



LŠ Protos 2023

**ROZVOJ DUCHOVNÍHO ŽIVOTA V ODDÍLE
S VYUŽITÍM DUCHOVNÍ CHALLENGE**

Absolventská práce

Autor: Nikola Šromová

Obsah

1	Úvod	3
2	Duchovní challenge (<i>Duchovní challenge</i> , 2022).....	4
2.1	Co to je?	4
2.2	Kdo ji může plnit a jaké jsou úkoly?	5
2.2.1	Světlušky a vlčata.....	5
2.2.2	Skautky, skauti, roveři a rangers.....	5
3	Jak podpořit duchovní rozvoj v oddíle.....	6
3.1	Motivace vedoucích k duchovnímu seberozvoji	6
3.2	Motivace dětí.....	8
3.2.1	Světlušky a vlčata.....	8
3.2.2	Skautky a skauti	9
3.3	Konkrétní příklady aktivit podporující duchovní rozvoj.....	10
3.3.1	Nápis v dlani (<i>inspirace ze školy</i>).....	10
3.3.2	Znamení barev (<i>inspirace z meditace se s. Mapou</i>).....	11
3.3.3	Nedokončený příběh (<i>Aisis o.s., 2008</i>).....	11
3.3.4	Květinová rodinka (<i>Kunešová, 2023</i>).....	12
3.3.5	Co mi zůstane (<i>inspirace ze školy</i>).....	12
3.3.6	Tma v lese (<i>inspirace z táborového programu</i>).....	13
4	Závěr.....	15
5	Zdroje.....	16

1 Úvod

Duchovní rozvoj je jedním z klíčových prvků skautské výchovy, který obohacuje život skautů a skautek všech věkových kategorií. Rozvoj duchovních hodnot nemusí být v každém oddíle samozřejmostí. Z toho důvodu jsem se v mé práci zaměřila na to, jak oddíl a jeho členy duchovně rozvíjet a proč k tomu využít Duchovní challenge (DCH), která může být inspirací pro všechny skautky a skauty. Obzvláště může motivovat ty, kteří často stojí před výzvami nejen skautských odborek a stezek.

DCH je navržena tak, aby oslovila všechny věkové kategorie od nejmladších světlušek a vlčat po zkušené skauty a skautky, a nabízí jim zajímavé úkoly a aktivity spojené s duchovním růstem. Stává se zároveň mezistupněm k plnění dalších „výzev“. Na začátku práce shrnu informace o DCH, uvedu, kde najít další informace a jaké úkoly obsahuje.

V práci se také budu zamýšlet nad způsoby, jak motivovat vedoucí oddílu k dalšímu duchovnímu seberozvoji a jaké aktivity mohou být pro ně inspirací. Vedoucí mají zásadní roli v předávání duchovního odkazu, proto je důležité jim poskytnout nástroje a podněty k vlastnímu rozvoji.

Nakonec se zaměřím na motivaci dětí, konkrétně světlušek a vlčat, skautek a skautů, roverů a rangers, a poskytnu příklady aktivit, které mohou podpořit jejich duchovní růst v rámci skautských oddílů.

2 Duchovní challenge (*Duchovní challenge*, 2022)

2.1 Co to je?

Duchovní challenge (DCH) je nástavba duchovního rozvoje ke stezkám, odborkám a dalším výzvám. Vznikla v roce 2022 a její propagace probíhá na Facebooku. DCH je vytvořena tak, aby ji mohly plnit všechny věkové kategorie. Pro světlušky a vlčata obsahuje 8 úkolů, pro starší (skaut/ky, R&R, oldskauty) 10 úkolů. Splněním DCH plnitel získá nášivku s duchem, kterou si může našít na kroj.

Na facebookové stránce kromě informací k úkolům probíhá i sdílení výstupů plnitelů této výzvy. Ostatní se tak mohou inspirovat a motivovat k plnění úkolů. Zároveň br. Gobers natáčel na Youtube videa o plnění jednotlivých úkolů, která byla také sdílena jako podpůrný materiál.

O DCH není možné se jinak dozvědět než pomocí Facebooku, což mi přijde škoda, jelikož ze zkušenosti vím, že mladší generace tuto platformu už méně využívají než jiné sociální sítě.

Splnění DCH může motivovat k dalšímu plnění například Liliového kříže nebo Liliové cesty.



2.2 Kdo ji může plnit a jaké jsou úkoly?

2.2.1 Světlušky a vlčata

1. Vydejte se na **hodinovou procházku** a pohovořte si o kladných a záporných hodnotách či vlastnostech.
2. Kreslení a malování v duchovní výchově je jednou z opomíjených činností. Nechte děti, ať **jednu z kladných hodnot nebo vlastností**, o kterých jste si v prvním bodě povídali, **namalují**.
3. Po dobu jednoho týdne se večer **zamyslí nad proběhlým dnem** a najdu v něm jednu, dvě věci, které se mi povedly a z kterých mám radost.
4. Dobroslužba – pomáháním druhým šířím radost a lásku ve svém okolí. Společně s družinou či kamarády **vymyslím a uskutečním něco, čím budu prospěšný svému okolí**.
5. **Vyfotografuji místo v přírodě, které se mi líbí**, a napíši proč.
6. **Navštívíme nějaké místo, které se váže ke skautské historii**, a vyslechneme si jeho příběh.
7. **Vyprávím o své hrdince či hrdinovi z knihy či filmu**. Vysvětlím jak a v čem se jí/mu chci v životě podobat.
8. **Přečteme si příběh** s duchovním ponaučením nebo o životě skautského patrona či jiné duchovně inspirativní osobnosti.

2.2.2 Skautky, skauti, roveři a rangers

1. Kreslení a malování v duchovní výchově je jednou z opomíjených činností. **Vyber si jednu z kladných hodnot či vlastností a výtvarně ji zpracuj**.
2. **Cesta Tří skautských principů**: Vydej se na tříhodinovou procházku. A každou hodinu se věnuj jednomu ze tří principů (můžeš ji rozdělit na tři části). Jaký k nim máš osobní vztah? Co je pro tebe nejtěžší osobní výzvou? A co u vás v oddíle?
3. **Po dobu jednoho týdne se každý večer zamysli nad proběhlým dnem** a najdi v něm tři pozitivní věci, které se ti přihodily či povedly. Zkus za ně být vděčný.
4. Dobroslužba – pomáháním druhým šíříme radost a lásku ve svém okolí. Sám, společně s družinou nebo s kamarády **vymysli a uskutečni něco, čím můžeš (můžete) být prospěšný svému okolí**.
5. **Vyfotografuj místo, které považuješ za duchovně inspirativní**. Svoji volbu zdůvodni krátkým komentářem.
6. **Sepiš krátký text nebo někomu blízkému povyprávěj o některém svém vzoru**. Vysvětl, jak a v čem se mu chceš v životě podobat.
7. **Zjisti, co tvoří a rozvíjí duchovní život někoho inspirativního ve tvém okolí** (rodina, oddíl/středisko).
8. Každá hudba vypráví nějaký příběh. **Zkus se do nějaké zaposlouchat a napiš příběh, který v ní slyšíš**.
9. **Navštiv nějaké zajímavé místo, které se váže ke skautské historii**.
10. **Vymysli si pro sebe nějakou duchovní výzvu**. Napiš nám jakou, jak jsi ji plnil a můžeš být inspirací ostatním!

3 Jak podpořit duchovní rozvoj v oddíle

Duchovní výchova a duchovní rozvoj je velké téma ve většině skautských oddílů. Často však dochází k tomu, že se o něm nemluví a jen tiše našlapuje. Je to snad z důvodu, že duchovní výchova v oddílech neprobíhá? Rozhodně tomu tak není. Samotný skauting je na tomto principu postaven. Pokud se podívám na zkušenosti z mého oddílu, vedoucí se často bojí téma prvního principu a obecně duchovna otevírat. Snad je to strach, aby neřekli něco špatně, aby vše správně vysvětlili. Naopak tím, že budeme o duchovnu mluvit a diskutovat, si myšlenky uspořádáme a najdeme nový pohled na věc.

Duchovní challenge může být skvělým nástrojem k tomu, abychom v oddíle (ale i mimo něj) více sdíleli naše duchovní zážitky pomocí jednoduchých aktivit.

Mezi aspekty, které mohou ovlivnit začátek a následně průběh plnění DCH, bych zařadila načasování a motivaci. V oddílech se přes rok děje spousta akcí, plní se stezky, odborky a další výzvy. Proto je důležitá dobrovolnost, ale zároveň podpora těch, co se rozhodnou DCH plnit. Motivace by měla proběhnout nejen u dětí, ale především u vedení. Plnění DCH nebo jakýchkoliv výzev může ovlivnit i rodiny, proto bych mezi aspekty zahrнула i komunikaci s rodiči (především u mladších dětí) a seznámení s průběhem.

3.1 Motivace vedoucích k duchovnímu seberozvoji

Jak jednoduše motivovat vedoucí k duchovnímu seberozvoji - na to snad neexistuje žádná jednoduchá odpověď. Z toho důvodu se spíše zamyslím nad různými aktivitami a přístupy, které k motivaci mohou vést.

V první řadě bych vedení seznámila s tím, co všechno patří do často neznámého „duhovna“. Můžeme se společně zamyslet nad tím, kde můžeme duchovno v běžném životě nacházet, kde se s ním potkáme, co to je. Jednoduchou aktivitou může být myšlenková mapa, lepení papírků s pojmy, procházka po okolí se zamyslením nad touto otázkou a následné sdílení. Každý člen by měl cítit, že je v bezpečném prostředí a žádná odpověď není špatná.

V dalším kroku bychom vedení měli seznámit s možnostmi, jak se mohou duchovně rozvíjet a představit duchovní challenge, Liliový kříž a Liliovou cestu, odborky, ale i tipy na knihy, metodiky.

V rámci setkání vedoucích můžeme zařadit různé aktivity, které k duchovnímu seberozvoji povedou a mohou tak také motivovat k dalšímu zkoumání této oblasti.

- Diskuse nad složitějšími tématy, sdílení názorů, zkušeností a pocitů
 - *Rozvoj kritického myšlení, zlepšování argumentace, učí vytvořit si vlastní názor a přijímat názory druhých, hlubší porozumění sobě i druhým, rozšíření obzorů*
- Zaměření se na skautské principy, slib a zákon – zamyšlení, příběhy
 - *Napomáhá k uvědomění si vlastních hodnot, hledání smyslu skautingu*
- Meditace a cvičení, modlitba
 - *Zlepšení koncentrace, ztišení se, čas sám se sebou a se svými myšlenkami, posílení mentální pohody, vyrovnání se s náročnými situacemi, nalezení klidu*
- Procházky a aktivity v přírodě – pozorování a poslouchání okolí, využití přírody k tvoření, sběr bylin, ...
 - *Podpora kreativity, pozitivního myšlení, příroda nabízí klidné a inspirativní prostředí*
- Příroda jako zdroj, ochrana přírody, udržitelnost, ...
 - *Přispívá k uvědomění si odpovědnosti za přírodu, jak já sám mohu přírodu chránit, jak jí neublížovat*
- Využití umění – zamyšlení nad obrazy, čtení básní, knih, poslech hudby, divadlo
 - *Hledání nové roviny vnímání a porozumění, co tím autor myslel, co v umění vidím já, jak mě to inspiruje, hlubší zamyšlení*
- Podpora kreativity – kreslení a malba, hra na nástroj nebo zpěv, psaní deníku, psaní básní, tvoření z různých materiálů, deník vděčnosti, ...
 - *Vyjádření pocitů, přenesení radosti/smutku, projev jedinečnosti*
- Vytvoření osobních cílů, žebříčků hodnot
 - *Hledání smyslu života, jakým směrem se chci vydat, zamyšlení nad tím, co je pro mě v životě důležité*
- Ocenění druhých, vzájemná podpora, co jsem hezkého prožil
 - *Podpora mezilidských vztahů, uvědomění si hodnoty druhých*
- Poslech podcastů (např. Bez filtru, ...)
 - *Rozšíření obzorů a inspirace, zamyšlení nad různými tématy*

Zařazení aktivit by nemělo být jednorázové, ale pravidelné, aby se duchovní rozvoj stal běžnou součástí života. V rámci skupiny je dobré mít mentora, který může ostatním členům pomáhat a být pro ně inspirací.

Duchovní challenge konkrétně pak můžeme v oddílové radě plnit společně a sdílet vzájemně výstupy jednotlivých úkolů. Možností je splnění některého z úkolů v rámci setkání vedoucích nebo plnění na víkendové akci zorganizované za tímto účelem.

3.2 Motivace dětí

3.2.1 Světlušky a vlčata

Jak je známo, malé děti si rády hrají. Proto ve skautské výchově u nejmladších nejčastěji volíme k jakémukoliv rozvoji hru. U duchovního rozvoje tomu nemusí být jinak. Abychom probudili zájem o duchovní rozvoj dětí, volíme hry zaměřené na soustředění, pozornost, spolupráci s druhými, logické myšlení atp. Kromě her vybíráme další aktivity jako například:

- Pohádky a příběhy – zamyšlení nad dobrem a zlem, příběhy z historie, ponaučení z příběhu, diskuse
 - *Pomáhají porozumět morálním hodnotám, rozvíjet empatii, pomocí diskuse dochází i k formování vlastního názoru a hodnot*
- Kreativní tvoření – kreslení a malba, vyjadřování pocitů pomocí barev, využití přírodních zdrojů („Land art“), tvoření z plastelíny/hlíny
 - *Učí děti vyjadřovat své pocity a myšlenky jinak než slovy, rozvoj emocionální inteligence, objevování něčeho nového, projev jedinečnosti, příroda jako inspirace*
- Aktivita zaměřená na empatii a emoce
 - *Pomáhají porozumět ostatním, budovat mezilidské vztahy, uvědomit si hodnotu člověka, rozvoj emocionální inteligence*
- Zkoumání přírody, naslouchání, sbírání plodů v lese, tma
 - *Uvědomění si hodnoty a darů přírody, rozvoj pozorovacích schopností, podporuje radost z objevování a zkoumání, spojení s přírodou*
- Relaxace a meditace, modlitba – soustředění se, relaxační techniky
 - *Zlepšení koncentrace, zklidnění a ztišení se, učí sebekontroly*
- Podpora kritického myšlení – hledání odpovědí na otázky, diskuse nad jednoduchými tématy
 - *Hledání vlastních názorů a odpovědí, učí samostatnému rozhodování, přemýšlení nad různými tématy, porozumění světu*
- Podpora samostatnosti a rozvoj sebevědomí
 - *Povzbuzuje k dosažení cíle, posiluje sebevědomí, uvědomění si svých schopností a hranic*
- Služba druhým – kreslení pohledů pro seniory, secvičení vystoupení
 - *Radost ze služby druhým, posílení empatie*

Plnění duchovní challenge může podpořit družinového ducha. Děti mohou plnit úkoly společně na schůzkách nebo se mohou společně s rádcem družiny vydat na místo, které si vyberou a které se váže ke skautské historii. Zároveň může docházet k narušení ročního plánu schůzek, s čím by měl rádcce počítat a ideálně k řešení DCH vyhradit čas. V případě plnění jen několika málo členů v družině je důležitá jejich podpora a otevřenost ke sdílení zkušeností.

3.2.2 Skautky a skauti

Starší děti už méně zaujmeme jednoduchou hrou, a tak je potřeba promyšlenější program, který je vtáhne do jeho problematiky. V této věkové kategorii můžeme vidět rozdíly mezi skautkami a skauty v jejich potřebách. Děvčata mohou spíše vyhledávat diskusní programy, kde s kamarádkami budou sdílet své názory, chlapci naopak potřebují akci. Nemusí to být pravidlem. Pro tuto věkovou kategorii hledáme aktivity jako například:

- Skupinové diskuse nad složitějšími tématy
 - *Rozvoj kritického myšlení, zlepšování argumentace, učí vytvořit si vlastní názor a přijímat názory druhých, hlubší porozumění sobě i druhým, rozšíření obzorů*
- Hodnota člověka, sebevědomí – postavení člověka ve společnosti, na Zemi
 - *Pochopení své hodnoty v rámci společnosti, proč jsem důležitý, posílení zdravého sebevědomí, uvědomění si daru života*
- Meditace a relaxace, modlitba
 - *Zlepšení koncentrace, ztišení se, čas sám se sebou a se svými myšlenkami, posílení mentální pohody, vyrovnaní se s náročnými situacemi, nalezení klidu*
- Příroda – procházky, naslouchání, ochrana přírody a její hodnota, udržitelnost
 - *Uvědomění si přírody jako zdroje inspirace a místa klidu, uvědomění si její hodnoty, proč bych ji měl chránit, jak se chovat, abych jí neublížil*
- Práce s emocemi, jejich řízení, role-play hry
 - *Rozvoj emocionální inteligence, učí spolupracovat s ostatními, reagovat na jejich emoce*
- Sdílení knih, čtení příběhů
 - *Rozvoj perspektivy, hledání inspirace, rozvoj empatie, posilování vytváření vlastního názoru*
- Příběhy (skautských) hrdinů, historické události
 - *Posilování morálních hodnot, kdo je mým vzorem, inspirace osobnostmi a jejich životy, napomáhá formovat vlastní hodnoty a charakter*
- Sportovní aktivity – jóga, tai-chi, ...
 - *Hledání duševní a tělesné rovnováhy, zklidnění se, uvědomění si vlastního těla*
- Stanovení cílů, snů, hodnot
 - *Napomáhá samostatně pracovat na osobním rozvoji, hledání smyslu života, uvědomění si, co je pro mě v životě důležité*
- Podpora kreativity – malba, kreslení, psaní textů, krasopisání, hudba
 - *Učí vyjadřovat své pocity a myšlenky jinak než slovy, rozvoj emocionální inteligence, objevování něčeho nového, projev jedinečnosti*

- Návštěva výstavy, divadla
 - *Otevírá nové obzory vnímání, podpora estetického vnímání, inspirace z příběhu, hledání vlastního názoru*
- Služba druhým – práce pro obec, úklid obce, rozhovory se seniory, program pro mladší děti
 - *Posílení empatie, smysl v pomoci druhým, posílení respektu k druhým*

Duchovní challenge bude skvělým nástrojem, který skautky a skauty podpoří na jejich skautské cestě. Může být skvělým navázáním na skautský slib, který v tomto věku skládají. Prohloubí si vztah k duchovním hodnotám a napomůže dalšímu pochopení smyslu skautingu a jeho prvního principu.

3.3 Konkrétní příklady aktivit podporující duchovní rozvoj

Zkratky pro věkové kategorie:

SV = světlušky a vlčata

SK = skautky a skauti

RR = roveři a rangers

3.3.1 Nápis v dlani (*inspirace ze školy*)

Věková kategorie: SV, SK, RR

Počet účastníků: 2+

Délka aktivity: 5-15 minut (dle počtu účastníků)

Potřeby: nic

Prostředí: kdekoliv

Popis:

- Účastníci se rozmístí do prostoru. Každý se zamyslí, čeho si za poslední týden váží nebo co mu udělalo radost. Pokusí se tento okamžik popsat jedním nebo dvěma slovy.
- Postupně se každý účastník setká s dalším účastníkem, vzájemně si prstem napíší do dlaně tento okamžik. Poté mohou slovy krátce popsat, proč si vybrali právě tento okamžik, v čem byl výjimečný. Dochází tak ke sdílení radosti z maličkostí.

3.3.2 Znamení barev (*inspirace z meditace se s. Mapou*)

Věková kategorie: SV, SK, RR

Počet účastníků: 1+

Délka aktivity: 30-45 minut

Potřeby: barevné pastelky/fixy/barvy, papíry (bílé nebo s natisklým obrazcem), příp. šablona nějakého obrazce, tvrdé podložky, štětce

Prostředí: klidné místo, kde se dá posadit (na zem, ke stolu, ...)

Popis:

- Účastníci dostanou papíry, pastelky a pohodlně se posadí na místo, odkud uslyší instrukce vedoucího aktivity. Cílem aktivity je vyjádřit barvou evokované pocity k různým hodnotám/oblastem, které popisuje vedoucí.
- Účastníci mohou mít papír s různými obrazci, kde mají např. 6 políček k vybarvení nebo si nějaký obrazec nakreslí a rozdělí na určený počet polí.
- Příklad instrukce k jednotlivým polím: „Vybarvi libovolné pole barvou, která se ti vybaví, když si představíš přátelství/skauting/lásku/pravdu/radost/starosti/naději/překvapení/...“
- Každý tak může kreativně vyjádřit své pocity, zamyslet se nad tím, co pro něj jednotlivé hodnoty znamenají, jaký mají pro něj význam.

3.3.3 Nedokončený příběh (*Aisis o.s., 2008*)

Věková kategorie: (SV), SK, RR

Počet účastníků: 2+

Délka aktivity: 30-45 minut

Potřeby: příběhy (např. příběhy hrdinů, ze skautské historie, pro světlušky a vlčata bajka/pohádka), papíry, psací potřeby

Prostředí: klidné místo

Popis:

- Vedoucí aktivity čte příběh, který však nedokončí (bez závěru, vyústění).
- Účastníci ve dvojicích nebo ve skupinách se zamýšlí a sepisují, jak mohl příběh pokračovat. Zamýšlí se, jak postava z příběhu mohla reagovat na určité situace, co se mohlo ještě přihodit, jak by se zachoval „správný skaut“ a co to znamená.
- Pokud je více skupin, sdílí navzájem své příběhy.
- Vedoucí nakonec příběh dočte a může proběhnout krátká diskuse nad tím, jak moc se příběhy se skutečným koncem lišily.

3.3.4 Květinová rodinka (*Kunešová, 2023*)

Věková kategorie: SV

Počet účastníků: 1+

Délka aktivity: 30-45 minut

Potřeby: kartonové ruličky, oboustranná páska, fixy

Prostředí: louka, les

Popis:

- Každý dostane jednu ruličku, která představuje jednoho skřítku květinové rodinky.
- Doprostřed ruličky nakreslíme obličej. Oboustrannou lepící páskou nalepíme jeden pruh nad obličej, druhý pod něj.
- Děti mají za úkol hledat v přírodě květiny/přírodniny, kterými ozdobí skřítku. Mohou mu tak vytvořit např. vlasy z trávy, věnec z květin nebo barevný oděv. Všimají si rozmanitosti přírody a toho, co nám dává.
- Nakonec si rodinku poskládáme dohromady, ukážeme si, co jsme vytvořili, a můžeme s figurkami zahrát krátké divadlo.

3.3.5 Co mi zůstane (*inspirace ze školy*)

Věková kategorie: RR

Počet účastníků: 1+

Délka aktivity: 30-45 minut

Potřeby: papír, psací potřeby, pro každého účastníka 6 prázdných lístečků

Prostředí: klidné místo

Popis:

- Vedoucí aktivity vyzve účastníky, aby se zamysleli nad 10 nejdůležitějšími věcmi v jejich životě a sepsali je na papír.
- Poté každý dostane 6 prázdných lístečků. Z 10 věcí vyberou právě 6 nejdůležitějších a každou napíší na jeden lísteček. Lístečky zobrazují jejich život.
- Nastává však nenadálá změna v životě a jedné věci se musí vzdát a lístek roztrhat. Tu věc právě v životě ztratili. Je vhodné nechat chvíli na přemýšlení, co to může v životě znamenat.

- Následovně se vedoucí aktivity stává osudem a losuje u každého účastníka z jeho lístečků jednu věc, kterou také ztrácí ze života a roztrhává ji. Účastníci tak mají 4 lístečky.
- Osud jim do života vnese kartu „návyková látka“. Karta mění život a účastník musí jednu ze svých věcí vybrat a odstranit roztrháním.
- V dalším kroku přichází osud, který pod vlivem této návykové látky (obrazně) odstraňuje z posledních tří lístků další jednu věc (losuje).
- Nakonec účastníkovi zůstanou 2 lístky a lístek s nápisem „návyková látka“. Účastníci se zamyslí, jak by vypadal jejich život s těmito třemi lístky a co všechno ztratili.
- Aktivita může vyvolat silné emoce, které účastníci mohou, ale nemusí sdílet. Důležité je na konci aktivity sdělit, že nic z toho se teď neděje, že se jedná o možnou větev života, která se nesplní.

3.3.6 Tma v lese (*inspirace z táborového programu*)

Věková kategorie: SV (SK, RR)

Počet účastníků: 1+

Délka aktivity: 30-45 minut

Potřeby: něco na sezení

Prostředí: les v přítmí

Popis:

- Program začíná setměním. Děti se společně s vedoucími vydávají do lesa bez baterek. Vedoucí popíše, jak poznat cestu bez čelovky (rozestupující se stromy) a jak dbát na vlastní bezpečí v lese (natažené ruce před sebe). Myšlenka toho, že když máme omezený jeden smysl (zrak) nahradí to velmi dobře jiný smysl - hmat.
- Vedoucí zdůrazňuje, že pokud svítíme baterkou máme falešný pocit bezpečí. Vidíme jen malý pruh světla a mimo něj nevidíme nic, zároveň světlem na sebe upozorňujeme.
- Až dojdeme na určené místo, vedoucí položí otázku: „Čeho se v nočním lese nebo ve tmě bojíte?“. Všichni ze skupiny sdílí své strachy.
- Vedoucí může vstoupit do debaty, pokud má pocit, že může některé strachy zmírnit, ale je v pořádku nechat účastníky pouze mluvit o svých pocitech. Vedoucí poté vysvětlí, že noční les je převážně velice bezpečné místo, protože je místem spánku. Zároveň je domovem i pro noční tvory, které teď budeme poslouchat.

- Vedoucí podpoří odvážného ducha a zvědavost a dalšími instrukcemi bude, že se děti rozmístí po lese tak, aby seděly samy kousek od sebe 5-10 m a poslouchání lesa bude trvat 20 min. Po uplynutí času vedoucí zapíská na píšťalku a všichni přijdou zpět. Pokud se někdo bude bát opravdu hodně, nemusí chodit tak daleko a bude mít možnost přijít zpět za vedoucím.
- Zakončení: Až se všichni opět sejdou, proběhne reflexe toho, co děti slyšely za zvuky, co bylo možné slyšet. Vedoucí zároveň všechny ocení, že zvládly tuto aktivitu. Poté se vrací společně zpět.

4 Závěr

V této práci jsem se zaměřila na duchovní rozvoj v rámci skautských oddílů a kladla důraz na využití Duchovní challenge (DCH) jako nástroje k podpoře tohoto rozvoje.

Jsem přesvědčená, že duchovní rozvoj by měl být nedílnou součástí skautské výchovy každého oddílu, a měl by být aktivně podporován.

Věřím, že má práce bude další inspirací, jak podpořit oddíly a jejich členy k rozvoji, a napomůže i k hlubšímu seznámení nebo dokonce objevení DCH. Nezapomínejme, že pokud chceme podporovat duchovní rozvoj u ostatních, je potřeba začít u nás samých.

5 Zdroje

Aisis o.s. (2008, červenec 3). *Aktivity na podporu OSV - Osobnostní rozvoj*. Metodický portál rvp.cz. <https://clanky.rvp.cz/clanek/k/z/2414/AKTIVITY-NA-PODPORU-OSV---OSOBNOSTNI-ROZVOJ.html>

Duchovní challenge. (2022). Facebook.

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100087140232063>

Kunešová, J. (2023, březen 31). *KVĚTINKOVÁ RODINKA*. Instagram.

https://www.instagram.com/p/Cqc6pM4D7jU/?utm_source=ig_web_copy_link