

Zážitková pedagogika – výchova prožitkem

je to vlastně sebe výchova, proto to funguje na dospívající a dospělé. *Jediné co můžeme udělat, je lidi inspirovat.* Nabízíme program a účastníci si z toho vezmou, co potřebují. Na druhou stranu to neznamena, že to je bez práce a že prostě nasázíme efektní programy vedle sebe a bude to super. Je to práce s lidmi, se skupinou lidí a má to svoje pravidla a zákonitosti, které není dobré obcházet.

Základní schéma – v bezpečné prostředí nabízím ozkoušet si nanečisto nejružnější zkušenosti, které sice fungují stejně, jako v reálu, ale jsou „jen“ formou hry. Tudíž se učím v chráněném prostředí, kde chyba nemá reálné dopady.

Učená definice:

Zážitková pedagogika je koncepce užívající jako prostředek autentický prožitek, se kterým dále pracuje, ve smyslu vyvolání budoucích výchovných změn jedince. Zážitková, neboť výchovný prožitek, s nímž dále pracujeme, uplynul do minulosti. Pedagogika, neboť její podstatou je výchova (v širším slova smyslu zahrnující výchovu a vzdělávání – budoucí zisk zkušeností).

Jak připravit zážitkový program?

1. Vědět co a proč chci dělat – stanovit si cíle.
2. Vědět co a proč chci dělat – stanovit si cíle.
3. Vědět co a proč chci dělat – stanovit si cíle.
4. Vyjasnit si cíle v týmu, ať všichni dělají stejnou akci.
5. Vybrat vhodný program a uvést ho.
6. Umožnit účastníkům aby se z toho něco naučili - zpracovat program.
7. Poučit se z vlastních chyb.
8. Vědět co a proč chci dělat – stanovit si cíle.

Nabízíme hlavní metody zážitkové pedagogiky, které tvoří dohromady jeden otevřený systém:

- * **metodu motivace** – cílené motivování účastníků kursu – maximální aktivita, velká intenzita a dynamika
- * **metodu dramaturgie** – promyšlená skladba programů a her a jejich neustálá interakce ve vztahu k zamýšlenému cíli
- * **metodu výrazových prostředků** – hudba, barvy, pohyb, světlo-tma, příroda- místnost, vůně, ticho...
- * **metodu ovlivňování osobnosti prostřednictvím situací** – hra, role, děj, příběh, tvořivost, riziko, myšlení, meditace..
- * **metodu využití skupinové dynamiky** – oněch proudů, které v našich nejhlubších JÁ proletí jak svěží horský vzduch a naše hodnoty, postoje, zájmy a potřeby získají novou dimenzi.
 - **metodu zpětné vazby** – hitace, review, anketa, test, asociace, obrazy, ...

Tyto metody doplňují následující konkrétně určené podmínky, doporučení a rady.

Proč funguje zážitková pedagogika?

Metoda, která je na kurzech podobných tomuto používána se jmenuje zážitková pedagogika. Je to způsob výchovy založený na to, že se účastníci vystaví jakémusi simulovanému zážitku. Zejména pomocí hry a nebo aktivit obsahujících v sobě jistou výzvu k překonání. Tím že člověk takovouto zkušeností projde, posunuje si vlastní hranice a má větší zásobu možný řešení náročných situací v běžném životě.

Jde o pestrý program složený ze sportovních, výtvarných, dramatických, diskusních programů. Ovšem nejde jen o prosté prožití her. Pod důležitých programech následuje jakási reflexe toho co

se událo, diskuse o tom. To umožňuje jednak rozvíjení komunikačních dovedností a jednak poskytuje onen prostor k učení se z chyby úspěchů. Právě to, že se používá hodně her, umožňuje „páchat“ beztrestně chyby a vyzkoušet si co to udělá na nečisto, bez reálných dopadů

Dalším velmi důležitým prvkem je práce se skupinou. Na kurz se cíleně vytváří bezpečné přátelské prostředí. Máte zkušenost, že vás lidé berou, co umíte, v čem jste odlišní.

No a je to dost sranda.

Dalším důležitým výchovným prvkem je pobyt v přírodě a nabídka nejrozumnějších neobvyklých pohybových aktivit. To nabízí možnost i ne úplně sportovně založeným lidem objevit krásu pohybu a otevřít jim prostor pro případně ozdravení životního stylu. Čímž se opět dostáváme k prevenci nerůznějších patologických jevů.

Historie zážitkové pedagogiky

Myšlenka zážitkové pedagogiky není nijak nová záležitost. Obligátní staří Řekové pěstovali ideál kalokagathie, Jan Amos Komenský měl svou školu hrou a J.J. Russeoa propagoval návrat k přírodě a výchovou přírodou.

Oficiální historie zážitkové pedagogiky se začala psát ve 40. letech minulého století, kdy v Británii německý pedagog Kurt Hahn založil první zážitkovou letní školu, kdy dospívajícím nabídl výchovu pomocí dobrodružných výprav, her u kterých bylo nutno spolupracovat a dobrovolnou službou potřeby. Z jeho myšlenek vzniklo celosvětové hnutí Outward Bound, které má své pobočky na pěti kontinentech. V prostředí českého OB – v Prázdninové Škole Lipnice, také původně myšlenka na adaptační kurzy pro středoškoláky vznikla. V současné době je spousta organizací, kteří dělají něco podobného. Jedna otevřená kroužky pro veřejnost a jednak spousta kurzů firemních . tomu se říká outdoor management training. Z těch nejvýznamnějších – PŠL, IS Brno, Hnutí Brontosaurus, Hnutí GO!, Velký vůz, K Klub, Dlažka, saleziáni ve Fryštáku, skauti, pionýři, TOM atd.

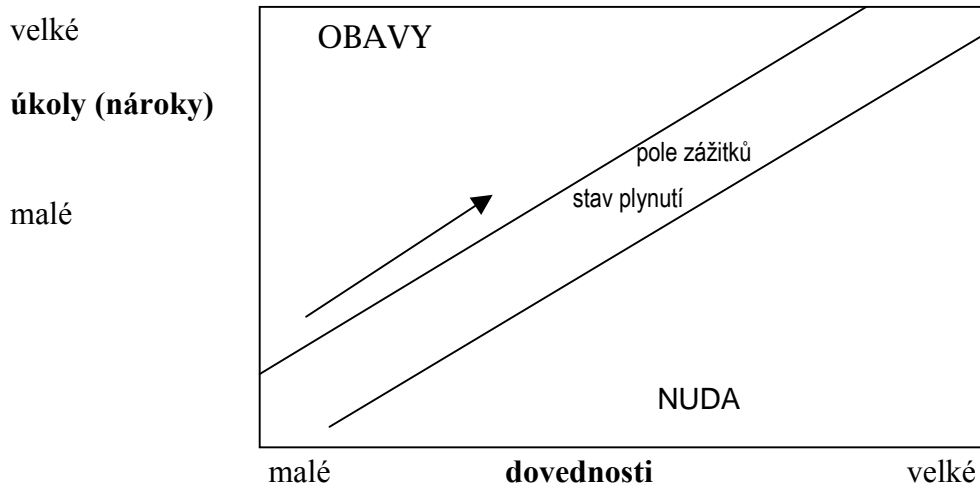
Zároveň je možné prožitkovou metodu aplikovat léčebně – pak se tomu říká Adventure terapie, funguje to na problémy se závislostmi, rizikovou mládež, v cizině se to používá i jako rodinná a skupinová terapie. To my ovšem opravdu neděláme.

Zážitkový fet - Flow fenomén a překračování os. hranic pohodlí (10 min)

V těchto věcech se uplatňuje hodně adrenalin a vůbec koktej mnoha chemických látek. Překonáváte nejružnější strachy, hodně se hýbete, pohybujete se v přírodě na čerstvém vzduchu málo spíte, hodně se smějete, jsou tam osoby opačného pohlaví, které vás přitahují. Upřímně řečeno, většinu kurzu strávíte v dosti jiném stavu vědomí, než je váš běžný život. Zážitek je víc, zvládnete věci na první pohled nemožné, všechno je mnohem barevnější a reálnější než „dooprady“. Pozor tento chemický koktej je návykový.

A vzhledem k tomu, že tu sedíte, dovoluji si vám oznámit že jste máte docela slušný náběh na závislost, protože ten koktej z pozice instruktora je výrazně silnější dávka, než z pozice účastníka...

Ovšem tento stav je zcela přirozený a vlastně normální. Psychologové tomu říkají „flow fenomén“, tedy stav plynutí. Jde o stav vědomí, kdy naplno děláte to co děláte a jste do toho zažraní. Stává se to v okamžiku, kdy děláte něco se pohybuje okolo vašich hranic toho co víte, že dovedete. Je to pro vás trošku výzva a tím že se vám to daří, tak do dodává pocit uspokojení.



Tento stav je velmi blahodárny, neboť je zaprvé zábavný a za druhé umožňuje dosahovat zajímavých výsledků a především je to ideální stav na učení se nových věcí, neboť v tomto stavu mozek funguje v nevídaných obrátkách.

Celý kurs většinou proběhne ve stavu plynutí. Navíc je tu ta věc s úkoly okolo hranic schopností. Právě na kurzu se totiž tyto hranice dost posouvají. Zjistíte, že jste schopní mluvit před skupinou, během 24 hodin připravit téměř dokonalé divadelní představení, ložit po lanech v 10 metrech, běhat neuvěřitelné vzdálenosti a vůbec. Posouváte si tedy osobní hranice. K tomu patří další schémátka – zóna osobního pohodlí.

Práce s prožitkem

Ten koktej, ze kterého je složený kurs znamená, že namíchám spoustu různých silných zážitků do onoho kouzelného nápoje. Stačí tedy jenom sestavit scénář a nechat je hrát hry?

Pokud jedeme na hory, skáčeme padákem, jdeme do divadla či prožijeme a jakýkoliv jiný silný zážitek, tak je to super a dokonce ledaskdy si při tom ledacos uvědomíme. Většinou si člověk řekne jo to bylo super, má bezva fotky a co vyprávět kamarádům. Jakákoliv zkušenost může vést k sebezrovoji člověka. Pokud je na to ovšem sám a nemá k tomu nějaké vodítko co hledat, tak je to proces růstu zcela přirozený, pomalý a bolavý – jdeme vlastně stylem pokus omyl. Výsledek je však poněkud nejistý – happy endy nikdo nezaručuje.

Na druhé straně pomyslné osy je nějaká hlubinná terapie, kdy se důsledným rozebíráním snů a běžných životních událostí dostáváme k netušeným hlubinám svého já či nebeským pravdám

mystiky. Kamarádům se o tom většinou nevypráví, stojí to dost peněz a do terapie se člověk pouští až v okamžiku, kdy ho nenapadá lepší řešení, ale přesto chce svůj svět zlepšit. Cesta k seberozvoji je to bolavá, pokud nejedete ke klasickému analytikovi tak vlastně rychlá a pokud se daří na obou stranách tak spíše úspěšná.

Zážitkové akce nemají nic společného s terapií. Nejsou určeny k nápravě trápení, nemají žádný léčebný cíl. Nechodí se nikam do hloubky člověčí osobnosti a nevytahují se stará traumata. Alespoň rozhodně ne cíleně a vědomě. Pokud se stane, že se něco takového někomu otevře, je to dost průšvih.

Jakým způsobem se dosahuje těchto cílů?

a) skladbou programu

Dobrý program umožní prožít jakousi zkušenost která má cosi společného s tím, co chci dosáhnout. Chci-li poukázat na různost rolí ve skupině a nutnosti zapojení všech členů, zařadím do programu složitou hru kde jsou potřeba nejrozumnější dovednosti a pokud to chci zdůraznit, nastavím pravidla tak, aby se jim pokud možno nepodařilo úkol splnit. Tím získám velmi silné zážitky, kdy každý má velmi odlišný pohled na to, co se stalo.

b) Zpracováním prožitku

Pokud takovýto program nechám proběhnout a vyšumět, patrně mi zbudou otrávení účastníci, že se snažili a nepovedlo se jim to. Ti kteří jsou zvyklí analyzovat svoje zkušenosti si utvoří názor proč se tak stalo a nejpravděpodobněji dojdou k (správnému) názoru, že instruktoři uvedli špatnou hru.

Máme tedy ideální prostor pro základ výchovy prožitkem, je čas na práci s prožitkem. V našem konkrétním případě si nervu vlasy, že se účastníkům hra nelíbila, ale naopak si mnu ruce, že je s čím pracovat...

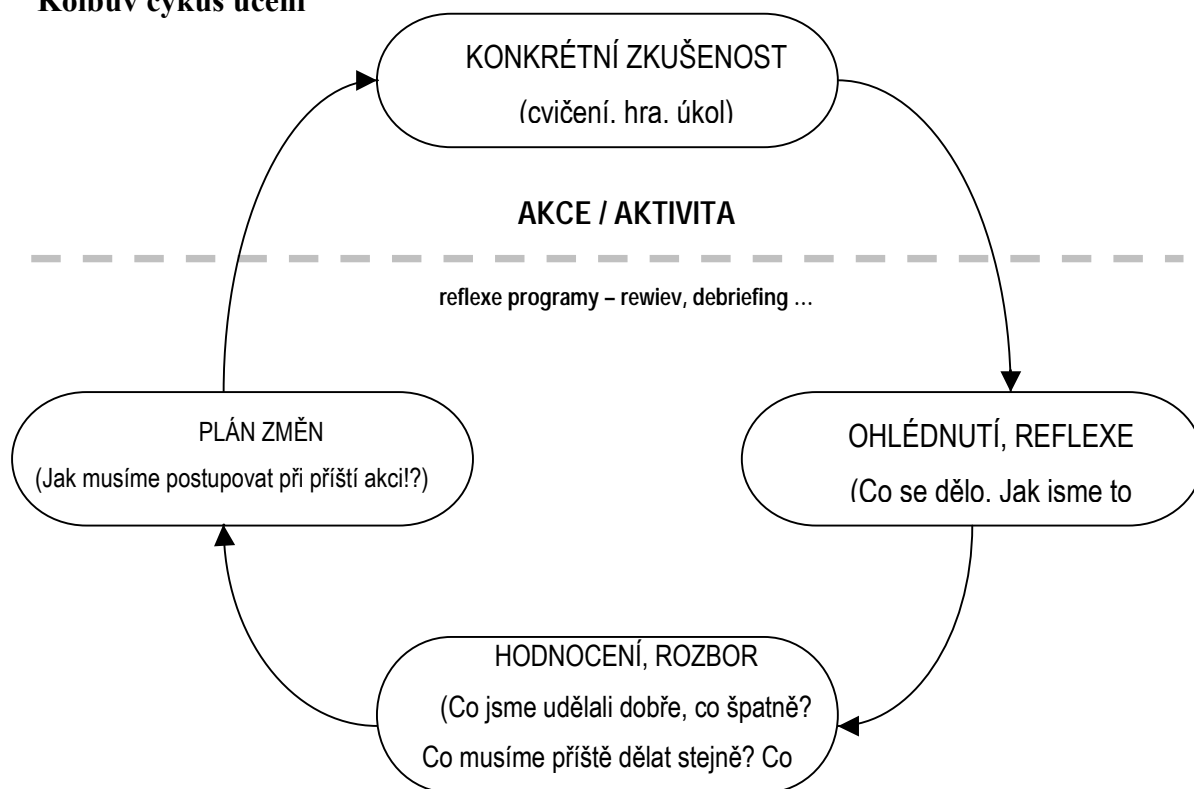
Co s nimi tedy udělám? Nejprve je nechám říct to co potřebují, říct že to bylo pěkně blbý, že to nešlo splnit a tak dál. Jinými slovy, je potřeba **ventilovat aktuální pocity**, tím že emoci dostanu ven, přestane překážet tam, kde potřebuji použít rozum. Protože to je cílem práce se zážitkem, **uvědomit si co se stalo a vydolovat z toho ponaučení pro příště.**

V případě té naší modelové hry to znamená, že až se přežene vlna prvních pocitů, začnu se ptát co se dělo. A protože to každý viděl jinak, chci po nich, aby jenom popisovaly události bez hodnocení. Chci aby zaznělo co nejvíce různých názorů – jinak situaci viděl ten, kdo se to pokoušel řídit, jinak věčný rejpal a jinak stydlín.

Pokud mám pohromadě popis toho co se dělo, začínám s vlastní prací vhodnými otázkami lehce vedu – facilituji skupinu k tomu aby zjistili že v tomto případě bylo například nutné poslechnout si názor všech a ne to nechat na vůdci. No a na závěr se to nějak uzavře.

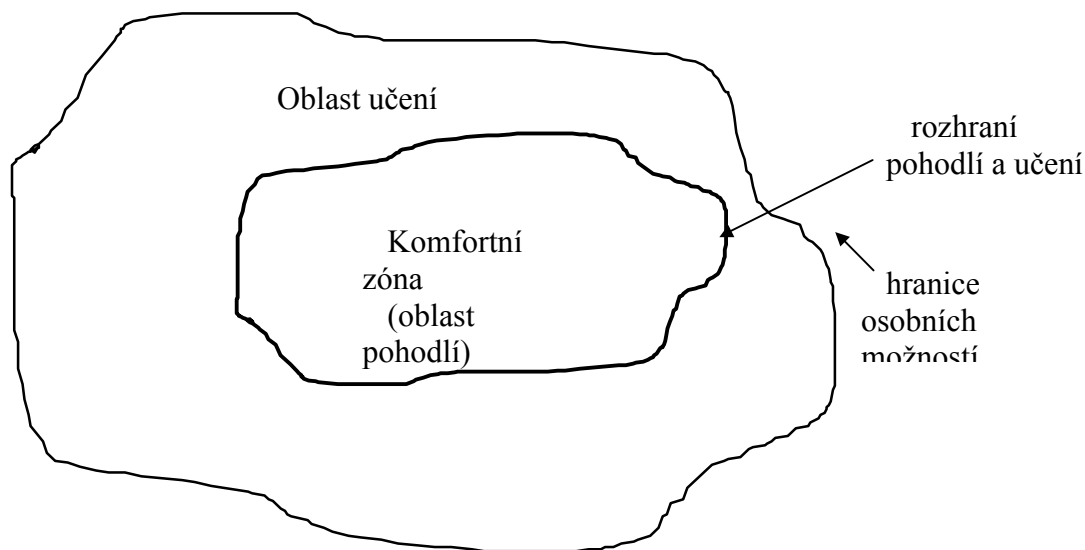
V padesátých letech to dal do jednoduchého schémátka americký psycholog Kolb, říká se tomu tedy Kolbův cyklus a jde o základní schéma toho, jak probíhá jak probíhá učení se ze zkušenosti. A je to jakýsi základní nástroj, jak se dá se zážitkem pracovat. Pokud postupujeme při rozboru programu po jednotlivých fázích přirozeného procesu učení, jde to lépe, než když se snažíme dojít k výsledku – mravnímu ponaučení pro příště- rovnou, bez předchozích zdlouhavých kroků.

Kolbův cyklus učení



KOMFORTNÍ ZÓNA (ZÓNA POHODLÍ)

(améba - měňavka = proměnlivost)



- je u každého člověka jedinečná, má jiný tvar a jinou velikost
- cítíme se zde pohodlně, bezpečně a jistě, nic nás neohrožuje, nevyvádí z míry, máme zažitý vzorec chování
- teoreticky se můžeme celý život pohybovat uvnitř této oblasti a její hranice si ani nemusíme uvědomovat, avšak nijak se nerozvíjíme (v přirozenosti lidské povahy je, že vše nové vnímá jako nepohodlné, přinášející nejistotu, strach - snažíme se tomu nejrůznějšími způsoby vyhnout)
- někdo se vědomě pohybuje uvnitř těchto hranic, někdo **je cíleně překračuje a rozvíjí se**

Když se dostaneme na hranici pohodlí - co může následovat?

1. Vykročíme přiměřeně za tuto hranici (do neznáma a do nejistoty), překonáme obavy a stres, se situací se vyrovnáme - cítíme se dobře, něco jsme se naučili - nastává rozšíření komfortní zóny
2. Vykročíme moc daleko, nedaří se nám - cítíme se špatně - vracíme se zpět - oblast komfortu se nezvětšuje (v závažnějších případech se může dokonce zmenšit!)

Příklady přiměřených a důsledky nepřiměřených vykročení:

- chlad : otužování - nachlazení
 - vystupování před lidmi: trénink a zvyšování sebevědomí - ztráta sebedůvěry, komplexy
 - zvedání břemen: posilování - úraz
- 3) Vykročíme přiměřeně za tuto hranici, překonáme obavy a stres, se situací se vyrovnáme, ale necítíme se v této oblasti dobře - oblast komfortu se nezvětšuje, ale víme, že jsme schopni tento krok udělat a zvládnout (výjimka: úkoly typu "přeskočit propast" nelze udělat postupně...)
- vykročení znamená pro každého něco jiného - vylézt na skálu, promluvit otevřeně o sobě, žádost o zvýšení platu či o ruku...
 - hranice se mění s časem a tím, co děláme nebo naopak neděláme

- k hranici osobních možností se dostáváme jen výjimečně, nevyužíváme max. osobní potenciál
 - lidé, kteří jsou v něčem nejlepší na světě - jejich hranice osobních možností vytvářejí v určitém místě současné hranice lidských možností (např. ve sportu Jan Železný, světový rekordman v hodu oštěpem, objevitelé, nositelé Nobelových cen...)
- velmi důležitý je přenos - tz. úspěšné vykročení v jedné oblasti lidské činnosti může usnadnit vykročení v jiné (např. pracovní)
- tato teorie může platit i pro týmy, učení, školy...