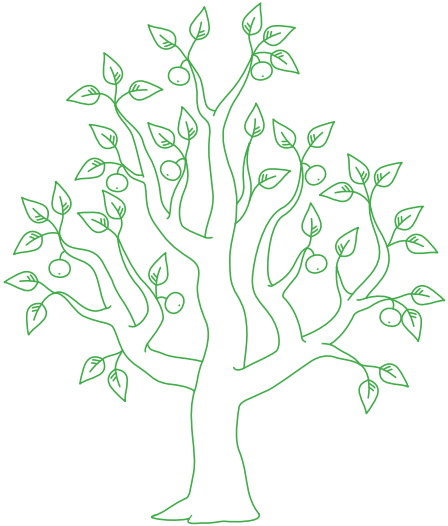
STROM ŽIVOTA



REPSSI

Psychosocial Wellbeing For All Children

Dulwich Center Foundation

Sida

NOVARTIS FOUNDATION

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development and Cooperation SDC

REPSSI

REPSSI je nestátní nezisková organizace, která spolupracuje s dalšími partnerskými organizacemi za účelem rozvoje psychosociální péče a podpory pro děti zasažené HIV a AIDS, chudobou a válečnými konflikty, ve východní a jižní Africe. REPSSI byla založena v roce 2001 a zahájila přímou činnost v roce 2002, jako iniciativa financovaná organizacemi SIDA, SDC a Novartis. V roce 2005 se REPSSI stala registrovanou nevládní organizací.

REPSSI vychází z přesvědčení, že nejvhodnější a dlouhodobě udržitelná psychosociální péče a podpora dětí je ta, která je poskytována v rámci blízkých vztahů v každodenním životě, doma, ve školách a v rámci komunity. Pomoc poskytovaná z vnějšku má podporovat, nikoliv narušovat, tyto přirozené systémy péče. Při vytváření nástrojů psychosociální péče a podpory usiluje REPSSI o to, aby nespadala do pasti narušování či nahrazování běžné každodenní péče a podpory, či druhotné stigmatizace skupin ohrožených dětí tím, že by je doporučovala do “speciální péče” a vyčleňovala je z kolektivu ostatních. Nástroje REPSSI z řady Psychosocial Wellbeing jsou pečlivě sestaveny tak, aby podporovaly děti v kontextech jejich běžných životů v rodinách a komunitách. Tyto nástroje nejsou zaměřeny výlučně na samotné dítě, ale spíše děti vyzývají k reflektování a konverzacím o jejich rodinách, o lidech, kteří se o ně starají a podporují je (nebo kteří tak činili v minulosti), o vlastních schopnostech a způsobech, kterými děti obohacují životy dalších lidí v rámci rodin a komunit, a pod. Zásadním záměrem nástrojů REPSSI z řady Psychosocial Wellbeing, kam patří i tato publikace, je posílení pocitu sounáležitosti a posílení vazeb v rámci jejich rodin a komunit, a zároveň pomoc ve vyrovnávání se s pocity opuštěnosti a osamění, které zakouší mnoho dětí žijících v oblastech postižených HIV a AIDS, chudobou a válečnými konflikty.

REPSSI doufá, že Strom Života bude významným přispěním pro všechny osoby a organizace,které usilují o psychosociální spokojenost dětí.

Noreen Huni / Director

OBSAH

5 CO JE STROM ŽIVOTA
KTERÉ DĚTI A/NEBO SKUPINY MOHOU MÍT ZE STROMU ŽIVOTA UŽITEK
6 PRO KTEROU VĚKOVOU SKUPINU JE STROM ŽIVOTA VHODNÝ
7 PRO KOHO JE URČEN TENTO MANUÁL
KOLIK ČASU JE POTŘEBA K VYTVOŘENÍ STROMU ŽIVOTA
MATERIÁLY POTŘEBNÉ PRO STROM ŽIVOTA
8 POZNÁMKY PRO PRŮVODCE
9 ÚVAHY K OTÁZCE BEZPEČNÉHO PROSTORU
10 POUŽÍVÁNÍ KULTURNĚ VHODNÝCH METAFOR
11 PROPOJENÍ SOCIÁLNĚ TERAPEUTICKÉ ČINNOSTI...
12 JAK PRACOVAT S DĚTMI NA TVORBĚ STROMU ŽIVOTA
14 KRESLENÍ STROMŮ A SDÍLENÍ S OSTATNÍMI
15 KOŘENY STROMU
16 ZEMĚ
17 KMEN STROMU
18 VĚTVE STROMU
20 LISTY STROMU
21 OVOCE
23 LES
PŘEVYPRÁVĚNÍ
25 BOUŘE
26 ROZHOVORY O SKUTEČNÝCH OHROŽENÍCH
27 ZVÍŘATA ŽIJÍCÍ V LESE
29 UCHOVAT SI SVÉ POZNÁNÍ ZE STROMU ŽIVOTA
PROPOJENÍ S RODINAMI A KOMUNITAMI
DOPISY
31 OCHRAŇOVÁNÍ NAŠICH KRÁSNÝCH STROMŮ
DIPLOMY A PÍSEŇ
32 PODĚKOVÁNÍ
33 ENERGIZAČNÍ CVIČENÍ/HRY

CO JE STROM ŽIVOTA

Strom Života je nástroj psychosociální podpory založený na narativním přístupu. Je to nástroj, který využívá různých částí stromu jako metafor znázorňujících rozdílné aspekty našich životů. Využití metafor a pečlivě formulovaných otázek otevírá prostor, ve kterém děti i dospělí mohou vyprávět příběhy ze svých životů takovými způsoby, které podporují jejich vnitřní sílu a důvěru v budoucnost. Ačkoliv Strom Života nebyl vytvořen jako prostředek ke zpracování smutku, je široce aplikován v rozmanitých situacích při práci s dětmi, jako pomůcka při vedení rozhovorů o ztrátě a truchlení. Tento nástroj umožňuje dětem přímo zasaženým HIV a AIDS, chudobou a válečnými konflikty, aby vyjádřily, naslouchaly a poznávaly příběhy ztráty, aniž by zůstávaly v omezení pouhého vyjadřování smutku a tragédie. Zároveň otevírá prostor a příležitosti k vyjádření, naslouchání a poznávání příběhů o naději, sdílených hodnotách, propojení s druhými lidmi a také propojení s těmi, kteří zemřeli.

KTERÉ DĚTI A/NEBO SKUPINY MOHOU MÍT ZE STROMU ŽIVOTA UŽITEK

Strom Života je využíván jako nástroj k podpoře každodenního života dětí v rámci svých rodin a komunit. To jej činí velmi vhodným pro využití ve školách a dalších sociálních institucích, ve kterých děti tráví svůj čas, například v komunitních centrech a pod. Ovšem i profesionálové pracující se skupinami dětí, které byly zasaženy konflikty a válkou, shledávají tento nástroj nápomocným. V Pákistánu je Strom Života využíván při práci s dětmi, které ztratily své rodiče v ozbrojených konfliktech. Pracovníci v oblasti duševního zdraví v rozdílných částech světa rozvíjejí a adaptují tento nástroj pro využití v rámci cílené podpory pro děti s vážnějšími potížemi.

V kontextu práce organizace REPSSI a jejích spolupracovníků, v oblastech, kde jsou vysoké počty dětí zasažených HIV a AIDS, chudobou a válečnými konflikty, je jen málo dětí, kterým může být v případě potřeby nabídnuta profesionální psychologická či psychiatrická pomoc. Strom Života ovšem může být použit jako podpůrný nástroj v rámci běžného prostředí dětí. Může být také přizpůsoben více specializovaným formám psychosociální péče a podpory. Jeho využitelnost a přínosnost tak může prospět mnoha rozličným skupinám.

PRO KTEROU VĚKOVOU SKUPINU JE STROM ŽIVOTA VHODNÝ

Strom Života byl navržen pro děti a mladé lidi ve věku od 5 do 20 let. To ovšem neznamená, že tato aktivita nemůže být adaptována pro použití staršími účastníky. Mnoho dospělých, zvláště z řad laických opatrovníků pracujících s dětmi v komunitách jako dobrovolníci a pečovatelé, kteří si udělali svůj vlastní Strom Života, jej shledalo jako povzbuzující a obohacující zkušenost, která jim pomohla pocítit hlubší propojení s druhými lidmi. Říkají také, že jim tato zkušenost dodala podporu a sílu setrvat v práci s dětmi a komunitami v krizových situacích. Dříve, než se lidé stanou průvodci pro skupinu dětí při práci se Stromem Života, je od nich žádáno, aby vytvořili svůj vlastní Strom Života a seznámili se tak s celým procesem.

PRO KOHO JE URČEN TENTO MANUÁL

Tento manuál byl sestaven v prvé řadě jako podpůrný nástroj pro profesionály a poloprofesionály, kteří pracují v různých oblastech psychosociální péče a podpory dětí zasažených HIV a AIDS, chudobou a válečnými konflikty. Jeho cílem je poskytnutí alternativních a bezpečných způsobů, jak při práci s dětmi zacházet s těžkými tématy, jako je ztráta, smutek a truchlení.

KOLIK ČASU JE POTŘEBA K VYTVOŘENÍ STROMU ŽIVOTA

Proces tvorby Stromu Života zabere celý den (8 hodin), ovšem v určitých situacích se ukázalo vhodnější rozšířit celkovou dobu na dva dny. Doporučujeme naplánovat si dostatek času, aby mohl být celý proces uskutečněn v jednom dni, spíše než jeho rozdělení do dvou. Nicméně pro některé účastníky může být celý den opravdu příliš náročný, anebo to jednoduše neumožní okolnosti, takže ponecháváme na průvodcích, aby udělali vlastní informované rozhodnutí, dle toho, co sami považují za reálně možné a vhodné. Jedná se o aktivitu rozdělenou do čtyř částí a mezi jednotlivé etapy je potřeba zařadit malé přestávky a tzv. energizéry (hry, životabudiče). Ty jsou velmi důležité, neboť umožní průvodcům i dětem “nabrat dech” a dobít energii pro pokračování v aktivitě.

POTŘEBNÉ MATERIÁLY

- Jeden velký arch papíru pro každé dítě. Lze použít i balicí papír, čistý kartón, zadní stranu starých kalendářů a pod.
- Menší kusy papíru pro psaní dopisů/vzkazů blízkým osobám.
- Barevné pastelky, voskovky, vodovky (levnou a dostupnou alternativou bývají potravinářská barviva), fixy a pod. Také tužky a propisky budou potřeba.
- Certifikáty/diplomy je potřeba připravit pro každé dítě, které se aktivity účastní (viz. dále v manuálu).
- Lepenka nebo jiný lepící materiál bude potřeba k přichycení obrázků na zeď.

POZNÁMKY PRO PRŮVODCE

» Ideální počet dětí pro tuto aktivitu je 12.

» Aktivitu vede jeden hlavní terapeut či průvodce, kterému pomáhají dva další průvodci při přímé práci s dětmi a při zaznamenávání důležitých momentů, které budou později zapsány do diplomů, udílených na konci aktivity.

» Při práci s velmi malými dětmi (5-7 let) je nutné snížit počet účastníků (maximálně 10 dětí). Zároveň je potřeba navýšit počet průvodců (jeden na 2-3 děti).

» Starší děti mohou už kreslit i psát samy na papíry, na nichž vytvářejí svůj Strom Života.

» Mladších dětí se můžeme zeptat, zda chtějí, abychom pro ně napsali do jejich kreseb to, co o svém Stromu Života chtějí říct. Pokud od vás budou chtít tuto pomoc, je velmi důležité, abyste psali pouze to, co samy určí.

» Hlavní terapeut/průvodce by měl být vzdělaný alespoň v základech psychosociální péče a podpory, případně by měl být velmi dobře obeznámen s jejími hodnotami a principy.

» Jako hlavní terapeut/průvodce musíte vhodným způsobem informovat a připravit ostatní průvodce na aktivitu a na způsob, jakým mají poskytovat během aktivity podporu.

» Jako hlavní terapeut/průvodce byste měli mít vytvořený svůj vlastní Strom Života, dříve než na něm budete pracovat s dětmi. To vám poskytne nezbytné zkušenosti a také budete moci dětem názorně ukázat hotový Strom Života před začátkem aktivity.

» Diplomy by měly být připraveny předem, abyste do nich pak mohli doplňovat důležité informace.

» Zajistěte, aby pro děti bylo připraveno dostatek jídla a občerstvení, neboť aktivita trvá dlouhou dobu.

» Mějte k dispozici seznam her/energizérů, které budete moci během aktivity použít (jeden takový seznam najdete na konci tohoto manuálu).

» Můžete také promyslet, zda by skupina měla zpívat nějakou píseň během udílení diplomů. Děti, které se aktivity účastní mohou mít vlastní skvělé nápady co zazpívat.

» Promyslete, které skupiny lidí byste ještě před aktivitou mohli pozvat na závěrečné udílení diplomů. Bylo by opravdu skvělé, kdyby se mohli účastnit rodiče dětí, jejich opatrovníci, přátelé i další členové komunity.

» Při práci co nejvíce používejte dětem vlastní jazyk a jejich způsoby vyjadřování.

Narativní přístupy, mimo jiné, kladou důraz na zaručení bezpečného prostoru při práci s dětmi, s jednotlivci i komunitami. Pocit bezpečí může být při terapeutické práci ohrožován, pokud osoby, které byly v krizových situacích, opakovaně vyzýváme k tomu, aby se vracely k hovorům o problémových příbězích (příběhy, které se zaměřují jen na problém a poškození). Děti zasažené HIV a AIDS, chudobou a válečnými konflikty jsou někdy žádány, aby opakovaně vyprávěly o svých traumatických a bolestných zkušenostech. To je ovšem škodlivé a potenciálně retraumatizující. Tyto příběhy, ve kterých chybí naděje, a kterých se mnoho lidí často drží, se někdy nazývají jako "první příběh". Strom Života je záměrně navržen tak, aby v dětech podněcoval nacházení "druhých příběhů" jejich životů.

Druhý příběh se týká dovedností, nadějí a snů, které v sobě každý člověk nosí. Je to povzbuzující a osvěžující příběh, který znázorňuje pevnou základnu, díky které můžeme žít dál svůj život i přes všechny potíže, se kterými se setkáváme. Tyto příběhy jsou málokdy sdělovány a ceňovány v průběhu sociálně terapeutické práce, neboť pozornost lidí je obvykle soustředěna na negativní témata, jež je k vyhledání rady a pomoci přivedla. Strom Života vyzývá děti/lidi aby vstoupili do terapeutického procesu primárně odkrytím právě toho, co je v jejich životech cenné. To zahrnuje jejich rodinnou historii, důležité vztahy, vlastní dovednosti a schopnosti, a vše ostatní, na co mohou být hrdé. Tomu všemu je věnována pozornost ještě dříve, než se přistoupí k problémům. Tím, že začneme terapii prozkoumáváním dobrých a pozitivních stránek životů dětí, mimo jiné vytvoříme protiváhu k pocitům beznaděje, zoufalství a marnosti, s nimiž se mnoho dětí v krizových situacích potýká.

Výraz "otevření konzervy červů" je většinou dobře známý terapeutům, kteří pracují s dětmi a skupinami v těžkých situacích. V rámci své práce se terapeuté občas dostávají do situací, kdy se dítěte zeptají na otázku, která se sice zdála být velmi jednoduchá a rozumová, ale přitom vyvolala silně emocionální a bolestivou odezvu, na kterou terapeut nebyl připraven a někdy ani nebyl schopen ji zpracovat. To může vést k navýšení úzkosti v dotyčném dítěti. Také se může stát, že se k němu začnou přidávat další přítomní se svým pláčem a svou vlastní bolestí a úzkostí. Pro lidi, kteří hledají v terapii podporu, jsou takové zkušenosti retraumatizující a také mohou být zátěžové a deprimující i pro samotné terapeuty.

Vytváření Stromu Života bylo vedeno snahou zabránit retraumatizaci (ta někdy bývá označována jako druhotná traumatizace, protože opakované vyprávění traumatických příběhů působí samo o sobě traumaticky). Bylo vedeno snahou vytvořit bezpečný prostor, ve kterém se děti mohou vyjadřovat o těžkostech, které v životě prožily, ovšem takovým způsobem, který nezpůsobuje další traumatizaci. Strom Života umožňuje dětem/lidem v problémových situacích, aby získali pocit určitého prostoru mezi sebou a svými problémy. Jsou směřováni do prostoru, ve kterém vnímají, že mohou mít kontrolu a schopnost svoji situaci měnit. Kromě toho se metodika Stromu Života záměrně vyhýbá vyzývání jednotlivých dětí ve skupině, aby podrobně vypovídaly o svých osobních problémech a životních okolnostech. To může být velmi riskantní, obzvláště tam, kde zřetelně chybí další možnosti následné podpory pro konkrétní jedince. V průběhu práce se Stromem Života jsou běžné problémy jednotlivých dětí sdíleny ve skupině a hledání jejich řešení je výsledkem vzájemné spolupráce. Děti jsou podporovány v náhledu, že nejsou na všechno samy, nýbrž že jsou součástí svých rodin, komunit, skupin a pod. To omezuje pocity izolace a osamění, jež často zažívají lidé, kteří prožili vážné krize a traumata.

POUŽÍVÁNÍ KULTURNĚ VHODNÝCH METAFOR

Metafory evokují u členů mnoha kultur a komunit velmi silné asociace a významy. Tyto významy a asociace v sobě odrážejí důležité hodnoty, vědomosti a dovednosti, jež jsou součástí lidských životů. Tyto hodnoty, vědomosti a dovednosti mohou být pro lidi oporou, když hledají odpovědi na problémy a výzvy, jež jim život přináší.

V různých prostředích, ve kterých byl Strom Života používán, v Africe i jinde, se lidé snadno zapojovali do celého procesu díky přirozeně srozumitelné povaze metafor, se kterými pracuje. Stromy se běžně vyskytují ve většině společnostech světa a v Africe jsou obvykle spojovány se životem, výživou, přístřeším, silou, bezpečím, léčením a pod. Je stěžejní, aby myšlenky a metody použité při práci zapadaly do kontextů lokálních kultur. Nepodaří-li se propojit terapeutické procesy a činnosti s lokální kulturou, zůstaneme vyčleněni, a naše pomoc se může snadno stát neudržitelnou či neprospěšnou pro děti a dospělé hledající podporu.

PROPOJENÍ SOCIÁLNĚ TERAPEUTICKÉ ČINNOSTI S KAŽDODENNÍM ŽIVOTEM DĚTÍ A S PŘIROZENÝMI ZDROJI PODPORY

Strukturované psychosociální služby jsou často ze své podstaty oddělené od bežných životů lidí, kteří tyto služby vyhledávají. Napojování dětí, jednotlivců a skupin, které se účastní těchto služeb, zpátky na své rodiny a komunity, je výzvou, se kterou se setkává mnoho pracovníků. Většina terapeutické činnosti se zaměřuje především na člověka, který pomoc vyhledal, a zapomíná na skutečnost, že trvalá psychosociální podpora dětem (a také všem ostatním) je poskytována především díky blízkým vztahům v každodenním životě, doma, ve škole a v komunitě. Pomoc poskytovaná z vnějšku by měla podporovat, nikoli narušovat, tyto přirozené systémy.

Na základě těchto zásadních souvislostí Strom Života záměrně vyzývá děti, aby zdůraznily a aby hovořily o důležitých vztazích, které mají se svými opatrovníky, rodinami, vrstevníky, členy komunity a pod. Na konci aktivity dostanou děti certifikát/diplom, který stvrzuje jejich aktivní účast na Stromu Života. Tato ceremonie a předávání diplomů jsou zároveň vyjádřením úcty a oceněním přínosů těch osob, které jsou v jejich životech důležité. Dětem je také nabídnuto, aby napsaly dopis konkrétnímu člověku nebo lidem, od kterých dostali největší podporu. Toto, jak věříme, umožní opatrovníkům a rodinám, aby byli v rámci poradenského procesu přímo propojeni s důležitými událostmi, jimiž děti během svých životů procházejí.

JAK PRACOVAT S DĚTMI NA TVORBĚ STROMU ŽIVOTA

Spíše než abychom určovali způsob a pravidla, jak seznámit děti se Stromem Života, považujeme za lepší, aby průvodci, kteří s dětmi budou aktivitou procházet, využili vlastní kreativitu, nápaditost a lokálně odpovídající prostředky.

NÁPADY PRO PRŮVODCE

» Začněte aktivitu tím, že dětem vysvětlíte smysl setkání = aby prostřednictvím Stromu Života společně nalezly podporu a vnitřní sílu.

» Obecná diskuze o stromech - děti obvykle rády předvedou a podělí se o své vědomosti o stromech. Mohou hovořit o různých druzích stromů, které znají, se kterými se ve svých komunitách setkávají, a pod.

» Vyzvěte děti, aby hovořily o různých částech stromu (kmen, kořeny, větve, listy, ovoce a také o esích, kde žije mnoho stromů pohromadě).

» Vysvětlete princip Stromu Života. Například: “Strom Života je aktivita, při které lidé kreslí strom na velký kus papíru. Nakreslíme kořeny, zemi, větve, listy a ovoce. Chtěli bychom, abyste si představili, že jste sami nějakým stromem a jaké by to bylo, kdyby určité části vašich životů byly částmi tohoto stromu. Například kořeny by mohly být jako místo, odkud pocházíte. A větve by byly vaše sny, naděje a přání. A listy jako důležití lidé, kteří byli nebo jsou součástí vašich životů.”

» Každého z vás zveme, aby nakreslil svůj Strom Života a podělil se s ostatními o svoji kresbu a o svůj příběh, pokud bude chtít.

» Účelem setkání je vytvoření Stromu Života a možnost vzájemně podpořit jeden druhého.

» Dětem ukažte svůj vlastní Strom Života, který jste vytvořili ještě před tímto setkáním.

» Pokud máte ukázky dalších Stromů Života, které vytvořily jiné děti, podělte se o ně (jestliže k tomu máte svolení), aby děti získaly dobrou představu o tom, co se bude dít.

» Řekněte jim, že pokud se nebudou chtít účastnit, je to v pořádku.

» Dejte prostor pro otázky a diskuzi.

» Když se vám podaří získat pozornost a zájem dětí, vyzvěte je, aby strávily tento den společně a vytvořily svůj vlastní Strom Života.

» Také můžete zmínit, že jejich vlastní znalosti a zkušenosti se stromy jim budou pomáhat při tvorbě jejich vlastního Stromu Života.

Část první

STROM ŽIVOTA

KRESLENÍ STROMŮ A SDÍLENÍ S OSTATNÍMI

Smyslem prvních dvou částí Stromu Života je vytváření a zviditelňování tzv. druhých příběhů v životech dětí. Druhý příběh se skládá z dovedností, schopností, nadějí a snů každého dítěte a také z historie výše uvedených vlastností. Během doby, kdy děti kreslí a sdílejí s druhými své Stromy Života, mají průvodci dostatek příležitostí k rozmanitým rozhovorům a tudíž i k náhledům do těchto druhých příběhů dětí.

Kreslení Stromu Života by mělo být vedeno podle postupů, popisů a doporučení uvedených dále v textu.

TIPY

- Napište hlavní body týkající se každé části stromu na tabuli, aby se na ně děti mohly podívat, kdykoliv budou potřebovat.
- Připevněte svůj Strom Života na zeď jako inspiraci pro děti.
- Průvodce požádejte, aby se volně pohybovali po místnosti a pomáhali dětem s kreslením jejich Stromů Života.
- Když děti sdílí příběhy svého stromu, dělejte si pečlivě poznámky. Využijete je později v části "Převyprávění". V té je dětem převypravován jejich vlastní příběh, přičemž je kladen důraz na jeho podpůrné aspekty.
- Konkrétní slova či věty, které zaujaly průvodce, takové, které vyjadřují naděje, speciální dovednosti, důležité vztahy, zvláštní ocenění, atp. by měly být zapsány.
- Stejně tak vysledované osobní vlastnosti, kterých si průvodce může všimnout, jako je např. kuráž, laskavost, apod.

KOŘENY STROMU

Metafora kořenů zve děti k prozkoumání jejich původu.

Příběhy dětí

Slyšeli jsme už nesčetně příběhů, které vypráví terapeuté pracující se Stromem Života v různých oblastech v Africe. Hovoří o hrdosti, která se v dětech objevuje, když vyprávějí příběhy o tom, odkud pocházejí, o svých rodových jménech a o významu těchto jmen. Děti vyprávějí příběhy o lidech, kteří jim předali tyto vědomosti, tuto historii, a sdělili jim její význam. Také vypráví příběhy o lidech, kteří je toho v životě nejvíc naučili. Tyto příběhy nemusí jít vždy do podrobností, pro děti jsou však zcela jistě důležité. Prozkoumávání kořenů zároveň v dětech probouzí zvědavost – odkud pocházejí a jaké příběhy se pojí s tímto důležitým obdobím jejich životů? V situacích, kdy děti cítí, že v jejich povědomí o vlastní historii je příliš mnoho mezer, byly vyzvány k tomu, aby se přeptaly svých rodičů, prarodičů, příbuzných a členů komunity. Aby sesbíraly informace a příběhy o svém původu a o své historii. Z dětí se potom stávají činorodí průzkumníci, kteří obchází své rodiny a komunity, aby si popovídali s důležitými lidmi. To jim pomáhá vytvořit si silnější pocit vlastní identity. Také je to protilátka na úzkosti, které mnoho dětí ohrožených HIV a AIDS, chudobou a válečnými konflikty pociťuje – na strach, že zapomenou své rodiče a příbuzné a zůstanou odcizení svým kulturám a komunitám. Strom Života se stává hmatatelným svědectvím, do kterého se tyto cenné informace zaznamenají. S postupem času se k nim díky tomu budou moci navracet.

DOPORUČENÍ PRO KOŘENY

Je to metafora a také výzva pro děti, aby vzpomínaly a mluvily o tom:

- Odkud pocházejí (např. vesnice, město, země).
- O své rodinné historii (původ, rodné jméno, předkové, širší rodina).
- O lidech, od kterých se v životě nejvíce naučily.
- Také jsou vyzvány k přemýšlení o svém oblíbeném místě, o milované písni, tanci ...

Země je metaforou, která zve děti k prozkoumávání (a ke sdílení nebo znázornění kresbou) jejich současných životů a některých činností, kterým se v běžném životě věnují.

Při prozkoumávání toho, co je pro děti jejich "zemí", bývají vyprávěny příběhy o tom, jak se prarodiče, tetičky, bratranci a sestřenice, starší sourozenci, rodinní přátelé, sousedé, členové církevních spolků atd. ujali osiřelých a zoufalých dětí, jak je přijali do svých domovů a rozhodli se o ně postarat.

Vyprávění o Noku

Noku, 14 letá dívka, navštěvuje podpůrnou skupinu v jedné oblasti v Jižní Africe. Když sdílela svůj příběh s ostatními členy skupiny, hovořila Noku o tom, že žije se svou nejlepší kamarádkou Ruth a s jejími rodiči v jedné z osad náležejících k Johannesburku. Pověděla skupině o tom, jak se se svými rodiči přestěhovali do Jižní Afriky z Mozambiku v roce 1995, když jí byly dva roky. Její rodiče zemřeli v roce 2006 po dlouhé nemoci. Po smrti svých rodičů neměla Noku kam jít, protože většina jejích příbuzných žije v Mozambiku a protože neměla nezbytné dokumenty, nemohla žádat o pomoc od státu. Měla slzy v očích, když hovořila o tom, jak její nejlepší kamarádka ve škole věděla o jejích starostech a pověděla o nich svým rodičům, pánovi a paní Mlalazi. Noku vyprávěla, že za ní pan a paní Mlalazi přišli do jejího domova, ve kterém zůstala sama, a nabídli jí, aby šla žít společně s jejich rodinou. Noku tekly slzy po tvářích, když pokračovala se svým příběhem. Když jsem se jí zeptal, jaký je důvod těchto slz, odpověděla: "Stále nemohu uvěřit, jak jsou někteří lidé dobří a hodní. Myslela jsem si, že jsem zůstala úplně sama a zemřu stejně jako můj otec a matka, ale nyní mám okolo sebe lidi, kteří mě mají rádi. Děkuji bohu za svoji kamarádku a rodinu Mlalazi. Pláču, protože jsem šťastná a velmi vděčná."

DOPORUČENÍ PRO ZEMI

Důležité informace, které můžeme zjisit:

» S kým v současnosti dítě žije.

» Co dítě dělá každý den.

» Oblíbená místa či písně v současném bydlišti.

KMEN STROMU

Metafora kmene zve děti k vyprávění o svých dovednostech.

TIPY

- Některé dovednosti a vlastnosti se mohly objevit v průběhu aktivity.
- Také to mohou být dovednosti, které dítě projevilo během jiných skupinových činností, jako je táboření, během aktivit podpůrných skupin, nebo v jakékoliv jiné sitauci, v době před tvorbou Stromu Života.
- Během své práce se snažte poznamenávat si rozličné dovednosti, které děti projeví. Může sem patřit tělesná zdatnost, pomáhání druhým, laskavost, atd.
- V průběhu tvorby Stromu Života může být potřeba navést pozornost dětí k těmto dovednostem, které v minulosti projevily. Můžete je podpořit, aby tyto vlastnosti začlenily do kmene svého stromu.
- Když děti sdílí své stromy se skupinou, můžete se jich také ptát na historii jejich dovedností, jak dlouho je mají a jak se je naučily, zda se je naučily od konkrétního člověka atp. To umožňuje rozvíjení příběhů o těchto dovednostech a tyto informace mohou být zaznamenány v rámci stromu.
- Při práci na kmenu se mohou rozhovory o historii dovedností přesouvat k tématům výjimečných vzpomínek na důležité osoby v životě dětí. To jsou velmi významné vzpomínky, které jsou pro děti cenné a s láskou uchovávané.
- Podpořte děti, aby si také mezi sebou připomněly dovednosti, kterých si na sobě vzájemně všimly, pro případ, že by je některé děti zapoměly zaznamenat na svůj strom. Je úžasné pozorovat to tiché šeptání a hemžení, když děti obcházejí své přátele a sdělují jim, co cenného na nich vypozorovaly.

DOPORUČENÍ PRO KMEN

Když se pozornost přesune ke kmeni stromu, je to příležitost k tomu, aby děti hovořily o svých dovednostech a znázornily je na papír. V běžném vyjadřování se k těmto věcem vztahujeme například takto:

» Činnosti, ve kterých jsme dobří.

» Nadání.

» Věci, které se nám daří.

» Činnosti, o kterých druzí říkají, že nám jdou dobře.

» Speciální vlastnosti, jako je například dobrosrdečnost, pomáhání druhým lidem (věci, které možná děláme každý den, aniž bychom se nad nimi pozastavovali).

Příběhy dětí

Průvodce ze Zimbabwe se s námi podělil o veselý příběh, kdy naslouchal rozhovoru dvou kamarádek kreslících své Stromy Života v komunitním centru.

Lungile přišla za kamarádkou a pošeptala jí: "Myslím, že jsi dobrá organizátorka, vždycky nám říkáš, co máme dělat." Kamarádka Brenda se tvářila podiveně a tiše odpověděla: "Myslíš, že to je dovednost?" Lungile bez rozpaků odpověděla: "Ano, v tom jsi opravdu dobrá, napiš to." Průvodce se jen usmíval a poskytl dětem volný prostor pro diskuzi a takové rozhodnutí, které jim samotným bude vyhovovat.

VĚTVE STROMU

Metafora větví znázorňuje přání, sny a naděje do budoucna.

Vždycky je nadějné a povzbuzující vidět, že přes všechna trápení, kterými děti prochází, nosí v sobě stále naděje a sny o lepším životě, o lepší budoucnosti. Během práce se Stromy Života jsme zachytili několik z těchto nadějí a snů, které se běžně objevují:

» V dospělosti se stát doktorem, pilotem, advokátem, policistou atd.

» Aby se rodičům lépe dařilo a uzdravili se z nemoci.

» Aby se děti dokázaly postarat o prarodiče a sourozence.

» Jídlo – prostě jen aby bylo dost jídla pro celou rodinu.

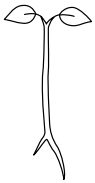
» Aby, až vyrostou, našly způsob jak zastavit násilí a zločiny.

» Aby se dobře učily a získaly dobrou práci.

» Aby se vdaly/oženili a měli děti.

» Aby se mohly postarat o staré prarodiče, od kterých dostávají mnoho péče a lásky.

Bližší prozkoumávání nadějí a snů pokaždé ukázalo, že jsou úzce propojené s osobami, které jsou nebo byly v životech dětí důležité. Průvodci slýchávají příběhy, ve kterých děti mluví například o tom, jak si jejich zemřelí rodiče vždy přáli, aby se dobře učily a v dospělosti byly úspěšné.



DOPORUČENÍ PRO VĚTVE

Když dítě sdílí se skupinou příběhy související s větvemi, ptejte se ho na otázky o:

- Historii těchto nadějí, snů a přání.
- Jak se tyto naděje, sny a přání váží k důležitým lidem v životě – k opatrovníkům, rodinným příslušníkům, vrstevníkům, členům komunity.
- A to také v minulosti, v původním domově/životě.
- Pokud se dozvíte, že dítě chová tyto naděje a sny již delší dobu, ptejte se na to, co jim pomáhá je uchovávat a přiživovat.

Příběh Noku

Noku, mladá dívka, o které jsme již hovořili, a která žije se svou nejlepší kamarádkou a její rodinou, vyprávěla, že její naděje a sny jsou, aby se, až vyroste, mohla starat o děti, které se nachází v těžkých životních situacích. Tak jako se rodina Mlalazi postarala o ní. Když jí byla položena otázka, co tato touha vyjadřuje nebo s čím souvisí, Noku odpověděla, že souvisí s vděčností. Když byla požádána, aby blíže vysvětlila, jakým způsobem její přání pomáhat dětem v těžkých situacích vyjadřuje její vděčnost, Noku odpověděla slovy: "Lidé, kteří nejsou moji příbuzní, mě vzali k sobě a starají se o mě. Kdybych nemohla udělat to samé pro druhé, myslím, že by to bylo nevděčné." Když se poté průvodce zeptal, zda vděčnost a poděkování bylo vždy součástí jejího života, nebo zda je to pro ní něco nového, odpověděla, že to pro ní není nic nového, neboť její matka ji už od malička učila říkat "děkuji" a dávat najevo vděčnost. Průvodce se zeptal Noku, jak myslí, že by se cítila její matka, kdyby věděla, jak ctí tyto hodnoty? Noku hrdě odpověděla, že její matka by na ni byla velmi hrdá.

Terapeut provázející Noku Stromem Života říká: "Když vidíte, jak se obličej dítěte rozzáří takovým způsobem jako obličej Noku, nelze než říci WOW. Je velmi dojemné a krásné vidět radost na tvářích dětí, když vzájemně propojují své hodnoty, dovednosti a vědomosti s osobami svých rodičů, i když jejich rodiče už nežijí."

LISTY STROMU

Metafora “listů” je znázorněním lidí, kteří jsou pro děti důležití.

Když děti hovoří o listech svých stromů, může se průvodce ptát na otázky, proč jsou právě tito lidé pro ně tolik důležití. Pokud se kdykoliv během aktivity objeví u dětí nepříjemné pocity ve spojení s mluvením o lidech, kteří zemřeli, doporučujeme zaměřit se na následující otázky:

» Zažil/a jsi s tímto člověkem něco krásného?

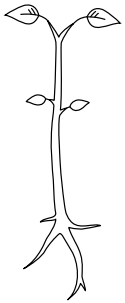
» Čím byl pro tebe tento člověk tak výjimečný?

» Líbilo by se mu, že na něj takto vzpomínáš?

Tyto otázky jsou pro děti pozváním k vypravování o tom, co bylo důležité na jejich vztahu k zemřelé osobě. Můžeme tak podpořit, aby těmto vztahům byla vzdána patřičná pocta. Také nás to může dovést k příběhům o tom, jak si dítě pamatuje zemřelé blízké a jak o nich přemýšlí.

TIPY

- Vyjasněte, že je naprosto v pořádku zahrnout do “listů” i osoby, které už nežijí.
- Vysvětlete, že i když naši blízcí zemřou, stále pro nás zůstávají důležití a jsme s nimi propojeni.



OVOCE

Metafora "ovoce" stromu je znázorněním darů, které dítě obdrželo. To nemusí být hmotné dary, může se jednat o projevy laskavosti a péče od druhých lidí.

TIP

- Pokud je pro dítě těžké pojmenovat vůbec nějaké dary, může průvodce navázat na rozhovory z předchozích částí Stromu Života.

Příběh Noku

Noku (o které jsme již hovořili) mluvila o daru domova a rodiny, který jí věnovala rodina Mlalazi. Když jí byla položena otázka, proč si myslí, že jí Mlalazi dali tento dar, stydlivě odpověděla: "Možná je to proto, že jsem dobrá kamarádka Ruth." Když byla požádána, aby se podělila o příběh o tom, kdy byla pro Ruth dobrou kamarádkou, vyprávěla Noku o době, kdy chodila navštěvovat Ruth domů, když byla nemocná, a kdy pro ní psala zápisy z vyučování, když Ruth ve škole chyběla. Při tom, když Noku dávala do souvislostí tyto příběhy, bylo vidět, jak je uskutečňován její vlastní smysl pro "bytí dobrou kamarádkou". To jí pomohlo si uvědomit, že ona sama aktivně ovlivnila a přispěla k důvodům, které vedly rodinu Mlalazi, aby jí vzali k sobě. Nebyla v tomto vztahu jen pasivním přihlížejícím.

DOPORUČENÍ PRO OVOCE

Příklady darů, které děti obdržely od blízkých osob a o kterých se zmiňují:

» Laskavost, péče a podpora od matky, když byla naživu.

» Strýc, který tvrdě pracoval a vydělal tak peníze na to, aby mohly chodit do školy.

» Oblečení, jídlo a přístřeší od rodiny.

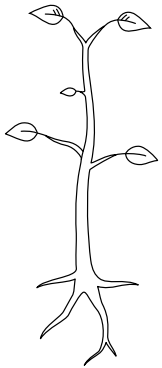
» Podpora od sestry.

Když děti hovoří o svých darech, průvodci se mohou ptát:

» Proč si myslíte, že vám dotyčný toto daroval?

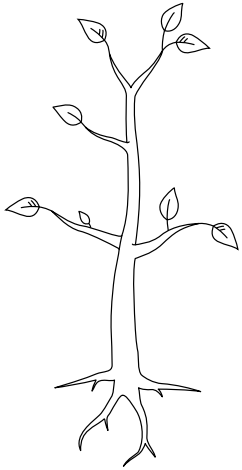
» Čeho si na vás cenili, že je to vedlo k tomu toto udělat?

» Čím myslíte, že jste vy mohly obohatit jejich život?



Část druhá

LES ŽIVOTA



Velmi zábavná aktivita, která vytváří prostor, ve kterém si děti mohou vzájemně vyjádřit podporu a povzbuzení. Často je doprovázená smíchem, objímáním, úsměvy a hrdostí, které se objevují, když děti slyší povzbudivé ohlasy od svých vrstevníků.

DOPORUČENÍ PRO LES

Poté, co děti skončí se sdílením svých příběhů, vyzvěte je, aby:

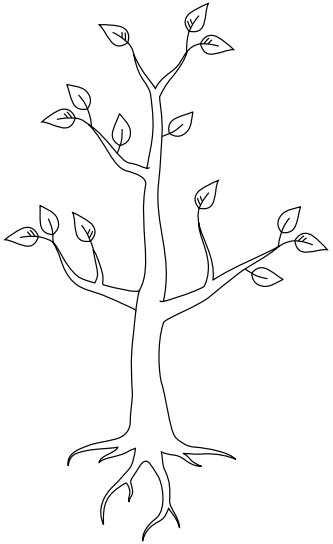
» Připevnily své obrázky na zeď a vytvořily společně ze stromů krásný les.

» Až bude les vytvořen, požádejte děti, aby do něj vstupovaly a připisovaly k ostatním stromům něco pěkného, co vědí o svých vrstevnících a přátelích, nebo co zjistily během představování jejich stromů.

» V odlišných kulturách a situacích se může stát, že děti budou zdrženlivé, nebo nebudou chít, aby na jejich stromy psali ostatní. Je důležité vzít to v úvahu a případně nabídnout dětem možnost, aby svým přátelům a vrstevníkům pouze řekli, čeho si na nich cení, aniž by psaly na jejich stromy.

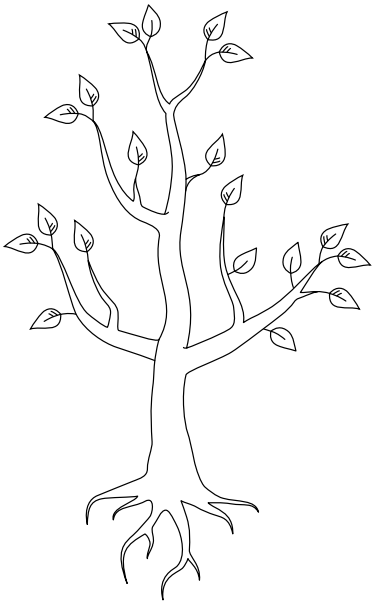
PŘEVYPRÁVĚNÍ

- Převyprávění provádějí průvodci.
- Průvodce vychází ze svých poznámek, které zaznamenával v průběhu aktivity.
- Vyzdvihuje dovednosti, naděje, sny, dary, vztahy, atd., v doslovném znění, slovy dětí, jak o sobě samy hovořily.
- Průvodce může mluvit o silných a pevných kořenech, které děti mají, a také může zmínit sny a naděje, které vyjadřovaly ve vztahu ke svým životům.
- Je důležité zmínit se o lidech, kteří jsou dětem blízcí a kteří je učili a podporovali v průběhu jejich života, a kteří v tom možná i nadále různými způsoby pokračují.
- Vyjmenujte konkrétně některé zmiňované osoby, mezi které mohou patřit rodiče, přátelé, církevní faráři, komunitní poradci, sociální pracovníci, učitelé, prarodiče, sourozenci a další příbuzní, atd.
- V průběhu převyprávění je také důležité zohlednit, že ačkoliv některé z těchto blízkých osob zemřely, je na ně stále s láskou vzpomínáno pro všechny krásné věci, které pro děti vykonaly.



Část třetí

BOUŘE V ŽIVOTĚ



BOUŘE

“Bouře v životě” je metaforou, která se dotýká některých problémů a rizik, kterým i ty nejkrásnější stromy musí čelit. Usnadňuje dětem vyjádřit se k tomu, jak vnímají a reagují na události, kdy do jejich životů vstupují bouře.

DOPORUČENÍ PRO BOUŘI

Uveďte rozhovory o Bouřích v životě tak, že:

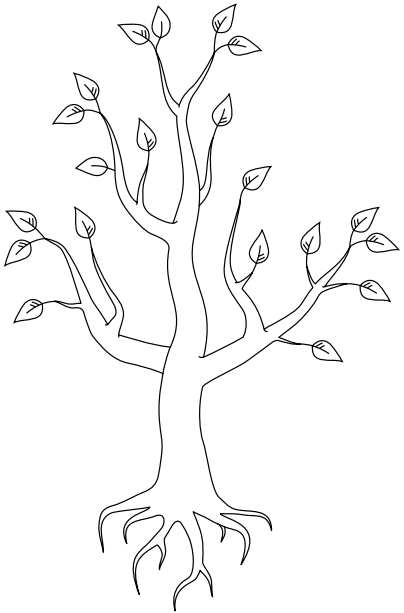
» Vyzvete děti, aby nezapomněly na krásu svých stromů, když budou hovořit o tom, jak i krásné stromy musí čelit bouřím a vichrům.

» Můžete říci: “Máme krásné stromy, které mají silné kořeny, nádherné listy a ovoce. Ale přestože jsou naše stromy a les tolik krásné, můžeme říci, že jim nehrozí žádné nebezpečí?”

Uvidíte, že děti mají na tuto otázku velmi rychlou odpověď, a že mají bohatou znalost všech možných událostí, které jsou pro stromy silně nepříjemné.

Děti obvykle hovoří o:

» pálení stromů
» řezání do stromů
» čůrání na stromy
» kopání do stromů
» příliš mnoho deště
» blesky
» stáří
» sucho



Terapeuté, kteří pracují se Stromem Života v různých lokalitách a situacích, říkají, že mluvení o hrozbách, kterým jsou vystaveny stromy, se ukázalo být bezpečným vstupem do rozhovorů o dětech samotných, o hrozbách a problémech, se kterými se ony v životě potýkají.

TIPY

- Abychom děti výslovně přizvali k hovoru o problémech, kterým čelí, můžeme říci: "Znázornili jsme své životy jako krásné stromy v lese. A kdybychom řekli, že stejně jako stromy a lesy musí i děti čelit ve svém životě nebezpečím a problémům, byla by to pravda?
- Děti obvykle odpoví hromadným ANO. V každém případě je zajímavé a nabíjející pozorovat, jak děti odpovídají na tuto otázku, aniž by při tom dávaly najevo smutek nebo zdrcení. Konkrétní problémy a nespravedlnosti poté pojmenovávají pospolu, ve vzájemné soudržnosti.

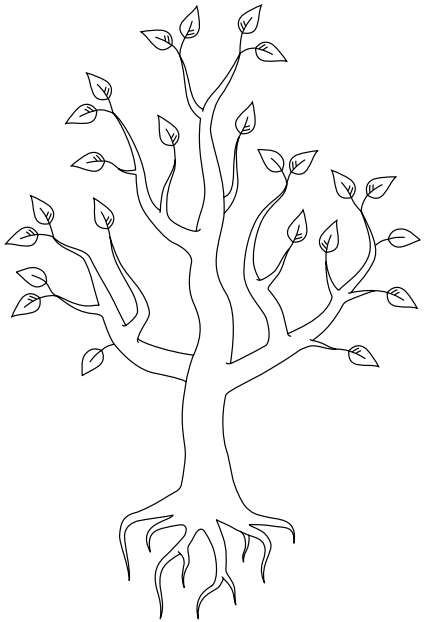
Děti za těchto podmínek hovoří o podobných tématech energicky, bez pocitů studu nebo stigmatizace. Poté, co je hrozba pojmenována je důležité zaměřit se na následující body:

» Spíše než se jen bavit o problémech, zkuste s dětmi prozkoumat, jaký vliv mají tyto problémy na jejich životy.

» Ukázalo se, že děti obvykle snadno hovoří o tom, co jim tyto problémy způsobují. Jak je dělají smutnými, vytrhávají je z jejich životů, způsobují zhoršení ve škole, vyhánějí je z domovů, přivádějí je k drogám a alkoholu, k pokusům o sebevraždu, k pláči atd.

» Bez ohledu na to, jak závažné mohou být dopady problémů na životy dětí, zdá se, že děti nacházejí sílu a útěchu v sounáležitosti s druhými, kteří vyjmenovávají stejné důsledky problémů a hrozeb ve svých životech.

» Poté, co životní bouřky byly pojmenovány a jejich důsledky byly dopodrobna prozkoumány, můžete se zeptat dětí, jestli je to jejich vina, že se jim tyto věci dějí. Děti si bývají zpravidla naprosto jisté v odpovědi "NE".



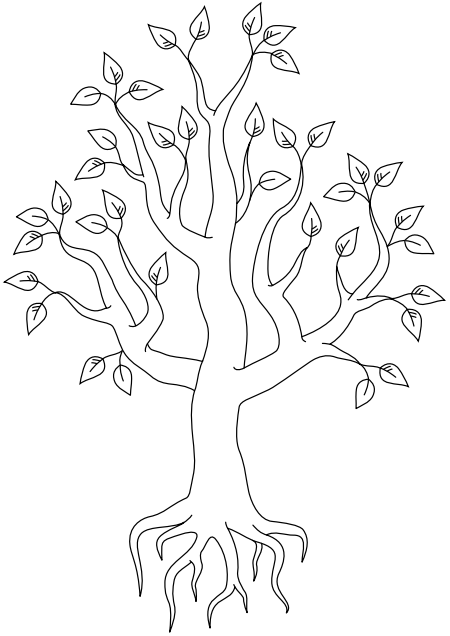
Příběhy dětí

Terapeut pracující s dětmi v podpůrné skupině napsal:

Na jednom setkání jsem se soustředil hlavně na jednoho 11 letého chlapce, který se jmenoval Ben, neboť mě mí kolegové infomovali, že se sám stará o domácnost a o svého sedmiletého bratra. Jejich příbuzní je zřejmě opustili. Také mi bylo sděleno, že za dobu, kdy před rokem nastoupil do podpůrné skupiny, neudělal žádný pokrok. Když jsme hovořili o rizicích, bylo zajímavé spatřit Bena, jak zdvihá ruku a chce přispět do diskuze. Když dostal příležitost, prohlásil, že je nespravedlivé, že někteří příbuzní vyhodí děti z domu a ony pak nemají kam jít. Překvapilo mě, s jakou sebedůvěrou se Ben rozhodl přispět do diskuze. Prohlašovali o něm, že neprojevuje žádný zájem a předpokládali, že nebude spolupracovat. Bylo však očividné, že Ben byl rád za tuto příležitost vyslovit se k danému tématu.

ZVÍŘATA ŽIJÍCÍ V LESE

V návaznosti na výše zmíněné otázky můžete děti vyzvat, aby se mluvilo o tom, co dělají lesní zvířata, když přijdou bouře. To umožní dětem sdílet širokou škálu způsobů, jak zvířata reagují, např. schováním se, útěkem, ochranou mladých zvířátek, představováním si, že jsou někde jinde, atd. Tím se usnadní pojmenování vlastních způsobů, jak mohou děti reagovat na bouře, které vstupují do jejich životů.



DOPORUČENÍ PRO ZVÍŘATA

- Poté, co byly důkladně prozkoumány různé způsoby, jak zvířata reagují na bouře, můžete říci: “Říkám si, co tak asi dělají děti, když podobné problémy a bouře vstoupí do jejich životů? Mají nějaký způsob, jak si umí poradit? Je něco, co mohou udělat? Pokud ano, rád bych věděl, co všechno dělají nebo mohou dělat.”
- Průvodci, kteří pracují se Stromem Života, shledávají, že tento způsob dotazování dává dětem příležitost, aby ukázaly své vlastní dovednosti a znalosti, a pomáhá jim uvědomit si, že nejsou pouze pasivními oběťmi hrozeb, jež k nim přicházejí.

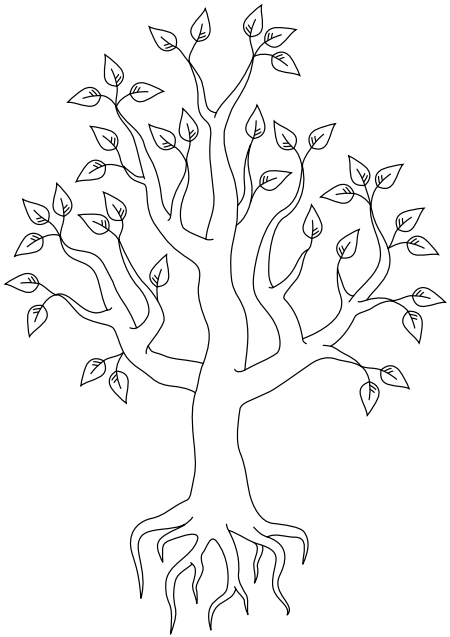
Příběhy dětí

Terapeut, který pracoval s první skupinou dětí, jež vyzkoušela narativní model Stromu Života v Sowetu v Jižní Africe, napsal:

"Stále si velmi zřetelně pamatuji reakce dětí na klinice v Jabavu. Pamatuji si hrdost a energičnost, s jakou vyjmenovávaly své dovednosti a znalosti, jak čelit problémům, o kterých jsme předtím hovořili. Tyto děti vyprávěly o tom, jak si vzájemně pomáhají a jak sdílejí své problémy s blízkými lidmi a s přáteli v rámci komunity. Také hovořily o široké škále možností, co mohou děti samy udělat, aby se ochránily, např:

» Popovídat si s někým, ke komu mají důvěru.
» Popovídat si se sousedy.
» Utéct pryč, aby se zachránily.
» Promluvit si s učitelem.
» Modlit se za zlepšení.
» Požádat o pomoc.
» Promluvit si s pracovníkem centra.
» Nahlásit věc na policii.
» Promluvit si s kamarádem.

Když děti pojmenovávaly tyto možnosti, bylo to jakoby sdílely speciální vědomosti, které se jim jednoho dne mohou velmi hodit.



TIPY

Doporučujeme vyzvat děti také k přemýšlení a hovoru o následujících tématech:

- Jak často se objevují bouřky v jejich životech?
- Co dělat poté, co se bouře přeženou?
- Období, ve kterých jsou jejich životy bez bouří.
- Vyzdvihněte skutečnost, že v životech dětí se nacházejí také období bez bouřek a že bouřky netrvají věčně.
- Vysvětlete, že tato období jsou cenná, neboť při nich načerpáváme sílu a měli bychom je patřičně oslavit.

UCHOVAT SI SVÉ POZNÁNÍ ZE STROMU ŽIVOTA

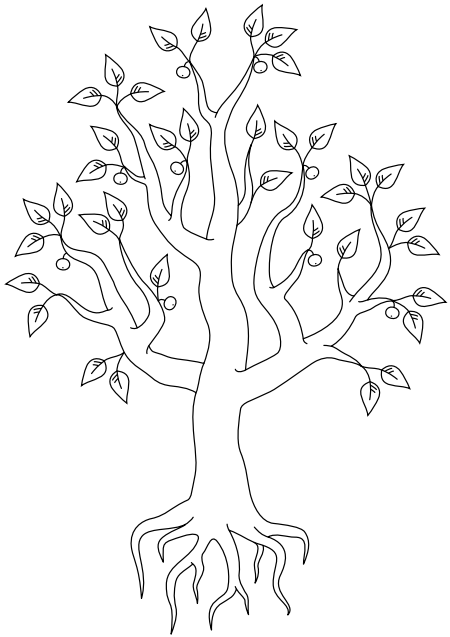
Když se bude aktivita Stromu Života už chýlit ke konci, zeptejte se dětí na následující otázku: Jak si mohou uchovat své cenné sny a naděje i v těžkých a bouřlivých obdobích.

PROPOJENÍ S RODINAMI A KOMUNITAMI

Jeden z hlavních záměrů Stromu Života je propojování dětí s jejich rodinou a komunitou. K tomu je směřováno v průběhu celé aktivity vytrvalou a cílenou snahou o vytváření příležitostí k hovoru o důležitých vztazích, které děti mají s rodinnými příslušníky a s blízkými lidmi. To je zcela zásadní pro účely kontinuálního přenášení péče a podpory poskytované v rámci sociálních služeb, do každodenního života – do oblasti běžných zkušeností získávaných v rámci rodin a komunit.

DOPISY

Průvodce může vyzvat děti také k tomu, aby napsaly dopis svým rodičům, opatrovníkům, nebo jiným osobám, které jsou pro ně důležité. V tomto dopise se děti mohou podělit o své zkušenosti se Stromem Života. Mohou jejich prostřednictvím také sdělit, jak moc si cení podpory a péče, které se jim dostává či dostalo. Rodiče a opatrovníci mohou také být v dopise přizváni, aby se zúčastnili některého z dalších skupinových setkání.

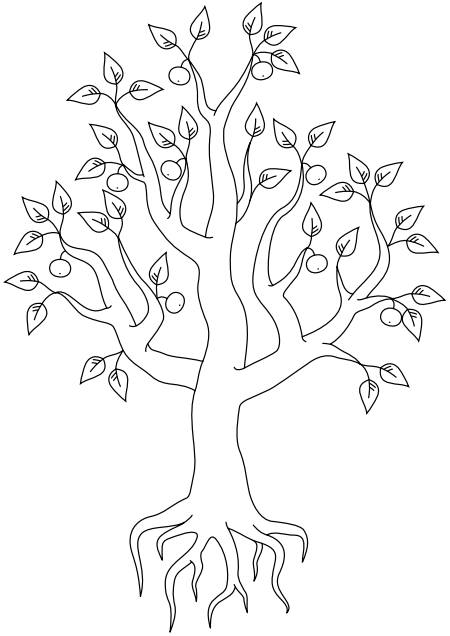


Příběhy dětí

Noku (jejíž příběhy byly uvedeny výše) hovořila o tom, že pamatování si toho, co ji učila její matka, jí vždy pomůže držet se správné cesty. Jiné děti říkaly, že jim pomáhá modlitba. Nebo uschování své kresby Stromu Života, aby jim vždy připomínal, co je důležité. Děti také hovořily o přátelích ze svých podpůrných skupin a komunit, kteří jsou pro ně důležití a budou jim připomínat jejich osobní sny a naděje. Zmiňovaly se také o terénních pracovnících, kteří je v těchto směrech velmi podporují.

Část čtvrtá

DIPLOMY A PÍSEŇ



OCHRAŇOVÁNÍ NAŠICH KRÁSNÝCH STROMŮ

Zakončete diskuzí o tom, co se stane s těmi nádhernými kresbami. Zůstanou vystavené na zdech? Vezme si každý svoji kresbu domů?

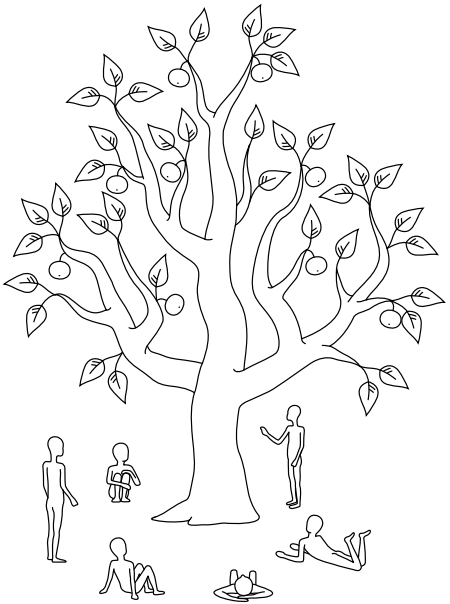
TIPY

- Měli bychom zmínit, že některé informace jsou důvěrné. Připomeňte dětem, že osobní informace, které vyslovily a slyšely ve skupině, by měly ve skupině zůstat. Průvodci by měli uvést příklady toho, co je a není vhodné sdílet mimo skupinu.
- Zeptejte se dětí, jak mohou ochránit krásu svých stromů. Vysvětlete jim, že je potřeba uchovat jejich krásu, aby jim dávala v životě oporu.
- Je důležité, abychom vše zakončili tím, že se dětí zeptáme, jaké to pro ně bylo. Můžete k tomu účelu využít zpětnovazební cvičení nazvané Reflektování dne.

DIPLOMY A PÍSEŇ

Završení celodenní společné práce vybízí k oslavě. Strom Života má být zakončen oslavou a oceněním dětí, jejich dovedností, vědomostí, nadějí a snů, a také jejich vřelých vztahů k blízkým lidem. Důležité informace z vyprávění dětí zapíší jejich průvodci do diplomů/certifikátů.

Členové širší komunity jsou přizváni, aby se zúčastnili této slavnosti, která bývá zakončena písní.



PODĚKOVÁNÍ

Anna Hope a Sally Timmel zveřejnily verzi Stromu Života v roce 1984 ve své knize: "Training for transformation: A handbook for community workers, Book 1." Mambo Press, Senga Press, Senga Road, Gweru. Verze popisovaná touto publikací byla vytvořena Ncazelo Ncube-Mlilo (REPSSI) a Davidem Denboroughem (Dulwich Centre Institute of Community Practice). Vřelé poděkování věnujeme pracovníkům Dulwich centra, Davidu Denboroughovi, Michaelu Whiteovi, Cheryl Whiteové a Shoně Russellové, za jejich podporu a pomoc při vývoji a formování tohoto projektu. Terapeutická technika Strom Života v Narativní perspektivě byla poprvé publikována v mezinárodním žurnálu Narativní terapie a Komunitní práce v roce 2006.

Mnoho díků náleží pracovníkům táboru Armády spásy Masiye, za jejich otevřenost a ochotu sdílet své zkušenosti a výzvy, se kterými se setkávají při práci s dětmi v těžkých životních situacích. Jejich zkušenosti byly impulsem a motivací k vytvoření techniky Stromu Života. Mnoho díků náleží také dětem, které sdílely své příběhy a zkušenosti a ovlivnily tak výslednou podobu techniky Stromu Života.

Vřelé ocenění náleží organizaci Hope World Wide South Africa, která se nyní nazývá Olive Leaf Foundation, jejím pracovníkům a komunitním poradcům, kteří s velkým zaujetím začlenili do své práce nové nápady, ve snaze poskytnout hodnotnou podporu dětem a komunitám, ve kterých působí. Podstatným přispěním pro REPSSI publikaci Stromu Života byla práce Ncazelo Ncube-Mlilo, Jonathana Morgana, Noreen Huni a dalších kolegů v REPSSI.

ZDROJE A ODKAZY

1. Dulwich Publications: The International Journal of Narrative Therapy and Community Work 2006 No. 1 (The Tree of Life Project by Ncazelo Ncube-Mlilo)
2. Opening Key Note Presentation at the 8th International Conference on Narrative Therapy and Community Work on "The Tree of Life by Ncazelo Ncube-Mlilo" (Kristiansand - Norway 2007)
3. White, M. & Morgan, A. (1999). Narrative therapy with children and the families. Australia: Dulwich Publications
4. Richter, L., Foster G. & Sherr, L. (2006), Where the heart is: Meeting the psychosocial needs of young children in the context of HIV/AIDS. The Hague, the Netherlands: Bernard van Leer Foundation
5. REPSSI (2007) "Making a Hero Book"

Již jsme uvedli, že Strom Života je dlouhá aktivita (alespoň 8 hodin) a že děti budou potřebovat občerstvení a energizační cvičení. Níže nabízíme několik takových aktivit, které mohou doplnit ty, které už možná sami znáte.

1. ČAUKY ČAUKY

Účastníci stojí v kruhu. Jeden člověk chodí po vnějším okraji kruhu a někoho poklepe na rameno. Tato osoba vykročí v opačném směru dokola, dokud se oba nepotkají. Vzájemně se třikrát pozdraví svým jménem a ve svém jazyce. Poté se tito dva rozeběhnou opačnými směry okolo kruhu, aby zabrali uvolněné místo. Ten kdo prohraje, pokračuje opět v chůzi okolo kruhu a hra jde dál, dokud se všichni neprostřídají.

2. ŽONGLOVACÍ HRA

Všichni stojí v těsném kruhu (pokud je účastníků příliš mnoho, může být lepší je rozdělit na dva kruhy. Průvodce začne tím, že někomu hodí míček a při tom vysloví jeho jméno. Pokračujte v házení tak, aby se vytvořila síť mezi účastníky (každý si musí zapamatovat toho, od koho míč chytil a komu jej hodil). Poté, co už každý měl míček a je vytvořena síť, přidejte dva další míčky, aby bylo vždy házeno několika míčky ve stejnou dobu s dodržením následnosti.

3. JMÉNA A NÁZVY

Účastníci si vymyslí název pro to, jací jsou, nebo jak se cítí. Název musí začínat na stejné písmeno jako jejich jméno, například: "Já jsem Richard a mám radost." Nebo: "Já jsem Monika a ráda maluji." Když to říkají, tak zároveň pantomimicky předvádějí zvolenou vlastnost.

4. CO MÁME SPOLEČNÉHO

Průvodce zvolá nějakou vlastnost, kterou mohou mít lidé ve skupině, například "kdo má sestru". Všichni, kteří mají sestru se přesunou do jednoho rohu místnosti. Vždy, když průvodce zvolá nějakou další vlastnost, například "kdo má rád fotbal", tak se dotyční přesunou na příslušné místo.

5. KDO JE NÁČELNÍK?

Účastníci sedí v kruhu. Jeden dobrovolník odejde za dveře. Poté, co odejde, vybere si zbytek skupiny "náčelníka". Náčelník poté provádí sérii úkonů, jako je např. tleskání, klepání nohou, atp. a celá skupina je po něm opakuje. Dobrovolník se vrátí do místnosti, postaví se doprostřed kruhu a snaží se přijít na to, kdo je náčelník. Skupina maskuje náčelníka tím, že se na něj snaží nedívat. Náčelník mění úkony průběžně v čase a snaží se nebýt přistižen. Když dobrovolník najde náčelníka, připojí se do kruhu a ten, kdo byl náčelníkem odejde zase za dveře.

6. JAKÉ JE TO ZVÍŘE?

Vyzvěte účastníky, aby utvořili páry a pak vytvořili společně kruh. Rozmístěte židle do kruhu tak, aby se mohli posadit všichni, kromě jednoho páru. Každý pár se tajně dohodne, jakým jsou zvířetem. Účastníci bez židlí jsou sloni. Chodí dokola kruhu a vyvolávají různé názvy zvířat. Pokaždé, když se trefí, tak účastníci zastupující toto zvíře vstanou a kráčí za slony, předvádějíce pantomimicky svá zvířata. To pokračuje do té doby, dokud sloni nevyčerapají všechny možnosti. Poté zvolají "Pozor lvi!" a všechny páry běží obsadit místa. Pár, který zůstane bez místa, bude představovat slony v příštím kole.

7. SKUPINOVÁ SOUSOŠÍ

Vyzvěte účastníky, aby se volně pohybovali po místnosti, uvolněně kývali rukama a protahovali si krk a hlavu. Po chvíli zvolejte nějaké slovo. Skupina se musí zformovat do soch, které znázorňují toto slovo. Například průvodce zavolá slovo "mír". Všichni účastníci musí okamžitě, bez mluvení, zaujmout postoj, kterým vyjádří toto slovo. Cvičení se několikrát opakuje.

8. JÍZDA TAXÍKEM

Vyzvěte účastníky, aby předstírali, že nastupují do taxíků. Taxíky mohou pojmout jen určitý počet lidí, např. dva, čtyři, osm. Když taxíky zastaví, účastníci vyběhnou, aby "nastoupili" dovnitř do naplnění maximálního počtu. Toto cvičení je příhodné, když potřebujeme rozdělit účastníky do skupinek o určité velikosti.

9. "PRRRR" A "PUKUTU"

Požádejte účastníky, aby si představili dva ptáčky. Jeden vydává zvuk "prrrr" a druhý "pukutu". Když zvoláte "prrrr", všichni účastníci se postaví na špičky a vystrčí lokty, jakoby byli ptáci, protahující si křídla. Když zvoláte "pukutu", musí všichni zůstat nehybní a nepohnout ani pírkem.

10. DOTKNI SE NĚČEHO MODRÉHO

Požádejte účastníky, aby si stoupli. Vysvětlete, že je budete žádat, aby našli nějakou modrou věc a aby k ní šli a dotkli se jí. Může to být modré tričko, pero, bota nebo cokoliv jiného. Pokračujte ve hře tak, že vyzvete účastníky, aby sami vyhlašovali čeho dalšího se mají všichni dotknout.

11. PANTOMIMICKÁ LEŽ

Všichni stojí v kruhu. Průvodce začne tím, že bude pantomimicky předvádět nějakou činnost. Člověk stojící napravo ho osloví jménem a zeptá se "co to děláš?", ale on odpoví něco úplně jiného, než opravdu znázorňuje. Například průvodce předvádí pohyb plavání, ale odpoví "meju si vlasy". Osoba napravo poté napodobuje to, co průvodce řekl (mytí vlasů), ale dalšímu opět řekne, že dělá něco jiného. Pokračuje se dokola v kruhu, dokud se všichni neprostřídají.

12. ZNAČKOVACÍ HRA

Vysvětlete účastníkům, že někoho "označkujete" - tzn. dotknete se nějaké části jeho těla. Dotyčný se poté musí touto částí těla dotknout někoho jiného a tím "označkuje" dalšího. Hra pokračuje dokud nejsou všichni "označkováni".

13. PŘETAHOVANÁ

Účastníci se rozdělí na dva týmy. Každý tým se chopí jednoho konce lana a snaží se přetáhnout druhý tým k sobě.

14. NEODPOVÍDEJ

Požádejte účastníky, aby utvořili kruh. Jedna osoba začne tím, že vykročí, přistoupí k někomu a zeptá se na otázku např. "co je tvůj největší zlozvyk?". Oslovená osoba však neodpovídá, místo ní odpoví člověk stojící po její levici. Lidé si mohou v odpovědích vymýšlet a bohatě využívat vlastní představivost.

15. MÁM TĚ RÁD, PROTOŽE

Požádejte účastníky, aby se posadili do kruhu. Zadejte jim, aby člověku sedícímu napravo řekli, co na něm mají rádi. Dopřejte jim trochu času, aby si to nejdříve mohli promyslet.

16. VÝMĚNA POTLESKU

Účastníci stojí nebo sedí v kruhu. Průvodce vyšle dokola zatlesknutí, tak, že každý sleduje člověka po pravici a opakuje po něm tlesknutí, které zase on zopakoval po člověku po své pravici. Pokuste se to provádět co nejrychleji. Posílejte po kruhu mnoho tlesknutí najednou, s různými rytmy.

17. ZRCADLENÍ

Účastníci se rozdělí do párů. V každém páru se dohodnou, který z nich bude zrcadlem. Tento člověk poté kopíruje to, co provádí druhý z dvojice. Po nějaké době je požádejte, aby si prohodili role.

18. SKUPINOVÁ MASÁŽ

Požádejte skupinu, aby se postavila do kruhu a otočila do strany tak, že každý bude mít před sebou záda svého souseda. Poté se masírují ramena člověka před sebou.

19. MLUVÍCÍ PŘEDMĚT

Účastníci sedí v kruhu. Nějaký předmět je posílán dokola. Člověk, který předmět drží, musí nepřetržitě mluvit až do té doby, než se jeho soused rozhodne předmět od něj převzít.

20. REFLEKTOVÁNÍ DNE

Abychom usnadnili reflektování aktivit, které během dne proběhly, udělejte z papíru kouli a vyzvěte účastníky, aby si ji mezi sebou přehazovali. Kdo drží kouli, řekne jednu věc, která ho během dne zaujala.

© REPSSI je držitelem autorských práv na celý text obsažený v této publikaci. V souladu s autorským zákonem č. 121/2000 Sb., nesmí být žádná část této publikace šířena nebo sdílena jakoukoliv formou, včetně elektronické, což zahrnuje kopírování, přepisování či elektronické sdílení, bez předchozího písemného svolení organizací REPSSI, nebo, v případě fotografií či obrázků z jiného zdroje, bez předchozího svolení příslušného vlastníka autorských práv.

Terapeutická technika Strom Života v Narativní perspektivě byla vytvořena Ncazelo Ncube-Mlilo (REPSSI) a Davidem Denboroughem (Dulwich Centre Institute of Community Practice).

PŘELOŽENO Z ORIGINÁLU:

REPSSI, Ncube-Mlilo N, Denborough D and the Dulwich Centre Institute.
Tree of Life: Methodology with Narrative Practice Ideas. 2nd edition.
Johannesburg : REPSSI, www.repssi.org, 2010. ISBN: 978-0-620-39535-9

Přeložil: David Panuška, 2016

Ilustrace a sazba: Filip Vonásek, 2017