**Praha 3.12.2018, Tisková zpráva**

**Počítač samotu nezažene! Pomůže dobrovolník?**

*Dáša je uzavřená dívka. Je pro ni těžké navázat kontakt se spolužáky. Raději se drží zpátky. Rodiče jsou hodně pracovně vytížení, připadá si sama. Chtěla by mít kamarádku, se kterou by mohla chodit ven a povídat si. Začala se scházet s dobrovolnicí v programu Ve dvou se to lépe táhne. Dáša na schůzky chodí pozdě, téměř nemluví, často jen krčí rameny. Po roce scházení si obě společně strávený čas užívají. Pro Dášu už je snadnější mluvit i s méně blízkými lidmi. I ve třídě se cítí jistěji. Našla si kamarádku, se kterou si rozumí a vídá se s ní i mimo školu.*

To je příběh jednoho ze stovek klientů dobrovolnického mentoringového programu Ve dvou se to lépe táhne, který příští rok oslaví 25 let. Organizace Lata pomocí dobrovolníků – vrstevníků pomáhá mladým lidem, kteří řeší obtížnou životní situaci na prahu dospívání. A jak se to děje? „*V Latě takový mladý člověk získá svého parťáka, se kterým tráví ideálně jedno odpoledne v týdnu. Pravidelné setkávání s vrstevníkem-dobrovolníkem umožňuje mladým lidem posílit psychosociální dovednosti, praktické dovednosti a snížit sklony k rizikovému chování.“*, vysvětluje Markéta Ježková, ředitelka Laty.

V době vzniku programu přicházeli do programu zejména klienti, kteří často měli za sebou nějaký přestupek, či i trestný čin a byli přímo ohroženi pobytem v nápravných zařízeních. **Postupem doby se ukázalo, že rozvojem technologií a sociálních sítí, jsou rizika ohrožení i někde jinde,** než v delikvenci. Děti a mladí lidé, a zejména, když se přidá nějaký další problém (špatné sociální zázemí, psychický nebo lehký fyzický handicap…), se upínají k neosobní komunikaci prostřednictvím mobilu, počítače, či tabletu. A přestávají být schopni navázat a udržet vztah, jsou osamělí, uzavření a nekomunikativní.

„ *Ano, mohu potvrdit, že v posledních letech nám do programu vstupují zejména klienti, kteří mají problém ve vztazích s vrstevníky, s rodiči, se svým sebepojetím. Naše dlouhodobé zkušenosti podložilo i interní dotazníkové šetření, které nám pomohl zpracovat a interpretovat sociolog Jiří Šafr*“, dodává Ježková.

Více než 90% mladých klientů Laty přichází s problémem pocitu sebedůvěry, méněcennosti, více než 70% řeší pocity úzkosti, neschopnost vyjadřovat své pocity a nedostatek zájmů. V menší míře se vyskytují experimenty s návykovými látkami, záškoláctví, krádeže a toulky, sebepoškozování. „*Toto jsou však spíše už projevy související se sebepojetím mladého člověka. U chlapců navíc převažují problémy ve škole, kdežto u dívek spíše vztahy s vrstevníky“*, potvrzuje Vedoucí programu ve dvou se to lépe táhne Monika Drahošová.

Pro zdravý vývoj člověka je osobní vztah, který je určen vzájemnou komunikací, interakcí a vazbou, nezbytný a též aktivizace smysluplného trávení volného času napomáhá budovat jejich oslabenou sebedůvěru a tedy i vlastní identitu dospívajícího člověka.

A že je mentoringový vztah přínosem i pro dobrovolníky je zřejmé ze slov dobrovolnice Veroniky: *„Právě to propojení kamarád-pomocník (nebo spíš takový vítr do plachet) vidím jako nejdůležitější. A samozřejmě i já jsem klientce za mnohé vděčná. Nepřestane mě udivovat, jaká je bojovnice, co všechno zvládá a kam se od té doby, co ji znám, posunula. S takovou výchovou, rodinným zázemím a neustále se měnícími lidmi kolem sebe...uf, má to těžký a je pro mě obrovskou inspirací.“*

Ředitelka Laty souhlasí: „*Mentoring posiluje a rozvíjí dovednosti na obou stranách. U klientů dovednosti potřebné se začleněním do společnosti, u dobrovolníků zejména v sebereflexi, držení hranic, dávání a přijímání zpětné vazby“.*

**O organizaci Lata**

Lata – programy pro mládež a rodinu je pražská nezisková organizace pomáhající dětem, mladým lidem a rodinám v Praze a blízkém okolí od roku 1994.

Nabízí vrstevnickou podporu skrze vyškoleného dobrovolníka, odbornou sociální práci a další navazující služby pro klienta a rodinu, mimo jiné pomáhá rodinám realizováním rodinných konferencí.

Za svou práci získala Lata v roce 2013 mezinárodní Cenu Nadace ERSTE za přínos sociální integraci, v roce 2014 byla oceněna jako Neziskovka roku. Více informací naleznete na [www.lata.cz](http://www.lata.cz)

**Kontakty pro média:**

Ing. Petra Melingerová, PR a fundraiser, [melingerova@lata.cz](mailto:melingerova@lata.cz), tel. 775 621 094