

Digitalizované emocionální otázky

Průvodce osvědčenými postupy

sestavilo

Konsorcium DEQ

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

Funded by the European Union

Tento dokument byl připraven s podporou Evropské komise v rámci programu ERASMUS+, partnerství malého rozsahu.

Partneři













Zřeknutí se odpovědnosti

Podpora Evropské komise na vytvoření této publikace nepředstavuje schválení jejího obsahu, který odráží pouze názory autorů, a Komise nenese odpovědnost za jakékoli použití informací v ní obsažených.

O projektu

DEQ je vzdělávací projekt v rámci programu Erasmus+ Youth, který se věnuje podpoře emocionální pohody mladých lidí posilováním jejich široce chápaných komunikačních dovedností. Poskytuje přímou podporu mladým lidem, podporuje řešení konfliktů a posiluje sebepodporu i vzájemnou pomoc. Klíčovým zaměřením DEQ je boj proti nenávistným projevům, prevence konfliktů a snižování kyberšikany a zároveň podpora efektivní komunikace, dialogu a mediačních dovedností. Aktivně propagujeme mediaci a věříme, že každý se může stát mediátorem ve svém vlastním prostředí, jakmile získá rozmanité nové kompetence. Teorie (znalosti) i praxe (cvičení) jsou vytvářeny jako bezplatné materiály dostupné pro všechny.

Prostřednictvím inovativních metod dialogu zapojuje DEQ mladé lidi, zejména ty se speciálními potřebami, do smysluplných diskusí. Projekt umožňuje mladým lidem přijmout aktivní občanství po pandemii a v době krize a války. Pracovníci s mládeží také rozšiřují digitální úsilí s cílem zajistit inkluzivní vzdělávání, a to na základě poznatků z průzkumů o potřebách mladých lidí. V rámci tohoto úsilí tým DEQ vyvíjí vzdělávací portál MOOC založený na dialogovém přístupu. Účastníci jsou vybaveni novými dovednostmi, které posílí jejich kritické myšlení, emoční odolnost a schopnost působit jako mediátoři v každodenním životě.

Projekt je podporován Katedrou mezinárodního managementu Univerzity Komenského v Bratislavě, což posiluje jeho akademické základy.
Projekt DEQ je společným úsilím, které spojuje přední organizace zapojené do podpory dialogu a vzdělávání: FutuReg (Slovensko), Mentál-Mankó (Maďarsko), Fundacja Wspierania Dialogu „Rozmawiajmy“ (Polsko) a Artevio (Česká republika).

Náš projekt zdůrazňuje důležitost mediace a ukazuje, že se správnými dovednostmi může každý jednotlivec přispět k nastolení míru ve svém okolí.

POZNÁMKA:
Autoři e-knihy čerpali především z vlastních znalostí a zkušeností, všude, kde to bylo možné, odkazovali na zdroje a ke sjednocení obsahu použili ChatGPT.

PROHLÁŠENÍ:
Projekt DEQ byl spolufinancován s podporou Evropské unie. Tato publikace odráží pouze názory autorů a Evropská komise nenese odpovědnost za jakékoli použití informací v ní obsažených.

O autorech



Livia Bott Domonkos

Livia je univerzitní odbornou asistentkou na Fakultě managementu Univerzity Komenského v Bratislavě. Před akademickou praxí pracovala v mezinárodních organizacích v oblasti zdravotnictví a životního prostředí. Zkušenosti získala v IT sektoru v korporacích, ale pracovala převážně v neziskovém sektoru, kde i nadále spolupracuje se vzdělávacími institucemi a veřejným sektorem. Cestovala a studovala v zahraničí, kde se účastnila mezinárodních projektů, které přinesly know-how a nastolily otázky na místní úrovni. Zaměřuje se na mezinárodní management, metodologii výzkumu, sociologii a projektový a grantový management.

linkedin.com/in/liviadomonkos

O autorech



Iwona Kozieja-Grabowska

Facilitátorka a praktička dialogu, mírová propagátorka, mediátorka a lektorka měkkých dovedností. Působí ve Varšavě, kde pracuje pro Nadaci „Rozmawiajmy“ a zastává v ní i funkci viceprezidentky. Její profesní dráha zahrnuje mnoho let v mezinárodních korporacích (v oblasti marketingu a komunikace) a také rozsáhlé zkušenosti s facilitováním dialogu, prováděním výzkumu a tvorbou vzdělávacích zdrojů. Je zapálená pro posilování dialogu a zdravé komunikace, emoční gramotnost a konstruktivní zapojení do řešení konfliktů v komunitách. Působí jak lokálně, tak i mezinárodně.

www.rozmawiajmy.org

O autorech



Veronika Škubalová

Veronika je tvůrkyně v oblasti vzdělávání, která pracuje na pomezí komunikačních dovedností a digitálního učení. Navrhuje interaktivní, gamifikované vzdělávací zážitky, které pomáhají mladým lidem rozvíjet praktické měkké dovednosti. Její přístup je praktický a ověřený studenty: složitá témata proměňuje v jednoduché nástroje, které mohou studenti používat ve škole, online i v každodenním životě. Žije v Brně a studovala odbornou pedagogiku a pedagogické poradenství na Mendelově univerzitě.

linkedin.com/in/veronikaskubalova

O autorech



Beata Kovacsne Teslery

Beáta Kovácsné Tesléry je psycholožka, muzikoterapeutka a arteterapeutka, specialistka na vztahy mezi kojenci a rodiči a lektorka mindfulness. Její práce se zaměřuje na podporu duševního zdraví mladých lidí prostřednictvím emoční regulace, mediace, komunikace a inkluzivního dialogu ve vzdělávacím prostředí a prostředí práce s mládeží. Má rozsáhlé zkušenosti s projekty Erasmus+, programy digitální detoxikace a školením mladých lidí a profesionálů v komunikaci citlivé ke konfliktům a zohledňující kulturní odlišnosti.

O autorech



Viktória Valachová

Viktória má magisterský titul v oboru mezinárodní ekonomické a politické vztahy z Ekonomické univerzity v Bratislavě. V současné době pracuje jako finanční analytička a aktivně se angažuje v neziskové organizaci Futureg, kde vedla projekt DEQ jako projektová manažerka. V rámci své práce byla zodpovědná nejen za koordinaci a řízení projektu, ale také za grafický design a vizuální vývoj této e-knihy.

https://www.linkedin.com/in/viktoria-valachova/

Obsah

Úvod	1
Úvod do mediace	2
Základy komunikace	14
Dialog	26
Řešení konfliktů	35
Emoce	43
Stereotypy	63
Kulturní rozdíly	75
Kritické myšlení	86
Reflexivní myšlení	93
Odolnost v digitálním světě	111
Mediace	120

Úvod

Mnoho studií a pozorování zdůrazňuje rostoucí krizi v oblasti duševního zdraví a hledání smyslu života mezi mladými lidmi. Závislost na mobilních telefonech a sociálních médiích se stala vážným společenským problémem, který ovlivňuje vztahy, produktivitu a celkovou pohodu. Neustálé vystavení pečlivě stylizovaným obrazům reality na internetu může vést k úzkosti, depresi a pocitu nedostatečnosti.

Zároveň má každý člověk potenciál stát se mediátorem. Díky znalostem, dovednostem a zkušenostem se jednotlivci mohou naučit řešit konflikty, podporovat porozumění a budovat mosty mezi lidmi. Tato schopnost není vyhrazena pouze profesionálům – je to lidská schopnost, která, jakmile je rozvíjena, obohacuje život, posiluje duševní pohodu a přispívá k vytváření kultury dialogu.

V této e-knize zveme pedagogy pracující s mladými lidmi, aby se vydali na cestu klíčovými tématy dobré komunikace. Od dialogu a řešení konfliktů přes emoce, stereotypy a kulturní rozdíly až po odolnost a mediaci. Každá kapitola nabízí promyšlené zkoumání těchto zásadních témat. Naším cílem je dát pedagogům možnost vést mladé lidi nejen k rozvoji komunikačních dovedností, ale také k objevování jejich vlastní role mediátorů v každodenním životě. Tímto způsobem mohou pomáhat rozvíjet zdravější vztahy, silnější komunity a inkluzivnější společnost.

Navrhli jsme témata a aktivity, které považujeme za důležité a vzájemně se doplňují. Doufáme, že podpoří vaši práci nebo inspirují vaše vlastní nápady. Zveme vás, abyste se s námi touto cestou vydali.

Středoškolské prostředí je přirozeně místem, kde se setkávají různé názory, potřeby, postoje a zkušenosti – studenti, učitelé, rodiče, kolegové. Konflikty jsou nevyhnutelné: mezi studenty, mezi učiteli a studenty, ale také mezi rodiči a školou nebo mezi zaměstnanci. Bez správných nástrojů k řešení těchto konfliktů existuje riziko, že se napětí projeví jako agrese, šikana, narušené vztahy, narušené podmínky pro učení, zhoršená atmosféra a celkový pocit nejistoty ve škole. (Mediace a školní mediace, 2024)

Mediace – ať už profesionálně zprostředkovaná („školní mediátor“) nebo peer („peer mediátor“) – poskytuje příležitost řešit spory konstruktivně s důrazem na porozumění, dialog a dohodu. Mediace podporuje komunikaci, respekt, odpovědnost a empatii – dovednosti, které jsou klíčové pro zdravé sociální prostředí, osobní rozvoj a dlouhodobou prevenci problémů. (Výzkumný ústav dětské psychologie na Slovensku, 202) Kromě řešení konfliktů má mediace i preventivní rozměr: pokud je mediace součástí školní kultury, pomáhá předcházet eskalaci drobných sporů, snižuje agresi a buduje důvěru mezi všemi členy školní komunity.

Úvod do mediace

Úvod / Cíle / Výukové cíle

V současném digitálním věku se mladí lidé pohybují ve stále složitější sociální krajině. Konflikty, které se dříve odehrávaly ve školách, se nyní rozšiřují do digitálního prostředí 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, včetně skupin na sociálních sítích, herních chatů a aplikací pro rychlé zasílání zpráv. Jako pedagogové často pozorujeme, že mladým lidem chybí slovní zásoba a strukturální nástroje k deeskalaci těchto sporů. Konflikty místo toho často vedou k „ghostingu“, online toxicitě nebo emocionálnímu vyhoření.

Tato kapitola slouží jako základní modul vzdělávacího programu v oblasti mediace. Není navržena tak, aby školila profesionální mediátory, ale aby vybavila mladé lidi (peer mediátory) „startovacím balíčkem nástrojů“ pro konstruktivní dialog. Filozofií této kapitoly je, že konflikt je normální součástí života. Není známkou selhání, ale signálem, že se střetly různé potřeby nebo cíle. Způsob, jakým na tento signál reagujeme, určuje kvalitu našich vztahů.

Primárním cílem je demystifikovat mediaci. Pedagogové by se měli snažit posunout studenty od pasivního chápání konfliktu (kdy se jim věci „prostě dějí“) k aktivní roli, kde mohou usnadnit řešení.

Konkrétně si tato kapitola klade za cíl:

- **Předefinovat konflikt:** změnit narativ z „vítězství/prohry“ na „řešení problémů“.
- **Stanovit bezpečnostní hranice:** naučit studenty rozlišovat mezi zdravým sporem a nebezpečnou situací (obtěžování, zneužívání), kde je mediace nebezpečná.
- **Poskytnout mapu:** představit 5krokový mediační proces jako spolehlivou strukturu, která zabraňuje chaotickým hádkám.

Po absolvování tohoto teoretického a praktického bloku bude student schopen:

- **Definovat mediaci:** vysvětlit mediaci jako dobrovolný, důvěrný a facilitovaný dialog.
- **Posoudit vhodnost (filtr):** použít „filtr tří otázek“ (Dobrovolné? Bezpečné? Zaměřené na budoucnost?) na reálné scénáře, aby se rozhodl, zda je mediace vhodná.
- **Navigovat procesem:** nastínit pět fází mediační mapy: Zahájení, Příběhy, Témata, Možnosti, Dohoda.
- **Vypracovat dohody:** vypracovat dohodu „Kdo-Co-Kdy“, která bude konkrétní a měřitelná a vyhne se vágním slibům.
- **Prokázat etiku:** Pochopit, proč musí mediátor zůstat neutrální a proč musí mít strany možnost sebeurčení.

Účinky práce

Tato kapitola se zaměřuje na zdokonalování kompetencí studentů v oblasti sociálního a emocionálního učení (SEL). Jedná se o klíčové dovednosti, které vám umožňují zvládat stresující situace, vcítit se, aniž byste se stavěli na něčí stranu, a vést ostatní v konfliktech.
Student se zbaví mylné představy, že mediace je o „posuzování toho, kdo si začal“. Pochopí, že úlohou mediátora je řídit proces, nikoli jeho obsah. Získá znalost specifické terminologie, jako je důvěrnost, neutralita a dobrovolná účast.

Student si osvojí schopnost rozpoznávat varovné signály. Jedná se o klíčovou životní dovednost – vědět, kdy se zastavit a vyhledat pomoc, místo aby se snažil nebezpečnou situaci řešit sám. Student bude schopen vést konverzaci pomocí **„MAPY“ (Zahájení -> Příběhy -> Témata -> Možnosti -> Dohoda)**, což snižuje úzkost během konfrontací.

Díky nástrojům, jako je „mikronástroj STOP“ (Zastav se, nadechni se, pozoruj), si studenti budují emoční odolnost a kontrolu impulzů.

Ačkoli se tato kapitola zaměřuje na lidskou interakci, tyto dovednosti lze přenést i do oblasti umělé inteligence a digitální gramotnosti. Pochopení toho, jak deeskalovat lidské konflikty, je nezbytné pro řízení digitálních komunit a bezpečnou interakci v online prostorech.

Cílová skupina

Tento obsah je určen pro mladé lidi ve věku 15–30 let.

Patří sem: Studenti středních škol, studenti vysokých škol, členové mládežnických organizací nebo sportovních týmů, mladí profesionálové vstupující na trh práce. Tato věková skupina se brání „přednáškám“ od autorit. Mediační model proto klade důraz na sebeurčení – myšlenku, že o řešení rozhodují strany sporu, nikoli dospělí.

Jejich konflikty mají často „hybridní“ povahu (začínají offline, eskalují online nebo naopak). Příklady použité v této kapitole (např. vyloučení ze skupinového chatu, komentáře na sociálních sítích) odrážejí jejich realitu.

Hledání identity: Často zkoumají své hodnoty. Mediace jim pomáhá formulovat jejich potřeby („Cítím se nerespektován/a“), spíše než aby reagovali pouze hněvem.

Metodika

Pedagogický přístup: Neformální vzdělávání
Tato kapitola je koncipována spíše jako interaktivní workshop než formální přednáška. Role pedagoga je rolí facilitátora, nikoli instruktora, který by sděloval absolutní pravdy.

Klíčové metodické prvky:

- **Bezpečný prostor pro učení:** Pedagog musí stanovit, že školení je zónou „bez hodnocení“. Studenti by se měli cítit bezpečně, když sdílí příklady ze svého života (nebo použít hypotetické příklady, pokud preferují soukromí).
- **Struktura mikro-learningu:** Obsah je rozdělen do malých segmentů (mikro-lekcí). To bojuje proti krátké době soustředění, která je často spojena s konzumací digitálního obsahu.
- **Nástroje sebereflexe:** Pro sebereflexi využíváme metodu „kruh dovedností“. Ta umožňuje studentům vizualizovat si své dovednosti, místo aby o nich jen slyšeli. Přesouvá pozornost ze „složení testu“ na „osobní růst“.
- **Učení založené na badatelském přístupu:** Místo odpovědí pedagog klade otázky (např. „Proč si myslíte, že by zde mediace mohla selhat?“). To odráží sokratovskou metodu používanou v samotné mediaci.

Čas

Část 1: Teorie a základní koncepty (45 min)
Část 2: Proces a praxe (60 min)

Hlavní obsah

Přeformulování konfliktu: Teorie „signálů“

Pedagog by měl začít normalizací konfliktu. V mnoha kulturách je konflikt vnímán jako selhání výchovy nebo charakteru. Model mediace mezi vrstevníky vnímá konflikt jako „signál“.

Koncept: Ke konfliktu dochází, když mají lidé různé potřeby, cíle nebo pocity.
Změna: Neznamená to automaticky, že vztah je rozbitý. Znamená to, že vztah potřebuje aktualizaci nebo novou dohodu.
Definice mediace: Mediace je bezpečný a strukturovaný způsob, jak hovořit o problému. Dva nebo více lidí v konfliktu se setkávají s neutrální třetí osobou, která se nazývá mediátor.

Mediátor jim pomáhá vzájemně si naslouchat a dohodnout se na realistickém plánu. Mediace se liší od hádky, protože má jasná pravidla, a od soudu, protože v ní není soudce a rozhodnutí činí osoby v konfliktu.

Tři pilíře mediační etiky

Než začneme učit mediaci, musíme je nejprve naučit, jak být mediátorem. Etický rámec spočívá na třech pilířích, které musí pedagog zdůraznit:

Dobrovolná účast (volba): Mediaci nelze vynucovat. Pokud učitel donutí dva studenty, aby si podali ruce, nejedná se o mediaci, ale o nátlak.
Scénář učitele: „Lidé se připojují z vlastní vůle. Mohou se také kdykoli rozhodnout odejít nebo mediaci ukončit.“

Důvěrnost (důvěra): Co se stane v místnosti, zůstane v místnosti. To buduje důvěru.
Výjimka: Mediátor poruší mlčenlivost pouze v případě bezpečnostního rizika (sebevražda, zneužívání, trestný čin).

Sebeurčení (odpovědnost): Mediátor nedává rady. Mediátor neříká: „Měl by ses omluvit.“ Strany si musí najít vlastní řešení.
Proč? Protože lidé dodržují dohody, které si sami vytvořili, mnohem lépe než dohody, které jim byly vnuceny.

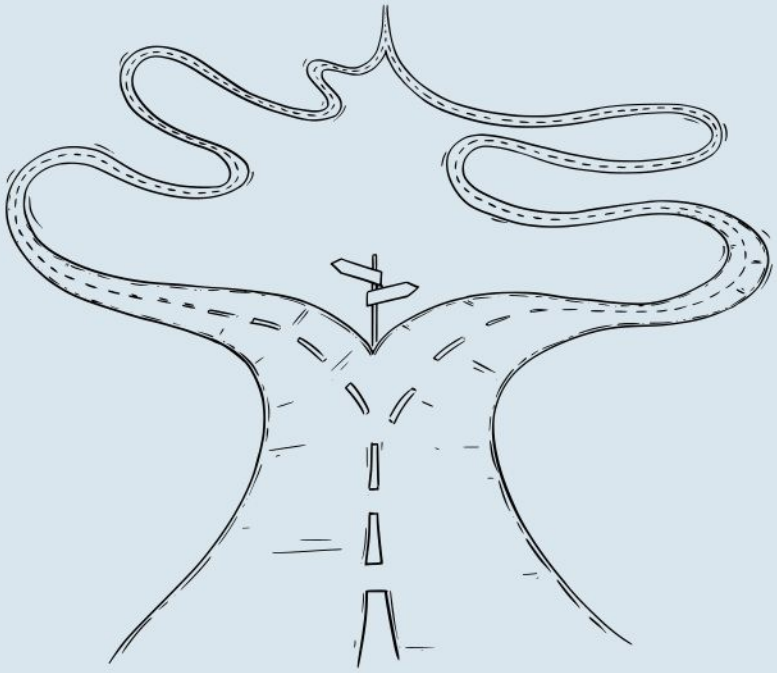


Filtr „VOLBY“: Kdy mediovat?

Klíčovou dovedností pro mladého mediátora je vědět, kdy mediaci **NEPROVÁDĚT**. Představujeme filtr tří otázek. Pedagog by jej měl prezentovat jako „bezpečnostní kontrolu“ prováděnou před každým mediačním sezením:

- Je to dobrovolné? Chtějí to obě strany napravit?
- Je to bezpečné a vyvážené? Mohou oba mluvit bez obav? Existuje nerovnováha sil (např. agresor vs. oběť)?
- Je to zaměřené na budoucnost? Jsou připraveni plánovat na zítřek, nebo chtějí trestat jen za včerejšek?

Varovné signály (STOP signály): Pokud je odpověď na bezpečnostní otázky „ne“, setkáváme se s varovnými signály. Patří mezi ně výhrůžky, strach z mluvení, závažná mocenská nerovnováha nebo obtěžování vyžadující oficiální vyšetřování. V těchto případech musí pedagog studenty poučit, aby se zastavili a vyhledali pomoc dospělé osoby nebo odborníka.



Mediační MAPA: 5kroková struktura

Aby se zabránilo tomu, aby se konverzace změnila v chaotickou hádku, mediátor se řídí mapou. Pedagog by měl každý krok podrobně vysvětlit:

Krok 1: ZAHÁJENÍ (Přivítání): Mediátor udává tón. Vítá strany a stanoví základní pravidla.

- Základní pravidla: Mluví vždy jen jedna osoba; zdvořilý jazyk, přestávky jsou povoleny.
- Souhlas: Mediátor se zeptá: „Souhlasíte s těmito pravidly?“, aby před zahájením dostal odpověď „Ano“.

Krok 2: PŘÍBĚHY (Pohledy na věc): Každý má čas bez přerušení vyjádřit, co se stalo ze svého pohledu. Mediátor naslouchá a shrnuje, ale nesoudí.

Krok 3: TÉMATA (Program jednání): Mediátor pomáhá stranám přejít od „stěžování si“ k „sepsání seznamu problémů“.

- Příklad: Místo „Je otravný“ je téma „Komunikace ve skupinovém chatu“.

Krok 4: MOŽNOSTI (Brainstorming): „Co s tím můžeme dělat?“ Mediátor podporuje nápady, aniž by je zatím vyhodnocoval.

Krok 5: DOHODA (Plán): Strany vyberou nejlepší možnosti a promění je v jasný plán.

Dohoda „Kdo-Co-Kdy“

Pedagogové často vidí, že studentské dohody selhávají, protože jsou vágní (např. „Budeme přátelé“). Funkční dohoda musí být praktická. Pedagog by měl učit minišablonu SMART neboli Kdo-Co-Kdy:

- KDO akci provádí?
- CO přesně udělá? (Konkrétní chování).
- KDY to udělá? (Časový harmonogram/frekvence).
- Kontrola: Jak poznáme, že to fungovalo?

Komunikační nástroje mediátora

Kapitola končí specifickými jazykovými nástroji pro zvládání emocí:

- **Parafráze:** „Takže myslíš [fakt], že?“ – Tím se ověřuje pochopení.
- **Reflektování pocitů:** „Zní to, že jsi [emoce], protože [důvod].“ – Toto potvrzuje danou osobu, aniž by souhlasilo s jejími fakty.

Tříkrokový reset pro emoce:

Pojmenujte to: „Vypadáš naštvaně.“
Potvrďte to: „Vzhledem k tomu, co se stalo, to dává smysl.“
Potřeba: „Co právě teď potřebuješ, abys mohl pokračovat?“

Úkoly / Cvičení / Lekce / Procvičování

Tato část poskytuje podrobné pokyny pro lektora k usnadnění praktické části workshopu.

Aktivita 1: Kruh dovedností (sebehodnocení) (Příloha 1)

Cíl: Zmapovat výchozí úroveň sebedůvěry studenta v dovednostech řešení konfliktů.
Materiály: Tištěný „kruh dovedností“ (nebo online: https://deq.digital/cz/learn/modul-1-uvod-do-mediace/prvni-sebekontrola/ s 8 osami: MAPA, NASLOUCHÁNÍ, KLID, FÉROVOST, MOST, SLOVA, VOLBA, HRANICE.
Pokyny pro pedagoga:
Vysvětlete, že se nejedná o test. Studenti si přečtou definici každé dovednosti (např. HRANICE: „Všímám si varovných signálů a vím, kdy přestat“). Požádejte studenty, aby na každé ose označili tečku od 1 (začátečník) do 10 (expert). A nakonec ať spojí tečky a podívají se na tvar jejich „pavučiny“.
Otázka k reflexi: „Která dovednost je vaše nejsilnější? Kterou z nich si chcete zlepšit?“

Aktivita 2: Scénáře „Varovné signály“ (kritické myšlení)

Cíl: Procvičit si filtr „Volba“ a „Bezpečnost“.
Pokyny pro pedagoga: Přečtěte scénáře nahlas. Požádejte studenty, aby hlasovali (zvednutím rukou nebo přesunutím na jednu či druhou stranu místnosti), zda by MEDIOVALI, nebo řekli STOP.

Scénář A:
„Dva hráči se hádají o to, kdo způsobil prohru týmu. Křičí, ale oba říkají, že si chtějí zítra zahrát spolu.“

- **Správný postup: MEDIOVAT**. (Silné emoce, ale účast je dobrovolná a zaměřená na budoucnost).

Scénář B:
„Student vám ukáže soukromou zprávu, ve které mu jiný student vyhrožuje, že ho zbije, pokud to někomu řekne.“

- **Správný postup: STOP**. (Výhrůžky = Varovný signál. Jedná se o bezpečnostní problém, nikoli o mediační problém).

Scénář C:
„Pár se rozešel. Jeden chce zprostředkovat dohodu, aby se dali znovu dohromady, ale druhý odmítá mluvit.“

- **Správný postup: STOP**. (Není dobrovolné. Mediace nemůže být použita k vynucení kontaktu).

Aktivita 3: Cvičení emočního resetu

Cíl: Procvičit si tříkrokovou reakci na hněv.
Pokyny pro pedagoga: Ve dvojicích se jeden student chová „rozrušeně“ (např. „To je nefér!“). Druhý student si procvičuje konkrétní větu: „Zdá se, že jsi frustrovaný. Co potřebuješ k pokračování?“.

Aktivita 4: Klinika „Kdo-Co-Kdy“

Cíl: Procvičit si psaní efektivních dohod.
Pokyny pro pedagoga: Napište tyto „Špatné dohody“ na tabuli a požádejte skupiny, aby je přepsaly pomocí vzorce „Kdo-Co-Kdy“.

Špatná dohoda: „Přestaňte být hrubí.“
Lepší verze: „Když se neshodneme, student A (Kdo) si dá 5minutovou pauzu, než odpoví (Co/Kdy), místo aby používal urážky.“

Špatná dohoda: „Pomozte s projektem více.“
Lepší verze: „Student B (Kdo) vytvoří prezentaci (Co) do pátku v 17:00 (Kdy).“

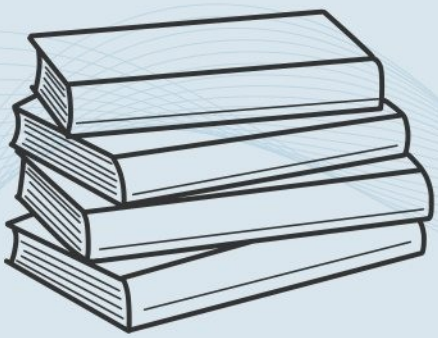
Shrnutí

V této úvodní kapitole jsme položili základy pro peer mediaci. Přešli jsme od chápání konfliktu jako přirozeného signálu k praktické aplikaci strukturovaného procesu.

Klíčové poznatky pro pedagoga k upevnění:

- **Struktura vytváří bezpečí:** 5kroková Mediační mapa chrání konverzaci před tím, aby se stala chaotickou hádkou.
- **Mediátor je průvodce, nikoli soudce:** Etická mediace se spoléhá na to, že strany činí svá vlastní rozhodnutí (sebeurčení).
- **Bezpečnost především:** Rozpoznávat „varovné signály“ a vědět, kdy mediaci nepoužít, je stejně důležité jako vědět, jak mediovat.
- **Jasnost je klíčová:** Aby byly dohody dlouhodobě efektivní, musí být konkrétní (kdo-co-kdy).

Zvládnutím těchto základů je student připraven zkoumat hlouběji témata v následujících kapitolách, jako je aktivní naslouchání, stereotypy a odolnost.


Kontrola znalostí

Pro ověření pochopení může pedagog provést tento krátký kvíz nebo jej použít jako vodítko pro skupinovou diskusi.

1. Jaký je primární cíl mediace?
A) Zjistit, kdo lže.
B) Potrestat osobu, která konflikt zahájila.
C) Pomoci stranám dohodnout se na budoucím plánu.
Správná odpověď: C.

2. Který z následujících případů je „varovným signálem“ (důvodem k zastavení mediace)?
A) Strany pláčou.
B) Jedna strana se bojí mluvit kvůli výhrůžkám.
C) Strany se neshodují na skutkovém stavu věci.
Správná odpověď: B.

3. Proč ve vzorci dohody „Kdo-Co-Kdy“ potřebujeme „Kdy“?
A) Aby to bylo právně závazné.
B) Aby byla akce měřitelná a jasná, abychom věděli, zda byla provedena.
C) Aby se proces urychlil.
Správná odpověď: B.

4. Pravda nebo nepravda: Mediátor by měl stranám sdělit, jaké je nejlepší řešení.
Nepravda. To porušuje princip sebeurčení. O výsledku musí rozhodnout strany.

Další četba nebo zdroje

Pro prohloubení vašich znalostí jako pedagoga nebo pro poskytnutí pokročilé četby motivovaným studentům doporučujeme následující zdroje.

Mezinárodní zdroje (anglicky):

Fisher, R., & Ury, W. (2011). Getting to Yes: Negotiating Agreement Without Giving In. Penguin Books. *(Globální standard pro „vyjednávání založené na zájmech“, vysvětlující, proč se zaměřujeme na potřeby, nikoli na postoje).*

Rosenberg, M. B. (2015). Nenásilná komunikace: Jazyk života. PuddleDancer Press. *(Základní pro pochopení technik „Reflektace pocitů“ a „Potřeb“ používaných v tomto kurzu).*

Moore, C. W. (2014). Mediační proces: Praktické strategie pro řešení konfliktů. Jossey-Bass. *(Komplexní akademický zdroj o mapě mediace).*

Regionální zdroje (česky):

Holá, L. (2003). Mediace: Způsob řešení mezilidských konfliktů. Grada Publishing. *(Základní text pro pochopení českého kontextu mediace a příslušné legislativy).*

Plamínek, J. (2012). Mediace a facilitace: Řešení konfliktů a vedení jednání. Grada Publishing. *(Zaměřuje se na praktické facilitační techniky využitelné ve školách a v práci s mládeží).*

Asociace mediátorů ČR (AMCR): Etický kodex. Dostupné na www.amcr.cz. *(Užitečné pro pedagogy k pochopení profesních standardů mlčenlivosti a neutrality).*

Šišková, T. (Ed.) (2012). Facilitativní mediace. *(Zkoumá nedirektivní přístup, na kterém je založen tento model peer mediace).*

Základy komunikace

Úvod / Cíle / Výukové cíle

Komunikace je společný, dynamický proces vytváření, odesílání, přijímání a interpretace signálů (slov, tónu, výrazů, ticha) za účelem společného vytváření smyslu s druhým člověkem. V mediaci je toto „vytváření smyslu“ mostem mezi tím, co se stalo, a tím, co se může stát potom: je to způsob, jakým se přesouváte od konfliktu k porozumění a dohodě. (Níže uvedené základní modely ukazují různé způsoby, jak o tomto procesu uvažovat.)

Účinky práce

Pedagogové a studenti si zlepšují komunikační dovednosti, pěstují silnější vztahy a rozvíjejí vnímání rozmanitých perspektiv. Tato praxe podporuje reflexi, vzájemné porozumění a kolektivní inteligenci, což prospívá jak jednotlivcům, tak i širší komunitě.

Cílová skupina

Tyto lekce jsou primárně určeny pro dospívající ve věku 13 let a starší; nicméně poskytují také významný přínos pedagogům, komunitním organizacím a jednotlivcům, kteří se snaží začlenit odolnost a konstruktivní dialog do každodenního života. Principy, na kterých jsou tyto postupy založeny, jsou univerzálně použitelné a podporují jak osobní rozvoj, tak kolektivní učení.

Metodika

Tato kapitola kombinuje teorii, praxi a reflexi. Začíná krátkým úvodem do komunikace jako procesu vysílání, přijímání a interpretace významu. Případové studie propojují teorii s reálnými situacemi. Interaktivní cvičení, jako jsou hraní rolí, pomáhají účastníkům procvičovat komunikační dovednosti. Dialogové sezení podporuje reflexi a sdílení zkušeností.

Časování

Délka školení: 2-3 hodiny

Co je komunikace v mediaci a proč je důležitá?
Komunikace v mediaci je více než jen výměna slov – je to záměrná praxe naslouchání, porozumění a vedení dialogu k řešení. Slovo „komunikace“ pochází z latinského communicare, což znamená „sdílet, učinit společným“. V kontextu mediace je komunikace mostem, který umožňuje stranám v konfliktu sdílet své pohledy, porozumět vzájemným zkušenostem a společně nacházet řešení.

Efektivní komunikace v mediaci nespočívá jen v mluvení; jde o vytvoření bezpečného a respektujícího prostoru, kde lze slyšet všechny hlasy a kde se společně vytváří smysl. Umožňuje jednotlivcům překonat konflikt, nedorozumění nebo napětí a dosáhnout vzájemného porozumění a konstruktivních výsledků. Mediace probíhá v různých kontextech: ve školách, na pracovištích, v rodinách a komunitách. Konflikty jsou nevyhnutelnou součástí života a bez vedení mohou eskalovat v trvalou zášť, emocionální újmu nebo dysfunkční vztahy. Komunikace je klíčovým nástrojem, který mediátoři používají k prevenci eskalace a k podpoře konstruktivního dialogu. Pečlivým usnadňováním výměny nápadů, emocí a potřeb pomáhají mediátoři účastníkům řešit neshody s jasností, empatií a soustředěním. Tímto způsobem komunikace v mediaci funguje jako štít i most: štít proti destruktivním vzorcům a most ke sdílenému porozumění a společnému řešení problémů.

Praxe komunikace v mediaci kombinuje několik vzájemně propojených prvků. Zaprvé zahrnuje aktivní naslouchání, které jde nad rámec pouhého slyšení slov. Aktivní naslouchání vyžaduje pozornost, reflexi a někdy i opakování či přeformulování toho, co bylo řečeno, aby se zajistilo přesné porozumění. To pomáhá účastníkům cítit se uznáni a snižuje pravděpodobnost chybné interpretace. Zadruhé, komunikace v mediaci klade důraz na empatii – schopnost vnímat a oceňovat emoce a perspektivy druhých. Empatie neznamená souhlas, ale vytváří základ důvěry a otevřenosti, což stranám umožňuje překonat defenzivní postoj nebo nepřátelství. Zatřetí, komunikace v mediaci se řídí jasností a neutralitou. Slova jsou záměrně volena tak, aby vyjadřovala význam bez odsuzování nebo obviňování, a vytváří tak prostředí, kde se řešení mohou objevovat společně, nikoli nátlakem.

Moderní svět změnil způsob vzniku konfliktů a způsob jejich komunikace. Konflikty se již neomezují pouze na osobní interakce; mohou se odehrávat prostřednictvím e-mailu, aplikací pro zasílání zpráv, sociálních médií nebo virtuálních platforem.

Nedorozumění se snadno zesílí, když je tón, záměr nebo kontext nejasný. V tomto prostředí jsou principy mediace – pečlivé naslouchání, reflexe, empatie a neutrální facilitace – ještě důležitější. Procvičování komunikačních dovedností v mediaci vybavuje jednotlivce schopností promyšleně se v těchto digitálních a mezilidských konfliktech orientovat, snižovat škody a podporovat porozumění napříč různými kanály.

Můžeme prozkoumat pět klíčových oblastí komunikační praxe v mediaci, které společně podporují konstruktivní dialog a řešení. I když tento seznam není vyčerpávající, zaměření na tyto prvky pomáhá mediátorům a účastníkům rozvíjet dovednosti, které transformují konflikt v příležitost:

- **Aktivní naslouchání:** Plná pozornost k tomu, co říkají ostatní, bez přerušování nebo soudů. Techniky zahrnují reflexivní parafrázování, shrnutí bodů a kladení objasňujících otázek. To buduje porozumění a projevuje respekt k pohledu druhé osoby.
- **Empatie a emoční uvědomění:** Rozpoznávání a uznávání emocí – jak vlastních, tak i cizích – je zásadní. Uvědomění si emoční dynamiky umožňuje stranám komunikovat otevřeněji, předcházet eskalaci a reagovat promyšleně, nikoli reaktivně.
- **Jasný a neutrální projev:** Používání jazyka, který vyjadřuje potřeby a obavy bez obviňování nebo agrese. To zahrnuje i „já-výroky“ („já-výrok“ je komunikační technika používaná k vyjádření vašich pocitů, myšlenek nebo potřeb z vlastní perspektivy, aniž byste obviňovali nebo osočovali ostatní. Pomáhá snižovat defenzivní postoj a podporuje jasnou a uctivou komunikaci.), klidný tón a konkrétní popisy problémů spíše než zobecněná obviňování. Neutrální jazyk podporuje spolupráci spíše než defenzivní postoj.
- **Spoluvytváření významu a řešení:** Mediace není jen o pochopení problémů, ale také o společném hledání cest vpřed. Efektivní komunikace umožňuje účastníkům společně vytvářet dohody, brainstormovat řešení a budovat společný závazek k jejich realizaci.

Pokud se mediační komunikace provádí důsledně, posiluje vztahy, snižuje nedorozumění a podporuje osobní i kolektivní růst. Stejně jako odolnost v digitálním světě je mediační komunikace dovedností, která vyžaduje praxi, reflexi a záměr. Umožňuje jednotlivcům i skupinám řešit výzvy s trpělivostí, jasností a respektem. Kromě řešení okamžitých konfliktů tyto dovednosti zlepšují emoční inteligenci, sociální soudržnost a schopnost průběžné spolupráce. V podstatě komunikace v mediaci transformuje konflikt z destruktivní síly na příležitost k učení a růstu. Kombinuje naslouchání, empatii, jasnost a společné řešení problémů, aby vytvořila prostor, kde se lidé cítí vyslyšeni a pochopeni a mají možnost dosáhnout dohod, které respektují všechny perspektivy. Prostřednictvím těchto praktik mediace pěstuje nejen řešení, ale také silnější a zdravější vztahy, větší důvěru a schopnost procházet složitostmi moderního života s jistotou a dovednostmi.

Celkově kurz vybaví studenty praktickými nástroji a základními znalostmi, aby se stali cílevědomějšími, sebevědomějšími a efektivnějšími komunikátory.

- Uvítací a rozcvičovací aktivita (10 minut): „Řekni to, aniž bys to řekl/a“
- Úvod do komunikace (15 minut)
- Definice neverbální komunikace 10 minut
- Hlubší vhled (výklad obsahu) (10 minut)

Teoretický koncept 3 komunikačních problémů

Podívejte se na videa a procvičte si je.

Shannon-Weaver (problém přenosu)
https://www.youtube.com/watch?v=OY1JsGFZprc

Představte si komunikaci jako rádiový signál: existuje zdroj → vysílač → kanál → přijímač → cíl. Šum (doslovný nebo psychologický) signál zkresluje. Model pomáhá mediátorům všimnout si technických problémů v komunikaci – např. špatného frázování, přerušování nebo média, která nejsou pro konverzaci vhodná.
Použijte ho, když si kladete otázku: Dostává se sdělení k příjemci?

SMCR (Berlo) – ingredience jsou důležité
https://www.youtube.com/watch?v=yUGW2d6nXe0

Berlův model SMCR rozděluje proces na Zdroj – Zpráva – Kanál – Příjemce a zdůrazňuje, jak dovednosti, postoje, kultura a znalosti každé strany formují kódování/dekódování.
Pro mediátory: nesourodé zázemí nebo slovní zásoba vysvětlují mnoho nedorozumění – nikoliv zlomyslnost. To vede k praktickým řešením (přeformulování, překlad žargonu, budování vztahu).

Transakční pohled (komunikace jako spoluvytváření)
https://www.youtube.com/watch?v=boTsXOPv8Xo

Moderní myšlení chápe komunikaci jako simultánní a společně vytvářenou – lidé posílají a přijímají současně; význam se objevuje v interakci.



Aktivita 1 – Co je komunikace? (45 minut)

Cíl: Studenti se zamyslí nad svým vlastním chápáním komunikace v procesu mediace mezi vrstevníky.
Kroky:

1. **Individuální reflexe:** Každý student zapíše, co ho napadne, když slyší slovo „komunikace“.
2. **Náměty:** Co pro vás znamená navazovat kontakt? Kdy jste potřebovali neverbální komunikaci?
3. **Vstup pedagoga (10 min):** Sdílejte definici: původ z latinského communicare Latinské slovo communicare znamená „sdílet“, „učinit společným“ nebo „komunikovat“, kde communis = společný, sdílený a care (z -ficare) = vytvořit nebo způsobit. Ve skutečnosti communicare doslova znamená „učinit něco společným mezi lidmi“, což je také základní myšlenka moderního slova komunikace – sdílení informací, nápadů nebo porozumění.
4. **Ověření a srovnání (10 min):** Studenti si znovu projdou své původní poznámky a porovnají je s vysvětlením pedagoga. Zaznamenají si podobnosti, rozdíly a nové poznatky.
5. **Kolektivní definice (15 min):** V plénu se nápady shromáždí na tabuli. Skupina společně formuluje společnou definici komunikace, která klade důraz na zotavení se, zůstat nohama na zemi a prosperitu v digitálním světě. Přidejte příklady z každodenního života (např. zvládání online kritiky, zotavení se po stresující zkoušce). Podívejte se na video https://youtu.be/l9D3dyGLOQI
6. **Výsledek:** Studenti pochopí komunikaci jako dovednost sebeprezentace a adaptace a uvidí její důležitost při zvládání digitálních výzev.

Aktivita 2 – Co je to nenásilná komunikace? (45 minut)

Uvítání a rozcvička (10 minut)
Aktivita: „Řekni to, aniž bys to řekl/a“
Požádejte dobrovolníky, aby vyjádřili emoci pouze pomocí neverbálních signálů. Skupina emoci hádá.
Cíl: Představit koncept, že komunikace se odehrává i mimo slova.
Tipy pro školitele: Podporujte přirozené chování. Používejte humor k uvolnění skupiny.
Úvod do nenásilné komunikace (NVC) a Rosenbergova přístupu (15 minut)
Témata pro diskusi (vstup školitele):
Co je komunikace? (Odeslaná zpráva → Přijatá zpráva → Interpretovaný význam) Principy nenásilné komunikace (NVC) (Na základě Rosenberga, 2003)
https://www.youtube.com/watch?v=8sjA90hvnQ0

Komunikace je základním stavebním kamenem každodenního života. Chceme-li ve společnosti dobře fungovat, musíme se naučit efektivně komunikovat s lidmi kolem nás. Když komunikujeme s ostatními, často vznikají iracionální konflikty a nedorozumění a z konverzací pak odcházíme s pocitem, že jsme přehlíženi, nebo v zoufalství.

A zde vstupuje na scénu nenásilná komunikace. Jejím jádrem je přesvědčení, že všichni lidé mají schopnost soucitu a empatie. Ke škodlivému chování se uchylujeme pouze tehdy, když nenajdeme účinnější strategie.

1. Lidské chování je řízeno univerzálními potřebami
Všichni lidé sdílejí stejné základní potřeby (např. bezpečí, respekt, spojení, autonomie, smysl, hra). Konflikt nevzniká proto, že by se potřeby lišily, ale proto, že se strategie pro uspokojování potřeb střetávají. Zaměření se na potřeby – nikoli na obviňování, posuzování nebo diagnózy – vytváří vzájemné porozumění.

2. Pocity vznikají z uspokojených nebo nenaplněných potřeb
Emoce jsou přirozenými ukazateli vztahu mezi našimi potřebami a aktuálními okolnostmi. NVC nás vyzývá k převzetí odpovědnosti za své pocity tím, že je propojíme s vlastními potřebami, nikoli s chováním ostatních.

3. Pozorování musí být oddělena od hodnocení
Aby se zabránilo vyvolání defenzivního postoje, Rosenberg zdůrazňuje, že je důležité uvádět jasná, věcná pozorování bez soudů, přehánění nebo nálepkování.
Příklad:
Pozorování: „Dorazil jsi o 20 minut později, než byl dohodnutý čas.“
Hodnocení: „Vždycky chodíš pozdě a jsi nezodpovědný.“

4. Sdělujte pocity spíše než interpretace
Mnoho výroků, které zdánlivě vyjadřují pocity, jsou ve skutečnosti soudy (např. „Cítím se ignorován/a“). NVC povzbuzuje k identifikaci skutečných emocí (např. „Je mi smutno“ nebo „Cítím se frustrovaný/á“).

5. Identifikujte základní potřeby
Potřeby se nikdy nevážou na konkrétní lidi nebo činy – jedná se o univerzální vlastnosti, jako například: sounáležitost, porozumění, ohleduplnost, čestnost, možnost volby, odpočinek. Když pojmenováváme potřeby, komunikace se přesouvá od obviňování ke spolupráci.

6. Formulujte jasné, proveditelné a aktuální žádosti
Žádosti by měly být: konkrétní a proveditelné, formulované v pozitivním slova smyslu (co chceme, ne co nechceme), pozvání, nikoli požadavky. Požadavky vytvářejí odpor; žádosti povzbuzují ke spolupráci.

7. Pěstujte empatii a přítomnost
NVC klade důraz na naslouchání pocitům a potřebám skrytým za slovy – našim vlastním i cizím. Empatie neznamená dávání rad, opravování ani analýzu – je to prostě bytí s tím, co je v někom živé.

8. Vyjadřujte se upřímně a přijímejte s empatií
NVC je dvoudílný proces:

- Sebevyjádření (upřímnost): Pozorování → Pocit → Potřeba → Žádost.
- Empatické naslouchání: Naslouchání pozorování, pocitu, potřebě a žádosti druhého – i když je vyjadřuje nedokonale.

9. Nahraďte morální soudy soucitem
NVC zpochybňuje kulturní zvyklosti obviňování, jazyka povinností („měl by“, „musí“) a nátlakové komunikace. Soucit plyne, když vnímáme chování jako vyjádření naplněných nebo nenaplněných potřeb – nikoli jako kategorie správné/nesprávné.

10. Usilujte o spojení, ne o vítězství
Cílem je vzájemné porozumění a spolupráce, nikoli přesvědčování, trestání nebo kontrola. Když jsou potřeby obou lidí stejně důležité, jsou možná kreativní řešení. Proč je komunikace důležitá v životě, vztazích i práci.

🎥 Můžete si také prohlédnout a použít video: Nenásilná komunikace

Verbální vs. neverbální kanály Použijte poskytnutý úvodní text kurzu k povzbuzení účastníků. Definice neverbální komunikace (doručování obsahu) (10 minut)

Aktivita 3 – Co je neverbální komunikace? (45 minut)

Použijte toto vysvětlení vhodné pro studenty:
„Neverbální komunikace je způsob, jakým sdílíme zprávy bez použití slov. Vyjadřuje emoce, postoje a záměry prostřednictvím řeči těla, výrazů obličeje, tónu hlasu, gest, držení těla, očního kontaktu a prostoru.“

Metodologie: Vysvětlit → demonstrovat → studenti napodobují

Zeptejte se studentů:

„Jaký neverbální signál používáte, když jste nervózní?“ „A co když jste nadšení?“

Hloubkový ponor: Typy neverbální komunikace (30 minut)

U každého níže uvedeného typu by měl školitel:

- Vysvětlit definici
- Ukázat na příkladu
- Požádat studenty, aby zrcadlili nebo vytvořili příklad.

Vyjádření:

1. Řeč těla Jak pohybujeme svým tělem (zkřížené paže, poklepávání nohou, uvolněná ramena)
2. Mimika (výrazy obličeje) - úsměv, zamračení, zdvižené obočí, zmatek, radost
3. Gesta - mávání, zdvižený palec, ukazování, gesta s otevřenou rukou
4. Držení těla Naklonění (zájem), hrbení se (nuda), vzpřímené stání (sebevědomí)
5. Tón hlasu – výška, hlasitost, tempo, vřelost, důraz
6. Oční kontakt – sebevědomí, pozornost, respekt, nepohodlí
7. Proxemika (Využití prostoru) Stání příliš blízko vs. příliš daleko

Aktivita: Dešifrování sdělení (20 minut) (Příloha 2)

Pokyny: Rozdělte studenty do dvojic a každé dvojici dejte kartu se scénářem:

- „Nudíš se, ale nechceš to říct.“
- „Jsi nadšený/á z překvapení.“
- „Nesouhlasíš, ale chceš zůstat zdvořilý.“

Studenti to předvádějí POUZE s použitím neverbálních signálů. Ostatní význam hádají.

Účel:

- Zesiluje jemné signály
- Rozvíjí pozorovací dovednosti

Poznámky pro školitele:

- Chvalte kreativitu
- Zeptejte se pozorovatelů: „Jaká vodítka vám pomohla uhodnout sdělenou formu?“

Aktivita 4 – Zahrajte si roli nenásilné komunikace s přidáním neverbální komunikace (45 minut) (Příloha 3)

Scénáře:

- První pozdrav se spolužákem/spolužačkou
- Vysvětlování něčeho klidným tónem
- Předvedení nervozity vs. sebevědomí
- Žádost o pomoc od spolužáka
- Řešení neshody s respektem

Hraní rolí: Komunikační situace (25 minut)

Průběh hraní rolí:

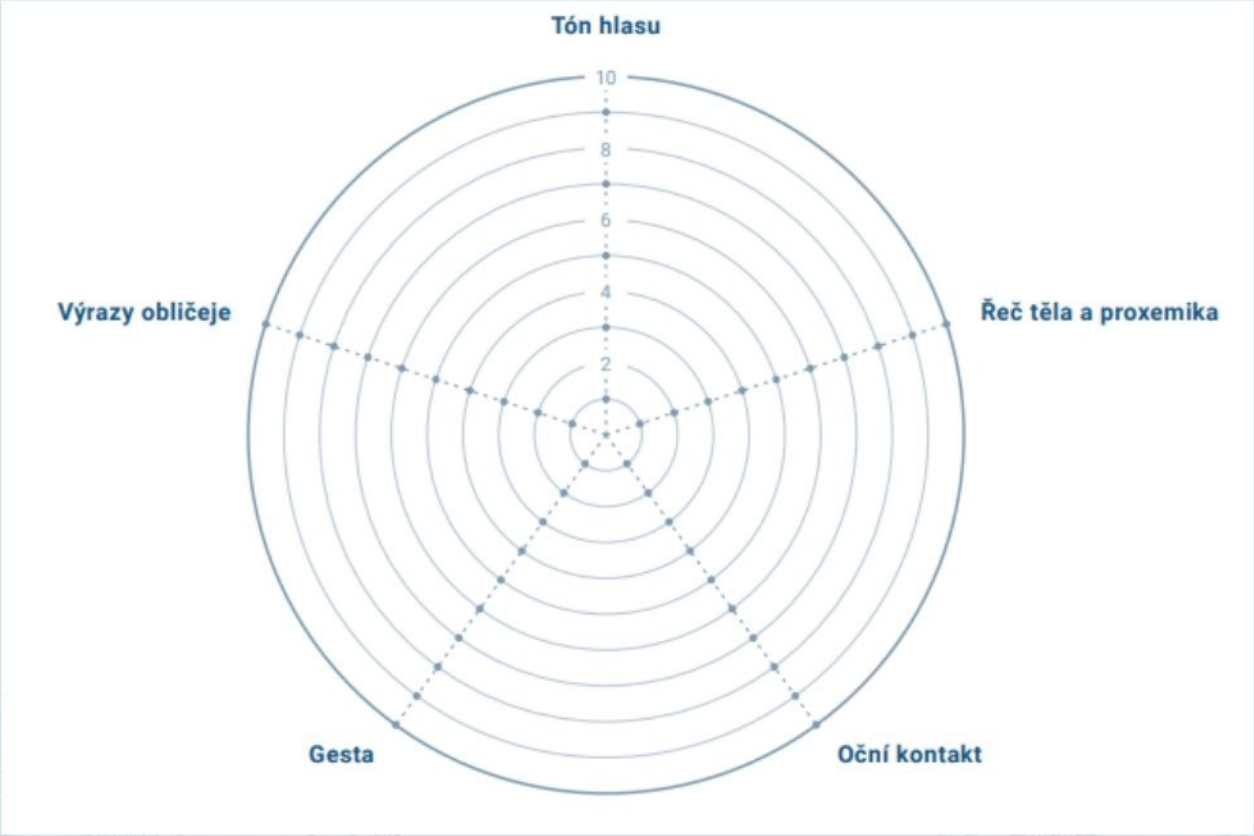
- 1. kolo: Studenti používají špatné/neefektivní neverbální signály
- 2. kolo: Studenti opakují s využitím vylepšených vodítek

Otázky k rozboru:

- Jak neverbální projevy změnily význam?
- Které signály byly nejsilnější?

Shrňte svůj komunikační model v Kruhu kde bod nejblíže středu představuje nejnižší hodnocení; čím dále od středu, tím lépe si vedete v tomto segmentu.

Porovnejte a prodiskutujte své Kruhy se spolužáky – kdo je vám nejpodobnější?



Shrnutí

Shrnutím klíčových bodů probraných v této kapitole zdůrazňujeme důležitost sdílených dovedností nebo znalostí. Komunikace v mediaci je více než jen výměna slov – je to vědomá praxe naslouchání, porozumění a vedení dialogu k řešení. V konfliktech funguje efektivní komunikace jako most, který transformuje napětí a nedorozumění na příležitosti k propojení a spolupráci. Ve svém jádru komunikace v mediaci kombinuje jasnost, empatii, regulaci emocí a vzájemný respekt, což stranám umožňuje nejen vyjádřit své názory, ale také pochopit názory ostatních. Ve spojení s mediačními technikami se komunikace stává sdíleným procesem: uznání pocitů, kladení otázek a společné vytváření řešení, která respektují všechny hlasy.

Prostřednictvím tohoto přístupu komunikace v mediaci podporuje důvěru, odpovědnost a konstruktivní výsledky a mění neshody v cestu k růstu. Tento kurz představuje základní principy, které jsou základem efektivní lidské komunikace. Účastníci budou zkoumat verbální i neverbální komunikaci a pochopí, jak každá z nich ovlivňuje předávání sdělení. Program klade důraz na aktivní naslouchání jako klíčovou dovednost pro podporu jasnosti a vzájemného porozumění. Studenti si osvojí techniky pro přesné a sebevědomé vyjadřování myšlenek a nápadů. Klíčovým důrazem je analýza a přizpůsobení se potřebám, očekáváním a perspektivám rozmanitého publika. Kurz zdůrazňuje strategie pro budování silných mezilidských vztahů prostřednictvím záměrných komunikačních praktik.

Školitelé povedou účastníky k rozpoznání dopadu komunikace na osobní, sociální a profesní úspěch.

Učební plán zdůrazňuje roli efektivní komunikace při řešení konfliktů a společném řešení problémů. Posilováním komunikačních kompetencí si účastníci zlepšují schopnost orientovat se ve složitých interakcích a vztazích.



Kontrola znalostí

Navrhněte, jak lze získané znalosti otestovat. Zahrňte otázky nebo cvičení k ověření porozumění studenta. Školitel může použít MOOC. Použijte kombinaci úloh s výběrem odpovědí, otevřených otázek nebo praktických úkolů k zamyšlení. Poskytněte videa o Rosenbergově komunikačním modelu, např. https://www.youtube.com/watch?v=8sjA90hvnQ0.

Otázky k reflexi

Požádejte studenty, aby napsali nebo diskutovali o:

- Všimli jste si někdy něčí nálady podle řeči těla?
- Které neverbální návyky byste si osobně přál/a zlepšit?
- Jaké signály projevujete, když jste nervózní, nadšení nebo se něčemu vyhýbáte?

Kvíz: Úvod do neverbální komunikace – Cvičení 1 (Přiřaďte text)

Pokyny:

Přiřaďte každý termín k jeho správnému vysvětlení/příkladu.

Pojmy:

- Oční kontakt
- Výrazy obličeje
- Gesta
- Držení těla
- Podání ruky
- Dotek

Definice/Příklady:

A. Používejte gesta s otevřenou rukou k projevení otevřenosti
B. Úsměv k vyjádření nadšení
C. Pevný stisk ruky k projevení sebevědomí
D. Udržujte vzpřímený postoj pro sebevědomí
E. Lehký, vhodný dotyk k projevení vřelosti
F. Využití očního kontaktu k budování důvěry

Další četba nebo zdroje

Adler, R. B., Rosenfeld, L. B. a Proctor, R. F. (2018). Interplay: The Process of Interpersonal Communication. Oxford University Press.

- Zahrnuje neverbální signály, komunikaci na pracovišti a vliv prostředí a stresu.
- Gupta, C. B. (2017). Obchodní komunikace: Dovednosti, koncepty a aplikace. Sultan Chand.
- Shockley-Zalabak, P. (2015). Základy organizační komunikace. Pearson.
- Články / Časopisy

Glasø, L., & Einarsen, S. (2008). „Regulace emocí ve vztazích mezi vůdcem a podřízeným.“ European Journal of Work and Organizational Psychology.

Recenzované zdroje

Hofstede, G. (2001). Důsledky kultury: Porovnání hodnot, chování, institucí a organizací. Sage. Vysvětluje mocenskou vzdálenost a to, jak hierarchie mění tón, sebevědomí a komunikační styly.

- Tannen, D. (1995). Síla řeči: Koho slyší a proč. Harvard Business Review.
- Birkenbihl, V. F. (2007). Komunikační praktiky – Pro úspěch a rozvoj lidských vztahů (Nagy Imre, překl.; Trivium Kiadó). Budapešť, HU. ISBN 978-963-9711-11-2.

Dialog

Úvod / Cíle / Výukové cíle

Tato kapitola si klade za cíl pomoci mladým lidem chápat dialog jako více než jen běžnou konverzaci – rozvíjet otevřenost, respekt a zvědavost a zároveň vyvažovat obhajobu a zkoumání. Cíle učení zahrnují nácvik pozorného naslouchání, všímavého mluvení a společné vytváření sdíleného významu a porozumění.

Účinky práce

Pedagogové a studenti posilují dialogické dovednosti, budují zdravější vztahy a učí se vážit si rozmanitých perspektiv. Práce podporuje reflexi, vzájemné porozumění a kolektivní inteligenci, čímž obohacuje jednotlivce i skupiny/komunity.

Cílová skupina

Lekce jsou určeny pro mladé lidi (15+), ale mohou být prospěšné i pro pedagogy, komunitní skupiny a kohokoli, kdo se zajímá o dialogické praktiky.

Metodika

Tento přístup kombinuje reflexi, vstupy pedagoga, párovou praxi a kolektivní definici (sdílený význam). Prostřednictvím zážitkových cvičení si studenti procvičují dovednosti, jako je obhajoba a zkoumání, porovnávají poznatky a společně vytvářejí sdílené definice dialogu.

Časování

Příprava pedagoga (nastudování tématu a příprava potřebných materiálů): přibližně 1–1,5 hodiny.
Pro studenty: 3 lekce, každá 45 minut (délka trvání se může lišit v závislosti na velikosti skupiny).

Co je to dialog?
Kořen slova dialog sahá až do řečtiny. Dia logos se nejčastěji překládá jako skrze slovo, mezi slovy nebo tok významů. Dialog není jen mluvení – je to hlubší proces výměny perspektiv a vytváření sdíleného významu.

V literatuře i v životě se o dialogu často diskutuje ze čtyř perspektiv:
Komunikace a interakce – dialog jako konverzace nebo zvláštní forma komunikace, v níž je ústředním bodem vzájemné porozumění.
Vztahy – dialog jako způsob budování vazeb, pěstování zdravých a blízkých kontaktů a podpory lidského rozvoje prostřednictvím dialogických vztahů.
Kolektivní inteligence (sdílené porozumění) – dialog jako schopnost učit se jeden od druhého a činit lepší rozhodnutí prostřednictvím vhodné komunikace, kde je klíčové naslouchání a otevřenost vůči jiným názorům.
Filozofie – dialog jako setkání mezi lidskými bytostmi, setkání, které klade důraz na důstojnost, respekt a filozofii setkání.

Ať se na to díváme jakkoli, dialog je nezbytný, pokud chceme lépe porozumět sami sobě, druhým a v konečném důsledku i světu kolem nás. Je to jak osobní praxe, tak i kolektivní nutnost, která utváří způsob, jakým žijeme, učíme se a rosteme společně.

Dialog se často zaměňuje s debatou nebo diskusí. Zatímco debata a diskuse se často zaměřují spíše na přesvědčování a dokazování vlastního názoru, dialog klade důraz na naslouchání, porozumění a vysvětlování. Nejde ani tak o vítězství, jako spíše o vzájemné propojení.

Pokud bychom měli navrhnout definici dialogu, mohla by vypadat takto:

„Dialog je druh kontaktu, interakce mezi lidmi, ve kterém je důležitá vzájemná zvědavost a otevřenost vůči druhým lidem. Touha zjistit, co si druzí myslí, jací jsou, jaké mají názory, myšlenky a zkušenosti. Vztah plný respektu k odlišnosti, který obohacuje obě strany, ve kterém se jeden od druhého učíme, díky kterému víme více a stáváme se lepšími.“

Pět základních postupů dialogu (částečně podle Dialogue Practices Billa Isaacse)
Pro pěstování smysluplného dialogu s mladými lidmi a v jejich rámci můžeme podporovat těchto pět postupů (pravidel):

1. **Pozorné naslouchání (LISTEN)** – plně se soustředit na řečníka, bez přerušování nebo rozptylování.
2. **Vědomé vyjadřování (VOICE)** – vyjadřování myšlenek jasně a s respektem s ohledem na dopad slov.
3. **Pozastavení domněnek (SUSPEND)** – potlačení úsudků a předsudků, abychom zůstali otevřeni novým perspektivám.
4. **Respektování rozmanitých názorů (RESPECT)** – uznání, že každý úhel pohledu má svou hodnotu, i když se liší od vlastního.
5. **Spoluvytváření pozitivní atmosféry (ATMOSPHERE)** – podpora důvěry, bezpečí a otevřenosti, aby mohl dialog vzkvétat.

Všechna tato pravidla lze procvičovat pro lepší dialog.

Můžete si také prohlédnout a použít video: 5 klíčových principů dialogu

Pamatujte:
Konverzace je mocný nástroj. Zaujímá ústřední místo v životech lidí. Přesto je pro nás někdy těžké promluvit, když je to potřeba, a naslouchat druhým se zvědavostí. Dialog je konverzace, kde je hlas každého slyšet a ceněn stejně.

Vyvažování mezi zkoumáním a obhajobou
Dialogem můžeme také vyvážit to, co chceme říct (obhajoba), s otevřeností a zvědavostí vůči tomu, co vyjadřují ostatní (zkoumání).

Obhajoba znamená jasně a sebejistě vyjadřovat svůj vlastní pohled na věc. Jde o to, abyste sdělili své myšlenky, pocity nebo návrhy, aby ostatní pochopili, na čem vám záleží.
Příklad: „Věřím, že budování důvěry ve skupině vyžaduje pravidelné check-iny (krátká společná sdílení).“ Zkoumání znamená klást otázky s opravdovou zvědavostí, abychom pochopili perspektivy ostatních. Jde o otevřené naslouchání, zkoumání předpokladů a přijímání různých úhlů pohledu. Příklad: „Jak si představujete budování důvěry ve své komunitě?“

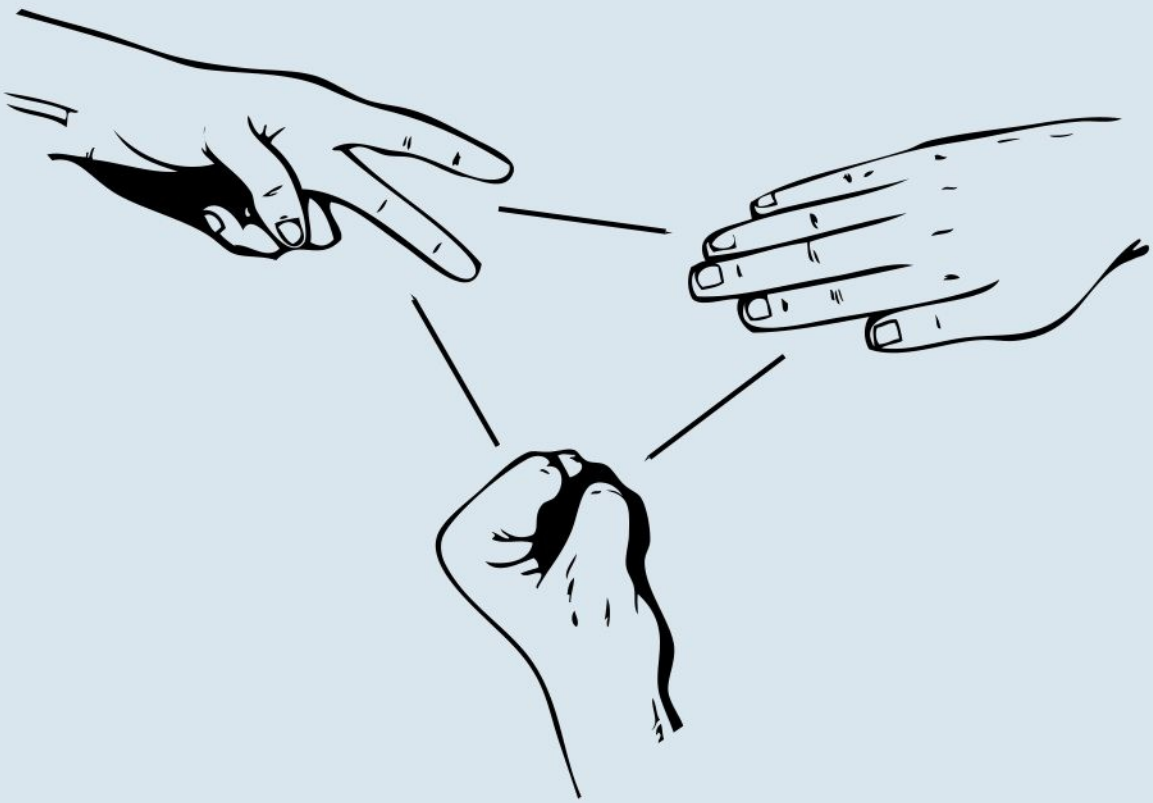
Praktické tipy pro obhajobu:

- Buďte jasní a struční, vyhýbejte se žargonu.
- Sdílejte argumenty, které stojí za vaším názorem, nejen závěry.
- Mluvte s respektem, ne s dominantním postojem.

Praktické tipy pro zkoumání:

- Pokládejte otevřené otázky („Co si myslíte…?“ spíše než „Souhlasíte?“).
- Aktivně naslouchejte – nepřipravujte si odpověď, zatímco mluví druhý.
- Projevujte zvědavost, ne výslech.

V opravdovém dialogu vzniká skutečná rovnováha, když říkáme svou pravdu jasně a zároveň zůstáváme otevření a zvědaví na pravdy druhých.

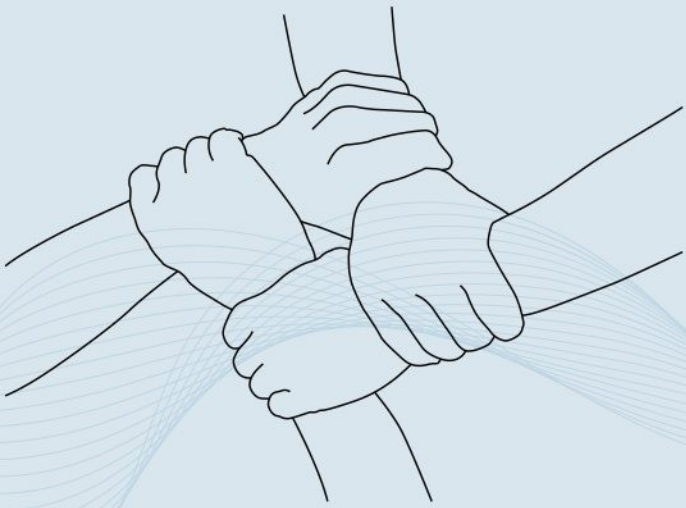


Na základě výše uvedeného popisu navrhujeme 3 lekce (setkání) s mladými lidmi. Tyto aktivity jim pomohou prožít dialog nejen jako konverzaci, ale i jako způsob budování vztahů, pěstování respektu k odlišnostem a učení se jeden od druhého. Prostřednictvím praktikování obhajoby (jasného vyjadřování vlastní pravdy) a bádání (naslouchání se zvědavostí) mohou mladí účastníci posílit emoční gramotnost, rozvíjet vzájemné porozumění a společně vytvářet pozitivní atmosféru, kde je každý hlas ceněn.

Aktivita 1 – Zkoumání dialogu (45 minut)

Cíl: Studenti se zamyslí nad svým vlastním chápáním dialogu, naučí se klíčové postupy a společně vytvoří sdílenou definici (sdílený význam tématu).
Kroky:

- **Individuální reflexe:** Každý student si na samostatný list papíru zapíše, co ho napadne, když se řekne dialog. To podporuje osobní asociace a samostatné myšlení.
- **Vstup pedagoga:** Pedagog se dělí o znalosti o tom, co je dialog, jaké jsou jeho kořeny a jaké jsou jeho postupy (naslouchání, všímavé mluvení, pozastavení předpokladů, respektování odlišných názorů, spoluvytváření atmosféry). Studenti se seznamují s rozdílem mezi dialogem a debatou/diskusí.
- **Ověřování a srovnávání:** Studenti se podělí o své dříve zapsané chápání dialogu. Studenti se znovu seznámí se svými původními definicemi/asociacemi a porovnají je s vysvětlením pedagoga. Všímají si podobností, rozdílů a nových poznatků.
- **Kolektivní definice/význam:** Ve společné diskusi celé skupiny se shromáždí nápady (např. se zapisují na tabuli). Skupina společně formuluje společnou definici dialogu, která odráží příspěvky všech. Při této aktivitě lze pocítit kolektivní inteligenci – sdílený význam, který lidé vytvářejí společně.
- **Výsledek:** Na konci lekce budou mít studenti osobní i kolektivní chápání dialogu a budou jej vnímat jako projev otevřenosti, respektu a sdíleného významu.



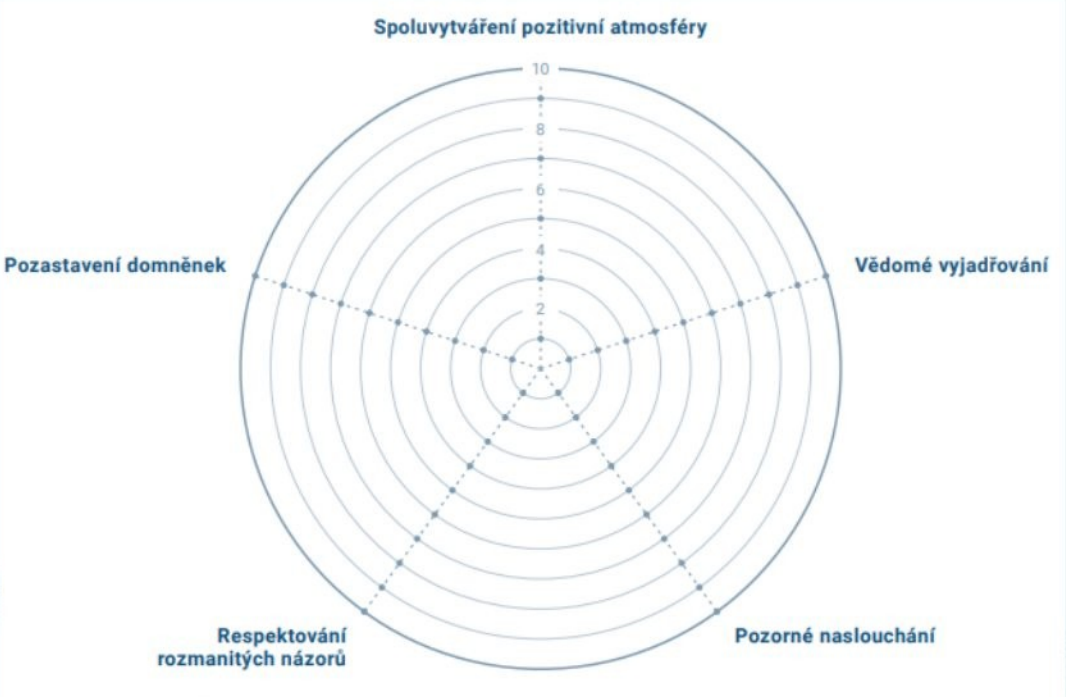
Aktivita 2 – Zkoumání postupů dialogu (45 minut)

Cíl: Studenti se seznámí s pěti klíčovými postupy dialogu, zamyslí se nad tím, nakolik jistě se při používání každé z nich cítí, a proberou způsoby, jak si své dovednosti posílit.
Kroky:

- **Vstup pedagoga:** Pedagog představuje myšlenku dialogu jako praxe a vysvětluje pět postupů (pravidel):
  - Pozorné naslouchání (LISTEN) – plně se věnovat řečníkovi (řečníkům) bez přerušování nebo rozptylování.
  - Vědomé vyjadřování (VOICE) – vyjadřování myšlenek jasně a s respektem s ohledem na dopad slov.
  - Pozastavení domněnek (SUSPEND) – potlačení úsudků a předsudků, abychom zůstali otevřeni novým perspektivám.
  - Respektování rozmanitých názorů (RESPECT) – uznání, že každý úhel pohledu má svou hodnotu, i když se liší od vlastního.
  - Spoluvytváření pozitivní atmosféry (ATMOSPHERE) – podpora důvěry, bezpečí a otevřenosti, aby mohl dialog vzkvétat.

Aktivita 3 - Kruh dialogu (Příloha 4)

Každý student obdrží vytištěný pracovní list s názvem Kruh dialogu (kruh rozdělený do pěti částí, jedna pro každý postup).
Pokyny pro studenty: Na stupnici si zapište, jak pohodlně, sebejistě nebo dobře se u každého postupu cítíte. Uprostřed kruhu je 1 (což znamená vůbec ne). Jinými slovy, existuje stupnice od 1 do 10, kde 10 je maximum.
Poznámka: Nejde o to, co je správné nebo špatné – jde o to, uvědomit si, kde se právě nacházíte.



Aktivita 4 – Vyvažování mezi obhajobou a zkoumáním

Cíl: Studenti se v dialogu seznámí s praktikami obhajoby a zkoumání, budou reflektovat své vlastní sklony a procvičovat si rovnováhu mezi jasným sebevyjádřením a upřímnou zvědavostí vůči ostatním.
Kroky:

- **Individuální reflexe:** Každý student si zapíše, jak se obvykle účastní konverzací:
  - Má tendenci důrazně vyjadřovat své názory (obhajoba)?
  - Nebo spíše klade otázky a naslouchá (zkoumání)?

Poznámka: Někteří lidé často raději mluví, zatímco jiní raději naslouchají. Někteří lidé se také cítí dobře v obojím. Je to dobré téma pro skupinový dialog. Podporuje to sebeuvědomění a osobní propojení s daným tématem.

- **Vstup pedagoga:** Učitel představuje koncepty a zdůrazňuje důležitost jejich vyvážení pro dobrý dialog:
  - Obhajoba: jasné a sebevědomé vyjádření svého pohledu. Příklad: „Věřím, že budování důvěry ve skupině vyžaduje pravidelné check-iny (krátká společná sdílení).“
  - Zkoumání: kladení otázek s upřímnou zvědavostí s cílem pochopit názory ostatních. Příklad: „Jak si myslíte, že se ve vaší komunitě buduje důvěra?“

Praktické tipy pro obhajobu:

- Buďte jasní a struční, vyhýbejte se žargonu.
- Sdílejte argumenty, které stojí za vaším názorem, nejen závěry.
- Mluvte s respektem, ne s dominantním postojem.

Praktické tipy pro zkoumání:

- Pokládejte otevřené otázky („Co si myslíte…?“ spíše než „Souhlasíte?“).
- Poslouchejte aktivně – nepřipravujte si odpověď, zatímco mluví druhý.
- Projevujte zvědavost, ne výslech.
- Ještě jednou zdůrazněte: V opravdovém dialogu rovnováha vzniká, když říkáme svou pravdu jasně a zároveň zůstáváme otevření a zvědaví na pravdy druhých.

- **Párová praxe:** Studenti se rozdělí do dvojic. V každé dvojici jeden student procvičuje obhajobu (sdílení pohledu na zvolené téma), zatímco druhý procvičuje zkoumání (kladení otázek, aby porozuměl tématu). Po 5 minutách si studenti vymění role. Témata mohou být jednoduchá, ale smysluplná (např. „Co dává skupině pocit bezpečí?“ nebo „Jak by měly komunity slavit tradice?“).
- **Ověření a porovnání:** Studenti reflektují tuto zkušenost:
  - Jaké to bylo obhajovat svůj názor?
  - Jaké to bylo dotazovat se?
  - Co bylo snadné nebo obtížné?

Porovnávají své úvahy s vysvětlením rovnováhy v dialogu, které poskytl pedagog. Všímají si podobností, rozdílů a nových poznatků.

Skupinová reflexe (společný dialog).
Třída společně probere jednotlivé postupy:

- Jak to vypadá v akci?
- Co je na tom náročné?
- Co nám pomáhá se zlepšovat?

Studenti sdílejí strategie pro posílení svých dovedností.
Učitel si na tabuli zaznamená klíčové body, aby vytvořil kolektivní mapu strategií růstu.

- Závěrečná část: Studenti se znovu podívají na své kolo dialogu.
- Výzva: „Vyberte si jeden postup, na jehož zlepšení se chcete zaměřit. Jaký konkrétní krok můžete podniknout?“
- **Výsledek:** Do konce lekce budou studenti:
  - Pochopí pět praktik dialogu.
  - Zamyslí se nad svou vlastní úrovní pohodlí pomocí kola dialogu.
  - Identifikují praktické kroky k posílení své dialogické kompetence.



Shrnutí

Dialog je víc než jen konverzace – je to praxe výměny názorů s otevřeností, respektem a zvědavostí, která vytváří sdílený význam. Na rozdíl od debaty nebo diskuse, které se často snaží o vítězství, dialog klade důraz na naslouchání, porozumění a propojení, což nám pomáhá učit se jeden od druhého a společně růst. V dialogu vítězí všichni. Dialog vyvažuje obhajobu (vyjadřování naší pravdy) se zkoumáním (přijímání pravd druhých), což pomáhá lidem vést dobré, hluboké a smysluplné rozhovory.

POZNÁMKA: V této e-knize naleznete více souvislostí s dialogem, např. v kapitolách:

- Konflikt(y) a řešení konfliktů.
- Kritické myšlení – rozšiřte si obzory.
- Odolnost a dialog v digitálním světě.

Kontrola znalostí

Ověřte si své znalosti a zamyslet se:

- Co je dialog? Jaký je hlavní rozdíl mezi dialogem a debatou/diskusí?
- Co v dialogu znamená obhajoba a jak se praktikuje s respektem?
- Co zahrnuje bádání a proč je důležité pro budování vzájemného porozumění?
- Vyjmenujte dva z pěti základních postupů dialogu, které pomáhají vytvářet dobrou komunikaci mezi lidmi.

Další četba nebo zdroje

Knihy:
„Dialog: Umění myslet společně“ od Williama Isaacse
„Pátá disciplína“ od Petera Sengeho
„Duch dialogu“ od Daniela Yankeloviche Webové stránky:

O dialogu - „Rozmawiajmy“ Lidé potřebují více dialogu, Evropská unie potřebuje více dialogu.



Řešení konfliktů

Úvod / Cíle / Výukové cíle

Tato kapitola si klade za cíl pomoci mladým lidem pochopit, že konflikt je běžnou součástí života a lze jej proměnit v příležitosti k růstu, navazování kontaktů a lepší komunikaci.

Výstup

Pedagogové a studenti si zlepšují schopnost identifikovat příčiny konfliktů, uplatňovat konstruktivní strategie řešení a dialogický přístup a podporovat zdravější vztahy v každodenních situacích.

Cílová skupina

Lekce jsou určeny pro mladé lidi (15+), ale mohou být přínosné i pro pedagogy, komunitní skupiny a kohokoli, kdo se zajímá o dialogové praktiky, protože dovednosti v řešení konfliktů jsou univerzálně cenné.

Metodika

Tento přístup kombinuje reflexi, vstupy pedagogů, interaktivní aktivity a kolektivní vytváření definic, aby zapojil účastníky do pochopení i procvičování řešení konfliktů.

Časování

Pro pedagoga, aby získal znalosti a připravil materiály považované za potřebné: přibližně 1–1,5 hodiny.
Pro studenty: 3 lekce, každá 45 minut (délka trvání se může lišit v závislosti na velikosti skupiny).

Co je to konflikt?
Slovo konflikt má latinské kořeny. Pochází ze slova conflictus, což je minulá forma slova confligere – slova, které znamená „střetnout se“ (udeřit o sebe). Konflikt je přirozenou součástí života – nastává, když lidé vnímají věci odlišně. A buďme upřímní: všichni jsme jiní. Každý to ví, ale ani to, že to víme, nám neulehčuje vzájemné porozumění. Ať už jde o drobnou neshodu, nebo pořádnou hádku, se střety se setkáváme téměř každý den.

Konflikt obecně není něco, čeho bychom se měli bát – je normální. Důležité je, jak ho zvládneme. To znamená naučit se lépe komunikovat, pochopit, odkud pocházejí názory ostatních, a procvičovat si tyto dovednosti sami nebo s přáteli. Čím více na tom pracujeme, tím lépe se nám daří proměňovat konflikty ve spojení.

Hlavní důvody konfliktů:
Lidé vyrůstají s různými představami o tom, co je správné, špatné, důležité nebo uctivé. Když se tyto hodnoty střetávají, například když si jeden člověk cení upřímnosti, zatímco jiný se konfrontaci vyhýbá, může to vést k napětí nebo nedorozuměním.

Níže uvádíme některé známé důvody konfliktů:

- **Různé hodnoty a přesvědčení** – když lidé zastávají odlišné priority, zásady nebo světonázory, i malá rozhodnutí mohou vytvářet napětí. Co se jednomu zdá samozřejmé nebo důležité, se druhému může zdát irelevantní – a bez prostoru pro otevřený dialog se tyto rozdíly mohou rychle změnit v konflikt.
- **Špatná komunikace (nedostatek dialogu)** – neříkání toho, co doopravdy myslíte, přerušování nebo ignorování něčího názoru může rychle proměnit malý problém ve velkou hádku.
- **Nedorozumění** – někdy ke konfliktu dochází jednoduše proto, že někdo špatně pochopil sdělení, tón nebo záměr. Vtip může být vnímán jako urážka nebo mlčení jako odmítnutí.
- **Žárlivost nebo soutěživost** – ať už jde o přátelství, známky, sport nebo pozornost, rivalita může vést ke konfliktu – zvláště pokud se lidé cítí odstrčeni nebo souzeni.
- **Tlak vrstevníků** – pocit nucení k něčemu, s čím se necítíte dobře – nebo vyvíjení tlaku na ostatní – může vést k vážným neshodám.
- **Nedostatek respektu nebo hranic** – když někdo překročí osobní hranice (například naruší soukromí nebo je příliš dominantní), může to způsobit frustraci a konflikt.
- **Stres a emoce** – když jsou lidé unavení, ve stresu nebo rozrušení, je pravděpodobnější, že budou reagovat přehnaně nebo vztekle – a to i na maličkosti.

Seznam tím nekončí. Napadají vás další příklady?

Pět hlavních strategií pro řešení konfliktů (na základě modelu Thomas–Kilmann).
Ke konfliktu lze přistupovat mnoha způsoby – vyhýbáním se, soutěžením, přizpůsobováním se, kompromisem nebo spoluprací – a každá strategie nás učí něco jiného o lidských vztazích. Zkoumání těchto stylů s mladými lidmi jim pomáhá pochopit, že konflikt není jen o vítězství nebo prohře, ale o učení se, jak vyvážit sebevyjádření s respektem k ostatním. Hlubším ponořením se do těchto přístupů si mohou vybudovat silnější komunikační dovednosti a objevit kreativní cesty k porozumění a spolupráci.

5 strategií:

- **Vyhýbání se:** ignorování konfliktu nebo stažení se z něj bez řešení problému.
- **Soutěženi:** sledování vlastních cílů na úkor ostatních.
- **Přizpůsobení:** ustupování potřebám druhé strany za účelem zachování harmonie.
- **Kompromis:** každá strana se něčeho vzdá, aby dosáhla řešení, které je pro obě strany přijatelnou střední cestou.
- **Spolupráce:** společné hledání oboustranně výhodného řešení, které uspokojí všechny strany.

🎥 Můžete si také prohlédnout a použít video: Strategie řešení konfliktů

Úkoly / Cvičení / Lekce / Procvičování

Na základě výše uvedeného popisu navrhujeme 3 lekce (setkání) s mladými lidmi. Tyto aktivity jim pomohou dozvědět se více o konfliktech a strategiích, jak je řešit.

Aktivita 1 – Zkoumání konfliktu (45 minut)

Cíl: Studenti se zamyslí nad svým vlastním chápáním konfliktu, seznámí se s jeho kořeny a příčinami a společně vytvoří společnou definici konfliktu jako normální součásti lidské interakce.
Kroky:

- **Individuální reflexe:** Každý student si na samostatný list papíru napíše, co ho napadne, když se řekne konflikt. Pro zajímavější aktivity lze studenty požádat, aby na papír nakreslili jednu nebo několik asociací souvisejících s konfliktem (potřebujete barevné tužky nebo fixy). To podporuje osobní asociace, samostatné myšlení a uvědomování si vlastních zkušeností.
- **Vstup pedagoga:** Pedagog vysvětluje původ slova konflikt (z latinského conflictus, minulý tvar slova confligere, což znamená „srazit se, střetnout se“). Konflikt je prezentován jako přirozená součást života – nastává, když lidé vnímají věci odlišně.
- **Zdůrazněte:** konflikt není ze své podstaty něco, čeho bychom se měli bát; důležité je, jak se s ním vypořádáme.

- **Sdílejte hlavní příčiny konfliktů:**
  - Různé hodnoty a přesvědčení
  - Špatná komunikace
  - Nedorozumění
  - Žárlivost nebo soutěživost
  - Tlak vrstevníků
  - Nedostatek respektu nebo hranic
  - Stres a emoce
- **Ověření a srovnání:** Studenti se vracejí ke svým původním reflexím a porovnávají je s vysvětlením pedagoga. Všímají si podobností, rozdílů a nových poznatků o tom, co konflikt znamená a proč k němu dochází. Všichni společně procvičují dialog na dané téma.
- **Kolektivní definice/význam:** Ve skupině se shromáždí nápady (např. zapíší na tabuli). Skupina společně formuluje společnou definici konfliktu, která odráží příspěvky všech, například: „Konflikt je normální součástí života, která vzniká, když lidé vidí věci jinak. Může být náročný, ale také nabízí příležitosti k učení, růstu a navazování kontaktů.“ Všichni účastníci společně vedou další dialog o běžných konfliktech. Lidé se mohou podělit například o svůj poslední konflikt a o to, jak se ho pokusili vyřešit.
- **Výsledek:** Do konce lekce budou studenti:
  - Budou mít osobní i kolektivní chápání konfliktu.
  - Budou vnímat konflikt jako běžnou součást lidských vztahů.
  - Dokážou identifikovat běžné příčiny konfliktů v každodenním životě.
  - Začnou vnímat konflikt nejen jako výzvu, ale také jako příležitost k procvičování komunikace a budování vztahů.

Aktivita 2 – Zkoumání strategií řešení konfliktů (45 minut)

Cíl: Studenti se seznámí s pěti hlavními strategiemi řešení konfliktů, zamyslí se nad tím, nakolik jistě se při používání každé z nich cítí, a proberou způsoby, jak posílit své dovednosti v konstruktivním zvládání neshod.
Kroky:

- **Vstup pedagoga:** Pedagog představuje myšlenku konfliktu jako něčeho normálního a vysvětluje pět strategií (model Thomas-Kilmann):
  - Vyhýbání se – ignorování konfliktu nebo stažení se z něj bez řešení problému.
  - Soutěžení – sledování vlastních cílů na úkor ostatních.
  - Přizpůsobení – ustoupení potřebám druhé strany za účelem zachování harmonie.
  - Kompromis – každá strana se něčeho vzdá, aby dosáhla kompromisního řešení.
  - Spolupráce – hledání oboustranně výhodného řešení, které uspokojí všechny strany.

Zdůrazněte: Každá strategie má své silné stránky i svá rizika a naučit se moudře volit, nám pomáhá rozvíjet vztahy.

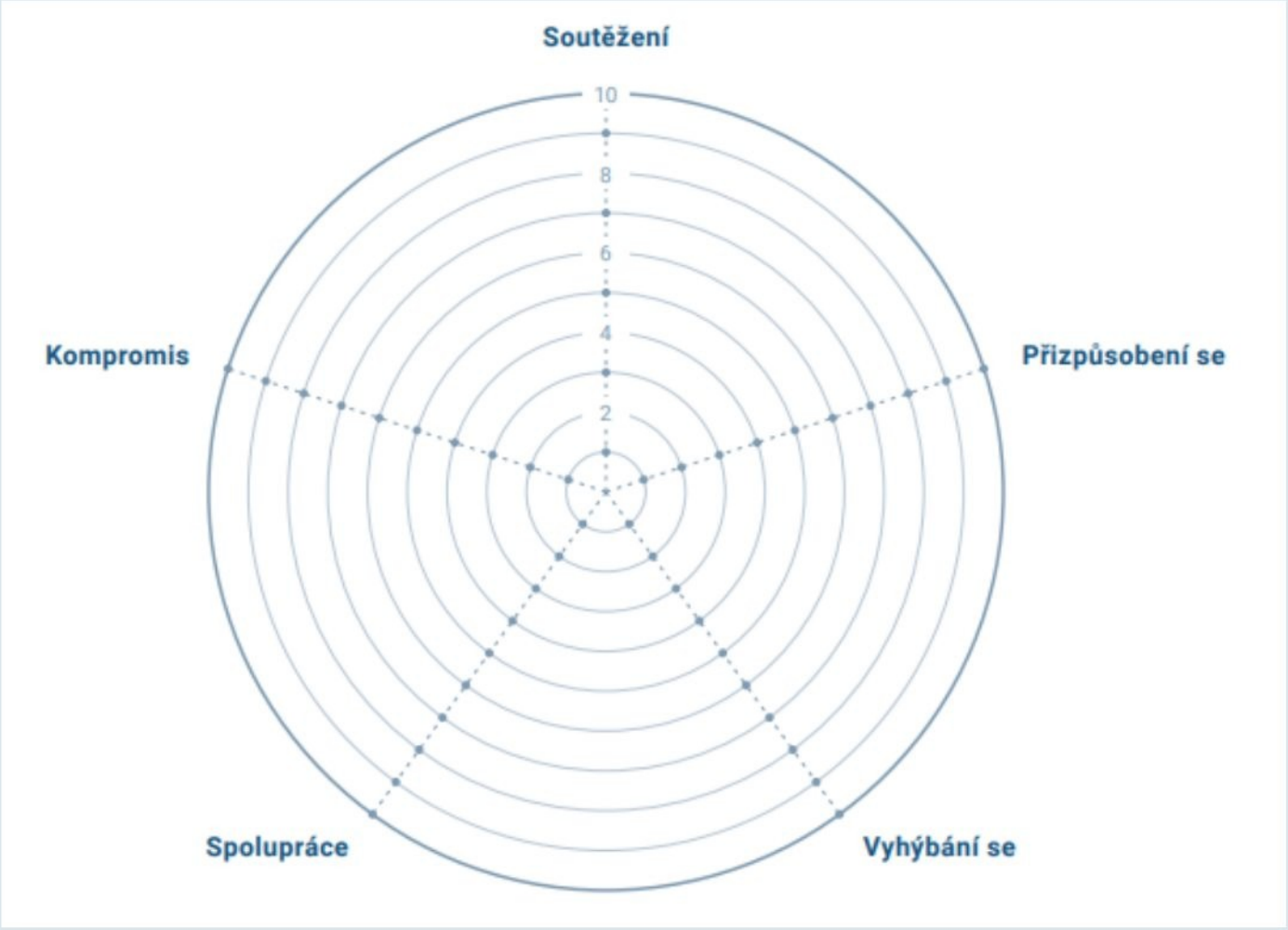
Aktivita Kruh zvládání konfliktů (Příloha 5)

Každý student obdrží pracovní list s názvem Kruh zvládání konfliktů (kruh rozdělený do pěti částí, jedna pro každou strategii).

Pokyny pro studenty:

- Na stupnici označte, jak pohodlně nebo sebejistě se s každou strategií cítíte. Uprostřed kruhu je 1 (což znamená vůbec ne).
- Jinými slovy, existuje stupnice od 1 do 10, kde 10 je maximum.

Poznámka: Nejde o to, co je správné nebo špatné – jde o to, uvědomit si, kde se právě nacházíte.



Skupinová reflexe (společný dialog):
Třída společně diskutuje o každé strategii:

- Jak to vypadá v praxi? Máte nějaké příklady?
- Co je na tom náročné?
- Co nám pomáhá zlepšovat se? Studenti se dělí o osobní příklady nebo postřehy a pedagog si na tabuli zaznamenává klíčové body, aby vytvořil kolektivní mapu strategií růstu.

Závěr: Studenti se znovu podívají na svůj Kruh zvládání konfliktů.
Výzva: „Vyberte si jednu strategii, na kterou se chcete zaměřit a prozkoumat ji podrobněji. Proč?“
Výsledek: Do konce lekce budou studenti:

- Budou rozumět pěti strategiím řešení konfliktů.
- Pomocí Kruhu zvládání konfliktů budou reflektovat, jak jistě se při jednotlivých strategiích cítí.
- Určí praktické kroky k posílení své schopnosti konstruktivně řešit konflikty.

Aktivita 3 – Vyvažování obhajoby a zkoumání v konfliktu (45 minut)

POZNÁMKA: Více o vyvažování obhajoby a zkoumání naleznete v kapitole: Dialog a umění sdíleného porozumění. Využijte její obsah.
Cíl: Studenti prozkoumají, jak lze v konfliktních situacích využít obhajobu a zkoumání, zamyslí se nad svými vlastními sklony a procvičí si vyvažování jasného sebevyjádření s opravdovou zvědavostí s cílem podpořit zdravější řešení konfliktů.
Kroky:

- **Individuální reflexe:** Každý student si zapíše, jak obvykle reaguje v konfliktních a obtížných situacích:
  - Má tendenci silně prosazovat svůj vlastní pohled?
  - Nebo se spíše přiklání k zájmu o názor druhého?
  - To podporuje sebeuvědomění a osobní propojení s konfliktními styly.
- **Vstup pedagoga:** Představte pojmy v kontextu konfliktu:
  - Obhajoba v konfliktu – jasné a sebevědomé vyjádření vašeho pohledu.
    - Příklad: „Cítím se frustrovaný/á, když se rozhodnutí dělají bez mého názoru.“
    - Tipy: Buďte jasní a struční, sdílejte argumenty, nejen závěry, mluvte s respektem, ne s dominancí.
  - Zkoumání v konfliktu – kladení otázek s upřímnou zvědavostí s cílem pochopit perspektivy ostatních.
    - Příklad: „Můžete mi říct, co je pro vás v této situaci nejdůležitější?“
    - Tipy: Pokládejte otevřené otázky, aktivně naslouchejte a projevujte zvědavost, ať otázky nepůsobí jako výslech.

- **Zdůrazněte:** Používání metod dialogu v konfliktu -> v konfliktu nastává rovnováha, když vyjadřujeme svou pravdu a zároveň zůstáváme otevření pravdám druhých. Tato rovnováha pomáhá přejít od konfrontace k propojení.
- **Kolektivní definice/význam:** V plénu se shromažďují nápady (např. se zapisují na tabuli). Skupina společně formuluje společnou definici vyváženého řešení konfliktů, například: „Vyvážené řešení konfliktů znamená jasné vyjádření vlastního pohledu a zároveň zachování otevřenosti a zvědavosti k pohledům ostatních, a proměnu neshody v příležitost k porozumění.“
- **Výsledek:** Do konce lekce budou studenti:
  - Porozumí tomu, jak funguje obhajoba a zkoumání v konfliktních situacích.
  - Rozpoznají své vlastní sklony, když čelí neshodám.
  - V konfliktních situacích najdou rovnováhu mezi jasným sebevyjádřením a upřímnou zvědavostí.
  - Společně vytvoří společnou definici vyváženého řešení konfliktů jakožto praxe otevřenosti, respektu a vzájemného učení.

Shrnutí

Konflikt je víc než jen střet názorů – je to přirozené střetávání odlišností, které se, pokud se k němu přistupuje s otevřeností, respektem a zvědavostí, může stát zdrojem růstu. Na rozdíl od hádek, jejichž cílem je vítězství nebo dominance, konstruktivní řešení konfliktů klade důraz na naslouchání, porozumění a propojení, což nám pomáhá transformovat napětí v učení a silnější vztahy. Vyvažuje obhajobu – jasné vyjadřování naší pravdy – se zkoumáním (vítáním pravd druhých). Nesouhlas se tak stává příležitostí ke sdílení smyslu a spolupráci.



Kontrola znalostí

Ověřte si své znalosti:

- Co znamená latinský kořen slova konflikt („conflictus“ z confligere)?
- Uveďte tři běžné důvody, proč mezi lidmi vznikají konflikty.
- Jakých je pět hlavních strategií pro řešení konfliktů popsaných v modelu Thomase-Kilmanna?
- Která strategie řešení konfliktů se zaměřuje na nalezení oboustranně výhodného řešení a proč je cenná?
- Jak může praktikování dobré komunikace a zvědavosti pomoci proměnit konflikt ve spojení?

Další četba nebo zdroje

Knihy:
Obtížné rozhovory: Jak diskutovat o tom, na čem nejvíce záleží (Douglas Stone, Bruce Patton, Sheila Heen)
Mediační proces: Praktické strategie pro řešení konfliktů (Christopher W. Moore)

Webové stránky:
Předcházení konfliktům, budování míru a mediace | ESVČ Co víte o konfliktech? | EPALE



Emoce

Úvod / Cíle / Výukové cíle

Emoce jako základ školní mediace
Konflikty ve školách zřídkakdy pramení výhradně z objektivních faktů; místo toho obvykle pramení z emocionálních reakcí, nenaplněných socioemocionálních potřeb, nedorozumění nebo vnímaných hrozeb (Fisher & Shapiro, 2005). Během dospívání je emoční intenzita obzvláště vysoká v důsledku probíhajícího vývoje mozku – zejména zpožděného zrání prefrontální kůry a zvýšené aktivity limbického systému (Steinberg, 2014). V důsledku toho mladí lidé prožívají emoce rychleji a intenzivněji a zároveň mají méně strategií, jak je efektivně zvládat.

Z tohoto důvodu vyžaduje příprava mladých dobrovolných mediátorů mnohem více než jen výuku komunikačních struktur. Musí se naučit rozpoznávat emoce u sebe i u druhých, zvládat své vlastní afektivní stavy v náročných chvílích a podporovat vrstevníky v konstruktivním vyjadřování jejich pocitů. Emoční kompetence se stává vstupní dovedností, která určuje, zda mediace uspěje, či neuspěje (Brackett, 2019).

Tato kapitola poskytuje komplexní teoretický a praktický přehled pro pracovníky s mládeží a pedagogy, kteří připravují mladé lidi na mediační role. Integruje psychologický výzkum, vývojové aspekty, teorii řešení konfliktů a praktická cvičení, která lze využít při školeních nebo při přípravě ve třídě.

Výstupy učení

Prací s touto kapitolou si studenti výrazně zlepší své emoční kompetence v kontextu školní mediace. Aktivity a teoretický obsah rozvíjejí intrapersonální i interpersonální dovednosti, které podporují konstruktivní řešení konfliktů.
Po dokončení této kapitoly budou studenti schopni:

- Rozpoznat a pojmenovat širokou škálu emocí u sebe i u druhých, včetně jemných emočních posunů, které přispívají k eskalaci konfliktu.
- Prokazovat hlubší sebeuvědomění ohledně vlastních emočních spouštěčů, stresových příznaků a fyziologických aspektů emočních reakcí.

- Používat strategie emoční regulace, jako je uzemnění, uklidňující techniky a kognitivní přeformulování, aby si udrželi rovnováhu během náročných interakcí.
- Zapojit se do hlubokého a empatického naslouchání tím, že budou věnovat velkou pozornost verbálním i neverbálním komunikačním signálům (tón hlasu, držení těla, výraz obličeje).
- Rozpoznat a uznávat emoční prožitky vyjádřené vrstevníky a podporovat je, aby se cítili vyslyšeni a respektováni.
- Používat neutrální a podpůrný jazyk, který snižuje napětí a usnadňuje vzájemné porozumění.
- Zasáhnout včas v eskalaci rozpoznáním „varovných signálů“ frustrace, defenzivního postoje nebo zahlcení.
- Usnadňovat konstruktivní dialog tím, že budou pomáhat vrstevníkům vyjádřit skryté potřeby a emoce, místo aby se zaměřovali na obviňování nebo útoky.
- Převzít odpovědnost za svou vlastní emocionální přítomnost, vědět, kdy se během mediace zastavit, zpomalit nebo požádat o pomoc.

Tyto dovednosti přispívají nejen k úspěšným mediačním sezením, ale také ke zlepšení klimatu ve třídě, rozvoji empatie a celkové emoční pohody mladých lidí. Emoční gramotnost umožňuje mediátorům vytvářet bezpečné psychologické prostory, kde se vrstevníci mohou upřímně vyjadřovat a pracovat na společných řešeních.

Cílová skupina

Tato kapitola je určena především pro:

- Mladé dobrovolné mediátory z řad vrstevníků ve školním prostředí (ve věku přibližně 12–18 let)
- Studenty a žáky, kteří se účastní programů neformálního vzdělávání, mediačních klubů nebo iniciativ vzájemné podpory
- Pracovníky s mládeží, učitele a školní poradce, kteří školí a dohlížejí na mladé mediátory

Obsah je přizpůsoben vývojovým potřebám dospívajících, kteří:

- jsou ve fázi zvýšené emoční citlivosti,
- učí se regulovat impulzy a frustraci,
- silně závisí na přijetí a sounáležitosti s vrstevníky,
- rozvíjejí komunikační dovednosti a empatii,
- těží ze strukturované praxe a podpůrné zpětné vazby.

Učební přístup použitý v této kapitole (zážitkové aktivity, hraní rolí, sebereflexe, emoční uvědomění) je v souladu se způsobem, jakým si dospívající přirozeně osvojují sociální a emoční dovednosti – prostřednictvím pozorování, aktivního procvičování a interakce s vrstevníky v bezpečném prostředí.

Tuto kapitolu lze použít:

- ve formálním vzdělávacím prostředí (školy, studentské rady, školní mediační programy)
- v neformálním vzdělávacím prostředí (mládežnická centra, letní tábory, aktivity Erasmus+)

Úkoly lze přizpůsobit různým věkovým kategoriím a úrovním zkušeností, což zajišťuje, že každý mladý mediátor může získané znalosti přímo uplatnit v reálných mediačních případech.

Metodika

Tato kapitola se řídí metodologií zážitkového učení a kombinuje teorii s aktivní účastí a řízenou reflexí. Studenti nejen čtou o emocích – pozorují je, zkoumají, vyjadřují a procvičují v realistických mediačních kontextech.
Struktura je založena na:

- Teoretický rámec
  - Stručná vysvětlení založená na emoční inteligenci, afektivní neurovědě a teorii školní mediace poskytují solidní pochopení co jsou emoce, proč se stupňují, a jak je konstruktivně řešit v konfliktu mezi vrstevníky.
- Učení založené na případech
  - Příklady a krátké konfliktní scénáře ukazují, jak emoce formují skutečné školní interakce, a pomáhají studentům převést teorii do porozumění.
- Interaktivní hraní rolí a procvičování
  - Studenti se zapojují do hraní rolí, simulací a strukturovaného pozorování, čímž si budují sebevědomí pro používání emočních dovedností v živých mediačních sezeních.
- Reflexe a sebeuvědomění
  - Aktivity, jako je mapování spouštěčů, emoční check-iny (krátké sdílení aktuálních pocitů) a otázky k řízenému debriefingu, podporují osobní růst a přítomnost mediátora.
- Vizuální a kinestetické nástroje
  - Karty s emocemi, sopečné diagramy a mapy identity činí emoční procesy pro mladé studenty hmatatelnými, přístupnými a zapamatovatelnými.

Tato kombinovaná metodika podporuje různé styly učení a zajišťuje, že se nové dovednosti stanou aplikovanými kompetencemi, nikoli jen abstraktními znalostmi.

Tipy a osvědčené postupy pro školitele a mediátory

- Buďte vzorem klidného chování – regulace emocí se učí sociálně
- Používejte neutrální a uznávající jazyk (např. „Vidím, že je to pro vás důležité“)
- Zastavte se, když emoce narůstají – zpomalení předchází eskalaci
- Zaměřte se na potřeby, ne na obviňování – co se skrývá za emocí?
- Povzbuzujte pojmenování pocitu – jazyk dává kontrolu
- Oslavujte pokrok – emoční uvědomění se rozvíjí krok za krokem

Co dělat

- Vytvořte bezpečné a respektující prostředí
- Dejte prostor všem, aby byli slyšeni
- Věnujte pozornost neverbálním signálům
- Nabídněte možnost volby a prostor pro vlastní iniciativu během aktivit

Co nedělat

- Nepodceňujte emoce („Není to velký problém“)
- Nespěchejte s řešeními dřív, než účastníky vyslechnete
- Neignorujte tišší účastníky
- Neoznačujte osobu – pouze popište její chování

Interaktivní prvky - Jak si studenti udržují zájem a aktivní zapojení

Kapitola obsahuje:

- Hry na rozpoznávání emocí
- Dialogy v malých skupinách
- Zpětná vazba a pozorování od vrstevníků
- Kontrolní seznamy pro sebehodnocení
- Kreativní expresivní úkoly
- Uzemnění založené na všímavosti

Tyto prvky zajišťují aktivní učení, emocionální bezpečí a vysokou motivaci mladých mediátorů.

Časování

Celou kapitolu lze zpracovat za 2,5 až 4 hodiny, v závislosti na kontextu školení a potřebách skupiny.



Psychologické základy emocí

Co jsou emoce?
Emoce jsou rychlé, koordinované reakce zahrnující fyziologické vzrušení, kognitivní interpretaci, expresivní chování a subjektivní prožitek (Ekman, 1999). Vyvinuly se, aby pomohly lidem adaptivně reagovat na prostředí – chránit se před nebezpečím, podporovat sociální vazby a usnadňovat rozhodování.

Emoce tedy nejsou překážkou mediace; jsou to signály, které odhalují, na čem účastníkům záleží. Naučit se tyto signály dekódovat je jedním ze základních úkolů mediátora.

Primární a sekundární emoce
Ústředním rozdílem v teorii emocí je rozlišení mezi primárními a sekundárními emocemi (Greenberg, 2011):

- Primární emoce jsou okamžité, instinktivní reakce: strach, hněv, smutek, radost, překvapení, znechucení.
- Sekundární emoce jsou formovány interpretacemi, přesvědčeními a sociálním učením: žárlivost, stud, vina, hrdost, rozpaky.

Mladí lidé často projevují sekundární emoci, jako je hněv, která maskuje zranitelnější primární emoci, jako je bolest nebo strach. Mediátoři, kteří této dynamice rozumí, mohou účastníky jemně vést k základnímu pocitu, což obvykle umožňuje hlubší a autentičtější konverzaci.

Emoce, potřeby a spouštěče
Podle teorie lidských potřeb (Burton, 1990) vznikají konflikty, když jsou ohroženy základní potřeby, včetně:

- bezpečnost
- sounáležitost
- autonomie
- spravedlnost
- respekt
- kompetence

Ve školním prostředí se emocionální spouštěče často týkají přijetí vrstevníky, reputace, akademického stresu nebo sociální identity. Školení mladých mediátorů v identifikaci skrytých potřeb namísto zaměření se pouze na viditelné chování výrazně zvyšuje účinnost jejich intervencí.

Emoční vývoj během dospívání

Dospívání se vyznačuje zvýšenou emoční reaktivitou, citlivostí na hodnocení vrstevníků a silnou touhou po sounáležitosti (Siegel, 2014). Vztahy s vrstevníky se stávají ústředním bodem formování identity, což vysvětluje, proč zdánlivě „malé“ sociální incidenty mohou vyvolávat intenzivní pocity.

Výzkum ukazuje, že dospívající:

- interpretují nejednoznačné sociální signály negativněji (Somerville, 2013),
- s větší pravděpodobností zažívají stud a ponížení v konfliktech s vrstevníky,
- ve stresu se silně spoléhají na rozhodování řízené emocemi,
- ještě nemají plně vyvinuté dovednosti v regulaci emocí.

Trénink emoční gramotnosti tedy není volitelnou součástí přípravy mediátora – je to vývojová nutnost.

Regulace emocí jako klíčová kompetence mediátora

Proč na regulaci záleží

Schopnost mediátora zůstat klidný, neutrální a uzemněný má přímý dopad na emoční stavy stran prostřednictvím mechanismů koregulace (Porges, 2011). Pokud se mediátor dostane do stresu, zaujme defenzivní postoj nebo jedná uspěchaně, strany konfliktu toto napětí odrážejí. Naopak klidný tón, pomalé tempo a uzemněný postoj mediátora pomáhají účastníkům cítit se dostatečně bezpečně, aby se mohli vyjádřit.

Regulační strategie pro výuku mladých mediátorů

Efektivní emoční regulace zahrnuje fyziologické, kognitivní a behaviorální strategie. Mezi výzkumně podložené metody vhodné pro dospívající patří:

- Fyziologické strategie
  - techniky hlubokého dýchání (pomalý výdech pro aktivaci parasympatické reakce)
  - čtvercové dýchání (box breathing, 4–4–4–4)
  - cvičení na uzemnění (senzorické skenování 5–4–3–2–1)
  - změny držení těla (držení těla s otevřeným hrudníkem snižuje stresovou aktivaci organismu)
  - vědomá chůze nebo mikropřestávky

(Viz: Feldman, 2018; Kabat-Zinn, 2003.)

- Kognitivní strategie
  - kognitivní přehodnocení („Tato situace pro mě nepředstavuje hrozbu.“)
  - zaujetí perspektivy („Co asi cítí?“)
  - identifikace chyb v myšlení (přílišná generalizace, katastrofizace, čtení myšlenek)
  - úmyslné pauzy před odpovědí

Přehodnocení je jednou z nejúčinnějších regulačních strategií; Gross, 2015.)

- Behaviorální/komunikační strategie
  - pojmenování emocí („Zdá se, že se cítíš frustrovaný/á.“)
  - validace („Tato reakce dává vzhledem k tvé zkušenosti smysl.“)
  - zpomalování konverzace
  - objasňující prohlášení

Validace je klíčová, protože konflikty často eskalují ze zkušenosti s nepochopením nebo odmítnutím (Rogers, 1961).

Rozvoj emoční gramotnosti u mladých mediátorů

Důležitost emoční slovní zásoby

Většina dospívajících používá k popisu pocitů omezenou slovní zásobu. Bez dostatečné zásoby slov pro emoce mají potíže s formulováním svých vnitřních stavů, což vede k nedorozumění a eskalaci. Pracovníci s mládeží by měli zavést nástroje, jako například:

- emoční kola (Plutchik)
- teploměry emocí (stupnice intenzity)
- nástroje založené na metaforách (semafor, úrovně bouří)

Tyto nástroje zlepšují emoční granularitu, která silně souvisí se zlepšenou regulací (Barrett, 2017).

Pochopení posloupnosti emocí a chování

Pomoc mladým mediátorům s identifikací kroků propojujících myšlenky, emoce a chování buduje sebeuvědomění:

- Spouštěč
- Výklad
- Emoce
- Chování
- Následek

Tento model je v souladu s kognitivně behaviorální teorií (Beck, 2011) a umožňuje mediátorům vést vrstevníky od reaktivního chování k reflexivnímu porozumění.

Dovednosti rozpoznávání emocí u druhých zahrnují pozorování:

- tón hlasu
- mikrovýrazy obličeje (Ekman, 2003)
- držení těla
- tempo a energie
- oční kontakt

Mladí lidé se však musí vyvarovat domněnek; místo toho si svůj dojem ověří:
„Všímám si, že se vám trochu třesou ruce. Jste z dané situace nervózní?“ To přispívá k emoční bezpečnosti a snižuje možnost dezinterpretace.

Vytváření emoční bezpečnosti v mediaci
Emoční bezpečnost je předpokladem pro dialog. Podle teorie bezpečnosti (Coan & Sbarra, 2015) se lidé mohou zapojit do řešení problémů pouze tehdy, když se cítí bezpečně.
Mezi klíčové komponenty patří:

- neutralita
- důvěrnost
- předvídatelnost
- dobrovolná účast
- respekt a rovný hlas

Úlohou mediátora je udržovat toto klima prostřednictvím konzistentních hranic a jasné struktury.

Úkoly / Cvičení / Lekce / Procvičování

Nástroje a techniky pro podporu emočního vyjádření
Výroky typu „já“ Vzorec („Cítím… když… protože… potřebuji…“) podporuje komunikaci bez obviňování a je v souladu s principy nenásilné komunikace (Rosenberg, 2003).

Škálování emocí
Použití stupnice intenzity 0–10 externalizuje emoci a usnadňuje její zvládání:
„Na stupnici od 0 do 10, jak intenzivní je právě teď ta frustrace?“

STOP–POJMENUJ–ZVOL Jednoduchá sekvence:

- Zastavte se
- Pojmenujte emoci
- Zvolte reakci

Podpořeno výzkumem všímavosti (mindfulness) (Kabat-Zinn, 2003).

Přestávky (time-out)

Přestávky umožňují nervovému systému vrátit se do základního stavu. Mediátoři se musí naučit nabízet přestávky sebevědomě a neutrálně.

Následující aktivity jsou navrženy tak, aby pomohly mladým mediátorům posílit jejich emoční uvědomění, seberegulaci, empatii a komunikační dovednosti. Všechna cvičení mohou využít pracovníci s mládeží, pedagogové, facilitátoři a školní psychologové ve skupinových školeních, workshopech nebo programech přípravy na mediaci. Každá aktivita zahrnuje teoretický základ, jasné kroky a reflexivní otázky, které podporují hlubší učení.

Aktivita 1 – Emoční šarády – Trénink neverbálního rozpoznávání emocí (Příloha 6)

Délka trvání: 20–25 minut

Účel:

- zlepšit rozpoznávání neverbálních emočních signálů (Ekman, 2003)
- trénovat pozornost k výrazům obličeje, gestům, tónu hlasu a držení těla
- rozvíjet empatii a mentalizační dovednosti

Potřebné materiály: 16 karet s emocemi (hněv, smutek, obavy, radost, překvapení, zmatení, únava, klid, úzkost, hrdost, podráždění, nadšení, zuřivost, šok, hravost, netečnost)

Postup

1. Účastníci sedí v kruhu.
2. Jeden dobrovolník si vylosuje kartu s emocemi.
3. Předvede emoci beze slov.
4. Skupina hádá emoci.
5. Po odhalení odpovědi skupina diskutuje:
    a. Jaké neverbální signály vám pomohly identifikovat emoci?
    b. Jaké držení těla nebo výraz obličeje to signalizovaly?
    c. Bylo snadné, nebo obtížné emoci rozpoznat? Proč?

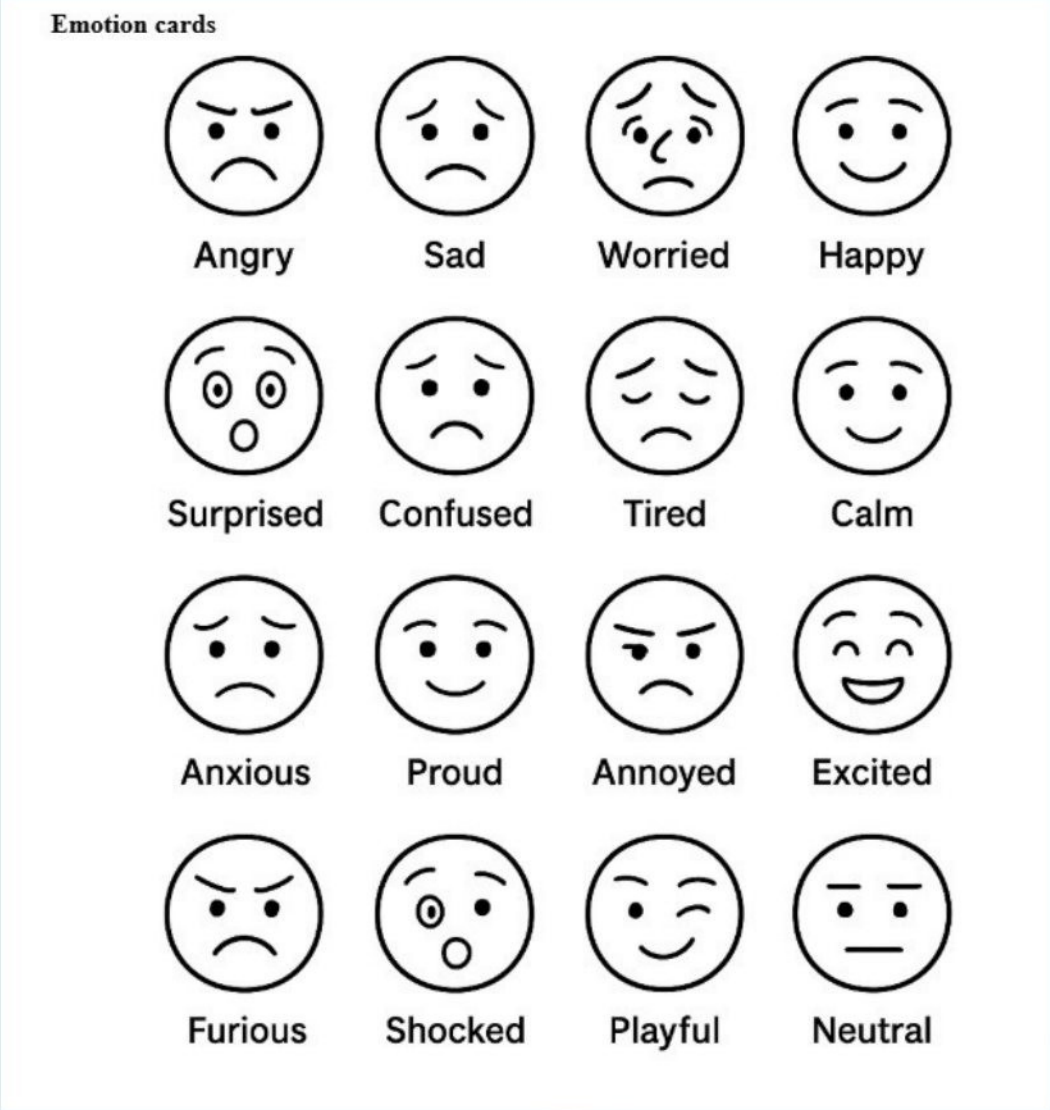
Poznámky školitele: Tato aktivita zlepšuje percepční citlivost a učí mediátory „číst emocionální prostor“, což je klíčová dovednost pro deeskalaci a získání důvěry.

Reflexivní otázky pro mediátory

- Jak vám mohou neverbální signály pomoci zasáhnout dříve během mediace?
- Jaké známky vám napoví, že je někdo zahlcený nebo se uzavírá?
- Jaká rizika vznikají, pokud mediátor špatně interpretuje emocionální signály?

Variace

- Tichá konfliktní scéna: dva účastníci tiše sehrají krátký konflikt; pozorovatelé identifikují emocionální podtóny.
- Přepnutí emocí: v polovině hry školitel ukáže herci novou kartu s emocí, na kterou musí herec okamžitě přejít.



Aktivita 2 – Mapa spouštěčů – Identifikace osobních emočních spouštěčů (Příloha 7 a 8)

Délka trvání: 30–40 minut
Účel:

- zvýšit uvědomění si vlastních emočních spouštěčů
- připravit mediátory na neutralitu ve stresových situacích
- zabránit tomu, aby osobní reakce narušovaly mediační proces

Potřebné materiály

- listy A4
- Fixy
- Ukázkový diagram se třemi zónami: mírné / střední / silné spouštěče

Postup

- Každý účastník nakreslí tři soustředné kruhy označené (viz příklad v příloze 7):
  - Mírné spouštěče (drobné podráždění)
  - Střední spouštěče (frustrace, napětí)
  - Silné spouštěče (hněv, strach, stud)
- Jednotlivě naplňují každý kruh skutečnými spouštěči z osobní zkušenosti.
- Účastníci se mohou ve dvojicích nebo malých skupinách podělit (volitelné).
- V celé skupině (v plénu) lektor vede diskusi:
  - Které spouštěče se objevovaly nejčastěji?
  - Proč nás určité situace ovlivňují více než jiné?
  - Které spouštěče by bylo pro mediátora náročné zvládnout?
- Každý účastník si napíše „Osobní regulační plán“ pro svůj nejsilnější spouštěč.

Teoretické pozadí
Toto cvičení je založeno na výzkumu kognitivně-behaviorální a emoční regulace (Gross, 1998; Feldman, 2018). Mediátoři si musí uvědomit své vlastní emoční prahy, aby zůstali neutrální a podpůrní.

Otázky k reflexi:

- Jak moje tělo reaguje, když se aktivuje můj spouštěč?
- Co mi pomáhá rychle se regulovat?
- Co bych musel/a udělat v reálné mediaci, kdyby se tento spouštěč objevil?

Aktivita 3 – Zkoumání emocí a potřeb – Propojení emocí se základními potřebami (Příloha 9, 10 a 11)

Délka: 40–50 minut
Účel:

- pomoci účastníkům pochopit, že emoce signalizují nenaplněné potřeby
- naučit mediátory dívat se pod povrch konfliktu
- posílit empatii a deeskalační dovednosti

Potřebné materiály

- Karty s krátkými konfliktními scénáři relevantními pro školní život (viz příloha 9)
- Seznamy emocí a seznamy potřeb (na základě nenásilné komunikace, viz přílohy 10 a 11)

Postup

- Malé skupiny si vylosují kartu se scénářem.
- Identifikují emoce, které prožívá každá strana konfliktu.
- Uvádějí nenaplněné potřeby, které se za emocemi skrývají (např. důstojnost, spravedlnost, respekt, sounáležitost, bezpečí).
- Skupiny prezentují svou analýzu:
  - Jaké emoce jste identifikovali u osoby A a B?
  - Které potřeby by mohly být hnací silou těchto emocí?
- Diskutujte o tom, jak může mediátor pomoci stranám vyjádřit tyto potřeby.

Teoretické pozadí

Toto cvičení, odvozené z Rosenbergova modelu NVC (2003), učí „hlubokou strukturu“ konfliktu: chování je jen povrch; potřeby a emoce řídí interakci.

Reflexivní otázky

- Proč je během mediace důležité rozpoznat potřeby?
- Jak se konflikt změní, když pochopíme, „proč to bolí“?
- Jaký jazyk pomáhá vyjasnit si potřeby bez obviňování?

Aktivita 4 – Cvičení Sopka – Pochopení eskalace emocí (Příloha 12)

Délka: 25–30 minut
Účel:

- pomoci mladým mediátorům rozpoznat fáze emoční eskalace
- procvičit strategie včasné intervence
- porozumět fyziologii hněvu a stresu

Potřebné materiály

- Velký diagram sopky nakreslený na flipchartovém papíře (viz Příloha 12)
- Lepicí papírky různých barev

Postup

- Školitel představí kroky eskalace: Podráždění → Frustrace → Hněv → Výbuch
- Účastníci pro každou úroveň napíší příklady chování nebo myšlenek a umístí je na sopku.

Diskusní body:

- Jaké včasné varovné signály můžete v každé fázi rozpoznat?
- Jaké intervence mohou zabránit eskalaci?
- Jako skupina vytvoří „Sadu nástrojů pro intervenci mediátorů“ pro každou úroveň eskalace.

Teoretické pozadí

Tato aktivita je založena na afektivní neurovědě a modelech reakce „boj, nebo útěk“ (LeDoux, 1996). Výuka mladých mediátorů v detekci včasných příznaků zvyšuje pravděpodobnost úspěšné deeskalace.

Reflexivní otázky

- Jak osobně eskalujete během konfliktu?
- Jaké známky vám napovídají, že se někdo blíží „explozi“?
- Co byste jim jako mediátor mohli říct, abyste jim pomohli se uklidnit?

Aktivita 5 – Mediační role s emocionálním zaměřením (Příloha 13 a 14)

Délka: 45–60 minut
Účel:

- integrovat emoční dovednosti do reálné mediační praxe
- budovat sebevědomí, přítomnost a neutralitu
- trénovat validaci, aktivní naslouchání a uzemněnou komunikaci

Potřebné materiály

- 2–3 podrobné scénáře školních konfliktů
- Karty rolí: Mediátor, Osoba A, Osoba B, Pozorovatelé
- Pozorovací listy (zaznamenané emoční signály, pokusy o validaci, tón, tempo)

Postup

- Účastníci jsou rozděleni do trojic + pozorovatel.
- Mediátor vede 8–10minutovou mini-mediaci.
- Mediátor musí záměrně praktikovat:
  - pojmenovávání emocí
  - potvrzování pocitů
  - používání pauz nebo oddechových časů
  - zpomalení tempa, když dojde k eskalaci
  - zachování neutrality
- Pozorovatelé poskytují strukturovanou zpětnou vazbu.
- Účastníci střídají role.

Teoretické pozadí

Toto vychází z teorie zážitkového učení (Kolb, 1984) a teorie sociálního učení. Hraní rolí umožňuje účastníkům internalizovat metody emoční regulace a otestovat je v bezpečných situacích.

Reflexivní otázky

- Kdy pro vás bylo nejtěžší být v roli mediátora?
- Která validační fráze (potvrzení pocitů) fungovala dobře?
- Jaké emocionální signály jste přehlédli?
- Jak sebejistě jste se cítil/a při zvládání emocionálního klimatu?

Aktivita 6 – (Volitelné) Uzemnění pro mediátory pomocí všímavosti

Délka: 10–12 minut
Účel:

- pomoci mediátorům rychle regulovat vnitřní stavy
- zlepšit pozornost, jasnost a emoční stabilitu
- pěstovat přítomnost před mediací nebo během ní

Postup

- Řízené pomalé dýchání (nádech na 4 doby, výdech na 6 dob).
- Krátký sken těla od hlavy až k patě (např. https://www.youtube.com/watch?v=e0f9wa2SUX0).
- Krátké zastavení u emocí („Co právě teď cítím? Kde v mém těle?“).
- Závěrečný záměr:
  - „Co nechávám odejít?“
  - „Jakou kvalitu do mediace vnáším já?“

Teoretické pozadí
Mindfulness zvyšuje kognitivní flexibilitu a snižuje reaktivitu (Kabat-Zinn, 2003). Pomáhá mediátorům soustředit se. Používejte to na začátku školení nebo před hraním rolí.

Shrnutí

Tyto rozšířené aktivity:

- budují emoční inteligenci, uvědomění a schopnost regulace;
- připravují mladé mediátory na reálné konfliktní situace;
- lze použít ve vzdělávacích programech, modulech MOOC, výměnách mládeže nebo školních workshopech; a každá z nich má jasný teoretický základ a reflexivní složku.

Běžné emocionální bariéry ve školní mediaci
Patří mezi ně:

- strach ze zranitelnosti
- stud
- vyhýbání se
- ztráta statusu
- hněv maskující bolest
- přesvědčení, že „projevování emocí je slabost“

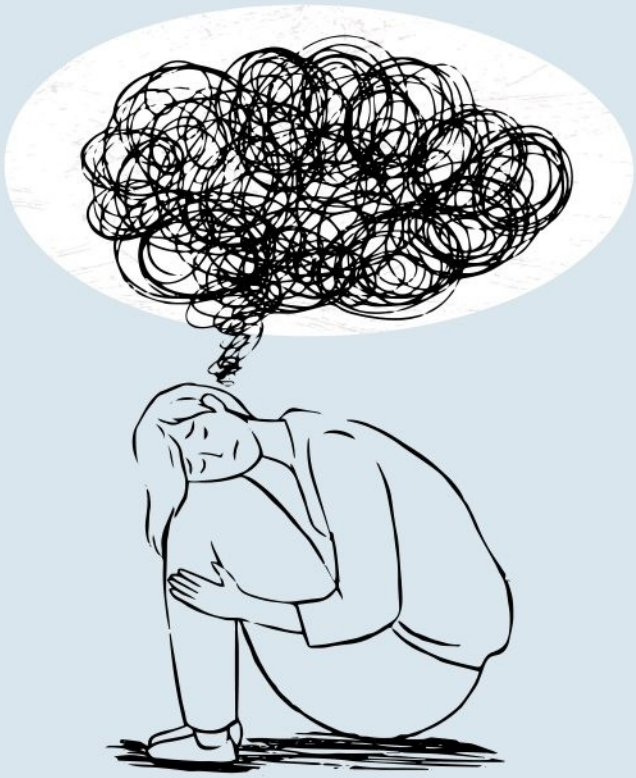
Výzkum ukazuje, že stud je jedním z nejsilnějších prediktorů agrese u dospívajících (Tangney a kol., 2007), takže se mediátoři musí naučit s ním zacházet citlivě.

Případové studie

- Vyloučení ze skupinového chatu → základní potřeba: sounáležitost.
- Zesměšňování něčího přízvuku → stud + hrozba pro identitu.
- Zlomená důvěra → smutek + strach + potřeba bezpečí.

Tyto případy by měly být analyzovány s mediátory ve školení, aby se získal emocionální vhled.

Emoce nejsou překážkou mediace; jsou strukturálními složkami konfliktu. Když pracovníci s mládeží podporují mladé mediátory v rozvoji emoční gramotnosti, regulačních dovedností a empatické přítomnosti, posilují je nejen jako řešitele konfliktů, ale i jako emocionálně inteligentní členy školních komunit. Integrace vědy o emocích s praktickými nástroji umožňuje mladým mediátorům řešit konflikty s jasností, soucitem a sebevědomím.



Kontrola znalostí

Tato část pomáhá studentům zopakovat klíčové koncepty a dovednosti z dané kapitoly. Lektoři mohou otázky používat jednotlivě, ve dvojicích nebo v rámci skupinové diskuse. Úkoly kombinují vybavování znalostí, emoční vhled a aplikaci v reálném životě – což odráží hlavní cíle školení mediátorů.

Otázky s výběrem odpovědí
Vyberte nejlepší odpověď.

Které tvrzení nejlépe popisuje regulaci emocí?
A. Ignorování nebo potlačování emocí
B. Konstruktivní rozpoznávání a zvládání emočních reakcí
C. Zabraňování ostatním v projevování jejich emocí
D. Dovolení emocím ovládat konverzaci

Který znak může naznačovat eskalaci emocí během konfliktu?
A. Klidný tón a stabilní dýchání
B. Pauzy a reflexivní naslouchání
C. Zvýšený hlas, napjaté držení těla a rychlejší řeč
D. Pravidelný oční kontakt a přikyvování

Jaký je hlavní účel emocionální validace během mediace?
A. Souhlasit s jednou stranou
B. Ukázat, že mediátor chápe a respektuje pocity
C. Rozhodnout, kdo má pravdu a kdo ne
D. Rychle ukončit konflikt

Který nástroj pomáhá propojit emoce se základními potřebami?
A. Diagram sopky
B. Mapování emocí a potřeb
C. Cvičení uzemnění a dechu
D. Náhodné hádání

Správné odpovědi: 1B, 2C, 3B, 4B

Otevřené otázky
Odpovězte na ně 2–4 větami.

- Proč je emoční uvědomění důležité při mediaci mezi vrstevníky?
- Jak může mediátor rozpoznat své vlastní emocionální spouštěče?
- Jaké strategie může mediátor použít k zachování klidu během konfliktu?
- Proč jsou neverbální signály nezbytné v komunikaci v konfliktu?

(Poznámka pro školitele: skóre je založeno na jasnosti, empatii a přesnosti.)

Praktické scénáře
Přečtěte si krátké situace a reagujte jako mediátor.

Během mediace je jeden student viditelně frustrovaný, založí si ruce a odvrátí zrak. Druhý si hlasitě povzdechne a začne mu skákat do řeči.

- Co byste mohli říct nebo udělat pro zklidnění situace?

Dva přátelé se hádají a jeden z nich zvolá: „Vždycky mě schválně ztrapňuješ!“

- Jak byste jim pomohli přejít od obviňování k vyjadřování pocitů a potřeb?

Student začne během mediace plakat a opakovaně se omlouvat.

- Jakou podpůrnou intervenci byste mohli nabídnout?

(Poznámka pro školitele: Mezi přijatelné reakce patří validace, pauza, zpomalení, pojmenování emocí, uzemnění.)

Sebereflexe (pro deníky mediátorů)

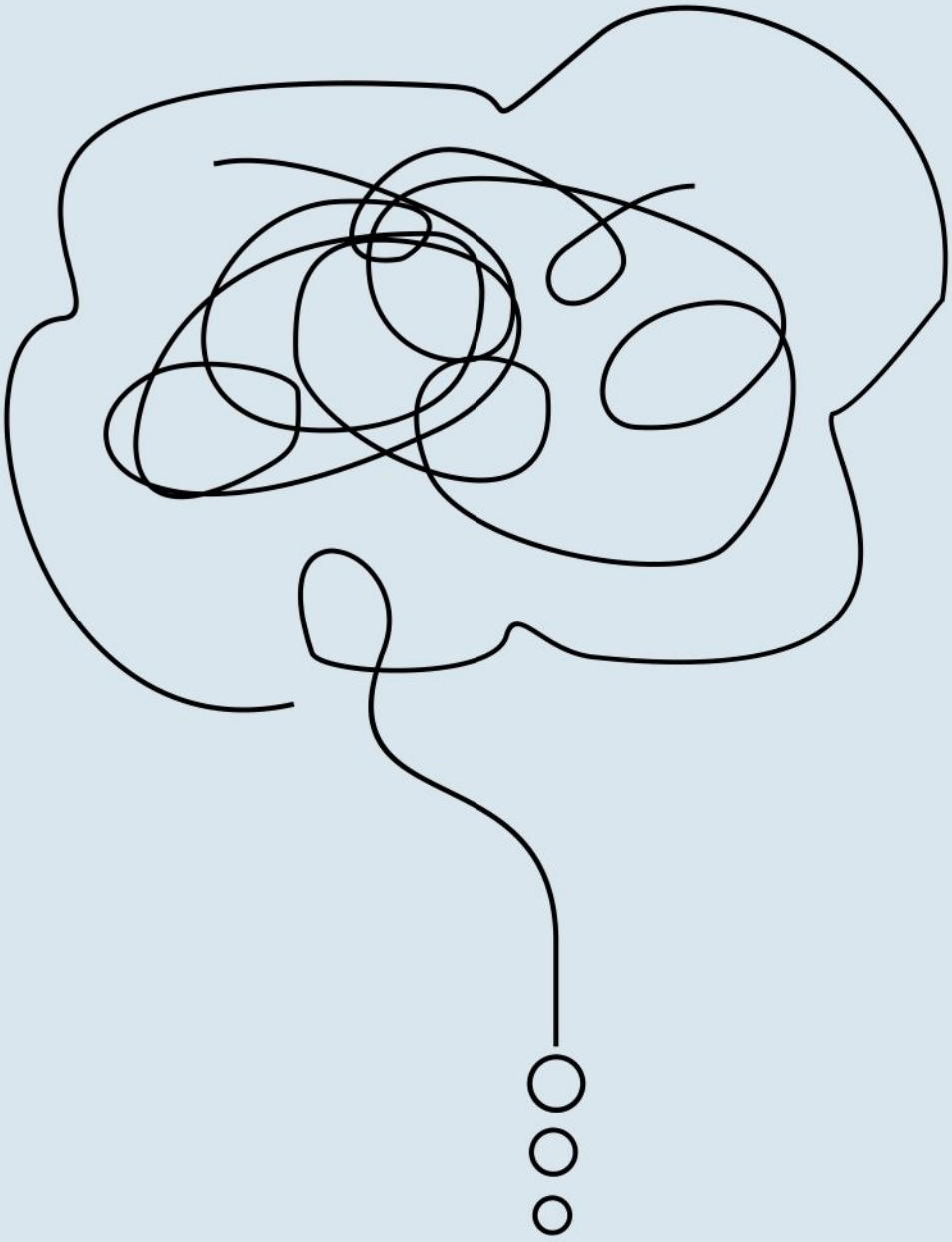
- Kterých emocí si u ostatních všímám nejhůře?
- Jaké fyzické příznaky mi říkají, že se mé emoce stupňují?
- Jak pohodlně se cítím při pojmenovávání emocí nahlas?
- Jakou emocionální dovednost chci posílit před svou další mediací?

Návrh na bodování a hodnocení
Přesnost výběru z více možností: /4
Otevřené odpovědi: /8
Praktické použití: /12
Kvalita reflexe: /6
Celkem /30
Skóre ≥ 22 značí dobrou připravenost na emocionální složky mediace.

Další četba nebo zdroje

- Barrett, L. F. (2017). How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. Houghton Mifflin Harcourt.
- Beck, J. S. (2011). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. Guilford Press.
- Brackett, M. (2019). Permission to Feel. Celadon Books.
- Burton, J. (1990). Conflict: Human Needs Theory. St. Martin's Press.
- Coan, J. A., & Sbarra, D. A. (2015). Teorie sociální základny: Role sociální blízkosti v emocích a ekonomice jednání. Behavioral and Brain Sciences, 38, e71. https://doi.org/10.1017/S0140525X14000051
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. In T. Dalgleish & M. Power (Eds.), Handbook of cognition and emotion (str. 45–60). Wiley.
- Ekman, P. (2003). Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life. Times Books.
- Feldman, R. (2018). Procesy autoregulace a koregulace v raném vývoji. Developmental Psychobiology, 61(1), 1–12. https://doi.org/10.1002/dev.21701
- Fisher, R., & Shapiro, D. (2005). Beyond Reason: Using Emotions as You Negotiate. Penguin.
- Greenberg, L. (2011). Emotion-Focused Therapy. American Psychological Association.
- Gross, J. J. (1998). Vznikající oblast regulace emocí: Integrativní přehled. Review of General Psychology, 2(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (2015). Regulace emocí: Současný stav a budoucí vyhlídky. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781
- Kabat-Zinn, J. (2003). Intervence založené na všímavosti v kontextu: Minulost, přítomnost a budoucnost. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016
- Kolb, D. A. (1984). Zážitkové učení: Zkušenost jako zdroj učení a rozvoje. Prentice Hall.
- LeDoux, J. E. (1996). Emoční mozek: Tajemné základy emočního života. Simon & Schuster.
- Porges, S. W. (2011). Polyvagální teorie. W. W. Norton.
- Rogers, C. R. (1961). Stát se osobou: Pohled terapeuta na psychoterapii. Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. B. (2003). Nenásilná komunikace: Jazyk života. PuddleDancer Press.
- Siegel, D. J. (2010). Vědomý terapeut: Průvodce klinického lékaře k mindsightu a neuronové integraci. W. W. Norton.
- Siegel, D. J. (2014). Brainstorming: Síla a účel mozku teenagerů. Penguin.
- Somerville, L. H. (2013). Mozek dospívajících: Citlivost na sociální hodnocení. Current Directions in Psychological Science, 22(2), 121–127. https://doi.org/10.1177/0963721413476512

- Steinberg, L. (2014). Věk příležitostí: Poučení z nové vědy o adolescenci. Eamon Dolan/Houghton Mifflin Harcourt.
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Morální emoce a morální chování. Annual Review of Psychology, 58, 345–372. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145
- Van der Kolk, B. A. (2014). Tělo sčítá rány: Mozek, mysl a tělo při hojení traumatu. Viking.



Stereotypy

Úvod / Cíle / Výukové cíle

Školní prostředí je složitá sociální krajina, kde adolescenti neustále vyjednávají o tom, kdo jsou, ke komu patří a jak jsou ceněni. Během tohoto procesu si mladí lidé rychle vytvářejí úsudky o ostatních na základě viditelných skupinových znaků, jako je oblečení, pohlaví, přízvuk nebo akademické výsledky. Tyto zobecněné předpoklady – stereotypy – utvářejí očekávání a ovlivňují interakce dlouho předtím, než je osobní zkušenosti mohou napravit.

Stereotypy hrají obzvláště silnou roli ve školních konfliktech. Když mají studenti pocit, že jsou souzeni nikoli za to, co udělali, ale za to, kým jsou, emocionální dopad se prohlubuje: stud, hněv a defenzivní chování situaci vyhrocují. Mediace se stává nezbytným nástrojem k prolomení těchto předpokladů a umožňuje studentům vnímat jeden druhého jako jednotlivce s pocity a jedinečnými příběhy. Posílení postavení mladých mediátorů v identifikaci a řešení stereotypů je proto klíčem k budování inkluzivního a emocionálně bezpečného školního prostředí.

Výstupy učení

Po dokončení této kapitoly budou studenti schopni:

- rozpoznat stereotypní předpoklady v konfliktech mezi vrstevníky;
- usnadnit přechod od zobecněných úsudků k osobním příběhům;
- používat otázky vyvolané zvědavostí, které odhalují osobní potřeby a emoce;
- identifikovat újmu na identitě a emoční eskalaci způsobenou stereotypy;
- podporovat sounáležitost a začlenění prostřednictvím neutrálního a respektujícího mediačního jazyka;
- posilovat empatii zdůrazňováním sdílených lidských zkušeností;
- reflektovat a regulovat své vlastní předsudky a předpoklady jako mediátoři.

Tyto dovednosti podporují spravedlivější a konstruktivnější řešení a zároveň zvyšují sociální soudržnost a blaho studentů.

Cílová skupina

Tato kapitola je určena pro:

- Mladé peer mediátory (věk cca 12–30 let)
- Studenty zapojené do řešení konfliktů ve školách, mediačních klubů nebo inkluzivních programů
- Pracovníky s mládeží, učitele a školní poradce připravující mladé mediátory

Obsah je vývojově přiměřený dospívajícím, kteří:

- silně se spoléhají na vnímání vrstevníků a sounáležitost,
- jsou citliví na úsudky související s identitou,
- těží ze strukturované praxe, reflexe a zpětné vazby.

Tyto aktivity umožňují jak začínajícím, tak zkušeným mediátorům procvičovat si facilitaci konfliktů s ohledem na stereotypy.

Metodika

Tato kapitola je založena na zážitkovém učení: reálných situacích, emocionálním zapojení a řízené reflexi. Krátký teoretický úvod poskytuje psychologické základy, po němž následují interaktivní aktivity, které studentům umožňují na vlastní kůži zažít účinky stereotypů.

Klíčové metodické komponenty:

- Učení založené na případech: reálné příklady ze školních konfliktů
- Hraní rolí a simulace: nácvik bezpečných mediačních reakcí
- Reflexivní deník: posílení sebeuvědomění mediátora
- Společná diskuse: zkoumání různých úhlů pohledu
- Kreativní vyjádření identity: proměna označení v osobní příběhy

Tipy pro školitele

- Buďte vzorem respektující a inkluzivní komunikace
- Podporujte zvědavost místo soudů
- Zaměřte se na chování a pocity, ne na nálepky
- Dovolte ticho – emoční vhled vyžaduje čas

Nejlepší postupy

- Zajistěte psychologickou bezpečnost před aktivitami souvisejícími se stereotypy
- Okamžitě zastavte škodlivé chování, a to i během hraní rolí
- Zdůrazněte společné rysy, aniž byste popírali rozdíly

Časování

Doporučená doba realizace: celkem 3–4 hodiny

Hlavní obsah

Co jsou stereotypy a jak fungují?

Stereotypy jsou zobecněná přesvědčení o jednotlivcích založená na členství ve skupině (Hilton & von Hippel, 1996). Zjednodušují složité identity do rychlých předpokladů, jako například:

- „Studenti, kteří jsou tiší, jsou nepřátelští“
- „Děti imigrantů mají ve škole horší výsledky“
- „Holky nehrají dobře fotbal“

Stereotypy se stávají problematickými, když:

- nahrazují osobní zkušenosti domněnkami,
- formují očekávání ještě předtím, než dojde k interakci,
- ovlivňují chování a rozhodování.

V mediaci hrozí nebezpečí, že studenti přestanou vnímat jeden druhého jako jedinečné osobnosti, což omezuje dialog a stupňuje konflikt.

Proč se v dospívání rozvíjejí stereotypy

Dospívající aktivně vyhledávají sounáležitost a uznání od vrstevníků. Sociální identita se stává klíčovým zdrojem bezpečí a statusu.

Stereotypy pomáhají mladým lidem:

- kategorizovat rozsáhlá sociální prostředí (kognitivní zkratka),
- rozhodnout, kdo je „my“ a kdo „oni“ (vlastní vs. vnější skupina),
- udržovat si skupinovou identitu a popularitu.

Tyto zkratky však často vylučují a poškozují ty, kteří jsou označeni za odlišné.
Sounáležitost je příjemná. Vyloučení bolí. Mediace pomáhá znovu vybudovat sounáležitost.

Psychologický dopad stereotypizace (Příloha 15)
Stereotypy ovlivňují tři úrovně prožívání konfliktu:

Úroveň	Dopad	Školní 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

Když se někdo cítí být souzen za svou identitu, může:

- cítit se odhaleně a trapně,
- stáhnout se, NEBO zaútočit,
- konflikt se rychle vyostřuje.

Mediátoři se musí naučit rozpoznávat újmu na identitě jako skrytou hnací sílu konfliktu.

Stereotypy v typických školních konfliktech
Stereotypy se často objevují v těchto oblastech:

- Genderově podmíněné konflikty: vedení, předměty, sport
- Kulturní nedorozumění: jazykové přízvuky, zvyky
- Napětí ohledně akademického statusu: „chytré“ vs. „populární“ skupiny
- Socioekonomické hodnocení: oděvní značky, technologie
- Předsudky vůči postižení nebo neurodiverzitě: senzorické nebo behaviorální rozdíly
- Online identity: hráči, influenceři, stereotypy fanoušků
- Menšiny, uprchlíci: odlišné zvyky, kultura atd.

Tyto stereotypy proměňují malé konflikty v bitvy o identitu.

Jak mediátoři řeší stereotypy
Mediátoři musí:

- zůstat neutrální – vyhýbat se posilování skupinových nálepek,
- uznat emocionální bolest, i když nechtěnou,
- používat zvídavé otázky:
  - „Co se stalo mezi vámi – ne mezi skupinami?“
  - „Jaký ve vás ta poznámka vyvolala pocit?“

- pomoci přejít od zobecňování k osobní zkušenosti,
- zaměřit se na individuální potřeby a pocity místo na obviňování.

Užitečné fráze pro mediátory:
Místo… Řekněte…
„To o dívkách neplatí!“ „Zaměřme se na její zkušenost v této situaci.“
„To nepředpokládej!“ „Co jiného by mohlo vysvětlit, co se stalo?“
„Uklidni se!“ „Vidím, že je to důležité – zpomalme.“

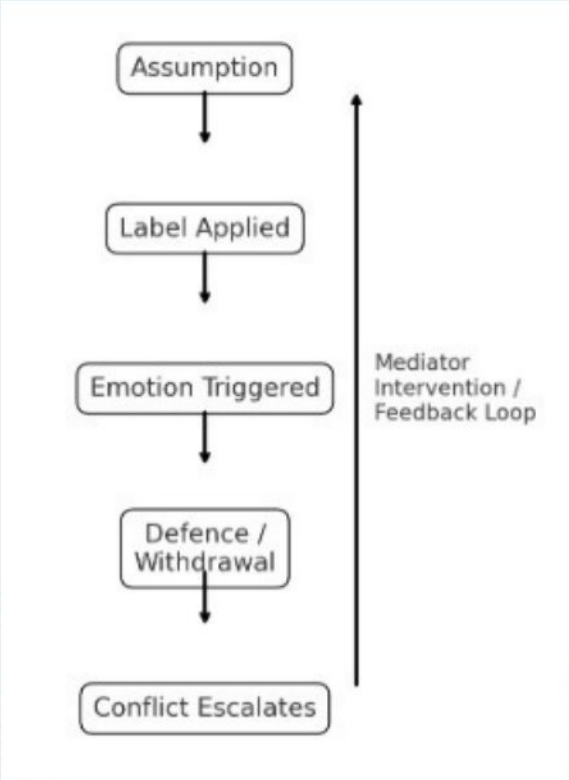
Cílem je komunikace, která obnovuje důstojnost.

Souvislost s emoční inteligencí
Rozpoznávání stereotypů vyžaduje pokročilé emoční uvědomění:

- všímání si vlastního nepohodlí a domněnek,
- identifikace emocí za zraňujícími komentáři,
- uznávání (validace) emočních reakcí ostatních.

To silně navazuje na kapitolu o emocích a posiluje holistický soubor mediačních dovedností.

Vizuální pomůcka – Cesta k eskalaci stereotypů (Příloha 16)
Tuto vizuální pomůcku lze vytisknout jako školicí plakát, který pomůže mediátorům identifikovat intervenční body.



Klíčový poznatek
Stereotypy nejsou jen myšlenky – formují to, jak se mladí lidé cítí, jak spolu jednají a jak řeší problémy. Když se mediátoři naučí včas identifikovat stereotypy, chrání bezpečnost identity, budují empatii a obnovují důvěru.

Úkoly / Cvičení / Lekce / Procvičování

Aktivita 1 – Karty identity „Jen proto…“ (Příloha 17)

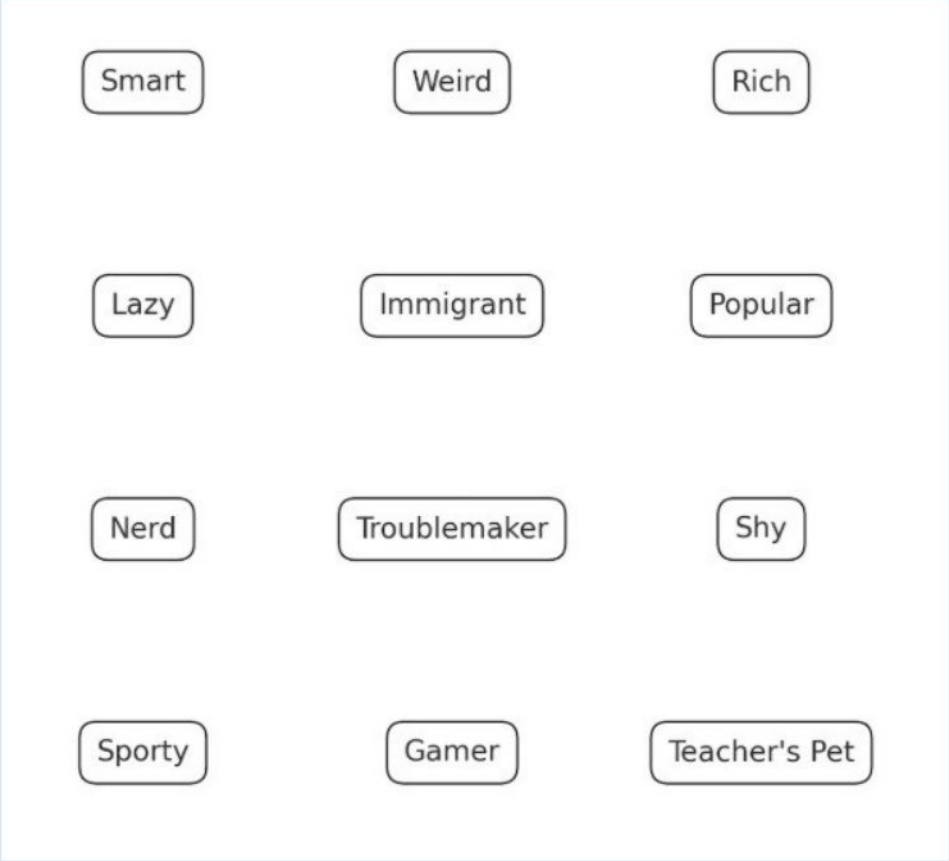
Účel: zpochybnění stereotypů prostřednictvím osobního vyjádření
Délka: 35–45 min

Postup:
Účastníci vyplňují karty:
„Jen proto, že jsem ___, neznamená to, že jsem ___.“
Dvojice sdílejí příběhy; skupinový dialog zkoumá emocionální dopad.
Zaměření školitele: afirmace, bezpečnost identity.



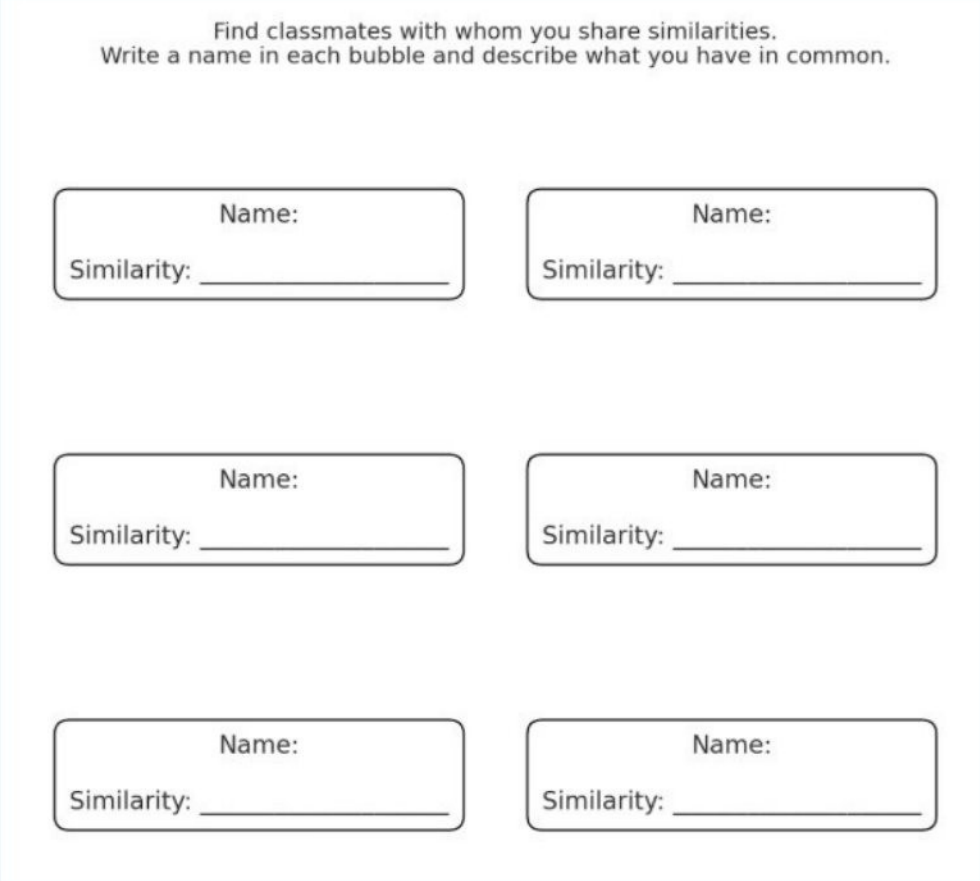
Aktivita 2 – Sociální snímek – Štítky rolí (Příloha 18)

Účel: zažít, jak předpoklady formují chování
Délka: 40–50 min
Postup:
Viditelné nebo skryté stereotypní nálepky přidělené účastníkům → volná interakce → reflexe překvapivých chybných úsudků.
Propojení s mediací: všímání si neverbálních změn postojů.



Aktivita 3 – Mapování podobnosti („Společný základ“) (Příloha 19)

Účel: omezit myšlení „my vs. oni“
Délka: 25–35 min
Postup:
Studenti se procházejí a nacházejí nečekané podobnosti se svými vrstevníky.
Výsledek: zvýšení sounáležitosti a empatie.



Aktivita 4 – Příběh za nálepkou

Účel: transformace škodlivých nálepek do autentických narativů identity
Délka: 40–50 min
Postup:
Účastníci si vyberou nálepku, kterou obdrželi → napíší a/nebo nakreslí skutečný příběh, který se za ním skrývá → sdílení v malém kruhu.

Aktivita 5 – Hraní rolí s mediací zaměřenou na rozpoznávání stereotypů (Příloha 20)

Účel: procvičování identifikace stereotypního jazyka v konfliktu
Délka: 45–60 min
Postup:
Dvojice přehrávají scénku konfliktu obsahujícího stereotypní fráze. Pozorovatelé si všímají, kdy se objevují nálepky, a navrhují podpůrné mediační otázky.

1 The New Student
Characters:
• Amir – shy, recently moved from another country, speaks with an accent
• Tom – confident, doesn't like changes in the group
Conflict: Tom refuses to work with Amir because of his accent.

2 Not Smart Enough
Characters:
• Mia – sporty, energetic, struggles with science tests
• Anna – top student, competitive
Conflict: Anna says Mia would slow the project down because sports kids are not smart.

3 The Weird One
Characters:
• Viktor – quiet, creative, different clothing style
• Classmates – care a lot about popularity
Conflict: The group laughs at Viktor's ideas, calling him strange.

4 The Gamer Label
Characters:
• Luca – passionate gamer, often tired in class
• Martin – nervous about grades
Conflict: Martin claims Luca won't take teamwork seriously because gamers only play.

5 Gender Stereotype
Characters:
• Nora – responsible, wants to be class leader
• Bence – jokes a lot, believes boys lead better
Conflict: Bence says girls are too emotional to be leaders.

6 Social Status Judgment
Characters:
• Petra – kind, wears second-hand clothes
• Zsófi – popular, follows fashion trends
Conflict: Zsófi excludes Petra for not looking cool enough.

Shrnutí

Stereotypy mohou zkreslovat, jak se studenti vzájemně vnímají, a stupňovat konflikty do emocionálně škodlivých interakcí. Podkopávají příležitosti k učení, sounáležitost a sebevědomí. Prostřednictvím řízené praxe a mediace se mladí lidé mohou posunout od odsuzování k porozumění – uznat, že každý jedinec je víc než jen soubor předpokladů. Rozvíjení povědomí o stereotypech buduje spravedlnost, empatii a důstojnost, které jsou jádrem efektivní školní mediace.

Kontrola znalostí

Tato část pomáhá studentům zopakovat klíčové koncepty a aplikovat své dovednosti v reálných situacích. Úkoly kombinují rozpoznávání, hlubší myšlení a mediační kompetenci.

Část A – Otázky s výběrem odpovědí

Vyberte nejlepší odpověď:

Které tvrzení nejlépe definuje stereotyp?
A. Osobní názor založený na individuální zkušenosti
B. Zobecněné přesvědčení o skupině vztahující se na všechny členy
C. Vědecký fakt o kulturních rozdílech
D. Typ konfliktu, který lze snadno vyřešit

Jaký je jeden emocionální dopad stereotypizace?
A. Zvýšené sebevědomí
B. Pocit, že je člověk viděn a pochopen
C. Hanba, hněv nebo defenzivní postoj
D. Naprostá emoční neutralita

Co by měli mediátoři dělat, když se v konfliktu objeví stereotypy?
A. Klást zvídavé otázky a zaměřit se na individuální zkušenosti
B. Říct jednomu studentovi, aby se okamžitě omluvil
C. Vybrat si stranu, která se zdá logičtější
D. Ignorovat tvrzení a rychle pokračovat dál

Co je běžné kognitivní zkreslení, které posiluje stereotypy?
A. Vyvážené myšlení
B. Konfirmační zkreslení
C. Hluboké naslouchání
D. Kritická reflexe

Správné odpovědi: 1B, 2C, 3A, 4B

Část B – Otevřené otázky (2–4 věty)

- Jak stereotypy stupňují konflikty ve škole?
- Proč je důležité, aby mediátoři zůstali neutrální ohledně skupinových nálepek?
- Jak může nalezení společné řeči snížit předsudky v mediaci mezi vrstevníky?
- Jaké strategie pomáhají mediátorovi řešit újmu způsobenou stereotypy?

(Školitel: hodnocení na základě emočního vhledu a porozumění)

Část C – Praktické scénáře Uplatnění mediačních dovedností.
Student říká:
„Děti jako on se stejně o studium nikdy nestarají.“
→ Napište odpověď mediátora s využitím zvědavosti a přeformulování.

Dívce je odepřena účast v robotickém týmu, protože „dívky nejsou dobré v inženýrství“.
→ Jak byste řešili spravedlnost a inkluzi?

Dva spolužáci vyloučí chlapce a nazvou ho „divným“, protože se vyhýbá očnímu kontaktu.
→ Jak byste podpořili důstojnost a porozumění?

Zaměření hodnocení školitele: neutrální jazyk, podněcování empatie, individualizace problému.

Část D – Sebereflexe pro mediátory

- Kdy jsem někoho neúmyslně soudil/a podle nějaké nálepky?
- Jaké stereotypy panují v mém školním prostředí?
- Jak pohodlně se cítím při konfrontaci se stereotypním jazykem jako mediátor?
- Co mohu udělat pro to, abych zpochybnil/a své vlastní předsudky?

Studenti si mohou psát do deníků nebo své postřehy sdílet v malých skupinkách.

Bonus: Krátké přiřazovací cvičení
Přiřaďte pojem ke správnému vysvětlení:
Pojem | Vysvětlení
1. Ingroup | A) Skupina, ke které cítíme, že patříme
2. Outgroup | B) Skupina vnímaná jako „jiná“
3. Stereotypová hrozba | C) Strach z potvrzení negativního předpokladu
4. Halo efekt | D) Jeden rys ovlivňuje celkový úsudek

Správné přiřazení: 1→A, 2→B, 3→C, 4→D

Návrh na bodování
Hodnotící oblast
Maximální počet bodů
S výběrem odpovědí /4
Otevřené odpovědi /8
Praktické scénáře /12
Reflexe /6
Celkem /30

22+ bodů: silné porozumění a připravenost k mediaci
15–21 bodů: vyžaduje více praxe v rozpoznávání stereotypů.
Pod 15: před reálnými případy se doporučuje podpora facilitátora.

Další četba nebo zdroje

Aronson, E. (2011). The social animal (11th ed.). Worth Publishers.
Hilton, J. L., & von Hippel, W. (1996). Stereotypes. Annual Review of Psychology, 47(1), 237–271.
Steele, C. M. (2010). Whistling Vivaldi: How stereotypes affect us and what we can do. W. W. Norton.
Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), The social psychology of intergroup relations (pp. 33–47). Brooks/Cole.

Kulturní rozdíly

Úvod / Cíle / Výukové cíle

Školy jsou živým prostředím, kde mladí lidé z rozmanitého kulturního prostředí a vrstevnických skupin denně interagují. Kultura formuje to, jak jednotlivci myslí, komunikují a chápou svět – od stylů konfliktů až po emoční projevy a očekávání respektu.

Kulturní rozdíly nejsou spojeny pouze s národností nebo etnickou příslušností; objevují se v mikrokulturách, do kterých studenti patří:

- sportovní týmy
- online komunity
- umělecké skupiny
- čtvrti
- rodinné tradice
- skupiny založené na víře nebo hodnotách

Když kvůli těmto rozdílům vzniknou nedorozumění, konflikty se snadno stávají citlivými na identitu, což vede k rozpakům, hněvu nebo vyloučení. Mladí mediátoři proto hrají klíčovou roli při vytváření prostorů, kde se studenti cítí pochopeni a respektováni navzdory stereotypům nebo domněnkám.

Kulturně informovaná mediace pomáhá studentům:

- rozpoznat záměr skrytý za různými styly komunikace (např. přímá vs. nepřímá)
- vyhnout se chybné interpretaci chování optikou vlastní kultury
- budovat empatii a sounáležitost napříč kulturami

Rozmanité školní prostředí není problém, který je třeba zvládat – je to příležitost k rozvoji globálního občanství, spolupráce a sociální harmonie.

Výstupy učení

Po dokončení této kapitoly budou účastníci schopni:

- identifikovat viditelné a neviditelné kulturní rozdíly ve školních interakcích,
- rozpoznávat kulturně ovlivněné komunikační styly v konfliktu,
- vyhýbat se stereotypům založeným na kulturním zázemí,
- klást citlivé otázky motivované zvědavostí v mediaci,

- podporovat bezpečnost identity během mezikulturního napětí,
- posilovat inkluzi objevováním společných zájmů a hodnot,
- reflektovat vlastní kulturní předpoklady a předsudky.

Tyto dovednosti podporují spravedlnost, vzájemný respekt a pozitivní vztahy s vrstevníky.

Cílová skupina

Tato kapitola je určena pro:

- Peer mediátory ve věku 12–18 let
- Studenti v multikulturních nebo socioekonomicky rozmanitých školách
- Pracovníci s mládeží a učitelé pracující se smíšenými skupinami
- Třídy připravující se na mezinárodní výměnné projekty
- Kulturní kompetence v mediaci je obzvláště užitečná v: mezinárodních třídách
- školách přijímajících nově příchozí studenty
- skupinách vrstevníků se silnou vnitřní identitou (např. sportovní týmy, hráči)

Aktivity jsou přístupné pro začátečníky, ale zároveň prospěšné pro pokročilé mediátory.

Metodika

Tato kapitola využívá zážitkové učení, kde jsou v bezpečném prostředí zkoumány reálné kulturní interakce. Krátké teoretické vstupy poskytují podklady, po nichž následuje reflexe a procvičování dovedností.

Použité základní metody:

- hraní rolí založených na skutečných scénářích
- vyprávění a sdílení příběhů
- kruhy řízeného dialogu
- cvičení zaměřená na zaujetí perspektivy a přeformulování
- kreativní a pohybové aktivity

Tipy pro pracovníky s mládeží a mediátory

- Uznávejte prožitky druhých – nikdy nezlehčujte újmu spojenou s identitou.
- Podněcujte zvídavost dřív, než začnete soudit: „Co jste tím myslel?“ vs. „To je špatně!“
- Používejte neutrální jazyk během kulturních konfliktů.
- Před sdílením příběhů o osobní identitě si vždy ověřte emocionální bezpečnost.
- Vyhněte se posilování stereotypů při jejich řešení.

Nejlepší postupy

- Budujte „kulturu respektu“ na začátku skupiny.
- Nechte účastníky navzájem se učit o svých kulturách.
- Vysvětlete, že různé ≠ špatné.

Časování

Doporučená doba realizace: celkem 3–4 hodiny

Hlavní obsah

Kultura je dynamický systém sdílených významů, přesvědčení, hodnot a norem chování, které ovlivňují, jak jednotlivci interpretují své zkušenosti a zvládají sociální interakce (Ting-Toomey & Dorjee, 2018). Ve školním prostředí si mladí lidé utvářejí svou kulturní identitu prostřednictvím několika vrstev: rodinných tradic, národního původu, jazyka, náboženství, členství ve vrstevnických skupinách, sousedství a dokonce i online komunit. Kultura by proto neměla být vnímána jako fixní kategorie, ale jako živoucí a rozvíjející se aspekt toho, kým jsme (UNESCO, 2017).

Uznání kulturních rozdílů v mediaci je zásadní, protože konflikty často vznikají z nesprávné interpretace chování skrze vlastní kulturní optiku. Studenti se často domnívají, že jejich vlastní styl komunikace je „normální“ nebo „správný“ (Gudykunst & Kim, 2017). Toto etnocentrické zkreslení může vést k negativním úsudkům, jako je například označení někoho za hrubého jen proto, že jeho komunikační styl je přímočařejší, nebo považování někoho za nezainteresovaného, protože méně viditelně vyjadřuje emoce.

Kulturní normy ovlivňují různé oblasti, jako je oční kontakt, tón hlasu, fyzická vzdálenost a střídání se v konverzaci (Hofstede, 2011).

V některých kulturách představuje asertivní projev upřímnost a vzájemný respekt, zatímco v jiných je ceněna nepřímá komunikace, která má za cíl udržet skupinovou harmonii a vyhnout se konfrontaci. Bez kulturního povědomí mohou tyto rozdíly rychle eskalovat napětí ve vztazích mezi vrstevníky. Úlohou mediátora je přesměrovat pozornost od předpokladů ke zkoumání založenému na zvědavosti a klást neutrální objasňující otázky, jako například:
„Jak to myslíte?“, *„Můžete říct více o tom, co se stalo?“* nebo *„Na čem vám v této situaci záleží?“*

Důležité je, že kultura se prolíná také s tzv. bezpečností identity – potřebou cítit se přijímán a ceněn, aniž by byl zpochybňován nebo odmítán vlastní pocit sebe sama (Pollock a kol., 2018). Když se kulturní identita stane spouštěčem nebo cílem konfliktu (např. přízvuk, oblékání, tradice), emoční reakce mladých lidí se zesilují, protože vnímají situaci jako hrozbu nejen pro své chování, ale i pro to, kým jsou. Mediátoři proto musí zajistit, aby prostory pro dialog podporovaly respekt, uznání a psychologické bezpečí.

Dalším klíčovým konceptem je rozpoznávání viditelných a neviditelných kulturních prvků. Zatímco některé rozdíly jsou snadno pozorovatelné (např. oblečení, jídlo, náboženské symboly), jiné zůstávají skryté, jako například osobní hodnoty, rodinná očekávání, styly učení nebo pravidla emocionálního vyjadřování. K nedorozuměním často dochází, když studenti nesprávně uhádnou význam neviditelných prvků. Úkolem mediátora je podporovat účastníky v odhalování záměrů a potřeb skrytých pod povrchem.

Navzdory rozdílům sdílejí lidé univerzální potřeby – sounáležitost, spravedlnost, autonomii a důstojnost (Rosenberg, 2015). Mediátoři mohou zmírnit konflikty tím, že vedou studenty k odklonu od kulturních stereotypů („Lidé jako ty vždycky…“) k individuálním narativům („Co to ve tvém životě znamená?“). Když se dialog přesune od zobecnění k osobnímu propojení, empatie se stává možnou a mezikulturní konflikt se promění v příležitost k učení.

Klíčové sdělení: Kulturní rozmanitost ve školách není překážkou, ale silným zdrojem. Prostřednictvím kulturně uvědomělé mediace se z nedorozumění stávají příležitosti k propojení, globálnímu občanství a budování inkluzivní komunity.

Aktivita 1 – Můj kulturní štít (Příloha 21)

Účel: Zvyšovat kulturní sebeuvědomění a prozkoumávat vrstvy identity.
Doba trvání: 45 minut
Materiály:

- Šablona Kulturního štítu
- Pera/fixy

Pokyny pro lektora:

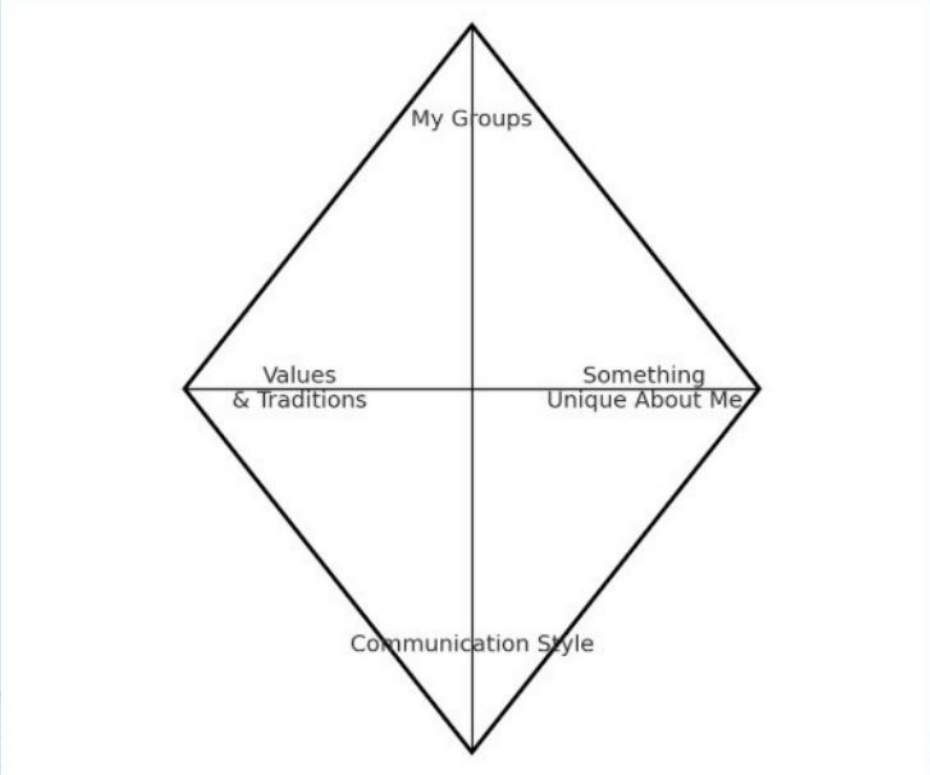
- Představte myšlenku, že kultura má viditelné a neviditelné části.
- Účastníci zaplňují štít:
  - Oddíl 1: Důležité skupiny, do kterých patřím
  - Oddíl 2: Tradice/zvyky, které mě definují
  - Oddíl 3: Můj komunikační styl
  - Oddíl 4: Něco jedinečného, co ostatní možná nevědí
- Sdílení ve dvojicích: každý prezentuje jednu část, na kterou je hrdý.

Otázky k rozboru:

- Jaký to byl pocit sdílet něco osobního?
- Které části identity jsou často nepochopeny?
- Co se stane, když někdo zpochybní důležitou identitu?

Zaměření mediátorských dovedností:

- Budování bezpečnosti identity v konfliktních rozhovorech.



Aktivita 2 – Ztraceno v překladu (Příloha 22)

Účel: Rozpoznávejte různé komunikační styly a omezujte nedorozumění.
Doba trvání: 35–45 minut
Materiály: Karty s rolemi „Ztraceno v překladu“
Pokyny:

- Malé skupiny dostávají scénář založený na nedorozumění.
- Hrají role jednou bez mediace → konflikt se vyhrocuje.
- Zahrají scénku znovu s peer mediátorem, který jim pomůže ověřit domněnky.

Otázky k rozboru:

- Jaké chování bylo nepochopeno?
- Jak mediátor odhalil záměr skrytý za jednáním?
- Jak může zvědavost nahradit odsuzování?

Zaměření mediátorských dovedností: Přeformulování, otevřené kladení otázek, rozlišení mezi chováním a záměrem.

🎭 Karta č. 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.

🎭 Karta č. 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.

Aktivita 3 – Zapojte se: Inkluzivní procházka (Příloha 23)

(založeno na „Privilege Walk“, ale bezpečně upraveno pro mediaci mládeže)

Účel: Pochopte, jak kulturní faktory ovlivňují začlenění/vyloučení.
Doba trvání: 40 minut
Materiály: Výzvy k zapojení
Pokyny (bezpečné provedení):

- Účastníci stojí v kruhu.
- Moderátor čte prohlášení:
  - „Zapojte se, pokud mluvíte více než jedním jazykem.“
  - „Zapojte se, pokud jste se někdy kvůli svým zájmům cítili odstrčeni.“
- Účastníci vstoupí do kruhu, pokud se jich tvrzení týká.
- Po každém kroku dovnitř/ven se účastníci tiše rozhlédnou.
- Po 6–8 krocích si udělejte pauzu k zamyšlení ve dvojicích nebo malých skupinách.
- Skupinová diskuse nejprve ve dvojicích poté v celém kruhu.

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?

Zaměření mediátorských dovedností: Empatie + zaujetí perspektivy.

Výzvy k zapojení

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

Aktivita 4 – Mediace kulturních konfliktů (Příloha 24)

Účel: Nácvik mediace v situacích blízkých reálnému životu, v nichž hraje roli identita.
Doba trvání: 50 minut
Materiály: Scénáře kulturních konfliktů
Pokyny:

- Skupiny po 3:
  - 2 studenti hrají vrstevníky v konfliktu
  - 1 student působí jako mediátor
- Mediátor si procvičuje:
  - uznávání (validace) emocí spojených s identitou
  - vyhýbání se stereotypům
  - přesun pozornosti na společné potřeby
- Skupiny se střídají → každý si vyzkouší roli mediátora.

Otázky k rozboru:

- Čím byl tento typ konfliktu náročný?
- Jak empatie pomohla snížit napětí?
- Co z toho, co mediátor řekl, fungovalo nejlépe?

Zaměření mediátorských dovedností: Dialog citlivý k identitě + rovný respekt.

Scénáře kulturních konfliktů

„Oční kontakt = respekt?“

Postavy:
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.

„Je tak hlasitý!“

Postavy:
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.

„Nedělejte si legraci z mé rodiny!“

Postavy:
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.

„Proč nemluví?“

Postavy:
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.

„Soukromé, nebo veřejné?“

Postavy:
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 vs. pýcha).

„Pravidla online vs. pravidla skutečného života“

Postavy:
Tomi – používá sarkasmus/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.

Shrnutí

Kulturní rozdíly jsou přirozenou součástí školního života. K nedorozuměním dochází, když studenti interpretují ostatní pouze ze své vlastní perspektivy. Mediátoři vytvářejí most: pomáhají vrstevníkům naslouchat, učit se a propojovat se napříč identitami. Procvičováním kulturního povědomí se mladí lidé stávají uctivějšími, empatičtějšími a sebevědomějšími v rozmanitých komunitách.

Kontrola znalostí

Otázky s výběrem odpovědi

Kulturní rozdíly mohou být:
A) Pouze na základě národnosti
B) Viditelné a neviditelné
C) Vždy příčinou konfliktu
→ Správně: B

Jaká je role mediátora v mezikulturním napětí?
A) Volba strany
B) Vysvětlení, kdo má pravdu
C) Podpora zvědavosti a porozumění
→ Správně: C

Etnocentrismus znamená:
A) Víra, že všechny kultury jsou si rovny
B) Předpokládat, že něčí vlastní způsob je normální/správný
C) Obdivování různých kultur
→ Správně: B

Otevřené otázky (krátká odpověď)

Popište situaci, kdy kulturní předpoklady vedly k nedorozumění.

- Co mohl mediátor udělat jinak?
- Proč je během mediace důležitá bezpečnost identity?

Aplikační úkol

Mini-scénář: „Nedívá se mi do očí – musí něco skrývat.“
Napište odpověď mediátora, která:

- vyhýbá se odsuzování
- projevuje zvědavost
- klade upřesňující otázku (2–3 věty)

Kritéria hodnocení:

- neutrální jazyk
- citlivost vůči identitě
- podporuje dialog

Další četba nebo zdroje

Gudykunst, W. B., & Kim, Y. Y. (2017). Communicating with strangers: An approach to intercultural communication (5th ed.). Routledge.
Hofstede, G. (2011). Dimenzionalizace kultur: Hofstedeho model v kontextu. Online Readings in Psychology and Culture, 2(1), 1–26. https://doi.org/10.9707/2307-0919.1014
Pollock, M., Kohli, R., & Sánchez, J. E. (2018). Přerušení rasismu ve třídě: Nové pohledy na rasu, učitele a propast v diverzitě. Phi Delta Kappan, 100(3), 52–57. https://doi.org/10.1177/0031721718808254 Rosenberg, M. B. (2015). Nenásilná komunikace: Jazyk života (3. vydání). PuddleDancer Press.
Ting-Toomey, S., & Dorjee, T. (2018). Komunikace napříč kulturami (2. vydání). Guilford Press.
UNESCO. (2017). Vzdělávání ke globálnímu občanství: Témata a cíle učení. UNESCO Publishing. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000243278



Kritické myšlení

Úvod / Cíle / Výukové cíle

Tato kapitola si klade za cíl pomoci mladým lidem pochopit význam a důležitost kritického myšlení jako dovednosti, která jde nad rámec analýzy a zahrnuje zpochybňování předpokladů, hodnocení důkazů a hledání jasnosti ve významu. V našem přístupu zdůrazňujeme, jak se kritické myšlení a dialog mohou do jisté míry vzájemně doplňovat nebo podporovat: jedno zostřuje rozlišovací schopnost a reflexi, zatímco druhé nás otevírá naslouchání, propojování a rozmanitým perspektivám.

Výstupy učení

Prostřednictvím těchto lekcí si pedagogové i studenti posilují schopnost zpochybňovat informace, hodnotit zdroje a vyvažovat jasné sebevyjádření s opravdovou zvědavostí. Zároveň se učí propojovat kritické myšlení s dialogickými praktikami, čímž podporují otevřenost, respekt, důvěru a sdílený význam ve skupinovém prostředí.

Cílová skupina

Lekce jsou určeny pro mladé lidi (15+), ale mohou být prospěšné i pro pedagogy, komunitní skupiny a kohokoli, kdo se zajímá o kritické myšlení a je otevřený novým perspektivám.

Metodika

Tento přístup kombinuje individuální reflexi, vstupy pedagogů, skupinovou diskusi a párovou praxi. Využívá interaktivní nástroje, jako je Kruh kritického myšlení a kolektivní definiční cvičení, k aktivnímu zapojení studentů. Metodologie klade důraz na zážitkové učení, spoluvytváření a integraci dialogických praktik s pravidly kritického myšlení.

Časování

Příprava pedagoga (seznámení s tématem a příprava potřebných materiálů): přibližně 1–1,5 hodiny.
Pro studenty: 3 lekce, každá 45 minut (délka trvání se může lišit v závislosti na velikosti skupiny).

Co je kritické myšlení?
Existuje mnoho různých přístupů a široká škála literatury o kritickém myšlení. Stručně řečeno, kritické myšlení je dovednost, která zahrnuje analýzu a vyhodnocování informací za účelem vyvozování správných úsudků.

Kořen slova kritický pochází z řeckého kritikos, což znamená schopnost rozlišovat, posuzovat nebo oddělovat. Kritické myšlení není pouhá analýza; je to hlubší proces zpochybňování předpokladů, hodnocení důkazů a hledání jasnosti významu.

Je to nezbytné, pokud chceme lépe porozumět sami sobě, ostatním a složitosti světa kolem nás. Je to jak osobní disciplína, tak i kolektivní nutnost, která formuje způsob, jakým uvažujeme, rozhodujeme se a společně rosteme. Zatímco dialog klade důraz na naslouchání a propojení, kritické myšlení zdůrazňuje rozlišování a reflexi; společně tvoří dynamickou rovnováhu, jeden nás otevírá ostatním, druhé zostřuje naše chápání toho, co je pravdivé a smysluplné.

Zde je navrženo pět klíčových pravidel pro pěstování silného kritického myšlení:

- Zpochybňujte (vše): nepřijímejte informace automaticky jako pravdivé. Zeptejte se sami sebe: „Je to pravda?“ a podívejte se hlouběji, hledejte důkazy na podporu tvrzení.
- Zhodnoťte zdroje: zvažte spolehlivost a důvěryhodnost zdroje. Je zaujatý? Je podložen výzkumem nebo odbornými znalostmi?
- Kontrola logické konzistence: ujistěte se, že argumenty jsou soudržné a neobsahují rozpory nebo logické chyby.
- Zvažte různé perspektivy: zkoumejte problémy z více úhlů pohledu, abyste získali komplexní pochopení a vyhnuli se osobním předsudkům. Buďte otevřeni dialogu.
- Reflektujte a upravujte své názory: buďte otevřeni revizi svých přesvědčení a názorů, když se k vám dostanou nové, spolehlivé důkazy.

🎥 Můžete si také prohlédnout a použít video: Kritické myšlení

Navrhli jsme zde pět klíčových pravidel, ale možná byste mohli na základě svých zkušeností něco přidat nebo změnit? Nebojte se do toho pustit, buďte kreativní!

Otevřenost různým perspektivám – více dialogu.
Kritické myšlení také zahrnuje pohled na problémy z různých úhlů pohledu, neuzavírání se do vlastních názorů a předsudků. Jde o to být otevřený dialogu, naslouchat druhým a učit se z jejich zkušeností. Když se zamyslíme nad tím, čemu věříme, a jsme připraveni své názory upravit, pokud se objeví nové důkazy nebo myšlenky, posilujeme své myšlení. Tímto způsobem se kritické myšlení netýká jen kladení otázek, ale i toho, abychom zůstali zvědaví, flexibilní a respektovali různé perspektivy.

Dialog také znamená zvědavost – velmi užitečná pro kritické myšlení. Je důležité klást otázky, místo abychom informace pouze přijímali, protože kladení otázek nám pomáhá odhalit skryté předpoklady a ověřit, zda jsou tvrzení podložena spolehlivými důkazy. Tímto způsobem se vyhneme tomu, abychom byli uvedeni v omyl, prohloubíme své chápání a posílíme svou schopnost samostatně a kriticky myslet.

Dialog tedy může sloužit také jako jakási laboratoř pro kritické myšlení: místo, kde experimentujeme s myšlenkami, přijímáme zpětnou vazbu a spoluvytváříme význam. V tomto smyslu dialog kritické myšlení neoslabuje – posiluje ho tím, že přidává perspektivy, otázky a skutečné lidské zkušenosti, které prohlubují naše chápání.

POZNÁMKA: více o DIALOGU naleznete v kapitole: Dialog a umění sdíleného porozumění.

Úkoly / Cvičení / Lekce / Procvičování

Na základě výše uvedeného popisu navrhujeme 3 lekce (setkání) s mladými lidmi.

Aktivita 1 – Co je kritické myšlení? (45 minut)

Cíl: Studenti prozkoumají význam kritického myšlení, propojí ho s dialogem a společně vytvoří sdílenou definici.
Kroky:

- Individuální reflexe: Každý student napíše, co ho napadne, když slyší „kritické myšlení“.
- Otázky k zamyšlení: Co to pro vás znamená? Kdy to používáte? Proč je to důležité?
- Vstup pedagoga: sdílejte definici: původ slova kritikos, hlubší proces zpochybňování předpokladů, hodnocení důkazů a hledání jasnosti.
- Ukažte souvislost: Dialog může podporovat kritické myšlení, např. otevřeností vůči různým úhlům pohledu a hlubokým naslouchánímzvědavostí.

Ověření a porovnání: Studenti si znovu projdou své původní poznámky a porovnají je s vysvětlením pedagoga. Zaznamenají si podobnosti, rozdíly a nové poznatky. Sdílejí zkušenosti ze svého života (vedou spolu dialog!).
Kolektivní definice: V plénu se nápady shromažďují na tabuli. Skupina společně formuluje společnou definici (sdílené chápání) kritického myšlení, která zdůrazňuje jak osobní disciplínu, tak kolektivní nutnost. Najděte další příklady z každodenního života a diskutujte o nich.
Výsledek: Studenti pochopí kritické myšlení jako praxi kladení otázek, hodnocení a reflexe a uvidí, jak ho lze propojit s dialogem.

Aktivita 2 – Pět pravidel kritického myšlení (45 minut) (Příloha 25)

Cíl: Studenti se seznámí s pěti navrhovanými klíčovými pravidly kritického myšlení, zamyslí se nad svými silnými stránkami a prodiskutují způsoby, jak je uplatnit v dialogu.
Kroky:
Vstup pedagoga: Představte pět pravidel:

- Zpochybňujte (vše)
- Zhodnoťte zdroje
- Zkontrolujte logickou konzistenci
- Zvažte různé perspektivy (v souvislosti s dialogem)
- Reflektujte a upravujte své názory

Aktivita s Kruhem kritického myšlení
Každý student dostane pracovní list (kruh rozdělený do pěti částí).
Pokyny pro studenty:
Označte, jak si s každým pravidlem věříte. Jak blízko vám je každé z nich? Stupnice jde od 1 do 10, kde 10 je maximum.
Poznámka: Nejde o to, co je správné nebo špatné – jde o to, uvědomit si, kde se právě nacházíte.

Skupinová reflexe: diskutujte o každém pravidle:

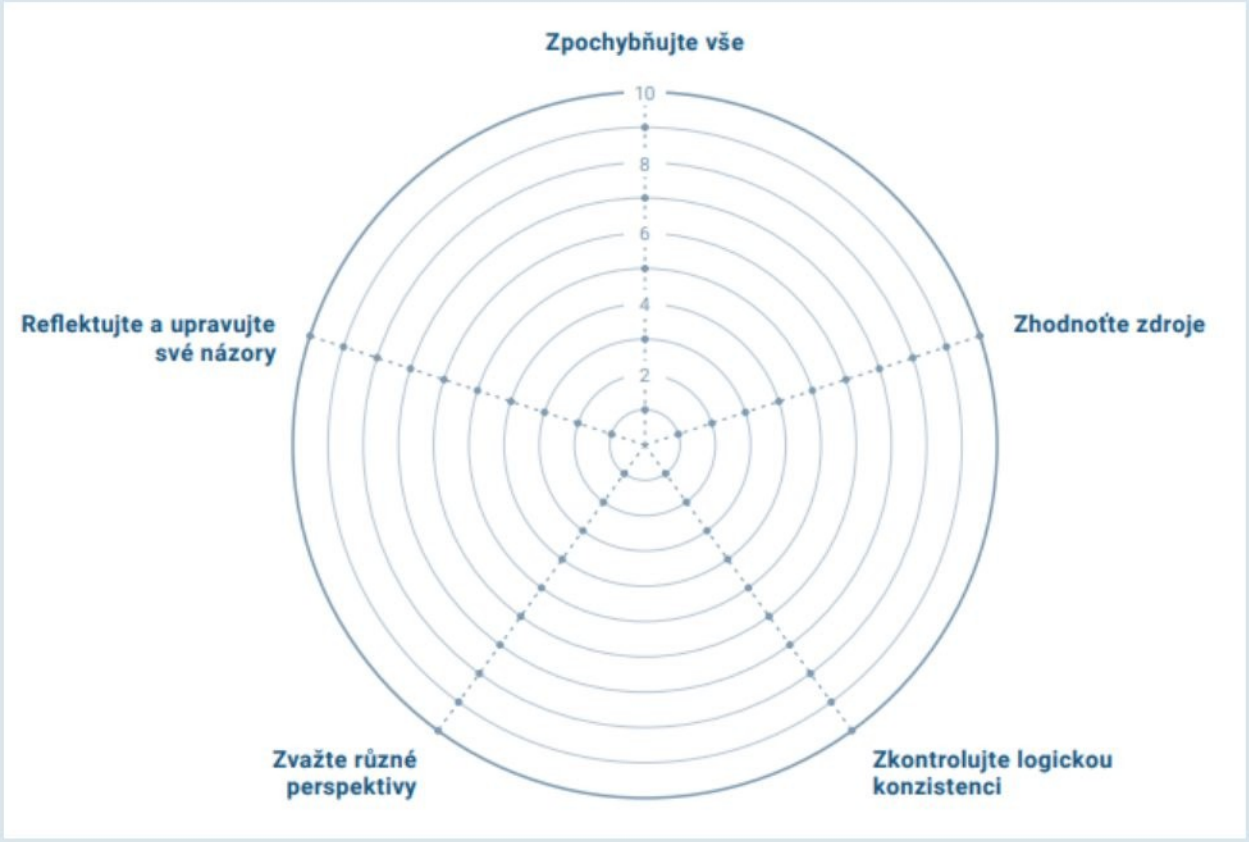
- Jak to vypadá v praxi?
- Co je na tom náročné?
- Jak nám dialog pomáhá aplikovat toto pravidlo?

Učitel si na tabuli zaznamenává strategie pro vytvoření kolektivní „mapy růstu“.

Závěr: Studenti si vyberou jedno pravidlo, na jehož zlepšení se zaměří.

Otázka k zamyšlení: „Jaký konkrétní krok můžete podniknout k posílení tohoto pravidla ve svých každodenních konverzacích?“

Výsledek: Studenti pochopí pět pravidel, zamyslí se nad tím, jak jistě se v jednotlivých pravidlech cítí a identifikují praktické kroky k posílení svého kritického myšlení a dialogu.



Aktivita 3 – Propojení dialogických praktik s kritickým myšlením

Cíl: Studenti propojí dialogické praktiky (NASLOUCHAT, VYJADŘOVAT, POZASTAVIT, RESPEKT, ATMOSFÉRA) s pravidly kritického myšlení a procvičí si jejich společné uplatňování.
Kroky:

- Vstup pedagoga: představte studentům 5 postupů pro vedení dialogu (viz kapitola o dialogu v e-booku).
- Individuální reflexe: Studenti píší: Která dialogická praxe mi nejvíce pomáhá s kritickým myšlením? Která je pro mě nejtěžší?
- Vstup pedagoga: ukažte, jak každé cvičení dialogu podporuje kritické myšlení:
  - NASLOUCHEJTE → pomáhá „zvážit různé perspektivy“.
  - HLAS → podporuje „zpochybňování všeho“ a „sdílení argumentů“.
  - POZASTAVIT → odpovídá pravidlu „reflektujte a upravujte“.
  - RESPEKT → posiluje otevřenost vůči různým úhlům pohledu a názorům.
  - ATMOSFÉRA → vytváří bezpečí pro zpochybňování a revizi přesvědčení.
- Párový trénink: Studenti ve dvojicích diskutují o zvoleném postupu vedení dialogu a hledají příklady, kdy je užitečný pro kritické myšlení. Např. RESPEKT – jak respektování jiných názorů pomáhá najít mezery v našem myšlení? Máte nějaké příklady ze života?
- Diskuse: Studenti se zamýšlejí: Jak mohou dialogické praktiky v některých případech usnadnit kritické myšlení? Porovnejte zkušenosti.
- Kolektivní definice: Skupina společně formuluje společné prohlášení, například (příklad): „Kritické myšlení a dialog dohromady znamenají kladení otázek s jasností a zároveň zachování otevřenosti vůči perspektivám ostatních.“
- Výsledek: Studenti rozpoznají synergii mezi dialogem a kritickým myšlením a procvičí si jejich společné využití, aby lépe analyzovali informace, než je přijmou za pravdivé.

Shrnutí

Na trhu je k dispozici mnoho zdrojů o kritickém myšlení, ale tato kapitola je unikátní v tom, že explicitně propojuje kritické myšlení s dialogickými praktikami. Kombinací rozlišovací schopnosti a otevřenosti nabízí praktický a kreativní způsob, jak mohou mladí lidé a pedagogové posílit svou zvědavost, uvažování a schopnost smysluplně se spojovat s ostatními. Nabízí také některé konkrétní metody – včetně dialogických praktik – které lze použít k posílení reflexivního úsudku, analytického myšlení a promyšleného hodnocení.

Kontrola znalostí

Ověřte si své znalosti a zamyslet se:

- Co znamená kritické myšlení jednoduchými slovy?
- Odkud pochází slovo kritický?
- Proč je důležité klást otázky, a ne pouze přijímat informace?

Vyjmenujte pět pravidel kritického myšlení. Zamyslete se nad nimi.

Další četba nebo zdroje

Knihy:
„Kritické myšlení“ od Richarda Paula a Lindy Elderové.

Webové stránky:
Výuka kritického myšlení pro přípravu žáků na globální výzvy | Evropská platforma pro školní vzdělávání

Reflexivní myšlení

Úvod / Cíle / Výukové cíle

Tato kapitola představuje reflexivní myšlení jako strukturovaný psychologický a vzdělávací proces, který umožňuje jednotlivcům analyzovat své zkušenosti, hodnotit vlastní myšlenkové vzorce a informovaně zlepšovat své budoucí chování. Reflexivní myšlení není pouhá introspekce; je to cílevědomé a kritické zkoumání vlastních činů, předpokladů, mediace a rozhodnutí. Protože reflexe zvyšuje sebeuvědomění, posiluje rozhodování a podporuje osobní i profesní růst, je obzvláště relevantní v oblastech, které se spoléhají na mezilidské porozumění – jako je psychologie, poradenství, sociální práce, vzdělávání a leadership.

Výstupy učení

Důsledky učení se logickému a objektivnímu hodnocení informací, rozpoznávání předsudků, předpokladů a chybných argumentů:

- Posilování dovedností v rozhodování a řešení problémů
- Aplikace kritického myšlení v reálných situacích
- sebehodnocení, sebeúcta
- vylepšení pro hlubší myšlení.
- schopnost klást lepší otázky.
- dělat chytřejší rozhodnutí.

Cílová skupina

Pedagogové a studenti posilují reflexivní dovednosti, budují zdravější vztahy a učí se vážit si rozmanitých perspektiv. Práce podporuje reflexi, vzájemné porozumění a kolektivní inteligenci, což obohacuje jednotlivce i skupiny/komunity.

Metodika

Metodologie použitá ve 4 lekcích kombinuje teorii s menším teoretickým rámcem a případovými studiemi a dramatoterapií.

1. Interaktivní cvičení z případové studie, Sheldon Cooper
2. Dialog a jak podporuje učení.
    a. Gibbsův reflexivní cyklus nabízí strukturovaný šestistupňový proces, který vede studenty od popisu zkušenosti k plánování budoucího zlepšení. Tento model povzbuzuje studenty, aby se posunuli od prostého vyprávění k hlubšímu hodnocení svých myšlenek, emocí a činů. Analýzou toho, co fungovalo dobře a co ne, Gibbsův přístup podporuje neustálý rozvoj v akademickém i profesním prostředí.

3. Pocity: Prozkoumejte své myšlenky a emoce během události a po ní.
    a. Hodnocení: Zhodnoťte dobré a špatné stránky zážitku z vašeho pohledu.
    b. Analýza: Pochopte situaci na základě teorií, literatury nebo jiných zkušeností, abyste pochopili, proč se věci vyvinuly tak, jak se vyvinuly.
    c. Závěr: Shrňte své poznatky a určete, co byste udělali jinak nebo co byste mohli udělat lépe.
    d. Akční plán: Vytvořte si konkrétní plán, jak budete v budoucnu řešit podobné situace.

4. Schönova reflexe v akci se zaměřuje na kritické myšlení během činnosti, nikoli po jejím skončení. Tato reflexe v reálném čase umožňuje odborníkům z praxe – jako jsou poradci, učitelé nebo manažeři – upravit své chování na místě. Schönův model zdůrazňuje důležitost flexibility a přizpůsobivosti při řešení složitých nebo nepředvídatelných situací. Rámec „Co? No a co? Co teď?“ zjednodušuje reflexivní praxi do tří intuitivních kroků. V prvním kroku „Co?“ student objektivně popisuje situaci nebo zkušenost. Ve fázi „No a co?“ student analyzuje význam, důležitost a osobní dopad události. Nakonec ve fázi „Co teď?“ student identifikuje konkrétní akce, strategie nebo změny, které bude aplikovat v budoucích situacích.

Časování

Délka školení: 2–3 hodiny, 4 lekce s 30minutovými cvičeními.

Hlavní obsah

Co je reflexivní kritické myšlení? Kořen slova je reflexe.
Konverzace je mocný nástroj. Zaujímá ústřední místo v životech lidí. Přesto je pro nás někdy těžké promluvit, když je to potřeba, a naslouchat druhým se zvědavostí. Dialog je konverzace, kde je hlas každého slyšet a ceněn stejně.

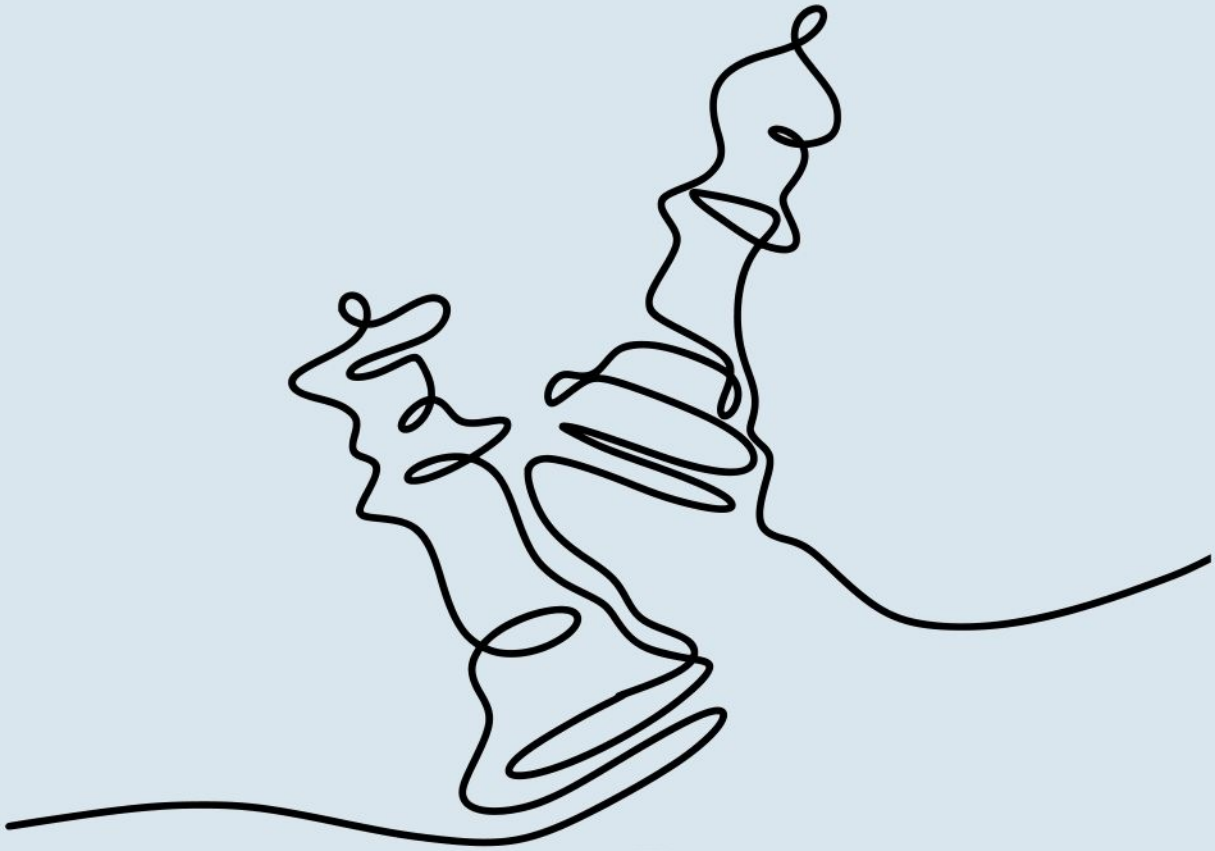
Vyvažování kreativity a logických klamů
Kreativita znamená vyjadřovat originální myšlenky nebo perspektivy způsobem, který je smysluplný a poutavý pro ostatní. Příklad: „Věřím, že budování důvěry ve skupině vyžaduje pravidelné check-iny (krátká společná sdílení).“ Logické klamy znamenají klást otázky s opravdovou zvědavostí, abychom pochopili perspektivy ostatních. Jde o otevřené naslouchání, zkoumání předpokladů a vybízení k různým úhlům pohledu. Příklad: „Jak si představujete budování důvěry ve své komunitě?“

Praktické tipy pro učitele: používejte interaktivní karty

Praktické tipy pro logické klamy:

- Pokládejte otevřené otázky („Co si myslíte…?“ spíše než „Souhlasíte?“).
- Poslouchejte aktivně – nepřipravujte si odpověď, zatímco mluví druhý.
- Projevujte zvědavost, neveďte výslech.
-

V opravdovém dialogu vzniká skutečná rovnováha, když říkáme svou pravdu jasně a zároveň zůstáváme otevření a zvědaví na pravdy druhých.



Na základě výše uvedeného popisu navrhujeme 3 lekce (setkání) s mladými lidmi. Tyto aktivity jim pomohou prožít reflexivní myšlení nejen jako konverzaci, ale také jako způsob budování vztahů, pěstování respektu k odlišnostem a učení se jeden od druhého. S rozvojem těchto dovedností pomáhají případové studie.

Aktivita 1 – Zkoumání reflexivního myšlení (45 minut)

Cíl: Studenti se budou zamýšlet nad svým vlastním chápáním, reflexivním myšlením, naučí se klíčové postupy a společně vytvoří společnou definici.
Kroky:

- Individuální reflexe.
- Vstup pedagoga.
- Ověření a porovnání:
  - Studenti si znovu projdou své původní definice a porovnají je s vysvětlením pedagoga.
  - Všímají si podobností, rozdílů a nových poznatků.
- Kolektivní definice: Ve skupině se shromáždí nápady (např. zapíší se na tabuli). Skupina společně formuluje společnou definici reflexivního myšlení, která odráží příspěvky všech.
- Výsledek: Na konci lekce budou mít studenti osobní i kolektivní chápání dialogu a budou jej vnímat jako projev otevřenosti, respektu a sdíleného významu. Studenti se naučí reflektovat zkušenosti pomocí dvou strukturovaných modelů a aplikovat je na reálnou nebo hypotetickou situaci ve třídě.

Zahřívací aktivita – Reflexe „mikrozážitků“

Čas: 5 minut
Pomůcky: Žádné
Pokyny pro učitele: Požádejte studenty, aby si vzpomněli na něco malého, co se stalo dnes nebo včera ve škole (např. skupinový úkol, rozhovor, chybu, něco, co se naučili). Řekněte jim, ať se nad touto zkušeností zamyslí pomocí jednoduchých otázek v aktivitách níže.

Úvod do reflexivních modelů

Čas: 8 minut
Pomůcky: tabule/projektor
A) Vysvětlete model

- „Co? – No a co? – Co teď?“:
- Co? – Co se stalo? Co jste udělal/a? Kdo byl do toho zapojen?
- No a co? – Proč je to důležité? Co jste se dozvěděl/a? Jaký pocit to ve vás vyvolalo?
- Co teď? – Co příště uděláte jinak? Jaký je váš akční plán?

B) Stručně představte Gibbsův reflexivní cyklus (upravený pro teenagery):

- Popis
- Pocity
- Hodnocení
- Analýza
- Závěr
- Akční plán

Vysvětlete, že Gibbsův model je delší a podrobnější verze tříkrokového modelu, který již znají.

Cvičení ve dvojicích – Aplikace „Co? – No a co? – Co teď?“ (Příloha 26)

Čas: 10 minut
Materiály: Pracovní list nebo sešit
Úkol: Studenti pracují ve dvojicích a na základě svých mikrozkušeností vyplňují tato zadání:

1. Co? Napište 3–5 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 nebo vylepšení, které byste mohli příště vyzkoušet.
5. Jeden pozitivní zvyk, který si chcete udržet.

Role učitele: procházet mezi dvojicemi, vést studenty a pomáhat jim rozvíjet odpovědi.

Aktivita v malé skupině – Gibbsův reflexivní cyklus (zjednodušený) (Příloha 27 a 28)

Čas: 10 minut
Materiály: Skupinová tabulka / velký papír
Pokyny:

- Studenti pracují ve skupinách po 4. Vyberou si jednu společnou zkušenost (např. týmový projekt, třídní výzvu, školní akci) a dokončí 6 fází.
  - 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?
- Skupiny vytvoří mini-plakát nebo použijí digitální nástroj k prezentaci svých reflexí.

Sdílení a diskuse

Čas: 7 minut
Otázky k diskusi:
Který model se snáze používal? Proč?

- Jak nám reflexe pomáhá zlepšit učení a týmovou práci?
- Jaký poznatek jste získali z dnešní reflexe?

Nechte 2–3 skupiny sdílet klíčové body.

Závěrečná aktivita – Karta s osobní reflexí

Čas: 5 minut
Studenti doplní jednu závěrečnou větu na kartě nebo do sešitu:

- „Jedna věc, kterou jsem se o sobě dnes dozvěděl/a, je…“
- „Jedním z cílů pro příště je…“

Kartu si uschovají pro budoucí lekce.

Aktivita 2 – Zkoumání postupů reflexivního myšlení (35 minut)

Cíl: Studenti se seznámí s pěti klíčovými postupy reflexivního myšlení, zamyslí se nad tím, jak jistě se při každém z nich cítí, a proberou způsoby, jak posílit své dovednosti. Kroky a vstup pedagoga jsou spojeny s praxí. Pedagog představuje myšlenku dialogu jako praxe a vysvětluje těchto pět postupů: „Kritické myšlení je účelné, reflexivní úsudek, který vede k interpretaci, analýze, hodnocení a inferenci.“

Skupinová reflexe se plánuje společně, třída probírá každý postup:

- Jak to vypadá v akci?
- Co je na tom náročné?
- Co nám pomáhá se zlepšovat?

Studenti sdílejí strategie pro posílení svých dovedností.
Učitel si na tabuli zaznamená klíčové body, aby vytvořil kolektivní mapu strategií růstu.
Závěrečné otázky, reflexe
Studenti se znovu podívají na své kolo reflexivního myšlení.
Výzva: „Vyberte si jeden postup, na jehož zlepšení se chcete zaměřit. Jaký konkrétní krok můžete podniknout?“ Výsledek by se měl zaměřit na akční plán a racionalizaci.

Do konce hodiny budou studenti:

- Pochopí Gibbsův cyklus
- Zamyslí se nad svou vlastní úrovní pohodlí pomocí Gibbsova cyklu
- Identifikují praktické kroky k posílení své kompetence reflexivního myšlení.

Aktivita 3 – Zkoumání praktik dialogu (45 minut)

Cíl: Studenti se seznámí s pěti klíčovými postupy reflexivního myšlení, zamyslí se nad tím, jak jistě se při každém z nich cítí, a proberou způsoby, jak si své dovednosti posílit.
Kroky:

- Pedagog představuje myšlenku dialogu jako praxe a vysvětluje pět postupů:
- Existuje pět účinných strategií pro podporu reflexivního myšlení v mediaci, vysvětlených praktickým a profesionálním způsobem:

1. **Aktivní naslouchání a parafrázování**
    - Strategie: Peer mediátor pozorně naslouchá každé straně a poté parafrázuje nebo shrne, co řekla.
    - Účel: Povzbuzuje strany, aby zpomalily a zamyslely se nad svými vlastními výroky, a také aby pochopily perspektivu druhé osoby.
    - Příklad: „Takže slyším, že říkáte, že hlavním problémem je pocit vyloučení z rozhodování. Je to tak?“
2. **Kladení otevřených, reflexivních otázek**
    - Strategie: Používejte otázky, které vedou k hlubokému zamyšlení, spíše než k odpovědím typu ano/ne.
    - Účel: Pomáhá stranám prozkoumat jejich emoce, předpoklady a skryté potřeby.
    - Příklady: „Co si myslíte, že způsobilo toto nedorozumění?“, „Jak byste se cítili, kdyby k tomu ten druhý přistupoval jinak?“
3. **Podpora sebehodnocení a zaujímání perspektivy**
    - Strategie: Vyzvěte strany, aby zhodnotily svou vlastní roli a zvážily situaci z pohledu druhé osoby.
    - Účel: Podporuje sebeuvědomění, snižuje obrannou reakci a posiluje empatii.
    - Příklad: „Jak si myslíte, že by vaši odpověď mohla vnímat druhá strana?“
4. **Vedení deníku nebo poznámek během mediace**
    - Strategie: Povzbuďte strany, aby si zapsaly své myšlenky, emoce a možná řešení.
    - Účel: Reflexivní psaní externalizuje myšlení, objasňuje priority a podporuje strukturované řešení problémů.
    - Příklad: Po napjaté diskusi se mediátor zeptá: „Mohl byste si, než budeme pokračovat, zapsat hlavní body, na kterých vám nejvíce záleží?“
5. **Shrnutí a rozbor**
    - Strategie: Na konci sezení požádejte každou stranu, aby se zamyslela nad tím, co se o sobě, druhé straně a konfliktu dozvěděla.
    - Účel: Upevňuje poznatky, zdůrazňuje pokrok a posiluje reflexivní myšlení jako zvyk.
    - Příklad: „Když se ohlédnete za dnešní diskusí, co jste si uvědomili ohledně svých potřeb nebo perspektivy druhé osoby?“

Aktivita Kruh reflexe Peer mediátora (Příloha 29)

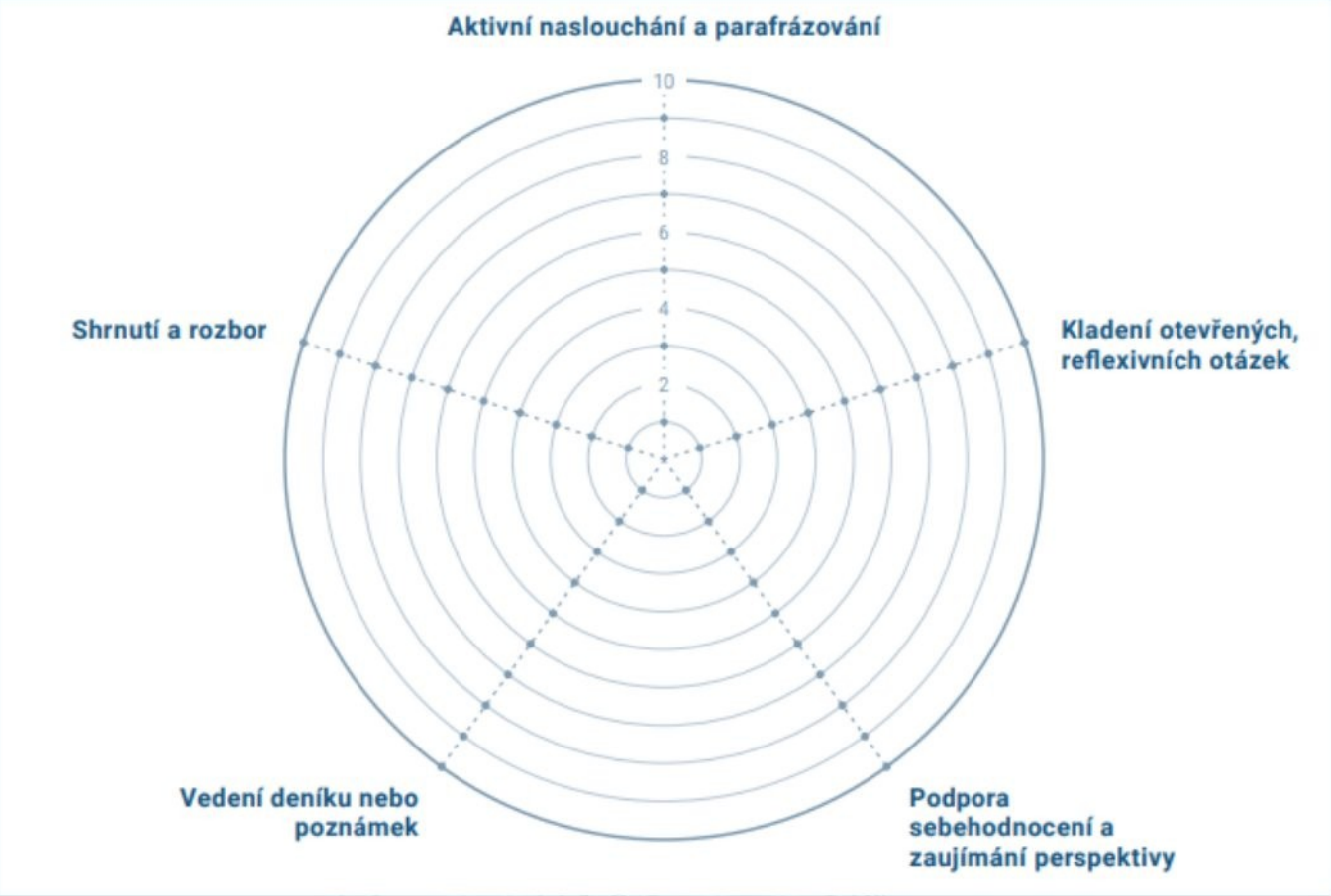
Každý student obdrží materiál s Reflexivním kruhem peer mediátora (kruh rozdělený do pěti částí, jedna pro každý postup).

Návod:
„Na stupnici si zaznačte, jak pohodlně nebo sebejistě se při každém postupu cítíte. Nejde o to, co je správné nebo špatné – jde o to, abyste si uvědomili, kde se právě nacházíte.“

„Kritické myšlení je účelné, reflexivní úsudek, který vede k interpretaci, analýze, hodnocení a inferenci.“

Skupinová reflexe. Třída společně probírá jednotlivé postupy:

- Jak to vypadá v akci?
- Co je na tom náročné?
- Co nám pomáhá se zlepšovat?



Studenti sdílejí strategie pro posílení svých dovedností.
Učitel si na tabuli zaznamená klíčové body, aby vytvořil kolektivní mapu strategií růstu.

Závěr: Studenti se znovu podívají na své kolo reflexivního myšlení.

Výzva: „Vyberte si jeden postup, na jehož zlepšení se chcete zaměřit. Jaký konkrétní krok můžete podniknout?“

Výsledek:
Do konce hodiny budou studenti:

- Pochopí pět praktik dialogu.
- Zamyslí se nad svou vlastní úrovní pohodlí pomocí Dialogového kola.
- Identifikují praktické kroky k posílení své dialogické kompetence.

Aktivita 4 – Případová studie Sheldona Coopera

Cílem lekce je umožnit studentům prozkoumat praktiky kritického myšlení pomocí logických klamů. Sheldon Cooper a Amy Farrah Fowlerová začínají žít společně a Sheldon má potíže s vyjádřením svého nepohodlí z dané situace. Nechce Amy přímo říct, že se kvůli tomu cítí nesvůj, a proto se spoléhá na neverbální komunikaci a nepřímé akce, aby vyjádřil své pocity. Po zhlédnutí scény identifikujte neverbální signály, které Sheldon používá ke sdělení svého nepohodlí, aniž by ho přímo vyjádřil (např. řeč těla, tón hlasu, gesta, výrazy obličeje).

Vztah ke kritickému myšlení
Video ukazuje, jak nám kritické myšlení pomáhá rozpoznávat argumentační klamy, vyhýbat se jim a rozvíjet schopnost logicky uvažovat i srozumitelně komunikovat. Když dokážeme klamy odhalit, snáze posoudíme kvalitu argumentů a nenecháme se přesvědčit jen sebevědomým vystupováním. Důležité je přitom klást si správné otázky, například: „Dává tento argument skutečně smysl?“ Kritické myšlení nám zároveň pomáhá formulovat vlastní argumenty jasněji a důvěryhodněji a snižuje riziko, že ostatní uvedeme v omyl.

https://www.youtube.com/watch?v=6CR7eJOjrgc

Kognitivní pasti v pozadí argumentačních klamů
Zatímco video ukazuje konkrétní příklady argumentačních klamů, literatura o kritickém myšlení vysvětluje, proč jim snadno podléháme. Roli hrají například kognitivní zkreslení, jako je konfirmační zkreslení – sklon upřednostňovat informace, které potvrzují naše dosavadní přesvědčení. K ukvapeným závěrům a přijímání slabých argumentů nás mohou vést také rychlé úsudky ovlivněné emocemi.

Kvůli těmto tendencím mohou i lidé, kteří se snaží uvažovat racionálně, neúmyslně používat nebo přijímat chybné argumenty.

Vzdělávací přínos
Porozumění argumentačním klamům nám pomáhá odhalovat chyby v uvažování, kriticky hodnotit vlastní argumenty a posuzovat tvrzení na základě důkazů. Schopnost rozpoznávat klamy je tak důležitou součástí kritického myšlení a uplatňuje se v běžných diskusích i v akademickém výzkumu.

Odpovězte na následující otázky na základě videa s Amy a Sheldonem
Jaké neverbální signály Sheldon používá k vyjádření nepohodlí z myšlenky nastěhování k Amy?
Sheldon používá řeč těla, jako je vrtění se, vyhýbání se očnímu kontaktu a zkřížení paží, aby vyjádřil své nepohodlí.

Proč si myslíte, že Sheldon vyjadřuje své nepohodlí řečí těla, místo aby ho vyjadřoval verbálně? Co by nám to mohlo říct o jeho povaze?
Sheldon pravděpodobně používá řeč těla, protože má potíže s vyjadřováním svých emocí verbálně. To naznačuje, že se nemusí cítit dobře ze své zranitelnosti a dává přednost logickému a odtažitému chování.

Jak se změní Sheldonův výraz ve tváři, když s ním Amy mluví o společném soužití?
Sheldonův výraz v obličeji se změní z neutrálního na napjatý, což naznačuje jeho úzkost a neochotu žít společně.

Do konce hodiny studenti:
- Pochopí rozdíl mezi reflexivním myšlením a hodnotícím myšlením.
- Rozpoznají své vlastní sklony k kritice.
- Procvičí si vyvažování jasného sebevyjádření s logickými klamy.
- Společně vytvoří definici reflexivního myšlení.

Aktivita 5 – Případové studie logických klamů

Logické klamy jsou chyby v uvažování, které oslabují argumenty nebo je činí zavádějícími. Problém nemusí spočívat v nesprávných informacích, ale ve způsobu, jakým z nich vyvozujeme závěry. I pravdivý závěr totiž může být podpořen chybnou argumentací. Pro kritické myšlení je proto důležité hodnotit nejen to, co někdo tvrdí, ale také to, zda uvedené důvody jeho tvrzení skutečně podporují.

Příklady běžných klamů

- Falešná příčina (post hoc) – předpoklad, že jedna událost způsobila druhou jen proto, že jí časově předcházela. Například: „Na zápas jsem si oblékl zelené tričko a náš tým vyhrál. Vyhráli jsme tedy díky mému tričku.“
- Slaměný panák (straw man) – zkreslení něčího argumentu tak, aby bylo snazší ho napadnout. Místo skutečného názoru druhého člověka tak vyvracíme jeho pozměněnou verzi.
- Argumentace kruhem (begging the question) – tvrzení, které se teprve snažíme dokázat, už předem považujeme za pravdivé a používáme ho jako oporu pro tentýž závěr.
- Falešné dilema – předkládání pouze dvou možností, přestože ve skutečnosti existují i další.

Práce s těmito příklady pomáhá rozpoznávat chyby v argumentaci a kriticky posuzovat vlastní i cizí tvrzení. Učí nás zaměřovat se nejen na to, jak přesvědčivě argument zní, ale především na to, zda jeho závěr vychází z uvedených důvodů.

Logické klamy ve filmech o Harrym Potterovi

Ad Hominem (Útok na osobu místo na argument)
Příklad: Mnoho postav odmítá Harryho varování ohledně Voldemorta tím, že útočí na Harryho osobu, místo aby zvážily jeho důkazy.

„Harry touží po pozornosti, proto se Voldemort nevrátil.“

Tím se pozornost přesouvá od samotného tvrzení (Voldemortův návrat) k osobním urážkám.

Odvolávání se na autoritu.
Příklad: Ministerstvo kouzel využívá svou politickou autoritu k tvrzení, že se Voldemort nevrátil.

„Ministerstvo říká, že se nevrátil, takže to musí být pravda.“

Tento klam spočívá v tom, že tvrzení přijímáme jako pravdivé jen proto, že ho vyslovil někdo, koho považujeme za autoritu.

Klam rozjetého vlaku.
Příklad: Ve Fénixově řádu většina kouzelnické komunity věří, že Harry lže, jednoduše proto, že „si to myslí všichni ostatní“.

„Všichni říkají, že Harry je blázen, takže to tak asi je.“

Příklad klamu slaměného panáka
Rita Skeeterová ve svých článcích zkresluje Harryho zážitky. Přehání a překrucuje jeho slova, aby se na její argumenty snáze zaútočilo. Předkládá falešnou verzi Harryho výroků a poté tuto verzi kritizuje.

Příklad kluzkého svahu
Postavy někdy tvrdí, že malá událost povede k extrémním důsledkům.

„Pokud Bradavice dovolí studentům procvičovat obranná kouzla, nastane chaos.“

Závěr je bez důkazů přehnaný.

Příklad falešného dilematu (myšlení buď/nebo)
Ministerstvo definuje problém pouze jako dvě možnosti: *„Buď podporuješ ministerstvo, nebo jsi hrozbou.“*
Tím se ignorují další možnosti (např. nesouhlas, ale přesto loajalita).

Příklad ukvapené generalizace
Mnoho kouzelníků se domnívá, že všichni obři jsou nebezpeční kvůli minulým událostem.

„Pár obrů se chovalo násilně, takže všichni obři jsou zlí.“

Tento závěr je založen na nedostatečných důkazech.

Klam rozjetého vlaku.
Příklad: Ve Fénixově řádu většina kouzelnické komunity věří, že Harry lže, jednoduše proto, že „si to myslí všichni ostatní“.

„Všichni říkají, že Harry je blázen, takže to tak asi je.“

Příklad apelování na strach
Voldemort a Smrtijedi manipulují s ostatními vyvoláním strachu.

„Jestli se nám postavíte, zemřete.“

Místo logického argumentu se používá strach.

Příklad klamu slaměného panáka
Rita Skeeterová ve svých článcích zveličuje Harryho zážitky a překrucuje jeho slova. Místo toho, aby reagovala na to, co skutečně řekl, předkládá zkreslenou verzi jeho výroků, kterou pak snáze napadá.

Příklad kluzkého svahu
Postavy někdy tvrdí, že malá událost povede k extrémním důsledkům.

„Pokud Bradavice dovolí studentům procvičovat obranná kouzla, nastane chaos.“

Závěr je bez důkazů přehnaný.

Příklad falešného dilematu (myšlení buď/nebo)
Ministerstvo definuje problém pouze jako dvě možnosti: *„Buď podporuješ ministerstvo, nebo jsi hrozbou.“*
Tím se ignorují další možnosti (např. nesouhlas, ale přesto loajalita).

Příklad ukvapené generalizace
Mnoho kouzelníků se domnívá, že všichni obři jsou nebezpeční kvůli minulým událostem.

„Pár obrů se chovalo násilně, takže všichni obři jsou zlí.“

Tento závěr je založen na nedostatečných důkazech.

Konfirmační zkreslení (není to klam, ale chybné myšlení)
Příklad: Brumbál občas odmítá sdílet informace s Harrym, protože interpretuje události skrze své již existující přesvědčení. Postavy někdy hledají pouze informace, které potvrzují to, co si už myslí.

Příklad genetického klamu
Mnoho kouzelníků posuzuje Harryho důvěryhodnost na základě toho, kým je (Chlapec, který přežil), spíše než na základě pravdivosti jeho výroků.

„Harryho rodiče byli slavní, takže Harry musí být dramatický.“

Posuzuje se původ tvrzení, nikoli jeho přesnost.

Příklad apelování na strach
Voldemort a Smrtijedi manipulují s ostatními vyvoláním strachu.

„Jestli se nám postavíte, zemřete.“

Místo logického argumentu se používá strach.

Shrnutí

- Rozumíte základním principům reflexivního myšlení, jeho psychologickým základům i významu pro učení a osobní rozvoj.
- Chápete význam sebeuvědomění v profesních i mezilidských vztazích, například při poradenství, týmové spolupráci, vedení lidí a komunikaci s klienty.
- Umíte využívat strukturované modely reflexe, například Gibbsův cyklus reflexe, Schönovu reflexi v akci nebo metodu tří otázek: „Co se stalo? Co to znamená? Co dál?“
- Dokážete rozpoznat vlastní předsudky, emoční spouštěče a zažité způsoby reagování a využít toto poznání ke zlepšení komunikace a vedení dialogu.
- Využíváte reflexivní myšlení při rozhodování a řešení problémů, zejména ve složitých nebo emočně vypjatých situacích.
- Rozumíte technikám mediace a řešení konfliktů a chápete, jak reflexivní myšlení podporuje nestrannost, empatii a konstruktivní dialog.
- Začleňujete reflexi do každodenního studia i profesní či klinické praxe, například prostřednictvím vedení deníku, supervize, zpětné vazby nebo cíleného kladení otázek.

Přečtěte si esej, abyste lépe pochopili téma v celkovém kontextu:

Při spolupráci s lidmi z různých kulturních prostředí jsem si uvědomil, jak snadno mohou naše uvažování ovlivňovat logické klamy, stereotypy a tlak okolí. Zvlášť mi utkvěla zkušenost z jednoho týmového projektu. U kolegy z východoasijské země jsem automaticky předpokládal, že bude zdrženlivý a na schůzkách se bude méně zapojovat do diskuse. Svůj úsudek jsem však opíral o jeho kulturní původ, nikoli o to, co jsem o něm skutečně věděl. Když jsem ho lépe poznal, ukázalo se, že patří k nejaktivnějším členům týmu a přichází s podnětnými nápady. Uvědomil jsem si, jak omezující a nespravedlivé bylo posuzovat ho podle stereotypu. Zároveň mi došlo, že ani případná zdrženlivost by sama o sobě nevypovídala o jeho schopnostech nebo přínosu pro tým.

Další podnět k zamyšlení přinesla diskuse o flexibilních pracovních podmínkách, při níž zazněl apel na tradici. Někdo odmítl práci na dálku s odůvodněním, že v jeho kultuře se vždy pracovalo z kanceláře. Zpočátku jsem z úcty k ostatním váhal, zda tento argument zpochybnit. Později jsem si ale uvědomil, že samotná tradice ještě nedokazuje, zda je určitý způsob práce vhodný. Podstatnější je posoudit jeho přínosy a nevýhody v konkrétní situaci. Respektovat zkušenosti druhých tedy nemusí znamenat souhlasit s jejich závěry ani se vyhýbat otázkám.

Setkal jsem se také s etnocentrickým uvažováním, například v komentáři, že kultura, která neslaví Vánoce stejným způsobem jako ta naše, je chladná nebo nepřívětivá. Tento výrok mě přiměl zamyslet se nad tím, jak snadno můžeme vlastní zvyklosti považovat za měřítko toho, co je „normální“ nebo „správné“. Připomněl mi, že při setkání s odlišnými tradicemi nemusím hned hodnotit. Místo toho se mohu ptát, jaký význam mají pro lidi, kteří je dodržují, a snažit se porozumět jejich pohledu.

Tlak na přizpůsobení se skupině jsem pocítil během teambuildingové akce. Zaznělo, že chodit po práci na skleničku je běžnou součástí místní kultury, a proto bych se měl přidat i já. Nebylo pro mě snadné vyjádřit odlišný postoj a vysvětlit své osobní a kulturní důvody, proč nepiji alkohol. Když jsem to ale udělal, otevřel se prostor pro rozhovor o rozdílných potřebách a hranicích. Uvědomil jsem si, že společná aktivita nemusí vyhovovat všem a že pocit sounáležitosti by neměl záviset na ochotě přizpůsobit se každému zvyku.

Tyto zkušenosti mě naučily, že kritické myšlení nespočívá jen v odhalování chyb v argumentech druhých. Stejně důležitá je ochota zkoumat vlastní předpoklady, přiznat si omyl a přehodnotit svůj názor. Chci si proto častěji klást otázku, zda můj úsudek vychází z toho, co o konkrétním člověku nebo situaci skutečně vím, nebo jen z vlastních očekávání. Právě v tom vidím cestu k většímu porozumění, respektující spolupráci a promyšlenějšímu rozhodování.

Kontrola znalostí

Ověřte si své znalosti: (NA ZÁKLADĚ MOOC)

- Který z následujících kroků je dobrým prvním krokem před rozhodnutím?
- Co by mohlo vnést zkreslení do vašeho rozhodovacího procesu?

Další četba nebo zdroje

Knihy:

Ennis, R. H. (2011). The nature of critical thinking: An outline of critical thinking dispositions and abilities. University of Illinois. (Klasická definice; základní text.)

Facione, P. A. (2015). Critical thinking: What it is and why it counts. Insight Assessment. (Jeden z nejcitovanějších moderních popisů kritického myšlení.)

https://reflection.ed.ac.uk/reflectors-toolkit/reflecting-on-experience/gibbs-reflective-cycle
Paul, R., & Elder, L. (2014). The miniature guide to critical thinking concepts and tools (7. vydání). Foundation for Critical Thinking. (Vysoce praktický rámec používaný ve vzdělávání a profesním rozvoji.)

Halpern, D. F. (2014). Thought and knowledge: An introduction to critical thinking (5. vydání). Psychology Press. (Kniha založená na psychologii a výzkumu.)

Brookfield, S. D. (2012). Teaching for critical thinking: Tools and techniques to help students question their assumptions. Jossey-Bass. (Kvalitní referenční publikace zaměřená na pedagogiku.)

Kuhn, D. (1999). Vývojový model kritického myšlení. Educational Researcher, 28(2), 16–25. (Článek z vývojové psychologie založený na výzkumu.)

Labašová, E. (2013). Kritické myšlení v edukaci. Pedagogická orientace, 23(1), 58–73. (Slovenská akademická práce zaměřená na uplatnění kritického myšlení ve vzdělávání.)

Knihy:
Turek, I. (2010). Didaktika. Iura Edition. (Obsahuje části o kritickém myšlení v kontextu moderního vzdělávání.)

Kuruc, J. (2016). Kritické myšlení a jeho rozvoj. Manažment školy v praxi, 12(3), 12–15.

Fischer, M. (2014). Kritické myšlení a řešení problémů ve vzdělávání. Magyar Pedagógia, 114(3), 171–188.

Halász, G. (2011). Rozvíjení myšlenkových dovedností a role kritického myšlení. In Učení a výuka (str. 45–60). Institut pro pedagogický výzkum a vývoj.

Bárdos, J. (2012). Výuka kritického myšlení. Iskolakultúra, 22(10), 34–42.

Facione (2015): „Kritické myšlení je účelné, reflexivní úsudek, který vede k interpretaci, analýze, hodnocení a inferenci.“

Ennis (2011): „Kritické myšlení je rozumné a reflexivní myšlení zaměřené na rozhodování o tom, čemu věřit nebo co dělat.“ Birkás, G. (n.d.). Érvelési hibák (studijní materiál / online PDF). Univerzitní handout/publikace sumarizující klasické a moderní érvelési hibák; užitečné pro výklad typologie falací. szavaiistvan.hu

Kutrová / ELTE výukové materiály (n.d.). Chyby v argumentaci (příručka / PDF). Výukové materiály Univerzity Loránda Eötvöse (ELTE). — Strukturovaná vysvětlení chyb v argumentaci, vhodná pro výuku argumentačních technik. kutrov.web.elte.hu Chyby v argumentaci (kapitola). (n.d.). V maďarské elektronické knihovně (MEK) — online text/učebnice (kapitola o chybách v argumentaci). mek.oszk.hu Szkeptikus.hu. (2014). Sbírka chyb v argumentaci (online sbírka). Szkeptikus Társaság

Majtényi, L., & Bayer, J. (n.d.). Informační právo I. (univerzitní učebnice / poznámky k mediálnímu právu).. jogikar.uni-miskolc.hu

Odolnost v digitálním světě

Úvod / Cíle / Výukové cíle

Tato kapitola si klade za cíl pomoci mladým lidem pochopit pojmy odolnost a dialog jakožto základní dovednosti pro zvládání výzev digitálního světa. Ukazuje, jak tyto postupy podporují emoční rovnováhu, kritické myšlení a zdravou komunikaci online i offline.

DŮLEŽITÉ: V této kapitole je „odolnost“ prezentována zjednodušeně a není založena na psychologickém přístupu. Spíše se týká pozvání člověka ke zpomalení a pohledu pod povrch tohoto tématu. Také s odkazem na život v dialogu se sebou samým a s ostatními a posílení vlastní vnitřní schopnosti zvládat problémy.

Výstupy učení

Pedagogové a studenti posilují svou schopnost zotavit se z digitálních tlaků a zároveň budují důvěru a otevřenost v dialogu. Společně rozvíjejí strategie, které podporují pohodu, reflexi a smysluplné vztahy v rychle se měnícím prostředí.

Cílová skupina

Lekce jsou určeny mladým lidem ve věku 15 let a více, ale prospějí i pedagogům, komunitním skupinám a všem, kteří se snaží začlenit odolnost a dialog do každodenního života. Tyto postupy jsou univerzální a mohou podpořit jak osobní růst, tak kolektivní učení.

Metodika

Tento přístup kombinuje individuální reflexi, vstupy pedagogů, skupinovou diskusi a praktická cvičení, která propojují odolnost s dialogickými postupy. Aktivním zapojením a společným vytvářením definic (sdíleného významu) účastníci prožívají odolnost a dialog nejen jako koncepty, ale i jako praktické dovednosti.

Časování

Pedagog pro přípravu materiálů: přibližně 1–1,5 hodiny.
Pro studenty: 3 lekce, každá 45 minut (délka trvání se může lišit v závislosti na velikosti skupiny).

Hlavní obsah

Co je to odolnost a proč je důležitá v „digitálním světě“?
Slovo resilience pochází z latinského resilire, což znamená „odrazit se zpět, odskočit nazpátek“. Odolnost (resilience) – zjednodušeně řečeno – je schopnost přizpůsobit se, zotavit se a zesílit tváří v tvář výzvám nebo obtížím. Také se vztahuje na schopnost žít v dialogu sám se sebou, naslouchat svému vnitřnímu hlasu.

Odolnost může mladým lidem pomoci čelit výzvám tím, že jim dodá vnitřní sílu zotavit se z neúspěchů, přizpůsobit se obtížím a udržet si rovnováhu v rychle se měnícím digitálním prostředí. Podporuje jejich schopnost zotavit se z negativních zkušeností, zůstat nohama na zemi a dále se učit a růst navzdory tlakům z online světa.

Digitální svět nabízí mnoho příležitostí, ale také s sebou nese vážná rizika, zejména pro mladé lidi. Neustálé vystavení sociálním médiím může vytvářet tlak na srovnávání se s ostatními, což vede k úzkosti, nízkému sebevědomí nebo zkreslenému sebeobrazu. Rychlost a objem online informací usnadňují šíření dezinformací, které mohou zmást nebo uvést v omyl ty, kteří se teprve učí kriticky myslet. Nadměrný čas strávený u obrazovky může omezit osobní interakce, oslabit sociální dovednosti a empatii. Zároveň rizika, jako je kyberšikana, online obtěžování a narušení soukromí, mohou poškodit emocionální pohodu a důvěru. Pro mladé lidi vyžaduje navigace v digitálním světě vedení, reflexi, otevřenost dialogu a silné kritické myšlení, aby si udrželi bezpečí a rovnováhu.

Odolnost a dialog – protijed na digitální život.
Navrhujeme prozkoumat pět oblastí praktikování odolnosti, které pomáhají být odolnější vůči hrozbám pro digitální život. Vnitřní síla roste tam, kde je podporována dialogem – se sebou samými i s ostatními. Právě prostřednictvím smysluplných rozhovorů se učíme svým životům rozumět, regulovat je a vědomě je utvářet, čímž budujeme jak svůj způsob života, tak i svou schopnost odolnosti v digitálním věku.

Tento seznam samozřejmě není uzavřeným tématem – spíše povzbuzením k objevování – a lze jej rozšířit o nové nápady a zkušenosti.

Přesto se zaměřením na tyto oblasti lidé mohou v našem digitálním věku vybudovat určitou odolnost a prosperovat.

1. **Regulace emocí:** klíčová je schopnost porozumět svým emocím, efektivně je vyjadřovat a zvládat. Pomoci mohou techniky jako hluboké dýchání, psaní deníku a rozhovory s důvěryhodnými přáteli nebo členy rodiny.
2. **Sociální vazby:** silná podpůrná síť SKUTEČNÝCH přátel, rodiny a kolegů poskytuje emocionální podporu a praktickou pomoc. Budování a udržování zdravých vztahů a praktikování dialogu s ostatními je klíčem k odolnosti.
3. **Fyzické zdraví:** péče o své tělo prostřednictvím pravidelného cvičení, vyvážené stravy a dostatečného spánku vám pomůže zůstat silní a plní energie. Fyzické zdraví zahrnuje také zvládání stresu a vyhýbání se škodlivým návykům.
4. **Duševní zdraví:** rozvoj pozitivního myšlení a praktikování všímavosti může výrazně posílit odolnost. To zahrnuje zvládání negativních myšlenek, praktikování vděčnosti a vyhledání odborné pomoci v případě potřeby.
5. **Účel a smysl:** nalezení smyslu života může poskytnout motivaci a důvod k vytrvalosti i v těžkých časech. Může to pramenit z práce, koníčků, dobrovolnictví nebo osobních vášní.

🎥 Můžete si také prohlédnout a použít video: Odolnost – Protijed na digitální život

Na základě výše uvedeného popisu navrhujeme 3 lekce (setkání) s mladými lidmi. Tyto aktivity jim pomohou prozkoumat téma odolnosti, a to i v souvislosti s dialogem.

Aktivita 1 – Co je to odolnost? (45 minut)

Cíl:
Studenti se zamyslí nad vlastním chápáním odolnosti, pochopí její kořeny a význam a společně vytvoří společnou definici propojenou s digitálním světem.

Kroky:

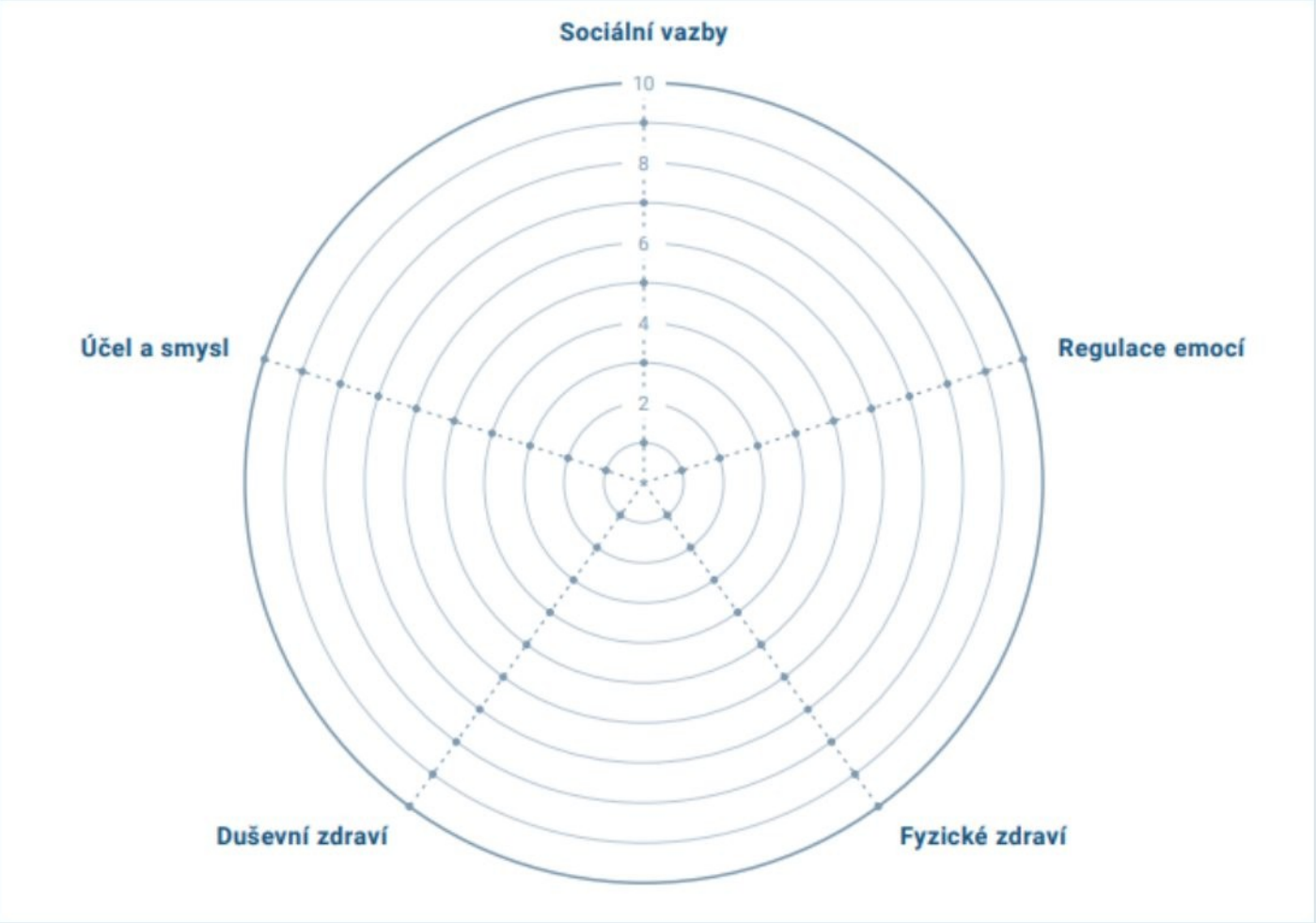
- Individuální reflexe:
  - Každý student napíše, co ho napadne, když slyší „odolnost“ nebo „mentální odolnost“.
  - Náměty: Co to pro vás znamená? Kdy jste potřebovali odolnost/mentální odolnost? Proč je toto téma tak populární?
- Vstup pedagoga:
  - Sdílejte definici: pochází z latinského resilire („vracet se zpět“), schopnost přizpůsobit se, zotavit se a zesílit. Zdůrazněte odolnost jako protijed proti výzvám digitálního života (tlak na sociálních sítích, dezinformace, kyberšikana) – pomocí aktivit v reálném životě.
- Ověření a porovnání:
  - Studenti si znovu projdou své původní poznámky a porovnají je s vysvětlením pedagoga. Všímají si podobností, rozdílů a nových poznatků.
- Kolektivní definice/význam (společný dialog v praxi):
  - V plénu se nápady shromažďují na tabuli. Skupina společně formuluje společnou definici odolnosti, která klade důraz na zotavení se z krize, udržení rovnováhy a prosperitu v digitálním světě. Doplňte také příklady z každodenního života (např. zvládání online kritiky, zotavení se po stresující zkoušce).
- Výsledek:
  - Studenti pochopí odolnost jako dovednost zotavení a adaptace a uvidí její důležitost při zvládání digitálních výzev.

Aktivita 2 – Pět oblastí odolnosti (45 minut) (Příloha 30)

Cíl:
Studenti prozkoumají pět navrhovaných oblastí odolnosti (emoční regulace, sociální vazby, fyzické zdraví, duševní zdraví, smysl/účel), zamyslí se nad svými vlastními silnými stránkami a prodiskutují způsoby, jak je posílit.

Kroky:

- Vstup pedagoga: Představte pět oblastí odolnosti. Uveďte krátké příklady:
  - Regulace emocí → zklidnění po online konfliktu.
  - Sociální vazby → rozhovory se skutečnými přáteli místo pouze online sledujících; skutečný dialog se sebou samým a s lidmi.
  - Fyzické zdraví → spánek a cvičení pro vyvážení času stráveného u obrazovky.
  - Duševní zdraví → vděčnost, všímavost, pozitivní myšlení.
  - Účel a smysl → koníčky, dobrovolnictví, vášně.
- Aktivita s Kruhem odolnosti:
  - Každý student obdrží vytištěný materiál (kruh rozdělený do pěti částí).
  - Pokyny pro studenty: Označte, jak silní se dnes v každé oblasti cítíte. Stupnice jde od 1 do 10, kde 10 je maximum.
  - Poznámka: Nejde o to, co je správné nebo špatné – jde o to, uvědomit si, kde se právě nacházíte.
- Skupinová reflexe (společný dialog): diskutujte o každé oblasti:
  - Jak to vypadá v praxi?
  - Co tuto oblast činí v digitálním světě náročnou?
  - Co nám pomáhá se zlepšovat?
  - Jak může „naslouchání“ sobě samému pomoci budovat sílu?
- Učitel si na tabuli zaznamená strategie pro vytvoření kolektivní „mapy odolnosti“.
- Závěr:
  - Studenti si vyberou jednu oblast, na kterou se zaměří ke zlepšení. Námět: „Jaký konkrétní krok můžete tento týden podniknout k posílení své odolnosti?“
- Výsledek:
  - Studenti pochopí pět oblastí odolnosti, zamyslí se nad svými vlastními silnými stránkami a identifikují praktické kroky k růstu.


Sociální vazby
10
8
6
4
2
Účel a smysl
Regulace emocí
Duševní zdraví
Fyzické zdraví

Aktivita 3 – Procvičování odolnosti v digitálním životě (45 minut)

Cíl:
Studenti propojí dovednosti odolnosti s reálnými výzvami digitálního světa a procvičí si strategie, jak se zotavit a udržet rovnováhu, a zároveň budou využívat dialogické praktiky na podporu reflexe a vzájemného učení.

Kroky:

- Individuální reflexe:
  - Studenti píší: S jakou výzvou se potýkám v digitálním světě (např. tlak sociálních médií, příliš mnoho času stráveného u obrazovky, online konflikty)?
  - Pedagog připomíná, že při následném sdílení reflexí je důležité uplatňovat dovednosti pro vedení dialogu, například HLAS (mluvit uvědoměle a s respektem), NASLOUCHAT (zajímat se o zkušenosti a pohledy druhých) a ATMOSFÉRA (vytvářet bezpečné prostředí pro otevřené sdílení).

POZNÁMKA: Zde může pedagog využít kapitolu v e-knize: Dialog a umění sdíleného porozumění.

- Vstup pedagoga:
  - Ukažte, jak pomáhá odolnost (a jak je spojena s vnitřním dialogem a dialogem s ostatními):
    - Regulace emocí → zvládání stresu z online srovnávání (např. NASLOUCHEJTE svým vlastním emocím).
    - Sociální vazby → spoléhání se na podporu skutečných přátel (např. RESPEKTUJTE rozmanité názory a zkušenosti pro dobré vztahy).
    - Fyzické zdraví → vyvažování času stráveného u obrazovky s pohybem (např. POZASTAVTE předpoklady, že „být online je vždy nutné“).
    - Duševní zdraví → procvičování vděčnosti po negativních online zkušenostech (např. HLAS – pozitivní reflexe).
    - Účel → zaměření na smysluplné cíle nad rámec digitálního uznání (ATMOSFÉRA povzbuzení, klidu a dialogu ve vašich konverzacích a životě).
  - Párový trénink:
    - Ve dvojicích jeden student sdílí digitální výzvu a druhý navrhuje strategii odolnosti nebo dialogickou praktiku.

Např. Student A: „Včera jsem pod svou fotkou dostal opravdu zlý komentář. Uvízl mi v paměti celý večer a pořád jsem si ho četl.“ Student B: „To zní opravdu nepříjemně. Jednou ze strategií odolnosti by mohlo být udělat od něj krok zpět (uklidnit se) – připomenout si, že jeden komentář vás nedefinuje, a někdy pomůže vytvořit si trochu odstupu tím, že se na něj nějakou dobu znovu nepodíváte.“

        - Po 5 minutách si role vymění. → Učitel zdůrazňuje, že toto cvičení vyžaduje HLAS (prezentovat svůj úhel pohledu), NASLOUCHÁNÍ (pozorná přítomnost) a DOTAZOVÁNÍ (zvědavost na perspektivu druhého).
    - Ověření a porovnání:
        - Studenti se zamýšlejí: Jak strategie odolnosti usnadnily zvládání digitálních výzev? Které strategie se zdály nejužitečnější? Mohou také porovnat zkušenosti a všimnout si, jak dialogické praktiky (NASLOUCHÁNÍ, RESPEKT, HLAS, POZASTAVENÍ, ATMOSFÉRA) učinily sdílení a učení bezpečnějším a efektivnějším.
    - Kolektivní definice/význam:
        - Skupina společně formuluje společné prohlášení, například (příklad): „Odolnost v digitálním světě znamená zotavit se z online výzev a zároveň zůstat nohama na zemi a věrný sám sobě, s podporou dialogu, který podporuje otevřenost, respekt a propojení.“ Poté může skupina vést další dialog a diskusi o této záležitosti.
    - Výsledek:
        - Studenti si uvědomí, jak se odolnost přímo vztahuje na digitální výzvy, procvičí si strategie a společně vytvoří definici odolnosti v digitálním životě, která bude posílena dialogickými praktikami.

Shrnutí

Odolnost je víc než jen „zvládání“ obtíží – je to praxe přizpůsobování se, zotavování se a posilování tváří v tvář výzvám. Také hledání způsobu, jak žít v dialogu sám se sebou.

V digitálním světě působí odolnost a dialog jako protijed proti tlakům, jako je sociální srovnávání, dezinformace a online konflikty, a pomáhají mladým lidem zůstat nohama na zemi a vyrovnanými. Obecně platí, že odolnost kombinuje emoční regulaci, podpůrné vztahy, fyzickou a duševní pohodu a smysl života, což nám umožňuje nejen se zotavit, ale také prosperovat. Ve spojení s dialogem se odolnost stává sdílenou praxí: jako naslouchání, respektování a společné vytváření smyslu při navigaci v rychle se měnícím digitálním prostředí.

Kontrola znalostí

Ověřte si své znalosti:

1. Co znamená slovo odolnost?
2. Proč je odolnost obzvláště důležitá v digitálním světě?
3. Vyjmenujte jednu z pěti oblastí odolnosti a vysvětlete, jak pomáhá v každodenním životě.
4. Jak mohou skutečné sociální vazby a dialog posílit odolnost?

Další četba nebo zdroje

Knihy:

„Dialog: Umění myslet společně“ od Williama Isaacse

Možnost B: Čelit nepřízni osudu, budovat odolnost a nacházet radost“ od Sheryl Sandbergové a Adama Granta



Mediace

Úvod / Cíle / Výukové cíle

Tato kapitola pomáhá mladým lidem porozumět vrstevnické mediaci (peer mediaci) a jejímu využití při řešení konfliktů. Ukazuje, jak tento přístup podporuje kritické a reflexivní myšlení, zvládání emocí a respektující komunikaci v osobním i online prostředí.

Mediace vytváří prostor pro otevřený dialog, vzájemné porozumění a společné hledání řešení. Rozvíjí empatii, odpovědnost a schopnost konstruktivně řešit spory. Při vrstevnické mediaci pomáhají s řešením konfliktů vyškolení studenti, kteří své spolužáky podporují v hledání dohody přijatelné pro obě strany. Studenti se tak aktivně podílejí na utváření školního prostředí založeného na respektu a spolupráci a učí se lépe pracovat s vlastními emocemi a reakcemi.

Výzkumy v této oblasti poukazují na přínos vrstevnické mediace pro řešení sporů, zlepšování mezilidských vztahů a posilování pozitivního školního klimatu.

Výstupy učení

Pedagogové a studenti posilují svou schopnost řešit konflikty mírovou cestou a zároveň budují důvěru a otevřenost v dialogu. Společně rozvíjejí strategie, které podporují pohodu, reflexi a smysluplné vztahy v rychle se měnícím prostředí. Je proto rozumné, aby školy zvážily zavedení mediace jako součást své vzdělávací strategie. Pokud jsou mediace a komunikační dovednosti součástí vzdělávání, mohou přispět k tomu, že se školy stanou nejen místem učení, ale také bezpečným a spravedlivým prostorem pro růst, respekt a společné řešení konfliktů.

Cílová skupina

Lekce jsou určeny mladým lidem od 15 let, ale prospějí i pedagogům, komunitním skupinám a všem, kteří se snaží začlenit mediaci a dialog mezi vrstevníky do každodenního života. Tyto postupy jsou univerzální a mohou podpořit jak osobní růst, tak kolektivní učení.

Metodika

Tento přístup kombinuje individuální reflexi, vstupy pedagogů, skupinové diskuse a praktická cvičení, která se zabývají případovými studiemi a simulacemi a dialogy v praktických situacích. Aktivním zapojením a spoluvytvářením definic si účastníci prožívají odolnost a dialog nejen jako koncepty, ale i jako praktické dovednosti.

Časování

Pro pedagoga k získání znalostí: přibližně 1–2 hodiny.
Pro studenty: 4 lekce, každá v délce 30–45 minut, ale délka trvání se může lišit v závislosti na velikosti skupiny a interaktivitě.

Hlavní obsah

Co je mediace a proč je důležitá pro mladé lidi?
Slovo mediace pochází z latinského mediare, což znamená neutrální osobu (mediátora), která neutrálně moderuje a nastoluje mír.

Mediace je mimosoudní metoda řešení sporů, při které neutrální třetí osoba (mediátor) pomáhá stranám sporu komunikovat a dosáhnout vzájemně přijatelné dohody.

Mediace může mladým lidem pomoci zvládat tyto výzvy tím, že posiluje jejich odolnost a schopnost vyrovnávat se s neúspěchy i obtížnými situacemi. Zároveň je učí vnímat pohledy obou stran konfliktu a komunikovat srozumitelně a s respektem, například prostřednictvím aktivního naslouchání a parafrázování.

1. Příprava na mediaci (před mediací)
Peer mediátor kontaktuje strany a vysvětlí jim zásady mediace. Určí, zda je mediace vhodná. Dohodne se čas, místo a podmínky a podepíše se dohoda o zahájení mediace.

2. Úvodní schůzka
Mediátor se představí a seznámí strany s pravidly a principy mediace (dobrovolná účast, důvěrnost, nestrannost). Strany jsou požádány o souhlas s pravidly. Každá strana stručně popíše svůj pohled na konflikt.

3. Identifikace problémů a zájmů
Mediátor pomáhá stranám identifikovat klíčové otázky. Odděluje fakta od emocí. Strany identifikují své potřeby a očekávání.

4. Vytváření možných řešení
Nápady, návrhy a možná řešení se hledají společně. Mediátor povzbuzuje strany k kreativitě bez odsuzování.

5. Vyjednávání a hodnocení možností
Diskutují se výhody a nevýhody návrhů. Hledají se realistická a vzájemně přijatelná řešení.

6. Dohoda
Strany se dohodnou na konkrétním řešení. Mediátor pomáhá dát dohodě jasnou formu (písemnou, strukturovanou). Dohoda obsahuje konkrétní závazky, lhůty a odpovědnosti.

7. Ukončení mediace
Podpis dohody (pokud bylo dosaženo řešení). Nebo ukončení bez dohody, pokud si strany nepřejí pokračovat. Mediátor shrne proces a další kroky.

Mediace je proces, který lze použít k řešení některých konfliktů, jako jsou mezilidské problémy ve škole, v práci a v rodině. Mediačního procesu ve škole se účastní dvě strany sporu a dva vyškolení peer mediátoři.

Mediace je z hlediska soudu a spravedlnosti vždy dobrovolná, důvěrná a vedena mediátory, kteří zůstávají po celou dobu nestranní.

Mediátoři naslouchají sporným stranám a pomáhají jim najít vlastní řešení. Ve škole je konflikt postoupen mediaci školním poradcem, vedením školy nebo učitelem. Šikana není nikdy vhodná pro mediaci mezi vrstevníky.

Peer mediace je dobrovolný, strukturovaný proces, ve kterém studenti (nebo vrstevníci stejného věku či statusu) jednající jako neutrální mediátoři pomáhají ostatním:

- komunikovat s respektem,
- porozumět pohledu druhé strany,
- identifikovat společné zájmy a
- dosáhnout vlastní vzájemně přijatelné dohody.

Mediátoři se nestaví na žádnou stranu, nerozhodují za strany ani nevnucují řešení – podporují dialog a řešení problémů.

Úkoly / Cvičení / Lekce / Procvičování

Na základě výše uvedeného popisu navrhujeme 3 lekce (setkání) s mladými lidmi. Tyto aktivity jim pomohou.

Aktivita 1 – Co je mediace? (45 minut)

Cíl:
Studenti se zamyslí nad svým vlastním chápáním mediace, seznámí se s jejími kořeny a významem a společně vytvoří společnou definici související s konflikty.

Ukažte video o konfliktech: https://www.youtube.com/watch?v=iD_wqjgdQIQ (Máša a okurka) Konflikt Máši a okurky. Co můžete doporučit? Jak můžete tuto situaci mediovat?

Mediační strategií by mohlo být udělat od věci krok zpět (uklidnit se) – připomenout si, že jeden komentář vás nedefinuje, a někdy pomůže vytvořit si trochu odstupu tím, že se na něj nějakou dobu znovu nepodíváte.

Kroky:

- Simulace
- Individuální reflexe:
  - Každý student napíše, co ho napadne, když slyší „mediace“ nebo „mentální odolnost“. Náměty: Co to pro vás znamená? Kdy jste potřebovali řešit konflikt pomocí peer mediace?
- Vstup pedagoga (10 min):
  - Sdílejte definici: původ z mediare („sjednotit“), schopnost přizpůsobit se, zotavit se a zesílit. Zdůrazněte mediaci jako protilátku proti problémům násilné komunikace. Latinský kořen medius znamená „střed“ nebo „uprostřed“.
  - Latinské: medius = střední
  - Latinské sloveso: mediare = být uprostřed, zasahovat
  - Pozdní latina: mediatio = intervence, přímluva
  - Čeština: mediace = akt intervence mezi stranami s cílem pomoci vyřešit spor (nezaměňovat s meditací)
  - Kořen odráží základní myšlenku mediace: Mediátor stojí uprostřed. Pomáhá stranám se spojit, komunikovat a porozumět. Nestaví se na žádnou stranu ani nevnucuje řešení. Mediace doslova znamená „spojit lidi uprostřed“.

- Ověření a srovnání (10 min):
  - Studenti si znovu projdou své původní poznámky a porovnají je s vysvětlením pedagoga. Všímají si podobností, rozdílů a nových poznatků.
- Kolektivní definice (15 min):
  - V plénu se nápady shromáždí na tabuli. Skupina společně formuluje společnou definici mediace, která klade důraz na schopnost se oklepat, zůstat nohama na zemi a obstát i v konfliktech. Doplňte příklady z každodenního života (např. zvládání kritiky, zotavení se po stresující zkoušce).
- Výsledek:
  - Studenti pochopí, že mediace je formou řešení konfliktů a dovedností řešit konflikty mírovou cestou a adaptací, a uvidí její význam při zvládání digitálních výzev.

Neshody jsou součástí našeho každodenního života. Jaká byla vaše poslední neshoda?

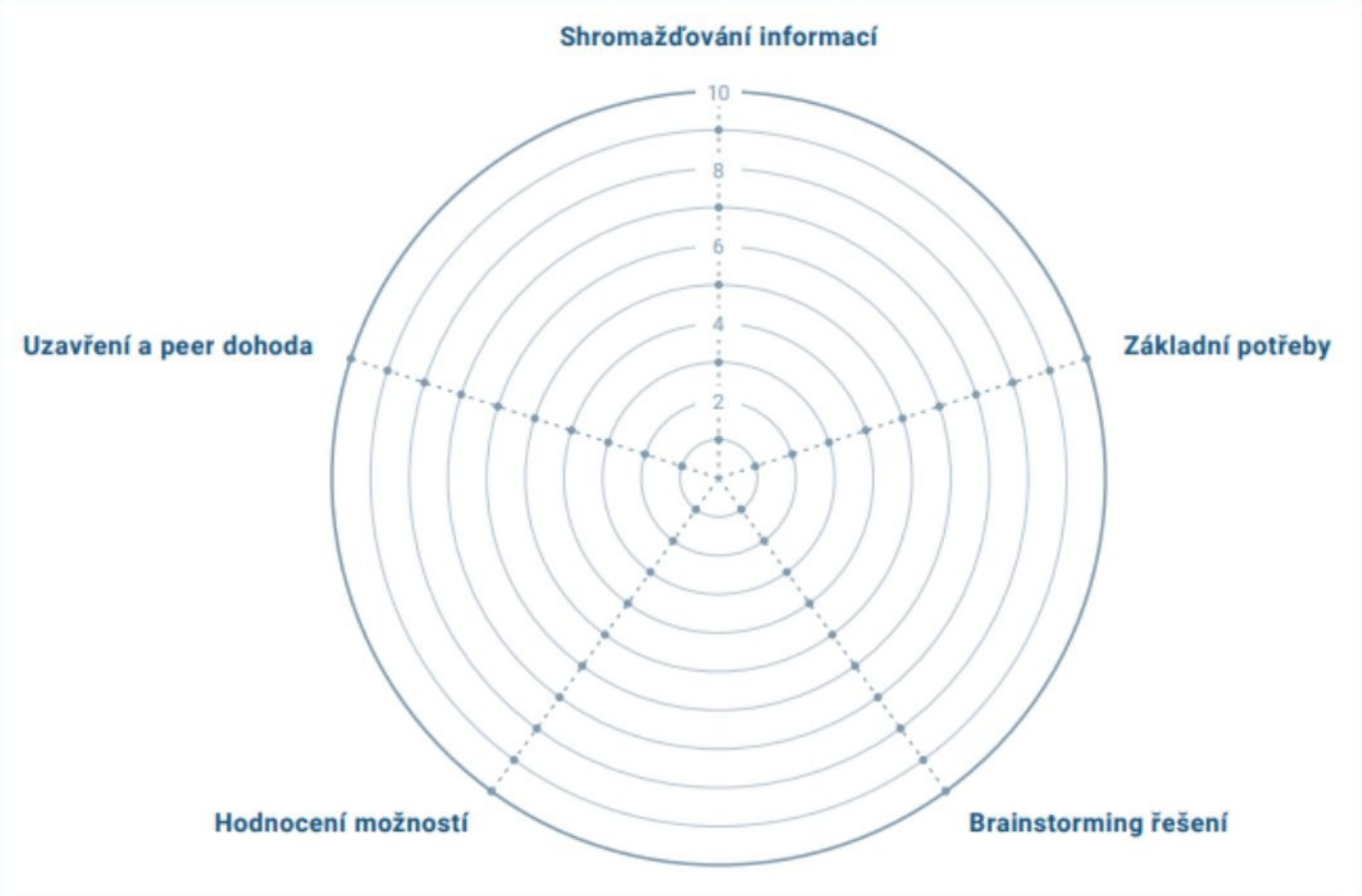
Aktivita 2 – Pět částí procesu mediace mezi vrstevníky (45 minut)

Cíl:
Studenti prozkoumají pět kroků (emoční regulace, sociální vazby, fyzické zdraví, duševní zdraví, smysl/účel), zamyslí se nad svými silnými stránkami a proberou způsoby, jak je posílit.

Kroky:
- Porovnání mediace vrstevníků a mediace - vstup pedagoga (10 min):
  - Představte pět částí procesu mediace mezi vrstevníky. Uveďte krátké příklady a označte, jak dobrý by měl být peer mediátor v každé kategorii:
    - Shromažďování informací
    - Základní potřeby
    - Brainstorming řešení
    - Hodnocení
    - Uzavření a dohoda mezi vrstevníky

Aktivita s Kruhem procesu peer mediace (Příloha 31)

Každý student obdrží pracovní materiál (kruh rozdělený do pěti částí).
  - Pokyny: „Označte, jak silní se v každé oblasti cítíte.“ (1–10 – 1 slabí, 10 silní)



Nejde o to, co je správné nebo špatné – jde o to, uvědomit si, kde se právě nacházíte.“

- Skupinová reflexe: diskutujte o každé oblasti:
  - Jak to vypadá v praxi?
  - Co to v konfliktech ztěžuje?
  - Co nám pomáhá se zlepšovat?

Učitel si na tabuli zaznamená strategie pro vytvoření kolektivní „mapy konfliktů“.

Závěr:
Studenti si vyberou jednu oblast, na kterou se zaměří, aby se zlepšili.

Výzva:
„Jaký konkrétní krok můžete tento týden podniknout k posílení svých dovedností v řešení konfliktů?“

Výsledek: Studenti pochopí pět oblastí řešení konfliktů, zamyslí se nad svými silnými stránkami a identifikují praktické kroky k růstu.

Aktivita 3 – Procvičování simulací mediace (45 minut)

Cíl:
Studenti propojí mediační dovednosti s reálnými konfliktními situacemi a procvičí si strategie, které jim pomohou zvládat obtíže, vyrovnávat se s neúspěchy a znovu nacházet vnitřní rovnováhu. Vyjednávání, mediaci a komunikační techniky využijí také k reflexi vlastních zkušeností a vzájemnému učení.

Při řešení konfliktů je užitečné rozlišovat následující postupy a dovednosti:
Vyjednávání je proces, při kterém spolu dvě nebo více stran přímo komunikují s cílem dosáhnout dohody. Sdílejí své zájmy a potřeby, zvažují možná řešení a hledají takové, které bude přijatelné pro všechny zúčastněné.

Mediace je strukturovaný proces, při kterém nestranná třetí osoba – mediátor – pomáhá lidem v konfliktu komunikovat, vzájemně si porozumět a hledat dobrovolnou dohodu. Mediátor nerozhoduje za účastníky ani jim neurčuje, jak mají konflikt vyřešit.

Objasňování pomáhá lépe porozumět myšlenkám, pocitům a postojům jednotlivých účastníků. Prostřednictvím doplňujících otázek, parafrázování a shrnutí si ověřujeme, zda jsme sdělení druhého člověka pochopili správně.

Přeformulování konfliktu znamená změnu způsobu, jakým konflikt popisujeme nebo vnímáme. Místo obviňování a trvání na vlastních požadavcích se zaměřujeme na potřeby a zájmy jednotlivých stran a na možnosti společného řešení.

Kroky:

- Podívejte se na video BUSINESS MEDIATION DEMO (ukázka obchodní mediace), jak byste mohli změnit styl na mediaci mezi vrstevníky ve škole?
  - Sociální vazby → spoléhání se na podporu skutečných přátel (např. RESPEKTUJTE rozmanité názory a zkušenosti pro dobré vztahy).
  - Fyzické zdraví → vyvažování času stráveného u obrazovky s pohybem (např. POZASTAVTE předpoklady, že „být online je vždy nutné“).
  - Duševní zdraví → procvičování vděčnosti po negativních online zkušenostech (např. VYJÁDŘETE SE – pozitivní reflexe).
  - Účel → zaměření na smysluplné cíle nad rámec digitálního uznání (ATMOSFÉRA povzbuzení, klidu a dialogu ve vašich konverzacích a životě).

- Párový trénink:
- Ve dvojicích jeden student sdílí digitální výzvu a druhý navrhuje strategii odolnosti nebo dialogickou praktiku.
- Individuální reflexe:
  - Studenti píší: S jakou výzvou se ve svém životě potýkám a s jakou častou konfliktní situací ve světě (např. tlak sociálních médií, příliš mnoho zábavy, odlišné názory)?
  - → Pedagog připomíná, že sdílení těchto reflexí později vyžaduje VYJEDNÁVACÍ DOVEDNOSTI (mluvení formou nenásilné komunikace) a PŘERÁMOVÁNÍ KONFLIKTU (vysvětlování parafrázováním a shrnutím), VYJASŇOVÁNÍ (vytváření bezpečí, jasné informace).

- Párový trénink (15 min):
  - Ve dvojicích jeden student sdílí konfliktní výzvu, druhý navrhuje strategii odolnosti nebo praktický dialog.

Student A: VYJEDNÁVÁNÍ

- **Případová studie vyjednávání:** Termín odevzdání skupinového projektu
- Dva studenti, Maya a Lucas, pracují na skupinovém projektu. Maya chce skončit dříve, protože má před sebou několik mimoškolních aktivit. Lucas chce zpomalit, protože má tento týden dva testy a cítí se zahlcený. Napětí se stupňuje, protože oba mají pocit, že je ten druhý bezohledný.
- Jako peer mediátoři studenti zkoumají základní potřeby: Maya chce volný čas a méně stresu později; Lucas chce time management a mentální prostor. Prostřednictvím vyjednávání se dohodnou, že nejnáročnější části dokončí nyní (uspokojí tak Mayinu potřebu posunout se vpřed) a lehčí úkoly si naplánují na pozdější termín v týdnu (uspokojí tak Lucasovu potřebu flexibility). Odcházejí s pocitem respektu a podpory.

Student B: PŘERÁMOVÁNÍ KONFLIKTU

- Krátké scénáře pro přerámování konfliktu

Přerámování scénáře 1:

„Schválně mě ignoruje!“ René se domnívá, že s ním Maria schválně nemluví. Maria vysvětluje, že byla zahlcena a neuvědomila si, že se zdá být odtažitá. Přerámování posouvá Renéovo tvrzení z „Je zlá“ na „Cítím se odcizený a chci jasnější komunikaci.“

- Sdílení perspektiv: Každý člověk vysvětlí své zkušenosti a pocity:
  - Rene: „Když se mi neozýváš, cítím se odcizená a úzkostná.“
  - Maria: „Byla jsem zahlcená a neuvědomovala jsem si, že působím odtažitě.“
- Identifikujte potřeby a pocity
  - René: jasnost, uznání, ujištění o přátelství
  - Maria: prostor, pochopení a podpora ve stresu
- Přeformulujte konflikt
  - Změňte obviňující věty („Chová se ke mně zle“) na vyjadřování potřeb a pocitů („Cítím se odcizený/á a chci jasnější komunikaci“). To snižuje defenzivnost a otevírá cestu k řešením.
- Společně proberte řešení.
  - Příklady: Maria se s Renem spojí, když se cítí zahlcená. Rene včas projeví své pocity, pokud se cítí ignorovaný. Dohodněte se na signálech nebo frázích, které naznačují, kdy člověk potřebuje prostor a kdy chce spojení.
- Dohodněte se na akčních krocích
  - Zavažte se k jasné komunikaci a vzájemnému porozumění.
  - Zvažte následný rozhovor, abyste zjistili, zda plán funguje.
- Ukončit mediaci
- Zdůrazněte pokrok: obě strany se cítí vyslyšeny a mají konkrétní kroky ke zlepšení komunikace.

Přeformulování scénáře 2:
„Myslí si, že jsem hloupá.“ Lea říká, že Adam „ji vždycky opravuje, aby vypadala hloupě.“ Adam sdílí, že se jen snaží pomoci. Přeformulování přesouvá pozornost od obviňování k potřebě: „Lea se chce cítit respektovaná a vyslyšená při společné práci.“

Přeformulování scénáře 3:
„Nikdy neposlouchají.“ Alex obviňuje svou skupinu, že „ignoruje všechno, co říkám“. Skupina vysvětluje, že konverzace probíhají rychle a neuvědomili si, že se Alex cítil vyloučený. Přeformulování se zaměřuje na potřeby: „Alex se chce cítit zapojen do rozhodování a mít prostor pro sdílení nápadů.“

Studenti C: Mediace

- 2 krátké scénáře pro mediaci

Scénář 1: Půjčená bunda

Andrea půjčila Petrovi bundu, kterou vrátil se skvrnou. Andrea se zlobí, že se Petr neomluvil; Petr se cítí trapně a doufal, že si toho Andrea nevšimne. Teď se ve škole navzájem vyhýbají. Chodí na mediaci, aby si promluvili o zodpovědnosti a upřímnosti.

Scénář 2: Spor o místo

Dva přátelé, Nora a Eli, se u oběda hádají o to, kdo si sedne vedle svého společného přítele Samuela. Oba se cítí odstrčeni, když místo dostane ten druhý. Drobné hádky se změnily v mlčení a protáčení očí. Je požadována mediace, aby se obnovila komunikace a prozkoumaly se způsoby, jak se všichni mohou cítit zapojeni.

Po 5 minutách si role vymění. →Učitel zdůrazňuje, že toto cvičení vyžaduje

- KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI (aktivní naslouchání) a
- OTEVŘENOST (zohledňování perspektivy druhých).

Ověření a porovnání (10 min)

Studenti reflektují:

- Jak strategie řešení konfliktů a kritického myšlení usnadnily mediační výzvy?
- Které strategie se zdály být nejužitečnější? (např. Kapitola 8 LOGICKÉ KLAMY, USUZOVÁNÍ, Kapitola 2 Komunikace ARGUMENTACE) učinily sdílení a učení bezpečnějším a efektivnějším.

Kolektivní definice (5 min):

- Skupina společně formuluje společné prohlášení, například (příklad):
  - „Mediace je účelný, reflexivní úsudek, který vede k interpretaci, analýze, hodnocení a inferenci.“ „Mediace je rozumné a reflexivní myšlení zaměřené na rozhodování o tom, čemu věřit nebo co dělat.“

Výsledek:

- Studenti si uvědomí, jak může mediace pomoci s řešením problémů, procvičí si strategie a společně vytvoří definici odolnosti v digitálním životě, která bude posílena dialogickými praktikami.

Shrnutí

Školní mediaci může vést učitel, školní psycholog nebo jiný pracovník s mediačním výcvikem. Pomáhá řešit konflikty mezi studenty, učiteli i rodiči. Jednou z jejích podob je vrstevnická mediace (peer mediace), při které vyškolení studenti pomáhají svým spolužákům řešit vzájemné spory.

Vrstevnická mediace rozvíjí komunikační a sociální dovednosti, podporuje aktivní zapojení studentů a posiluje jejich důvěru ve vlastní schopnost řešit konflikty konstruktivně. Učí je naslouchat, vnímat potřeby druhých, pracovat s emocemi a přebírat odpovědnost za společné hledání řešení. Tyto dovednosti mohou využít také při konfliktech v online prostředí.

Propojením empatie, reflexe, kritického myšlení a asertivní komunikace může mediace posilovat odolnost mladých lidí a pomáhat jim zvládat náročné situace. Nejde přitom jen o vyřešení konkrétního sporu, ale také o budování vztahů založených na respektu a vzájemném porozumění. Cílem není prostředí bez konfliktů, ale takové, ve kterém se lidé cítí bezpečně a dokážou neshody řešit otevřeně, s respektem a bez násilí.

Kontrola znalostí

1. Co znamená slovo mediace?
2. Proč je peer mediace obzvláště důležitá pro mládež?
3. Uveďte jednu z pěti částí strategií mediačního procesu a vysvětlete, jak pomáhá v každodenním životě.
4. Jak může skutečné vyjednávání, dohoda, aktivní naslouchání, alternativní myšlení, empatie a asertivní komunikace posílit mediaci a relevanci řešení?

KVÍZ

Jaká je hlavní role peer mediátora?

A. Rozhodnout, kdo má pravdu
B. Potrestat studenty
C. Pomoci vrstevníkům, aby si promluvili a společně našli řešení
D. Nahlásit konflikty učitelům

Správná odpověď: C

Které pravidlo je nejdůležitější v mediaci mezi vrstevníky?
A. Přerušování, abyste se bránili
B. Naslouchání ostatním s úctou
C. Vítězství v hádce
D. Mluvení hlasitěji než ostatní
Správná odpověď: B

Co by měl peer mediátor dělat, pokud souhlasí s jednou stranou?
A. Podporovat danou stranu
B. Hádat se s druhou stranou
C. Zůstat neutrální a spravedlivý
D. Ukončit mediaci
Správná odpověď: C

Které řešení je při peer mediaci nejlepší?
A. Jeden student dostane vše, co chce
B. Mediátor si vybere řešení
C. Oba studenti se na řešení shodnou
D. Konflikt je ignorován
Správná odpověď: C

Proč je mediace mezi vrstevníky ve školách užitečná?
A. Zpřísňuje tresty
B. Buduje komunikaci a zodpovědnost
C. Nahrazuje učitele
D. Vyhýbá se rozhovorům o problémech
Správná odpověď: B

Další četba nebo zdroje

Bieleszová, D. (n.d.). Rovesnícka mediácia v modelových situáciách v prostredí základných škôl.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. (2020). Co je SEL? https://casel.org/what-is-sel/

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1996). Řešení konfliktů a programy peer mediace na základních a středních školách: Přehled výzkumu. Review of Educational Research, 66(4), 459–506. https://doi.org/10.3102/00346543066004459

Cohen, R. (2014). Řešení konfliktů studenty: Peer mediace ve školách (2. vydání). GoodYear Books.

Ďurčová, S. (n.d.). Peer mediácia: Program pre stredné školy.

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

Spolufinancováno Evropskou unií

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

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

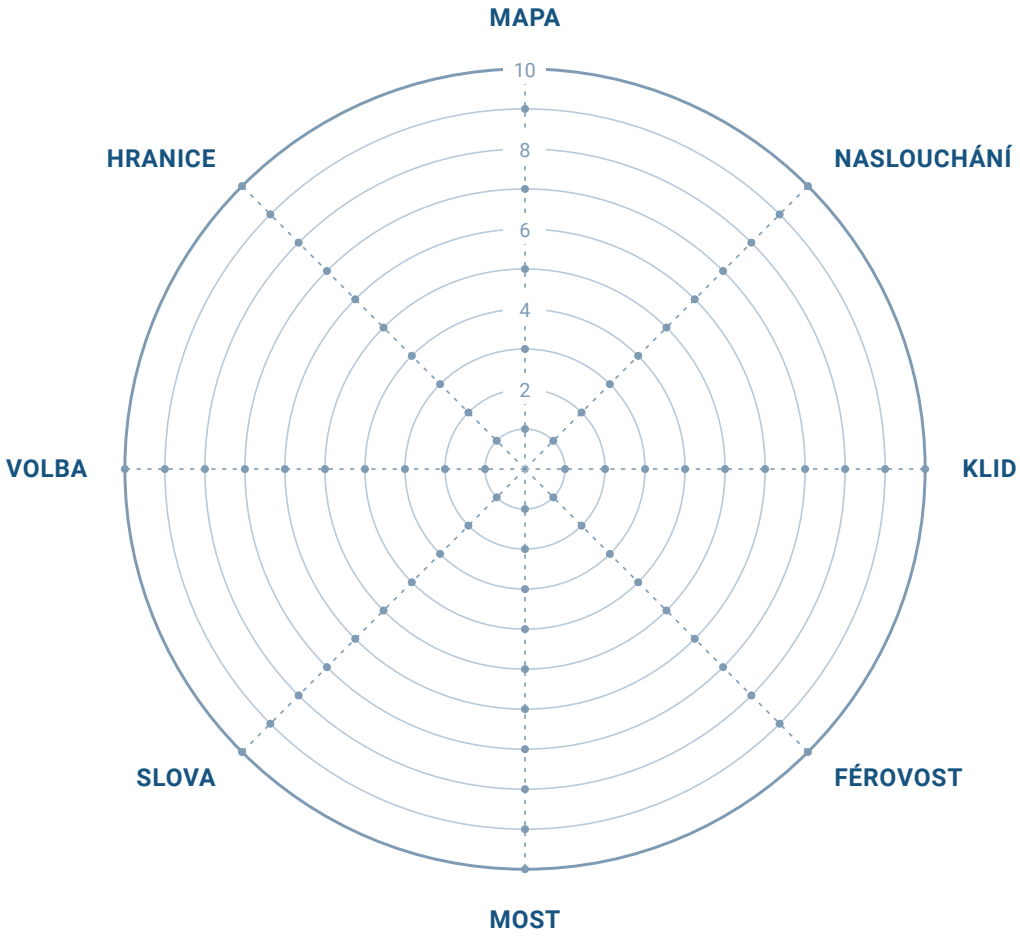
E-book je nevyžaduje, ale školní mediační tým je při práci potřebuje.

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

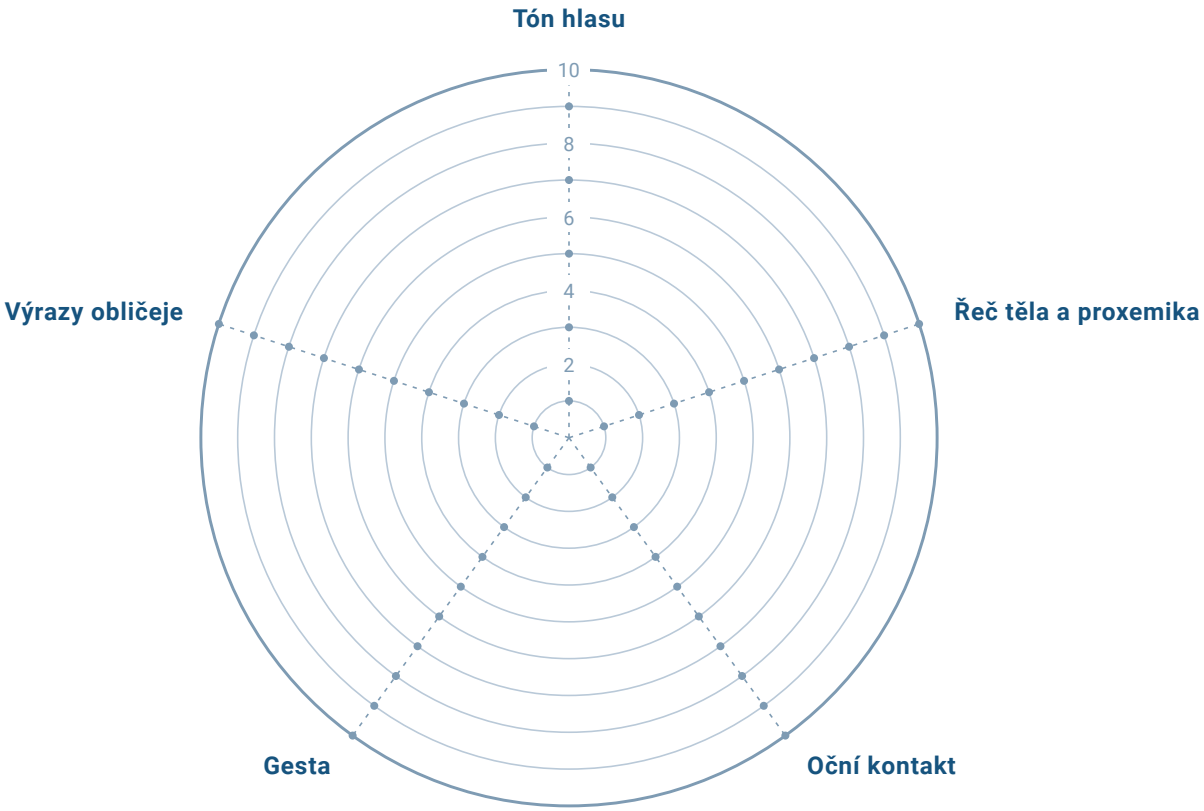
DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

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: _____

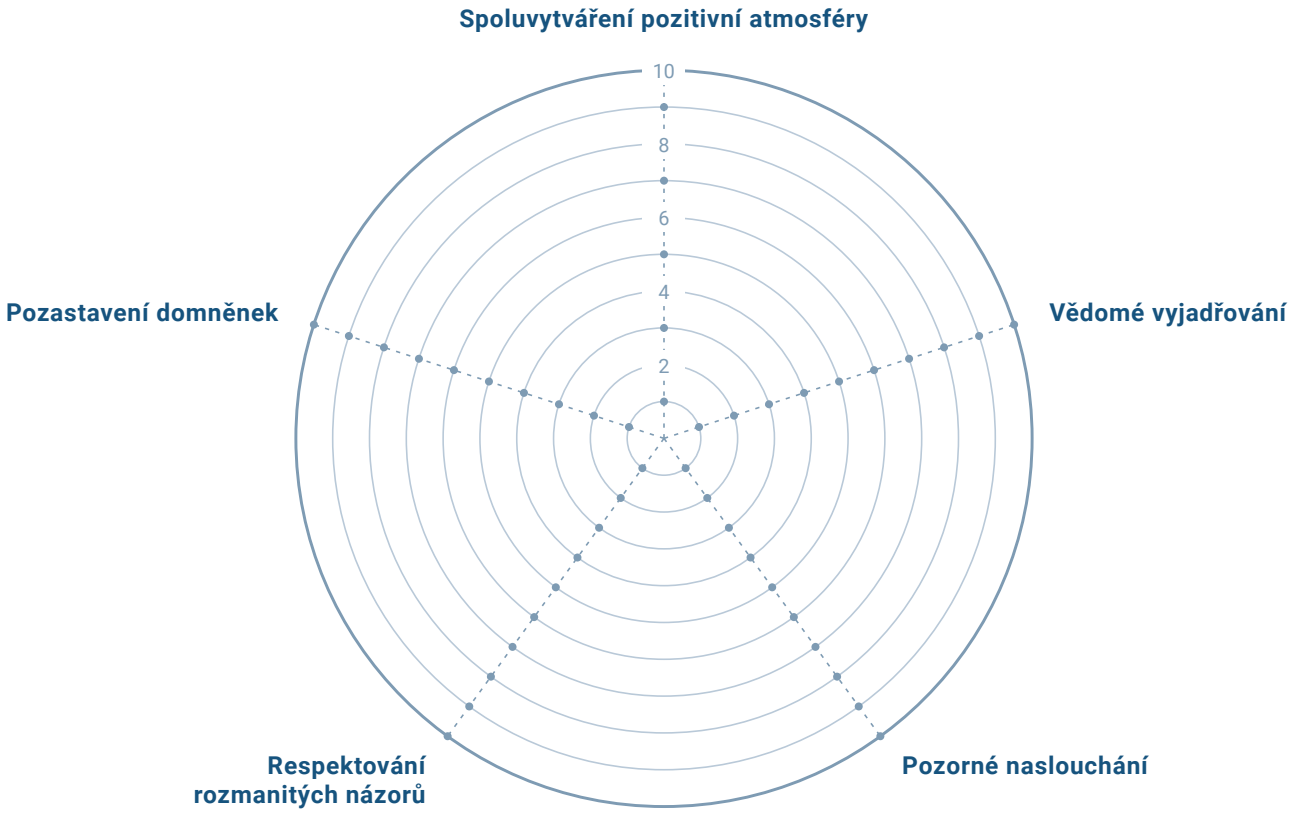
Spolufinancováno Evropskou unií

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

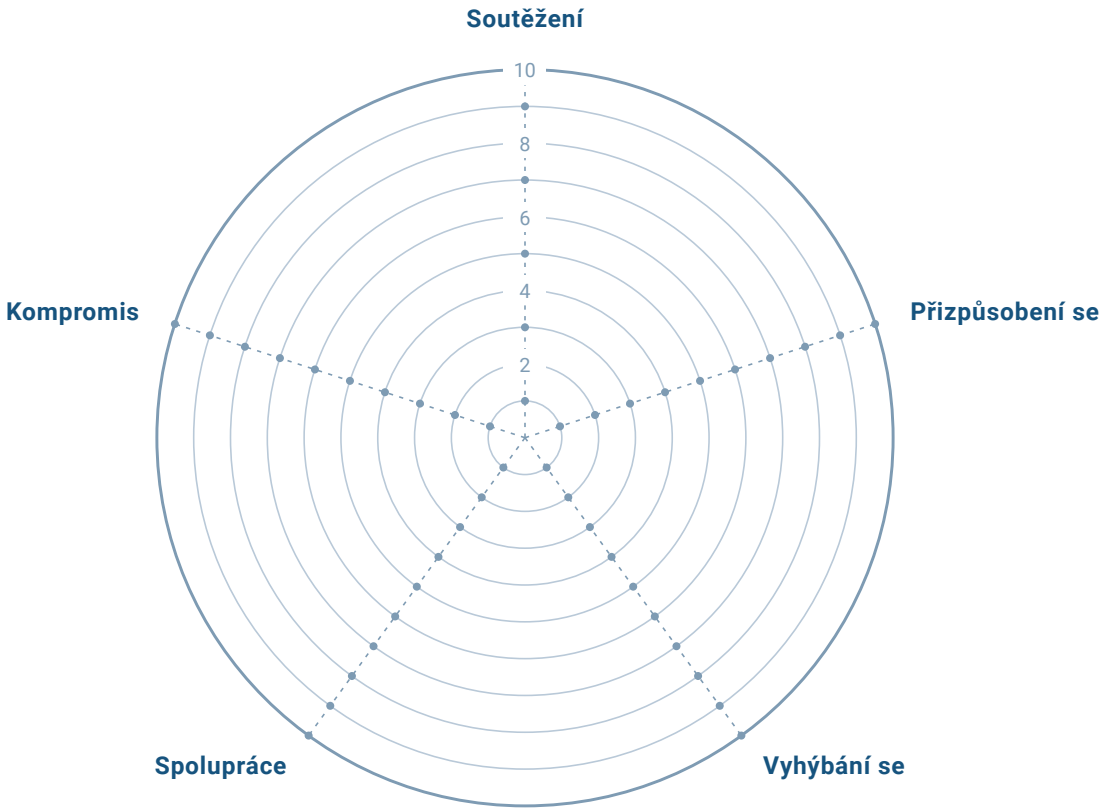
DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

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.

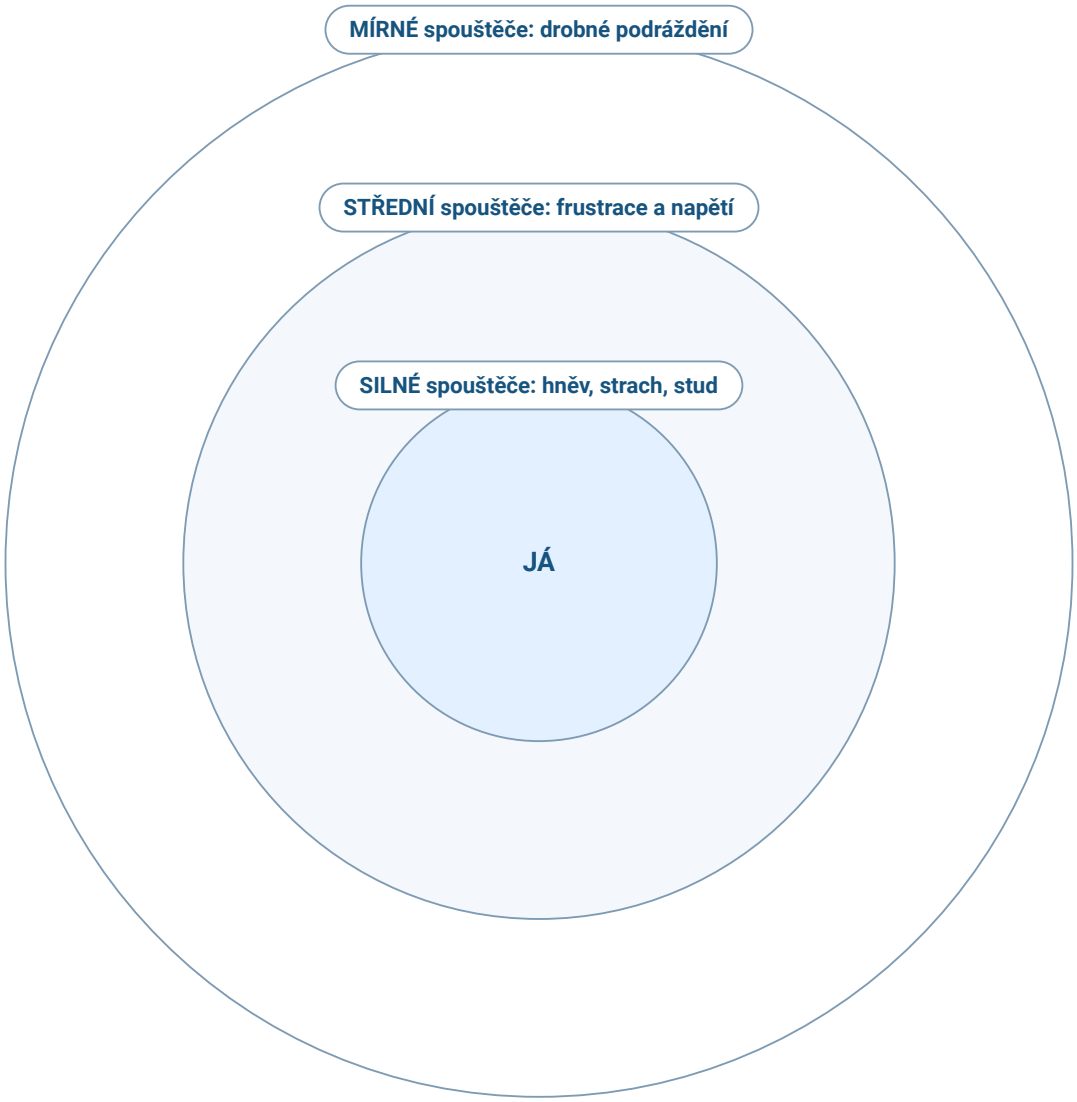
Hněv Angry (střední stupeň: zamračení, zvýšený hlas, napjaté ruce)	**Smutek** Sad (svěšená ramena, pohled dolů, pomalý pohyb)	**Obavy** Worried (míří ven, k něčemu konkrétnímu: pohled ke dveřím, mnutí rukou, kontrola telefonu)	**Radost** Happy (otevřený úsměv, uvolněné tělo, živý pohled)
Překvapení Surprised (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

Příloha 9 · Modul 5: Emoce · list 2 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.

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?“

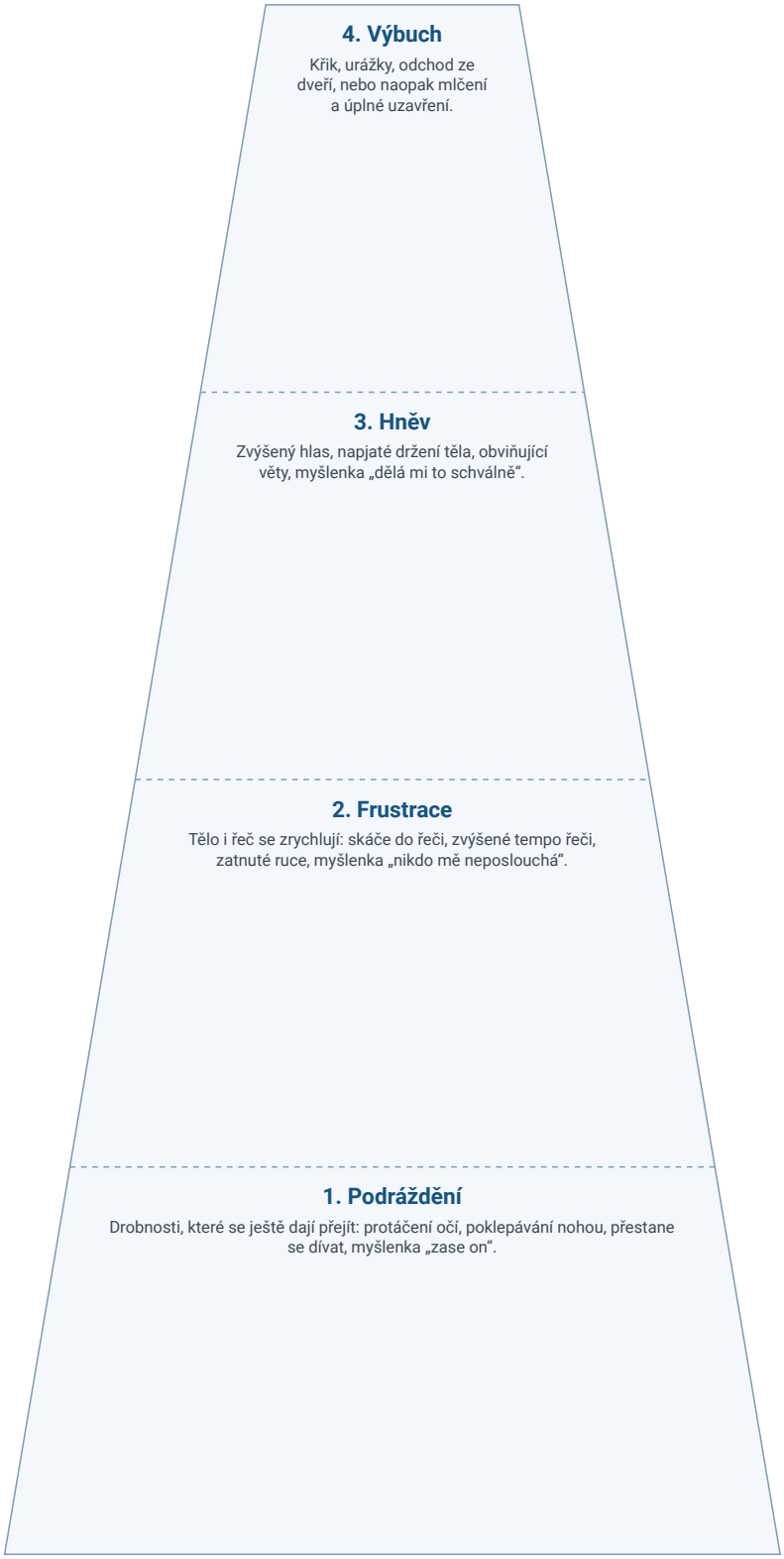
Spolufinancováno Evropskou unií

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

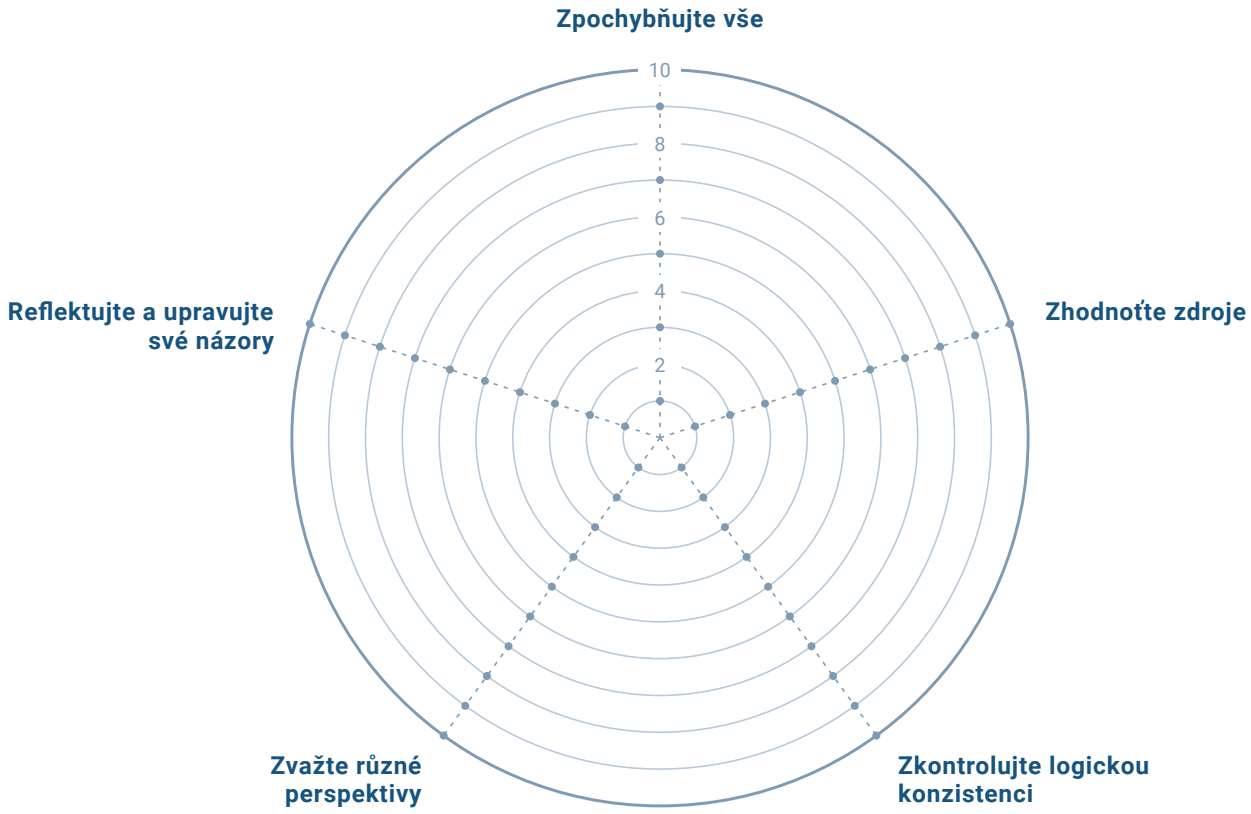
DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

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

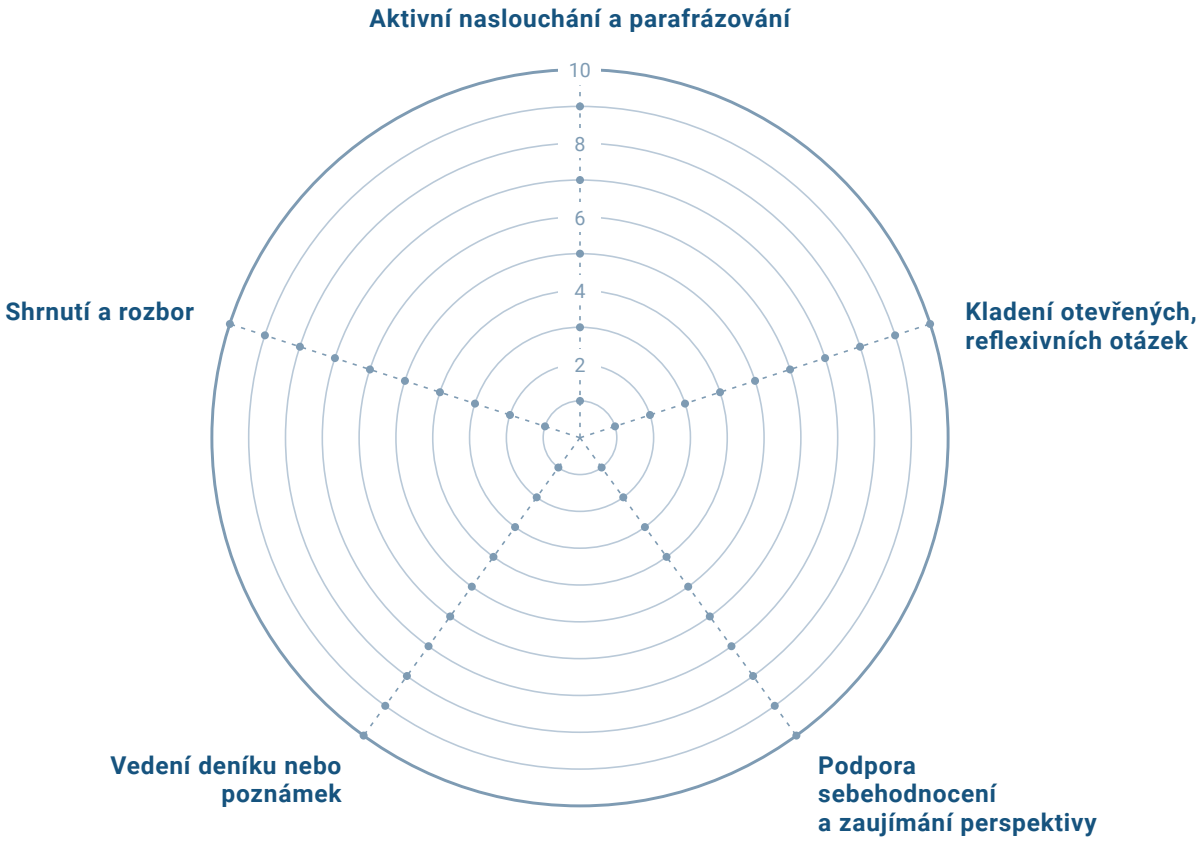
DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

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: _____

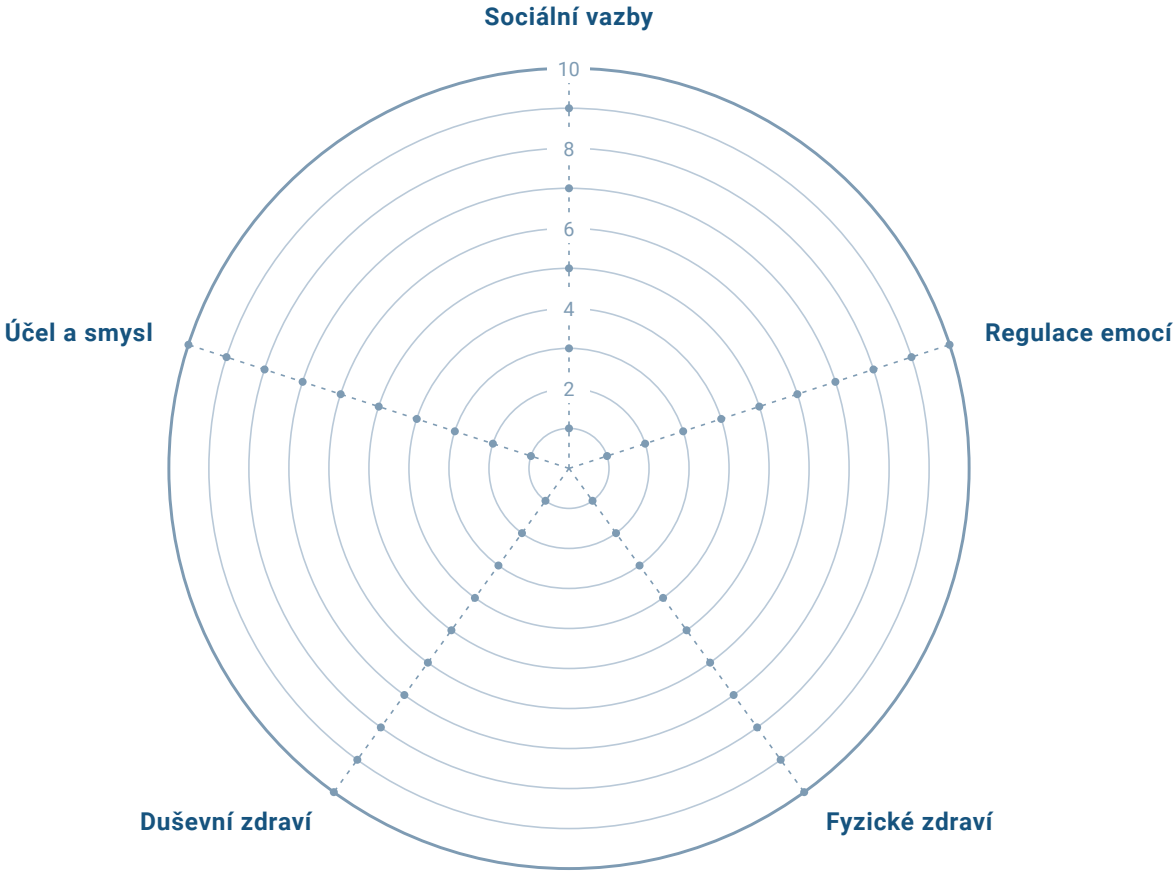
Spolufinancováno Evropskou unií

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

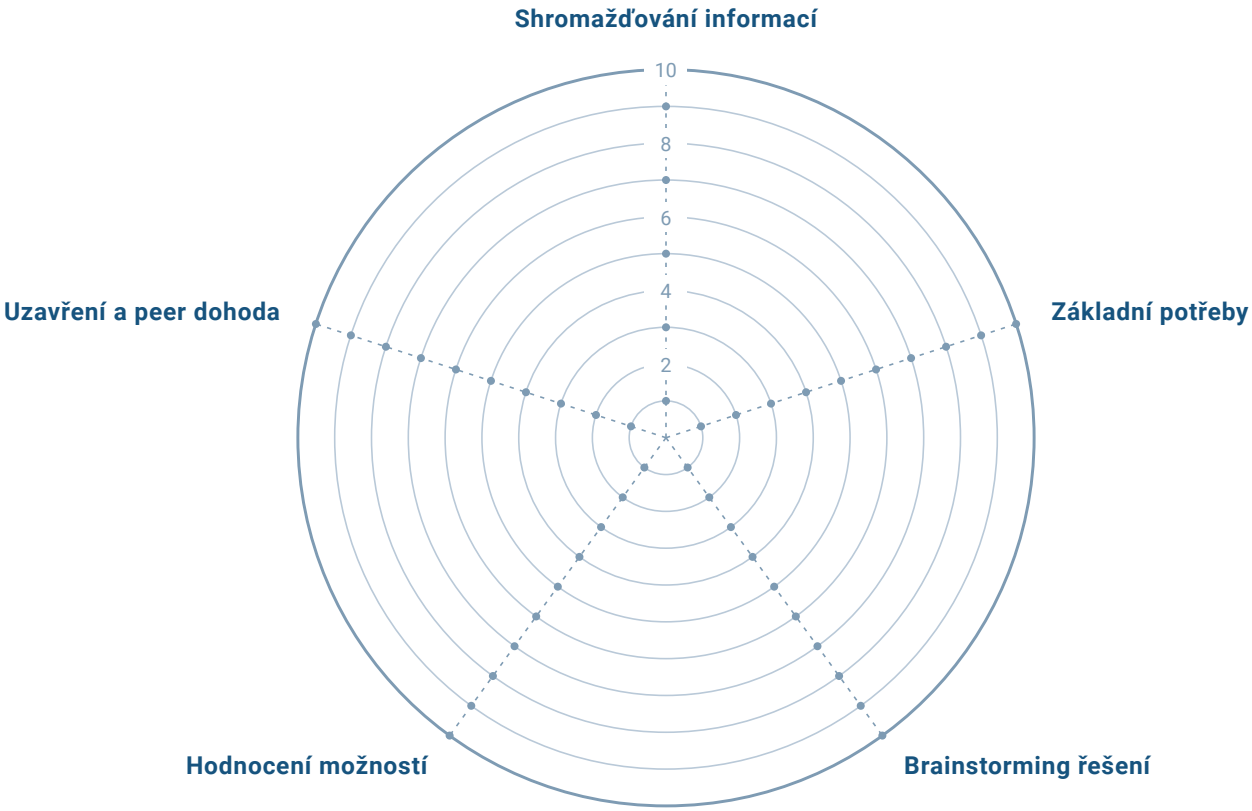
DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

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