Přílohy k tisku

Tenhle oddíl obsahuje všechny pracovní listy, karty a plakáty, které jednotlivé aktivity v e-booku vyžadují. Přílohy jsou očíslované v pořadí, v jakém se aktivity v knize objevují.

U každé přílohy je v hlavičce její číslo a modul, do kterého patří. V rejstříku na další straně najdete, ke které aktivitě přílohu potřebujete, na které straně e-booku ta aktivita je a kolik kusů vytisknout.

Listy jsou dělané na A4, jednostranně, kromě těch, u kterých je uvedeno jinak. Dva plakáty jsou navržené na A3, v této knize jsou zmenšené na A4 kvůli jednotnému formátu. Pro tisk použijte samostatné soubory v plné velikosti.

Přílohy se smějí volně kopírovat pro výukové účely v rámci projektu DEQ.

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Rejstřík příloh

Sloupec „E-book“ říká tištěnou stranu, na které je aktivita zadaná.

Č.	Příloha	Aktivita	E-book	Tiskne se
1	Kruh dovedností	Aktivita 1: Kruh dovedností	9	na osobu
2	Karty: Dešifrování sdělení	Aktivita: Dešifrování sdělení	21	na dvojici
3	Kruh neverbální komunikace	Aktivita 4: Graf neverbální komunikace	22	na osobu
4	Kruh dialogu	Aktivita 3: Graf dialogu	31	na osobu
5	Kruh zvládání konfliktů	Aktivita 2: Kolo konfliktu	39	na osobu
6	Karty emocí	Aktivita 1: Emoční šarády	51	jedna sada na skupinu
7	Mapa spouštěčů	Aktivita 2: Mapa spouštěčů	53	vzor na skupinu
8	Osobní regulační plán	Aktivita 2: Mapa spouštěčů	53	na osobu
9	Karty školních konfliktních scénářů	Aktivita 3: Zkoumání emocí a potřeb	54	jedna sada na skupinu
10	Seznam emocí	Aktivita 3: Zkoumání emocí a potřeb	54	na osobu
11	Seznam potřeb	Aktivita 3: Zkoumání emocí a potřeb	54	na osobu
12	Diagram sopky	Aktivita 4: Cvičení Sopka	55	jeden na skupinu, A3
13	Karty rolí: Mediátor, Osoba A, Osoba B, Pozorovatel	Aktivita 5: Mediační role s emocionálním zaměřením	56	jedna sada na skupinu
14	Pozorovací list	Aktivita 5: Mediační role s emocionálním zaměřením	56	na pozorovatele
15	Psychologický dopad stereotypizace	Psychologický dopad stereotypizace	66	na osobu
16	Cesta k eskalaci stereotypů	Vizuální pomůcka: Cesta k eskalaci	67	jeden na skupinu, A3
17	Karty identity „Jen proto…“	Aktivita 1: Karty identity	68	na osobu
18	Štítky rolí (Sociální snímek)	Aktivita 2: Sociální snímek	69	na osobu, samolepicí papír
19	Mapování podobnosti	Aktivita 3: Mapování podobnosti	70	na osobu
20	Karty: Hraní rolí na rozpoznávání stereotypů	Aktivita 5: Hraní rolí na rozpoznávání stereotypů	71	na dvojici
21	Můj kulturní štít	Aktivita 1: Můj kulturní štít	79	na osobu
22	Karty: Ztraceno v překladu	Aktivita 2: Ztraceno v překladu	80	jedna karta na skupinu
23	Výzvy k zapojení	Aktivita 3: Inkluzivní procházka	81	jeden pro lektora

24	Karty: Scénáře kulturních konfliktů	Aktivita 4: Mediace kulturních konfliktů	82	jedna karta na trojici
25	Kruh kritického myšlení	Kolo kritického myšlení	89	na osobu
26	Co? No a co? Co teď?	Cvičení ve dvojicích	97	na osobu
27	Gibbsův reflexivní cyklus	Gibbsův reflexivní cyklus	98	jedna na skupinu
28	Karta s osobní reflexí	Závěrečná aktivita	98	na osobu
29	Kruh reflexe peer mediátora	Reflexivní kolo peer mediátora	101	na osobu
30	Kruh odolnosti	Kolo odolnosti	115	na osobu
31	Kruh procesu peer mediace	Kolečko procesu peer mediace	124	na osobu

Doplňkové materiály

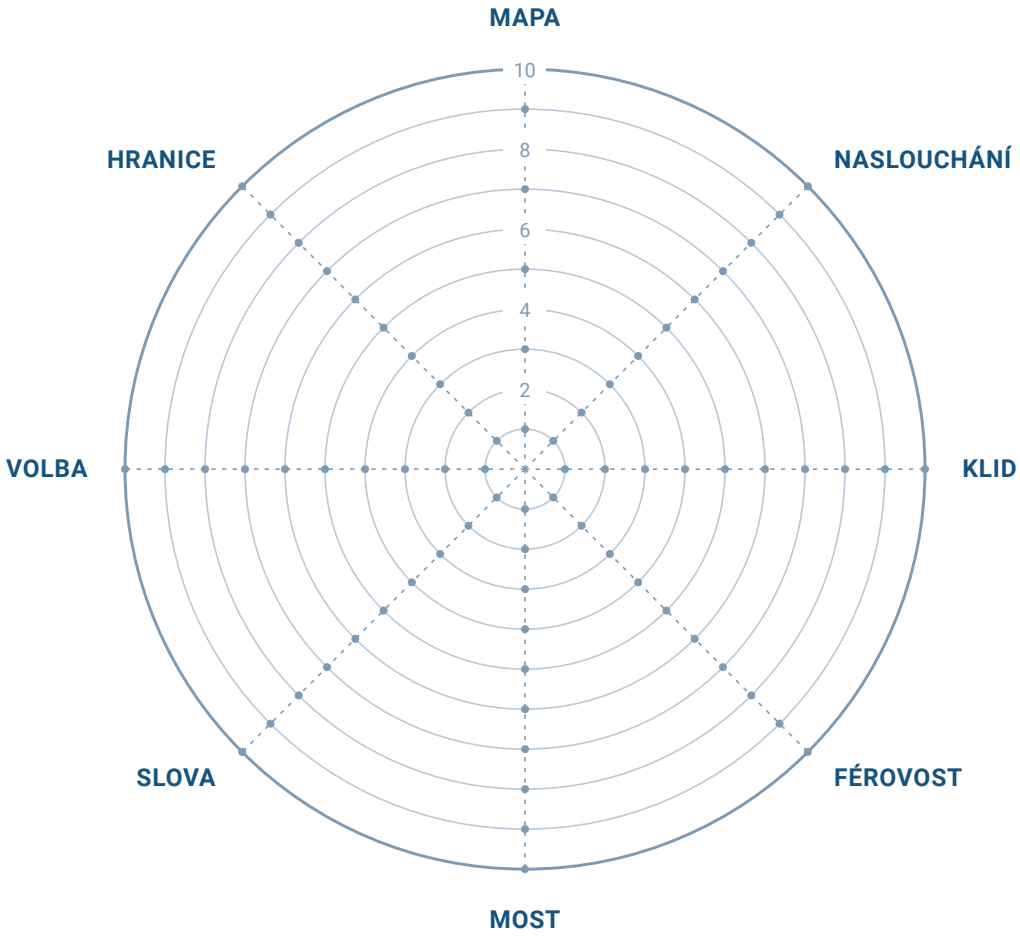
E-book je nevyžaduje, ale školní mediační tým je při práci potřebuje.

Č.	Příloha	K čemu	E-book	Tiskne se
32	Kartička mediátora	Pomůcka při sezení	—	na mediátora, A6 oboustranně
33	Základní pravidla, souhlas a dohoda	Formulář pro mediační sezení	—	jeden na sezení, oboustranně
34	Role mediátora: dělá a nedělá	Opora před sezením	—	na mediátora
35	Nálepka a fakt: FAIR a BRIDGE	Nástroje FAIR a BRIDGE	—	na osobu

Kruh dovedností

Vyplňte kruh dovedností a uvidíte, kde právě teď stojíte. Projděte si osm dovedností a u každé si dejte body od 1 do 10 podle toho, jak vám to jde. Buďte k sobě upřímní a odpovídejte podle toho, jak to máte právě teď.

1 = zatím ji neznám nebo nepoužívám	**5 =** někdy mi to jde	**10 =** zvládnu to s jistotou i doopravdy



Co která dovednost znamená

MAPA Znám základní kroky mediace a vím, co přijde dál.

NASLOUCHÁNÍ Umím naslouchat a pak vlastními slovy shrnout to hlavní.

KLID Dokážu zpomalit, když emoce zesílí, svoje i cizí.

FÉROVOST Zůstanu neutrální a nikomu nenadržuju, i když je mi někdo sympatičtější.

MOST Umím se ohleduplně ptát, i když má někdo jinou kulturu nebo zvyky.

SLOVA Umím mluvit tak, abych popsal/a problém a nikoho přitom neobviňoval/a ani neurážel/a.

VOLBA Poznám, kdy je na místě mediace a kdy je lepší jiná cesta.

HRANICE Všimnu si varovných signálů a vím, kdy mediaci přerušit nebo ukončit.

Které dovednosti se chci věnovat jako první a proč

Jméno: _____ Datum: _____

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Karty: Dešifrování sdělení

Příloha 2 · Modul 2: Základy komunikace

Vytiskněte a rozstříhejte. Každá dvojice dostane jednu kartu. Scénář předvádějte POUZE neverbálně, ostatní hádají, co jste chtěli sdělit. Na závěr se zeptejte pozorovatelů, jaká vodítka jim pomohla uhodnout sdělení.

1. Nudíš se, ale nechceš to říct.

Předveď to beze slov. Mysli na držení těla, pohled a tempo pohybu.

2. Jsi nadšený/á z překvapení.

Předveď to beze slov. Mysli na výraz obličeje, gesta a rytmus dechu.

3. Nesouhlasíš, ale chceš zůstat zdvořilý/á.

Předveď to beze slov. Mysli na to, jak vypadá nesouhlas, který nikoho neuráží.

Spolufinancováno Evropskou unií

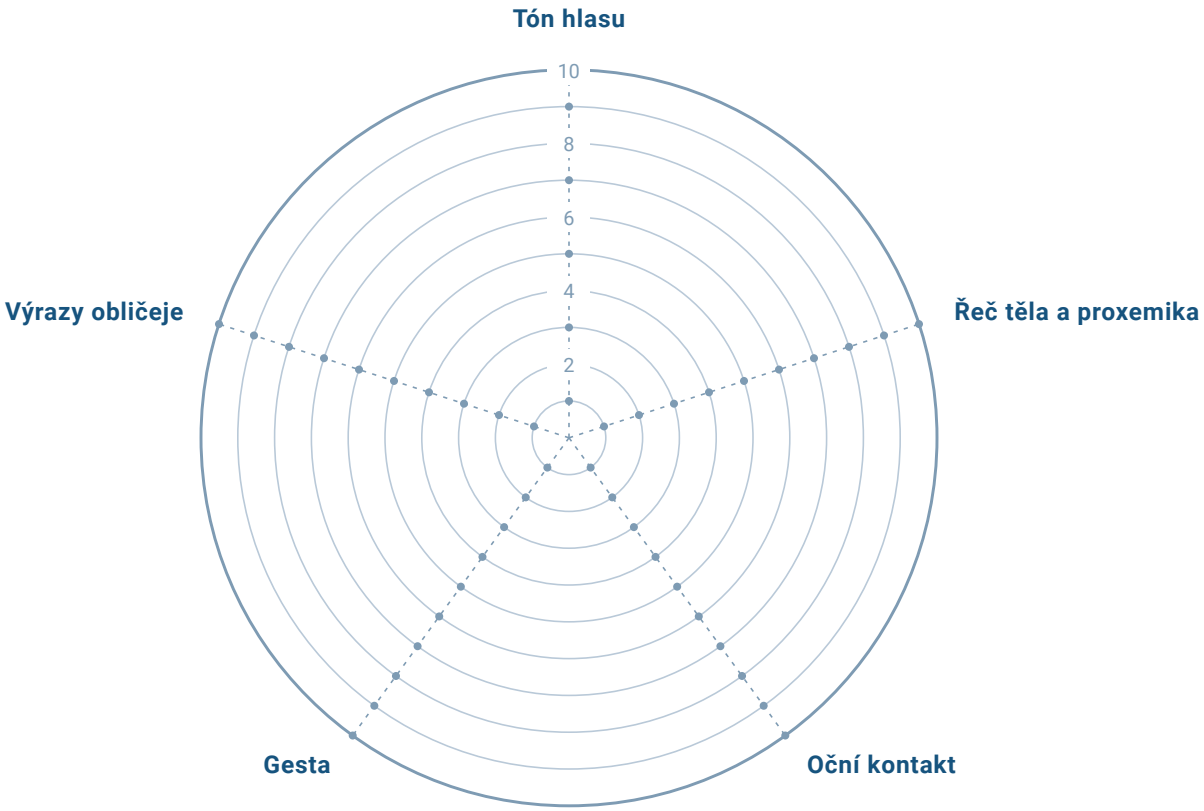
DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Kruh neverbální komunikace

Příloha 3 · Modul 2: Základy komunikace

Kruh je rozdělený na pět částí, jednu pro každou oblast. Na každé ose označte, jak vám to dnes jde, na škále od 1 do 10. Označené body pak spojte čarou a vznikne váš kruh dovedností. Neexistuje správný ani špatný výsledek, jde o to uvědomit si, kde právě teď stojíte.

1 = zatím to neznám nebo nepoužívám	**5 =** někdy to dokážu	**10 =** dokážu to s jistotou i doopravdy



Co která oblast znamená

Tón hlasu	Výška, hlasitost, tempo, vřelost, důraz.	**Gesta**	Mávání, zdvižený palec, ukazování, gesta s otevřenou rukou.
Řeč těla a proxemika	Jak pohybuji tělem a jak využívám prostor, tedy i držení těla a vzdálenost od druhých.	**Výrazy obličeje**	Úsměv, zamračení, zdvižené obočí, zmatek, radost.
Oční kontakt	Sebevědomí, pozornost, respekt, nepohodlí.		

Kterou složku chci u sebe sledovat a proč

Jméno: _____ Datum: _____

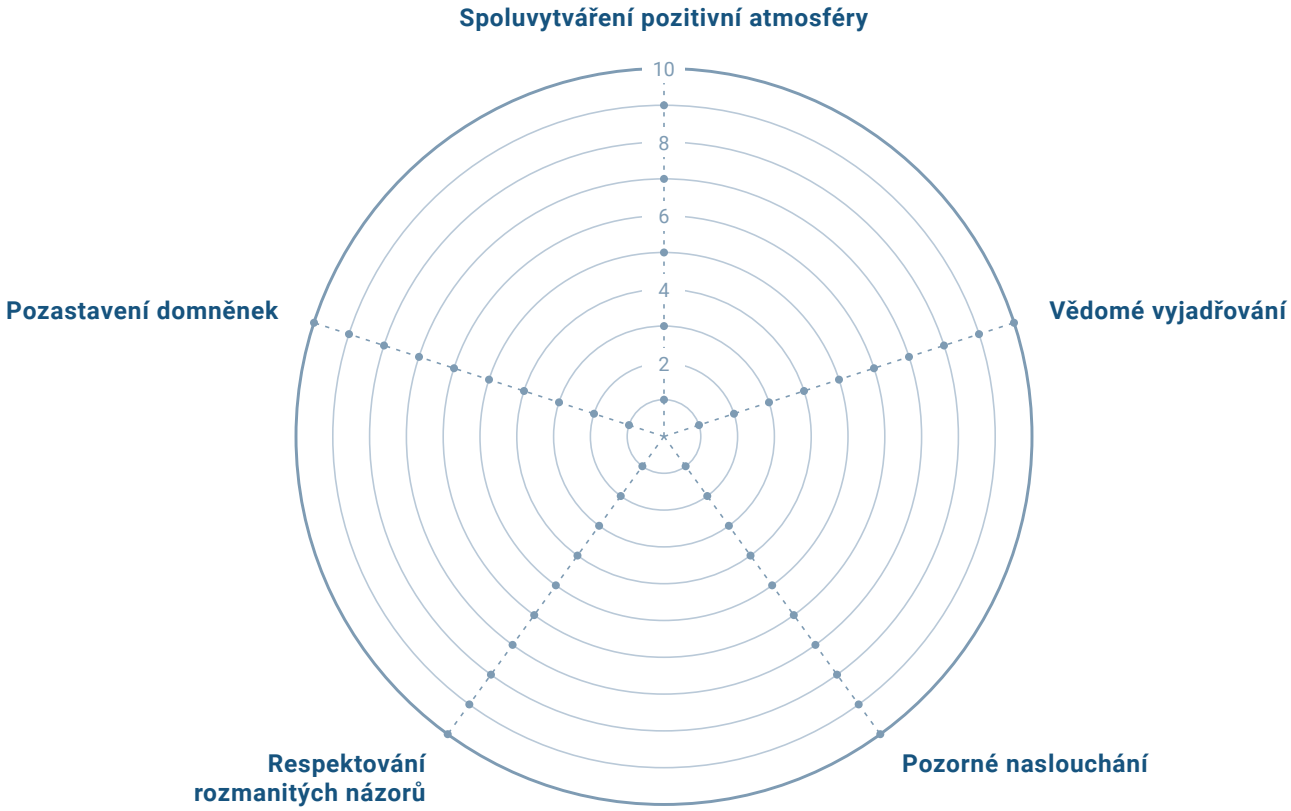
Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Kruh dialogu

Kruh je rozdělený na pět částí, jednu pro každou oblast. Na každé ose označte, jak vám to dnes jde, na škále od 1 do 10. Označené body pak spojte čarou a vznikne váš kruh dovedností. Neexistuje správný ani špatný výsledek, jde o to uvědomit si, kde právě teď stojíte.

1 = zatím to neznám nebo nepoužívám	**5 =** někdy to dokážu	**10 =** dokážu to s jistotou i doopravdy



Co která oblast znamená

Spoluvytváření pozitivní atmosféry
Podpora důvěry, bezpečí a otevřenosti, aby mohl dialog vzkvétat.

Vědomé vyjadřování
Vyjadřování myšlenek jasně a s respektem, s ohledem na dopad slov.

Pozorné naslouchání
Plně se soustředit na toho, kdo mluví, bez přerušování a bez rozptylování.

Respektování rozmanitých názorů
Uznání, že každý úhel pohledu má svou hodnotu, i když se liší od mého.

Pozastavení domněnek
Potlačení úsudků a předsudků, abych zůstal/a otevřený/á novým pohledům.

Který postup chci zlepšit a jaký krok pro to udělám

Jméno: _____ Datum: _____

Spolufinancováno Evropskou unií

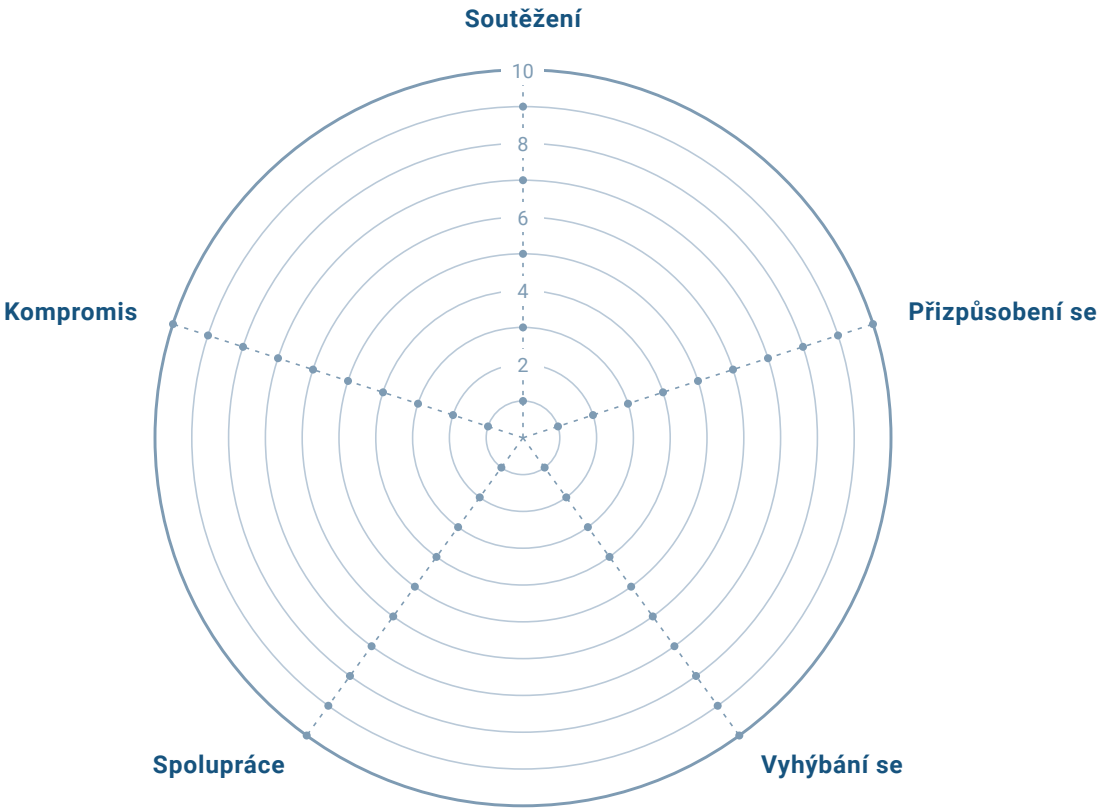
DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Kruh zvládání konfliktů

Příloha 5 · Modul 4: O konfliktech a řešení konfliktů

Kruh je rozdělený na pět částí, jednu pro každou oblast. Na každé ose označte, jak vám to dnes jde, na škále od 1 do 10. Označené body pak spojte čarou a vznikne váš kruh dovedností. Neexistuje správný ani špatný výsledek, jde o to uvědomit si, kde právě teď stojíte.

1 = zatím to neznám nebo nepoužívám	**5 =** někdy to dokážu	**10 =** dokážu to s jistotou i doopravdy



Co která oblast znamená

Soutěžení Sleduji vlastní cíle na úkor ostatních.

Přizpůsobení se Ustoupím potřebám druhé strany, abych zachoval/a klid.

Vyhýbání se Konflikt ignoruji nebo se z něj stáhnu, aniž bych ho řešil/a.

Spolupráce Společně hledáme řešení, které vyhovuje všem stranám.

Kompromis Každá strana se něčeho vzdá, abychom našli přijatelnou střední cestu.

Na kterou strategii se chci zaměřit a proč

Jméno: _____ Datum: _____

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Karty emocí

Vytiskněte arch na tvrdší papír a rozstříhejte ho po čarách na 16 kartiček. Kartičky otočte lícem dolů a promíchejte. Sedněte si do kruhu. Jeden z vás si vylosuje kartičku, potichu si ji přečte a emoci předvede beze slov, jen výrazem obličeje, gesty a držením těla. Ostatní hádají. Jakmile skupina emoci uhodne, zeptejte se: Podle jakých signálů jste ji poznali? Jaký výraz obličeje nebo jaké držení těla ji prozradily? Bylo snadné, nebo těžké ji rozpoznat? Anglický název slouží jen ke kontrole, při hraní ho nečtěte nahlas. Na jedno kolo počítejte 20 až 25 minut.

Hněv Angry (střední stupeň: zamračení, zvýšený hlas, napjaté ruce)	**Smutek** Sad (svěšená ramena, pohled dolů, pomalý pohyb)	**Obavy** Worried (míří ven, k něčemu konkrétnímu: pohled ke dveřím, mnutí rukou, kontrola telefonu)	**Radost** Happy (otevřený úsměv, uvolněné tělo, živý pohled)
Překvapení Surprised (krátké a může být i příjemné: zvednuté obočí, nádech)	**Zmatení** Confused (svraštěné čelo, naklonění hlavy, hledání slov)	**Únava** Tired (těžká víčka, zívnutí, opření se, zpomalení)	**Klid** Calm (uvolněná ramena, pomalý dech, mírný úsměv)
Úzkost Anxious (vnitřní a tělesná, bez jasného předmětu: stažení do sebe, mělký dech, neklidné nohy)	**Hrdost** Proud (vzpřímené držení, zvednutá brada, spokojený pohled)	**Podráždění** Annoyed (nejmírnější stupeň hněvu: protočení očí, povzdech, mávnutí rukou)	**Nadšení** Excited (rychlé pohyby, široký úsměv, nemůžete se dočkat)
Zuřivost Furious (nejsilnější stupeň hněvu: výbuch celým tělem, sevřené pěsti, ztráta kontroly)	**Šok** Shocked (silnější a ochromující: ruka před ústy, zastavení v pohybu, zalapání po dechu)	**Hravost** Playful (mrknutí, škádlení, šibalský úsměv, lehký pohyb)	**Netečnost** Neutral (tvář, která nedává najevo nic: rovná ústa, žádné gesto)

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Mapa spouštěčů

Uprostřed archu jste vy. Do tří soustředných kruhů zapište své skutečné spouštěče z vlastní zkušenosti, ne obecné příklady. Podle legendy u každého kruhu poznáte, jak silné spouštěče do něj patří. Do každého kruhu napište alespoň tři věci. Nic z toho nemusíte nikomu ukazovat, sdílení ve dvojici nebo malé skupině je dobrovolné. Až budete hotoví, vyberte si ze své mapy svůj nejsilnější spouštěč a přejděte na formulář Osobní regulační plán.



Mírné
Situace, které vás naštvou, ale za chvíli přejdou. Někdo protáčí oči, někdo si při vašem mluvení píše na telefonu, hluk ve třídě.

Střední
Situace, po kterých se vám hůř soustředí a mluvíte ostřeji, než chcete. Někdo vám opakovaně skáče do řeči, nikdo nedodrží, co jste si domluvili.

Silné
Situace, po kterých se vám rozbuší srdce, chcete odejít nebo naopak vybuchnout. Někdo zpochybní vaši poctivost před celou třídou.

Kde se spouštěče ve škole nejčastěji objevují: přijetí vrstevníky, reputace, studijní stres, sociální identita. Zkuste podle těchto čtyř oblastí zkontrolovat, jestli vám něco nechybí.

Jméno: _____ Datum: _____

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Osobní regulační plán

Vyberte si ze své mapy svůj nejsilnější spouštěč a pro něj vyplňte tento plán. Pište konkrétně: ne „uklidním se“, ale co přesně uděláte a co si řeknete. Plán zůstává vám. Berte si ho s sebou na nácvik peer mediace a po každém nácviku ho doplňte o to, co se osvědčilo.

1. Můj nejsilnější spouštěč

Popište jednou větou, co uvidím nebo uslyším, ne co si o tom myslím.

2. Jak moje tělo reaguje, když se spouštěč aktivuje

Dech, hlas, tempo řeči, ruce, ramena, žaludek, obličej.

3. Co mi pomáhá rychle se regulovat

Tělesné: pomalý výdech, čtvercové dýchání, uzemnění, narovnání. Myšlenkové: pojmenovat emoci, zpomalit. Vztahové: říct si o pauzu.

4. Co udělám v reálné peer mediaci, kdyby se tento spouštěč objevil

Napište doslova větu, kterou v tu chvíli řeknete stranám, a krok, který uděláte. Například: „Potřebuju chvíli, dáme si krátkou pauzu.“

5. Kdy zpomalím, přeruším nebo požádám o pomoc

Na jaké úrovni od 0 do 10 si vyhlásím přestávku. Komu z dospělých se ozvu a kde ho najdu. Co je pro mě hranice, za kterou mediaci ukončím.

Po prvním nácviku si znovu projděte: Jak moje tělo reagovalo? Co mi pomohlo? Co bych příště udělal/a jinak?

Jméno: _____ Datum: _____

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Karty školních konfliktních scénářů

Příloha 9 · Modul 5: Emoce · list 1 z 2

Ve skupině si vylosujte jednu kartu. Přečtěte scénář nahlas. Pak společně: 1. pojmenujte, co prožívá osoba A a co osoba B, pomozte si seznamem emocí, 2. napište, jaké nenaplněné potřeby se za těmi emocemi skrývají, pomozte si seznamem potřeb, 3. připravte si, jak svou analýzu představíte ostatním. Nehledáte viníka. Hledáte, co každá strana potřebuje. Na závěr proberte, jak by peer mediátor pomohl stranám tyto potřeby vyslovit.

1. Půjčená bunda

Petr půjčil svou bundu Evě, která ji vrátila se skvrnou. Petr se zlobí, že se Eva neomluvila. Eva se cítí trapně a doufala, že si toho Petr nevšimne. Teď se ve škole jeden druhému vyhýbají. Přicházejí na peer mediaci, aby si promluvili o odpovědnosti a upřímnosti.

2. Spor o místo

Dva přátelé, Ondra a Filip, se u oběda hádají o to, kdo si sedne vedle jejich společného kamaráda Samuela. Oba se cítí odstrčení, když místo dostane ten druhý. Z drobných hádek se stalo mlčení a protáčení očí. Žádají o peer mediaci, aby se obnovila komunikace a našly se způsoby, jak se všichni mohou cítit zapojení.

3. Zapomenutý skupinový projekt

Alex a Jakub byli ve stejné skupině na školní projekt. Jakub s dalším kamarádem udělali většinu práce spolu a Alexe do plánování nezapojili. Alex je zraněný a má pocit, že ho přehlíželi. Jakub si myslí, že všechno proběhlo v pohodě, a nechápe, proč je Alex naštvaný.

4. Termín odevzdání skupinového projektu

Tereza a Lukáš pracují na skupinovém projektu. Tereza chce skončit dříve, protože má před sebou několik mimoškolních aktivit. Lukáš chce zpomalit, protože má tento týden dva testy a cítí se zahlcený. Napětí se stupňuje, protože oba mají pocit, že je ten druhý bezohledný.

5. „Schválně mě ignoruje!“

Radek se domnívá, že s ním Marie schválně nemluví. Marie vysvětluje, že byla zahlcená a neuvědomila si, že působí odtažitě. Radek říká: „Když se mi neozýváš, cítím se odcizený a úzkostný.“ Marie říká: „Byla jsem zahlcená a neuvědomovala jsem si, že působím odtažitě.“

6. „Myslí si, že jsem hloupá.“

Lea říká, že ji Adam vždycky opravuje, aby vypadala hloupě. Adam sdílí, že se jí jen snaží pomoct. Pracují spolu na stejném úkolu a mluví spolu čím dál míň.

7. „Nikdy neposlouchají.“

Alex obviňuje svou skupinu, že ignoruje všechno, co říká. Skupina vysvětluje, že konverzace probíhají rychle a nikdo si neuvědomil, že se Alex cítí vyloučený.

8. Vyloučení ze skupinového chatu

Třída si založila skupinový chat na plánování víkendové akce. Jeden spolužák zjistí až v pondělí, že do chatu nebyl přidán a že se akce konala bez něj. Ostatní tvrdí, že na to prostě zapomněli.

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Karty školních konfliktních scénářů

Ve skupině si vylosujte jednu kartu. Přečtěte scénář nahlas. Pak společně: 1. pojmenujte, co prožívá osoba A a co osoba B, pomozte si seznamem emocí, 2. napište, jaké nenaplněné potřeby se za těmi emocemi skrývají, pomozte si seznamem potřeb, 3. připravte si, jak svou analýzu představíte ostatním. Nehledáte viníka. Hledáte, co každá strana potřebuje. Na závěr proberte, jak by peer mediátor pomohl stranám tyto potřeby vyslovit.

9. Napodobený přízvuk

Student, který se do školy přistěhoval loni, mluví s výrazným přízvukem. Spolužák ho při čtení nahlas napodobí a třída se zasměje. Spolužák to myslel jako vtip. Student od té hodiny ve třídě nahlas nemluví.

10. Zlomená důvěra

Dvě kamarádky si svěřily něco osobního. Jedna z nich to pak řekla dalším lidem. Druhá se to dozvěděla od někoho úplně cizího. Od té doby spolu nemluví a obě se tváří, že jim to je jedno.

11. Emma a Zoe

Emma a Zoe jsou nejlepší kamarádky. Zoe začne trávit čas s novou skupinou a Emmu ignoruje. Emma se cítí zraněná, ale nic neřekne. Místo toho se Emma vyhýbá a předstírá, že je všechno v pořádku, i když se uvnitř cítí rozrušená.

12. Zasedání studentské rady

Během zasedání studentské rady Klára trvá na uspořádání talentové soutěže místo sportovního dne. Důrazně argumentuje, přehlíží jiné nápady a prosadí svůj plán. Rozhodnutí je přijato rychle, ale ne každý má pocit, že byl vyslyšen.

13. Výběr filmu

Matěj a jeho kamarád Vojta si vybírají film, na který se podívají. Matěj chce akční film, ale Vojta chce komedii. Matěj souhlasí, že se podívají na komedii, protože ví, že Vojta měl špatný den.

14. „Dívky si pořád stěžují."

Účastník A říká: „Dívky v naší třídě si pořád příliš stěžují." Účastník B odpovídá: „To proto, že chlapci nikdy neposlouchají." Rozhovor se rychle změní ve spor o skupinách místo o tom, co se mezi těmi dvěma opravdu stalo.

15. Plánování školní akce (konflikt už vyřešený)

Tomáš a Sára plánují školní akci. Tomáš chce uspořádat hudební koncert. Sára dává přednost charitativní sbírce. Místo hádky spolu mluví a navzájem si naslouchají. Nakonec se rozhodnou uspořádat koncert, jehož výtěžek ze vstupenek půjde na charitu.

16. Výběr školního projektu (konflikt už vyřešený)

Alex a Daniel si musí vybrat téma pro školní projekt. Alex se chce zaměřit na změnu klimatu. Daniel dává přednost průzkumu vesmíru. Rozhodnou se oba nápady spojit a zvolí téma „Jak vesmírné technologie pomáhají bojovat proti změně klimatu".

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Seznam emocí

Tímto seznamem si pomozte, když hledáte přesné slovo. Nejdřív najděte rodinu, do které pocit patří, pak v ní vyberte to slovo, které sedí nejlíp. Když se ani jedno slovo netrefí, napište si vlastní. Přesnější slovo znamená klidnější rozhovor.

Když jsou potřeby nenaplněné

Podráždění
podrážděný/á, otrávený/á, netrpělivý/á, nesvůj, rozladěný/á, znechucený/á

Frustrace a napětí
frustrovaný/á, napjatý/á, pod tlakem, zahlcený/á, bezmocný/á, nervózní, neklidný/á

Hněv
rozzlobený/á, naštvaný/á, rozzuřený/á, dotčený/á, pobouřený/á

Strach
ustaraný/á, úzkostný/á, vyděšený/á, nejistý/á, ostražitý/á, vylekaný/á

Smutek
smutný/á, zklamaný/á, zraněný/á, osamělý/á, odcizený/á, sklíčený/á

Stud a rozpaky
zahanbený/á, provinilý/á, trapně mi je, chce se mi zmizet, rozpačitý/á

Zmatek
zmatený/á, překvapený/á, šokovaný/á, na vážkách, ztracený/á

Únava
unavený/á, vyčerpaný/á, otupělý/á, bez energie, apatický/á

Závist a soupeření
závistivý/á, žárlivý/á, ukřivděný/á, srovnávám se

Když jsou potřeby naplněné

Klid
klidný/á, uvolněný/á, v bezpečí, spokojený/á, vyrovnaný/á, ulevilo se mi

Radost
šťastný/á, nadšený/á, natěšený/á, hravý/á, plný/á energie, vzrušený/á

Blízkost
vděčný/á, dojatý/á, blízko druhým, přijatý/á, vřelý/á

Síla
hrdý/á, sebejistý/á, posílený/á, odhodlaný/á, schopný/á

Zaujetí
zvědavý/á, soustředěný/á, inspirovaný/á, zaujatý/á

Jak to použít v jedné větě: „Cítím… když… potřebuji…“ Například: „Cítím se napjatě, když se o tom bavíme před ostatními, potřebuji trochu soukromí.“

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Seznam potřeb

Potřeby jsou to, co je pod chováním. Nepatří konkrétnímu člověku ani konkrétnímu řešení, má je každý. Když u scénáře najdete emoci, ptejte se dál: která z těchto potřeb za ní stojí? Vyberte jednu až dvě, ne deset. A hlídejte si, že nepíšete strategii místo potřeby.

Bezpečí a jistota
bezpečí, ochrana, důvěra, předvídatelnost, stabilita, klid, soukromí

Sounáležitost a spojení
sounáležitost, spojení, blízkost, přátelství, přijetí, patřit někam, ujištění o vztahu

Respekt a důstojnost
respekt, důstojnost, uznání, být brán/a vážně, ohleduplnost, rovný hlas

Porozumění a být vyslyšen
porozumění, být vyslyšen/a, jasnost, empatie, uznání mého prožitku

Autonomie a volba
autonomie, možnost volby, samostatnost, prostor, vlastní tempo, rozhodovat o svém

Spravedlnost a férovost
spravedlnost, férovost, rovnost, upřímnost, čestnost, odpovědnost, dodržení dohody

Kompetence a růst
kompetence, učení, zvládnout to, posunout se vpřed, přispět, smysl

Odpočinek a péče
odpočinek, čas, mentální prostor, podpora ve stresu, pohodlí, úleva

Radost a lehkost
hra, radost, humor, inspirace, krása, nadšení

Potřeba není strategie. Strategie je konkrétní řešení, kterým se snažím potřebu naplnit, a váže se na konkrétního člověka nebo čin. Potřeba se neváže na nikoho. Konflikt nevzniká mezi potřebami, ale mezi strategiemi.

Otázky, kterými se k potřebě dostanete

„Co se stalo mezi vámi, ne mezi skupinami?“ · „Jaký ve vás ta poznámka vyvolala pocit?“ · „Co právě teď potřebuješ, abys mohl pokračovat?“ · „Co ti ztěžovalo se ozvat?“

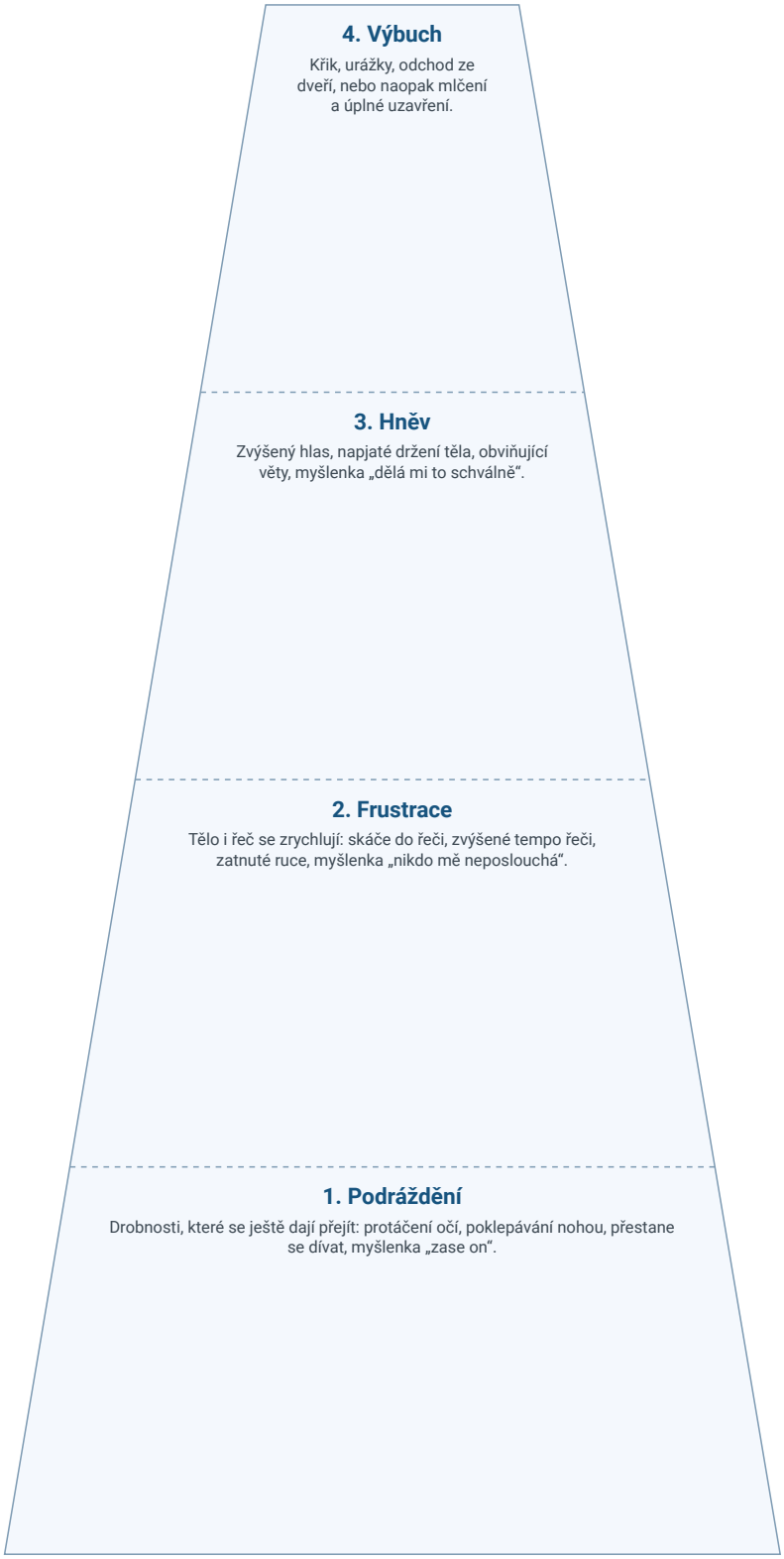
Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Diagram sopky

Tenhle plakát je společný pro celou skupinu, každý si na něj lepí své papírky. Postupujte zdola nahoru. Ke každému ze čtyř stupňů napište na lepicí papírky příklady chování nebo myšlenek a nalepte je do příslušného pásma sopky. Pak společně doplňte pravý sloupec: co pro každý stupeň patří do sady nástrojů mediátora.

Stupně eskalace



Sada nástrojů pro intervenci mediátorů

4. Výbuch

3. Hněv

2. Frustrace

1. Podráždění

Legenda barev papírků: první barva chování a myšlenky na daném stupni · druhá barva varovné signály, kterých si peer mediátor všimne dřív než ostatní · třetí barva intervence.

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Karty rolí: Mediátor, Osoba A, Osoba B, Pozorovatel

Vytiskněte jeden arch na skupinu a rozstříhejte na karty. Rozdělte se do trojic plus pozorovatel a každý si vezme jednu kartu role. Po každém kole karty rolí vraťte doprostřed, zamíchejte a rozdejte znovu, ať si roli mediátora vyzkouší každý.

Karty rolí

MEDIÁTOR

Kdo jste
Zůstáváte neutrální a pomáháte oběma stranám mluvit. Řídíte proces, nikoli „pravdu“. Pomáháte lidem, aby spolu mluvili bezpečněji a přehledněji.

Co uděláte
Nastavíte pravidla: mluví jeden, respekt, přestávky. Zajistíte, aby každý dostal čas promluvit. Shrnete, co zaznělo, a ověříte, že si všichni rozumí. Držíte rozhovor u hlavních témat a vedete strany k možnostem a jasné dohodě.

Co si záměrně procvičujete
Pojmenovávání emocí, potvrzování pocitů, pauzy a oddechové časy, zpomalení tempa, když dojde k eskalaci, zachování neutrality.

OSOBA A

Co děláte
Řeknete, jak to vidíte. Konflikt vysvětlete vlastními slovy. Potom řekněte, na čem vám nejvíc záleží.

Pravidla, která platí i při hraní rolí
Mluví vždy jen jeden, ten druhý poslouchá. Respektující jazyk: žádné urážky, nadávky ani výhrůžky. Pauza je vždycky možná, kdokoli si může říct o krátkou přestávku, když jsou emoce moc silné.

OSOBA B

Co děláte
Řeknete, jak to vidíte. Konflikt vysvětlete vlastními slovy. Potom řekněte, na čem vám nejvíc záleží.

Pravidla, která platí i při hraní rolí
Mluví vždy jen jeden, ten druhý poslouchá. Respektující jazyk: žádné urážky, nadávky ani výhrůžky. Pauza je vždycky možná, kdokoli si může říct o krátkou přestávku, když jsou emoce moc silné.

POZOROVATEL

Co děláte
Nemluvíte, zapisujete. Po skončení dáte mediátorovi strukturovanou zpětnou vazbu.

Co sledujete
Emoční signály, pokusy o validaci, tón, tempo.

Navíc při hraní rolí o stereotypech
Všímáte si, kdy se objeví nálepka, a navrhujete podpůrné mediační otázky.

Jak sledujete
Všímejte si nejen toho, co se říká, ale také jak mediátor komunikuje: klidný způsob mluvení, aktivní naslouchání, respektující řeč těla.

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Karty rolí: Mediátor, Osoba A, Osoba B, Pozorovatel

Vytiskněte jeden arch na skupinu a rozstříhejte na karty. Rozdělte se do trojic plus pozorovatel a každý si vezme jednu kartu role. Po každém kole karty rolí vraťte doprostřed, zamíchejte a rozdejte znovu, ať si roli mediátora vyzkouší každý.

Karty pro skupinu: nechte je ležet uprostřed stolu

JAK PROBÍHÁ HRANÍ ROLÍ

Rozdělte se do trojic plus pozorovatel. Mediátor vede 8 až 10minutovou mini-mediaci. Pozorovatelé dají strukturovanou zpětnou vazbu. Pak si role vyměňte.

PRAVIDLA BEZPEČÍ

Zůstaňte klidní a laskaví. Nikoho nesuďte. Zachovejte soukromí, nepomlouvejte. Když vám problém přijde příliš velký, požádejte o pomoc učitele nebo jiného dospělého, kterému důvěřujete. Škodlivé chování okamžitě zastavte, i během hraní rolí.

STŘÍDÁNÍ ROLÍ

Střídejte se v rolích, ať si roli mediátora vyzkouší každý. Zkuste různé situace, třeba konflikt ve sportovním týmu nebo nedorozumění mezi kamarády.

NÁŠ SCÉNÁŘ

Sem napište vlastní scénář, nebo si vylosujte některý ze scénářů na další straně.

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Karty rolí: Mediátor, Osoba A, Osoba B, Pozorovatel

Rozstříhejte a vylosujte si jeden scénář. Osoba A a Osoba B hrají postavy, mediátor vede rozhovor, pozorovatel zapisuje. Po každém kole si role vyměňte.

Scénáře k hraní rolí

1. Nový spolužák

Postavy
Jonáš: plachý, nedávno se přistěhoval z jiné země, mluví s přízvukem. Tom: sebejistý, nemá rád změny ve skupině.

Konflikt
Tom odmítá pracovat s Jonášem kvůli jeho přízvuku.

2. Na to nemá

Postavy
Mia: sportovní, energická, v testech z přírodních věd se jí nedaří. Anna: výborná studentka, soutěživá.

Konflikt
Anna říká, že by Mia projekt zdržovala, protože sportovci nejsou chytří.

3. Ten divný

Postavy
Viktor: tichý, kreativní, obléká se jinak než ostatní. Spolužáci: hodně jim záleží na popularitě.

Konflikt
Skupina se Viktorovým nápadům směje a říká mu, že je divný.

4. Nálepka hráče

Postavy
Kryštof: vášnivý hráč, ve škole bývá unavený. Martin: nervózní ze známek.

Konflikt
Martin tvrdí, že Kryštof nebude brát týmovou práci vážně, protože hráči jenom hrají.

5. Genderový stereotyp

Postavy
Nora: zodpovědná, chce být předsedkyní třídy. Honza: hodně vtipkuje, věří, že kluci vedou líp.

Konflikt
Honza říká, že holky jsou na vedení příliš emotivní.

6. Soud podle postavení

Postavy
Petra: laskavá, nosí oblečení z druhé ruky. Nikola: populární, sleduje módní trendy.

Konflikt
Nikola Petru vylučuje z party, protože podle ní nevypadá dost stylově.

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Pozorovací list

Během hraní rolí do pravého sloupce zapisujte, co jste viděli a slyšeli, nekomentujte to. Teprve po skončení vyplňte spodní část a přečtěte ji nahlas jako strukturovanou zpětnou vazbu mediátorovi.

Co sleduji	Co jsem viděl/a a slyšel/a
Emoční signály	
Pokusy o validaci	
Tón	
Tempo	

Co měl mediátor záměrně procvičovat

Pojmenovávání emocí · potvrzování pocitů · používání pauz nebo oddechových časů · zpomalení tempa, když dojde k eskalaci · zachování neutrality.

Zpětná vazba po hraní rolí

1. Kdy bylo nejtěžší být v roli mediátora

2. Která věta na potvrzení pocitů fungovala dobře

3. Jaké emoční signály jste přehlédli

Nejde o nalezení jedné „dokonalé“ odpovědi. Jde o všímání si vzorců a pochopení toho, jak se konflikt může posouvat směrem k řešení.

Jméno: _____ Datum: _____

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Psychologický dopad stereotypizace

Příloha 15 · Modul 6: Stereotypy

Tabulku si přečtěte a do prázdného sloupce doplňte vlastní příklad ze své školy. Potom ve skupině porovnejte, která ze tří úrovní je zvenčí nejhůř vidět. Právě tu si musí peer mediátor hlídat nejvíc.

Úroveň	Dopad	Školní příklad	Můj příklad
Emocionální	Hanba, hněv, strach	Zesměšňování kvůli oblečení	
Sociální	Vyloučení, šikana	Není pozván/a k práci ve skupině	
Kognitivní	Pokles výkonu	Stereotypová hrozba ve STEM	

Která úroveň je zvenčí nejhůř vidět a proč

Jméno: _____ Datum: _____

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Cesta k eskalaci stereotypů

Příloha 16 · Modul 6: Stereotypy · A3 na skupinu

Plakát vyvěste tak, aby na něj viděla celá skupina, a projděte stupně shora dolů. U každého stupně pojmenujte, co konkrétně se v konfliktu děje a podle čeho to poznáte.

1. Domněnka

O druhém si něco domyslíme dřív, než s ním vůbec promluvíme. Domněnka nahradí osobní zkušenost.

2. Nálepka

Domněnku přeneseme na celou skupinu a člověka označíme. Přestává být jednotlivcem.

3. Spuštěná emoce

Nálepka zasáhne identitu. Přichází hanba, hněv nebo strach.

4. Obrana nebo stažení

Člověk se buď brání a zaútočí, nebo se stáhne a zmlkne. Obojí rozhovor uzavírá.

5. Eskalace konfliktu

Z malého nedorozumění se stává bitva o identitu.

Zásah mediátora: peer mediátor může vstoupit na kterémkoli stupni, uzná emoci, vrátí řeč k osobní zkušenosti a smyčku rozpojí.

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Karty identity „Jen proto…“

Vyberte si kartu s tématem, které se vás týká, nebo sáhněte po volné kartě. Doplňte obě mezery vlastními slovy a hotovou větu přečtěte ve dvojici. Potom ve skupině mluvte o tom, jaký pocit ve vás ta nálepka vyvolala a co o vás naopak platí. Počítejte 35 až 45 minut.

Gender

„Jen proto, že jsem _____, neznamená to, že jsem _____.“
Nápověda: vedení, předměty, sport.

Kultura a jazyk

„Jen proto, že jsem _____, neznamená to, že jsem _____.“
Nápověda: přízvuk, zvyky, jazyk doma.

Akademický status

„Jen proto, že jsem _____, neznamená to, že jsem _____.“
Nápověda: „chytří“ versus „populární“.

Peníze a věci

„Jen proto, že jsem _____, neznamená to, že jsem _____.“
Nápověda: značky oblečení, technika.

Jak funguje moje hlava a tělo

„Jen proto, že jsem _____, neznamená to, že jsem _____.“
Nápověda: smyslové nebo behaviorální rozdíly, neurodiverzita.

Online identita

„Jen proto, že jsem _____, neznamená to, že jsem _____.“
Nápověda: hráči, influenceři, fanouškovské skupiny.

Odkud pocházím

„Jen proto, že jsem _____, neznamená to, že jsem _____.“
Nápověda: menšiny, stěhování, život ve více zemích.

Volná karta

„Jen proto, že jsem _____, neznamená to, že jsem _____.“
Téma si zvolte sami.

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Štítky rolí (Sociální snímek)

Na svůj štítek se nedívejte. Nechte si ho nalepit na záda a volně se pohybujte po místnosti. S ostatními se bavte tak, jak vám napovídá jejich štítek, ale nálepku nikdy nečtěte nahlas a nikoho nezraňte. Po deseti minutách zkuste uhodnout, co máte na zádech, a popište, podle čeho jste to poznali. Počítejte 40 až 50 minut.

Chytrý/á	**Divný/á**	**Bohatý/á**
Líný/á	**Přistěhovalec/kyně**	**Populární**
Šprt	**Potížista/ka**	**Stydlivý/á**
Sportovec/kyně	**Hráč/ka**	**Učitelův mazánek**

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Mapování podobnosti

Procházejte se po místnosti a s každým, s kým mluvíte, hledejte jednu nečekanou věc, kterou máte společnou. Do políčka zapište jméno a to, co vás spojuje. Jedno jméno smí být v mřížce jen jednou. Hotovo máte, až je zaplněná celá skupina, ne jen vy.

1 Jméno Co máme společného	**2** Jméno Co máme společného	**3** Jméno Co máme společného
4 Jméno Co máme společného	**5** Jméno Co máme společného	**6** Jméno Co máme společného
7 Jméno Co máme společného	**8** Jméno Co máme společného	**9** Jméno Co máme společného
10 Jméno Co máme společného	**11** Jméno Co máme společného	**12** Jméno Co máme společného

Jméno: _____ Datum: _____

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Karty: Hraní rolí na rozpoznávání stereotypů

Příloha 20 · Modul 6: Stereotypy

Vytiskněte a rozstříhejte, jedna karta na dvojici. Dvojice přehraje scénku konfliktu se stereotypními frázemi. Pozorovatelé si všímají, kdy se objeví nálepka, a navrhují podpůrné mediační otázky.

1. Nový spolužák

Postavy
Jonáš: plachý, nedávno se přistěhoval z jiné země, mluví s přízvukem. Tom: sebejistý, nemá rád změny ve skupině.

Konflikt
Tom odmítá pracovat s Jonášem kvůli jeho přízvuku.

2. Na to nemá

Postavy
Mia: sportovní, energická, v testech z přírodních věd se jí nedaří. Anna: výborná studentka, soutěživá.

Konflikt
Anna říká, že by Mia projekt zdržovala, protože sportovci nejsou chytří.

3. Ten divný

Postavy
Viktor: tichý, kreativní, obléká se jinak než ostatní. Spolužáci: hodně jim záleží na popularitě.

Konflikt
Skupina se Viktorovým nápadům směje a říká mu, že je divný.

4. Nálepka hráče

Postavy
Kryštof: vášnivý hráč, ve škole bývá unavený. Martin: nervózní ze známek.

Konflikt
Martin tvrdí, že Kryštof nebude brát týmovou práci vážně, protože hráči jenom hrají.

5. Genderový stereotyp

Postavy
Nora: zodpovědná, chce být předsedkyní třídy. Honza: hodně vtipkuje, věří, že kluci vedou líp.

Konflikt
Honza říká, že holky jsou na vedení příliš emotivní.

6. Soud podle postavení

Postavy
Petra: laskavá, nosí oblečení z druhé ruky. Nikola: populární, sleduje módní trendy.

Konflikt
Nikola Petru vylučuje z party, protože podle ní nevypadá dost stylově.

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Můj kulturní štít

Štít vyplňte sami za sebe, slovy i obrázky. Potom ve dvojici představte jednu část, na kterou jste hrdí.

Moje skupiny
Důležité skupiny, do kterých patřím.

Hodnoty a tradice
Tradice a zvyky, které mě definují.

Můj komunikační styl
Jak mluvím, když je klid, a jak, když je konflikt.

Něco jedinečného o mně
Něco, co ostatní možná nevědí.

Každý štít vypráví příběh o tom, kdo jste.

Část, kterou chci představit, a proč

Jméno: _____ Datum: _____

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Karty: Ztraceno v překladu

Příloha 22 · Modul 7: Kulturní rozdíly

Vytiskněte a rozstříhejte, jedna karta na malou skupinu. Scénku zahrajte nejdřív bez mediátora, konflikt se přitom vyhrotí. Potom ji zahrajte znovu s peer mediátorem, který pomůže ověřit domněnky. Nápovědu pro mediátora si přečte jen ten, kdo mediuje.

1. „Proč křičíš?“

Postavy

Marco: italský student na výměně, nadšený, s výraznými gesty. Erik: tichý místní student, preferuje tichý hlas a klidnou komunikaci.

Nedorozumění

Erik si myslí, že Marco je naštvaný, kdykoli mluví s vášní.

Nápověda pro mediátora

Zkontrolujte záměr vs. vnímání.

2. „Ignorovala mě!“

Postavy

Aisha: z kultury, kde je vyhýbání se očnímu kontaktu projevem úcty.
Lili: myslí si, že oční kontakt vyjadřuje upřímnost a přátelství.

Nedorozumění

Lili se cítí odmítnutá, když se Aisha během diskuse odvrátí.

Nápověda pro mediátora

Prozkoumejte významy respektu v různých kulturách.

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Výzvy k zapojení

List je pro toho, kdo aktivitu vede. Účastníci stojí v kruhu, vy čtete výzvy nahlas a kdo se v tvrzení pozná, vstoupí do kruhu. Po každém kroku dovnitř a ven se všichni tiše rozhlédnou. Po šesti až osmi krocích udělejte pauzu na zamyšlení ve dvojicích.

1. Zapojte se, pokud mluvíte více než jedním jazykem.
2. Zapojte se, pokud jste žili na více než jednom místě.
3. Zapojte se, pokud máte rodinnou tradici, která je pro vás důležitá.
4. Zapojte se, pokud má vaše jméno zvláštní význam.
5. Zapojte se, pokud jste se někdy cítili odstrčeni kvůli svým zájmům.
6. Zapojte se, pokud slavíte svátek, který ne každý zná.
7. Zapojte se, pokud máte rádi druh hudby, který ostatní považují za neobvyklý.
8. Zapojte se, pokud se někdy cítíte nepochopeni.
9. Zapojte se, pokud máte jedinečný koníček nebo talent.
10. Zapojte se, pokud doma jíte jídlo z různých kultur.
11. Zapojte se, pokud si o vás ostatní někdy vytvořili domněnky.
12. Zapojte se, pokud patříte k nějakému týmu, klubu nebo komunitě.

Otázky k rozboru

Kdy jste se cítil/a propojený/á s ostatními? · Kdy jste se cítil/a odlišný/á od ostatních? · Jak může mediátor podpořit toho, kdo zůstane mimo kruh?

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Karty: Scénáře kulturních konfliktů

Příloha 24 · Modul 7: Kulturní rozdíly

Vytiskněte a rozstříhejte. Pracujte ve trojicích: dva hrají vrstevníky v konfliktu, jeden mediátora. Mediátor si procvičuje uznávání emocí spojených s identitou, vyhýbání se stereotypům a přesun pozornosti na společné potřeby. Po každém kole se v rolích vystřídejte.

1. „Oční kontakt = respekt?“

Aisha: vyhýbá se přímému očnímu kontaktu, kulturní projev úcty. · Lili: věří, že oční kontakt znamená upřímnost a zájem. · Konflikt: Lili si myslí, že ji Aisha ignoruje a něco skrývá. · Zaměření mediátora: objasněte různé významy respektu v komunikaci.

2. „Je tak hlasitý!“

Marco: expresivní, hodně gestikuluje, vášnivý hlas. · Erik: tichý, hlasitou řeč považuje za agresivní. · Konflikt: Erik se cítí napaden, když Marco mluví nahlas, i když jen mluví s nadšením. · Zaměření mediátora: pomozte oddělit emoce od stylu komunikace.

3. „Nedělejte si legraci z mé rodiny!“

Sára: přináší domácí tradiční jídlo. · Noel: vtipkuje o tom, že je to „divné“. · Konflikt: Sára má pocit, že její kultura je znevažována. · Zaměření mediátora: podporujte bezpečnost identity a uctivou zvědavost.

4. „Proč nemluví?“

Kenji: potřebuje více času na rozmyšlenou, než odpoví. · Bence: rychlý řečník, přerušuje bez úmyslu ublížit. · Konflikt: Bence předpokládá, že Kenji „nemá zájem“. · Zaměření mediátora: normalizujte rozdíly v tempu v dialogu.

5. „Soukromé, nebo veřejné?“

Mira: hrdě sdílí své úspěchy, rodina ji v tom podporuje. · Adam: preferuje skromnost, nesnáší předvádění se. · Konflikt: Adam Miru označí za „vejtahu“, Mira se cítí odsuzovaná. · Zaměření mediátora: prozkoumejte různé hodnotové systémy, skromnost proti pýše.

6. „Pravidla online proti pravidlům skutečného života“

Tomi: používá sarkasmus a emotikony jako v herní kultuře. · Anna: bere zprávy doslova. · Konflikt: Anna se cítí zesměšňována zprávami, které Tomi myslel jako přátelské. · Zaměření mediátora: objasněte rozdíl mezi záměrem a dopadem v online komunikaci.

Spolufinancováno Evropskou unií

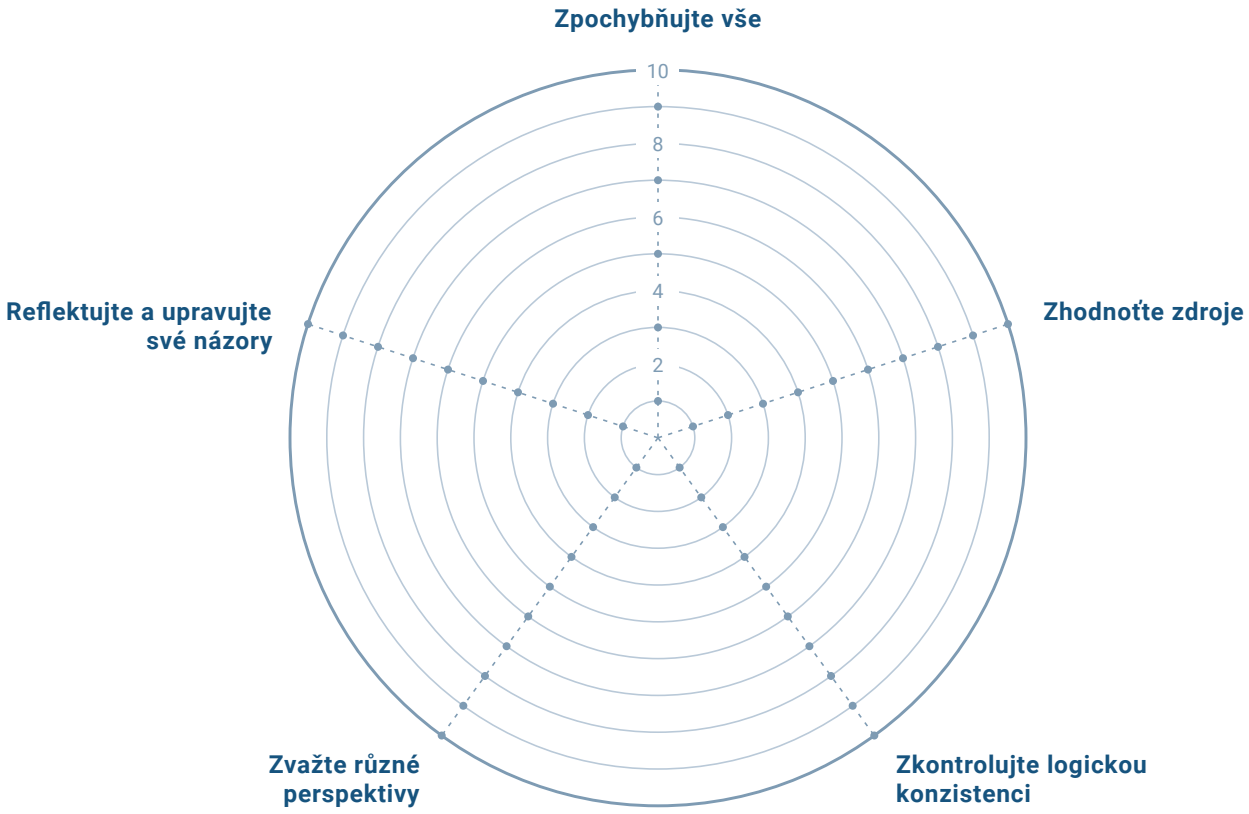
DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Kruh kritického myšlení

Příloha 25 · Modul 8: Úvod do kritického myšlení

Kruh je rozdělený na pět částí, jednu pro každou oblast. Na každé ose označte, jak vám to dnes jde, na škále od 1 do 10. Označené body pak spojte čarou a vznikne váš kruh dovedností. Neexistuje správný ani špatný výsledek, jde o to uvědomit si, kde právě teď stojíte.

1 = zatím to neznám nebo nepoužívám	**5 =** někdy to dokážu	**10 =** dokážu to s jistotou i doopravdy



Co která oblast znamená

Zpochybňujte vše
Ptám se, proč něco platí, místo abych to rovnou přijal/a.

Zhodnoťte zdroje
Zjišťuji, odkud informace pochází a jestli se na ni dá spolehnout.

Zkontrolujte logickou konzistenci
Hlídám, jestli si tvrzení navzájem neodporují.

Zvažte různé perspektivy
Dívám se na věc i očima těch, kdo ji vidí jinak.

Reflektujte a upravujte své názory
Změním názor, když mám nové spolehlivé informace.

Který krok mi dělá největší potíže a proč

Jméno: _____ Datum: _____

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Co? No a co? Co teď?

Pracujte ve dvojicích a vyjděte z vlastní nedávné zkušenosti. Odpovídejte konkrétně, ne obecně. List si necháváte.

1. Co? Napište 3 až 5 vět, které popisují, co se stalo.

2. No a co? Proč na této události záleží? Co jste si myslel/a nebo cítil/a?

3. Co vám to ukázalo o vás samotných nebo o ostatních?

4. A co teď? Jedna změna, kterou příště vyzkoušíte.

5. Jeden pozitivní zvyk, který si chcete udržet.

Jméno: _____ Datum: _____

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Gibbsův reflexivní cyklus

Příloha 27 · Modul 9: Reflexivní myšlení

Pracujte ve skupinách po čtyřech. Vyberte si jednu společnou zkušenost, například týmový projekt, třídní výzvu nebo školní akci, a projděte všech šest fází. Z vyplněné tabulky pak udělejte mini-plakát a představte ho ostatním.

Fáze	Otázka	Co jsme zjistili
Popis	Co se stalo?	
Pocity	Jak se cítili členové skupiny?	
Hodnocení	Co se povedlo? Co ne?	
Analýza	Proč se věci staly takhle?	
Závěr	Co jsme mohli udělat jinak?	
Akční plán	Co uděláme příště lépe?	

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Karta s osobní reflexí

Vytiskněte a rozstříhejte, jedna karta na účastníka. Na konci lekce doplňte obě věty. Kartu si uschovejte pro příští lekce, budete se k ní vracet.

Karta s osobní reflexí

Jedna věc, kterou jsem se o sobě dnes dozvěděl/a, je…

Jedním z cílů pro příště je…

Jméno a datum

Karta s osobní reflexí

Jedna věc, kterou jsem se o sobě dnes dozvěděl/a, je…

Jedním z cílů pro příště je…

Jméno a datum

Karta s osobní reflexí

Jedna věc, kterou jsem se o sobě dnes dozvěděl/a, je…

Jedním z cílů pro příště je…

Jméno a datum

Karta s osobní reflexí

Jedna věc, kterou jsem se o sobě dnes dozvěděl/a, je…

Jedním z cílů pro příště je…

Jméno a datum

Spolufinancováno Evropskou unií

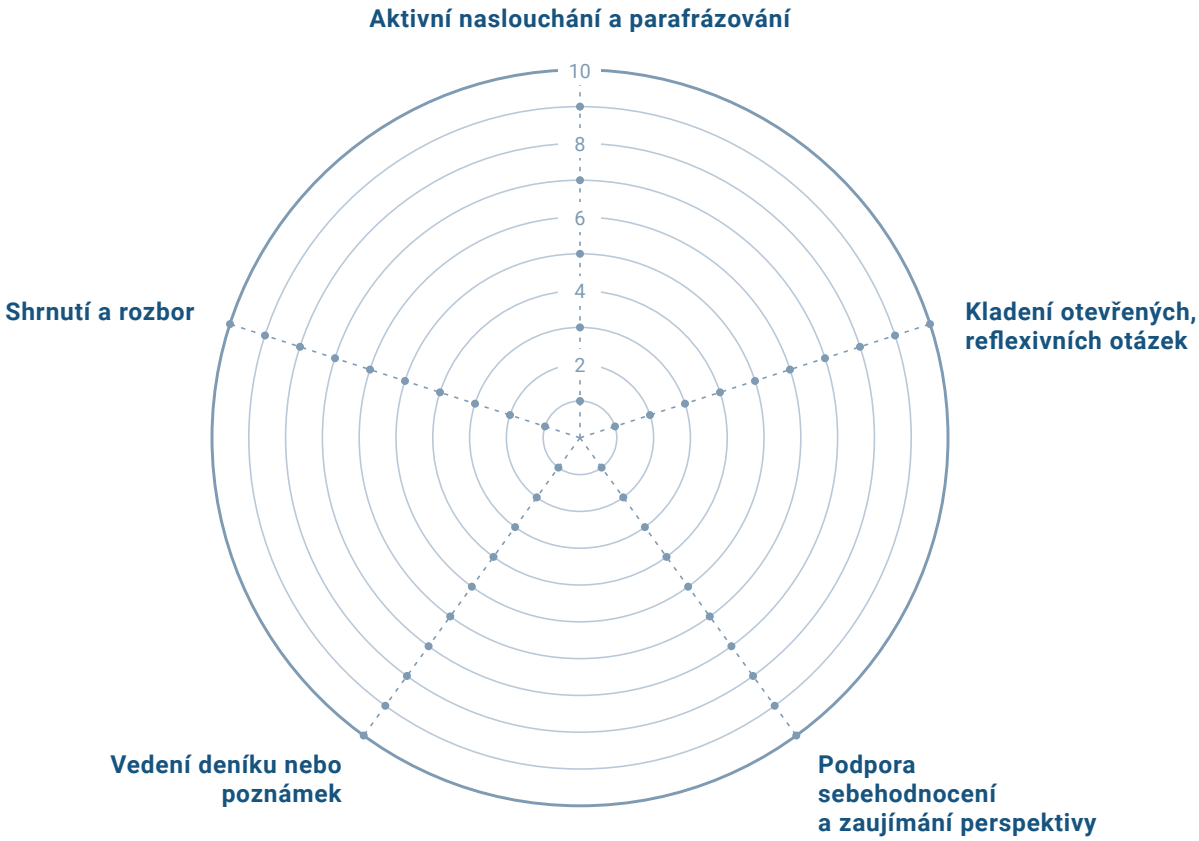
DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Kruh reflexe peer mediátora

Příloha 29 · Modul 9: Případové studie reflektivního kritického myšlení

Kruh je rozdělený na pět částí, jednu pro každou oblast. Na každé ose označte, jak vám to dnes jde, na škále od 1 do 10. Označené body pak spojte čarou a vznikne váš kruh dovedností. Neexistuje správný ani špatný výsledek, jde o to uvědomit si, kde právě teď stojíte.

1 = zatím to neznám nebo nepoužívám	**5 =** někdy to dokážu	**10 =** dokážu to s jistotou i doopravdy



Co která oblast znamená

Aktivní naslouchání a parafrázování
Vlastními slovy shrnu, co jsem slyšel/a, a ověřím, že tomu rozumím správně.

Kladení otevřených, reflexivních otázek
Ptám se tak, aby druhý mohl přemýšlet nahlas, ne jen odpovědět ano nebo ne.

Podpora sebehodnocení a zaujímání perspektivy
Vedu účastníky k tomu, aby se podívali na situaci i očima toho druhého.

Vedení deníku nebo poznámek
Zapisuji si, co se dělo, abych se z toho mohl/a poučit.

Shrnutí a rozbor
Na konci projdu, co fungovalo a co příště udělám jinak.

Co si z tohoto sezení odnáším

Jméno: _____ Datum: _____

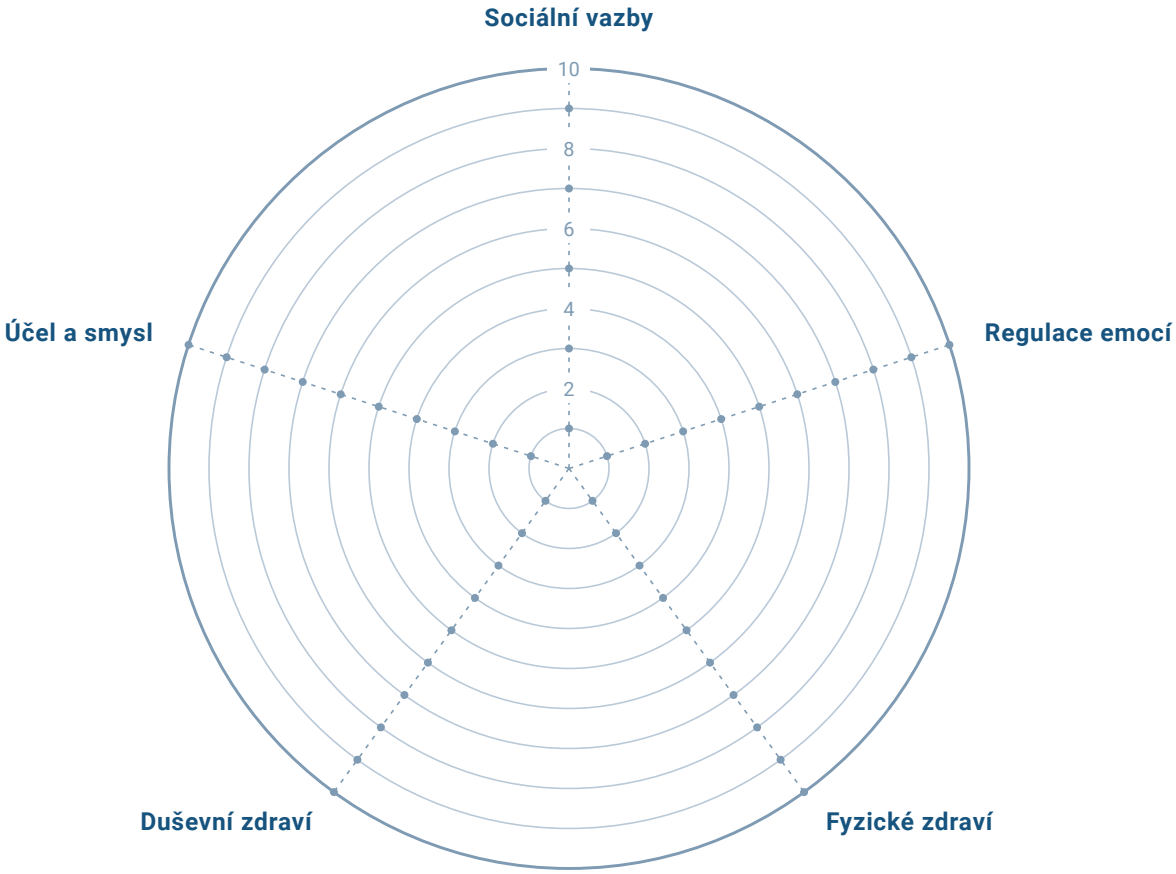
Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Kruh odolnosti

Kruh je rozdělený na pět částí, jednu pro každou oblast. Na každé ose označte, jak vám to dnes jde, na škále od 1 do 10. Označené body pak spojte čarou a vznikne váš kruh dovedností. Neexistuje správný ani špatný výsledek, jde o to uvědomit si, kde právě teď stojíte.

1 = zatím to neznám nebo nepoužívám	**5 =** někdy to dokážu	**10 =** dokážu to s jistotou i doopravdy



Co která oblast znamená

Sociální vazby Mám kolem sebe lidi, na které se můžu obrátit.

Regulace emocí Dokážu zvládnout silné emoce, aniž by mě převálcovaly.

Fyzické zdraví Spím, hýbu se a jím tak, abych to unesl/a.

Duševní zdraví Umím si všimnout, když je toho na mě moc, a říct si o pomoc.

Účel a smysl Dělám věci, na kterých mi záleží a které mi dávají směr.

Která oblast mě teď drží nejvíc a která nejmíň

Jméno: _____ Datum: _____

Spolufinancováno Evropskou unií

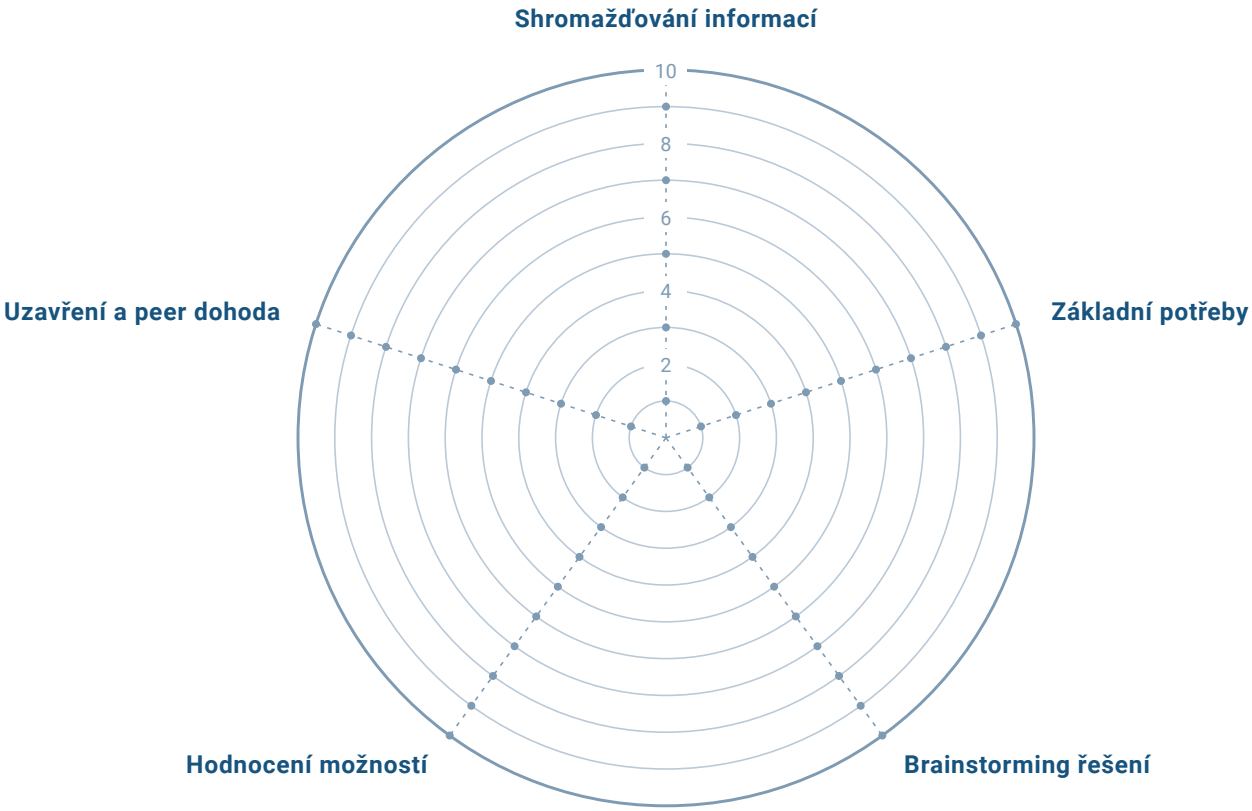
DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Kruh procesu peer mediace

Příloha 31 · Modul 12: Peer mediace

Kruh je rozdělený na pět částí, jednu pro každou oblast. Na každé ose označte, jak vám to dnes jde, na škále od 1 do 10. Označené body pak spojte čarou a vznikne váš kruh dovedností. Neexistuje správný ani špatný výsledek, jde o to uvědomit si, kde právě teď stojíte.

1 = zatím to neznám nebo nepoužívám	**5 =** někdy to dokážu	**10 =** dokážu to s jistotou i doopravdy



Co která oblast znamená

Shromažďování informací
Nechám obě strany popsat, co se stalo, bez přerušování.

Základní potřeby
Hledám, co každá strana doopravdy potřebuje, ne jen co požaduje.

Brainstorming řešení
Sbíráme nápady, aniž bychom je hned hodnotili.

Hodnocení možností
Společně vybereme, co je reálné a přijatelné pro obě strany.

Uzavření a peer dohoda
Sepíšeme, kdo co udělá a do kdy, a obě strany to potvrdí.

Ve které fázi se cítím nejistě a co s tím udělám

Jméno: _____ Datum: _____

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Kartička mediátora

FILTR 3 OTÁZEK, než začnete

1. **Dobrovolné?**
   Chtějí se oba lidé opravdu zapojit, bez nátlaku?
2. **Bezpečné a vyvážené?**
   Mohou oba mluvit beze strachu, hrozeb nebo silného mocenského tlaku?
3. **Zaměřené na budoucnost?**
   Chtějí plán do budoucna, nejen obviňování za minulost?

Pokud je jedna odpověď „ne“, mediace nemusí být ten pravý nástroj. Nejspíš bude potřeba jiný postup, podpůrná osoba nebo formální cesta. Pokud to není dobrovolné a bezpečné, nemediujte.

MAPA MEDIACE, 5 KROKŮ

1. **Zahájení**
   přivítání, proč jsme se sešli a jaká platí pravidla
2. **Příběhy**
   každý řekne, jak to vidí
3. **Témata**
   co je potřeba vyřešit
4. **Možnosti**
   možná řešení
5. **Dohoda**
   jasné další kroky

Lidé se někdy vracejí k předchozím krokům, hlavně když zesílí emoce. Mapa pomáhá držet směr: „Kde jsme teď? Co přijde dál?“

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Když sílí emoce

VAROVNÉ SIGNÁLY: kdy přerušit

- výhrůžky
- silný strach
- závažné obtěžování
- velká nerovnováha sil

V takové situaci nemusí být mediace vhodná. Bezpečí na prvním místě. Pauza je dovednost.

STOP: zklidnění v místnosti

1. **Stop**
   pauza
2. **Jeden nádech**
3. **Pozorujte**
   pojmenujte, co vidíte: „hněv“, „strach“, „stres“
4. **Zvolte bezpečný další krok**
   přestávka, pomaleji, podpora

RESET VE 3 KROCÍCH

1. **Pojmenujte emoci**
   „Zdá se, že jsi rozrušený/á.“
2. **Validujte ji**
   „Chápu, že ti to tak přijde.“ Respekt, ne souhlas.
3. **Zeptejte se na potřebu**
   „Co teď potřebuješ, abys mohl/a pokračovat?“

TŘI VĚTY MEDIÁTORA

- Parafrázování: „Takže tím myslíš …, je to tak?“
- Reflektování pocitu: „Zní to, jako by ses cítil/a …, protože …“
- Shrnutí: „Dovolte mi shrnout hlavní body…“

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Kartička mediátora

Příloha 32 · líc

FILTR 3 OTÁZEK, než začnete

1. Dobrovolné?
   Chtějí se oba lidé opravdu zapojit, bez nátlaku?
2. Bezpečné a vyvážené?
   Mohou oba mluvit beze strachu, hrozeb nebo silného mocenského tlaku?
3. Zaměřené na budoucnost?
   Chtějí plán do budoucna, nejen obviňování za minulost?

Pokud je jedna odpověď „ne“, mediace nemusí být ten pravý nástroj. Nejspíš bude potřeba jiný postup, podpůrná osoba nebo formální cesta. Pokud to není dobrovolné a bezpečné, nemediujte.

MAPA MEDIACE, 5 KROKŮ

1. Zahájení
   přivítání, proč jsme se sešli a jaká platí pravidla
2. Příběhy
   každý řekne, jak to vidí
3. Témata
   co je potřeba vyřešit
4. Možnosti
   možná řešení
5. Dohoda
   jasné další kroky

Lidé se někdy vracejí k předchozím krokům, hlavně když zesílí emoce. Mapa pomáhá držet směr: „Kde jsme teď? Co přijde dál?“

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Když sílí emoce

Příloha 32 · rub

VAROVNÉ SIGNÁLY: kdy přerušit

- výhrůžky
- silný strach
- závažné obtěžování
- velká nerovnováha sil

V takové situaci nemusí být mediace vhodná. Bezpečí na prvním místě. Pauza je dovednost.

STOP: zklidnění v místnosti

1. Stop
   pauza
2. Jeden nádech
3. Pozorujte
   pojmenujte, co vidíte: „hněv“, „strach“, „stres“
4. Zvolte bezpečný další krok
   přestávka, pomaleji, podpora

RESET VE 3 KROCÍCH

1. Pojmenujte emoci
   „Zdá se, že jsi rozrušený/á.“
2. Validujte ji
   „Chápu, že ti to tak přijde.“ Respekt, ne souhlas.
3. Zeptejte se na potřebu
   „Co teď potřebuješ, abys mohl/a pokračovat?“

TŘI VĚTY MEDIÁTORA

- Parafrázování: „Takže tím myslíš …, je to tak?“
- Reflektování pocitu: „Zní to, jako by ses cítil/a …, protože …“
- Shrnutí: „Dovolte mi shrnout hlavní body…“

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Základní pravidla, souhlas a dohoda

Vytiskněte oboustranně, jeden list na jedno sezení. Líc vyplňte na začátku, ještě než strany začnou vyprávět, co se stalo. Rub vyplňte na konci, když je dohoda na stole. Pište hůlkovým písmem, aby to obě strany přečetly.

Základní pravidla

Než lidé začnou vyprávět, co se stalo, mediátor nastaví základní pravidla. Jsou to jednoduché dohody, které hlídají respekt a bezpečí.

1. Mluví vždy jen jeden.	Ten druhý poslouchá.
2. Respektující jazyk.	Žádné urážky, žádné nadávky, žádné výhrůžky.
3. Pauza je vždycky možná.	Kdokoli si může říct o krátkou přestávku, když jsou emoce moc silné.

Naše vlastní pravidla:

Souhlas

„Souhlasíte oba s těmito pravidly?“	☐ Osoba A	☐ Osoba B
„Chcete dnes mediaci zkusit?“	☐ Osoba A	☐ Osoba B

Mediace je dobrovolná. Když někdo nesouhlasí, mediátor netlačí. Radši dá pauzu, celý proces pozastaví nebo najde jinou, bezpečnější cestu.

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Základní pravidla, souhlas a dohoda

Dohoda

Dohoda není dokonalý slib. Je to praktický plán, který se dá v reálném životě opravdu splnit. Dohody padají, když jsou moc velké nebo moc vágní.

Vzor. Špatná dohoda: „Pomozte s projektem více.“ Lepší verze: „Student B vytvoří prezentaci do pátku v 17:00.“ · Špatná dohoda: „Přestaňte být hrubí.“ Lepší verze: „Když se neshodneme, student A si dá pětiminutovou pauzu, než odpoví.“

Kdo to udělá?	Co přesně udělá?	Kdy se to stane?	Jak ověříme?
Student B	vytvoří prezentaci	do pátku v 17:00	

Co si zapamatovat: dobré dohody jsou malé, jasné a proveditelné.

Ukončení mediace: podpis dohody, pokud bylo dosaženo řešení

Podpis: Osoba A

Podpis: Osoba B

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Role mediátora: dělá a nedělá

Příloha 34 · Modul 1: Úvod do mediace

Mediátor vede rozhovor, ale nerozhoduje o výsledku. Řídí proces, nikoli „pravdu“. Peer mediátor není soudce, učitel ani zachránce.

DĚLÁ	NEDĚLÁ
Nastaví pravidla: mluví jeden, respekt, přestávky.	Nerozhoduje, kdo má pravdu.
Zajistí, aby každý dostal čas promluvit.	Nenutí lidi k dohodě.
Shrne, co zaznělo, a ověří, že si všichni rozumí.	Nemluví za jednu stranu.
Drží rozhovor u hlavních témat.	Nevyužívá proces k udílení rad nebo trestů.
Vede lidi k možnostem a jasné dohodě.	Nestraní nikomu.
Klade jasné a respektující otázky.	Nevnucuje řešení.
Pomáhá stranám vysvětlit své pocity a potřeby.	Nerozhoduje o vině.

Proč to tak je

Je to jeden ze základních principů etiky mediace: o výsledku rozhodují svobodně samy strany. Dobrý peer mediátor si také všímá hranic. Pokud konflikt působí nebezpečně, příliš intenzivně nebo nespravedlivě, je potřeba podpora dospělého.

Co si zapamatovat: mediátoři řídí rozhovor, nikoli rozhodnutí. Peer mediátor podporuje proces, ne jednu stranu.

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Nálepka a fakt: FAIR a BRIDGE

Příloha 35 · Modul 1: Úvod do mediace

Levý sloupec vyplňujte v průběhu sezení pokaždé, když zazní nálepka. Do pravého sloupce napište stejnou věc jako fakt, tedy jako čin, který jde vidět nebo slyšet.

V konfliktu lidé často sahají po nálepkách. Nálepka je rychlá, ale útočí na to, kým člověk je, a nutí ho se bránit. FÉROVOST = fakta, ne nálepky.

NÁLEPKA	FAKT
„Je líný.“	„Tento týden zmeškal dva termíny.“

MOST: zvídavost místo domýšlení

Dalším častým zdrojem sporů jsou nedorozumění mezi různými kulturami nebo zvyky. Lidé mají jiné představy o tom, co je respekt a jak moc být přímý. Bezpečné otázky, které můžete přečíst nahlas: „Co se u vás v kultuře nebo v týmu bere v téhle situaci za projev respektu?“ · „Jak by pro vás vypadalo dobré řešení?“

1. Moje otázka

Napište jednu respektující otázku, která vám pomůže porozumět normám nebo významu druhé osoby.

2. Moje přepsaná nálepka

Vyberte jedno označení, které slýcháte v konfliktech, a přepište ho jako neutrální fakt.

Nálepky spor přiživují. Fakta a zvídavost ho posouvají k řešení.

Jméno: _____ Datum: _____

Spolufinancováno Evropskou unií

DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746