



Tento článek vznikl v rámci projektu „Podpora a rozvoj sociální práce v kraji Vysočina, reg. č. CZ.03.2.63/0.0/0.0/15\_007/0007828“, který je spolufinancován Evropským sociálním fondem. Jedna z klíčových aktivit projektu je zaměřena na podporu dobrovolnické služby.

# Dobrovolník jako kamarád

**Význam dobrovolnictví v naší společnosti v poslední době narůstá. Tento institut je spojen s uznáním od lidí, kteří tuto pomoc přijímají, i od zástupců firem nebo představitelů veřejné správy.**

Oblastí, kde se může dobrovolník angažovat, je celá řada, jde např. o státní a nestátní zdravotnické organizace, sociální služby, v kultuře a sportu, v církvích a náboženských společnostech, v ekologii, při mimořádných událostech a také při práci s dětmi a mládeží.

A právě poslední zmiňované oblasti budeme věnovat dnešní zamyšlení. Žijeme v uspěchané době, rodiče jsou přezaměstnaní a unavení, nemají dostatek času věnovat se dětem, a tak hodně dětí tráví svůj volný čas za zdmi svého bytu či domu, u tabletů či počítačů. Schází vzájemné setkávání se s kamarády, obyčejné popovídání, společné aktivity, vzájemné sdílení zážitků a prožitků. Zdálo by se, že pryč jsou časy, kdy byly hřiště plná dětského povykování, hrála se vybíjená, „na honičku“, kluci kopali s míčem, děvčata skákala přes švihadlo.

A co s dětmi, které mají život těžší než ostatní vrstevníci, jsou zakřivené, hyperaktivní, jsou to děti, které se stanou lehce obětmi šikany, děti, které procházejí těžkým obdobím? Kamarád jako dobrovolník dostává jakýsi nový rozměr – a to rozměr nového přátelství, s možností aktivní seberealizace, nabytí nových zkušeností a dovedností, přispívá k posílení sebevědomí dítěte.

To vše a mnohem více je zahrnuto v programu **5P**. Co znamená toto zvláštní spojení nám vysvětlila ředitelka neziskové organizace STŘED, z. ú. se sídlem na ulici Mládežnická 229, Třebíč – Mgr. Martina Bártová.

„S Programem Pět P jsme odstartovali vznik organizace STŘED, z. ú. v roce 2000. V českém významu Pět P znamená: Péče, Podpora, Pomoc, Přátelství, Prevence.

Pět P je sociálně preventivní dobrovolnický program, který funguje na bázi „one to one“. Jeden dospělý dobrovolník se věnuje ve svém volném čase dítěti, které jeho pomoc a pozornost potřebuje. Společně si vytváří dlouhodobý přátelský vztah, rozšiřují si obzory osobního rozvoje, mezilidských vztahů a začleňování do kolektivu.“

## **Kdo se může stát dobrovolníkem, kamarádem pro dítě a jaké podmínky musí splňovat?**

Do programu může vstoupit dobrovolník, který je starší 18 let, chce být vzorem pro dítě, rád pomáhá druhým a má chuť překonávat vlastní hranice.

### **Pro jaké děti je program určen?**

Se souhlasem rodičů se může dobrovolník setkávat s dítětem ve věku od 6 do 15 let, které potřebuje staršího kamaráda, partáka, vzor.

### **Co se děje na setkání – dítě + dobrovolník?**

Dvojice se setkává pravidelně 1x za 14 dní maximálně na 2 hodiny. Společně tráví čas mimo domácí prostředí, chodí na procházky, piknik, do kina, aquaparku, na nákupy nebo si jen povídají a vzájemně se inspiřují a obohacují o nové poznatky. Dobrovolník má velkou moc vstřípit do paměti dítěte vzpomínku, radu, zážitek, což by pro něj být hnacím motorem v budoucím životě.

### **Kolik dětí celkem prošlo programem 5P?**

Od začátku fungování Programu Pět P až do letošního roku jsme v naší organizaci STŘED, z. ú. vytvořili celkem 142 dvojic, které se mohly pravidelně setkávat a vzájemně si obohacovat život. Některé z nich se dokonce setkávaly i po ukončení programu a zůstaly tak kamarády na dlouhou dobu.



## **Jedním z dobrovolníků, který je zařazen do programu 5P je: Bc. Jakub Kříž, kterému jsme položili několik otázek.**

### **Jak ses dostal k práci dobrovolníka?**

K práci dobrovolníka jsem se dostal díky informacím o programu Pět P, kterého se účastnila spolužačka na bakalářském studiu psychologie v Českých Budějovicích. Ta mi pověděla, o co v tomto programu jde. Já si zjistil, že programu se lze účastnit i v mém rodném městě Třebíči, kde běží díky Dobrovolnickému centru STŘED, z. ú.

### **Jak dlouho a pro koho jsi v roli staršího kamaráda?**

Moje dobrovolnické působení trvá necelý půlrok a kamarádem jsem se stal 12letému chlapci z Třebíče, který již od útlého dětství žije se svou babičkou, která je tak de facto jeho maminkou. On sám ji oslovuje – mami. Podle mnou dostupných informací, tak můj kamarád Hugo své biologické rodiče nezná, nevyhledává je a nemá k nim žádný vztah.

### **Kolik času spolu trávíte a při jakých aktivitách?**

Obvykle spolu trávíme zhruba 2 hodiny týdně. Někdý se stalo, že jeden z nás se nemohl setkání zúčastnit, tak jsme se viděli jednou za 2 týdny. Do našich aktivit spadají aktivity od obyčejné procházky do centra města a zpět, po návštěvu vodního aquaparku či dětského zábavního centra. Někdy si chodíme na hřiště zakopat s míčem. Tato aktivita je pro mě osobně ideální, jelikož jsem hrával závodně fotbal, a tak je to pro mě návrat o několik let zpět. Škoda jen, že Hugo bohužel u této aktivity příliš dlouho nevydrží. Zato například v aquaparku, tam by vydržel celé odpoledne, tam se cítí prostě jako ryba ve vodě.

### **Co ti tato pomoc pro mladšího kamaráda přináší?**

Přináší mi dobrý pocit při pomáhání chlapci, který nemá zcela ideální rodinné podmínky. Nemyslím tím ani při nejmenším, že by se mu dostávalo špatné péče a výchovy od jeho babičky, ale přece jenom výchova, ve které chybí správný mužský vzor, a to po celé dětství, není prostě ideální. Snažím se tak při našich setkáváních být přirozený a s přirozeností do našeho kamarádského vztahu také vnést jistotu míru respektu a autority. Kdyby si po konci našeho „programového kamarádství“ odnesl alespoň jednu vzpomínku, radu, zážitek, který by měl nějaký smysl a mohl by být určitým hnacím motorem do budoucna nebo jen připomínkou dobrých časů, tak to určitě stálo za to.

## **Máš nějaké plány do budoucna?**

Do budoucna příliš plánů nemám. Nejsem člověk, který by příliš plánoval, to pramení z mé nízké ambicióznosti, která pramení zase z mé skromnosti. Na jaře jsem dostudoval bakalářské studium psychologie, avšak na magisterskou psychologii jsem se nedostal, tudíž cesta k psychologické praxi se zavřela. Uvidíme, jestli pouze prozatím. Dostal jsem se ale na učitelský magisterský obor, a to učitelství psychologie a výchovy ke zdraví na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Zde tedy budu pokračovat ve studiu a také bydlení s dlouholetou přítelkyní, která zde letos bude dokončovat bakalářské studium speciální pedagogiky předškolního věku.

## **Několik zvláštních otázek jsme položili i chlapci Hugovi.**

### **Jak ses dozvěděl o programu 5P?**

Od mamky.

### **Jaké problémy tě trápily?**

Neměl jsem moc kamarádů a chtěl bych mít staršího brácha.

### **Jak ti pomáhá tvůj starší kamarád?**

Můžeme chodit ven a na plavání.

### **Které činnosti máš nejraději?**

Když chodíme plavat a do Labyrintu. Nebo jdeme na zmrzku.

### **Co dodat závěrem?**

Pro Huga se stal Jakub kamarádem a jejich setkání otevírají možnost zažít něco nového, posilují sebevědomí dítěte a rozšiřují jeho motivaci k navazování přirozených vrstevnických vztahů. Díky tomu může postupně nabývat zdravé sebejistoty a osvojovat si obvyklé vzorce chování i prožívání.



Podrobné informace týkající se dobrovolnictví v Kraji Vysočina a potřebné kontakty naleznete na [www.kr-vysocina.cz/socialniportal.asp](http://www.kr-vysocina.cz/socialniportal.asp), pod upoutávkou Dobrovolnictví (lze kontaktovat blízká dobrovolnická centra nebo poskytovatele sociální služby). Informace vám poskytne Mgr. Irena Hambálková na tel. 564 602 844.