

**PRÍRUČKA PRE UČITEĽOV
A PRACOVNÍKOV S MLÁDEŽOU**

**Vedenie a sprevádzanie mladého
človeka (žiaka, študenta, tínedžera)
pri príprave a realizácii peer aktivity**

*vypracovaná na základe výstupov z mapovania
realizovaného EDUMA, n.o.*



od emócií k poznaniu

EDUMA




Úvod

Predstavte si mladého človeka, ktorý si prvýkrát trúfa postaviť sa pred svojich rovesníkov, viesť ich a zdieľať s nimi tému, na ktorej mu záleží. Má v sebe odhodlanie, no aj trochu neistoty. V tej chvíli ste to práve vy – učiteľ, mentor, sprievodca – kto mu môže pomôcť premeniť tento moment záujmu, odvahy a odhodlania na skúsenosť, ktorá ho posilní na celý život.

Táto príručka nie je len súborom postupov a rád. Je pozvaním – vydať sa s mladým človekom na cestu, kde sa učí nielen on, ale aj vy. Byť sprievodcom znamená vidieť viac než známky a výsledky. Znamená všimnúť si odvalu a túžbu mladého človeka meniť veci okolo seba. Pomocou konkrétnych krokov a postupov môžete z bežného školského dňa vytvoriť priestor pre zážitok, ktorý posilňuje sebavedomie a odvalu, formuje hodnoty, otvára dôležité rozhovory medzi mladými a učí ich spolupráci a hľadaniu riešení.

Táto príručka prináša praktický návod, ako krok za krokom podporiť mladého človeka pri jeho peer-aktivite – od prvého nápadu až po záverečnú reflexiu. Z mladých ľudí sa stávajú aktívni tvorcovia čohosi, čo má presah ďaleko za školské lavice.



Mentoring – iskra, ktorá mení potenciál na schopnosti



Každý mladý človek v sebe nesie iskra – talent, zvedavosť či odvalu, ktoré však bez správnej podpory môžu zostať skryté. Mentoring je spôsob, ako túto iskra rozhorieť. Nie je to len odovzdávanie vedomostí, ale aj budovanie sebavedomia, schopnosti myslieť kriticky, spolupracovať a zvládať výzvy.

Dnešná generácia vyrastá v rýchlom, prepojenom svete, kde je informácií nadbytok, no skúseností a bezpečného priestoru na ich spracovanie je často málo. Tu vstupuje do hry mentor – človek, ktorý poskytne podporu, vedie otázkami, inšpiruje a zároveň necháva mladého prevziať zodpovednosť za vlastné kroky.

Mentoring nie je o kontrole, ale o sprevádzaní. O hľadani rovnováhy medzi vedením a slobodou. O vytváraní prostredia, kde mladý človek môže skúšať, robiť chyby, učiť sa z nich a rásť. Je to investícia, ktorá sa vracia v podobe sebavedomých, zodpovedných a angažovaných mladých ľudí pripravených ovplyvňovať svet okolo seba.

Počas vedenia a sprevádzania mladého človeka/žiaka/študenta/tínedžera (ďalej budeme používať len slovo tínedžer) môžu mentoringové stretnutia prebiehať osobne alebo aj online.



7 krokov mentoringu



Práca s emočnými kartami

Každé stretnutie (osobné aj online) je vhodné začať prácou s emočnými kartami. Práca s emočnými kartami pomáha tínedžerom rozvíjať ich komunikačné zručnosti, emocionálnu inteligenciu, sebapoznanie aj empatiu, čo podporuje porozumenie sebe aj druhým, dobré vzťahy aj zvládanie stresu. Cieľom je predstaviť prácu s kartami, ktoré budú pri svojich peer-aktivitách používať.

- Začať otázkou: Aký si dnes mal/a deň - ak by si si mal/a vybrať jednu kartu, ktorá by najviac vystihovala, aký si dnes mal/a deň, ktorá by to bola? Ak by mal mať Tvoj deň meno, ako by sa volal?
- Potom vyzvať tínedžera, aby o svojom výbere porozprával.



Úvodné informácie

Na úvodnom stretnutí je potrebné podať tínedžerovi základné informácie:

- vysvetliť zmysel a cieľ peer-vzdelávania,
- predstaviť možnosti peer-aktivít: anketa napr. o vnímavosti, peer workshop, peer diskusia, čítanie z e-bookov, eseje na nejakú tému a vytvorenie brožúry z nich, návrh vlastnej aktivity, atď. (v tejto príručke ďalej vysvetľujeme postup pri príprave peer workshopu)
- zadať úlohu do ďalšieho stretnutia - tínedžer si preskúma oblasti tém v Online živej knižnici (ďalej len OŽK) a vyberie si tému, na ktorú by chcel urobiť workshop. Výber témy môže byť výsledkom mapovania alebo ankety - aká téma je živá, horúca alebo potrebná medzi rovesníkmi alebo môže byť subjektívnym výberom konkrétneho tínedžera podľa jeho preferencie (tento krok je zásadný aj na zvýšenie motivácie a pocitu vlastníctva projektu). Po výbere témy si v OŽK vyberie jeden konkrétny príbeh v audio alebo video forme.



Práca s témou a metodika prípravy vzdelávacieho workshopu

- po výbere témy a príbehu tínedžerom na ďalšom stretnutí nasleduje spoločná práca: rozhovor, prečo si túto tému vybral, rozobratie významu slova/slov pomocou brainstormingu a emočných kariet. Cieľom je naučiť sa skúmať nielen poznatkovú, ale aj hodnotovo-emočionálnu rovinu.
- tínedžerovi je potrebné predstaviť koncept rozdelenia vzdelávacieho procesu na fázy, dôvod, prečo je to dôležité a čo je cieľom v každej fáze:

fázy podľa EAR	hlavný cieľ
Evokácia - úvodná fáza	prebudiť záujem a motiváciu, zistiť, čo o danej téme vedia
Akcia - jadro	aktívne sprostredkovať poznatky a informácie, ich upevňovanie
Reflexia - záverečná fáza	zhrnutie, vyhodnotenie a aplikácia poznatkov, spätná reflexia

- ak je k vybranému príbehu v OŽK dostupná aj metodika, spoločne sa v nej zorientovať (ako s videom/audiom môže pracovať, aké aktivity môže zaradiť do jednotlivých fáz svojho workshopu)
- pomoc pri predbežnom výbere a rozložení aktivít v jednotlivých fázach workshopu
- vysvetliť, ako vytvorí dotazník pre rovesníkov na záverečnú reflexiu - ako tvoríť otázky
- zadanie samostatnej práce tínedžerovi do ďalšieho stretnutia:
 - formulovať cieľ peer-workshopu,
 - našťudovať si podrobnejšie informácie o vybranej téme,
 - podrobnejšie našťudovať dostupnú metodiku (hlavne pre inšpiráciu, aké aktivity môže robiť),
 - navrhnuť konkrétne aktivity v jednotlivých fázach workshopu,
 - navrhnuť celý priebeh workshopu
 - vypracovať dotazník (otázky) pre rovesníkov na spätnú reflexiu



Príprava peer-workshopu



- na ďalšom stretnutí tínedžer predstaví návrh obsahu a priebehu workshopu,
- dajte tínedžerovi dôveru a sprevádzajte ho v bezpečnej vzdialenosti - kľúčom je byť pripravený pomáhať, no nepreberať iniciatívu, sledovať, v ktorých momentoch je vhodné zasiahnuť a kedy iba povzbudzovať,
- spoločne si prejsť ním navrhnuté aktivity v jednotlivých fázach a ich spoločné doladenie - obsahové aj časové,
- záverečné vyskladanie obsahu, priebehu, dĺžky vzdelávacieho workshopu,
- zadanie samostatnej práce tínedžerovi do ďalšieho stretnutia - pripravíť všetko potrebné na všetky navrhované aktivity, napr.:
 - spísať si zoznam všetkých potrebných pomôcok,
 - čo bude treba vybaviť v škole,
 - ako bude treba upraviť priestor (kruhové sedenie),
 - technické zabezpečenie (spustenie videa/audia),
 - pripraviť si otázky do diskusie,
 - sfinalizovať skonzultované otázky do dotazníka,
 - spísať si poznámky, postupy, pripomienky pre seba počas vedenia workshopu, a pod.
 - zamyslieť sa, či a aké má obavy z vedenia workshopu - spísať si potenciálne náročné alebo kritické situácie, z ktorých môže mať tínedžer strach (napr. ticho v skupine, hejtovné alebo posmešné poznámky, vyrušovanie, nastavovanie hraníc)
- môže byť potrebné realizovať viac takýchto konzultačných stretnutí,
- je potrebné poskytnúť tínedžerovi podporu a pomôcť mu dohodnúť podmienky realizácie peer-vzdelávania v škole - s konkrétnym pedagógom/konkrétnymi pedagógmi





Nácvik peer-workshopu

Keď už má tínedžer všetko skonzultované a pripravené, môže si na ďalšom stretnutí vyskúšať simuláciu realizácie workshopu. Vy mu zahráte cieľovú skupinu rovesníkov. Reálne si vyskúša ako to bude približne prebiehať, čo a ako bude hovoriť, ako to celé ide a ladí, ako sa v tom cíti. Okrem obsahu a priebehu je vhodné nacvičiť si aj simulácie prípadných náročných situácií, ktorých sa tínedžer obáva. Toto je veľmi dôležité jednak na vychytanie prípadných nedokonalostí, ale hlavne preto, aby sa v tom tínedžer sám zažil a nabral väčší pocit istoty v seba. Môžete ho uistiť, že stále budete nablízku a v prípade potreby ho podporíte. Po nácviku môže vyvstať potreba doladenia posledných detailov. Dajte na to tínedžerovi priestor a ak to bude potrebné, môžete si dohodnúť ešte poslednú konzultáciu pred samotnou realizáciou.



Realizácia peer-workshopu v škole

Tínedžer zrealizuje svoju peer-aktivitu s dohodnutou skupinou rovesníkov. Počas priebehu zostaňte nablízku, dávajte tínedžerovi najavo, že mu dôverujete, a zároveň rešpektujte jeho autonómiu. Môžete si dohodnúť znamenie, ak by potreboval vašu pomoc. Podporujte ho pohľadom a plnou prítomnosťou, v prípade potreby aj držaním priestoru a hraníc.



Reflexia a zhodnotenie

Reflexia je rovnako dôležitá ako samotná realizácia. Po realizácii workshopu nasleduje vyhodnotenie odpovedí z dotazníkov, zhodnotenie celého priebehu workshopu a, veľmi dôležité, priestor na osobnú reflexiu. Venujte dostatok času záverečnému rozhovoru. Inšpirujúce otázky nájdete v dokumente "Dotazník pre mladého človeka".

Praktické rady pre budúcich mentorov

- **Nechajte mladého človeka voliť si tému a spôsoby práce:** Téma, o ktorú má záujem, je základom, na ktorom stavať jeho/jej motiváciu a angažovanosť.
- **Pripravujte aktivity spolu a modelujte rozmýšľanie:** Učte sa spoločným premýšľaním – „Ako by si to urobil/a ty?“
- **Testujte priebeh workshopu nanečisto:** Cvičenie „na nečisto“ simuluje nielen plynutie času, ale aj zážitok seba samého, a zároveň aj náročné situácie, ktoré môžu nastať.
- **Podel'te sa o vlastnú neistotu:** Aj mentor nemusí vedieť všetko. Ukazujte proces učenia sa.
- **Vytvorte bezpečné prostredie:** Rovnako dôležité ako obsah je to, aby sa študent/ka cítil/a prijatý/á a v bezpečí aj pri zlyhaní.
- **Spolu skonzultujte reflexiu účastníkov:** Dotazník či anonymná spätná väzba je prínosom nielen pre samotného facilitátora, ale aj pre ďalší rozvoj celej triedy/skupiny.
- **Venujte čas záverečnej spätnej väzbe:** Pre mladého človeka je kľúčové, že jeho/jej práca má dopad a zmysel. Ukážte, že si všimáte progres aj odvahu vyskúšať niečo po prvýkrát.

Aké konkrétne rady by som dala niekomu, kto chce podobný workshop viesť so študentom-začiatčikom?

- Buďte pripravení rešpektovať tempo študenta, netlačte na dokonalosť.
- Podporujte, aby si študent zvykol pýtať spätnú väzbu od vás.
- Dbajte na to, aby bola jasná štruktúra: Úvod – Aktivita – Reflexia.
- Myslite na to, že peer-vzdelávanie nie je len o predávaní vedomostí, ale o spoločnom premýšľaní a otváraní otázok v rovesníckom kruhu.
- Učte sa spolu s mladým človekom, modelujte učenie, nie sebavedomie experta.
- Reflexia nie je len formalita, ale príležitosť pochopiť, že každý krok (aj zdanlivo neúspešný) je dôležitý.
- Zachovajte dôveru - vieru vo zvládnutie, aj v prípade neistoty alebo zlyhania.

Záver

Sprevádzať mladého človeka znamená veriť v jeho schopnosti skôr, než im uverí on sám. Znamená to stať pri ňom, keď sa učí robiť rozhodnutia, niesť zodpovednosť a zvládať neistotu. A znamená to radowať sa z jeho úspechov, no aj z chvíľ, keď má odvahu skúšať znova po neúspechu.

Táto príručka vám ponúkla nástroje a inšpirácie, no skutočná zmena sa začína vo vašom postoji. Každý rozhovor, každé povzbudenie, každé „verím ti“ môže v mladom človeku zapáliť iskru, ktorá ho bude sprevádzať celý život.

Začnite dnes. Jeden rozhovor, jeden workshop, jeden otvorený pohľad – a možno práve vy budete tým, kto mu ukáže, že jeho hlas má silu meniť svet.

Príloha 1: Prípadová štúdia

Peer-workshop 14 ročnej študentky pre svojich spolužiakov v triede na tému “Poruchy príjmu potravy” s využitím videopríbehu z Online živej knižnice v trvaní 90 minút.



Videopríbeh: Eva - o živote s bulímiou

Pripravené aktivity v peer-workshope (dĺžka diskusií sa nedala odhadnúť vopred, preto sme so študentkou v hlavnej časti (akcia-jadro) pripravili viacero aktivít aj do zálohy, a následne potom realizovala len niektoré z nich):

Evokácia - úvodná fáza

1. **práca s kartami** - Keď sa povie bulímia, ktorá karta pre vás najviac vystihuje toto slovo. Nechať chvíľu čas na výber karty, a potom môžu zdieľať svoje karty a vysvetliť svoj výber.
2. **brainstorming** - Čo vás napadne, keď sa povie slovo bulímia - zapisovať do bubliniek na tabuľu alebo na flipchart všetky pojmy-slová-slovné spojenia, ktoré budú spolužiaci hovoriť.

Potom rozšírenie témy - od bulímie k širšiemu kontextu - poruchy príjmu potravy - základné pojmy a ich vysvetlenie. Otázka, či vedia, čo ešte spadá pod PPP. Študentka vysvetlila svojim spolužiakom, aké existujú okrem bulímie ešte ďalšie druhy porúch príjmu potravy a použila pri tom podporné obrázky.

Ďalšie možné otázky na brainstorming v úvode: Čo viete o bulímii/anorexii/ortorexia/bigorexia/atď.? Aký je rozdiel medzi bulímiou a anorexiou? Poznáte niekoho, kto trpí niektorou z PPP? Prečo je to ochorenie? Je to ochorenie fyzické alebo psychické?

1. Pustenie videa z OŽK, zdôraznenie, že ide o skutočný príbeh reálneho človeka.

Zadanie inštrukcií pred pozieraním videa:

- môžu poprosiť o zastavenie videa,
- zapisovať si slová, ktoré sú pre nich nové,
- zaznamenávajú si dôležitých momentov, zasiahnutí, myšlienok, čo ich prekvapilo

2. Výber karty po pozretí videa - Ktorá karta vystihuje vaše pocity po pozretí videa?

3. Diskusia. O zaznamenaných poznámkach počas pozerania, o videu, o téme. Pripravené podporné otázky, ak bude treba:

- o Čo viedlo Evu k tomu, že u nej prepukla bulímia?
- o Čo pre ňu bolo najťažšie?
- o Je Eva natrvalo vyliečená?
- o V čom pre vás bola Eva inšpiráciou?
- o Čo by ste Eve odkázali vy?

4. Rozvíjanie diskusie k téme porúch príjmu potravy:

- o Aké sú základné rysy porúch príjmu potravy?
- o Ako je možné pomôcť človeku s niektorou z porúch?
- o Čo je za tým, aké je pozadie, že ľudia - deti aj tínedžeri, začnú trpieť niektorou poruchou príjmu potravy?
- o Ako je tomu možné zabrániť, predchádzať?
- o Hovorí sa, že poruchy príjmu potravy nie sú len chorobou tela, ale aj duše. Ako si vysvetľujete tento výrok?
- o Dôležité!!! Ideály v médiách - ako médiá prispievajú k zmenenému obrazu mladých ľudí o sebe? Diskusia o influenceroch, o skreslených a skresľujúcich obrazoch o kráse a dokonalosti na internete a ich vplyv na prežívanie mladých ľudí (porovnávanie sa, pocit menejcennosti, atď.)

5. Call to action - práca v skupinách:

- pripraviť návrh na prezentáciu k téme poruchy príjmu potravy, aké informácie by do nej dali
- pripraviť plagát - ako môže vyzeráť osveťa za zdravší životný štýl a prevencia proti ochoreniam porúch príjmu potravy

6. Aktivita - ako poznať symptómy, keď prepukne bulímia

7. Aktivita - myšlienková mapa - ideálna žena/muž, ale nie podľa vzoru médií - podporný obrazový materiál

8. Napísať odkaz/list pre Evu. Čo by sa jej spýtali, keby sa mali možnosť s ňou stretnúť?

Reflexia - záverečná fáza

1. Práca s emočnými kartami - Ktorá karta pre vás teraz vystihuje slovo bulímia (alebo PPP)

2. Záverečná reflexia - Dotazník pre spolužiakov na spätnú väzbu

Odporúčané stránky:

- www.eduma.sk – EDUMA karty, metodiky, tréningy
- www.zmudri.sk – digitálna gramotnosť pre mladých
- www.ipcko.sk – podpora pre deti a mládež

Zdroje:

- Kvalitatívne mapovanie EDUMA, n.o. (2024/2025) v slovenských školách
- Príbehy z EDUMA kariet ako priamy podnet prežívania mladých
- Rámec DigComp 2.2 a odporúčania WHO, HBSC, CDC

WEB: eduma.sk
e-mail: info@eduma.sk

EDUMA, n.o.
Račianska 62
831 02 Bratislava

V EDUME veríme, že najhlbšie učenie prechádza cez emócie a príbehy.

Vytvárame zážitkové workshopy a tréningy, ktoré inšpirujú a rozvíjajú ľudí v oblastiach vzdelávania, sociálnej práce a zamestnávania. Zameriavame sa na tých, ktorí pracujú s mladými – učiteľov, školských lídrov, študentov pomáhajúcich profesíí aj vysokoškolských pedagógov. Pomáhame im lepšie porozumieť mladým ľuďom aj potrebám tých, ktorí čelia rôznym prekážkam v spoločnosti.

Okrem škôl spolupracujeme aj s firmami, ktoré chcú byť otvorenejšie voči rozmanitosti. Podporujeme ich pri zavádzaní inkluzívnych princípov do tímov, aj do komunikácie so zákazníkmi.


Naša práca sa opiera o dialóg, sebareflexiu a skúsenosť. Spolu vytvárame bezpečný priestor, kde sa dá hovoriť o strachoch, predsudkoch a hľadať nové cesty, ako podporiť potenciál každého človeka – bez rozdielu.


Sme tu pre všetkých, ktorí chcú vytvárať spravodlivejší a ľudskejší svet – krok po kroku, cez osobné porozumenie a spoločné zážitky.

„Skúmame, aký vplyv má rozprávanie osobných príbehov na myslenie a vnímanie mladých ľudí a ich schopnosť porozumieť dôležitým spoločenským témam. Mladú generáciu učíme, z čoho pramenia naše predsudky a ako viac porozumieť svojmu strachu a emóciám. Pretože, až keď rozumieme vlastným emóciám, dokážeme pochopiť prežívanie druhých. Ak vieme pochopiť prežívanie druhých – detí, rodičov, súrodencov, priateľov, kolegov či manažérov - rozumieme aj ich konaniu, správaniu a postojom.“



O projekte Cesta k vnímavému kritickému mysleniu

 Projekt vznikol ako reakcia na rastúci vplyv sociálnych sietí na duševné zdravie mladých ľudí a potrebu škôl rozvíjať schopnosti pracovať s informáciami. Spája prácu so žiakmi a učiteľmi a prepája diskusiu, empatiu a kritické myslenie do jedného celku.

 V prvej časti projektu sme viedli citlivé diskusie s mladými na školách a hľadali odpovede na to, ako sa im v online svete darí aj nedarí. Výsledky týchto rozhovorov sme premenili na podporné nástroje, ktoré pomôžu učiteľom viesť zmysluplné rozhovory o náročných témach priamo v triedach.

 Naším cieľom je podporiť školy, ktoré chcú byť priestorom skutočného porozumenia, bezpečia a rozvoja – nielen pre vedomosti, ale aj pre život.

 „Myslieť kriticky. Cítiť vnímavo. Rozprávať sa otvorene.“



Nadácia
Volkswagen Slovakia



Spolufinancovaný
Európskou úniou