# Balansovanie medzi výškou a príbehmi. Barbora ukazuje rozmanitosť programu DofE.

**Barbora Kurdelová,** 17-ročná študentka **Gymnázia Ladislava Sáru v Bratislave** patrí medzi účastníčky programu DofE, ktoré sa nebáli skúsiť úplne nové veci. Od vzdušnej akrobacie cez písanie príbehov až po prácu s deťmi. Každá oblasť ju posunula a ukázala jej, že prekračovanie komfortnej zóny prináša nezabudnuteľné zážitky aj cenné skúsenosti.

📷 FOTOGRAFIE Z AKTIVÍT BARBORY

**Vzdušná akrobacia ako adrenalín aj estetika**

Barbora sa venovala modernej gymnastike od štyroch rokov. Po dvojročnej pauze ju sestra zoznámila s cirkusantkou Helou a práve vďaka nej objavila vzdušnú akrobaciu. „Najviac ma lákal adrenalín a to, že viem spraviť niečo nielen technicky, ale aj esteticky," vysvetľuje. Skúsenosti z gymnastiky ako držanie tela, práca s rukami či špičkami, jej dali výraznú výhodu.

Najväčšou výzvou však boli závraty. „Musela som sa rozhodnúť sama, či pokračovať ďalej. Bolo to riskantné," spomína. Napriek tomu sa pustila do choreografie so sestrou a trénerkou a podarilo sa im dotiahnuť spoločný plán do úspešného konca. Hoci neskôr s akrobaciou prestala pre časové aj zdravotné dôvody, občas sa pohráva s myšlienkou návratu.

**Písanie ako priestor pre fantáziu**

Popri pohybe si v oblasti Talentu zvolila písanie príbehov. „Najradšej pracujem na postavách. Ich minulosti. Baví ma, ako sa ovplyvňujú navzájom," hovorí Barbora. V rámci DofE začala písať príbeh o dievčati a jej mame, ktoré spájala láska k maľovaniu. Píše prózu aj básne, často s hlbšou myšlienkou. „V jednom príbehu som chcela ukázať, že pomsta človeka nenaplní," dodáva. Medzi jej vzory patrí Tolkien. Obdivuje jeho schopnosť vybudovať celý svet, jazyk a postavy. Sama by chcela dosiahnuť podobnú hĺbku a presnosť.

**Dobrovoľníctvo ako práca s deťmi**

Dobrovoľnícku časť programu DofE naplnila Barbora ako animátorka v Stupave. Každý piatok sa starala o deti vo veku 5 – 10 rokov, pripravovala hry, občerstvenie a pomáhala pri aktivitách. Hovorí, že práve tu sa naučila veľkej dávke trpezlivosti, pretože deti si vyžadovali neustálu pozornosť a citlivý prístup.

Animátorstvo ju naučilo aj schopnosti improvizovať. Keď niečo nevyšlo podľa plánu, musela rýchlo vymyslieť alternatívu, aby deti nestratili záujem. Najdôležitejšie však pre Barboru bolo

uvedomenie, že aj malé chvíle môžu mať pre deti veľký význam. „Stačilo, že sme si spolu zahrali jednoduchú hru. Inokedy sme sa zase spoločne smiali na drobnostiach. Pre deti to bol zážitok, ktorý si pamätali," hovorí. Tento pocit, že dokáže prispieť k radosti druhých, vníma ako jednu z najcennejších skúseností z DofE.

**Expedícia ako škola vytrvalosti**

Významným zážitkom bola aj expedícia. Spolu so skupinou si vybrali trasu cez Malé Karpaty. Spojenie cvičnej a kvalifikačnej expedície im dodalo sebavedomie, no prinieslo aj množstvo poučení. „Najhoršia bola druhá noc. Pršalo, celty sa zošmykli a zobudila som sa s dažďom na tvári. Voda nám natiekla do stanu a boli sme úplne mokrí," opisuje. Napriek únave a otlakom sa nakoniec rozhodli pokračovať.

Dnes DofE Dobrodružnú expedíciu hodnotí ako skúsenosť, ktorá ju naučila pripraviť sa lepšie, pridať si čas navyše a vytrvať aj v nepohodlných podmienkach. „Certifikát je len papier. Potom sú tu skutočné skúsenosti, ktoré mi zostanú na celý život" dodáva.

**Čo jej DofE dalo?**

Barbora hovorí, že program ju naučil lepšie si stanovovať priority, hospodáriť s časom a dokončiť to, čo začala. Najväčšou hodnotou však pre ňu boli momenty, keď musela prekročiť vlastné hranice. Vyskúšala to pri akrobacii vo výškach, pri práci s deťmi, počas DofE Dobrodružnej expedície v daždi. „Koľko do DofE vložíš, toľko ti vráti. A to je najväčšia motivácia," uzatvára.

**Čo je DofE?**

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE) je komplexný vzdelávací program, ktorý v roku 1956 založil princ Philip, manžel britskej kráľovnej. Každoročne ho absolvuje vyše milión **mladých ľudí vo veku 14 – 24 rokov v 120 krajinách sveta.**

Účastníci si stanovujú osobné ciele v oblastiach Šport, Talent, Dobrovoľníctvo a program završujú Dobrodružnou expedíciou. **DofE rozvíja cieľavedomosť, vytrvalosť, sebavedomie a vnútornú motiváciu.** Na Slovensku pôsobí od roku 2015 a dnes je už na viac ako 260 školách a miestnych centrách. Za desať rokov má takmer **12 000 absolventov a absolventiek.**

Program dáva mladým jedinečnú možnosť komplexne sa rozvíjať mimo klasickej výučby – učia sa vytrvalosti, sebadisciplíne, tímovej spolupráci a získavajú skúsenosti, ktoré **zlepšujú ich zamestnateľnosť aj duševné a fyzické zdravie.** Podľa metodiky Social Return on Investment (SROI) prináša DofE výraznú hodnotu celej spoločnosti – **každé 1 investované euro vytvára až 6,28 € sociálnej hodnoty.** V roku 2023 tak DofE prinieslo Slovensku prínos 8,7 milióna eur a očakávaný budúci dopad absolventov dosiahne až 21,6 milióna eur.

Medzinárodne uznávané ocenenie DofE zvyšuje šance mladých dostať sa na vysokú školu, získať štipendium či lepšiu prácu.

DofE otvára brány pre nových účastníkov – prihlásiť sa možno do 15. októbra. Viac informácií na www.dofe.sk.