

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

## Diplomová práce

### **Motivace k výtvarným činnostem ve volném čase dětí staršího školního věku – projekt Racek**

Vedoucí práce: Mgr. Irena Kovářová

Autor práce: Jana Prokešová

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: 6.

2009

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně, pouze s použitím literatury a pramenů uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Děkuji vedoucí diplomové práce Mgr. Ireně Kovářové za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Děkuji za pomoc a podporu své rodině.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>7</b>
<b>1. MOTIVACE</b> .....	<b>10</b>
1.1 VYMEZENÍ POJMU MOTIVACE .....	10
1.2 PRINCIPY MOTIVACE A JEJÍ ROZDĚLENÍ.....	16
1.3 METODY A PRINCIPY ROZVOJE MOTIVACE .....	21
1.4 MOTIVY.....	24
1.5 MOTIVACE A VOLNÝ ČAS.....	26
<b>2. STARŠÍ ŠKOLNÍ VĚK</b> .....	<b>28</b>
2.1 STŘEDNÍ ŠKOLNÍ VĚK.....	28
2.2 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ – PUBESCENCE.....	30
2.2.1 Proměna prožívání pubescenta.....	31
2.2.2 Rozvoj poznávacích procesů.....	32
2.2.3 Rozvoj identity .....	34
2.2.4 Socializace pubescenta.....	36
2.2.5 Pubescent a vrstevníci .....	37
2.2.6 Pubescent, škola a volný čas .....	39
<b>3. TVOŘIVOST</b> .....	<b>43</b>
<b>4. KREATIVITA</b> .....	<b>45</b>
<b>5. VOLNÝ ČAS</b> .....	<b>45</b>
5.1 OBECNĚ DEFINOVANÝ VOLNÝ ČAS .....	45
5.2 VOLNÝ ČAS DĚTÍ A MLÁDEŽE .....	46
<b>6. O PROJEKTU RACEK</b> .....	<b>48</b>
6.1 ÚVOD K PROJEKTU RACEK .....	48
6.2 CÍLE PROJEKTU RACEK.....	50
6.2.1 Obecné cíle.....	50
6.2.2 Konkrétní cíle.....	51



6.3	MOŽNOSTI VYUŽITÍ PROJEKTU A VHODNÉ PROSTŘEDÍ .....	52
6.4	REALIZACE PROJEKTU .....	53
<b>7.</b>	<b>HLAVNÍ TÉMATA PROJEKTU RACEK.....</b>	<b>55</b>
<b>8.</b>	<b>STRUKTURA PROJEKTU.....</b>	<b>56</b>
<b>9.</b>	<b>PROJEKT RACEK .....</b>	<b>57</b>
<b>9.1</b>	<b>RACEK – 1. ČÁST .....</b>	<b>57</b>
9.1.1	Seznamovací hra.....	57
9.1.1.1	Místo po mé pravici .....	58
9.1.1.2	Hra na jména .....	58
9.1.1.3	Mezinárodní seznamka .....	58
9.1.2	Zrození Racka – úvodní motivace.....	59
9.1.2.1	Klubání.....	60
9.1.2.2	První rybička .....	60
9.1.3	Krajina racků .....	60
9.1.4	Zrcadlo.....	62
9.1.5	Zlomená křídla .....	63
9.1.6	Racčí aeronautika(vzduchoplavba) .....	64
9.1.7	Mandalý letu.....	65
9.1.8	„Drama“.....	67
9.1.9	Relaxace .....	68
<b>9.2</b>	<b>RACEK – 2. ČÁST .....</b>	<b>70</b>
9.2.1	Nový začátek .....	70
9.2.2	Sochy.....	71
9.2.3	Rackův deník.....	72
9.2.3.1	Desky zdobené barvami .....	73
9.2.3.2	Desky ze škrobových papírů .....	74
9.2.3.3	Desky dekorované ubrousky .....	75
9.2.4	Tunel.....	75
9.2.5	V kůži Racka .....	77
9.2.6	Země snů .....	77

9.2.6.1 Enkaustika .....	78
9.2.6.2 Voskovky a barva.....	79
9.2.6.3 Voskovky a tuš.....	79
9.2.7 Gordický uzel .....	80
9.2.8 Relaxace 2 .....	81
<b>9.3 RACEK – 3. ČÁST .....</b>	<b>82</b>
9.3.1 Křivky letu.....	82
9.3.2 Bitva s předsudky .....	83
9.3.3 Pozdrav slunci .....	85
9.3.4 Ztroskotání v bouři .....	86
9.3.5 Noví racci .....	88
9.3.6 Ovládnání těla.....	89
9.3.7 Lovec racků .....	90
9.3.8 Kdo jsem?.....	91
9.3.9 Racek.....	92
9.3.10 Závěr projektu .....	94
9.3.10.1 Reflexe projektu .....	94
9.3.10.2 Sebereflexe vedoucího .....	94
<b>10. A NAKONEC PÁR SLOV .....</b>	<b>94</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>96</b>
<b>SEZNAM LITERATURY .....</b>	<b>99</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>102</b>
<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>103</b>
<b>ABSTRAKT.....</b>	<b>139</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>140</b>

## Úvod

Tato práce se zabývá pojmy motivace, pubescence, volný čas, tvořivost a kreativita. Snaží se je nejen popsat, ale i pospojovat do smysluplných souvislostí. V teoretické části, jsou tyto pojmy charakterizovány a propojeny s oblastí volného času. Hlavním cílem této práce, je kromě výše zmíněné deskripce, představit prakticky využitelný projekt – **Racek**.

Motivace je nedílnou součástí našeho bytí. Již od narození nás, na nevědomé úrovni provází – když pláčeme, naši neuvědomělou motivací je hlad, či nepohodlí. Čím jsme starší, tím více poznáváme, že naše chování má nějaké motivy. Pomalu začínáme chápat, že to není jen vnější popud, ale motivuje nás něco uvnitř nitra, naše vnitřní motivace. A začínáme se ptát – co je to? Kde se to ve mně vzalo? Někdy jsme schopni nalézt hledané odpovědi, ale část motivace je v nás natolik zakotvená, že neumíme najít její počátek. Různé motivace nás provázejí celým životem. Kromě základních, starajících se o primární potřeby, jsou i další. Ty jenž uspokojují naše kulturní, estetické, společenské a sociální potřeby. Bez motivace nežijeme, pouze přežíváme, nebo umíráme. Motivace je to, co nám pomůže dosáhnout lásky, přátelství, úspěchu a životního štěstí. Motivace není jen pojem, jehož využívají manažeři pro zvýšení výkonnosti, ale hlavně vnitřní energizující popud, ženoucí nás kupředu, výš k rozletu. Naše motivace nám dává křídla, abychom je mohli rozpřáhnout a vzlétnout. Právě z tohoto důvodu, jsem si zvolila pro svou diplomovou práci téma **Motivace k výtvarným činnostem ve volném čase dětí staršího školního věku s praktickým projektem Racek**. Vhodně zvolená, zajímavá, kvalitní a připravená motivace dokáže v práci s dětmi zázraky. Uvede vás v úžas, zavine do tenat příběhu a svede k účasti na něm. Zkombinujeme-li fascinující příběh, brilantně propracovanou motivaci a vnitřní nadšení dětí, jsme hodni aspirovat na nejbáječněji prožitý volný čas. Volný čas a motivace jsou pojmy velmi úzce propletené a proto je jim v této práci věnuji.

Dalším z důležitých téma této práce je období pubescence – starší školní věk. V této životní etapě, si děti začínají klást různé otázky abstraktního rázu a zabývají se i motivací. Motivací svou i svého okolí. Přemýšlí o tom, co dělají a z jakého důvodu. Začínají přemýšlet hypoteticky a jsou schopny chápat i pojem jako motivace. V tomto období je také významné učit děti jak se svou motivací pracovat, jak se motivovat a jak si ji udržovat. To, čemu položíme základy v tomto vývojové stadiu, nám zůstane po celý život. Nesmíme proto podcenit motivaci ve volném čase, ani k volnému času.

Jedním z dalších témat je i volný čas. Jeho obecná definice i zaměření na volný čas dětí a mládeže, který se vyznačuje určitými specifickými znaky. Volný čas je v současné době velice často zmiňovaným pojmem, který nabývá na důležitosti a získává společenskou prestiž. Pro společnost je stále důležitější, aby děti a mládež svůj volný čas trávily co nejkvalitněji a zároveň nejbezpečněji. Aby volný čas plně splnil svou preventivní funkci. Bohužel v dnešní době zastupují volnočasová zařízení i funkce rodiny. Rodiče mají stále méně času a tak předávají část svých kompetencí, ať již vědomě či nevědomě, na volnočasové pracovníky. Ti bohužel nemohou dostatečně kvalitně saturovat tyto potřeby, ale v rámci svých možností se snaží, jak jen to jde. Jak roste poptávka, zvyšuje se i nabídka možností volnočasových aktivit. Paleta činností je stále pestřejší, ale bohužel i stále specializovanější. Je složité najít dostatečně vyvážený program, aby se děti nerozvíjely jen v jedné oblasti, ale měly možnost rozvíjet se komplexně. Volný čas a aktivity v něm, by měly dětem dát možnost realizovat se, dosahovat úspěchů a adekvátního ocenění.

V první části se diplomová práce věnuje teoretickým poznatkům a informacím. V druhé, která vychází z vlastních zkušeností autorky, je připraven projekt, jenž by měl sloužit jako příručka pro pracovníky v oblasti volného času. Projekt čerpá z knihy Jonathan Livingston Racek. Téma projektu jsem si vybrala z důvodů osobní vazby na tuto knihu. Ráda bych skrze něj předala co jsem si z této knihy sama odnesla a získala, dalším osobám. Jeho myšlenková základna je postavena

na prostém příběhu, neobvyklého Racka, který celý svůj život prochází motivován touhou po dosažení svých snů. Kromě předání tezí a idejí knihy, je cílem projektu vytvořit prakticky využitelný, smysluplný program, který by pubescentům poskytl možnost strávit příjemně a plnohodnotně svůj volný čas. Dává jim možnost zamyslet se nad různými vztahy a hodnotami, které se pro ně stále více komplikují, nad životem, existencí, nad životní motivací. Projekt je koncipován tak, aby byl vyvážený, ale v rámci tématu diplomové práce se více zaměřuje na výtvarné činnosti. Aktivitu, které jsem zvolila, jsou převážně abstraktního rázu aby děti nebyly svázány konkrétními tvary a požadavky a aby mohly naplno projevit svou obrazotvornost a imaginaci. Do projektu jsou zařazeny i pohybové hry, nejen proto, aby se děti protáhly, ale aby ventilovaly svou energii a také aby měly možnost si hrát. V tomto věku se děti od hry, jako dětské činnosti, začínají odvracet. Ale stále je důležitým společenským prvkem, při kterém se snadněji navazuje komunikace a nové vztahy. Aktivitu rozvíjí i soustředěnost na jednu činnost, komunikaci a vzájemnou spolupráci.

Projekt je možné využít v různých volnočasových zařízeních, je pružný a harmonicky propojený s myšlenkami, jež jsou pro pubescenty důležité.

Při práci na teoretické i praktické části diplomové práce, jsem čerpala z literatury v oboru pedagogiky, psychologie a výtvarné výchovy, z vlastních zkušeností a praxe.

Doufám, že tato diplomová práce bude přínosem nejen v oblasti praxe, díky projektu **Racek**, ale také v oblasti teorie.

# 1. Motivace

*„Motivace začíná touhou. Když něco chceš, máš motiv to získat. Motivace je vnitřní elán.“*

*D. Waitley*

*„Pokud chceš dosáhnout trvalého úspěchu, musí motivace, která tě žene k tomuto cíli, vycházet z nitra. Nezáleží na tom, kdo jsi, ani jak jsi starý.“*

*P. J. Meyer*

*„Na světě je jen jedna řeč, kterou všichni znají. Je to řeč nadšení. Věci, které jsme udělali s láskou a chutí, touhou dosáhnout to, o čem jsme snili a čemu věřili.“*

*P. Coelho*

## 1.1 Vymezení pojmu motivace

Ať se již zabýváme výchovou a vzděláváním obecně, či specifickou oblastí pedagogiky v rámci školy, nebo oblastí volného času, vždy by nám měla v mysli vyvstávat otázka – proč? Proč by měl někdo toužit po tom, vykonávat to co po něm chceme, za jakým účelem, z jakého důvodu se této aktivitě jedinec věnuje a proč se při jejím provádění chová tak, jak se chová. Za veškerým chováním a jakoukoliv lidskou činností, ať již úmyslnou či mimoděčnou, nacházíme něco, co k chování vede a co nám zároveň může odpovědět na naše otázky. Tuto odpověď lze nazvat motivace. Ta je tím, co člověka „nutí“ aby něco dělal, nějak myslel, nějakým způsobem existoval.

Samotné slovo motivace je odvozeninou z latinského slova moveo – hýbatí, pohybovatí. Proto také nalézáme stejný slovesný základ, v obdobných variacích, i v cizích jazycích: anglicky – motivation, německy - die Motivation, francouzsky – motivation, španělsky – motivación, italsky – motivazione.

Obecně se teorie motivace zabývá tím, co pojmenováváme motivační činitele a jejich hybnými podněty. Lze je rozdělit na:

1. **vnitřní** - poznávací potřeby a zájmy, potřeba výkonu, potřeba vyhnout se neúspěchu, dosažení úspěchu, sociální potřeby, tj. potřeba pozitivního vztahu a potřeba prestiže
2. **vnější** – známky či slovní hodnocení ve škole a volnočasových zařízeních (zde záleží na tom, jaký má dítě vztah a postoj k ohodnocovanému předmětu), odměna či trest, vztahy k jiným lidem, vlastní budoucnosti a ke společnosti v níž dítě žije.<sup>1</sup>

Mezi odborníky bývá motivace označována jako „hypotetický konstrukt“<sup>2</sup> - nelze si totiž tento pojem osahat, považovat jej za hmatatelný. Díky tomuto pojmu si dokážeme vysvětlit jevy, které se vyskytují v životě jedince. Ty, které jsou, často z „nelogických“ důvodů rozdílné u napohled podobných jedinců, např. u dětí stejného věku, pohlaví atd. Je to pojem, jímž se snažíme vysvětlit proč někdo něco dělá a jak dosáhnout toho, aby to v budoucnu opakovat, nebo aby se takovému jednání vyhnul. „*Motivace má dynamizující, aktivizující a usměrňující funkci.*“<sup>3</sup> Samotné pojetí je nejednoznačné. Existuje mnoho teoretických přístupů, z nichž některé se věnují spíše obsahové stránce a jiné se zase soustředí na stránku procesuální. V edukační praxi se využívá dělení podle paradigmat současné psychologie:

- **Behaviorální teorie** – chápe motivaci jako energetickou stránku chování, nebo jako faktory, jež řídí a udržují chování jedince. Motivace je aktivizována vnějšími podmínkami, které se nějakým způsobem vztahují k vykonávané činnosti – jedná se hlavně o vnější odměnu, tento postoj ovšem

---

<sup>1</sup> Srov. LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole: cvičení pro rozvoj soustředění a motivace žáků.* str. 18.

<sup>2</sup> LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole: cvičení pro rozvoj soustředění a motivace žáků.* str. 10.

<sup>3</sup> LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole: cvičení pro rozvoj soustředění a motivace žáků.* str. 10.

může být velice rizikový – naučení jedince na princip trest/odměna může vést k automatizaci chování a k demotivaci výkonu.

- **Humanistická teorie** – „je založena na předpokladu, že specificky lidská motivace vychází ze snahy překročit současný stav vlastní existence tím, že člověk realizuje své vývojové možnosti.“<sup>4</sup> Podstatné je vytvořit pro jedince prostředí, v němž existují vřelé osobní vztahy, v němž se cítí bezpečně, kde je možný růst jeho autonomie a kde je bezpodmínečně přijímán a akceptován jako osobité individuum. I tento postoj může mít negativní důsledky, jestliže bude potřeba autonomie uspokojována příliš brzy, nebo bude dítě příliš zatěžováno získanou svobodou, dřív než je na to připraveno – musí být uváděno na cestu autonomie postupně a ne příliš brzy, aby nebylo stresováno a přetěžováno.
- **Kognitivní(poznávací) přístup** – pro chování jedince jsou důležité poznávací(kognitivní) procesy a tím pádem, je on tím, kdo zpracovává určité informace. Po jejich zpracování, na daném základě činní konečná rozhodnutí.

Není však možné žádnou z těchto teorií považovat za absolutní a neomylnou. Každá z nich bere v potaz pouze jednu stránku člověka a jen jeden pohled na tak složitou otázku, jako je motivace. V rámci edukačních procesů je v literatuře motivace chápána jako „ *souhrn činitelů, které podněcují, energizují a řídí chování člověka a jeho prožívání ve vztazích k okolnímu světu a k sobě samému.*“<sup>5</sup> Ve výsledku se všechny teorie spojují v jedno, protože motivovaná činnost je chápána, jako výsledek několika vzájemně působících motivačních vlivů – vnější důsledky konaných činů, to co si jedinec myslí, ale i základní a specifické potřeby lidí.

### **Hlavní znaky struktury motivace:<sup>6</sup>**

---

<sup>4</sup> LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole: cvičení pro rozvoj soustředění a motivace žáků.* str. 11.

<sup>5</sup> LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole: cvičení pro rozvoj soustředění a motivace žáků.* str. 11.

<sup>6</sup> LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole: cvičení pro rozvoj soustředění a motivace žáků.* str. 11.



- aktivace chování – pudy, instinkty, potřeby
- zaměřenost chování – postoje, zájmy, hodnoty
- úsilí dosáhnout cíle, cílevědomost – vůle, aspirace, úspěch

Probíhající motivované jednání má svůj model, jenž je platný ve všech situacích motivovaného jednání a popisuje to, jak probíhá jednání po jednotlivých fázích - tento proces probíhá u biologických, základních potřeb (např. hlad, zima atd.), stejně jako u potřeb sociálních (nedostatek sociálních kontaktů, lásky atd.).

#### **Model průběhu motivačního jednání:**

1. fáze – uvědomění si nedostatku např. hladu
2. fáze – hodnotová orientace s ohledem na to, co člověku chybí má dvě složky –
  - a) žádoucí předmět, odstraňující nedostatek
  - b) očekávání určující směr a cíl chování
3. fáze – konkrétně vykonávaná činnost nebo chování, mající uspokojit pocit nedostatku
4. fáze – konečné, potřebu uspokojující chování
5. fáze – nasycení, stav po uspokojení potřeby

Shrneme-li doposud zmíněné informace, pak motivaci lze chápat jako jedincovu hybnou sílu, jenž určuje směr jeho chování a také množství energie, kterou vydá, či jak moc se bude angažovat. Motivace nám dovoluje porozumět a někdy dokonce předvídat a ovlivňovat chování druhých lidí.

#### **Motivace vychází z:**

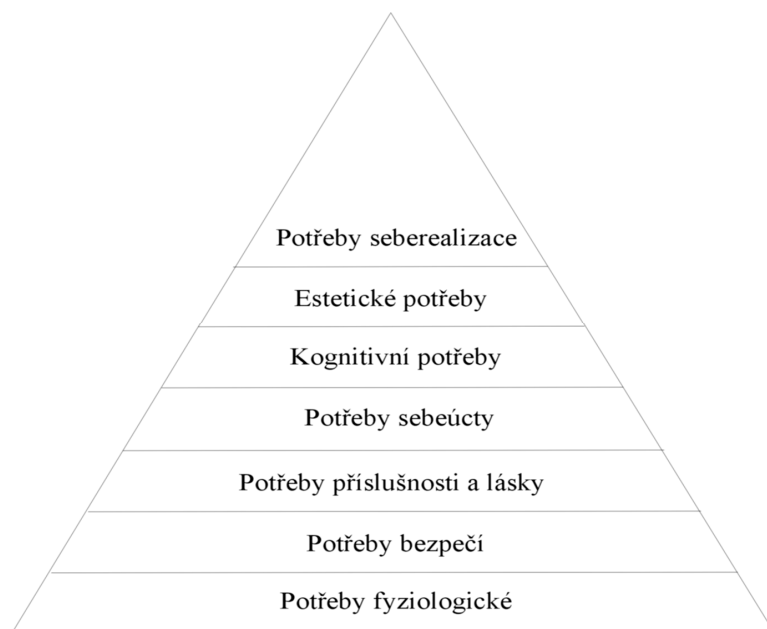
- a) **Vnitřních pohnutek, z vnitřní potřeby** - potřeba je pro člověka buď pocit vnitřního nedostatku, nebo přebytku, jenž vzniká při narušení rovnováhy v organismu tzv. homeostázy, či psychického ekvilibria. Mohou být vrozené nebo získané.

b) **Vnějších popudů, tzv. incentiv** - incentiva je vnější podnět, jenž má schopnost vzbuzovat a uspokojovat potřeby člověka, Existuje buď pozitivní, nebo negativní.

**Potřeby rozdělujeme na:**

- a) **Primární** - fyziologické, biologické. Jsou společné většině živých tvorů a tvoří základní stupeň hierarchie potřeb. Patří sem potřeba potravy, tepla, žízně, sexuální pud atd. Jsou vrozené a je u nich platný homeostatický přístup. Pokud je narušena rovnováha, je potřeba ji co nejdříve znovu vyrovnat, jinak může dojít k frustraci a následně i ke stresu.
- b) **Sekundární** – psychické, psycho-sociální. Pro člověka jsou charakteristické, nejsou vrozené, ale naučené, podléhají tudíž vlivům učení a jejich rozvoj je podmíněn společenskými faktory. Patří sem sociální potřeby, potřeby poznání, seberealizace atd.

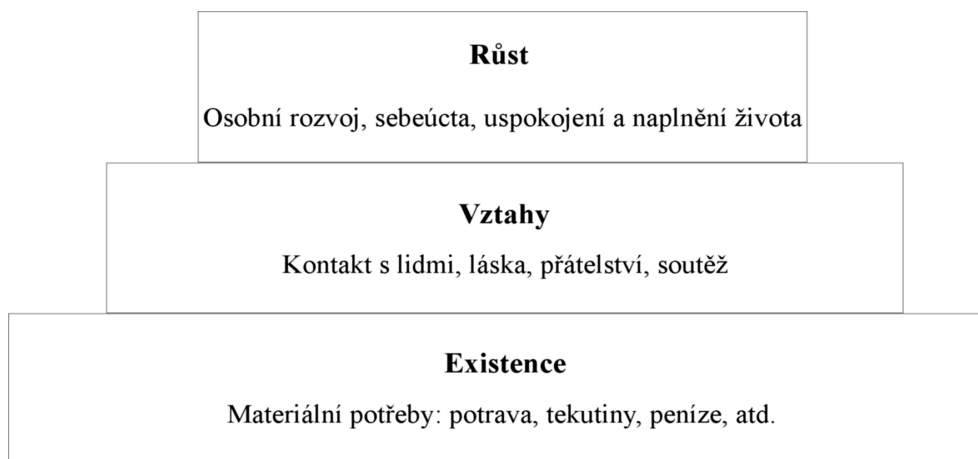
Potřeby neexistují izolovaně, ale fungují a kooperují společně. Vytvářejí tzv. hierarchii potřeb. Nejznámější je Maslowova hierarchie potřeb<sup>7</sup>:



---

<sup>7</sup> FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. str. 215.

Nebo také hierarchie ERG – existence related growth<sup>8</sup>:



Ve všech těchto hierarchických stupnicích platí pravidlo, že pokud nejsou uspokojeny základní potřeby, graficky znázorněné nejnižše, není možné uspokojovat potřeby vyšší. Jedinec si individuálně stanovuje, jaké jsou jeho potřeby a z těchto hodnot si tvoří vlastní motivační zaměření. Jestliže se seznámíme s tím, jak u jedince toto motivační zaměření funguje, jsme schopni jej ovlivnit a pozitivně, nebo také negativně, na něj působit. Jedince můžeme motivovat buď tím, že vytvoříme vnější aktivizující podmínky k činnosti, spolu s obsahem dostatečně silných a lákavých incentív, či tím, že přizpůsobíme aktivitu subjektivní hierarchické stupnici jedince, jeho potřebám. V podstatě individualizujeme činnost. Bohužel tato situace se těžko realizuje, protože individualizace je náročná nejen na přípravu, ale také na lidské zdroje. Snazším způsobem se jeví první varianta, kdy je možné vytvořit podmínky, pro více dětí s obdobnou, či stejnou hierarchickou stupnicí.

**Motivace je ovlivněna těmito aspekty:**

1. Kognitivní disonancí – podle této teorie je motivujícím činitelem pociťovaný rozpor mezi různými přesvědčeními, které jedinec zastává.

---

<sup>8</sup> LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole: cvičení pro rozvoj soustředění a motivace žáků*. str. 14.

2. Očekáváním úspěchu – motiv úspěchu. Je zdůrazněn význam úspěchu či neúspěchu a hlavně hodnota, která je jim přisuzována. Čím vyšší je hodnota cíle a šance jej dosáhnout, tím větší je motivace.
3. Sebeúctou, sebepojetím jedince – je důležité dát dětem najevo, že si jich vážíme bez ohledu na jejich schopnosti a výsledky práce, že pro nás mají hodnotu, vnímanou osobní zdatnost – motivace je závislá na tom, jestli sám účastník věří, ve zvládnutí úkolu a že úspěch povede k pozitivnímu cíli.
4. Autodeterminace – děti se chtějí podílet na rozhodování o tom, co se bude dělat. Toto spolupodílnictví vede k větší aktivitě.
5. *„Vývojový aspekt – mladší děti si zachovávají víru, ve své schopnosti i po sérii neúspěchů, zatímco starší jí ztrácejí rychleji. Starší děti jsou si také vědomy nebezpečí plynoucího z nasazení, protože neúspěch tam, kde se velmi snažily „bolí“ daleko více, znamená větší sociální riziko než tam, kde předem dají najevo, že jim na výsledku moc nezáleží, a že se tedy mnoho snažit nebudou.“<sup>9</sup>*

## 1.2 Principy motivace a její rozdělení

Motivace je pojmem, který, jak jsem již zmínila, označuje hybnou sílu chování, které aplikujeme na různé situace. Pojetí od pojetí se v psychologii, pedagogice a jiných společenských vědách tento pojem liší, přesto lze popsat, a shodují se na tom i odborníci, dva principy motivace, vysvětlující základy jejího průběhu. Je to princip ekvilibria a hédonismu.

1. **Princip psychického ekvilibria, někdy také princip homeostáze** – je založen na teorii, že jedinec se vždy snaží dosáhnout vnitřní psychické rovnováhy. Takto označujeme stav, kdy je funkční aktivace organismu na optimální úrovni. Ve chvíli, kdy dojde k narušení rovnováhy, cítí organismus naléhavou potřebu ji znovu nastolit, takže motivuje jedince k akci, jenž ji obnoví. Homeostázou je označována spíše fyziologická rovnováha, např.

---

<sup>9</sup> LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole: cvičení pro rozvoj soustředění a motivace žáků* .str. 23 – 24.

uspokojení hladu, kdežto ekvilibrium popisuje psychickou rovnováhu. Obě nemusí být nutně v souladu, tzn. že tělo může být v rovnováze, ale psychika má možnost být rozkolísána => tělo je spokojeno, ale duše trpí. Je to dynamický proces. Psychiku narušují buď: a) různé emoce a psychické rozpoložení jedince, vedoucí k nepříjemnému napětí a úzkosti, b) kognitivní disonance, kdy dva, nebo více kognitivních elementů se dostane do disonantního vztahu - např. dítě rádo kreslí, ale jeho oblíbená činnost má negativní důsledky – je tedy nutné navrátit se k souznění, čehož můžeme dosáhnout 1. změnou chování, 2. proměnou poznávacího obsahu prostředí, 3. uvedením nového podnětu, jenž promění postoj k disonanci (popře ji, změní význam..), c) inkongruence sebepojetí jedince a vnímání a chování okolí – vyskytne-li se nesoulad v této oblasti, je nutné znovu nastolit rovnováhu => obranné ego-mechanismy

- 2. Princip hédonismu** – vychází z hédonistického pojetí psychologie člověka, kdy je veškeré chování člověka ovládáno touhou po slasti a vyhýbáním se strasti. Motivem, nebo v tomto případě principem, chování je dosáhnout odměny a vyhnout se trestu => instrumentální teorie chování.

Oba principy se vzájemně spojují a nelze je oddělit, stejně jako vnitřní a vnější motivaci, viz níže. Jsou to různé stránky jedné mince. Důležité je nezapomenout na to, že psychická rovnováha a pojem příjemné/nepříjemné se individuálně liší. Tento pohled je ovlivněný výchovou a sociálním prostředím, stejně jako individuálními dispozicemi jedince.

Motivaci lze rozdělit z časového hlediska, kdy ji dělíme na krátkodobou a dlouhodobou.

- 1. Krátkodobá** – chápeme ji jako momentální situační motivaci. Opíráme se o existující motivační stav, o zájmy a potřeby jedince. Tento druh, nebo spíše řečeno, motivaci v tomto pojetí, využíváme i při volnočasových aktivitách, např. jako motivační příběh, pro navození určité nálady.

- 2. Dlouhodobá** – v jejím průběhu, se snažíme rozvíjet motivační dispozice u jedince v delším časovém úseku. Důležité je systematicky rozvíjet sféry osobních potřeb a rozvíjet autoregulační zdatnost. V tomto smyslu je potřeba rozvíjet zájmy, zaměření jedince, vůli a také zaujetí pro činnost. Měli bychom se snažit o trvalé upoutání jedince a pak rozvíjet jeho, i motivační dispozice.

Rozděluje-li se motivace z hlediska času, nesmíme zapomenout ani na pojmy vnější a vnitřní motivace. Každá funguje jinak a je jinak aktivována. Je důležité jim oběma věnovat dostatečnou pozornost a nezaměnit je.

- 1. Vnitřní** - je tvořena vnitřními dispozicemi, v průběhu života a také interiorizovanými činiteli, ovlivněnými výchovou, učením a jeho inteligencí. Jedinec vykonává aktivitu pro ní samotnou, pro potěšení z této aktivity a pro pocit uspokojení, který z ní pro něj plyne. Za tuto aktivitu jedinec neočekává žádnou odměnu, ať již hmotnou, nebo nehmotnou. Tento typ motivace a chování plynoucího z ní, je spontánnější, pružnější a tvořivější. Je velmi důležitá pro aktivity ve volném čase, pro aktivity, které rozvíjí potenciál jedince v mimoškolních činnostech.
- 2. Vnější** – člověk nepracuje z vnitřních pohnutek, ale je aktivován z vnějšku, např. chování a komunikace s ostatními, nebo vůně pečiva, která se stane motivačním činitelem chuti na jídlo. V edukačním prostředí se pracuje hlavně s tímto typem motivace, protože děti se převážně učí díky vnějším podnětům. Tyto podněty jsou součástí sociálního prostředí. Sama činnost často bývá prostředkem k uspokojení. Chování, jenž je motivováno z vnějšku, lze označit jako instrumentální.

Vnější motivaci můžeme rozdělit do čtyř skupin, které se liší dle toho v jaké míře je aplikovaná a jaké jsou kontroly chování. Jsou to<sup>10</sup>:

---

<sup>10</sup> Srov. LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole: cvičení pro rozvoj soustředění a motivace žáků*. str. 16.

- 1. Externí regulace** – toto chování je založeno výhradně na vnějších podnětech, např. odměna, nebo trest. Chování je kontrolováno z vnějšku a nejméně vychází u jedince z jeho vnitřních pohnutek.
- 2. Regulace pasivně převzatá** – v tomto chování je motivace převzatá z vnějšku, ale vnitřně neakceptovaná regulace. Existují vnější pravidla, která jedinec dodržuje proto, aby se necítil subjektivně špatný, nebo aby dosáhl odměny. Motivy nevychází z jeho vnitřních pohnutek.
- 3. Identifikovaná regulace** – v tomto případě sice motivace nevychází z vnitřních motivů, ale aktivitu vykonává ochotně, protože přijal určitou hodnotu a identifikoval se s požadovaným chováním, takže tuto činnost vykonává z vlastní vůle, protože ví, že díky tomu dosáhne úspěchu a tedy i kladné odezvy, odměny.
- 4. Integrovaná regulace** – je to forma nejvyšší vnější motivace. Vnější motivace se již včlenila do osobnosti člověka a vnější podnět se přizpůsobí k obrazu ostatních zájmů, potřeb a hodnot. Stále se však objevuje rozdíl mezi tímto druhem motivace a vnitřní motivací, ta totiž ponouká jedince vykonávat aktivitu pro radost z ní samotné, kdežto pro jedince inspirovaného integrovanou vnější regulací je důležité vysoké hodnocení potencionálních výsledků.

### **Shrnutí znaků vnitřní a vnější motivace<sup>11</sup>:**

Vnitřní motivační orientace:

- aktivity jsou motivované zájmem a zvědavostí
- jedinec pracuje pro vlastní uspokojení
- preference nových a flexibilních činností
- snaha o samostatnou a nezávislou práci
- preference vnitřních kritérií úspěchu a neúspěchů

×

---

<sup>11</sup> LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole: cvičení pro rozvoj soustředění a motivace žáků*. str. 17.

Vnější motivační orientace:

- aktivity jsou motivované snahou o výsledek
- práce je zaměřena na uspokojování někoho jiného, např. rodiče
- upřednostňování jednoduchých a lehkých činností
- závislost na vedení
- důležité je hodnocení z vnějšku, to co posuzuje okolí

Pro člověka je nejdůležitější jeho vnitřní motivace, protože ho neustále provází životem. Nelze ale vnitřní a vnější motivaci striktně oddělit, působí obě najednou aniž jsme si toho vědomi. Převažuje-li u jedince pouze vnější motivace, může se stávat úzkostnějším, je méně přizpůsobivý a v edukačním procesu se často setkává s neúspěchem. Proto je důležité, aby se vedoucí autorita snažila o zvnitřnění vnějších motivačních činitelů dítěte, aby následně mohli být přejaty do kolony vnitřní motivace. Pro vedoucího je nutné, aby byl při vedení aktivit opatrný, protože děti lze motivovat vědomě, ale také nevědomě. K takovému nevědomému motivování dochází hlavně v interakci s dětmi, při práci s nimi, při samotné prezentaci vedoucího v rámci nonverbální komunikace. Vedoucí se často stává vzorem, někým, z koho si lze „brát příklad“ a díky tomu, může nevědomě motivovat děti k tomu, aby za své přijaly i negativní ozvěny. Tyto důsledky pak mohou být dlouhodobé a těžko odstranitelné. Je samozřejmé, že se tomu nelze vyhnout, protože není možné uhlídat co a jak se přesně dělá, ale obezřetnost je na místě. Jako vedoucí by měl člověk děti motivovat hlavně pozitivně a nikoliv negativně.

Vnitřní motivace je pro člověka směrodatnější, než vnější, ačkoliv, i vnější motivace je podstatná. Sama vnitřní motivace je leckdy záhadou, o které ani nevíme, že naše určité chování motivuje. Motivy chování jsou nevědomé a tak je neodhalíme a nejsme si jich plně vědomi. Naše vnitřní motivace nás provází celým životem a je nedílnou součástí všech našich rozhodnutí, ale jak jsem již zmínila, ne vždy víme, proč činíme některá rozhodnutí, či proč se téměř pudově ženeme do některých situací. Velmi často se díky vnější motivaci určité chování



natolik zinteriorizuje, že tuto motivaci zařadíme do vlastní hierarchie a stane se vnitřní potřebou. Pokud děti podléhají vnější motivaci, je možné, že časem ji natolik přijmou, že už ani vnější podněty potřebovat nebudou a aktivitu budou provádět z vlastní vůle, bez ohledu na odměnu, či jiné vnější důsledky.

Vedoucímu se mnohem lépe bude pracovat s jedincem, který je k aktivitě vnitřně motivovaný a který jedná z vlastní vůle, než s dítětem, které je nuceno činnost vykonávat, aniž by pro něj byla vnitřně důležitá. Může nastat situace, kdy vnitřní potřeba vede k tomu, že dítě se bude věnovat nějaké aktivitě, aniž by pro něj byla vnitřně uspokojující. Přesto jí praktikuje, neboť uspokojí jeho potřeb „na druhou“. Příklad: dítě cítí vnitřní potřebu uspokojit rodiče, udělat jim radost. Ví, že by chtěli, aby chodilo na keramický kroužek, aby se něčemu naučilo. Takže se tam přihlásí a začne se aktivně účastnit. Rodiče to potěší, což uspokojí dětskou vnitřní potřebu – činnost je pouze prostředkem uspokojení, není sama cílem. Avšak tato situace může mít i další pozitivní aspekt a to, že dítě keramika natolik zaujme, že ji začne dělat z „lásky“ k aktivitě samotné a ne proto, aby udělalo radost rodičům. Pak se z vnější motivace stane vnitřní.

Při práci s dětmi je důležité rozvíjet vnitřní motivaci i v práci se skupinou, budovat skupinovou vnitřní motivaci, která může vést k ještě lepším výsledkům, že u jednoho dítěte.

### **1.3 Metody a principy rozvoje motivace**

Jednou z nejúčinnějších metod k rozvíjení motivace, je aktualizace jedincových potřeb – poznávacích, výkonových a sociálních. Rozhodujícím faktorem je i to, jaké jsou na jedince kladeny nároky jeho okolím – lepších výsledků se dosahuje tehdy, jsou-li kladeny vysoké nároky, nesmí však dojít k jejich nepřiměřenosti. Zde je podstatné vědět, jak jsou na tom děti rozumově i zkušenostně. U všech aktivit nelze zapomenout na to, že děti se rozvíjí v interakci ostatních dětí i dospělých. Sociální styk s okolím pomáhá nejen k vzniku a předávání poznatků,

ale je i důležitým zdrojem pro poznávací činnost. Jde hlavně o potřebu pozitivních vztahů, sociálního vlivu (prestiže).

### **Principy zvyšování motivace:**

- bezprostředně po dokončení výkonu by měla přijít zpětná vazba – pozitivní, ale i upozornění na chyby, či jiné nedostatky (opatrně, abychom jedince definitivně neodradili)
- měli bychom využívat co nejtvůrčivější techniky, aby bylo možno rozvíjet nejen tvořivost, ale i samostatnost a motivaci
- vedení aktivity by mělo být demokratické – akceptování a naslouchání názoru dětí, dávat jim prostor pro pochopení smyslu aktivity a také důvodů úspěchu či neúspěchu
- participace – nejen na aktivitě samotné, ale také na její přípravě, na hledání nových možností, nápadů, technik
- v rozumné míře bychom měli podporovat i jistý druh soutěživosti
- důležité pro konání čehokoliv jsou i kvalitní a dobré vztahy mezi dětmi navzájem a mezi vedoucím a dětmi
- princip divergence – snažíme se rozvíjet u dětí více myšlenek najednou, jejich rozmanitost a ojedinelost na dané téma
- princip skupinové kooperace – spolupráce dětí vede k lepším výkonům, u samostatně koncipovaných aktivit, můžeme tuto spolupráci zařadit do zpětné vazby – děti si vlastní myšlenky a názory rozvíjejí i díky ostatním ve skupině
- nesmíme zapomenout na to, aby děti v aktivitě našly smysl jejího vykonávání, v čem je smysl jejich práce
- mladší děti snáze akceptují a pochopí konkrétní incentivy, než abstraktní formy

### **Demotivující činitele:**

- autokratický styl vedení aktivity – děti pouze pasivně čekají na příkazy vedoucího, bez možnosti vlastní kreativity a fantazie, bez přispění svou vlastní osobností.

- rigidita – fádnost, strnulost
- málo tvořivosti – nedostatečně využitý potenciál pro rozvoj fantazie a kreativity dětí, imaginace, originality – nejen při tvoření, ale i při řešení různých úkolů
- nízká komplexnost přípravy
- velké množství informací
- důraz kladen na hodnocení
- zdůrazňování soutěživosti – srovnávání s někým jiným (tento problém může nastat již v rodině)
- nuda

### **Metody rozvíjení motivace:**

1. dramatizace činností
2. odměna a trest
3. soutěže
4. zajímavé aktivity
5. využití hry, jako prostředek k výchově
6. umělé vytváření problematických úloh, které bude možné následně řešit
7. akceptování jako motivační princip – zodpovědnost každého za výsledky práce, individualita, osobnost dítěte a jedinečnost ve skupině
8. princip sebevyjádření – tolerance individuálních zvláštností
9. rozmanitost
10. princip synektického klimatu – ovzduší aktivity, produkce, humoru
11. tvořivost
12. brainstorming – před aktivitou, i po jejím skončení, jako zpětná vazba
13. soustředění pozornosti, koncentrace
14. imaginace
15. kooperativní aktivity
16. rozvoj hodnotícího myšlení a sebehodnocení jedinců
17. princip smyslu a významu aktivit

## 1. 4 Motivy

Motivace je proces, probíhající u všech jedinců, ale u každého individuálně. Jeho součástí je i motiv, což je hypotetická dispozice k tomuto procesu. Objevuje se, když dojde k aktualizaci potřeby. Není možné, aby byl funkční pouze jeden motiv, působí jich více najednou, navzájem se ovlivňují a kooperují. Stejně tak nelze oddělit a samostatně nechat působit potřeby. Vždy jich působí několik najednou, ať již vědomě, nebo nevědomě.

Dle Nakonečného, jsou definovány jako: „*vnitřní příčiny chování. Motivy jsou dispozice, motivace je proces realizovaný funkčním vztahem dispozice a podnětové situace. Podle některých autorů jsou motivy jen dynamogenní faktory, podle jiných jsou to faktory dynamogenní i direktivní. Young chápe motivy jako faktory, které vzbuzují, udržují a zaměřují chování. Mají stránku hybnou a emotivní. Zakládají hodnotící vztah vůči objektům tj. získávají určitou hodnotu, ve vztahu k nim se objekt jeví jako přitažlivý, neutrální nebo odpudivý. Motivy mají 1. směr, 2. intenzitu, 3. trvání. Dělíme je na vrozené motivy a získané v průběhu individuálního vývoje. Mezi motivy můžeme zařadit pudy, potřeby, zájmy, záliby, sklony a ideály. Člověk dosahuje určitého cíle, což pramení z nějakého motivu.<sup>12</sup>“ Obecně si pod pojmem motiv lze představit „*bezprostřední činitel, který vyvolává, řídí a integruje chování*“<sup>13</sup>.“ Motiv je závislý na vnitřním napětí, které ovlivňuje nejen vznik, ale i směr aktivity jedince.*

Zdroje motivů můžeme hledat v těchto oblastech:

- 1. vnitřní motivy** – dítě se aktivitě věnuje hlavně z vnitřních pohnutek - chce vědět a znát víc, něco se nového naučit, získává poznatky, protože je zvědavé

---

<sup>12</sup> HYHLÍK, F.; NAKONEČNÝ, M. *Malá encyklopedie současné psychologie*. str. 85.

<sup>13</sup> LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole: cvičení pro rozvoj soustředění a motivace žáků*. str. 18.

2. **vnější nebo sociální motivy** – jedinec se činnosti věnuje, protože mu to někdo nařídil, protože musí, nebo protože tím udělá radost někomu jinému. Jedním z podnětů může být buď odměna, nebo trest – z vykonání či nevykonání aktivity vyplynou důsledky pozitivní či negativní
3. **interiorizované sociální motivy** – děti určité aktivity činí protože jsou prospěšné pro společnost, tzn. že jedinec svou činností přispívá k dobru společnosti. Ví, co pro společnost dělá a skrze toto uvědomění je schopen pochopit a akceptovat hodnotu své vlastní osobnosti.

Pomineme-li vnitřní motivy jedince, určující z velké části jeho chování a jednání, tak rozhodující vliv mají vnější činitele, ve formě odměn a trestů. Mají dvojí funkci - informační (informuje o tom, je-li chování žádoucí, nebo nežádoucí) a motivační (upevňuje, nebo odnaučuje chování).

**Sociální zpevnování** – proces při němž dochází u jedince k posílení, nebo potlačení určitého chování a to formou odměny, či trestu. Zpevnování je iniciováno jinou osobou, nebo sociální skupinou – v mladším věku hlavně rodinou, později ve škole. Stejně tak jsou děti ovlivňovány vlivy a osobami, jež na ně působí v jejich volném čase. Vhodně zvolená situace nám zajistí úspěšný výsledek tohoto zpevnování – stejně tak je nutné klást důraz na osoby, které jsou v okolí, když někoho odměňujeme, nebo trestáme – např. když pokáráme, či pochválíme pubescenta, před jeho partou, může to mít úplně opačný efekt, než ten jehož jsme chtěli dosáhnout.

Jak již bylo zmíněno, tak účelem odměn a trestů je zpevnování určitého chování. Odměna, nebo i jen její očekávání, v důsledku žádoucího chování, u jedince vyvolává zvýšený výskyt chování v budoucnosti. Trest pak vyvolá potřebu neopakovat chování, výskyt nežádoucího chování se v budoucnosti bude snižovat – v důsledku očekávání trestu. Oba prostředky musí být použity v bezprostředním spojení s aktivitou, aby byla odměna a činnost spojena do souvislosti. Dobré chování je nutné ihned posílit. Důležité je dávat si pozor, aby

nedošlo k přesycení odměnou za činnost. Odměna či trest nemusí být hmotná, mnohem větší váhu má slovní pochvala/vyhubování, či jiná forma duševního ohodnocení. Zároveň je nutné si také „dohlédnout“ na to, aby nedocházelo k negativnímu ovlivňování aktivit a to hlavně nudou a strachem – stres, úzkost z neznáma, příliš náročného úkolu, z neúspěchu. Nuda je hlavně způsobována subjektivním dojmem jednotvárnosti, známostí vykonávané aktivity a také pocíťováním neúčinnosti aktivity pro jedince. Pozitivní motivace je pro děti hodnotnější než negativní. Důležitá je zpětná vazba, poskytující informace a pocítech z pozdějšího pohledu na aktivitu. Vnitřní motivace jedince se zvyšuje rozvojem autonomie a kompetencí jeho osobnosti. Vedoucí by se měl snažit užívat metody podporující rozvoj vnitřní motivace. Proto, aby mohl vedoucí ovlivňovat rozvoj pozitivní motivace u dítěte, je nutné rozvíjet vnitřní motivy, tvořivost, seberegulaci a hodnotové zaměření a myšlení.

## **1.5 Motivace a volný čas**

Umění, ani výtvarné aktivity nelze považovat za základní biologickou potřebu. Tento druh aktivit slouží k rozvoji osobnosti, k uspokojení našich estetických potřeb, růstu. Přináší nám pocíty radosti, uspokojení, naplnění. Díky těmto potřebám se rozvíjíme a vzděláváme. Jsou naší motivací, tím co nás popohání vpřed.

V oblasti volného času je motivace velmi podstatná. Ovlivňuje nejen výsledný pocít z prožití volného času, ale hlavně jeho průběh. V jistém ohledu by se motivace v oblasti volného času mohla jevit jako snazší a jednodušší záležitost, než např. motivace ve škole. To z toho důvodu, že volný čas trávíme většinou dobrovolně u toho co chceme dělat. Zdání ovšem klame, ačkoliv např. na kroužek jdeme dobrovolně, to jestli tam zůstaneme a budeme se jej účastnit je přímo závislé na motivech a motivaci, jenž nám poskytne vedoucí. Negativní prožitek dokonce může vést k tomu, že danou aktivitu dětem znechutíme natolik, že už se jí nikdy nebudou chtít věnovat. Právě ona zdánlivá jednoduchost, může svést

k nedostatečné přípravě a zanedbání motivace. Nepřipravená a pokulhávající motivace zapříčiní nekvalitní průběh volnočasových aktivit – děti je budou prožívat s nechtutí, nudou a pocitem zbytečnosti. Absolutně se tak vytratí jakákoliv smysluplnost, pohoda i regenerace ve volném čase. Budou tak potlačeny veškeré funkce volného času, jeho smyslu a cílů jenž má dosahovat.

Ve volném čase můžeme motivaci pojímat ve dvou rovinách. Jednak jako vnitřní motivy jedince a vnější incentivy okolí, hlavně rodiny a spoluvrstevníků, tedy motivace v psychologické slova smyslu. A v druhé rovině se jedná o konkrétní činnost vedoucího, konkrétní povídání, specificky zaměřené na určitou aktivitu. Obě jsou stejně důležité. Jako vedoucí bychom se měli zajímat o to co dítě přivedlo k dané aktivitě, proč se o ni zajímá a jakým způsobem je možné jeho zájem prohloubit. Pokud alespoň trochu pronikneme do vnitřních motivů dítěte, můžeme se je pokusit pozitivně ovlivnit. Kromě vnějšího vlivu na vnitřní motivaci dítěte, je pro vedoucího směrodatné zaměření na přípravu motivačních činností, určených ke specifickým aktivitám. Mezi lidmi pracujícími v oblasti volného času tzv. „motivačky“. Kvalitně a smysluplně zpracované povídání oživí a navnadí děti na různé činnosti. V mezích možností se využije vše – vytvoření zajímavého příběhu, zpěv, dramatické znázornění, různé nástroje, práce s hlasem, technika atd. Vždy přizpůsobujeme motivaci dané aktivitě a možnostem, které máme. Snažíme se o originalitu, tvořivost, fantazii a hlavně kvalitu. Velmi také záleží na tom, v jakém kontextu „motivačku“ připravujeme - na kroužku, nebudeme mít takový prostor, jako třeba na táboře. Veškeré dění přizpůsobujeme prostoru a věku dětí. Nepodaří-li se nám děti dostatečně zaujmout a motivovat, jejich radost a zájem o aktivitu nebudou dostatečné.

Je tedy nutné nepodcenit funkci a důležitost motivace ve volném čase. Musíme jí věnovat plnou pozornost a to nejen jako speciální motivace k různým aktivitám, ale hlavně jako hybné síle v celém prostoru volného času. Jeden člověk není schopen plně ovlivnit veškerý volný čas v celé jeho šíři, ale měl by se snažit o plné využití a naplnění oblasti, která mu náleží.

## 2. Starší školní věk

V této práci je tímto obdobím, tedy starší školní věk, myšlen věk 11 – 15 let, kdy děti začínají navštěvovat 2. stupeň základní školy. V literatuře je toto období většinou označováno jako pubescence či střední školní věk<sup>14</sup>. Někdy se překrývá s koncem mladšího školního období<sup>15</sup>, nebo prepubertálním obdobím<sup>16</sup>. Děti procházejí v tomto období značnými změnami, na jeho počátku jsou ještě dětmi a na konci se již hlasitě hlásí o své místo ve světě dospělých.

Je proto dosti složité pracovat se skupinou dětí, jejichž vývoj je odlišný v tak rozsáhlé míře. V přípravě programu pro takto namíchanou skupinu se často vyskytují problematické momenty. Některé aktivity se starším dětem mohou zdát jednoduché, kdežto těm mladším náročné. Je proto lepší, když má vedoucí připraveno vícero aktivit, méně náročné a složitější, aby byl schopen uspokojit mladší i starší děti.

### 2.1 Střední školní věk

Jak jsme již zmínili, tak starší školní věk, jak je vymezen v této práci, zčásti zahrnuje i období středního školního věku, přesněji řečeno jeho konec. Proto zde uvedeme několik stručných charakteristik.

V tomto věku si již dítě uvědomuje a chápe vlastní výlučnost a originalitu, stabilitu vlastní identity. Dítě si již uvědomuje, že v budoucnu bude stále stejným člověkem, ačkoliv jeho osobnost projde určitými změnami – vědomí stability vlastní identity. Dítě již ví, že v tom co prožívá, co umí, co si myslí, je jedinečné a také je schopno pochopit specifičnost ostatních – vědomí originality vlastní identity. Celkově dítě uvažuje decentrovaně a uvažuje z více hledisek –

---

<sup>14</sup> Srov. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. str. 214.

<sup>15</sup> Srov. LANGMAIER, J. *Vývojová psychologie pro dospělé lékaře*. str. 105.

<sup>16</sup> Srov. LISÁ, L.; KŇOURKOVÁ, M. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. str. 202.



momentální situace již nebude mít zásadní vliv na jeho názor. Dítě se odpoutává od egocentrického myšlení. Už ví, že není středem vesmíru a že má proměnitelný význam ve světě. Stále však hodnotí podle vnějších a zjevných projevů a znaků. Je pro něj obtížné posuzovat psychické vlastnosti a citové prožitky.

Dítě v tomto období je kritičtější k vlastnímu výkonu a je pro něj důležité vykonat úkol dobře. Rozhodující je i hodnocení okolí, hlavně rodiny a pocit sebedůvěry. Sebevědomé dítě je úspěšnější. Je nutné přesně stanovit, co od dětí požadujeme, jaká jsou naše očekávání ohledně jeho práce. Proto stanovujeme jasná a srozumitelná pravidla, která musí děti respektovat. V oblasti volného času jsou pravidla uvolněnější a méně formální, než je tomu např. ve škole, přesto musíme mít neustále na paměti rozdělení rolí vedoucí × děti. Měli bychom jasně stanovit, kdo je autorita a přesně definovat co od dětí požadujeme. Ujasníme si s nimi postup práce a pokud je to možné, ukážeme pro lepší orientaci výsledné dílo, aby si děti lépe představily co budou vytvářet. Děti tohoto věku preferují vizuální podněty, jsou pro ně skutečnější a lépe vnímatelné. Nesmíme zapomenout na možnost prostoru pro jejich názory, otázky a vlastní iniciativu. Děti chtějí a potřebují dosahovat pozitivního sebehodnocení a sebeúcty. Což vede postupně k vytvoření „ideální identity, která by byla vysoce ceněna, a proto by bylo dobré, aby o ni dítě usilovalo.“<sup>17</sup> To jak si dítě uvědomuje rozdíl mezi reálným chováním a žádoucí normou, jej motivuje k tomu, aby tento rozdíl vyrovnávalo. Tuto motivaci posiluje i pozitivní hodnocení dospělých. V tomto věku musíme být jako vedoucí opatrní s kritikou, musíme ji prezentovat citlivě, s ohledem a nesmí jí být mnoho. Na každé aktivitě a výsledku hledáme to pozitivní a děti oceňujeme, což je nadále motivuje v tom, aby s činností pokračovaly. Začínáme jim dávat možnost se podílet na vytváření programu (např. dítě mohlo slyšet o nějaké nové technice, nebo má nějakou zajímavost z domova), nezamítáme jejich nápady bezmyšlenkovitě, posloucháme jejich nápady a pracujeme s nimi demokraticky. Jako dospělá autorita nesmíme zapomínat na to, že dětství se může stát semeništěm komplexů méněcennosti,

---

<sup>17</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. str. 206.

pocitů vlastní neschopnosti a podceňování, či znehodnocování dětských schopností. Jako vedoucí se musíme vyhnout tomu, aby si děti z práce s námi tyto pocity odnášely a pokud si již o sobě něco takového myslí, tak bychom mu měli ukázat, že to není pravda, nebo že se může realizovat v jiné oblasti, než v které je neúspěšné. V dětských pracích hledáme to krásné a fascinující. Také ale nesmíme zapomenout na to, že příliš chvály a pozitivního hodnocení se může přesytit a mít i negativní důsledky – nabubřelé ego, pocit vlastní nadřazenosti nad ostatními atd.

## 2.2 Období dospívání – pubescence

Můžeme jej označit jako přechodové období mezi dětstvím a dospělostí. Umístujeme jej mezi 11 – 15 rok, ale je nutné počítat i s individuální variabilitou. Toto období je dobou komplexní proměny – způsob myšlení, tělesné dospívání, pohlavní dozrávání, první vážnější pokusy o osamostatnění od rodiny, změna sociálního statusu, změna pohledu dospělých na dítě, zvyšování významu vrstevníků, první lásky atd. Je to období neklidné, plné změn, zmatenosti nad sebou samým. Jedinec se stává pro své okolí často „nesnesitelným“ a svým chováním pro dospělé těžko akceptovatelným, někdy těžko snáší i sám sebe. „Všechny tyto změny vedou ke ztrátě starých jistot a potřebě nové stabilizace za nových podmínek.“<sup>18</sup> Freud toto období nazývá genitálním, pro Eriksona je to období „hledání vlastní identity, bojem s nejistotou a pochybnostmi o sobě samém, o své pozici ve společnosti.“<sup>19</sup> Hlavním cílem pubescenta v tomto období je dosáhnout „nové přijatelné pozice, a tím potvrzení určité jistoty.“<sup>20</sup>

Jak jsme již zmínili, jedním z hlavních vnějších znaků pubescence je tělesná proměna dítěte. Je mnohem nápadnější, než změny v psychice. Vlastní vzhled je pro dítě velmi důležitý, dalo by se říci, že v dnešní době je vzhled ještě mnohem důležitější – děti jsou neustále bombardovány dokonalým a uniformním

---

<sup>18</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. str. 210.

<sup>19</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. str. 210.

<sup>20</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. str. 211.

vzhledem (televize, časopisy, internet...), ideálem jehož musí dosáhnout, aby byly ve společnosti akceptovány. Vzhled je tedy důležitá součást identity a proto jsou všechny změny velice citlivě vnímány, prožívány a všechny reakce okolí jsou vykládány mnohem intenzivněji (např. soustavné hloupé poznámky o váze mohou vést k anorexii, nebo bulimii atd.). Děti se cítí zranitelnější a všechny probíhající změny vedou ke ztrátě jistoty. Dítě, jenž si není jisto samo sebou je uzlíček nervů a často reaguje na svoji domnělou obranu a na potlačení nejistoty agresivitou a nepředloženým chováním.

### 2.2.1 Proměna prožívání pubescenta

Kromě očividných tělesných změn, prochází klíčovou poměnou i emoční prožívání pubescenta. Objevuje se „kolísavost emočního ladění, větší labilita a tendence reagovat přecitlivěle i na běžné podněty.“<sup>21</sup> Pubescent reaguje na podněty často neočekávaným způsobem, většinou tak, jak by předtím nereagoval, jeho chování se jeví jako méně přiměřené a více nápadné, než chování předchozí. Často se překrývají období intenzivní aktivity a naprosté nechuti k práci. Dospělí je považují za rozmazlené, drzé a neposlušné. „Změna emočního prožívání se navenek projevuje větší impulzivitou a nedostatkem sebeovládání.“<sup>22</sup> Děti v tomto období mají nízkou hranici frustrační tolerance, jsou přecitlivělé a jejich neustále proměnlivé cítění bývá pro okolí rušivé. Vznikají konflikty a častá nedorozumění, způsobená nedorozuměním mezi komunikujícími stranami. Děti se stávají více uzavřené a nechtějí své city projevovat navenek. Zčásti je to způsobeno tím, že dospívající považuje své city za intimní součást osobnosti a tu nechce nikomu ukázat, zčásti tím, že své vlastní city nechápe a nemá v nich jasno – všechny změny dítě matou, nedokáže je interpretovat, stydí se a navíc se bojí nepochopení či výsměchu. To jak si pubescent není jist sám sebou, svými schopnostmi a jak je zranitelná jeho sebeúcta vede k nepřiměřeným reakcím na hodnocení okolí – to bývá vykládáno jako neupřímné, nepřátelské a urážlivé, ačkoliv tak míněné

---

<sup>21</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. str. 214.

<sup>22</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. str. 215.

nebývají(nedostatek času, hloupý žert, nepochopení závažnosti problému....). Právě ona osobní nejistota je vyjadřována vztahovačností. Ale zpětná vazba, kterou okolí pubescentovi i nevědomky poskytuje, působí i pozitivně a to jako korekce jeho chování. Dává jedinci možnost nahlédnout na sebe očima někoho jiného. Je-li si pubescent nejistý sám sebou, dochází k aktivaci obraných reakcí:

1. **mechanismus kyvadla** – v určitých situacích se dítě vrací k chování, které již jinak považuje za infantilní, na nižší vývojovou úroveň a díky tomu zažívá pocit chvilkové jistoty. Je-li dítě vystaveno větší zátěži, než jakou je schopno zvládnout, může dojít k regresi na nižší vývojovou úroveň, kterážto trvá, dokud náročná situace nepomine.
2. **útěk do fantazie** – dítě se dokáže odpoutat od reality a může ve své fantazii symbolicky zvládnout různé situace, které v reálném světě nemůže, nebo není schopno zpracovat. Může si vyzkoušet i fiktivní role, jenž si ve skutečnosti prožít nemůže. Ovšem může se objevit i negativní důsledek, dítě se natolik ponoří do fantazijního světa, že nebude chtít zpět do reality.

### 2.2.2 Rozvoj poznávacích procesů

Piaget toto období nazývá „stádiem formálních logických operací.“<sup>23</sup> Poznávací procesy se u dětí rozvinuly na takovou úroveň, že jsou schopny uvažovat i hypoteticky a nezávisle na vymezení konkrétního problému. Pro dospívajícího je typické uvažovat o tom, jaký by svět mohl být, nebo spíš měl být. Jedinec si postupně osvojuje abstraktní myšlení natolik, že je schopný uvažovat o všem a řešit cokoli. V této době je jedinec již schopen chápat i abstraktní pojmy(láska, spravedlnost, přátelství, smysl života, víra atd.). Je už natolik vyspělý, že dokáže uvažovat o různých možnostech a to nejen reálných, ale i imaginárních. U dětí se objevuje kritické myšlení a to nejen k vlastní osobě, ale také k okolí. Tato kritičnost je prospěšná v tom, že dává dětem impulzy k hledání nových a lepších

---

<sup>23</sup>VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. str. 216.

variant. Pubescent již uvažuje systematicky, umí si vytvořit hypotézu a tu pak systematicky vyloučit, či potvrdit. Již zvládá i kombinovat a integrovat různé myšlenky. Objevuje se i problém, protože adolescent si po získání této schopnosti připadá ve svém myšlení všemocný. Celkově je myšlení adolescenta komplexnější a flexibilnější. Hypotetické uvažování umožňuje rozvoj fantazie, denního snění či tvořivosti. Dítě je také schopno uvažovat o budoucnosti a jejím možném průběhu. V rámci toho, jak se mění myšlení, sebepochopení a sebehodnocení jedince, dochází i k proměně základních psychických potřeb.

- 1. potřeba jistoty a bezpečí** – je vázána na minulé a aktuální zážitky. Objevuje se i anticipace budoucnosti, se kterou je spojena i potřeba rozvoje nové identity.
- 2. potřeba seberealizace** – je rozšířena z minulosti i na budoucnost. Již není zaměřena jen na aktuální úspěch a uplatnění. Aktuální výkon nemusí být kladně naplněn, protože může dojít v budoucnosti ke kompenzaci tohoto neúspěchu. Na druhou stranu aktuální výkon nemusí mít dlouhého trvání.
- 3. potřeba otevřené budoucnosti** – ta začíná mít smysl až teprve v tomto období. Až nyní, kdy je jedinec schopen přemýšlet o budoucnosti, má smysl ji otevírat.

Jedinec v této době je hyperkritický, neustále má sklon polemizovat, často se nechá obloudit iluzí, že jeho myšlenky, zkušenosti a pocity jsou absolutně výlučné a bývá dosti vztahovačný. Jednou z vlastností pubescenta je i jeho radikalismus a z toho vyplývající nechuť ke kompromisům. Tyto vlastnosti jsou důsledkem jeho nejistoty. Jedinec se tak brání proti nejasnostem a mnohoznačným, protože ještě není dostatečně zralý na akceptování těchto situací.

### 2.2.3 Rozvoj identity

„Identita je subjektivní obraz vlastní osobnosti.“<sup>24</sup> Tato identita ovlivňuje veškeré chování a směřování dítěte a má významný vliv i na jeho budoucnost. Působí na ní tyto faktory:

1. **zkušenosti dítěte se sebou samým** – jsou zpracovávány na aktuální úrovni emoční zralosti a kognitivních kompetencí.
2. **názory, postoje a hodnocení jiných lidí** – krom slovního hodnocení se jedná i o chování dospělého vůči dítěti, má nejen racionální, ale i emoční stránku.
3. **znalosti o lidech, s nimiž se dítě srovnává** – informace o těchto lidech a výsledek srovnávání určitým způsobem vypovídá i o dítěti samém.

Dalším činitelem, jenž ovlivňuje dětskou identitu je jeho příslušnost k sociální skupině:

- a) rodinná identita
- b) identita ve vrstevnické skupině – nabývá na důležitosti s přibývajícím věkem dítěte

Erikson chápe dospívání jako „fázi hledání a rozvoje vlastní identity.“<sup>25</sup> Dospívající hledá nový smysl vlastního sebepojetí a jeho kontinuity. Usiluje o integraci jednotlivých složek vlastní identity, které se v této době rapidně proměňuje. Dospívající si osvojuje nové kompetence a získává nové role, s nimiž se musí nějak vyrovnat a zaujmout k nim nějaký postoj. Pubescent už začíná usilovat o hlubší poznání sebe sama, překračuje hranici aktuálního sebepojetí, již uvažuje o vlastní hypotetické budoucnosti. Všechny změny probíhají a jsou zpracovávány na kognitivní i emocionální úrovni. Svou vlastní osobou se zabývá ve zvýšené míře. Kromě toho, že je pubescent kritický k vlastnímu okolí, objevuje se již zmíněná, vysoká míra sebekritičnosti. S tou je úzce propojena emoční

---

<sup>24</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. str. 201.

<sup>25</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. str. 222.

labilita a nejistota, která často komplikuje jeho cestu k sebepoznání. Pubescent objevuje i novou formu sebepoznání – introspekci. Při této formě poznání se jedinec zaměřuje na vlastní emoce, prožitky a myšlenky. Nelze pominout to, že veškeré toto poznání je ovlivněno a zkresleno jeho vlastními emocemi a potřebami, což vede ke zkreslení představy o vlastní psychice. Dalším důležitým faktorem, jenž sebepoznání ovlivňuje je srovnávání se s ostatními lidmi. Pubescent začíná odmítat dosavadní vzory (např. rodiče) a hledá si nové identifikační vzory, které jsou více atraktivní a přitažlivější (např. filmové hvězdy, herce, vedoucího kroužku atd.). Jedinec neustále hodnotí a srovnává své kompetence, aby je následně reintegroval do představy o sobě a své identitě. Dalším prvkem, jenž má podstatný vliv na pubescentovu osobnost, je jeho sebeúcta. Ta je velmi labilní a zranitelná. Má dvě složky – aktuální pocit a bazální sebeúctu. V pubertě je důležitá právě aktuální sebeúcta, která je ovlivněna tím, jak se jedinec zrovna cítí, v jaké se nachází situaci, jaké má o sobě pochybnosti, jak je sociálně ovlivněn, hlavně vrstevníky atd. To vše má vliv na sebehodnocení a sebeúctu jedince. Díky tomu, že jedinec leckdy generalizuje a nesprávně si vykládá reakce komunikačního partnera, dochází ke konfliktům a nedorozuměním, následnou reakcí může být negativní posuzování jedince samotného, podezřívavost, přecitlivělost, nebo bude naopak za záporný považován projev ostatních.

Klíčovou roli v procesu rozvoje individuální identity hraje i tzv. stádium skupinové identity, kdy se dítě ztotožňuje se skupinou, která ho přijatelným způsobem definuje a tím podporuje jeho sebevědomí – dítě se snaží být ve skupině co nejkonformnější, drží se jejích norem a hodnot a snaží se s ní co nejvíce splynout. Je pak pro něj mnohem snazší sebeakceptace a následný proces osamostatnění. Důležitým prvkem rozvoje identity je ideál, který si o sobě vytvoří a kterého chce pubescent dosáhnout. Je to jeho fantazijní představa o sobě. Může být zčásti nesplnitelná, často se mění a je motivačním činitelem k touze po seberozvoji.

V tomto období, kdy je pro jedince klíčová seberealizace a sebehodnocení, se stává volný čas velice důležitý, protože je místem, kde se jedinec může seberealizovat. Výkon ve sportu či uměleckých činnostech může mít subjektivní význam, uplatní se v nich, vynikne, může vytvořit něco na co bude pyšný. To, že v těchto aktivitách dosahuje úspěchu, uspokojuje jeho potřebu seberealizace. Pozitivní zkušenosti s úspěchy pomáhají dítěti překonat pocity aktuální nejistoty a nedostatku sebedůvěry a potvrzují jeho vlastní kompetence. Výkony v oblasti volného času mohou být kompenzačními činiteli, nejistoty či neúspěchu v jiné oblasti a mohou saturovat touhu po úspěchu.

#### **2.2.4 Socializace pubescenta**

Pubescent již dokáže užívat větší množství informací a sjednocovat je do jednoho celkového dojmu – dokáže přemýšlet a operovat s více sděleními. Dospívající jsou ve svých názorech rozmanitější, jsou již schopni kategorizovat a přesněji se vyjadřují o znacích určitého člověka, chápou a užívají abstraktní pojmy a dokáží popsat psychické vlastnosti. Uvědomují si, že jejich dojmy jsou subjektivní a vědí, že okolí může vnímat stejného jedince odlišně. Mohou přemýšlet a charakterizovat i v protikladných pojmech. Již ví, že věci nejsou jednostranné a že je možné, aby byl člověk plný rozporů. Pubescent odmítá přijmout podřízenou roli. Již nechce být dítětem, kterému můžou všichni dospělí diktovat co má dělat. Autorita je pro něj direktivní síla. Dítě vyžaduje, aby všichni akceptovali a respektovali jeho názory. Má vlastní myšlení a objevuje své nové schopnosti. Neustále se snaží polemizovat s dospělými, aby uznali jeho názor. Kritika a polemika, kterou na dospělé chrlí, nemají za účel znevážit, či znehodnotit jejich autoritu, ale osvobodit dítě, aby se stalo autoritou samo. Učí se používat logiku, argumenty a trénuje vlastní schopnosti. Bohužel pro dítě, se však i s dobrými úmysly chová k dospělým netolerantně, vyžaduje po nich rigidní dodržování pravidel, absolutní spravedlivost a rovnoprávnost. To vše převážně z toho důvodu, aby bylo schopno udržet si svou sebeúctu a potlačit nejistotu. Pro



dítě stále vzrůstá význam vrstevnické skupiny – ta slouží i jako referenční model vztahů mezi lidmi.

Když dítě v tomto věku komunikuje s dospělým, je neustále přítomno napětí, často vzájemné nepochopení a z toho vyplývající konflikty. Pro dospívajícího je důležitý respekt a to, že jej dospělí považují za rovnocenného partnera. Pokud se cítí opomíjen, začíná provokovat, nebo naopak přestává komunikovat. Komunikuje-li s vrstevníky, užívá komunikační styl specifické skupiny, tzn. typická oslovení, fráze, slovní obraty a jeho vyjadřování je povětšinou pro okolí, mimo skupinu, šroubované a teatrální. Většina dospělých považuje běžné rozhovory pubescentů za afektované, nesmyslné nebo hloupé.

Pokud jde o dodržování norem a pravidel, která jsou stanovena dospělou autoritou, dospívající má tendence neustále o nich diskutovat a polemizovat. Hledá nová a pro něj lepší a výhodnější stanoviska a možnosti. Na proklamativní úrovni se odpoutává od hodnotového systému své rodiny. Často je to však jen do očí bijící odhození dosavadních norem, které však není vnitřně přijato. Jde jen o viditelnou pózu, hlavně pro vrstevníky. Pokud by měl přijmout nějaké nové hodnoty, tak o nich musí být přesvědčen a plně sjednocen s jejich myšlenkami. Velký význam pro dospívajícího mají normy a pravidla, která jsou stanovena v jeho vrstevnické skupině. Pokud je nedodržuje, nebo neakceptuje, může dojít ke snížení jeho sociálního statutu ve skupině, ztrátě prestiže, izolace a dokonce i k vyloučení ze skupiny.

### **2.2.5 Pubescent a vrstevníci**

Vrstevníci jsou pro pubescenta stále důležitější a významnější, slouží jako opora jeho stávající identity. Uspokojování potřeby jistoty a bezpečí se přesouvá právě do vrstevnické skupiny. Za určitých situací mohou vrstevníci mít větší vliv než rodina, jsou pro dítě neformální autoritou. Díky vrstevnické skupině, která je zdrojem sociálního učení, se setkávají s prvními přátelstvími, vztahy

a dokonce prvními láskami. Ve skupině se jedinci vzájemně napodobují, hlavně hvězdu či vůdce. Pro jedince je důležitý referenční význam který skupina má – dává mu možnost srovnávat různorodé zkušenosti. Vrstevníci mají vlastní pravidla, normy a ideály, které se odlišují od těch, jenž jim prezentují dospělí a vyšší autority. Děti si volí nové identifikační vzory, často těžko dosažitelné, ale většinou se již odvracejí od rodiny, jako od svého vzoru. Volba identifikačního vzoru je závislá na sociokulturním zázemí, na postavení rodiny, na inteligenci dítěte atd. Skupina dítěti poskytuje i možnost aby bylo akceptováno, aby mohlo dosáhnout prestiže a bylo respektováno. To vše potlačuje jeho nejistotu a ovlivňuje pozitivně rozvoj osobnosti. To, že je skupinou přijímáno, mu zajišťuje kladné sebehodnocení, dostatek sebeúcty a pomáhá mu v osobním seberozvoji. To jakou roli zaujme ve skupině, již není závislé na okolí – např. roli žáka musel přijmout bez možnosti volby, roli dítěte svých rodičů také atd., ale na jeho schopnostech a kompetencích. Role ve vrstevnické skupině má tedy pro jedince mnohem subjektivnější význam. Vysokou hodnotu ve skupině, má inteligence, ačkoliv není žádoucí, aby byl jedinec příliš úspěšný ve škole, aby dosahoval skvělých učebních výsledků. Děti s vyšší inteligencí rychle pochopí jak se v které situaci mají chovat a jsou proto pozitivněji přijímány ostatními a často jsou ve skupině vysoko postaveny. Mezi další žádoucí kompetence patří solidarita, smysl pro humor, kamarádské chování, flexibilita při komunikaci, tolerance, otevřenost, emoční sladění se skupinou, akceptace ideálů a myšlenek skupiny, podobné zájmy a v rozumné míře také sebevědomí. Díky vrstevnické skupině si dítě projde procesem osamostatnění, nejdříve se adaptuje na skupinu, poté přijme její skupinovou identitu a poté, co tato skupinová identita splní svou úlohu, dojde k postupnému osamostatnění – jedinec se již nesnaží být tolik konformní, je ke skupině více kritický.

Další významnou potřebou, která se projevuje v tomto období je potřeba přátelství. Doposud děti nevyhledávaly intimní přátelství, které je citově stálé, ale měly svou skupinu kamarádů, kteří pro něj byli všichni na přibližně stejné úrovni. Nyní však dítě začíná pociťovat tendenci vytvořit si intimnější přátelský vztah,

aby mu poskytl pocit jistoty a bezpečí. V pozdějším věku částečně tuto potřebu překrývá vztah partnerský. Přátelský vztah je charakteristický vzájemností, což znamená možnost sdílet vnitřní pocity, názory a životní zkušenosti a intimitu, která dává možnost svěřit se příteli, důvěrnost sdělených tajů a výlučnost v chování pubescenta vůči příteli. Souhrnně tedy přátelství znamená pro pubescenta možnost svěřit se, sít s někým své pocity, porozumění a důvěru. Pubescent v tomto věku také zkouší experimentovat s prvními láskami, zjišťuje, že existuje opačné pohlaví a začíná mu věnovat pozornost. Ve většině případů jde pouze o vztah platonický, leckdy pouze jednostranný.

Shrneme-li si všechny informace, tak pro období pubescence je typická fyzická proměna dítěte, která se odráží i v postoji pubescenta. Jedinec je citově labilní, introvertnější a také zranitelnější. Vztah k okolí, ale hlavně k němu samotnému se komplikuje a veškeré změny mu přinášejí spoustu nových zkušeností a zmatků. Pubescent již začíná uvažovat na úrovni formálních logických operací a je schopen myslet hypoteticky. V této době hledá svou novou identitu, hledá kým vlastně je, či kým chce být (zde hraje velkou roli ideál, který si pro své následování vytvořil). Proměňuje se jeho vztah k autoritě, odmítá podřízenou roli a požaduje, aby se s ním jednalo jako s rovnocenným partnerem. Dospělý zaujme pubescenta pouze pokud mu něčím imponuje, má něco, co jej zaujme, jinak je pro něj jen autorita trpěná z nutnosti. A nakonec vrstevnická skupina je pro pubescenta opora, je nutné, aby byl v ní akceptován a přijímán. Objevují se první lásky a hlavně přátelství, v intimnější formě.

### **2.2.6 Pubescent, škola a volný čas**

V období dospívání prochází proměnou i role žáka a postoj pubescenta ke škole. Již má zkušenosti s hodnocením vlastní práce. Ví, co od něj okolí vyžaduje, dochází u něj ke stabilizaci individuálních norem, tzv. osobního standartu. Pubescent již přišel na to, co je potřeba k tomu, aby ve škole splnil na něj kladené požadavky. A to takovým způsobem, aby se nedostal do problémů a zároveň na to

nevynaložil přemíru svých sil. Netouží po tom zbytečně se namáhat, školní výsledek je jen tak dobrý, aby se neobjevily problémy v jiných oblastech, aby nebyl za neúspěch sankcionalizován. Výsledek již pro něj není cíl, ale pouze prostředek, který mu má zajistit klid od rodičů, či učitelů.

Je-li pubescentovi předkládáno učivo, či nějaké jiné informace nesrozumitelným způsobem, vyvolává to v něm nejistotu a nechut' podílet se na aktivitě. Vše se ještě může znásobit, pokud je mu povolena pouze role pasivního pozorovatele, není mu dána možnost situaci ovlivnit, podílet se na ní, debatovat o ní, či vyjádřit svůj nesouhlas. Proto se snažíme postupně a srozumitelně předkládat před jedince co od něj chceme a jak má postupovat. Necháme mu dostatečný prostor pro námítky, či dotazy. Zásadní je nezapomenout vysvětlit, jaký smysl má aktivita kterou dělá, protože práce, či aktivita beze smyslu, ztrácí pro pubescenta kouzlo a je jím zpochybňována, protože mu není jasné, k čemu mu to bude. Nemá-li tuto vědomost, tedy smysl toho co dělá, nepůsobí jeho vnitřní motivace. Vnější motivaci pak akceptuje pouze jako donucovací prostředek. V důsledku osamostatňování u něj dochází ke změně při regulaci vlastního chování, je to přechod „od vnější manipulace k interiorizované autoregulaci.“<sup>26</sup>

Učitel, nebo vedoucí, byl již dříve oprostěn od citové vazby, ale v této době navíc přestává být jeho role tabuizována, tzn. že není-li pro pubescenta dostatečně zajímavý a imponující, je schopen a ochoten mu odporovat, postavit se jeho autoritě a neakceptovat jej. Pubescent stále trvá na rigidním dodržování pravidel a spravedlnosti. Odmítá nechat s sebou manipulovat, protože nechce být v roli podřízeného. Není žádoucí, aby vedoucí, příliš zdůrazňoval svoji moc a autoritu, protože tím děti pouze odradí a znechutí. Děti v tomto období vyžadují, abychom je brali jako sobě rovné, alespoň v rámci možností. Uznávají člověka, který nezdůrazňuje svou nadřazenou roli, má dobrou náladu, smysl pro humor, pochopení pro ně, je ochotný vyslechnout jejich názor, přijímá je jako rovnocenné bytosti, je kreativní, nápaditý a dostatečně aktivní. Tím, že se vedoucí, či učitel,

---

<sup>26</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. str. 235.

bude takto k dětem chovat, jim potvrzuje, že akceptuje jejich novou identitu a díky pozitivní zpětné vazbě kladně ovlivňuje jejich motivaci k dalším výkonům a práci. Jeho hlavní funkcí je tedy to, „že je rádcem, instruktorem a inspirátorem činností. Obohacuje jejich vzdělání o nové poznatky a dovednosti z nejrůznějších oblastí, ovlivňuje a kultivuje potřeby a zájmy, rozvíjí jejich specifické schopnosti a nadání a upevňuje žádoucí charakterové vlastnosti.“<sup>27</sup>

Volný čas je pro pubescenta dobou, kdy si odpočine od školy a stále narůstajících povinností doma. Důležité je, aby se děti v tomto období naučily pracovat se svým volným časem. Aby si jej dokázaly zorganizovat, aby jej plně využívaly a trávily kvalitně a příjemně. Jednou z funkcí volného času je prevence, která je v tomto období velmi aktuální. Jelikož u dětí probíhá množství změn, je vhodné dohlédnout na to, aby se nechytily nežádoucího způsobu trávení volného času – špatná parta, drogy, alkohol, kriminalita atd. Zásadní je předložit dětem dostatečně širokou nabídku aktivit, která bude vyvážená a vybere si v ní každý. Když si jedinec vybere nějakou specifickou činnost, je důležité jej dostatečně pozitivně motivovat, zaujmout a upoutat, aby u této aktivity zůstal a nadále se věnoval jejímu rozvoji.

Jednou z možností, jak ovlivnit motivaci u pubescentů, je jejich participace na činnostech ve volném čase. Pubescenti již nechtějí být pouze pasivními účastníky, ale touží se spolupodílet na vytváření a plánování aktivit. Tím, že je v tomto úsilí podpoříme, zvýšíme jejich sebevědomí, sebeúctu. Také to napomůže posílit vztah mezi vedoucím a dětmi. Spolupodílení se na přípravě aktivit, jim pomáhá rozvíjet své schopnosti v oblasti plánování a organizování. Děti jsou již ochotny převzít částečnou odpovědnost za program a jejich účast je mnohem nadšenější. Participace je přímo úměrná věku dětí, jejich kompetencím, zaujetí a také druhem činnosti.

---

<sup>27</sup> PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. str. 75.

Již jsme si řekli, že jsou pubescenti připraveni neustále polemizovat a diskutovat o čemkoliv. Proto bychom jim i ve volném čase měli poskytnout dost příležitostí a prostoru, aby mohli vyjevit svůj názor, pochybnosti, námitky či dotazy. Pokud jim dáme dostatek příležitostí, jsou pubescenti komunikativní. Je důležité, abychom jejich slovům naslouchali a vnímali je. Učíme je tím vyjadřovat a obhajovat své ideje, bystřít rozum a logické myšlení. Zásadní roli má i druh vedení aktivity, který si zvolíme. U pubescentů rozhodně nevyhrajeme, pokud se rozhodneme pro styl autokratický. Proto bychom měli aktivitu vést způsobem demokratickým. Částečně tím předejdeme konfliktům a problémům s demonstrativním odporem. Hned na počátku, bychom měli definovat jasná a pevná pravidla, která se nebudou porušovat a v jejich hranicích se s dětmi můžeme svobodně pohybovat. Napomůže nám to k vytvoření vztahu mezi vedoucím a dětmi, založeném na respektu, vzájemné úctě a důvěře.

V tomto období si mohou děti nakročit k tomu, aby se později mohly rozvinout v jedinečné a originální bytosti, kterými jsou již od narození. Mohou začít chápat své schopnosti, nalézat sebe sama a ponechat si prostor pro budoucí růst své osobnosti. Stejně tak se toto období může stát základem pro destruktivní vnímání svého já, pro některé peklem, dobou, která je připraví o sebevědomí, sebeúctu a zadupe jejich schopnosti, touhy a naděje hluboko pod povrch. Napravování těchto problémů pak tvá léta, někdy se jich člověk nezbaví po celý život. Ve starším školním věku se z dětí mohou stát osobnosti, nebo nádoby plné komplexů a nechuti k vlastní osobě. Jako vedoucí volnočasových aktivit, bychom se měli snažit dát dětem možnost rozvoje a seberealizace. Podporovat je v jejich úsilí a nezapomenout jim ukázat to dobré co umí. Ve volném čase bychom jim měli dát šanci saturovat svou potřebu úspěchu, kterého třeba nemohu dosáhnout v jiných oblastech. Volný čas by měl mít kompenzační funkci. Nesmíme také zapomínat, ač je to v některých situacích velmi těžké, že před sebou máme zmatené děti, které se rychle mění po všech stránkách a snaží se s tím vším vyrovnat jak se dá. Otevírá se před nimi svět dospělosti a cesta k ní je trnitá. To jak se děti chovají navenek, je často jen maska, póza, která skrývá dětskou zmatenost a nejistotu.

Jejich pokusy o zvládnutí všech těchto pocitů se leckdy zvrhnou a nedopadnou tak, jak si představovaly. Jednou z možností, jak dětem v tomto období pomoci, je naslouchat jim, neznevažovat jejich problémy, akceptovat je a považovat za rovnocenné partnery. Je dobré si vzpomenout na svá vlastní „pubertální léta“. Je nutné být opatrný na to, co říkáme, špatně zvolená slova mohou mít až katastrofální důsledky. Samozřejmě nelze děti jenom chválit, ale kritiku je nutné podávat opatrně a s citem. Musíme mít na paměti, že pracovat s dětmi je skoro jako pracovat s výbušninou, nikdy nevíte, kdy to bouchne a jaké to bude mít následky. Měli bychom se tedy snažit o to, pracovat opatrně, s citem, ale v rámci pevně stanovených pravidel, která poskytují dostatek svobody pro vyjádření vlastního názoru a volnost pro rozvoj osobních kompetencí.

Při různých aktivitách se snažíme rozvíjet jejich inteligenci, fantazii a tvořivost. Pubescenti jsou již schopni myslet hypoteticky a proto již pro ně není problém hrát si se svou obrazotvorností. Řada nápadů, které vzniknou jsou později základem k úspěšným projektům. Pubescent by tedy měl mít ve svém volném čase možnost seberealizace, odpočinku, seberozvoje a nabývání nových zkušeností, ve vztazích i činnostech.

### **3. Tvořivost**

Tvořivost je, stejně jako mnoho jiných pojmů, těžko definovatelná a lze ji rozmanitě popsat z pohledu různých věd. Definice se neshodují ani v rámci jednoho předmětu, zaměřují se na různé části tvořivosti – na produkt, na proces, na osobnost, na intelektovou činnost.

*„Zvláštním případem osobnostních schopností je **tvořivost** (kreativita), schopnost originální a hodnotné intelektuální produkce v jakékoli oblasti lidské činnosti (umění, věda, technika, podnikání, řízení, řemesla atd.). Vysoce tvořivé osoby mají i vysokou úroveň obecné inteligence, ale nikoli naopak, obecně vysoce*

*inteligentní lidé nemusí mít vlohy k tvořivosti. Tvořivost je komplex vlastností, kde se vedle složek ryze intelektuálních, jako je tvůrčí fantazie, uplatňují i další činitelé, zejména estetické vnímání, snaha po samostatnosti a seberealizaci, spontánnost, odpor ke konvenčnosti a další. Podstatnou dispozicí je flexibilita myšlení, umožňující objevovat nové možnosti, tj. nápaditost, vynalézavost a další vlastnosti. Tvořivost je psychologickým typem, v němž se také vedle faktorů intelektových uplatňují i charakterové rysy, zejména nonkonformismus, aktivnost a zvýšená, až labilní citlivost. Tvořivost lze do určité míry podněcovat a trénovat, u mnoha lidí zůstává latentní pro nedostatek vnějších příležitostí nebo pro určité zábrany. Řada lidí v sobě dříve či později objevila spisovatelský nebo umělecký talent, tvořivé technické schopnosti a další druhy vloh k tvořivosti.<sup>28</sup>“*

*„Tvořivost je systém osobních předpokladů, které v součinnosti s prostředím umožňují realizovat nové, originální, důmyslné a využitelné produkty.<sup>29</sup>“*

Tvořivost si můžeme zkusit vymežit i stručným vyjmenováním některých jejích rysů: senzibilita, schopnost koncentrace, osobitost, imaginace, všímavost, přesnost myšlení, pohotovost, originalita, flexibilita, schopnost hodnocení a sebereflexe - i sebekritiky.

Nejen v každodenním životě je pro jedince podstatné, aby využíval originalitu, fantazii a tvořivost při řešení problémů a úkolů dnešního života. Tvořivost je nutné neustále rozvíjet, aby ji děti mohly využívat od útlého věku, až do budoucnosti. Právě v oblastech volného času je plodné pole, pro takovéto působení na jedince, na rozvoj jeho kompetencí, imaginace a tvořivosti. Pakliže chceme pracovat s dětmi tvořivě, je nezbytné zajistit určité podmínky, za nichž bude rozvoj probíhat – mezi proměnné lze zařadit cíle aktivity, odměna, výběr činnosti, prostředí, motivační síla aktivity a hodnocení výsledků, mezi konstantní vnitřní motivaci, možnosti rozvoje schopností a dostatek podnětů a kognitivních

---

<sup>28</sup> NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. str. 304.

<sup>29</sup> LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole: cvičení pro rozvoj soustředění a motivace žáků*. str. 113.



aktivit. Všechny tyto vlastnosti v součinnosti ovlivňují tvořivost jedince a její rozvoj. Při práci s dětmi nelze zapomínat na individuální zvláštnosti každého a na úroveň duševního i fyzického rozvoje. Velmi úzce spolu souvisí tvořivost a motivace.

## 4. Kreativita

Většinou je chápána jako synonymum pro české slovo tvořivost. Objevuje se hlavně v cizojazyčné a překladové literatuře, ale její definice se shoduje s charakteristikami tvořivosti.

*„Tvořivost, činnost vyznačující se hodnotnou originální produkce, která je důsledkem „kreativní osobnosti“, komplexu (syndromu) vlastností osobnosti, v němž rozhodující roli hraje fantazie a nekonformní postoje.“<sup>30</sup>*

*„Je schopnost člověka vytvářet myšlenky jakéhokoli druhu, které jsou v podstatě nové, a těm, kteří je vytvořili, byly dříve neznámé.“<sup>31</sup>*

## 5. Volný čas

### 5.1 Obecně definovaný volný čas

Volný čas, můžeme charakterizovat jako čas, kdy si vykonávané činnosti vybíráme svobodně, sami a z vlastní vůle. Tyto aktivity bychom měli praktikovat rádi, dobrovolně a měly by nám přinášet pocit uspokojení a uvolnění. Pod tento pojem zahrnujeme odpočinek, zábavu, rekreaci, zájmové činnosti, zájmové

---

<sup>30</sup> NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. str. 448.

<sup>31</sup> PETROVÁ, A. *Tvořivost v teorii a praxi: (učební texty)*. str. 14.

vzdělávání, dobrovolnou společensky prospěšnou činnost, včetně času, který je s tím spojen. Pojmeme-li volný čas v obecné rovině, je to tedy čas, kdy se člověk nevěnuje svým pracovním i jiným povinnostem, které vyplývají z jeho sociálních rolí. Zahrnujeme sem i čas, který věnujeme spánku, péči o vlastní osobu a také čas, který je věnován přípravě na práci, nebo cestě do ní, či z ní. Volný čas lze definovat jako čas zbytkový, tedy ten který máme po vykonání všech povinností a trávíme jej svobodně, z vlastní vůle a dobrovolně, tak jak si přejeme. Mezi jeho funkce patří odpočinek, zábava, rozvoj osobnosti. Roger Sue je pojmenovává jako psychosociologické, sociální, terapeutické, ekonomické. Horst W. Opaschowski zase mezi funkce volného času řadí rekreaci, kompenzaci, výchovu a další vzdělávání, kontemplaci(hledání smyslu života a jeho duchovní výstavba), komunikaci, participaci, integraci a enkulturaci. České oficiální dokumenty za funkce volného času pokládají relaxaci, regeneraci, kompenzaci, sociální prevenci a výchovu. Cílem volného času je naplňovat tyto funkce, ať jsou definovány jakkoliv.

## **5.2 Volný čas dětí a mládeže**

Když se však zaměříme na volný čas dětí a mládeže, tak si uvědomíme, že má jistou specifickou zvláštnost a to jest, že je nutné, aby byl zčásti ovlivňován a kontrolován. Míra ovlivňování volného času závisí na věku dětí, jejich mentální i sociální vyspělosti a i na charakteristiku rodinné výchovy. Je to dáno hlavně tím, že děti ještě nemají dostatek zkušeností, sebekontroly, ani nejsou schopny se dostatečně orientovat v nabídce volnočasových aktivit, možná ani ve vlastních představách o tom, čemu se chtějí věnovat a co vlastně chtějí. Je významné, aby byly děti pod „dohledem“ citlivého vedení. Má-li být aktivita účinná, tedy přesněji vyjádřeno aby byly náležitě plněny její funkce, je klíčové aby bylo vedení nenásilné, nabídnuté činnosti pestré, přitažlivé a dostatečně inspirativní a účast na nich dobrovolná – čím mladší děti, tím více je jejich „dobrovolná účast“ na aktivitě ovlivňována rodiči a jejich vlastními přáními a ideami. V této chvíli je

klíčem k budoucímu úspěchu právě vedení vedoucího. To jakým způsobem dokáže děti motivovat, nabudit jejich vědomí, jak jim aktivitu „naaranžuje“ a jakým způsobem je k tomu přitáhne.

Z pohledu dospělých, děti mají relativně velké množství volného času. Mnohokrát můžeme slyšet i názor, že nic nedělají, nemají žádné starosti, jen se flákají. Tato relativnost je klamná. Nejen, že děti mají množství povinností ve škole a se školou spojené, ale také mají ještě povinnosti v rodině. Nesmíme ani zapomenout, že jsou méně odolné vůči stresorům, které zvnějšku přicházejí a jsou častěji vystaveny tlakům, které prozatím nejsou schopny zvládat. Na druhé straně jsou i plné energie a neustále schopné „něco“ provádět. Proto je důležité, aby měly volného času dostatek a zároveň, aby byl co nejkvalitnější a nejvyváženější – aby děti rozvíjely nejen svou osobnost, ale i fyzickou kondici. Nemělo by dojít k tomu, aby se děti rozvíjely pouze jednostranně.

Kromě toho, že se snažíme o výchovu dětí ve volném čase, měli bychom se snažit o výchovu k volnému času. Tedy učit je, že volný čas je podstatnou součástí lidského života a že to není jen doba „k flákání“. Díky takovému vlivu, jsme schopni vychovávat i další generace, jenž chápou volný čas jako kladnou veličinu, mající klíčové místo v lidském životě. Vyrovnaný jedinec vědom si vlastních schopností, je i pro společnost mnohem „cennější“. Proto je také dobře, že se společnost tématu volného času věnuje. Věnujeme se i tomu, jak děti svůj volný čas tráví. Samozřejmě prvním činitelem, ovlivňujícím tuto záležitost je rodina. Ta by se o volný čas svých dětí měla zajímat a věnovat se mu. Avšak nesmíme si mylně myslet, že je to jediný ovlivňující a volnočasovou aktivitu zajišťující aparát. Pomineme-li, že rodina nemůže „kontrolovat“ veškerý pohyb dítěte, hlavním důvodem je, že nezajistí jeho kontakt a potřebu vztahů s vrstevníky. Ale také si nesmíme myslet, že volnočasové kroužky, zajistí všechny funkce a výchovu dětí místo rodiny. Na jejich volném čase se musí podílet oba činitele. Na věku dítěte je závislé to, jak velký podíl ovlivňování rodina, či vedoucí budou mít. Prostředí, ve kterém děti tráví volný čas, je velmi různorodé.

Kromě rodinného prostředí, to může být škola, různé společenské organizace a instituce.

## 6. O projektu Racek

### 6.1 Úvod k projektu Racek

*„Nevěř tomu, co ti říkají oči. Ukazují ti jen omezení. Dívej se svým porozuměním, odkryj to co už víš, a uvidíš jak létat.“<sup>32</sup>*

Výtvarný projekt „Racek“ vychází z knihy Richarda Bacha – Jonathan Livingston Racek, dále budu uvádět jen Racek. Je jí inspirován a hlavní dějovou linií projektu buduje na jejím příběhu.

Když jsem se poprvé seznámila s touto útlou a nenápadnou knížkou od Richarda Bacha, nebylo by mne napadlo, že se mi jednou stane inspirací pro vytvoření tohoto projektu. Tenoučná knížečka, jenž čítá necelých sedmdesát stránek, je od počátku až do konce naplněna otázkami a myšlenkami, jež si klademe po celý život. Jsou to otázky, ptající se po smyslu života a existence. Prvotní zájem o knihu, jako o inspiraci, ve mě vyvolala její fascinující jednoduchost a zároveň kouzelná složitost. V relativně jednoduchém příběhu se autor zabývá závažnými otázkami o smyslu života, cestě za snem a svou láskou, o seberealizaci a celoživotní motivaci. A právě v období pubescence, jemuž se v této práci věnuji, děti začínají o takovýchto myšlenkách přemýšlet, ptát se po odpovědích a hledat své vlastní životní naplnění. Pár set slov, jenž knihu tvoří, na ně neodpovídá definitivně a striktně, ale předkládá jeden z možných způsobů, jak si na tyto otázky odpovědět, kde hledat a také ukazuje eventuální životní cestu, kterou si lze zvolit. Dalším z důvodů, proč zrovna tato kniha, je i úzká souvislost

---

<sup>32</sup> BACH, R. *Jonathan Livingston Racek*. str. 64.

s hlavním tématem této práce a to je motivace. Racek celou knihu hledá a jde za svým snem, jeho láska k létání je jeho nejsilnější motivací, která mu pomáhá a vede ho na cestě jeho životem. Je jeho vnitřním popudem, který jej motivuje k neustálému pokračování i přes veškeré překážky. Stejně jako Racek, i děti v sobě mají svou vnitřní motivaci, která je pudí dosáhnout něčeho, posunout sám sebe o kousek dál k dokonalosti, zlepšovat se v tom co umí, jít za tím co milují. Jsou-li schopny si jít za svým, stejně jako hlavní hrdina, více si věřit, jsou sebevědomější a chtějí-li se realizovat v pozdějším životě. To vše jim pomůže v budoucnosti, protože jen zdravě sebevědomé dítě, osvobozené od předsudků a strachu, které chce jít svou vlastní cestou, bude ve svém životě šťastné. Je nutné děti připravit i na to, že když něco chtějí, mohou mnohé ztratit, přijdou o přátele, možná i o rodinu, ale nakonec zjistí, že více získaly a mají kolem sebe ty, kteří jsou jim blízcí a respektují je. Jdou-li si za svým, nesmí se nechat zarazit překážkami a malichernými předsudky. Sám autor nás nabádá, že pokud chceme být v životě opravdu šťastni, musíme zjistit co opravdu milujeme a pak se do této lásky vrhnout s vervou, odvahou a vši rozhodností. Budeme nespíše zavrženi svým „hejnem“, ale pokud se nevzdáme a vytrváme, tak naší odměnou bude nové zázemí, jenž tvoji lásku sdílí s tebou. V knize je také poukázáno na to, že jeden Racek může změnit celé hejno a stejně tak to platí i o lidech, změny začínají u jedinců. Kniha J. L. Racek je opravdu inspirací pro každého a proto si myslím, že je perfektním materiálem, pro vytvoření projektu, zaměřeného na pubescenty.

Tématem projektu je již zmíněná kniha Racek. Je plná inspirace a hlubokých myšlenek. Nabízí nepřehledné množství možností ke zpracování projektů, vytvoření různých aktivit, či tvořivé vyjádření jejich poselství. Projekt vychází z myšlenek, jak je pochopila a interpretovala autorka této práce, jde tedy o subjektivní náhled na toto dílo. Pravdou však je, že k vytvoření a následné realizaci, není nutné, aby děti knihu četly. Proto, aby byl projekt úspěšný, je klíčové, aby knihu znal, četl a chápal vedoucí. Děti ve své podstatě ani knihu znát nemusí. Některé její myšlenky jsou ještě složité, stále příliš abstraktní a natolik komplikované, že pro jejich chápání je důležité být plně vyspělý po všech

stránkách. Pubescenti jsou na začátku poznávání a hledání, takže čas pro přečtení knihy teprve přijde. Samozřejmě, pokud si děti budou chtít Racka přečíst, nebudeme jim v tom bránit. Vedoucí si s nimi pak zajisté rád pohovoří o tom, jak na ně knihy zapůsobila,, co si o ní myslí, jak jí vnímaly a co jim předala. Záleží jenom na nich samotných. Je důležité, dávat dětem možnost volby a svobodného rozhodování. I tato schopnost je pro děti v budoucnosti klíčová – umět se rozhodnout a jít si za svým, zvolit si možnost, ať to bude mít jakékoliv následky.

## **6.2 Cíle projektu**

### **6.2.1 Obecné cíle**

Prvotní cílem tohoto projektu, je vypracovat smysluplný celek činností, který propojuje aktivity z různých oblastí, s důrazem na výtvarnou oblast a dokáže plnohodnotně vyplnit volný čas dětí. Dalším důležitým cílem tohoto projektu je ukázat dětem, že pokud neumí , nebo nezvládnou dokonale nakreslit, namalovat či splnit naprosto přesně to co jim někdo zadal, neznamená to, že jsou nešikovné, neschopné, nenadané. Právě naopak,využijí-li svou vlastní nápaditost, obrazotvornost a kreativitu, dokáží vytvořit něco krásného, zajímavého a umělecky hodnotného, nejen v běžném slova smyslu. Značný význam má i to, že jim dáme najevo, že na výsledku a pravidlech vlastně ani nezáleží, hlavně, že si to užijí, pobaví se a projeví svoje vnitřní já. Důležitý je sám proces, ne produkt. Další z cílů projektu je to, aby děti naplno využily svou fantazii a tvořivost a nenechaly se zbrzdit konvenčními předsudky. Také to, že každé děti něco umí vytvořit, výtvarně se projevit. Ačkoliv to není dokonale krásné, neznamená to, že by to nemělo svou váhu, právě naopak, ona individuální variabilita, originalita a odlišnost, je to co dělá dílo krásné, fascinující a hodnotné. Cíl je ukázat dětem i to, že dílo se také pokaždé nepodaří dle jejich představ, ale vůbec to nevádí, podaří se to příště a každý z pokusů, je stupínek na cestě k cíli. Důležitý je postup, nikoliv výsledek. Také se snažíme ukázat jim, že to co se líbí jednomu člověku, nemusí se líbit jinému, vkus je individuální záležitost a vnímání krásy je založeno

na osobitém hodnocení jedince. Nejsme povinni nechat si diktovat, co se nám líbí a co ne. V důsledku toho není pro děti nikterak na škodu trocha „výstřednosti“ a nedodržování pravidel, stanovených okolím, při výtvarném projevu, např. při práci s barvami, tvary, použití netradičních materiálů atd. Cílem projektu by tedy mělo být rozvíjení kompetencí dětí v oblasti tvořivosti a fantazie, jejich schopnosti seberealizace, navést děti k přemýšlení o složitějších otázkách života, o tom co jsou hodnoty, vztahy mezi lidmi a co se vlastně okolo nich děje. Důležitým pojmem je i rozvoj motivace, nejen vnější, ale hlavně vnitřní. Měli bychom si s nimi o tom pohovořit, co je vlastně motivuje a jak se sami motivují. Samozřejmě cílem je i navnadit děti, aby si knihu Racek přečetly a snažily se jí pochopit.

### **6.2.2 Konkrétní cíle**

U každé činnosti v projektu, jsou rozepsané konkrétní cíle, které činnost sleduje. Přesto zde uvedu několik specifických cílů, které jsou u většiny aktivit shodné pro celý projekt.

1. vytvořit konkrétní aktivity s návodem pro vedoucí, které budou použitelné pro volnočasové činnosti v různých zařízeních
2. připravit pestrý program, jenž bude sloužit k rozvoji tvořivosti, originality, fantazie a samostatného myšlení dětí
3. propojit činnosti z různých oblastí, aby byly vyvážené a zároveň rozmanité – aby rozvíjely osobnost dítěte po všech stránkách, nejen v jednom oboru
4. poskytnout dětem možnost, bez tlaku a napětí se zamyslet nad hodnotami v životě, vlastní existencí a vztahy mezi lidmi
5. rozvíjet jemnou motoriku
6. přemýšlet nad posmrtným životem a změnami v lidském životě a bytí
7. tříbit a zlepšovat vlastní vynalézavost
8. vnímat barevné spektrum a pracovat s barvami
9. práce s novými a nestandardními materiály

10. pracovat s pohybem, rozvoj fyzické kondice, pohyb v prostoru, spojení s vlastním tělem a chápání jeho rytmu
11. užít si zábavu a legraci, odreagovat se od každodenních povinností a starostí
12. zlepšení komunikace, navazování nových vztahů a prohlubování těch strašších

### **6.3 Možnosti využití projektu a vhodné prostředí**

Jak jsem již zmínila, projekt je připraven pro děti ve věku 11-15, tedy pro pubescenty, jak toto období nazýváme ve vývojové psychologii. Činnosti v programu jsou vytvořeny s ohledem na věkové zvláštnosti a jejich psychologický vývoj. Je důležité nezapomenout, že pubescence je období velice rozmanité. Pokud máme skupinu složenou z dětí tohoto věku, je nutné počítat s tím, že pro ty mladší budou některé aktivity těžší, složitější a naopak pro ty starší jednoduché a nudné. Z tohoto důvodu jsou u některých aktivit uvedeny i další možnosti, aby bylo možné vyhovět i náročnějším účastníkům. Celkově je program velmi flexibilní a je možné jej dle potřeby upravit, hlavně v oblasti pohybových aktivit. Výtvarné aktivity jsou s myšlenkami natolik propojeny, že jejich upravování by bylo nežádoucí. Samozřejmě, pokud není možné některé aktivity zrealizovat, lze je adekvátně nahradit, zde záleží na kvalitách vedoucího. Program tedy lze upravit pro specifickou skupinu, klíčové je, aby zůstaly zachovány myšlenky a teze projektu.

Osobně bych nedoporučila, aby byl projekt předkládán mladším dětem. Hlavními myšlenkami projektu je práce s abstraktními pojmy, které si mladší děti nedokážou představit a pochopit. Činnosti se sice dají přizpůsobit mladším dětem, ale celý projekt by pozbyl své hlavní cíle a ideje. Naopak bych si dovolila projekt doporučit starším dětem – adolescentům i dospělým. Směrodatné je, aby zůstaly v projektu přítomny jeho myšlenky.



Projekt je možné využít v průběhu roku na kroužku, na víkendové akci, či táboře. Bude-li projekt realizován v kroužcích, je pravděpodobné, že bude ve větší míře použita výtvarná stránka projektu, kdežto na táborech by měl být program využit v celé šíři, s ještě přidanými aktivitami. Některé z pohybových aktivit je možné využít k vyplnění času, když výtvarná díla schnou, nebo pokud máme nějakou čekací pauzu. Důležité je držet se myšlenkového pořadí v jakém jsou činnosti připraveny.

U všech popsaných aktivit je uvedeno i místo, kde se dají uskutečňovat. Většinou je možné všechny vykonávat v přírodě i v místnosti, jen u některých je potřeba dosah elektřiny. Chceme-li činnosti zrealizovat venku, neměli bychom zapomenout na nějakou podložku, aby děti neseděly na zemi a neonemocněly. Měli bychom mít připraveny i pevné podložky, aby si děti nedeformovaly čtvrtky. V místnosti je příjemné pracovat i na zemi, pokud je to možné.

Projekt je tedy univerzální a přizpůsobitelný potřebám vedoucího, který potřebuje kvalitní projekt.

## **6.4 Realizace projektu**

Celý projekt Racek, byl připravován a vytvářen s myšlenkou na jeho realizaci a využití, nejen jeho myšlenkového potenciálu, ale aktivit v něm obsažených. Bohužel k realizaci celého projektu nedošlo, ale částečně se mi je podařilo uskutečnit jej v hodinách výtvarné výchovy na ZŠ E. Beneše v Soběslavi. Na realizaci jsem spolupracovala s dětmi z šesté a osmé třídy. Bez toho, aniž bych se chtěla vychvalovat, musím zkonstatovat, že děti tento projekt zaujal. Myslím, že některé z nich, jsem dokonce navadila, aby se o takovéto činnosti zajímaly dál, hlavně při práci s drátky. Dětem se mnou vybrané činnosti zalíbily, při práci na nich se bavily a jejich konečné výtvary byly fascinující. Je pravda, že zde bylo několik okolností, které hrály v můj prospěch. První z nich byla moje neokoukanost pro děti, byla jsem pro ně něco nového, jakési vytržení

z každodenní školní rutiny. Takže děti na mě byly zvědavé a relativně snadno se nechaly strhnout k nové aktivitě, kterou ještě nedělaly. Dalším z plusových faktorů byl to, že jsem dětem byla věkově bližší a dokonce jsem měla i podobné zájmy, vědomosti a nebyla jsem pro ně stejnou autoritou, jako paní učitelka. Ovšem některé faktory pracovaly v můj neprospěch. Hlavní problémem byl počet dětí, třicet dětí, je na takovéto aktivity příliš mnoho. Sice mi paní učitelka pomáhala, ale jelikož sama nevěděla, co přesně chci dělat, tak to nebylo moc účinné. Nepodařilo se mi u činností dostatečně vysvětlit postup a některé děti nepochopily, co mají dělat. Kvůli jejich vysokému počtu jsem, jelikož se nedokážu namnožit, jim všem najednou nemohla poradit a poskytnout pomoc. Osobně mě to velice mrzelo, ale bohužel jsem s tím nemohla nic udělat. Další problém jsem měla s autoritou, jaksi nejsem zvyklá na to, že musím „krotit dravou zvěř“. Prozatím jsem vždy pracovala s menší skupinou, která nebyla nucena se touto aktivitou zabývat, ale dělala ji z vlastní vůle. A s tím souvisel i další problém tj., že děti aktivity nedělaly dobrovolně, z vlastní vůle, ale protože to byla hodina ve škole a měly nad sebou direktivní příkaz, že musí. Problém byl i se zpětnou vazbou, která se bohužel vůbec neuskutečnila. Nebylo dostatek času a tak jsem si s dětmi nemohla moc pohovořit o tom, co se jim líbilo, co si o tomto tématu myslí.

I přes všechny tyto komplikace se nakonec díla podařila a výsledky byly krásné, fascinující a pro mě ohromující. I mne samotnou překvapilo, že se dílo takto krásně vydařilo. Shrnu-li to vše dohromady, tak mohu říci, že projekt je schopen realizace, ale je k tomu potřebná dostatečná časová dotace. Sám projekt není příliš finančně náročný a většinu potřeb si mohou děti sehnat sami. Realizovatelné jsou nejenom výtvarné činnosti, ale i pohybové. To co jsem nerealizovala ve škole, jsem ve většině případů uskutečnila při práci s dětmi, v jiných situacích, s jinou motivací. Takže vím, že aktivity jsou atraktivní, jen je nutné přizpůsobit motivaci k danému tématu.

## **7. Hlavní témata projektu Racek**

Projekt se inspiruje knihou Racek, každý, kdo si tuto knihu přečte, může libovolně interpretovat a pochopit její smysl a hlavní myšlenky. V rámci projektu, aby nedošlo k jeho nesprávnému pochopení, jsem vymezila základní témata, jimž se v projektu věnujeme, rozvíjíme je a předáváme je dětem. Všechna se vzájemně prolínají a není proto možné je od sebe viditelně oddělit. Vychází ze subjektivního pojetí hlavních tezí knihy z pohledu autorky této práce. Jsou to tedy:

1. Rozvoj osobnosti
2. Volnost a svoboda
3. Cesta za sny a tím co milujeme
4. Ochota vzdát se všeho proto, po čem toužíme
5. Osamělost
6. Konflikty
7. Snaha o pochopení smyslu života a vlastní existence
8. Celoživotní proces učení a předávání svých zkušeností
9. Samostatnost
10. Osvobození se od předsudků a omezení, která nám stanovuje okolí
11. Rozvoj fantazie
12. Touha, která nás motivuje k hledání životní cesty
13. Překonávání překážek
14. Žízeň po vědění, po nových zkušenostech, zážitcích
15. Sebepoznání
16. Posmrtný život
17. Ztráta zázemí, rodiny a starých pořádků
18. Navazování nových vztahů
19. Překonávání svých vlastních vnitřních hranic, obav a strachů
20. Uvědomění si, že dokážeme cokoliv, pokud to opravdu chceme
21. Motivace, popud ženoucí nás stále dál k našemu vysněnému cíli
22. Odvaha něco změnit

### 23. Možnost volby a rozhodování z vlastní vůle

## 8. Struktura projektu

Program projektu je koncipován ve formě, kterou bych zde v krátkosti ráda popsala, aby se v něm bylo možno rychleji a srozumitelněji orientovat.

**Název** – uvádí přesné pojmenování aktivity.

**Věk** – vymezuje, pro jaký věk je aktivita určena – v tomto programu je věk stále stejný.

**Počet dětí** – uvádí maximální doporučený počet účastníků ve skupině. Minimální není vymezen. Je-li dětí více, než kolik je určeno, je vhodné vytvořit další skupinu, aby se aktivity mohly vykonávat poctivě.

**Doba trvání** – vymezuje minimální čas, který je potřeba vyhradit si na průběh aktivity. Je možné jej flexibilně upravit dle potřeby. Není v něm zahrnuta doba přípravy vedoucího na činnost.

**Místo** – doporučený prostor pro vykonávání aktivity.

**Pomůcky a vybavení** – zde je přesně popsáno, jaké je k činnosti potřeba vybavení. Pokud je více variant, jsou postupně popsány všechny potřebné materiály.

**Cíle** – popisuje konkrétní cíle, jichž bychom se měli snažit aktivitou dosáhnout.

**Motivace** – příběh, povídání, ukázka z knihy, jenž má děti uvést do děje a namotivovat je k příslušné aktivitě. Zčásti vysvětluje, co se bude dít, či čím se chceme v činnosti zabývat – myšlenková linie.

**Průběh** – popis aktivity, postup práce, slouží vedoucímu k vysvětlení činnosti dětem. Některé z činností jsou rozdělené na několik částí, u každé je uveden postup. U jiných, je možné vybírat z více variant, lze si zvolit tu, která nám nevíce vyhovuje.

**Zpětná vazba** – není uvedena u všech činností. Je-li popsána, navrhuje možnosti otázek a zpětné reflexe vzhledem k předcházející činnosti. Snaží se reflektovat myšlenky aktivity a spojit je s tezemi v knize.

**Tip/rada** – uvádí rady, další možnosti na zlepšení, zjednodušení či levnější možnosti. Upozorňuje na problematické momenty či případné konfliktní situace. Popisuje i na co si dávat u aktivit pozor, co vnímat, nač se soustředit jako vedoucí.

## 9. Projekt Racek

### 9.1 Racek - 1. ČÁST

#### 9.1.1 Seznamovací hra

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** cca 20 minut, podle zájmu dětí

**Místo:** kdekoliv

**Pomůcky a vybavení:** varianta „*Místo po mé pravici*“<sup>33</sup> a „*Hra na jména*“<sup>34</sup> žádné. Při hře „*Mezinárodní seznamka*“<sup>35</sup> pomůcka pro vedoucího - seznam různých pozdravů, viz příloha č. I – lze ji ještě doplnit o vlastní způsoby a styly pozdravů.

**Cíle:** vzájemné seznámení dětí, navázání komunikace, seznámení se s jmény dětí a také s vedoucím/i.

---

<sup>33</sup> HERMOCHOVÁ, S. NEUMAN, J. *Hry do kapsy I: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry.*

<sup>34</sup> HERMOCHOVÁ, S. NEUMAN, J. *Hry do kapsy I: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry.*

<sup>35</sup> HERMOCHOVÁ, S. NEUMAN, J. *Hry do kapsy I: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry.*

**Motivace:** pokud se již děti neznají, seznámit je, znají-li se, prohloubí si znalosti o sobě a mají šanci se dovědět něco nového. Pomůže nám to rozehřát děti pro další aktivitu.

### **Průběh:**

**9.1.1.1 Místo po mé pravici:** děti sedí v kruhu na zemi, nebo na židlích. Po pravé ruce vedoucího je volné místo. Vedoucí začne hru větou: „Místo po mé pravici je volné. Chci aby tam seděl.....(např. Evžen), protože.....(např. má žlutou košili, zdůvodnění volby).“ Poté, co je vyslovena volba, daný hráč rychle přeběhne na určené místo – tedy na místo po pravé straně vedoucího. To, vedle koho je teď po pravé ruce volné místo, začíná další kolo stejnou větou jako vedoucí. Takto se jede dokola, buď dokud se všichni neprostřídají, nebo dokud bude děti hra bavit.

**Tip/rada:** opatrně ať děti neztratí zájem, je proto lepší hru raději včas ukončit. Hru lze „ztížit“ tím, že bude volba podmíněna nějakou aktivitou(např. Pepa ,protože je hbitý a dokáže to tím, že oběhne nějaké místo).

**9.1.1.2 Hra na jména:** za pomoci mnemotechnických pomůcek se snažíme zapamatovat si jména účastníků – hra je vhodná na první seznámení. Hra probíhá tak, vedoucí řekne své jméno, k němuž připojí mnemotechnickou pomůcku. Buď něco co jej charakterizuje, nebo hobby, stav(pocit), rýmovačku, slovo začínající stejným písmenem např. jsem bystrá Jana, jsem Jana zrozená ve znamení panna, jsem Jana co ráda vesluje atd. Hra probíhá po směru hodinových ručiček, kdy další účastník zopakuje předchozí charakteristiku a přidá svoji např. to je bystrá Jana a já jsem vtipný Ondra. Takovýmto způsobem pokračujeme, dokud se nevystřídají všichni. Při větším počtu účastníků, je vhodnější rozdělit děti na dvě skupiny(při více jak 15 lidech). Neměli bychom volit těžko pamatovatelné složitosti, spíše něco jednoduchého.

**9.1.1.3 Mezinárodní seznamka:** Hra se dobře provádí při hudbě, pokud ji máme k dispozici. Nejprve vedoucí předvede různé pozdravy, které pak budou děti

předvádět. Děti se tedy pohybují po vymezeném prostoru a zdraví se různými způsoby na pokyn vedoucího – vedoucí velí pozdravit se po francouzsku atd. Na konci hry budou mít děti za úkol vymyslet pozdrav, který budou používat po celou dobu projektu, mohou vymyslet i rozloučení – měl by být charakteristický pro projekt (např. točení ze za levým křídlem a poskok na pravé noze).

### **9.1.2 Zrození racka – úvodní motivace**

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 90 minut, včetně přestávky

**Místo:** místnost, příroda

**Pomůcky a vybavení:** žádné

**Cíle:** seznámit děti s tématem projektu, uvést je do děje, pohovořit s nimi o hlavních tématech projektu o překážkách, o konfliktech, o cestě za vlastním snem, o tom čeho chceme dosáhnout, o tom co bychom udělali pro cestu za svými sny a přáními, jestli je cesta za sny jednoduchá, nebo trnitá, procvičení dramatického projevu.

**Motivace:** na svět přichází nový racek. Klube se v hnízdě z vajíčka. Pomalu se prořukává a proklubává na svět. Když se vyklube, protřepává si zplihlá křídélka a kouká po tom novém světě, na který přišel. Je zvědavý. Protahuje se, zkouší první krůčky, první mávnutí křídly. Ale prožívá i pády, natluče si. Ale znovu se zvedne a zkouší to dál. Zase se prolétne, přestává být opatrný a prolétává se stále rychleji, zjišťuje, že ho to baví víc a víc. Zkouší si nové triky, nové výkruty. Miluje létání, přichází na to, že se cítí nejkrásněji ve vzduchu. Je také čas si najít potravu. Racek si musí ulovit svou rybu.

**Průběh:** aktivita je rozdělena na dvě části:

**9.1.2.1 Klubání:** v této části hry si děti vyzkouší vyklubat se na svět, znovu se narodit. Na počátku jsou vajíčkem – schoulení na zemi v leže či v sedě. Začnou se proklubávat z vejce – dramatické znázornění zrodu mláděte racka. Když se jim podařilo dostat se ze skořápky, musí se protáhnout, protřepat a narovnat křídla. Musí se zorientovat ve světě. Rozhlíží se, sledují co se okolo nich děje. Jsou zvědaví. Opatrně si zkouší své první krůčky, první máchání křídly, první pokusy o let. První pád. Ale znovu se zvednou a zkouší to dál. Děti běhají, létají, hodně by se měly u této aktivity pohybovat, např. máchat rukama. Snaží se napodobit racka. Po takové námaze však racek dostává hlad, velký hlad. Je čas ulovit si svou první potravu.

**9.1.2.2 První rybička:** v druhé části hry se snaží děti v roli racka ulovit svou první rybičku, první potravu. Jedno z dětí se stane rackem a zbylé děti jsou rybky, jeho potrava. Základem je hra „na babu“. Racek se snaží chytit co nejvíce rybek, tím, že se jich dotkne rukou. Ale oproti hře „na babu“, si děti nevymění role, ale zůstávají obě racky. Následně pak obě děti loví další rybičky a tak se rozmnožují raci. Hra končí ve chvíli, kdy je hrací pole plné racků. Hru je možné opakovat. Děti u ní mohou křičet, krákat atd.

**Zpětná vazba:** děti si mohou povídat a vyjádřit, jak se jim líbilo „klubání“. Jaké to bylo, vyklubat se z vajíčka. Jestli se jim to líbilo. Zda-li si myslí, že je to snadné, naučit se létat. Mají-li za to, že lze překonat překážky a zda jejich překonávání stojí za dosáhnutou odměnu.

### **9.1.3 Krajina racků**

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 2 × 60 minut, plus čas na zasychání cca 24 – 48 hodin

**Místo:** místnost, ale i hřiště



**Pomůcky a vybavení:** noviny(ne letáky), lepidlo na tapety, čtvrtka A4, lepidlo – Herkules, nebo jiné tekuté lepidlo, tempery nebo akrylové barvy, kelímky na vodu, štětce, písek jemný, mušle, mořské obrázky.

**Cíle:** naučit děti pracovat s novou technikou, práce s odpadovým materiálem, ukázat jiný pohled na mořskou krajinu, vnímání barevnosti mořské krajiny, rozvíjení fantazie, rozvoj prostorové představivosti.

**Motivace:** vytvořit krajinu, jenž je domovem pro všechny racky. Krajina není nikterak výjimečná, je to obyčejná mořská krajina, se všemi kouzly a krásami mořské poetiky. Úkolem dětí je vytvořit domov pro racky, tak jak si jej představují děti, či jak jej ony sami již někdy viděly. Zároveň by měl vedoucí nastínit celý příběh knihy, nebo alespoň její první část.

**Průběh:** připravíme si všechny věci, abychom je měli po ruce. Vezmeme si čtvrtku a v místech, kde chceme mít muchláz z novin ji natřeme lepidlem. Jde o místa, kde má být například ostrov, moře, skála, palma, slunce, obloha atd. Pokud si děti nejsou jisty tím kde co chtějí mít, tak si mohou krajinu předkreslit lehce tužkou. Po natření čtvrtky je nutné pracovat rychle, aby nám lepidlo na čtvrtce nezasychalo. Vezmeme si kousky novin a namočíme je lehce v Apeku tak, aby byly mokré, ale ne nasáklé lepidlem. Přebytky vymačkáme a potom aplikujeme noviny na místa, která jsme si již předtím natřeli lepidlem. Nanášíme je zmuchlané, tvoříme vystouplé vzory na papíře. Takovýmto způsobem pokračujeme, dokud nevytvoříme požadovaný obrázek. Důležité je noviny muchlat. Opatrně ať nejsou vrstvy příliš silné, pak se vyskytuje problém se schnutím. Když doděláme obrázek, necháme jej schnout, minimálně 24 hodin. Rychlost schnutí se odvíjí od vrstvy novin, kterou jsme aplikovali na čtvrtku. Po zaschnutí novinové kostry, přijdou na řadu barvy. Obrázek dotvoříme barvami, domalujeme jej. Můžeme jej dozdobit také pískem, mušličkami, nebo přiměřeně velkými obrázky a tento materiál pak nalepíme na namalovaný obrázek.

**Tip/rada:** lze použít i lepidlo na tapety Taposa, které je již tekuté, takže ušetří práci. Je-li tato aktivita praktikovaná v místnosti, v dosahu elektřiny, je možné v „pozadí“ pouštět zvuky moře. Před domalováváním mořské krajiny, je možné ukázat pár obrázků moře, ať již na PC, či v knize. Pokud pracujeme ve skupině, je možné z několika obrázků vytvořit jednu trojrozměrnou krajinu, tím, že je slepíme do čtverce, např. izolepou.

#### 9.1.4 Zrcadlo

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 30 – 40 minut, podle zájmu dětí

**Místo:** kdekoliv

**Pomůcky a vybavení:** žádné

**Cíle:** pozorování chování ostatních, rozvoj obličejové mimiky, zábava.

**Motivace:** říká se, že každý z nás, má na světě minimálně jednoho dvojníka, který vypadá naprosto stejně jako my – ačkoliv nemá stejné rodiče a aniž jsme spolu v příbuzenském vztahu. Každý z nás také umí, když chce, napodobit někoho jiného, jeho chování, jeho pohyby, to čím je charakteristický. Přesto však jsme všichni jedineční, každý z nás je unikát. Ale přemýšleli jste již někdy o tom, jak by to vypadlo, kdybychom se opravdu chovali všichni stejně? Kdybychom stejně mysleli, stejně se oblékali, dělali stejná gesta? My si to teď zkusíme v menším měřítku a pokud nám to půjde, můžeme to zkusit nakonec i ve větším.

**Průběh:** děti se rozdělí do dvojic – buď náhodně, losováním, či výběrem poslepu. Po rozdělení jeden z dvojice předvádí nějaké pohyby, nebo nějakou činnost. Pohybuje i jemnými mimickými svaly v obličejí, tzn. dělá obličej. Druhý z dvojice opakuje pohyby přesně po něm. Zkousíme si, jaké by to bylo, kdybychom byli všichni stejní. Nakonec, pokud hra děti zaujme, je možné zkusit

pár pohybů, které by dělali všichni stejně. Buď po vedoucím, nebo po jednom z dětí.

**Zpětná vazba:** pohovořit si s dětmi o tom, jak by se cítily, kdyby byly stejné, uniformní. A co kdyby se musely stejně oblékat. Jsou rády, že jsou sami sebou? Nebo jsou situace, kdy chtějí být všichni jednotní? Je pro člověka důležitá jeho výjimečnost? K čemu je nám naše jedinečnost?

**Tip/rada:** opatrně, aby to děti nezačalo nudit. Při hromadném předvádění pohybů je dobré zvolit něco vtipného, co rozveselí všechny.

### 9.1.5 Zlomená křídla

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** cca 60 minut

**Místo:** kdekoliv

**Pomůcky a vybavení:** 2 × A4 čtvrtka, lepidlo, materiál na koláž – buď přírodniny, nebo papírový materiál, nůžky.

**Cíle:** naučit se techniku koláže, ať již z přírodnin, nebo z jiných materiálů. Ukázat, že když se něco někomu stane, tak se najde pomoc. Předvést, že po pádu je nutné se zvednout a jít znovu dál.

**Motivace:** viz ukázka z knihy, příloha č. IV. Po přečtení ukázky: určitě se již každému z vás někdy stalo, že si ublížil, natloukl, zlomil si něco, vykloubil či pohmoždil. A stalo se vám, že vám někdo ublížil i jinak než po těle? Na duši. Že řekl něco, co bolelo, nebo se smál když neměl? Nejspíše se to stalo asi každému z nás. Ale pak dozajista přišel někdo kdo pomohl, doktor, rodiče, kamarádi. Někdo, kdo se postaral o to, abychom se cítili lépe a abychom se nelitovali, ale zvedli se a šli dál. A právě takovou pomoc by nyní potřeboval i Jonathan. Jeho

křídla, ale i duše jsou polámány. Naším úkolem je teď uzdravit jej, pomoci mu, tak jako někdo pomohl nám. Uděláme mu nová křídla, taková, která ho učiní silnějším a rychlejším. Co by však mělo být na takových křídlech? To už je na vás, dejte tam to, co si myslíte, že ho uzdraví a posílí. Např. čtyřlístek pro štěstí. Nezapomeňte na to, že mu musíme vyléčit nejen jeho křídla, ale hlavně jeho zlomenou duši.

**Průběh:** děti dostanou šablonu, podle níž si obkreslí dvě křídla. Ty pak vystříhnou a budou na ně aplikovat koláž. Může jít o koláž z papírů, z novin, časopisů atd., nebo také z přírodních materiálů. Záleží na tom, v jakém prostředí se projekt vytváří a v jakou roční dobu.

**Tip/rada:** pokud je to možné, tak bychom měli děti včas upozornit, co si mají přinést. Vedoucí si najde symboly, aby měly děti inspiraci, věděly co mají na křídla nalepit. Hlavně u těch mladších. Vedoucí by si měl při čtení ukázky dávat pozor a pracovat s hlasem, číst ukázkou „procítěně“. V případě, že máme tu možnost, lze použít i nahrávku zvuku letu, s dozvukem dopadu do vody, pro větší efekt. Je pravděpodobné, že bude těžké ji sehnat, takže postačí i hlasité tlesknutí dlaněmi, při čtení o pádu.

### **9.1.6 Racčí aeronautika(vzduchoplavba)**

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 60 minut

**Místo:** kdekoliv

**Pomůcky a vybavení:** žádné

**Cíle:** koordinace pohybů, protažení, zkouška hypotetického letu ptáků, vybití energie, práce ve skupině, komunikace, nutnost spolupráce a rozvržení úkolů.

**Motivace:** když jsme se jako Jonathan vyklubali na svět, tak jsme stejně jako on, zkusili první pohyby křídel a také jsme se pokusili o první let. A on, stejně jako my, roste a učí se stále nové věci. Jde si sveřepě za tím, co chce. A tak ho napodobíme a zkusíme se proletět. Stejně jako on, zkusit klesat, stoupat, střemhlav padat, letět nízko nad zemí. A když tohle všechno zvládneme, tak si vyzkoušíme, jaké je to létat v hejnu. Zkusíme to jako mistři letu.

**Průběh:** nejdříve si s dětmi zkusíme základy - mávání křídel, mávání jenom konečky křídel (tedy prstů), zatahování hlavy, odpor větru (zpomalené a ztuhlé pohyby), klidné mávání, prudké a rychlé, let při zemi (dřep), let co nejvýše (vytahování na špičky), zatáčení pomocí křídel (tzn. jednu ruku lehce máváme, nebo je jen strnulá a druhá, ta na který směr chceme zahýbat mává), nesmíme zapomenout i na křik racků, takže procvičit hlasivky. Zkusit letět pozadu, výkruty, volný pád těsně nad hladinu, atd. Když zvládneme základy, rozdělíme děti do skupin a necháme je naučit se letět v hejnu, jakási letecká sestava. Důležité je, aby se děti ve skupině domluvily, kdo na jakých pozicích poletí a co se vlastně bude dít. Na závěr se sestavy předvedou.

**Tip/rada:** vedoucí by měl v první části spolupracovat s dětmi, aby jim ukázal, jak to lze udělat. Poté jenom jako poradce. Pokud třeba nějaké dítě zájmově tancuje, nebo cvičí, může se to hodit na nějaké triky. Pokud je vedoucích více, tedy skupina, mohou si také připravit sestavu, aby děti viděly, že to jde i těm starším a tato aktivita není nic „trapného“.

### **9.1.7 Mandaly letu**

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 90 minut, včetně přestávk

**Místo:** místnost, nebo i hřiště

**Pomůcky a vybavení:** čtvrtka A3, nůžky, temperové či akrylové barvy, štětce, kelímek, lepenka.

**Cíle:** interpretace pocitů do obrazové formy, komunikace, spolupráce, estetické cítění.

**Motivace:** Jonathan má již křídla v pořádku. Přece jen jsme jej pomohli uzdravit. A když je zdrav, tak se znovu vrací k tomu, co miluje, k létání. Znovu chce zažít ten krásný pocit volnosti, dotek větru na křídlech, svistot svého těla v rychlosti, která je i nebezpečná. Chce znovu jít za svým snem. Znovu letí. Viz ukázka příloha č. V. Po skončení ukázky, je ještě možné pohovořit o tom, jestli někdy děti letěly a pokud ano, jaké to je? Můžeme s zmínit i o tom, co jsou to vlastně mandaly a k čemu slouží.

**Průběh:** děti se rozdělí do skupin max. po 3. Poté dostanou šablony, které si obkreslí na čtvrtku a vystříhnou. Jsou to šablony ve tvaru výseče kružnice, záleží na tom, kolik dětí tuto aktivitu dělá, jestli to budou 1/4 nebo 1/8. Poté budou mít za úkol na tento kus mandaly zobrazit své pocity z toho, jak racek letěl, pocity z té ukázky, z létání, z rychlosti, ze svobody. Je jen na nich, co budou chtít zobrazit, jestli to bude konkrétní, nebo abstraktní. Mohou si zvolit i materiál. Když mají hotovo, tak díla necháme zaschnout a nakonec je všechny slepíme dohromady, tak aby vytvořily kulatou mandalu. Tu je potom možné někde zavěsit, nebo vystavit.

**Tip/rada:** Skupiny max. 4 lidé, protože jinak více povídají a méně pracují. Je nutné nechat jim čas na rozmyšlenou a nespěchat na ně. Pokud bychom chtěli zkusit něco opravdu originálního a nevadilo by nám zvýšit finanční náklady, tak je možné vytvořit mandaly, nebo alespoň jejich část pískem. **Postup:** tenkou tužkou si předkreslíme vzor, který budeme chtít vysypat. Předtím si můžeme čtvrtku namalovat, abychom nevysypávali celou plochu. Pak si připravíme k ruce lepidlo – Herkules, nebo jiné tekuté lepidlo jenž zprůhlední – a štětec. Do kornoutků z papíru si dáme písek a můžeme začít. Začínáme od nejsvětějšího

písku. Natřeme si kousek motivu lepidlem, posypeme pískem a pokračujeme dál, dokud není práce hotova. Chceme-li vysypávat celé mandly, je vhodnější použít menší formát.

### 9.1.8 „Drama“

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** dramatizace – včetně přípravy a realizace min. 120 minut/  
kresba – 60 minut, plus doba na přemýšlení

**Místo:** hřiště, nebo tělocvična, či větší místnost

**Pomůcky a vybavení:** dramatizace – pomůcky žádné, pouze pokud si děti budou chtít vyrobit masky, nebo kostým, tak jim lze poradit a poskytnout materiál např. nůžky lepidlo, jinak si musí vše shánět sami/ **kresba** – čtvrtka A3, temperové, vodové či akrylové barvy, štětce, kelímky.

**Cíle:** dramaticky znázornit situaci, rozdělit si role, spolupráce, komunikace, divadelně znázornit emoce.

**Motivace:** Jonathan se znovu po nehodě vrátil k létání. Jde si tam kam chce. Ale to se nelíbí starším, konzervativním rackům, kteří se vždy chtějí řídit jenom starými pravidly a nechtějí žádnou změnu. Nechtějí, aby si někdo šel za svým snem. Tak je Jonathan postaven před soud a je mu dána možnost vzdát se létání, nebo být vyhnán z hejna. Jonathan se rozhodne nevzdat se létání a přijde o vše, o rodinu, o domov, o přátele. Je z něj osamělý vyhnanec. Ale přesto se nevzdává. Má přece létání a to je to co nejvíc chce, to kvůli čemu se vzdá všeho. Ač vyhnanec bez domova, přece jen je šťasten. Učí se stále nové a nové věci o létání, přesahuje své možnosti. Zkouší kde je jeho maximum, kam až „doletí“.

**Průběh:**

**A.** Děti mají za úkol zdramatizovat danou situaci. Přehrát si soud a vyhnání Jonathana z hejna. Interpretovat jeho pocity do divadla. Děti si rozdělí role a sami si zrežirují malé představení. Je jen na nich, jestli využijí i nějakých kostýmů. Musí se domluvit mezi sebou, zvolí-li si celý příběh, nebo jen jeho část a jak to udělají. Nakonec představení vedoucím/u zahrají.

**B.** Pokud není možná dramatinace příběhu, tak budou mít děti za „úkol“ kresbou znázornit pocity, které racek zažívá. Jak se podle nich cítil, jaké to pro něj bylo. Jak by se cítili ony, kdyby se měly všeho vzdát. Jak znázorní osamění, ztrátu, smutek, ale také radost a štěstí.

**Zpětná vazba:** po skončení aktivity(v případě obou variant) popovídat si s dětmi o tom, jestli si myslí, že by se také všeho vzdaly, protože by šly za svým snem. Jaké by to bylo přijít o vše? Je něco, pro co stojí opustit vše? Co by byly schopny obětovat pro své sny? Myslí si, že je toto situace, která může nastat? Postavily by se za to, co chtějí? Proti všem?

**Tip/rada:** možná, že pro mladší děti by bylo lepší výtvarné znázornění. Dramatinace by mohla být vhodnější po starší děti. Pozor na konflikty, které mohou nastat. Důležitý je dostatek času. Opatrně při práci se staršími dětmi, aby nebylo víc problémů, než radostí. Nechat je pracovat samostatně, ale být přístupný a ochotný poradit a poskytnout pomoc.

**9.1.9 Relaxace 1**

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 20 minut

**Místo:** kdekoliv



**Pomůcky a vybavení:** podložka na ležení(ručník, karimatka, deka atd.), děti mohou mít i šátky na oči, aby je nerušilo světlo, přehrávač hudby a nahrávka relaxační hudby.

**Cíle:** zklidnění, odpočínutí, uvedení do další fáze projektu, soustředění se, rozvoj fantazie a obrazotvornosti.

**Motivace:** tématem relaxace je „snová krajina“, kde se plní přání. Je to úvod k druhé části projektu, kdy se Jonathan dostává do další fáze života(ačkoliv by to bylo možné interpretovat jako přechod do smrti). Krajina by měla být místem, kde se člověk učí novým věcem a může dělat to co má rád.

**Průběh:** děti se uloží do pohodlné polohy vleže, nelépe na nějakou měkkou podložku, aby neprochladly od země. Vedoucí je pomocí svého hlasu uvede do klidu. Nechá je zavřít oči a bude jim povídat o krajině. O místě, kde se plní přání a sny. Kde je klid, bezpečno a příjemně. Příjemné barvy, moře, krajina, příroda. To už je na vedoucím. Např. tvá křídla si potřebují odpočinout, je čas nechat je v klidu . Cítíš, jak uléhají. Složil jsi je vedle těla. Zavíráš oči a cítíš, jak každá částička tvého těla odpočívá. Tvá mysl putuje do míst, kde je klidno a nic tě tam neruší. Slyšíš šum moře. Křik ptáků. Voda jemně omývá pláž s bílým pískem. Cítíš, jak slunce prohřívá celé tvoje tělo atd.

**Tip/rada:** pokud je možnost pustit nějakou nahrávku, tak se bude hodit nějaká relaxační hudba, nebo zvuk moře, přírody, nic hlasitého a agresivního. Nezapomenout na podložky. Když děti usnou, nevadí. Z relaxace je probouzíme klidně, ne náhle a prudce, to pokazí celkový dojem. Příliš mnoho slov škodí, popis krajiny nedetailní, děti musí rozvíjet svou obrazotvornost. Upozornit děti na dýchání, aby se soustředily na dech.

## 9.2 Racek - 2. ČÁST

### 9.2.1 Nový začátek

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 60 minut, plus 10 minut po zaschnutí spárovací hmoty, na odstranění drobných nečistot

**Místo:** místnost

**Pomůcky a vybavení:** sololitová deska, střípky skla, obkladaček či keramiky, lepidlo na mozaiku(může být i obyčejnější lepidlo, které rychle schne), spárovací hmota, tužka či centrofix, vlhká houbička či hadřík na stírání.

**Cíle:** naučit se pracovat s technikou mozaiky, rozvíjet abstraktní myšlení, obrazotvornost, kreativitu, pohovořit si o posmrtném životě.

**Motivace:** přečtení ukázky z knihy viz příloha č. VII. Po přečtení ukázky si s dětmi pohovoříme o tom, co si o této ukázce myslí. Jestli Jonathan zemřel, nebo jestli se jen přesunul na jiné místo. Promluvit si s nimi o tom, co si myslí, že se stane po smrti. Proč z ní lidé mají strach? Zeptat se jich, jestli se i ony bojí smrti. Jestli se s ní již někdy setkaly. Vedoucí se s dětmi o těchto věcech baví citlivě, s nadhledem a také se špetkou humoru, aby si děti uvědomily, že smrt je přirozená součást života. Uvádí různé příklady a varianty posmrtného života, představ o něm, v jiných kulturách a v jiném myšlení. NIC DĚTEM NENUTÍ, pouze jim předkládá různá fakta, může jim povědět i co si sám myslí, ale nenutí jim žádný z názorů. Záleží na dětech, kam se v debatě dostanou. Nakonec tuto debatu uzavřeme s tím, že Jonathan přešel do jiného světa a začal novou etapu svého života. A právě ten nový začátek si znázorníme.

**Průběh:** připravíme si sololitovou desku(prodává se v hobby/kreativu), na kterou si můžeme tenkou tužkou , nebo centrofixem předkreslit motiv mozaiky. K ruce si

připravíme lepidlo a střípky skla, keramiky, či obkladaček. Na spodní stranu střípků aplikujeme lepidlo a lepíme „sklíčka“ na podložku. Necháváme mezery mezi jednotlivými kousky asi tak 3 – 5 mm. Když máme hotovo, necháme lepidlo zaschnout. Děti si mohou udělat buď abstraktní, nebo konkrétní mozaiku. Má to být nový začátek, mohou tam udělat něco co jim nové začátky připomíná. Mezitím si připravíme spárovací hmotu, podle návodu na obalu. Měla by být dostatečně hustá, ale musí se lehce roztírat. Když máme zaschnutou mozaiku – tak aby se kousky nehýbaly – nanese se spárovací hmotu do mezer, které jsme si nechávali. Můžeme ji nanášet rukama, nebo špachtlí, či nějakým rovným předmětem. Roztíráme rovnoměrně. Přebytečnou hmotu setřeme houbičkou a necháme uschnout. Hotový výrobek prohlédneme a pokud jsou na něm ještě zbytky spárovací hmoty, setřeme jej vlhkým hadříkem, nebo houbičkou.

**Tip/rada:** střípky musí mít stejnou tloušťku, jinak bude obrázek hrbolatý a bude se špatně překrývat spárovací hmotou a po zaschnutí i čistit. Když se děti o tématu posmrtného života nebudou chtít bavit, nelze je do toho nutit. Pokud je nouze o materiál, tedy o sklo, nebo keramické střípky, je možné vytvořit mozaiku i z barevných papírů a lepidla. Při práci se střepey je nutná opatrnost, aby se nikdo neporezal. Střepey by měly být čisté. Pokud si je sami vyrábíme, rozbitím sklenic, či kachlíček, tak je předtím pečlivě očistíme a opatrně je rozbíjíme, aby nikdo nepřišel k úhoně. Pro vedoucího je dobré si k tomuto tématu zjistit různé informace o životě po smrti.

### **9.2.2 Sochy**

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 30 – 45 minut

**Místo:** kdekoliv

**Pomůcky a vybavení:** případně mít připravené papírky na losování s různými aktivitami.

**Cíle:** koordinace pohybů, výdrž, komunikace, spolupráce, zábava.

**Motivace:** zkusit si udělat něco nového. V novém světě nové zkušenosti. Nové možnosti a také nové situace. Následujícím úkolem bude stvořit také něco nového, něco co tu ještě nebylo. Budeme tvořit novoty z vlastních těl.

**Průběh:** děti se rozdělí do skupin po 3 – 4. Jejich úkolem je vytvářet z vlastních těl sochy, nebo spíše sousoší. Vedoucí buď zadá nějaké téma, nebo se děti rozhodnou co budou představovat. Zpočátku, ještě než začnou tvořit své dílko, by si měly zkusit něco na rozeběhání, nějakou malou sošku, každý sám za sebe a také se protáhnout, aby si nenatáhly nějaké svaly. To protáhnutí mohou na začátku dělat všichni najednou, pod vedením vedoucího. Když se rozcvičí, mohou jet naostro. Výsledky své práce pak mohou prezentovat jen vedoucímu, nebo mezi sebou navzájem. Reprezentují-li si své sochy navzájem, mohou ostatní děti hádat, co má sousoší znázorňovat. Lze to pojmovat i jako soutěž na body. Kdo má nejvíce bodů vyhrává. Soutěž není nutná.

**Tip/rada:** to co mají děti znázorňovat si mohou vylosovat na papírcích, na které je před tím napíše vedoucí. Hra končí, když jsou všechny pojmy vybrány. Pro mladší děti jsou vhodnější pojmy konkrétní – např. koňské spřežení, rodina na výletě, hejno racků, pro starší děti se mohou zvolit i pojmy abstraktnější – např. láska, bohatství, vyhnanství atd.

### **9.2.3 Rackův deník**

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 90 minut včetně s přestávkou

**Místo:** místnost, s pevnými podložkami pro práci

**Pomůcky a vybavení:** sešit, na **barevné desky** – lepenkové desky, temperové či akrylové barvy, provázek, tužka na předkreslení/ **škrobové desky** – škrob, temperové či akrylové barvy, kelímky, štětce, pomůcky na vytváření vzorů(hřeben, konec štětce atd.), balicí papír, transparentní lepenka, lepidlo/ **na ubrouskovou techniku** – ubrousek, lak, balakryl, štětce, provázek.

**Cíle:** naučit se nové výtvarné techniky, práce se škrobovou hmotou, rozvoj jemné motoriky, rozvoj fantazie.

**Motivace:** každý z nás se někdy potřebuje svěřit. Odložit pryč z hlavy své starosti. Nebo naopak, pochlubit se úspěchem, podělit se o radost z toho co se stalo. Zaznamenat nová setkání a nové situace. Máme možnost někomu se svěřit, ale také můžeme všechny tyto situace a stavy vypsát do deníku. Takovému který to nikdy nikomu neřekne. A nejenom my si potřebujeme zaznamenat co se stalo a jak se cítíme, i Jonathan si zaznamenával co se stalo, kdy, kde a jak. A my si pro takovou příležitost zaznamenávání jedinečných i obyčejných událostí uděláme vlastní deník. Vytvoříme si svou vlastní schránku na tajemství.

### **Průběh:**

**9.2.3.1 Desky zdobené akrylovými či temperovými barvami:** předem si připravíme dvě desky z lepenky(té co jsou z ní krabice), či kartonu o velikosti sešitu A4, plus 1-2 cm navíc, aby bylo možné je na závěr spojit. Na desky si tenkou tužkou předkreslíme vzor, který chceme mít na obalu deníku. Jestliže se rozhodneme pro abstraktní vzor, není nutné jej předkreslovat. Po této fázi si k ruce připravíme zvolené barvy a vymalujeme jimi desky. Necháme zaschnout. Na závěr uděláme tři dírký do každé desky – dvě na jedné straně(na obou deskách ve stejném místě), na protilehlé straně jednu – desky nalepíme na připravený sešit a na ozdobu provlečeme dírkami provázek, či barevnou bavlnku. Hotovo.

**9.2.3.2 Desky ze škrobových papírů:** dopředu si uvaříme škrob(bramborový, rýžový, pšeničný). Návody se značně liší, ale přibližně jej budeme ředit v poměru

1:4/5 dílům vody. nejdříve si škrob rozmícháme 1:1 ve studené vodě. Přelijeme do hrnce a zaléváme horkou vodou, za stálého míchání asi 1 minutu vaříme. Výsledkem by měla být hmota o konzistenci temperové barvy v tubě – škrob by se měl dobře roztírat štětcem, ale zároveň na papíru tvořit vrstvičku. Definitivní hustotu poznáme po vychladnutí, nejlépe druhý den – je-li příliš hustý, nebo naopak řídký, lze jej ještě dodělat. Škrob si můžeme v chladu ponechat i několik dní. Máme-li připravený škrob, tak může začít samotná aktivita. S dětmi si nařežeme z balícího papíru (z jedné strany hladký, z druhé strany hrubší papír, béžové barvy, vyšší gramáže) pro každého dva kusy o velikosti A4, plus 3cm navíc ze všech stran. Ty si transparentní lepenkou připevníme na pevnou podložku, aby se nám papír při schnutí nezdeformoval. Připravíme si kelímky, do nichž si rozlijeme škrob. Do škrobu vmícháme temperové, či akrylové barvy a vytvoříme odstíny, jenž chceme mít na přebalu deníku. Barvu budou po zaschnutí o něco světlejší, než se zdají v kelímku, lze je lehce přitavit černou. Naneseme obarvený škrob na papír (je jedno z jaké strany, ale hladká strana se lépe lepí na sešit). Můžeme nanést jednu, nebo i více barev, na každou však používáme zvláštní štětec. Máme-li nanesenou barvu, tak do ní můžeme začít vytvářet vzory – tupování štětcem, rýhy hřebem, otisk obvazem či jiných předmětů atd., pěkného efektu dosáhneme i přilepením a odlepením dvou papírů od sebe, nebo obtiskováním zmačkaných novin. Když máme tento proces hotový, necháme papíry schnout, min. 24 hodin. Po zaschnutí ostříháme přebytečné okraje, které zůstaly pod transparentní lepicí páskou a připravené listy nalepíme na desky sešitu. Aby hezky přilnul papír k deskám, je lepší nechat práci zaschnout mezi těžšími, rovnými plochami.

**Tip/rada:** je lepší, aby si vedoucí škrob připravil sám, protože jeho příprava může být náročnější, než se zdá. Někdy škrob vytvoří pucky, pak jej stačí přecedit přes jemné sítko a rukou promnout. Zbylé pucky se vyhodí. Ušchlé škrobové papíry jsou křehké, tak je s nimi nutno manipulovat opatrně. Pokud se papír přece jenom zdeformuje, nebo jsme jej při schnutí nemohli připevnit, tak ho suchý přežehlíme a vložíme mezi dvě pevné plochy (např. knihy), aby se vyhladil. Škrob je sice

slizký, ale dobře se s ním pracuje a na oblečení nechává bílé skvrny, které se dají vyprat.

**9.2.3.3 Desky dekorované ubrouskovou technikou:** znovu použijeme kartónové desky, připravené stejně jako ve variantě 9.2.3.1. Desky natřeme bílou barvou a necháme zaschnout – může to být tempera, ale třeba i Balakryl. Než nám barva zaschne, tak si připravíme motiv z ubrousku, vystříhneme jej a oddělíme přebytečné vrstvy papíru. Když máme desky suché, tak na ně začneme lepit motiv z ubrousku. Začínáme od středu, pracujeme jemně, aby se ubrousek nepotrhal a snažíme se vyhladit všechny vznikající záhyby a bublinky na povrchu. Pracujeme se štětečkem, který nezničí ubrousek. Po skončení práce necháme zaschnout. Celé desky ještě jednou přelakujeme. Uděláme dírký a nalepíme stejně jako ve variantě 9.2.3.1. Na závěr svážeme a hotovo.

**Tip/rada:** máme-li dostatečné množství času, je možné na desky využít i krakelovací lak, podle návodu na obalu. Pokud bychom chtěli na desky použít větší kousek ubrousku, např. ¼, je lepší si nejdříve natřít celou plochu desek lakem, nechat zaschnout. Pak přiložíme ubrousek a přes pečící papír přežehlíme. Celé ještě jednou zalakujeme a je hotovo. Lak na decoupage lze nahradit bezbarvým lakem.

## 9.2.4 Tunel

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 30 – 45 minut

**Místo:** louka, nebo hřiště, tělocvična

**Pomůcky a vybavení:** židle a deka, překvapení na konci tunelu.

**Cíle:** koordinace, fyzická zdatnost, obratnost, výdrž, spolupráce, komunikace.

**Motivace:** už jste dozajista někdy slyšeli, že na konci tunelu čeká světlo. Je to asi pravda, na konci každého tunelu by nás mělo čekat světlo. Ale kdo to může tvrdit jistě, jestliže si to sám nezkusí? Tak abychom my mohli něco takového tvrdit s jistotou, tak se sami půjdeme podívat, co nás na konci tunelu čeká.

**Průběh:** děti vytvoří skupiny po 5 – 8 . Celá skupina, až na jedno dítě, udělá za sebou vzpor ležmo vysazeně, tzn. jako když se chystá dělat kliky. Děti v této pozici vytvoří řadu, jenž vypadá jako „tunel“. Ten kdo zbyl, tedy nedělal vzpor, má za úkol prolézt tunel a na jeho konci se postaví do stejné polohy jako ostatní. To dítě které zůstalo na druhém konci tunelu(ten odkud se začíná), se zvedne a podleze všechny, jako předchozí dítě a po průlezu se znovu postaví do pozice kliku. Takto se pokračuje dokud se všechny děti nevystřídají, nebo dokud se nedosáhne cíle(který může být předem stanoven). Při této konkrétní aktivitě se mají dostat do cíle. Cíl tvoří buď dvě židle, přes které je přehozena deka, nebo něco jiného, co by mohlo symbolizovat konec tunelu. Na jeho konci je pro děti připraveno překvapení – to připraví vedoucí. Cílem družstva je pak kromě objevu tajemství, dosáhnout cíle co nejdříve – každé družstvo může mít svůj vlastní cíl, nebo budou mít všechna družstva jeden(to zvýší soutěživost – hodně to záleží na možnostech prostoru a vybavení).

**Tip/rada:** vedoucí by měl dát pozor, aby byl tunel tvořen těsně vedle sebe, tak aby nebyly mezi dětmi mezery. Pokud jsou děti zdatné,tak mohou stát obráceně, tzn. na rukou, na nohou, ale pozadím k zemi a trupem nahoru – je to realizovatelné, ale mnohem náročnější. Máme-li trasu na čas, je lepší si předem stanovit a připravit trasu, tak aby bylo pro všechny stejně dlouhá a náročná. Aby nedošlo k námitkám, že to měl někdo kratší.



### **9.2.5 V kůži racka. Když jsem letěl nad krajinou. Jeden den v životě unikátního racka.**

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 60 minut

**Místo:** kdekoliv

**Pomůcky a vybavení:** papíry, propisky, fantazie.

**Cíle:** rozvoj fantazie, práce s jazykem, rozvoj literární tvořivosti, přemýšlení o psaní, změna role, přemýšlení v jiné osobě.

**Motivace:** zkuste na okamžik zapomenout, kdo vlastně jste. Změňte kůži, kterou celý život nosíte a oblékněte si jinou, tu Jonathanovu. Vy jste teď on, on je vy. Co cítíte, co si myslíte, co víte, to vše je rackovo. A nyní to popište. Pište, jaké to je být v kůži racka, jaký den jste s ním prožili. Pište jako svobodný racek, který ochutnal ničím neohraničený let.

**Průběh:** děti si napíší příběh, krátkou stať o rackovi. Ocitly se v jeho kůži a teď o tom budou psát. Je na nich, jakou si zvolí formu, v jaké osobě budou psát. Mají naprostou volnost a možnost projevit se jako spisovatelé.

**Tip/rada:** po skončení se mohou některá díla přečíst, záleží na tom, jak budou děti chtít. Děti mají sice volnost k tvoření, ale bylo by lepší, kdyby po gramatické stránce zůstaly v tradičních formách.

### **9.2.6 Země snů**

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 60 – 90 minut včetně přestávk

**Místo:** kdekoliv v dosahu elektřiny

**Pomůcky a vybavení: enkaustika** - křídový papír(v krámě např. papír na fotografie, lepší je vyšší gramáž), voskovky(důležité je aby byly české, např. Koh-i-nor), žehlička(starší, rozhodně bez napařování), papírové utěrky na otírání žehličky, noviny na podložení/ **voskovky a barva** - voskovky(české), čtvrtka A4, tempery, nebo akrylové barvy, štětec, kelímek, žehlička/ **voskovky a tuš** – voskovky, černá tuš, čtvrtka A4, ostrý předmět na vyškrabování.

**Cíle:** rozvoj obrazotvornosti, kreativity, uměleckého cítění, naučení se nových technik(hlavně u enkaustiky).

**Motivace:** Jonathan na své pouti životem přešel do jiného světa. Tento svět se stal jeho novým domovem, místem, kde znovu našel přátele. Našel svou cestu, která ho dovedla k cíli, kterého chtěl dosáhnout. I když možná ještě není jeho cestě, za tím co miluje, konec. Kdo ví. Místo, které každý vidí jinak. Je to svět snů, krásy, lehkosti, naděje. Svět, kde se splnila přání, kde mohl bezstarostně létat a učit se létat, tak jak nikdy předtím žádný racek neletěl. Určitě si již každý vytvořil nějakou představu o tomto místě a nyní se jí pokusíme, alespoň částečně, přenést k nám do reality.

**Průběh:**

**9.2.6.1 Enkaustika:** všechn materiál si připravíme k ruce, protože budeme pracovat svižně. Voskovky zbavíme papírového obalu. Žehličku rozežhřejeme na nízkou teplot(záleží na žehličce, ale většinou tak maximálně na silon) – možná bude nutné v průběhu práce teplotu regulovat. Naneseme vosk na žehličku. Správnou teplotu poznáme tak, že se vosk snadno a lehce roztírá, ale neroztéká se po žehličce. Poté aplikujeme vosk na připravený papír. Můžeme vytvářet různé vlnovky(se špičatou žehličkou se dělají hůře), kreslit hranou žehličky, nebo jen položit žehličku na místo, kde již byl vosk. Na žehličku můžeme nanést i několik barev, budou se zajímavě prolínat. Pokud chceme změnit barvu používaného vosku, musíme žehličku pečlivě otřít a to i v záhybech a na hranách. Výsledné

obrázky jsou křehké, ale lze je zarámovat, nebo zapaspartovat, jen se nesmí dávat na přímé slunce, či ke zdroji tepla. Když se techniku učíme, budeme se pokoušet spíše o abstraktní vzory, v nichž lze snáze skrýt počáteční nedokonalosti. Časem se můžeme vypracovat i ke konkrétním tvarům a motivům.

**Tip/rada:** skrz obrázek prosákne mastnota voskovek, takže zesponu budou mastné fleky. Jestliže si chceme obrázek nechat zapaspartovat, tak se to zamaskuje pod rámečkem. Jinak je možné obrázek podlepit čtvrtkou většího formátu, bílé okraje esteticky vyniknou. Aby se obrázek nezkřivil, tak jej necháme po podlepení zasychat mezi těžšími a pevnými podložkami.

**9.2.6.2 Voskovky a barva:** celou čtvrtku pokryjeme silnou vrstvou voskovek, můžeme barvy míchat a překrývat přes sebe. Lze zvolit abstraktní i konkrétní vzor. Důležité je, aby nebylo na čtvrtce volné bílé místo. Je lepší vést čáry voskovkami jedním směrem. Máme-li toto hotové, čtvrtku pečlivě zmačkáme, aby se narušila struktura vosku a na čtvrtce vznikly bílé prasklinky. Vysypou se zbytky vosku, tak opatrně na nepořádek. Následně si vezmeme nařaděnou barvu a celou čtvrtku zatřeme. Důležité je, aby se barva dostala do vzniklých prasklin, na vosku se díky jeho mastnotě barva neudrží. Máme-li hotovo, přebytečnou barvu smyjeme pod tekoucí vodou, nebo setřeme vlhkou houbičkou. Vezmeme si noviny, vložíme do nich vlhký obrázek a žehlíme, dokud není suchý a zbavený zbytků vosku. Možná použijeme i několik novinových dvojstran, než odstraníme všechny vosk. Dokončeno. Když máme obrázek namalovaný tmavými voskovkami, můžeme na přetření použít světlou barvu, ale pokud je obrázek světlý, tak mnohem lépe vynikne barva tmavá.

**9.2.6.3 Voskovky a tuš:** znovu si celou čtvrtku pokryjeme vrstvou voskovek. Tentokrát je lepší, když budeme vytvářet různé vzory, vlnovky, nebo povedeme čáry různými směry. Plochu povoskované čtvrtky natřeme černou tuší. Necháme zaschnout. Do zaschlé tuše vyškrabujeme různé motivy ostrými předměty, lepší je, jsou-li trochu silnější, např. nůžky. Z plochy vystoupí voskovky, které jsme

nanášeli pod tuší a celkově vytvoří zajímavé vzory. Je nutné pracovat opatrně, aby si děti neublížily ostrými předměty.

**Tip/rada:** enkaustika je vhodnější spíše pro starší děti. Navíc je nutné být při této aktivitě velice opatrný, aby se děti nepopálily. Je nutné mít pro každého vlastní žehličku. Při druhé variantě není nutné mít tolik žehliček, stačí i jedna, bude se žehlit postupně. Třetí varianta je vhodná pro mladší děti, ačkoliv se při ní pracuje s ostrými předměty. Výsledky těchto aktivit mají tu výhodu, že se nemohou nějak moc pokazit, jelikož jsou spíše abstraktního rázu a také se v nich schovávají drobné nedostatky.

### 9.2.7 Gordický uzel

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 30 minut, záleží na rychlosti rozpletu

**Místo:** kdekoliv

**Pomůcky a vybavení:** žádné

**Cíl:** kontakt s ostatními, kooperace, obratnost, kreativní přístup, zapojení celého kolektivu.

**Motivace:** zajisté všichni znají pověst o Gordickém uzlu. Ten kdo náhodou ne, tak ať zví, že pověst tato praví, kdož rozváže uzel Gordický, stane se vládcem celé Asie. Tímto se kdysi dal inspirovat i Alexandr Veliký a když se dostal do města Gordion, snažil se uzel rozplést. Avšak neměl dostatek trpělivosti, či snad raději zastával rázný a rychlý přístup k řešení záhad a tak místo rozvazování, uzel přesekl. Domnívající se, že stejně se stane vládcem Asie. Jak však všichni víme, tento plán mu zrovna podle předpokladů nevyšel. Takže se tedy asi opravdu nevyplatí zkoušet uzel rozseknout, neboť by to mohlo být nebezpečné. My sami si

nyní vyzkoušíme rozmotat takový uzel. Nejdříve ho sami zauzlíme a poté uvidíme, jestli ho zvládneme rozvázat.

**Průběh:** děti vytvoří těsný kruh, tak aby se rameny dotýkaly. Každý předpaží levou ruku a uchopí některého ze svých spoluhráčů – ne však svého souseda. Lze mít zavřené oči. Totéž provedeme i s pravou rukou. Skupina se takto proplete rukama. Jejich úkolem je pak rozplést tuto spleteninu. Děti u toho musí logicky přemýšlet, komunikovat spolu. Není možné, aby pracoval a myslel jen jeden člen skupiny. Nechte je, ať v klidu přemýšlí o řešení. Pokud se jejich ruce rozpojí, tak vzniklé řešení neplatí. Platí však, že se mohou rukama pohybovat bez ztráty kontaktu – tzn. mohou mít ruku na lokti a pak jí posunout na zápěstí. Výsledek platí i v případě, že je někdo otočen zády do kruhu. Nejsou-li děti schopny ani po delší době rozmotat klubko, vedoucí jim může rozpojit jeden spoj, který považují za nejkomplikovanější. Vyberou si ho z vlastního uvážení. Pokud je skupina větší, stane se, že dojde i k druhému zásahu vedoucího.

**Tip/rada:** u tohoto úkolu je důležité přemýšlet a spolupracovat. A není nutné chvátat. Vedoucí by měl děti upozornit na to, že se mají opatrně a jemně držet za ruce. Také na tuto hru není vhodné mít těsné oblečení, nebo krátké sukně.

### 9.2.8 Relaxace 2

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 20 minut

**Místo:** kdekoliv

**Pomůcky a vybavení:** podložky na ležení, eventuelně šátky na oči, aby děti nerozptylovalo světlo.

**Cíl:** odpočínutí, zklidnění, soustředění se na vnitřní já, uvědomění si vlastních emocí a vlastního těla, vnímání všemi smysly.

**Motivace:** vrátit se v mysli na místo, kde je klid. Vnímat své vlastní tělo kousek po kousku. Uvolnit mysl a nechat ji plynout na příjemná místa.

**Průběh:** děti se uloží do pohodlné pozice. Zavřou oči a vedoucí je slovy povede do stavu relaxace. Postupujeme pomalu a v klidu. Vede je vedoucí, je na něm, kam je dostane. Nechá je, ať se soustředí na své tělo, na své vnitřní já. Na své smysly. Na dýchání. Na tělo a to kousek po kousku. Odhození únavy a zbytečných starostí. Uvolňuje se nejen tělo, ale hlavně duše.

**Tip/rada:** vhodná je i relaxační hudba.

## **9.3 Racek - 3. ČÁST**

### **9.3.1 Křivky letu**

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 60 minut

**Místo:** tělocvična, místnost

**Pomůcky a vybavení:** 2 × čtvrtka A4, temperové či akrylové barvy, jutové provázky, štětce, pevné podložky.

**Cíle:** spolupráce, rozvoj tvořivosti, zábava, fantazie.

**Motivace:** Jonathan dosáhl dokonalosti v létání a teď si není jistý tím, co by se mělo stát dál. Má zůstat, nebo má ještě jinou možnost? Má ji. Jeho učitel mu ji ukáže, on sám v sobě dospěje k tomu, že je to vlastně to co chtěl již na samotném počátku. Chce předat to co umí a ví i jiným rackům. Chce aby i oni poznali radost z letu, byli lepší, dosáhli i jiných věcí, než je jen honění se za potravou. Vrací se tedy zpět na zem, vrací se jiný, změněný, zažil něco nového, poznal jiný svět.

A v tento okamžik se setkává s Fletchrem, s rackem, který je takový jako byl on. Vyhnanec, protože chtěl jít za tím co miloval. Je rackem žíznícím po poznání, po učení. A Jonathan se ho ujme. Začne ho učit novým křivkám letu. Učí ho dokonalosti a tomu, že má jít za svým snem, ačkoliv ho jeho hejno zavrhlo a nezná se k němu. V této aktivitě je cílem zobrazit právě ony nové křivky, nové jiskřivě barevné vrcholky letu i úskalí pádu.

**Průběh:** Každý účastník si vezme dvě čtvrtky, jutový provázek, podložku a štětky s barvami, které bude chtít aplikovat. V první řadě si děti připraví provázek – natrhají si ho, naruší jeho strukturu. Neměly by ho však přetrhnout. V druhé fázi si připraví čtvrtky a na provázek nanesou barvu, nebo barvy, tak jak se jim líbí. Musí se pracovat rychle, aby barva nezaschla. Vloží provázek na jednu čtvrtku a zvlní jej, tak aby vytvořil vlnky. Druhou čtvrtkou provázek přiklopí a pak na ni položí tvrdou podložku – podložka musí být opravdu tvrdá, tak aby si na ní mohli děti kleknout. Teď mají dvě možnosti, jak s provázkem naložit. Buď ho pouze poválí mezi dvěma čtvrtkami, díky tvrdé podložce. Nebo budou provázek vytahovat z pod podložky a různě jím hýbat, či tahat různými směry – v této fázi je nutná spolupráce dvou dětí, jedno vytahuje provázek zpod podložky, na které klečí druhé dítě, jako závaží.. Po vytažení provázku nám vzniknou dva obrázky. Necháme je zaschnout a potom barevně zvýrazníme „důležité“ linie. Ty které zdůrazňují křivky letu, nebo hlubiny pádu. Použijeme-li v nouzi knihy, jako pevné podložky, je vhodné je zabalit do igelitu, aby se nezašpinily.

### **9.3.2 Bitva s předsudky**

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 30 – 45 minut

**Místo:** v přírodě, v tělocvičně, volný prostor

**Pomůcky a vybavení:** noviny

**Cíle:** vybité energie, zábava, spolupráce v rámci družstva, rozvoj strategie.

**Motivace:** Jonathan se v Jiném světě naučil vše, co mohl. Přišel na to, že je čas na změnu. Je čas vrátit se zpět odkud přišel a předat to co se sám naučil i jiným rackům. Jeho další cesta, je cesta učitele. Musí se vrátit a dát všanc vše co se naučil, své vědomosti a dokonce i sám sebe. Cesta zpět je nelehká, ale mnohem těžší je jeho přijmutí zpět do hejna. Musí bojovat s předsudky, předpojatostí, nechutí k novotám, s odporem hejna. On se jim všem musí postavit a ukázat jim, že to co jim chce předat je důležité, krásné a že racek, není jen bytostí ženoucí se za potravou a přežitím. Je něčím víc, bytostí, která má své sny a touhy a může žít, ne jen přežívat. Že může jít za tím, co chce a co miluje. Nesmí se vzdávat a podlehnout neúspěchu. Ještě než se definitivně vrátí k hejnu, setkává se i s jinými racky, kteří jsou mu velmi podobní. Prošli si podobným osudem jako on, stali se vyhnanci, pro touhu po snu. Oni jsou jeho první žáci. Spolu se postaví hejnu a vybojují svou bitvu proti jejich předsudkům.

**Průběh:** děti se rozdělí na dvě družstva – v prvním bude Jonathan a jeho spojenci, v tom druhém bude Rada starších racků, spolu s jejich předsudky, rigiditou a nepružností. Obě družstva si vezmou noviny a během cca 1-2 minut si nadělají co největší množství koulí. Hodně záleží na to, kolik je dětí v družstvu a také jaké množství novin je k dispozici. Následně se obě družstva postaví na vyznačená území. Ta jsou od sebe vzdálená alespoň několik kroků (vzdálenost je odvislá od prostorových možností). A pak začne bitva. Každý hráč má tři životy. Jedno zasáhnutí novinovou koulí = jeden život. Po ztrátě všech životů vypadává hráč ze hry. Děti se mohou pohybovat po celém hracím území, ne jen na místě, kde začaly. Vedoucí dohlíží na to, aby byla dodržována pravidla. Vyhrává družstvo, kterému zůstává alespoň jeden živý hráč v poli. Je na hráčích, jestli si budou nosit novinové koule sebou, nebo si je budou nechávat někde stranou pod dozorem. Koule se mohou znovu a znovu používat, stačí, když je hráč zvedne ze země. Ačkoliv se hra nezdá být náročná, házení a zasahování novinovými koulemi je těžší než se zdá.



**Zpětná vazba:** pohovořit si s dětmi o tom, co jsou vlastně předsudky. Setkaly se s nimi na vlastní kůži, nebo ve svém okolí? Mají ony sami nějaké předsudky? Odkud se vlastně berou? Lze se jich zbavit atd.

### 9.3.3 Pozdrav slunci

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 20 minut

**Místo:** jakékoliv prostorné místo, když je hezky, tak venku na slunci

**Pomůcky a vybavení:** žádné

**Cíle:** protáhnout se, sladění pohybu, vnímání vlastního dechu, koordinace pohybu, komunikace s vlastním tělem.

**Motivace:** Jonathan prožívá každý den naplno. Je rád, že žije. I my bychom si měli umět život užít, ale hlavně jej žít. Těšit se na každý nový den. Lze to udělat i tak, že každý den pozdravíme slunce a přivítáme jej mezi námi. A když náhodou slunce nevyjde, nevadí, pozdrav mu udělá radost a možná vyskočí zpoza mraků dřív, než se nadějeme.

**Průběh:** obrázkový průvodce viz příloha č. XIII.

**1. poloha** - stoj mírně rozkročný, dlaně se opírají celou plochou o sebe, předloktí v jedné přímce, palce se opírají o hrudní kost, ramena tlačte mírně vzad, vtáhněte břicho, podsad'te pánev – výdech. **2. poloha** - pomalu vzpažte, protáhněte celé tělo do délky, uvolněně se a zakloňte – nádech. **3. poloha** - hluboký, uvolněný předklon, váha na chodidlech, kolena jsou natažená – výdech. **4. poloha** - spus'te ruce na podložku, zanožte pravou nohu co nejdále, vytáhněte hlavu a trup nahoru, pánev tlačte dolů a vpřed – nádech. **5. poloha** - přisuňte k pravé noze levou, vzepřete se na rukách, procit'te v celém těle rovnoměrné zatížení – výdech.

**6. poloha** - spusťte kolena a hrudník na podložku a pánev nechte vysazenou vzhůru, bradu tlačte vpřed – zadržte dech. **7. poloha** - pánev spusťte na podložku, opřete se o špičky nohou, vzepřete se na pažích a zakloňte hlavu – nádech. **8. poloha** - zvedněte pánev vzhůru, paty zatlačte k zemi, vzepřete se na rukách a zvedněte pánev co nejvýše, zatlačte hlavu mezi paže a bradu na prsa, paty tlačte k zemi, prociťte v celém těle rovnoměrné zatížení – výdech. **9. poloha** - zanožte levou nohu co nejdále, vytáhněte hlavu a trup nahoru, pánev tlačte dolů a vpřed – nádech. **10. poloha** - ruce zůstávají na podložce, přesuňte levou nohu mezi ruce, přejděte v hluboký, uvolněný předklon, váha na chodidlech, kolena jsou natažená – výdech. **11. poloha** - pomalu vzpažte, protáhněte celé tělo do délky, uvolněně se a zakloňte – nádech. **12. poloha** - stejná jako poloha č. 1.

**Tip/rada:** soustředění a správné dýchání je velmi důležité. Vedoucí se musí nejdříve sám naučit toto cvičení, jinak ho nemůže předvádět dětem. Nezapomeňte, že dýchání je rozdílné, takže některé děti mohou být v cvičení pomalejší.

#### **9.3.4 Ztroskotání v bouři**

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 30 – 45 minut, možná i déle, záleží na délce trasy

**Místo:** místnost, příroda

**Pomůcky a vybavení:** židle, kusy oblečení

**Cíle:** spolupráce, komunikace, strategické myšlení, zapojení celé skupiny, logické řešení problémů.

**Motivace:** Jonathan se vrací zpět k hejnu, avšak než se k němu definitivně vrátí, stane se nehoda. Jonathan se spolu s dalšími racky, jenž se k němu cestou přidali, dostal do strašlivé bouře. Všude okolo se blýskalo, obloha se roztínala vedví pod náporu blesků, hromobití ohlušovalo na míle daleko. Vichřice vyla. Moře se

vzpínalo v divokém tanci a příroda ukazovala svou sílu. Když se jí dostali do cesty, vichřice je smetla do moře. Ve vodě měli štěstí v neštěstí. Kolem plavalo několik kmenů, jichž se chytili a zmítaní bouří se pevně drželi až do jejího vyčerpání. Konečně bouře skončila. Znavení racci se drželi na kmenech do posledních sil. Když už si mysleli že je moře pohltí, zahlédli ostrov. Když se na něj dostanou, budou zachráněni. Vzpamatují se, uzdraví svá potřhaná křídla a poté budou schopni odlétnout a dokončit svůj úkol. Musíme se tedy přes kmeny dostat na ostrov, ale opatrně na žraloky, mohou vás sežrat.

**Průběh:** děti mají za úkol dostat se na ostrov. Ten je vyznačen buď kusem hadru, nebo pařezem, či židlí. Záleží na místě, kde se hra realizuje.

**A. V místnosti:** ostrov je vyznačen stolem, nebo židlemi. Místo musí být dost prostorné, aby se tam všichni vešli, ale mohou tam být natěsnaní. Po podlaze = moři se pohybují kmeny, kterých se racci zachytili, aby neutonuli. Trosky jsou židle, je jich o jednu méně, než je dětí. Židle jsou na jednom místě – co nejdále od ostrova. Děti si na ně stoupnou a s jejich pomocí se musí dostat k ostrovu (předem vyznačené místo) – děti budou židle přesunovat podle potřeby, tak aby si vytvořily cestu. Vedoucí je žralok. Jeho úkolem je hlídat děti, aby se chovaly tiše a aby bezhlučně přenášely židle. Pokud židle způsobí hluk, tak ji vedoucí potopí, tzn. vezme ji dětem. Nepotopí dítě/děti na ní stojící, ty nechá přejít na jednu z židlí okolo. Pokud budou děti příliš hlučné, tak je žralok sežere. Hra končí ve chvíli, kdy se všechny děti dostanou bezpečně na ostrov. Když se nějaké dítě dotkne podlahy před cílem, je také vyřazeno ze hry.

**B. V přírodě:** ostrovem může být např. pařez, nebo místo vymezené oblečením (počítejte s tím, že se na něj bude stoupat, takže je vhodnější, když oblečení bude starší, nebo špinavé). Kmeny jsou buď tvořeny oblečením, nebo např. kartónovými deskami o velikosti sedátka židle. Platí stejná pravidla jako při hře v místnosti, jen ten kdo se dotkne vody bude sežrán a jeho troska bude také zlikvidována. Pro ztížení, je lepší dát nějakou překážku – v přírodě totiž nebude

možné tolik kontrolovat zvuk, oblečení, či desky nejsou hlučné, takže bude lepší ztížení např. větve, nebo něco jiného.

**Tip/rada:** děti je nutné důrazně upozornit na to, že tato hra má být tichá a že děti při ní smí jen šeptat. Ke konci hry se několik dětí může tísnit na několika židlích, proto je důležitá opatrnost. Jedním ze ztížení může být i to, že děti nemohou stát mezi dvěma překážkami déle než deset sekund.

### 9.3.5 Noví racci

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 90 minut včetně přestávky

**Místo:** místnost, ale i příroda – děti by si měly vzít podložky na sezení

**Pomůcky a vybavení:** silnější drátek, jemnější drátek, korálky, štípačky, eventuelně kleštičky s kulatými konci.

**Cíle:** rozvíjení jemné motoriky, vytvoření přívěsku, kreativita, naučit se pracovat s drátkou.

**Motivace:** ukázka z knihy, viz příloha č. XIV. Jonathan si přivedl nové učedníky, ty jenž se nebojí zloby hejna a jdou si za svými sny. Chtějí se, stejně jako on, naučit létat. Všem ukážou co umí a postupně se k nim přidávají stále další a další učedníci. Někteří jsou sice zpočátku nešikovní, ale nakonec se to všem podaří. My si je teď zkusíme vytvořit, takové nové racky pro štěstí, pro radost, proto abychom nezapomněli na to, jak je těžké jít za svým snem.

**Průběh:** z pevného drátku vytvoříme konturu racka, můžeme využít předlohu, aby děti viděly co mají dělat. Než obrys uzavřeme, je možné na něj navléci korálky. Pak se oba konce spojí a obrys se uzavře. Důležité je, aby spojení nepovolilo a racek měl celistvý tvar. Pak si vezmeme jemný drátek (čím tenčí tím

lepší) libovolně jím obrys racka omotáme. Nesmíme zapomenout drátek upevnit aby neklouzal(stačí jej dvakrát omotat). Podle libosti navlékáme korálky. Z jemného drátku můžeme dodělat takové detaily jako zobák, z korálku pak oko. Na závěr přiděláme očko, nebo karabinku, aby bylo možné jej někam zavěsit.

**Tip/rada:** je nepraktičtější používat měděný drát, je měkčí, ale pevný a dobře se s ním pracuje. Jemný by měl být opravdu jemný, aby se dobře omotával. Také je nutné dbát na opatrnost, aby se někdo drátkem nepoškrábal, či jinak neporanil. Pokud by se zdál racek moc těžký, je možné udělat i jiný motiv, nebo třeba jen křídlo racka, či to co racek je v dětských očích(jeho rackovitost). Pokud má vedoucí možnost, tak lze obrys uzavřít tavnou pistolí, nebo sletovat pájkou.

### 9.3.6 Ovládání těla

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 30 minut

**Místo:** kdekoliv

**Pomůcky a vybavení:** žádné, pokud je možnost hudby, tak přehrávač a hudební záznam.

**Cíle:** koordinace, rovnováha, ovládání vlastního těla, umět přejít z pohybu do strnulosti.

**Motivace:** po tak dlouhé době jsme se i my stali učedníky. Chceme zkusit poznat, jaké je to jít za snem svou vlastní cestou. A pro tuto cestu poznání je důležité být obratný, šikovný a bystrý. Měli bychom se umět naprosto ovládat, abychom mohli jít za svým snem. Nejdříve musíme umět zvládnout své tělo. Tak zkusíme jak nám půjde ovládání našeho těla.

**Průběh:** děti se začnou pohybovat po vymezeném prostoru, mohou běhat, chodit. Vedoucí dá znamení – např. tlesknutí, písknutí – v tom okamžiku se všichni zastaví a strnou v poloze, ve které se nacházejí. Jedno z dětí (třeba to, které se pohne, nebo náhodně vybrané) začne ostatní vyvádět z rovnováhy, rozesmávat, snaží se děti rozpohybovat. Jakmile se mu to podaří, děti se znovu začnou hýbat a to, jenž ztratilo rovnováhu, je dalším „vyvaděčem z rovnováhy“. Děti musí vyvádět z rovnováhy opatrně, aby si navzájem neublížily.

**Tip/rada:** děti se mohou pohybovat do rytmu hudby, nebo třeba tleskání. Při ztrátě rovnováhy se počítá jen pohyb o krok, ne jen zakymáčení. Rozesmání je platné.

### **9.3.7 Lovec racků**

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 45 minut

**Místo:** prostorná místnost, tělocvična, příroda

**Pomůcky a vybavení:** žádné

**Cíle:** spolupráce, rozvoj fyzické kondice, zopakování jmen.

**Motivace:** z dávných hlubin času se znovu vrací nesmrtelný a nehmotný dravec. Lovec racků, zloroj jenž obsadí tělo jednoho z nich a ovládne jeho mysl. Pak loví další racky a vysává z nich jejich sílu, aby se sám stal mocným a neporazitelným. Je to zlá bloudící duše, hledající tělo, skrze nějž by mohla zničit ostatní. Zloroj je teď mezi námi a hledá své další oběti. Naštěstí si je nechává před definitivním vysátím uležet a tak je tu možnost znovu je vrátit do života. Tajným rituálem a kouzelným slovem – třikrát se musí oběť obejít a je nutné přitom opakovat její jméno. Pak je zlorojova moc nad ním zlomena a je možné jej navrátit zpět do života. Avšak zloroj je duše zákeřná a má tu moc přecházet z těla do těla, nikým

neviděn, nikým nepozorován. Jediný, kdo ví, kdy došlo k přechodu je Jonathan. Snad zabráníme tomu, aby se tentokrát zlorojovi nepodařilo zvítězit.

**Průběh:** Jonathan = vedoucí, může zařídit, aby se změnil zloroj(tedy dítě jenž jej představuje) – nejlépe dotykem. Poté děti varuje, že zloroj přešel, ale neřekne do koho, to musí děti odhalit sami. Většinou to zjistí po první oběti. Hra funguje jako klasická honička, koho se zloroj dotkne, ten ztuhne a musí čekat na osvobození. Děti se mohou osvobozovat, jak bylo výše zmíněno, trojím oběhnutím a opakováním jména oběti. Vedoucí krom funkce Jonathana, ještě hlídá dodržování pravidel.

**Tip/rada:** slovo zloroj se objevuje v knize Klobouk s oblohou od Terryho Pratchetta.

### 9.3.8 Kdo jsem? Mé jméno v obrazech

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** 60 minut, plus doba na přemýšlení

**Místo:** třída, pracovna, tělocvična

**Pomůcky a vybavení:** čtvrtka A4, barvy, štětce, kelímky

**Cíle:** zamyslet se nad svým jménem a sebou samým, popřemýšlet o tom, co nás charakterizuje, rozvoj tvořivosti, fantazie, vyjadřování se v abstraktních pojmech, asociace.

**Motivace:** mluvili jsem o tom, kdo je Jonathan. Co dokázal, co vše obětoval a získal pro svůj sen. On ví, kdo je. Ale přemýšleli jste někdy o tom, kdo jste vy? Jak vidíte sami sebe? Co vás charakterizuje? Co je pro vás typické? Co se vám objeví v mysli, když řeknete svoje jméno? Zamyslete se nad tím a pak se to pokuste vyjádřit v obrazech.

**Průběh:** děti se zamyslí nad svým jménem, nebo nad tím, kdo jsou. Zkusí si vybavovat různé asociace ve spojení se sebou samým, se svým jménem. Co je pro ně typické. Poté se pokusí tohle všechno vyjádřit v obrazech – mohou to namalovat, nebo eventuelně zkusit koláž. Děti pracují samostatně. Poté se díla položí na společný prostor s dětmi budou hádat a přemýšlet o tom, kdo je kdo a proč.

**Zpětná vazba:** promluvit si s dětmi o tom, jestli si myslí, že se jim podařilo znázornit sebe sama. Jaké to je číst ostatní? Poznaly se na vzájem? Podle čeho dotyčného poznaly? Myslí si, že v obrazech je opravdu to podstatné? Jak se při tom cítili čtenáři i čtení.

**Tip/rada:** pro mladší děti lze zvolit i téma Moje cesta životem. Pokud by nastala situace, že některé z dětí nebude chtít svoje dílko prezentovat, tak jej nebudeme nutit. Eventuelně si s ním o tom můžeme pohovořit my sami, jako vedoucí. Důležitý je proces, kdy děti sami nad sebou přemýšlí. Výsledek je důležitý hlavně pro zpětnou vazbu a pro hlubší poznávání dětí navzájem, i pro vedoucího – ten se o dětech může dozvědět mnoho nových informací.

### 9.3.9 Racek

**Věk:** 11 – 15 let

**Počet dětí:** 10 – 15

**Doba trvání aktivity:** cca 20 minut, podle zájmu dětí

**Místo:** třída, prostor se stoly a židlemi

**Pomůcky a vybavení:** noviny, polystyrénová koule 3 – 4 cm(nemusí být), lepidlo na tapety, kousek drátku, čtvrtka A4, provázek, temperry či akrylové barvy, peříčka na ocas.

**Cíle:** zamyslet se nad celým projektem, vytvořit odraz vlastního racka.



**Motivace:** nyní si vytvoříme vlastního racka. Mluvili jsem o Jonathanovi, o tom, jaký je. Co vše opustil, co zažil, co získal. A teď se nad tím vším zamyslíme. Promítněte si v duchu co vše o něm víte a přemýšlejte o tom. Zkuste si jej představit. Svobodného, někoho, kdo si šel za svým, bystrého, někoho, kdo umí předat své znalosti dál, inteligentního, laskavého, ale i tvrdohlavého, ochotného obětovat vše pro své sny. Je to symbol, který o něčem vypovídá – o svobodě, naději a touze. Určitě jste si ho již svým vnitřním zrakem představili, jak asi vypadá. Naším úkolem je teď dostat tuto představu ven. Uděláme si základní torzo a pak už je jen na vás, jak bude vypadat. Není nutné, aby byl takový, jako ve skutečnosti, zvolte si barvy i jeho postoj tak, jak chcete vy.

**Průběh:** ze zmačkaných novin si uděláme torzo těla a pokud nemáme polystyrénovou kouli, tak si vytvoříme z novin i kuličku na hlavu. Pak si připravíme noviny natrhané na proužky, do kelímku si nalijeme lepidlo na tapety. Proužky novin namáčíme do lepidla a obalujeme jím připravené torzo. Vytvoříme požadovaný tvar těla. Stejně postupujeme i s hlavou. Ještě než dáme obě části zaschnout, drátkem spojíme hlavu s tělem a obalíme tento spoj novinami. Po ukončení necháme zaschnout 24 – 48 hodin, u tepla je to rychlejší. Připravíme si křídla. Ta vyrobíme ze čtvrtky, na konci necháme asi 1 cm, aby bylo možné je přilepit k torzu racka. Křídla si namalujeme před přilepením, pak by se nám špatně zdobila. Když racek zaschne, namalujeme jej a nakonec přilepíme křídla. Spoj křídel a těla racka zamalujeme. Výběr barev a postoje racka, tzn. jestli bude s rozpjatými křídly, nebo spjatými atd., to vše necháváme na dětech. Vedoucí jim může jen poradit co a jak chtějí udělat. Pokud budou děti chtít, můžeme racka přivázat na provázek, aby bylo možné jej pověsit.

**Tip/rada:** z drátku můžeme udělat i nohy, ale aby jej udržely, musí být dostatečně silný drát. Zobák lze vytvořit ze čtvrtky, nebo z novin. Oči buď nakreslíme, nebo se dají koupit nalepovací oči.

### 9.3.10 Závěr projektu

**Cíle:** zhodnotit a reflektovat celý projekt, zamyslet se nad ním, probrat výsledky a zjistit, jak se vyvedly, vyvodit důsledky.

#### **Průběh:**

**9.3.10.1 Reflexe projektu:** pohovořit si projektu. O tom co se komu líbilo, nebo nelíbilo, co se jim povedlo, co komu šlo, co ne a proč. Jestli si myslí, že jim celý projekt něco dal. Napadly je nějaké nové myšlenky, jestli je to zaujalo atd. Pokud projekt probíhá v prostředí, kde je to možné, uděláme výstavu z hotových výrobků – může mít například název Přelet nad racčím hnízdem. Když je to možné, můžeme přivést i rodiče, aby se podívali, jak jsou jejich děti šikovné. Při realizaci projektu např. v domečku dětí a mládež, je hezké z nich udělat i výzdobu prostoru.

**9.3.10.2 Sebereflexe vedoucího:** sám vedoucí zhodnotí co se vyvedlo, co ne. Co si myslí, že děti zaujalo. Jak se mu povedlo vedení celého projektu. Jaký vliv měl na děti, zda ho akceptovaly. Která činnost se splnila podle očekávání. Co si myslí, že by měl pro příště zlepšit, co udělat úplně jinak, co naopak ponechat. Jak se vyhnout případným neúspěchům. Je-li nutné vyměnit nějakou aktivitu, nebo nahradit jí vhodnější pro děti daného věku. Z celého zamýšlení a zhodnocování by měl vyvodit důsledky a závěry, vedoucí k zlepšení a vypilování celého projektu.

## 10. A nakonec pár slov pro vedoucí, či jiné uživatele této „příručky“:

- 1) „**Nepropadejte panice.**“<sup>36</sup> - ne vždy se vše podaří tak jak jste si to naplánovali a představovali, přesněji řečeno pokaždé to dopadne úplně

---

<sup>36</sup> ADAMS, D. *Stopařův průvodce galaxií*. str. 8.

jinak. Nezapomeňte, že děti vám málokdy něco neprovedou. Něco od vás očekávají a chtějí to dostat.

- 2) **„Jsme hraví, bavící se tvorové, vydry vesmíru.“**<sup>37</sup> – uvědomte si, že nejen děti si chtějí hrát. Očekávají, že i vy se dokážete uvolnit a chovat se hravě. Takže se vraťte v čase a znovu si zkuste být hraví a uvolnění. Nic vám to neudělá, naopak pobavíte se děti i vy. A navíc budete pak mnohem přístupnější a tolerantnější.
- 3) **„Chování je určitý stav mysli. Nikdy nevíte, co zítřek přinese. Může vás postavit před problém, který ještě nikdo neřešil. Může přinést řešení problému, před kterým ještě nikdy nikdo nestál. Proto potřebujete svou mysl naladit tak, abyste si poradili i v místech, kde vám žádná kniha nepomůže.“**<sup>38</sup> – takže se nebojte, protože stejně nikdy přesně nevíte, co se stane a jak to dopadne. Myslete pozitivně a nechte svou mysl otevřenou všemu novému neobvyklému.
- 4) **„Zjistila jsem, že úsměv mi pomohl dostat se z nepříjemností s jinými lidmi devětkrát z deseti případů.“**<sup>39</sup> – vždycky se snaže usmívat. Úsměv pomůže i když se situace jeví zoufale tragická. Pro děti i okolí jste mnohem sympatičtější, přátelštější a milejší. Úsměv vám pomůže zajistit, že jsou děti ochotné vás vnímat, poslouchat a nechat se motivovat k činnosti (která nemusí být až tak moc skvělá a úžasná, jak se jim snažíme namluvit). A ve spojení s úsměvem nezapomeňte ani na humor. Krom toho, že humor je kořením života, tak brát věci s humorem vám usnadní a prodlouží život. A děti se rády smějí.
- 5) **„Všechno co se stane jednou, už se nemusí stát nikdy. Ale všechno, co se stane dvakrát, určitě se stane i potřetí.“**<sup>40</sup> – nevzdávejte se po prvním pokusu a nenechte se odradit prvotním neúspěchem. Už jen to, že to zkusíte dál, o vás dětem něco vypovídá. A také nezapomeňte na to, že zaujmout i jen jedno dítě je úspěch.

---

<sup>37</sup> BACH, R. *Iluze*.

<sup>38</sup> PRATCHETT, T.; BRIGGS, S. *Kuchařka Stařenky Oggové*. str. 175.

<sup>39</sup> PRATCHETT, T.; BRIGGS, S. *Kuchařka Stařenky Oggové*. str. 175.

<sup>40</sup> COELHO, P. *Alchymista*.

- 6) **„Hraj fér.“**<sup>41</sup> – nesnažte se před dětmi hrát nějakou falešnou komedii a být někým jiným, než opravdu jste. Stejně to na vás poznají, nebudou si vás vážit a brát vás vážně. Buďte k nim upřímní a hrajte s nimi fér hru. Oplatí vám to stejně. Chovejte se k nim jako k lidem s vlastním rozumem, názorem a inteligencí. Jsou takoví a jsou si toho vědomi.
- 7) A když se vám zdá, že už je to opravdu špatné, nic nejde a nic se nedaří, tak myslte na to, že: **„Teplé koláčky studené mléko ti udělají vždycky dobře.“**<sup>42</sup> – v klidu si sedněte, udělejte si pauzu a zkuste nechat řešení, ať si vás najde samo.
- 8) **Nepodceňujte děti, ani sebe.** Protože nic není tak zlé, jak se zdá a ten pokus, jenž se na počátku se jeví jako tragická situace, se velice často stane tím nejlepším. Avšak nelze zapomenout ani na to, že pokaždé se kouzlo nepovede. Proto se musíme umět postavit k neúspěchu čelem a povzbudit děti, když to potřebují.
- 9) **Vedoucím jste vy, ale učitelem jsou děti.** Vy je někam povedete, ale ony vás naučí nekonečně mnoho. Jejich bezprostřednost a originalita jsou zdrojem překvapení a nových zkušeností pro každého vedoucího. Musíme jen být ochotní se od nich učit a nenechat se zmást nadřazeností vlastní autority.
- 10) A nakonec, **každý výtvor je unikát**, jenž v sobě má neopakovatelné kouzlo. A už jen to, že se děti pokusily jej vytvořit je úspěch. Sám proces je důležitý. Ne-li důležitější, než výsledek.

## Závěr

V teoretické části diplomové práce, jsem se zabývala hlavně motivací. Jak jsem již mnohokrát v průběhu diplomové práce podotkla, je motivace nedílnou součástí, ne-li hlavní složkou veškerého našeho chování a jednání. Je stále

---

<sup>41</sup> FULGHUM, R. *Všechno, co opravdu potřebuji znát, jsem se naučil v mateřské škole.* str. 14.

<sup>42</sup> FULGHUM, R. *Všechno, co opravdu potřebuji znát, jsem se naučil v mateřské škole.* str. 14.

přítomna, skrytá i okatě proklamovaná. V oblasti volného času se motivací zabýváme hlavně z hlediska praxe, teoretická složka se jeví jako méně důležitá. Nalezneme nepřeberné množství návodů a knihy, jako motivovat k výkonu pracovní kolektiv, jak se správně motivovat k dosažení úspěchu, jak být správným managerem, který motivuje své spolupracovníky. O motivaci v psychologii a pedagogice, nalezneme také dostatečné množství literatury a zdrojů na internetu. Ovšem na téma motivace a volný čas, místo motivace ve volném čase, volnočasová motivace, jsem toho mnoho nenalezla. Je pravdou, že sama pedagogika volného času, je u nás ještě relativně mladým oborem a jeho vědecká základna ještě není dokonalá. Domnívám se, že z toho důvodu není motivaci věnován ještě dostatek pozornosti. Prozatímni poznatky čerpají, stejně jako v této práci, z pojetí motivace, jak je chápáno v pedagogice a psychologii. Ale motivace ve volném čase, má svá specifika, zvláštnosti a odlišnosti, od motivace ve škole. Myslím si, že motivace je v oblasti volného času klíčovým, ale zatím teoreticky opomíjeným pojmem, jímž by se měla postupem času pedagogika volného času zabývat, v praktické, ale hlavně v teoretické oblasti.

Praktická část byla zaměřena na projekt, na práci s dětmi. Práce s dětmi je vždy náročná záležitost a s pubescenty se mi jevila o něco obtížnější, než u dětí mladších, či u dospělých. U pubescentů se musí mít vedoucí neustále na pozoru, bystře vnímat i nevyřčené a snažit se pochopit zmatené. I přesto, že se objevují neustále komplikace, technického rázu, problematické momenty v komunikaci s dětmi i rodiči, konflikty a starosti, přesto je to obohacující a fascinující práce. Každý den na vás čeká malé překvapení, drobná změna či neobvyklá situace. Tato práce vám nedá příliš možností k zakrnění a ke stagnaci, jste nuceni pohybovat se stále kupředu. V každé činnosti se snažíte rozvíjet dětskou tvořivost, fantazii a sebevědomí. Pomáháte jim nalézat jejich cestu životem, směr k budoucnosti. Předáváte jim své vlastní zkušenosti a doufáte, že jim budou užitečné. Práce s dětmi je vyčerpávající a zároveň naplňující. Stále se díky nim učíme něco nového a zajímavého. Necháváme se jimi inspirovat a snažíme se na oplátku inspirovat je a oceňovat jejich schopnosti.

A budeme-li dostatečně otevření, znovu se nám podaří nahlédnout do dětského světa a ochutnat pocit ztraceného „mládí“. Když se i sami nenecháme sevřít zkosnatělými pravidly konzervativního dospělého, tak nám práce s dětmi ukáže svět plný barev, fantazie a oživlých snů. Měli bychom do tohoto světa vstoupit beze strachu a předsudků.

## Seznam literatury

- ADAMS, D. *Stopařův průvodce galaxií*. Praha, Argo,2002. ISBN 80-7203-439-3.
- BABYRÁDOVÁ, H. *Výtvarná dílna*. Praha: Triton,2005. ISBN 80-7254-705-4.
- BACH, R. *Iluze*. 2. vyd. Praha: Synergie,1996. ISBN 80-901797-5-4.
- BACH, R. *Jonathan Livingston Racek=Jonathan Livingston Seagull*. Praha: Argo,2007. ISBN 978-80-7203-872-5.
- BACH, R. *Jonathan Livingston Racek*. Praha: Synergie,1999. ISBN 80-86099-23-7.
- COELHO, P. *Alchymista*. 3. vyd. Praha: Argo,1999. ISBN 80-7203-241-0.
- FICHOVÁ, K.; SZOBIOVÁ, E. *Rozvoj tvořivosti a klíčových kompetencí dětí: náměty k RVP pro předškolní vzdělávání dětí*. Praha: Portál,2007. ISBN 978-80-7367-323-9.
- FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi*. Praha: Portál,1997. ISBN 80-7178-063-4.
- FRIEDL, J. *261 her pro děti od tří let*. Praha: Grada Publishing,2002. ISBN 80-247-0306-2
- FULGHUM, R. *Všechno, co opravdu potřebuji znát, jsem se naučil v mateřské škole*. 7.vyd., 2. rozš. Praha, Argo,2007. ISBN 978-80-7203-935-7.
- HERMOCHOVÁ, S. NEUMAN, J. *Hry do kapsy I: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál,2003. ISBN 80-7178-672-1.
- HERMOCHOVÁ, S. NEUMAN, J. *Hry do kapsy II: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál,2003. ISBN 80-7178-673-X.
- HERMOCHOVÁ, S. NEUMAN, J. *Hry do kapsy IV: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál,2003. ISBN 80-7178-818-X.
- HERMOCHOVÁ, S. NEUMAN, J. *Hry do kapsy V: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry*. Praha: Portál,2004. ISBN 80-7178-874-0.
- HERMOCHOVÁ, S. *Hry pro dospělé*. Praha: Grada Publishing,2004. ISBN 80-247-0817-5.
- HICKSON, A. *Dramatické a akční hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. Praha: Portál,2000. ISBN 80-7178-387-0.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha, Portál, 2004.  
ISBN 80-7178-927-5.

HOLEYŠOVSKÁ, A. *Rok ve školní družině*. Praha: Portál, 2003.  
ISBN 80-7178-725-3.

HRABAL, V. et al. *Psychologické otázky motivace ve škole*. Praha: SPN, 1984.  
ISBN nevedeno.

HUTŇANOVÁ, Z. *Tvoříme s dětmi: výtvarné povídání s dětmi předškolního věku*. Praha: Mladá Fronta, 2004. ISBN 80-204-1098-8.

HYHLÍK, F.; NAKONEČNÝ, M. *Malá encyklopedie současné psychologie*. Praha: SPN, 1973. ISBN nevedeno.

CHOUR, J. *Receptář her: náměty a návody po vedoucí dětí a mládeže*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-388-9.

JANDA, J. *Správte se s výtvarnými projekty*. Praha: Tereza, 1998.  
ISBN nevedeno.

KOHL, M. F. *Preschool art: It's the Process, Not the Produkt*. Gryphon House, 1994. ISBN -13: 9780876591680.

LANGMAIER, J. *Vývojová psychologie pro dospělé lékaře*. 2. doplň. vyd. Praha: Avicenum, 1991. ISBN nevedeno.

LISÁ, L.; KŇOURKOVÁ, M. *Vývoj dítěte a jeho úskalí*. Praha: Avicenum, 1986.  
ISBN nevedeno.

LOKŠOVÁ, I. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole: cvičení pro rozvoj soustředění a motivace žáků*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-205-X.

MAURER-MATHISON, D. *Magie papíru*. Praha: Portál, 2007.  
ISBN 978-80-7367-204-1.

NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. Praha, Academia, 2003.  
ISBN 80-200-0993-0.

PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 3. aktualizované vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

PÁVKOVÁ, J.; HÁJEK, B. *Školní družina*. Praha: Portál, 2003.  
ISBN 80-7178-751-5.



PETROVÁ, A. *Tvořivost v teorii a praxi: (učební texty)*. Praha: Vodnář,1999. ISBN 80-86226-05-0.

PIAGET, J.; INHELDEROVÁ, B. *Psychologie dítěte*. Praha: Portál,1997. ISBN80-7197-146-0.

PRATCHETT, T.; BRIGGS, S. *Kuchařka Stařenky Ottové*. Praha: Talpress,2001. ISBN 80-7197-178-2.

PRŮCHA, J. *Moderní pedagogika*. 3. upr. a dopl. vyd. Praha: Portál,2005. ISBN 80-7367-047-X.

READ, H. E.; UŽDIL, J.; CAHA, J. *Výchova uměním*. Praha: Odeon,1967. ISBN nevedeno.

SEVEROVÁ, M.; MIŠURCOVÁ, V. *Děti, hry a umění*. Praha: ISV,1997. ISBN 80-85866-18-8.

ŠIMONOVÁ, A. *Výtvarná dílna*. Praha: Portál,2005. ISBN 80-7178-960-7.

UŽDIL, J.; ZHOŘ, I. *Výtvarné umění ve výchově mládeže*. Praha: SPN,1988. ISBN nevedeno.

UŽDIL, J. *Mezi uměním a výchovou*. Praha: SPN,1988. ISBN nevedeno.

VACÍNOVÁ, M. et al. *Kapitoly z psychologie učení a výchovy*. 2. vyd. Praha: UJAK,2007. ISBN 978-80-86723-42-6.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál,2000. ISBN 80-7178-308-0.

ZAPLETAL, M. *Vycházky a výlety s dětmi: zážitky, objevy, hry, zábava, poznání*. Praha: Portál,2003. ISBN 80-7178-750-7.

### **Elektronické dokumenty**

BOHDAL, J. Fotografie přírody – racek stříbřitý. In *Naturfoto*[online]. [cit. 20. března 2009]. Dostupné z WWW: <<http://www.naturfoto.cz/racek-stribrity-fotografie-4192.html>>.

## Seznam příloh

<b>Příloha č. I</b>	Mezinárodní seznamka
<b>Příloha č. II</b>	Krajina racků 1
<b>Příloha č. III</b>	Krajina racků 2
<b>Příloha č. IV</b>	Zlomená křídla
<b>Příloha č. V</b>	Mandaly letu 1
<b>Příloha č. VI</b>	Mandaly letu 2
<b>Příloha č. VII</b>	Nový začátek
<b>Příloha č. VIII</b>	Rackův deník 1
<b>Příloha č. IX</b>	Rackův deník 2
<b>Příloha č. X</b>	Rackův deník 3
<b>Příloha č. XI</b>	Země snů 1
<b>Příloha č. XII</b>	Země snů 2
<b>Příloha č. XIII</b>	Pozdrav slunci
<b>Příloha č. XIV</b>	Noví racci 1
<b>Příloha č. XV</b>	Noví racci 2
<b>Příloha č. XVI</b>	Noví racci 3
<b>Příloha č. XVII</b>	Racek
<b>Příloha č. XVIII</b>	Křídlo racka
<b>Příloha č. XIX</b>	Fotky racků
<b>Příloha č. XX</b>	Stručná charakteristika dětí středního školního věku

## Přílohy

### Příloha č. I - Mezinárodní seznamka - pozdravy<sup>43</sup>:

Příklady pozdravů:

- australsky: zvednout jednu ruku a doprovodit tento pohyb pozdravem „Hey“
- česky: potřesení si pravou rukou se slovy „Jak se máš?“
- texasky: podat ruku, potřást jí a druhou rukou poklepat na rameno se slovy „Howdy partner“
- rusky: odejmutí se kolem ramen s naznačenými polibky, tzv. dvojitý „chruščov – cos mi přines, kams to dal“, se slovy „Zdrastvuj“
- italsky: odejmutí kolem ramen s naznačenými polibky u pravé a levé tváře s pozdravem „Ciao“
- francouzsky: jako příbuzní, tři naznačené polibky – vpravo, vlevo a ještě jednou vpravo – s pozdravem „Salut“
- čínsky: ruce spojené dlaněmi pozvednout na prsa a hluboký úklon
- japonsky: hluboký úklon
- indiánsky: palec, ukazováček a prostředník pravé ruky na srdce a lehký úklon
- eskymácky: doteky nosů zprava doleva, tření nosů o sebe

Další atypické pozdravy:

- rybáři: podávají si ruce, ale těsně před podáním se minou, řeknou „Uplavala“
- vodáci: zvolání „Ahoj“
- dívka udělá „pukrle“, chlapec se ukloní, nebo „sejme“ z hlavy klobouk a opíše jím úklonu
- jezdci na koni se zdraví dotknutím klobouku

---

<sup>43</sup> HERMOCHOVÁ, S. NEUMAN, J. *Hry do kapsy I: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry.*

- bojová umění se povětšinou zdraví v kleku sed na paty, ruce položené před sebe na zem(někdy zkřížené dlaně) a čelem se dotknou buď země, nebo rukou

**Příloha č. II – Krajina racků 1 – pouze noviny:**







**Příloha č. III – Krajina racků 2 – finální výtvar s barvami:**

























**Příloha č. IV – Zlomená křídla – ukázka z knihy:**

*„Ve stočtyřicítce Jonathan Racek explodoval jako dynamit a roztříštil se o kamennou hradbu moře. Když přišel k sobě, byla už tma a on plaval v měsíčním světle na hladině širého oceánu. Jeho křídla připomínala cáry kůže, ale nejvíc ho tížila jeho prohra. Kdyby tak mohl ztěžknout natolik, aby klesl ke dnu a všechno skončilo! Jsem prostě racek a na tom nic nezměním, jsem ve své podstatě omezený. Kdybych se toho měl o létání tolik naučit, měl bych na to v hlavě návod. Kdyby mi bylo dáno létat tak rychle, měl bych krátká sokolí křídla a místo ryb bych jedl myši. Táta měl pravdu. Musím na to hloupé létání zapomenout, musím se vrátit k hejnu a spokojit se s tím, že jsem jen ubohý, omezený racek“<sup>44</sup>*

---

<sup>44</sup> BACH, R. *Jonathan Livingston Racek*. str. 13 - 14

## **Příloha č. V – Mandalý letu 1 – ukázka z knihy:**

*„V mžiku byl sedm set metrů nad černým mořem, bez nejmenší myšlenky na nezdar či smrt přitiskl křídla pevně k tělu a větru nastavil jen jejich úzké, otrhané konečky. Vrhł se do střemhlavého letu. Vítr mu obludně hučel v hlavě. Sto kilometrů v hodině, sto padesát, dvě stě a stále zrychloval. Křídla byla při dvěšředvacítce zatížena méně, než předtím při stodesítce. Téměř nezřatelným pohybem křidel ukončil střemhlavý let těsně nad vlnami. V měsíčném svitu vypadal jako šedá dělová koule. Přimhouřil oči proti větru a radoval se. Dvě stě dvacet kilometrů v hodině! A pod kontrolou!*

*Žil a chvěl se vzrušením, hrdý na to, že překonal svůj strach. Bez zbytečných obřadů přitiskl křídla k tělu, napnul jejich krátké konečky a vrhl se přímo proti moři. Po čtyřech stech metrech dosáhl maximální rychlosti. Vítr teď tvořil pevnou zvukovou bariéru, proti níž se rychleji pohybovat nemohl. Letěl přímo dolů rychlostí tři sta čtyřicet dva kilometrů za hodinu. Polkl, když si uvědomil, že sebemenší pohyb křídlem by ho v této rychlosti rozřřišřil na milión kousíčků. Ale v rychlosti byla síla a radost. Rychlost byla nádhera sama.*

*Ve třech stech metrech začal vyrovnávat s hladinou. Konečky jeho křidel burácely v obludném větru.*

*Vítězství! Maximální rychlost – racek letěl rychlostí tři sta čtyřicet dva kilometrů za hodinu!“<sup>45</sup>*

---

<sup>45</sup> BACH, R. *Jonathan Livingston Racek*. str. 15 - 18



**Příloha č. VI – Mandaly letu 2 – finální výrobky:**







## **Příloha č. VII – Nový začátek – ukázka z knihy:**

*„Jednoho večera našli Jonathana, jak klidně a osaměle plachtí milovanou oblohou. Dva rackové, kteří se objevili po jeho boku, byli čistí jako hvězdný třpyt. V ostrém nočním vzduchu z nich vyzařovala jemnost a přátelství.*

*- Kdo jste.*

*- Přišli jsme tě vzít výš, vzít tě domů.*

*- Nemám žádný domov. Nemám hejno. Jsem vyhnanec. A nyní letíme na vrcholku Velkého horského větru. Nemohu už své staré tělo zvednout výš, snad jen o pár set metrů.*

*- Můžeš, Jonathane, protože ses učil. Jedna škola skončila, přišel čas, aby začala další.*

*Naposledy se dlouze zadíval na oblohu a nádhernou stříbrnou zemi, kde se toho tolik naučil.*

*- Můžeme jít, řekla nakonec.*

*A Jonathan Livingston Racek stoupal se dvěma hvězdnými racky, až spolu zmizeli v dokonale temné obloze.“<sup>46</sup>*

---

<sup>46</sup> BACH, R. *Jonathan Livingston Racek*. str. 24 – 25.

**Příloha č. VIII – Rackův deník 1 – desky ubrouskovou technikou:**









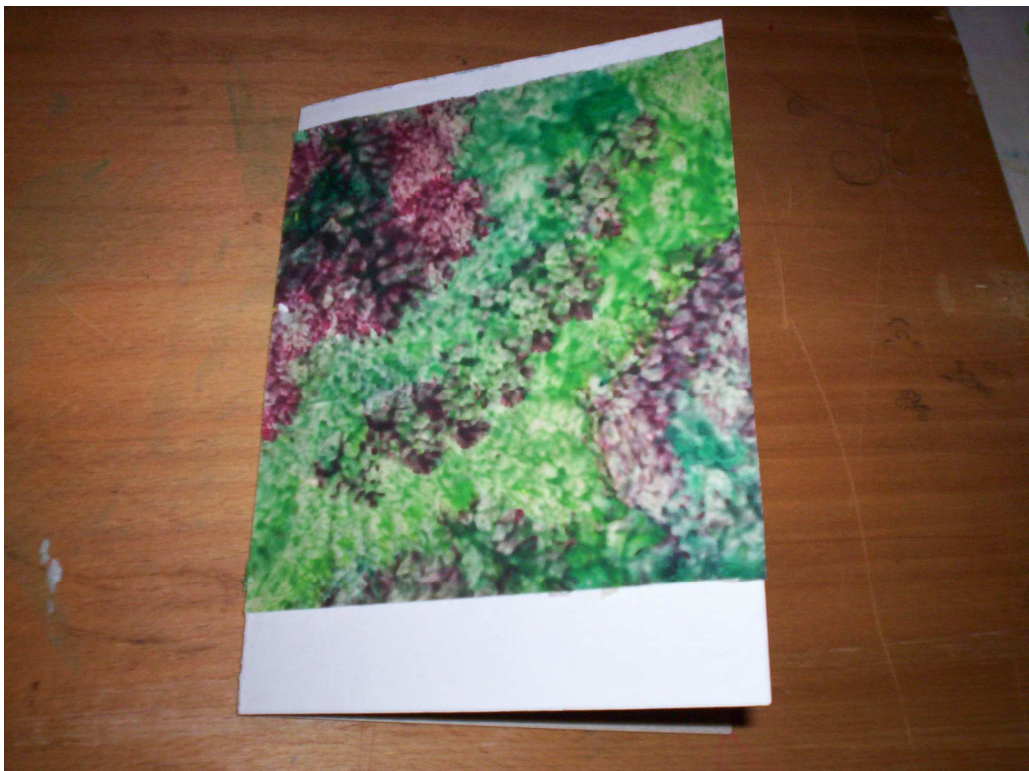
Příloha č. IX – Rackův deník 2 – desky se škrabovým papírem:







**Příloha č. X – Rackův denník 3 – desky se škrobovými papíry, finální výrobek:**





**Příloha č. XI – Země snů 1 – enkaustika, finální výrobky:**





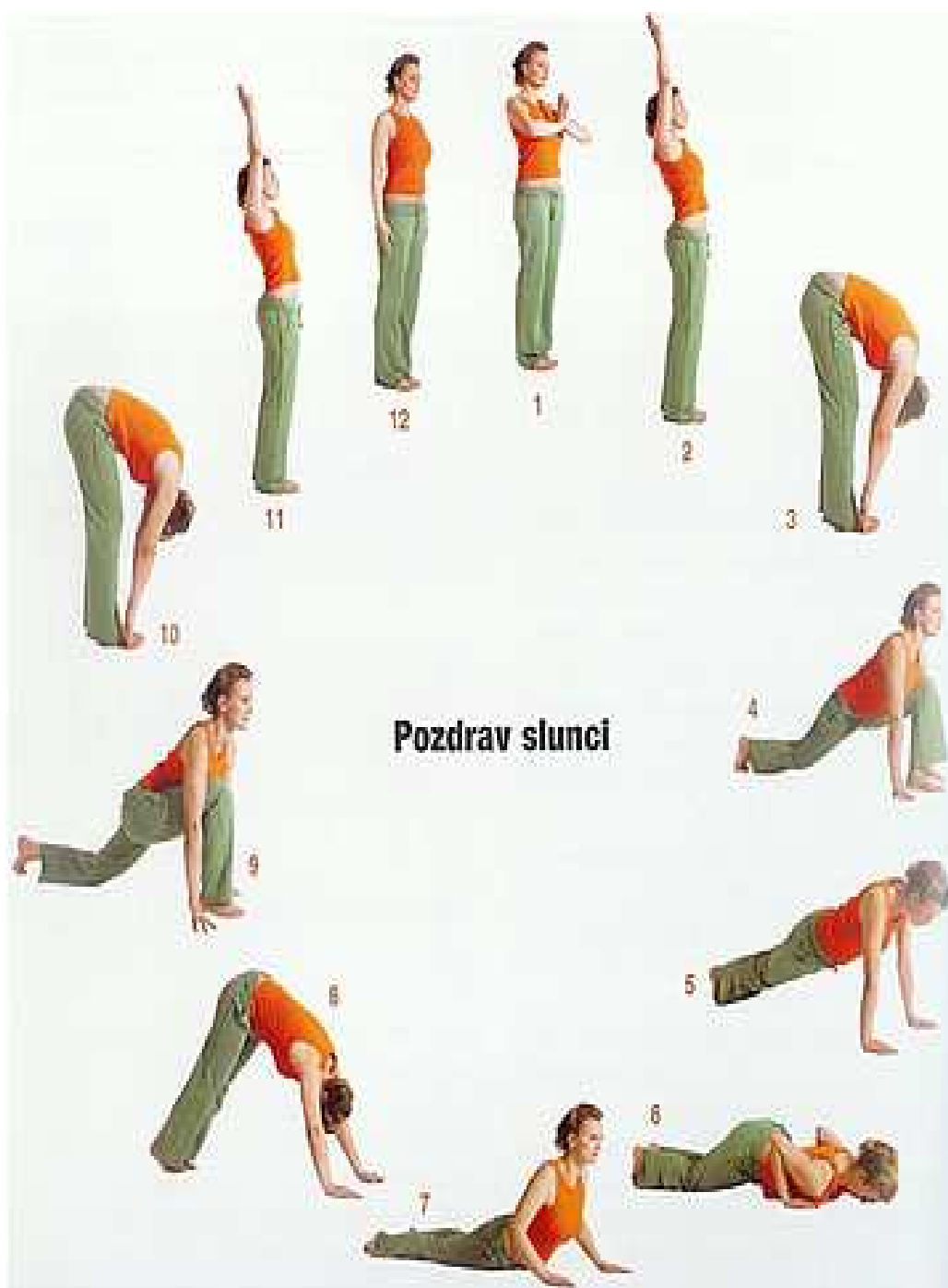


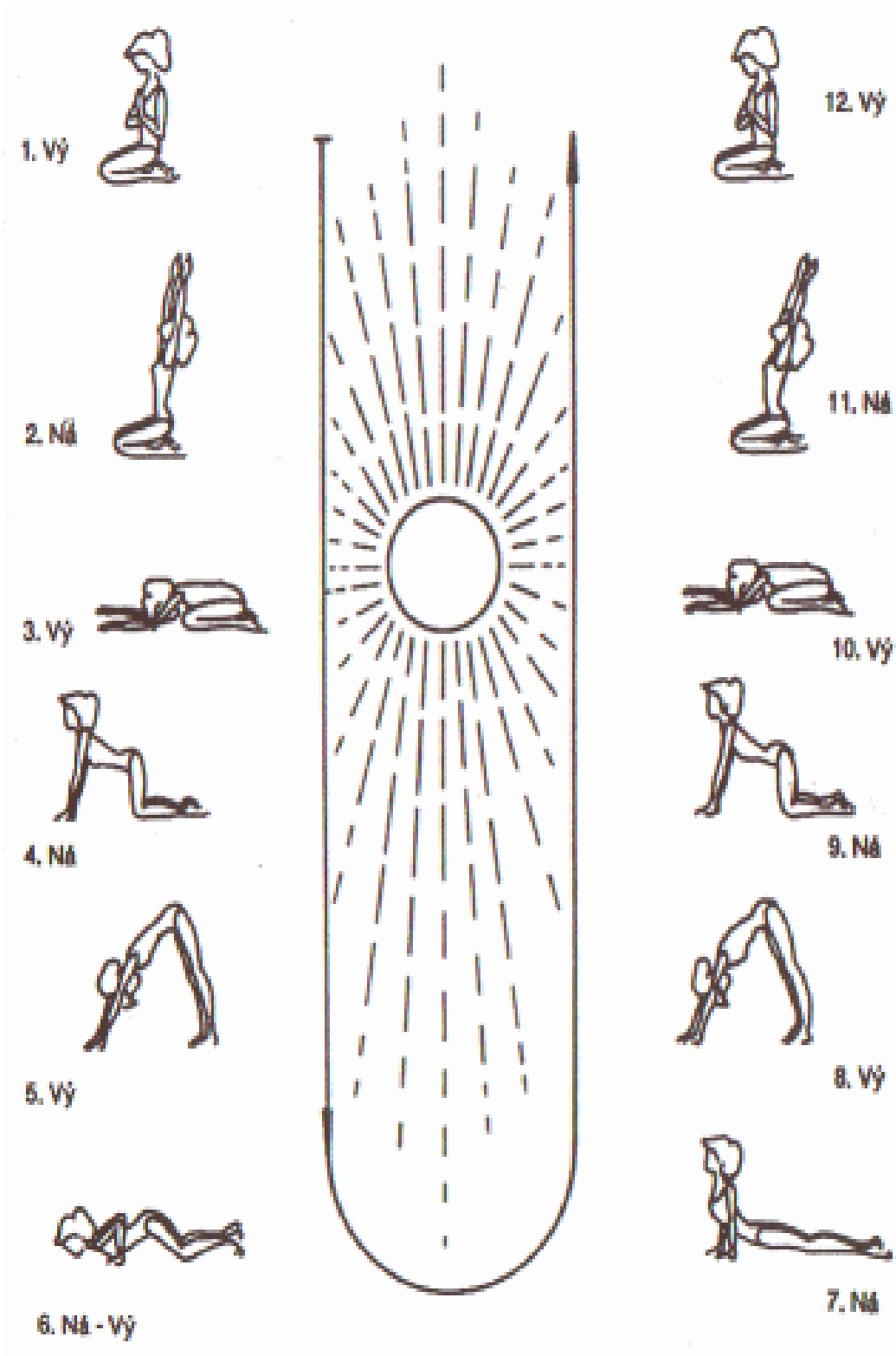


**Příloha č. XII – Země snů 2 – voskovky a barvy, finální výrobky:**



**Příloha č. XIII – Pozdrav slunci – obrázkový návod:**





**Příloha č. XIV – Noví racci 1 – ukázka z knihy:**

*„A tak toho rána přiletěli ze západu. Osm racků, kteří se ve dvojité diamantové formaci téměř dotýkali koncečky křídel. Nad sněmovním místem proletěli dvěstěkilometrovou rychlostí. Celá útvar potom - jako jeden pták – udělal pomalu proti šlehajícímu větru plný výkrut doprava, z vodorovného letu do převráceného a zpět. Každodenní křik a šarvátky hejna rázem ustaly. Všech osm ptáků se postupně vrhlo vzhůru do plného přemetu a kroužilo kolem hejna až do neuvěřitelně pomalého přistání ve stoje do písku.“<sup>47</sup>*

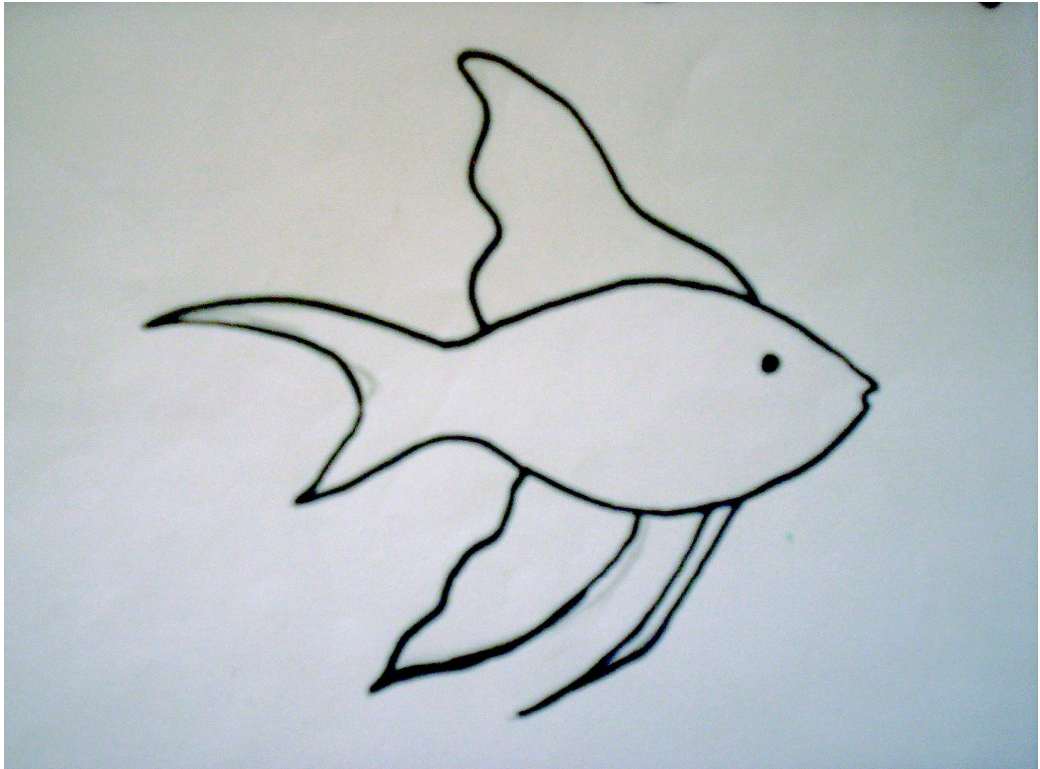
---

<sup>47</sup> BACH, R. *Jonathan Livingston Racek*. str. 51.



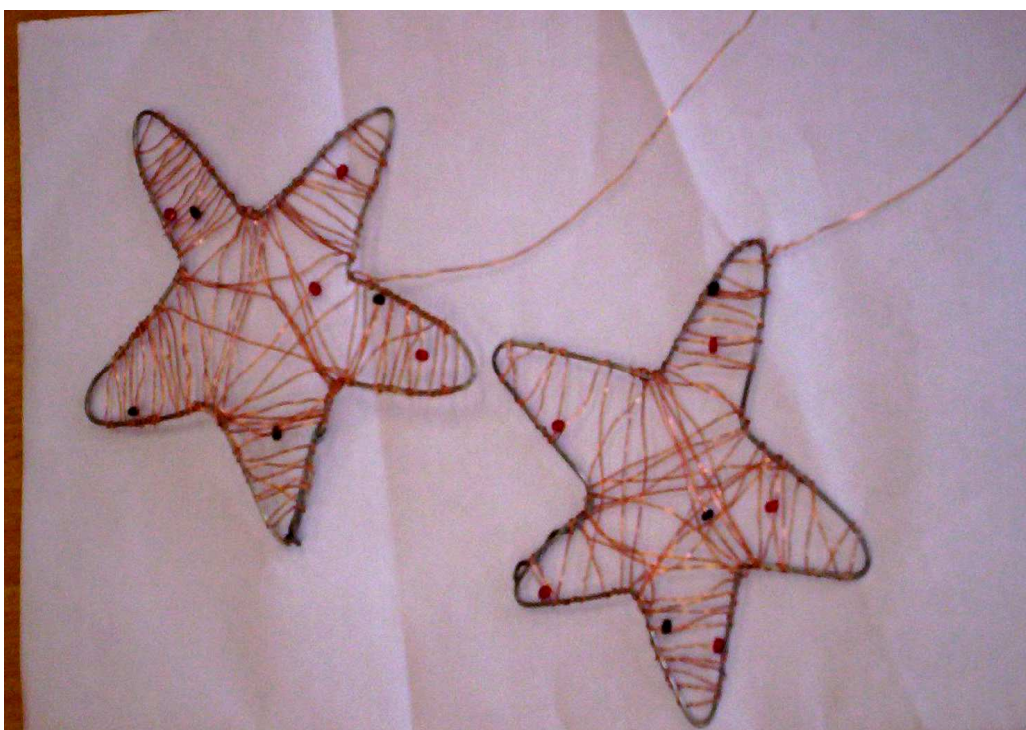
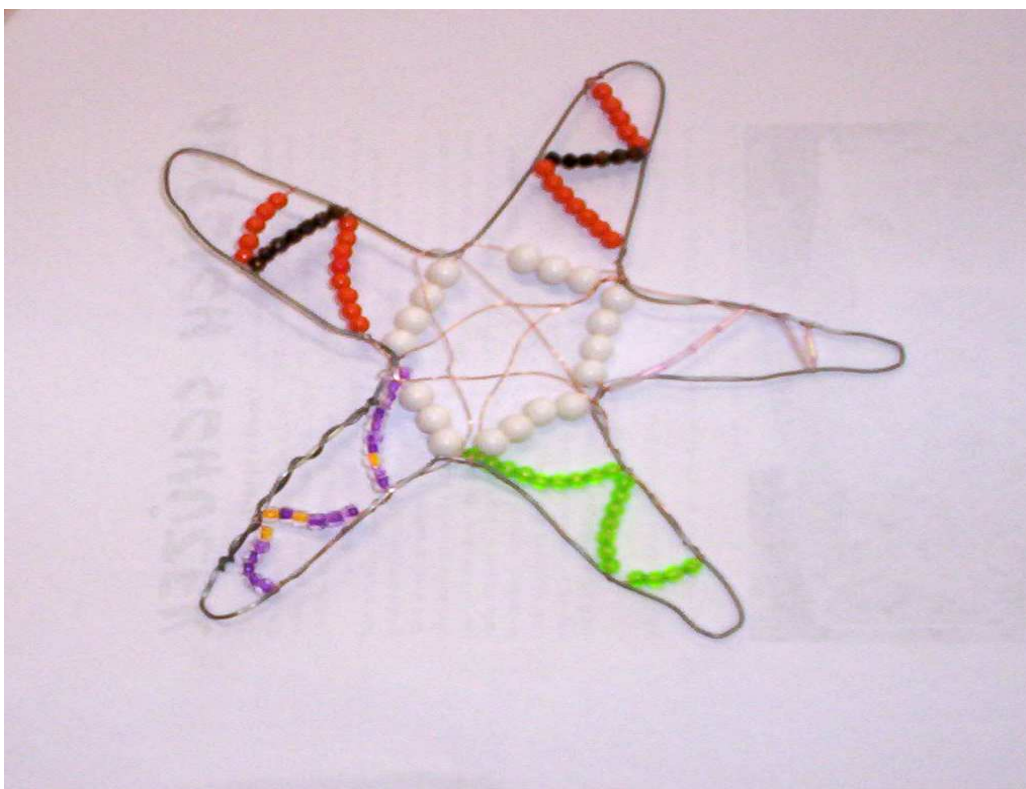
**Příloha č. XV – Noví racci 2 – racek, hvězdice, ryba - šablony:**



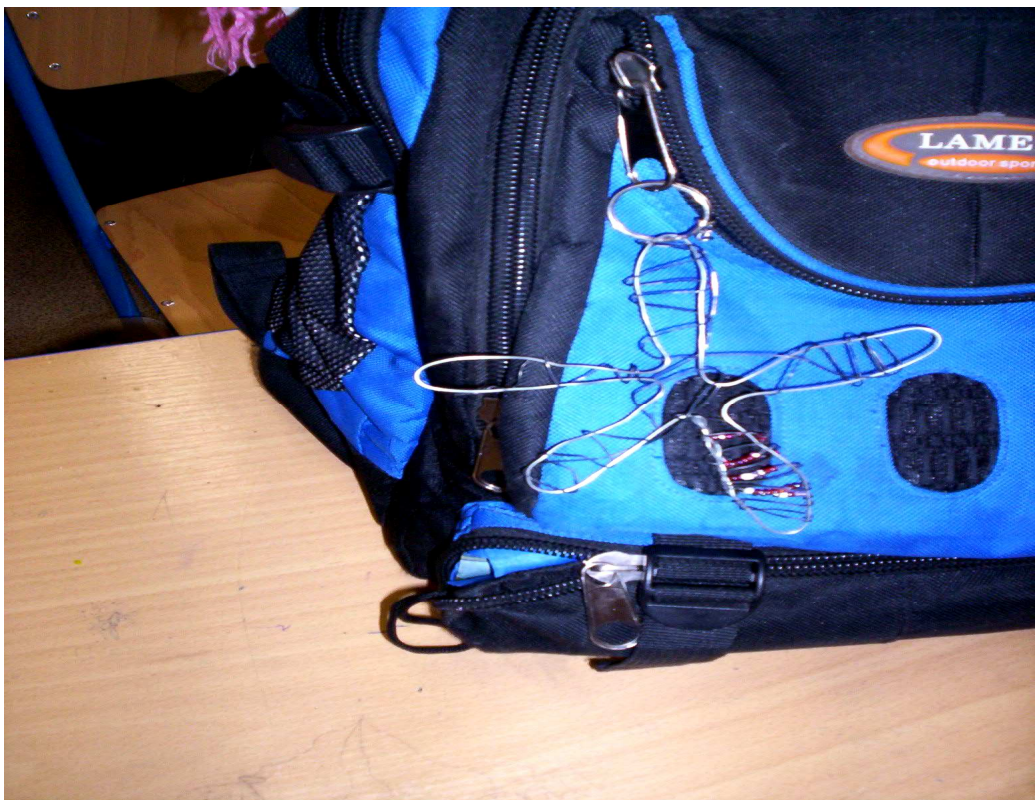
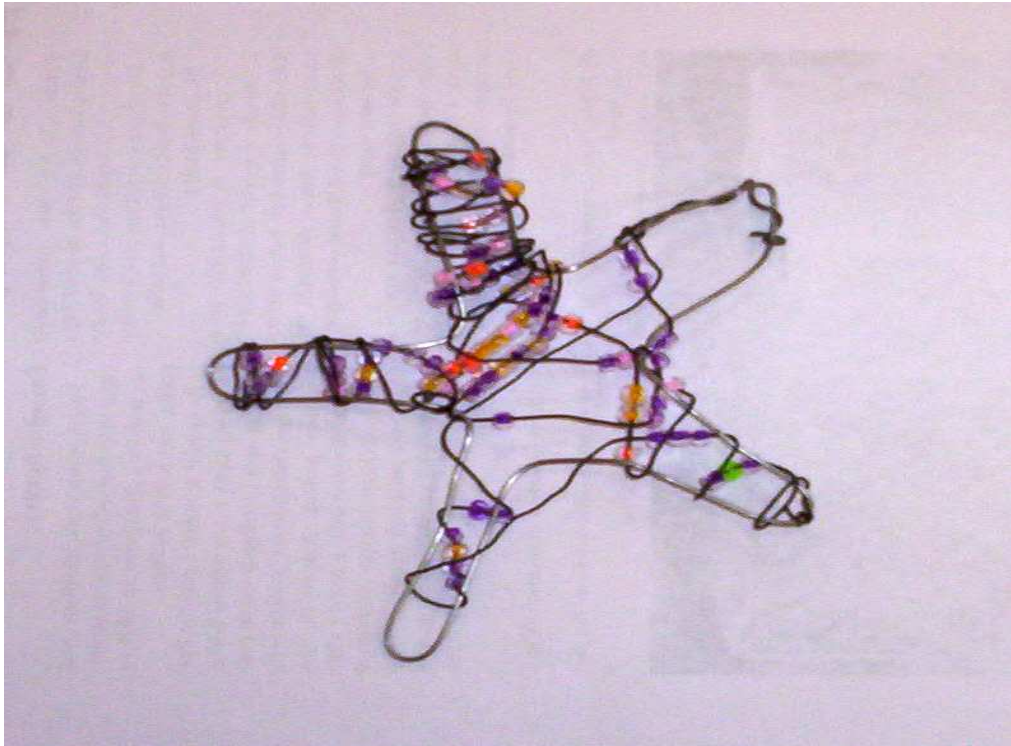




**Příloha č. XVI – Noví racci 3 – tvar hvězdice, finální výrobky:**



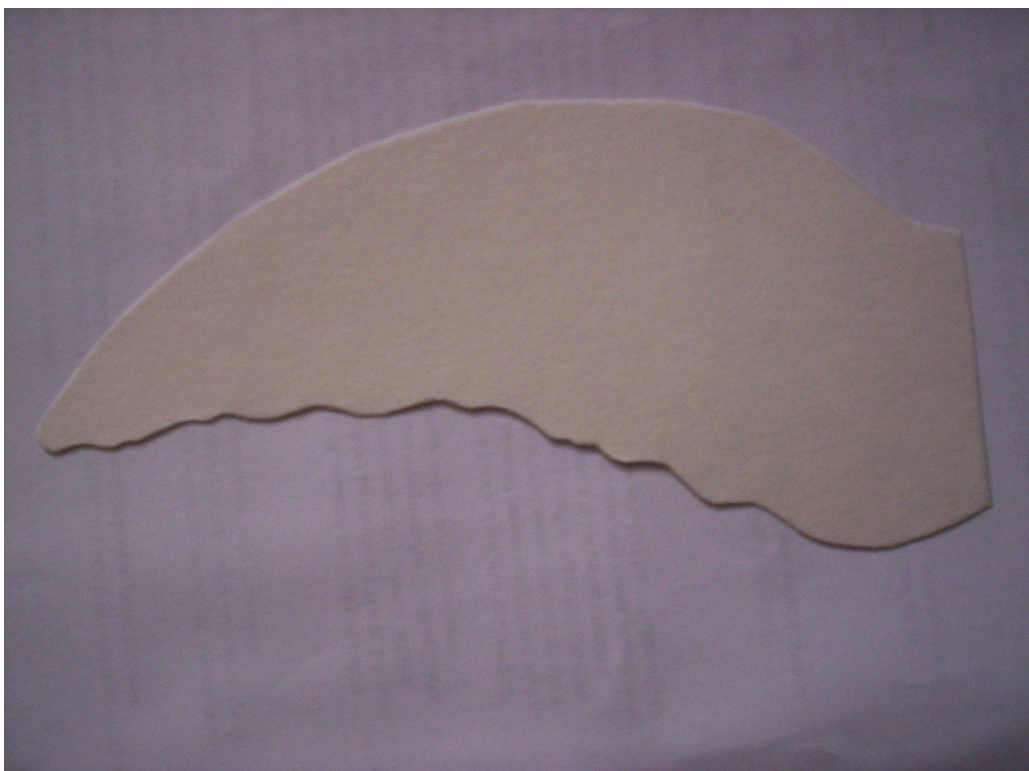




**Příloha č. XVII – Racek – torzo těla:**



**Příloha č. XVIII – Křídlo racka – šablona na Racka i na Zlomená křídla:**





**Příloha č. XIX – fotky racků pro inspiraci<sup>48</sup>:**



<sup>48</sup> BOHDAL, J. Fotografie přírody – racek stříbřítý. In *Naturfoto*[online].



Příloha č. XX - Stručná charakteristika dětí středního školního věku, dle Pávkové.<sup>49</sup>

Tělesný vývoj	Duševní vývoj			Sociální vývoj
	Rozumový	Citový	Volní	
<b>STŘEDNÍ ŠKOLNÍ VĚK (11 - 15)</b>				
Nerovnoměrnost , velké změny rychlosti; růst dlouhých kostí, tělesná neohrabanost; pohlavní dozrávání - pubescence, změny v činnosti endokrinních žláz, dočasné zhoršení nervosvalové koordinace, vzrůst fyzické výkonnosti, ale i snadná unavitelnost.	<p><b>Vnímání:</b> zpřesňuje se hlavě vnímání času a prostoru.</p> <p><b>Pozornost:</b> stálejší, úmyslná, přechodné kolísání.</p> <p><b>Paměť:</b> záměrná, logická, trvalejší, pohotovější.</p> <p><b>Fantazie:</b> zdokonaluje se reprodukční fantazie, rozvoj tvůrčí fantazie, denní snění.</p> <p><b>Myšlení:</b> schopnost abstrakce a zobecnění, logické myšlení, kritičnost.</p>	<p>Rozmanitost citů větší, ale kolísavé sebeovládání.</p> <p><b>Vyšší city:</b> mravní (vlastní hodnocení dobra a zla), intelektuální (zvídavost hlavně v zájmových činnostech), estetické (vnímání krásy); romantičnost, kolísání citů, střídání nálad, sentimentalita , ambivalence, afekty, kolísání sebevědomí.</p>	<p>Velké kvalitativní změny, větší uvědomělost, rozhodnost, cílevědomost; vzdálenější cíle, rozmanitější motivy jednání, větší sebeovládání, vytrvalost při překonávání překážek (zejména u zájmových činností); občasné výkyvy ve volním jednání v souvislosti s kolísáním citů a fyziologickým i změnami.</p>	<p>Kritičnost k dospělým, k autoritám; tendence ke sdružování s vrstevníky, konformita k vrstevnické skupině; snaha o samostatnost; změny ve vztahu mezi chlapci a dívkami, erotika; smysl pro kolektiv, nové skupiny (zájmové útvary); volba povolání; kamarádství, přátelství, první lásky.</p>

<sup>49</sup> PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času: Teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času.* str. 214.

## Abstrakt

PROKEŠOVÁ, J. *Motivace k výtvarným činnostem ve volném čase dětí staršího školního věku – projekt Racek*. České Budějovice 2009. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce I. Kovářová.

**Klíčová slova:** motivace, pubescence, starší školní věk, volný čas, tvořivost, výtvarný projekt, výtvarné činnosti

Diplomová práce je rozdělena do dvou částí, na teoretickou a praktickou.

Teoretická část definuje a popisuje pojmy motivace, volný čas a starší školní věk, vzájemně je propojuje a upřesňuje souvislosti mezi nimi. První část této práce čerpá z literatury a vychází z teoretických poznatků a informací.

Praktická část se snaží uplatňovat teoretické poznatky o motivaci a uvádět je do praxe, u dětí staršího školního věku, skrze výtvarný projekt. Tento projekt čerpá z praktických zkušeností autorky a literatury, zabývající se výtvarnými činnostmi. Hlavním myšlenkovým zdrojem výtvarného projektu je kniha Jonathan Livingston Racek. Projekt se snaží nenásilným způsobem rozvíjet pubescentovu fantazii, tvořivost a schopnost seberealizace. Dosahuje toho díky dramatické výchově, výtvarným činnostem a pohybovými aktivitami. Je tak vytvořen celistvý a vyvážený komplex činností.

## **Abstract**

Art activities motivations in leisure time of children in older school age – project  
Seagull

**Key words:** motivation, pubescence, older school age, leisure time, creativity, creative project, creative activity

Diploma work is separated into two parts, one is teoretical and the second is practical.

Teoretic part defines and describes topics of motivation, leisure time and older school age. It links and specifies connections between them. The first part of this work gathers literature and is based on theoretical knowledge and information.

The practical part is trying to apply theoretical knowledge about motivation and use it in the real world with older children through creative project. This project is based on the writer's experience and literature about art activities. The main source of this project is book from Jonathan Livingston Seagull. The project is trying to use a non-violent way to develop pubescent's imagination, creativity and ability of self-realization. It uses dramatic education, creative activity and physical activities to accomplish this goal. This way it is possible to build compact and balanced set of activities.