



# Skauting jako posilovna odolnosti

Květen 2024

Zpracováno pro Junák - český skaut, z. s. pracovní skupinou Odolnost v Junáku při Odboru pro bezpečný skauting. Projekt je v souladu se [Strategií 2030](#), oblast [Bezpečný skauting](#).

## Shrnutí

### Co je jinak?

V posledních letech se setkáváme s nárůstem psychických obtíží u členů naší organizace. Zaznamenáváme i sníženou fyzickou výkonnost.<sup>1</sup> Na stres reaguje řada lidí škodlivými zvládacími mechanismy, například sebepoškozováním. Tento trend dokazují studie v celkové populaci, u skautů jej dokládají případy ze skautské Krizové linky a Uší pro duši na velkých akcích. Přestože si možná myslíme, že výchova k odolnosti je přirozenou součástí skautingu,<sup>2</sup> nezdá se, že by skauti byli psychicky odolnější a fyzicky zdatnější než běžná populace.<sup>3</sup>

### Proč se to děje?

Mezi pravděpodobné příčiny tohoto vývoje můžeme zahrnout zejména změny životního stylu v průměrné populaci, detabuizaci psychických obtíží a normalizaci témat souvisejících s duševním zdravím ve společenské diskusi a nové výzvy a stresory. S některými nás

---

<sup>1</sup> Např. zpráva ČŠI [Tělesná zdatnost žáků na základních a středních školách](#) (viz [shrnutí](#)) nebo [výzkum Technické univerzity v Liberci](#) srovnávající fyzickou výkonnost v letech 1913 a 2023.

<sup>2</sup> ... a dle [průzkumu agentury IPSOS](#) si to myslí i 77% veřejnosti.

<sup>3</sup> Neproběhlo žádné měření psychické odolnosti a fyzické zdatnosti ve skautském hnutí. Nicméně zkušenosti z podpůrných mechanismů (Skautská krizová linka, emailová [poradna@skaut.cz](mailto:poradna@skaut.cz), Uši pro duši, kurzy Základů krizové intervence pro skautské vedoucí) nasvědčují, že skautské hnutí je těmito problémy zatíženo stejně jako většinová společnost.

konfrontují nové technologie proměňující naše pracovní, studijní i životní návyky, jiná přináší nejistota z budoucnosti, například environmentální žal. U skautských vedoucích může tyto problémy zhoršovat pocit odpovědnosti a vnější nebo vnitřní tlak, který vyplývá z jejich role v oddílu nebo středisku. Skautská výchova se také proměnila. Chlapci a děvčata dnes tráví skautskou činností méně času, snižuje se frekvence výprav a délka táborů, oddíly ustupují od družinového systému.<sup>4</sup> Je možné, že tyto změny oslabily i rozměr výchovy k odolnosti a současně jsme ještě nedokázali zareagovat na nové výzvy, které přinesly technologie a proměny životního stylu.

## Proč je to problém?

Snížená odolnost vedoucích i mladších členů ohrožuje poslání Junáka - českého skauta. Aby vedoucí mohli být dobrými dospělými průvodci a vzory chlapcům a děvčatům, potřebují se umět dobře vyrovnávat s běžnými životními zátěžemi a výzvami. Vedení oddílu někdy vyžaduje i jednání pod tlakem, přebírání odpovědnosti a řízení rizika, k čemuž je potřebná dostatečná míra psychické stability. Psychicky i fyzicky křehká děvčata a chlapci se nedokážou vyrovnat s výzvami skautské výchovy, což může vést k jejich předčasnému odchodu, nebo ke snížení nároků. Nižší nároky mohou znamenat horší připravenost, čímž se skautská výchova dostává do bludného kruhu. Jednou z klíčových výzev budoucnosti tak bude hledání rovnováhy mezi výchovou k odolnosti a zachováním bezpečí.<sup>5</sup> Častější (přiznaný) výskyt duševních obtíží představuje novou výzvu pro skautské vedoucí, kteří k podpoře chlapců a děvčat v duševní nepohodě budou potřebovat nové dovednosti.

## Co nabízíme?

V řadě případů stačí jen upozornit, jakým způsobem skautská činnost rozvíjí jednotlivé dimenze odolnosti, pokud se provádí dobře. Uvědomění těchto souvislostí pomůže vedoucím identifikovat klíčové prvky skautingu pro rozvoj odolnosti a zaměřit se na ně v činnosti svých oddílů. Současně jim to může dodat sebevědomí, že se nejedná o celou škálu nových postupů a technik, které je třeba ovládnout, ale do značné míry už vlastně rozvíjení odolnosti umí, mohou to ale dělat promyšleněji a systematictěji.

Kromě těchto dovedností, které skauting historicky nabízel a možná jsme je zapomněli, chceme upozornit na nezdravé přístupy, které se v oddílech často praktikují, ale k odolnosti nepomáhají, spíše naopak. V reakci na aktuální společenský a technologický vývoj se pak můžeme soustředit na nové výzvy, se kterými se naši skautští předci nesetkávali, ale my na ně musíme reagovat.

**Skautským vedoucím** nabídneme příležitosti k vlastnímu rozvoji. Chceme, aby věděli, jak posilovat vlastní psychickou i fyzickou odolnost, aby si tyto techniky osvojili a uplatňovali ve vlastním životě, čímž pak mohou inspirovat i ty, které vedou. **Aktivity a techniky**, které si sami vyzkouší, mohou pak využívat i v oddílech. Nabídneme jim **programy**, které mohou zažít na skautských kurzech, celostátních akcích, ale také jako samostatné workshopy na objednávku. Budou se moci zapojit do dlouhodobého tréninku rozvoje odolnosti, vedeného **proškolenými trenéry**. S odolností se budou setkávat i v rámci standardního skautského

---

<sup>4</sup> Viz [Sondy k družinovému systému](#)

<sup>5</sup> Viz Roman Šantora - Bobo: [Skauting - praktický návod pro obtížné situace](#), Skautský svět č. 2, r. 62, str. 24-25.

vzdělávání díky aktualizovaným kompetencím. K vlastnímu studiu budou mít k dispozici jak **shrnující publikaci**, tak komentovanou knihovničku s doporučenou literaturou.

**Týmy vedení oddílů** se naučí lépe odhadovat, kdy chlapci a děvčata v jejich oddílech potřebují trochu hecnout, kdy podpořit, a kdy naopak ubrat, ulevit či ochránit. Pomohou jim k tomu **diagnostické nástroje** k měření odolnosti jednotlivce a **konkrétní aktivity** k rozvoji psychické i fyzické odolnosti, které mohou uplatnit v oddílové činnosti. Náměty na rozvoj odolnosti získají z kanálů, které běžně využívají pro přípravu programů (např. Chystám program, skautské časopisy). Odolnost budou také promýšlet s pomocí netradičních nástrojů (např. Jenga – věž odolnosti).

**Světlušky, vlčata, skautky, skauti, roveři a rangers** budou prožívat přiměřené výzvy, které je naučí nejen vyrovnávat se stresem, ale také odolávat pokušení k pohodlnosti. **Konkrétní aktivity**, inspirované například programy [SPARK](#) nebo [RRRR](#), budou cíleně rozvíjet odolnost, a současně budou atraktivní a postavené na skautské výchovné metodě. Odolnost budou moct rozvíjet i díky stezkám, odborkám, roverským výzvám a projektům. Díky porozumění výchovnému přínosu nepohodlí ocení i náročné aktivity.

**Rodiče holek a kluků** v oddílech budou mít lepší informace o **rizicích** spojených se skautskou činností, jejich výchovném přínosu a způsobu jejich řízení. Díky tomuto porozumění ocení dimenzi nepohodlí ve skautské činnosti a podpoří chlapce a děvčata v účasti i za náročných podmínek.

**Skautské oddíly** budou cítit větší podporu při přípravě a realizaci dobrodružných programů díky ústřednímu servisu při výkladu klíčové legislativy, monitoringu a ovlivňování příslušných zákonů a vyhlášek, či právní poradně pro vedoucí.

---

## Proč bychom se měli zaměřovat na odolnost?

V posledních letech se u mladých lidí setkáváme s úbytkem fyzických i psychických sil a zhoršenou tělesnou koordinací, a to jak ve většinové společnosti, tak ve skautském hnutí. Ve společnosti tento fenomén dokládají například data Linky bezpečí, která za rok 2021 evidovala mezi volajícími nárůst četnosti dětských psychických potíží o 45 %.<sup>6</sup> Monitoring Národního ústavu duševního zdraví ve spolupráci s Českou školní inspekcí identifikoval znaky středně těžké až těžké úzkosti u 30% a znaky deprese u 40% žáků základních škol.<sup>7</sup> Fyzická zdatnost se u celkové populace postupně zvyšovala až do roku 2000, kdy se začala propadat až na úroveň zaznamenanou v roce 1923. Častějším problémem se stává obezita, děti jsou dnes v průměru o 23 % těžší a nejsou výjimkou děti s váhou přes 100 kg. Zatímco před sto lety byly výsledky testů fyzické zdatnosti homogennější napříč celou populací, dnes jsou výrazné rozdíly mezi sportovci a těmi, kdo například nedokážou udělat jediný shyb.<sup>8</sup> O poklesu fyzické kondice hovoří dlouholetí skautští vedoucí, kteří jsou nuceni postupně snižovat fyzickou náročnost skautského programu a výzev.

---

<sup>6</sup> Viz [průzkum](#) společnosti Behavio z března 2023.

<sup>7</sup> Viz [studie](#) Národního ústavu pro duševní zdraví (NÚDZ) z podzimu 2023.

<sup>8</sup>

<https://www.novinky.cz/clanek/veda-skoly-zdatnost-u-deti-se-propadla-o-100-let-zjistili-experti-z-liberc-e-40451660>

Ve skautském prostředí máme dobře zdokumentovaný také nárůst psychických obtíží, zejména díky Skautské krizové lince a službě Uši pro duši na velkých skautských akcích. Skautští vedoucí však nejsou a nemají být psychologové, psychoterapeuti či fyzioterapeuti, ani sportovní trenéři. Současně však mají ve svém oddíle chlapce a děvčata, pro které se dosud běžný skautský program může stát ohrožujícím či za hranicemi jejich možností. Vedoucí tak stojí před důležitou výzvou: jak zajistit bezpečí programu a adekvátní náročnost výzev, aniž by ve snaze zajistit psychické i fyzické zdraví účastníků nerozmělnili esenci skautského dobrodružství a nepřipravili je o výzvy, díky nimž mohou růst? Rozvíjení odolnosti je od prvopočátku v základech skautské výchovy. Ačkoliv vedoucí nejsou profesionály, potřebují dobře rozumět tomu, co odolnost rozvíjí a co oslabuje.

Odolnost definujeme jako schopnost reagovat na tlak a stresové podněty (vnější i vnitřní) a adekvátně se s nimi vyrovnávat. Vhodnou metaforou je představa koulí z různých materiálů: rajče se při tlaku zcela rozmáčkne, odolné není vůbec. Ping-pongový míček se sice promáčkne jen trochu, ale vzniklý důlek jej zcela znehodnotí. Kulečnicková koule se sice ani nezmačkne, ale vůči tlaku je zcela inertní, na podněty z okolí nereaguje. Je tak tvrdá, pokud zasáhne člověka, může ho zranit. Nejblíže k naší představě odolnosti je proto tenisový míček. Ten se sice krátkodobě zdeformuje, ale jakmile tlak pomine, vrátí se do svého původního tvaru a neztrácí nic ze své funkčnosti.

Odolný člověk je vnímavý a dokáže reagovat na aktuální situaci, ale rychle dokáže najít ztracenou rovnováhu a dál plnit své poslání.

### **Proč je třeba se dnes odolnosti věnovat více než dříve?**

- dnešní generace se setkává s dříve neznámými výzvami, např. informačním přehlcením a závislostí na digitálních technologiích
- rozvinutá společnost umožňuje pohodlný život bez nutnosti vystupovat mimo komfortní zónu
- skautské výpravy stále častěji míří namísto přírody do základen, tábory se přesouvají ze zelené louky na zajištěná tábořiště, ubývá zimních puťáků a zimního táboření, tábory se zkracují, mizí dovednosti k přežití v přírodě
- praktické dovednosti pak scházejí i dorůstajícím vedoucím, kteří mladším členům nemají co předávat
- sami skautští vedoucí jsou často ohroženi psychickou nepohodou, pro poskytování podpory druhým jim chybí vlastní zdroje
- v praxi některých oddílů a středisek přetrvávají metody a přístupy, které odolnost mladších členů i vedoucích přímo podřívají

Potřeba rozvíjení odolnosti je současně pojmenovaná i ve [Strategii 2030](#), je jedním z cílů, kterého chce Strategie dosáhnout. [Konceptce oblasti Bezpečného skautingu](#) zahrnuje posilování odolnosti mezi projekty preventivních opatření.

Výňatek z [Návrhu strategie 2030](#):

“Vedoucí cíleně posilují fyzickou a psychickou odolnost dětí, a tedy vědomě připouštějí a řídí přiměřená rizika, která mají výchovný smysl (např. samostatná činnost družiny bez dospělého, překonávání překážek a nepohodlí).”

Díky tomu, jak hluboce je rozvíjení odolnosti zakořeněno ve skautské výchově, máme náskok. Není třeba zavádět něco úplně nového, stačí oprášit to, na co jsme zapomněli, zvědomit to, co již děláme, a upravit směřování tam, kde děláme chyby. Během koronavirové krize vyšel [znamenitý přehled](#), jak mohou světlušky, vlčata, skautky a skauti rozvíjet svoji odolnost při plnění stezek.<sup>9</sup> Máme tedy na čem stavět. Umíme toho hodně, ale ne všechno děláme dobře a něco nám chybí.

Cílený a systematický rozvoj odolnosti pomůže nejen děvčatům a chlapcům v oddílech, ale i vedoucím a dospělým dobrovolníkům. Ve výsledku může přispět k tomu, že budou odolnější i naše oddíly, střediska, a tím i celá skautská organizace.

## Co jsme zjistili během analýzy zdrojů?

Literatura pojmenovává několik dimenzí odolnosti, na které se postupně zaměříme. U každé z nich nabízíme techniky, kterými lze danou oblast rozvíjet v oddílové činnosti. Některé z těchto technik už skauting zná, ale nevíme, do jaké míry se uplatňují v oddílech. Jiné techniky jsou nové a mohou naši činnost obohatit. Výčet technik rozhodně není vyčerpávající, jedná se spíše o příklady k inspiraci. Vedoucí jistě přijdou s dalšími, vlastními nápady.

Nezbytným předpokladem k rozvoji odolnosti je podpůrné prostředí oddílu. Charakterizuje jej na jednu stranu přijímající a respektující přístup, přátelské vztahy, otevřenost k chybám jako příležitostem k učení a nikoliv důvodům k trestu. Takovou podobu oddílů již delší dobu podporujeme například odklonem od využívání vnější motivace (odměny a tresty) a důrazem na rozvoj vnitřní motivace, nebo podporou přijetí Kodexu dospělých v Junáku. Články ve skautských časopisech a některé skautské kurzy tento soubor přístupů často označují termínem *bezpečné prostředí*, pro přehlednost jej budeme užívat i v tomto textu. Úspěšně nastavené bezpečné prostředí však představuje jen polovinu úspěchu: druhou polovinou je *prostředí rozvíjející*, to znamená takové, které všem poskytuje dostatek výzev k růstu, vystupování z komfortní zóny a překonávání se. *Bezpečné prostředí* je sice základnou, bez které se oddíl plný náročných výzev a tlaku na sebepřekonání může stát ohrožujícím. Oddíl má sloužit jako bezpečný přístav, ale zároveň musí umět lodě posílat na otevřený oceán. Postáváním v přístavu se z nikoho dobrý námořník nestane. Oddíl proto musí současně být prostředím *bezpečným i rozvíjejícím*.

### Dvě složky podpůrného prostředí oddílu

---

<sup>9</sup> Ponechám nyní stranou otázku, kolik oddílů stezky využívá a jak dobře s nimi pracuje.



## Bezpečné prostředí je podmínkou odolnosti

Následující odstavce přibližují, co si představit pod pojmem bezpečné prostředí oddílu. Jedná se o popis ideálního stavu, ke kterému by oddíly měly směřovat, a v některých ohledech tak nemusí odpovídat realitě některých oddílů.

Bezpečné prostředí naplňuje základní životní podmínky všech zúčastněných. Dostatek spánku, pestrá a vyvážená strava, přiměřená fyzická zátěž i odpočinek jsou základem **zdravé životosprávy**, fyzického a psychického zdraví a tím i odolnosti. Zdánlivě banalita tohoto sdělení často odporuje žité praxi: nemálo vedoucích se z táborů vrací nevyspalých a vyčerpaných. Konzistentní péče o základní životní potřeby a pozornost k projevům nepohody (vlastní i druhých) vytváří vztah zdravé důvěry.

Bezpečné prostředí umožňuje klukům a holčám **pouštět se do aktivit s nejistým výsledkem**. Testují své hranice a mohou zažívat uspokojení při překonání náročné výzvy i poučení při neúspěchu. Důležité je, aby je při neúspěchu dokázalo prostředí oddílu podržet, pomohlo jim rychle se z něj zotavit a vzít si z něj potřebné ponaučení. Není-li bezpečné prostředí, nebuduje se odolnost, ale jen schopnost přežít bez dovednosti adekvátně zpracovat prožité a poučit se z toho.

V oddíle panují přátelské a **zdravé vztahy** jak mezi vrstevníky (mezi mladšími členy i uvnitř vedení), tak i mezigeneračně (napříč vedením a mladšími členy). Vztahy mezi vedením a mladšími členy stojí na principu rovnocenného partnerství a oboustranné důvěře (mladší členové se nebojí vedoucím někdy oponovat, někdy svěřovat; vedoucí oceňují schopnosti a dovednosti mladších členů a předávají jim adekvátní podíl odpovědnosti). Sociální podpora a vazby na okolí jsou jednou z klíčových dimenzí pro rozvoj odolnosti.<sup>10</sup>

Výchovný přístup stojí na **komunikaci založené na respektu**, nikoliv na příkazech a zákazech. Konstruktivní komunikace, aktivní řešení konfliktů a pravidelné pročišťování vzduchu současně podporuje rozvoj přátelských a zdravých vztahů. Těžištěm společného programu je spolupráce, prvky soutěže a konkurence jsou zařazovány uvážlivě a střídavě. Děvčata a chlapci v oddíle zažívají i **nestrukturovaný, volný čas**, ve kterém se může rozvíjet **svobodná hra** a zdravé vztahy. Projevy emocí nejsou příležitostí k výsměchu či

<sup>10</sup> <https://www.respekt.cz/tydenik/2024/3/deti-ochranovat-nebo-zocelit>

trestu, ale příležitostí k jejich zpracování a zvládnutí. Podobně tak chyby umíme přijímat jako příležitosti k růstu spíše než důvody k trestu, oddíl vytváří podmínky pro individuální i skupinovou reflexi.

V činnosti spatřují mladší členové i vedoucí **smysl** a aktivit se účastní dobrovolně. Případné vnější motivátory, které mohou podpořit sebepřekonání, mají charakter pozitivních odměn, nikoliv negativních trestů, a neochota nebo neúspěch při sebepřekonání není penalizováno (případná neúčast nikoho nevyčlení). Odměny jsou užívány střídavě stejně jako tresty, pachatelé případných prohřešků jsou vedeni k nápravě jejich důsledků, nikoliv k vykonávání nesouvisejících či ponižujících trestů. Oddílová pravidla nejlépe vznikají participativně, za aktivní účasti všech členů, a procházejí pravidelnou revizí. V oddíle platí smysluplný řád s jasně nastavitelnými hranicemi, který zajišťuje předvídatelnost.

**Bezpečné prostředí je sice podmínkou k růstu odolnosti, ale samo o sobě její rozvoj nezajistí.** Děvčata a chlapce je třeba aktivně vést k překonávání výzev a náročných úkolů, svěřovat jim odpovědnost a vytvářet příležitosti k hledání a překonávání vlastních hranic – tedy nastavit rozvíjející prostředí.

## Rozvíjející prostředí k odolnosti aktivně vede

Rozvíjející prostředí vede chlapce a děvčata k vystupování z komfortní zóny a přijímání nepohodlí a nejistoty jako běžných součástí života, kterých se nebojí a nechtějí se jim vyhýbat, ale přijímají je a vyhledávají je. Pavel Kolář přesvědčivě vysvětluje, že **odolnost se posiluje stresem**<sup>11</sup> a Marian Jelínek k tomu doplňuje, že zatímco generace našich předků usilovně pracovala na tom, jak stres ze života odstraňovat, **dnešní generace si musí stres do života systematicky navracet.**<sup>12</sup>

Rozvíjející oddíl se projevuje **smysluplnou činností**, která pro chlapce a děvčata představuje náročné výzvy a vede je k osobnímu rozvoji. Předpokladem pro takovou činnost je především přístup vedoucích: ti sami musí být motivováni k osobnímu rozvoji a zdolávání překážek. Odolávají pokušením k pohodlí, nevyhýbají se náročnější cestě tam, kde dává smysl. V tomto ohledu se můžeme inspirovat v Lize lesní moudrosti, jejíž systém orlích per, činů a velkých činů vytváří atmosféru a kulturu, ve které se rozvíjejí všichni bez ohledu na věk. U slavnostního táborového ohně promlouvají o svých splněných zkouškách ty nejmenší děti i nejzkušenější vedoucí. Na kmenové radě všichni s vážností poslouchají i nedokonalé výpovědi a nápady dětí a ty mají reálnou šanci určit podobu dalšího dění např. na táboře.<sup>13</sup> Skautské prostředí je více hierarchické a osobní rozvoj dospělých je oddělen od rozvoje mladších členů. Ten se děje v činnosti oddílů, na výpravách a na táborech, zatímco dospělí vedoucí se jezdí vzdělávat na skautské kurzy. Před svými členy pak mohou působit dojmem, že už všechno umí a nic nového se učit nepotřebují. V takovém prostředí může být pro vedoucí těžší přiznávat své slabosti a chyby, což namísto vhodného vzoru vytváří nerealistickou iluzi dokonalosti a překážku k dalšímu učení.

<sup>11</sup> Pavel Kolář: [Posilování stresem: Cesta k odolnosti](#). Universum 2021.

<sup>12</sup> Marian Jelínek: Bez smyslu života přibývá nejvíce sebevražd a spotřeba antidepresiv. [Rozhovor s Michalem Hubíkem](#), 00:40:00 minut.

<sup>13</sup> Orlí péra, činy a velké činy jsou určeny všem, bez věkových omezení. Jednou či dvakrát ročně u sněmovního ohně všichni woodcrafteri kmene slavnostně získávají svá orlí péra a vypravují o tom, co při jejich plnění prožili, jakou zkušenost si odnášejí. Ti nejmenší nováčci úplně stejně jako jejich zkušenější vedoucí.

Každý oddíl má příležitost realizovat činnost rozvíjející odolnost, někdy je však potřeba rozbít zavedené zvyklosti a nepodléhat pokušení k pohodlnosti. Zajaté koleje často zjednodušují práci, ať už jde o opakování tradičních akcí, táboření na stejném místě či využívání zázemí skautských základen na výpravách. Experimentování s novými akcemi, objevování nových míst, stavba tábora na zelené louce či přespávání venku jsou skvělými možnostmi k vystupování z komfortní zóny nejen pro účastníky, ale i pro vedení.

Vedoucí jistě nemusí vystoupit z vlastní komfortní zóny vždy, kdy chce nabídnout přiměřenou výzvu holčákům a klukům. Obyčejná výprava s přespáním venku může být velkým vykročením z komfortní zóny pro nováčka, který takovou výpravu zažívá poprvé, zatímco zkušeného vedoucího taková aktivita zásadně neposune. Snažíme se však upozornit na riziko ustrnutí v zavedených zvyklostech, protože to může podporovat přesvědčení, že potřeba osobního rozvoje má nějaký deadline. Že když člověk zvládne nutné minimum, už se nic nového učit nepotřebuje. Jelikož osobní vzor je nejúčinnější výchovnou metodou, máme usilovat o to, aby byl oddíl rozvíjejícím prostředím nejen pro holky a kluky, ale i pro jejich vedoucí.

Některé oddíly ve snaze rozvíjet vnitřní motivaci a rozvinout bezpečnější prostředí ustupují od prvků soutěživosti a konkurence (bodování, závody, soutěžní hry) a nahrazují je aktivitami zaměřenými na rozvoj vzájemného porozumění a spolupráce. To jistě pomáhá k budování oddílu jako bezpečného přístavu, současně však soutěžní prvky umožňují kromě radosti z vítězství prožít i frustraci z neúspěchu, což je emoce, jejíž zpracování je prospěšné trénovat. Jde jen o nalezení správné míry: dobrý oddíl poskytuje dostatek příležitostí zažívat úspěch a rozvíjet vědomí vlastní hodnoty, ale současně i příležitosti vyrovnávat se s neúspěchem. Zdravá soutěživost k oddílovému životu patří a rozvíjí nejen umění vyrovnávat se s prohrou, ale i umění vyhrávat s pokorou a s uznáním schopností svých soupeřů. Neúspěch lze samozřejmě prožít i mimo soutěže, například když se nám nepodaří dosáhnout vytyčeného společného cíle. Takové okamžiky je třeba využívat jako příležitosti k rozvoji a společně pojmenovávat, co si z takové zkušenosti můžeme odnést.

Ke správnému nastavení rozvíjejícího prostředí je klíčová znalost aplikované vývojové psychologie, která umožňuje porozumět potřebám dětí v jednotlivých fázích vývoje. Pomůže vedoucím nastavit potřebnou úroveň výzvy pro každého. Řada oddílů je příliš vychýlena na jednu nebo na druhou stranu. Některé si na dobrodružné aktivity vůbec netroufají z obav o bezpečí členů (zpravidla si myslíme, že toho dokážou méně, než ve skutečnosti). Jiné si naopak zakládají na "tvrďáctví" až do té míry, že se oddíl stává elitním výcvikem pro ty nejodolnější, ale ti, kdo by odolnost potřebovali posílit nejvíce, brzy odpadnou.

Je umění najít správnou rovnováhu a program přizpůsobovat tak, aby ty slabší "nezabil" a ty silné nenudil. Toho lze docílit například škálováním, kdy jednu výzvu nabídneme v různých úrovních. Třeba při otužování lze zvolit variantu pouze obličej - do půli těla - celý do rybníka. Je na každém, na jakou úroveň si troufne, ale otužují si všichni. Nastavení optimální úrovně výzvy pro všechny také pomáhá postupné předávání odpovědnosti, kdy ti, kdo už sami výzvu zvládli, vedou k jejímu plnění ty méně zkušené. To dobře umožňuje například družinový systém a vrstevnické učení.

Odolnost se tedy rozvíjí v oddílech, které jsou zároveň bezpečné a rozvíjející, je třeba naplnit obě podmínky. Nabízí se např. možnost vytvořit nástroj, pomocí kterého by si oddíly mohly změřit, jak na tom v obou dimenzích jsou. Nejlépe na příkladech konkrétních situací

běžného oddílového života. Nabízí se také prostor k podpoře vedoucích, kteří sami vnímají rezervy v tomto přístupu vůči ostatním a necítí se být dostatečným vzorem.

## Dimenze rozvíjení odolnosti

### 1. Sebepoznání a sebedůvěra

Vědomí vlastních dovedností, silných i slabých stránek, přijetí svého života včetně toho, co se mi na něm nelíbí, a nalezení rovnováhy mezi vnímáním sebe sama, svou projekcí vůči okolí a zpětnou vazbou od okolí stojí v základu odolnosti. Graham Jones považuje za klíčový prvek odolnosti sebedůvěru, která se skládá ze sebeúcty a sebejistoty.<sup>14</sup> Sebeúcta je vědomí vlastních silných stránek a zdrojů, ze kterých mohu čerpat. Sebejistota vzniká úspěšným dosahováním cílů, o které v životě usiluji.

Ve skautské výchově se jedná především o program osobního růstu propojený se sebepoznáním, postavený na systematickém překonávání výzev. Zahrnuje celou řadu dimenzí.

- sebe-poznání jako vědomí vlastních fyzických i psychických možností, fungování vlastního těla, smyslů i emocí
- sebe-pojetí jako přijetí vlastní identity, včetně role skautingu v životě člověka a role člověka ve skautingu; skautství jako možná složka osobní identity
- sebe-vědomí vyrůstající ze sebepoznání a sebedůvěry, včetně vlastních emocí<sup>15</sup>
- sebe-důvěra a sebe-jistota kultivovaná překonáváním výzev a dosahováním cílů
- sebe-regulace jako vědomá práce s vlastními zdroji (např. rovnováha mezi výkonem a odpočinkem, dovednost účinně regenerovat)
- sebe-kontrola jako dovednost zpracovávat vlastní emoce, touhy i potřeby a ovládat vlastní chování
- sebe-disciplína jako dovednost udržet si zdravé životní i pracovní návyky, denní režim a cílevědomě plnit povinnosti
- sebe-úcta jako přijetí vlastní hodnoty a tím i odpovědnosti za své zdraví i další rozvoj

Skauting přirozeně rozvíjí většinu těchto dimenzí. Při hrách (soutěžních i kooperativních) i jiných aktivitách vznikají pozitivní i negativní emoce, účastníci ověřují své vlastní dovednosti a hodnotí dovednosti ostatních, poznávají své vlastní hranice a postupně ukotvují svou roli v kolektivu. Přesto je řada dalších příležitostí, jak může skauting sebepoznávání a sebedůvěru podporovat. Například:

- **Tříbení smyslů, fyzických a psychických dovedností (sebe-poznání):** od jednoduchých aktivit jako je např. ochutnávání (přirozeně se děje při samostatném vaření), cvičení sluchu (např. během nočních hlídek či her se zavázanýma očima),

<sup>14</sup> Graham Jones a Adrian Moorhouse: [Jak získat psychickou odolnost](#). Grada 2010.

<sup>15</sup> Viz výborný článek Dominika Bláhy [Skauting jako výchova k sebevědomí](#), červen 2022.

přes obratnostní, dovednostní či silové výzvy a závody, až po náročné programy (např. výzvy ve skautských stezkách).

- **Účinné techniky psychohygieny (sebe-regulace):** pravidelná reflexe vlastních prožitků, emocí a rozhodnutí; dovednost přikládat polínka do těch správných ohýnků, které chci ve svém životě udržovat nebo rozdmýchávat. Skauting se nezřídka stává místem povinností a velkého záprahu, který sice nabízí smysluplnou činnost, ale skrze velký tlak vede až k vyhoření.<sup>16</sup> K seberegulaci patří i dovednost efektivně odpočívat (dnes běžné “odreagování” u seriálu či sociálních sítí může sice ulevit tělu, ale vyčerpat zásoby duševní energie). Je třeba umět zabrat a včas odpočívat.
- **Útočiště (sebe-kontrola):** pro introverty může být prostředí skautských táborů, intenzivní na sociální kontakt, vyčerpávající. Nabídnout někde v okolí klidné, tiché útočiště, kde je možné regenerovat a načerpat novou sílu, může těmto lidem usnadnit zpracovávání svých emocí.
- **Krabička psychické záchrany (sebe-úcta):** ve chvílích, kdy se necítíme dobře, nám může pomoci soubor věcí, které nás přivedou na dobré myšlenky. Náramek od blízké kamarádky, hezký vzkaz od spolužačky, obrázek od bratrance, kamínek z místa, které máme rádi. Taková KPZ může vrátit dobrou náladu, když se nedaří.
- **Digitální detox (sebe-disciplína):** soužití s digitálními technologiemi a způsob, jakým častá interakce ovlivňuje lidské myšlení a chování, jsou relativně nové fenomény, se kterými se sami teprve učíme zacházet. V digitálním prostředí se setkáváme s novými stresovými podněty (levný dopamin, FOMO a neschopnost se odpojit, past rychlého času). Atakují naši schopnost soustředění a odolávání rušivým vlivům a lákadlům. Děti a mladí lidé vůči nim mohou být zranitelnější, protože proti algoritmům útočícím na pozornost a vytvářejícím závislost ještě nemají přirozenou obranu. K tématu existují v hnutí [rozporuplné přístupy](#) a zřetelně formulovaná doporučení by vedoucí mohli uvítat.<sup>17</sup>
- **Dlouhodobé výzvy (sebe-disciplína, sebe-důvěra a sebe-jistota):** dříve hojně využívaný Foglarův Modrý život dnes nahrazují jeho moderní podoby (např. [buzer-lístek](#) Petra Ludwiga nebo [Skautský borec](#)), některé appky využívají gamifikaci nebo překonávání sebe samých k ukotvení prospěšných návyků (např. DuoLingo pro pravidelné studium cizích jazyků; skrze EPP lze podporovat dobročinné projekty prostřednictvím pravidelného sportu). Tradiční postní období před Velikonocemi v sekulární společnosti nahrazují populární výzvy jako např. Suchý únor. Přínosy půstu, otužování, cvičení i dalších prvků zdravé životosprávy se díky pravidelnosti a dlouhodobosti výrazně násobí.<sup>18</sup> Dlouhodobé výzvy bývaly běžnou součástí skautské činnosti, ale nevíme, zda a nakolik je oddíly stále praktikují. Například do výzvy

---

<sup>16</sup> Jaroslav Petřík - Australan : [Pro některé lidi není jejich oddíl či středisko bezpečným přístavem, ale toxickým prostředím](#). Skauting prosinec 2023.

<sup>17</sup> V této oblasti již existuje velký objem literatury, ze kterého je možno čerpat. Například [Stolen Focus: Why You Can't Pay Attention—and How to Think Deeply Again](#), [Man Disconnected: How the Digital Age is Changing Young Men Forever](#), [Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World](#), [Smarter Than You Think: How Technology Is Changing Our Minds for the Better](#), a řada dalších.

<sup>18</sup> Viz například [Devadesátník má kondici čtyřicátníka. Vědě ukazuje, jak lze stárnout](#). iDnes 8. února 2024.

Skautský borec se v posledních letech přihlašuje kolem 500 účastníků (ale méně než 400 ji pak skutečně plní).<sup>19</sup>

Tyto a další techniky lze získat ze školních programů zaměřených na duševní zdraví. V našem prostředí to jsou zejména program [Všech pět pohromadě](#) vyvinutý NÚDZ a metodika [RRRR](#) (Respekt, Rozmanitost, Rovnost, Resilience), kterou Society for All přizpůsobila z australského vzoru. Řadu praktických technik nabízí také americký program [SPARK](#) (we Speak to the Potential, Ability, and Resilience inside every Kid), který nabízí rozvojové moduly pro čtyři věkové kategorie od předškoláků až pro mladé dospěláky. [Studie dopadu](#) tohoto programu dokládají zlepšení v komunikaci, řešení problémů a rozhodovacích dovednostech, lepší propojení s vlastními emocemi, porozumění a dovednost tyto emoce zvládat, a také zlepšení v celkovém skóre odolnosti. Z těchto nástrojů lze čerpat inspiraci, kterou můžeme přizpůsobit pro potřeby skautských oddílů.

Vedoucím oddílů také můžeme nabídnout [nástroje k měření odolnosti](#) své i svých členů, což jim pomůže identifikovat faktory, na které se potřebují zaměřit. Jedná se o jednoduché nástroje, k jejichž použití a interpretaci není třeba odborné vzdělání. Nástroje je však třeba přeložit do češtiny a přizpůsobit oddílovému prostředí. Resilience Research Centre nabízí také [manuál k tvorbě programů](#) zaměřených na rozvoj odolnosti.

## 2. Vědomé vystupování z komfortní zóny

Zjednodušeně lze říci, že odolnost se posiluje stresem. Velmi však záleží na charakteru stresu a na prostředí, ve kterém ke stresové situaci dochází. Stres ve zvládnutelné intenzitě a délce trvání, očekávaný, kontrolovatelný a zažívaný v podpůrném prostředí pomáhá odolnost rozvíjet. Naopak stres neočekávaný, nezvládnutelný ať už intenzitou nebo délkou trvání, mimo kontrolu jednotlivce, mimo podpůrné prostředí je ohrožující a namísto odolnosti vede ke zranitelnosti. K proměně stresového zážitku ve větší odolnost je klíčová reflexe, která pomůže uvědomit si cenné zkušenosti a ponaučení k dalšímu konání.

---

<sup>19</sup> Viz [post](#) na Facebooku Skautského borce a [výsledková tabulka](#) Skautského borce 2025. V oddílu PD-HOBR vzešlým z Foglarovy dvojky zase provozují 24-denní výzvu [Le Mans](#), ve které se soutěží v dřepch, klicích a leh-sedech.



## ZRANITELNOST

## ODOLNOST

Pro skautské prostředí z tohoto rozlišení mimo jiné vyplývá, že s momentem překvapení je třeba pracovat uvážlivě a promyšleně. Některé oddíly mají ve zvyku tento prvek nadužívat bez zjevného výchovného cíle. Dále je prospěšné cíleně rozvíjet zdravé techniky zvládání stresu (coping mechanisms) jako prevenci rizika rozvinutí nezdravých zvládacích mechanismů (sebepoškozování, binge watching nebo prokrastinace na sociálních sítích, užívání alkoholu či drog, přejídání se, stress shopping, apod.) Některé tábory například experimentují s boxovacím pytlem v blízkosti tábořiště nebo figurínou, které je možno jít vynadat. Takové opatření napomůže bezpečnému uvolnění agresivních emocí (vztek, hněv) a může tak usnadnit zvládání konfliktů. Existují metodiky, které nabízejí tvorbu individuálního portfolia zvládacích mechanismů, např. metodika [SPARK](#) (viz níže).

Klíčovou dovedností skautských vedoucích je umění nastavit optimální úroveň výzev, které pro hochy a děvčata nebudou příliš jednoduché, ale ani nespílitelné. Takovou úroveň lze ilustrovat zónami komfortu, učení a ohrožení. Klíčové přitom je uvědomění, že rozsah jednotlivých zón není statický, každou z nich lze systematicky rozšiřovat, nebo naopak zužovat. Zvládnutý stres zpravidla rozšiřuje zónu učení, nezvládnutý a ohrožující stres ji zužuje a naopak rozšiřuje zónu ohrožení (neboť analogické situace pak člověk častěji vyhodnotí jako ohrožující). Často se opakující aktivita, která mohla být zprvu výzvou, ale postupně se stala rutinou, se naopak integruje do zóny komfortu. Je třeba si uvědomit, že zóna komfortu v tomto případě není kámoš, neboť v ní se člověk **nerozvíjí**, ale stagnuje (a skautingu jde především o **rozvoj** osobnosti). V pedagogické teorii se můžeme opřít o [Vygotského koncept zóny nejbližšího vývoje](#), který vymezuje oblast, kterou potřebuje učit se jedinec překonat mezi úrovní, kterou již ovládá, k nejbližší vyšší úrovni. K tomu potřebuje podporu někoho zkušenějšího, ve skautském prostředí se nemusí nutně jednat vždy o pedagoga (vedoucího), ale např. i rádce či zkušenějšího člena družiny.



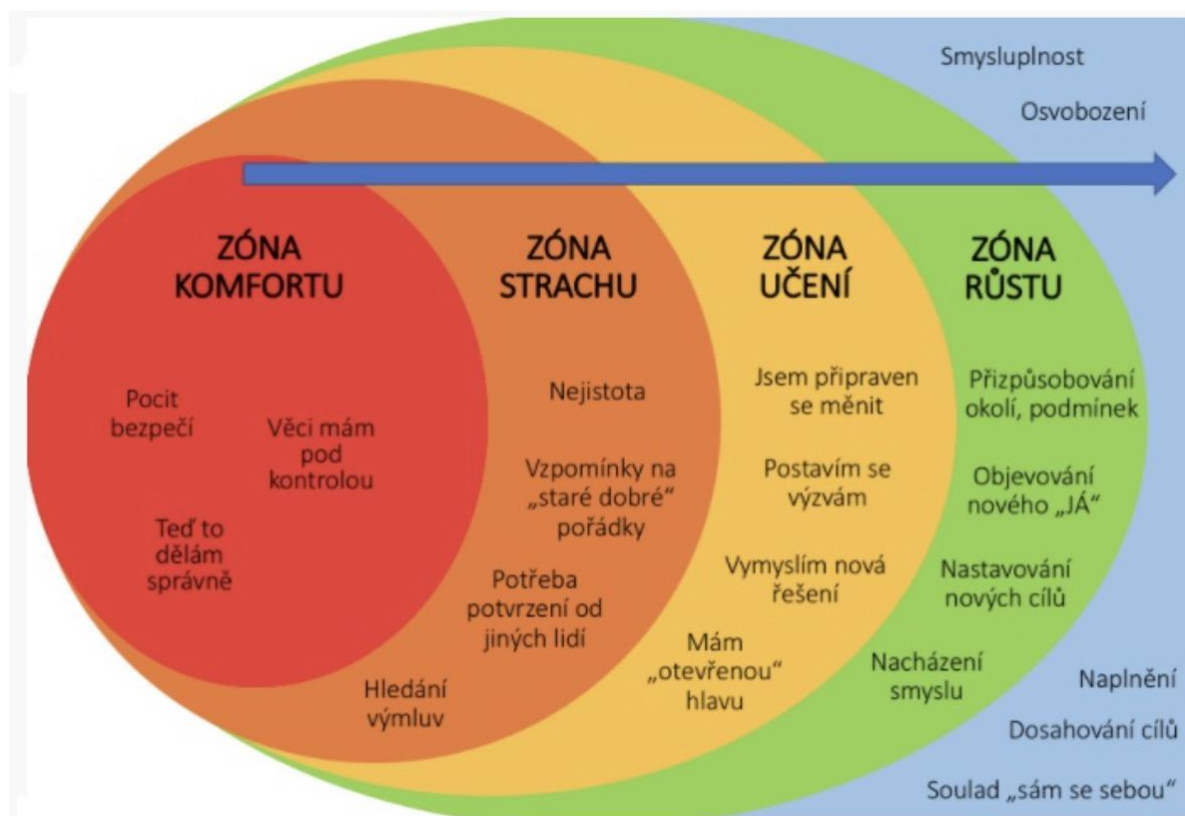
Vědomé, systematické a kontrolované vystupování z komfortní zóny proto má být součástí oddílového života. Mohou je podpořit techniky jako například japonský princip [kaizen](#) – metoda postupného zlepšování. Každým malým vykročením z komfortní zóny přidáváme pomyslný provázek a postupně tak splétáme pevné lano psychické odolnosti. Čím dříve začneme s rozvíjením odolnosti, tím lépe. V mladším věku se pozitivní životní návyky ukotví podstatně snáz, děti si zvyknou téměř na cokoli. Naopak na co si v útlém věku nezvyknou, do toho se později budou velmi těžko dokopávat. Čím dříve v sobě založí pozitivní návyky, tím trvalejší budou pro zbytek jejich života. Proto je důležité principy rozvoje odolnosti zakládat od nejútlejšího věku a ve skautských oddílech hned od okamžiku, kdy do nich nováčci vstupují. K těmto principům však patří nejen vystupování z komfortní zóny, ale také dovednost se do ní vracet a setrvat v ní bez výčitek svědomí, aby mohlo dojít k regeneraci a načerpání dalších sil.<sup>20</sup>

Vedoucí mají jít příkladem i v ochotě vystupovat z vlastní komfortní zóny. Dobrým prostředkem je snaha nalézat výzvy i v běžných činnostech. Někdy lze třeba vyzkoušet jinou cestu do školy či do práce, nebo se dát do hovoru s cizím člověkem ve vlaku – změny zaběhnuté rutiny prospívají mozkové kondici. Běžná výprava s vlčaty se může proměnit v dobrodružství i pro vedoucího, třeba když se rozhodne jít bos, poslepu, nebo bez použití své dominantní ruky. Do trasy pochodu můžeme zařadit úseky, které vedou mimo značené cesty a vyšlapané pěšiny. Průchod volným terénem vrací pozornost zpět k přítomnému okamžiku,

<sup>20</sup> Viz například článek Kláry Vožechové [Růst na povel](#), který upozorňuje na riziko vyčerpání v důsledku přílišného tlaku na seberozvoj.

rozvíjí obratnost, prohlubuje vnímání přírody a okolí a nezdědka nabízí nečekané objevy, které by se na lesní cestě nikdy nenašly.

K vystoupení z vlastní komfortní zóny je třeba překonat bariéru strachu, nedůvěry a vlastní pohodlnosti. V rámci oddílové činnosti se můžeme s chlapci a děvčaty učit pojmenovávat pocity a překážky, které nám k vystupování z komfortní zóny brání, a hledat strategie k jejich překonání. Může to být zářezováno například příběhem sv. Jiří, který k tomu, aby přemohl draka, musel také překonat vlastní strach, nejistotu a pohodlnost.



Zdroj: Martin Klass: Teorie chování v komfortních zónách, [www.FXstreet.cz](http://www.FXstreet.cz), 23. 8. 2021

Dále můžeme oddíly podpořit například:

- Rozvinutou metodikou a nástroji řízení rizika včetně tvorby krizových plánů, plánů B a drílů reakcí v krizových situacích, které umožní oddílům překonat bariéru obav (“Co když se někomu něco stane?”).
- Nástroji k určení míry stability a zranitelnosti svých členů (od prostého pozorování s návodem, čeho všeho si všímat, přes vedení záznamů o každém členovi oddílu, jak k tomu nabádají vůdcovské příručky, přes osobnostní testy a využití metodiky např. Big Five<sup>21</sup> k určení rizikových aktivit pro jednotlivé členy, až po specifické testy zaměřené na psychickou<sup>22</sup> i fyzickou odolnost).

<sup>21</sup> Vztah mezi tímto osobnostním testem a odolností popisuje např. František Koukolík v knize [Odolnost: přežít těžkou dobu](#) (Galén, 2022).

<sup>22</sup> K měření psychické odolnosti lze adaptovat např. nástroje [Child and Youth Resilience Measure \(CYRM\)](#) & [Adult Resilience Measure \(ARM\)](#) a [Rugged Resilience Measure \(RRM\)](#) vyvinuté [Resilience Research Centre](#) na Dalhousie University v Kanadě.

- Konkrétní náměty zacházení s dobrovolnostmi (možnost vystoupit z konkrétních aktivit i z dlouhodobých rolí, aniž by se snižovala motivace překonávat případné překážky).
- Nástroji ke škálování, individualizaci a nastavení vhodných výzev k sebezpřekonávání, včetně práce s vnitřní a vnější motivací.
- Rozšiřováním portfolia reflektivních metod – ne vždy musí nutně jít o řízenou skupinovou reflexi, často postačí vytvořit prostor k individuální reflexi, příp. ji podpořit atmosférou či otázkami. Pomůže také důsledné rozlišení reflexe od zpětné vazby, neboť často dochází k záměně.

V tomto kontextu je třeba ještě upozornit na rozdíl mezi stresem a otřesem. Zatímco stres nastává běžnými, každodenními situacemi a zpravidla ho lze zvládnout (např. zmeškaná tramvaj, neúspěšná zkouška, konflikt v kolektivu), otřesy bývají vyvolány významnými životními změnami (např. rozchod či rozvod, ztráta blízkého člověka, ztráta zaměstnání). Otřesy mohou být způsobeny i pozitivní změnou (např. změna bydliště či zaměstnání, vstup do partnerství či manželství) a mohou dočasně zvyšovat zranitelnost. Někteří psychologové rozlišují metody zvládání stresu (odolnost) od metod zvládání životních otřesů (resilience), přičemž každá z nich vyžaduje jinou sadu zvládacích mechanismů. Podle zatím nepublikovaného výzkumu psycholožky Ivany Štefkové členství v oddíle významně přispívá ke zvýšené resilienci vůči životním otřesům.<sup>23</sup>

### 3. Ukotvení ve vztazích

Pevné ukotvení ve společenství je jedním z klíčových faktorů odolnosti. Dokládá to prakticky veškerá literatura, kterou jsme při analýze prošli. Pevná sociální základna poskytuje člověku oporu při neúspěchu či ve chvílích zvýšené zátěže, pomáhá mu vyrovnat se se stresem i životními otřesy a umožňuje mu tak pouštět se do větších výzev. Základem je upřímný zájem vedoucích o členy oddílů a otevřená partnerská komunikace z jejich strany. Osobní příklad tak formuje atmosféru v celém oddíle, chlapci a děvčata se díky němu učí, jak spolu komunikovat a jaký typ vazeb a vztahů je v oddílu vítaný.

Ukotvení ve vztazích není jen otázkou pasivního přijímání podpory, ale i **aktivního poskytování pomoci ostatním**. Tím se utváří role člověka jako přínosného a užitečného pro společenství (tudíž se mu pak snáze dostává podpory). Současně to však člověku pomáhá přijmout roli aktivního spolutvůrce budoucnosti, spíše než pasivní oběti okolností (což je důležitou dimenzí životního postoje – viz níže). Skauting tento rozměr silně naplňuje jak v druhém principu, tak ve skautském zákonu (3., 4. a 6. bod) a denním příkazu (Alespoň jeden dobrý skutek denně). To opět zdůrazňuje důležitost vracet se k podstatě skautingu. Vhodným nástrojem v oddílech může být sdílení zážitků s vykonanými dobrými skutky; v roverském věku je služba základním stavebním kamenem činnosti.

Ne každé společenství je vždy prospěšné. **Existují společenství, která více energie spotřebovávají, než dodávají.** Ve kterých se za přijetí a integraci platí vysoká cena, včetně ohrožení vlastní identity nebo rezignace na vlastní hodnoty. Nemusí se zdaleka jednat vždy o extrémní případy, jako jsou náboženské sekty, pro některé jedince takové ohrožení představují třeba třídní či pracovní kolektivy. Hodnotové ukotvení Junáka - českého skauta spolu s Kodexem jednání dospělých vzbuzují naději, že u skautů se snad nejedná o častý

<sup>23</sup> [Rozhovor s Ivanou Štefkovou](#), 8. 11. 2023.

jev. Je však na místě uvědomovat si rizika, například v oblasti nároků kladených na rádce a vedoucí, očekávání ze strany vedení oddílů a středisek, či v případě nevhodných a škodlivých rituálů či tradic.

Ve skautském kontextu se tak otevírá cesta k analýze, co přesně představuje skautský oddíl pro jednotlivé členy. Zda je jim více oporou než ohrožením, více přínosem než vysavačem energie, více jistotou než nejistotou. Lze také podpořit oddíly v činnostech, které napomáhají individuální i skupinové reflexi, opakovanému urovnávání vztahů a pročišťování atmosféry. Zajímavým analytickým konceptem se v tomto ohledu stává organizační trauma - sdílená negativní zkušenost, jejíž následky zakoření v další praxi daného společenství a negativně ovlivňují chování jednotlivců i celé skupiny.<sup>24</sup>

- **Svobodná hra**<sup>25</sup> a nestrukturovaný čas jsou prostorem, ve kterém se rozvíjí vnitřní motivace a během kultivace vzájemných vztahů se rozvíjí sociální a emocionální inteligence děvčat a chlapců. Nestrukturovaného času v životě dnešních dětí ubývá, v oddílech také často máme "přeprogramováno", jedna aktivita střídá druhou a holky a kluci nemají čas ani zpracovávat zážitky, natož jen tak spolu být. Nestrukturovaný čas však vytváří například prostor k vlastnímu nalézání technik řešení konfliktů a rozvoj samostatnosti, což jsou klíčové dovednosti.<sup>26</sup>
- **Společná práce** je výbornou příležitostí k rozvoji vztahů: náročný úkol dává společný cíl, při jeho plnění může každý rozvíjet své silné stránky a hledat možnosti, jak přiložit ruku k dílu. Během manuální práce je prostor si povídat a tím se poznávat, rozvíjet přátelství. Proto je třeba zapojovat holky a kluky do údržbářských a provozních prací na klubovnách i táborovém vybavení. Broušení, natírání, řezání, loupání kůry z tee-pee tyčí nebo cesty s dvoukolákem pro vodu jsou k tomu výbornou příležitostí.
- **Silné zážitky** v extrémních podmínkách odhalují osobnost, dávají možnost poznat syrovou podstatu sester i bratrů v oddíle, najednou se ukazují v jiném světle a nezřídka nás překvapují. Ti nevýrazní často projeví neočekávanou sílu, houževnatost či dobrosrdečnost, zatímco ti nejhlasitější se hrouť při setkání s vlastní slabostí a zranitelností. Na takových zkušenostech pak mohou vyrůst ta nejsilnější přátelství – lidé, před kterými jsme odhodili svoji masku a dali se poznat takoví, jací opravdu jsme, nám pak opravdu rozumí – a my jim. Proto jsou extrémní zážitky pro rozvoj sociálních vazeb nesmírně cenné, ale k jejich rozvinutí je nezbytná odvaha organizátorů a sebejistota při řízení rizika.

#### 4. Životní postoj

Autoři odborných textů se shodují, že odolní jedinci zaujímají určitý životní postoj, typický následujícími charakteristikami:

---

<sup>24</sup> Viz např. Vimala Venugopal, [Understanding Organizational Trauma: A Background Review of Types and Causes](#), IOSR Journal of Business and Management (IOSR-JBM), Volume 18, Issue 10. Ver. VII (October. 2016), PP 65-69. V českém kontextu zatím tento koncept není příliš známý, ale o jeho přínosu ve skautském kontextu přemýšlí např. Jan Nehyba.

<sup>25</sup> Více viz zejména kniha Justiny a Petra Danišových [Svobodná hra](#) (Smart Press, 2020).

<sup>26</sup> Viz např. článek [Why kids need to take more risks: science reveals the benefits of wild, free play](#) v časopise Nature.

- **Optimismus** nejen v přesvědčení, že to špatné dřív či později skončí a zase bude lépe, ale také jako schopnost pohlédnout na negativní zkušenosti s odstupem a nadhledem, s perspektivou budoucnosti. Optimismus v tomto smyslu se často projevuje humorem.
- **Naděje** ne jako víra, že všechno dobře dopadne, ale v havlovském pojetí toho, že jisté konání má smysl bez ohledu na to, jak dopadne. Dovednost nalézat **smysluplnost** ve všech činnostech je předpokladem vytrvalosti i ve věcech, jež nejsou příjemné nebo zábavné, ale potřebné. Tato dovednost je klíčová především pro dospívající a mladé dospělé, kteří si hledají své místo v životě a jeho absence se často stává zdrojem duševní nestability. Tady může pomoci například japonský koncept [Ikigai](#), který v moderním pojetí nabádá k činnostem, které (1) nás baví, (2) nám jdou, (3) jsou prospěšné světu a (4) užíví nás. Ideální je, pokud se v jedné činnosti protnou všechny čtyři aspekty.
- **Přijímání odpovědnosti** za vlastní budoucnost, kterou utvářím v každém okamžiku tím, co dělám nebo nedělám. Současně se podílím i na utváření budoucnosti celého světa. Viktor Frankl k tomu poznamenává, že zpravidla jsou lidé příliš líní, než aby nesli odpovědnost a je třeba je k tomu systematicky vést výchovou.<sup>27</sup> Ve skautské výchovné metodě je postupné přijímání odpovědnosti za sebe i za druhé zakotveno mimo jiné v družinovém systému, který se Junák - český skaut v poslední době snaží systematicky rozvíjet.
- **Zaměřenost na řešení** namísto setrvávání v minulosti neboli *“Kdo nechce, hledá důvody, kdo chce, hledá způsoby.”* Čím více se soustředíme na chyby v minulosti, tím méně kapacity zbývá ke hledání účinného řešení. Zaměřenost na řešení předpokládá i vědomou práci s vlastními dovednostmi i nedostatky či schopnost rozdělit si velký úkol na dílčí kroky. Současně je třeba hledat rovnováhu mezi zaměřením na výsledek (např. na tábor potřebujeme nové podsady) a rozvíjením vztahu k činnosti samotné (výroba podsad mě baví a беру ji jako příležitost k rozvoji).
- **Dynamická rovnováha** jako přijetí hérakleitovského postoje, že jedinou životní jistotou je nejistota. Snaha dosáhnout klidové rovnováhy vede k frustraci, neboť život neustále mění okolnosti, na které reagujeme. Lze užít metaforu běhu, který je v podstatě kontrolovaným pádem: zastavením pohybu si buď natlučeme nos, nebo ustrneme na místě. Stejně tak rozvoj je charakteristický neustálým pohybem vpřed, klidová rovnováha rozvoj znemožňuje. Dobře to známe z oddílů, kde období úspěchu zpravidla následuje období úpadku, které je třeba překonat.
- **Radost z objevování**, z malých drobností, nebo třeba ze sebepřekonání. Dovednost prožívat radost v náročné činnosti nebo při objevování drobných zázraků všedních dnů usnadňuje překonávání překážek a tím rozvíjí odolnost.

Dimenze životního postoje se ve skautské výchově prolíná s hodnotovými základy hnutí, které jsou vyjádřeny ve třech principech, slibu, zákoně, heslu a denním příkazu. Některé z vyjmenovaných životních postojů se ve skautských hodnotách přímo zrcadlí (např. 8. bod skautského zákona nabádá k optimismu). Další body zákona (zejm. 3. a 4. bod, denní příkaz a část slibu) odkazují na jinou dimenzi odolnosti (ukotvení ve vztazích). Zbývající

---

<sup>27</sup> Viktor Emil Frankl: [O smyslu života: V každé krizi se skrývá příležitost](#). Grada 2019.

charakteristiky životního postoje potřebného pro odolnost však ve skautských hodnotách obsaženy nejsou, alespoň ne přímo. Vzniká tedy prostor pro jejich uchopení ve skautské činnosti. Opět je třeba podpořit vedoucí při osvojení jednotlivých životních postojů osvojili, aby pak byli schopni je přenášet dál.

K osvojení určitého životního postoje pomáhají cílené reflektivní techniky k analýze životních zkušeností a identifikaci ponaučení, které si z nich můžeme odnášet. Americký psycholog Martin Seligman tento přístup rozvinul v [pozitivní psychologii](#), do které spadá například i fenomén [flow](#), jenž rozvinul maďarský psycholog Mihaly Csikszentmihalyi. Ve skautském prostředí by bylo vhodné pozitivní životní postoj kultivovat například prostřednictvím reflektivních karet přizpůsobených různým věkovým kategoriím, cílenými hrami a dalšími aktivitami. Některé oddíly již dnes pracují například s kartami ctností.<sup>28</sup> K oživení reflexe oddílové činnosti lze využít např. karty [Reflexit](#).

## 5. Duchovní ukotvení

Zatímco předchozí dimenze odolnosti odpovídají na otázku CO a JAK, rozměr duchovního ukotvení odpovídá na otázku PROČ: z jakého důvodu vlastně máme usilovat o odolnost, k čemu má sloužit, co je smyslem našeho (odolnějšího) působení ve skautském hnutí, potažmo celého našeho (odolnějšího) bytí. Bez hledání odpovědi na tuto otázku se může veškeré předchozí úsilí zhroutit, nebo může směřovat ke špatnému cíli. Například – pokud někdo spatřuje hlavní hodnotu v rodině, ale kvůli tragické nehodě o ni přijde, ztrácí veškerou motivaci nejen k dalšímu rozvoji, ale možná k životu vůbec. Podobně – kdo spatřuje své hlavní životní poslání třeba v hromadění majetku, může se snadno ocitnout na dráze zločince, obchodovat s drogami či lidmi. Tím však nepřispívá k lepšímu světu, spíš naopak.

Viktor Frankl ve své knize O smyslu života cituje Friedricha Nietzscheho: “Kdo zná proč, snese téměř každé jak.” Dovednost nalézat odpověď na otázku *Proč?* v jakékoliv životní situaci bychom mohli vnímat jako cíl duchovního rozvoje. Zatímco posilování odolnosti vede k dovednosti vzepřít se nepřízni okolního světa, rozvoj duchovního ukotvení poskytuje motivaci, proč se vůbec vzpírat, bojovat a snažit se, když by bylo tak snadné nechat se unášet proudem.

Marek Orko Vácha přirovnává život k bílému plátnu, a je pouze na nás, jaký obraz na něj vytvoříme. Podobně jako se malíř musí učit správnou techniku malby, je naším úkolem učit se dobře žít. Úsilí o dobrý život vnáší do našeho konání etický rozměr. Duchovní rozměr se tak dotýká všech ostatních dimenzí odolnosti. Například v oblasti vztahů se lze ptát: Beru ostatní jako konkurenty, nebo jako sestry a bratry? Stavím zdi, nebo usiluji o porozumění, odpuštění a smíření? Jak se chovám k lidem, se kterými nenacházím stejnou řeč? Některá střediska jsou rozdělená hlubokými příkopy, snažíme se zprůchodnit vztahy, které máme ve svém dosahu?

Pevné duchovní ukotvení je v dnešní době důležité nejen proto, že společnost už nemá sdílené hodnoty. Všechno je relativní a každý pohled je legitimní. Je také obranou proti úzkosti ve světě, který se jeví stále více ohrožujícím. Environmentální krize, politická nestabilita, migrace a rostoucí nejistota mohou vést k pocitům zmaru. V takovou chvíli je

---

<sup>28</sup> Časopis [Archa](#), únor 2020, str. 11, dále pak příklady dobré praxe [od Čechů](#) a [od Slováků](#).

třeba rozvíjet naději – ušlechtilí lidé vědí, že díky osobní angažovanosti mohou každou malou kapkou přispět k tomu, že k té katastrofě snad nakonec nedojde.

Jak prakticky rozvíjet duchovní ukotvení v oddílové činnosti?

- **Pracujme s příběhy.** Historie je plná kladných vzorů, nejen z dávné doby či vypjatých období (s osudy na [hrdinovevalky.cz](http://hrdinovevalky.cz) může být těžké se identifikovat), ale i z dnešních dnů. Malala Yusufzai nebo Helena Kellerová jsou výbornými příklady hrdinství v každodenní všednosti. Vedoucím můžeme nabídnout inovativní způsoby, jak s příběhy pracovat, aby se nejednalo jen o prosté čtení.
- **Kultivujme svědomí.** Kdo kultivuje své svědomí, dříve nebo později zjistí, že skrze svědomí se mu ozývá hlas, který není jen z něj a častokrát ho vyzývá k dobrým činům. V oddílové činnosti můžeme vytvářet prostor pro pravidelnou reflexi, třeba formou deníku, nebo tajemného místa, na kterém necháváme svědomí promlouvat prostřednictvím cílených otázek. Kdo dokáže přijmout hlas svého svědomí jako radu dobrého přítele, dokáže v něm najít oporu. Na táboře můžeme například zaměřit večerní reflexe postupně na všechny body skautského zákona.
- **Soucit.** Třeba v programech adopce na dálku (nebo i nablízko, jak ukázal krásný příklad [Kávy od srdce](#)) je prostor poznat někoho, kdo má těžší životní podmínky, kdo si zaslouží naši pomoc. Cílem je přenést toto porozumění i na úroveň oddílu, aby kluci a holky podrželi ty, kdo jsou na tom hůř. Děti dokážou být nesmírně kruté a tvrdě trestat jinakost nebo nedostatečnost. Prostý skautský příkaz *Alespoň jeden dobrý skutek denně!* pomáhá rozvíjet empatii – myslíme na druhé, ne na vlastní ego.
- **Přející radost.** Každý chce uspět a vyniknout nad ostatní. Kdo se ale dokáže radovat z vítězství druhých, byť to znamenalo jeho vlastní prohru? Velcí lidé dokážou druhé podpořit a ocenit, nemají potřebu je srážet a zesměšňovat. Tento postoj můžeme rozvíjet například v soutěžních hrách, kdy vítězové mohou poražené ocenit, vyjádřit uznání, že byli opravdu dobrými soupeři. Nedávat najevo převahu, ale naopak ukázat pokoru. Tak se postupně naučíme nahrazovat konkurenci spoluprací.
- **Naše místo v přírodě a ve vesmíru.** Každý z nás je součástí velkého příběhu, který započal před 14 miliardami let kdesi v kosmu a pokračoval před 4 miliardami let vznikem Země. Proti těmto velkým kosmickým dějinám není člověk nic než nepatrné zrnko prachu. A přece mnozí lidé dokázali velké věci. V každém z nás dřímá semínko, ze kterého může vyrůst něco velkého a krásného, pokud tomu dáme prostor a dostatek vláhy. Na výpravách v srdci přírody, při nocování pod hvězdnou oblohou, se otevírá prostor k přemýšlení o těchto velkých věcech, uvědomování si vlastní nepatrnosti i velkého potenciálu. Můžeme hledat hlubší záměr našeho života, tvarovat otisk, který chceme v tomto světě zanechat. Taková chvíle může otevřít i motivaci k nápravě vlastního života, odhodlání k vykročení po správné stezce. I když se něco nepovede, vždy mám novou možnost se rozhodnout správně, nenechat se vléct předchozími chybami.
- **Vnímání krásy.** Příroda současně otevírá mnoho možností pro setkávání se s krásou, které samo o sobě povznáší. Hvězdná obloha, rozkvetlá louka, zurčící bystřina, pavučina jiskřící se v ranní rose. Kolikrát kolem takových věcí projdeme bez povšimnutí? Učme se zastavit a vnímat tu krásu. A nejen venku v přírodě, i člověk

vytvořil mnoho krásného. V orchestru má každý nástroj svou základní melodii. Můžeme se ptát, jaká je melodie našeho života. Jak zníme v symfonii našeho oddílu, rodiny, širšího společenství, celého světa? Vhodnou cestou k vnímání krásy může být např. poslech symfonické básně s výkladem významu jednotlivých částí. To není běžný skautský program, ale ve skautské činnosti může mít své místo.

- **Prožívání vděčnosti.** Umění ocenit maličkosti v našem životě a dovednost prožívat vděčnost přispívají k prožívání štěstí. Vděčnost dokáže vytlačit negativní emoce, jako např. závist. I prožívání vděčnosti lze systematicky rozvíjet a trénovat, např. formou pravidelného večerního zápisu do deníku, nebo poděkováním na konci táborového dne.

## Příležitosti k posilování odolnosti ve skautské činnosti

### Co nového se můžeme naučit

- analytické nástroje k odolnosti – adaptace ze zahraničních zdrojů, pro všechny věkové kategorie, jednoduché k použití pro vedoucí pro členy svého oddílu i na sebe samotné
- praktické techniky k posilování psychické odolnosti převzaté z literatury a adaptované na skautské prostředí, tzn. často zamýšlejí a sedavá cvičení jsou rozpohybovaná, doplněná o dynamický herní prvek, apod.

#### **Ukázka praktické techniky k posilování odolnosti: Táborový sluneční deník**

Původní myšlenka: Fabienne Berg. Trénink psychické odolnosti, Portál 2017, str. 22-24

**První den:** Výroba deníku. Každý si vyrobí svůj sluneční deník, u světlušek a vlčat stačí jednoduchý sešit A5 nebo A6, nejlépe šitý, s obálkou z tvrdšího papíru, obálku si každý vyzdobí. Skauti a skautky už zvládnou složitější výrobu, např. šitý blok v pevných deskách potažených plátnem. Roveři a rangers mohou vyrobit desky z březové kůry nebo kůže. Během výroby vysvětlíme účel deníku: budeme si do něj zaznamenávat jen hezké okamžiky z uplynulého dne, vše, co nám udělalo radost. Večer uděláme do deníku rovnou první záznam (je třeba k tomu vyhradit čas v táborovém programu).

**Druhý den:** Dnes zaznamenáme hezký okamžik kresbou. Mějme připraveno množství pastelek, každý zkusí svůj hezký okamžik co nejlépe nakreslit.

**Třetí den:** Dnes budeme do deníku ukládat poklady. V lomu (vymezeném prostoru) jsou rozmístěné drahé kovy (různobarevné lístky), které stráží lakomí trpaslíci (každá družina/šestka zvolí jednoho trpaslíka). Kdo bude zasažen hadrovou koulí, musí ulovený lístek odevzdat a vrátit se na základnu, kde se 10 dřepů uzdraví. Za 15 minut se lom zavírá, co do té doby ulovíte, tolik hezkých okamžiků si za dnešní den budete moci zaznamenat. Po skončení hry napište na každý ulovený lísteček jeden

hezky okamžik a nalepte si ho do slunečního deníku. Pokud máte lístečků mnoho, můžete pomoci někomu, kdo jich získal méně.

**Čtvrtý den:** Dnes smíme do slunečního deníku psát pouze přírodní barvou. Společně vyrobíme různé přírodní inkousty, psát můžeme seříznutými brky nebo plnicími pery.

**Pátý den:** Dnes budeme opět ukládat poklady. Drahé kovy tentokrát najdete ukryté ve skulinách podél potoka.

A tak dále – na každý táborový den (případně každý druhý den) můžeme vymyslet jednoduchou hříčku, jak práci s deníkem oživit. Někdy dobrodružnou, někdy bojovou, někdy kreativní. Zápis do deníku však provádíme každý den, postupně vytváříme návyk. Po zápisu můžeme táborníky vyzvat, ať své střípky radosti sdílí, nebo ať si deník půjčí, pokud chtějí.

V průběhu práce s deníkem je třeba (hlavně s těmi staršími) probírat, co toto cvičení přináší:

- uvědomujeme si světlé stránky našeho života, vyvažujeme tak přílišné soustředění na to, co se nám nepovedlo nebo co nás mrzí
- díky uvědomění toho dobrého můžeme prožívat vděčnost, vážit si života, skautského společenství a společně stráveného času
- postupně si můžeme uvědomovat, co nám dělá radost a ve svém životě si pro tyto okamžiky vytvářet cíleně prostor (např. půjdu raději na procházku, než koukat na IG)
- pokračujte v psaní deníku i po táboře

- práce se “semaforem” zón (komfortní zóna / zóna učení / zóna ohrožení) na základě polyvagální teorie, adaptovaná na skautské prostředí s příklady konkrétních aktivit
- konkrétní postupy ke škálování (dovednost vytvořit různé škály výzev pro nejrůznější aktivity)
- techniky uvolňování stresu a zpracování emocí, nástroje psychohygieny a jejich začlenění do činnosti oddílů (je vidět, že o tohle téma je zájem a často se již děje, viz např. komentář Lucie Lněničkové na [tento post](#) na SkautFóru)
- konkrétní návody jak reagovat na nové stresové podněty (levný dopamin, permanentní ohrožení sebepojetí a sebehodnoty vlivem sociálních sítí, digitální závislost, apod.)
- portfolio zdravých zvládacích mechanismů pro vyrovnávání se se stresem (jako alternativa k těm škodlivým)

## Co už umíme a děláme

Způsoby rozvíjení odolnosti, které jsou běžnou součástí činnosti dnešních oddílů, je dobré pojmenovat a upozornit na ně – některým vedoucím to může pomoci uvědomit si, které prvky skautské výchovy je třeba zachovat či na ně klást důraz. Může jim to také pomoci porozumět smyslu těchto aktivit a tím pádem je provádět tak, aby se smysl nevytrácel a nezůstávala jen forma bez hodnotného obsahu.

- Základem je **zdravá životospráva** (dostatek spánku, kvalitní strava, pohyb na čerstvém vzduchu). Chlapci a děvčata si mohou vzor denního režimu, jak ho známe z táborů a výprav, odnášet i do svých běžných životů. Můžeme jim pomoci uvědomit si, jak skautská výchova pomáhá ukotvit zdravé návyky a s jakými nešvary ve svém běžném prostředí mohou bojovat. Současně je třeba usilovat, aby tábor nebyl spíše špatným příkladem, i u vedoucích (např. porady dlouho do noci a litry kávy přes den, pití alkoholu či kouření).
- Častý **pobyt v přírodě** spojený se zdravým pohybem je jedním z nejúčinnějších prostředků prevence rozvoje duševních onemocnění. Můžeme oddílům pomoci zakotvit činnost v přírodě, mimo klubovny, základny a města. Můžeme pomoci oddílům usnadnit cestu ke spaní nadivoko, táboření na zelené louce či manuální práci.
- **Hodnotové ukotvení** skautské činnosti pomáhá rozvíjet a kultivovat vnitřní kompas, který je jedním z klíčových faktorů pro rozvoj odolnosti. V tomto ohledu můžeme podpořit průběžnou práci se slibem a zákonem a pravidelnou reflexi vlastního života ve vztahu ke slibu a zákonu. Ta by měla být častou součástí skautských schůzek i výprav.
- Výchovné nástroje Junáka (zejména **stezky skautek a skautů**) obsahují řadu příležitostí k rozvíjení odolnosti (viz Ochutnávka skautingu: posilujeme odolnost na [skaut.cz/dusevnizdravi](https://skaut.cz/dusevnizdravi)). Díky novému poznání můžeme stezky v tomto směru ještě více obohatit. Nevoláme po okamžité revizi stezek, ale nabízíme své služby ve chvíli, kdy se bude další revize připravovat.
- Naplňování denního skautského příkazu **dobrého skutku** rozvíjí dovednosti potřebné k ukotvení ve vztazích, což je klíčový faktor odolnosti. Karel Paulík k tomu píše: *“Sociální opora není jen pasivním procesem, v němž je rozhodující její vnímání a přijímání, ale její součástí je i poskytování podpory druhým lidem. Pomoc druhým v nesnázích spojená s opuštěním role oběti a přijetím role aktéra přispívá k rozvoji vlastní sebedůvěry a spokojenosti se sebou samým. Navíc pasivní jedinci, cítící se jako bezmocné a beznadějně hříčky nepřízně osudu, nezřídka sociální oporu z okolí, na kterou čekají, nedostávají.”*<sup>29</sup> K tomu napomáhají i programy **služby společnosti**, v současné době v organizaci silně zakořeněné.

## Co jsme uměli, ale pomalu ztrácíme

- **Táboření jako dobrodružství s nejistým výsledkem.** [Sondy do skautského světa](#) v roce 2022 ukázaly, že 76% oddílů táboří dva týdny a méně, 46% oddílů jezdí vždy na stejné místo a 22% oddílů jezdí do kompletně vybaveného tábořiště. Ve čtvrtině oddílů se na stavbě tábora vůbec nepodílí holky a kluci z oddílu. Dlouhodobý pobyt v přírodě a schopnost vyjít s minimem prostředků je přitom účinným nástrojem k rozvíjení fyzické i psychické odolnosti.
- **Výpravy do volné přírody.** Na výpravy se nyní jezdí spíše na základny, spaní ve volné přírodě ubývá. Je skvělé, že podle [Sond z roku 2018](#) vyrazí dvě třetiny oddílů

<sup>29</sup> Karel Paulík: Psychologie lidské odolnosti. Grada 2017, str. 39.

alespoň jednou měsíčně na výpravu do přírody a tři čtvrtiny oddílů alespoň jednou ročně přepalo pod širákem. Může to však být více. Snižuje se také frekvence výprav: zatímco dříve oddíly běžně vyrážely na výpravu dvakrát do měsíce, dnes třetina oddílů nevyrazí ani jednou za měsíc.<sup>30</sup> Přespávání ve volné přírodě rozvíjí fyzickou i psychickou odolnost a současně připravuje k dlouhodobému táboření. Bear Grylls, náčelník britských skautů a známý survivalista, ve své knize *Mind Fuel* uvádí prosté táboření ve volné přírodě jako jeden z nejlepších způsobů k rozvíjení psychické odolnosti.

- **Odpovědnost za provoz tábora i oddílu.** Táborové sondy dokládají, že mladší členové se méně podílejí na stavbě i bourání tábora, nákupu potravin či cestách pro vodu. Během několikaletého úsilí o rozvoj družinového systému jsme se přesvědčili, že samostatná činnost družin ubývá a mladší členové se spíše spoléhají na dospělé vedoucí, než sami na sebe. Postupné předávání odpovědnosti po malých krocích je přitom nejlepší přípravou ke zvládnutí nároků vzniklých vedením celého oddílu.
- **Dlouhodobé výzvy.** Skvělým nástrojem k rozvoji zdravých návyků, které mohou přispívat k odolnosti, je např. *Modrý život* a jemu podobné nástroje. Populárními se stávají také jiné výzvy, např. [Skautský borec](#), [Suchej únor](#) nebo [Do práce na kole](#). Dlouhodobé výzvy mohou být výborným prostředkem k posilování sebe-disciplíny, jedné z klíčových složek odolnosti.
- **Skauting doma.** Dříve se skauting mnohem více prolínal do života členů mimo oddíl – samostatně plnili různé úkoly, např. vyráběli loďák nebo pádlo, psali deník či kroniku, připravovali se na víkendové výpravy. Ani dnešní skauting se nemusí omezovat na čas, kdy probíhá nějaká družinová či oddílová akce. Skautské principy tak mohou lépe zakotvit v životech chlapců a děvčat, může jim pomoci získat soustředění a houževnatost.
- **Společná práce a vyrábění.** Manuální práce rozvíjí zručnost, samostatnost a vytrvalost, další klíčové dimenze odolnosti. Když si chlapci a děvčata sami vyrobí podsady na tábor, hole na tee-pee nebo opraví klubovnu, podpoří to jejich sebedůvěru. Současně získají povědomí o čase a množství energie, které jsou potřebné k dokončení zvolených záměrů. Práce a výroba nejrůznějších věcí může být standardní součástí skautské činnosti, může být přínosnější, než řada zábavných her.

## Co někdy děláme, ale neměli bychom

Některé oddíly ve snaze rozvíjet odolnost vytvářejí podmínky, které způsobují spíše zranitelnost, zvláště v některých členech. Příklady:

- **Nepřiměřený vrstevnický tlak.** „Jestli to nedáš, tak jsi zbabělec a slaboch.“ Obava ze sociálního vyloučení může být natolik silná, že může jedince dostat až do zóny ohrožení, kdy danou aktivitu přetrpí, aniž by ho nějak rozvinula, a v budoucnu v něm může vyvolávat nechuť, obavy či trauma.

---

<sup>30</sup> Roman Šantora: Čtvrtstoletí od první strategie Junáka. [Skautský svět únor 2024](#), str. 24-25.

- **Tlak na přebírání vedení.** “Tolik let jsme se ti věnovali, teď je řada na tobě. Přece nenecháš oddíl padnout.” Apel na odpovědnost a probouzení výčitek svědomí může vést k přijímání úkolů a rolí, které jsou mimo možnosti (časové, dovednostní) dané osoby. Do vedení je možná dotlačíme, ale pokud to budou dělat z donucení a nikoliv z vlastní vůle, nebudou to dělat dobře, což způsobí škody jak na nich samotných, tak na oddílu. Je třeba se vyvarovat pojetí “skautingu na dluh,” kdy předpokládáme, že ti, koho vedeme, budou mít stejnou touhu vést jako my sami. Skauting je dar, nikoliv investice a vedení je nabídka, nikoliv příkaz.
- **Přílišný důraz na srovnávání.** Bodování, celoroční soutěže a jiné formy vnější motivace (byť pozitivní) mohou sice motivovat k lepším výkonům, v dlouhodobém horizontu však mohou být škodlivé. Mohou v členech podporovat transakční vnímání vlastní snahy (“A co za to dostanu?”), což se může přenášet i do vztahů (něco za něco). Oslabuje se vnímání smysluplnosti činnosti samotné (přičemž vědomí smyslu je jedním z klíčových faktorů odolnosti). Neříkáme, že by se nemělo bodovat vůbec (viz následující bod), ale s vědomím těchto rizik a s rozmyslem. Bodování by nemělo monopolizovat celý život oddílu (každý okamžik je hodnocen), je vhodnější ho používat střídavě a mít dostatek aktivit, ve kterých nejde o srovnávání, ale o činnost samotnou a její výsledek (např. družinové vaření na výpravě).
- **Přílišný odklon od srovnávání.** Oddíly, které neposkytují žádné soutěžní aktivity, neumožňují svým členkám a členům vyrovnávat se s prohrou (nebo výhrou) a vytvářet si vědomí vlastního místa v kolektivu v porovnání s ostatními. Na jednu stranu je třeba vědomí vlastní hodnoty ukotvit nezávisle na tom, v čem všem jsme lepší nebo horší než ostatní. Na stranu druhou se v životě nelze vyhnout situacím, kdy budeme srovnáváni (přijímací zkoušky, pracovní pohovory) a je třeba umět se s nimi vyrovnávat. Oddíl může přiměřenou skladbou soutěžních aktivit na tyto situace připravovat.

### Jak bodovat?

Bodování může hochy a dívky motivovat k činnostem, do kterých by se jinak nepustili a pomoci jim překonat bariéru lenosti či nechuti. Jak ale bodovat tak, aby to v dlouhodobém horizontu neoslabovalo jejich motivaci?

- **Bodujte jen věci, které mají chlapci a děvčata pod kontrolou.** Například o docházce světlušek a vlčat často více rozhodují rodiče, než sami členové.
- **Bodujte tak, aby mělo smysl se stále snažit.** Pokud je výsledkem bodování například vyhlášení nejlepšího skauta či skautky měsíce, kteří dostanou třeba věcnou nebo jen symbolickou cenu, budou k nejlepším výkonům motivováni jen ti nejlepší, kteří se rvou o přední místa. Velká většina průměrných a podprůměrných brzy ztratí chuť se více snažit, protože ať udělají cokoli, už nebudou mít šanci na první místa dosáhnout. Je proto lepší vnímat body jako oddílovou měnu, kterou je možno v něco proměňovat. Může to být speciální oddílový merch, nebo třeba vstup na speciální akce. V takovém případě, i když nebudu nejlepší, stále mohu získat ten speciální nůž s oddílovým znakem, kšiltovku, nebo třeba vstup na cyklovýpravu.
- **Bodové zisky škálujte podle schopností a dovedností.** Ti nejmenší nemohou zvládnout

totéž co ti největší, i kdyby se snažili sebevíc. V disciplínách, ve kterých silně záleží na věku či vyspělosti účastníků, nastavte různé kategorie a přizpůsobte jim hodnocení. Do hodnocení zahrňte kromě konečného výsledku také snahu a přístup.

Přístup ke skautské výchově v posledních letech prochází dynamickou proměnou. V podobě oddílů se odrážejí nové pedagogické směry, v reakci na změny společenského diskurzu mnozí vedoucí opouštějí zažitě postupy a hledají nové cesty. Zřetelně se to projevuje například v odklonu od dřívějšího pojetí odměn a trestů, které nahrazuje vnitřní motivace a výchova přirozeným důsledkem. Jakkoliv jsou tyto posuny vítané, nesou s sebou také jistá rizika. Například snaha o respektující přístup bez dostatečné zralosti a nadhledu může vyústit v absenci mantinelů, což nesvědčí ani rozvoji odolnosti, ani skautské výchově jako takové. Při kritice zažitých postupů a úsilí o změnu proto musíme zohledňovat schopnosti a dovednosti vedoucích, kteří s nabízenými nástroji mají pracovat.

## Jakými cestami odolnost ve skautu rozvíjet

### Vzdělávání a rozvoj vedoucích

Příklady táhnou a kdo chce k odolnosti vést, musí především sám umět odolnost rozvíjet a mít internalizované odpovídající životní postoje. Navrhujeme proto různé cesty, jak k posilování odolnosti vést skautské vedoucí.

**Programy na skautské kurzy.** Téma odolnosti můžeme zpracovat ve formě samostatných “instantních” programů a nabídnout je skautským instruktorům. Můžeme také nabídnout cesty, jak téma integrovat do již existujících programových bloků (typicky “programové” oblasti jako Metodika či Vedení oddílu, příp. Táboření a bezpečnost). OVČINu můžeme nabídnout konzultaci při revizi a doplnění kompetenčního modelu Junáka a specifických projevů kompetencí pro jednotlivé kvalifikace (v dlouhodobém horizontu).

**Samostatné programy.** Posilování odolnosti lze nabízet jako samostatný program, který můžeme připravit v několika variantách: krátký úvodní program (90 minut) na velké skautské akce typu Elixír, Obrok, Poradní skála či Setkání výchovných zpravodajů, půldenní program (3-4 hodiny) na středisková setkání, celodenní workshop na objednávku. Tyto programy se mohou zaměřovat jak na rozvíjení osobní odolnosti, tak na techniky posilování odolnosti v oddíle, ideálně obě složky kombinovat. Jejich součástí mohou být i “diagnostické nástroje” k měření odolnosti své vlastní i děvčat a chlapců v oddílech. Využití programů lze podpořit zacílenou komunikační kampaní (podobně jako jsme propagovali workshopy k družinovému systému). Tyto programy a workshopy zařadíme do Vzdelávání na klíč a můžeme je nabízet i online.

**Zařazení do existujících specializovaných kurzů.** V současné chvíli je velký zájem např. o kurzy základů krizové intervence pro skautské vedoucí. V některých případech může být krize projevem nedostatečné odolnosti vůči stresorům, se kterými by si daný jedinec měl umět poradit. Do těchto (a příp. dalších) kurzů můžeme zpracovat krátký modul k rozvíjení odolnosti (aniž bychom odklonili důraz na reakci v případě krize, což je hlavním cílem těchto kurzů).

**Sít' "trenérů odolnosti".** Téma můžeme zpracovat ve formě zacíleného "trenérského postupu", ve kterém následně vyškolíme zájemce z řad výchovných zpravodajů, skautských vzdělavatelů či angažovanějších činovníků, kteří svým působením přesahují hranice svého oddílu. Ti mohou následně šířit myšlenky odolnosti ve svých skautských kruzích a mohou k tomu dostávat pravidelnou podporu (např. měsíční "tréninkový plán"), která jim pomůže téma stále oživovat a posouvat dál. Mohou pak zájemce ve svém okolí provádět dlouhodobým "tréninkem odolnosti".

**Shrnující publikace.** Výběr klíčových poznatků a konkrétních aktivit by bylo vhodné sestavit do ucelené publikace pro skautskou veřejnost. Bude určena především těm, kdo mají o téma hlubší zájem a mohou je rozvíjet dál. Může sloužit jako podpůrný materiál pro workshopy a kurzy či pro "trenéry odolnosti". Publikace může být tištěná, ale také elektronická (např. web).

**Komentovaná knihovnička.** Literaturu, kterou jsme nastudovali během přípravy tohoto shrnutí a dále použijeme během realizace projektu, doporučíme vedoucím v podobě komentované bibliografie, díky které se snáze zorientují v bohatém množství zdrojů, které se odolnosti týkají. Zároveň shromážděné zdroje zpřístupníme týmům ústředí (zaměstnanci, odbory a pracovní skupiny, redakce časopisů).

## Podpora přímé činnosti v oddílech

Někteří vedoucí rádi sami vymýšlí programy, naplňuje je kreativní činnost zpracovávání témat a myšlenek do aktivit, které jejich konkrétním oddílům sednou nejlépe. Jsou ale i vedoucí, kteří rádi sáhnou po připraveném programu, případně jim pomohou příklady konkrétních aktivit, aby pak sami dokázali dané téma zpracovat pro svůj oddíl. Může být také skupina vedoucích, kteří se neúčastní vzdělávacích aktivit, ale čerpají z různých zdrojů aktivit (např. Hranostaj, Chystám program, roverské výzvy a projekty, skautské stezky). Zpracování a zařazení konkrétních aktivit je tak může přivést k tématu a pomoci jim odolnost rozvíjet. V aktivitách navíc můžeme odkazovat na další zdroje k rozvíjení odolnosti (workshopy, literatura).

**Konkrétní aktivity a výzvy k rozvoji psychické i fyzické odolnosti.** Základní sada aktivit by měla pokrýt všechny hlavní dimenze rozvíjení odolnosti (jak jsou popsány v tomto dokumentu a v dostupné literatuře). Aktivity je třeba přizpůsobit jednotlivým věkovým kategoriím a nabídnout škálování dle fyzických a psychických možností účastníků. Aktivity by měly být atraktivní, zábavné a postavené na skautské výchovné metodě. Vycházet však mohou z existujících a funkčních programů k rozvíjení odolnosti, např. [SPARK](#) nebo [RRRR](#). Vybrané aktivity následně nabídneme na webu Chystám program, příp. v roverských výzvách a projektech, Hranostaji, příp. dalších kanálech dle dohody.

**Seriál článků ve skautských časopisech.** Ve skautských časopisech mohou vycházet příběhy lidí, kteří něco zvládli, překonali se, někde obstáli. Třeba i s oddílem. Příběhy velkých skautských dobrodružství (např. na [mořských kajacích kolem Elby](#) nebo [Tábor na Balkáně](#)). Články, které budou ukazovat, že v oddílovém programu nemá jít zdaleka jen o hraní her, ale taky o dělání opravdových věcí. Podílení se na smysluplném projektu může přispět k sebepojetí hodnotným směrem. Příběhy mohou být uvedeny krátkým motivačním odstavcem, proč a jak představená aktivita pomáhá rozvíjet odolnost.

Hra **Jenga** (věž odolnosti). Nabízíme i netradiční způsob, jak s tématem pracovat např. na úrovni oddílové rady, ale i s děvčaty a chlapci v oddílové činnosti. Jednotlivé kostičky věže představují různé aspekty odolnosti (např. vytrvalost, optimismus, sebepoznání, sebezkušenost,...). Hra bude doplněna metodikou, jak ji využívat s oddílovou radou např. při určování výchovných cílů oddílu, ale i s chlapci a děvčaty k reflexi jejich vlastní odolnosti.

## Podpora z ústředí

Na úrovni ústředí můžeme pomoci zajistit, aby oddíly měly vhodný právní rámec k rozvíjení odolnosti. Můžeme také ovlivňovat společenský diskurs směrem k přijímání odolnosti a dobrodružství jako potřebné součásti výchovy (např. podporou aktivit [Nadačního fondu dobrodružné výchovy v přírodě](#) či konferencí k propojování formálního a neformálního vzdělávání pořádané v Senátu PČR). Můžeme podpořit komunikaci o tom, co skauti dělají (sami si vaříme, sami si stavíme tábor, pracujeme s ostrými nástroji, nevyhýbáme se riziku, ale učíme se ho řídit). A to nejen k rodičům a veřejnosti, ale i ke skautským vedoucím.

**Autoritativní výklad klíčové legislativy.** Otázky jako přespávání ve volné přírodě, rozdělávání ohňů či samostatná činnost mladších členů bez dohledu dospělého jsou v současné chvíli otevřené různým interpretacím a jednotliví lektori bezpečnosti investují drahocenný čas do studia příslušné legislativy a kazuistiky. Ústředí jim může pomoci zorientovat se v daných tématech a snáz si zapamatovat klíčová pravidla.

**Monitoring a ovlivňování zákonného rámce.** Například prostupnost lesa, možnosti legálního táboření (hygiena, bezpečnost, lesní zákon atd.), oblast právní odpovědnosti při výchově. Bylo by vhodné identifikovat, co všechno může být případně brzdou úsilí ve výchově k odolnosti a máme hledat příležitosti ke změně, případně hlídat klíčovou legislativu, aby ke změně nedošlo.

**Právní poradna pro vedoucí.**<sup>31</sup> Jednou z překážek většího úsilí pro výchovu k odolnosti může být obava vedoucích z právních následků v případě úrazu či škody. Tuto obavu můžeme snížit cílenou komunikací právních aspektů podobných programů (může být součástí některých výše zmíněných kroků) a dostupnou právní podporou na úrovni ústředí Junáka, o kterou by se mohli vedoucí opřít. Toto nejlépe přes existující [poradna@skaut.cz](mailto:poradna@skaut.cz), formou rozšíření její působnosti.

## Perspektiva do budoucnosti

Tento projekt se zaměřuje především na rozvoj individuální odolnosti u jednotlivých skautských vedoucích a na jejich metodické dovednosti k rozvíjení odolnosti v oddílech. Pokud vyhodnotíme projekt jako přínosný, otevírají se další možnosti, například:

- **Odolnost týmů** (vedení středisek a oddílů, VOJ i ZVOJ). Můžeme pomáhat střediskovým i oddílovým radám hledat prostředky, jak posílit vlastní stabilitu a prosperitu střediska či oddílu. K individuálnímu rozvoji odolnosti se přidávají dimenze skupinové dynamiky, týmových rolí, nenásilné komunikace a řešení konfliktů.

---

<sup>31</sup> Po právní poradně je poptávka, viz např. [tento post na SkautFóru](#).

- **Nové vzdělávací formáty.** Pokud by se plánovaný *trénink odolnosti* ukázal jako úspěšný formát vzdělávání, lze tento koncept rozšířit i do dalších oblastí skautského vzdělávání. Můžeme tak doplnit portfolio skautské vzdělávací nabídky, která má své těžiště ve vzdělávacích formátech probíhajících pro skupiny lidí na stejném místě v různém časovém rozsahu (od několikahodinových seminářů přes víkendová setkání či kurzy až po intenzivní kurzy s táborovou částí).

## Jak vznikl tento dokument?

Toto shrnutí je výsledkem společné práce neformální pracovní skupiny **Odolnost v Junáku**, která se scházela v době 2023-2024 ve složení Jaroslav Petřík - Australan (KÚJ), Sára Machová (Skautský institut), Petra Bašová - Fidla (KÚJ), Ondřej Turek - Opičák (TDC, Brontosaurus Titio, VŠRK Skrypta), Lukáš Balíček - Šákul (skautský oddíl Krhúti) a Jana Harušťáková - Žíža (KÚJ). Společně jsme přečetli 20 knih, vedli pět rozhovorů s odborníky z praxe a prostudovali desítky článků. Poznatky z těchto zdrojů jsme jednou měsíčně konzultovali na společných schůzkách a formulovali doporučení pro skautskou činnost.

Výsledkem je nejen tento dokument, ale také velká část časopisu [Skauting z prosince 2023](#), čísla věnovaného odolnosti. Naše úsilí tím rozhodně není vyčerpáno: spíše jsme položili základ pro další práci, příležitostí k rozvoji tématu je celá řada. Získané poznatky jsme připraveni zúročit v rámci dílčích projektů navázaných na téma odolnosti.