

Výcvik dobrovolníků

se zaměřením na program Pět P

Mgr. Šárka Koubová

Předkládaný text nabízí teoretické poznatky týkající se výcviku dobrovolníků obecně, dále popisuje rámcové schéma výcviku, které zohledňuje především potřeby výcviku dobrovolníků v programu Pět P. Text obsahuje různé techniky, aktivity, které je možné při výcviku dobrovolníků využít. Není však závazným manuálem, jednotlivé aktivity mohou být libovolně obměňovány, vynechávány, nahrazovány zcela jinými. Budu ráda, když se se mnou podělíte o vaše „příklady dobré praxe“, neboli to, co se právě vám na výcvicích osvědčilo, co používáte apod.

Šárka Koubová

ÚVOD

Výcvik dobrovolníků je součástí profesionálního přístupu k dobrovolnictví. Tento přístup je ve zdravotně sociální oblasti nutný především vzhledem k náročnosti dobrovolnické činnosti v této sféře. Výcvik dobrovolníků slouží jak k utvrzení motivací dobrovolníků k dobrovolnické činnosti, tak se jím také předchází možným budoucím nedorozuměním mezi dobrovolníkem, klientem nebo organizací, ve které dobrovolník působí. Aby výcvik naplnil svůj účel, je nutné, aby byly zajištěny adekvátní podmínky, výcvik měl daná pravidla i organizační schéma, a aby ho vedl zkušený odborník.

NÁBOR A VÝBĚR DOBROVOLNÍKŮ

Samotnému výcviku dobrovolníků předchází jejich získávání (nábor) a výběr. Získávání dobrovolníků by mělo probíhat průběžně, ale s důrazem na období po letních prázdninách a na dobu prvních měsíců nového kalendářního roku.

Způsoby náboru dobrovolníků jsou různé. Nejčastěji používanými metodami získávání dobrovolníků jsou: letáky, plakáty, místní tisk, náborové akce, osobní kontakty, spolupráce s dobrovolnickými centry. Při získávání dobrovolníků se doporučuje kombinovat několik metod. (Tošner, J., Sozanská, O., 2002)

Další fází přípravy dobrovolníků je jejich výběr. Jako forma výběru dobrovolníků bývá používáno osobní setkání koordinátora s budoucími dobrovolníky.

Výběr dobrovolníků před vlastním výcvikem je vhodný především u složitějších a dlouhodobých dobrovolnických činností. Během výběru by mělo dojít k vyloučení osob psychopatických, osob trpících duševní nemocí, příslušníků náboženských sekt, atp. (Matoušek, O., 2003)

VLASTNÍ VÝCVIK DOBROVOLNÍKŮ

Dobrovolníky je třeba do jejich činnosti zacvičit. Nestačí jim teoreticky vysvětlit, v čem bude spočívat jejich práce, ale je potřeba jim předvést požadovaný způsob práce. (Matoušek, O., 2003)

Náročnost vlastní přípravy jak časová, tak odborná, samozřejmě závisí na budoucí vykonávané dobrovolnické činnosti. Pokud bude dobrovolník vykonávat jednoduchou (manuální) činnost, stačí mu základní informace. Zacvičení pak bude trvat pouze pár minut. Více času při zaškolení bude nutno věnovat dobrovolníkům, kteří se budou podílet například na pořádání nějaké větší akce. Takové zaškolení může trvat i několik hodin. (Plodková, B., 2003)

Několikadenní výcvik je nutný v případě dlouhodobé dobrovolnické činnosti, zejména u dobrovolnických programů, kde dobrovolník vstupuje do vztahu s klientem.

V těchto případech je nutné dobrovolníky uvést do základních modelových situací, které mohou při práci s klienty běžně nastat. Je potřeba jim ukázat cestu, jak tyto situace řešit. Zvýšená pozornost by pak měla být věnována možným kritickým situacím a i pro tyto případy je nutné nacvičit možné způsoby řešení. (Matoušek, O., 2003)

Podle počtu dobrovolníků lze výcviky rozdělit do dvou skupin a to na výcvik individuální a výcvik skupinový. Častěji je využíván výcvik skupinový, nejen proto, že je časově výhodnější ale také proto, že se dobrovolníci navzájem poznají, vytvoří partu a výcvik je pak živější a celkově pro všechny strany zábavnější.

Příprava dobrovolníků se skládá ze dvou částí. První je obecně dobrovolnická a druhá je speciální (odborná), vztahující se ke konkrétní činnosti dobrovolníka. Následující text se bude věnovat výcvikům, které dobrovolníky připravují na pomoc klientům či pacientům. V těchto případech jsou kladeny větší nároky jak na dobrovolníky, tak na jejich koordinaci.

Obecná část přípravy

V této fázi přípravy se dobrovolník má dozvědět o svých možnostech a také o závazcích a případných omezeních. Dále dobrovolník musí dostat informace o poslání a úkolech organizace, seznámí se se základními dokumenty, jako jsou status, provozní řád a další. V neposlední řadě je nutné, aby se dobrovolník dověděl jakou roli má v organizaci, jaká jsou jeho práva a povinnosti. Zároveň dostane základní informace o tom, kdo je koordinátor či jiná kontaktní osoba, na kterou se může v případě potřeby obrátit, kdo jsou vedoucí pracovníci a jak vypadá běžný provoz organizace. (Tošner, J., Sozanská, O., 2002)

Odborná část přípravy

V této části přípravy se doporučuje s dobrovolníky podrobně probrat jejich obavy, strachy, motivace, očekávání. Důležité je snažit se výcvik co nejvíce přiblížit tomu, co bude dobrovolník následně dělat. (Tošner, J., Sozanská, O., 2002)

Často se při výcvicích využívá metoda přehrávání rolí. Díky těmto aktivitám získávají dobrovolníci nové zkušenosti a dovednosti. Důležitý je zde vlastní prožitek. Dobrovolník dokonce může sám poznat, jestli si příslušnou dovednost osvojil mechanicky, nebo zda dospěl i k odpovídajícímu prožitku. K tomuto poznání dojde odpovědí na otázku, zda ho nově naučené chování (dovednost) posiluje, dodává mu energii a pocit jistoty, anebo ho vyčerpává. (Kopřiva, K., 2006)

Součástí některých výcviků bývá také psychologické posouzení dobrovolníků z hlediska zralosti osobnosti a možných psychopatologických rysů. Psychologické testy bývají používány například v případě, kdy dobrovolník pracuje s nezletilým dítětem (program Pět P). Psychologické posouzení dává koordinátorovi jistotu, že vybraný dobrovolník je ten správný. (Tošner, J., Sozanská, O., 2002)

Je také vhodné dobrovolníky při výcviku seznámit s principy supervize. Součástí některých výcviků není jen příprava dobrovolníka obecně, ale také již vytipování vhodného klienta nebo konkrétní činnosti. (Tošner, J., Sozanská, O., 2002)

Na konci výcviku se dobrovolníkům nechává vyplnit zpětná vazba. Výcviky bývají pro dobrovolníky nezávazné, proto se jim poskytne čas, aby se rozhodli, jestli se svoji dobrovolnické činnosti skutečně věnovat. Pokud se dobrovolník rozhodne dobrovolnickou činnost vykonávat, je ihned zapojen, popřípadě je zařazen do evidence a čeká na vhodného klienta.

Výcviku je nutno věnovat dostatečnou pozornost. Je dokonce lepší když výcvik je o něco náročnější, než bude samotná dobrovolnická činnost. Avšak i po kvalitní přípravě mohou nastat potíže. Koordinátor se je pokusí nejdříve vyřešit, pokud se to nepodaří, musí dobrovolníka informovat o možnosti ukončení spolupráce. Sdělení dobrovolníkovi, že se na zvolenou činnost nehodí, je jedním z nejtěžších úkolů koordinátora. Důležité také je, aby i dobrovolník věděl, že může za koordinátorem kdykoli přijít a sdělit mu své výhrady nebo důvody k ukončení dobrovolnické činnosti. (Tošner, J., Sozanská, O., 2002)

Závěrem lze říci, že dobře připravený výcvik dává dobrovolníkovi pocit jistoty, že ví, k čemu se zavázal. Přípravou dobrovolníků se také předchází nereálným očekáváním nebo budoucím nedorozuměním mezi dobrovolníkem, klienty a personálem. (Tošner, J., Sozanská, O., 2002)

ZÁKLADNÍ PODMÍNKY VÝCVIKU

Výcviky, při kterých se dobrovolníci připravují na práci s klientem, mohou a často také obsahují prvky sociálně psychologického výcviku. Proto také podmínky, které jsou nutné k realizaci výcviku dobrovolníků, se shodují s podmínkami sociálně psychologického výcviku.

Před samotnou realizací výcviku je nutné zajistit organizační zázemí. Adekvátní organizační zázemí je třeba zvažovat z hlediska zamýšleného programu, jeho struktury a možnostech práce účastníků. (Komárková, R., 2001)

Jedním z nejdůležitějších prvků jsou prostory vhodné pro konání výcviku. Obvykle je třeba počítat s jednou větší a jednou až dvěma menšími místnostmi (podle počtu účastníků) pro případ práce v podskupinách. Dále je vhodné, aby v místnostech byl variabilní nábytek, aby dobrovolníci mohli pracovat například v kruhu. Při výcvicích lépe vyhovuje podlaha pokrytá koberci nebo dostatečným množstvím podložek například pro relaxační cvičení, která výcvik mohou provázet. (Komárková, R., 2001)

Kromě prostor je nutno předem připravit i dostatečné množství pomůcek. Pomůcky je třeba připravovat v závislosti na plánovaných aktivitách. Jedná se například o papíry, tužky, pastelky, nůžky, lepidla, jmenovky, kostky, apod. Podle potřeby a náročnosti výcviku je potřeba zajistit také například projektor, videokameru, magnetofon, flip chart nebo tabuli, místo pro připevnění výsledků ze skupinových diskusí atd. (Komárková, R., 2001)

Pokud se jedná o vícedenní výcviky, je třeba zvažovat také možnosti ubytování, stravování, hygienické podmínky a dopravu. Není nutné zajistit zvláštní luxus, nicméně rušivě může působit extrémně nízká úroveň ubytování a dalších podmínek s ním spjatých. To pak může negativně působit na efekt samotného výcviku. (Komárková, R., 2001)

Stejně důležité jako organizační zázemí jsou také sociální podmínky výcviku. Jedná se o podmínky, které se podílejí na vytvoření příznivého emočního klimatu ve skupině a přiměřeného psychologického bezpečí. Je potřeba si ujasnit očekávání dobrovolníků i lektorů (školitelů), případně je upřesnit. Dále je důležité zajistit, aby se dobrovolníci neobávali vynesení či zneužití informací. Toto nebezpečí je třeba různými pravidly eliminovat. (Komárková, R., 2001)

Plně funkční zázemí výcviku napomáhá tomu, aby skupina mohla nerušeně a intenzivně pracovat. Dobře připravený a promyšlený program pak umožňuje reagovat na aktuální potřeby, přání a možnosti skupiny. (Komárková, R., 2001)

SPECIFIKA VZDĚLÁVÁNÍ DOSPĚLÝCH

Vzhledem k tomu, že dobrovolníci jsou obvykle starší 18 let, je potřeba zohlednit specifika vzdělávání dospělých

Dospělí:

- 1) mají ustálená názorová schémata
- 2) vnášejí do vzdělávání unikátní životní zkušenosti a hodnotové žebříčky
- 3) mají vlastní zafixované vzorce chování
- 4) přicházejí se vzdělávat se záměrem a vlastní motivací
- 5) přicházejí s konkrétním očekáváním o kvalitě a formě učebního procesu
- 6) mají široké spektrum zájmů, které je odrazem a výrazem jejich způsobu života. (Sládková, Z., 2010)

PRAVIDLA PRÁCE PŘI VÝCVIKU

Pravidla pro práci při výcviku je nutno určit hned na začátku výcviku. Na určení pravidel se zásadně musí podílet skupina. Lektor může při formulaci pravidel použít například metodu řízené diskuze, zároveň musí dbát na to, aby byla zařazena taková pravidla, která podpoří účinnost a efektivitu výcviku. Přitom je ale třeba respektovat přání a návrhy skupiny. Lektor může také některá pravidla nabídnout, protože většinou ve skupině bývají dobrovolníci, kteří nemají žádné zkušenosti s výcviky. (Komárková, R., 2001)

Každá skupina si určuje svá pravidla, nicméně lze uvést několik pravidel, která se osvědčují a pozitivně ovlivňují výcvikovou práci (viz Příloha 1).

Všechna pravidla je potřeba srozumitelně zformulovat. Poté je lektor zapíše na plakát, který je pak zavěšen či nalepen na dobře viditelném místě. Pravidla mohou být v případě potřeby doplňována i během výcviku.

OBECNÉ CÍLE VÝCVIKU

Zatímco detaily výcviku se budou samozřejmě lišit podle konkrétního dobrovolnického programu, obecné cíle jsou společné všem programům.

Výcvik by měl:

- 1) pomoci účastníkům pochopit rozsah, možnosti a limity jejich role - dobrovolníků
- 2) pomoci účastníkům rozvinout schopnosti a dovednosti, které potřebují pro zvládnutí své nové role
- 3) představit jim teoretický základ programu
- 4) poskytnout informace o klientele programu

- 5) poskytnout informace o požadavcích programu a dostupné podpoře pro dobrovolníky
- 6) zodpovědět otázky, které mohou účastníci mít ohledně programu
- 7) budovat jejich jistotu v nové roli (Garringer, M., 2008)

RÁMCOVÉ SCHÉMA VÝCVIKU

Každý výcvik má svou strukturu, většinou záleží na budoucí činnosti a také organizaci, ve které dobrovolník bude svou činnost vykonávat. Přesto lze popsat určité rámcové schéma výcviku dobrovolníků.

Úvod

Na začátku výcviku lektor dobrovolníky uvítá a seznámí je s časovým harmonogramem výcviku a organizačními záležitostmi.

Co chceme získat

Na balící papír se nakreslí velký strom. Dobrovolníci napíší na tři samolepící štítky 1) co chci na výcviku zažít, 2) co na výcviku zažít nechci (čeho se obávám), 3) jaká motivace mě dovedla na výcvik. Lepítka se nalepí na strom. Motivace se nalepí do kmene, co chci zažít do koruny stromu a co nechci zažít do kořenů.

Poté se dobrovolníci navzájem seznámí. K tomu mohou být využity různé techniky- například:

Inzerát

Dobrovolníci se pokusí sestavit zajímavý inzerát na svou osobu. Inzerát by měl člověka představit, jaký je – nemusí osobu nutně jen „prodávat“.

Andělská Anděla

Dobrovolníci si na jmenovky napíší své jméno a k němu přídavné jméno, které vystihuje (nebo alespoň neodporuje) charakteru dobrovolníka. Přídavné jméno musí začínat stejným písmenem jako jméno dobrovolníka. Např. Příjemný Petr, Hodný Honza apod.

Kuchařský předpis

Dobrovolníci mají za úkol popsat svůj fyzický vzhled a svou povahu formou receptu: např. jedny blondáté vlasy, dvě hnědé oči, hrníček pih, špetka darebáctví, hrst smyslu pro humor atd.

Jméno s pohybem

Hráči stojí v kruhu. Vedoucí hry sdělí své jméno a udělá přitom nějaký pohyb (například se poškrábe za uchem, tleskne, vyskočí). Všichni ostatní zopakují jméno a pohyb vedoucího hry hráč stojící vedle vedoucího pokračuje-řekne svoje jméno a přidá pohyb. Hra pokračuje dokola. (Miháliková, J., 2007)

Jméno a obrázek

Každý hráč nakreslí na papír věc, kterou má nejraději, a výrazně napíše své jméno. Všichni stojí (případně sedí) v kruhu a jeden po druhém sdělí své jméno a vysvětlí důvod, proč nakreslil tu kterou věc. Obrázky se potom nalepí na stěnu.

Tip pro vedoucího aktivity Ještě před vyvěšením na stěnu můžeme zorganizovat bleskovou soutěž. Požádáme účastníky, ať své obrázky zakryjí, a zeptáme se ostatních, například: Jaký předmět měla Hanka? Kdo nakreslil pero? Kdo ze skupiny je horolezec? (Miháliková, J., 2007)

Zatím lektor i dobrovolníci znají navzájem jen svá jména. Pro bližší seznámení lze využít např. následující aktivitu:

Kdo jsem?

Jméno, přezdívka

Rodina, sourozenci

Moje nejdůležitější role v životě

Práce, studium

Můj oblíbený způsob trávení volného času

Významná osoba v dětství

Oblíbený film, kniha, barva

Čeho si na sobě vážím

Jedna důležitá věc, kterou by o mě měli ostatní vědět

Jak jsem se o tomto programu dozvěděl/a

Po představení se dobrovolníci trochu znají. Atmosféra však může být napjatá, neuvolněná. Ke změně tohoto stavu lze využít některou pohybovou aktivitu.

Klubíčko

Dobrovolníci se postaví co nejblíže k sobě, zavřou oči a zvednou ruce nad hlavu. Poté každý z nich chytne do své ruky ruku jiného dobrovolníka. Když jsou všichni spojeni, otevřou oči a jejich úkolem je vytvořit kruh, aniž by se pustili.

Obrázek 1: Aktivita - Klubíčko



Zdroj: Fotoarchiv programu Pět P v Českých Budějovicích

Evoluce

Hráči stojí v místnosti. Na povel vedoucího hry se všichni skrčí, kdákají a „stříhají si“ ve dvojicích (papír, nůžky, kámen). Kdo vyhraje, dostane se na vyšší vývojový stupeň a stává se psem. Začne štěkat a podle zvuku si nachází nového partnera „na stříhání“. Další vývojové stupně jsou: prase, opice, člověk a anděl. Kdo prohraje „při stříhání“ – zůstává na tom stupni, na němž byl. Hra končí tehdy, když se jeden z hráčů stane andělem nebo když nelze najít partnera „na stříhání“. (Miháliková, J., 2007)

Těsto

Hráči zavřou oči. Všichni si představují těsto, které hledá droždí. Jakmile se setkají dva hráči, vydají ze sebe zvuk podobný kynoucímu těstu – něco jako „puf, puf“ („Kyneš?“). Když narazí na hráče představujícího droždí, ten jim neodpoví. Znamená to, že našli „klíčového“ hráče. Postaví se co nejblíže k němu a mlčí. Když se dvojice dotknou další hráči, skupinka mlčí a postupně se všichni přidávají. Hra se ukončí v okamžiku, když se ke skupince přidá poslední hráč. (Miháliková, J., 2007)

Teoretická část

Úkolem lektora v této části je seznámit dobrovolníky s tím, co je dobrovolnictví, představit jim dobrovolnický program nebo organizaci, do které vstupují. Seznámit je s jejich právy, povinnostmi a pojmem supervize. (Novotný, M., 2001)

Součástí je také stanovení si pravidel, která budou během výcviku dodržována. Postup při sestavování pravidel byl popsán výše.

Teoretická část výcviku je náročná na koncentraci a udržování pozornosti. Proto je vhodné prokládat ji relaxačními či pohybovými aktivitami.

Doteky

Lektor pustí hudbu a dobrovolníci se volně pohybují po místnosti. Když je hudba zastavena, koordinátor vysloví nějakou část těla. Každý dobrovolník musí najít jiného a danou částí těla se navzájem dotknout.

Obrázek 2: Aktivita – Doteky



Zdroj: Fotoarchiv Programu Pět P v Českých Budějovicích.

Bezruká štafeta

Vyřadíme-li z činnosti ruce a paže, zjistíme, že mnoho věcí nezvládneme a že některé jednoduché činnosti jako podávání si předmětů vyžadují notnou dávku vynalézavosti, trpělivosti a šikovnosti.

Na stole bude ležet pomeranč (tenisový míček). První ho uchopí (zmáčkne ho krkem a dolní čelistí), oběhne stanovenou metu a (nebo jen) předá ho druhému, ale samozřejmě, že bez použití rukou. Hráči mohou stát/sedět v kruhu. (hranostaj.cz)

Alberto Tomba

Hráči stojí v kruhu a vedoucí hry jim vysvětlí, že každý z nich je v tuto chvíli mistrem světa v lyžování – Albertem Tombou. „Čeká nás závod v obřím slalomu. V prvním kole jsme měli nejlepší čas. Dokážeme dovést závod k vítězství? ANO. Nasadíme si brýle, připravíme se, pozor, start.“ Vedoucí hry naznačuje, kde čeká jaká překážka a hráči se podle toho adekvátně

pohybují: překážka vlevo (naznačení pohybu lyží doleva), překážka vpravo (naznačení pohybu vpravo), jednoduchý buben (poskok), dvojitý buben (dvojitý poskok), můstek (naznačení výskok), plný sjezd (předklon, nohy držené u sebe), led (předklon, nohy od sebe a „brzdíme“). Po příjezdu do cíle si můžeme uvolnit stažené svaly (nohy, ruce, krk) podle pokynů vedoucího hry. (Miháliková, J., 2007)

Práce s motivacemi a obavami

Dalším důležitým bodem výcviku je práce s motivacemi, strachy, obavami a nejasnostmi, které dobrovolníci mohou v souvislosti s dobrovolnictvím mít. K navození „té správné“ atmosféry lze použít například následující aktivity.

Rozdílný pohled

Po místnosti rozvěsíme různé obrázky (uměleckých děl, koncertů, měst, vesnic, přírody, vesmíru, módy, slavných osobností apod.). Účastníky vyzveme, ať si bez hovoru s ostatními obrázky prohlédnou a vytvoří své pořadí od jedné do deseti podle toho, jak se jim vystavené obrázky líbí. Potom společně diskutují o tom, jaká hlediska / faktory rozhodly o jejich pořadí: například – co je na obrázku, kvalita obrázku apod. Dále mají diskutovat o tom, zda mohou být některá hlediska správná, nebo ne, a zdali existují taková, která by společnost neměla akceptovat. (Miháliková, J., 2007)

Lektor by měl diskuzi dovést k závěru, že každý má právo na svůj názor, svůj pohled na věc. Potažmo každý může mít jinou motivaci, ale i jiné obavy z dobrovolnické činnosti. Nic není špatně...

Povolání

Pořadatel si připraví kartičky s různými povoláními, jaké jen lidé vykonávají (lze použít Přílohu 2). Každý z hráčů dostane jednu nebo i víc kartiček. Úkolem hráčů je zamyslet se nad tím, jak by mohli ve své současné situaci, do které je uvádí jejich kartička být prospěšní druhým lidem. (hranostaj.cz)

Kupé

Cesta z Vladivostoku do Moskvy po Transsibiřské magistrále trvala tři týdny. Tuto dobu cestující musel chtít nechtít strávit se svými spolupasážéry v kupé. Vy máte ale to štěstí, že si můžete vybrat, koho do svého kupé chcete a s kým tedy strávíte tuto dlouhou dobu. Účastníci hry mají za úkol vybrat ze seznamu obecných lidských typů tři jedince, kteří jsou pro ně nejpříjemnější jako společníci na dlouhou cestu vlakem. Jde o kolektivní diskuzi,

všichni účastníci hry se tedy musí shodnout na třech stejných osobách. Hru vede moderátor (nejčastěji lektor), který se snaží rozpoutávat co nejhlubší debaty o přednostech či nevýhodách možných vybraných osob, popřípadě usměrňovat diskuzi, která se zvrhává. Na výkonu a schopnostech moderátora (nebo moderátorky) závisí mnoho, proto se této úlohy musí chopit vhodný jedinec.

Seznam jednotlivých cestujících, ze kterých je možné vybírat, je dobré napsat na velký papír a v průběhu hry opatřovat značkami, otazníčky, škrty či podobně označovat. (náměty viz Příloha 3) (hranostaj.cz)

Práce s motivy může být provedena metodou brainstormingu, kdy dobrovolníci vyslovují jednotlivé motivy a lektor je zapisuje na flip chart nebo tabuli. Dobrovolníci si jednotlivé motivy zapisují na papír a poté je mohou seřadit podle svého názoru od nejdůležitějších k méně důležitým.

S obavami, strachy a nejasnostmi lze pracovat obdobným způsobem. Seznam obav a z nich plynoucích možných problémů je podkladem k následujícímu programu a tím je přehrávání rolí.

Obrázek 3: Práce s motivy k dobrovolnické činnosti



Zdroj: Fotoarchiv programu Pět P v Českých Budějovicích

Po celé teoretické části je vhodné zařadit nějakou relaxační techniku či pohybovou aktivitu – například:

Relaxace naruby

Lektor požádá dobrovolníky, aby zaujali co možná nejnepohodlnější polohu (např. s nohou za krkem, zavěšení na židli hlavou dolů) a pokusili se v této poloze vydržet několik okamžiků.

Poté se dobrovolníci posadí nebo postaví do uvolněné polohy a vychutnávají si příjemný pocit. (Komárková, R., 2001)

Klíče

Hráči se rozdělí do skupin (alespoň po 4 hráčích). Každá skupina dostane klíč, v jehož oušku je přivázán dostatečně dlouhý provázek. Ve stejnou chvíli začnou všechny skupiny protahovat klíč svým oděvem tak, že musí od hlavy k patě procházet pod celým oděvem. Když je sešněrován jeden hráč, předá klíč druhému a postup se opakuje. Vyhrává ta skupina, která je svázána dříve. (hranostaj.cz)

Před dalším blokem – přehrávání modelových situací- je možné také zařadit aktivity na upevnění kolektivu, podporu skupinové práce.

Otoč papír

Najdeme vhodný, dostatečně velký prostor ke hře, dáme skupině velký balicí papír, na který se postaví. Před začátkem hry vysvětlíme účastníkům, že z papíru nesmí nikdo sestoupit a upozorníme skupinu, že je nutné vzájemně spolupracovat. Jako variaci hry můžeme skupině zakázat verbální komunikaci při dosahování cíle. Hráči mají za úkol obrátit papír, na němž stojí, na druhou stranu, aniž by z něho někdo sestoupili

Hodnocení: Součástí hodnocení je už samotný výsledek, na jehož základě můžeme hovořit o tom: jak se hráčům spolupracovalo, kde měli největší problém. (Miháliková, J., 2007)

Bomba

V místnosti se mezi dvěma body (zhruba v úrovni pasu) natáhne provázek. Všichni účastníci stojí na jedné straně. Na této straně za deset minut vybuchne bomba. Úkolem účastníků je se po jednom dostat na druhou stranu, provázek se nesmí podlézat.

Obrázek 4: Hra Bomba



Zdroj: Fotoarchiv programu Pět P v Českých Budějovicích

Přehrávání modelových situací

Náměty na scénky mohou vycházet ze seznamu obav a strachů, které koordinátor s dobrovolníky sestavil v předchozí části. (Černá, L. a kol., 2001)

Náměty na modelové situace jsou uvedeny v Příloze 4.

Pozitiva a přínosy této aktivity byly popsány výše.

Obrázek 5: Přehrávání rolí



Zdroj: Fotoarchiv programu Pět P v Českých Budějovicích

V další fázi výcviku mohou dobrovolníci zpracovat svou představu o „ideálním klientovi“. Dobrovolníci mohou svou představu vyjádřit malováním, modelováním, koláží apod. (Černá, L., a kol., 2001)

Obrázek 6: „Můj ideální klient“



Zdroj: Fotoarchiv programu Pět P v Českých Budějovicích

Tato technika je jednak relaxací a jednak slouží dobrovolníkům k ujasnění představ o budoucím klientovi. Koordinátorovi může pomoci při vytipování vhodného klienta pro konkrétního dobrovolníka. (Tošner, J., Sozanská, O., 2002)

Psychodiagnostická část

Tato část nemusí být součástí všech výcviků. Jestliže dobrovolník pracuje samostatně s nezletilými dětmi nebo v programech, které jsou náročné z hlediska zralosti osobnosti, jsou ovšem nutností. (Tošner, J., Sozanská, O., 2002)

Toto posouzení provádí psycholog, který k diagnostice využívá jak testové metody, tak i metody projektivní (např. kresbu).

Psychologické posouzení může být také uskutečněno již u úvodního rozhovoru s dobrovolníkem.

Obrázek 6: Psychologické testy



Zdroj: Fotoarchiv Programu Pět P v Českých Budějovicích

Psychodiagnostika se zaměřuje především na zralost osobnosti, na odhalení možné psychopatologie apod.

Ten, kdo je navíc

Všem hráčům se nalepí na čelo samolepka s jednou barvou. Hráč nevidí, jakou barvu má na čele. Příklad rozdělení barev: 4x modrá, 4x červená, 3x zelená, 1x bílá. Úkolem hráčů je co nejrychleji najít všechny, kteří mají na čele stejnou barvu a vytvořit s nimi skupinu. Hráči nesmějí mluvit.

Diskuze po skončení: Jak jste se cítili, když jste poprvé našli někoho, kdo měl stejnou barvu jako vy? Jak se cítil ten, kdo měl jako jediný bílou barvu? Snažili jste si pomáhat mezi skupinami?

Práce s kazuistikami

V další části mohou být dobrovolníci seznámeni s konkrétními kazuistikami několika klientů. Dobrovolníci pracují ve skupinkách, přemýšlejí, co by konkrétní klient potřeboval, navrhnou, jaký program by mu mohli nabídnout atd.

Závěrečná část

V této části proběhne shrnutí výcviku a dobrovolníkům se poskytne prostor pro dotazy. Zároveň mohou být sepsány kontrakty s dobrovolníky, kteří jsou rozhodnutí dobrovolnickou činností vykonávat.

Smlouva může obsahovat seznam práv a povinností dobrovolníka. Doporučuje se také ustanovit dobu trvání smlouvy, včetně upravení možnosti odstoupení od smlouvy. Dále může smlouva obsahovat ustanovení o mlčenlivosti, údaje o organizaci a popis vykonávané činnosti. (Tošner, J. a kol., 2003)

Závěrečnou technikou, kterou lze výcvik shrnout a zároveň získat od dobrovolníků zpětnou vazbu může být například:

Jak se mám

Koordinátor rozdává dobrovolníkům tři schematické obličejce: pozitivní, negativní a neutrální. Každý dobrovolník si vybere ten obličej, který vyjadřuje, jak se cítí. Poté dobrovolníci shrnou proč si vybrali daný obličej. (Komárková, R. a kol. 2001)

Osa na zemi

Dobrovolníci si představí, že na zemi je osa, kde na jednom konci je hodnocení pozitivní a na druhém negativní. Dobrovolníci se pak postaví na osu dle jejich osobního hodnocení výcviku.

Teploměr

Dobrovolníci postupně zakreslují na připravený namalovaný teploměr, jak se cítí po celém výcviku.

Obrázek 9: Aktivita -Teploměr



Zdroj: Fotoarchiv Programu Pět P v Českých Budějovicích

Pizza

Materiál: papírové trojúhelníky ve tvaru kousků pizzy

Připravíme si kruhy, které rozstříháme na takový počet trojúhelníků (výseků z kruhu), kolik máme účastníků. Výseky – kousky pizzy zabarvíme různými barvami a rozdělíme je do krabic s nadpisy: pozitivní, neutrální, negativní. Mezi pozitivní barvy můžeme zařadit: žlutou, oranžovou, červenou, růžovou apod. Negativní pocity mohou reprezentovat barvy: černá, šedá, hnědá, bílá. Neutrální pak: zelená, modrá a jejich různé odstíny. Účastníci mohou každý večer „upéci“ vlastní pizzu uplynulého dne nebo na konci výcviku. Podle barevné škály rychle určíte, kolik účastníků se cítí fajn, a kolik není spokojených.

Variace: Položte na zem čtyři balicí papíry a nakreslete obrázek obrovské pizzy s tím, že každý účastník má vlastní kousek vybarvit. Na bok papíru napište legendu. Například: hříby znamenají „Bylo to velmi dobré“ paprika „Raději bych to pro příště vynechal“. (Miháliková, J., 2007)

Dotazníček

Klasická metoda získávání zpětné vazby, kdy koordinátor má předem připravené otázky na papíře a na konci výcviku dá dotazník vyplnit dobrovolníkům (viz Příloha č. 5)

Na úplný závěr by měly být dobrovolníkům podány informace o dalším postupu při jejich zapojení do programu, organizačních záležitostech jako jsou termíny supervize, kontakty apod. (Černá, L. a kol. 2001)

Výcvik je vhodné zakončit nějakou pozitivní technikou, například:

Dobíjení baterek

Všichni obdrží velkou čtvrtku (A4), na níž si nakreslí baterku (nikoliv svítilnu, nýbrž energetický zdroj). Toto si přišpendlí na záda. Každý účastník je vyzbrojen fixou a má za úkol napsat všem z kolektivu něco povzbudivého na záda - aby jim "dobil baterky". Mohou se psát komplimenty, dobré vlastnosti, přání do budoucna, vyjádření osobního obdivu a úcty... cokoliv, ale mělo by se jednat o pozitivní sdělení. Nepodepisujeme se.

Až všichni napíší všem, baterky odšpendlíme, složíme do úhledných čtverečků a schováme. Čtete buďto večer před spaním, nebo ještě lépe druhý den, každý sám doma, ale ve stejnou, předem domluvenou hodinu!

Cíl hry: pozvednutí sebevědomí, rozvoj schopnosti hledat na druhých to dobré, umět pochválit a složit vhodný kompliment. (hranostaj.cz)

Seznam použitých zdrojů

- 1) Černá, L. kol. *Manuál programu Pět P v České republice* [CD ROM]. Praha, 2001 (revize 2004)
- 2) Garriger, M (ed.) *Training new mentors*. National Mentoring Center, 2008
- 3) Komárková, R. a kol. *Aplikovaná sociální psychologie III. Sociálněpsychologický výcvik*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001. 224 s. ISBN 80-247-0180-4
- 4) Kopřiva, K. *Lidský vztah jako součást profese*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006. 147s. ISBN 80-7367-181-6
- 5) Matoušek, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 384s. ISBN 80-7178-548-2
- 6) Micháliková, J. *Do Evropy hrou*. 1. vyd. Praha: Česká národní agentura Mládež , NIDM, MŠMT, 2007.
- 7) Plodková, B. Sociálně preventivní program Pět P. In *Rozvoj a výhledy sociální práce ve světle vstupu do Evropské unie*. České Budějovice : Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2003. ISBN 80-7040-638-0
- 8) Sládková, Z.: *Vzdělávání dospělých: základní principy*. [online]. [cit. 6.4.2010]. dostupné z: < www.knihovny.cvut.cz/ivig/prezentace/sladvkova.ppt>
- 9) Tošner, J. a kol. *Průvodce dobrovolnictvím pro neziskové organizace*. Praha: HESTIA, 2003
- 10) Tošner, J. – Sozanská, O. *Dobrovolníci a metodická práce s nimi v organizacích*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 152 s. ISBN 80-7178-514-8
- 11) www.hranostaj.cz

Příloha 1: Pravidla pro výcvikovou práci

1. **STOP** – toto pravidlo dává každému z účastníků právo nevstupovat do aktivity, která mu „nesedí“. Tímto pravidlem se zvyšuje pocit psychologického bezpečí ve skupině.
2. **ČAS** – je nutné stanovit základní limity dodržování času. Je to důležité pro průběh výcvikového programu a časového plánu.
3. **ZDE A NYNÍ** – tímto pravidlem se vyjadřuje určitá ochrana toho, co se děje při výcviku. Důležitá je také dohoda o nevynášení informací ze skupiny. Je to jistý druh záruky, že otevřenost účastníků nebude zneužita jinde.
4. **TOLERANCE** – toto pravidlo zahrnuje možnost prezentovat množství názorů a různých pohledů aniž by za ně byl kdokoli negativně hodnocen.
5. **AKTIVITA** – je vhodné účastníky upozornit, že z výcviku mohou vylézt přímoúměrně tolik, kolik jsou do něho ochotni sami investovat. (Komárková, R., 2001)

Příloha 2: Tabulka s povoláními

popelář/-ka	ředitel/-ka	důchodce	nemocný/-á
politik/politička	úředník/úřednice	učitel/-ka	horník
kněz / řeholnice	řidič/-ka	pošťáčka/pošťák	metař/-ka
včelař/-ka	farmář/-ka	zdravotní sestra/bratr	žena/muž v domácnosti
nezaměstnaný/-á	policista/-ka	kosmonaut/-ka	vědec/vědkyně
hospodský/-á	prodavač/-ka	rybář/-ka	vychovatel/-ka
poradce	psycholog/psycholožka	manažer/-ka	dělník/dělnice
soudce/soudkyně	rozhodčí	sportovec/sportovkyně	malíř/-ka
spisovatel/-ka	filosof/-ka	profesor/-ka	studující
zedník/zednice	architekt/-ka	recepční	dítě(ve vztahu třeba k rodičům)
truhlář/-ka	potravinář/-ka	ošetřovatel/-ka (zvířat)	žijící v Bohu zasvěceném životě
voják/vojačka	velitel – arm.	pekař/-ka	instalatér/-ka
mechanik/-čka	klempíř/-ka	bytový/-á architekt/- ka	trosečník/-ce
pirát/-ka – i webový/-á	zloděj/-ka	bankovní poradce/ poradkyně	elektrikář/-ka
hasič/-ka	sekretář/-ka	ředitel/-ka personálního oddělení	technik/-čka
právní poradce/-kyně	kaskadér/-ka	pěvec/ pěvkyně	hudebník/ hudebnice

Příloha 3: Seznam cestujících

mentálně postižená dívka

HIV pozitivní mladík

děda, který hraje na harmoniku a hlasitě zpívá

tlustý Němec

prostitutka

maminka s křičícím dítětem

Ukrajinec v monterkách

učitelka, kterou nemáš rád/a

bezdomovec, který smrdí a něco si pro sebe mumlá

důchodkyně, která vypráví o svých nemocech

opilec s krabicákem v ruce

Příloha 4: Náměty na modelové situace

- 1) Dobrovolník se s malým kamarádem vidí poprvé. Jejich úkolem je seznámit se.
- 2) Dobrovolník je s malým kamarádem ve městě, přijdou do obchodu s hračkami.
Dítěti se tam líbí nějaká hračka, vzteká se a nechce odejít.
- 3) Dítě se dobrovolníkovi svěří, že ho doma bijí.
- 4) Dobrovolník vrací dítě po schůzce domů a rodič si začne na dítě dobrovolníkovi stěžovat. Dítě je u toho přítomno.
- 5) Dítě si na schůzku s dobrovolníkem přivede svého kamaráda.
- 6) Dobrovolník vrací dítě domů. Během schůzky si dítě roztrhlo novou bundu.
Úkolem dobrovolníka je vysvětlit tuto situaci rodiči dítěte.

Příloha 5. Evaluační dotazník

- 1) Celkové hodnocení výcviku:
- 2) Nejužitečnější pro mne bylo:
- 3) Nejméně užitečné pro mne bylo:
- 4) Nové pro mne bylo:
- 5) Obavy a nejistoty, které jsem měl/a před výcvikem a nyní se zmírnily:
- 6) Obavy, které jsem si uvědomil/a během výcviku:
- 7) Na výcviku podle mého názoru chybělo:
- 8) Oznámkuj prosím – 1 nejhoší – 5 nejlepší

Lektor	1	2	3	4	5
Prostory	1	2	3	4	5
Obsah výcviku	1	2	3	4	5
Aktivity/hry	1	2	3	4	5
Materiální vybavení výcviku	1	2	3	4	5
- 9) Jak bychom mohli výcvik vylepšit:
- 10) Vzkazy, dojmy, přání kritika:

Kontakt:

Mgr. Šárka Koubová

Větrná 866, 383 01 Prachatice

serry@seznam.cz