějakých chybných věcí. Ale myslím si, že tady ten prostor je spíš v oblasti toho nácviku, kdy já můžu...protože těch věcí, který se dají takhle cíleně je opravdu ve skutečnosti velmi málo. Já je mohu opravovat v tom, jak rychle mačkají při resuscitaci, jak hodně zaklonili hlavu, jak dlouho kontrolovali dech, jestli koukali na hrudník toho člověka nebo do zdi. Ale ve chvíli, kdy přejdu k tomu zážitkovému, k té simulaci, tak tam už je to daleko obtížnější. Protože naprostá většina těch věcí, který ty lidi trápěj, a který se táhnou tou situací, tak se nedají hodnotit. Jestli jsou takový anebo makový. Protože když zasahují u dopravní nehody, což je velká komplikovaná situace, je tam několik zraněnejch, je tam několik záchránců. Tak já jsem schopnej akorát říct, myslete na svou bezpečnost, aby jste tam nenatáhli..abyste nepřišli o kejhák, je dobrý abyste zavolali záchranou službu, protože o ty lidi se musí někdo postarat a bude fajn, když tam s těma lidma nějak budete, než ta záchranka přijede. Což jsou důležitý věci. U toho co, s váma nemluví, je dobrý kontrolovat dýchání a jestli z někoho stříká krev, tak je dobrý tlačit v ráně. Ale je tam spousta faktorů, který to komplikují a ve chvíli kdy tam je člověk sám, tak se musím nějak rozhodovat. A naprostá většina těch rozhodnutí se nedá označit, že byly správný nebo špatný. Vždycky, když ta situace skončí, tak ty lidi vědí, že se to dalo udělat líp. Což je normální. A myslím si, jedna z důležitých věcí je ty lidi v tom povzbudit a říct: je naprosto normální, že tam vidíte spousta chyb a že vidíte, že spousta věcí jste měli udělat jinak. Problém je v tom, že jste je

nemohli udělat líp, protože jste neměli tuhle zkušenost, kterou teďka máte. Úplně stejný je to v reálné situaci, když někoho budete zachraňovat, tak si na konci budete nadávat, co všechno jste udělali blbě, že jste to měli udělat líp. Ale líp jste to udělat nemohli, protože bez té zkušenosti byste to prostě neudělali. A to je i obráceně, co přináší zážitkový kurz, protože oni získávají zkušenost, kterou by jinak získali až na reálných lidech při reálných situacích. Takže si myslím, že ta zpětná vazba potom v té vlastní zážitkovce je..že není v té klasické formě – tohleto děláš špatně, ale že není...aspoň třeba já se vyhýbám konkrétní zpětné vazbě k těm lidem a že spíš mluvím obecně o té situaci a mluvím o tom...vypichuju ty věci, který byly dobře udělaný, podtrhávám – dali jste si ten trojúhelník, vzali jste si tu vestu, vzali jste si rukavice, rozhlídli jste se než jste tam vběhli. Čímž je podporuju, co se má dělat dobře a můžu říct je dobrý, když toho člověka přikryjete nebo, když s ním mluvíte. Nemusím říkat, že Ty a Ty jste s tím člověkem nemluvili, stáli jste tam jak trotlové. A protože oni to velmi dobře vědí. A pokud tenhle pocit nemají, tak nemá smysl jim to říkat, protože oni se se mnou budou akorát tak hádat, že to tak nebylo. Že nestáli vlastně od něj daleko, že stáli u něj blízko a že to stačilo nebo nestačilo. Takže cílem není v té zpětné vazbě je konfrontovat s nějakými věcmi, který dělají špatně. Spíš podtrhnout ty věci, který byly udělaný dobře. Je možný a je fajn, pokud člověk pracuje ještě s pocitem a emocemi těch zraněnejch. Takže nechat to zaznít. To znamená, že pokud ten zraněnej řekne, že mu byla zima, tak mu prostě byla zima a je jedno kolik na něj dali dek. Jestli řekne, že měl pocit, že tam byl sám, že se tam s ním nikdo nebavil. Tak ať už se s ním bavili hodně nebo málo, tak výslednej efekt byl tenhle. Což jsou fakta, se kterými se nedá diskutovat. Ale je podstatný, aby to proběhlo v podstatě volně do prostoru. To znamená, NE: cejtíl jsem se osamoceně, protože TY jsi to dělal blbě, ale prostě jen konstatuje a popisuje, co on zažíval, ten zraněnej. A ty zachránci si z toho prostě ty věci vyberou, každěj sám pro sebe, kolik je schopnej pochopit, kolik je schopnej v tu chvíli přijmout. Někdy ty lidi to třeba neviděj, takže nemají pocit, že by něco udělali špatně v určité oblasti, i když třeba udělali. Protože já nějakej náhled mám, takže vidím tohle, tohle, tohle by bylo ještě dobrý, aby ten člověk ještě dělal. Na druhou stranu vím, že to není to klíčový. Takže je zbytečný na něj nakládat příliš velký náklad. A každěj člověk individuálně prostě má jinou schopnost poskytnout první pomoc, má jinou schopnost se vcítit do toho druhýho, jinak empaticky s ním komunikovat. Takže nechám volný průběh, jenom prostě se snažím ukazovat nějaký pozitivní, nebo kladný vzory. Takže si myslím, že spíš ta zpětná vazba jde tímhle směrem. Takže jako pracuju i nepracuju. Tu klasickou zpětnou vazbu vidím víc v tom, víc v té otázce toho nácviku, nebo zpracování toho zážitku. Nicméně i to, že řeknu, že tyhle věci je dobrý udělat, nebo že ty vnímám jako

důležitý. Tak je to nějaká forma zpětný vazby. Proto ty lidi asi, protože když je neudělali, tak si řeknou aha, tak něco důležitýho jsem opomenul.

Lektor 4: Já si myslím, že ten kurz je hodně o zpětný vazbě. Že je vlastně zpětnou vazbou dost protkanej. Že je to o tom...nejdřív je ta cílená na ty dovednosti, vyloženě na ty dovednosti, která je u těch nácviků. Což si myslím, že je součástí zážitkový pedagogiky. Proto my díky těm nácvikům, kdy oni si to maj možnost zkusit v bezpečným prostředí, tak potom jdou vlastně do tý simulace víc připravený. Tak tam se vyloženě jede jakoby po těch technický věcech. No a mnohem víc a mnohem důležitější je tam potom ta část, těch emocí. Kdy v každý tý situaci zvlášť, pokud je to první simulace nebo pokud je to velká dopravní nehoda, tak v tom rozboru se těm emocím věnuje mnohem větší prostor. Než pokud jsou to právě jednoduchý, my tomu říkáme mikrosimulace, který jsou jen na úvod k tomu tématu, kdy si ty lidi ošahaj tu problematiku. Ale vždycky by tam mělo padnout slovo, tak co, jak se vám to líbilo, nebo aspoň něco takovýdlehého. No a pak tam je zpětná vazba k těm lektorům, potom ještě na těch kurzech se dělá. To má podle mě každej šéf nastavený jinak. Jo, že to vlastně někdo dává jen vyloženě, když se někdo zeptá, když to chce slyšet, někdo dává, i když to nechce slyšet a nezeptá se. Ale většinou už na těch kurzech ta touha po tý zpětný vazbě od těch lektorů je dost rozmohnutá. Ty lidi to chtěj slyšet, co dělají blbě. Myslím si, že na tom je hodně co pracovat, hlavně jakoby na tý lektorský...Tam někdy máme sklony navalit jenom ty chyby, zbytečně vyhledávat ty chyby a myslím si, že v tom máme ještě jakoby rezervy no.

Lektor 3: hlavně to už není otázka první pomoci, ale to už je otázka vzdělávání lektorů zážitkový první pomoci. Ale to, co jsem chtěl ještě říct...Jo, že tam jsou jako ještě dvě věci, že některý to chtěj, některý to nechtěj. Samozřejmě v tom jsou věci, který se sdělujou jako vždycky. Jestliže ten člověk udělá ten člověk faktickou chybu ve výkladu, faktickou chybu a tak, tak to je jako jednoznačný. Ale potom nějaký osobnostní poznámky ty tam asi úplně nepatřej, na druhou stranu jsou třeba součástí. Ta osobnostní složka je do nějaký míry součástí rozvoje toho lektora. A v podstatě je nezbytnou součástí, aby se lektorem stal. Ale to už vlastně utíkáme stranou.

Lektor 4: Pak je ještě vlastně ke konci kurzu, nebo když už ty lidi mají nějakéj teoretickéj i dovednostní background, tak se občas dělaj situace, kdy je to – my tomu říkáme jeden na jednoho a to jsou poměrně velmi stresující situace, který já úplně nerada zařazuju, nebo k tomu ještě nemám takový kompetence je zařazovat nebo nezařazovat. Ale nemám je moc ráda, protože mě přijde, že ta výtěžnost z těch situací je spíš právě pro ty lidi, že se musí umět s tím zacházet, protože to je fakt náročný. A tam je prostor pro zpětnou vazbu pro ty

lidi – že se podává jak ta technická, tak i ta emocionální. A jede se vyloženě po těch důležitých věcech, vyloženě po těch život zachraňujících úkonech.

Lektor 3: Problém je, že ve chvíli, když to člověk má udělat pro 16 lidí, tak je do toho vtažen i nějaký časový rámec v tom kurzu, samozřejmě na množství lektorů, který jsou taky limitní, čímž je tam určitě časový stres a ne vždycky tam může být prostor pro to, aby to ty lidi odvětrali. Protože, když se přednáší a odtud ty lidi odcházej a vracej se z týhle situace. Tak ono to přece jenom chvíli trvá, než z toho člověka ty emoce vyubljaj. A pokud člověk poskytuje tu zpětnou vazbu dřív, než je daný prostor, aby odešly ty emoce, tak ten člověk stejně není schopný ty věci přijmout, protože to prostě jako...adrenalin stříká z uší a mozkový závity to naprosto neberou. Takže v tomhle tom je to jako komplikovanější. A to je jedna z věcí u toho zážitku, že i naprosto jednoduchou situací je možný ty lidi...je možný stejnou situaci zahrát a připravit tak, že to bude triviální záležitost a v podstatě nácvik a nebude problém, anebo je možný to zahrát tak, že to bude naprostý psycho a ty lidi se z toho složej. A je to třeba jenom o tom, na co se dá důraz, jakým způsobem to zahraje ten simulant. Ale to je pak otázka zejména lektora, když simuluje. Kterej je schopnej ten stav opravdu, nebo obzvlášť pokud takovej stav nebo podobnej viděl a je schopnej se do toho opravdu vložit. Tak je to...no takže...to je s těma rizikama a se vším a člověk taky se to učí, některý věci člověk dělá, pak udělá nějakou zkušenost na kurzu a zjistí, že to není úplně dobrý. Takže pořád je dostatek otázek, který si ten lektor musí neustále klást. Proč tohle to dělám, z jakýho důvodu to zařazuju, je to potřeba, co to přinese těm účastníkům, co se z toho mají naučit? A přijde mi, že u spousty věcí, co se v kurzech dělá a to nejen v zážitkových, ale i normálně, tak je spousta věcí, o kterých nikdo neví, proč tam jsou. Ale protože se tam dělaly vždycky, tak se prostě dělaj. Nebo protože je to dobrá legrace, nebo protože támhle to...protože jim ukážeme, jak to neuměj. Ale to nejsou úplně dobrý motivace. Takže tak.

8) Jaké využíváte zážitkové techniky na kurzech první pomoci?

- **Můžete je popsat?**
- **Kdy se, které využívají?**

Lektor 3: Tak základem byla simulace, tu už jsem asi popsal. A využívá se napříč kurzem v různých variantách. To se mění zadání samozřejmě, někdy si ty lidi simulujou navzájem, ty účastníci, takže si stříhnou roli simulanta i zachránce. Oboje je důležitý pro ten jejich rozvoj. Někdy jsou tam sami, zasahujou jeden na jednoho, někdy zasahujou ve skupině. Téměř vždy je to postaveno tak, aby jich bylo buď stejně, nebo víc těch zachránců než těch

zraněnejch. Pokud náhodou dojde k obráceným číslům, tak je to postavený tak, aby ta situace byla dostatečně jednoduchá. Takže jsou tam nějaký, pokud je tam těch zraněných víc, ale nevybavuju si, že bych dlouho něco takovýho měl. Tak je to jednoduchý, je to postavený tak, aby to bylo řešitelný, tak aby ty lidi byli...to je zase o tý komfortní zóně. Postavený něčemu, co je zvládnutelný, jinak to ty lidi demotivuje k dalšímu učení.

Lektor 4: Tak základní jsou ty simulace a musí tam bej ten rozbor, to s tím sharingem, protože občas někdo dělá zážitkově jenom ty simulace. No a to je potom otázka, co dalšího se dá pokládat za tu zážitkovou věc. Protože takový ty výukový metody, který oživujou výuku, jako ty různý video ukázky, scénky vtipný, tak se daj jako pokládat i za klasickou výuku no. Snažíme se to oživovat tu výuku právě těma různýma videama, scénkami, určitě tam bude vždycky nějaký příklad, obrázky.

Lektor 3: Je pravda, že tyhle ty věci jsou taky zážitkový, i když by to člověk tak přímo nepojmenoval. Protože ve chvíli, kdy promítnu na zeď obrázek popálenýho dítěte, tak je to tvrděj zážitek pro ty lidi. A když jsem si dělal nějaký...když jsem dával nějaký dotazníky lidem, kdy jsem chtěl, aby ohodnotili na nějaký škále, jak je ty věci zasáhly, tyhle ty výukový materiály. Tak se ukazuje, že některý jsou echt vysoko. A když dělám zpětný vazby na konci kurzu, tak prostě vím, že některý věci, třeba obrázky popálených, ty jsou jedny z nich, jsou pro ty lidi nejdrsnější, co na tom kurzu zažili. Že to není o tom, že zachraňovali u dopravní nehody. Ale je to o tom, že viděli roční dítě opařený kafem od svojí mámy. A to zase souvisí s komfortní zónou, s dírama v ní, že každý člověk je jinej. A že někdy i blbá historka, kterou ten lektor přidá do přednášky, se může stát pro toho účastníka nejdrsnějším zážitkem z celýho kurzu. Takže ta hranice, co je zážitek a co není je otázka. Když já barvitě budu vyprávět nějaký výjezd záchranný služby tak, že jsem schopnej ty lidi vtáhnout do toho děje, tak oni z toho ten zážitek maj.

Lektor 4: Myslím si, že ještě co se určitě využívá a co není součástí klasický výuky, tak to jsou takový různý oddechující aktivity. Že třeba se vstoupne do kolečka a vyzkouší si navzájem bolestivej podnět, nebo něco co podobnýho, co je zase motivuje a zaktivní.

9) Lidé si mohou být nejistí tím, zda by zvládli první pomoc v potřebnou chvíli poskytnout. Myslíte si, že vedou kurzy první pomoci formou zážitkové pedagogiky k větší jistotě v poskytování první pomoci?

- **Díky čemu?**

Lektor 3: No vede. To víme. Jednak ty lidi jsou schopný to reflektovat na konci toho kurzu. Že skutečně říkají, jsem si jistější. Ty lidi na začátku kurzu řeknou, že se boje

a na konci kurzu řeknou, že se nebojej. To samo už vypovídá o tom, že došlo k nějaký změně. A víme, že ty lidi zasáhnou, protože opakovaně dostáváme od našich účastníku mailly. Jak někde zachraňovali, jak si s tím poradili. A nikdo nám zatím nenapsal, že utekl. Na druhou stranu chápu, že když by někdo utekl, tak nám o tom asi nebude psát. Takže samozřejmě ty lidi, který zasáhnout, tak to procento je malý. Takže to jsou ty, o kterých můžu stoprocentně říct, že ty zasáhnout schopni byli. Na druhou stranu možná byli schopni zasáhnout už před kurzem. To se taky nedá zhodnotit. Takže udělat nějaký kvalitní zhodnocení tohohle toho je v podstatě nereálný. Protože jediný způsob jak to vyhodnotit je to, že je tý situaci vystavím. Pokud je tý situaci vystavím před kurzem, tak už to nemůžu zopakovat po kurzu, tak to znamená, že už to nezhodnotím na konci. A když to udělám na konci, tak nebudu vědět, jestli to byla otázka toho kurzu anebo otázka toho, že tenhle člověk byl schopnej zasáhnout vždycky. Je pravda, že jako jeden z názorů byl, že kurz první pomoci násobí, ale nepřičítá. To znamená, že v těch lidech musí aspoň něco bejt a ten kurz první pomoci, ten zážitkovéj je schopnej to znásobit. Ale jsou prostě lidi, nezažil jsem jich moc na tom kurzu, možná je to daný i tím, jaký typ lidí se přihlásí na kurz první pomoci. Ale zažil jsem několik málo lidí za svoji kariéru, který byli skutečně nevzdělatelný v tý oblasti, a byli nepoužitelný. Je to na úrovni promile, ale setkal jsem se i s takovýma. To znamená, že...myslím si, že jsou lidé, který nejsou schopni. A nemyslím si, že by byli vzdělatelný. A na druhou stranu si myslím, že to je špatně. Protože některý lidi jsou taky nešikovný a odemknout klíčkema je vrchol jejich šikovnosti.

Lektor 4: Já si myslím, že určitě. Dá se to poznat právě v průběhu toho kurzu, kdy na začátku přijdou celý vyklepaný a na konci už dokonce nám i připravujou simulace i oni. Protože už to berou jako srandu, a jsou natěšený. Oni odcházejí z kurzu s tím, že se těšej, že budou zasahovat. Vyhledávají to jo a...ty první týdny po tom kurzu, jsou opravdu o tom, že jezďej v tramvaji a čekaj, kdy tam bude ten člověk, kterému bude špatně. A oni budou moc zasáhnout.

10) Máte informace o tom, že by účastníci kurzu, díky získaným dovednostem, podali úspěšně první pomoc? Můžete uvést některé příklady?

Odpovězeno viz výše.

- **Jaký je váš názor na využitelnost první pomoci v praxi? Myslíte si, že jsou tito absolventi kurzů lépe připraveni?**

Lektor 3: Tak jako určitě a je to spojený s tou praxí, kdyby doktoři vylezli z vysoký školy a neměli žádnou praxi, tak jak by to asi vypadalo ve zdravotnictví. Všude kde ty lidi maj něco dělat, tak je nezbytnou součástí toho vzdělávání praxe. A jestliže tady mají ty lidi něco dělat a není tam obsažená praxe, tak jak pak mohou být schopni to dělat.

Lektor 4: Já když se vrátím k té svojí práci, kde já jsem zkoumala, jestli ta zážitková pedagogika je nějak účinná, tak je pravda, že když jsme vystavěli lidi, který nebyli na zážitkovým kurzu, té simulaci, tak jsme museli potom udělat ochranná opatření, aby nám tam jako nezkolabovali. Že ta schopnost zasáhnout byla prakticky mizivá. Protože oni nebyli, nevěděli, co mají dělat i jak v té situaci reagovat. Že to je jako hra, měli tendenci to jako okecávat. Bylo vidět, že ty informace tam jsou, ale ta schopnost zasáhnou – právě v nich byla jako mizivá.

Příloha č.5 Rozhovor lektor 5

1) V čem jsou dle vašich zkušeností přínosnější kurzy první pomoci formou zážitkové pedagogiky oproti standardním kurzům první pomoci?

No já bych řekl, že tak můžu odpovědět na to, proč si myslím, že učit první pomoc zážitkově je dobrý. A těžko se mi srovnává s jinými kurzy, protože vlastně mám zkušenost s výukou první pomoci, čistě jen ze ZDrSEM-u. No v podstatě to tak je. A jsem určitě přesvědčenější, že ten zážitek tam hraje velice klíčovou roli. A to protože první pomoc je taková jako specifická dovednost. Kterou strašně málo používáme, a když už potřebujeme, tak ji většinou potřebujeme strašně jako v emočně vypjatých situacích. A díky tomu je velice těžký se na ni připravit teoreticky. Protože tam ty emoce a ten stres hrajou obrovskou roli. Tak když si někdo nastuduje spousty příruček a bude mít spoustu vědomostí. Tak stejně ty emoce potom v tom mozku, který nás opravdu silně ovládají, tak zajistí, že mu ty vědomosti teoretický budou vlastně k ničemu. Protože se musí opravdu naučit prožít tu reálnou situaci nebo prožít aspoň nějakou situaci, která jí je co nejvíce podobná. A naučit se i trochu pracovat i s tím stresem. Proto si myslím, že je potřeba jednak to prožívat, zažívat si fakt situace co nejbližší těm reálným, ale taky si to uvědomovat a pracovat s tím.

- **V čem kurzy první pomoci formou ZP spočívají?**
- **V čem se od sebe liší standardní kurzy PP a ZP kurzy PP?**

Tak, je to právě ta snaha o...jako kdyby co největší překlopení těch věcí jako do praxe. Co největší přiblížení se tomu reálnému světu. A to vlastně, že si tu nějakou simulaci sami prožijeme a potom jsme schopni s ní dál pracovat, tak nám jako velmi dobře umožní se...si tu dovednost reálně naučit. A spočívají v tom, že prostě vystavujeme účastníky co nejvíce takových situacím, který se přibližují těm reálným a potom je učíme s tím pracovat, s tím co zažili. Jde o klasický proces nějakýho zážitku a potom je reflexe. A v té reflexi pracujeme jednak s tou technikou, jak konkrétně postupovali, proč tak postupovali a jak by se dalo případně postupovat jinak, nebo co by bylo dobrý. Ale taky se snažíme zaměřit na to, co tam prožívají. Protože to považujeme za velice důležitý, aby si lidi uvědomovali, co prožívají, jak se u toho cítí a díky tomu budou schopni víc zvládat ten stres a ty situace v reálu.

2) V čem je nevýhoda zážitkové pedagogiky při výuce první pomoci?

Tak určitě to stojí víc času, stojí to víc úsilí, jako víc lidské síly. Protože kurz, který není zážitkovou formou, který je třeba klasický, jako přednáškově, tak jsem schopnej jako základy,

to důležitý vlastně, odvykládat dejme tomu během dvou hodin třeba pro sto lidí, celou přednáškovku. Stojí to jednoho člověka, stojí mě to jako minimum času a jako velké množství lidí to může slyšet, vidět. Pak když to bude třeba přednáška na webu, tak může být až neomezený počet lidí. Ale podle mě to nemá efekt. Takhle to prostě nejde. Že ten přínos je pak úplně minimální. Ale to je určitě nevýhoda zážitku, že díky času a těch lidí, tak je vlastně...tak i potom roste ta cena kurzů, že jsou vlastně dražší. I materiálově je to náročnější. To rozhodně.

3) Je potřeba odlišná kvalifikace lektorů na kurzech první pomoci formou zážitkové pedagogiky?

- **Jaké kompetence a znalosti musí lektor mít?**
- **Jaké kurzy je potřeba absolvovat (jaké vzdělání)?**

Jako na to aby pracovali ve ZDrSEM u nebo obecně, aby někdo dělal takovýchle kurzy?

Jako kurzy první pomoci formou zážitkové pedagogiky – je jedno jestli ve ZDrSEM u, ale na to aby to vylo zážitkovou pedagogikou.

Tak určitě, určitě dovednosti. Jako kvalifikace nemusí být papírová, že by měl vystudovanou konkrétně nějakou školu. Ale ten člověk musí být schopný dobře pracovat se skupinou, musí vědět, jak taková reflexe probíhá, jak to funguje. Rozhodně nestačí, aby jenom věděl, jaký jsou světové doporučení v poskytování první pomoci. Ale je potřeba, aby byl co nejlépe prostě vzdělaný a zkušený v té metodě práce s tím.

- **ZDrSEM má svůj speciální kurz pro lektory, nebo se školí zvlášť jinde?**

Má kurz, který se jmenuje Školitel. A ten probíhá většinou 2x ročně. S tím, že je to akreditovaný kurz o 4 víkendech. Plus člověk, který na něj jede, tak musí být absolventem jednoho z našich standardních kurzů. Takže dohromady je to vlastně pět víkendů. Jeden prodloužený a 4 další víkendy. A tam se učí právě tu metodu, to jak první pomoc učit. Neučí se třeba, nějak dál nebo více do detailů profesní první pomoc, jako záchranář. Úřední, jak by se mohlo někdy zdát z té větší časové dotace. Ale je to fakt hodně o tom, jak používat tu metodu, jak vyučovat první pomoc lidem, aby to bylo efektivní, aby to bylo smysluplné.

- **Takže se předpokládá, že tu první pomoc zná, umí?**

Proto tam je ten předpoklad, že musí jet jako účastník na kurz první pomoci. A takže se tam, tam se to naučí. A samozřejmě v rámci Školitele je taky procvičování a rozšiřování těch

vědomostí. Rozhodně se to tam dál rozpracovává, ale to gró, to zaměření toho kurzu je na lektorskou schopnost a činnost, a na tu zážitkovou pedagogiku.

4) V čem konkrétně je významný zážitek pro osvojení si dovedností první pomoci?

V čem konkrétně je významný zážitek? No to jsem v podstatě už odpovídal v té první otázce ne? Podle mě je to hodně o tom, že ty lidi se učí pracovat s těma vlastníma emocema a že funguje i jiná část mozku. Díky tomu, že se používají ruce a reálně ty věci dělají. Že to není jenom o tom, že by si ty věci jenom uvědomovali, jak to funguje a učili se ty zákonitosti, ale reálně to prostě využívají. Je to dost něco jiného.

- **Jak ten zážitek do té výuky zapojujete, jak to probíhá?**

V různých formách. Vlastně už jenom od toho, že už od začátku kurzu s těma lidma se snažíme nějakým způsobem je naučit jako reflektovat, to co zažili, co slyšeli. A je to hlavně o tom, že prožívají ty jednotlivé simulace. A prvně pro ně připravíme méně či více komplikovanou situaci, která simuluje tu reálnou. Někdy tak, že jim k tomu nejdřív dáme nějakou teorii a oni mají potom možnost tu teorii využít. Případně je někdy přímo jako vhodíme do té situace, tak jako v realu to někdy je, že ty lidi neví, co mají čekat a nejsou na to připravení, pak si prožijou i tohle, že neví jak přesně postupovat. Ale nějak jsou vhozeni do toho, že to musí vyřešit a díky tomu se učí trošku i pohybovat v těch neznámých situacích. No a pak prostě po každé takové simulaci je zhodnocení. Je to zhodnocení toho, že jako když bych šel víc do detailu, tak většinou to probíhá tak, že nejdřív následuje nějaký odvětrání. Občas to může být fakt náročný i psychicky. Tak se snažíme, aby si lidi mohli posdílet, případně nějak jako odventilovat nebo zpracovat emoce. A jako třeba jak těžký záhybky, který to mohlo připomenout nebo to co se jim nějakým způsobem otevřelo. A následně jdeme vlastně většinou... většinou je to tak, že jdeme ve struktuře těch našich tří univerzálních kroků z hlediska toho řešení té situace. Pak to celý jako hodnotíme, jakým způsobem to dělali, postupovali. Oni si sami uvědomují, co říkali, co dělali, jak to fungovalo. Dávají si zpětnou vazbu s těma figurantama, co působilo dobře a co ne. A my jim do toho dáváme ty metodický, jako ty poznatky z té první pomoci, jakým způsobem měli nebo mají postupovat.

5) Jakým způsobem probíhá motivace účastníků k aktivitám na kurzu?

No myslím si, že v tomhle tom to máme trošku ulehčený, že vlastně naše kurzy jsou ve směs takový, že ty lidi se na to hlásí sami z vlastního přesvědčení, že prostě chtějí se to naučit. A my s tím určitě pracujeme a snažíme se, aby jejich motivovanost neklesala,

jejich pozornost neklesala. Jako snažíme se hodně řešit tu dynamiku. Tak jako nemíváme problém, že by prostě někdo to třeba bojkotoval, nebo by byl někdo opravdu demotivován. To se občas stává na kurzech, který jsou zaplacený nebo objednaný od třeba šéfa nějaký firmy a ti účastníci tam jsou prostě povinně, tak tam může být problém. No a tam motivujeme. Snažíme se to dělat co nejvíce akční, aby to prostě pro ně bylo zajímavý, aby to nenudilo. Snažíme se s nima jako interagovat, abysme viděli, nějak sledovali jejich konkrétní potřeby. A co třeba bysme mohli udělat pro to, aby když už tam ten čas musí strávit, aby ho vnímali jako dobře strávenej a něco si z toho odnesli. Protože nikdo nechce jen tak promarnit nějakých pár hodin života. No a snažíme se jim jako vysvětlit to, proč by to pro ně třeba mohlo být zajímavý nebo co si na tom můžou najít. Asi tak. Může to být zase různý, ty přístupy. To si myslím, že je hodně o osobnosti lektora, jak s tím konkrétně pracuje. A hodně taky o tom, jaký je ten účastník. Že na každýho platí trošku něco jinýho.

- **Myslíte si, že ta motivovanost pro podávání první pomoci je důležitá?**

Jo, nicméně já si myslím, že to tak nějak máme v sobě. Že lidi, naprostá většina lidí chce pomáhat. Že když vidíme někoho v nesnázích, tak mu chceme pomoci. A problém proč to lidi neudělají, většinou je to, že neví jak, a že z toho maj velký strach. Že je to opravdu silně vypjatá situace a bojí se prostě vystoupit z toho davu a jít do toho. Jednak z toho důvodu, že prostě nemají představu, bojí se, že by něco pokazili, cítit ten obrovskej stres, nátlak na sebe, že jim někdo třeba pod rukama zemře, tak to je neuvěřitelný. A třeba si to nikdy nezažili, tak toho se bojí. A to si myslím, že to je hlavní důvod, proč lidi nepodávají první pomoc. Že to není kvůli tomu, že by jako to přáli tomu člověku a nechtěli tu aktivitu tam nechat.

6) Co Vám říká pojem komfortní zóna?

- **Pracujete s ní nějakým způsobem? Jak?**

Jasně, tak jak sem vlastně už mluvil o tom stresu a o tom jak je to pro každýho běžnýho člověka těžký. Tak s tím určitě pracujeme, protože my potřebujeme ty účastníky do toho stresu dostávat alespoň trošku. Jo, rozhodně se je nesnažíme totálně zdrtit a vždycky hledáme nějakou tu správnou míru. Protože to může být opravdu těžký. Zvlášť když má někdo třeba za sebou už opravdu těžkou zkušenost. Tak to, že už si to prožije jen v simulované verzi, pro něho může být opravdu těžký. _ (pauza) _ Práce s komfortní zónou. Pracujeme s tím, že se snažíme najít nějakou tu správnou míru a uvádění lidí do nekomfortu a to pro to, aby si typicky tu zónu komfortu rozšiřovali, aby dokázali si prožít tu těžkou situaci

a uvědomit si nebo naučit se, že ji dokážou nějakým způsobem zpracovat. Že dokážou zareagovat a že to není až tak hrozný, jako se zdálo z počátku, jak jim to předtím přišlo. Je potřeba s tím pracovat samozřejmě, abysme to nepřestřelili. Když to přestřelíme, tak ten člověk může být hodně zasažen tím.

- **A pracujete s tím nějakým způsobem, když byste to náhodou „přestřelili“ jak říkáte?**

Určitě. Jednak to je jedno z nejdůležitějších pravidel našich simulací, že všechno je dobrovolný. A že neustále se snažíme dávat tam ten prostor pro to. Jako ten prostor je tam pořád, ale snažíme se ho třeba připomínat, aby ten člověk z toho mohl vystoupit, aby z toho mohl odejít. A nikdy neděláme a stojíme si zatím nebo nechceme dělat simulace, kdy ten člověk třeba neví o tom, že to je simulace. Máme kdysi nějakou jako zkušenost, kdy si to vyžádal zadavatel, myslím, že to nebyl ani kurz pod ZDrSEMem, ale každopádně nemyslím si, že to je dobře. Že to je z hlediska té bezpečnosti těch lidí a vůbec i nějaké důvěry potom k nám, což je zase něco jiného, to není dobře. Prostě ten člověk musí mít pocit nějakýho základního bezpečí. Samozřejmě se pak snažíme, aby se do toho co nejvíce vžil, aby to jako sice bral jako hru, ale co nejvíce reálnou hru. Aby to nebyla pro něho jenom sranda. A na druhou stranu musí vědět, že to je hra. Nemůže to být tak, že to je pro něho zraňující. Jsem proti tomu. Někteří lidi to tak považují, že to je jako největší akce, že to je nejlepší, když prostě ti lidi musí jako kdyby reálně zasáhnout, když ty účastníky někam dovedem a teď tam jako je nějaký zraněnej, o kterým si oni myslí, že je reálně zraněnej. Ale no, nesouhlasím s tím. A určitě panuje taková shoda ve ZDrSEMu, že to není dobrý dělat.

7) Využíváte zpětné vazby?

- **V čem je dle vašeho názoru významná? (a to jak ve vztahu osvojení si dovedností první pomoci, tak významná pro instruktory kurzu)**
- **Jak zpětnou vazbu během kurzů realizujete?**

No...zpětná vazba se dá jako definovat spoustu různých způsobů a používá se dneska vlastně v různých významech, takže si myslím, že je potřeba si jako vyjasnit, co tou zpětnou vazbou myslíte.

No v podstatě to, co jste říkal. Že po těch různých simulacích je nějaký rozbor, review, že se o tom bavíte, ať už z těch technických věcí – jestli první pomoc poskytovali správně, tak i z té emoční stránky, jak se u toho cítili, jaké z toho měli pocity apod.

A naopak jestli si vy mezi lektory dáváte ZV nebo získáváte od účastníků nějaké informace, jak jste pracovali, jestli něco zlepšit/nezlepšit.

Jo. No tak to vnímám jako takový dvě roviny. Jedno je, řekl bych tomu asi reflexe toho, co účastníci zažili a zpracování těch zážitků. Jako nějaký jejich zvědomění a ta metodická část tohohle toho. A pak je to i zpětná vazba osobní a to jako od nás na ty účastníky, když jim třeba potřebujeme říct, co přesně dělali a jak to dělali. Dát jim na to nějaký hodnocení a samozřejmě si dáváme zpětnou vazbu mezi lektorama. Že se snažíme neustále to mít tak, aby po každém bloku někoho, tam byl i někdo, kdo je i nezapojen, kdo tam třeba i jen sedí poslouchá. Aby tam prostě vždycky krom toho jednoho lektora, který je takzvaně v akci, aby tam byl ještě někdo, abychom si potom mohli říkat třeba vychytávky, co třeba mohlo být lepší, co jsme zvládli/nezvládli. A vždycky na konci kurzu chceme taky zpětnou vazbu od účastníků. Kde se jich ptáme na konkrétní otázky k tomu kurzu. Protože nás zajímá, jak to vnímali a chceme to rozhodně neustále zlepšovat.

- **Na jaké otázky třeba?**

To se může lišit. Třeba různí lektoři se ptají na trošku různý věci, na to co je zajímavá. Většinou se ptáme na přínos, co konkrétně vnímají za nejvíce přínosný. Co si odnášejí, co jim zbylo v hlavě. Ptáme se na to, co...jaký části toho kurzu byly vnímány jako dobrý, jako dobře odvedený. Prostě co je bavilo, co se jim líbilo. A pak samozřejmě na nějaký rezervy, co se dá zlepšit, co jim tam nesedělo. Ptáme se na konkrétní zpětnou vazbu k těm konkrétním lektorům. Jako lektorský dovednosti, jestli ten člověk byl srozumitelný, příjemnej/nepříjemnej atd. Ptáme se na dynamiku kurzu, jestli jim vyhovovalo četnost pauz, zapojení právě toho, jak moc byli v akci a to jak moc třeba poslouchali jenom. A to je tak z těch zásadních tak asi všechno.

8) Jaké využíváte zážitkové techniky na kurzech první pomoci?

- **Můžete je popsat?**
- **Kdy se, které využívají?**

Mě nenapadá moc něco jinýho než to, co, už jsem říkal. Nechci se moc opakovat. Určitě používáme nějaký hříčky na probrání účastníků nebo tak se snažíme používat. Snažíme se inovovat ty svoje postupy a nedělat to jenom jako přednáška simulace přednáška simulace. Ale dělat to různou formou nácviků a občas něco hrajme v roli. Že účastníky přeneseme na horskou chatu v Kavkazu a snažíme se s tím jako trošku hrát. Občas hrajeme třeba jenom uvolňovací hry, jako že nevím...příklad, že se rozdělí na pár týmů a musí do tří minut napsat

co nejvíce tří písmenných názvů těla apod. Něco co je trošku odstříhne od toho kurzu a určitě to má taky dobrou význam, jako třeba pohybové věci. A protože je to velká nalejvárna. Je tam těch věcí přece jenom hodně i těch zážitků je hodně tak se snažíme pracovat i s nějakým tím odreagováním, ventilováním.

- **A v rámci nácviku té první pomoci, krom těch simulací se ještě něco jiného používá?**

Ona jako simulace se dá označit velká spousta věcí, jako že ta simulace může vypadat velice různě, ale obecně, jak to já vnímám, tak pro mě simulace je situace nějaká celistvá, uzavřená. Jak oni přijdou na nějaký místo, kde jsou nějaký zranění a zjišťují, co se stalo a řeší to až třeba do příjezdu té záchranky. Ale pak máme situace kdy je třeba konkrétní nácvik nějaký konkrétní dovednosti, typicky třeba resuscitace, nebo nějaký přístup k bezvědomému. Kdy vyloženě máme teď tady prostor na to, abyste se naučili konkrétní kroky k tomu, jako jak přistupovat k bezvědomému a to pak nějakým způsobem zkusíme. Střídáme se v nějakých skupinkách nebo jedeme tak, že jeden člověk dělá, jiný to komentuje, pak se vystřídají atd. A pak třeba to komplikujeme. Případně tyhle metody postupy, který se naučí v nácviku, tak je pak zařazujeme, aby je používali i v těch simulacích, které jsou třeba komplexnější.

- 9) **Lidé si mohou být nejistí tím, zda by zvládli první pomoc v potřebnou chvíli poskytnout. Myslíte si, že vedou kurzy první pomoci formou zážitkové pedagogiky k větší jistotě v poskytování první pomoci?**

- **Díky čemu?**

Určitě, to je vlastně jeden z hlavních našich cílů. Aby hlavně ti účastníci odešli s lepším sebevědomím. Aby si mohli říct, jo já jako nejsem třeba odborník na to. Ale už vím aspoň něco, co udělat. Už vím, že se budu třeba schopnej v té situaci nějak zorientovat. To je hlavní, o co se jako snažíme, aby si odnesli nějakou tu jistotu v tom, že když se náhodou někdy něco stane, tak budou schopni zasáhnout.

- 10) **Máte informace o tom, že by účastníci kurzu, díky získaným dovednostem, podali úspěšně první pomoc? Můžete uvést některé příklady?**

To máme, já teda nevím, jak moc budu z hlavy schopnej něco takového říct. Ale jsme za to vždycky rádi, když nám účastníci napíší nějakou zkušenost. A už se to stalo jako hodně krát. Máme u sebe některý ty odpovědi. A určitě ti účastníci, přece jenom jich prošlo už téma kurzama ZDrSEM u opravdu hodně. A kurzů bylo už hodně. Takže se ty zážitky

nastřádají. S tím, že si myslím, že většina z těch lidí to nepošle. Nebo...že ještě je spousta situací, kdy o tom nevíme. Ale máme určitě nějaký soubor zásahů.

- **Slyšel jste naopak o nějakých negativních zásazích, jako že se jim nepovedlo poskytnutí první pomoci?**

No, jako jo určitě se najdou i nějaký příběhy, kdy třeba tam udělali nějakou, nějaký ohrožující se rozhodnutí.

- **Jako pro sebe nebo pro toho zraněného?**

Ono těžko se jako hodnotí, kdy vlastně se nepovedla první pomoc. Ono to většinou je tak, že hlavní je něco začít dělat. Po skončení té akce jako se dají najít vždycky nějaký chyby a něco co je potřeba zlepšovat. Prostě po bitvě je každej generál, že jo. Ale ta situace jako taková, samotná je...v podstatě jako špatně podaná první pomoc je první pomoc nepodaná, jo, takhle bych to asi řekl. A pak ještě jednu situaci bych asi považoval za špatnou a to je ve chvíli, kdy ten člověk do toho jde zcela bezhlavě a ohrozí sám sebe. A to bohužel z kdysi z minulosti, už je to jako hodně stará historka, nevím jak moc dlouho, ale máme takovou jako zprávu o tom, že šli dva lidi myslím, už se nepamatuju přesně, tak to nechci jako...jsou jiní, co si to pamatují lépe. Ale jde o to, že šli pomáhat někde na silnici, snad na dálnici nebo tak, nabouranému autu a nezastavili prostě dostatečně bezpečně. A šli se podívat do toho vraku. A když vlastně vylezli a vyndávali snad trojúhelník nebo něco takového, tak do nich napálilo další auto. A dopadlo to velice špatně. S tím, že člověk, který byl původně nabouranej, tak tomu nic nebylo, ale tyhle ti...to říkáme jako odstrašující historku. Toho, že je potřeba opravdu vždycky myslet nejprve na zajištění bezpečnosti, než někdo pomáhá. To se prostě bohužel stává, protože máme všichni tendenci mít takový jako tunelové vidění. A když třeba někde stříká krev nebo tak, tak nekoukat na nic jinýho a vrhat se do toho bezhlavě. A to je často jako problém. Je to taková naše přirozenost a je to věc, kterou v těch kurzech neustále se snažíme těm lidem vštípit, aby nedělali. Protože to jde trošku proti té naší přirozenosti, tak to může být těžký. Aby se vždycky v tom prvním kroku jako zastavili a chránili hlavně sami sebe, protože tím ničemu nepomůžou, když se ohrozí. Vesměs jako všechny ty zážitky nebo ty historky, co se ke mně dostali, tak byly spíš pozitivního rázu, že se jim podařilo, ať už nějak poskytnout první pomoc nebo ty lidi jako reálně zachránit a to je dobře.

- **Jaký je váš názor na využitelnost první pomoci v praxi? Myslíte si, že jsou tito absolventi kurzů lépe připraveni?**

Jo to, se jako často opakuje v těch zpětných vazbách, že...ještě se mi teda nestalo, nikdy jsem neslyšel, že by někdo tvrdil, že byl na kurzu, který by byl lepší než ZDrSEM, který by mu dal víc. Ale zas si myslím, že není úplně dobrý z toho dělat tyhle závěry. Na to, abych tohle mohl dobře posoudit, tak bych musel opravdu dobře znát ty jiné kurzy. A myslím si, že se to jako hodně zlepšuje, jako celkově. Jo, že jednak před pár lety, kromě Českého červeného kříže a ZDrSEMu, u nás nikdo jako první pomoc prakticky nevyučoval a dneska je těch lidí opravdu hodně. A ač se stále učí jako ta první pomoc někde velmi tristně a často až úplně jako špatně, tak si myslím, že je čím dál tím víc lidí, který se snaží to dělat dobře, kteří to i dobře dělají. A myslím si ale, že my díky tomu, že jsme jako začali řešit hodně tu metodiku první pomoci, už jako dost dávno a že jsme se začali hodně zaměřovat na to, nejenom na to: jak ta první pomoc má vypadat, jak ji podávat, ale jak ji správně učit, aby to ti lidi co nejlépe vzali, aby se jim to zarylo pod kůži. Tak v tom máme dost návrh, stále no. Ale je to jako tak, že nemám přehled o těch ostatních, takže možná že nás někdo brzo dožene a třeba vymyslí něco ještě zajímavějšího.

Příloha č.6 Rozhovor lektor 6

1) V čem jsou dle vašich zkušeností přínosnější kurzy první pomoci formou zážitkové pedagogiky oproti standardním kurzům první pomoci?

Zřejmě v tom, že si lidé odnášejí nácvik dovedností a hlavně jakoby ochotu to dělat. Protože už to mají vyzkoušený, protože se ukazuje, že třeba nějaká dovednost, třeba dovednost nebo postup se lépe naučí, pakliže to těm lidem dáme na céděčku nebo na video, kde to mají zcela vždycky stejný. Ale ve chvíli kdy projdou kurzem první pomoci, který je vedený zážitkovou formou, tak oni už vědí, že jsou schopni a ochotni a tím pádem jsou pak ochotni to dělat. Což u těch klasických vzdělávacích a to i včetně těch jinejch moderních způsobů, třeba právě ta video výuka, která se ukazuje, že je velmi efektivní třeba v učení se postupů algoritmů, tak tohle to tam není. Takže jakoby ty lidi jsou... maj tu zkušenost, že už to někdy dokázali, v nějaké modelové situaci a jsou schopni si tu modelovou zkušenost...si přenýst a vědí, že to zvládnou.

- **V čem kurzy první pomoci formou ZP spočívají?**
- **V čem se od sebe liší standardní kurzy PP a ZP kurzy PP?**

Ty kurzy se liší v tom, že nejenom ty lidi jedou modelový situace, ale jedou je systematicky s doplňující zpětnou vazbou. Že to není jenom o tom, něco vyzkoušet, ale mají prostě jasnou zpětnou vazbu, pracuje se s review, pracuje se v podstatě s jejich osobním postojem a to si myslím, že se to hodně odlišuje. A teď jak to formulovat ještě přesnějc. Jak to zněla ta vaše úplně přesně, ta jako předtím než jste se ptala na to v čem se lišej, tak jste se ještě?

V čem jsou přínosnější, v čem spočívají a v čem se liší kurzy první pomoci formou zážitkové pedagogiky.

No myslím si, že jakoby tam hodně dělá ta práce s tou, jakoby s těma rozborama těch situací a jakoby zobecnění, že to respektuje takový to přirozený působení těch lidí tím vzdělávacím procesem. Od jakoby klíčových postupně košatější a košatější skutečnost procházejí opakovaně v různých situacích, což na standardním kurzu nebývá, tam se vždycky jakoby trénuje, piluje jedna dovednost izolovaně, kdežto tady si to vyzkoušejí v těch různých situacích a postupně k tomu doplňují, že na tu kostru toho základního se věší další a další. Co si myslím, že je hodně ještě důležité, že je, že tam je jakoby poměrně dost, nebo dobrý poměr mezi lektorama a účastníkama, což je asi hodně klíčový, tím pádem, oni mají možnost to vidět dělat někoho jiného a vidět to dělat buď profesionála, nebo profesionálama

vzdělanýho lektora, takže přijímají takový ten model, který si myslím, že třeba z mého hlediska funguje velmi dobře, takovej ten model učitel – žák. To znamená, sdílíme zkušenost, já to dělám takhle, doporučuju a maj prostě konkrétní doporučení.

2) V čem je nevýhoda zážitkové pedagogiky při výuce první pomoci?

Základní jednoznačná nevýhoda je jakoby náročnost na přípravu, tím pádem i vyšší cena třeba oproti jiným formám. Vyžaduje to poměrně kompetentní tým, vyžaduje to poměrně integrovanou osobnost šéfa toho kurzu a takovýdle lidi jako nejsou úplně běžně na ulici k sehnání a než se takovýhle člověk vychová, tak to nějakou chvíli trvá, někdo k tomu má talent a jde to poměrně rychle, někomu to trvá dýl. Ale obecně to jakoby je to o tom, že těch lidí který jsou do toho jít ochotni takhle naplno, tak není mnoho a zároveň je ten kurz je produkčně výrazně náročnější než standard, pomůckama, na bezpečí, takže v důsledku toho jsou ty kurzy jsou asi tím pádem i z těch dražších na trhu.

• Ta cena se o kolik navyšuje oproti standardním kurzům?

Záleží, k čemu to vztahujeme, přiznám se, že nemám teďkon v ruce nějaký průzkum nebo to, ale víme o tom, že třeba oproti některým organizacím až násobně. V podstatě, jak to je taková ta hrana, kde se pohybuje, protože, ty kurzy první pomoci jsou specifický v tom, že je to taková ta oblast, kterou lidi mají mít, chtějí mít, zároveň to občas po nich někdo chce. Ale jakoby na rozdíl od klasického profesionálního vzdělání, kde už se lidi naučili platit za vzdělání, ale vždycky to se, třeba ve chvíli kdy teďka byla krize se ukázalo, že to vzdělávání další, širší je jakoby první, který se v té firmě osekává z nákladů, tak ale ve chvíli kdy lidi chtějí něco investovat do sebe, za sebe, tak už musejí mít jasnou motivaci, proč to vlastně chtějí dělat, aby se rozhodli jakoby z toho svého osobního rozpočtu tenhle ten kurz, do něj, za něj zainventovat.

3) Je potřeba odlišná kvalifikace lektorů na kurzech první pomoci formou zážitkové pedagogiky?

- Jaké kompetence a znalosti musí lektor mít?**
- Jaké kurzy je potřeba absolvovat (Jaké vzdělání)?**

Je potřeba ty lidi mít hlavně motivovaný, ty lektory, aby byli ochotni do toho jít. Myslím si, že se to dá v podstatě každěj, kdo to přijme za svý. Takže tím pádem jako bych ... to je přesně co mi vadí na sousloví odlišná kvalifikace, protože to může být v podstatě opravdu kdokoliv, je potřeba když ty principy vezme za svý a přijme a intenzivně se sám sebe v tom vzdělává.

- **Takže nemusí být přímo absolvovaný nějaký kurz?**

Je to lepší, když je, ale myslím, že se to dá naučit i jakoby tak, jak to prostě postupně vzniká, přesně tím, že se ty nově příchozí učí od těch odpuštěnějších, to si myslím, že jde. Samozřejmě jde to akcelarovat nějakým cíleným kurzem, který se věnuje přímo a ty témata jsou zpracovány a jsou nějaké semináře o vedení review, práce se skupinou a těch, to se tak jako hrozně hezky říká, těch soft skills, což se ukazuje, že třeba pod odborným vzděláváním je obrovská jakoby, obrovská oblast, která se tomu teď věnuje. Pozornost je třeba v odborných společnostech. Teď, v český resuscitační radě se konal odborně v posledním sympoziu blok o těch netechnických dovednostech, že to není jen o těch technických dovednostech, jak co dělat, jak to lidi naučit, jak to dělat, ale pracovat i s věcmi jako je práce se skupinou, leadership v té skupině, práce s nějakou krizí, být schopný měnit, reagovat na podněty v měnící se situaci.

- **Vy sami děláte kurz pro instruktory?**

Ano, ZDrSEM dělá až 2x za rok přímo cílený kurz pro školitele. Samozřejmě pracujeme pak s vlastními lektory v rámci vzdělávání.

4) V čem konkrétně je významný zážitek pro osvojení si dovedností první pomoci?

V podstatě to, co jsem už říkal na začátku. To znamená – tím že získá, má ten zážitek, tak je schopný ho přijmout za svůj, je to prostě něco, co on dělal. Dokáže ho velmi slušně zgeneralizovat na rozdíl od nějakých naučených principů, které nemají zažitý. Tak tam ta generalizace, nebo prostě ta aplikace v situaci, která není identická, ale je jen obnovná, je vždycky horší a tím pádem on už má jako by ten, on už má zažitou tu situaci ví, že ten postup zvládnul. A to si myslím, že pak souvisí s tím, že je jako ochotný měnit ten postup, že je ochotný to dělat.

- **Jak v rámci kurzů zapojujete zážitek do výuky?**

To je hodně široká otázka, ale v podstatě pořád, různými způsoby. Návěst v modelových situacích, demonstrace těch konkrétních situací. Postupně od ukázání až po velký skupinový simulace a těch různých příhod komplexních anebo to, čemu říkáme v rámci zjednodušení kolotoč, kdy se střídají na různých stanovištích jeden na jednoho, různými způsoby. Nevím jak je teď říct dopodrobna.

K tomu se dostaneme asi pak dál.

5) Jakým způsobem probíhá motivace účastníků k aktivitám na kurzu?

Jo. Z tohoto pohledu je zajímavý, že ve chvíli, kdy ty lidi jedou na poměrně drahej kurz, tak jsou poměrně motivovaný už dopředu. Takže jsou velmi ochotný se zapojovat do v podstatě jakýchkoliv aktivit. Což jako je třeba obvykle bejvá nejčastější problém lidi zapojovat a motivovat na firemních kurzech, kdy zadavatelem je někdo jiný než ten účastník. Tam je potřeba ty lidi přesvědčit. Přesvědčit je o to, že je to pro ně bezpečné, přesvědčit o tom, že víme a oni taky budou vědět, proč to dělají a že je to pro ně přínos.

- **Z jakého důvodu je motivace důležitá?**

Ve chvíli, kdy ty lidi nebudou motivovaný, tak to bude jenom hra na jako. Tam čím jako, nebo v té oblasti zážitkové pedagogiky to je obrovské klišé ta hláška o té hře. Čím víc do toho člověk vsadí, tím víc toho může získat. Ale tady to opravdu platí. Tady ty lidi kloužou po povrchu a schovávají se jeden za druhého. Tak nikdy z toho nebudou mít ani ten zážitek, nebudou to mít vlastní. Bude to o tom, že byli někde v nějaké skupině. Takže namotivovat ty lidi je klíčový pro to, aby byli ochotni měnit ty postoje.

6) Co Vám říká pojem komfortní zóna?

- **Pracujete s ní nějakým způsobem? Jak?**

Pojem komfortní zóna jako klasicky k zážitkové pedagogice patří nebo ke vzdělávání zážitkem a v podstatě se jakoby s ní pracuje, už protože už téma kurzu první se výrazně týká komfortní zóny každého účastníka. Protože kurz první pomoci je o tom, že ty lidi musíme, jako jim vlastně říkáme by the way, jako mimochodem, že lidi umíraj, že se jim může kdykoliv, kdekoliv může něco stát a to pro spoustu lidí může být jako hodně nakročení do nebo i ohrožení komfortní zóny. Proto je potřeba s tím cíleně pracovat. Jakoby jsou lidi, který ... proto i třeba lektor musí být poměrně slušná osobnost a mít, o tomhle riziku vědět a těm lidem dát jakoby možnost v té situaci se cejtít bezpečně, v případě pokud je pro něj už nepříjemná, tak ji opustit a pracovat s tím co se děje. Kurz první pomoci je prostě o tom, že jsou lidi nemocní, umíraj a že je potřeba něco ... že se to může stát komukoliv včetně jich osobně. A to je prostě obrovskej zástřel, zásah do komfortní zóny.

7) Využíváte zpětné vazby?

- **V čem je dle vašeho názoru významná? (a to jak ve vztahu k osvojení si dovedností první pomoci, tak významná pro instruktory kurzu)**
- **Jak zpětnou vazbu během kurzů realizujete?**

Se zpětnou vazbou samozřejmě opakovaně a cíleně pracujeme. A to přesně bych se chtěl zeptat, zda tato otázka je o tom, jakým způsobem pracujeme vůči účastníkům nebo vůči nám?

Vůči obojímu.

Dobře. Vůči účastníkům je úplně klíčové, jim poskytuje, to jsem říkal, prostě ten zážitek sám o sobě je jedna část a druhá zcela integrální součást je práce s tím, co tam oni vnímali a jakým způsobem tam pracovali. Takže jako zpětná vazba následuje v podstatě po každé aktivitě. Probíhá zase na typu té situace obvykle ve skupinách, někdy podle potřeby uděláme menší skupinky, případně je možnost samozřejmě je taky dávat individuální. Zcela nezbytná je k výchově lektorů. Šéf je zodpovědný za ten kurz, za ten tým. A vzájemně, aby to tam bylo bezpečný prostředí pro to, aby se ty lidi, který učej, rozvíjeli a aby pracovali dál. Takže i pro ně je to vlastně situace, kterými se rozvíjej. A co je třeba jako supr na ZDrSEM, že funguje jako systémem dalšího vzdělávání těch lidí. Jakože v každém kurzu máme pozici v podstatě vzdělávací, kdy jakoby ten nejmladší stážista z toho týmu je v podstatě v pozici, že vzdělává sám sebe. Takže s tímhle tím se pracuje poměrně dobře. No a pak samozřejmě dáváme zpětnovazebný dotazníky po kurzu jakoby na celek. Na organizaci toho kurzu, na to, jako aby byli schopný pracovat a kurzy posouvat dál.

- **Mohl byste nějak více konkretizovat, jak realizujete tu zpětnou vazbu po různých aktivitách s těmi účastníky. Jde jen o formu rozhovoru nebo?**

Obvykle se dělá jakoby skupinový sdílení, nějaké skupinový review, kdy jednak, kde se jednak dělí emoce, zážitky, prožitky těch lidí a jednak se pak pracuje s tím, jakoby jak to mělo vypadat, aby se ty lidi sami uvědomili, kde je pak potřeba konkrétní věci. Tak se to pak většinou taky pak sdílí ve skupině, případně je možné ke konkrétním problémům dát menší pracovní skupinky. Kdyby to byla třeba rozsáhlá situace, tak se třeba pak rozdělí ta skupina podle toho, kde kdo pracoval nejvíc a tam jakoby si společně zpracovávají a pak prezentují ty závěry a výstupy a doporučení i ostatním.

8) Jaké využíváte zážitkové techniky na kurzech první pomoci?

- **Můžete je popsat?**
- **Kdy se, které využívají?**

Se přiznám, že nemám rád tyhle ty termíny jako technika – nevím co si předtím představit.

Třeba jak máte tu simulaci a tak podobě, tak jakým způsobem takhle pracujete. Trošku to více rozvést. Vy jste to říkal, když jsem se ptala, jak zapojujete ten zážitek do výuky, tak jsem říkala, že to později více rozvinem.

Takže úplně nejzákladnější jsou věci, v podstatě to začíná demonstrací, kdy pak to přejímá tu úlohu toho demonstrujícího někdo z těch účastníků, postupně si to vzájemně komentují. Pak probíhají základní nácviky, opravdu zopakování toho postupu, zase mezi sebou a do toho se pak zapojují simulace. Který mohou být od těch v uvozovkách malý – jeden na jednoho. I když pak dokonce i takováde v uvozovkách malá simulace jeden na jednoho může být výrazně intenzivnější zážitek. Ve chvíli, kdy tam je ten člověk opravdu sám, kdy třeba lektor zároveň dělá figuranta a ten člověk je opravdu hozený do vody a nemá možnost se za koho schovat a je přímo konfrontovaný s tou situací sám a nemůže se o někoho opřít, tak to může být intenzivní zážitek. Až po velké modelové situace s maskováním, s rekvizitami, typu dopravní nehody, pády, pády lezců – třeba na outdoorových akcích někde ve skalách.

9) Lidé si mohou být nejistí tím, zda by zvládli první pomoc v potřebnou chvíli poskytnout. Myslíte si, že vedou kurzy první pomoci formou zážitkové pedagogiky k větší jistotě v poskytování první pomoci?

- **Díky čemu?**

Jo, já si to myslím a myslíme si to teda asi skupinově všichni a máme to i asi jako potvrzený různými dopisami od našich účastníků, který nám píšou, že byli po kurzu schopni někde fungovat. Že přestože si po kurzu mysleli, že to nebude jako trvat věčně, ani u zážitkového kurzu retence není úplně stoprocentní, nadosmrti. Ale pak jako ve chvíli, kdy o něco opravdu jde, jim naskakují, právě tím, že už to mají zažitý, jim naskakují ty základní principy, který se na tom zážitkovém kurzu vyskytují opakovaně a procházejí si tím. Takže s tímhle tím mám rozhodně dobrou zkušenost.

10) Máte informace o tom, že by účastníci kurzu, díky získaným dovednostem, podali úspěšně první pomoc? Můžete uvést některé příklady?

Viz výše zodpovězeno

- **Jaký je váš názor na využitelnost první pomoci v praxi? Myslíte si, že jsou tyto absolventi kurzů lépe připraveni?**

Tak jako zase, teď může vést k celé filosofii první pomoci. Obecně se dá říct, že situací, kdy jde o život, tak je jenom pár a málo kdo z těch účastníků kurzu to projde. Ale to je to co ty lidi chceme naučit. Protože jsou situace, kdy to nemůžu delegovat na záchranku, na doktora, na špitál, protože ten čas není. Těch situací naštěstí není moc, bezvědomí, zástava, masivní krvácení, což fakt jako naštěstí potká jenom pár lidí z toho kurzu. Pak je to takový to další práce. Myslím si, že důležitou součástí těch kurzů jakoby v úvozovkách vedlejší produkt je i to, že ty lidi nutíme přemýšlet o prevenci. Že tím, že se ukazuje, co všechno se může stát, tak oni si pak, když třeba pořádají nějakou akci, vejlet, tak si prostě uvědoměj, co dělat pro to, aby se to vůbec nestalo. Což si myslím, že je jedna z klíčových výstupů kurzu první pomoci. O kterých se moc nemluví, protože to samozřejmě není úplně sexy. Jak to říkat, že jako to budeme dělat tak, aby se to vlastně nestalo. Každý jako má pocit, že po tom kurzu bude ten velkej zachránce, hrdina, ale tak to není. A prostě je to i o tom, že ty lidi myslej o svém životě a o svezích situacích z pohledu té bezpečnosti a prevence. A že to je hodně důležitý.

- **A když jdou k vám do kurzu, jsou ty lidé obeznámeni s první pomocí, nebo si myslíte, že nejsou připraveni z různých předešlých kurzů – autoškola apod.?**

Tak se ukazuje, že Česká republika je na tom z hlediska třeba Evropy jako spíš hůř, co se týče obecného povědomí. Co se ukazuje, je že je mezi těma lidma, jsou nějaké znalosti. Mezi těma znalostma je třeba hodně mýtů. Který se držej a mají základy třeba v druhý světový válce podobných postupech a dokáží se postupně těma různýma kanálama udržet dodneška. Spousta lidí zná jakoby některý techniky z učebnic, ze školy i třeba z tý autoškoly, z těch otázek, ale nikdy si to nezkoušeli v praxi a nikdy si to nedávali do souvislosti. Oni mají prostě kus tý informace, nějakou představu něčeho konkrétního. Ale co je ta hrozná výhoda toho zážitkového kurzu, že jim to dává jakoby nějaký řád a takový opravdu nadhled.

Příloha č.7 Rozhovor lektor 7

1) V čem jsou dle vašich zkušeností přínosnější kurzy první pomoci formou zážitkové pedagogiky oproti standardním kurzům první pomoci?

Jasně, vidím to ve dvou věcech, určitě. Jednak první pomoc se úzce dotýká strachu, nervozity, umírání a podobných jako velmi nepříjemných prožitků. A na ty si není možný sáhnout jinak, než že si na to budeme hrát, nebo že budeme vystavený nějaký takový situaci a to podle mě nejde dosáhnout jinou formou než tou zážitkovou, to je jedna věc. A druhá věc je, že si myslím, že první pomoc je z 80 procent dovednost a 20 procent znalost. A to se... dovednostem nelze získat jinak než, že si na tu první pomoc budeme hrát a vyzkoušíme si to.

- **V čem kurzy první pomoci formou ZP spočívají?**
- **V čem se od sebe liší standardní kurzy PP a ZP kurzy PP?**

Asi nerozumím otázce.

V čem jakoby spočívá, že to je zážitkovou pedagogikou, v čem se to liší od standardních kurzů bez té zážitkové pedagogiky?

Zážitek je jenom prostředek v tady tu chvíli. Nesmí to být cílem té výuky. Pomocí toho zážitku se snažíme ty lidi opravdu vystavovat co nejreálnější situacím, postupně, tak aby si zvykali. A hlavně, aby měnili svůj postoj vůči sami sobě a vůči tomu, že jsou ochotni a schopni poskytnout první pomoc. V tom to je, jestli je to odpověď na tu otázku.

2) V čem je nevýhoda zážitkové pedagogiky při výuce první pomoci?

Jednoznačně cenová náročnost, náročnost na tým. Jsme určitě draží na trhu.

3) Je potřeba odlišná kvalifikace lektorů na kurzech první pomoci formou zážitkové pedagogiky?

- **Jaké kompetence a znalosti musí lektor mít?**
- **Jaké kurzy je potřeba absolvovat (jaké vzdělání)?**

Je to určitě kombinace osobnostního rysu, zážitkový pedagog musí mít jako určitý osobnostní předpoklady, aby to mohl dělat a ideálně i z oboru no.

A existuje na to nějaký speciální kurz? Nebo vy sami školíte své lektory?

Máme nějaký systém interního vzdělávání, je to hodně na té osobnostní bázi, nemá to až tak pevný rámec. Že by člověk musel projít nějakýma modulama a pak se teprve stal lektorem. Do těch funkcí ho vlastně povyšují jednotlivý zkušenější kolegové. A trvá to – já

nevím třeba 5-6 těch celejch dlouhých kurzů, než se člověk stane nějakým plnohodnotným lektorem a může učit.

4) V čem konkrétně je významný zážitek pro osvojení si dovedností první pomoci?

To koresponduje s tou první otázkou. Člověk může zjistit, jak by v nějaký takový krajní situaci trochu reagoval, když teda připustí tu hru si a vlastně dokáže se do toho vžít natolik, aby ho to oslovovalo osobně. Tam je skutečně vidět velikej posun od těch lidí co přijdou. A každěj druhej říká, já se bojím, já mám strach, jestli bych dokázal, jestli bych uměl. A na konci, když mu položíme stejnou otázku tak si říkaj, jo já si myslím, že už jsem to udělal na nečisto, takže by to šlo, i když by došlo na lámání chleba.

- **Jak v rámci kurzů zapojujete zážitek do výuky?**

Ten zážitek je protkaněj vlastně celým tím kurzem. V podstatě už v prvních minutách kurzu, vzhledem k tomu že jsou ty lidi konfrontovaným s bezvědomým člověkem někde v parku, aniž by měli jakýkoliv informace. A ta první zkušenost je zaměřená na to, aby si vyzkoušeli právě to, že minuty trvaj jako hodiny, to že pocít'ujou stres, že nevědí, co dělaj, že maj strach s tím člověkem otočit nebo vůbec na něj nějak reagovat. Takže to je opravdu od prvních minut kurzu až po poslední dny, kdy jsou ty lidi vystavený opravdu těžkým situacím, jako náročný autonehodě s přečíslením zraněních, nebo face to face simulovaný situaci lektorem, která je kvalitně zahrnaná a hned tam máte kvalitní zpětnou vazbu. Plus samozřejmě nervozita z toho, že vás tak trochu zkouší ten lektor. Takže je to nedílná součást toho kurzu no.

5) Jakým způsobem probíhá motivace účastníků k aktivitám na kurzu?

Záleží to dost na typu kurzu, na krátkých kurzech musíme do tý motivace jakoby co nejvíc... nebo soustředit se na ni opravdu od prvních chvil, protože po těch lidech chceme daleko víc, než je třeba obvyklý na nějakých vzdělávacích akcích. Chceme po nich, aby vystupovali z komfortní zóny a připustili si třeba i to, že jsou nervózní v nějakých situacích, že nemají vždycky všechno vždycky pod kontrolou. Tam třeba používáme i hodně jako silný motivátory typu, že statistiky hovoří jednoznačně o tom, že nejpravděpodobnější je, že budete poskytovat první pomoc doma, takže se učíte pro sebe a podobný věci. Taky samozřejmě i motivace typu jako pojďte si to vyzkoušet, máte jedinečnou šanci nanečisto si to vyzkoušet, příště jako může bejt opravdu podobně. Na těch dlouhých kurzech

to trošičku odpadá, protože ty lidi, už se jako rozhodli dát do toho hodně peněz, aby absolvovali ten kurz, a jsou motivovaný až dost.

- **Z jakého důvodu je motivace důležitá?**

Tak konkrétně na tom krátkém kurzu, když prošvihnu ten první moment motivace, tak ty lidi mi budou utíkat z těch simulací. Budou používat nějakých obranných mechanismů, ať už je to smích nebo že se do toho nevžijou nebo třeba vůbec nebudou zasahovat. No a tím pádem jsem jako lektor zklamal, protože jim nedám ten zprostředkovaný zážitek a nemají možnost se posunout.

6) **Co Vám říká pojem komfortní zóna?**

- **Pracujete s ní nějakým způsobem? Jak?**

Určitě, tak celý ten kurz je o tom vystupování z komfortní zóny. Jak jsem říkal, bavíme se o smrti, bolesti, hodně nepříjemných prožitcích. Čili dobrý šéf, lektor, si to musí uvědomovat, co po těch lidech chce, musí to dělat postupně a pokud možno cíleně, aby to nepřepálil, aby se mu nezavřeli před tím zážitkem ty lidi. Aby byli ochotni jít do další simulace a nechat se zkoušet a trénovat a to je jako taky součást no. Pořád člověk se snaží zjišťovat, jakým způsobem to na ně zapůsobilo, jestli to někde nepřehnal. Samozřejmě se i může stát, není to až tak častý, díky tomu jak je ten kurz řízený. Ale může se stát, když tu komfortní zónu překročíte příliš, ať už třeba vůči nějakému minulému zážitku, že ten člověk měl nějakou ztrátu v rodině při autonehodě nebo co já vím, co se mohlo stát, tak je to i na úrovni psychického bezpečí a psychického úrazu. Čili i s tímhle je potřeba počítat. Nejenom je to posouvání toho člověka v rámci toho, že vykročil z bezpečné zóny, a něco nového si zkusil, ale i v rámci jeho psychického bezpečí.

- **A když se vám náhodou stane, že by třeba ten člověk překročil nějakou svoji hranici a nechal to dobře, pracujete s tím potom nějakým způsobem?**

Ano, v podstatě vždycky je tam z naší strany, nebo...Jak bych to pojal. Máme nějaký základní školení na téma vlastně krizový intervence v tady tom případě a vždycky je tam minimálně z naší strany nějaká nabídka jako uzavřeného celku, kdy teda bysme si o tom mohli popovídat, když ten člověk bude ochoten o tom povídat. A snažíme se vždycky na to nějakým způsobem reagovat ať už okamžitě, kdy ten člověk samozřejmě má možnost vystoupit z té simulace, to vždycky zdůrazňujeme dopředu, že je to dobrovolný a že pokud něco nebude v souladu jako s jeho psychickým bezpečím nebo fyzickým, což v tu chvíli může být i tak vždycky může vystoupit. A vždycky by měl minimálně nastat ten okamžik

s nabídkou nějaký další práce nebo alespoň rozhovoru na tohle téma a třeba i odborného směřování, když to přesáhne nějaký meze.

7) Využíváte zpětné vazby?

Zpětných vazeb je relativně hodně u nás. Ať už je to na úrovni samotného týmu. Třeba ji považuju za velmi důležitou, protože se vnímám nejen jako lektor ale zároveň jako člověk, kterej se věnuje vzdělávání vlastních lidí. Čili já vyžaduju od lidí jako kvalitní zpětnou vazbu. Nebo vůbec propracovanou zpětnou vazbu i v rámci týmu. Jak vypadala přednáška, jak byla provedená simulace, jak se pracovalo s rozbohem, atd. A od účastníků jsou to jednak ústní zpětné vazby někdy v průběhu toho kolečka. Každý má možnost si jakoby říct co ho zaujalo, nezaujalo, jestli se mu něco líbilo, nelíbilo. A potom strukturovaná zpětná vazba na konci toho kurzu, kde formou cílených otázek se ptáme, co se jim líbilo, nelíbilo atd.

- **V čem je dle vašeho názoru významná? (a to jak ve vztahu osvojení si dovedností první pomoci, tak významná pro instruktory kurzu)**

Je to v podstatě jedinej způsob, jak získat jakoukoliv jako, jakékoliv pohled zpátky. Takovejle kurz zážitkový první pomoci je něco jako divadlo. Má to opravdu precizní dramaturgii, graduje to. Takže ty lidi v podstatě bezprostředně jsou nadšení, hodně nadšení. A teprve až to jako všechno trošičku se uklidní, sedne, tak je možný dostat z něj částečně, alespoň nějaký věci, který by se daly třeba změnit, zlepšit. Byť je pravda, že se jako obvykle potýkáme s tím problémem, jako že třeba i hodně kladu důraz na to, řekněte spíš to, co se vám alespoň trošičku nelíbilo, než že budete jako chválit tým a chválit to provedení. Tak většinou ty zpětné vazby bejvaj málo vyčerpávací, právě protože tam ta euforie z toho zážitku, prožitku je hodně a většinou tam je hodně těch superlativ v té zpětné vazbě a málo ať už kritiky, nebo konstruktivní kritiky, která by se dala použít. V tom týmu ve vnitř je to trošičku lepší, když si člověk naučí ty lidi, aby opravdu dávali zpětnou vazbu k čemukoliv, co je třeba, na co maj jiný názor, nebo něco. Tak to pak dělaj přirozeněji a dá se na tom víc stavět.

8) Jaké využíváte zážitkové techniky na kurzech první pomoci?

- **Můžete je popsat?**
- **Kdy se, které využívají?**

Asi jakoby základní rozdělení by se dalo rozdělit na nácvik a simulaci. Rozdělit v tom, že nácvik – oni vědí, do čeho jdou, přesně vědí, s čím budou konfrontováni a sahají si na nějakou techniku. Jako příklad můžu uvést zástavu masivního krvácení. Kde je vyvedeme všechny ven, tam lektoři, kvalitní lektoři simulují nebo kvalitní simulanti v tu chvíli simulují, nějaký masivní krvácení a každé jeden z nich si musí najít zdroj toho krvácení a zastavit ho tlakem v ráně. Není to vlastně konfrontace s nějakou neznámou situací, oni vědí, do čeho jdou. Mohou si zvolit tu míru, jak moc to vyzkoušej a podobně. A ta druhá strana je právě simulace. Kdy oni jdou třeba přes ulici, byť teda vědí, že jdou vstupovat do simulace, neděláme takový ty přepadový, že by třeba někdo spadnul neznámí na ulici a tvářili bysme se, že s tím nemáme nic společného. Ale i tak je to pro ně překvapení, nevědí, že to bude dopravní nehoda, nevědí, že tam budou lidi pro ně neznámí atd. Tak tohle je jako druhý typ toho zážitku, s kterým je konfrontujujeme.

9) Lidé si mohou být nejistí tím, zda by zvládli první pomoc v potřebnou chvíli poskytnout. Myslíte si, že vedou kurzy první pomoci formou zážitkové pedagogiky k větší jistotě v poskytování první pomoci?

Ano, určitě. To je, základní cíl. Náš cíl je změna postoje toho člověka. Velmi častou, nebo velmi častým návštěvníkem našeho kurzu jsou lidi, který mají za sebou nějaký kurz. Zase bych to odhadoval třeba na každého třetího. Říká: Měl jsem kurz xy, osm hodin měli teorii, pak jsme si zmáčkli figurínu a šli jsme domů a já pořád nemám pocit, jako že kdyby se něco stalo, kdybych někoho našel třeba na ulici, tak jako nevím, co bych dělal. Postupem toho kurzu je tohle hodně znát. Ty lidi si na sebe zvyšují tu náročnost. Na začátku jim stačí ten bezvědomý člověk v parku a mají svůj problém dost. Druhé, třetí den kurz už začíná vymýšlet, a co když do toho přijede kamion, a co když tam ještě zkolabuje policista a začne se střílet a nebo co já vím. Takže už sami jako posouvají tu svoji hranici, kdy si uvědomují, že nejsou schopni zasáhnout a tam do toho vstupuje lektor, tím způsobem, že říká: ano, uvědomte si, že jsou situace, kdy nelze zasáhnout, který nemá řešení. A myslím si, že se ty lidi s tím jako smířejí. Že ano, odsad' posad' budu schopnej poskytovat první pomoc, tady jako ta moje možnost končí a akceptuju i tu možnost, že se to i jako nepodaří.

10) Máte informace o tom, že by účastníci kurzu, díky získaným dovednostem, podali úspěšně první pomoc? Můžete uvést některé příklady?

Říkáme to na konci vždycky, ať posílají e-maily. Párkrát se mi i stalo, že přišla nějaká takováhle zpětná vazba. I když mě docela překvapuje, jak rychle to po absolvování toho kurzu to je, z nějakých záhadných důvodů, vesmírných nebo co. Takže několikrát už mi taky přišla pozitivní reakce, že někdo poskytoval úspěšně první pomoc.

- **Měl jste někdy informaci o tom, že byla neúspěšně poskytována první pomoc?**

Ne to se mi nestalo. Nevím, jestli se to stalo, ale nikdo se mi o tom nezmínil.

- **Jaký je váš názor na využitelnost první pomoci v praxi? Myslíte si, že jsou tito absolventi kurzů lépe připraveni?**

Určitě. První pomoc se přesouvá na ulici. Ta technologie těch sanitek a všeho už jako moc dopředu nepůjde. Taky nemůžeme mít sanitku na každém rohu. Už teď si myslím, že je to na dost dobré úrovni. Minimálně třeba ve větších městech. Přesto ty dojezdové časy jsou daleko za hranicí toho, kdy je potřeba reagovat na život ohrožující stavy, ať už je to jeden z nejčastějších příčin kardiálních selhání, tak tam je opravdu potřeba do minuty začít něco dělat, aby ten člověk měl šanci. A ty výsledný čísla v České republice, těch zachráněných lidí, tam korespondují. Takže si myslím, že to má smysl. Jde to i ruku v ruce s nějakou ochotou v Čechách pomáhat, což je fajn. Protože tady ta ochota je a samozřejmě i s moderními prostředky, jako je telefonicky asistovaná první pomoc a podobný věci. Takže mělo by to být všechno propojené a směřovat k nějakému lepšímu výsledku.

Příloha č.8 Rozhovor lektor 8

1) V čem jsou dle vašich zkušeností přínosnější kurzy první pomoci formou zážitkové pedagogiky oproti standardním kurzům první pomoci?

No, ten jednoznačný přínos je v té užítkovosti v té praxi, v těch simulacích. Protože jak i říkáme účastníkům, že to co si člověk vyzkouší, když si projde svými vlastními chybami, když si prostě vyzkouší i tu pozici toho zachraňovaného i tu pozici toho, kdo zachraňuje. Tak že to pro něj je jednoznačně přínosem a hodně zapamatovatelný, i když podle mého názoru si to asi nebude pamatovat na furt, tak rozhodně si to zapamatuje na delší dobu, než když to jen slyší.

- **V čem kurzy první pomoci formou ZP spočívají?**

Co dělá ten kurz zážitkový?

Ano

Já si myslím, že je to víc věcí, nejenom nácvik, praxe, simulace. Prostě to, že si to zkoušej rukama, zkoušej si to na sobě navzájem. Ale my jim tady zprostředkováváme i ten zážitek z toho kurzu jako takového. Zvláště teda ty kurzy, který trvají víc dní. Tak mě třeba na nich hrozně baví taková ta práce s tou skupinovou dynamikou, s tím že z nich uděláme partu. Že třeba, já do scénáře plánovaně dávám, aby se ty lidi poznali, aby se skamarádili, nějaký icebreakery. Aby, že vlastně mi potom říkají ke konci kurzu, že nejenom to, že se to naučili, že si to prostě zkoušeli všemožně, všemožnými různými způsoby, ale že tam vznikla parta. To je taky jakoby další navíc hodně, co si myslím, že v nich zanechává ten dojem.

- **V čem se od sebe liší standardní kurzy PP a ZP kurzy PP?**

No, myslím si, že přístupem lektorů hodně, protože my se snažíme být jako vstřícný, přátelský, tykáme si s nimi, jako ne... není to formální. Každý se tam může v zásadě projevit, jak chce. Tam ta skupina je na jedné lodi podle mého. Takže postupem času se ty lidi před sebou přestanou stydět, vidí, že prostě všichni nic neumějí nebo se to chtějí naučit. A už se prostě nestydějí. Ať už se navzájem sebe dotýkat, což třeba na začátku kurzu třeba takhle bejvá. Nejsou to formální kurzy, jsou to taková jakoby, jsou to spíš ...ne tábory, ale je to jako...no snažíme se, aby to nebyla tradiční, formální, kde se lidi mezi sebou neznají nebo se prostě poznají jen na chvíli, ale spíš aby to byla i nějaká radost sranda, volnost projevu.

2) V čem je nevýhoda zážitkové pedagogiky při výuce první pomoci?

Nevýhoda...No někdy si myslím, že ty situace příliš přeháníme, že někdy v tom je až moc nahanýho i. Nemyslím si, že by to bylo ... i když to tak říkáme, tak že by všechny ty situace byly jako vyloženě reálný. Že se snažíme, aby si každý něco udělal, tak si vymyslíme nějakou příšernou dopravní nehodu, kde je obrovskéj masakr lidí, prostě pro to, aby ta skupina, jako každý měl něco na práci. A že s realitou to zas až tak společnýho nemá, i když se o to snažíme. Nevýhoda je v tom, že jak to ty lidi baví, tak jsou ochotný sežrat vlastně cokoliv jim řeknem, věřit nám ve všem, což záleží samozřejmě na lektorovi, to jak to pojme. Někdo to má rád, pozornost těch diváků, někdo míň. Svádí to trochu k takový tý manipulaci s těma lidma. I kdy z toho zřejmě, já si to třeba hodně uvědomuju a snažím se si na to dávat hodně pozor, i když přesto to k tomu sklouzává trochu. K tomu že, ty lidi, že pracujeme s překvapením, ty lidi nevědí, do čeho jdou. Zvláštní jako riziko toho je psychika. Přece jenom podle mýho pracujeme se strašně těžkým tématem jo, že mezi lidma je spousta lidí, který někdy zažili...někdy prostě nějakou hrůzu nebo doma volali záchranku, mají příšerný zážitek a mi jim to tím přivoláváme. Já se snažím vždycky na to upozorňovat na začátku kurzu, že se to může stát. Jako že jim to vyvolá u nich nějakou nepříjemnost, ale prostě nejde to jinak. Prostě se bavíme o první pomoci o život zachraňujících úkonech, kdy prostě fakt jde o život. Když nezareagujou dřív, než přijede záchranka, tak ten člověk může umřít. Na to je prostě ta první pomoc zaměřena. A ještě jednu věc jsem měla v hlavě, co mi přijde jako nevýhoda nebo riziko, ale teďka sem ji zamluvila, já si možná vzpomenu za chvíli.

3) Je potřeba odlišná kvalifikace lektorů na kurzech první pomoci formou zážitkové pedagogiky?

- **Jaké kompetence a znalosti musí lektor mít?**
- **Jaké kurzy je potřeba absolvovat (jaké vzdělání)?**

Já si myslím, že jo, teda určitě jo. Vidím to čím dál tím víc i na našich lektorech, že potřebujeme vlastně vzdělání v soft skills, v nějakých prezentačních dovednostech, ale hlavně práce se skupinou, dynamikou, v rozborech, review. Prostě to si myslím, že je to tak...protože ať by byl někdo zdravotník a tři krát byl prostě na stáži na kurzu a pak by začal učit, tak si nemyslím, že si uvědomují důsledky toho, co to s těma lidma může dělat. A že když se špatně uchopí nebo pojme rozbor tý simulace, tak to v těch lidech může mít úplně jiný efekt, nebo něco, než co vlastně chceme. Takže si myslím, že ta kvalifikace těch

lektorů by neměla být nejenom zdravotnická a to že koukaj prostě jenom na tu stáž, že se učejí tu zdravotnickou pomoc a pak to naučejí samostatně. Ale že by se měli vzdělávat v zážitkovce jako v takový.

- **Jsou nějaké speciální kurzy pro lektory, které jsou zaměřeny zároveň jak na zdravotnickou část tak na tu zážitkovou pedagogiku?**

No my v zásadě si vzděláváme svoje lektory sami ve ZDrSEM-u, velmi zřídka máme nějakýho externistu, který nám přijde. Jako párkrát se to stalo, že jsme si domluvili člověka, kterej učí právě tyhle ty...jako týmovou spolupráci, skupinovou dynamiku a tak, rozbor... Určitě máme možnost, i když to teďka není ta cesta. Jako určitě kdybychom chtěli, tak přes prázdninovou školu, teď jsme se sice odtrhli, ale tak stále máme nějakou spolupráci. Tak prázdninovka teďka dělá jakoby vzdělávání, má systém seminářů metodika, dramaturgie, hra...rozbor. Takže když by někdo projevil zájem, tak by to určitě přes tu prázdninovku šlo. Já sama jsem jakoby absolvovala instruktorský kurz prázdninový školy, kde tyhle věci všechny jsme dělali.

4) V čem konkrétně je významný zážitek pro osvojení si dovedností první pomoci?

No, zážitek je významnej k tomu upevnění těch dovedností. To je jednoznačný. Nejenom nácvik, že my v podstatě odlišujeme dril a nácvik, kterej si ty lidi zkoušej v bezpečným prostředí, prostě věc, kterou potřebujou jakoby získat jakoby dovednost. Tzn., že si to zvnitřněj nějak, že jim to potom jde ani o tom už nepřemýšlejí. A pak máme vlastně práci se simulací, respektive s překvapením. Jako že ty zdravotnický události choděj taky jako překvapení, že taky nikdy nikoho na autonehodu nebo na krvácení prostě nepřipraví. To radši prostě takhle a teď jako reaguj. Takže se snažíme taky, připravujeme jim překvapení, připravujeme jim situace, který nečekaj. A oni si s tím procházej a můžou sami pozorovat, co to s nima dělá. A potom, když následuje nějakěj jako slušnej rozbor, tak oni i říkaj jakoby co... jaký emoci projevovali, jak jim to pak naskočilo, ty dovednosti – jak jim to přišlo. Takže v tomhle tom si myslím, že je ten zážitek jako nejdůležitější. A já si ani nedovedu představit výuku první pomoci jinak než jako takhle. Protože jako nikdy nic jinýho člověka nepřipraví, než nějaká nahraná situace, kde teda to je o nějakým bezpečí, bezpečný hranici člověka, kde reálně prožije všechny ty emoce, všechnu tu paniku, co přichází.

- **Jak v rámci kurzů zapojujete zážitek do výuky?**

Já se snažím co nejvíc. Když stavím scénář tak v podstatě se snažím vždycky dát pár desítek minut, třeba 10, 20 minut je připravuju třeba teorií, ale třeba zhruba po tý půl hodince před tabulí se to snaží prostřídat nějakým zážitkem, buď třeba nácvikem, nebo tou simulací. A často dělám, že zprostředkuju ten zážitek, abych zjistila, co o tom tématu vědí. Že třeba jim nachystám simulaci třeba krvácení, a oni si to vyzkoušej, aniž bych je na tu situaci teoreticky připravila, pak si to probereme teoreticky, rozebereme si, co dělali a potom to třeba zopakují v nějakých mini simulacích, aby si to upevnili.

5) Jakým způsobem probíhá motivace účastníků k aktivitám na kurzu?

No motivace. Oni se motivují, oni jsou motivováni tím, že už si zaplatí za ten kurz. Něco se o tom kurzu určitě dozvěděli už předem, někdy jako doporučení, nebo si přečetli něco na internetu. Jako takže namotivovaný oni přijdou. Jsou namotivováni tím, že to chtějí umět, protože si za to zaplatili docela velký peníze. To je podle mého, ta jejich vnitřní motivace je velká. Tam není problém je jako zaujmout. Zdravotnický záležitosti, podle mě první pomoc sama o sobě je taky velká motivace, protože to lidi chtějí umět, protože si uvědomují jak je to děsně důležitý. Jako, že práce s motivací na nějaký ty simulace, v podstatě...nebo mám zkušenost, že potřebuju motivovat ty lidi hlavně ten první den. Kdy ty lidi nevědí, do čeho jdou, ještě jim to tak přijde divný, že mají šaškovat někde na krajnici pod stromem a že na ně koukají lidi, nebo že na ně ostatní šahaj. Takže se snažím jim jako říct, aby si zkusili tu situaci představit, jako kdyby byla ve skutečnosti, aby si zkusili prožít, to co doopravdy prožívají, takže se jim snažím popsat to prostředí, popsat tu hrůzu třeba. Říkám jim, aby si představili, že fakt je jim zima, je tma, jsou sami, někdo je zmlátil. Ať se vžijou do těch pocitů. Ale vím, že potom posléze se v podstatě v těch dalších dnech kurzu už moc motivovat nepotřebují. Oni si to už chtějí zkusit sami a těšej se na ty simulace pomalu.

- **Z jakého důvodu je motivace důležitá?**

No je důležitá určitě protože, jako bez motivace není ten prožitek, že jo. To je... Akorát že, si myslím, že právě zrovna ve ZDrSEM u není tak nutná. Ta motivace, jako třeba kdybych byla na táboře nebo prostě že jo na kurzu prázdninovky, kde nebo proč by se ty lidi měli jen tak všeset na lano, tak je musíme do toho namotivovat něčím, ať je to hra, legenda, pohádka, něco, tak tady u toho ZDrSEM u si myslím, že jako ta vnitřní motivace je žene docela dost. Jako jasně, bez motivace správný...není správný prožitek. Ty lidi to můžou odfláknout, neprožít, ale nestává se mi to, že by nebyli motivováni.

6) Co Vám říká pojem komfortní zóna?

- **Pracujete s ní nějakým způsobem? Jak?**

No říká, no. Znáš ty různé cvičení a kruhy a kde je jaká zóna to jo, ale. No nepracuju. Nepracuju s ní, tak jak bychom měli. Protože fakt je to hodně kontaktní už od začátku vlastně ty situace. Já jako jediný jak já pracuju s komfortní zónou, je že jim vlastně na začátku úvodu toho kurzu je připravuju na to, že se budou navzájem dotýkat, že se budou střídat ty role. Že jsou všichni v zásadě na stejné lodi a že bez toho aniž by si to vyzkoušeli, takže se to nenaučej dobře. Nicméně že jim to může být nepříjemný, že všechno je dobrovolný, že prostě pokud mají jakýkoliv problém se svým komfortem nebo s nějakou svojí psychickou bezpečností, tak že jsme tu pro ně, že ty simulace nemusej jako dělat. Že to nemusej dělat, že se můžou třeba jenom koukat nebo se můžou jít projít. Tak to všechno jim říkám dopředu. No a jsou určitě lidi, který se do všeho vrhnou po hlavě a je jim jedno, že na ně někdo cizí chmatá a jsou lidi, který si na to musí zvyknout. Nicméně nikdy jsem neměla jakoby ani z těch lidí pocit, že mají s tím problém ani to...ve zpětných vazbách se na to ptáme, ne přímo teda na komfortní zónu, ale jakoby na tu fyzickou a psychickou bezpečnost, tak se na to ptám. A nikdy nějak nezaznělo, že by zrovna s tímhle tím byl jako problém.

7) Využíváte zpětné vazby?

- **V čem je dle vašeho názoru významná? (a to jak ve vztahu k osvojení si dovedností první pomoci, tak významná pro instruktory kurzu)**
- **Jak zpětnou vazbu během kurzů realizujete?**

No, jednak používám zpětnou vazbu, že jim dávám zpětnou vazbu účastníkům po té simulaci, to mi přijde nezbytný. Nebo po nějakým nácviku, prostě přijde mi to nezbytný pro to, aby se to dobře naučili. Když vidím nějakou chybu nebo naopak, že to někdo dělá správně, tak jim tu zpětnou vazbu dám. Snažím se nebýt příliš jako to, jak to říct... drsná, upnutá, nebo respektuju samozřejmě nějaký pravidla té nekonfliktní komunikace, ale...no tak to je jedna zpětná vazba od lektorů k účastníkům. A čím dál tím víc jakoby zapojuju simulace, kde simuluje lektor a dává přímo konkrétně zpětnou vazbu na to, co tam ten účastník udělal, než že si to zkusí na sobě navzájem a lektor chodí kolem. Protože ta osobní zpětná vazba, i se snažme jí dávat třeba v soukromí, kdy to jsou simulace, jak říkáme jeden na jednoho, kdy přijde účastník k lektorovi, něco udělá a lektor mu tu zpětnou vazbu dá. Pak používáme zpětnou vazbu ... já se snažím každý den, každý ráno toho kurzu mít takový jakoby servis od začátku, kdy se sedí a povídá se a jakoby se rekapituluje ten den předchozí.

A v podstatě zaměřuju to na to, jak se cejtěj, co si uvědomili, co jim přišlo dobrý, jestli měli nějaký „aha efekt“ nebo co jim přišlo třeba zbytečný, špatný v tom předchozím dni. Takže jakoby takový rekapitulace toho předchozího dne. Snažím se, aby do toho nemontovali moc nějaký jakoby...teorii, nějaký jakoby informace, ale spíš...aby to bylo jakoby opravdu jejich názory na průběh toho dne, na partu, skupinu, na simulace na lektory na všechno. A potom na závěr kurzu dáváme písemnou zpětnou vazbu, kde prosíme účastníky, kde mám naformulovaný nějaký otázky, který jako mě konkrétně zajímaj...kde je konkrétně i zpětná vazba na lektory samozřejmě. Ale je tam na kurz, na témata, na přínos, co je překvapilo, co je zaskočilo, jo tak jako takhle pracuju se zpětnou vazbou.

- **A dáváte si zpětnou vazbu třeba i mezi lektory navzájem?**

Dáváme. Dáváme, určitě i hodnotíme kurz na závěr. Tak to rozhodně. A pak i v průběhu kurzu si dáváme zpětnou vazbu ... jakoby pravidelně ji dáváme stážistům. Když prostě se před šéfem něco jako přednášej, tak vždycky dostanou konkrétně zpětnou vazbu na tu přednášku. A každéj den se snažíme jakoby nějak ten den zrekapitulovat i z hlediska tý skupiny, ale i z hlediska naší. Takže si dáváme zpětnou vazbu, někdo víc někdo míň. Někdo to má radši, někdo to nesnáší. Takže to je taková chůze po provaze trošku.

8) Jaké využíváte zážitkové techniky na kurzech první pomoci?

- **Můžete je popsat?**
- **Kdy se, které využívají?**

No a co jsou to zážitkové techniky?

Jak říkáte nácvik, simulace, tak jestli využíváte ještě něco jiného?

Jo, ještě občas využívám, že zadám nějaký téma do malých skupinek, kdy prostě ty účastníci si píšou nějaký výstupy, výstupy na tu část a pak to třeba prezentují před celou skupinou, k čemu došli. No, anebo potom teda máme ještě nějaký videa, poslech ... no to je asi všechno no.

9) Lidé si mohou být nejistí tím, zda by zvládli první pomoc v potřebnou chvíli poskytnout. Myslíte si, že vedou kurzy první pomoci formou zážitkové pedagogiky k větší jistotě v poskytování první pomoci?

- **Díky čemu?**

To je jednoznačnej výstup ze zpětných vazeb účastníků, že spousta jich píše, že mají najednou sebedůvěru a jistotu k tomu, že si jsou jisti, že by dokázali pomoc a to je jako velice

cenný pro nás. A to mě vždycky potěší. Protože ty lidi už jdou na ten kurz motivovaní tím, že chtějí pomáhat. Ale hodně lidí se bojí, co když ještě víc ublížím nebo něco. Hodně teďka z posledního kurzu mi psali lidi, že netušili, jak jsou ty nejdůležitější věci jednoduchý a že to nevěděli do té doby, než přišli na kurz, a že mají teď jistotu a věří tomu, že by dokázali pomoci, kdyby něco přišlo.

10) Máte informace o tom, že by účastníci kurzu, díky získaným dovednostem, podali úspěšně první pomoc? Můžete uvést některé příklady?

Máme, jako že nám píšou zpětně svoje zážitky. I jim to občas říkáme, že kdyby se jim něco přihodilo, kdyby museli použít tu první pomoc, aby nám dali vědět. A stává se to skoro po každém kurzu, že se někdo ozve. Jo. Já teďka konkrétně z posledního roku mám určitě dvě zpětný vazby. Jedna od holčiny, která pomáhala zastavovat velký krvácení u holky, která prošlo výlohou, nebo spadla do skla, do výlohy. A že fakt měla velký krvácení a ona říkala, že přesně věděla, co má dělat, že zastavila krvácení, zavolala záchranku a že ji i řekli, že to udělala dobře. A druhá, to je jedna paní doktorka, poté co jsme měli kurz pro lékaře, tak taky říkala, že ve své praxi 20 let nezažila anafilaktický šok a po naší přednášce, kdy my jsme ji ujistili, že je to vlastně jednoduchý, tak zrovna přišel pán do ordinace, který jako zkolaboval na to, že měl takhle těžkou alergickou reakci a ona prostě s jistotou jako úkolovala sestru a prostě pomohli mu dřív, než přijela záchranka. Tak to je třeba prostě za poslední rok konkrétně z mých kurzů, ale choděj v podstatě třeba ze všech.

- **A doslechla jste se třeba o opaku, že třeba někdo poskytl špatně první pomoc?**

Ano, taky. Nebo většinou, co si pamatuju já. Tak ani ne, tak že by nedokázali pomoc, nebo jakoby zavolat záchranku minimálně. Ale spíš, že jakoby nerespektovali nebo přeskočili...my učíme první krok, kdy se lidi mají rozhlédnout a postarat se o svoji vlastní bezpečnost a tak to, že jako lidem nejde. Ty lidi jsou jako hodně namotivovaní pomoc a my se je snažíme naučit taky to, aby se starali sami o sebe, aby někomu nevlítli pod auto, nebo když jdou zachraňovat někoho na ulici, nebo aby prostě nešli do hořícího auta a prostě jo...tak co vím, tak několik takovýchle lidí po kurzu udělali takovouhle blbost z hlediska vlastní bezpečnosti, že byli příliš aktivní.

- **Jaký je váš názor na využitelnost první pomoci v praxi? Myslíte si, že jsou tyto absolventi kurzů lépe připraveni? Pokud prošli jinými kurzy, zda byli připraveni?**

No, tak někteří říkají, že si to ujasnili a vyzkoušeli. No to je vlastně zážitkový kurz první pomoci, když měli třeba nějakou, kde třeba jenom seděli. Jsou lidi, který o tom studují hromady materiálů, jsou takový zaujatý, tak to jakoby teoreticky umějí, ale ten přínos ZDrSEMu je, že si to můžou vyzkoušet na praktických situacích. A jsou lidi, který říkali, že absolvovali mnoho kurzů a že jim nikdy nic nedaly a teprve teď po kurzu si to teprve tak ujasnili, že mají pocit, že by dokázali pomoci a využít ty dovednosti, co jsme je naučili. Nicméně my je vždycky jakoby dotazujeme těsně po kurzu, tak to je každé nadšené, bavilo ho to, skamarádili se tam, jsou tam tak jakoby pozitivně naladěny. A nikdy jsme nedávali, jako to si myslím, že by bylo zajímavé, poslat zpětnou vazbu lidem třeba po dvou letech. Jako co v nich zůstalo. Protože podle mě toho zůstává málo, když to člověk nepoužívá. Takže ty naše zpětné vazby jsou jenom jakoby na průběh toho kurzu, ale na využitelnost těch dovedností si myslím, že žádný zpětný vazby jako nemáme. Jedině to, co ty lidi potkalo a to většinou je taky čerstvě po kurzu, že pak už nenapišou, když se jim něco stane. Takže si myslím, že to nadšení je určitě veliké. A že ty lidi jsou třeba půl roku po kurzu opravdu schopni a vyhledávají ty situace a tak. A pak to vyprchá, si myslím. A pak to už záleží na povaze každého člověka, jestli teda bezvědomce, toho ožralého na zastávce prostě překročej a jdou dál, anebo se k němu skloněj a zahájěj tu první pomoc.

- **Takže si myslíte, že by bylo dobré po několika letech opakovat kurzy první pomoci?**

Rozhodně, určitě to doporučujeme. Protože sice vydáváme certifikáty na neomezeně dlouhou dobu, že ty lidi jsou až do smrti schopni poskytovat kvalitní první pomoc, ale vždycky zdůrazňujeme na kurzu, že všechno vyprchá i zážitková výuka a zážitkem získané dovednosti, pokud se neopakují pořád. Takže my doporučujeme, aby po 2-3 letech ty lidi opakovali, to by bylo ideální, že by... ale nemáme ty data, jestli po dvou letech nebo po třech nebo po pěti, jestli pak už nevědí vůbec nic a po dvou vědí ještě něco, ale doporučujeme opakování vždycky každému. Jo a ty lidi celkem s tím souhlasěj, že přijdou znova.

Příloha č.9 Rozhovor lektor 9

1) V čem jsou dle vašich zkušeností přínosnější kurzy první pomoci formou zážitkové pedagogiky oproti standardním kurzům první pomoci?

No tak já si myslím, že ten hlavní přínos je, že ty lidi vlastně mají možnost si ty věci vyzkoušet praxi. Že první pomoc je o dovednostech a o tom jak se zachovat a co udělat. A to se teoreticky učí docela špatně. Takže je to...ten hlavní přínos je v tom, že si ty lidi to, co budou dělat v praxi manuálně si můžou manuálně vyzkoušet v relativně bezpečném prostředí.

• V čem kurzy první pomoci formou ZP spočívají?

Vlastně kromě toho, že si to vyzkouší, že mají možnost, to co budou potom dělat rukama, tak opravdu dělat rukama. Tak mají možnost si to vyzkoušet v reálnějších situacích, že tam mají nasimulované nějaké okamžiky, s kterými se můžou setkat. Takže to mírně zvýší ten jejich stres, nebo mírně to zvýší tu náročnost té situace. A současně s tím dostanou zpětnou vazbu. Takže mají možnost...to, co případně tam udělali nesprávně nebo se dalo udělat líp. Tak mají docela dobrou zpětnou vazbu k tomu, aby se ty chyby mohly příště napravit, anebo aby to mohli udělat líp. Takže ta práce s tou zpětnou vazbou je tam docela zásadní.

• V čem se od sebe liší standardní kurzy PP a ZP kurzy PP?

No tak já teda upřímně doufám, že ty paměťové stopy jsou hlubší poněkud. Aspoň to mám...teď jsem si vlastně vybavila – jsem byla na takovém týdenním kurzu první pomoci, který nebyl úplně zážitkovým způsobem udělaný. I když jsem byla vysoce motivovaná ty informace nasávat, tak si uvědomuju, jak to bylo strašně ubíjející. Ty teoretické hodiny, který nebyly k ničemu vztažené a jak vlastně málo si toho člověk zapamatoval z toho. Takže doufám, že vlastně to, že si to člověk může vyzkoušet, že si to může opakovaně vyzkoušet. A že vlastně k tomu ještě má i tu zpětnou vazbu. Takže to mohlo... ty dovednosti i ty informace mohly zůstat o trošku dýl v té hlavě.

2) V čem je nevýhoda zážitkové pedagogiky při výuce první pomoci?

No tak...jako nevýhoda je to, že si myslím, že je potřeba aby ten člověk s tím měl nějakou osobní zkušenost. Aby se v tom vzdělával. Takže není možný to aplikovat ve chvíli, kdy ten člověk si řekne to je super, to se mi líbí, budu to takhle dělat. Takže je potřeba, aby taky za tím bylo nějaké vzdělávání a nějaký trénink. A určitě je tam časová náročnost. Že přednáška se dá udělat za devadesát minut a vlastně se dá stihnout takřka všechno. Ale aby si to ten člověk mohl vyzkoušet, tak je potřeba, aby tam byla větší časová dotace, popřípadě

větší materiální zabezpečení. Takže jsou tam větší nároky na toho, kdo to dělá. Na to, kde se to dělá a kolik času je na to potřeba. Samozřejmě i na ty účastníky, protože ne vždycky jsou plně motivovaní do nějakých takovýchlech technik zážitkové pedagogiky, takže to vlastně má i ty větší nároky na toho člověka, který je v tom kurzu.

3) Je potřeba odlišná kvalifikace lektorů na kurzech první pomoci formou zážitkové pedagogiky?

Tak kvalifikace odborná by tam vždycky měla být. Ať je to teoretický nebo takhle zážitkový kurz. Každopádně si myslím, že by ten člověk, který dělá nebo který lektoruje kurzy první pomoci zážitkem, by měl mít svojí vlastní zkušenost se zážitkovým kurzem první pomoci. Aby věděl, jak to na něj působilo, aby si tím trošičku prošel a měl tu hlubší zkušenost. A určitě by tam mělo být, nechci říct nějaké vzdělání, že by musel mít nějaký speciální kurz zážitkové pedagogiky. Ale třeba to, jak máme ve ZDrSEMu ten systém stážování, systém toho, že ten člověk se vlastně učí. Že postupně, kromě toho, že to jakoby prožívá, tak vlastně to vidí v praxi. Vidí ty různé situace, co se vlastně může stát, jak s nima pracovat, pracovat s tou dramaturgií kurzu. Takže si myslím, že není...nebo aspoň věřím, že není potřeba k tomu nějaký speciální studium, a zase teoretický někde. Ale že vlastně to, když má ten lektor přístup k tomu – k těm kurzům, kde se ta zážitková metodika používá, tak dřív nebo pozdějc je schopen tohleto v praxi použít.

• Takže si své lektory vzděláváte sami?

Jo. Samozřejmě někteří mají tu zážitkovou pedagogiku jakoby vystudovanou, někteří jako ji využívají i v jiných oblastech. Takže to není jenom tak, že bychom tam měli jenom čistě lidi, kteří přijdou nepopsaný. Ale zase není jich tolik. Jako že by tam bylo podmínkou, že člověk musí mít nějaký vzdělání v zážitkové pedagogice, aby mohl přijít. Že tam vlastně někdy ta zkušenost z těch reálných kurzů s vedoucíma lektorama, kteří tady to už dělají řadu let, tak je možná někdy cennější, než si přečíst knížku.

4) V čem konkrétně je významný zážitek pro osvojení si dovedností první pomoci?

• Jak v rámci kurzů zapojujete zážitek do výuky?

Já si myslím, že u tý první pomoci konkrétně, ten...Takhle: první pomoc ve většině případů, pokud se nejedná o nějaký odřený koleno a i to může být někdy dramatický. Tak ta první pomoc je o stresu, je o strachu. Málo kdo z nás touží jít do práce a po cestě někoho resuscitovat. Takže ta první pomoc je spojená s velkým strachem s obavama. S velkým

stresem. A takže jakoby to není čistě dovednost o tom, že...nebo takhle prostě naučit člověka udělat dřep, je docela fajn. Naučit ho udělat dřep na...v sedmdesátém patře výškový budovy je trošku o něčem jiným. Takže to si myslím, že je takový hlavní, to co tady dělá ten rozdíl. Naučit někoho zaklonit hlavu nebo zatřást jeho rameny, není něco, co by člověk nezvládnul. Na druhou stranu se to používá ve chvíli, kdy ta situace není úplně klidná, není bez jako stresu. Takže ten hlavní přínos, nebo ten hlavní význam toho zážitku je pro to, aby si ty dovednosti, který samy o sobě jsou mechanický a nejsou nijak náročný – aby se dokázaly dělat i v těch situacích, kdy tam jsou nějaký další faktory, který tam do té hry vstupují. Ten stres a ten strach. Takže asi to si myslím, že ten...to je to, proč tam je hlavní přínos. Že jakoby se snažíme nasimulovat, nebo jakoby přizpůsobit to, připodobnit to těm reálným situacím a i když ty účastníci kurzu ví, že vlastně je to jenom simulace, tak i přes to tam ta hladina stresu se zvyšuje a tím samozřejmě je to pro ně cennější, ten nácvik v té situaci.

5) Jakým způsobem probíhá motivace účastníků k aktivitám na kurzu?

No, jak kdy. Tedy aspoň...nevím možná už o tom mluvili kolegové. ZDrSEM vlastně pořádá různé typy kurzů. A to od těch firemních, kdy zaměstnanci vlastně po tom až tak moc netouží. Nebo to jejich toužení se dozvědět něco o první pomoci, je výrazně různorodý. Takže tyhle lidi se samozřejmě motivují trošičku jinak. Nebo je tam potřeba trošičku jiného přístupu, než u lidí, kteří jdou do tzv. open kurzu. Kde je to otevřený pro veřejnost a lidi se tam dobrovolně, se zájmem hlásí. Takže někdy vlastně ty účastníci jsou namotivováni už předem a touží po tom se něco dozvědět a jsou natěšení na to, že teď budou mít šanci si to vyzkoušet. A potom samozřejmě ta práce je o něco snadnější, o něco radostnější. Že odpadá, že člověka musíte přesvědčovat o tom, že tyhle věci jsou podstatné. A u těch firemních kurzů nebo u toho, když tam ten člověk není úplně dobrovolně, tak tam ten...jakoby ta hlavní motivace – aspoň jak já to vnímám, je o tom, nechat toho člověka uvědomit si, že tohle jsou dovednosti, který stojí za to umět, že jsou situace, ve kterých se můžou ocitnout, kdy tohle budou potřebovat. A pak už bude jenom záležet na nich, co udělají. Jak moc velkou šanci tomu člověku dají, aby přežil. Takže asi ne nějak jako drasticky. Ne jim tam ukazovat na začátku rozsekaný lidi a nějaký srdceryvný záznamy z volání na dispečink, ale spíš je jakoby...jak bych to řekla... Jako myslím si, že tam...jako v každém člověku ta informace o tom, že tohle je podstatné a že prostě občas jde o život, tak ta v každém člověku je. To si myslím, že by musel být opravdu někdo úplně jako mimoň, aby alespoň nějak netušil, že ta první pomoc...že je dobrý to umět a že se to někdy může hodit. A možná u těchto lidí ještě trošičku jako víc je důležitý pracovat na tom, že se to vlastně můžou naučit.

A to jakým způsobem třeba někdy vytěsňují, že by to někdy bylo potřeba. Tak jako obrousit ty hrany tím, že si to teďka vyzkoušej a že mají možnost si potvrdit, že se to dá naučit a že se to dá zvládnout. Takže je to takový jakoby balancování na tom, už jste tady, je to podstatný – na tom se shodneme a vy prostě máte možnost se to naučit a máte možnost se to naučit dobře a jakoby zbavit se toho, takovýho toho ostychu no. Někdy je to výrazně těžší a fakt tam je ten hlavní důraz na tu pozitivní motivaci, na tu pozitivní zpětnou vazbu. Vlastně dát těm lidem. Zas to nesmí být jak pro blbce, nesmí se z nich dělat hlupáky, „jo super zvládl si zaklonit hlavu – jupí“. Ale těm lidem, který jsou trošičku míň motivovaný dát zakusit ten úspěch. Dát zakusit to: „ok teda, i když jsem moc nechtěl, tak jsem to teda udělal a udělal jsem to dobře“. Nedloubat se ve všech detailech, který prostě mohl udělat líp. A u těch lidí, který jsou natěšený a který prostě jsou jako nadšený z toho, že se můžou něco naučit. Tak tam ve chvíli, kdy to udělají dobře, tak tam je prostor pro to je jako posunout dál. Zase jakoby trošičku je motivovat jakoby se to ještě naučit líp. U těch lidí, kteří až tak moc motivovaný nejsou, tak tohle to brát s velkýma, s velkou opatrností. Protože oni tady vlastně nechtějí být, teď když něco udělali, tak když jim člověk za to bude ještě nadávat. Tak už vlastně příště neudělaj vůbec nic. Takže je to i v rámci toho, jak ty situace stavět a jak potom pracovat s tou zpětnou vazbou.

6) Co Vám říká pojem komfortní zóna?

- **Pracujete s ní nějakým způsobem? Jak?**

No komfortní zóna je, alespoň pro mě trošku zprofanovaný výraz, který se teďka používá, nebo spojení. Nevím do jaký míry to odborně...jak ze mě něco poleze. Ta komfortní zóna v mých očích znamená to, do jaký míry já mám pocit, že tu situaci zvládnou nebo to, co jakoby...úroveň kontroly nad tou situací. Ale s jakým způsobem s ní pracujeme. Komfortní zóna...já jsem to nikdy aspoň explicitně jsem to takhle neslyšela, že bychom s tím jako vysloveně ... že bysme říkali tak nastavíme komfortní zónu někomu tady.

To je určitě výraz, který se pro ty účastníky nepoužívá. To je jenom, že to je tady teď v té otázce. Ale spíš jakým způsobem pracujete s těmi lidmi, aby nepřekračovali svoje vlastní hranice apod.

Jo. Jakoby jedním z podstatných těch faktorů těch zážitkových kurzů, alespoň co se týče ZDrSEMu je, že ty lidi to dělají dobrovolně. Což si myslím, že je důležitý tam opakovat. Samozřejmě asi některý lidi tam jsou nadšený a nemají problém s těma nácvikama, tak není potřeba jim říkat každou hodinu, že jako nemusej. Každopádně si myslím, že je zásadní, aby každý z těch účastníků měl docela silný pocit v tom, že je tam v bezpečí, že vlastně nikdo

ho nebude nutit dělat věci, který nechce. Ze kterých má třeba strach anebo kde jsou nějaký osobní bloky. Kde může mít nějaký zážitky negativní. Takže tohle to, aby ten člověk věděl, aby tady ta informace k němu dorazila a aby tohle to měl na paměti. Že není nucen dělat cokoli. A na druhou stranu je tam ve spojení s tímhle tím důležitý zdůrazňovat, že to je ale vhodný...Není úplně fajn celý ten kurz prosedět a prokoukat ho někde z rohu. Že je opravdu důležitý i pro ně, aby si to vyzkoušeli, pokud tam není nějaký zásadní problém. Takže i tohle to by mělo jít trochu ruku v ruce. Je to pro tebe bezpečný, je to v pořádku, když třeba něco nezvládneš a něco třeba nebudeš napoprvé chtít udělat, ale na druhou stranu je to pro tebe strašně cenný, aby ses tady toho účastnil. Takže aby to ty lidi neodrazovalo. A snažíme se jakoby tu...ta komfortní zóna, mě to pořád jakoby trochu mate. Vlastně po těch zásadnějších nebo po těch situacích, kdy si myslíme, že by to s těma lidma něco mohlo udělat, že by si mohli vybavit nějaký zážitky, anebo že by to mohlo přestoupit nějakou komfortní zónu jejich. Tak se potom pracuje s těma emocemi...Nebo se snažíme zjistit do jaký míry to s nima zacvičilo. Nenechat je prožít něco pro ně stresujícího a pak nenechat jim možnost to říct nebo jako projevit ty obavy a vlastně nedat jim k tomu nějakou zpětnou vazbu nebo nedat jim k tomu nějakou pomoc jo. Takže asi – nevím, jestli k tomu ta otázka směřovala. Ale snažíme se pořád mít trošku pod kontrolou to, že ta míra stresu, nebo že ta míra toho zážitku nepřekračuje nějakou pro ně vyhovující míru. Protože vlastně to co opravdu nechceme, je někoho psychicky zničit a odradit a vlastně nechat tý duši nějaký další zranění. Takže asi tak.

- **A stalo se vám někdy, že by to nějaký účastník psychicky nezvládal nebo něco takového?**

No na kurzech, na kterých jsem byla já, tak to nebylo tak výrazný. Víím, že se staly nějaký případy, který znám spíš z vyprávění, takže bych to nerada reprodukovala, protože si toho půlku nepamatuju. Víím, že jsme v létě měli simulaci autonehody, to je jedna z typických, který se tak jakoby používají. Tak tam byla paní, která měla chvílku předtím nějakou bouračku, která nedopadla nějak tragicky, každopádně pro ni to byla velká psychická zátěž. Tak tahle ta paní vlastně už jenom když se blížila k tý připravený situaci, tak se rozplakala, nebyla vůbec schopná tam přijít. Tak o tu jsme se postarali, odvedli jsme ji, nijak jsme ji nenutili tam zůstat. A vlastně tím, že jsme o tom věděli a tím, že byla schopná s náma o tom potom mluvit, tak bylo možný při dalším nácviku tý autonehody s tím počítat a vlastně umožnit jí to, aby tam vlastně byla, aby dělala nějakou minoritní roli tady v tom týmu, co zachraňoval a vlastně malinko jakoby překročit ty hranice, který v sobě měla nastavený. Že tam vlastně napřed nebyla vůbec schopna přijít. Takže vlastně tím, že si upevnila to, že

může pomoci, že může tady tu situaci nějak...že tam může být co platná. Takže si myslím – nevím do jaký míry v praxi by se to projevilo – ale myslím si že pro ní to byla pozitivní vazba, že byla schopná pracovat s tady tím zážitkem a že byla schopná to určitým způsobem překonat.

7) Využíváte zpětné vazby?

- **V čem je dle vašeho názoru významná? (a to jak ve vztahu k**
- **osvojení si dovedností první pomoci, tak významná pro instruktory kurzu)**

Já si myslím, že ten význam je jako všude stejnej. Pro mě ta zpětná vazba, to je nedílnou součástí vlastně jakýhokoliv procesu vzdělávání nebo učení se. A vlastně všeho. Prostě...to jako my si dáváme zpětnou vazbu ve chvíli, kdy se spolu bavíme, tak tím jak se k sobě chováme, tak si dáváme zpětnou vazbu. Takže jakoby zpětná vazba je prostě neoddělitelná součást takřka čehokoliv. A co se týče procesu učení, tak mě přijde, že je úplně stejně...To, že se ty účastníci učí nějakou dovednost, tak úplně stejně tak ty instruktoři se učí nějakou dovednost. Vlastně je to dovednost, nebo případně teda jako znalosti. Takže to je, podle mě je to nedílná součást jakýhokoliv pedagogického procesu. A pro ten kurz, pro ty účastníky – jako málo kdo je prostě tak, jak bych to řekla, jako vnitřně vyzrálý a schopnej si sám zhodnotit, jak tu situaci udělal. Nebo takhle ta naše vnitřní zpětná vazba je vždycky ovlivněna spoustou dalších faktorů. Takže jakoby získat ten pohled, nechci říct nezaujatej, protože každé pohled je zaujatej, ale získat tu externí zpětnou vazbu si myslím, že jakoby významně usnadňuje a urychluje, pokud je ta zpětná vazba dělaná kvalitně, tak trošičku usnadňuje ten proces toho učení se. A může být velkým motorem pro ten pokrok. A to samý u těch instruktorů. Protože to co děláme, tak jde dělat vždycky o něco líp. A je pitomý se motat v těch chybách několik let – než to člověku dojde, než dozraje do té míry, že je schopnej si to sám uvědomit. Takže pokud tam je někdo, kdo už si tím už prošel. Anebo má hlubší vzdělání a zkušenosti, tak je na jednu stranu fajn prostě jakoby přeskočit si tu fázi, kdy si ten člověk dává na hubu dokolečka a do kola než mu to dojde. Podle mě je významná pro to, aby ten pedagogickej, nebo ten proces vzdělávání byl efektivnější, rychlejší a vlastně eliminovaly se ty základní chyby.

- **Jak zpětnou vazbu během kurzů realizujete?**

No, tak ta zpětná vazba záleží jo...Je tam zase těch způsobů, je tam víc. Snad si vybavím všechny. Někdy ta zpětná vazba... Samozřejmě ta nejlepší je jeden na jednoho. Když je možný mluvit konkrétně o tom člověku, konkrétně co udělal a rozebrat to s ním. Nebo

konkrétně co by třeba mohl udělat líp nebo pochválit. Někdy tohle to není možný. Někdy není prostor pracovat jeden na jednoho se všemi účastníky, takže ta zpětná vazba se potom dá realizovat jakoby trošičku víc obecně, teď jste měli možnost to nacvičit, základní chyby můžou být takovýhle. Tohle to, třeba tady jsem si všiml, tohle jste dělali suprově, na tohle je potřeba si dát pozor. Samozřejmě ten účinek té zpětné vazby, která je pro všechny, je o něco nižší. Na druhou stranu si myslím, že tohle je taky přínos. I když ty nároky na to uvědomit si: tak jsem teď ten, o kom mluvěj nebo ne. Tak to potom klade větší nároky na toho jednotlivce, jestli si to vezme k srdci nebo ne. Takže tam jakoby taková ta obecnější a hromadná zpětná vazba. Potom s těma jednotlivýma lidma no. A zpětnou vazbu tam samozřejmě, jak už jste zmínila, tak je poskytována i těma lektorama vůči sobě, což si myslím, že je prostě je...to je něco, čeho si strašně cením. Když v tom procesu je ten organismus živěj, že to není o tom, že teďka jsem to po 120tý odpřednášela, ale že jsme schopný si tam pak sednout a trošičku se pak zase posunout dít. Tam je většinou zpětná vazba od toho vedoucího lektora k těm lektorům, případně k těm stážistům. A někdy si myslím, že je dobře, když do toho mají možnost mluvit i ti ostatní. Jak je to relevantní, to už asi záleží... Ale rozhodně si myslím, že to stojí za to.

- **Nějakou zpětnou vazbu od těch účastníků dostáváte?**

Jo vidíte. Jo zpětnou vazbu od účastníků dostáváme. Ve většině případů ji píšou na konci kurzu. Samozřejmě takhle. Oni se...určitá forma té zpětné vazby, jak už jsem říkala, tak je vlastně kontinuální proces jo. Zpětnou vazbu nám dávaj od prvního okamžiku kdy tam jako vejdu až po chvíli, kdy odejdou. Ne vždycky to jako zpětnou vazbu bereme. Takže jakoby vidíte, jak ty lidi na to reagujou, vidíte, jak ten proces se na nich podepisuje, nebo nepodepisuje, takže je to určitá forma, aspoň pro mě, zpětné vazby. Potom se stane, že v těch přestávkách, nebo když je to ten kurz třeba vícedenní – tak, že ty lidi za váma přijdou. A už jenom to, že se začnou ptát, že třeba člověk, kterej ze začátku tam vůbec nechtěl bejt a pak je tím zaujatej, tak to třeba taky beru jako zpětnou vazbu. Někdy třeba přijdou, že něčemu nerozuměj, že by něco potřebovali vysvětlit. Někdy třeba přijdou a jsou nadšení anebo si u něčeho nejsou jistí. Tak tohle se dá třeba taky kvalifikovat. Každopádně takovou tu oficiální zpětnou vazbu máme na konci kurzu. Nejsem si úplně jistá, do jaký míry je to vhodně zvolenej ten prostor na to, že už maj po zkouškách nebo po nějakých těch závěrečných testech a už jako se těšej domů a většinou jsou tak trochu ve stresu. Takže si nejsem jistá, jak moc někteří z nich tam jsou ochotni něco psát, protože už jsou unavení a už chtěj domů. Každopádně ve většině případů ty zpětné vazby jsou hodně pozitivní. Ty lidi jsou ve většině

případů hodně nadšení, a pokud ne úplně se vším, tak alespoň s většinou těch věcí. Tak na jednu stranu je to i příjemný na druhou stranu se i...To hodně záleží na vyzrálosti vedoucího lektora. Snažíme se z těch lidí dostat, co by se dalo zlepšit, co by se dalo udělat jinak. No a taky se občas stane, že ta zpětná vazba přijde až po kurzu, kdy některý ty těch účastníků, že využili ty dovednosti v praxi. Takže to je taky taková jako, jestli příjemná – není to nic příjemného, že ten člověk je tomu vystaven, nějakému masakru někde. Ale je fajn, když tam napíše nebo řekne, že vlastně to k něčemu bylo, že vlastně si mohl vyzkoušet, že fakt věděl, nebo že si byl jistější. Takže i takovoudle zpětnou vazbu občas dostaneme.

8) Jaké využíváte zážitkové techniky na kurzech první pomoci?

- **Můžete je popsat?**
- **Kdy se, které využívají?**

Tak teďka se přijde na to, že nevím, který jsou zážitkové techniky.

Jako jaký je průběh těch kurzu?

Je tam vlastně, pokud to situace dovolí a pokud je to vhodný, tak vlastně hned ta první ...hned ten první vstup do toho kurzu je pro ty lidi dělaný trošičku zážitkově. S tím, že ne teda jako, že tam vlezou do dveří a už tam někdo leží. Ale že hned na začátku, po tom, co se sdělí ty základní informace a vůbec to jak ten kurz bude fungovat. I to jakým způsobem se chovat v těch okamžicích, kdy tam je nějaká simulovaná situace. Tak hned mají možnost se konfrontovat s tou v uvozovkách realitou. Že mají možnost si zasáhnout u nějakýho, nechci říct u banálního případu, ono to není banální. Ale nijak jakoby, prostě člověk v bezvědomí. Kdy nikde z něj nestříká krev, nikde žádný velký drama okolo se neodehrává. Ty lidi vlastně mají možnost si prožít ty okamžiky, kdy jsou sami s tím zraněným a vlastně musí se spolehnout na ty dosavadní znalosti, dovednosti, zkušenosti. Takže to je vlastně ta jedna z prvních technik, kdy je to vlastně...potom na tom stavíme: OK tady teď jste měli možnost si vyzkoušet, jak vlastně na tom jste teďka. A je možný to, co jste případně prožívali, nějaký nepříjemný stavy, nějaké zmatek, chaos, strach, bezmoc. Tak máte možnost jakoby tohle to nějak nahradit nějakým funkčním vzorcem, který můžete použít. Ale samozřejmě nejde jen o to, že člověk je ve stresu, že se bojí a že ten člověk je na tom špatně. Ale na druhou stranu to dá člověku jako něco do rukou, prostě je schopnej v tuhle tu chvíli adekvátně reagovat a postupovat. Takže to jakoby zvýší tu jeho sebedůvěru, tu ochotu pomoci a to, aby opravdu byl schopnej smysluplně pomáhat. Takže to je jeden z těch prvních okamžiků, kdy ten člověk se setkává s tím, jak ten kurz bude vypadat. A jak je vlastně důležitý, aby ty situace opravdu dělaly naplno...Aby to nebylo jako, že teď si budeme hrát. Ale teďka mám možnost si to jako

vyzkoušet. Těhletěch simulací je tam pár. Pak tam jsou takový, my tomu říkáme mikro simulace, kdy vlastně je to o něco míň výrazový, nebo jak bych to řekla. Není to situace nějak s celým dějem, ale je to třeba nějaká mikro situace, kdy ten člověk má prostě přístup jeden na jednoho, kdy se musí o toho člověka nějak postarat nebo případně zjistit, co by potřeboval. Takže od těch nácviků, kdy si to jako manuálně vyzkouší: teďka zakloníte hlavu – zakloní hlavu, teďka zkontrolujete dýchání. Tak pak to jakoby se staví do složitějších celků, kdy to už není na tom, kdy: teďka zakloníte hlavu. Ale teďka přijdete k člověku a je potřeba si udělat nějaký postup. No a potom to jde ještě dál, ve chvíli, kdy tohle to zvládají, tak je možnost ty situace zasadit do nějakýho širšího kontextu a je tam jakoby víc faktorů, který tam vstupují a musí řešit. Takže asi tak.

9) Lidé si mohou být nejistí tím, zda by zvládli první pomoc v potřebnou chvíli poskytnout. Myslíte si, že vedou kurzy první pomoci formou zážitkové pedagogiky k větší jistotě v poskytování první pomoci?

No, já si myslím, že jo. Nebo já doufám, že jo. Ono jakoby jistota. Rozhodně si myslím, že tam a doufám, že to resoltuje tohle to, že ty lidi získávají sebedůvěru. Důvěru v to, že ty úkony, který jsou teď potřeba, jsou zvládnutelný lajkem. Že já, jako prodavačka v samoobsluze můžu udělat to samý, co by udělal pan doktor, kdyby tady byl. Jo prostě těch pár věcí, který vlastně...kromě toho zásadního rozeznání, že ten člověk potřebuje pomoc a v bezpečném prostředí mu tu pomoc dát – a teď nemyslím prostředí jako nácvik ale myslím tak, že se nenechám zabít dřív než tu akci záchrannou začnu, tak vlastně to, co je od lajků žádáno v tý předlékařský – v té lajké pomoci, jsou vlastně relativně banální úkony. Tam prostě jestli bude doktor anebo jestli tam bude ta prodavačka tak v tu chvíli nerozhoduje. Teď teda nechci snižovat medicínský vzdělání, ale opravdu těch pár věcí, který je potřeba udělat by podle všech předpokladů měl zvládnout každý. Takže tohle to, ve chvíli, kdy ty lidi mají, jakoby ví, co je zásadní, aby ten člověk přežil bez následků, nebo aby se jako dožil tý odborný lékařský pomoci...tak ve chvíli, kdy ty lidi pochopí, co to je, co je potřeba udělat, že jsou schopni to udělat, tak to by mělo zvýšit tu jejich sebedůvěru, tu sebejistotu, že je to reálný, že oni to můžou udělat, že to můžou zvládnout. Takže jestli ta jistota...takže čím...když budu zachraňovat každej den jednoho člověka, v tom jak to dělat ta jistota tam bude. Ale tím je asi myšleno to sebevědomí, sebejistota. Já si myslím, že jo. Ten kurz je krátkej a na druhou stranu z těch lidí tady neděláme záchranáře. Takže jo, myslím si, že to je právě jeden z těch důvodů, proč ty kurzy děláme a proč ty kurzy děláme tímhle způsobem. Dát těm lidem tu možnost prožít: jo, já to prostě můžu zvládnout. Můžu udělat chybu

samozřejmě, a ne všichni lidi vždycky přežijou – to nikdy není, nejsme schopní zajistit. Ale můžu udělat pár relativně jednoduchých věcí, který v tom můžou pomoc.

10) Máte informace o tom, že by účastníci kurzu, díky získaným dovednostem, podali úspěšně první pomoc? Můžete uvést některé příklady?

No tak my některý máme na stránkách, jakoby webových. Že se tam jakoby nalepěj ty příspěvky. Teďka tak půl roku zpátky jedna paní, když jsme byli ještě spojení s prázdninovou. Tak ta psala, že byla účastnicí bouračky – takže si na nás vzpomněla. Jak aplikovala ty metody tří kroků, tak že za to moc děkuje. A teď to teda nesouvisí se ZDrSEMem. Měla jsem tady takovou velmi krátkou výuku první pomoci pro holčiny ze zemědělkyně. A kdy jsem si říkala: ty jo tři hodiny. A teď to ještě bylo, že jednou jich tady bylo 35 a pak 15. A teď polovina z nich nebyla v té první hodině. A byla jsem taková z toho jako rozmrzelá, nevěděla jsem jak to vlastně uchopit. Jak z toho udělat nějakou aspoň trochu smysluplnou výuku první pomoci. No a vlastně jedna z těch účastnic tady toho kurzu, asi s měsíčním zpožděním zamnou přišla s tím, že ten den, co jsme se učili, co udělat v prvním kroku, ve druhém, ve třetím. Tak že byla svědkyní zástavy, nebo kolapsu na ulici a že vlastně jako strašně moc děkuje za to, že věděla co v tu chvíli dělat a že byla schopna adekvátně reagovat, i když okolí se k tomu vůbec nemělo. Takže to je při jedný. Takže jako jsou lidi, který maj to štěstí, že byli na základě toho schopný v praxi někomu pomoc. Záleží, jak dlouho jim to vydrží. Jestli když se jim to stane za pět let, tak jestli pořád budou...jak to bude adekvátní. Ale jo, jsou tydle ty případy. Každopádně myslím, že na stránkách ZDrSEMu popřípadě...jo myslím si, že na stránkách byste o tom mohla najít, kdybyste potřebovala.

- **Jaký je váš názor na využitelnost první pomoci v praxi? Myslíte si, že jsou tito absolventi kurzů lépe připraveni?**

Asi takhle. Já bych fakt nechtěla hodnotit nějaký jiný kurzy, protože s nima nemám hlubší zkušenosti. Nemám...ten týdenní kurz to byl nějaký odbornější, to byl někde úplně někde jinde, takže to taky nebyl civilní kurz. Já bych to nechtěla hodnotit, protože nemám hlubší vhled do těch jiných kurzů. Myslím si, že je...jak bych to řekla. Prostě první pomoc, kromě pár informací, který člověk potřebuje vědět je o těch dovednostech a je to o tom, že tu věc děláme rukama. Ve chvíli, když se budu učit lyžovat tím, že si o tom budu povídat a že se budu koukat na obrázky, tak nepochybně to zvýší tu pravděpodobnost, že když pak si na ty lyže stoupnu, tak budu schopná dělat víc než člověk, který o tom neví vůbec nic. Ale na druhou stranu si myslím, že to, že si ten člověk na ty lyže stoupne a ten svah si párkrát sjede,

tak je něco víc. Samozřejmě asi jsou i účastníci, který i po absolvování týdenního kurzu...asi ta jejich akce ve finále nebude úplně jako profesionální, ale na druhou stranu si myslím, že to zvyšuje pravděpodobnost, že ten člověk by ten zásah provedl adekvátně té situaci a adekvátně tomu, co je schopen.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Monika Ficová
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2014

Název práce:	Využití prvků zážitkové pedagogiky v rámci kurzů první pomoci.
Název v angličtině:	The use of experience pedagogy elements in connection with a first aid courses.
Anotace práce:	<p>Cílem diplomové práce je zjištění využití zážitkové pedagogiky a vlivu zážitku v rámci kurzů první pomoci. Teoretická část práce se zabývá zážitkovou pedagogikou a kurzy první pomoci. Tato část má informativní charakter a definuje pojmy jako je zážitek, prožitek a zkušenost. Vysvětluje zde proces výchovy zážitkem a vývoj zážitkové pedagogiky. Mimo jiné definuje pojem první pomoc a zaměřuje se na představení ZDrSEM, kurzů první pomoci zážitkem. Empirická část, věnovaná kvalitativnímu výzkumu, obsahuje analýzu a zpracování informací z polostrukturovaných rozhovorů s lektory kurzů první pomoci zážitkem. Využívá přístupu případové studie a metody rozhovoru. Rozhovory jsou zaměřeny na praktické využití prvků zážitkové pedagogiky během výuky první pomoci a zjištění významu zážitku pro osvojení si dovedností první pomoci. Doslovný přepis rozhovorů je obsahem příloh.</p>
Klíčová slova:	Zážitek, prožitek, zkušenost, zážitková pedagogika, první pomoc
Anotace v angličtině:	<p>The aim of the diploma thesis is discovering the practical use of the experience pedagogy and the influence of experiences related to the first aid courses. The theoretical part of the work focuses on the experience pedagogy and the first aid courses. This part has just an informative character and defines concepts such as experience/ experiences. Besides that it defines the term of „first aid“ and focuses on ZDrSEM introduction, first aid experience courses. The empiric part, dedicated to the qualitative research, includes the analysis and elaboration of information from semistructured discussions with experienced tutors of the first aid courses, which are</p>

	aimed at the practical use of experience pedagogy during the first aid education and discovering the importance of experience for adopting first aid skills. It uses a case study approach and interview methods. A verbatim transcript of the interview is in the attachment.
Klíčová slova v angličtině:	Experience, Experiential Education, First aid
Přílohy vázané v práci:	Příloha č.1 - Fotografie ZDrSEM, kurzy první pomoci zážitkem Příloha č.2 - Rozhovor lektor 1 Příloha č.3 - Rozhovor lektor 2 Příloha č.4 - Rozhovor lektor 3 a 4 Příloha č.5 - Rozhovor lektor 5 Příloha č.6 - Rozhovor lektor 6 Příloha č.7 - Rozhovor lektor 7 Příloha č.8 - Rozhovor lektor 8 Příloha č.9 - Rozhovor lektor 9
Rozsah práce:	67 stran
Jazyk práce:	Český jazyk