

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav speciálněpedagogických studií

Bakalářská práce

Bronislava Eichlerová

VLIV PRVKŮ TERAPIE DIVOČINOU JAKO PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ U
MLADISTVÝCH V ČESKÉM PROSTŘEDÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala sama a použila jsem uvedených zdrojů a literatury.

V Olomouci dne: 20.5.2020

.....
Bronislava Eichlerová

Upřímně děkuji Mgr. Tereze Houškové za odborné konzultace, trpělivost, její čas a za prvotní impuls který mě přivedl k tomuto konceptu. Dále bych chtěla poděkovat doc. Mgr. Michalovi Růžičkovi, Ph.D. za jeho opakovanou pohotovou pomoc. Bc. Tereze Pavlasové vděčím za její ochotu. A rodičům děkuji za veškerou podporu po celou dobu studia.

OBSAH

| | |
|--|----|
| ÚVOD..... | 6 |
| TEORETICKÁ ČÁST | 8 |
| 1 RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ..... | 8 |
| 1.1 Terminologické vymezení | 8 |
| 1.2 Rizikové chování..... | 8 |
| 1.2.1 Syndrom rizikového chování | 9 |
| 1.2.2 Projevy rizikového chování | 10 |
| 1.2.3 Faktory ovlivňující rizikové chování | 11 |
| 1.3 Prevence vzniku rizikového chování..... | 11 |
| 1.3.1 Primární prevence | 12 |
| 2 MLADISTVÝ | 13 |
| 2.1 Vymezení pojmů mladistvý a adolescent | 13 |
| 2.2 Proměna dospívajícího | 14 |
| 2.2.1 Fyzické změny | 14 |
| 2.2.2 Psychické změny..... | 15 |
| 2.2.3 Sociální změny | 15 |
| 3 TERAPIE DIVOČINOU | 17 |
| 3.1 Terapie divočinou ve světě | 17 |
| 3.2 Terapie divočinou v ČR..... | 18 |
| 3.3 Příbuzné přístupy | 19 |
| 3.3.1 Adventure therapy | 19 |
| 3.3.2 Zážitková pedagogika..... | 20 |
| 3.3.3 Skaut a jiné letní tábory | 21 |
| PRAKTICKÁ ČÁST | 23 |
| 4 METODOLOGIE..... | 23 |
| 4.1 Výzkumné cíle a otázky | 23 |

| | | |
|-------|------------------------------------|----|
| 4.2 | Výběr výzkumného souboru..... | 24 |
| 4.3 | Triangulace výzkumu..... | 24 |
| 4.4 | Metoda získávání dat..... | 25 |
| 4.4.1 | Polostrukturovaný rozhovor | 25 |
| 4.4.2 | Zúčastněné pozorování | 26 |
| 4.4.3 | Skupinový rozhovor | 26 |
| 4.5 | Metoda analýzy získaných dat | 27 |
| 4.5.1 | Obsahová analýza..... | 27 |
| 4.6 | Metoda trsu | 28 |
| 5 | ANALÝZA A INTERPRETACE DAT | 29 |
| 5.1 | Výsledky analýzy | 29 |
| 5.2 | Shrnutí výsledků | 33 |
| 5.3 | Interpretace | 34 |
| 5.3.1 | Interpretace k podotázkám..... | 34 |
| 5.3.2 | Interpretace stanoveného cíle..... | 36 |
| 6 | DISKUZE | 38 |
| 7 | ZÁVĚR..... | 40 |
| | SEZNAM CITACÍ | 42 |
| | SEZNAM PŘÍLOH | 44 |

ÚVOD

Terapie divočinou je koncept, který se v České republice vyskytuje zatím jen krátce. Jeho účinky jsou však již řadu let známy po celém světě. Autorka se snaží svojí prací přispět jak k většímu povědomí, tak i k většímu množství získaných dat u nás. Téma terapie divočinou propojuje s prevencí rizikového chování u mladistvých. Cílem práce je zjistit, jaký vliv má užití prvků terapie divočinou na předcházení rizikového chování u mladistvých v českém prostředí.

Autorka se bude v úvodu nejprve zabývat stěžejními tématy a termíny, které by měl čtenář pro pochopení celého kontextu práce znát. V teoretické části se zabývá definicí pojmu rizikové chování, které definuje dle více autorů a seznamuje čtenáře s projevy a faktory, které ho ovlivňují. V kapitole zaměřené na rizikové chování zdůrazňuje pojem prevence a blíže vysvětluje důležitost prevence primární. Další kapitolou definuje cílovou skupinu práce a následně u ní vymezuje problematické oblasti, objevující se také v části praktické. Poslední fáze teorie se zabývá jak českým, tak zahraničním výkladem terapie divočinou, jejími vedlejšími přístupy jako je Wilderness therapy, Adventure therapy, zážitková pedagogika a zmiňuje se i letní tábory, které se objevují v praktické části.

V praktické části je popsána realizace kvalitativního výzkumného šetření. Realizace výzkumu probíhala právě na jednom z letních táborů. V úvodu je definován cíl a stanovené otázky, zaměřující se na tři stěžejní témata, kterými jsou vztah mladistvého s vrstevníky, spojení s přírodou a vztah k sobě samému. V průběhu výzkumu se snaží pomocí šesti dotazovaných oblastí zodpovědět výzkumem definovaný cíl.

TEORETICKÁ ČÁST

V úvodu práce je nutné vymezit stěžejní témata, která se objevují i v praktické části. Proto, aby se čtenář mohl ponořit co nejhluběji do problematiky této práce se nejprve musí seznámit s pojmy jako je rizikové chování, jeho projevy, faktory, které jeho přítomnost podporují nebo s tím, jak se mu dá předcházet. Je třeba vědět, kdo je dospívající a kdo už mladistvý. A v neposlední řadě by se je nutné se seznámit s konceptem terapie divočinou.

1 RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ

Již z názvu samotné práce je zřejmé, že jedním ze stěžejních témat je rizikové chování. Jedná se o jev, který se u mladistvých v posledních desetiletích velmi výrazně rozšířil, a společnost tak byla nucena jej řešit. (Kabiček, 2014) Podíváme se tedy na to, jak je termín postaven v odborné literatuře a jak ho můžeme pro účely naší práce chápat my. Rozebereme si jev z rizikového chování vyplívající, zmíníme si jednotlivé projevy a to, co ke vzniku rizika v chování přispívá. V neposlední řadě se podíváme na to, jak je takovému riziku možné předcházet a vymezíme si tedy také další zaměření práce.

1.1 Terminologické vymezení

Rizikové chování je pojem, který se ve speciální pedagogice, zvláště pak v etopedii, vyskytuje často. Zároveň bývá nahrazován řadou dalších pojmů, což v rámci nejen našeho oboru ale i dalších vytváří terminologickou nejednotnost. Rizikové chování bývá zaměňováno s pojmy jako je problémové, delikventní, kriminální či asociální chování, dále pak s pojmem poruchy chování a ze zahraničních názvů se můžeme velmi často setkat s pojmem „Risk behaviour“. Řada autorů vnímá mezi těmito termíny zásadní rozdíly, které dále vysvětluje a popisuje. Pro účely naší práce si níže odbornou literaturou definujeme chápání pojmu rizikové chování a vysvětlíme si návaznost s pojmem syndrom rizikového (někdy také problémového) chování.

1.2 Rizikové chování

Jak bylo již výše naznačováno jedná se o komplexní pojem, který můžeme nalézt jak v oborech medicínských, tak v oborech společenskovědních. Medicínské obory při definování rizikového chování zdůrazňují dopady na zdraví. V literatuře zaměřené spíše společenskovědně, nalezneme kromě zdravotních dopadů také důraz na psychosociální poškození nejen jedince samotného, ale také jiných osob, majetku a prostředí. (Macek in Nielson Sobotková, 2014)

Co se týče oblasti školství, tak Hutýrová (2013) uvádí, že se jedná o termín, který se ve školském resortu zavedl v roce 2010, odkazuje se dále na definice Šířůčkové, která se tímto pojmem dlouhodobě zabývá a v řadě odborných publikacích jej vymezuje jako formy chování, u kterých je zřejmý negativní dopad do oblasti psychologické, sociální a oblasti zdraví jednotlivce i jeho okolí, přičemž je některá z těchto oblastí nějakým způsobem ohrožována. (Miovský, 2015a).

V Jessorově pojetí jsou zdůrazněny obecně přijímané normy ve společnosti, které jsou při rizikovém chování porušovány. Chápe a popisuje tento pojem jako „*problematické, znepokojující, nebo jako nežádoucí vzhledem k normám konvenční společnosti, jejím institucím a autoritám.*“ (Jessor in Miovský, 2015b, s. 51).

Pro účely naší práce bychom měli ještě přihlédnout k definici, která se objevuje v oblasti speciální pedagogiky. Celkově tedy rizikové chování můžeme chápat tak, jak jej popisuje Polínek (in Valenta, 2014) který kromě zasažené oblasti zdravotní, psychické či sociální, tak jak je definováno výše, zdůrazňuje pro nás velmi důležitou oblast, a to je ohrožení oblasti vzdělávání.

1.2.1 Syndrom rizikového chování

Syndrom rizikového chování (SRCH), známe někdy také jako syndrom problémového chování. Valenta (2015) u tohoto syndromu popisuje, že jakmile se u jedince v některé z životních oblastí jednou objeví, jedinec se pak s daleko větší pravděpodobností bude chovat rizikově i v dalších. Dochází k tomu, že se projevy propojují, doplňují a prolínají, a vytváří tak právě chování rizikové, které dle Valenty následně vytváří chování problémové.

Jak však uvádí Hamanová (Kabíček, 2014), pokusy a zahrávání si s rizikem jsou do určité míry přirozenou součástí vývoje mladistvého, mohou mu napomáhat při nabývání nových hodnotných zkušeností, při ztotožňování se s vrstevníky, nebo při řešení současných problémů. Dryfoss (Nielson Sobotková, 2014) se dokonce zmiňuje o tom, že se jedná o jev normativní, co se týče vývoje člověka. Až 50 % adolescentů se v dospívání zapojuje do některé z forem rizikového chování. Nesmí se však projevit na příliš dlouhou dobu v nekontrolovatelné míře, při které by byl ohrožen jedinec či jeho okolí. Takovéto jednání, které začíná přesahovat meze, které je spojené s ohrožením jedince či jeho okolí a které nabaluje na sebe další projevy, je možné nazvat syndromem rizikového chování.

Syndrom rizikového chování u mladistvých se v dnešní době ukazuje jako mnohem častěji se vyskytující než dříve. V posledních desítkách let navíc došlo k razantnímu nárůstu takovýchto případů, u kterých je problémový způsob života normou. (Kabíček, 2014) Dnešní

mladý člověk se velmi dlouho připravuje na výkon svého povolání, oddaluje finanční samostatnost, velmi často se za podpory rodičů místo dokončení vzdělání vydává cestovat a čas, kdy bude zakládat vlastní rodinu, je pro něj oproti pár desítkám let dozadu malou prioritou. To s sebou nese velké množství výhod, ale také řadu negativ, která se do vývoje adolescenta velmi významně zapisují. Od doby, kdy skončila 2. světová válka, se mezi mladistvými velmi významně rozšířilo užívání návykových látek, k velkému nárůstu došlo v 60. letech, kdy se především na západní polokouli rozmohlo hnutí Hippies. Další vlna závislosti souvisela s elektronikou a byla umožněna technologickými pokroky. Na zajímavý fakt upozornil v roce 2016 Globální světový průzkum (Gabrielsen & Harper, 2018), který uvedl, že si lidé v průměru 47x za den kontrolují svůj mobilní telefon. Šokující pak byl nárůst této četnosti u mladých lidí ve věku od 18 do 24 let, kdy číslo vzrostlo až na 82x za den. Na mladistvého dnes čeká opravdu velké množství lákavých a nebezpečných příležitostí, a proto je to také v rámci speciální pedagogiky tak často diskutované téma dnešní doby.

Z Jessorova výzkumu vyplývá, že nejčastěji při syndromu rizikového chování u dospívajících dochází ke kombinaci 3 oblastí, mezi které patří užívání návykových látek včetně požívání alkoholu a ilegálních drog, destruktivní chování, jako je delikvence, sebepoškozování či samotná kriminalita a předčasné zahájení sexuálního styku. (Kabíček, 2014)

Syndrom rizikového chování má neustále narůstající tendence, stává se tak alarmující nejen pro speciálně pedagogické obory. Narůstající četnost tohoto jevu u mladistvých si žádá zvýšený zájem o hledání účinného řešení. Výzkumná část této práce se zabývá jedním z řešení popsaného syndromu, které spočívá v časné prevenci.

1.2.2 Projevy rizikového chování

Pro přehlednost si zde uvedeme jedno z nejčastěji se vyskytujících dělení rizikového chování dle Michalíka, který projevy popisuje v užším a širším úhlu pohled. Z pohledu užšího popisuje základních 7 projevů. Řadí mezi ně:

- „a) Záškoláctví,*
- b) Šikanu a extrémní projevy agrese,*
- c) Extrémně rizikové sporty a rizikové chování v dopravě,*
- d) Rasismus a xenofobii,*
- e) Negativní působení sekt,*
- f) Sexuální rizikové chování*
- g) Závislostní chování (adiktologie)“*

V širším pojetí přidává další 2 oblasti, které se z hlediska četnosti výskytu začínají dostávat do popředí zájmu preventivních šetření. Tyto oblasti však nelze jednoznačně zařadit do projevů rizikového chování, a proto jsou zvlášť. Jsou jimi:

„h) Okruh poruch a problémů spojených se syndromem týraného a zanedbávaného dítěte,

i) Spektrum poruch příjmu potravy.“ (Miovský, 2015b)

Nielson Sobotková (2014) mezi rizikové chování řadí také lhaní, rizikové chování na internetu, obecné kriminální jednání, nezdravé stravovací návyky, užívání anabolik a steroidů, extrémismus (politický, náboženský, hudební ve smyslu stylu, divácké násilí atd.), antisemitismus, vandalismus a další.

Hutyrová (2013) projevy rozděluje na projevy rizikového chování, kde vychází z členění dle Michalíka, a následně definuje chování problémové, kam řadí nadměrné upoutávání pozornosti, negativismus, lhaní, krádeže, čachrování, útěky, toulání a projevy fyzické a verbální agrese.

1.2.3 Faktory ovlivňující rizikové chování

Faktory ovlivňující vznik rizikového chování můžeme rozdělit do 3 oblastí. (Jessor in Nielson Sobotková, 2014) Patří mezi ně tyto:

1) Biologické

Mezi biologické faktory se řadí danosti, jako jsou pohlaví, hormonální predispozice, tělesná stavba, vzhled a další.

2) Psychologické

K psychologickým faktorům patří hodnoty a postoje jedince, temperament, celkové osobnostní rysy a vlastní sebepojetí.

3) Sociální

Velký vliv na rizikové chování mají též sociální a společenské faktory. To, v jakém prostředí jedinec vyrůstá, s jakými vrstevníky se dostává do kontaktu, nebo v jakých sociodemografických podmínkách se vyskytuje, má významný vliv na jeho sociální kognici a případný výskyt rizika v chování.

1.3 Prevence vzniku rizikového chování

Pojmem prevence zde myslíme výchovnou, vzdělávací, sociální, zdravotní či jinou intervenci zaměřenou na předcházení vzniku rizikového chování, která brání nebo omezuje zhoršování, snižuje projevy, nebo pracuje s následky rizikového chování a pomáhá je řešit. (Miovský, 2015b).

Prevence má zpravidla 3 stádia, jedná se o primární, sekundární a terciární. Nešpor (1999) vysvětluje tyto 3 stádia na příkladu nemoci. Primární prevence slouží k předcházení nemoci dříve, než se projeví, sekundární prevence přichází na řadu v situaci, kdy nemoc již vznikla, ale zatím jedince nepoškodila a terciární prevence se využívá v situacích, kdy nemoc již poškození způsobila a snažíme se tak zamezit dalším následkům. Stejně prevenci můžeme chápat v případě rizikového chování.

1.3.1 Primární prevence

K jedné z velmi důležitých primárních prevencí dochází v místě, kde dospívající vyrůstá, tedy nejčastěji v rodině. Jedinec by tak měl mít vždy někoho, kdo je pro něj autoritou, dokáže s ním vést diskuzi a zároveň umí nastavit hranice natolik, aby měl možnost projevit svůj názor, poznávat svět a přirozeně se vyvíjet. Rodina hraje jednoznačně velmi důležitou roli při vývoji.

K předcházení vzniku rizikového chování jsou velmi často povolány školy, kde dospívající tráví velkou část svého dne. Zde existuje velká síť odborníků a pracovníků v praxi, která tuto otázku řeší. Pro snadnější orientaci ve školské primární prevenci vznikl *Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování* (Miovský, 2015a), ve kterém jsou dohledatelné podrobné detaily.

Jak však dokazují odborné studie, velmi významnou roli při vytváření zdravých návyků hrají prosociální aktivity, kdy se jedinec zapojuje například do volnočasových církevních nebo sportovních, a tedy i outdoorových aktivit. Při těchto pozitivních aktivitách dochází k tomu, že se mladí lidé s rizikem v chování otvírají, jsou přístupnější a dle Brookse (Kabíček, 2012) více „dosažitelní“, z čeho vyplývá, že by právě tyto aktivity měly být více podporovány. Z britských výzkumů dokonce plyne to, že sociální, nebo školní protektivní faktor může hrát při vytváření zdravých návyků významnější roli než rodina.

Primární prevence také znamená v čas aplikovat aktivity a programy vedoucí k prevenci vzniku jevu. V naší práci se tedy zaměřujeme na primární prevenci u dospívajících, u nichž se rizikové chování zatím neobjevuje příliš často. Zároveň se zaměřujeme na prevenci v oblasti volnočasových aktivit, jež jsou, jak vychází z výzkumů, pro dospívajícího velmi významným činitelem při vytváření zdravých návyků, což je samo o sobě stavebním kamenem prevence rizika v chování.

2 MLADISTVÝ

V této kapitole si vysvětlíme chápání pojmu mladistvý, podíváme se na to, jak tento pojem definuje zákon a jak na něj tedy budeme ve zbytku práce nahlížet i my. Popíšeme si spojitost s pojmem „dospívání“, které je pro naše účely stěžejní a vysvětlíme si ho z pohledu více autorů. Dále si popíšeme změny, ke kterým při vývoji člověka v tomto období dochází, jak je pro dospívajícího důležité jeho okolí, vztahy, rodina a co se s ním v průběhu dospívání děje.

2.1 Vymezení pojmů mladistvý a adolescent

Pojem mladistvý má svoji přesnou definici psanou v zákoně č. 218/2003 Sb. o soudnictví ve věcech mládeže. Mladistvý je ten „*kdo v době spáchání provinění dovršil patnáctý rok a nepřekročil osmnáctý rok svého věku*“.

Práce je zaměřená na prevenci výše popsaného jevu, který se vyskytuje u mladistvých. Je důležité zmínit to, že výzkum byl prováděn s dospívajícími účastníky ve věku od 13 do 16 let. Patří tak mezi ně jak mladiství, tak také jedinci, kteří ještě mladistvými dle zákona nejsou. Hlavní důvod tohoto věkového rozpětí je popsán v podkapitole primární prevence. Abychom předcházeli rizikovému chování u mladistvých je důležité jev podchytit včas, tedy ve fázi, kdy se zatím neprojevil, nebo jen v malé míře. Proto zde nebudeme pracovat pouze s pojmem mladistvý, ale musíme si také vymezit účastníky, kteří mladistvými brzy budou a dá se u nich ještě včas rizikovému chování předcházet. Všeobecně můžeme všechny naše účastníky popsat nejenom pojmem dospívající, ale také adolescent.

Vágnerová (2012) období dospívání vymezuje věkem od 11 do 20 let. S tím, že toto období ještě dělí na dvě části do 15 se jedinec řadí do rané adolescence a od 15 do pozdní adolescence. Zásadní rozdíl mezi těmito obdobími je v tom, že v rané adolescenci dochází nejvýrazněji k fyzickým změnám na těle, druhá fáze pozdní adolescence je typická tím, že se zásadní změny dějí především v oblasti psychosociální. K podrobnému popsání změn, ke kterým při dospívání dochází, však byla, vzhledem k důležitosti a obsáhlosti, vyčleněna samostatná kapitola.

Další úhel pohledu pohlíží na dospívání podobně, jen období od 11 do 15 let nazývá pubescencí. V tomto období se dle Langmeiera (2006) vyskytují dvě fáze. Nejprve fáze „prepuberty“, při níž se objevují první sekundární znaky a následně fáze „vlastní puberty“, kde

už se jak u dívek, tak chlapců začíná objevovat reprodukční schopnost. Druhé období nazývá adolescencí, to je však na rozdíl od Vágnerové vymezeno až do 22 let.

Pro účely naší práce budeme chápat dospívání v rozpětí ve věku od 12/13 do 19 let, které se dle Thorové (2015) nazývá adolescence. Celkově můžeme toto období shrnout tak, že se na začátku objevuje puberta a v průběhu u jedince dochází k fyzickým, sociálním, emočním a kognitivním změnám.

2.2 Proměna dospívajícího

Na dospívajícího jsou v průběhu, jeho proměny kladeny různé požadavky a očekávání odpovídající společnosti a kultuře, ve které se vyskytuje. Co je společné pro všechny kultury napříč světem jsou typické změny vyskytující se zpravidla ve třech oblastech. Dle Vágnerové (2012) je dopívání obdobím, kdy adolescent přehodnocuje řadu věcí, snaží se dosáhnout sociálního postavení, hledá stabilitu ve vlastním sebepojetí a do třetice se mění jeho fyzické já.

Zajímavé je pozorovat rozdílné procesy těchto proměn napříč kulturami. Pro nás Evropany a velkou část světa je představa proměny dítěte na dospělého člověka zdlouhavým procesem, během které se člověk postupně proměňuje. U přírodních národů žijících stále v souladu s přírodou je tomu jinak. U těchto společenství je dospívání záležitostí rituálu. Jakmile je jedinec fyzicky přesněji pohlavně zralý, účastí na rituálu opustí etapu dítěte a vkročí do etapy dospělého. V jednu jasně danou chvíli tak změní své společenské postavení i vnímání sebe sama a nepotřebuje tak žádné zdlouhavé období, během kterého by hledal sám sebe (Říčan 2014).

V následujících podkapitolách se podrobně podíváme na 3 zásadní oblasti. V těchto oblastech při proměně z dítěte na dospělého dochází k primárním změnám. Těmito oblastmi, které se nehledě na kulturu u jedince mění, jsou oblast fyzických změn, psychických a sociálních. Všechny 3 oblasti jsou na sebe navázány, úzce spolu souvisí, avšak často dochází k jejich nesourodosti.

2.2.1 Fyzické změny

V adolescenci se mladému člověku v důsledku hormonálních změn začíná měnit jeho tělo, dochází k dozrávání takzvaných sekundárních pohlavních znaků. Dívky se zaoblují, rostou jim ňadra a boky. Chlapcům začínají růst vousy, roste jim trup, svaly a začínají mít díky mutaci hrubší hlas. U obou pohlaví se začíná objevovat ochlupení nejen na přirození a celkově dozrávají sekundární pohlavní znaky. (Říčan, 2014)

Díky hormonálním změnám přichází zájem o sexuální tematiku a začíná se u nich objevovat takzvaný sexuální pud. U chlapců je tento pud intenzivnější, a proto se u nich ve větší míře objevuje masturbace. (Šimíčková-Čížková, 2010)

Řičan (2014) zmiňuje, že případná radost z proměny těla na „více mužské, či ženské“ bývá často zhrzena objevujícím se akné, nespokojeností s výškou, velikostí vlastního těla a dalším. To vše pak ústí u adolescentů k často se vyskytující nespokojenosti s vlastním tělem a vzhledem. V důsledku těchto fyzických změn bývá zasažena oblast změn psychických.

2.2.2 Psychické změny

To, jak dozrává „fyzické“, má významný vliv na „psychické“. Na příkladu dozrávání mozku lze vidět, jak se jedinec proměňuje v obou sférách. Dochází k efektivnějšímu neuronovému propojení, díky kterému je adolescent schopen aktivněji přemýšlet. Zároveň se v prefrontální kůře a limbickém systému zvyšuje množství dopaminu, což ústí ke zvýšené touze po vzrušujících, nebezpečných a rizikových zážitcích (viz kapitola rizikové chování). Tím, že dozrává limbický systém, který je centrem emocí, se i vysvětluje zvýšená emoční citlivost (Vágnerová, 2012).

V rámci psychického vývoje se mění reakce jedince na okolní podněty, mění se jeho vnímání okolí a často dochází k prudkým a nekontrolovatelným reakcím. Adolescent je více emočně labilní. V jedné chvíli tak může být extrémně přecitlivělý a cítí se velmi zranitelně, na druhou stranu pak ve zlomku vteřiny obrátí svoji reakci velmi necitlivě a útočně proti druhé straně (Šimíčková-Čížková, 2010).

Adolescent v průběhu dospívání začíná vnímat sám sebe, vytváří si vlastní obraz o tom, kdo vlastně je. Začíná vědomě sám sebe odlišovat od ostatních. Vytváří si seznam hodnot, přemýšlí o své budoucnosti, povolání, o tom, co by jednou chtěl a celkově se díky změnám v mozku vyvíjí schopnost vědeckého myšlení a uvažování o světě.

2.2.3 Sociální změny

Mezi hlavní „poslání“ dospívajících patří jak emancipace od rodiny, tak zároveň navázání nových vrstevnických vztahů. Velmi záleží na tom, jaké si nese jedinec vztahy s rodinou z dětství, čím hlubší a důvěrnější byly, tím by pro něj osamostatňování mělo být jednodušší. Typické a známé projevy chování u dospívajících jsou odmítavé, vytýkavé postoje, které rodiče spíše kritizují a revoltují proti nim. Děje se tak především proto, že adolescent přenáší své city z rodičů na vrstevníky a v tomto procesu porovnává projevy obou stran, což vede ke zmiňované kritice, někdy až studu za rodiče (Freudová in Langmeier, 2006).

Existují fáze, které při navazování nových vztahů platí pro většinu dospívajících. Pro dětství bylo typické vytváření skupin skládajících se z jednoho pohlaví. Postupně se začíná tato fáze rozpadat, dochází k navazování individuálních vztahů mezi opačnými pohlavími, jedná se o přátelství mezi holkou a klukem, bez přítomnosti větší skupiny, kde sdílejí nejrůznější názory a vytváří si důvěrnější vztah. Zároveň se u jedinců začíná objevovat etapa, kdy projevují zájem o druhé pohlaví, což ze strany kluků bývá projevováno pouze posměšky a provokací, zatímco dívky projevují zájem pouze z dálky. Jakmile je tato fáze překonána přichází doba, kdy jsou vztahy mezi dívkou a chlapcem navazovány důvěrněji, často se tomu děje na střední škole, kdy se začíná chodit do tanečních, objevuje se flirtování, schůzky a často první sexuální zkušenosti. Poslední popsanou fází je období, kdy je tento vztah upevňován, prohlubován, na konci adolescence nebo na začátku dospělosti může dojít k hlubšímu přesvědčení o pevnosti vztahu a případné touze po manželství, tato etapa je nazvána zamilovaností. (Langmeier, 2006)

Dalším typickým projevem adolescentů je, ve snaze a touze někam patřit, změna vizuální stránky, ve smyslu změny stylu oblečení, účesů nebo jiných změn na těle. U dospívajících na západě se setkáváme s revoltujícím vzhledem, kdy má adolescent potřebu oblékat se vyzývavě a výrazně, barví si vlasy, nehty, nechává si dělat tetování, nebo piercing. Často se tak děje v návaznosti na oblíbenou skupinu nebo hudební styl (Bowie, 2008).

Ze sociálního hlediska se proměna dospívajícího jedince dá shrnout tak, že se často shlukuje ve skupinách vrstevníků. V těchto skupinách probírá nové pohledy na svět, přehodnocuje dosavadní zkušenosti, zkouší věci nové a často pak revoltuje proti rodičům. S vrstevníky se shoduje v názorech, projevech i uniformním oblečení. Všechny tyto změny mu napomáhají k osamostatnění a vlastnímu dozrání jeho osobnosti (Šimíčková-Čížková, 2010).

3 TERAPIE DIVOČINOU

V této kapitole se zaměříme na chápání pojmu terapie divočinou (TD) v zahraničí a u nás v České republice. Popíšeme si blízké přístupy, které si jsou spolu s TD v něčem podobné, a naopak v řadě věcí odlišné. Na závěr si uvedeme historické počátky práce s dětmi v přírodě u nás. Zaměříme se na popis českého velmi známého svazu skautů a dotkneme se tématu letních táborů obecně. Vzhledem k neprozkoumanosti tématu byla autorka nucena použít starší zahraniční literaturu, která však svým obsahem pojednává o faktech, která jsou nezměnná. Autorka také čerpá z vlastních zkušeností a účasti na 2 expedicích vystavěných dle konceptu, který bude dále popsán.

3.1 Terapie divočinou ve světě

Koncept TD z angl. Wilderness therapy je znám po celém světě desítky let. Řadu let se vyskytovaly různé a odlišné interpretace toho, co TD vlastně je. Objevilo se více názvů, mezi které patří například: challenge courses, adventure-based therapy, nebo wilderness experience programs (WEPs), (Russell, 2001). Dlouhou dobu existovala nejednotnost. V posledních desetiletích se podařilo, v rámci velkého množství článků založených na nových nebo potvrzujících výzkumech spolu se vznikem nových odborných publikací, dát TD jeden ucelenější směr. Tento jednotnější pohled chápání TD si popíšeme níže.

Terapie divočinou, jak ji známe dnes, se začala poprvé objevovat ve 20. letech 20. století. Původně vznikala jako rehabilitační programy pro mladistvé, u kterých se vyskytovalo rizikové chování (Margalit, 2014). Ze samotného názvu vyplývá, že ideálním místem, kde k terapii dochází, je divočina, tedy prostor, kde člověk není rušen nechtěnými zvuky nebo jinými elementy a může se tak plně ponořit do ticha toho, co příroda nebo jeho mysl nabízí. Rozsáhlou divočinu mají severské státy Severní Ameriky, kde také původně TD vznikala. (Houšková, 2017)

Hlavní část TD se odehrává při tzv. expedici. Expedici můžeme chápat jako několikadenní putování přírodou, jehož cílem je pozitivní změna chování účastníka. Významnou roli při putování hraje skupina, která má na jedince zcela přirozeně významný vliv. Podporuje účastníkovu schopnost komunikace, zlepšuje navazování nových vztahů a vytváří mu prostředí k prezentaci sebe samotného (Clark in Margalit, 2014). Jedinec má v rámci skupinové práce možnost aktivně pomoci druhé osobě, což slouží ke zvýšení vlastní sebeúcty (Yalom in Margalit, 2014). V rámci putování se jedinec podílí na zajišťování potřebných věcí

pro skupinu, a tedy i pro sebe samotného, od obstarání vody, zajištění přístřešku až po založení ohně. Bytí v přírodě má na jedince pozitivní a uzdravující účinek, napomáhá v poznávání vlastních limitů ale i schopností, které jsou pro mladistvého významnou zkušeností v období jeho dospívání (Hill in Margalit, 2014). Expedice je hlavní částí celého procesu, předchází jí však i přípravná část, kde jsou s účastníky dělány rozhovory, zjišťuje se jejich motivace, schopnosti, stanovují si cíle a připravují se na hlavní část procesu. Po skončení expedice probíhá také závěrečné setkání, kde se s účastníky řeší dosažení vlastních cílů, aplikace zažitých zkušeností do běžného života a další dopady. Co se týče přípravné a závěrečné fáze TD, ne vždy je možné ji v rozsahu, jak bylo popsáno výše, uskutečnit. Někdy je hlavní cíl těchto úvodních a závěrečných setkání uskutečněn v průběhu expedice.

Davis Berman (2014) vysvětluje, že se stejně jako u jiných psychologických přístupů nejedná o koncept, který by byl vhodný pro každého. Terapii divočinou však považuje za příležitost a zkušenost, která má potenciál dospívajícím pomoci řešit jejich problémy. Novější studie dokazují také to, že TD pomáhá dospívajícímu například rozvíjet jeho schopnost řešit dilema, rozhodovat se úspěšným a konstruktivním způsobem a zvyšuje jeho sebevědomí. (Margalit, 2014).

3.2 Terapie divočinou v ČR

Koncept Terapie divočinou u nás začal vznikat zhruba před třemi lety. Tehdy vznikla Asociace pro terapii divočinou a dobrodružstvím v České republice, z. s., která se řadou expedicí a výzkumu ve spolupráci se zahraničními partnery zasloužila o větší povědomí existence tohoto konceptu u nás.

Asociace pro terapii divočinou a dobrodružstvím se velkou částí inspirovala konkrétně britským přístupem. (Houšková, 2017) Podobně jako bylo popsáno v kapitole o TD, ve světě se jedná se o skupinové putování přírodou, kde se jedinec podílí na přípravě pro skupinu potřebných věcí jako je obstarání dřeva na oheň, příprava jídla, zajištění tekutin a mnoho dalších. V průběhu se jedinci za profesionálního vedení zkušených lektorů účastní terapeutických aktivit, které zpravidla vedou k zamýšlení se nad sebou, svými postoji, jednáním a v kombinaci s pobytem v přírodě a zklidněním dávají jedinci možnost sebe reflexivního náhledu. Zkušenosti, které účastník během expedice nabyde, mu pomáhají k vytvoření základních a zdravých návyků chování, které může uplatnit, jakmile se vrátí do běžného režimu dne.

Nejčastější klientela TD jsou mladiství v ohrožení, s projevy rizikového chování, klienti závislí na návykových látkách, chovající se delikventně, nebo naopak obyčejní žáci základních či středních škol ať už v rámci adaptačních kurzů nebo preventivních programů. Významný a pozitivní dopad má TD na práci s celou rodinou. V neposlední řadě se čím dále více TD účastní dospělí nebo adolescenti bez problémů se zákonem nebo závislostí za účelem seberozvoje a poznání něčeho nového (Houšková, 2017).

3.3 Příbuzné přístupy

Existuje více přístupů, které při své práci nejen s mladistvým využívají přírodu. Řada přístupů je nám dobře známá z vlastních dětských zkušeností nebo z běžného doslechu. Uvedeme si zde další koncepty, které by se na první pohled laika mohly zdát totožné s Terapií divočinou, definováním těchto konceptů si upřesníme zásadní rozdíly, které TD odlišují od ostatních a podíváme se na to, v čem se mohou s TD shodovat. Přístupů využívajících přírodu jako hlavní prvek je velké množství, my se zde zaměříme pouze na část z nich.

3.3.1 Adventure therapy

Tak jako u řady odborných termínů existuje i u „adventure therapy“ (AT) velké množství výkladů a neexistuje tak jednotná formulace. „Adventure“ v českém jazyce znamená dobrodružství. V rámci české terminologie se můžeme potkat s termínem dobrodružná terapie, nebo terapie dobrodružstvím (Kirchner, 2009). Pro správné chápání pojmu v rámci naší práce se musíme podívat do zahraniční literatury, přesněji do literatury psané odborníky v oblasti outdoorového vzdělávání ze Severní Ameriky. Jedním z nejznámějších odborníků je Michael A. Gass, který ve spolupráci s kolegy napsal jednu z prvních ucelených publikací, ve které vymezil následující dělení.

Jak Gass (1993) uvádí, adventure therapy se v průběhu let vyvinula do tří hlavních oblastí, v nichž je možné ji uskutečňovat. Tyto tři oblasti jsou:

1) Wilderness therapy

Jak bylo popsáno výše v rámci WT dochází k terapeutickému prožitku, který se během několikadenního putování ve skupině o 8 až 15 lidech odehrává v divočině. Díky přírodě a terapeutickému programu, který WT nabízí, mají klienti možnost poznat sami sebe, své hranice a limity a zažívají tak velmi intenzivní zážitky.

2) Adventure-based therapy

Stejně tak jako WT vede adventure-based therapy (ABT) k prožitku skrze přírodu. Zároveň se stejně, jako u WT jedná o dlouhodobější program, nicméně terapeutický

prožitek v přírodě není hlavní náplní celého programu. Klienti adventure-based therapy se zpravidla účastní několikadenního léčebného programu, během kterého jsou v rámci části programu vedeni k prožitku skrze přírodu. Nejedná se tak o nonstop putování přírodou, ale jde pouze o aplikaci části terapeutické techniky do předem stanoveného programu.

3) Long-term residential camping

Jedná se o outdoorové programy odehrávající se na místě k tomu určeném, obvykle se jedná o kempy se stany, karavany, nebo program odehrávající se na lodi a dalších. Klienti jsou obvykle vystavováni běžným životu důležitým činnostem, jako je obstarání si jídla, rozdělání ohně, v případě lodě plachtění, a učí se novým zkušenostem. Long-term residential camping jim pomáhá k nabytí nových pozitivních návyků pro jejich život.

3.3.2 Zážitková pedagogika

Zážitková pedagogika (ZP) má oproti TD v Česku delší historii. Ve straších publikacích se můžeme potkat s pojmem: *prázdninová pedagogika, výchova v přírodě, nebo dobrodružná výchova v přírodě* (Dohnal, 2009). Významnou osobností v počátcích ZP je jméno Jana Ámose Komenského. Ten tvrdil, že se dítě nejlépe učí vlastní zkušeností a zážitkem. Při rozvoji dítěte je důležité zapojovat jeho smysly, což se dle Komenského daří za použití vzdělávacích her a hraní při výuce. (Franc, 2007)

K počátkům vzniku zážitkové pedagogiky přispěla Prázdninová škola Lipnice, která vznikla v 70. letech minulého století a funguje dodnes. Jedná se o organizaci, která pořádá zážitkové kurzy pro děti a mládež. Z počátku se zaměřovala primárně na sportovní akce a velmi rychle ke svým programům přidala důraz na turistiku, táboření v přírodě a časem i psychologické hry s důrazem na osobnostní růst (Franc, 2007).

Hanuš (2009) zdůrazňuje odlišnost české zážitkové pedagogiky od zahraničních konceptů. V naší české zážitkové pedagogice se z pravidla objevuje několik prvků, které ji odlišují od TD. Patří mezi ně velmi zásadní proces dramaturgie. V tomto procesu jsou konstruktivně a záměrně vyvolávány situace formou hry, které vedou k potenciálnímu rozvoji, přičemž je celý proces sledován, hodnocen a reflektován tak, aby se z něj dalo získat co nejvíce pro případný osobní rozvoj. Celá zážitková pedagogika je tak postavena na dopředu plánovaných situacích, kde má jedinec pomocí jedinečného prožitku dojít k osobnímu rozvoji. Naproti tomu stojí TD jako terapeutický koncept bez plánovaných dramaturgicky vyvolaných situací, který zcela přirozeně vede klienta procesem sebepoznávání.

Zážitková pedagogika je outdoorový program zaměřený na vzdělávání a osobní rozvoj účastníka. Daří se jí to zpravidla skrze dobrodružství, často fyzickou námahu, někdy dramaturgicky vyvolanou nejistotu a nepohodlí, za přítomnosti výzev a dalšího. To vše je zasazeného do atypického prostředí, formou her a zážitku, které vedou k závěrečné zpětné reflexi, ta napomáhá jedinci k vlastnímu uvědomení a případnému osobnímu rozvoji.

3.3.3 Skaut a jiné letní tábory

V rámci české historie se zájem o plánované bytí v přírodě rozmohl v 19. století (Franc, 2007). Co se týče zahraničí, například Ameriky, kde původně TD vznikala, tak podobně, jako u nás se lidé o bytí v přírodě začali zajímat dvě století zpět. Rodiče posílali více své děti na ozdravné pobyty do přírody a vznikaly první tábory, tradice a místa pořádání některých táborů se dochovala až do dnešní doby (Davis-Berman, 2014).

Pro českou historii tábornictví a trempingu byl stěžejní historickým okamžikem vznik jistě všem dobře známého Sokola (1862) a o chvíli později Turistického klubu (Franc, 2007). Krátce po vzniku Československé republiky byl založen Svaz Junáků-Skoutů, který podporoval a rozvíjel mládež skrze bytí v přírodě. V historii Svazu se díky tehdejšímu režimu objevila dlouhá pauza, po které se až do dnešní podoby vyvinul Svaz skautů a skautek České republiky, z. s.“ (dále jen Svaz), jeho hlavním českým představitelem je Antonín B. Svojsík (Svaz skautů a skautek České republiky, 2014).

Svaz má své náležitosti definované v zákoně č. 89/2012 Sb. ve znění pozdějších předpisů, kde je popisován jako dobrovolný, nezávislý a nepolitický. Jestli někdo bude či nebude členem nerozhoduje ani jeho náboženské vyznání, národnost, rasa, zdravotní či jiné znevýhodnění a ani jeho věk. V těchto znacích, které u Skauta ze zákona vyplývají můžeme najít shodu i s TD. Další takovou shodou je Skautem definovaný hlavní účel. Hlavním účelem Skautské činnosti je vedení mladých lidí k morální, sociální, duchovní a tělesné zodpovědnosti. Používané prostředky společné s TD k tomuto účelu směřující jsou celodenní výšlapy, nebo příprava někdy až několikátýdenního pobytu v přírodě, u Skautů se jedná o pevně dané tábořiště. Skauti mají svých 10 zákonů, které vystihují to, jaký by každý skaut měl být, mezi ně patří například ohleduplnost, čestnost, pravdomluvnost nebo ochrana přírody (Svaz skautů a skautek České republiky, 2014).

Burda (2008) uvádí, že letní tábory jsou vyvrcholením celoroční práce oddílů, ale také možností zažít si dobrodružný a neobyčejný prázdninový pobyt v přírodě pro děti, které součástí žádného uskupení nejsou. Provozovatelem letního tábora může být jak Svaz, občanské sdružení, tak velmi často katolický spolek, spolek dětí a mládeže, nebo jakýkoliv jiný zapsaný

spolek, který splňuje veškeré náležitosti. Výzkumná část práce byla prováděna na letním táboře organizovaném Hanáckou aktivní společností, z. s. Děti jsou v průběhu tábora vedeny k sebe rozvojovým aktivitám, účastní se přípravy ohně, v rámci programu se učí vařit, poznávat druhy rostlin, hmyzu a spousty a další. Aktivity letních táborů jsou částí své náplně velmi blízké jak Adventure therapy, tak konkrétně terapii divočinou. Podobnost můžeme vidět nejen v přípravě ohně a účasti na sebe rozvojových aktivitách, ale také například v možnosti skupinové socializace, nebo zlepšování vztahu k přírodě.

PRAKTICKÁ ČÁST

Při hlubším studiu terapie divočinou v českém prostředí a zkoumání její vědecké části se autorka domnívá, že se jedná o koncept, který je u nás stále doposud neznámý. I přes dvouletou přítomnost Asociace pro terapii divočinou a dobrodružstvím, z. s. je nedostatečně objevený a dle jejího názoru si zaslouží větší pozornost. Proto se autorka rozhodla k zatím nízkému počtu v rámci české praxe přispět svojí prací. Ráda by tak pomocí výsledků tohoto výzkumu podkryla potenciál využití technik terapie divočinou při práci s mladistvými, a rozšířila tak část odborného poznání české praxe terapie divočinou.

4 METODOLOGIE

4.1 Výzkumné cíle a otázky

Švaříček (2007) hovoří o tom, že na počátku výzkumu je důležité si stanovit výzkumné cíle. Stanovené výzkumné cíle se vždy k někomu vztahují a nedají se aplikovat na všechny. V našem případě se jedná o mladistvého. Před zahájením analýzy dat je vhodné si uvědomit, zda-li nám analýza při pohledu na zkoumanou otázku vůbec za to stojí.

Cílem této práce je zjistit, jaký mají prvky terapie divočinou vliv na předcházení rizikového chování u mladistvých v českém prostředí. V návaznosti na stanovení cíle si problematiku rozdělila do tří kategorií, jedné hlavní a dvou vedlejších. U hlavní zkoumané kategorie si položila čtyři podotázky, u vedlejších další jednu podotázku. Práce si tedy celkem klade jednu otázku hlavní a šest podotázek.

Jako doplňující, vedlejší cíl práce si autorka stanovila samotné zpracování výzkumné práce, která bude analyzovat výzkumná data ohledně technik terapie divočinou v českém prostředí. Tento vedlejší cíl byl stanoven se záměrem rozšířit množství vědeckých prací realizovaných na toto téma.

Hlavní výzkumná otázka:

„Jaký vliv má užití prvků terapie divočinou na předcházení rizikovému chování u mladistvých v českém prostředí?“

Zkoumané kategorie a jejich otázky:

| |
|--|
| 1) Vztah jedince s vrstevníky: |
| Jaký vliv mají techniky terapie divočinou u dospívajících na jeho vztah s vrstevníky? |
| 2) Spojení s přírodou |
| Jaký vliv mají techniky terapie divočinou u dospívajících na spojení s přírodou? |
| 3) Vztah k sobě samému: |
| Jaký vliv mají techniky terapie divočinou u dospívajících na jeho náladu? |
| Jaký vliv mají techniky terapie divočinou u dospívajících na spokojenost se sebou samým? |

| |
|--|
| Jaký vliv májí techniky terapie divočinou u dospívajících na soucit k sobě samému? |
| Jaký vliv májí techniky terapie divočinou u dospívajících na uvědomování si sebe sama? |

4.2 Výběr výzkumného souboru

Dle Miovského (2006) se jedná o obtížnější fázi výzkumu. Výzkumník musí nejprve zvolit vhodnou metodu a následně kritéria, která si musí být schopný obhájit.

Výzkum probíhal na letním táboře, kterého se účastnilo 42 dětí ve věku od 5 do 16 let. Práce se zaměřuje na prevenci rizikového chování u mladistvého (od 15 do 18 let). Vzhledem k interním pravidlům nastavení tábora se mohlo výzkumu účastnit omezené množství účastníků v počtu šest. Ti se pod vedením autorky výzkumu účastnili aktivit s užitím prvků terapie divočinou. Při výběru skupiny 6 účastníků byla použita metoda záměrného (účelného) výběru (Miovský, 2006).

Kritéria při výběru výzkumného souboru:

- Věk (od 15 do 16 let)
- Pohlaví (ženy i muži)
- Podepsaný souhlas zákonného zástupce účastníka s povolením účasti na výzkumu
- Ochota účastníka spolupracovat
- Souhlas účastníka se zvukovým nahráváním

Byla zajištěna anonymita všech účastníků.

Následně byli z šesti účastníků vybráni čtyři, kteří se kromě aktivit účastnili rozhovorů. Tito čtyři účastníci byli vybráni dle stejných výše zmíněných kritérií s důrazem na vyváženost obou pohlaví a jejich dobrovolným souhlasem se vstupním a výstupním polostrukturovaným rozhovorem.

4.3 Triangulace výzkumu

Ke zvýšení validity získaných dat byla ve výzkumu využita triangulace. Jedná se o koncept, který je užit v průběhu výzkumu a slouží ke zvýšení pravdivosti a přesnosti získaných dat. Triangulací existuje velká řada (Švaříček, 2007). Hlavním znakem triangulace je čerpání dat ze tří různých zdrojů, uhlů pohledů, hledisek, za užití tří odlišných metod, tří časových sběrů, za přítomnosti trojice výzkumníků a řada jiných (Miovský, 2006). Ve výzkumu byly použity dva druhy triangulace, dle Miovského (2006) se jedná o:

- 1) Triangulaci settingu dat (konkrétně časová triangulace)

Ke sběru dat dochází ve třech časových intervalech. Ve našem výzkumu byla data získávána ve třech časových úsecích, před účastí na aktivitách, v průběhu aktivit a následně po nich.

2) Triangulace metod sběru dat

Pomocí tří různých metod dochází ke sběru různých výzkumných dat (Hendl, 2008) Data v našem výzkumu byla též získávána více metodami. Patří mezi ne polostrukturovaný rozhovor, skupinových rozhovorů a pozorování.

4.4 Metoda získávání dat

Jak bylo zmíněno v podkapitole o triangulaci. Výzkumná data byla získávána pomocí třech metod. S účastníky byl proveden polostrukturovaný rozhovor první a poslední den. Po každém programu se všichni společně účastnili skupinového rozhovoru, který byl veden jedním tazatelem (autorkou výzkumu). Z každého rozhovoru byla pořízena audio nahrávka. Po nahrání byl každý rozhovor přepsán pro možnost zpětného ověření přesnosti dat. V průběhu celého výzkumného šetření si autorka vedla deník, do kterého zapisovala pozorované postřehy. Pozorování bylo taktéž doslovně přepsáno. V příloze práce se nachází jak přepsané polostrukturované rozhovory, skupinové rozhovory, tak také autorčin zápis pozorování.

4.4.1 Polostrukturovaný rozhovor

Jedná se o nejčastější rozhovor využívající se v rámci kvalitativních metod. Oproti pevně strukturovanému rozhovoru je polostrukturovaný rozhovor náročnější z hlediska přípravy. Výzkumník musí být maximálně připraven pro situace, kdy se dotazuje na otázky a věci, které z rozhovoru vyplývají, ale neměl je připravené. Otázky by měly být vždy k tématu a měly by být pokládány tak, aby se z dat dalo odpovědět na cíl výzkumného šetření. Pro přehlednost a splnění toho, co se od rozhovoru očekává má výzkumník vždy stanovené tzv. „jádro rozhovoru“, ve kterém má jasně promyšlenou dotazovanou oblast (Miovský, 2006).

Na výsledky rozhovoru může mít vliv prostředí, ve kterém se rozhovor odehrává, okolní zvuky, počasí, nebo to, jestli se jedná o první či poslední rozhovor, který tazatel provádí (Miovský, 2006). Vzhledem k tomu, že autorka v rámci přípravy prováděla cvičné rozhovory, eliminovala tak odlišnost prvního a posledního rozhovoru. Rozhovory byly vždy prováděny v lese ve snaze vyhnout se rušivým elementům tábora.

Rozhovor probíhal před účastí na aktivitách a po nich. Dotazoval se celkem na šest oblastí. Pro větší zorientování účastníka byl v rozhovoru použit nástroj šestcípé škálovací hvězdy. Každý cíp na sobě nesl stupnici od 0 do 10 a představoval jednu z šesti dotazovaných oblastí. Účastník si vždy podle vlastního pocitu zvolil svoje vnímání na stupnici a následně byl

výzkumníkem dotazován na stanovené otázky a věci z nich vyplívající. Čísla byla pouze prvotním krokem pro kvalitativní rozhovor, a autorka tak zdůrazňuje, že celá práce je kvalitativně orientovaná.

Účastník byl vždy dotazován v těchto 6 okruzích:

- 1) Vztahy s vrstevníky
- 2) Nálada (spíše obecné naladění, pocity v poslední době)
- 3) Spojení s přírodou
- 4) Spokojenost s tím, kým jsem
- 5) Soucit k sobě samému
- 6) Uvědomování si sebe sama

V prvním rozhovoru byly účastníkovi položeny otázky: „Jak bys všeobecně popsal svůj vztah k dotazované oblasti? Z jakého důvodu hodnotíš oblast daným číslem?“ Při závěrečném rozhovoru byl účastník dotazován stejnými otázkami. Na závěr mu byla položena otázka: „Z jakého důvodu jsi hodnotil v prvním rozhovoru oblast nějak a v druhém rozhovoru stejně či odlišně?“

4.4.2 Zúčastněné pozorování

Švaříček (2007) popisuje zúčastněné pozorování jako jednu z nejvíce využívaných metod sběru dat. Výzkumník často zastává dvě role naráz, jednak je v roli badatele a zároveň účastníka výzkumu. V průběhu výzkumu si zaznamenává poznámky všeho, co by mohlo při vyhodnocování pomoci, a kromě účasti by měl být nezávislým pozorovatelem. To, jestli je zápis proveden kvalitně, rozhoduje možnost náhodného čtenáře, představit si co nejvíce konkrétně pozorovaný jev.

Autorka si od zahájení výzkumu vedla poznámkový deník. Poznámky z pozorování si zaznamenávala hned po skončení rozhovorů, v průběhu aktivit, ale i během celého dne, kdy se účastníci po skočení výzkumné části zapojili zpět do běžného chodu táborového dne.

4.4.3 Skupinový rozhovor

Sedláček (in Švaříček, 2007) řadí skupinový rozhovor spolu s ohniskovými skupinami mezi kvalitativní metody získávání dat formou rozhovoru za přítomnosti více jak tří osob najednou. Někteří autoři nevnímají mezi těmito termíny rozdíl, jiní zase významný. V definicích skupinového rozhovoru se tak dost liší. Pro účely naší práce budeme vycházet z definice, kterou popisuje Miovský (in Švaříček, 2007). Zásadní vlastností skupinového rozhovoru je přítomnost tří a více osob, kterým jsou kladeny jednotlivě otázky. Mezi účastníky rozhovoru nedochází k záměrné interakci a postupuje se podle typické struktury rozhovorů, tedy jsou kladeny otázky a po nich se očekává odpověď dotazovaného. Hendl (2008) zmiňuje,

že potřeba mít otázky předem pečlivě připravené, oproti polostrukturovaném rozhovoru je náročnost rychlé reakce vyšší.

Skupinový rozhovor byl použit ve výzkumu každý den. Krátký rozhovor nejprve předcházel hlavní aktivitě. V tomto rozhovoru byly účastníci tázáni na jejich aktuální naladění, které měli první den vyjádřit metaforou počasí, následně zvířetem a v posledním dni rostlinou. Po každé aktivitě jim byly položeny otázky týkající se toho, jak se v průběhu cítili, zdali jim bylo něco příjemné, nebo naopak. Účastníci v průběhu položených otázek dodávali jejich dojmy a myšlenky, které jim během, nebo po technikách doznávaly.

4.5 Metoda analýzy získaných dat

V určité fázi výzkumu přichází fáze analýzy získaných dat. Zcela oprávněně se dá tato fáze nazvat nejobtížnější částí celého výzkumného procesu. Vzhledem k tomu, že se jedná kvalitativní výzkum, existuje velké množství způsobů výkladu. Analýza dat se zpravidla skládá z několika fází. Mezi tyto fáze v počátku patří stanovení vhodné metody. V našem výzkumu byla použita obsahová analýza a metoda trsu. Dalším krokem v postupu je kódování dle vybrané metody. Tato fáze bude podrobněji popsána níže. Dále na řadu přichází propojení získaných kódů, které je doplněno o poznámky, komentování a následně získávání a vyvozování závěrů. Jmile jsou vyvozeny závěry, je nutné zjištěné informace shrnout v teorii, která vystihuje záměr zkoumaného výzkumu a případné potvrzení, či vyvrácení teorie (Miovský, 2006).

4.5.1 Obsahová analýza

Jedná se o metodu analyzující obsah zkoumaného textu, u něhož dochází k objasnění významu či objevení jeho struktury (Plichtová in Miovský, 2006). Během analýzy se postupuje pomocí jasně daných pravidel, která vedou k dosažení bližší analýzy textu. Výzkumník vytváří kategorie a klasifikace, jenž je možné nazvat analytickými jednotkami. Pomocí těchto jednotek získává o obsahu textu větší povědomí, je schopný jednodušeji shromáždit potřebné informace a text se mu lépe interpretuje (Miovský, 2006).

Plichtová (in Miovský, 2006) popisuje, jak se při obsahové analýze postupuje. Nejprve je třeba mít připravené požadované dokumenty, v našem případě se jedná o přepsané polostrukturované rozhovory, skupinové rozhovory a poznámky z pozorování. Dále je třeba mít definované základní jednotky, těmito jednotkami je v našem výzkumu šest kategorií a zároveň šest zkoumaných oblastí. Mezi tyto oblasti patří: vztah s vrstevníky, nálada (v poslední době), spojení s přírodou, spokojenost s tím, kým jsem, soucit k sobě samému a uvědomování si sebe sama. Následně přichází fáze kódování, během které přiřazujeme k předem stanoveným kódům

obsah textu, který kód vystihuje. V této fázi autorka přepsala s ohledem na trojí zdroj dat a časovou triangulaci výpis šesti zkoumaných oblastí u každého účastníka. Vznikl tak text, se kterým se dále pracovalo.

4.6 Metoda trsu

Jedná se o metodu, která slouží k tomu, aby shromáždila výroky a výzkumníkovi pomohla zanalyzovat zkoumaný materiál. V procesu aplikování metody vznikají indukované kódy, tzv. trsy, které se v textu prolínají a vyskytují se opakovaně (Miovský, 2006). Vytvořené trsy mohou mít společná časová, prostorová, pocitová a další témata.

Metoda trsu má hierarchický charakter. Vytvořené trsy mohou spadat pod obecnější témata, nebo naopak se mohou dělit do podkategorií (Čermák a Štěpaníková in Miovský, 2006). V rámci našeho výzkumu byly vytvořeny nejčastěji se vyskytující kódy (trsy). Z aplikování metody trsu vznikla na konci každé oblasti tabulka s obsahem kódů, které se v části textu vyskytovaly. Trsy byly vytvářeny se záměrem nalezení odpovědí na výzkumem definované otázky.

5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT

Autorka k analýze dat použila obsahovou analýzu a metodu trsu. V první fázi byla použita metoda obsahové analýzy. Autorka s ohledem na časovou triangulaci zanalyzovala nasbírané troje výzkumné materiály. U každé sledované kategorie tak vznikl soupis výzkumníkem pozorovaných a účastníkem popisovaných prožitků. Následně byla na text aplikována metoda trsu, dle které vznikl výčet kódů, které se ve výzkumném materiálu vyskytují nejčastěji. Metoda trsu byla použita se záměrem odpovědi na výzkumné otázky.

5.1 Výsledky analýzy

Tato kapitola obsahuje výsledky aplikovaných metod. Čtenář zde nalezne analýzu šesti zkoumaných oblastí. V každé oblasti se vyskytují výsledky aplikování obsahové analýzy. Tato data jsou rozepsána u každého účastníka zvlášť pro možnost pozorování individuálního a případového prožitku aplikovaných technik terapie divočinou. Na počátku realizování výzkumu byly stanoveny výzkumné otázky, pro možnost nalezení odpovědí autorka použila metodu trsu, kdy z přepsaného textu získávala opakovaně se vyskytující kódy. Kódy byly pro přehlednost zapsány do tabulky na konci každé oblasti.

1) Vztahy s vrstevníky

A: Účastník hodnotí své vztahy před účastí na aktivitách jako velmi dobré, zmiňuje, že je velmi společenský a že je raději v přítomnosti někoho jiného než sám. Po absolvování aktivit hodnotí vztahy s vrstevníky totožně, dodává uvědomění, že by si chtěl vážit více lidí, které kolem sebe má. Po skočení tábora plánuje některé aktivity naučit své kamarády.

R: V úvodu popisuje negativní vztahy ve třídě. Částí třídy ve škole, kde studuje, je vyčleňován. Zmiňuje se, že je odlišný a že si se všemi příliš nerozumí. Některými vrstevníky je vyčleňován kvůli tomu, že s nimi nechodí na zábavy nebo nenosí značkové oblečení. Ve skupinovém rozhovoru uvádí, že při aktivitě se zavřenýma očima, kdy měl důvěřovat ostatním si situaci užíval a byl velmi uvolněný. Po aktivitách mluví o jednom hlavním uvědomění, že mít kamarády je pro něj důležité. Zmiňuje, že by si chtěl kamarádů více vážit.

U: Na počátku o vztazích s vrstevníky hovoří nekonkrétně, snaží se dle jeho slov bavit se všemi. Pozorují, že se do aktivit zapojuje se snahou pomáhat ostatním. V závěru zdůrazňuje, že se u něj během dvou dnů nic výrazně nezměnilo, jen hovoří o tom, že ho teď láka být někdy více sám než s ostatními a že se chce naučit být více sám se sebou.

D: Účastník vnímá vztahy s vrstevníky jako optimální, uvědomuje si, že by mohly být dle jeho slov lepší. Popisuje, že někteří vrstevníci jsou dost jiní než on a že se je snaží pochopit. Jeho tvrzení se potvrzují pozorováním, ze kterého vyplývá snaha zkoumat reakce druhých. Z pozorování a skupinového rozhovoru vyplývá, že při vedení účastníků v aktivitě zkouší, jak bude druhý účastník reagovat na změnu terénu. V úvodním rozhovoru se při dotazu na ostatní oblasti často odkazuje na vztahy s vrstevníky, dle jeho slov mají vliv na jeho náladu i spokojenost s tím, kým je. Závěrem shrnuje své vztahy s vrstevníky stejnou větou jako na začátku, že jeho vztahy nejsou špatné, ale mohly by být lepší.

KÓDY

| | |
|----------|---|
| A | Chce si více vážit lidí kolem sebe., Chce si zopakovat aktivitu., Po aktivitách se cítí uvolněně. |
| R | Chce si více vážit lidí, kolem sebe., Cítí se uvolněně. |
| U | Nic se nezměnilo., Chce být sám se sebou. |
| D | Nic se nezměnilo. |

2) Spojení s přírodou

A: Účastník v úvodním rozhovoru hovoří o kladném vztahu k přírodě, nicméně zmiňuje, že jsou chvíle, kdy mu v ní není příjemně. Zmiňuje se o tom, že mu vadí, když při poslouchání písniček venku fouká a že je raději někdy na mobilu, než aby šel ven. V průběhu programu pozorují zvýšenou pozornost ve vztahu k přírodě. Účastník opakovaně upozorňuje na maličkosti, kterých si dříve dle jeho slov nevnímal. Věci kolem sebe popisuje metaforami. V závěrečném rozhovoru uvádí, že při aktivitě chůze na boso vnímal a cítil věci, které dříve ne. Dodává, že by dnešní generace měla místo bytí na počítači a mobilu chodit častěji do přírody. Aktivity si plánuje zopakovat.

R: Již v úvodu je zřejmý silný vztah k přírodě. Účastník se zmiňuje, že v přírodě trávil od mala spoustu času. Některé z aktivit jsou povědomé. Na závěr se v hodnocení spojení s přírodou nic nemění.

U: Účastník „K“ v přírodě vyrůstal, má k ní silný vztah, od mala chodil do Skautu. Z tvrzení, která shrnul závěrem, vyplývá, spolu s čísly z hodnotící škály, že účastník nevnímá žádné změny. Ve skupinovém rozhovoru se zájmem hovoří o vytváření mandal. Zmiňuje, že se mu to aktivita líbí jako námět, který by sám rád jednou použil. V závěrečném rozhovoru dodává, že by do přírody mohl chodit častěji bez moderních technologií.

D: Spojení s přírodou před aktivitami popisuje totožně, jako na začátku. Na dotaz, co by muselo být jinak, aby svůj vztah k přírodě na škále hodnotil vyšším číslem odpověděl, že by v ní musel trávit více času.

KÓDY

| | |
|----------|--|
| A | Více času trávit v přírodě, Méně času trávit s technologiemi. |
| R | Nic se nezměnilo. |
| U | Nic se nezměnilo., Více času trávit v přírodě., Méně času trávit s technologiemi., Chce si zopakovat aktivitu. |
| D | Nic se nezměnilo., Více času trávit v přírodě. |

3) Nálada

A: Účastník zdůrazňuje svoji náladovost. Nepozorují žádné výkyvy nálad. Po poslední aktivitě, kdy se vyráběly mandaly popisuje, že je více uvolněný, má čistou hlavu a daří se mu přemýšlet.

R: Účastník zmiňuje, že se mu běžně velmi rychle mění nálada. Před aktivitami pozorují, že je klidný, zamyšlený. Během aktivit byl tichý, ponořený do dění. V závěrečném rozhovoru prohlásil, že se po tvorbě mandal cítí být uvolněný a zároveň uzavřený do sebe.

U: V rozhovoru popisuje, že je často náladový, uvádí, že si není příliš vědom aktuální nálady. Během programu za mnou přichází a svěruje se, že měl po prvním rozhovoru dle jeho slov „psycho náladu“, dlouho o rozhovoru zpětně přemýšlel. V průběhu programu pozorují, že nemá problém s metaforickým přirovnáním toho, jak se aktuálně cítí. Svoji náladu v průběhu popisuje jako „oblačno“, při druhé aktivitě zmiňuje, že je uvolněný a náladu přirovnává k vlkovi a v závěru hovoří o mladém a svěžím smrku a velmi detailně popisuje důvody. Po programu přichází s řešením své náladovosti. Dle jeho názoru mu pomůže být chvíli v samotě, mimo společnost.

D: Náladu za poslední období popisuje slovy, že není špatná. Po aktivitách na škále dochází k nižšímu hodnocení, které vysvětluje tím, že ve chvíli prvního rozvoru měl o něco lepší náladu. Hovoří však o dlouhodobě dobré náladě. Během aktivit se zmiňuje, že má zrovna dobrou náladu.

KÓDY

| | |
|----------|--|
| A | Cítí se uvolněný. |
| R | Cítí se uvolněný. Chce být sám se sebou. |
| U | Cítí se uvolněný. Chce být sám se sebou. |
| D | Nic se nezměnilo. |

1) Spokojenost s tím, kým jsem

A: Spokojenost se sebou hodnotí nízkým číslem, které vysvětluje tím, že se sám sobě nelíbí. Negativně hodnotí svůj vzhled nebo například svoji váhu. I přes to, že v závěru zvolil ještě menší číslo než před vstupem do aktivit, v rozhovoru uvedl, že se u něj nic nemění. Jen dodal, že si uvědomil, že by chtěl situaci změnit.

R: Účastník hovoří o nízké důvěře, chce více cvičit, není se sebou příliš spokojený. Po rozhovorech nad touto oblastí dle jeho slov přemýšlel u ohně. Při závěrečném rozhovoru přichází s uvědoměním, že je každý něčím dokonalý, každý má své problémy a že se chce brát takovým, jaký je.

U: V průběhu úvodního rozhovoru změnil hodnocení. Nejprve hovoří o nejistotě, uvažuje o touze být někým jiným. Pozorují u něj hluboké zamýšlení se. Po odmlčení hovoří o tom, že je rád tím, kým je. Chce přestat na sobě sledovat jen špatné věci, naopak chce začít hledat dle jeho slov „to dobré“. V závěru potvrzuje uvědomění z prvního rozhovoru, na kterém chce dle jeho slov ještě zapracovat. Oblast uzavírá s tím, že nebude dávat důraz na špatné věci, a naopak se zaměří na věci, ve kterých se mu daří.

D: Hovoří o tom, že je se sebou spokojený, ale mohlo by to být lepší. Kdyby měl hodnotit svoji spokojenost se sebou na škále vyšším číslem, muselo by se něco změnit v oblasti s vrstevníky. Po aktivitách popisuje svoji spokojenost se sebou téměř totožně. Hovoří o tom, že by měl být spokojený sám se sebou takový, jaký je a že by se neměl zabývat věcmi, které nemůže ovlivnit.

KÓDY

| | |
|----------|---|
| A | Touha po změně v sebevnímání. Nic se nezměnilo. |
| R | Touha po změně v sebevnímání. |
| U | Touha po změně v sebevnímání. |
| D | Touha po změně v sebevnímání. |

2) Soucit k sobě samému

A: Účastník si je vědom nízkého soucítění se sebou samotným. Po absolvování aktivit si je ještě více vědom situace. Změnu v uvědomění dokazuje také hodnocení vyplývající ze škály, které pokleslo o více jak dvě hodnoty a jeho slova, že v průběhu programu nad oblastí přemýšlel. Chtěl by změnit to, že mu nejde dle jeho slov se sebou samotným soucítit.

R: V druhém polostrukturovaném rozhovoru uvedl, že nejprve nevěděl, jak má tuto oblast chápat. Podotýká, že během programu nad touto oblastí přemýšlel. V průběhu odpovědí u účastníka ve skupinových rozhovorech pozorují kontrolovanou potřebu sledovat reakce ostatních. V závěrečném rozhovoru shrnul uvědomění, že by si měl každý vážít sám sebe, neměl by se hodnotit příliš negativně, měl by si stát za svým názorem a když něco chce, měl by si za tím jít.

U: Účastník si není jistý významem této oblasti, nechápe ji. Po aktivitách stále neví, co to znamená, diskutoval význam oblasti s ostatními. Na závěr přichází s tím, že i po konzultaci s ostatními, neví, jak oblast pochopit.

D: Nebyl schopný jak na škále, tak primárně ani slovy tuto oblast popsat, dle jeho slov je totožná s oblastí uvědomování si sebe sama.

KÓDY

| | |
|---|---|
| A | Touha po změně v sebevnímání. |
| R | Touha po změně v sebevnímání. |
| U | Nic se nezměnilo, (došlo k nepochopení oblasti) |
| D | Nic se nezměnilo, (došlo k nepochopení oblasti) |

3) Uvědomování si sebe sama

A: V rozhovoru popisuje, že díky malému sebevědomí si neuvědomuje ani sám sebe. Upřednostňuje okolí, před sebou samotným. Opakovaně zmiňuje hubnutí. Během aktivit bylo možné pozorovat pokroky. V úvodu druhé aktivity mu bylo nepříjemné sundat boty, po aktivitě se sám zmínil, že si v průběhu uvědomoval, co jeho nohy cítí, po jakém terénu se právě prochází. Vlastní uvědomění popisuje tak, že díky tomu, že je v přírodě, má čas více přemýšlet, a to vede k zesílení jeho sebe uvědomování.

R: Účastník před aktivitami v rozhovoru uvedl, že si moc neuvědomuje, kým je. Po aktivitách popisuje, že stále neví, kdo je. Pozoruje zamyšlení se. Hovoří o důležitosti uvědomění si toho, kdo je, zamýšlí se a bádá. Na dotaz, jestli chce něco dodat zmiňuje, že se po programu cítí uvolněná a po návratu domu, chce některé aktivity zkusit s rodinou.

U: Hovoří o tom, že je rád, že žije a že má vůbec tu možnost. Od minule si začal víc všimnout sám sebe a že si uvědomuje, že žije a že čas utíká. Dle výkladu v prvním rozhovoru se u něj nic významně nemění. Pozoruje spíše upevnění v tvrzení.

D: Před aktivitami hovoří o tom, že se snaží své pocity uvědomovat, dle jeho slov se mu to daří dobře. Po aktivitách se v této oblasti více rozprávěl o tom, že to, co dělá má vliv na jeho okolí, a že si plně neuvědomuje důsledky svého vlivu.

KÓDY

| | |
|---|---|
| A | Touha po změně v sebevnímání. Více času trávit v přírodě. |
| R | Touha po změně v sebevnímání. Cítí se uvolněně. Chce si zopakovat aktivitu. |
| U | Nic se nezměnilo. |
| D | Touha po změně v sebevnímání. |

5.2 Shrnutí výsledků

Výzkum se zaměřuje na zkoumání toho, jaký vliv má užití prvků terapie divočinou na mladistvé. Na počátku výzkumu byly položeny základní výzkumné otázky týkající se tří oblastí u mladistvého. Jedná se o jeho vztahy s vrstevníky, o spojení s přírodou a o vztah k sobě samotnému. Při analýze dat vznikla tabulka shromažďující kódy jednotlivých oblastí. Po

přiložení tabulky otázek a výsledných kódů k sobě, můžeme pozorovat náznaky vyplývajících odpovědí.

| OBLASTI A OTÁZKY: | VÝSLEDNÉ KÓDY: |
|--|--|
| Vztah jedince s vrstevníky: | |
| Jaký vliv májí techniky terapie divočinou u dospívajících na jeho vztah s vrstevníky? | Chce si více vážit lidí kolem sebe (2), Chce si zopakovat aktivitu (1), Nic se nezměnilo (2), Cítí se uvolněně (1) |
| Spojení s přírodou | |
| Jaký vliv májí techniky terapie divočinou u dospívajících na spojení s přírodou? | Více času trávit v přírodě (3), Méně času trávit s technologiemi (2), Chce si zopakovat aktivitu (1), Nic se nezměnilo (3) |
| Vztah k sobě samému: | |
| Jaký vliv májí techniky terapie divočinou u dospívajících na jejich náladu? | Cítí se uvolněný (3), Chce být sám se sebou (2), Nic se nezměnilo (1) |
| Jaký vliv májí techniky terapie divočinou u dospívajících na spokojenost se sebou samým? | Touha po změně v sebevnímání (4), Nic se nezměnilo (1) |
| Jaký vliv májí techniky terapie divočinou u dospívajících na soucit k sobě samému? | Touha po změně v sebevnímání (2), Nic se nezměnilo (2), (došlo k nepochopení) |
| Jaký vliv májí techniky terapie divočinou u dospívajících na uvědomování si sebe sama? | Touha po změně v sebevnímání (3), Chce si zopakovat aktivitu (2), Cítí se uvolněně (1), Nic se nezměnilo (1) |

5.3 Interpretace

Z výsledků analýzy vyplývají data, na která by se dalo dívat z více úhlů pohledu, například z perspektivy účastníků. Pro přehlednost a jasné zodpovězení výzkumných otázek je nyní nutné zdůraznit úhel pohled, na který zde nahlížíme my. Pro zodpovězení otázek se na výzkum nedíváme z perspektivy celistvého zážitku účastníků, ale z perspektivy pozorovaných předem stanovených oblastí.

Ve výzkumné části bylo položeno šest podotázek vztahujících se k výše zmíněným oblastem. Tyto podotázky byly přiřazeny ke hlavním zkoumaným oblastem, jedna z těchto oblastí je hlavní a dvě vedlejší. Všechny položené podotázky pak vedou k jedné hlavní výzkumné otázce. V následující interpretaci se zaměříme na zodpovězení jak všech šesti podotázek, tak také primárně otázky hlavní. U každé oblasti je uveden výčet toho, jaké měly prvky terapie divočinou na mladistvého dopad a vždy je u oblasti od účastníků uvedeno pár citací. Citace slouží k bližší představě, jaký to mělo na účastníky dopad. Závěrem se podíváme na to, zdali byl splněn cíl práce.

5.3.1 Interpretace k podotázkám

Jaký vliv májí techniky terapie divočinou u dospívajících na jeho vztah s vrstevníky?

Účastníci po aktivitách mluví o tom, že je důležité vážit si svých kamarádů a blízkých. Ve dvou případech se objevil údaj, že v této oblasti nedošlo ke změně. Jeden účastník chce aktivity zopakovat se svými kamarády.

„Měl bych si vážit víc lidí, který mám.“

Jaký vliv májí techniky terapie divočinou u dospívajících na spojení s přírodou?

U tří ze čtyř účastníků se objevilo uvědomění, že by chtěli v přírodě trávit více času. Dva z nich dodávají, že jsou si vědomi nadměrného užívání telefonu a počítače, které by chtěli omezit. Jeden z účastníků se zmiňuje o tom, že bude chtít aktivitu opakovat. I přes výše popsané změny se u 3 účastníků vyskytuje údaj o tom, že k žádné změně nedošlo a že aktivity na jejich spojení s přírodou neměly v této oblasti žádný vliv.

„Při bosé chůzi v trávě se dá krásně přemýšlet.“

„Chtěl bych začít víc chodit do té přírody.“

„Myslím, že by si tady tím měli projít skoro všichni, aby si té přírody začali vážit víc.“

Jaký vliv májí techniky terapie divočinou u dospívajících na jejich náladu?

Většina z účastníků popisovala po aktivitách uvolnění, což mělo vliv na jejich náladu. Jeden z účastníků v oblasti nálady nevnímal změny, u dvou se po aktivitách v oblasti objevila zvýšená touha být spíše sám. Z hlediska pozorování se jeví uzavřenější.

„Jsem víc v klidu, když jsme přišli z těch aktivit, tak jsem byl takový víc uvolněný a úplně s čistou hlavou.“

„Teď se cítím uvolněný, jak jsme dělali ty mandaly. Ale jsem takový do sebe uzavřený...“

Jaký vliv májí techniky terapie divočinou u dospívajících na spokojenost se sebou samým?

U všech účastníků bylo možné pozorovat zamyšlení se nad spokojeností se sebou samotným. V této oblasti padly informace o tom, že se sebou nejsou spokojeni, že by situaci chtěli změnit. Jeden z účastníků hovořil o malé sebedůvěře, po aktivitách zmiňoval moudro, že každý je v něčem dokonalý a že by si to měl uvědomovat více i u sebe. Další účastník hovořil o tom, že je se sebou spokojený, nicméně by to dle jeho slov, mohlo být lepší. Z výzkumných kódů vyplývá, že po aktivitách začali účastníci o oblasti více uvažovat.

„Musím se brát takový, jaký jsem.“

„Nehleděl jsem na to pěkný a to škaredý zastínilo to pozitivní.“

„No tak já jsem spokojený s tím, kým jsem, ale mohl bych na sobě ještě pracovat.“

Jaký vliv májí techniky terapie divočinou u dospívajících na soucit k sobě samému?

V této oblasti je podstatné zmínit, že dva účastníci dotazované oblasti nerozuměli, nechápali, na co se tazatel ptá. Z pozorování nebylo možné určit, jakou měrou se sebou soucítí. U druhé poloviny účastníků se dají pozorovat změny v oblasti touhy něco změnit. Jeden

z účastníků popisuje, že si je vědom nízkého soucitu se sebou samotným. U druhého účastníka se objevuje touha změnit vnímání vlastní kritičnosti, zmiňuje se o tom, že si chce vážit sám sebe a že se chce přestat hodnotit negativně.

„Včera jsme seděli u toho ohně, a tak jsem tam ještě zůstal a přemýšlel jsem nad těma otázkama.“

„Možná nejsem dokonalý člověk, ale ta matka příroda mě stvořila s tím, že tady mám být a mám tady něco za úkol.“

Jaký vliv májí techniky terapie divočinou u dospívajících na uvědomování si sebe sama?

U účastníků se dá v této oblasti pozorovat opět spíše změna týkající se jejich zamyšlení. Jeden z účastníků se zmínil, že mu nikdo takové otázky nikdy nekladl. U jednoho účastníka bylo možné pozorovat vděčnost za to, že žije. Další účastník si prošel uvědoměním skrze bosou chůzi, začal více vnímat okolní prvky, rád by si chůzi znovu zopakoval.

„Neuvědomoval jsem si, že to ty bosé nohy tolik cítí.“

„Od toho prvního rozhovoru jsem tak nad tím přemýšlel, a řekl jsem si, že se pokusím na tom zapracovat.“

5.3.2 Interpretace stanoveného cíle

Práce si klade za cíl nalezení odpovědi na otázku, která byla definována v úvodu metodologické části. Otázka zní: Jaký vliv má užití prvků terapie divočinou na předcházení rizikovému chování u mladistvých v českém prostředí?“

K nalezení odpovědi první části výzkumné otázky, tedy: „Jaký vliv má užití prvků terapie divočinou... u mladistvých?“ se stačí obrátit na výčet odpovědí, které jsou shrnuty v kapitole výše.

Abychom na otázku dokázaly odpovědět komplexně, je důležité správné pochopení všech pojmů a jejich vzájemný kontext. Pojmy byly odborně popsány v teoretické části práce, i tak si je nyní z části připomeneme. Otázka obsahuje slovní spojení „předcházení rizikovému chování“. Z kapitoly popisující předcházení rizikového chování vyplývá, že je důležitá včasná primární prevence. V našem případě, se mladiství účastnili programu, který využívá prvky terapie divočinou se zaměřením na dvě oblasti z odborné literatury definované u mladistvých jako kritické. Jednalo se o oblast vztahů s vrstevníky a vnímání sebe samotného.

Po propojení poznatků z odborné teoretické části a ze znalostí výsledků výzkumné části nám na výše položenou otázku vyvstanou následující výzkumem podložená fakta shrnutá v těchto tvrzeních:

- Užití prvků TD, které byly použity v této práci, splňuje náležitosti primární prevence rizikového chování u mladistvých.
- Užití prvků TD, které bylo použito v této práci, vede mladistvé k zamýšlení se nad dvěma, pro jejich věk potenciálně kritickými, oblastmi.
- Užití prvků TD, dle postupů této práce, vede mladistvé k zamýšlení se nad pozitivním volnočasovým aktivitám, jako je být v přírodě, chození do lesa a na procházky.
- Užití prvků TD, dle postupů této práce, vede mladistvé k zamýšlení se nad tématy sebedůvěry a spokojení se sebou samotným.
- Užití prvků TD, dle postupů této práce, umožňuje mladistvému nabytí zkušeností s relaxací a aktivním odpočinkem pomocí použitých technik, což přispívá k prevenci rizikového chování.
- Výzkum také potvrdil, že užití prvků terapie divočinou nemělo v některých oblastech na jedince žádný vliv.

Výše definované odpovědi, spolu s důrazem na význam teoretické části tak umožňují čtenáři nalezení odpovědi na hlavní výzkumnou otázku „Jaký vliv...“

Realizováním a zanalyzováním tohoto výzkumu, spolu s propojením s teorií, autorka splňuje stanovení dalšího, vedlejšího cíle. Vedlejším autorčíným záměrem bylo přispět prací k malému počtu výzkumných prací na téma terapie divočinou provedených na české půdě.

6 DISKUZE

V původním výzkumném plánu měla autorka za cíl zpracování většího množství dat. Na letním táboře realizovala dvě výzkumná šetření. Celkově tedy pracovala se dvěma skupinami odděleně. Díky velkému množství dat se však rozhodla do výzkumu zařadit pouze druhou skupinu, od které byla data sesbírána sekundárně, při sběru dat této skupiny si již byla jistější.

S tímto původním záměrem psala teoretickou část práce. V kapitole 2 se zaměřovala obecněji. V první zkoumané skupině se objevovali účastníci, kteří ještě nespádali do kategorie mladistvého, a tak byla kapitola zaměřena primárně na dospívání. Vzhledem k nízkému věku účastníku druhé skupiny, kteří se pohybují v rozmezí 15 až 16 let se však rozhodla kapitolu jen částečně upravit a část vystihující počátky dospívání ponechala.

Autorka považuje za podstatné zmínit, že v původním plánu získávání dat byla časová dotace ze strany vedení tábora tři dnů. V prvním dni však došlo k nečekanému prodloužení táborového programu a realizace aktivit prvního i druhého dne byla posunuta do jednoho dne. Aktivity z prvního dne probíhaly v obědovém čase a aktivity z druhého dne se realizovaly k večeru. Účastníci tak během jednoho dne zažili aktivity v intenzivnějších intervalech.

V průběhu dnů, kdy probíhaly plánované aktivity, autorka zpozorovala jev, který se jí začal ověřovat. Autorka se domnívá, že na účastníky mohly mít ještě větší vliv než aktivity spíše podrobně se dotazující rozhovory. Účastníci se jí nezávisle na sobě zmiňovali, že po rozhovoru více přemýšleli, měli zadumanou, smutnou, nebo i „psycho“ náladu. Jeden z účastníků hovořil o tom, že mu nikdo nikdy takové otázky nekladl a že se nad tím ještě nezamýšlel. Pozorovaný jev by se v textu jako kód objevoval velmi často. Je však potřeba si uvědomit, že kód nijak neodpovídá na výzkumnou otázku „jaký vliv mají aktivity...“, proto se autorka rozhodla tento poznatek do výzkumných dat nezavádět a uvedla ho v diskuzní části.

Autorka se dále domnívá, že při získávání dat za užití polostrukturovaného rozhovoru někdy zvolila nevhodný způsob položení poslední otázky. Ptala se, zdali u sebe účastník vidí rozdíly ve vnímání před aktivitami a po aktivitách, nebo jestli se u něj něco změnilo. Takovouto formulaci otázky mohla účastníka nevědomě nabádat k zamyšlení se nad případnou změnou. Což mohlo zabarvit výzkumné výsledky. Nebo naopak to mohlo účastníky vést k četnějšímu počtu odpovědí, že ke změně nedošlo (viz kapitola 5.2).

V průběhu analýzy získaných dat se autorcejevilo velké množství možností, jak postupovat. Ze získaných dat je například možné pozorovat proměny a vlivy u jednotlivých účastníků odděleně. Autorka se domnívá, že by se k zodpovězení cíle daly použít i jiné postupy

Závěrem by ráda autorka zmínila osobní zkušenost s terapií divočinou. O téma se začala zajímat tak před rokem a půl. Po absolvování workshopu a přednášek jí koncept začal bavit ještě více. Zúčastnit se dvou výjezdových expedic, které proběhly v Česku Asociace pro terapii divočinou a dobrodružstvím v České republice, z. s. (viz kapitola 3.2), a ve Francii pod hlavičkou britské organizace Wilderness foundation UK., Díky těmto zkušenostem, účasti na workshopech a konzultacím konceptu s členkou Asociací pro terapii divočinou a dobrodružstvím v České republice, Terezou Houškovou nabyla autorka počáteční zkušeností a rozhodla se pro realizaci tohoto výzkumu. V zájmu o koncept plánuje pokračovat a věří, že realizace tohoto výzkumu je jen začátek.

7 ZÁVĚR

Práce se zabývá otázkou, u nás v celku nového konceptu, terapie divočinou. Zkoumá, jaký dopad má na jedince absolvování aktivit, během kterých byly užity prvky TD. Cílovou skupinou jsou zde mladiství. Tyto dopady zkoumá v kontextu primární prevence, jak se dá včas rizikovému chování předcházet.

Práce je rozdělena do dvou hlavních jednotek, které spolu úzce souvisí. V první části je odbornou literaturou podrobně vymezena terminologie. Pro účely práce bylo podstatné vymezit pojmy, jako je rizikové chování, jeho projevy a jak je možné mu předcházet. Zabývá se otázkou již zmíněné primární prevence. Dalším velkým tématem je zkoumaný účastník čili mladistvý. Kapitola se zaměřuje na období dospívání, ve kterém se zúčastnění výzkumu právě nacházejí. V dospívání dochází ke změně primárně ve třech oblastech. Dospíváním se mění jeho tělo, začíná více vnímat vlastní psychiku a zároveň bývá závislý na skupině svých vrstevníků. Ve výzkumné části se tyto tři oblasti objevují. V neposlední řadě bylo třeba definovat pro Čechy stále neobjevený koncept terapie divočinou. V práci jsou podrobně rozepsány příbuzné zahraniční i české přístupy. Z toho důvodu, že místem výzkumné části se stal letní tábor, ani on není v teorii opomenut.

Druhá část práce je zaměřena na výzkum. Na začátku výzkumné části jsou definované použité postupy jak průběhu výzkumu, tak také následné analýzy. Výzkum je z důvodu zvýšení validity získaných dat vystavěn na dvojí triangulaci. Data byla získávána ve třech časových úsecích a zároveň byly použity tři metody sběru dat. Ve výzkumu byla použita jedna hlavní metoda polostrukturovaného rozhovoru a následně dvě metody vedlejší, patří mezi ně zúčastněné pozorování a skupinový rozhovor. U účastníků byla nasbírána data z prvního rozhovoru uskutečněného před účastí na aktivitách, následně byla data sbírána průběžně pomocí pozorování a skupinových rozhovorů, na závěr byl opět proveden rozhovor. Rozhovor se zaměřoval stejně jako první na šest oblastí, u kterých sledoval případné změny. Nahraná data autorka přepsala a pomocí obsahové analýzy a metody trsu se jí podařilo získat osm pravidelně se v textu vyskytujících kódů. Tyto kódy byly přiřazeny k původním šesti dotazovaným oblastem. Po přiřazení vznikla data zodpovídající původně stanovené podotázky.

Pro to, aby bylo zodpovězeno na hlavní výzkumnou otázku, bylo potřeba se vrátit zpět k teoretické části. Spolu se znalostí všech stěžejních témat práce a kombinací odpovědí z výzkumu vyplývá, že užití prvků terapie jako prevence rizikového chování u mladistvých na ně může mít vliv významný ale také i žádný. Pod pojmem významný můžeme chápat to, že aktivity mladistvého vedou k zamýšlení se na sebou samotným, k touze být v přírodě

a omezení technických zařízení, ke zkušenosti s aktivním odpočinkem ve smyslu relaxace, dále ho vede k opakování pozitivních aktivit a k dalšímu. Autorka chce zdůraznit, že i přes množství dat dokazujících vliv prvků TD se ve výzkumu opakovaně objevily výsledky, které dokazovaly, že na zkoumanou oblast prvky terapie divočinou vliv neměli.

Závěrem autorka shrnuje, že výše vyjmenovaným výčtem vlivů i informacemi o žádném vlivu byla jasně zodpovězena výzkumná otázka a cíl výzkumu byl splněn. Autorka také podotýká, že původní záměr, který se stal vedlejším cílem byl také splněn. Jejím původním záměrem, se kterým se do analýzy dat poprvé pouštěla, bylo zrealizování analytické výzkumné práce, která by svojí existencí přispěla k prozatím malému, však snad již brzy narůstajícímu počtu prací psaných na téma terapie divočinou.

SEZNAM CITACÍ

- Bowie, F. (2008). *Antropologie náboženství*. Praha: Portál.
- Berman, D. a kol. (1994). *Wilderness therapy: Foundation, Theory & Research*. Dubuque: Kendall Hunt publishing company.
- Burda, J. a kol. (2008). *Tábory a další zotavovací akce* (2nd ed.). Praha: NIDM.
- Dohnal, T. a kol. (2009). *Tři dimenze pojmu rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Franc, D. a kol. (2007). *Učení zážitkem a hrou: praktická příručka instruktora*. Brno: Computer Press.
- Gass, M., A. (1993). *Adventure therapy: Therapeutic Applications of Adventure Programming*. Dubuque: Kendall Hunt publishing company.
- Gabrielsen, L. E., & Harper, N. J. (2018). The role of wilderness therapy for adolescents in the face of global trends of urbanization and technification. *International Journal Of Adolescence*, 23(4), 409-421. Dostupné z <https://doi.org/10.1080/02673843.2017.1406379>
- Hutyrová, M. a kol. (2013). *Prevence rizikového a problémového chování*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Houšková, T (2017). Co je to Terapie divočinou a proč to funguje. Kolektiv autorů. *Jak vést terapii divočinou: Praktický průvodce*. Dostupné z http://terapiedivocinou.cz/wp-content_html/uploads/2019/02/wt-cz.pdf
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace* (2.nd ed.). Praha: Portál.
- Polínek, M. D. (2014). Speciální pedagogika osob s psychosociálním ohrožením a postižením. Valenta, M. a kol. *Přehled speciální pedagogiky: Rámcové kompendium oboru*. Praha: Portál.
- Kabiček, P. a kol. (2014). *Rizikové chování v dospívání: a jeho vztah ke zdraví*. Praha: Triton.
- Langmeier, J. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Margalit, D. a kol. (2014). The Effect of Wilderness Therapy on Adolescents' Cognitive Autonomy and Self-efficacy: Results of a Non-randomized Trial. *Child & Youth Care Forum: Journal of Research and Practice in Children's Services*, 43(2),181-194.

Dostupné z

https://www.researchgate.net/publication/276061115_The_Effect_of_Wilderness_Therapy_on_Adolescents'_Cognitive_Autonomy_and_Self-efficacy_Results_of_a_Non-randomized_Trial

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing.

Miovský, M. a kol. (2015). *Prevence rizikového a problémového chování ve školství* (2.nd ed.). Praha: Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie.

Dostupné z

http://www.pppkv.cz/dokumenty/01_Prevence%20rizikov%C3%A9ho%20chov%C3%A1n%C3%AD%20ve%20%C5%A1kolstv%C3%AD.pdf

Miovský, M. a kol. (2015). *Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování* (2.nd ed.). Praha: Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze.

Nešpor, K. a kol. (1999). *Zásady efektivní primární prevence* [Metodický materiál, MŠMT]. Dostupné z <http://www.msmt.cz/file/11884/download/>

Sobotková, V. a kol. (2014). *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada Publishing.

Russell, K. (2001). What is Wilderness Therapy
<https://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=5&sid=0f4bd064-e7fc-4e1f-8eb5-05c117bd2feb%40sdc-v-sessmgr03&bdata=JkF1dGhUeXBIPWlwLHVybCx1aWQmbGFuZz1jcyZzaXRIPWVkcylsaXZl#AN=6780932&db=asn>

Říčan, P. (2014). *Cesta životem: Vývojová psychologie* (3.rd ed.). Praha: Portál.

Šimíčková-Čížková, J. a kol. (2010). *Přehled vývojové psychologie* (3.rd ed.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.

Švaříček, R. a kol. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.

Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání* (2.nd ed.). Praha: Karolinum.

Valenta, M. a kol. (2015). *Slovník speciální pedagogiky*. Praha: Portál.

Zákon č. 218/2003 Sb., o odpovědnosti mládeže za protiprávní činy a o soudnictví ve věcech mládeže a o změně některých zákonů, zákon o soudnictví ve věcech mládeže (2003).

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA Č. 1 – SEZNAM AKTIVIT

PŘÍLOHA Č. 2 – ROZHOVOR PŘED AKTIVITAMI

PŘÍLOHA Č. 3 – ROZHOVOR PO ABSOLVOVÁNÍ AKTIVIT

PŘÍLOHA Č. 4 – SKUPINOVÉ ROZHOVORY

PŘÍLOHA Č. 5 – DENÍK Z POZOROVÁNÍ

PŘÍLOHA Č. 6 – SOUHLAS ZÁKONÉHO ZÁSTUPCE

PŘÍLOHA Č: 1 - SEZNAM AKTVIT

1. DEN

- **Úvodní kolečko:** Všichni vyjádří svoji náladu počasím, pokusí se připodobnit svoji náladu k počasí.
- **Warm up:** Účastníci se rozdělí do trojic. Postaví se tak, aby jeden z nich byl uprostřed. Ten se zpevní, udělá z těla desku. Úkolem dalších dvou je pomalými pohyby si předávat tělo třetího mezi sebou.
- **Hlavní aktivita:** Účastníci se rozdělí do dvojice. Partner A bude mít přes oči šátek, aby neviděl. Partner B bude průvodcem a jeho úkolem bude svého partnera v okruhu cca 100 metrů dovést k takovému stromu, který mu jeho partnera bude připomínat. Cela aktivita bude probíhat v tichosti. Partner, který je vedený, bude mít dostatek času na to, aby si strom osahal a nacítil všemi smysly. Jakmile uzná za vhodné, jeho partner ho zavede zpět na počáteční místo. Partner A si nyní rozváže oči a jeho úkolem bude najít právě ten strom, ke kterému ho jeho partner B před chvílí dovedl. Partner B nesmí svému partnerovi nijak radit. Poté se partneři ve svých rolích vystřídají a aktivitu provedou znovu. Jakmile všechny dvojice splní úkol, vytvoří se dvojice nové a celá aktivita proběhne znovu.
- **Skupinový rozhovor**

2. DEN

- **Úvodní kolečko:** Všichni vyjádří svoji náladu tak, že se připodobní k nějakému zvířeti a odůvodní to.
- **Warm up:** Všichni si lehnou na zem, zklidní svůj dech a vnímají lektorův hlas. Po chvíli budou vyzváni k tomu, aby se na svůj dech začali soustředit, vnímali okolní zvuky a podněty přírody. Následně si položí ruce na břicho a nadechnou se do něj. Toto celé několikrát zopakují. Poté jednu ruku položí na břicho, druhou ruku na hrudník a celý dech propojí do plného dechu. Po chvíli se posadí a plný dech prodýchají i v sedě.
- **Hlavní aktivita:**“ Indiánská chůze“ Aktivita se odehrává na louce. Účastníci si sundají boty a ponožky, nasadí si šátky na oči. Jejich úkolem bude následovat zvuk, který jim lektor na ukázkou na ukulele či jiný hudební nástroj. Účastníci se bez mluvení a naboso pohybují po louce. Jejich úkolem je kromě následování zvuku též vnímání dalších jiných podnětů, jako zpěvu ptáků, šumění lesa, a především bosé chůze. Aktivita pro ně končí Aktivita pro účastníky končí tehdy, když se dotknou lektora. Sundají si šátek a

mají za úkol si najít kámen, který symbolizuje jedincovu výzvu, něco, na čem by chtěl zapracovat.

- **Skupinový rozhovor**

3.DEN

- **Úvodní kolečko:** Všichni vyjádří svoji náladu rostlinou. Pokusí se připodobnit svoji náladu k nějakému rostlině a odůvodní to.
- **Hlavní aktivita:** “Mandala“ Úkolem každého z účastníků je najít si klidné místo, které se mu líbí. Na tom místě během 15 až 20 minut vytvořit mandalu z přírodnin, které si najdou v okolí. Mandalu symbolicky vytvoří z těch věcí, které jsou pro ně v životě důležité. Jakmile budou mít mandalu hotovou, sednou si, v klidu vyčkají a nad mandalou si popřemýšlí.
- **Představení mandal:** Každý z účastníků představí svoji mandalu a popíše ji tak, jak sám chce.
- **Skupinový rozhovor**

PŘÍLOHA Č: 2 - ROZHOVOR PŘED AKTIVITAMI

ÚČASTNÍK A

- 1. Tento rozhovor bude rozdělený do 3 částí. Nejprve se budeme bavit o tvém okolí, potom o přírodě a o tobě samotném. Na začátek tu mám hvězdu, která má 6 cípů, každý z nich představuje jednu oblast, u které je stupnice. Poprosím tě, ať se na ni podíváš a ohodnotíš se podle toho, kde se ty v té oblasti cítíš. 1-2 znamená nedaří se mi v té oblasti, 3-4 zápasím s tím, 5-6 pracuji na tom, 7-8 vypadá to dobře, 9-10 skvělé, bez obtíží.**

7) Vztahy s vrstevníky 9

8) Nálada (spíše obecné naladění, pocity v poslední době) 7

9) Spojení s přírodou 5

10) Spokojenost s tím, kým jsem 4

11) Soucit k sobě samému 5

12) Uvědomování si sebe sama 2

- 2. Kolik ti je let, kde a s kým bydlíš a do jaké třídy chodíš?**

Je mi 16 let, bydlím na vesnici s rodičema a teď půjdu do druháku.

- 3. Jak bys všeobecně popsala tvůj vztah s vrstevníky, případně s lidmi ve třídě?**

No tak asi dobře, myslím, že si s nimi rozumím a máme si vždycky co říct.

- 4. Na hvězdě si vztahy s vrstevníky zaznačil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)**

Protože je mám ráda, mám ráda společnost, tím pádem i svoje vrstevníky, můžu jim věřit a kdybych měla být sama, tak by to bylo asi hrozný. A devítku jsem dala proto, aby to nebylo to nejlepší, protože by to muselo být fakt hodně dobrý, ale taky bych přežila chvilku sama. 10 jsem nedávala proto, že sama bych taky přežila.

- 5. Na hvězdě si náladu zaznačil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)**

Tak většinou jsem jako šťastná, ale pak přijdou ty chvilky, kdy jsem fakt jako urážlivá nebo smutná nebo tak, ale 10 bych určitě nedala a 1 taky ne, je to takový střed.

A co by se teda muselo změnit, aby to bylo vyšší?

Sama bych to musela si v hlavě přebrat a třeba se tolik neurážet. Brát ty věci líc, to, co mi někdo špatného řekne, vzít si to líc, než si to brávám do teď.

- 6. Druhá část se týká přírody. Jak by si všeobecně popsal tvůj vztah k přírodě? Máš někde nějaké oblíbené místo, kam chodíš rád na procházky?**

Jo my chodíme skoro každý den, když jdu ze školy, tak abych trochu vypustila tu školu, tak se chodím buď sama projít, nebo s rodičema, nebo s kamarádkou. Jako do lesa moc ne, protože ho máme daleko, nebo spíš do kopce. Ale jak tam máme ten park, nebo po polňačce k panence Marii, to je moje oblíbené místo. Tam je takový velký strom, pod tím jsou lavičky a je tam památníček, je tam vždycky takový klid, ani auta tam nemůžou jet. Tam koukáš kolem sebe a vidíš jenom přírodu, vlastně kromě našeho domu, ten od tady vidím.

Dokázala bys to popsat ještě víc, jak by sis popsala tvůj vztah k přírodě?

Jak kdy, někdy mám náladu, že bych do té přírody nešla a že bych nejraději byla u telefonu a někdy mám zas náladu, že chci vypadnout a jít ven, ale někdy chci poslouchat písničky, takže by mě rozčilovalo, jak fouká, takže mám fakt takový dvě nálady. Ale jinak mám dobrý vztah k té přírodě.

7. Na hvězdě si vztah k přírodě označil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

No tak když se nejdu projít, tak přírodu moc nevnímám, když jsem ve městě, a tak a ani do lesa moc nechodíme.

A co by u tebe muselo být jinak, aby to bylo vyšší číslo?

No tak abych měla víc času, abych mohla chodit víc do přírody. Takže víc času a víc možností jít třeba do toho lesa.

8. Třetí část se týká tebe. Na hvězdě si spokojenost s tím, kým jsi označil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

Tak já samu sebe moc nemusím, to, jak vypadám, taky to chování, jak se urážím. Jako fakt takhle sama se sebou moc spokojená nejsem, jakože víc jak půlka by to nebyla.

A co by se teda změnilo?

Všechno. No tak třeba kdybych zhubla, tak by to byla 7.

9. Soucit k sobě samému si na hvězdě označil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

Je to takový střed, jednou je to tak, že to jde líp.

Co by muselo být jinak?

Já myslím, že tohle by se nezměnilo, že to u mě zůstane takhle furt.

10. Poslední část se týká uvědomování si sebe sama. Na hvězdě si to označil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

Protože mám malý sebevědomí a myslím si, že se uvědomuju fakt jako málo. Že sebe nechám vždycky jako naposled a sebe si vůbec nevážím.

11. Co by se mělo změnit?

Buď potkat někoho, kdo mi řekne, že úplně tak na nic nejsem, že fakt tady k něčemu jsem, nebo kdybych se změnila v sobě, jak jsem říkala předtím, že bych třeba zhubla nebo tak, tak by mě to zas posunulo. Už bych konečně se sebou mohla začít něco dělat, už mě nebaví být furt stejná.

12. Je ještě něco, co tě napadá a chtěl by si dodat?

Jo, že si moc nevážím přírody. Jako jo vážím, ale mohla bych si jí vážit víc a v tom případě si vážit i víc sebe a dávat tomu víc času, že ten život není tak dlouhý a taky tu přírodu tak neničit, aby byla furt taková, jaká je. Třeba teď jak jsou tady ty stromy úplně popadaný, tak to je fakt takový blbý, tak aby se to nestávalo, tak si jí víc vážit.

Tak ti moc děkuji.

ÚČASTNÍK R

1. Tento rozhovor bude rozdělený do 3 částí. Nejprve se budeme bavit o tvém okolí, potom o přírodě a o tobě samotném. Na začátek tu mám hvězdu, která má 6 cípů, každý z nich představuje jednu oblast, u které je stupnice. Poprosím tě, ať se na ni podíváš a ohodnotíš se podle toho, kde se ty v té oblasti cítíš. 1-2 znamená nedaří se mi v té oblasti, 3-4 zápasím s tím, 5-6 pracuji na tom, 7-8 vypadá to dobře, 9-10 skvělé, bez obtíží.

- 1) Vztahy s vrstevníky 6
- 2) Nálada (spíše obecné naladění, pocity v poslední době) 8
- 3) Spojení s přírodou 9
- 4) Spokojenost s tím, kým jsem 7
- 5) Soucit k sobě samému 6
- 6) Uvědomování si sebe sama 6

2. Kolik ti je let, kde a s kým bydlíš a do jaké třídy chodíš?

Je mi 16, bydlím na vesnici s rodiči a bráchou a teď půjdu do druháku.

3. Jak by si všeobecně popsala tvůj vztah s vrstevníky, případně s lidmi ve třídě?

No já mám podle mě vztah s vrstevníky strašně dobrý, jakože si tam se všema rozumím, skoro každému tam můžu věřit, a i když si někdy nerozumíme, tak si dokážeme odpustit a pořád táhneme za jeden provaz, že se snažíme vídat fakt často. Mám je strašně ráda a nevím, co bych bez nich dělala.

A ty vrstevníky teď popisuješ svoji třídu, nebo kamarády, rodinu, koho?

No hlavně rodinu a pak taky kamarády, ty mám taky strašně ráda. To, co jsem popisovala, to byla spíš rodina, to je podle mě základ.

A jak to máš s vrstevníky třeba ve třídě?

No tam je to trochu horší, protože já jsem z vesnice a oni jsou z města a je to takové, že chtějí být ti lepší a mít značkový oblečení, mně se tohle moc nelíbí, takže jsem taková jiná než ostatní. Ale jsou tam i holky, které se se mnou baví, za což jsem moc ráda a jsem tam moc spokojená až na nějaké výjimky.

4. Na hvězdě si vztahy s vrstevníky zaznačil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

Asi bychom se měli změnit tak nějak všichni a měli bychom si říct mezi sebou, co je špatně. Ale myslím si, že by to nepřijali a bojím se, že tím, že mě neberou do té společnosti, kterou mají vytvořenou, že by byli ještě víc proti mně.

5. Na hvězdě si náladu zaznačil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

V poslední době mám náladu docela dobrou, ale jsem trochu protivná a všimla si toho i mamka. Ta nálada je taková, že jsem třeba v pohodě a strašně rychle třeba za 10 minut jsem zase úplně nějaká jiná. Jinak se v poslední době cítím v pohodě, jsem taková uvolněnější, že žádný stresy nemám, snažím se dělat něco i pro sebe a tak.

Co by se změnilo, aby ta nálada byla o něco lepší?

No tak musím zapracovat na tom abych se nejdřív podívala do sebe, co chci říct, protože já to vždycky strašně vychrlím a pak toho někdy lituju. Takže se musím nejdřív pozastavit nad tím, co chci říct, abych se potom s někým nehádala a ty nálady nebyly takový smíšený.

6. Druhá část se týká přírody. Jak by si všeobecně popsal tvůj vztah k přírodě? Máš někde nějaké oblíbené místo, kam chodíš rád na procházky?

Na procházky ráda chodím, mám i oblíbené místo, tam chodím ráda s mým přítelem. Chodím tam hlavně když si potřebuju vyčistit hlavu, nebo se potřebuju učit, tak si tam vezmu i učení. Je to místo v lesíčku, kde je lavička a je od tam výhled na tu naši dědinku a přijde mi, že se tam cítím taková klidná, uvolněná. Nejraději na tom místě mám západy slunce. Je od tam vidět snad na všechno, vidím od tam na tu moji dědinku a můžu přemýšlet nad tím proč je ta moje dědinka tak úžasná a proč v ní tak ráda bydlím.

Jak by si tedy všeobecně popsala tvůj vztah k přírodě?

Můj vztah k přírodě je dobrý, snažím se recyklovat, když je tady zbytečně moc plastů a jak to škodí. S mamkou máme přírodu moc rády, rády chodíme spolu na houby i když tomu moc nerozumíme. Ale fakt tu přírodu máme rády a můžeme být rády, že ta příroda tady u nás ještě pořád je.

7. Na hvězdě si vztah k přírodě zaznačil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

Protože jsem v té přírodě trávila od malička hodně času. Můj strejda je myslivec a ten mě bral na ty hony a už jako malinká jsem viděla ty malá prasátka a srnečky, a i když se potom už odstěhovali, tak jsme pořád chodili do té přírody s babičkou a tetou na houby. My jsme v té přírodě fakt skoro pořád. Vlastně to je takové další naše spojení s tou rodinou, že místo toho, abychom seděli, tak se jdeme projít, jdeme na výšlap, nebo tak.

Co by muselo být jinak, aby to bylo vyšší číslo?

No, asi by se nad sebou měli zamyslet lidé. Ta příroda už díky nim není taková, jaká bývala kdysi dávno.

Chtěla bys i k té přírodě ještě něco dodat, jak to ty vnímáš?

Tak já jsem si třeba vždycky myslela, že příroda je taková druhá součást, ale jakmile jsem se začala chodit do lesa učit, vezmu si knížku a jdu si tam sednout, tak jsem zjistila, že v té přírodě je fakt klid, třeba jenom to šumění toho lesíka a zpívání ptáčků. Měli bychom si toho fakt vážít.

8. Třetí část se týká tebe. Na hvězdě si spokojenost s tím, kým jsi zaznačil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

No, protože si moc nevěřím. Jako jsem sama se sebou spokojená, ale ne zas tak moc. Že bych chtěla dosáhnout větších cílů, než co mám teď.

A co by muselo být jinak?

Že bych začala víc cvičit a zamýšlela se nad tím, co je pro mě fakt lepší a dělala jsem u sebe různé změny a nedělala furt to stejné.

9. Soucit k sobě samému si na hvězdě zaznačil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

No téhle otázce moc nerozumím, jen trošičku jo.

Jak chápeš ty tuhle otázku?

Tak možná co jak cítím k sobě? Já jsem strašně citlivý člověk a podle mě se sebou cítím moc, protože se do sebe moc uzavírám, a to je podle mě špatně. Mamka mi často říká, že jak jsou prázdniny a všichni jsou doma, tak já jsem zalezlá, protože nemám

náladu, nechci nikoho vidět, ale zase na druhou stranu bych byla ráda s někým, ale prostě chci být sama a třeba si kreslit, nebo být s rodinou, dělat něco sama než s někým, kdo chce jít zrovna ven.

A co by se mělo změnit, aby to bylo lepší?

No asi bych si měla uvědomit, že jenom to cítění, to, jak se někdy cítím, že to není to nejhorší, že se někdy uzavírá skrz nějaké blbosti a že někteří lidé jsou na tom hůř a mají to právo se do sebe uzavřít. Měla bych se věnovat i těm kamarádům a prostě je nevyřazovat z mého života.

Jak jsi to myslela s těmi kamarády, když to popíšeš ještě víc?

No, když se do sebe zavřu, tak hodně kamarádů mi řeklo, že jsem taková jiná, že se s nikým nebavím, že jsem taková zamlklá, že jakmile mi někdo něco řekne, že jsem na něj hnusnější. Tak tohle bych chtěla změnit a chtěla bych být míň citlivá. Nechtěla bych je vyřadit z toho, že se pak na mě vykašlou, že si řeknou a dost, mám lepší kamarády, tak půjdou za něma a nebudou se mnou.

10. Poslední část se týká uvědomování si sebe sama. Na hvězdě si to zaznačil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

No já si moc neuvědomuju třeba kdo jsem. Že mám bráchu a že jak je mladší, tak rodiče si všímají někdy víc jeho, než mě a přijdu si někdy zbytečná, hlavně v té rodině. A ve škole, když tam jsou ty holky, co mě moc nemusí, je nás tam 6 holek, a tak tam jen tak sedíme, říkám si, proč to tak je, proč nemůžeme být jako celek, když tam spolu budeme ty 4 roky.

Co by se muselo změnit, aby to uvědomování sebe bylo o kousek lepší?

No možná bych se měla zamyslet nad sebou, že bych si měla uvědomit, kdo jsem. Že nejsem nějaký mravenec, kterého nikdo nevidí, ale že bych si měla představit, že i ten mravenec dokáže udělat krásný mraveniště a pak ho všichni obdivují, že on ho dokázal postavit, i když je tak malinký.

11. Je ještě něco, co tě napadá a chtěl by si dodat?

Byly to krásný otázky. A teďka mi asi došlo spoustu věcí, který tady nebudu chtít říkat. Ale takhle to mám, když třeba píšeme nějakou slohovou práci, tak nám dá paní učitelka nějaký téma na zamýšlení a mně to pak strašně dlouho vrtá hlavou, ale když pak napíšu tu slohovku, tak si pak uvědomím takový věci, který bych si nikdy neuvědomila, kdyby mi nedala to téma, co mi dala, to je prostě hustý.

Děkuji moc, že sis našla ten čas.

ÚČASTNÍK U

1. Tento rozhovor bude rozdělený do 3 částí. Nejprve se budeme bavit o tvém okolí, potom o přírodě a o tobě samotném. Na začátek tu mám hvězdu, která má 6 cípů, každý z nich představuje jednu oblast, u které je stupnice. Poprosím tě, ať se na ni podíváš a ohodnotíš se podle toho, kde se ty v té oblasti cítíš. 1-2 znamená nedaří se mi v té oblasti, 3-4 zápasím s tím, 5-6 pracuji na tom, 7-8 vypadá to dobře, 9-10 skvělé, bez obtíží.

- 1) Vztahy s vrstevníky 5
- 2) Nálada (spíše obecné naladění, pocity v poslední době) 7
- 3) Spojení s přírodou 9
- 4) Spokojenost s tím, kým jsem 4
- 5) Soucit k sobě samému 5
- 6) Uvědomování si sebe sama 7

2. Kolik ti je let, kde a s kým bydlíš a do jaké třídy chodíš?

Je mi 16, bydlím ve vesnici, je to něco jako městys, ale není to o moc větší, jak klasická vesnice. Bydlím s rodiči, v rodinném domku se zahradou a mám šestiletou sestru. Teď chodím do kvarty.

3. Jak by si všeobecně popsala tvůj vztah s vrstevníky, případně s lidmi ve třídě?

Tak snažím se ze všemi navazovat kontakty být se všemi tak nějak za dobře

Snažím se se všemi navazovat kontakty, být se všemi tak nějak za dobře. Občas se to nedaří, když vidím, že ten člověk se se mnou bavit nechce a nechce se mnou navazovat kontakt, tak to nemá cenu a raději půjdu za ostatními lidmi, se kterými si můžu popovídat a se kterými vím, že budu v pořádku. Ve třídě se snažím bavit se všema, pokud to jde, a pak tam mám pár kamarádů, spíš kamarádek, se kterými se bavím nejvíc. Nás je ve třídě 9 kluků a 18 holek a bavím se tam s 1 klukem a asi 7 holkama. Nevím, ti kluci mě nějak mezi sebe neberou, s těma holkama si o hodně víc rozumím, to je pravda.

4. Na hvězdě si vztahy s vrstevníky zaznačil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

Protože si přijdu, že když se s člověkem seznamuju, tak možná to je v pořádku, že je to taková začáteční euforie, takové nadšení, že se seznamuju s někým novým. Jak už se poznáme trochu víc, tak mi přijde, že ten člověk se mnou už nechce navazovat ty

kontakty. Což je podle mě škoda, protože s některými lidmi bych se mohl seznamovat více a lépe se poznávat, ale nemůžu si rozumět s každým člověkem, to je jasné.

To jsi teď myslel všeobecně, nebo individuálně?

No tak jako všeobecně, jak ve třídě, tak na nějaké akci, jak se seznámím s někým novým. Asi zjistí, že nejsem ten typ člověka, se kterým se seznámili, já se snažím chovat pořád stejně, aby ti lidi věděli, že s tím, s kým se seznámili, že si s tím člověkem budou povídat i dál.

A to vnímáš, že se děje moc často, nebo jak jsi to myslel?

No, ve třídě víme, že těch 8 let spolu budeme muset trávit a mít mezi sebou nějaký boj není zrovna ideální, a tak se každý snaží bavit s každým. A s těmi ostatními, když mám nějaké kamarády, tak se seznamuju s kamarádama těch kamarádů a ti na mě nemají podobný názor, to jako ne, každý jsme jiný, ale prostě mě nějak neberou, mám radši ty staré kamarády a kamarády z dětství a moc se mi ani nechtějí navazovat kontakty s těma jinýma lidmi, protože vím, že o to ani nestojí, asi budím nějaký špatný první dojem.

Ale rád se seznamuješ?

Jo, rád se seznamuju, člověk by měl poznávat nový a nové věci.

Co by muselo být u tebe jinak, aby si zaznačil vyšší číslo?

Já jsem dost často náladový a občas i protivný a to, když se moc neznáme, tak to dokáže dost zkazit názor na toho člověka. Ono já nejsem ani moc protivný, já se snažím být co nejvíc upřímný a možná je to ti moje chyba, že dřív mluvím, než přemýšlím.

Když mi to ještě jednou shrneš, co by muselo být jinak, aby to bylo vyšší číslo?

To je takový... To by se ten člověk musel nějak měnit... Na každého člověka to hrát jinak, nebo jiného člověka, než kterým ve skutečnosti jsem, abych si s ním mohl navázat lepší vztahy. A u každého člověka se chovat jinak, aby to tomu člověku vyhovovalo, když to tak řeknu. Když si dva lidi nesednou, tak....

A to vnímáš v pořádku se tak měnit a chovat ke každému jinak?

Já se snažím být na lidi stejný, ale někdy to nejde, ale snažím se být pořád stejný člověk. No to bych to asi moc nevylepšíl.

A co si teda myslíš, že by se posunulo, aby to bylo jinak?

No... Nevím.

5. Na hvězdě si náladu zaznačil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

Občas mám náladu takovou, občas takovou. Snažím se mít jednu náladu, být příjemný na ostatní, nebo aby to jim bylo příjemné, pak oni budou příjemní na mě. To je takový nevím, jak to říct.

Tady je napsaná spíš nálada, obecné naladění, jaké jsi měl v poslední době, zkus popsat, jak to teď máš?

No teď svou náladu ani moc nevnímám, když na mě přijde špatná nálada, tak se snažím odejít stranou, abych nekazil náladu ostatním. Počkám, až přijde ta nálada dobrá, až vysvitne to slunce nade mnou. A můžu jít a bavit se s lidmi a nebýt protivný.

Co by muselo být jinak?

Občas mám dost smíšené pocity, někdy ani nevím, co si myslet. Dost často pak přemýšlím nad smyslem života. Začne to tak, že začnu přemýšlet nad nějakýma hloupostma, co jsem hodně dávno, nebo včera natropil, co jsem udělal špatně a začnu přemýšlet, proč se to děje, proč se Země točí, jaký je smysl života. Potom mám takový divný pocit, že vlastně nevím všechno, že si na hodně věcí nedokážu odpovědět a že nedokážu změnit minulost. Takový „depkařský“ stavy občas až.

Co by bylo jinak, kdyby to bylo to vyšší číslo?

Měl bych se vykašlat na minulost a co se stalo, už bych se k tomu neměl vracet, žijeme teď, tak přemýšlet na přítomnosti. A asi se ani nezamýšlet nad budoucností nebo si nic do budoucna neplánovat, protože to všechno bude jinak.

6. Druhá část se týká přírody. Jak by si všeobecně popsal tvůj vztah k přírodě? Máš někde nějaké oblíbené místo, kam chodíš rád na procházky?

Vzhledem k tomu, že máme psa, tak chodím na procházky a převážně na polní cesty, kde můžu dát sobě i svému psovi volnost anebo do lesa, tam to mám úplně nejradši, taková ta svoboda. Občas si vyjdu někam bos, aby tam bylo, jak to říct, spojení s přírodou.

Máš nějaké oblíbené místo, kam se rád vracíš?

Rozhodně se nejraději vracím do míst, kde jsem vyrůstal, což je ode mě docela daleko, protože jsme se přestěhovali, ale mám pár takových svých místeček, kde mě nic neruší, slyším zpěv ptáků, zvuky přírody prostě, je tam prostě ticho a můžu přemýšlet sám nad sebou a být tak nějak svůj.

A chodíš tam často?

Snažím se pravidelně, ale není to tak, že každou středu, spíš, když se mi zachce, tak si vyjdu, nemám nějakou frekvenci. Když to na mě přijde, tak se jdu projít, což bývá tak dvakrát, třikrát za týden.

7. Na hvězdě si vztah k přírodě označil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

Tak já obecně mám rád přírodu, rád do ní chodím, rád využívám nějaké věci s ní, učí mě poznávat nové věci, rád poznávám přírodu jakkoliv to jde. Já se snažím být s přírodou kamarád, když to tak hloupě řeknu. Ona asi moc nechce někdy, mi přijde. Občas mi řekne, že prostě to je moc, třeba přírodní katastrofy беру jako zastrašení, že nám chce příroda říct, že něco děláme špatně.

Jak by si všeobecně popsal tvůj vztah k přírodě?

Je velmi dobrý, vyrůstal jsem v přírodě, ne ve městě. Vyrůstal jsem na okraji vesnice, takže jsem to měl do přírody pár kroků a s kamarády jsme chodili. Tak jsem si to nějak vypěstoval. Pak jsem začal chodit do skautů, takže k té vztah k té přírodě se ještě utužil, vylepšil. A chodím tam fakt rád, je to takový místo, kde se cítím svůj, nejlépe, když jsem sám.

Co by se u tebe muselo zlepšit, aby to bylo vyšší?

Občas se k té přírodě nechovám adekvátně nebo jak by si zasloužila.

Jak to myslíš?

No teď už spíš moc ne, ale v mládí, takové to ničení stromů. Hrozně mě to štve, že jsem to dělával, teď už bych to neudělal. Lepší by to mohlo být fakt se stát takový ten ochránce přírody, takový ten srdač, co by každý odpadek nejraději rozložil a vrátil do přírody, co nejmíň využíval plasty.

8. Třetí část se týká tebe. Na hvězdě si spokojenost s tím, kým jsi označil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

Já jsem v podstatě spokojený s tím, kým jsem, ale nejradši bych to někdy nebyl, nebo nebyl vůbec a to bych se pak mohl narodit jako jiný člověk, třeba bych se sebou byl spokojený, nebo nebyl, zase by to nemuselo dopadnout dobře.

Co by bylo jinak, aby to bylo vyšší číslo?

Já nevím, jestli se to váže k tomu, ale radši bych se, nebo chtěl bych zkusit být holka, protože hodně lidí mi to říká, že se občas chovám jako holka, že jsem prostě holka v klučičím těle, což mi přijde takový divný. Na druhou stranu, když to tak s nějakými věcmi porovnám, mám to dost podobně.

Takže by si chtěl zkusit jiný život?

Jo jiný život, třeba se narodit jako nějaké zvíře, pak si to člověk nepamatuje a zase se narodí jako člověk, musí být spokojený s tím, jaký je, protože se tak narodil a už to tak je. A některý věci se s životem můžou hodně změnit, můžeme je změnit, ale člověk by měl být rád a měl by být šťastný jaký je, protože pak ztrácí smysl života a to je rozhodně špatně, to by se nemělo, vždycky by se mělo najít něco, co nás nakopne a řeknem si, že ten život má smysl, něco pozitivního, pěkného.

Když se k tomu ještě vrátím, co by se muselo změnit, aby si byl spokojenější?

Nevím, chtěl bych zkusit být někdo, nebo něco jiné, abych věděl, jako jaký jsem, jestli je to dobře, nebo na druhou stranu špatně. Abych to mohl porovnat, fakt vůbec v této oblasti nevím, co si o tom mám myslet. Ale jako jsem spokojenej.

9. Soucit k sobě samému si na hvězdě zaznačil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

Nevím, jak na to odpovědět.

Já když tak nad tím přemýšlím, tak bych to číslování celý předělal

- 1) Vztahy s vrstevníky 7
- 2) Nálada (spíše obecné naladění, pocity v poslední době) 6
- 3) Spojení s přírodou 8
- 4) Spokojenost s tím, kým jsem 7
- 5) Soucit k sobě samému 5
- 6) Uvědomování si sebe sama 7

Z jakého důvodu si zaznačil vztahy s vrstevníky na 7?

Protože jsem zjistil, že na tom nejsem tak špatně, mám hodně kamarádů, lidí a vrstevníci si se mnou povídají, není to se mnou tak hrozný, jak předtím, nevím, proč jsem dal předtím to číslo

5. Co by muselo být jinak, aby to bylo vyšší?

Změnit se, ale to je takový široký pojem, to se mi nechce říkat.

Z jakého důvodu si spojení s přírodou zaznačil 8?

Zjišťuju, že té přírodě tolik dobře nedělám, zase ji neničím jako ostatní lidé, mohlo by to být i lépe, ale na 9 to není, když to srovnám s jinými lidmi, kteří tu přírodu chrání až moc, což je zase ale dobře, protože to, co teď děláme přírodě, tak ona nám to jednou vrátí, ale to už bude pozdě.

Jak by si zaznačil tu náladu, jak se ted' cítíš?

Ted'ka? Divně, protože jsem tohle ještě nezažil, že by jsme tady tak seděli ve dvou a povídali si o takových věcech, nikdy jsem to neřešil s nikým.

Tady ta nálada se týká spíš obecného naladění, jak ty to máš?

No já to teda řeknu, už to hodněkrát zaznělo, hodně lidí mi říká, že jsem protivný, fakt někdy až hodně, hodně moc, takže se snažím nebýt, ale ...

A jak to souvisí s tou náladou?

Samozřejmě se snažím mít co nejlepší náladu, ale každý se občas naštve, začne se zlobit.

U spokojenosti si zaznačil 7, z jakého důvodu?

Já jsem se nad tím zamyslel a zjistil jsem, že jsem vlastně rád tím, kým jsem a že jsem vlastně se sebou spokojený. Že neřeším ty plusy, nebo to co je na mě dobře, ale řeším hlavně ty mínusy, které jsou na mě špatné a ty zastiňují to dobré potom a to občas přestanu vnímat.

Co by se muselo změnit?

Přestat nad sebou tolik přemýšlet. Prostě být rád, jaký jsem a neměnit se kvůli něčemu.

Z jakého důvodu si soucit zaznačil 5 a co by se muselo změnit, aby to bylo jinak?

Přestat se litovat, přestat si o sobě myslet ty špatné věci a raději zhlížet na ty pozitivní

10. Poslední část se týká uvědomování si sebe sama. Na hvězdě si to zaznačil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

Uvědomění, že jsem to prostě já, který žiju, já, který je strůjcem svého osudu. Nevím, jak na to odpovědět, něco mě napadne, pak o tom začnu přemýšlet, že je to ještě horší a tak. Nevím, co odpovědět.

11. Je ještě něco, co tě napadá a chtěl by si dodat?

Asi tak obecně, že jsem rád, že žiju, že mám tu možnost a nesmím si to pokazit ničím.

ÚČASTNÍK D

1. Tento rozhovor bude rozdělený do 3 částí. Nejprve se budeme bavit o tvém okolí, potom o přírodě a o tobě samotném. Na začátek tu mám hvězdu, která má 6 cípů, každý z nich představuje jednu oblast, u které je stupnice. Poprosím tě, ať se na ni podíváš a ohodnotíš se podle toho, kde se ty v té oblasti cítíš. 1-2 znamená nedaří se mi v té oblasti, 3-4 zápasím s tím, 5-6 pracuji na tom, 7-8 vypadá to dobře, 9-10 skvělé, bez obtíží.

- 1) Vztahy s vrstevníky 6
- 2) Nálada (spíše obecné naladění, pocity v poslední době) 9
- 3) Spojení s přírodou 8
- 4) Spokojenost s tím, kým jsem 7
- 5) Soucit k sobě samému -
- 6) Uvědomování si sebe sama 8

2. Kolik ti je let, kde a s kým bydlíš a do jaké třídy chodíš?

Je mi 16, bydlím na vesnici s rodinou a půjdu do druhého ročníku střední školy.

3. Jak by si všeobecně popsala tvůj vztah s vrstevníky, případně s lidmi ve třídě?

Dobry, ale mohlo by to byt lepsi. Ja jsem dost ovlivnen tim, ze neznam tolik lidi, tolik vrstevniku, takze jsem odkazan na urcitou skupinu a vztahy s nimi, takze bych nedokazal popisovat vztahy s jinymi vrstevniky, které jsem jeste nepoznal, ty by byli jiný.

A jaké máš tedy vztahy s těmi vrstevníky, které znáš?

Ja myslim, ze jsou dobry. Nejsou spatne, ale mohly by byt lepsi.

4. Na hvězdě si vztahy s vrstevníky zaznačil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

6 jsem dal, protože mi vrstevníci jsou podle mě, měl bych je víc pochopit. Ti vrstevníci, které znám, jsou jiní než já a já se je snažím pochopit. Více se s nimi sblížit, protože jsou dost odlišní, ale taky je fakt, že jsme každý jiný.

Co by muselo být jinak, aby to bylo vyšší číslo?

To bych musel mít jinou povahu, nebo temperament a ten je vrozený. Možná je to částečně mnou, prostředím, ve kterém jsem vyrůstal a vliv okolí. Zkrátka jiný by musel být můj přístup k ostatním.

5. Na hvězdě si náladu zaznačil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

Protože v poslední době má nálada nebyla špatná, v posledním měsíci.

Co by se muselo změnit, aby to bylo lepší?

Ono to souvisí možná i s těmi vrstevníky. Kdybych u těch vrstevníků dal vyšší číslo, tak bych i u té nálady dal větší číslo. U vrstevníků by se směnilo to, že bych si s nimi víc rozuměl, navázal bližší kontakty, možná by to ovlivnilo i tu náladu.

6. Druhá část se týká přírody. Jak by si všeobecně popsal tvůj vztah k přírodě? Máš někde nějaké oblíbené místo, kam chodíš rád na procházky?

Chodím ven, nemám oblíbené místo, kam bych chodil. Ale mám rád určitá místa v přírodě, mám rád na nich ten klid a to volno.

Jak by si tedy všeobecně popsal tvůj vztah k přírodě?

Pozitivní, přírodu mám rád, protože, nevím proč... Možná když o ní budu mluvit jako o živé věci, mám ji rád, protože má svoje kouzlo.

7. Na hvězdě si vztah k přírodě zaznačil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

V přírodě rád pobývám, naplňuje mě to něčím takovým jako energií. Příroda má určitou krásu, to je taky fajn se na ni prostě jen tak dívat.

Co by se u tebe změnilo, aby to bylo vyšší číslo?

Možná kdybych jí víc poznal, kdybych tam chodil častěji, i na jiná místa.

8. Třetí část se týká tebe. Na hvězdě si spokojenost s tím, kým jsi zaznačil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

Protože s tím jsem spokojený, ale mohlo by to být lepší. Ono to zase naráží na ty vrstevníky.

9. Soucit k sobě samému si na hvězdě zaznačil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

To jsem nepochopil. Přijde mi to stejné, jako uvědomění mých pocitů.

10. Poslední část se týká uvědomování si sebe sama. Na hvězdě si to zaznačil „?“ číslem, z jakého důvodu? (Co by muselo být jinak, aby to číslo bylo lepší?)

Protože si své pocity uvědomuju dostatečně a myslím, že celkem dobře, akorát vždycky neumím najít příčinu.

Co by mohlo být jinak, aby to bylo lepší?

To nevím, jsem se do toho zamotal. To bych si musel více uvědomovat příčinu svých emocí a více si uvědomovat sebe sama.

11. Je ještě něco, co tě napadá a chtěl by si dodat?

Něco by mělo být řečeno, ale nevím, jak to říct, nevím, co k tou dodat, to si musíš domyslet.

PŘÍLOHA Č:3 - ROZHOVOR PO ABSOLVOVÁNÍ AKTIVIT

ÚČASTNÍK A:

1. Znovu se podívej na všechny oblasti a u každé zkus opět zaznačit na stupnici od 1 do 10, jak ty to v ní cítíš. 1-2 znamená nedaří se mi v té oblasti, 3-4 zápasím s tím, 5-6 pracuji na tom, 7-8 vypadá to dobře, 9-10 skvělé, bez obtíží.

- 1) Vztahy s vrstevníky - 9
- 2) Nálada (spíše obecné naladění, pocity v poslední době) - 6
- 3) Spojení s přírodou -8
- 4) Spokojenost s tím, kým jsem -3
- 5) Soucit k sobě samému -2
- 6) Uvědomování si sebe sama -4

2. Znovu se zeptám, jak bys všeobecně popsala tvůj vztah s vrstevníky a s okolím?

Že s něma mám prostě dobrej vztah. Jakože s lidmi z tábora, že se prostě scházíme. Mám ráda společnost a lidi, jsem s něma ráda, je to pro mě lepší než být sama.

Ty jsi zaznačila 9, z jakého důvodu?

Právě proto, že mám ráda lidi. Na 10 to úplně není, protože někdy jsem ráda sama. Možná by mohlo být ještě víc těch vrstevníků, nevadilo by mi to, mám dost kamarádek, ale ne takový, se kterými bych vydržela pořad a ne takový, kterým bych řekla všechno, občas se nedá někomu věřit, že zklamou a tak. Asi by to chtělo nějakého člověka, kterému můžu věřit. **Změnilo se u tebe něco v tom vnímání?**

Měla bych si vážit víc lidí, který mám.

3. Jak bys všeobecně popsala tvůj vztah k přírodě?

Já mám přírodu ráda, ale spíš bych šla na nějakou procházku na louku než do lesa. Že třeba houby sbírat mě tolik nebaví, radši si nasbírám kytičky. Třeba, jak jsme včera chodili po té trávě, to bylo super, to mi hodně dalo. Vážím si toho, že můžu chodit naboso po přírodě, po trávě a že i ty nohy jsou takový, že cítí tu trávu a pak najednou na té cestě bylo teplo, to bylo hodně hustý no.

Zkoušela jsi to někdy i dřív?

Ne to ne, nebo jako chodila jsem naboso, ale neuvědomovala jsem si to, jakože to ty nohy tolik cítí. Ještě k tomu ty zvuky... A že nás to dělalo víc v té skupině.

Ty jsi zaznačila 8, z jakého důvodu?

Tak 10 jsem nedala, protože bych byla jen příroda, příroda to ne a určitě je to víc, jak půlka. Ta 8 je půlka mezi 10 a 5.

Změnilo se u tebe něco?

No to hlavně protože jak jsme tady byly s tebou a jak jsme dělali ty mandaly, tak to mě tady v tom posunulo fakt dál, jsem za to ráda, protože bez toho bych asi na takový kouzla té přírody asi nepřišla, protože vem si, že tam prostě jen byly stromy. A jen díky stromům jsme udělali zábavu, jak jsi přišla s tím, jak poznat ten strom, tak to je hustý.

Chtěla bys ještě něco dodat?

Kdyby bylo víc dnů, tak by to bylo ještě lepší, třeba ta 9, je škoda, že byly jen 3. Že by se mi ještě zlepšil ten vztah k přírodě. A myslím si, že tady tím by měli projít skoro všichni, aby si té přírody začali víc vážit. Každý by si měl té přírody víc vážit a neničit ji úplně zbytečně. Radši ať jdeme ven, jsme furt na počítači a na mobilu, vím, že je to někdy potřeba, ale ta naše generace je tam furt. Že kdybych šla radši s holkama ven. Fakt, kdyby některá uměla hrát na kytaru a my bychom chodily po té trávě, fakt to by bylo super.

4. Podíváme se ještě na další oblast, která se týká nálady, jak bys všeobecně popsala svoji náladu?

Jsem taková náladová, hodně mě ovlivňuje to okolí, jakou mám náladu a teď už jsem na konci taková unavená, vím, že se to nebere asi jen teďka, ale... Je to lepší než půlka, ale chtělo by to něco víc.

Změnilo se u tebe něco v té náladě?

Jsem víc v klidu, když jsme přišli z těch aktivit, tak jsem byla taková víc uvolněná a úplně s čistou hlavou, pak jsem si mohla hezky přemýšlet. A chtěla bych, aby se to ještě víc změnilo.

5. Spokojenost s tím, kým jsem si zaznačila číslem 3, z jakého důvodu?

Protože nejsem se sebou vůbec skoro spokojená. Tak nějak se sama sobě nelíbím, jsou lidi, kteří jsou fakt lepší, o hodně, i když jsou třeba normální, třeba ty. Nevím, chtěla bych být trochu jiná, třeba na 5.

Změnilo se u tebe něco?

No asi zas tak závažného ne, ale chci, aby se to změnilo.

Ty jsi minule zaznačila 4, teď 3, z jakého důvodu?

To asi přesně nevím, tak je to tak 3,4. Po obědě jsem se třeba moc přejedla, tak jsem ještě víc nespokojená, tak asi tak.

6. V oblasti soucit k sobě samému si zaznačila 2, z jakého důvodu?

Protože neumím soucítit sama se sebou, nevím, nejde mi to, nedělám to. Taky bych se chtěla změnit, nevím, nejde mi to.

Minule jsi měla 5, teď 2, z jakého důvodu?

Přišla jsem na to, že je to fakt ještě méně, jak ta 5. Když jsem nad tím přemýšlela, když jsem byla sama.

Co by muselo být jinak?

Někdo, kdo by mě v tom víc povzbudil, nebo tomu dát čas a sama nad tím popřemýšlet.

Chtěla bys ještě něco dodat?

No jenom, jestli bys mi mohla poradit.

7. V oblasti uvědomování si dala 4, z jakého důvodu?

Je to méně, jak půlka, protože si sebe moc neuvědomuju, jako jak kdy a jak v čem. Spíš si radši uvědomím něco pro ostatní než sebe. Místo mít starosti radši řeším ostatní. Sice se říká, že řešit spíš sebe, ale asi to tak nemám no.

Ty jsi minule zaznačila 2, teď 4.

Jo, jak jsme byli venku, tak jsem víc přemýšlela, fakt jsem si víc uvědomovala.

Je teda něco jinak?

Je to spíš podle nálady, ale si jsem začala víc přemýšlet.

8. Tak jo, děkuji, ještě bych se tě chtěla zeptat, jestli bys chtěla něco dodat, jak se teď aktuálně cítíš?

Chtěla bych se víc změnit, měla bych se víc vážit a chtěla bych začít víc chodit do té přírody a užívat si toho, že život je krátký, prostě si ho užívat. Místo být na mobilu, tak se jít projít. Ta aktivita, jak jsme chodili poznávat ty stromy, tak to mi dalo tu důvěru k tomu, kdo mě vedl, že jsem mu fakt důvěřovala. A jak jsme dělali takovou tu rozehrávačku, tak to bylo taky dost o důvěře. A ještě ty mandaly se mi moc líbily, já jsem tam měla ty 3 kytičky, jako rodinu, možná bych tam chtěla mít víc znaků a každý den si tam něco přimalovat a třeba za rok se na to podívat a vidět tam každý ten den, to bych možná chtěla. Pak při té chůzi v trávě bych chtěla víc té přírody, dá se u toho krásně přemýšlet a můžeš tam být u toho taky třeba s tím, koho máš rád a užívat si. Tu mandalu bych fakt chtěla nejvíc udělat.

ÚČASTNÍK R:

- 1. Znovu se podívej na všechny oblasti a u každé zkus opět zaznačit na stupnici od 1 do 10, jak ty to v ní cítíš. 1-2 znamená nedaří se mi v té oblasti, 3-4 zápasím s tím, 5-6 pracuji na tom, 7-8 vypadá to dobře, 9-10 skvělé, bez obtíží.**

1) Vztahy s vrstevníky - 7

- 2) Nálada (spíše obecné naladění, pocity v poslední době) - 7
- 3) Spojení s přírodou -9
- 4) Spokojenost s tím, kým jsem -8
- 5) Soucit k sobě samému -7
- 6) Uvědomování si sebe sama -6

2. Znovu se zeptám, jak by si všeobecně popsal tvůj vztah s vrstevníky a s okolím?

Vztah s těmto lidma je podle mě strašně dobrý, protože si věříme navzájem a i když se někdy pohádáme, tak si dokážeme odpustit. A já jsem takový typ člověka, který když se pohádám s někým, který je mi blízký, tak to nenechám jen tak plynout. A i když bych za to třeba nemohla, tak ať nerada, tak se raději omluvím já, abych se s tím člověkem usmířila, protože ty lidi z okolí mám strašně ráda a nechci je ztratit.

Ty jsi zaznačila 7, tak z jakého důvodu?

No, protože těch kamarádů moc nemám a jsem spíš s rodinou a přijde mi, že ti kamarádi, jak jdou všichni s tou dobou, tak že to odpadá. Jak jsme dřív chodili ven hrát fotbal a teď všichni chodí na ty zábavy a tady to mě prostě nebaví. A když tam třeba nejsem já, tak mě odsuzují, že jsem jiná než oni, že jak mě to nemůže bavit, a tak?

Minule jsi zaznačila 6, teď 7, co je jinak?

Já jsem si teď na tom táboře uvědomila, že ti kamarádi jsou strašně důležití, že člověk, co nemá kamarády, je ne že chudák, ale prostě bez kamarádů to není ono. Některé věci si prostě nesvěřuješ s rodičema, ale s kamarádama navzájem. Podle mě jsou ti kamarádi prostě důležití.

A díky čemu se ti teď změnil ten pohled na to?

No vlastně včera, jak jsme seděli u toho ohně, tak jsem zůstala sedět, viděla jsem ty plameny, a tak nějak jsem zůstala sedět a přemýšlela jsem nad těma otázkama, na který ses mě ptala minule. Pak jsem si šla lehnout, a to mi taky trvalo tak půl hodiny, než jsem usla, protože jsem nad tím přemýšlela.

A teď to máš jak, když nad tím přemýšlíš?

No teď je to tak, že bych si těch kamarádů měla víc vážit a třeba jim vysvětlit, že by si mě měli víc vážit i když na ty zábavy nechodím, že to prostě nic neznamená, že i když mě něco baví a je ne, tak se s něma prostě normálně bavím.

Je ještě něco, co by si k tomu chtěla dodat?

No hlavně mi došlo, že jsou ti kamarádi v tom životě fakt potřební.

3. Jak by sis všeobecně popsal tvůj vztah k přírodě?

Tak můj vztah k přírodě je strašně super. Už teď, jak jsme dělali ty mandaly, tak to bylo fakt úžasný, protože mi to připomnělo moje dětství. V lese trávíme hodně času, my jsme taková rodina muzikantů a když jdeme na procházku, tak si třeba na té procházce zpíváme. Brácha si vezme nějaký klacíky a dělá, že bubnuje. A neděláme to doma, protože proč sedět doma, když můžeme jít se projít do lesa a tam si třeba povídat, tam jsme skoro pořád.

Ty jsi teď zaznačila 9 i minule, z jakého důvodu?

Protože ta 10 by už byla asi moc, protože to bych pak musela být asi nějaký myslivec, abych ten les milovala. 9 jsem dala protože, jsme v tom lese fakt často, jezdíme se tam s kamarádama projet, les máme docela kousek. No taková láska k lesu a přírodě.

4. Podíváme se ještě na další oblast, která se týká nálady, jak by si všeobecně popsala svoji náladu?

Jsem fakt strašně náladovej člověk. Já třeba vstanu ráno, mám dobrou náladu, ale pak mi někdo něco řekne, nějaký vtípek, kterej nepochopím a už se naštvu. A vylívám si svůj vztek na ostatních, tím pádem zničím náladu i ostatním, a to mě pak mrzí.

Ty jsi minule zaznačila 7, teď 8.

No já bych řekla, že tady na tom táboře, jak jsem přijela později a byla jsem tady kratší dobu, tak jsem přijela taková bez nálady. Přijela jsem z dovolené, hned jsem jela na tábor a pak hned zas jedu pryč a je toho na mě moc. Tak jsem vlastně nechtěla, abych zničila náladu ostatním. Snažila jsem se, aby všichni měli tu náladu dobrou, snažila jsem se chovat nejlíp.

A teď se cítíš jak?

Teď se cítím uvolněná, jak jsme dělali ty mandaly. Ale jsem taková do sebe uzavřená, ale nic mě netíží. Jakoby mi něco bylo, ale nic mě ve skutku netíží, uzavírám se do sebe a nevím proč.

5. Spokojenost s tím, kým jsem si zaznačila číslem 8, z jakého důvodu?

Já jsem si uvědomila na táboře, že každý je něčím dokonalý a má nějaký problémy, že je třeba trošku při těle, nebo že má nějaký akné, nebo něco, že to nic neznamená, že záleží na tom, jak on vidí různé události, jak on to cítí, jaký má vlastnosti a že na tom vzhledu tak nezáleží, každý by měl být spokojený s tím jaký je a pokud se mu to nelíbí a jde to nějak zpravit, tak ať s tím začne něco dělat.

A díky čemu sis to uvědomila?

No to bylo zase u toho ohýnku, že jsem si říkala, že je zbytečný se třeba trápit nad tím, že člověk má nějaké pupínky. Já je mám třeba na dekoltu a tady... A to mě vždycky trápilo, ale říkám si, že to je třeba teď a když se o to budu starat, že to přejde, musím se brát taková, jaká jsem a pokud mě to okolí přijme takovou jakou jsem, tak že to tak je. To jsem si uvědomila u toho ohně.

Minule si měla 7, teď máš 8, co je jinak?

Když jsem sem přijela, tak jsem si moc nevěřila. Nebo věřila, ale když mi bylo tak 12, 13, tak jsem si přestala věřit a mamka říkala, že mi chce pomoci, ale že neví jak, že jsem do sebe uzavřená, protože jsem si nevěřila ve sportu, ve škole, v ničem a mamka z toho byla špatná. A já jsem jí říkala, že si věřím, ale když jsme někam jeli, tak že to nebudu dělat, že to nedám. Tak jsme s mamkou spolu začaly víc mluvit, chodit na kafe, na zmrzlinu, začali jsme si víc povídat a já jsem začala být s tou mamkou taková víc otevřenější. Začala jsem jí říkat co mě trápí a ona začala říkat, co trápí ji a já si tak začala trochu víc věřit. Ale já většinou postupuju o takový malý krůčky a říkám si, že jednou se stanou velkým krokem a že to, co budu chtít, tak jednou dokážu. Takže jsem si i tady uvědomila, že když fakt něco budu chtít, tak fakt nad tím musím začít pracovat.

A víš, co ti k tomu pomohlo, si to uvědomit?

Byl to ten oheň.

6. V oblasti soucit k sobě samému si zaznačila 7, z jakého důvodu?

Já jsem minule té otázce moc nerozuměla, ale teď už asi trochu jo. Já si myslím, že člověk by měl k sobě cítit docela dost, protože on je jedinečný a je jenom svůj. Měl by si vážit sám sebe a neměl by si říkat, že on je ten nedůležitý a že bez něj se každý obejde. Přitom to není pravda. Měl by si stát za tím svým názorem, to jsem se taky naučila, že když se hádám s rodičema a vím, že ten můj názor by mohl být dobru, tak si za tím fakt stojím.

No a tobě se to změnilo z 6 na 7.

No já jsem si tu otázku říkala, když jsem byla tak v tom stanu a furt jsem tomu tak nechápala, ale fakt si myslím, že by to mělo být to, co cítím k sobě, že možná nejsem dokonalý člověk, ale ta matka příroda mě stvořila s tím, že tady mám být a mám za úkol tady něco udělat a za tím si mám jít.

7. V oblasti uvědomování si dala 6, z jakého důvodu?

No, protože mi přijde, že pořád nevím, kdo jsem, a i když tvrdím, že ten člověk by si měl o sobě myslet a měl by vědět, kdo je a že je super a neměl by o sobě mluvit negativně. Ale já si furt neuvědomuju, že jsem tady na tom světě tak nějak důležitá, že

třeba mamka s tatškou jsou furt tak na toho bráchu a já si pak přijdu taková osamocená, přijdu si taková nedůležitá a odstrčená.

Mohla by si mi to ještě jednou shrnout?

No tak vlastně mi došlo, že bych si měla uvědomit, kdo jsem, že nejsem nějaká dokonalá, ale třeba baví mě sport, baví mě hasiči, běhám rozdělovač a všichni mi říkají, že jsem malá, že jsem slabá a že na to nemám, ale já jim chci dokázat, že si věřím, že budu dělat všechno protože, abych jim dokázala to, že ten rozdělovač uběhnu. A že jim potom vypadnou oči a budou si říkat, že jsem dobrá a že jsme to tak dokázala a že oni by to tak nedali.

8. Tak jo, děkuji, ještě bych se tě chtěla zeptat, jestli by si ráda, chtěla něco dodat, jak se teď aktuálně cítíš?

No třeba i na tom táboře celkově, když jsem se bavili o těch vztazích s vrstevníky, tak když jsem říkala, že je pro mě důležitá rodina, tak jsem potom nad tím přemýšlela v tom stanu, tak když jsem to pak říkala tobě, tak jsem si uvědomila, že mám babičku, která bydlí celkem daleko a že se s ní tolik nevidám a má svoje roky a že tady třeba už dlouho nebude a že bych s ní měla trávit, co nejvíc času, že tam jednou za ten týden, nebo za dva ukázat, už to není tak, jak jsme za ní jezdili na prázdniny a tak bych to chtěla obnovit, že bych se s ní viděla třeba jedenkrát za týden, popovídat si s ní a vrátit se. Nebo říct mamce, ať si vezmem babičku k nám na prázdniny a budem spolu.

Ještě poslední otázka, z těch aktivit, co jsme dělali vzala sis z toho něco, ovlivnilo tě to nějak a kdyžtak jaká aktivita?

Jo já jsem si z toho vzala strašně moc. Strašně věci jsem si uvědomila, třeba tu rodinu, ty kamarádi, že je to důležitý. No a třeba teď, jak jsme dělali ty mandaly, tak jsem si řekla, že vezmu rodinu do lesa a řeknu jim, ať si udělají svoji mandalu, anebo jak jsme chodili po té louce, tak se projdeme všichni po té louce a že budeme spolu abych vlastně zakombinovala tu rodinu a i ty aktivity, co jsme spolu dělali a ještě se chci naučit to dýchání, to mě bavilo hodně.

ÚČASTNÍK U:

1. Znovu se podívej na všechny oblasti a u každé zkus opět zaznačit na stupnici od 1 do 10, jak ty to v ní cítíš. 1-2 znamená nedaří se mi v té oblasti, 3-4 zápasím s tím, 5-6 pracuji na tom, 7-8 vypadá to dobře, 9-10 skvělé, bez obtíží.

- 1) Vztahy s vrstevníky - 6
- 2) Nálada (spíše obecné naladění, pocity v poslední době) - 7

- 3) Spojení s přírodou -8
- 4) Spokojenost s tím, kým jsem -8
- 5) Soucit k sobě samému -8
- 6) Uvědomování si sebe sama -8

2. Znovu se zeptám, jak by si všeobecně popsal tvůj vztah s vrstevníky a s okolím?

Tak ono za ten den nebo dva se toho moc nezměnilo. Ale přijde mi, že se teď nechci moc bavit s lidma, teď bych byl raději takový vlk samotář. Hodně kamarádu nejde stíhat, radši budu spíš sám, nebo s jedním, se dvěma kamarádama si někam vyjdeme. Teď přes ty prázdniny moc se spolužákama nejsem, ale s kamarádama jo.

Z jakého důvodu si zaznačil 6?

No, protože chci teď jet chvíli sám za sebe, sám se sebou si vystačím. Přišla na mě chuť, že jo budu se s něma bavit, ale ne nějak moc, že bych každou chvíli s někým musel být. Nějak mě to nutkání přešlo.

Změnilo se u tebe něco?

Tak nějak jsem nad tím přemýšlel, nevím, proč se to změnilo, zapřemýšlel jsem trochu, ten rozhovor mí, no ne že otevřel oči, ale řekl jsem si, že by to chtělo něco změnit. Ať zjistím tu druhou stranu, když se změním, zjistím, jaký to je naopak, předtím jsem se s nima hodně bavil, teď se s nima nebudu tolik bavit, tak zjistím, jaký to je a uvidím, co bude lepší a pak se rozhodnu.

3. Jak by si všeobecně popsal tvůj vztah k přírodě?

Tak zjistil jsem, že tu přírodu mám rád, ona mě taky. Ale že bychom se oba navzájem milovali, to zas ne, každý má svoje chyby. Něco pro tu přírodu dělám špatně, nemůžu si všimnout každého kusu plastu, ale snažím se to změnit, protože tu přírodu je potřeba chránit. Ona nám to vrátí, musíme to co nejvíc oddálit. Nad tím jsem taky dost přemýšlel.

Na co jsi přišel?

Protože tu přírodu fakt ničíme, několik milionů let byla úplně v pohodě, měla si svůj vlastní život a teď ji úplně ničíme, přetváříme a děláme z ní to, co se z ní asi nikdy dělat ani nemělo.

Z jakého důvodu jsi dal 8?

Prostě jsem cítil, že to je 8, ta 10, 9, je pro takový ty milovníky přírody a já, když můžu, tak si taky radši sednu někde doma a čtu si knížku, pak mě to taky třeba přejde a jdu si číst ven, prostě ta příroda je potřeba. Ale zas že bych v ní musel trávit 100 % volného času, takový ten gauč, to je už taky samozřejmost, klasika, stereotyp.

Změnilo se u tebe něco?

Asi, že bych jí měl víc naslouchat a pokoušet se víc ji poznávat, myslel jsem si, že ji znám, ale zjistil jsem, že ji až tak neznám, zjistil jsem, že o ní nevím nic.

Kdy jsi to zjistil?

Že třeba, zjistil jsem, že se neumím zas tak dobře orientovat v přírodě, neznám určité typy rostlin, nějakých živočichů, mám z ní trochu strach, třeba kdybych potkal divoké prase, tak z toho nebudu dvakrát nadšenej. Nejsem takový ten přírodomaniak, taky se té přírody bojí, co na mě může za každým tím rohem čekat.

Chceš k tomu ještě něco dodat?

No, že musím utužit víc ten vztah s tou přírodou, chodit do ní častěji bez nějakých těch moderních technologií, já, pes a to je všechno. Jenom kamenama si rozdělám oheň, opeču buřty, nebo něco takovýho.

4. Podíváme se ještě na další oblast, která se týká nálady, jak bys všeobecně popsala svoji náladu?

Tak já jsem přišel na to, že nějak začínám přicházet na ten způsob, jak nebýt takovej protivnej, nemít takový nálady, prostě se jednou za čas zavřít, zapřemýšlet, na chvílku se odříznout od toho světa a pak zase být v pohodě.

Z jakého důvodu jsi zaznačil 7?

Tak teďka se cítím v pohodě, ale mohlo by to být i lepší. Jsem takový uvolněný, ale možná je to tím, že končí tábor a nechce se mi domů, jinak bych dal i 8. Hnedka přijedu a musím jet na další tábor, přijedu z tábora a mám hroznou hoňku, pak brigáda. No, když vidím, co mě čeká, tak mi to nepřidává. Že vlastně prázdniny si teďka už moc neužiju a štve mě to, ale snažím se být nejvíc v pohodě, ale pořád mi to nejde.

5. Spokojenost s tím, kým jsem si zaznačil číslem 8, z jakého důvodu?

Co si tak pamatuji, tak jsem minule dával nižší, taky jsem měl dost času nad tím přemýšlet. Že si myslím, že jsem takový otázky, jaký tady řešíme nikdy neřešil a zjistil jsem, že potřeba si to nějak rozřešit, nechat projít hlavou, popřemýšlet, něco třeba změnit. Je toho hodně, vlastně jsem hodně rád, že jsem takovej, jakej jsem. Myslím, že jsem předtím říkal, že bych se chtěl změnit, ale je to k ničemu nebudu se měnit. Zůstanu takovej jakej jsem, jen tak na lusknutí změnit člověka to prostě není možný. Zůstanu takový, jaký jsem, ať se to okolí líbí, nebo ne. Buď mě přijme, nebo ne, tak už to chodí.

Co se u tebe změnilo?

Tak uvědomil jsem si, že u sebe hledím jenom na ty negativa, nehledím na ty pozitivní věci, co se mi povede, nebo mi jde, že hledím jen na to, co se mi nepovedlo.

Nehleděl jsem na to pěkný a ty škaredý zastínil ty pozitivní a úplně jsem si toho přestal všimnout a ta radost z toho, jaké jsem, šla prudce dolů.

A čím to bylo?

Od toho prvního rozhovoru jsem tak nad tím přemýšlel, a tak nějak řekl, že se pokusím na tom zapracovat, nebudu se zaobírat tolik těma špatnejma věcmama, nebo musím si toho všimnout, ale nebudu tomu věnovat takovou pozornost jakou jsem věnoval do teďka, musím dávat pozor i na ty věci, který jsem udělal dobře a na ty se zaměřit. Ale tak zase chybovat je lidský a chybama se člověka učí. Občas se něco pokazit musí.

6. V oblasti soucit k sobě samému si zaznačil 8, z jakého důvodu?

Já pořád nevím, co to znamená. Snažilo se mi to pár lidí vysvětlit, ale koukal jsem na něj, jako kdybych spadnul z Marsu. Pochopil jsem to nějak ve stylu, jestli se lituju, nebo Maruška říkala, jestli si ubližuju, jestli se trestám sám sebe za to, co jsem udělal. Nikdy jsem se netrestal. Lituju se často, což je smutný.

Minule si zaznačil 5, teď 8, tak z jakého důvodu?

No, vlastně ani nevím, jestli ta 8, že jsem to dal nahoru je líp, nebo hůř. Možná to hodnocení u toho soucitu je obráceně než ty ostatní.

Tak proč jsi zaznačil 8?

Protože jsem myslel, že je to s tou lítostí, že se přestanu pořád litovat, že se mi něco stalo a dělám z toho aféry. No, a tak se mi něco stalo a stane se něco dalšího?

Došlo tam k nějaké změně?

Jo, ale obecně. Já ty změny na sobě musím ještě pozorovat. To během těch dvou dnů, nemůžu říct, co se radikálně změnilo, asi budu nějaký dny ještě měnit, pak to můžu porovnat před těma rozhovory a po těch rozhovorech, jaká změna tam nastala. To není jen tak, že se změním a ucítím na sobě změny, protože pociťovat změny na sobě je dost těžký.

7. V oblasti uvědomování si dal 8, z jakého důvodu?

Tak začal jsem si víc všimnout, že žiju, že jsem to já. Že jsem ten, co si vytváří ten život.

Minule si zaznačil 7, teď 8, tak víš, co se změnilo?

Začal jsem si víc všimnout sám sebe, že žiju, že čas utíká, že bych si měl víc užívat života, nebo mi proteče mezi prstama a najednou budu důchodce a zjistím, že jsem nic nestihl a že ten život byl nudnej a o ničem.

A kdy sis to uvědomil?

No po tom prvním rozhovoru, hned mi začalo všechno docházet, myslel jsem si, že ty rozhovory budou tak, že no dobře, tak přijdu, něco jí řeknu, dělá to jako práci, nemůžu tam zas něco říct, co když jí to pak nedají kvůli mně. Taky mi došlo, že je hodně důležitý, co řeknu a jak jsem se nad tím zamýšlel, tak vlastně slova mají váhu a je to hrozně mocný nástroj, může to poškodit a vylepšit. Že mám ten svůj jazyk používat k tomu k čemu se má, a ne k nadávání, pomlouvám nevím ještě k čemu.

To se mi líbilo, jak jsi včera při aktivitě říkal, že pomlouváním člověka nezměníš.

No, možná to pravda není, ale nezažil jsem, že když někdo někoho pomlouvá, že by se změnil.

Tak jo, děkuji, ještě bych se tě chtěla zeptat, jestli by si ráda, chtěla něco dodat, jak se teď aktuálně cítíš?

Teď všechno, co jsem chtěl jsem řekl, teď to ze mě spadlo, cítím se uvolněnej, už na to nemyslím, už nemusím přemýšlet nad tím, co jsem ti chtěl všechno říct, na co jsem přišel.

Ještě se chci zeptat z těch aktivit, které jsme dělali, jestli to mělo na tebe nějaký vliv?

Třeba hrozně se mi líbila ta mandala, to budu dělat častěji, budu chodit do určitých částí přírody a budu si tam skládat ty věci a budu pozorovat, jestli se ta mandala nějak mění. Třeba z toho mého podvědomí, jak skládá tu mandalu, tak naučit se číst tu mandalu, z té mandaly se naučím číst i to moje podvědomí a budu vědět víc sám o sobě. Každá mandala bude jiná, bude se měnit, bude víc uzavřená, míň uvařená, víc barevná, nebo míň, podle toho, jakou budu mít náladu, tak se to bude měnit. Ta mandala mě nejvíc zaujala.

ÚČASTNÍK D:

1. Znovu se podívej na všechny oblasti a u každé zkus opět zaznačit na stupnici od 1 do 10, jak ty to v ní cítíš. 1-2 znamená nedaří se mi v té oblasti, 3-4 zápasím s tím, 5-6 pracuji na tom, 7-8 vypadá to dobře, 9-10 skvělé, bez obtíží.

- 1) Vztahy s vrstevníky - 6
- 2) Nálada (spíše obecné naladění, pocity v poslední době) - 8
- 3) Spojení s přírodou -8
- 4) Spokojenost s tím, kým jsem -8
- 5) Soucit k sobě samému - -

6) Uvědomování si sebe sama -8

2. Znovu se zeptám, jak bys všeobecně popsal tvůj vztah s vrstevníky a s okolím?

Není špatný, ale mohlo by to být lepší. Sem tam se s nima bavím, s některými více, s některými méně.

Zaznačil jsi 6, tak z jakého důvodu?

Ty vztahy nejsou úplně ideální s některými lidmi jsou dobrý, s některými horší. Vztah se dá pojmut taky hodně způsoby. Je hodně vztahů, které jsou neosobní, ale to asi taky souvisí s mojí povahou, že si třeba hodně lidí nepustím k tělu.

3. Jak by sis všeobecně popsal tvůj vztah k přírodě?

Vztah s přírodou. Nevím, jak to má příroda se mnou, ale já s přírodou. Myslím, že ten vztah je dobrý. Přírodu nevím, jak mám chápat, jako živou složku, jako někdo to chápe jako osud, jako nějaké předurčení, příroda to zařídí, příroda by to nedopustila, já takhle přírodu spíš asi neberu. Příroda je soubor různých rostlin a všeho takovýho různýho.

Z jakého důvodu si dal 8?

Protože do přírody nechodím tak často, jak bych chtěl.

4. Podíváme se ještě na další oblast, která se týká nálady, jak by si všeobecně popsal svoji náladu?

Ted' momentálně mám dlouhodobě dobrou náladu.

Minule si zaznačil 9, ted' 8, změnilo se něco?

To je ted' asi momentální stav, že předtím jsem měl asi ještě lepší náladu a ted' mám tak o něco horší, ale pořád je to v tom rozmezí.

5. Spokojenost s tím, kým jsem si zaznačil číslem -, z jakého důvodu?

No tak já jsem spokojený s tím, kým jsem, ale mohl bych na sobě ještě pracovat, dost výrazně, ale když to tak vezmu tak, musím být spokojený sám se sebou, jaký jsem, protože některé věci ovlivnit nemůžu a když je ovlivnit nemůžu, tak nemá cenu se jimi zabývat. Takže se snažím zabývat věcmi, které ovlivnit můžu a to hodnotí tady to téma.

Ty jsi minule zaznačil 7, ted' 8, vnímáš nějakou změnu, z jakého důvodu je to ted' jinak?

Ne, tak že bych ted' být spokojenej než před dvěma dny, to bych úplně neřekl, spíš to je tak nastejno.

6. V oblasti soucit k sobě samému si zaznačil 5, z jakého důvodu?

???

7. V oblasti uvědomování si dal 8, z jakého důvodu?

Protože si snažím uvědomovat sám sebe a svůj vliv na okolí, jak já ovlivním své okolí, co můžu způsobit a takové věci. Někdy si to neuvědomím úplně všechny důsledky svého vlivu, ale snažím se o to.

8. Tak jo, děkuji, ještě bych se tě chtěla zeptat, jestli by si chtěl něco dodat?

Ne.

9. Ještě se chci zeptat k těm aktivitám, jak se po nich cítíš, jestli vnímáš nějakou změnu?

Že bych vnímal změnu, nebo že by mě ty aktivity ovlivnily, to se říct nedá. Spíš jsem to bral jako něco, co si třeba vyzkouším, jaký to je, jestli mi to třeba k něčemu pomůže, nebo ne. Tak nějak jsem to bral abych to vyzkoušel a nějak to pak vyhodnotil. Zajímavé aktivity, které můžu, nebo nemusím použít ve svém životě. Nechávám tomu volný průběh.

PŘÍLOHA Č: 4 - SKUPINOVÝ ROZHOVOR

1. DEN

- **Úvodní kolečko:** Všichni vyjádří svoji náladu počasím, pokusí se připodobnit svoji náladu k počasí.
- **Warm up:** Účastníci se rozdělí do trojic. Postaví se tak, aby jeden z nich byl uprostřed. Ten se zpevní, udělá z těla desku. Úkolem dalších dvou je pomalými pohyby si předávat tělo třetího mezi sebou.
- **Hlavní aktivita:** Účastníci se rozdělí do dvojice. Partner A bude mít přes oči šátek, aby neviděl. Partner B bude průvodcem a jeho úkolem bude svého partnera v okruhu cca 100 metrů dovést k takovému stromu, který mu jeho partnera bude připomínat. Cílem aktivita bude probíhat v tichosti. Partner, který je vedený, bude mít dostatek času na to, aby si strom osahal a nacítil všemi smysly. Jakmile uzná za vhodné, jeho partner ho zavede zpět na počáteční místo. Partner A si nyní rozváže oči a jeho úkolem bude najít právě ten strom, ke kterému ho jeho partner B před chvílí dovedl. Partner B nesmí svému partnerovi nijak radit. Poté se partneři ve svých rolích vystřídají a aktivitu provedou znovu. Jakmile všechny dvojice splní úkol, vytvoří se dvojice nové a celá aktivita proběhne znovu.
- **Skupinový rozhovor**

ÚVODNÍ KOLEČKO

Na začátek si sedneme do kruhu a mě teď zajímá, jak se cítíte, jak jste naladění a svoji náladu zkuste vyjádřit počasím, které by tu náladu vyjádřilo. Cokoliv, co řeknete, tak je správně. Kdyby se někomu vyloženě nechtělo mluvit, tak nemusí, každopádně budu ráda, když to alespoň zkusí. Já rovnou začnu, ať máte představu. Já se cítím, jako svěží ráno, vychází sluníčko, je tam i mlha, ale i rosa, takže to zároveň takové svěží, to je moje počasí.

G: Já se cítím jako po dešti, jako když vysvitne sluníčko, ale byl takový svěží vzduch.

S: Já se cítím, jako sluníčko za mráčkami, ale furt to světlo dopadá na tu zem, tak neutrálně.

A: Já se cítím, jako kdyby přšelo.

R: Já se cítím, jako kdyby svítilo sluníčko a do toho trochu pokapávalo.

U: Cítím se jako kdyby bylo oblačno.

D: Já se cítím, jako když napadne sněhová pokrývka a k tomu ještě svítí slunce. To, jak se to třpytí, když se odráží slunce. A je čistý vzduch, není zakouřený.

Dobře, děkuji.

SKUPINOVÝ ROZHOVOR:

Tak za sebou máme tu první aktivitu a teď si společně posdílíme, jaký to pro vás bylo, jak jste se v tom cítili, jaký to ve vás vyvolávalo pocity, když jste byli ti, co byli uprostřed, nebo ti, co ho drželi, a potom mě zajímá ta aktivita, jak vám bylo v tom, když jste měli zavázané oči a měli jste si najít svůj strom nebo jak vám bylo, když jste naopak vedli, jaké smysly jste zapojovali, podle čeho jste strom hledali, podle čeho jste ho našli, nebo nenašli. Zajímá mě, jestli to pro vás bylo, nebo nebylo příjemný. Doprostřed dávám talkstick, kdo chce, tak začněte.

R: Takže u té první aktivity jsme se cítila strašně uvolněná, cítila jsem se, že někdo druhý za mě má zodpovědnost a věřila jsem všem, kteří mě drželi a celou dobu jsem byla uvolněná, když jsem měla zavřené oči, tak jsem nad tím mohla přemýšlet. No a když jsem byla ta, která držela, tak jsem se cítila zodpovědně, že za něho mám zodpovědnost a že nesmím dopustit to, aby se mu něco stalo. No a když jsem hledala poprvé ten strom s „A“, tak jsem cítila, že to bylo blízko a bála jsem se, že ho nenajdu. Nevěděla jsem, jestli nezapomenu, protože strašně nemám ráda, když mám zavázané oči a bojím se, že třeba do něčeho vrazím, ale měla jsem důvěru v „A“, takže to bylo dobré. A potom, když jsem chytila na ten strom, tak jsem našla, třeba tam byl kořínek a podle toho jsem to začala ochytávat a taky docela podle obejmutí to jde poznat. No a potom, když jsem to hledala s „D“, tak mi přišlo, že jsem prošla celý les a že ten strom už nenajdu. Pořád jsem se snažila si zapamatovat tu trasu, jestli třeba to jdu po nějakých rostlinkách, nebo po nějaké cestičce, ale potom jsem se v tom úplně ztratila. Na konec jsem si vzpomněla, že když jsem šla lesem, tak to bylo jako ve tmě a pak jsem přišla na nějaký místo, kde se dělalo trochu světla, tak jsem zamířila na to místo, kam mě to táhlo za tím světlem, no a kdyby mi „D“ neřekl, že mám jít ještě kousek dál, tak bych ten strom asi nenašla, možná po půl hodině.

Takže si ho našla.

R: Našla a ten strom tam měl takovou díрку u toho a měl strašně velký kořen. Ten kořen byl strašně velký a moje obejmutí nestačilo, takže jsme ho nemohla obejmout, protože byl strašně velký a ještě na něm bylo hodně kůry.

Super, díky.

S: Takže ty první aktivity tam jsem taky měla důvěru v „A“ a „G“ a nějak jsem se uvolnila, jenže potom jsem se celkem hýbala, protože jsem se bála, že spadnu. Takže ta první aktivita pro mě nebyla tak dobrá jako ta druhá. Při té druhé aktivitě jsem vedla „G“ ke stromu a vybírala jsem podle toho, jak tu osobu vnímám, ona ho poznala. A potom když vedla ona mě, tak mi přišlo hodně zajímavý, když vybrala takový zvláštní strom, měl v sobě díru. A když mi potom došlo, jak to myslí, tak mi došlo, že opravdu to něco má do sebe. Celkově ta cesta pro mě byla příjemná, protože jsem věděla, že ten člověk mě někam vede. A vnímala jsem i tu zem nějakým způsobem. A u druhé části jsem vedla „U“ ke stromu. To bylo taky zajímavé, protože bylo celkem těžké najít strom, který by ho opravdu vystihoval. Pak jsem ho zacílila ke stromu s takovým dlouhým kořenem, který stojí pevně. A pak on mi vybral strom a ten byl moc krásnej.

Děkuji.

A: Tak já jsem se při první aktivitě celkem bála, jako měla jsem důvěru, ale prostě jsem se bála, protože jsem taková větší, těžší a že mám takový dvě malé holčičky, který mě neudrží.

A udržely tě?

A: Jo, pak jsem si řekla, že jim věřím. A při té druhé aktivitě, když jsem hledala „R“ strom, tak to mě hodně bavilo vybírat, co ji vystihuje, tak to jsem našla. A když jsem si zavázala já oči, tak to jsem se strašně bála, ale pak mě tak chytla, že jsem jí věřila, že mě drží u sebe a že mě hlídá a našla jsem. A pak s „G“, ta si mě taky hezky chytla a třeba když jsem stoupla na větev, tak jsem zmáčkla, a to mě hodně hlídala, byla jsem úplně u ní, a to jsem se nebála, že někam spadnu. A strom jsem našla podle větvíček a taky podle objemu, líbilo se mi to.

G: Tak já jsem se u té první aktivity cítila tak trochu nejistě, protože jsem se bála, že mě neudrží, nebo že spadnu. Když jsem chytala já, tak jsem se cítila v pohodě, že mám zodpovědnost, tak to bylo v pohodě. Jen když jsem tam byla já, tak jsem se cítila nejistě. A u té druhé, to mě bavilo. První jsem vybírala strom „S“, nejdřív mi to nešlo, ale pak jsem ho našla. Když mě vedla „S“, tak jsem se cítila taky trochu nejistě, protože jsem několikrát zakopla a taky jsem ho našla ten strom. A potom když jsem byla s „A“, tak jsem se cítila jistě, protože jsme se držely fakt pevně.

A: Jako hodně u sebe.

G: No, aby ta druhá o něco nezakopla. A ta druhá, to s tím stromem, to mě bavilo. Vždycky jsem ho poznala podle kůry, mechu větviček, podle toho, jak je tlustej.

A poznávali jste to třeba i podle té cesty, kudy jste šli?

A: Jo

R: Jo

G: Jo, to hodně, i když mě zatočila „A“, tak jsem i tak cítila, kde jsem. Ten kopec je takhle, a i když mě zatočila, tak jsem věděla, že jdu dolů.

Jaký další smysly si zapojovala?

G: Sluch, hlavně u té cesty, samozřejmě hmat...

Olizoval to někdo z vás?

S: Jo

G: Jo

A jak vám chutnal, poznali jste to podle toho?

S: Jako strom.

G: Ne podle toho jsme to nepoznali. Chutná to nijak.

S: Jak hlína, ne?

G: Jak víš, jak chutná hlína?

Bylo ti třeba něco nepříjemný?

G: Jen když mám zavázaný oči, tak se cítím blbě. Měl jsem pocit, jako kdybych byla na útesu a měla bych spadnout.

Jak ti bylo při tom rozechřívání a jak ses cítil, když si měl zavázaný oči, nebo když si vedl, jak jsi to celé vnímal?

D: Bylo to dobrý celkově. Jak jsem stál uprostřed, tak jsem necítil strach, že bych měl spadnout. A když jsem chytal, tak to bylo taky v pohodě.

Já jsem viděla, že si byl dost narovnaný a měl si zavřené oči, jako kdyby sis to užíval.

D: Celkem jo.

A co ta druhá aktivita?

D: To bylo takový zajímavý. Poprvé, jak mě „U“ vedl, tak mi vybral takový pěkný strom, takový křivý, u cesty. Ale mě se líbil, on byl takový nepravidelný. A potom, jak jsem vedl „U“, tak jsem mu vybral taky nějaký stromek.

A proč se ti líbil ten strom, kvůli té nepravidelnosti? Našel si tam něco ze sebe?

D: Ani ne, líbil se mi, jak vypadal. No a Kuky se nechal vést celkem dobře, nikam nezatáčel, šel jak jsem ho vedl a nezakopával, to bylo dobrý. Potom jsem byl s Kačkou, když mě poprvé vedla, tak mě vedla dost dobře, to mi vybrala takové cestičky, tak abych nějak nezakopl. Pak mi vybrala takový strom.

Podle čeho si ho poznal?

D: Podle průměru, mělo to takový jako kdyby jizvy, takový d'olíky, taky podle jedné malé větvičky.

A zapojoval si ještě nějaké smysly?

D: Ani ne, zkusil jsem k němu ještě čuchnout, ale myslím, že každé strom voní stejně, nebo podobně.

A bylo ti tam něco nepříjemný?

D: No bylo to celkem zdlouhavý, ale nepříjemný, to ne. Trvalo to dlouho, když jsme šli ještě podruhé a tak to trvalo už dlouho.

U: Tak ta první aktivita byla taková jednoduchá, že to bylo o tom, věřit sám sobě, že toho člověka udržím, a zároveň předat tu důvěru tomu druhému. S „R“ to bylo jednoduchý, protože je lehká a dá se s ní dobře manipulovat. S „D“ to bylo taky snadné, nevím, jak bychom to dělali s nějakým dospělákem. Když jsem s tím člověkem mohl manipulovat já, tak to vyžadovalo fakt zodpovědnost, protože když má zavřené oči, tak neví moc co se s ním děje a musel nám věřit. Když jsem si stoupl já doprostřed, tak jsem měl pocit, že já ležím na zemi a že mě už nechytanou, že spadnu na zem, ale nakonec mě vždycky vrátili nějak zpátky.

A vadilo vám, když z vás ty ruky sundali?

A: Jo

R: Jo

U: Když ze mě sundali ruce tak to bylo takový nepříjemný.

A: Že padám nikam.

U: Že nás nikdo nejistí

D: Zas tak strašný to nebylo, tak bych spadl.

U: No druhá aktivita, přišlo mi, že jsem ušel 10 km, přitom jsem šel ke stromu vzdálenému 15m. „D“ mi udělal takovou obchůzku no. Líbil se mi strom, který vybral, dal se lehce poznat, podle dvou větviček, poznal jsme ho podle objemu, podle toho, že má oloupanou kůru a kolem něho rostl nějaký porost. Když jsem byl o toho stromu, tak jsem přemýšlel nad tím v čem jsme my dva stejní.

Přišel si na něco?

U: Určité rysy, no nevím, to bych potřeboval ještě čas si to nechat promyslet. No a „S“, moc daleko mě nezavedla, přišlo mi to jednoduché, zase mi vybrala ale lehký strom, za což jsem byl rád, že jsem nemusel bloudit a mohl jsem si ochytat jestli to je, nebo není on. Měl tam dobré poznávací znamení, že tam pod kořenama rostly velké trsy trávy. A měl půlku kořenu od kůry, nebo neměl tam kůru, podle toho jsem se orientoval, pak ještě podle dvou větviček na úrovni hlavy, to bylo asi znamení z dálky a když jsem přišel blíž tak jsem se pak podíval na ty kořeny a podle toho.

To vlastně „S“ říkala, že vybírala podle toho kořene.

U: když jsem vedl „S“, tak jsem měl plán, který strom jí vyberu, pak jsem se začal dávat okolo a koukala jsem se po stromu, který by jí lépe vystihl, tak jsme ji zavedl k takovému silnému stromu, nevím proč, ale tak se mi zdálo, že mají něco stejného.

A bylo ti tam něco nepříjemného?

U: Ne, já jsem jim plně důvěřoval, věřil jsem, že mě neshodí z nějakého kopečku, nebo že mi neudělají nějakou past, kde se budu muset brodit, nebo tak. „S“ jsem chtěl udělat trochu dobrodružný tu cestu, že je skaut, tak jsem si říkal, že jí nemůžu udělat nudnou tu cestu, tak jsme vylezli na dva kopečky, větvama jsem jí trochu protáhnul, tak si nemyslím, že by jí to vadilo nějak.

A stalo se někomu, že by nějak zakopl?

G: No, jak jsem vedla "A", tak jsem zapomněla, že je vysoká, tak tam byly takový větve, takže jí to plesklo.

A: Jo no, ona prý „jé ty jsi vlastně vysoká“.

A všichni jste poznali svůj strom?

A, R, U, D, S, G: Jo.

2. DEN

- Úvodní kolečko: Všichni vyjádří svoji náladu tak, že se připodobní k nějakému zvířeti a odůvodní to.
- Warm up: Všichni si lehnou na zem, zklidní svůj dech a vnímají lektorův hlas. Po chvíli budou vyzváni k tomu, aby se na svůj dech začali soustředit, vnímali okolní zvuky a podněty přírody. Následně si položí ruce na břicho a nadechnou se do něj. Toto celé několikrát zopakují. Poté jednu ruku položí na břicho, druhou ruku na hrudník a celý dech propojí do plného dechu. Po chvíli se posadí a plný dech prodýchají i v sedě.
- Hlavní aktivita: "Indiánská chůze" Aktivita se odehrává na louce. Účastníci si sundají boty a ponožky, nasadí si šátky na oči. Jejich úkolem bude následovat zvuk, který jim lektor na ukázkou na ukulele či jiný hudební nástroj. Účastníci se bez mluvení a naboso pohybují po louce. Jejich úkolem je kromě následování zvuku též vnímání dalších jiných podnětů, jako zpěvu ptáků, šumění lesa, a především bosé chůze. Aktivita pro ně končí Aktivita pro účastníky končí tehdy, když se dotknou lektora. Sundají si šátek a mají za úkol si najít kámen, který symbolizuje jedincovu výzvu, něco, na čem by chtěl zapracovat.
- Skupinový rozhovor

ÚVODNÍ KOLEČKO:

Tak jak jsem se vás včera ptala, jaké počasí jste, tak dnes by mě zajímalo, jaké zvíře byste teď byli. Není to zvíře, které máte rádi, ale kdybyste teď měli být zvířetem, přemýšlejte, jak se teď máte, jak je vám na těle, v hlavě, nad čím přemýšlíte, jak se cítí srdce. Mluvit bude ten, kdo má talk stick. Až se o zvíře podělíte, tak řeknete i z jakého důvodu, proč jste si ho vybrali. Dám talk stick doprostřed a může začít ten, kdo chce. Ale cítím, že jste taková rozhození, stalo se něco?

G: Mně se chce furt smát.

Dobře.

A: Už nepij prosím.

Tak můžeš rovnou začít, jaké by si byla zvíře, podle nálady.

G: Teď se cítím, jakože vtipně, že se mi chce smát. Já bych byla asi nějaký ptáček, že má takovou volnost a svobodu a může letět kam chce.

A: Já se mám dobře, mám dobrou náladu a zvíře asi motýl, teď když tady tak sedíme na louce, tak asi motýl.

U: Cítím se uvolněně, fajn a zvíře asi vlk, to naše uskupení...

Co se děje?

A: Je tam pavouk...

No „U“ můžeš...

U: No tady to naše uskupení mi připomíná smečku vlků, na nějaké radě.

R: Já se cítím uvolněná, ty mraky jsou úžasný. Chtěla bych být srnka, závidím jim to, že když se na nějaké louce pasou srnky, tak teď mají takový krásný mráčky a můžou vidět spoustu krásných věcí.

S: Já se cítím taky tak fajn, v pohodě a zvíře asi nějaká ryba, protože si taky můžu plavat kam chci.

D: Tak já mám náladu dobrou a chtěl bych být kocour, protože kocour si leží u kamen a odpočívá a ještě ho krmí a může si dělat co chce.

Já se teď cítím jako vážka, která je takový hbitá, ale zároveň taková něžná a křehká a je moc hezká.

OHNISKOVÁ SKUPINA:

Tak teď mě zase zajímá to, nad čím jste teď přemýšleli, jaké to pro vás bylo během toho dýchání, nad čím jste přemýšleli, jestli to pro vás bylo, nebo nebylo příjemný, stejně tak během té aktivity, chůze na boso, co jste zažili. A teď ještě na začátek mě zajímá něco

k tomu vaši kameni, jak jste si ho vybrali, jestli v něm něco vidíte a co? Dávám to doprostřed, ten kdo chce tak ať začne.

A: Tak já jsem si vybírala mezi dvěma, jeden byl takový malý, druhý velký, vybrala jsem si ten menší a pak jsem o tom přemýšlela.

U: Ten kámen zobrazuje něco, co nás trápí, nějaký problém?

Nějakou výzvu, může to být něco co tě trápí, nějaká těžkost, co je výzvou.

U: Já jsem si hned ze začátku říkal, že si vezmu první kámen, co mi padne do oko, pak jsem se nad tím nějak zamyslel a vybral jsem si tento, protože mi přijde, že dobře padne do ruky a některé výzvy jsou zaměřené na to co mě baví, nebo co rád dělám, takže mi pak přijdou jednodušší, problémy se lépe řeší. A je takový menší, protože se snažím moc problémy nemít a neřešit je.

R: Já jsem si ze začátku, jak jsme chodili po té louce, říkala, že si zkusím najít strašně nějaký veliký kámen, ale jak jsme začali hledat, tak jsem si uvědomila, že nezáleží na velikosti a že i nějaký malinký kámen může být úžasný a krásný. Tak jsem si vybrala takový malý, který měl takový odlišný tvar, než ostatní. Vybrala jsem si malý, protože kdybych si vybrala velký, tak budu přemýšlet nad tím, proč jsem si vybrala velký, když tolik problémů nemám.

S: Já jsem si vybrala takový střední kamínek, z toho důvodu, že vím, že na světě je spoustu lidí, kteří mají mnohem, mnohem víc problému, že by mohli vzít celou horu. Proto jsem si vybrala tento kámen, protože nějakým způsobem ty problémy jsou, ale nevidím je tak, protože si dokážu říct, že jsou lidi, kteří mají mnohem větší problémy a za druhé si je řeším a nenechávám je tak.

D: Já jsem si chtěl vybrat jiný kamínek, tenhle ne. Chtěl jsem vybrat nějaký, který by byl vedle té cesty, v trávě, protože by nebyl tak špinavý, a protože by se po něm tak nešlapalo. Když jsem bral tenhle kámen, tak se mi sice nelíbí, ale zdá se mi, že když jsem ho od tama vzala, tak tam po něm zůstalo takové místečko v hlíně.

A chceš ho tam vrátit?

D: Ne, to už se mi nechce.

Tak můžeme tam jít společně?

D: Vrátit kámen na cestu? Ono zaprší a to zmizne.

G: Já jsem si vzala takový menší, protože bych řekla, že tolik problémů tolik nemám.

Dobře, děkuji, teď bych od vás ještě chtěla vědět tu reflexi k tomu dýchání k té chůzi, jestli se vám během toho něco stalo, jestli něco někoho píchlo, nebo nad čím jste přemýšleli, jestli jste dokázali mít zavřené oči. Kdo chce, tak může začít.

R: Takže když jsme zkoušeli dýchat, tak to pro mě bylo docela obtížný, protože mám poslední dobu problémy z dýcháním, ne že bych nedokázala něco udýchat, ale když běžím prostě dál, tak už to nezvládám tak, jak kdysi, asi jsem to nějak zapoměla, nebo nevím. Bylo to pro mě obtížnější, ale zase na druhou stranu se mi to líbilo, protože to teď můžu zkoušet doma a pak vidět rozdíl, jestli mi to třeba pomohlo, nebo nepomohlo a takhle se to nějak můžu naučit. No apotom jak jsme tady chodili, tak mě občas píchl nějaký kořínek, ale jinak jsem asi na nic moc nestoupala a vrazila jsem asi do tří lidí. Cítila jsem se strašně dobře, věřila jsem té přírodě, že nedopustí, abych stoupala na nějakou kopřivu, že mi bude říkat. Že než udělám ten krok, tak se rozmyslím a půjdu na jinou stranu. A když jsem měla ty zavřené oči tak jsem přemýšlela, nad tím, jestli ta příroda to fakt dokáže, že jestli fakt nedopustí to, že se mi něco stane. A byla strašně hustý, když jsme chodili po nějakých kořínkách a potom jsme najednou přešli na nějakou heboučku travičku a když jsme šli na tu cestu, tak jsem cítila, jak jsme přešli na tu tvrdou zem, to bylo hustý, jak jsem vnímala i ten povrch.

Děkuji.

S: To dýchání pro mě bylo moc příjemný, že jsem se tak uvolnila a jak se mi okysličil ten mozek, tak mi bylo líp celkově. A bylo to fakt příjemný a přemýšlím, že bych to pak dělala i doma. A k té chůzi, že jak je večer, tak ta tráva je studená, tak bylo těžký to, jak byly ty nohy ochlazený, tak bylo těžký vnímat každou tu travičku, ale vnímala jsem ten zvuk a nakonec jsme našla, ale hodně jsem vrážela do lidí.

Co se děje? To je jen chroust, ten vám nic neudělá. „G“, neboj se.

D: Hm soužití s přírodou.

No, promiň, můžeš pokračovat.

S: No a nedokázala jsme být ticho, protože oni tam řvali au, au, au, tak jsem jim řekla ať se šourají.

Takže si poradila.

S: Jo.

D: Tak dýchání bylo fajn, když jsem se nadechl a pak zas vydechl, akorát jsem na to musel moc myslet, takže to bylo otravný, ale jinak dobrý.

G: Aaa, jí se toho brouka fakt bojím, oni se prej zamotávají do vlasů.

On ti nic neudělá, to je býložravec, ho ani nenapadne tě kousnout.

U: Jde na tebe, uteč.

No, promiň.

D: Ale bylo to fajn, když jsem si lehl, zavřel oči, tak jsem sice nemohl spát, protože jsem musel myslet na to dýchání, ale i tak to bylo dobrý. A pak když jsem šel po té trávě, tak jsem se šoural, aby to tolik nepíchalo a ani jsem zas tolik necítil, že je to studený, protože jsem se soustředil na okolní zvuky, třeba na to ukulele. Ani jsem se nebál chodit poslepu, protože jsem ti důvěřoval, že mě nenecháš spadnout třeba tady z toho kopečku.

Jo, mně se zdálo, že si tam mě občas takové sebevražedné pokusy. Že většina šla nějakým směrem a ty jsi mířil přímo k tmu kopci, tak jsem musela rychle za tebou a zabrňkat.

D: No v tom jsme ti věřil, že mě nenecháš sletět.

A jak ti v tom bylo?

D: Bylo mi dobře.

G: Tak to dýchání pro mě byla nová zkušenost, cítila jsme se potom líp, míň unavená, taky jsem přemýšlela, že bych to mohla začít dělat doma. To chození v trávě to mě studilo, to jak to studilo, tak to nebylo moc dobrý, ale jinak to bylo docela v pohodě. A taky jsem vrazila do pár lid, byla jsem v jednu chvíli taky zmatená, protože jsem měla pocti, že všichni jsou na nějaké straně a já na druhé, taky nová zkušenost.

A jak ses v tom cítila?

Jako kdyby to nebylo tak studený a tolik nepíchaly ty kořínky, tak by to bylo v pohodě.

Dobře, děkuji.

A: Tak to dýchání jsme spolu už myslím dělali, a to se mi líbilo, protože to je něco jiného a musíš nad tím přemýšlet, proč tak dýcháme, a to tělo se uvolní. No a ta tráva, ze začátku jsem se bála, že na něco stoupnu a že než si na to ty nohy zvykly a bylo příjemný přejít i na tu

jinou trávu, jak byla posekaná, nebo na tu cestu, jak to začalo hřát, to bylo zajímavý cítit, že jsi na něčem jiným, za mě super.

U: To dýchání mi přišlo jako super činnost, akorát pro mě to bylo obtížné, myslet na tolik věcí a loni mi přišlo, že jsem to nezvládal, budu to muset nějak natrénovat, abych příští rok dýchat, ať jak mám. To chození po té trávě, rád chodím bosky, takže jsem věděl, co čekat. Tráva byla mokrá a studená, ale s tím jsem počítal. Potkal jsem se s jedním člověkem, do kterého jsem kopnul, to se omlouvám. Jinak jsem byl celkem osamocen, aspoň podle sluchu kolem mě nikdo nechodil, nebo všichni chodili potichu. A hrozně mě bavilo se orientovat kde jsem, podle tábora, podle keře, podle příjezdové cesty, což jsem poznal, že jdu po tvrdém suchém povrchu. Věřil jsem té přírodě a pak jsme stoupl na něco tvrdého, což mi přišlo, že mi zajelo do prstu a pak přišly obavy, že stoupnu ještě na něco, pak jsem té přírodě tolik nevěřil, ale říkal, jsem si, že nic strašného se mi tu stát nemůže, že je tu jen tráva, nebo nějaké kopřivy, maximálně škrábnutí. Byly části, kde se mi chodilo příjemně, pak zase části, kde byly stébla, co bodaly do nohy, bylo zajímavý nevědět kam se šlo a používat jen sluch a hmat.

Napadl vás ještě něco, co byste chtěli dodat, nad čím teď ještě přemýšlíte?

R: Že až budu doma, tak si třeba přivstanu a půjdu někam se projet na kole, půjdu na nějakou louku, kde bude rosa. Jenom si sednu vyzuju boty a budu chodit na boso po té louce. A budu moct vnímat ten rozdíl, jaká byla ta příroda tam a tady.

S: Já mám třeba mnohem pozitivnější náladu tady po tomto a cítím se tak fajn, v pohodě, ještě líp, než na začátku. A těším se až si to zas někdy vyzkouším, třeba příští rok. Že si půjdeme někam zacvičit a tak.

D: Třeba až budeš dělat magisterskou.

Ha, to jo.

D: To bychom pak mohli jít i někam dál.

No to jo, to vás pak někam vyvezu.

U: Jo.

A: Vyvezeš.

A jak se cítíte vy holky?

A: Příjemně, jenom, kdyby nebyla taková zima.

U: Není.

G: Mně to trochu zkazilo to, že jak se mi na začátku stala ta vtipná věc, tak jsem nemohla na to přestat myslet a nemohla jsem se navodit na to být vážná.

To je v pohodě.

U: Teď se mi honí hlavou, že to chození naboso je strašně super, ale jak člověk nevidí, tak ta tráva je plná nástrah, nevidím, do čeho jdu, je to takový dobrodružství, protože nevím, co si ta tráva pro nás nachystá, jestli nám dá takovou zkoušku.

Tak jo, děkuji.

3.DEN

- Úvodní kolečko: Všichni vyjádří svoji náladu zvířetem, pokusí se připodobnit svoji náladu k nějakému zvířeti a odůvodní to.
- Hlavní aktivita: “Mandala“ Úkolem každého z účastníků je najít si klidné místo, které se mu líbí, na tom místě během 15 až 20 minut vytvořit mandalu z přírodnin, které si najdou v okolí. Mandalu symbolicky vytvoří z těch věcí, které jsou pro ně v životě důležité, jakmile budou mít mandalu hotovou, sednou si, v klidu vyčkají a nad mandalou si popřemýšlí.
- Představení mandal: Každý z účastníků představí svoji mandalu a popíše ji tak, jak sám chce.
- Ohnisková skupina:

Úvodní kolečko:

Tak jak jsem se vždycky na začátku ptala, jak se cítíte, tak se opět zeptám, jak se teď máte a vyjádřete to nějakou květinou, rostlinou, strom, keř, tráva. Dejte si na to čas.

A: Můžu? Já se cítím, jako levandule, protože ona roste taky v tom keříku a nás je tady taky hodně, takže asi jako levandule.

To je hezký.

G: Já nevím.

Tak to můžeš poslat dál a pak se k tobě vrátíme.

S: Já se cítím jako dub, protože mi zrovna není moc dobře. Asi tak no.

D: No já nevím, jak se teď cítím, jsem unavený, ale nevím, k jaké kytce to přiřadit.

Tak si to ještě rozmysli.

U: Já se cítím jako nějaký mladý smrk, mladě, svěže. Schválně jsem řekl mladý smrk, protože je ještě nevzrostlý a já se tak trochu cítím, nezkušený, ještě se musí prodrat mezi ty větší smrky, aby nachytl slunce.

Děkuji, pro mě je to taky teď těžký a přemýšlím nad tím, jaká květina jsem a když se porozhlídnu, tak mi přijde, že jsem jak ten bodlák, ten světlý, ale taky takový mladý, líbila se mi tak na pohled, že je ještě ve stínu, ale za chvíli přijde sluníčko.

R: No já jsem asi nějaká sedmikráska, kdy ta sedmikráska je taky ještě ve stínu a je taková unavená, neotevřená a až a ni vysvitne to sluníčko, tak se otevře a rozzáří to okolí, kolem sebe.

G: Já mám pocit, že žádná kytka na mou náladu není, mám takovej divnej pocit, nevím z čeho.

A ty už víš, jaká rostlina jsi?

D: Jo, mě napadl baobab.

A kvůli čemu jsi baobab?

D: Možná kvůli tomu, že je to strom, roste někde v Africe.

A co myslíš, že máte společného?

D: No něco to bude, ale nevím co.

PŘEDSTAVENÍ MANDAL:

Teď si ty mandaly představíme, ráda bych věděla, jak se vám to tvořilo, co jste se do té mandaly vložili, jaké to bylo.

U: Nepřipomíná to vůbec kruh. Ani jsem neměl moc času přemýšlet nad tím, co by ta mandala měla znamenat. Ty trsy té trávy jsem dal do směru podle světových stran, podle mechu na stromech. Ty tři bodláky nevím, co to může symbolizovat. Ale vybral jsem tohle místo, protože je takové dál, takové zastrčené, můžu tady mít svůj svět. Vybral jsem to tady na mechu, protože mám rád příjemné prostředí a ten mech je takový měkký a dobře se v tom pohybuje. A když jsem to tak udělal, že je tady hranice s lesem a loukou, tak jsem to dal blíž lesu, protože

ho mám radši jak tu louku a ten mech, co jsem našel na louce, tak je takovej světlejší veselejší, ten tmavší, co jsem našel v lese, ten je tmavší, ten jsem dal spíš k lesu, ani nevím proč. Okolo těch šišek mi přišlo prázdné místo, tak jsem tam dal jehličí, to může symbolizovat nějakou starost co nás píchá a bolí a ty listy okolo to mají tak jako zpestřit. Ten základ ze šišek je takový jednoduchý, nechtěl jsem vymýšlet nic složitěho, což já se většinou snažím o ty jednoduchý věci, no to je asi všechno.

A ta kytička uprostřed?

U: To je proto, že to je takový hnědý a zelený a mně tam chyběla nějaká výrazná barva, tak jsem šel pro pampelišku a proč jsem ji tak vyvýšil, to nevím.

Je zajímavý, jak si ten střed vyvýšil.

U: Může to symbolizovat třeba, že k něčemu vzhlížím a ta pampeliška je třeba slunce nad hlavou.

Je pěkný, jak jsi říkal, že to ukazuje na ty světové strany, je to jako takový kompas.

U: No tam je sever, tam jich, východ a tam západ. Jo.

Máš v tom vložený pro tebe ty důležité věci, nebo si tvořil jen tak, co tě napadá.

U: Vyloženě tak jak mě to napadá jsem tvořil, tak, jak se mi to líbilo.

A nad čím jsi přemýšlel?

U: Třeba co mě trápí, za co jsem rád, nad tím, aby mě to trochu vystihlo, nevím, jestli se mi to povedlo. Protože z pár přírodnin člověka moc nejde. Jako snažil jsem se.

S: Ten střed jsem udělal proto, že je takový světlý a nějakým způsobem tam vyniká. Symbolizuje to nějakou čistotu, že se člověk snaží dojít k čistotě duše. A okolo té travičky, ta je živá, nechala jsem to z toho místa tak, jak jsem to našla.

To jsi nenatrhala?

S: Ne, to jsem nechala, protože se mi moc nelíbilo trhat ty kytičky. A celkově jsem to místo vybrala, protože je takový měkoučký a pohodlný, příjemný, a to člověku vyhovuje než takovýto jehličí. A šišky z toho důvodu, protože už nějak opadly už jsou takový mrtvý, když to tak řeknu, ale okolo toho je to živý ta kytička z toho důvodu, že se nemáme trápit věcmi, co už jsou mrtvý. A bodláky taky proto, že i něco co píchá, tak nás může dovést k něčemu lepšímu, něčemu krásnému. Ještě ten neobvyklý tvar. Já nevím, nemám moc ráda souměrnost, protože

nikdo není úplně dokonalý, takže i když jsem našla ty lístky, které byl větší menší, tak jsem tam i tak dala tady ten malý a velký, aby nevypadaly všechny stejně.

A máš v tom vložený i ty důležité věci pro tebe?

S: No já jsem neměla moc čas se nad tím tak zamýšlet, protože jsem se spíš zaměřovala na to, aby to bylo hezký.

A jak ses při tom cítila?

S: Tak jako uvolněně.

G: Neměla jsem moc času přemýšlet o tom, co bych do toho vložila důležitého, snažila jsem se to udělat hezky, pak jsem to tam tak poházela, že je to trochu nesouměrný. Když jsem ji tvořila, tak mě to bavilo a moc nevím, co k tomu říct.

Takže bys potřebovala víc času?

Jo.

Já jak jsem tě pozorovala, tak jsem viděla, jak jsi do toho nosila tolik kytic a barviček a když se tak na to koukám, tak v tom z téhle strany vidím hippies znak.

U: Jo, no, já taky, jak si to řekla.

G: No to by taky mohlo symbolizovat můj život, že je takový nesouměrný, že nemám nic tak daného, že třeba ani ve škole se nad ničím moc nepiplám.

C: Mně přijde, že je to takový uzavřený, že máš takový kruh a v tom jsou naskládaný ty věci, má to něco symbolizovat?

G: Já jsem prostě chtěla, aby to byl kruh.

D: Tak já jsem ji udělal zde, protože jsem nechtěl nikam moc chodit daleko, tak jsem vzal to, co bylo poblíž, až teda na ty žlutý a fialový květy, to jsem musel jít až tam.

Tři metry, jo ale já jsem to viděla, že si byl hlavně na tom místě, ale pak jsem viděla, že si se zvedl a i jsi někam šel.

D: No přece jen mě to donutilo tam dát nějaký ty barvy, aby to nebylo jen tak jednotvárný.

A máš v tom daný ty symboly?

D: Jo, možná, že jo. Když jsem to dělal, tak jsem nad tím tak nějak nepřemýšlel, jsem to tam dával, jak mě to napadlo. Tvořilo se mi to celkem dobře, i když je to takový maličký, tak to bylo takový titěrný, zase jsem nepoužil zas tolik věcí. Dělal jsem to tak nějak podvědomě, tak tam něco z toho bude, ale nevím co, teda.

Že by si potřeboval víc času?

D: Ne, já bych to tak už nechal.

A: Tak já mám takovou jednoduchou, protože mám ráda jednoduchost a ne složitost, tady ty 3 fialový kytičky představují rodinu, protože jsme 3. A ty žlutý proto, aby se to rozzářilo. Bavilo mě to a přemýšlela jsem nad tím a chtěla jsem tam dát tu rodinu, protože to je pro mě v životě asi nejdůležitější.

Ty další 2 kytičky pro tebe taky něco znamenají?

A: Tak aby ten kruh nebyl úplně uzavřenej, tak jsou tam dvě místa kudy tam něco leze a vylízá.

A pod těmi listy tam máš ještě trávu.

A: To jsem tam dávala, aby to nebylo úplně suchý, protože mám radši louku než suchý mechy.

Ty jsi to měla docela rychle hotový, tak jsi ještě přemýšlela?

A: Tak já jsem přemýšlela o těch všech možných věcech.

A štválo tě během toho něco?

A: Jo, ale to bych tady nerozebírala.

A teď je to v pohodě?

A: Jo.

U: Ty dva bodláky mají něco znázorňovat?

A: No to už jsem říkala, aby to nebylo uzavřený, tak jako jedním to jde dovnitř a druhým třeba ven, aby to nebyl uzavřený kruh.

R: No, takže já jsem tady tu mandalu udělal fakt že veselou, aby to nebylo fakt, že ... že každý člověk si může vytvořit svoji mandalu a vždycky když jsem viděla některý a ptala

jsem se jich, co s tou mandalou dělají nebo jak se cítili, když ji dělali, tak říkali, že si tam vybíjeli vztek, nebo, že tam malovali svůj smutek, a tak jsem si řekla, že v tom nechci pokračovat, že udělám mandalu, která bude veselejší, tak jsi udělám barevnou. A vlastně ty bodláky, nebo vy jste říkali, že to jsou bodláky, tak já je neberu jako bodláky, ale беру je jako kytičky, který jsou krásně zbarvený. A tady ta mandala by měla představovat krásný život, a i když ten život není jednoduchý, tak my si ho musíme dělat jednodušší, protože prostě je krátké a musíme ho musíme užívat. A udělal jsem to tady na tom místě, protože mám strašně moc ráda les, i louku a když se podívám před sebe, tak vidím louku a za sebou mám les, a ještě je tam krásnej výhled na ten altánek.

A jak se ti vytvářela?

R: Vytvářela se mi strašně dobře, protože mám ráda ty barvičky a chtěla jsem tu mandalu udělat nějakou veselejší.

SKUPINOVÝ ROZHOVOR:

No a teď úplně na závěr se chci zeptat na vaši zpětnou vazbu, co si o tom myslíte, jaký to pro vás bylo. Tady je talkstick.

R: Tak mně se na tom líbilo chození kolem těch mandal, asi nejvíc z toho důvodu, protože je zajímavý koukat na lidi, jak přemýšlí a koukají na ty věci a že se v tom odráží jejich jako myšlení. Určitě to pro mě bylo příjemný.

A ještě tě poprosím o shrnutí všech 3 dnů.

R: Asi bych řekla, že to bylo příjemný, takový uvolňující a že si u toho člověk uvědomí spoustu věcí.

G: Já bych chtěla taky dodat, že se mi líbí, jak ten člověk tu mandalu dělá a nepřemýšlí nad tím a nehledá v tom hlubší smysl, tak i tak se v tom ten hlubší smysl objeví, protože v podvědomí každé člověk něco v tom udělá, co ho symbolizuje.

A: Tak mě se to líbilo, že každé tam dává, co má rád a co se mu líbí a nikdy není žádná stejná, protože každý je úplně jiný. A slyšet ty příběhy. A jinak ty tři dny mě bavily, bylo to úplně jiný než prostě normálně, takový odpočinkový, v klidu v přírodě a s dobrou partou.

D: No já jsem tohle bral jako takovou tvořivou činnost, do té se mi nikdy nechce, ale když už začnu, tak mě to třeba začne bavit, tak to mám i ve výtvarce, to bylo fajn. A ty celé tři

dny, bylo to zajímavé, podívat se na věci z jiného úhlu pohledu a třeba se i dozvědět, jak ostatní vnímají takové věci a občas to bylo už zdlouhavý, ale pěkný.

U: Mně to přišlo takové zajímavé a i když jsme nad tím nějak nepřemýšleli co děláme, proč tam dáváme ty listy a ty kytičky, tak to podvědomí přemýšlelo, pracovalo a když teď nad tím tak přemýšlím tak mi tak dochází, že když jsem si předtím nemohl nějak vzpomenout nebo vymyslet co by, nebo jak by to mohlo mě symbolizovat, tak mi teď všechno dochází, že mě to tak nějak vystihuje i ty ostatní mandaly, co do toho dali, jak moc je to zdobný, z jakých materiálů, barev, velikost a všechno určujete naše charaktery. Je to takový, nikdy jsem to nezkoušel, ale je to zajímavý námět na určitou aktivitu. Jinak ty 3 dny, bylo to něco úplně jinýho, než s těma dětma, než když za náma furt chodili a na něco se vyptávali. Bylo to takový free.

R: Tak mě se tohle strašně líbilo a vzpomněla jsem si u toho, když si řekla, že budeme dělat mandaly, že když jsem byla malá, tak jsme chodily s tetou do lesa a stavěly jsme takový mandaly, protože to měla strašně ráda, stavěly jsme taky takový domečky pro skřítky, tak mi to připomnělo, jako kdybych se vrátila do dětství a vždycky jsme si říkali proč tam dáváme ty kytičky a tak. No, a když jsme chodili kolem těch mandal, tak každý vyjádřil svůj názor a mohl se vyjádřit celkově, že ho ta mandala mohla nějak jakoby vystihnout. A ty tři dny to strašně bavilo, fakt jsem se cítila taková uvolněná a některé věci, které jsme tady za ty tři dny dělali, tak můžu pak vyzkoušet i doma, protože mě to fakt hodně bavilo tohle.

Tak jo, já vám moc děkuji.

PŘÍLOHA Č:5 - DENÍK Z POZOROVÁNÍ:

Účastník A

| | před | po |
|--------------------------------|------|----|
| Vztahy s vrstevníky | 9 | 9 |
| Nálada (poslední době) | 7 | 6 |
| Spojení s přírodou | 5 | 8 |
| Spokojenost s tím, kým jsem | 4 | 3 |
| Soucit k sobě samému | 5 | 2 |
| Uvědomování si sebe sama | 2 | 4 |

V průběhu 1. rozhovoru klidná, na závěr po dokončení rozhovoru byla velmi vnímavá, najednou si všimla stromů, které vytvářeli obrazec a upozornila mě na to.

V průběhu první aktivity fascinovaně poznamenala „to je hustý, že ten strom poznala“.

Během ohniskové skupiny lezl kolem ní pavouk, dost se bála, účastník „U“ ho zahnal.

Po vypnutí nahrávání řekla, že by chtěla něco říct „za tu dobu, co tady tak sedíme, tak vyšla 1. hvězda“ upozornila na to všechny ostatní.

Při tvorbě mandaly byla rychle hotová, vedle mandaly seděla a přemýšlela.

Účastník R

| | před | po |
|--------------------------------|------|----|
| Vztahy s vrstevníky | 6 | 7 |
| Nálada (poslední době) | 8 | 7 |
| Spojení s přírodou | 9 | 9 |
| Spokojenost s tím, kým jsem | 7 | 8 |
| Soucit k sobě samému | 6 | 7 |
| Uvědomování si sebe sama | 6 | 6 |

Při rozhovoru usměvavá, uvolněná, zamyšlená.

Při aktivitách tichá, ponořená do dění.

Při druhé aktivitě zmínila, že by to chtěla zkusit doma s rodinou.

Během tvorby mandaly chodila hodně na louku, pro květy.

Při zadání „kdo chce, může začít mluvit“ byla často iniciativní a začínala mluvit jako první. O věcech přemýšlela a mluvila o nich velmi dlouho, s nadšením v hlase.

Účastník U

| | před | po |
|-----------------------------|------|----|
| Vztahy s vrstevníky | 7 | 6 |
| Nálada (poslední době) | 6 | 7 |
| Spojení s přírodou | 8 | 8 |
| Spokojenost s tím, kým jsem | 7 | 8 |
| Soucit k sobě samému | 5 | 8 |
| Uvědomování si sebe sama | 7 | 8 |

Během rozhovoru dost přemýšlel, snažil se mluvit spisovně, by napnutý, měl smutnou náladu, v průběhu rozhovoru změnil číslování, na které náhle dostal jiný náhled.

V průběhu 1. dne, před aktivitou se svěřil, že měl po rozhovoru smutnou „psycho“ náladu.

Následně se v průběhu dní opakovaně zmiňoval, že ho rozhovor nutil přemýšlet.

Pomohl účastnici „A“ při ohniskové skupině zahnat pavouka.

Ptal se, s kým se mi pracovalo líp, jestli s jejich skupinou, nebo se skupinou mladších.

Často zmiňoval známá moudra, např: pomluvou člověka nezměníš, tak proč to dělat.

Po zadání tvorby mandaly se vzdálil nejdál, do aktivity byl zabraný, zamýšlel se. Během představování dalších mandal se ptal a zajímal o význam jednotlivých částí mandal.

Účastník D

| | před | po |
|-----------------------------|------|----|
| Vztahy s vrstevníky | 6 | 6 |
| Nálada (poslední době) | 9 | 8 |
| Spojení s přírodou | 8 | 8 |
| Spokojenost s tím, kým jsem | 7 | 8 |
| Soucit k sobě samému | - | - |
| Uvědomování si sebe sama | 8 | 8 |

Z počátku se potřeboval ujistit, že údaje z výzkumu nebudou zveřejňovány s jeho jménem.

Při rozhovoru dost zdrženlivý, krátké, jednoduché věty, spisovná řeč.

První den při warm upu důvěřoval, byl strnul jako prkno, nechal sebou házet.

Při první aktivitě vedl účastníci „R“ opatrně.

Při warm up – dýchací aktivitě mu bylo nepříjemné si lehnout na karimatku do trávy.

Nechtěli se mu moc sundávat boty před 2. aktivitou.

Během druhé aktivity byl velmi rychlý, chodil zmateně. Při ohniskové skupině zmínil, že měl ve mně důvěru, že ho nenechám spadnout z kopce.

Po vypnutí nahrávání ho zajímalo, jaké to bylo pro mě, je pozorovat, nad čím jsem přemýšlela já.

Po zadání aktivity s mandalou se ptal, jestli může zůstat přesně tady na tom místě, tvářil se protestně. Během tvorby mandaly pak jednou odešel pro květiny.

AKTIVITY – poznámky

První den při sdělování nálady a připodobňování k počasí byli všichni sdílní a kreativní, oproti druhé skupině kreativní, méně stydliví.

Při první aktivitě během prvního pokusu nešli za stromem moc daleko, jakmile se vyměnili po kladení důrazu na dálku se vzdálili i dále. Byli tišší, než mladší skupina.

Účastnice „G“ poznamenala, že aktivitu se stromem již zná, že ji dělali ve škole, neměli však zadání najít strom podobný vedenému člověku.

Při druhé aktivitě byla oproti mladší skupině rosa a zima, stmívalo se.

Vzhledem k problémům v programu tábora, byly 1. a 2. aktivita přesunuta do jednoho dne. 1. aktivita proběhla odpoledne po obědě, 2. aktivita proběhla kolem 20:00 hodiny.

Při sdílení nálady formou zvířete se účastnice „G“ smála, rušila tak skupinu a nastávající program.

Při druhé aktivitě neměl nikdo šátek, z důvodu neupozornění na jeho nutnost. Provizorně byly použity kapuce od mikiny.

Během 3. aktivity měla účastnice „S“ migrénu, i tak se účastnila.

Při sdělování nálady při 3. aktivitě byla mezi účastníky unavená nálada.

V průběhu 3. aktivity bylo mezi účastníky ticho, všichni na mandale tiše pracovali, nikdo nevyrušoval.

PŘÍLOHA Č 6: Souhlas zákonného zástupce s účastí svého dítěte ve výzkumu

Souhlasím s tím, že se můj syn/dcera _____ narozen/a
_ bude účastnit od 31.7. 2019 do 2.8.2019 seberozejové aktivity v přírodě, která je spojená s výzkumem
k bakalářské práci Bronislavy Eichlerové.

Dne:

Podpis zákonného zástupce:

| | |
|------------------------------------|---|
| Jméno a příjmení: | Bronislava Eichlerová |
| Katedra: | Ústav speciálněpedagogických studií |
| Vedoucí práce: | doc. Mgr. Michal Růžička, Ph.D. |
| Rok obhajoby: | 2020 |
| Název práce: | Vliv prvků terapie divočinou jako prevence rizikového chování u mladistvých v českém prostředí |
| Název v angličtině: | The influence of elements of wilderness therapy as prevention of risk behaviour of adolescents in Czech environment |
| Anotace: | Bakalářská práce se zaměřuje na vliv prvků terapie divočinou aplikované na mladistvé jako prevence rizikového chování. Dále se věnuje třem primárním oblastem, u kterých zkoumá vliv technik terapie divočinou použitých ve výzkumné části. Mezi tři primární zkoumané oblasti patří vztah mladistvého s vrstevníky, spojení s přírodou a vztah jedince k sobě samému. Výzkumná část byla zkoumána kvalitativní formou. Byla použita obsahová analýza a metoda trsu. Cílem práce je zjistit jaký vliv má užití prvků terapie divočinou prevenci rizikového chování u mladistvých v rámci českého prostředí. |
| Klíčová slova | Terapie divočinou, rizikové chování, mladistvý, prevence rizikového chování, příroda, vztah k vrstevníkům, vztah k sobě samotnému |
| Anotace v angličtině: | Bachelor thesis is focusing on elements of wilderness therapy in context of primary prevention of risky behaving. The practical part is based on three main themes: adolescent peers relationships relationship with nature , and relationship to himself. |
| Klíčová slova v angličtině: | Wilderness therapy, risk behaviour, youth at risk, nature, adolescent peers relationships, primary prevention, relationship to himself. |
| Přílohy: | PŘÍLOHA Č. 1 – SEZNAM AKTIVIT PŘÍLOHA Č. 2 – ROZHOVOR PŘED AKTIVITAMI PŘÍLOHA Č. 3 – ROZHOVOR PO ABSOLVOVÁNÍ AKTIVIT PŘÍLOHA Č. 4 – SKUPINOVÉ ROZHOVORY PŘÍLOHA Č. 5 – DENÍK Z POZOROVÁNÍ PŘÍLOHA Č. 6 – SOUHLAS ZÁKONÉHO ZÁSTUPCE |
| Rozsah práce: | 44 |
| Jazyk práce: | Český jazyk |