

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

Terapie divočinou rodin: Bílé Karpaty 2019

Bakalářská práce

Autor: Pavel Šída

Vedoucí práce: Mgr. Michal Petr

Olomouc 2020

Jméno autora: Pavel Šída

Název bakalářské práce: Terapie divočinou rodin – Bílé Karpaty 2019

Pracoviště: Katedra rekreologie, FTK UP Olomouc

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Michal Petr

Rok obhajoby bakalářské práce: 2020

Abstrakt: Bakalářská práce zkoumá podmínky realizace projektu terapie divočinou rodin a míru intervence na účastníky. Teoretická část se zaměřuje na charakterizování pramenů, definuje a představuje terapii divočinou v obecném podtextu, charakterizuje základní dovednosti využívané v přírodě a charakterizuje případné cílové skupiny z psychologického podtextu. Praktická část zkoumá intervenci u respondentů ($N_1=6$) a popisuje data získané z pozorování u dětí ($N_2 = 7$). Představuje nástroj Outcome Star, využitý pro sběr dat. Závěry práce najdou uplatnění v dalších projektech TER a sférách rodinné intervence.

Klíčová slova: terapie divočinou, příroda, divočina, tábornické dovednosti, rodina

Souhlasím s využíváním bakalářské práce v rámci služby knihovny.

Name: Pavel Šída

Bachelor's thesis title: Family Willdernes therapy - Bílé Karpaty 2019

Workplace: Department of Rekreatologji, FTK UP Olomouc

Head of Bachelor Thesis: Mgr. Michal Petr

Year of defence of bachelor thesis: 2020

Abstract: The bachelor thesis examines the conditions of implementation of the project of wilderness therapy of families and the degree of intervention on participants. The theoretical part focuses on the characterization of strands, defines and represents the therapy wilderness in the general subtext, characterizes the basic skills used in nature and characterizes possible target groups from the psychological subtext. The practical part examines the intervention in the respondents ($N_1=6$) and describes the data from observation in children ($N_2 = 7$). Represents the outcome star tool used for data collection. The conclusions of the work will be used in other TER projects and family intervention spheres.

Keywords: wilderness therapy, nature, wilderness, camping skills, family

I agree with the use of bachelor thesis within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval sám a použil jen uvedených zdrojů a literatury.

V Olomouci dne:

.....

Pavel Šída

Děkuji Mgr. Michalu Petrovi a Mgr. Lucii Petrové za trpělivost, pomoc a vedení bakalářské práce. A chtěl bych jim touto cestou poděkovat za to, že jsem se mohl podílet na projektu Terapie divočinou rodin – Bílé Karpaty 2019. Dále bych chtěl poděkovat RNDr. Zdeňce Foltinské za českou a anglickou korekci textu. V závěru bych chtěl poděkovat mnoha dalším, kteří mě na cestě k dopsání práce povzbuzovali a motivovali.

Obsah

ÚVOD	3
PŘÍRODA A JEJÍ VLIV NA ČLOVĚKA	4
SPOJENÍ ČLOVĚKA S PŘÍRODOU	4
WOODCRAFT, BUSHCRAFT A DALŠÍ MYŠLENKOVÉ SMĚRY	5
WOODCRAFT	5
WOODCRAFTERSKÝ ZÁKON	5
BUSHCRAFT	6
SKAUTING	6
TERAPIE DIVOČINOU (TD) V TEORETICKÉM PODTEXTU	7
PROCESY VÝVOJE SKUPINY U TERAPIE DIVOČINOU	9
<i>Před kurzem</i>	9
<i>Během kurzu</i>	9
<i>Po návratu</i>	11
PROSTŘEDKY TERAPIE DIVOČINOU	11
TERAPIE DIVOČINOU PRO RODINY S DĚTMI DO 5 LET	13
<i>Děti a terapeutický proces</i>	13
TÁBOŘENÍ A TECHNIKY POHYBU PŘÍRODĚ	14
LEAVE NO TRACE	14
VÝZBROJ A VÝSTROJ	15
VODA	15
<i>Vodní filtr</i>	15
<i>Přirozené zdroje</i>	16
<i>Civilizace</i>	16
V TÁBOŘIŠTI	16
<i>Oheň</i>	17
JÍDELNÍČEK	17
ORIENTACE	19
RODINA JAKO ZÁKLAD ŽIVOT A RODINY	19
FUNKČNÍ RODINY	19
PROBLÉMOVÉ RODINY	19
DYSFUNKČNÍ RODINY	20
AFUNKČNÍ RODINY	20
PRAKTICKÁ ČÁST – PROJEKT BÍLÉ KARPATY 2019	21
CÍLE PRAKTICKÉ ČÁSTI	21
PODCÍLE	21
DESIGN VÝZKUMU	21
<i>Outcome Star</i>	21
ÚČASTNICKÁ SKUPINA	22
BÍLÉ KARPATY 2019	23
POPIS A PRŮBĚH PROJEKTU	23
ZPRACOVÁNÍ DAT	25
VÝSLEDKY	25
VÝSLEDKY OUTCOME STAR	25

<i>Respondent 1</i>	25
<i>Respondent 2</i>	26
<i>Respondent 3</i>	27
<i>Respondent 4</i>	28
<i>Respondent 5</i>	29
<i>Respondent 6</i>	30
POZOROVÁNÍ SKUPINY DOSPĚLÝCH V TER	30
VÝSLEDKY POZOROVÁNÍ DĚTÍ V TER	31
DISKUZE	32
PROSTŘEDÍ	32
ÚČASTNICKÁ SKUPINA	32
DÉLKA EXPEDICE	32
PROGRAMOVÉ BLOKY	32
LIMITY VÝZKUMU A MOŽNÉ PŘÍČINY ZKRESLENÍ VÝSLEDKŮ	33
MOŽNOSTI DALŠÍHO VÝZKUMU	33
ZÁVĚR	34
SHRNUTÍ	35
SUMMARY	36
REFERENČNÍ SEZNAM	37
REFERENČNÍ SEZNAM ONLINE ZDROJŮ	39
REFERENČNÍ SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	40
PŘÍLOHY	41
PŘÍLOHA 1 - SEZNAM VĚCÍ NA EXPEDICI PRO INSPIRACI	41
PŘÍLOHA 2 – ZÁPISY Z DENÍKU	44
PŘÍLOHA 3 – PRAVIDLA POHYBU V PŘÍRODĚ – KČT	46
<i>Pravidla pro pěší turisty</i>	47

Úvod

Born to be wild (Steppenwolf)

*Like a true nature's child
We were born, born to be wild
We can climb so high
I never wanna die*

*Born to be wild
Born to be wild*

*Jako děti pravé přírody
Byly jsme zrozeny, zrozeny být divoké
Dokážeme stoupat velmi vysoko
Já nikdy nechci umřít*

*Zrozeny divoké
Zrozeny divoké*

Into the Wild (Sean Penn)

*There is a pleasure in the pathless woods;
There is a rapture on the lonely shore;
There is society, where none intrudes,
By the deep sea, and music in its roar:
I love not man the less, but Nature more...*

-Lord Byron-

*V bezcestných lesích je potěšení;
Na osamělém pobřeží je vytržení;
Zde je společnost, kde nikdo nezasahuje,
U hlubokého moře a hudba v řevu:
Nemiluji člověka méně, ale přírodu více...*

-Lord Byron-

Tato dvě díla svým přístupem a realitou představují principy a základní podobu terapie divočinou. Přímou ve snímku Útěk do divočiny se setkáváme s mnoha myšlenkami, na kterých se tento proces, tento druh terapie zakládá a staví svou podobu.

„Terapie divočinou je spíše určitý postoj k terapeutické práci s lidmi. Jeho jedinečnost spočívá v tom, že samotný proces se odehrává v nenarušené přírodě a využívá zejména těch prvků, motivů, symbolů a dějů, které v ní lze pozorovat či nalézat. (Švecová et al., 2018)“ Princip svobody, dobrodružství, přirozeného životního cyklu, spiritualita, rituály, sebeuvědomění a sebepoznání.

Lze v těchto základních kamenech nalézt mnohé z moudrostí života, ale i to, čeho se nám v moderní době nedostává. Dvacáté první století nás obklopuje technologií a všechny základní potřeby jsou nám předkládány bez nutnosti vyvíjet jakoukoliv snahu. Tento styl života nás vede k plýtvání a neúctě k základním hodnotám života.

Příroda a její vliv na člověka

Spojení člověka s přírodou

Ve spojení člověka s přírodou můžeme hledat různé metafory a využívat je pro terapeutický, či výchovný proces. Oba procesy by v sobě měly mít nedílný podíl výchovy přírodou. Z pohledu některých výchovných organizací, které nepřímo využívají principy wilderness therapy se jedná o základní kámen výchovy. Nejvýznamnější podíl této výchovy můžeme nalézt ve skautingu, kde je podchycen i v samotných stanovách, či v principech skupin woodcraftu nebo v trampských rodinách a osadách.

Jak uvádí Klápště (2008) v klidu domova nebo ve městě u kávy lze nihilisticky tvrdit, že nic nemá smysl, případně, že vše je zde k uspokojování moderního člověka. Ale již to samé nelze tvrdit v obklopení volné přírody.

Do přírody směřují kroky mnohých lidí a rodin z mnoha důvodů, ať už je to nalezení vnitřního klidu či úprk od všedních starostí a technologií. V následujících řádcích se zaměříme na rozebrání dlouhodobého pobytu v přírodě, zejména co je motivací pro takovéto pobyty.

Návrat k přirozenému dennímu cyklu

Střídání dne a noci, které navozuje rituálnost dne. V tomto jevu mohou lidé hledat únik od spěchu civilizace, světelného smogu a nutnosti pracovat i mimo denní světlo. Tento efekt může u mnohých vést k nalezení vnitřního klidu, nebo alespoň uklidnění. K pocitu svobody, díky přirozenému střídání světla a tmy. Tak není člověk v přírodě nucen uměle řešit problém času nebo záležitostí spjatých se životem v ruchu města.

Technologický detox

Samotné opuštění výtobytků moderní společnosti vede k uvědomění sama sebe, přenesení pozornosti na přítomný okamžik. Z pohledu pobytu v přírodě k banálním společenským problémům, které jsou utlumeny právě nutností zajistit základní životní potřeby (Maslowova pyramida potřeb, 1943; Baštecká, & Reiterová, 2005). V neposlední řadě mnozí z pracujících se pokouší v pobytu v přírodě nalézt únik od všedního pracovního stereotypu.

Vystoupení z komfortní zóny

Komfortní zóna představuje určitý prostor, který člověk obývá a vyzná se v něm, na základě určitých vytvořených vzorců chování a institucionalizovaného jednání (Nehyba, 2007). Vystoupením mimo tuto zónu se jedinec dostává do jemu nepřirozených situací, díky kterým se učí různým dovednostem ať sociálním nebo specifickým pro přežití v přírodě.

Sebepoznání

Toto poznání vzniká na základě ostatních důvodů jako druhotný produkt pobytu v přírodě. Tento nepodmíněný efekt vychází z dnešní společnosti závislé na technologiích, kde příroda se stává

druhotnou a pobyt v ní se rovná neřízeným adrenalinovým zážitkům, které jsou pro společnost výjimečné nebo úplně nežádoucí.

Woodcraft, bushcraft a další myšlenkové směry

Woodcraft

„Woodcraft is Lifecraft.“

Ernest Thompson Seton

Seton užívá jako podobenství woodcraftu studnu, symbol poznání: „Protože jsem poznal trýzeň žízně, chtěl bych vyhloubit studnu, z které by mohli pít i jiní.“ (Seton, 1990, úvod) A na jiném místě na otázku - co je to woodcraft? Odpovídá: „Je to program výchovy člověka s modrou oblohou v pozadí.“ (Seton, 1991, s. 149)

Cílem woodcraftu je poskytnout výchovný a myšlenkový směr, vedoucí člověka k usilování o vysokou lidskou úroveň a k harmonickému rozvoji těla a ducha vycházejícím ze sepětí s přírodou. Cílem woodcraftu je vychovat člověka, který:

1. dbá o své zdraví a tělesnou zdatnost a žije v harmonii s přírodou (cesta těla)
2. se snaží rozvíjet po všech stránkách (cesta mysli)
3. dodržuje pevné morální zásady a hledá pravé poznání (cesta ducha)
4. je prospěšný svému okolí (cesta služby)

Známý je citát Immanuela Kanta: „Dvě věci mě plní úžasem – hvězdné nebe nade mnou a mravní zákon ve mně“ (Kant, 1996). Filosof zde vystihuje hlavní body, na kterých spočívá náplň zákona lesní moudrosti, a sice, že mravní podstata lesní moudrosti je vyjádřena vztahem k přírodě, lidstvu a sobě samému.

Woodcrafterský zákon

Woodcrafterský zákon (zákon čtyřnásobného ohně, čtyřnásobný zákon) je dalším z nástrojů woodcrafterské výchovné metody. Vyjadřuje myšlenku celoživotního duchovního vývoje. Woodcrafterský zákon vyjadřuje snahu o samostatnou, harmonickou lidskou bytost (Porsch, 2005). Předkládá nám jistý morální systém, se kterým by se měl woodcrafter vnitřně ztotožnit, aby se stal opravdovým a duševně čistým člověkem (Skalický, 2017).

Hlavní morální principy, na kterých woodcraft stojí, vyjadřuje woodcrafterský zákon neboli zákon čtyřnásobného ohně. Symbolicky jej znázorňuje indiánská kresba, která představuje oheň, z jehož středu vycházejí čtyři světla – světla Krávy, Pravdy, Síly a Lásky. Z každého z nich vycházejí vždy tři paprsky tvořící dohromady dvanáctero woodcrafterského zákona (Liga lesní moudrosti – Woodcrafterský zákon, 2013).

Toto je světlo krásy:

- Buď čistý, ty sám i místo, kde žiješ.
- Rozuměj svému tělu a měj k němu úctu. Je chrámem ducha.
- Buď přítelem všech neškodných tvorů.
- Chraň stromy a květiny, obzvláště dávej pozor na oheň v lese i ve městě.

Toto je světlo pravdy:

- Čestné slovo je svaté.
- Hraj poctivě. Falešná hra je totéž, co zrada.
- Buď pokorný. Uctívej Velkého Ducha a respektuj víru jiných.

Toto je světlo lásky:

- Buď laskavý. Vykonej aspoň jeden dobrý skutek denně.
- Ochotně pomáhej druhým. Konej své povinnosti.
- Buď veselý. Raduj se z toho, že žiješ.

Toto je světlo síly:

- Buď odvážný. Odvaha patří k nejvznešenějším vlastnostem.
- Mlč, dokud hovoří starší, a prokazuj jim úctu i jinak.
- Buď poslušný. Poslušnost je základní povinnost na cestě lesní moudrosti.

Bushcraft

Bushcraft je termín spojený s uměním přežití v divočině, ale i se zábavným, a především s pohodlným pobytem v přírodě ("Bushcraft", 2011). Bushcraft k tomuto využívá zálesáckých dovedností a zásad.

Bushcraft není o přežití jedince, ale o bezpečně, příjemně a pohodlně stráveném čase v lese. Zálesácké dovednosti se využívají od pradávna a jako takové se nemění zásady, ale technologie k tomuto použítá. Myšlenkou Bushcraftu je umění přežít jen se základním vybavením, nutným pro danou oblast. Hlavní náplní a myšlenkou je volné toulání přírodou, bez nutnosti zásahu civilizace, kde na základě vlastních schopností a dovedností, dokáže člověk pohodlně přežít.

Skauting

Skauting je volnočasové hnutí, které spojuje a vede mladé lidi k přírodě. Příroda a táboření hrají ve skautingu jednu z nejvýznačnějších rolí. Tam, kde se Bushcraft zaměřuje na přežití, skauting hledá cestu skrze přátelství a spolupráci.

Rusek (2003) definuje skauting jako hnutí, původně myšlené jen jako organizace pro mladší hochy, ale brzy domyšlené a rozšířené na celoživotní bratrské (sesterské) sdružení všech lidí, kteří skautským životním stylem života usilují o vyšší a hodnotnější lidství.

Základním pilířem skautingu a skautské výchovy je přátelství, výchova v přírodě a služba. Břicháček (1991) píše že, výchova se musí řídit hlavou i srdcem, nesmí být mechanickou nápodobou, ale je tvořivou činností, do které se promítne celá naše osobnost, naše dovednosti, schopnosti i poznání.

Nezapomeň na prožitek samoty v kontaktu s krásou přírody, na využití rozdílné atmosféry jitra, poledne, soumraku a noci. Podporuj vnímání krásy přírody šetrným tvořením z přírodních materiálů a v přírodě zapojuj všechny smysly (Klápště et al., 2008, str. 8). I takto by se daly popsat cíle a metody předešlých myšlenkových směrů.

Terapie divočinou (TD) v teoretickém podtextu

Definování TD je důležité pro správné uchopení problematiky. V oblasti TD přetrvává problém společný pro všechny oblasti lidské činnosti. TD a její podružné a příbuzné druhy terapií stále prochází jistým vývojem a proměnami.

Na tuto skutečnost upozorňuje Russell (2001), který zmiňuje spojování terapie divočinou s různými programy činností podobnou wilderness therapy, lišících se v zásadních aspektech. Takovými programy jsou například dotazovacích kurzy (Challenge courses), na dobrodružství založená terapie (adventure-based therapy), zkušenostní programy v přírodě (wilderness experience programs – WEPS) a další. Naposledy zmíněný typ rozvojových aktivit je v USA velmi rozšířený a v současnosti je v nabídce kolem 500 samostatných programů. Proto je důležité zdůraznit skutečnost, že ne všechny aktivity rozvojového a dotazovacího charakteru realizované v přírodě jsou terapií divočinou a navzdory mnoha společným znakům je nelze společně úplně spojovat. Tento samotný fakt poukazuje na komplikovanost vymezení terapie divočinou.

První odborná publikace věnující se terapii divočinou ji definuje takto:

Wilderness therapy (Terapie Divočinou, dále jen TD) zahrnuje použití tradičních terapeutických technik, obzvláště skupinovou terapii a pobyt v přírodě. Je to metodický a plánovaný přístup práce s rizikovou mládeží, s možností aplikovatelnosti na širokou populaci. Smyslem WT není brát klienty do lesa, aby se cítili lépe, ale zahrnuje pečlivou selekci potencionálních kandidátů a vytvoření individuálního terapeutického plánu pro každého participantů. Outdoorové aktivity by se měly odehrávat pod dohledem zkušených instruktorů s cílem dosažení změn v chování účastníků. Skupinová terapie vedená kvalifikovanými profesionály a evaluace pokroku a efektivnosti léčby jsou kritickými komponentami programu. (Davis-Berman & Berman, 1994, p. 13)

Russell a Hendee (2000) jsou stručnější, kdy terapii divočinou chápou jako "specificky zaměřenou na změnu dysfunkčního nebo problémového chování u klientů psychologem sledované terapie, terapeutické aktivity a edukační programy v outdoorových podmínkách "(p. 9).

Srozumitelný přehled vývoje definic a praxe TD, nabízí Russell (1999) ve své disertační práci. Mnozí z autorů pracujících s tématem (Kimball & Bacon, 1993, Powch, 1994, Davis-Berman & Berman, 1994, Bandoroff & Scherer, 1994, Crisp, 1998) zmiňují jako klíčové komponenty terapie v divočině skupinový proces odehrávající se mezi klienty, výzvu, kterou přináší neznámé prostředí a psychoterapeutické nástroje, případně přítomnost terapeutů. Největší rozdíly mezi jednotlivými definicemi jsou způsobeny odlišnými teoretickými koncepty, ke kterým se autoři přiklánějí. Kimball a Bacon (1993) a Powch (1994) vycházejí z modelu Outward Bound, při kterém se účastníci během terapie rozvíjí hlavně charakterově, kdy ve skupinovém procesu překonává vnější a vnitřní překážky. výraznější posun nazírání na terapii divočinou k terapeutickému zastřešení zachycují Davis-Bermanová a Berman (1994). Upozorňují na nutnost metodického zastřešení terapeutické práce a vytvářejí jeden z prvních uznávaných samostatných konceptů TD.

Z jiného pohledu situaci chápou Bandoroff a Scherer (1994), kteří vycházejí z konceptu rodinné terapie. Při práci s klienty tak používají nástroje a postupy velmi podobné klinické práci, získávají a využívají data ke zkoumání efektivnosti terapie. Ze zmíněné různorodosti konceptů plynou další rozdíly v definicích. Jedním z takových rozdílů je vnímání prostředí, kdy Powch (in Russell, 1999) považuje za nezbytné prostředí divoké přírody pro úspěch terapie. Ostatní autoři však tvrdí, že jakékoliv přirozeně neznámé prostředí je dostačující. Dalším rozdílem v definicích terapie divočinou mezi autory je vyžadování nezbytnosti přítomnosti kvalifikovaných terapeutů při programech TD. Kimball & Bacon (1993) a Powch (1994) nezmiňují ani nepřipomíná přítomnost psychologických profesionálů, Davis-Bermanová a Berman (1994) jejich přítomnost definují jako nutnost a Bandoroff & Scherer (1994) k tomu přidávají potřebu přítomnosti specialisty na rodinnou terapii. Crisp (In Russell, 2001) se nachází na pomezí, kdy vyžaduje, aby program byl pod celkovou odbornou supervizí, ale výskyt vystudovaných odborníků v terénu není bezpodmínečný.

Vzhledem k rozmanitosti jednotlivých uchopení terapie divočinou Russell (2001, p. 76) považuje za definující tyto klíčové faktory:

- Design a základ wilderness terapie (TD) jsou postaveny na terapeutických základech
- Výběr klientů podléhá přesnému psychologickému selektování, na základě jehož je vypracován individuální léčebný plán
- Terapie v divočině využívá přírodní podmínky, samotný pobyt v divočině, zálesácké dovednosti a reflexi na dosažení osobnostního a interpersonálního růstu
- Všechny aktivity a výzvy jsou připravovány odborníky na pobyt v přírodě a každá z nich má smysl v rámci terapeutického plánu jednotlivce

- Skupinová terapie a terapeutická práce je prováděna vyškolenými profesionály
- Programy spolupracují s rodinami klientů, speciální důraz je dáván na přechodové období po skončení terapie a sledování udržování změn dosažených u klienta
- Do programu terapie divočinou jsou umísťováni klienti, buď na základě vlastního rozhodnutí, rozhodnutí zákonných zástupců, nebo na základě rozhodnutí státní nebo jiné instituce odpovědné za zdraví klienta

Z předešlých odstavců a jednotlivého vývoje TD vyplývá, že se jedná o cílený, plánovaný a velmi individuálně zaměřený druh skupinové terapie, která využívá přírodní prostředí, diskomfort a působení skupiny na osobnost jedince. Výstup z komfortního prostředí 21. století konfrontuje přímou skutečností divoké přírody a odloučení skupiny od civilizace. TD tohoto efektu využívá, umocňuje a směřuje působení těchto činitelů. V rámci programu TD se počítá a celý proces terapie se zaměřuje na post-kurzovní udržení a pochopení změn uvnitř jedince. Z tohoto důvodu je zapotřebí aby TD byla vedena vyškolenými profesionály, kteří si uvědomují, jaký vliv mohou mít na účastníky.

Jak zmiňuje Gass (1993, p. 5), nejedná se o psychologické "panaceum", univerzální metodu a nemá nahrazovat jiné terapeutické postupy, ale spolupracovat s nimi. Z tohoto důvodu je důležitá post-programová péče a návaznost s dalšími pomocnými zařízeními.

Procesy vývoje skupiny u terapie divočinou

Terapeutický proces, který se k TD úzce váže dělíme na 3 části, které se následně dělí na další milníky, kterými si skupina prochází. Již od začátku projektů TD je kladen velký důraz na důvěru. A bezpečný kruh se stává jakýmsi prvotním uskupením.

Před kurzem

V první části, před expedicí, tzv. první setkání a malá ochutnávka toho co účastníky čeká. V této části je nutné účastníky neodradit, ale spíše navnadit pro to, co mohou zažít. Již od začátku prvního setkání vedeme účastníky pomocí bezpečných pravidel („stop“, „krychle nebo uzavřené místnosti“ a „vzájemného respektu“) a pevně stanovených pravidel chování (co ano, co ne).

Účastníky seznámíme pomocí jim blízkého slangu, co může TD přinést, s čím se nejspíše setkají a s jednotlivými rolemi. V těchto setkáních je nutné nechat dostatečný prostor otázkám a různým aktivitám.

Pro úspěšný kurz TD je dobré znát pozadí klientů, jejich motivaci, očekávání, ale i slabé stránky a limity. Tuto část je výhodné vést jako polostrukturovaný rozhovor „one to one“, kde účastník bude cítit větší bezpečí než ve skupině.

Během kurzu

Druhá část se odehrává na samotné expedici a začíná tzv. **formováním**. To sice začíná již na prvním setkání, ale nejvíce se projeví v úvodu kurzu, kde účastníci poprvé pociťují první potřeby (toaleta, hlad) a ochutnávají co je čeká (zátěž v podobě bagáže, pohybová náročnost, koordinace).

V této fázi se setkáváme s šokem účastníků z toho, co je čeká, s jejich obavami a strachy. Často přichází krize z důvodu narušení komfortní zóny. Účastníci se setkávají i s prvními výzvami v podobě utáboření se, uvaření si a získávání vody z okolní krajiny.

Pro umírnění zařazujeme do programů několik záchytných bodů, které budou po celý kurz jakousi jistotou. Patří mezi ně tzv. ranní a večerní komunity, kde s účastníky v kruhu ideálně v klidu kdy je již vše hotové, probereme, co jsme zvládli a co je čeká. Jako další významný prvek TD je oheň a vše co se kolem něj děje. Oheň se stává jakýmsi středem rodícího se kmene/skupiny. A poskytuje pocit bezpečí a domova.

V úvodní části účastníky na večerní komunitě přivítáme na kurzu a seznámíme je se základními pravidly, stačí pár bodů, zbytek dotvoří skupina ráno, a s hlavními body „Leave no trace“ (odpad, toaleta, šetrnost k životnímu prostředí aj.). V této části je důležité, aby si účastníci prošli jakousi bránou, vstupním rituálem, který si sami vytvoří za pomoci přírodnin. Touto branou účastníci vstupují do projektu nejen fyzicky, ale i psychicky. Následně můžeme účastníkům představit deníčky a jejich vedení, případně zavést tzv. talking stick (totem; ten, kdo ho má, může mluvit a ostatní naslouchají).

Druhou fází je **bouření**. Z praxe vychází, že s postupujícím časem, a to nejčastěji třetí den přichází jakýsi bod zlomu, způsobený únavou, se kterou přicházejí i konfrontace. Zároveň účastníci třetí den začínají pociťovat jakési odlehčení, pocit pohody z cesty. V této fázi dochází k jakémusi přerozdělování rolí a bojům a role samotné, účastníci se začínají bavit všichni mezi sebou a odkrývají se otevřené obavy.

V této fázi je výhodné začleňovat aktivity zaměřené na osobní rozvoj a vzhled do vlastní osobnosti. Účastníky vedeme k otázkám: Kdo jsem? Co chci? Co si nechám líbit? Jaké chci mít vztahy? A další zjišťující a zvědavé otázky.

Třetí částí je **formování a sladování**, v této fázi můžeme pozorovat pevné semknutí skupiny do podoby podobné kmenu, které vyvolává pocit soudržnosti, bezpečí a důvěry. I když jsou již pevně přijímána pravidla a normy, tak dochází k prozkoumávání jejich hranic a je důležité, aby instruktoři stále na pravidla dbali.

Účastníky se snažíme vést k hlubšímu poznání a sebepojetí skrze metafory a přírodu. U účastníků můžeme pozorovat výrazné zapojení do pravidelného denního chodu a volní spolupráci. Jako hlavní témata vnímá skupina tvorbu očekávání a stanovování jak vlastních, tak skupinových cílů.

Výkonné fungování a společná práce, účastníci pociťují vzájemnou blízkost a odpočinek ve vztazích, procesech, cítí soulad cílů, který jim umožní efektivní fungování. Role ve skupině jsou zakořeněné, a tak každý pracuje dle svých možností a schopností, již bez konfliktu.

V této fázi můžeme bezpečně zapojovat jak individuální, tak skupinové aktivity, které zaměřujeme nejen na vlastní nitro, ale i na porozumění ostatních ve skupině.

Poslední fází je **rozvolňování a uzavírání expedice**, v této části se zaměřujeme na celistvé uzavření zážitků spojených s expedicí tak, aby byly správně uchopeny po návratu do civilizace.

Je vhodné večer před koncem uspořádat větší oheň než obvykle a naplánovat hostinu, mezi vhodné aktivity může patřit pálení strachů, vlastností anebo i hledání přírodních jmen. Vedeme účastníky k odpoutání se od skupiny a realistickému vhledu do následujících setkání případně do dalších aktivit. V úplném závěru necháme účastníky opustit prostředí kurzu bránou, po které je vhodné zařadit tzv. vystupování z kruhu. Opouštění expedice je psychicky náročné a pro mnoho účastníků nemusí být lehké, je nutné na účastníky netlačit a dodat všem aktivitám dostatek času.

V průběhu celého kurzu je dobré dávat, ale i dostávat konstruktivní zpětnou vazbu, ale je nutné se vyvarovat hodnocení a kritizování daného člověka. Pokud není zpětná vazba vedena tak, aby se účastníci zamysleli a odpověděli si sami. Je dobré využívat metodu hamburgeru (+/-/+).

Po návratu

Je dobré vědět, s jakými obtížemi by se mohli účastníci po návratu z kurzu zabývat a mít připravená jednotlivá řešení. Stejně tak je nutné upozornit a seznámit s možnými vlivy na jedince rodinu nebo zákonného zástupce.

Po expediční setkání je dobré pořádat jen jako neformální setkání, na neutrálním klidném místě formou sdílení vzpomínek nebo fotek.

Prostředky terapie divočinou

Hlavním prostředkem TD je samozřejmě divoká příroda a odtržení od civilizace. Krom toho ale využívá TD i mnoha dalších prostředků jako jsou metafory, rituály, komunity apod.

Metafory jsou podstatnou součástí přenosu myšlenek a změn, kterými prochází účastníci a většina aktivit využívá metaforu jako reálný prostředek terapie. Hledáním metafor se účastníci učí všimnout si prostředí okolo sebe, pomáhá to účastníkům popsat svůj vnitřní stav nebo popisuje co se stalo v minulosti.

Rituály samy o sobě vybízejí k využití, a protkávají celý kurz TD. Napomáhají najít účastníkům pocit jistoty a jisté zakotvení ve stále se měnícím vnitřním i vnějším prostředí. Využití rituálů má ve svém podtextu mnohé, a pocity s nimi spojené bývají mnohem výraznější a napomáhají otevřít jedince změnám.

Komunity jsou nedílnou součástí TD, přináší pocit jistoty a dovolují skupině se setkat v bezpečí „rodinného ohně“. Jsou místem pro sdílení pocitů, vjemů a dovolují nastínit nebo zrekapitulovat ty nejpodstatnější chvíle a informace. Z těchto prostorů se časem stane jakýsi rituál, kde se budou účastníci cítit bezpečně a budou rádi sdílet své myšlenky.

Deníky jsou prostředkem k vnitřnímu náhledu a cestou k uspořádání myšlenek. Deníky mají své místo v mnoha aktivitách a pro účastníky je velmi přínosné vést si deník alespoň v rámci aktivit a zapisování si myšlenek, zážitků a odpovědí na některé důležité otázky, které otevírá TD.

Čtyři základní otázky TD, jsou to otázky, které účastníkům pomáhají uchopit své místo na světě.

1. Odkud pocházím?
2. Kdo jsem?
3. Kam směřuji?
4. Co můžu světu nabídnout?

Aktivitu uvádíme v úvodu kurzu po vstupním rituálu tak, aby se k ní mohli účastníci kdykoliv vrátit, a proto vždy účastníky vyzýváme k zápisu otázek a odpovědí do deníku. Časová dotace stačí malá cca půl hodiny.

Sólo je jedna z nejzákladnějších metod TD. V rámci této aktivity se účastníci na předem daný čas odeberou na libovolné místo tak, aby byli o samotě. Na cestu si účastníci neberou vůbec nic a po návratu necháme účastníkům prostor k vyjádření jejich pocitů ze samoty a z návratu do komunity. Před zahájením aktivity samotného sóla se může mnohdy otevřít nějaké hloubavé téma, které potřebuje prostor k přemýšlení, nebo můžeme účastníky, aby ve své samotě našli a zpět do tábořiště přinesli nějaký předmět. Samota pomáhá otevřít mysl hloubavým myšlenkám, které jsou mezi lidmi vždy rozptýleny.

Řeka života je velmi využívanou metodou reflexe minulosti a zamyšlení se nad budoucností nejen v TD. Tato aktivita je velmi náročná na čas, a tak je potřeba ji řadit v programu na den kdy se nikam nespěchá a je hezké počasí. Účastníci mají za úkol vytvořit z přírodnin svou vlastní řeku, cestu svého života, a v ní vyznačit ty nejhlavnější milníky. Aktivitu rozdělujeme na několik částí, kde v každé části sledujeme jiný cíl, a pobízíme účastníky k zamyšlení se nad jejich životní cestou jiným způsobem.

V první části mají za úkol vyznačit všechny důležité milníky a momenty v jejich životě, mohou k tomuto využít vše co najdou v lese a vyznačit je libovolně již od narození. Účastníci se zamýšlejí nad tím co dokázali, co je poznamenalo, co se stalo v jejich životě výrazného.

Ve druhé části účastníci vybírají tři důležité a zároveň pozitivní momenty života, z toho, co dokázali, v této části vedeme účastníky k tomu aby milníky vybírali podle těchto otázek:

1. Jak jste zvládli tuto situaci?
2. Co jste se díky ní naučili?
3. Podle jakých hodnot jste se řídili?
4. Jak jste nahlíželi na svůj život a na svět?

Na konci této části by měli účastníci vybrat tři silné stránky. A stránky, se kterými nejsou spokojeni.

Ve třetí části se účastníci zamýšlí v závislosti na své minulosti nad tím, co by chtěli ve svém životě změnit. V závěru vyzveme účastníky, aby si odpovědi na otázky a své postřehy zapsali do deníků.

Mandala úkolem této aktivity je vytvořit jakýsi svůj abstraktní obraz sama sebe. Pokud jsou účastníci bezradní, můžeme jim pomoci otázkami jako jsou Kdo jsem? Kým chci být? aj. Tato aktivita bývá spíše odpočinková a uklidňující a nabízí účastníkům se ještě více přiblížit svému nitru a přírodě.

Mezi další aktivity, které stojí za to zmínit, jsou **stromy**, kde je úkolem účastníků opět nalézt svůj strom. Aktivitu uvádíme pro dvojice – slepce a vodiče. Vodič vybere pro svého partnera strom, který si myslí že ho charakterizuje a nechá slepce tento strom poznat všemi způsoby až na zrak. Následně odvede partnera zpět k instruktorům. Rolí slepců je opět poznat a nalézt svůj strom. V obou rolích se vystřídají všichni účastníci.

Večer, utichající příroda a praskání ohně. To je atmosféra vybízející pro sdílení **příběhů**. Tyto příběhy, pokud nás nenapadají, tak je lze čerpat z různých databází na internetu. Tato aktivita je vhodná i pro mladší účastníky, nebo naopak starší, kteří mohou hledat v příbězích hlubší téma.

Další aktivitu nabízející vhled do nitra a mohou hlavně při delších pobytech nabídnout zajímavý zážitek, je například aktivita **Čarodějka**, kde účastníci prochází herním plánem, který symbolizuje jejich život. Čarodějka nabízí velký prostor pro zamyšlení a je k dohledání ve zlatých fondech her.

Mezi další hry a aktivity, vyhovující přírodnímu prostředí a nabízející prostor k nalezení sebepojetí je **cesta dopisů**, která je hojně využívána jako přechodový rituál. Tato aktivita je tvořena dvěma ohni, které jsou spojeny libovolným počtem dopisů nebo citátů označených světlem. Účastníci přechází od ohně k ohni v libovolném pořadí a v dostatečných rozestupech (cca 5 minut).

Terapie divočinou pro rodiny s dětmi do 5 let

Rodinná terapie divočinou má v tomto zaměření své speciální místo. V projektech, kde se setkávají celé rodiny, je třeba se zaměřit na individuální cíle a potřeby jedinců, ale i rodin jako celků. Změna, jak ji popisují Van Hovenová (2014), Liermann & Norton (2016) a DeMille & Montgomery (2015) ve svých pracích, není plně možná, a tak přesah rodinné terapie divočinou s dětmi do 5 let cílí na interpersonální vztahy v rodině. Putování s malými dětmi přináší do práce terapeutů mnoho úskalí, ale i několik benefitů. Mezi hlavní komplikace je samostatnost dětí, nutnost sekundárního programu pro děti, a nutnost zvýšené opatrnosti v tábořišti a na cestách, o samotných negativních vlivech budeme mluvit později. Na druhou stranu děti přináší i jistou pomoc do terapeutického procesu.

V následujících odstavcích si představíme problematiku putování s dětmi.

Děti a terapeutický proces

Od dětí účastnících se TD můžeme při správném pozorování, nebo aktivitě získat přesnou a rychlou zpětnou vazbu. Jak píše Bauer ve své knize o zrcadlových neuronech, dítě se stává obrazem své rodiny a svých nejbližších. Děti jsou svou neposedností a bezprostředností dokonalým obrazem toho co se děje za oponou. I přesto, že je nutné vytvořit pro mnoho aktivit náhradní program pro děti, tak je dobré aktivity upravovat a dělat co se dá společně jako rodina, ale nesmíme zapomínat, že neustálá

přítomnost dětí znamená mnoho, a tak i jeden večer nebo půl den, kdy děti nejsou s rodiči, znamená pro rodiče velké odlehčení a dokáže takovýto program udělat zázraky.

Náročnost takového putování je pro děti obrovský ne vždy je možné najít ideální prostředí, tak aby splňovalo podmínky, které si žádá TD a zároveň aby to děti zvládaly po fyzické stránce. Také je potřeba s tímto seznámit rodiče, a připravit pro ně seznam výstroje a výstroje tak, aby byla dostatečná úroveň komfortu, a rodiče se pod váhou batohů nezhroutili.

Putování s dětmi je pomalejší a náročnější, vždy je nutné, aby rodiče nesli dětem veškeré potřebné věci a děti měly na zádech minimum věcí. Po cestě je potřeba děti stále motivovat, a počítat s častými přestávkami.

Táboření a techniky pohybu přírodě

Leave no trace

Beze stopy, i tak se prezentuje tento myšlenkový směr. Beze stop je „koncept outdoorové etiky, která nám umožňuje zachovat krásu přírodního prostředí“ (Švecová et al., 2018). Tento koncept vychází z lesního zákona a je inspirovaný i doporučenými pravidly pro pohyb v přírodě (viz příloha 4).

Tento samostatný přístup obsahuje sedm doporučení pro pohyb v přírodě bez zanechání stop.

1. Než vyrazíte, plánujte.
2. Pohybujte se pouze značenými turistickými trasami, tábořte jen na vymezených místech.
3. Odneste si své odpadky (a také sbírejte odpadky předchozích návštěv).
4. Opouštějte místo v takovém stavu, jako bylo před vaší návštěvou.
5. Dávejte pozor při rozdělávání ohně.
6. Držte si odstup od volně žijících zvířat.
7. Mějte na paměti, že nejste na cestě sami.

S těmito pravidly a tím to principem úzce souvisí i princip 200 stop (60 metrů), které doporučuje určit místo vykonávání potřeb alespoň 60 metrů od vodního zdroje, případně místa pro koupání 60 metrů dolů po proudu od místa určeného pro získávání vody.

Pro účinné dodržování těchto pravidel a principů je dobré, aby na rodinku (3-5 lidí) měli účastníci

- lopatku,
- biologicky rozložitelné mýdlo,
- ekologický toaletní papír a
- pytel na odpad.

Je dobré si uvědomit, že delší pobyt na jednom místě udusává půdu. Což vede k erupci půdy, poškozování fauny a flory přízemních pater lesa. Z tohoto důvodu je vhodné nepobývat v tábořišti více než jednu noc a využívat značená tábořiště.

Výzbroj a výstroj

Vybavení na TD a do přírody všeobecně je základem pro každou úspěšnou expedici nebo vícedenní putování. Úplným základem je správně sestavený seznam věcí a správně zabalený batoh.

Při balení batohu je dobré balit těžké věci co nejbližší k těžišti tak, aby nositel neměl ve výsledku těžiště mimo těla nebo aby nepřetěžoval jednu část těla. Místo pro spacák a případně věci na spaní, do další vrstvy se dávají nejméně potřebné věci, případně při putování ve stylu minimalismu stan. V další vrstvě máme 2 druhy věcí, co nejbližší k zádům se dávají nejtěžší věci jako jsou konzervy, jídlo, ešus, plynová lahev atp.

Do střední části a zároveň dál od zad, se dávají lehké a méně potřebné věci, jako jsou náhradní trička, ponožky, případně další lehké věci. Do horní části batohu a víka se dávají ty nejpotřebnější a nejčastěji používané věci, patří tam například pláštěnka, doklady, drobné svačinky, mobilní telefon, filtr na vodu a lékárnička. Zvnějšku batohu je dobré nosit jen to nejnnutnější vybavení, které se nevešlo do batohu, popřípadě lahev s vodou.



Obrázek 1 - rozložení věcí v batohu

Voda

„Trošečnicku, možná tě zabije hlad, ale rychleji tě zabije žízeň, ještě rychleji chlad a nejrychleji ze všeho strach.“ Alain Bombard

Voda a chladna hlava je základem veškerého putování, bez vody sice člověk přežije, ale zážitky z putování nebudou příjemné. Získávání pitné vody z volné přírody je nejnáročnější, ze všech úkonů týkajících se putování. V reálném prostředí střední Evropy je několik způsobů, závislých na prostředí, jak zajistit dostatečný přísun vody. U většiny je ale i přes sebelepší vybavení nejlepší vodu převařit.

Vodní filtr

Získání vody pomocí vodního filtru je nejbezpečnějším způsobem a dá se takto získat voda téměř z jakéhokoliv vodního zdroje (potok, řeka, louže atd.). Práce s filtry vychází vždy ze samotného modelu. Většina modelů má ponorový hrubý filtr, na který navazuje nano filtr, přes který je filtrována voda. Největší rizika takovýchto modelů jsou v zanesení filtru nebo povolení těsnění u nano filtru.

Velkou výhodou této metody je jistota získání pitné a čisté vody. Problémem je naopak velmi jednoduché poškození těsnění.

Při výběru filtru je dobré dbát na rychlost, náročnost a objem vody možný přefiltrovat za minutu.

Přirozené zdroje

Přírodní zdroje pitné vody již téměř z přírody vymizely, kvůli znečišťování přírody a podzemních zdrojů vody. Možnými místy pro získání relativně čisté a pitné vody jsou v této době pouze studánky a prameny, ale i tak je dobré vodu ze studánek převařit. Tak, aby riziko nepříznivé reakce organismu zvyklého na chlorovanou a čištěnou vodu z kohoutku. Riziko špatné reakce na nepřevařenou vodu je hlavně u lidí navyklých pobytu ve „sterilních“ prostorách.

Získávání z jakéhokoliv jiného zdroje potoky, řeky atp. je velmi rizikové, a i po převaření bývá voda kalná a nevyvolává důvěru.

Civilizace

Nejbezpečnějším a nejméně příjemným způsobem získávání vody je oslovování lidí z vesnic s prosbou, zda bychom si mohli u nich natočit pitnou vodu. I přes to, že máme jistotu pitné vody, může být její kvalita rozdílná, a může vyvolat různé reakce organismu (hodně železitá nebo chlorovaná). Případně velkou komplikací se může stát neochota lidí nebo nedostatek civilizace, a tak omezení pro pohyb při putování.

V tábořišti

Dovednosti týkající se stavby, hledání nebo zahlazování tábořiště jsou velkou částí obsahu putování. Mezi hlavní děje v táboře patří příprava jídla, ohniště, místa na spaní a stavba stanu nebo přístřešku.

Správný výběr stanu nebo přístřešku je závislý na možnostech a zručnosti jedince, obě varianty mají své výhody i nevýhody, které jsou v různé míře ovlivnitelné uživatelem.

Stany jsou sice těžké, špatně skladné, ale mají výhodu jistého komfortu a jistoty komfortního spánku. Stany se dobře a rychle staví a není problém je postavit na téměř jakémkoliv prostoru.

Přístřešky jsou náročnější na stavbu a jsou závislé na prostředí. Výhodou stavby přístřešků je velká variabilita a nenáročnost na prostor a zátěž batohu.

Jistým kompromisem mezi stanem a přístřeškem může být improvizovaný přístřešek z nepromokavé plachty, který spojuje výhodu malé zátěže v batohu a jistého komfortu. Její nevýhody jsou v náročnosti na prostor postavení a jistém diskomfortu spánku.

Oheň

Oheň bývá středem dění v tábořišti, je to místo pro setkávání, přípravu jídla a odpočinku. A jako k takovému se vážou nejrůznější pravidla, která se liší podle skupiny. Z funkčního a bezpečnostního hlediska nebyvají ohně příliš velké a jsou stavěné v úměrné velikosti k uvaření pro celou skupinu.

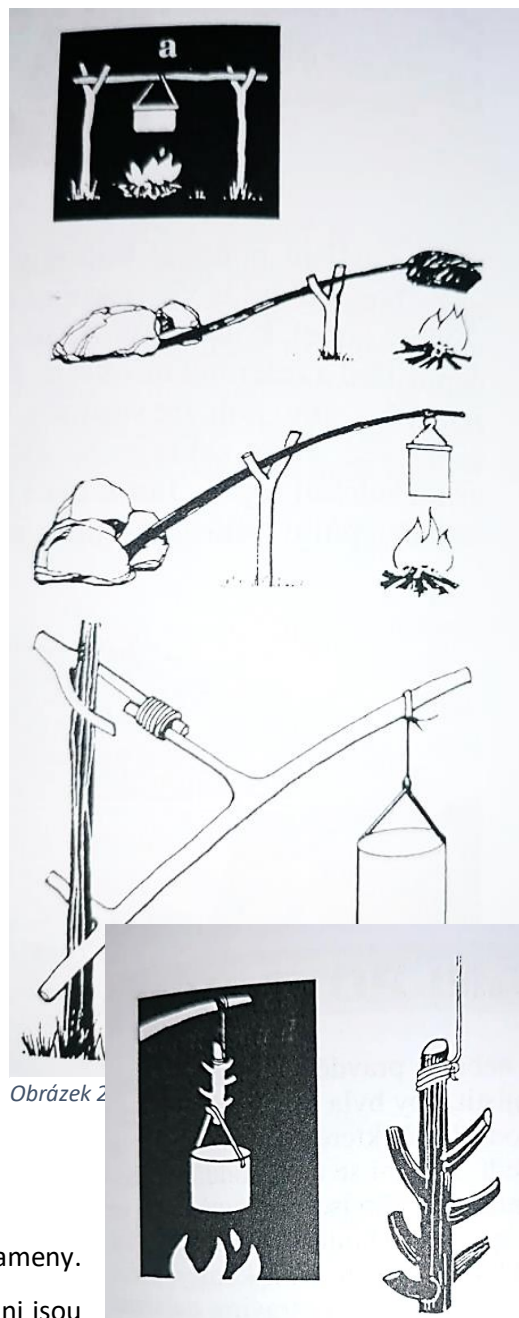
Při vykopávání ohniště uvažujeme nad jeho situováním na otevřeném prostranství a snažíme se vyhnout rozdělování ohně v lese a pod stromy. Ohniště se vykope do hloubky minimálně 20 cm a obloží se vhodnými kameny. Kameny nebereme z potoka a snažíme se vyhnout kamenům, které by mohly praskat a někoho zranit.

Pro vaření se připraví vidlice nebo případně kameny. Nejčastější metodou zavěšování nádoby na vaření na ohni jsou na obrázku 2 a 3. jako nejpoužívanější jsou metody na obrázku 2

v horní polovině, kdy je potřeba najít nebo vyrobit jednu vidlici ve tvaru Y, delší klacek a kámen na zatížení.

Jídelníček

Při putování a expedicích je dobré z důvodu silově – vytrvalostní zátěže volit jídlo s velkým obsahem sacharidů a tuků. Jídelníček a schéma jídla sestavujeme tak aby účastníci měli dostatek malých svačinek na cestu a jedno teplé jídlo večer, které doplňuje zbytek živin. Stále je nutné dbát na hmotnost, skladnost a kvalitu neseného jídla, aby jeho přidaná hodnota kvality, nepřesáhla únosnou mez zátěže.



Obrázek 2

Obrázek 3- metody zavěšení kotlíku

Není žádný přesný návod, jak pracovat s jídlem, ale v knihách a na internetu se dá nelézt stovky příkladů jídelníčků, kde se všechny shodují v několika bodech. Jeden z nich je teplá snídaně bohatá na sacharidy a vlákninu, s čímkoliv teplým. Jako druhý většina zmiňuje lehký oběd, a teplou večeři.

Tabulka 1 – příklady jídel na expedicích TD podle Švecové, 2018

Snídaně	Kaše z ovesných vloček (cca 150 g na osobu) + ořechy a sušené ovoce na dochucení Instantní kaše s příchutí (Emco, ...) Křupavé müsli s mlékem (mléko v prášku s vodou) Dalšími variantami jsou rýžové, pohankové, vločkové instantní kaše Snídaně je vždy doplněna o sušené ovoce, ořechy, semínka
Oběd	Semínkový či pufovaný chleba Velice se osvědčily pity (tortilly), do kterých lze motat klobásky, anglickou slaninu, salámy, sýry, korbáčiky, parenice Bake Rolls Slané či sladké směsi vloček Sušené maso
Svačinky	Tyčinky, bonbony, čokolády, müsli tyčinky (kupované, domácí z ovesných vloček) Slané či sladké směsi z vloček v uzavíratelných sáčkách – sušené ovoce, ořechy (mandle, slunečnicová semínka, oříšky v čokoládě, jogurtu, karamelu, vlašské ořechy, lískové ořechy)
Večeře	Bramborová kaše s klobáskou Kuskus s tuňákem dochucený wasabi Tortelliny se špenátem (balení na 2 osoby) Rýže s tuňákem a zeleninou Těstoviny s houbovou nebo sýrovou omáčkou (například čínské těstoviny) Rýže á la Čína (sušené sojové maso, instantní čínská omáčka) Instantní jídla (např. Dobrý hostinec) Červená čočka se slaninou atd.

Z komplikovanosti nošení veškerého jídla je výhodné domluvit se s někým mimo expedici na zásobovacím místě, případně plánovat s přespáním blízko civilizace, aby někteří z členů mohli dojít nakoupit potřebné zásoby. Ve druhém případě je potřeba mít ideálně objednaný nákup dopředu.

Orientace

Příprava trasy, tábořišť a případně míst, kde by se dala získat voda, je jednou z nejdůležitějších věcí týkajících se putování. Trasu je dobré přizpůsobit potřebám, schopnostem skupiny a možnostem prostředí kudy se pohybuje skupina. Mapy jako takové nemusí být mnohdy přesné, nebo zobrazovat danou oblast v potřebném přiblížení. Proto je vždy nejlepší si danou trasu nebo oblast projít a prohlédnout si prostor kudy se se skupinou bude pohybovat.

Krom základních záchytných bodů je dobré znát i tzv. Emery points, což je soubor míst s číslem a místem, ke kterým se může dostat záchranka, zároveň to jsou i místa, které dokáží efektivně pomoci s orientací a zavoláním pomoci.

V přírodě se nedá orientovat pouze podle buzoly a mapy, nebo podle GPS, a mnohdy jsou tyto nástroje skoro nepoužitelné, buď jste ztraceni a neznáte orientační body nebo v GPS došla baterie. V těchto případech se vyplatí znát i další způsoby orientace. Jako jsou metody pomocí přírodnin a objektů, které jsou lehce k nalezení v lese, nebo pravidla určování směru pomocí slunce či hvězd.

Rodina jako základ život a rodiny

Rodina je, byla a vždy bude základním kamenem všech lidských společenství, jedná se o základní uskupení již od samotného pravěku, kde rodina vyvářela kmen, který rodinu chránil. I když se podoba rodinného seskupení v průběhu let měnila, tak její základ zůstal stálý a jako takový neměnný.

„Rodina, jako nejstarší základní společenská skupina či společenství, nejtěsněji spjatá nejrůznějšími vztahy uvnitř i navenek. Funkcemi, činnostmi zabezpečujícími potřeby svých členů a společnosti jako celku, prochází celou svou historií neustálými změnami co do své velikosti, významu i začlenění do společnosti. Adaptuje se přitom na její nejrůznější proměny či vývojové stupně. Přizpůsobujíc se jim, udržuje život člověka prakticky ve všech jeho sférách a cyklech“ (Dunovský, 1999). Moderní psychologie a sociologie chápe jednotlivé rodiny a rozděluje je následovně:

Funkční rodiny

Představuje „rodiny, ve kterých jsou dobré interpersonální vztahy, a které jsou schopny zajistit dobrý vývoj a výchovu dítěte.

Takováto rodina společně hovoří o blízké i vzdálené budoucnosti, plánuje společné činnosti, pomáhá dětem hledat zařazení ve společnosti, očekává, že dítě bude dále v životě rozvíjet to, co mu rodiče svou prací i výchovou předali“ (Rozsypalová, Mellanová, & Čechová, 2003).

Problémové rodiny

Jsou „rodiny, kde dochází přechodně k narušení osobních vztahů nebo k tíživé ekonomické či bytové situaci, ale není přitom ohrožen zdravý vývoj dítěte. Rodina je obvykle schopna situaci

zvládnout sama nebo jen za malé pomoci společenské podpory“ (Rozsypalová, Mellanová, & Čechová, 2003).

Dysfunkční rodiny

V takovýchto rodinách se výchova dětí nedaří, rodiče nejsou schopni zajistit sociální, někdy ani základní potřeby dítěte, vývoj dítěte je ohrožen. Často jde o rodiny, kde došlo k narušení vzájemných vztahů mezi rodiči, kde dochází ke zneužívání drog, k nadměrnému požívání alkoholu, o rodiny s velmi nízkým příjmem, se špatnou úrovní bydlení. Rodiče často nejsou dost zodpovědní, nevyřídí pro rodinu ani sociální podpory a dávky (životní minimum, rodinné přídatky atd.), na které mají ze zákona nárok“ (Rozsypalová, Mellanová, & Čechová, 2003).
V těchto případech je nutný zásah a pomoc sociálních institucí.

Afunkční rodiny

Tyto rodiny „zcela ztratily svou funkci, děti jsou ohroženy, je nutno zajistit péči o ně v jiném prostředí, mimo rodinu. Afunkčních rodin je v naší společnosti málo, ale pokud rodina selhává, je třeba jednat rychle a pomoc pro děti zajistit bez dlouhých odkladů“ (Rozsypalová, Mellanová, & Čechová, 2003).

Širší rodinný okruh buď tvořený příbuznými a v historii ještě celým kmenem měl funkci nejen informativní a výukovou. Ale vytvářel i jakýsi ochranný kruh či bariéru před okolním světem. Toto uskupení mělo mnoho výhod, kde mezi hlavní patří vzájemná ochrana a pomoc.

U TD se snažíme tento ochranný kruh několika rodin, který je pro člověka přirozený, i když již téměř vymizel, zpátky obnovit a napomoci tak rodině odložit starosti a strasti každodenního života mezi lidmi. Hlavním prostředkem se zde stává obstarávání a zajišťování základních potřeb jako jsou jídlo, voda, teplo, místo na spaní, aj. (Švecová et al., 2018).

Praktická část – projekt Bílé Karpaty 2019

Cíle praktické části

Cílem praktické části bakalářské práce je popsat průběh pilotního programu Terapie divočinou rodin.

Podcíle

Popsání organizace a průběhu kurzu formou pozorování a vytvoření zápisů do deník.

Využití nástroje Outcome Star jako možného nástroje pro měření dopadu expedice na účastníky.

Prozkoumání vlivu projektu TER na rodiče, pomocí nástroje Outcome Star.

Vyzkoušení pohybu a pobytu v přírodě rodin s dětmi do 6 let.

Nalezení možností a úskalí spojených s pobytem předškolních dětí v projektu TER.

Design výzkumu

Výzkum byl naplánován v jednoduchém schématu pomocí dotazníku Outcome Star. Sběr dat probíhal ve dvou sběrech (T1 a T2) na začátku a na konci kurzu. Začátek byl naplánován na 28. 8. 2019. V ten večer se účastníci setkali na předem domluveném místě, kde jim byl představen plánovaný výzkum a všichni účastníci byli seznámeni s jeho podmínkami. Rovněž podepsali souhlas s výzkumem, zpracováním dat a účastí. Respondenti vyplňovali dotazníky na místě srazu za přítomnosti dětí, asi 1 km od místa prvního tábořiště. Po vyplnění byly dotazníky sebrány a uloženy na suché a bezpečné místo.

Závěrečný sběr dat se uskutečnil 2.9. 2019 kolem 18:00 po přesunu z posledního tábořiště, v obci Lučina. V obou případech sběru dat byly příjemné povětrnostní podmínky (teplo, sucho) a účastníci měli podložky na psaní.

Pozorování změn chování dětí bylo prováděno pomocí zápisů do deníku. Pozorování se zaměřuje na změny chování, pohybu v přírodě, komunikace (dítě-dítě; rodič-dítě; dítě-cizí rodič; dítě-má osoba) a intervence do dění v táboře a má za úkol podpořit výsledky Outcome Star.

Outcome Star

Metoda Outcome Star je nástroj pro měření a podporu změn při práci s lidmi. Jako samostatný nástroj byl vyvinut ve Velké Británii v roce 2003 společností Triangle, kde byl nejprve využíván při práci s bezdomovci, ale postupem času se rozvinul do 25 rozličných verzí s různorodým zaměřením. Byly vyvinuty verze zaměřené na různorodé cílové skupiny a účely, např: pacienti s ADHD, autisté, oběti domácího násilí, závislí na drogách a alkoholu, osoby s poruchami učení, osoby s mentálními nebo dlouhodobými zdravotními problémy, důchodci, rodiny a mnozí další (Triangle Consulting Social Enterprise, 2020).

Outcome Star v sobě zahrnuje potřeby praktického i teoretického využití, kde spojuje zájmy různých perspektiv vyskytujících se v pomáhajících profesích v práci s lidmi. Pro samotné respondenty dotazník představuje identifikaci jejich současného stavu a motivaci ke zlepšení,

zatímco pro pracovníky či terapeutů je nástrojem pro sledování a podporu změn. Manažeři dokáží zjistit silné stránky a slabiny systémů a výzkumníci zase pozorovat efektivitu a reliabilitu intervencí. Jeho výhodou je spojení schopnosti zachycovat změnu a zároveň ji podporovat. (Smolka, 2016)

Dotazník Outcome Star je tvořen 5–10 faktory a bodovou škálou nejčastěji do deseti bodů, který je graficky zpracován do podoby hvězdy. Respondent zaznamenává na bodové škále, kde se v daných kategoriích nachází. Vyhodnocování nástroje Outcome Star stojí na základě změny postojů a chování respondenta a jeho individuální sebekritice.

Základem nástroje Outcome Star pro výzkum byla verze Wilderness Therapy, zaměřená na zjišťování změn u respondentů prostřednictvím kurzů v přírodě a terapie divočinou. Dotazník obsahoval 8 otázek (vztahy s vrstevníky, tělesné zdraví a celková pohoda, nálada, spojení s přírodou, spokojenost s tím kým/jaký jsem, jasné cíle do budoucna, soucit k sobě samému, uvědomování si sama sebe). Respondent odpověděl na každou otázku číselným vyjádřením na stupnici od 1–10 podle toho, jak pociťoval své rozpoložení v dané kategorii.

Účastnická skupina

Projektu Bílé Karpaty 1019 se účastnily celkem 4 rodiny z toho výzkumnou skupinu tvořily 3 rodinné páry. Rodiny pocházeli z různých poměrů, ale všechny odpovídaly funkčnímu modelu rodiny podle Rozsypalové, Mellanové, & Čechové (2003).

Jednu výzkumnou skupinu tvořily děti s průměrným věkem 3 roky. Nejmladší z dětí mělo 1 rok a nejstarší 6 let. Pro tuto skupinu nebyly v rámci TD předem připravené žádné aktivity.

Druhou výzkumnou skupinou byli rodiče dětí ve věku střední dospělosti. Všichni byli pracující, pouze jedna maminka byla na mateřské (roční syn). Všichni rodiče měli blízký vztah k přírodě, chodili s rodinami na výlety a v mládí pořádali túry, avšak žádná z nich neměla předchozí zkušenosti s TD. R3 a R4 v době pořádání projektu byli aktivními skauty a rodiči třech dětí (3, 5 a 6 let). R5 a R6 byli čerstvými rodiči a na projekt se vydali s ročním synem. R1 a R2 byli rodinou s velkým nadšením pro pohyb v přírodě, ale nikdy s dětmi nebyli stanovat. Mají také 3 děti, a to ve věku 3, 4 a 5 let.

Tabulka 2 - charakteristika výzkumné skupiny – Rodiče

Účastník	Pohlaví	status
1	Žena	Zaměstnaná
2	Muž	Zaměstnaný
3	Muž	Zaměstnaný
4	Žena	Zaměstnaný

5	Žena	Na mateřské
6	Muž	Zaměstnaný

Tabulka 3 - charakteristika výzkumné skupiny – Děti

Účastník	Pohlaví	Věk
7	Žena	2
8	Žena	4
9	Muž	1
10	Muž	6
11	Muž	5
12	Muž	4
13	Muž	4
14	Muž	3
15	Žena	3

Bílé Karpaty 2019

Popis a průběh projektu

Projekt terapie divočinou pro rodiny s dětmi do 6 let Bílé Karpaty 2019 - čtyřdenní putování „na těžko“ krásnou a romantickou přírodou Bílých Karpat. Trasa a nároky byly uzpůsobeny potřebám rodin s malými předškoláky i kojenci.

Projekt byl zaměřen na podpoření rodinných vazeb, pocítění flow a rytmu divočiny. Pobyt v divočině nabídl rodinám posílení vztahů, zlepšení komunikace a vhled do vlastního nitra. S rodinami jsme komunikovali celkem asi půl roku, kdy jsme je připravovali na samotné putování, až po finální setkání a promítnutí fotek. Komunikace před expedicí probíhala primárně prostřednictvím emailů.

Před příjezdem byly rozeslány všem účastníkům 3 emaily. První s průvodními informacemi a další, které upřesnily, co s sebou, místo a čas setkání.

V den D se účastníci setkali na daných souřadnicích poblíž vodní nádrže Mlýnky. Kde ještě byly přebrány a přerozděleny zásoby a výstroj. Následně se celá skupina vydala okolo kapličky v Radějově,

kde sešla do údolí k Sudoměřickému potoku a k prvnímu tábořišti. Tam se děti plné energie a elánu začaly seznamovat s děním v tábořišti, kde se začal připravovat oheň a účastníci si mohli postavit stany. Po večeři se všichni sešli u ohně a řekli nějaké organizační věci. Poté co šly děti spát, byly rodičům představeny komunity a účastníci nám řekli jejich očekávání a obavy.

Druhý den ráno, po snídani, se účastníci sešli u ranní kávy, kde dostal každý deníček, pastelky a omalovánky pro děti. Účastníci se seznámili s plánem na následující den. Ještě před odchodem se účastníci zamýšleli nad základními otázkami TD. Na cestu skupina vyrazila v pozdních dopoledních hodinách podél sudoměřického potoka. Někdy v polovině cesty se účastníci zastavili na oběd, po něm byla uvedena aktivita vstupní brány, kde to nakonec vypadalo tak, že děti si hrály v potoce a rodiče stavěli bránu, sem tam některé z dětí pomohlo některému z rodičů, na konci aktivity všichni prošli bránou a tím vstoupili do samotné terapie divočinou. V odpoledních hodinách se účastníci přesunuli na nové tábořiště, kde zjistili nedostatečnou kvalitu vody, díky poruše na vodním filtru. A tak zatímco někteří připravovali ohniště a začali chystat večeři a převařovat vodu z filtru, pár účastníků se vydalo pro vodu o několik set metrů nazpět, kde byla voda čistší a bylo jí více.

Po večeři se konala večerní komunita, kde byla možnost se vyjádřit ke druhému dni, cestě a vyjádřit své aktuální rozpoložení, pocity, případně problémy.

Třetí den začínal přípravou šipkovací hry pro děti, aby rodiče měli několik chvil pro sebe a zároveň aby děti měly více času na výstup za pokladem na Tlstou, kde účastníky čekal odpočinek a oběd. Zatímco děti šly napřed, tak rodiče čekalo Sóló a samotný výstup za dětmi na Tlstou. Odkud se vydali po státní hranici dále. V odpoledních hodinách byli účastníci nuceni vyhledat nejbližší obydlí, shodou okolností, majitele okolních lesů, aby doplnili zásoby vody. Majitel nás následně poslal o několik kilometrů dále, než bylo původně v plánu, a tak tento den se stal nejnáročnějším z celé expedice. Ve večerních hodinách dorazili účastníci na louku poblíž Lipového vrchu a vesnice Uhliská. Po náročném dni byl účastníkům odměnou nádherný výhled na západ slunce a teplá večeře odměnou do žaludku. Ve večerní komunitě byl hlavním tématem předešlá trasa, únava a pro všechny neočekávaná vytrvalost dětí, které většinu trasy tohoto dne ušly po svých.

Čtvrtý den se nesl v duchu návratu na hranici s naší republikou a její překročení, děti se bavily závody mezi hraničními kameny a hledáním toho nejzajímavějšího z lesa. Ráno účastníky krom komunity, snídane a dalších povinností čekala i aktivita mandaly, uvedená jako „obrazy naší rodiny“. Před odchodem si ještě stihli všichni dát menší oběd a pak se vydali směrem na státní hranici a Bukovinu. Po sestupu z Bukoviny byli účastníci nuceni začít hledat jiné místo pro tábořiště tak aby měli k dispozici vodu. Díky tomuto objevili malebnou a romantickou loučku zapadlou na kraji lesa, která se skrývala ve stínu mohutné lípy. Ve znamení příjemného večera dostaly rodiny do svých deníků památné texty na zamyšlení a v rámci komunity mluvili o svých pocitech a proměnách.

Poslední den putování čekal účastníky již jen návrat do civilizace, kterou zahájili dopoledním rodinným sólem a symbolickým potopením v přilehlých tůních všech strastí, starostí a všeho co se rozhodli zde v Karpatech zanechat. Po obědě, který se konal již na cestě, čekal účastníky poslední úkol, a to postavení výstupní brány jako finálního rozloučení s kurzem, ze kterého si každý nesl nějakou drobnou památku v podobě přírodnin z dopoledního programu.

Zpracování dat

Zpracování dat proběhlo po přepsání hodnot z papírových dotazníků do programu Microsoft office – Excel. Kde v první řadě byly převedeny výsledky vizuálně zobrazeny pomocí grafu Outcome Star.

Kvalitativní hodnocení reakcí dětí bylo realizováno pomocí zápisů do deníku v rámci realizace (příloha 3). Tyto zápisy byly podrobeny analýze a pomocí kvalitativních otázek a okruhů.

Výsledky

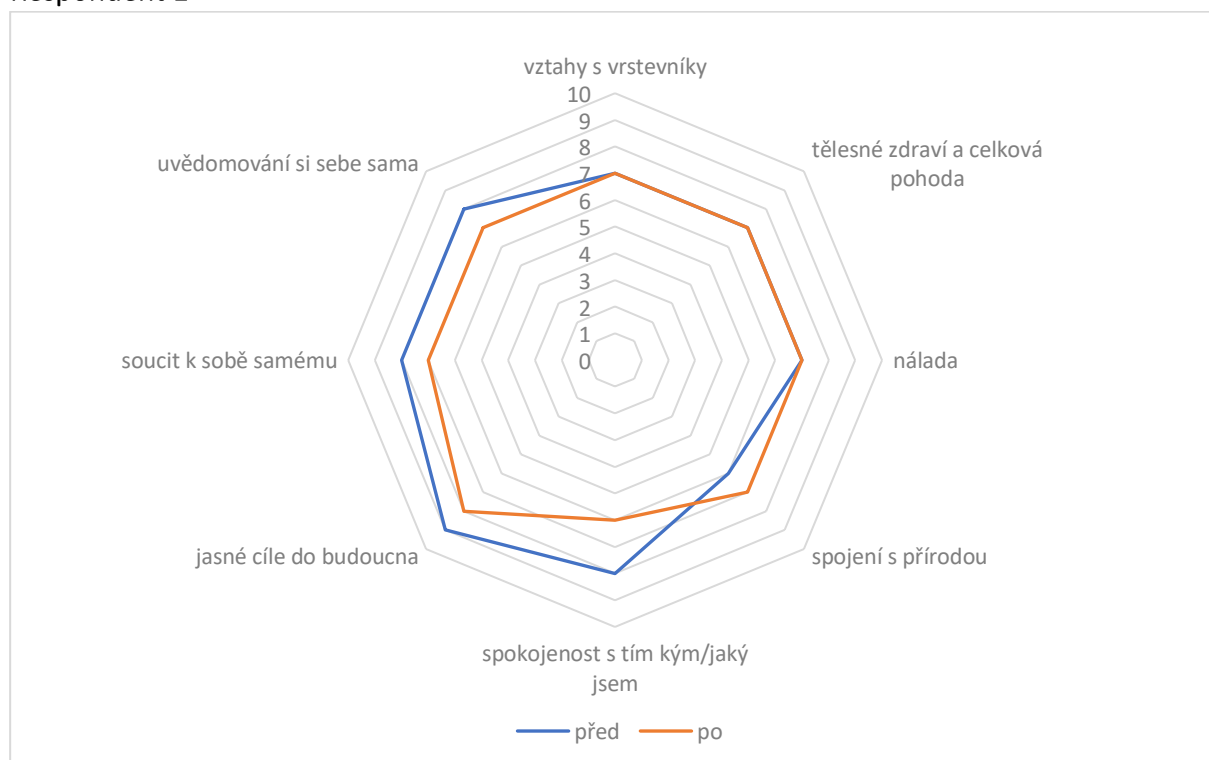
V první části jsou představené výsledky měření pomocí Outcome Star pro Wilderness Therapy, které jsou následně popsány a charakterizované samostatně na základě dat získaných z pozorování

Ve druhé části se výsledky zaměřují na popsání pozorování chování dětí v rámci realizace projektu Terapie Divočinou.

Výsledky Outcome Star

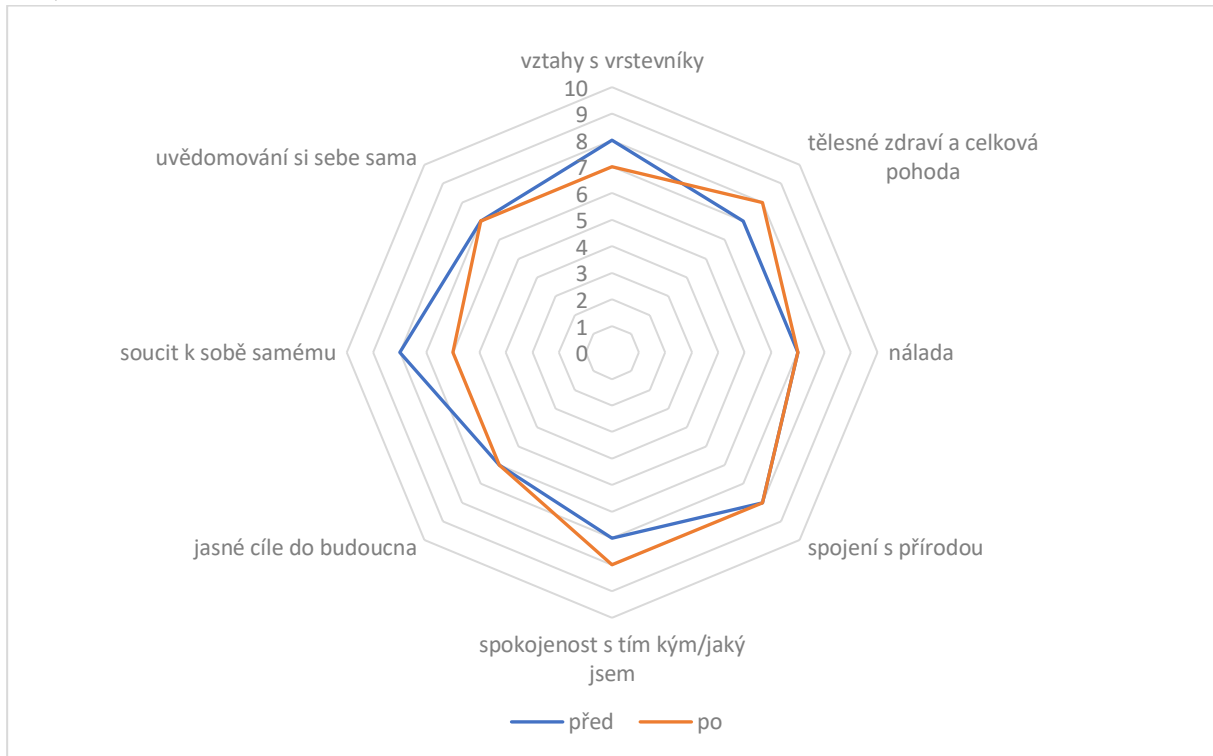
Vyhodnocení projektu Terapie divočinou rodin Bílé Karpaty 2019 ukázalo, že výsledky sebekritiky u jednotlivců jsou velmi rozporuplné.

Respondent 1



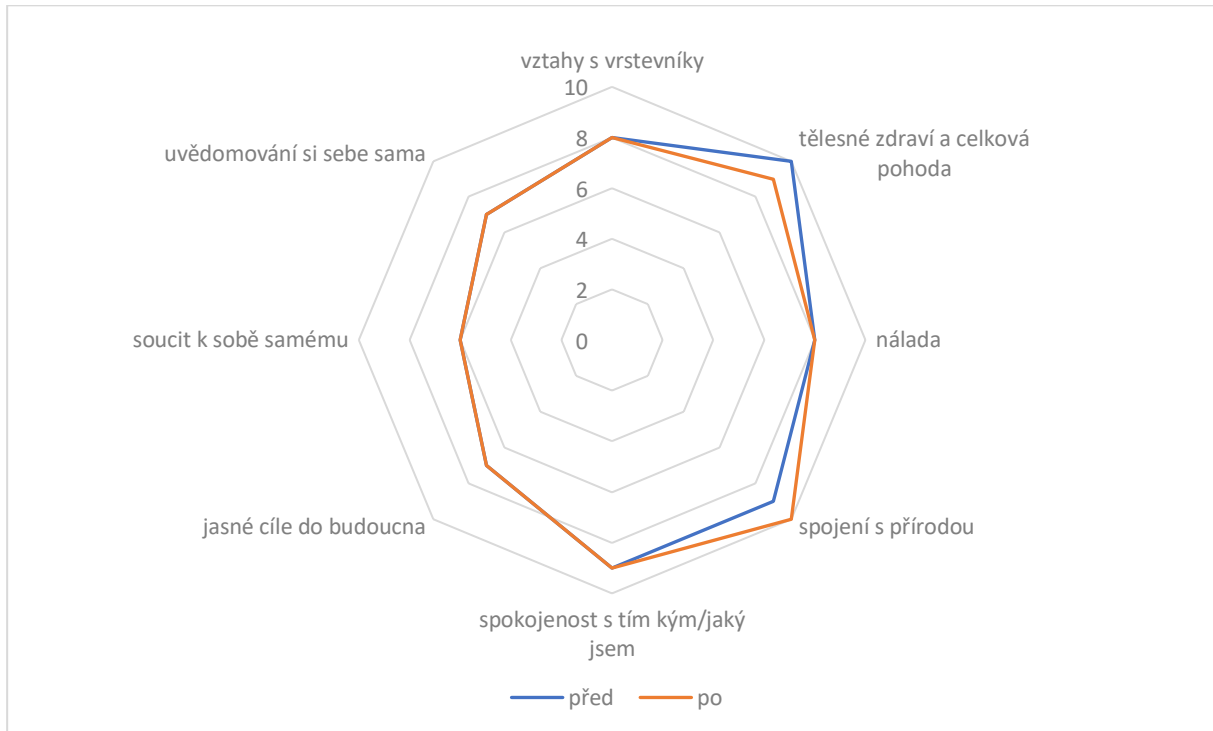
Respondent 1 zaznamenal zlepšení pouze ve spojení s přírodou. Zato zhoršení je možné pozorovat u jasných cílů, soucitu k sobě samému, uvědomování si sama sebe a spokojenosti s tím kým jsem, kde je propad hodnot nejvýraznější. Bez proměny zůstala nálada, vztahy s vrstevníky a celková nálada.

Respondent 2



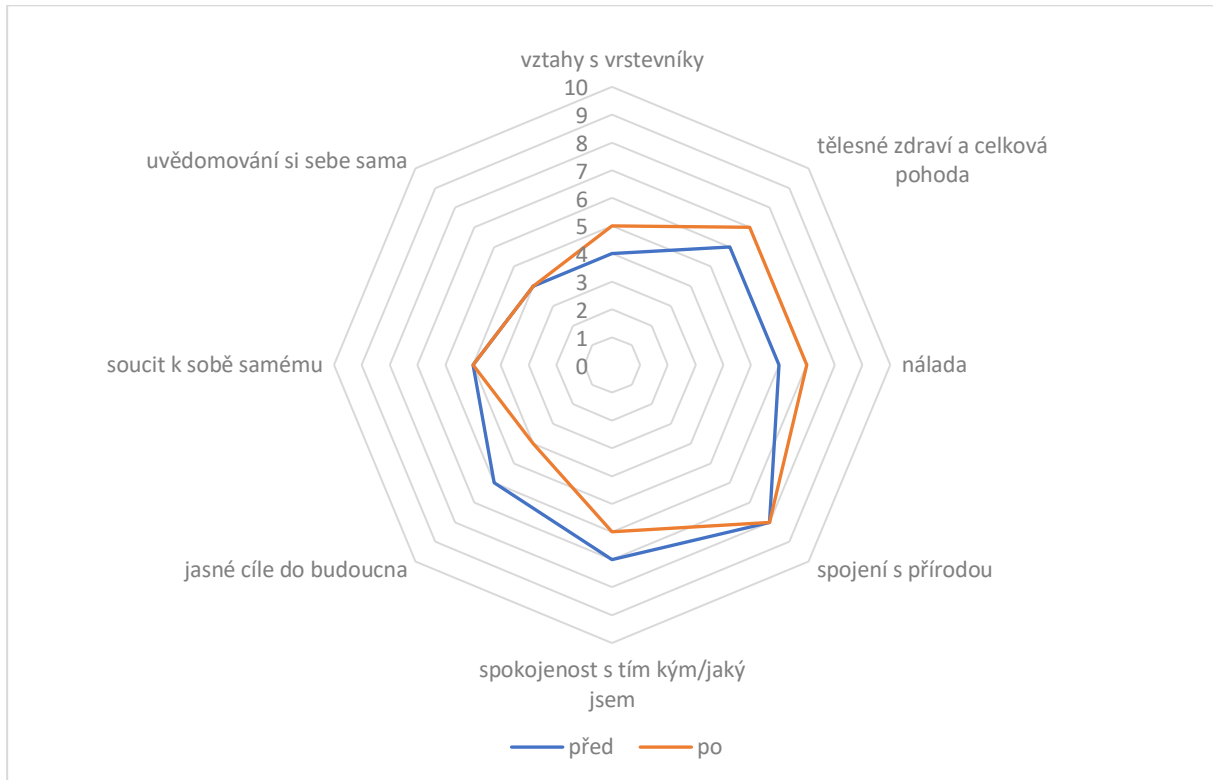
Respondent 2 zaznamenal kladný posun v hodnotách tělesného zdraví a celkové pohody a spokojeností s tím kým jsem. Zároveň u něj je možné pozorovat zhoršení u vztahů s vrstevníky a soucitu k sobě samému. Beze změn zůstaly ostatní hodnoty. Nejnížší naměřenou hodnotou jsou cíle do budoucna, které zůstaly na neměnné hodnotě 6 bodů.

Respondent 3



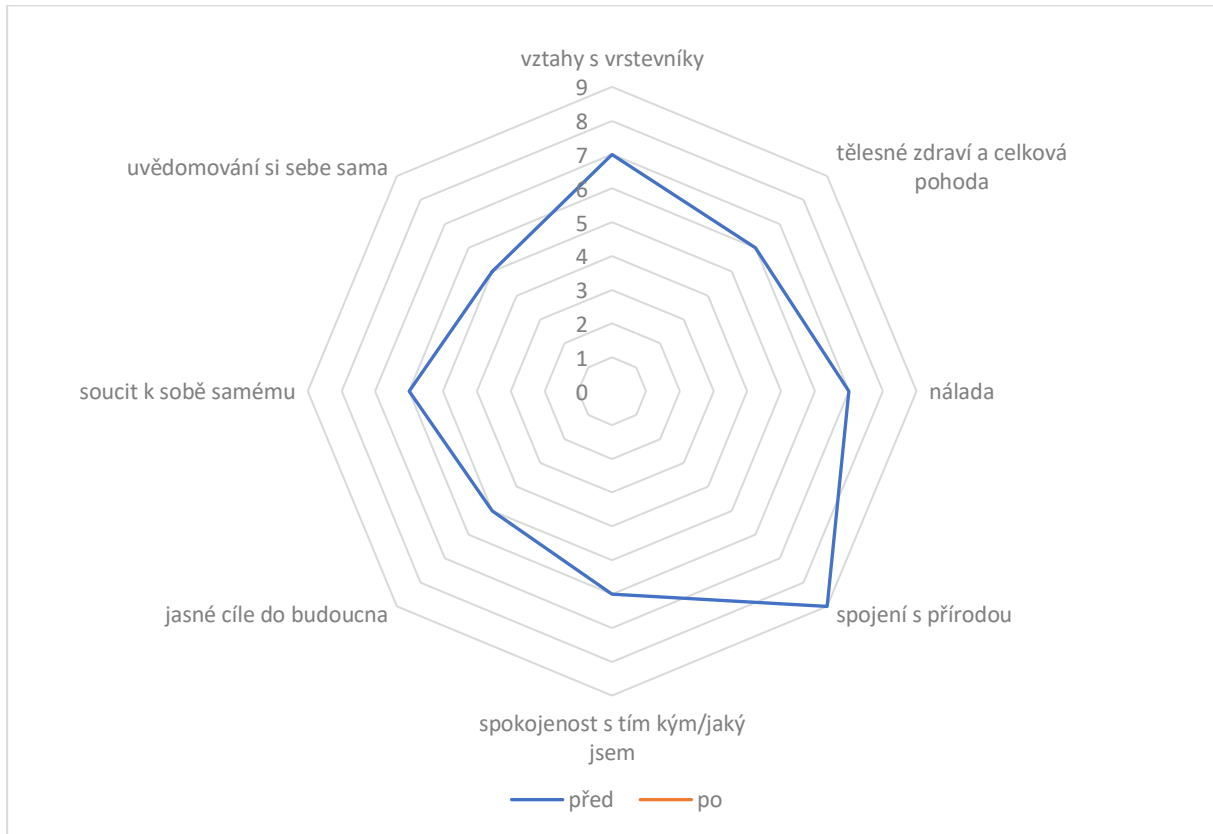
Respondent 3 zadal velmi zajímavé hodnoty u tělesného zdraví a celkové pohody a u spojení s přírodou kde tyto dvě hodnoty korelovali na hodnotách 9 a 10 a dosahovali tak minimálně na části kurzu maxima. Ostatní hodnoty neprošli žádnou proměnou.

Respondent 4



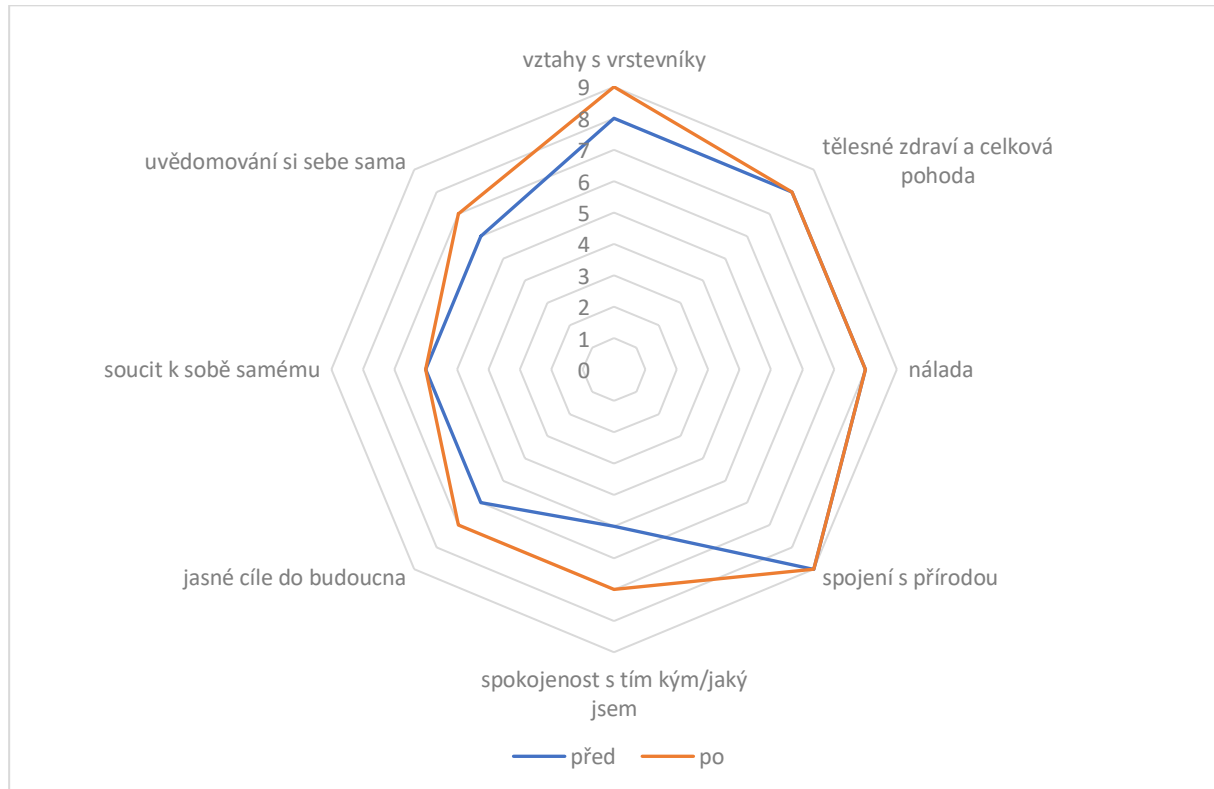
Respondent 4 zaznamenal nejmenší dosažené hodnoty 4 bodů, která byla i celkově nejmenší naměřenou hodnotou, u sebeuvědomění. Zlepšení je možné pozorovat u vztahů s vrstevníky, tělesného zdraví a nálady. Propad hodnot zaznamenal respondent u spokojenosti s tím kým jsem a jasných cílech do budoucna.

Respondent 5



U respondenta 5 bohužel nebyl získán sběr T2, a tudíž vyhodnocení Outcome Star je obtížné, i přesto je možné vidět že respondent měl velmi vysoké spojení s přírodou a velmi nízké sebeuvědomění.

Respondent 6



Poslední respondent zaznamenal celkově jedny z nejvyšších naměřených hodnot, a i jeden z největších kladných změn. Celkově u respondenta došlo pouze ke zlepšení případně ke stagnaci hodnot. Největší kladná změna byla zaznamenána u spokojenosti s tím, kým jsem a to o 2 body.

Pozorování skupiny dospělých v TER

Z pohledu skupinové dynamiky, bylo možné ve skupině pozorovat některé změny hlavním asi bylo propojení s přírodou kudy jsme putovali a vytváření přátelského pouta mezi všemi účastníky expedice. S ujitou vzdáleností a stále se měnícím prostředím bylo u dospělých vidět, že únava napomáhá tvorbě neobvyklých přátelství.

Putování podporovalo krom vzájemných vztahů, tak i sílu dolní části těla a celkovou vytrvalost, která se projevila hlavně třetí den. V první polovině zakončené výstupem na Tlstou horu, která byla jakousi zkouškou vůle. Se fyzická zdatnost a s ní i náročnost stávala přirozenou a tento jev měl za následek celkové zlepšení skupinové nálady.

Další poznatkem získaným z pozorování skupiny je celkové zpomalení denního režimu, tento jev se projevoval hlavně v ranní a dopolední době. Kde shon a spěch postupně nahrazovali chvíle klidu. Účastníci se s postupem času i naučili odpočívat při každé příležitosti na cestě a naučili se zbytečně neplýtvat energií.

Samotný pohyb po tábořišti a v jeho okolí se pro všechny stal rutinou a druhou přirozeností. Stavba tábořiště se v průběhu putování výrazně zrychlila a celkově všichni věděli co a jak mají dělat, aniž by se museli rozdělovat úkoly. Každý z účastníků v průběhu kurzu našel své místo ve skupině.

V závěru kurzu bylo možné pozorovat zlepšení interních rodinných vztahů.

Výsledky pozorování dětí v TER

Z pohledu změn v chování dětí před a po intervenci bylo jako pozorování jako hlavní změna v hlasitosti projevu dětí, navyknutí na denní režim. Z pohledu hlasitosti, se děti v průběhu intervence ztišovaly a tento jev byl nejlépe pozorován při zastávkách a v tábořištích. Sžití se samotným denním režimem u dětí bylo pozorováno jako v jejich spánkovém režimu, navyknutí na krátké a časté zastávky, a styl jídla.

V průběhu intervence bylo pozorováno, zvyšující se komunikační dovedností u téměř všech dětí, a to hlavně na úrovni dítě a cizí člověk/rodič. Komunikace mezi dětmi samotnými probíhala již od začátku expedice bezproblémově a téměř bezkonfliktně.

Pohyb dětí v přírodě byl v průběhu terapie divočinou velmi proměnlivý. V základním pohledu se daly rozlišit 4 fáze, první nastávala, když děti byly odpočaté. V této fázi bylo vidět velké nadšení pro jakoukoliv věc, ale zároveň byly děti i neposlušné a roztěkané, hlavně v úvodu kurzu. Druhá fáze se začala podle náročnosti dne projevovat po určité době na cestě, kdy děti začaly být otupělé, ale stále vytrvale pokračovaly v cestě, a z této otupělosti je vyrvali jen velmi zajímavé věci, hry nebo zastávky. Jako třetí fázi bych hodnotil, dobu změny, kdy zastávky přestávaly být efektivní a děti se dožadovaly nošení. Je nutné, ale zmínit, že tato fáze byla vidět pouze u některých dětí a nebyla pozorována pravidelně. Jako poslední bych zařadil hledání tábořiště a jeho objevování. V této fázi se u dětí opět projevil zájem a psychický restart.

Zapojování dětí do dění v tábořišti nebylo možné hodnotit u všech stejně. I přes tento fakt nutnosti hodnotit zapojení podle individuálních možností, závislých na věku. Tak jako sjednocující by se dal popsat zvyšující se zájem o tyto činnosti. U starších se tento zájem projevoval reálným zapojováním do činností jako byl sběr dřeva, kopání a příprava ohniště, případně příprava jídla, u nejstarších pak ještě stavba stanu. U mladších dětí bylo pozorováno zaujetí činností rodičů a snahou pomoci jim.

Celkově bylo u dětí pozorováno zvýšené vnímání okolního světa, zájem o dění v jejich okolí a zlepšení jejich komunikace.

Diskuze

V předchozí kapitole byly prezentované výsledky sebehodnocení respondentů u 8 sledovaných psychických a rozvojových atributů, měřených před a po kurzu Terapie divočinou rodin – Bílé Karpaty 2019.

Za předpokladu, že změny nebyly náhodné a nezávislé na intervenci v rámci kurzu. Mohu se domnívat, že k nastalým změnám podle mého pozorování došlo na základě pohybu v horském prostředí, složení skupiny, délce kurzu a programové náplni kurzu.

Prostředí

Prvním výrazným faktorem pro rozvoj je prostředí, ve kterém se skupina po dobu intervence pohybovala. Prostředí Bílých Karpat, tedy horské lesní prostředí, sucho a velká zátěž nesená na zádech. Mohla mít výrazný vliv na pohybu v přírodě, vytrvalosti, vnímání svého okolí a vztahu k fauně a flóře Bílých Karpat. Na rozvoj vztahů ve skupině a celkového komfortu skupiny mohou mít vliv vnější faktory jako bylo právě sucho a teplo v kombinaci s rozbitým filtrem na vodu nebo neplánovaná změna trasy a tábořišť.

Účastnická skupina

Dalším faktorem pro rozvoj byl celkový počet účastníků, který byl i s instruktory a dětmi 16, z pohledu skupinové dynamiky by mohlo být zajímavé prožívat takovýto kurz za přítomnosti více dospělých. Dynamika mezi dospělými byla omezená, což mohla způsobit převaha dětí na kurzu a nutnost zaopatrání jejich potřeb, případně fyzická a psychická únava nebo samotné složení skupiny.

Délka expedice

Délka expedice má výrazný vliv na změnu u sledovaných faktorů a z průběh kurzu ukázal, že kompromis 4 dnů nebyl dostačující a pro hladkou intervenci by byly zapotřebí alespoň další dva dny. Bohužel byly pro účastníky 4 dny limitem buď z finančního hlediska nebo kvůli dovoleným rodičům. Zároveň pro delší pobyt by bylo nutné lépe vybírat lokalitu a více zapracovat na přípravě. Díky těmto faktorům se 4denní pobyt stal jakýmsi kompromisem mezi možnostmi rodin a mírou intervence.

Z výsledků expedice můžeme vyčíst, že změna u sledovaných faktorů nebyla příliš výrazná a u žen převládala negativní změna. Délka pobytu a složení programových bloků mohla výrazně ovlivnit tuto proměnu.

Programové bloky

Program naplánovaný na kurz se skládal z několika rozvojových etap. Tento program byl značně omezen přítomností dětí. Z negativních změn v nástroji Outcome Star a vlastního pozorování, můžeme soudit, že některé bloky scházely nebo byly špatně uvedeny, naopak některé programové bloky měli opačný účinek, než bylo zamýšleno. Pro další projekty typu TER je tedy nutné lépe připravit programové bloky a v rámci bloků počítat s přítomností dětí a jejich zahrnutí do programů a celkového dění v projektech TER. Za zvážení by v dalších projektech TER stálo využití symbolického rámce.

Limity výzkumu a možné příčiny zkreslení výsledků

Tato práce obsahuje limity s ohledem k cíli pilotního testování nástroje Outcome Star a zjištění možností měření dopadu projektů TER.

Pilotní výzkum konaný na projektu TER, je sice přehledný, ale má své limity v přesnosti, který vnímám jako problém pro získání přesných dat. Pro zlepšení této přesnosti by bylo možné podpořit nástroj Outcome Star polostrukturovanými rozhovory. Nepřesnost nástroje Outcome Star mohla být způsobena malým počtem respondentů.

Limit práce vnímám v krátkodobosti a absenci třetího sběru dat, a tím pádem neověřením dlouhodobých změn u respondentů. Díky tomuto není jasná míra a dlouhodobost intervence u projektu terapie divočinou rodin – Bílé Karpaty 2019.

Dalším limitem výzkumu mohla být výzkumná skupina, pro kterou pohyb ve volné přírodě nebyl novinkou a s projekty podobnými nebo příbuznými terapii divočinou již měla zkušenosti. Zároveň velkým limitem výsledků je velmi malá výzkumná skupina, která měla o projekt TER zájem a chtěla využít poznatky z projektu k osobnímu růstu a vyzkoušení si limitů rodiny.

Třetím limitem práce na projektu TER je absence ověření kvantitativního sběru dat, pomocí kvalitativních metod kontroly výzkumu a reflexe.

Poslední limit práce vnímám svou vlastní intervencí v přípravě a produkci, projektu TER – Bílé Karpaty 2019 a jeho kompletního vyhodnocení.

Možnosti dalšího výzkumu

Prostor pro rozvoj projektů terapie divočinou nebo projektů TER v České republice je významný. Jeho další směřování hlavně v nabídce sociálních služeb, kde by se mohl stát významným nástrojem pro rodiny s osvojenými dětmi, nebo problémové rodiny.

Pro validaci výsledků je potřeba realizovat další projekty TER, v obdobné nebo stejné podobě, s rozšířeným zájmem o míru dlouhodobé intervence a kvalitativní stránkou takovýchto projektů.

Vlastní podobu kurzu a metody TD nebyly prozatím ověřeny přímo v dysfunkčních a problémových rodinách, kam by tato metoda měla nejčastěji směřovat.

Závěr

Hlavním cílem práce bylo v praxi vyzkoušet a otestovat model Terapie divočinou, pro rodiny s dětmi do 6 let. Pomocí projektu Terapie divočinou rodin – Bílé Karpaty 2019 a dotazníku Outcome Star zaměřeného pro projekty terapie divočinou. Dotazník vyplnilo 6 respondentů ze 3 rodin, ve dvou měřeních před a po intervenci.

Pozitivní změny byly zaznamenány u 6 z 8 sledovaných atributů (vztahy s vrstevníky, tělesné zdraví a celková pohoda, nálada, spojení s přírodou, spokojenost s tím, kým jsem a uvědomování si sama sebe), kde respondenti zaznamenaly posun k vyšším hodnotám.

Z pozorování v rámci kurzu TER bylo vnímáno celkové pozitivní směřování skupiny a velká fyzická náročnost kurzu pro děti i dospělé. Samotný pohyb v přírodě s dětmi fungoval dobře a chyby byly v rámci kurzu rychle odstraněny.

Pro zlepšení dalších projektů TER, je nutné se lépe zaměřit na před expediční přípravu a s rodinami projít výzbroj a výstroj. Prožitek dětí a celková pohoda dětí by se dala ovlivnit polostrukturovaným příběhem postaveným na příbězích a jednoduchém symbolickém rámci.

Pro řádné porozumění projektů TER, je zapotřebí uskutečnit více obdobných akcí v rozdílných prostředích a s různými skupinami, případně výzkumnou část obohatit o sběr T3 a polostrukturované rozhovory.

Shrnutí

Bakalářská práce s názvem *Terapie divočinou rodin: Bílé Karpaty 2019* zkoumá podobu terapie divočinou za přítomnosti dětí do 6 let.

Cílem práce bylo v praxi vyzkoušet a otestovat model TER, pro rodiny s dětmi do 6 let a vyzkoušet míru intervence v této podobě terapie divočinou u rodičů (N=6), u vybraných rozvojových atributů pomocí nástroje Outcome Star.

V úvodu je představený fenomén divočiny a jsou objasněny důvody zvolení tohoto tématu.

V teoretické části se práce věnuje přiblížení problematiky terapie divočinou a specifikace putování s dětmi, fenoménem vlivu přírody a divočiny na člověka, historickému ukotvení pramenů TD základní charakteristikou a rozdělení rodinných modelů, představení základních tábornických dovedností a jejich významu na TD.

V praktické části se práce zaměřuje na představení cílů a hypotéz, představení výzkumného nástroje Outcome Star a modelu výzkumu, rekapitulaci průběhu realizace TER 2019 a definování výsledků. V závěrečné části se nachází diskuze zkoumající příčiny, důsledky, limity a možnosti pro další výzkum.

Summary

Bachelor thesis entitled *Wilderness therapy of Families: White Carpathians 2019* explores the form of wilderness therapy in the presence of children under 6 years of age.

The aim of the thesis was to test and test the TER model in practice, for families with children under 6 years of age, and to test the level of intervention in this form of wilderness therapy in parents (N=6), for selected development allotments using the Outcome Star tool.

In the introduction, the phenomenon of wilderness is introduced and the reasons for choosing this topic are clarified.

In the theoretical part, the thesis focuses on the approximation of the problems of wilderness therapy and the specification of wandering with children, the phenomenon of the influence of nature and wilderness on humans, the historical anchoring of td strands by the basic characteristics and division of family models, the introduction of basic camping skills and their importance on TD.

In the practical part, the thesis focuses on the presentation of objectives and hypotheses, the presentation of the Outcome Star research tool and the research model, the recapitulation of the course of the implementation of TER 2019 and the definition of results. The final part shows a discussion examining the causes, consequences, limits and possibilities for further research.

Referenční seznam

Bandoroff, S. (1992). Wilderness family therapy: An innovative treatment approach for problem youth. (Doctoral dissertation). University of South Carolina.

Bandoroff, S., & Scherer, D. G. (1994). Wilderness family therapy: An innovative treatment approach for problem youth. *Journal of Child and Family Studies*, 3(2), 175-191. doi:10.1007/BF02234066.

Baštecká, B., & Reiterová, E. (2005). Současné potřeby a Abraham Maslow. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Facultas Philosophica, Psychologica 34, Varia Psychologica X*, 63-88.

Barton, J., Bragg, R., Pretty, J., Roberts, J., & Wood, C. (2016). The Wilderness Expedition An Effective Life Course Intervention to Improve Young People's Well-Being and Connectedness to Nature. *Journal of Experiential Education*, 1053825915626933.

Břicháček, V. (1991). *Poselství skautské výchovy*. Liberec: Skauting

Campbell, G. (2019). *Příručka přežití: superhrdinou snadno a rychle*. Praha: Mladá fronta.

Crisp, S. (1998). *International Models of Best Practice in Wilderness and Adventure Therapy*.

Davis-Berman, J., & Berman, D. S. (1994). *Wilderness therapy: foundations, theory and research*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt.

DeMille, S. M., & Montgomery, M. (2016). Integrating narrative family therapy in an outdoor behavioral healthcare program: A case study. *Contemporary Family Therapy*, 38(1), 3-13.

Dunovský, J. (1999). *Sociální pediatrie: vybrané kapitoly*. Praha: Grada.

Gass, M. A. (Eds.). (1993). *Adventure Therapy: Therapeutic applications of adventure programming*. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt.

Gass, M. A., Gillis, H., & Russell, K. C. (2012). *Adventure therapy: theory, research, and practice*. New York, N.Y.: Routledge.

- Hanuš, R. & Chytilová, L. (2009). *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada.
- Junger, S. (2017). *Kmen: všichni chceme někam patřit*. V Brně: BizBooks.
- Kimball, R. O., & Bacon, S. B. (1993). *The wilderness challenge model*. In M. Gass (Ed.), *Adventure therapy: Therapeutic applications of adventure programming*. Dubuque, IA: Kendall Hunt Publishing.
- Klápště, P., Růžička, V., Zeisek, V., Dvořáková, H., Šlechtová, A., & Šedlbauer, J. (2008). *Příroda okolo nás*. Praha: Junák - český skaut, Tiskové a distribuční centrum, z. s..
- Liermann, K., & Norton, C. L. (2016). Enhancing family communication: examining the impact of a therapeutic wilderness program for struggling teens and parents. *Contemporary Family Therapy*, 38(1), 14-22.
- Nehyba, J. (2007). *Koncept komfortní zóny a jeho podoba v kurzech osobnostního rozvoje* (Doctoral dissertation, Masarykova univerzita, Filozofická fakulta).
- Palát, M., & Stránělová, J. (1999). *Lexikon pro turisty a táborníky* (2. vyd). Olomouc: Nakladatelství Olomouc.
- Pavlíček, J. (2019). *Člověk v drsné přírodě: průvodce přežitím: s novými poznatky z let 2018-2019* (10. vydání). Praha: 65. pole.
- Penn, S. (Producer), & Penn, S. (Director). (2007). *Paramount Vantage: Into the Wild* [TV film]. (Available from Paramount Vantage)
- Randall, G. (2013). *Outward Bound backpacker's handbook*. Guilford, Conn.: FalconGuides.
- Rozsypalová, M., Mellanová, A., & Čechová, V. (2003). *Psychologie a pedagogika I: pro střední zdravotnické školy*. Praha: Informatorium.
- Rusek, L. (2003). *Co je a co není skauting*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Russell, K. C. (1999). *Theoretical basis, process, and reported outcomes of wilderness therapy as an Intervention and treatment for problem behavior in adolescents*. Moscow: University of Idaho.

Russell, K. C., & Hendee, J. C. (2000). *Outdoor Behavioral Healthcare: Definitions, Common Practice, Expected Outcomes, and a Nationwide Survey of Programs*. Technical Report. Moscow, Idaho.

Russel, K.C. (2001). What is wilderness therapy?. *Journal of Experiential education*, 24(2), 70-79.
doi: 10.1177/105382590102400203

Skalický, T. (2017). *Skauting vs. Woodcraf: komplikované vztahy a vzájemné ovlivňování v době jejich vzniku* (odborná činovnícká kvalifikace).

Smolka, J. (2016). *Terapia divočinou: zmena vybraných psychických atribútov u účastníkov programu slovakia trail 2015* (diplomová práce). Olomouc.

Švecová, J., Osuch, M., Houšková, T., Świtalski, A., Petr, M., & Petrová, L. (2018). *Jak vést terapii divočinou: praktický průvodce*. Olomouc.

Triangle Consulting Social Enterprise (2015). *The Validity of the Outcomes Star as a Tool for Promoting and Measuring Service User Change*

Tucker, A., Norton, C. L., DeMille, S. M., & Hobson, J. (2016). The Impact of Wilderness Therapy Utilizing an Integrated Care Approach. *Journal of Experiential Education*, 39(1), 15-30.

Wiseman, J. (1999). *SAS: příručka jak přežít*. Praha: Svojtka & Co.

Referenční seznam online zdrojů

Bushcraft [Online]. (2011). Retrieved March 29, 2020, from <http://bushcraft.cz/>

Klub českých turistů: Pravidla pohybu v přírodě [Online]. (2020). Retrieved April 04, 2020, from http://www.majnek.cz/textyKCTZoubek/pravidla_pohybu_v_p%C5%99%C3%ADrod%C4%9B.htm

Liga lesní moudrosti – Woodcrafterský zákon [Online]. (2013). Retrieved March 29, 2020, from <https://www.ligalesnimoudrosti.cz/woodcraftersky-zakon>

Triangle Consulting Social Enterprise [Online]. (2015). *The Validity of the Outcomes Star as a Tool for Promoting and Measuring Service User Change*. Získané: 22.06.2016, 93 20:04

<http://static1.1.sqspcdn.com/static/f/312242/26519130/1441724321350/Validity-and-reliability-of-the-Outcomes-Star-september+2015.pdf?token=J3I1FchTt9gHet2YfitaAq3LqL4%3D>

Referenční seznam obrázků a tabulek

Obrázek 1 - rozložení věcí v batohu

Obrázek 2 - metody zavěšení kotlíku **Chyba! Záložka není definována.**

Obrázek 3- metody zavěšení kotlíku

Tabulka 1 – příklady jídel na expedicích TD podle Švecové, 2018

Tabulka 2 - charakteristika výzkumné skupiny – Rodiče

Tabulka 4 - průměrné hodnoty sledovaných atributů

Tabulka 5 - Průměrné hodnoty po genderovém rozdělení

Přílohy

Příloha 1 - Seznam věcí na expedici pro inspiraci

Pánský seznam

funkční spodní prádlo

ponožky

podvlékačí kalhoty

kraťasy

dlouhé kalhoty s odepínatelnými nohavicemi

merino tričko s krátkým rukávem

merino triko s dlouhým rukávem

mikina microfleece

softshellova bunda

velké pončo

rukáv

batoh

pláštěnka na batoh

nůž

čelovka + baterky

sirky

toaletní papír (role pro celou rodinu – ve 4 lidech půl rolky za dva dny :-D)

lžička

láhev na vodu (součet nádob na každého ať vychází tak, že dospělý může vypít litr a dítě půllitr a počítá se s dofiltrováním vody během dne)

kousek rep šňůry

spacák

karimatka

stan

nízké trekové boty

sandálky (měli jsme hurache, ale bereme jako velký komfort, spíše jsme chodili bos)

Dámský seznam

spodní prádlo

ponožky

tílko

funkční tričko

funkční triko s dlouhým rukávem (dá se použít i na spánek)

mikina
softshellová bunda
sukně (nebo kraťasy)
dlouhé kalhoty
podvlékačí kalhoty (opět se dá použít na spánek)
rukáv
nízké trekové boty
pončo
1 malý funkční ručník na rodinu
hygienické potřeby pro rodinu (kartáčky, ..)
spacák
karimatka
lžička
manduca + šátek na holky
Starší dítě
spodní prádlo
ponožky
tílko
tričko
funkční triko s dlouhým rukávem (i na spaní)
mikina
softshellová bunda
kraťásky/ sukýnka
elastáky
funkční podvlíkačky z Decathlonu (slouží i na spaní)
softshellové kalhoty
sandálky
boty
čepice (na chladné večery)
kšiltovka
lžička
jedna oblíbená mini hračka
pláštěnka
spacák + karimatka
malý batůžek

Mladší dítě
body dlouhé
body krátké
funkční body (i na spaní)
punčocháče
elastáky
funkční dlouhé kalhoty
softshellky
mikinka
bundička
čepice
kšiltovka
2x svrchní plena
6 x plena čtverec
ubrousky + Medvídek
ponožky
sandálky
boty
lžička
spacáček

Příloha 2 – zápisy z deníku

28.8.

Den D, příjezd na místo a malinko lehký šok, děti jsou opravdu malé!

Cesta samotná probíhala v pohodě a bez komplikací. Děti se chovají jako děti a jsou velmi roztěkané a neustále něco dělají. Než jsme se vydali na cestu tak jsme si rozdělili zásoby a vyplnili Outcome Star.

Cesta do tábořiště byla zajímavá a oproti reálné vzdálenosti mi přišla značně delší. V samotném tábořišti nebo spíše poté co jsme ten cca jeden kilometr došli a donesli některé děti. Tak jsme začali chystat tábořiště, většina se nejdříve vrhla na stavbu stanů a přípravu ohniště. Děti se rozutekli k blízkému potoku, kde se jim povedlo skoro na hodinu zabavit, a tak měli dospělí čas vše připravit k večeři v relativním klidu.

Z osobního hlediska vnímám tempo, které nás čeká jako velmi útrpné. Uvidím, jaké to bude další dny.

29.8.

Zjištění druhého dne, TEMPO a RYCHLOST všeho je značně jiné, než jsem zvyklý z jiných akcí. Je taková spíše šnečí. Na jednu stranu je toto tempo příjemnou změnou oproti shonu semestru, ale na druhou stranu je přílišně vyčerpávající.

Největší rozdíl mezi klasickým putováním, na které jsem zvyklý, vidím ve fascinaci malých dětí úplně vším, vlastně i naprosto klasickými věcmi. Dalším velmi zajímavým poznatkem je vytrvalost dětí, které sice potřebují časté zastávky, ale stačí jim pár minut a mohou jít dál.

Odpolední průchod bránou, na které se děti některé děti podílely, byl docela zajímavý i pro pohledy dětí a všiml jsem si zajímavého faktu, že starší děti (cca 4/5+) se po samotném průchodu zklidnily a začaly se napojovat na klid lesa a samotné plynutí kurzu. Zároveň bylo poznat, že se děti začínají otkávat a prozkoumávat i jiné než jen „rodinné prostředí“. Jak se ukázalo, tak pro štěstí dětí a jejich zabavení mnohdy stačí jen kámen a malý potok. Přeci jen stavění přehrad je nesmrtelné.

V odpoledním čase se začal ukazovat drobný problém s dostatkem vody, který skončil zaneseným filtrem na vodu.

Chování všech v tábořišti již bylo mnohem efektivnější a každý si velmi rychle našel svou roli v přípravě tábořiště a obstarávání důležitých věcí. Děti v tábořišti našly novou zábavu, a to moji hamaku, ze které si udělaly houpačku a místo na schovávání. Po večeři jsme seděli u ohně, odpočívali s kytarou a vyprávěním, případně zápisy do našich deníků.

30.8.

Odpočinek v hamace má v sobě mnohá překvapení. Mezi ně patří neskutečně měkké ležení, které se stále houpe.

Hned po budíčku jsem si udělal krátký výlet na blízkou Tlstou horu, který byl cílem pro dnešní dopoledne a připravil jsem dopolední stopovací hru pro děti tak, aby se rodiče mohli zažít sólo a na chvíli si odpočinuli. Po návratu jsem si dal rychlou snídani a následně jsme s dětmi pomalu vyrazili za pokladem. Je zajímavé, jak stejná cesta se může neskutečně proměnit, a to jen během několika málo hodin, a tak ta samá cesta se stává zajímavou i několikrát za sebou.

Velkým poznatkem bylo, že když jsme děti odloučili od jejich rodičů, tak najednou chodili rychleji, nezlobily „tolik“ a byly mnohem společenější. Myslím, že toto dopoledne zbořilo takovou bariéru mezi mnou a dětmi účastníků, ale i samotnými účastníky.

S polednem a blížícím se obědem jsme se i s dětmi pomalu blížili k vrcholu a k pokladu, děti byly sice unavené, ale natěšené na sladkou odměnu.

Odpoledne stále přetrvávaly naše problémy s vodou a jejími vysychajícími zdroji. Takže jsme nakonec sestoupili na blízkou farmu, kde jsme shodou okolností narazili na vlastníka okolních lesů. Po cestě děti našly hodně velkou a nerozbitou schránku kovařika, kterou jsme vzali s sebou, aby ji děti mohly zkoumat. Tímto broukem byly zaujatí neskutečně dlouho, a i to, že ji objevily a nezničily ukázalo, že i na děti má tento kurz svůj vliv.

Toto setkání pro nás mělo neblahou zprávu s tím, že i přestože s sebou máme malé děti, tak musíme odejít mimo pozemky majitele, protože nesouhlasí s naším pobytem na jeho pozemcích, a tak nás odkázal asi na 4 km vzdálenou louku. Po velmi krušné cestě se nám otevřely jedny z nejkrásnějších výhledů celé expedice, a tak jsme si užívali klidný západ slunce a příjemné posezení do nočních hodin u ohně.

31.8.

Následující den jsme naplánovali nakonec mnohem více odpočinkový, a tak se dopoledne neslo ve znaku odpočinku, kde děti si hrály v lese nebo na louce a rodiče se věnovali pořádnému balení batohů tak, aby je nebolela záda. Všichni již měli odzkoušeno, co kam dát a jak co zabalit, tak měli možnost vylepšovat a upravovat věci v batohu nebo na něm. Po zabalení jsme se sešli a prošli si aktivitou rodinných mandal. Kde se děti vyblbly a buď stavěly nebo přinášely věci, které si chtěly dát do své mandaly. Nejvíce mě překvapilo že, bez jakýchkoliv problémů spolu dokázaly krásně spolupracovat, a poslouchat vyprávění ostatních o jejich rodinných mandalách.

Polední a odpolední program již směřoval k cestě zpět na hranici a do Čech, kde jsem se u hranice vydal napřed hledat tábořiště a okouknout původně vybraná místa. Bohužel okolí bukoviny bylo téměř dokonale vyschlé, a tak jsme se kvůli vodě vydali dál směrem k loukám poblíž Lučiny.

Díky problému s vodou, jsme nakonec narazili na téměř dokonalé tábořiště s nádhernou lípou. Nedaleko se v údolí skrývaly romantické zátočiny a jezírka vybízející k vykoupaní. Jelikož se jednalo o poslední večer, tak bylo zapotřebí se pomalu začít ohlížet za prožitými okamžiky a zamýšlet se nad minulostí, budoucností a přítomností. K tomu nám pomohly karty s jednoduchými filozofickými texty.

Děti se do těchto aktivit také zapojily a vlastně celý den a večer byly hodné a klidné, zapojovaly se do dění a přípravy tábořiště.

Každému z nás expedice něco dala, ale i vzala. A je jen na nás, jak se s tím popereme. S těmito myšlenkami jsem večer usínal u ohně a přemýšlel co mě vlastně v životě čeká a co od něho chci.

1.9.

Poslední den, Poslední etapa cesty, myšlenky na civilizaci, teplou vodu a další....

Z těchto důvodů se ranní vstávání, a úklid tábořiště nesly ve střídavém shonu a prodlužování momentů společně stráveného času. Zařazení upraveného sóla pro rodiny a následného zahození strastí v podobě kamene zanechalo ve všech velmi silné pocity, a i děti jindy rozverné a neutuchající, se na moment zastavili a pocítili sílu onoho momentu.

Cesta zpět do civilizace se až do oběda vypadala jako opékání a smažení se na sluníčku. Bohužel jsem nakonec musel odjet dříve, což je věc, které moc lituji a když teď dopisuju deník tak přemýšlím, zda jsem udělal správně.

PS: doufám že se do těchto malebných míst vrátím i s někým mě blízkým a užiju si s ním ty momenty pod hvězdnou oblohou. Děkuji Vám hory a loučky rozmarné.

Projekt Terapie divočinou Bílé Karpaty, rok 2019

Příloha 3 – Pravidla pohybu v přírodě – KČT

Obecná pravidla:

1. V přírodě se pohybujte tak, abyste ji nepoškodili a zároveň i ohleduplně k jiným návštěvníkům.
2. Délku a náročnost tras volte úměrně svému věku, zdravotnímu stavu, fyzické zdatnosti a terénním a povětrnostním podmínkám.
3. Turistickou výstroj a vybavení mějte vždy v dobrém stavu a takovou, aby odpovídala druhu pohybu terénním povětrnostním podmínkám.
4. Dbejte na svoji osobní bezpečnost (přilba, brýle, krémy s UV filtrem), mějte vždy při sobě základní potřeby pro poskytnutí první pomoci i dostatečné množství tekutin a jídla.
5. Ke svému pohybu v přírodě využívejte přednostně vyznačené trasy pro vámi použitý druh přesunu. Na značených trasách pro jiný druh přesunu respektujte absolutní přednost tohoto druhu přesunu před ostatními. Na nevyznačených trasách a cestách a v případech, kdy jde o trasu společnou pro více druhů přesunu má vždy přednost ten zranitelnější (sjíždějící lyžař před pěším, pěší před cyklistou apod.).
6. Nikdy nevcházejte nebo nevjíždějte na trasy nebo jejich úseky, které jsou pro vámi použitý druh přesunu zakázány.

7. Seznamte se s pravidly pro provozování používaného druhu přesunu (pěší, cyklo, lyže, koně), pravidly ochrany přírody, pravidly silničního provozu na pozemních komunikacích i dalšími pravidly platnými pro pohyb v daném území a dodržujte je.

8. Buďte ohleduplní k těm, kteří nejsou v daném druhu přesunu zdatní jako vy, i vy jste jednou začínali (např. úzké cesty ve svahu apod.).

Pravidla pro pěší turisty

1. I v případě, že není zakázána chůze v souběhu s lyžařskou trasou, nechodte nikdy v lyžařských stopách ani v pásu 0,5 m od nich.

2. V úsecích, kde pěší značená trasa vede v souběhu s vyznačenou cyklotrasou, se pohybujte v pravé polovině cesty, aby vás cyklisté mohli předjet nebo minout.

3. Na ostatních pěších značených trasách, kde není zakázán provoz cyklistů, umožněte cyklistům, aby vás pomalou jízdou mohli předjet nebo minout.

4. Máte-li s sebou psa, musí být na souběhu pěší a cyklistické trasy držen na vodítku a to tak, aby neohrožoval projíždějící cyklisty nebo lyžaře.

(Poznámka: Velice často lze potkat i cyklistu se psem na vodítku nebo volně pobíhajícím. Nejen, že je to zakázáno dopravními předpisy, ale považujeme to za velmi nebezpečnou situaci jak pro tohoto cyklistu, tak pro ostatní).