Załączniki do druku

Ta część zawiera wszystkie arkusze pracy, karty i plakaty potrzebne do poszczególnych aktywności w e-booku. Załączniki są ponumerowane w kolejności, w jakiej aktywności pojawiają się w książce.

W nagłówku każdego załącznika podano jego numer i moduł, do którego należy. W wykazie na następnej stronie znajdziesz, do której aktywności potrzebny jest dany załącznik, na której stronie e-booka jest ta aktywność i ile egzemplarzy wydrukować.

Arkusze są przygotowane w formacie A4 do druku jednostronnego, chyba że zaznaczono inaczej. Dwa plakaty zaprojektowano w formacie A3, w tej książce są pomniejszone do A4, aby zachować jednolity format. Do druku użyj osobnych plików w pełnym rozmiarze.

Załączniki można swobodnie kopiować do celów edukacyjnych w ramach projektu DEQ.

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Wykaz załączników

Kolumna „E-book” podaje drukowany numer strony, na której opisano aktywność.

Nr	Załącznik	Aktywność	E-book	Ile drukować
1	Wykres pająka umiejętności	Aktywność 1: Wykres pająka umiejętności	12	na osobę
2	Karty: Odkodowanie wiadomości	Ćwiczenie: Odkodowanie wiadomości	33	na parę
3	Koło komunikacji niewerbalnej	Ćwiczenie 4: Koło komunikacji niewerbalnej	34	na osobę
4	Koło dialogu	Ćwiczenie 2: Koło dialogu	50	na osobę
5	Koło konfliktów	Ćwiczenie 2: Koło konfliktów	64	na osobę
6	Karty emocji	Aktywność 1: Szarady emocji	87	jeden zestaw na grupę
7	Mapa bodźców	Aktywność 2: Mapa bodźców	90	wzór na grupę
8	Plan regulacji osobistej	Aktywność 2: Mapa bodźców	90	na osobę
9	Karty scenariuszy konfliktów z życia szkolnego	Aktywność 3: Eksploracja potrzeb emocjonalnych	92	jeden zestaw na grupę
10	Lista emocji	Aktywność 3: Eksploracja potrzeb emocjonalnych	92	na osobę
11	Lista potrzeb	Aktywność 3: Eksploracja potrzeb emocjonalnych	92	na osobę
12	Diagram wulkanu	Ćwiczenie 4: „Wulkan”	93	jeden na grupę, A3
13	Karty ról: Mediator, Osoba A, Osoba B, Obserwator	Ćwiczenie 5: Symulacja ról w mediacji z uwzględnieniem emocji	95	jeden zestaw na grupę
14	Arkusz obserwacyjny	Ćwiczenie 5: Symulacja ról w mediacji z uwzględnieniem emocji	95	na obserwatora
15	Psychologiczny wpływ stereotypów	Psychologiczny wpływ stereotypów	112	na osobę
16	Ścieżka eskalacji stereotypów	Wizualna pomoc: Ścieżka eskalacji	114	jeden na grupę, A3
17	Karty tożsamości „To, że jestem…”	Aktywność 1: Dowody tożsamości	116	na osobę
18	Etykiety ról (Migawka społeczna)	Aktywność 2: Etykiety ról	117	na osobę, papier samoprzylepny
19	Mapowanie podobieństw	Ćwiczenie 3: Mapowanie podobieństw	118	na osobę
20	Karty: Odgrywanie ról w mediacji „Rozpoznawanie stereotypów”	Aktywność 5: Odgrywanie ról w mediacji „Rozpoznawanie stereotypów”	120	na parę
21	Moja tarcza kulturowa	Aktywność 1: Moja tarcza kulturowa	135	na osobę

22	Karty: Zagubieni w tłumaczeniu	Ćwiczenie 2: Zagubieni w tłumaczeniu	137	jedna karta na grupę
23	Sygnały wejścia (kroku naprzód)	Aktywność 3: Spacer integracyjny	139	jeden dla prowadzącego
24	Karty: Scenariusze konfliktów kulturowych	Ćwiczenie 4: Mediacja w konfliktach kulturowych	141	jedna karta na trójkę
25	Koło myślenia krytycznego	Aktywność koła myślenia krytycznego	156	na osobę
26	Co? I co z tego? I co teraz?	Ćwiczenie w parach	171	na osobę
27	Cykl refleksyjny Gibbsa	Cykl refleksyjny Gibbsa	172	jedna na grupę
28	Osobista karta refleksji	Aktywność końcowa	173	na osobę
29	Koło refleksyjnego myślenia mediatora	Koło refleksji mediatora rówieśniczego	178	na osobę
30	Koło odporności	Aktywność koła odporności	202	na osobę
31	Koło procesu mediacji rówieśniczej	Aktywność koła procesu	220	na osobę

Materiały dodatkowe

E-book ich nie wymaga, ale szkolny zespół mediatorów potrzebuje ich w swojej pracy.

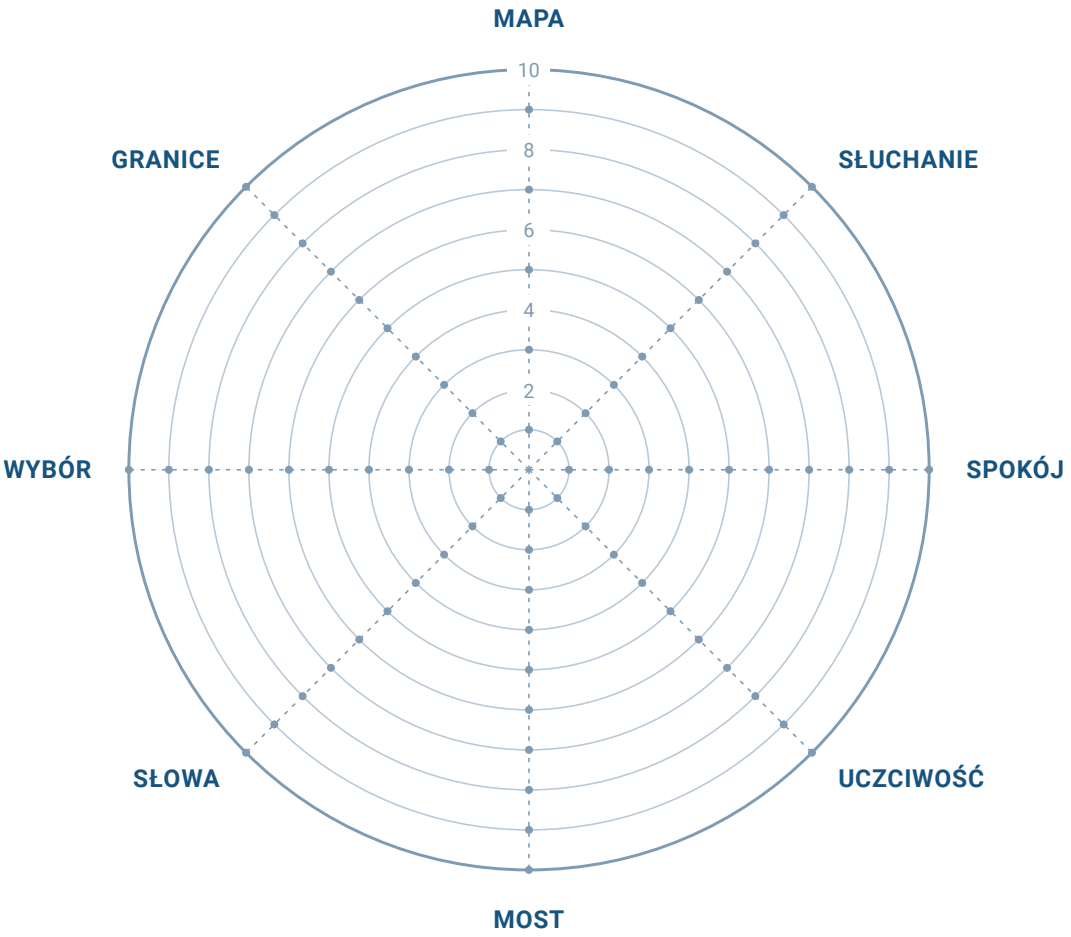
Nr	Załącznik	Do czego	E-book	Ile drukować
32	Karta mediatora	Pomoc podczas sesji	—	na mediatora, A6 dwustronnie
33	Podstawowe zasady, zgoda i porozumienie	Formularz do sesji mediacyjnej	—	jeden na sesję, dwustronnie
34	Rola mediatora: co robi, a czego nie robi	Wsparcie przed sesją	—	na mediatora
35	Etykieta i fakt: FAIR i BRIDGE	Narzędzia FAIR i BRIDGE	—	na osobę

Wykres pająka umiejętności

Załącznik 1 · Moduł 1: Wprowadzenie do mediacji

Uzupełnij wykres pająka umiejętności i zobacz, gdzie teraz jesteś. Przejrzyj osiem umiejętności i każdej przyznaj od 1 do 10 punktów, zależnie od tego, jak ci idzie. Odpowiedz szczerze, opierając się na swoim rzeczywistym doświadczeniu w tej chwili.

1 =	jeszcze jej nie znam lub nie stosuję	**5 =**	czasami potrafię to zrobić	**10 =**	robię to pewnie w realnych sytuacjach



Co oznacza każda umiejętność

MAPA Znam podstawowe etapy mediacji i wiem, co następuje potem.

SŁUCHANIE Potrafię słuchać, a potem powiedzieć główne punkty własnymi słowami.

SPOKÓJ Potrafię zwolnić, gdy emocje stają się silne, moje lub innych osób.

UCZCIWOŚĆ Potrafię zachować neutralność i nie opowiadać się po żadnej stronie, nawet gdy bardziej lubię jedną osobę.

MOST Potrafię zadawać pełne szacunku pytania, gdy ludzie mają różne kultury lub zwyczaje.

SŁOWA Potrafię używać języka, który wyjaśnia problem bez obwiniania ani obrażania.

WYBÓR Potrafię wybrać mediację lub inną opcję, w zależności od tego, co jest bezpieczne i potrzebne.

GRANICE Dostrzegam sygnały ostrzegawcze i wiem, kiedy mediację należy wstrzymać lub zakończyć.

Którą umiejętność chcę rozwijać najpierw i dlaczego

Imię: _____ Data: _____

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Karty: Odkodowanie wiadomości

Załącznik 2 · Moduł 2: Podstawy komunikacji interpersonalnej

Wydrukuj i rozetnij. Każda para dostaje jedną kartę. Odegrajcie scenkę, posługując się WYŁĄCZNIE sygnałami niewerbalnymi, pozostali starają się odgadnąć jej znaczenie. Na koniec zapytaj obserwatorów, jakie wskazówki pomogły im odgadnąć wiadomość.

1. Czujesz się znudzony/a, ale nie pragniesz tego wyznać.

Pokaż to bez słów. Pomyśl o postawie, spojrzeniu i tempie ruchów.

2. Cieszysz się z tej niespodzianki.

Pokaż to bez słów. Pomyśl o mimice, gestach i rytmie oddechu.

3. Nie zgadzasz się, lecz pragniesz zachować grzeczność.

Pokaż to bez słów. Pomyśl o tym, jak wygląda sprzeciw, który nikogo nie obraża.

Współfinansowane przez Unię Europejską

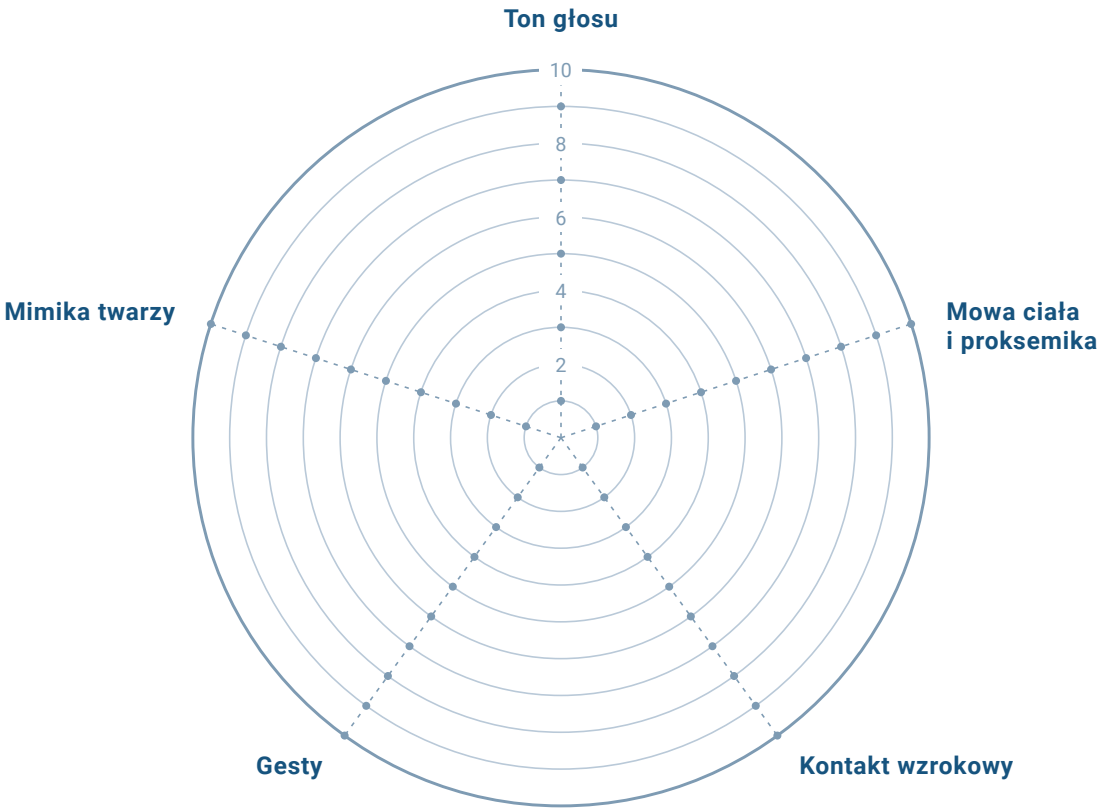
DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Koło komunikacji niewerbalnej

Załącznik 3 · Moduł 2: Podstawy komunikacji interpersonalnej

Koło jest podzielone na pięć sekcji, po jednej dla każdego obszaru. Na każdej osi zaznacz na skali od 1 do 10, jak ci to dziś wychodzi. Zaznaczone punkty połącz linią, a powstanie twoje koło umiejętności. Nie chodzi o to, co jest dobre, a co złe. Istotne jest, aby dostrzec, gdzie obecnie się znajdujesz.

1 = jeszcze tego nie znam lub nie stosuję	**5 =** czasami potrafię to zrobić	**10 =** robię to pewnie w realnych sytuacjach



Co oznacza każdy obszar

Ton głosu
Wysokość, głośność, tempo, ciepło, intensywność.

Mowa ciała i proksemika
Jak poruszam ciałem i jak korzystam z przestrzeni, czyli także postawa i odległość od innych.

Kontakt wzrokowy
Pewność siebie, koncentracja, szacunek, dyskomfort.

Gesty
Machanie, podnoszenie kciuka, wskazywanie, gesty otwartych rąk.

Mimika twarzy
Uśmiech, zmarszczenie brwi, uniesienie brwi, dezorientacja, radość.

Który element chcę u siebie obserwować i dlaczego

Imię: _____ Data: _____

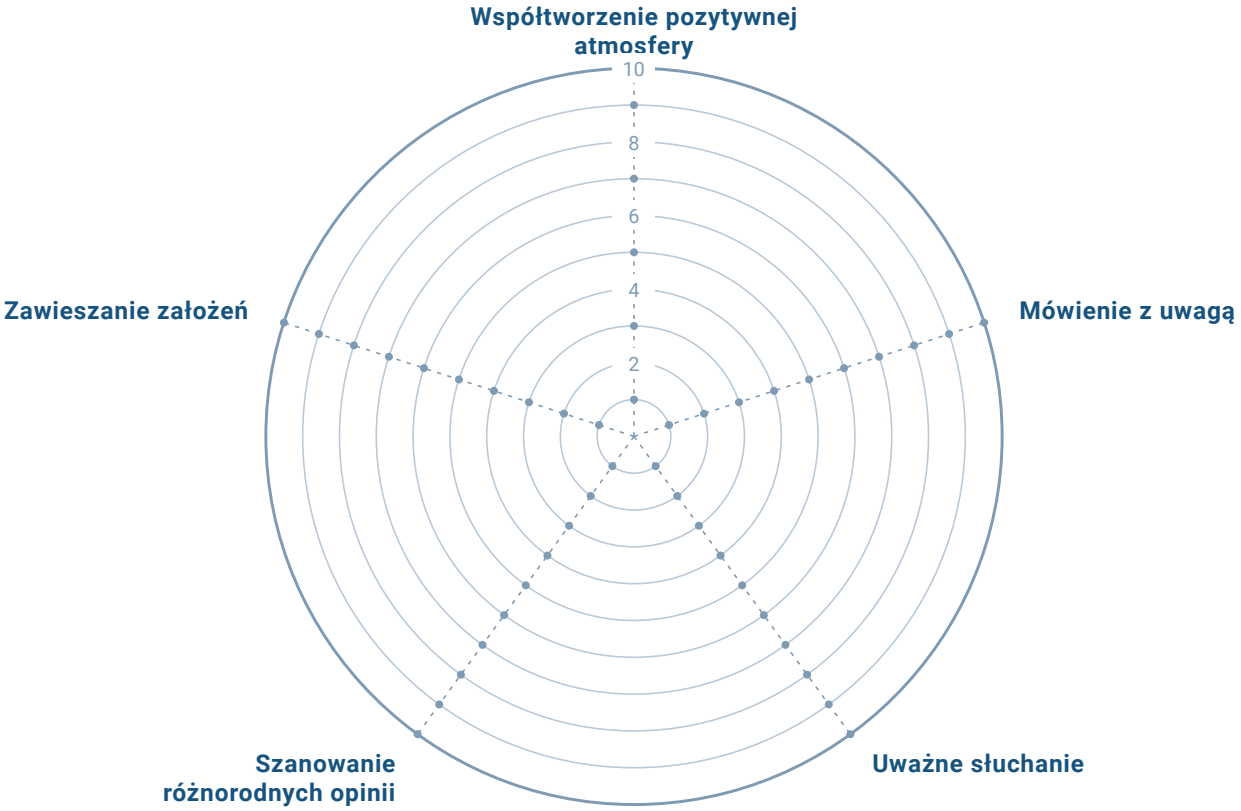
Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Koło dialogu

Koło jest podzielone na pięć sekcji, po jednej dla każdego obszaru. Na każdej osi zaznacz na skali od 1 do 10, jak ci to dziś wychodzi. Zaznaczone punkty połącz linią, a powstanie twoje koło umiejętności. Nie chodzi o to, co jest dobre, a co złe. Istotne jest, aby dostrzec, gdzie obecnie się znajdujesz.

1 = jeszcze tego nie znam lub nie stosuję	**5 =** czasami potrafię to zrobić	**10 =** robię to pewnie w realnych sytuacjach



Co oznacza każdy obszar

Współtworzenie pozytywnej atmosfery
Kształtowanie zaufania, bezpieczeństwa i otwartości, aby dialog mógł się rozwijać.

Mówienie z uwagą
Formułowanie myśli w sposób klarowny i pełen szacunku, z uwzględnieniem oddziaływania słów.

Uważne słuchanie
Całkowite skoncentrowanie się na mówcy, bez przerywania i rozpraszania uwagi.

Szanowanie różnorodnych opinii
Uznanie, że każdy pogląd ma wartość, nawet jeśli różni się od naszego.

Zawieszanie założeń
Wstrzymywanie się od osądów i przyjętych z góry idei, aby pozostać otwartym/ą na nowe perspektywy.

Którą praktykę chcę doskonalić i jaki krok w tym celu zrobię

Imię: _____ Data: _____

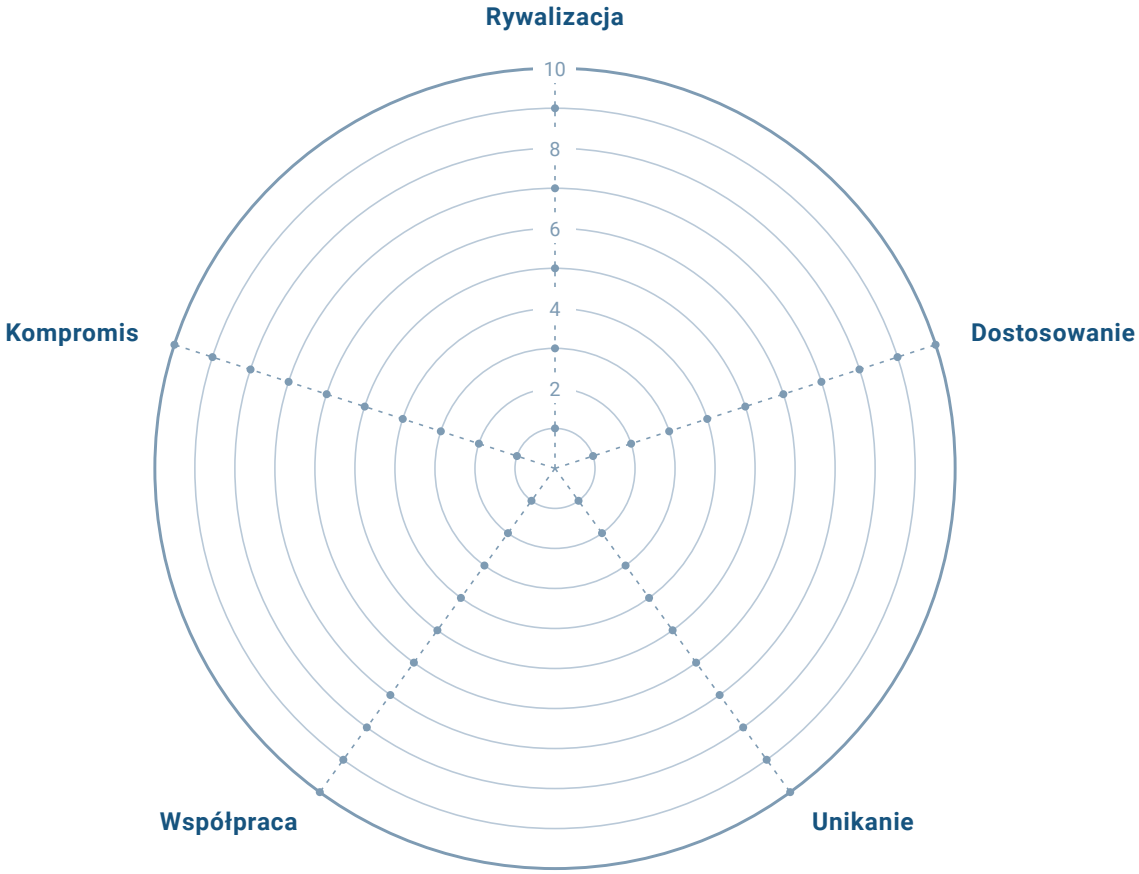
Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Koło konfliktów

Koło jest podzielone na pięć sekcji, po jednej dla każdego obszaru. Na każdej osi zaznacz na skali od 1 do 10, jak ci to dziś wychodzi. Zaznaczone punkty połącz linią, a powstanie twoje koło umiejętności. Nie chodzi o to, co jest dobre, a co złe. Istotne jest, aby dostrzec, gdzie obecnie się znajdujesz.

1 = jeszcze tego nie znam lub nie stosuję	**5 =** czasami potrafię to zrobić	**10 =** robię to pewnie w realnych sytuacjach



Co oznacza każdy obszar

Rywalizacja Dążę do realizacji własnych celów kosztem innych.

Dostosowanie Dostosowuję się do potrzeb drugiej strony, aby utrzymać harmonię.

Unikanie Ignoruję konflikt lub wycofuję się z niego, nie rozwiązując problemu.

Współpraca Wspólnie szukamy rozwiązania korzystnego dla wszystkich stron.

Kompromis Każda ze stron z czegoś rezygnuje, abyśmy znaleźli rozwiązanie pośrednie do przyjęcia.

Na której strategii chcę się skupić i dlaczego

Imię: _____ Data: _____

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Karty emocji

Wydrukujcie arkusz na grubszym papierze i rozetnijcie go wzdłuż linii na 16 kart. Odwróćcie karty napisem do dołu i przetasujcie. Usiądźcie w kręgu. Jedna osoba losuje kartę, czyta ją po cichu i pokazuje emocję bez słów, tylko mimiką, gestami i postawą ciała. Pozostali zgadują. Gdy grupa odgadnie emocję, zapytajcie: Jakie niewerbalne sygnały umożliwiły wam identyfikację emocji? Jakie sygnały przekazywały postawa ciała i wyraz twarzy? Czy rozpoznanie było proste, czy skomplikowane? Angielska nazwa służy tylko do sprawdzenia, podczas gry nie czytajcie jej na głos. Na jedną rundę przewidźcie od 20 do 25 minut.

Gniew Angry (średni stopień: zmarszczone brwi, podniesiony głos, napięte ręce)	**Smutek** Sad (opuszczone ramiona, spuszczony wzrok, powolne ruchy)	**Zmartwienie** Worried (skierowane na zewnątrz, na coś konkretnego: zerkanie na drzwi, pocieranie rąk, sprawdzanie telefonu)	**Radość** Happy (otwarty uśmiech, rozluźnione ciało, żywe spojrzenie)
Zaskoczenie Surprised (krótkie, może być nawet przyjemne: uniesione brwi, szybki wdech)	**Dezorientacja** Confused (zmarszczone czoło, przechylona głowa, szukanie słów)	**Zmęczenie** Tired (ciężkie powieki, ziewanie, opieranie się o coś, spowolnienie)	**Spokój** Calm (rozluźnione ramiona, powolny oddech, lekki uśmiech)
Lęk Anxious (wewnętrzny i cielesny, bez wyraźnego obiektu: zamknięcie się w sobie, płytki oddech, niespokojne nogi)	**Duma** Proud (wyprostowana postawa, uniesiony podbródek, zadowolone spojrzenie)	**Irytacja** Annoyed (najłagodniejszy stopień gniewu: przewracanie oczami, westchnienie, machnięcie ręką)	**Ekscytacja** Excited (szybkie ruchy, szeroki uśmiech, nie możesz się doczekać)
Wściekłość Furious (najsilniejszy stopień gniewu: wybuch całym ciałem, zaciśnięte pięści, utrata kontroli)	**Szok** Shocked (silniejszy i paraliżujący: ręka przy ustach, zastygnięcie w ruchu, łapanie powietrza)	**Figlarność** Playful (mrugnięcie, droczenie się, szelmowski uśmiech, lekkie ruchy)	**Obojętność** Neutral (twarz, która nic nie zdradza: usta w prostej linii, żadnych gestów)

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Mapa bodźców

W środku arkusza jesteś ty. W trzech koncentrycznych okręgach zapisz swoje autentyczne bodźce wynikające z osobistych doświadczeń, a nie ogólne przykłady. Legenda przy każdym okręgu podpowie ci, jak silne bodźce do niego należą. W każdym okręgu zapisz co najmniej trzy rzeczy. Nie musisz nikomu tego pokazywać, praca w parach lub w małych grupach jest dobrowolna. Gdy skończysz, wybierz ze swojej mapy swój najpotężniejszy czynnik wyzwalający i przejdź do formularza „Plan regulacji osobistej".



Łagodne
Sytuacje, które cię irytują, ale szybko mijają. Ktoś przewraca oczami, ktoś pisze na telefonie, kiedy mówisz, hałas w klasie.

Umiarkowane
Sytuacje, po których trudniej ci się skupić i mówisz ostrzej, niż chcesz. Ktoś raz po raz ci przerywa, nikt nie dotrzymuje tego, na co się umówiliście.

Silne
Sytuacje, po których serce ci wali, chcesz wyjść albo przeciwnie, wybuchnąć. Ktoś podważa twoją uczciwość przy całej klasie.

Gdzie bodźce w szkole pojawiają się najczęściej: akceptacja rówieśników, reputacja, stres akademicki, tożsamość społeczna. Sprawdź według tych czterech obszarów, czy niczego nie brakuje na twojej mapie.

Imię: _____ Data: _____

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Plan regulacji osobistej

Wybierz ze swojej mapy swój najpotężniejszy czynnik wyzwalający i wypełnij dla niego ten plan. Pisz konkretnie: nie „uspokoję się", tylko co dokładnie zrobisz i co sobie powiesz. Plan zostaje u ciebie. Zabieraj go na treningi mediacji rówieśniczej i po każdym treningu uzupełnij go o to, co się sprawdziło.

1. Mój najpotężniejszy czynnik wyzwalający

Opisz jednym zdaniem, co zobaczę lub usłyszę, a nie co o tym myślę.

2. Jak reaguje moje ciało, gdy coś mnie wyzwala

Oddech, głos, tempo mówienia, ręce, ramiona, żołądek, twarz.

3. Co pomaga mi w szybkim regulowaniu się

Fizjologiczne: spowolniony wydech, oddychanie pudełkowe, ćwiczenia uziemiające, zmiana postawy. Poznawcze: nazwać emocję, spowolnić rozmowę. Komunikacyjne: poprosić o przerwę.

4. Co zrobię w rzeczywistej mediacji rówieśniczej, gdyby pojawił się taki czynnik wyzwalający

Zapisz dosłownie zdanie, które wtedy powiesz stronom, i krok, który zrobisz. Na przykład: „Potrzebuję chwili, zróbmy krótką przerwę".

5. Kiedy zwolnię tempo, zrobię przerwę lub poproszę o pomoc

Na jakim poziomie od 0 do 10 ogłoszę przerwę. Do której dorosłej osoby się zwrócę i gdzie ją znajdę. Co jest dla mnie granicą, po której zakończę mediację.

Po pierwszym treningu zastanów się jeszcze raz: Jak zareagowało moje ciało? Co mi pomogło? Co następnym razem zrobię inaczej?

Imię: _____ Data: _____

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Karty scenariuszy konfliktów z życia szkolnego

Załącznik 9 · Moduł 5: Emocje · arkusz 1 z 2

W grupie wylosujcie jedną kartę. Przeczytajcie scenariusz na głos. Następnie wspólnie: 1. nazwijcie, co przeżywa osoba A, a co osoba B, korzystając z listy emocji, 2. zapiszcie, jakie niezaspokojone potrzeby leżą u podstaw tych emocji, korzystając z listy potrzeb, 3. przygotujcie się do przedstawienia swojej analizy pozostałym. Nie szukacie winnego. Szukacie tego, czego potrzebuje każda ze stron. Na koniec omówcie, w jaki sposób mediator rówieśniczy może wspierać strony w wyrażaniu tych potrzeb.

1. Pożyczona kurtka

Andrea pożyczyła kurtkę Peterowi, który zwrócił ją z plamą. Andrea jest zła, że Peter nie przeprosił. Peter czuje się zażenowany i ma nadzieję, że Andrea tego nie zauważy. Teraz unikają się w szkole. Przychodzą na mediację rówieśniczą, aby omówić odpowiedzialność i uczciwość.

2. Spór o miejsce

Dwoje przyjaciół, Nora i Eli, spiera się podczas lunchu o to, kto usiądzie obok ich wspólnego przyjaciela Samuela. Każde z nich odczuwa pominięcie, gdy drugie zajmuje miejsce. Drobne nieporozumienia przerodziły się w ciche dni i przewracanie oczami. Proszą o mediację rówieśniczą, aby odbudować komunikację i znaleźć sposoby, by każdy czuł się włączony.

3. Zapomniany projekt grupowy

Alex i Jakub byli w jednej grupie przy projekcie szkolnym. Jakub i jeszcze jeden kolega zrobili większość pracy we dwóch i nie włączyli Alexa do planowania. Alex jest zraniony i ma poczucie, że go pomijali. Jakub uważa, że wszystko poszło w porządku, i nie rozumie, dlaczego Alex jest zły.

4. Termin oddania projektu grupowego

Maya i Lucas pracują nad projektem grupowym. Maya chce skończyć wcześniej, ponieważ ma kilka zajęć pozalekcyjnych. Lucas woli zwolnić tempo, ponieważ w tym tygodniu czekają go dwa testy i czuje się przytłoczony. Napięcie narasta, bo każde z nich ma wrażenie, że to drugie myśli tylko o sobie.

5. „Ona celowo mnie ignoruje!”

René jest przekonany, że Maria świadomie stosuje wobec niego milczenie. Maria wyjaśnia, że czuła się przytłoczona i nie zdawała sobie sprawy, że sprawiała wrażenie zdystansowanej. René mówi: „Czuję się zagubiony i niespokojny, gdy nie otrzymuję od ciebie wiadomości”. Maria mówi: „Czułam się przytłoczona i nie zdawałam sobie sprawy, że sprawiam wrażenie niedostępnej”.

6. „Myśli, że jestem głupia”

Lea stwierdza, że Adam zawsze ją poprawia, aby wyglądała na głupią. Adam przyznaje, że jedynie stara się jej pomóc. Pracują razem nad tym samym zadaniem i rozmawiają ze sobą coraz mniej.

7. „Oni nigdy nie słuchają”

Alex oskarża swoją grupę, że ignoruje wszystko, co mówi. Grupa wyjaśnia, że rozmowy toczą się szybko i nie zdawali sobie sprawy, że Alex czuł się pomijany.

8. Wykluczenie z czatu grupowego

Klasa założyła czat grupowy, żeby zaplanować weekendowe wyjście. Jeden uczeń dopiero w poniedziałek odkrywa, że nie dodano go do czatu i że wyjście odbyło się bez niego. Pozostali twierdzą, że po prostu zapomnieli.

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Karty scenariuszy konfliktów z życia szkolnego

Załącznik 9 · Moduł 5: Emocje · arkusz 2 z 2

W grupie wylosujcie jedną kartę. Przeczytajcie scenariusz na głos. Następnie wspólnie: 1. nazwijcie, co przeżywa osoba A, a co osoba B, korzystając z listy emocji, 2. zapiszcie, jakie niezaspokojone potrzeby leżą u podstaw tych emocji, korzystając z listy potrzeb, 3. przygotujcie się do przedstawienia swojej analizy pozostałym. Nie szukacie winnego. Szukacie tego, czego potrzebuje każda ze stron. Na koniec omówcie, w jaki sposób mediator rówieśniczy może wspierać strony w wyrażaniu tych potrzeb.

9. Naśmiewanie się z czyjegoś akcentu

Uczeń, który przeprowadził się tu w zeszłym roku, mówi z wyraźnym akcentem. Kolega z klasy przedrzeźniał go, gdy ten czytał na głos, a klasa się roześmiała. Kolega chciał tylko zażartować. Od tamtej lekcji uczeń nie zabiera głosu w klasie.

10. Złamane zaufanie

Dwie przyjaciółki zwierzyły się sobie z czegoś osobistego. Jedna z nich powiedziała o tym innym. Druga dowiedziała się tego od kogoś zupełnie obcego. Od tej pory nie rozmawiają ze sobą i obie udają, że jest im to obojętne.

11. Emma i Zoe

Emma i Zoe są najlepszymi przyjaciółkami. Zoe zaczyna spędzać czas z nową grupą i ignoruje Emmę. Emma czuje się zraniona, ale nic nie mówi. Zamiast tego unika Zoe i udaje, że wszystko jest w porządku, choć w środku czuje się przygnębiona.

12. Posiedzenie samorządu uczniowskiego

Podczas zebrania samorządu uczniowskiego Maja nalega na zorganizowanie pokazu talentów zamiast dnia sportu. Mocno argumentuje swoje stanowisko, ignoruje inne pomysły i forsuje swój plan. Decyzja zapada szybko, ale nie wszyscy czują, że zostali wysłuchani.

13. Wybór filmu

Mateusz i jego przyjaciel Wojtek wybierają film do obejrzenia. Mateusz chce film akcji, ale Wojtek woli komedię. Mateusz zgadza się obejrzeć komedię, ponieważ wie, że Wojtek miał zły dzień.

14. „Dziewczyny ciągle narzekają”

Uczestnik A mówi: „Dziewczyny w naszej klasie zawsze za dużo narzekają”. Uczestnik B odpowiada: „To dlatego, że chłopcy nigdy nie słuchają”. Rozmowa szybko zamienia się w spór o grupy, a nie o to, co naprawdę wydarzyło się między tymi dwiema osobami.

15. Planowanie wydarzenia szkolnego (konflikt już rozwiązany)

Bartek i Sara planują wydarzenie szkolne. Bartek chce zorganizować koncert muzyczny. Sara woli zbiórkę charytatywną. Zamiast się kłócić, rozmawiają i słuchają się nawzajem. Ostatecznie decydują się zorganizować koncert, z którego dochód ze sprzedaży biletów zostanie przekazany na cele charytatywne.

16. Wybór projektu szkolnego (konflikt już rozwiązany)

Alex i Daniel muszą wybrać temat projektu szkolnego. Alex chce skupić się na zmianach klimatu. Daniel woli eksplorację kosmosu. Postanawiają połączyć oba pomysły i wybierają temat „Jak technologia kosmiczna pomaga walczyć ze zmianami klimatu”.

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Lista emocji

Korzystajcie z tej listy, gdy szukacie dokładnego słowa. Najpierw znajdźcie rodzinę, do której należy uczucie, a potem wybierzcie w niej słowo, które pasuje najlepiej. Jeśli żadne słowo nie trafia w sedno, dopiszcie własne. Dokładniejsze słowo to spokojniejsza rozmowa.

Gdy potrzeby są niezaspokojone

Irytacja
zirytowany/a, rozdrażniony/a, zniecierpliwiony/a, nieswój/nieswoja, markotny/a, zniesmaczony/a

Frustracja i napięcie
sfrustrowany/a, spięty/a, pod presją, przytłoczony/a, bezradny/a, podenerwowany/a, niespokojny/a

Gniew
rozgniewany/a, zły/zła, wściekły/a, urażony/a, oburzony/a

Strach
zmartwiony/a, zaniepokojony/a, przerażony/a, niepewny/a, czujny/a, wystraszony/a

Smutek
smutny/a, rozczarowany/a, zraniony/a, osamotniony/a, wyobcowany/a, przygnębiony/a

Wstyd i zakłopotanie
zawstydzony/a, winny/a, jest mi głupio, mam ochotę zniknąć, zakłopotany/a

Dezorientacja
zdezorientowany/a, zaskoczony/a, zszokowany/a, niezdecydowany/a, zagubiony/a

Zmęczenie
zmęczony/a, wyczerpany/a, otępiały/a, bez energii, apatyczny/a

Zazdrość i rywalizacja
zawistny/a, zazdrosny/a, pokrzywdzony/a, porównuję się

Gdy potrzeby są zaspokojone

Spokój
spokojny/a, rozluźniony/a, bezpieczny/a, zadowolony/a, zrównoważony/a, ulżyło mi

Radość
szczęśliwy/a, zachwycony/a, nie mogę się doczekać, rozbawiony/a, pełen/pełna energii, podekscytowany/a

Bliskość
wdzięczny/a, wzruszony/a, blisko innych, akceptowany/a, serdeczny/a

Siła
dumny/a, pewny/a siebie, wzmocniony/a, zdeterminowany/a, kompetentny/a

Zaangażowanie
zaciekawiony/a, skupiony/a, zainspirowany/a, zaangażowany/a

Jak użyć tego w jednym zdaniu: „Czuję… kiedy… potrzebuję…”. Na przykład: „Czuję napięcie, kiedy rozmawiamy o tym przy innych, potrzebuję trochę prywatności”.

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Lista potrzeb

Potrzeby to coś, co kryje się pod zachowaniem. Nie należą do konkretnej osoby ani do konkretnego rozwiązania, ma je każdy. Kiedy w scenariuszu znajdziecie emocję, pytajcie dalej: która z tych potrzeb za nią stoi? Wybierzcie jedną lub dwie, nie dziesięć. I pilnujcie, żeby nie wpisać strategii zamiast potrzeby.

Bezpieczeństwo i pewność
bezpieczeństwo, ochrona, zaufanie, przewidywalność, stabilność, spokój, prywatność

Przynależność i więź
przynależność, więź, bliskość, przyjaźń, akceptacja, mieć swoje miejsce, pewność relacji

Szacunek i godność
szacunek, godność, uznanie, być traktowanym/ą poważnie, uwzględnienie, równy głos

Zrozumienie i wysłuchanie
zrozumienie, być wysłuchanym/ą, jasność, empatia, uznanie moich przeżyć

Autonomia i wybór
autonomia, możliwość wyboru, samodzielność, przestrzeń, własne tempo, decydować o sobie

Sprawiedliwość i uczciwość
sprawiedliwość, uczciwość, równość, szczerość, rzetelność, odpowiedzialność, dotrzymanie umowy

Kompetencje i rozwój
kompetencje, uczenie się, dać radę, iść naprzód, wnieść swój wkład, sens

Odpoczynek i troska
odpoczynek, czas, przestrzeń mentalna, wsparcie w stresie, komfort, ulga

Radość i lekkość
zabawa, radość, humor, inspiracja, piękno, entuzjazm

Potrzeba to nie strategia. Strategia to konkretne rozwiązanie, którym próbuję zaspokoić potrzebę, i jest związana z konkretną osobą lub działaniem. Potrzeba nie jest związana z nikim. Konflikt nie powstaje między potrzebami, lecz między strategiami.

Pytania, które pomogą wam dotrzeć do potrzeby

„Co się wydarzyło między wami, a nie między grupami?” · „Jakie emocje wzbudził w tobie ten komentarz?” · „Czego teraz potrzebujesz, aby kontynuować?” · „Co sprawiło, że trudno ci było się odezwać?”

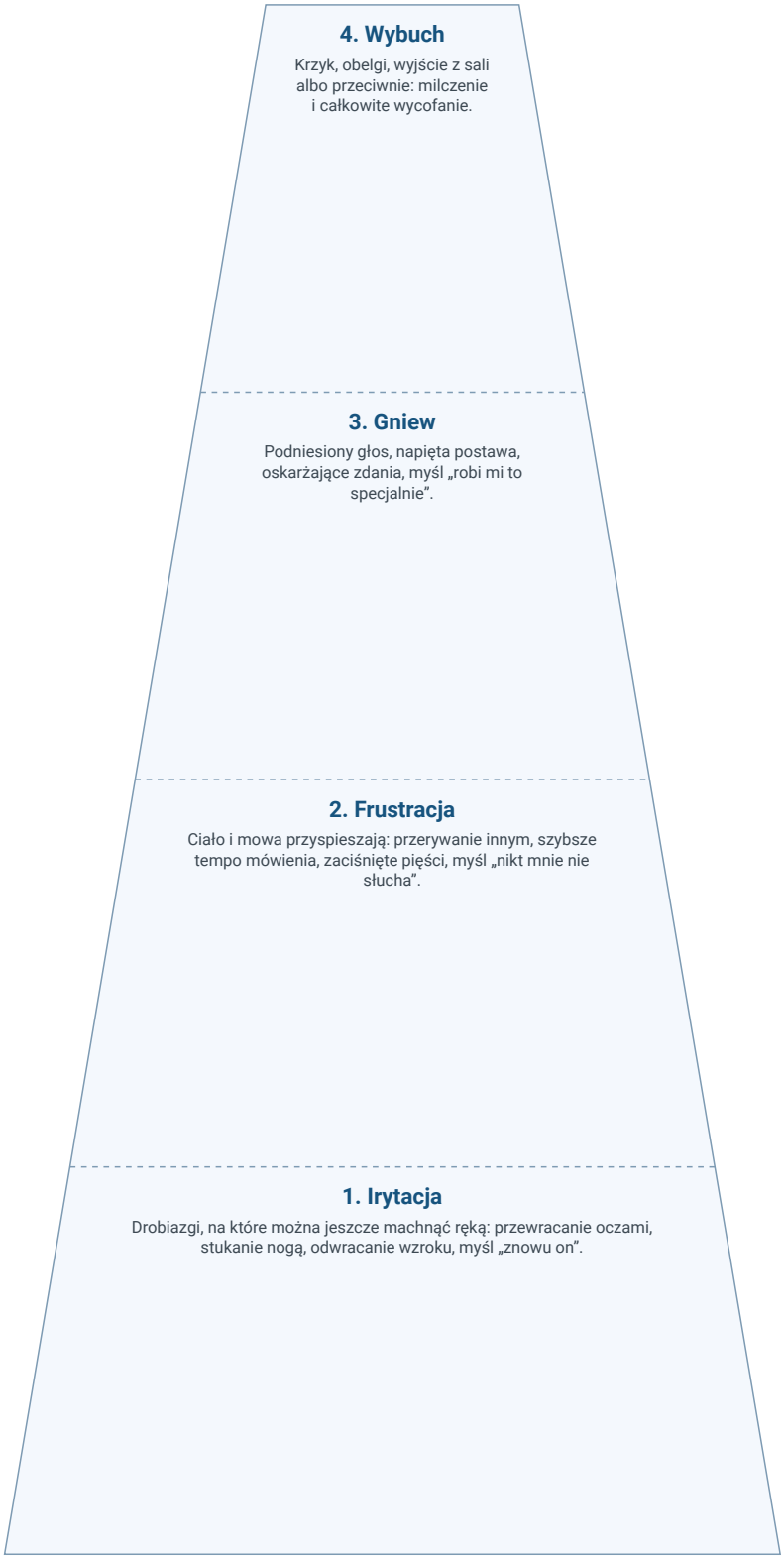
Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Diagram wulkanu

Ten plakat jest wspólny dla całej grupy, każdy przykleja na nim swoje karteczki. Pracujcie od dołu do góry. Dla każdego z czterech etapów zapiszcie na karteczkach samoprzylepnych przykłady zachowań lub myśli i przyklejcie je w odpowiedniej strefie wulkanu. Potem wspólnie uzupełnijcie prawą kolumnę: co na każdym etapie należy do zestawu narzędzi mediatora.

Etapy eskalacji



Zestaw narzędzi interwencji mediatora

4. Wybuch

3. Gniew

2. Frustracja

1. Irytacja

Legenda kolorów: pierwszy kolor to zachowania i myśli na danym etapie · drugi to sygnały ostrzegawcze, które mediator rówieśniczy zauważy wcześniej niż inni · trzeci to interwencje.

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Karty ról: Mediator, Osoba A, Osoba B, Obserwator

Wydrukujcie jeden arkusz na grupę i rozetnijcie go na karty. Podzielcie się na trójki plus obserwator i niech każdy weźmie jedną kartę roli. Po każdej rundzie odłóżcie karty ról na środek, przetasujcie i rozdajcie od nowa, aby każdy spróbował roli mediatora.

Karty ról

MEDIATOR

Kim jesteś
Pozostajesz neutralny/a i pomagasz obu stronom mówić. Odpowiadasz za proces, a nie za „prawdę". Pomagasz ludziom rozmawiać w bezpieczniejszy i bardziej uporządkowany sposób.

Co robisz
Ustalasz zasady: mówi jedna osoba, szacunek, przerwy. Dbasz o to, aby każdy miał czas na wypowiedź. Podsumowujesz i sprawdzasz zrozumienie. Utrzymujesz rozmowę wokół głównych tematów i prowadzisz osoby w stronę możliwych rozwiązań i jasnej umowy.

Co świadomie praktykujesz
Nazywanie uczuć, potwierdzanie emocji, stosowanie przerw lub pauz, zwalnianie tempa w obliczu eskalacji, zachowanie obiektywności.

OSOBA A

Co robisz
Mówisz, jak to widzisz. Wyjaśnij konflikt własnymi słowami. Potem powiedz, na czym ci najbardziej zależy.

Zasady obowiązujące także przy odgrywaniu ról
Mówi jedna osoba naraz, druga słucha. Język pełen szacunku: bez obelg, bez wyzwisk, bez gróźb. Przerwy są dozwolone, każdy może poprosić o krótką przerwę, jeśli emocje są zbyt silne.

OSOBA B

Co robisz
Mówisz, jak to widzisz. Wyjaśnij konflikt własnymi słowami. Potem powiedz, na czym ci najbardziej zależy.

Zasady obowiązujące także przy odgrywaniu ról
Mówi jedna osoba naraz, druga słucha. Język pełen szacunku: bez obelg, bez wyzwisk, bez gróźb. Przerwy są dozwolone, każdy może poprosić o krótką przerwę, jeśli emocje są zbyt silne.

OBSERWATOR

Co robisz
Nie mówisz, notujesz. Po zakończeniu dostarczasz mediatorowi ustrukturyzowaną informację zwrotną.

Co obserwujesz
Sygnały emocjonalne, próby weryfikacji, ton, tempo.

Dodatkowo przy odgrywaniu ról o stereotypach
Dostrzegasz momenty, gdy pojawiają się etykiety, i sugerujesz mediatorowi pytania pomocnicze.

Jak obserwujesz
Zauważaj nie tylko to, co zostało powiedziane, ale także jak komunikuje się mediator: spokojne mówienie, aktywne słuchanie, pełna szacunku mowa ciała.

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Karty ról: Mediator, Osoba A, Osoba B, Obserwator

Załącznik 13 · Moduł 5: Emocje i Moduł 6: Stereotypy · arkusz 2 z 3

Wydrukujcie jeden arkusz na grupę i rozetnijcie go na karty. Podzielcie się na trójki plus obserwator i niech każdy weźmie jedną kartę roli. Po każdej rundzie odłóżcie karty ról na środek, przetasujcie i rozdajcie od nowa, aby każdy spróbował roli mediatora.

Karty dla grupy: zostawcie je na środku stołu

JAK ODGRYWAMY ROLE

Podzielcie się na trójki plus obserwator. Mediator prowadzi minimediację trwającą od 8 do 10 minut. Obserwatorzy dostarczają ustrukturyzowaną informację zwrotną. Potem wymieńcie się rolami.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA

Zachowajcie spokój i życzliwość. Nikogo nie osądzajcie. Chrońcie prywatność, nie plotkujcie. Gdy problem wyda się wam za duży, poproście o pomoc nauczyciela lub innego dorosłego, któremu ufacie. Szkodliwe zachowanie natychmiast przerwijcie, także podczas odgrywania ról.

ZAMIANA RÓL

Zamieniajcie się rolami, aby każdy spróbował roli mediatora. Ćwiczcie różne sytuacje, na przykład konflikt w drużynie sportowej albo nieporozumienie między kolegami.

NASZ SCENARIUSZ

Tu wpiszcie własny scenariusz albo wylosujcie jeden ze scenariuszy z następnej strony.

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Karty ról: Mediator, Osoba A, Osoba B, Obserwator

Rozetnijcie karty i wylosujcie jeden scenariusz. Osoba A i Osoba B grają postacie, mediator prowadzi rozmowę, obserwator notuje. Po każdej rundzie zamieńcie się rolami.

Scenariusze do odgrywania ról

1. Nowy uczeń

Postacie
Szymon: nieśmiały, niedawno przeprowadził się z innego kraju, mówi z akcentem. Tomek: pewny siebie, nie lubi zmian w grupie.

Konflikt
Tomek odmawia współpracy z Szymonem z powodu jego akcentu.

2. Nie dość bystra

Postacie
Ola: wysportowana, energiczna, słabo jej idą sprawdziany z nauk przyrodniczych. Ania: świetna uczennica, lubi rywalizację.

Konflikt
Ania mówi, że Ola spowalniałaby projekt, bo sportowcy nie są bystrzy.

3. Ten dziwny

Postacie
Wiktor: cichy, kreatywny, ubiera się inaczej niż reszta. Koledzy z klasy: bardzo zależy im na popularności.

Konflikt
Grupa śmieje się z pomysłów Wiktora i mówi mu, że jest dziwny.

4. Etykieta gracza

Postacie
Krzysiek: zapalony gracz, w szkole bywa zmęczony. Marcin: stresuje się ocenami.

Konflikt
Marcin twierdzi, że Krzysiek nie potraktuje pracy zespołowej poważnie, bo gracze tylko grają.

5. Stereotyp płciowy

Postacie
Kasia: odpowiedzialna, chce zostać przewodniczącą klasy. Janek: dużo żartuje, uważa, że chłopcy lepiej przewodzą.

Konflikt
Janek mówi, że dziewczyny są zbyt emocjonalne, by przewodzić.

6. Ocenianie po statusie

Postacie
Magda: życzliwa, nosi ubrania z drugiej ręki. Oliwia: popularna, śledzi trendy modowe.

Konflikt
Oliwia wyklucza Magdę z paczki, bo jej zdaniem nie wygląda dość stylowo.

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Arkusz obserwacyjny

Załącznik 14 · Moduł 5: Emocje i Moduł 6: Stereotypy

Podczas odgrywania ról zapisuj w prawej kolumnie, co widzisz i słyszysz, bez komentowania. Dopiero po zakończeniu wypełnij dolną część i przeczytaj ją na głos jako ustrukturyzowaną informację zwrotną dla mediatora.

Co obserwuję	Co widziałem/am i słyszałem/am
Sygnały emocjonalne	
Próby weryfikacji	
Ton	
Tempo	

Co mediator miał świadomie praktykować

Nazywanie uczuć · potwierdzanie emocji · stosowanie przerw lub pauz · zwalnianie tempa w obliczu eskalacji · zachowanie obiektywności.

Informacja zwrotna po odgrywaniu ról

1. Kiedy odczuwałeś/aś największą presję jako mediator

2. Która fraza weryfikacyjna okazała się skuteczna

3. Jakie sygnały emocjonalne umknęły twojej uwadze

Nie chodzi o znalezienie jednej „idealnej” odpowiedzi. Chodzi o dostrzeganie wzorców i zrozumienie, w jaki sposób konflikt może zmierzać ku rozwiązaniu.

Imię: _____ Data: _____

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Psychologiczny wpływ stereotypów

Załącznik 15 · Moduł 6: Stereotypy

Przeczytaj tabelę i w pustej kolumnie wpisz własny przykład ze swojej szkoły. Potem w grupie porównajcie, który z trzech poziomów najtrudniej dostrzec z zewnątrz. Właśnie na niego mediator rówieśniczy musi uważać najbardziej.

Poziom	Wpływ	Przykład szkolny	Mój przykład
Emocjonalny	Wstyd, gniew, lęk	Bycie ośmieszanym z powodu stroju	
Społeczny	Wykluczenie, zastraszanie	Nie zaproszono do współpracy w grupie	
Kognitywny	Spadek efektywności	Zagrożenie związane ze stereotypami w dziedzinie STEM	

Który poziom najtrudniej dostrzec z zewnątrz i dlaczego

Imię: _____ Data: _____

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Ścieżka eskalacji stereotypów

Załącznik 16 · Moduł 6: Stereotypy · A3 na grupę

Zawieście plakat tak, żeby widziała go cała grupa, i przejdźcie przez etapy od góry do dołu. Przy każdym etapie nazwijcie, co konkretnie dzieje się w konflikcie i po czym to poznacie.

1. Założenie

Zakładamy coś o drugiej osobie, zanim w ogóle z nią porozmawiamy. Założenie zastępuje osobiste doświadczenie.

2. Etykieta

Założenie przenosimy na całą grupę i przypinamy człowiekowi etykietę. Przestaje być jednostką.

3. Wywołana emocja

Etykieta uderza w tożsamość. Pojawia się wstyd, gniew lub lęk.

4. Obrona lub wycofanie

Człowiek broni się i atakuje albo wycofuje się i milknie. Jedno i drugie zamyka rozmowę.

5. Eskalacja konfliktu

Małe nieporozumienie przeradza się w walkę o tożsamość.

Interwencja mediatora: mediator rówieśniczy może wkroczyć na każdym etapie, uznać emocję, skierować rozmowę na osobiste doświadczenie i przerwać pętlę.

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Karty tożsamości „To, że jestem…”

Załącznik 17 · Moduł 6: Stereotypy

Wybierz kartę z tematem, który cię dotyczy, albo sięgnij po kartę z dowolnym tematem. Uzupełnij obie luki własnymi słowami i przeczytaj gotowe zdanie w parze. Potem porozmawiajcie w grupie o tym, jakie uczucia wywołała w was ta etykieta i co naprawdę was opisuje. Czas trwania: od 35 do 45 minut.

Płeć

„To, że jestem _____, nie oznacza, że jestem _____.”
Podpowiedź: przywództwo, przedmioty, sport.

Kultura i język

„To, że jestem _____, nie oznacza, że jestem _____.”
Podpowiedź: akcent, zwyczaje, język w domu.

Status akademicki

„To, że jestem _____, nie oznacza, że jestem _____.”
Podpowiedź: „inteligentni” kontra „popularni”.

Pieniądze i rzeczy

„To, że jestem _____, nie oznacza, że jestem _____.”
Podpowiedź: marki odzieżowe, technologia.

Jak działają moja głowa i ciało

„To, że jestem _____, nie oznacza, że jestem _____.”
Podpowiedź: różnice sensoryczne lub behawioralne, neuroróżnorodność.

Tożsamość w sieci

„To, że jestem _____, nie oznacza, że jestem _____.”
Podpowiedź: gracze, influencerzy, fandomy.

Skąd pochodzę

„To, że jestem _____, nie oznacza, że jestem _____.”
Podpowiedź: mniejszości, przeprowadzki, życie w kilku krajach.

Dowolny temat

„To, że jestem _____, nie oznacza, że jestem _____.” Temat wybierz samodzielnie.

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Etykiety ról (Migawka społeczna)

Załącznik 18 · Moduł 6: Stereotypy

Nie patrz na swoją etykietę. Poproś, żeby ktoś przykleił ci ją na plecy, i swobodnie chodź po sali. Rozmawiaj z innymi tak, jak podpowiada ci ich etykieta, ale nigdy nie czytaj jej na głos i nikogo nie rań. Po dziesięciu minutach spróbuj zgadnąć, co masz na plecach, i opisz, po czym to poznałeś/aś. Czas trwania: od 40 do 50 minut.

Mądry/a	**Dziwny/a**	**Bogaty/a**
Leniwy/a	**Imigrant/ka**	**Popularny/a**
Kujon	**Rozrabiaka**	**Nieśmiały/a**
Wysportowany/a	**Gracz/ka**	**Pupilek nauczyciela**

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Mapowanie podobieństw

Chodź po sali i z każdą osobą, z którą rozmawiasz, szukaj jednej nieoczekiwanej rzeczy, która was łączy. W polu wpisz jej imię i to, co macie wspólnego. Jedno imię może pojawić się w siatce tylko raz. Zadanie kończy się dopiero wtedy, gdy siatki wypełni cała grupa, a nie tylko ty.

1 Imię Co mamy wspólnego	**2** Imię Co mamy wspólnego	**3** Imię Co mamy wspólnego
4 Imię Co mamy wspólnego	**5** Imię Co mamy wspólnego	**6** Imię Co mamy wspólnego
7 Imię Co mamy wspólnego	**8** Imię Co mamy wspólnego	**9** Imię Co mamy wspólnego
10 Imię Co mamy wspólnego	**11** Imię Co mamy wspólnego	**12** Imię Co mamy wspólnego

Imię: _____ Data: _____

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Karty: Odgrywanie ról w mediacji „Rozpoznawanie stereotypów”

Załącznik 20 · Moduł 6: Stereotypy

Wydrukuj i rozetnij, jedna karta na parę. Para odgrywa scenkę konfliktu ze stereotypowymi frazami. Obserwatorzy dostrzegają momenty, gdy pojawia się etykieta, i sugerują pytania pomocnicze dla mediatora.

1. Nowy uczeń

Postacie
Szymon: nieśmiały, niedawno przeprowadził się z innego kraju, mówi z akcentem. Tomek: pewny siebie, nie lubi zmian w grupie.

Konflikt
Tomek odmawia współpracy z Szymonem z powodu jego akcentu.

2. Nie dość bystra

Postacie
Ola: wysportowana, energiczna, słabo jej idą sprawdziany z nauk przyrodniczych. Ania: świetna uczennica, lubi rywalizację.

Konflikt
Ania mówi, że Ola spowalniałaby projekt, bo sportowcy nie są bystrzy.

3. Ten dziwny

Postacie
Wiktor: cichy, kreatywny, ubiera się inaczej niż reszta. Koledzy z klasy: bardzo zależy im na popularności.

Konflikt
Grupa śmieje się z pomysłów Wiktora i mówi mu, że jest dziwny.

4. Etykieta gracza

Postacie
Krzysiek: zapalony gracz, w szkole bywa zmęczony. Marcin: stresuje się ocenami.

Konflikt
Marcin twierdzi, że Krzysiek nie potraktuje pracy zespołowej poważnie, bo gracze tylko grają.

5. Stereotyp płciowy

Postacie
Kasia: odpowiedzialna, chce zostać przewodniczącą klasy. Janek: dużo żartuje, uważa, że chłopcy lepiej przewodzą.

Konflikt
Janek mówi, że dziewczyny są zbyt emocjonalne, by przewodzić.

6. Ocenianie po statusie

Postacie
Magda: życzliwa, nosi ubrania z drugiej ręki. Oliwia: popularna, śledzi trendy modowe.

Konflikt
Oliwia wyklucza Magdę z paczki, bo jej zdaniem nie wygląda dość stylowo.

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Moja tarcza kulturowa

Wypełnij tarczę, opisując siebie słowami i rysunkami. Potem w parze przedstaw jedną część, z której jesteś dumny/a.

Moje grupy
Istotne grupy, do których przynależę.

Wartości i tradycje
Tradycje i nawyki, które mnie definiują.

Mój sposób komunikacji
Jak mówię, gdy jest spokojnie, a jak, gdy jest konflikt.

Coś wyjątkowego o mnie
Coś niezwykłego, co może umknąć uwadze innych.

Każda tarcza opowiada historię o tym, kim jesteś.

Część, którą chcę przedstawić, i dlaczego

Imię: _____ Data: _____

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Karty: Zagubieni w tłumaczeniu

Załącznik 22 · Moduł 7: Różnice kulturowe

Wydrukuj i rozetnij, jedna karta na małą grupę. Najpierw odegrajcie scenkę bez mediatora, konflikt się przy tym zaostrzy. Potem zagrajcie ją ponownie z mediatorem rówieśniczym, który pomoże zweryfikować założenia. Wskazówkę mediacyjną czyta tylko osoba w roli mediatora.

1. „Dlaczego krzyczysz?”

Postacie

Marco: włoski uczeń na wymianie, entuzjastyczny i ekspresyjny, gestykuluje. Erik: cichy miejscowy uczeń, preferuje ściszony głos i spokojną rozmowę.

Nieporozumienie

Erik sądzi, że Marco jest zły, gdy mówi z pasją.

Wskazówka mediacyjna

Sprawdź zamiar i postrzeganie.

2. „Zignorowała mnie!”

Postacie

Aisha: z kultury, w której unikanie kontaktu wzrokowego jest oznaką szacunku. Lili: uważa, że kontakt wzrokowy świadczy o szczerości i przyjaźni.

Nieporozumienie

Lili odczuwa odrzucenie, gdy Aisha unika kontaktu wzrokowego w trakcie rozmowy.

Wskazówka mediacyjna

Poznaj znaczenia szacunku w różnych kulturach.

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Sygnały wejścia (kroku naprzód)

Załącznik 23 · Moduł 7: Różnice kulturowe

Ten arkusz jest dla osoby prowadzącej. Uczestnicy stoją w kręgu, czytasz na głos polecenia, a osoby, których dane stwierdzenie dotyczy, wchodzą do kręgu. Po każdym wejściu i wyjściu wszyscy w milczeniu rozglądają się wokół. Po sześciu do ośmiu krokach zrób przerwę na refleksję w parach.

1. Włącz się, jeśli mówisz więcej niż jednym językiem.
2. Włącz się, jeśli mieszkałeś/aś w więcej niż jednym miejscu.
3. Włącz się, jeśli masz rodzinną tradycję, która jest dla ciebie ważna.
4. Włącz się, jeśli twoje imię ma szczególne znaczenie.
5. Włącz się, jeśli kiedyś czułeś/aś się pominięty/a z powodu swoich zainteresowań.
6. Włącz się, jeśli obchodzisz święto, którego nie każdy zna.
7. Włącz się, jeśli lubisz muzykę, którą inni uważają za niezwykłą.
8. Włącz się, jeśli czasem czujesz się niezrozumiany/a.
9. Włącz się, jeśli masz nietypowe hobby lub talent.
10. Włącz się, jeśli w domu jesz potrawy z różnych kultur.
11. Włącz się, jeśli inni kiedyś coś o tobie z góry założyli.
12. Włącz się, jeśli należysz do jakiejś drużyny, klubu lub społeczności.

Pytania podsumowujące

Kiedy odczułeś/aś więź z innymi? · Kiedy czułeś/aś się inny/a niż pozostali? · W jaki sposób mediator może wspierać osobę, która zostaje poza kręgiem?

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Karty: Scenariusze konfliktów kulturowych

Załącznik 24 · Moduł 7: Różnice kulturowe

Wydrukuj i rozetnij. Pracujcie w trójkach: dwie osoby grają rówieśników w konflikcie, jedna mediatora. Mediator ćwiczy potwierdzanie emocji związanych z tożsamością, unikanie stereotypów i przesunięcie uwagi na wspólne potrzeby. Po każdej rundzie zamieńcie się rolami.

1. „Kontakt wzrokowy = szacunek?”

Aisha: unika bezpośredniego kontaktu wzrokowego, to kulturowy znak szacunku. · Lili: postrzega kontakt wzrokowy jako oznakę szczerości i zaangażowania. · Konflikt: Lili jest przekonana, że Aisha ją ignoruje i coś zataja. · Fokus mediatora: wyjaśnienie różnorodnych znaczeń szacunku w komunikacji.

2. „On jest tak głośny!”

Marco: ekspresyjny, obficie gestykuluje, mówi z pasją. · Erik: cichy, postrzega głośną mowę jako agresywną. · Konflikt: Erik czuje się atakowany, gdy Marco mówi głośno, choć mówi tak tylko z entuzjazmu. · Fokus mediatora: pomoc w oddzieleniu emocji od sposobu komunikacji.

3. „Nie śmiej się z mojej rodziny!”

Sara: przynosi domowe, tradycyjne potrawy. · Noel: żartuje, że są „dziwne”. · Konflikt: Sara ma poczucie, że jej kultura nie jest doceniana. · Fokus mediatora: wspieranie bezpieczeństwa tożsamości oraz pełnej szacunku ciekawości.

4. „Dlaczego on nie mówi?”

Kenji: potrzebuje więcej czasu na przemyślenie, zanim udzieli odpowiedzi. · Bence: szybki mówca, przerywa bez zamiaru wyrządzenia szkody. · Konflikt: Bence zakłada, że Kenji „nie wykazuje zainteresowania”. · Fokus mediatora: normalizacja różnic w tempie rozmowy.

5. „Prywatne czy publiczne?”

Mira: z dumą dzieli się swoimi osiągnięciami, rodzina ją w tym wspiera. · Ádám: ceni skromność, nie znosi przechwalania się. · Konflikt: Ádám nazywa Mirę „chwalipiętą”, Mira czuje się osądzana. · Fokus mediatora: poznawanie różnorodnych systemów wartości (skromność a duma).

6. „Zasady online a zasady w życiu rzeczywistym”

Tomi: używa sarkazmu i emoji w stylu kultury graczy. · Anna: interpretuje wiadomości dosłownie. · Konflikt: Anna czuje się wyśmiewana z powodu wiadomości, które Tomi zamierzał przekazać w sposób przyjazny. · Fokus mediatora: wyjaśnienie różnicy między intencją a oddziaływaniem w komunikacji online.

Współfinansowane przez Unię Europejską

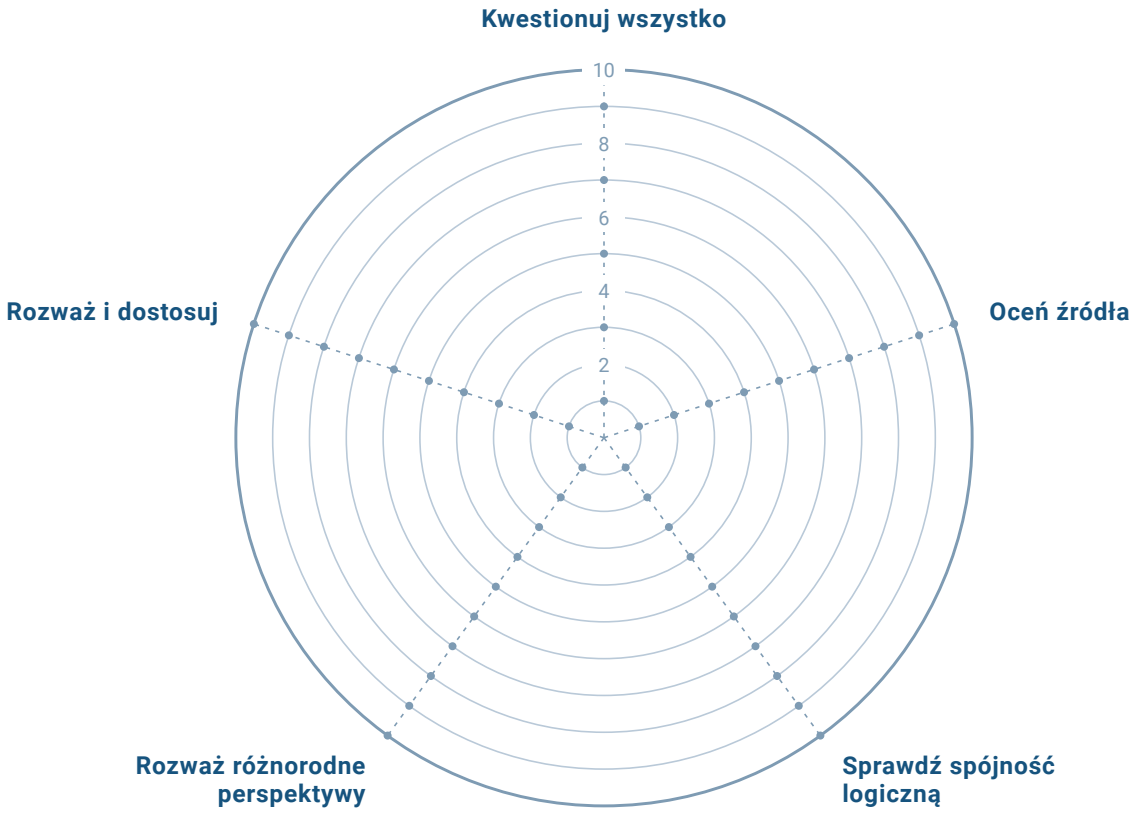
DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Koło myślenia krytycznego

Załącznik 25 · Moduł 8: Wprowadzenie do myślenia krytycznego

Koło jest podzielone na pięć sekcji, po jednej dla każdego obszaru. Na każdej osi zaznacz na skali od 1 do 10, jak ci to dziś wychodzi. Zaznaczone punkty połącz linią, a powstanie twoje koło umiejętności. Nie chodzi o to, co jest dobre, a co złe. Istotne jest, aby dostrzec, gdzie obecnie się znajdujesz.

1 =	jeszcze tego nie znam lub nie stosuję	**5 =**	czasami potrafię to zrobić	**10 =**	robię to pewnie w realnych sytuacjach



Co oznacza każdy obszar

Kwestionuj wszystko
Pytam, dlaczego coś jest prawdą, zamiast od razu to przyjąć.

Oceń źródła
Sprawdzam, skąd pochodzi informacja i czy można na niej polegać.

Sprawdź spójność logiczną
Pilnuję, by twierdzenia sobie nie przeczyły.

Rozważ różnorodne perspektywy
Patrzę na sprawę także oczami tych, którzy widzą ją inaczej.

Rozważ i dostosuj
Zmieniam zdanie, gdy mam nowe, wiarygodne informacje.

Który krok sprawia mi największą trudność i dlaczego

Imię: _____ Data: _____

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Co? I co z tego? I co teraz?

Załącznik 26 · Moduł 9: Myślenie refleksyjne

Pracujcie w parach i oprzyjcie się na własnym niedawnym doświadczeniu. Odpowiadajcie konkretnie, nie ogólnie. Arkusz zostaje u was.

1. Co? Napisz od 3 do 5 zdań, które opisują zaistniałą sytuację.

2. I co z tego? Dlaczego to wydarzenie ma znaczenie? Co myślałeś/aś lub czułeś/aś?

3. Co to ujawnia o tobie i innych?

4. I co teraz? Jedna zmiana, którą wypróbujesz następnym razem.

5. Jeden pozytywny nawyk, który pragniesz utrzymać.

Imię: _____ Data: _____

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Cykl refleksyjny Gibbsa

Załącznik 27 · Moduł 9: Myślenie refleksyjne

Pracujcie w grupach czteroosobowych. Wybierzcie jedno wspólne doświadczenie, na przykład projekt zespołowy, wyzwanie klasowe lub wydarzenie szkolne, i przejdźcie przez wszystkie sześć etapów. Z wypełnionej tabeli zróbcie potem miniplakat i zaprezentujcie go pozostałym.

Etap	Pytanie	Co ustaliliśmy
Opis	Co się wydarzyło?	
Uczucia	Jakie odczucia mieli członkowie grupy?	
Ocena	Co przebiegło pomyślnie? Co nie?	
Analiza	Co spowodowało ten stan rzeczy?	
Wnioski	Co moglibyśmy uczynić inaczej?	
Plan działania	Co możemy poprawić następnym razem?	

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Osobista karta refleksji

Załącznik 28 · Moduł 9: Myślenie refleksyjne

Wydrukuj i rozetnij, jedna karta na uczestnika. Na koniec lekcji uzupełnij oba zdania. Zachowaj kartę na kolejne zajęcia, będziesz do niej wracać.

Osobista karta refleksji

Jedna rzecz, którą dzisiaj odkryłem/am o sobie, to…

Jednym z celów na przyszłość jest…

Imię i data

Osobista karta refleksji

Jedna rzecz, którą dzisiaj odkryłem/am o sobie, to…

Jednym z celów na przyszłość jest…

Imię i data

Osobista karta refleksji

Jedna rzecz, którą dzisiaj odkryłem/am o sobie, to…

Jednym z celów na przyszłość jest…

Imię i data

Osobista karta refleksji

Jedna rzecz, którą dzisiaj odkryłem/am o sobie, to…

Jednym z celów na przyszłość jest…

Imię i data

Współfinansowane przez Unię Europejską

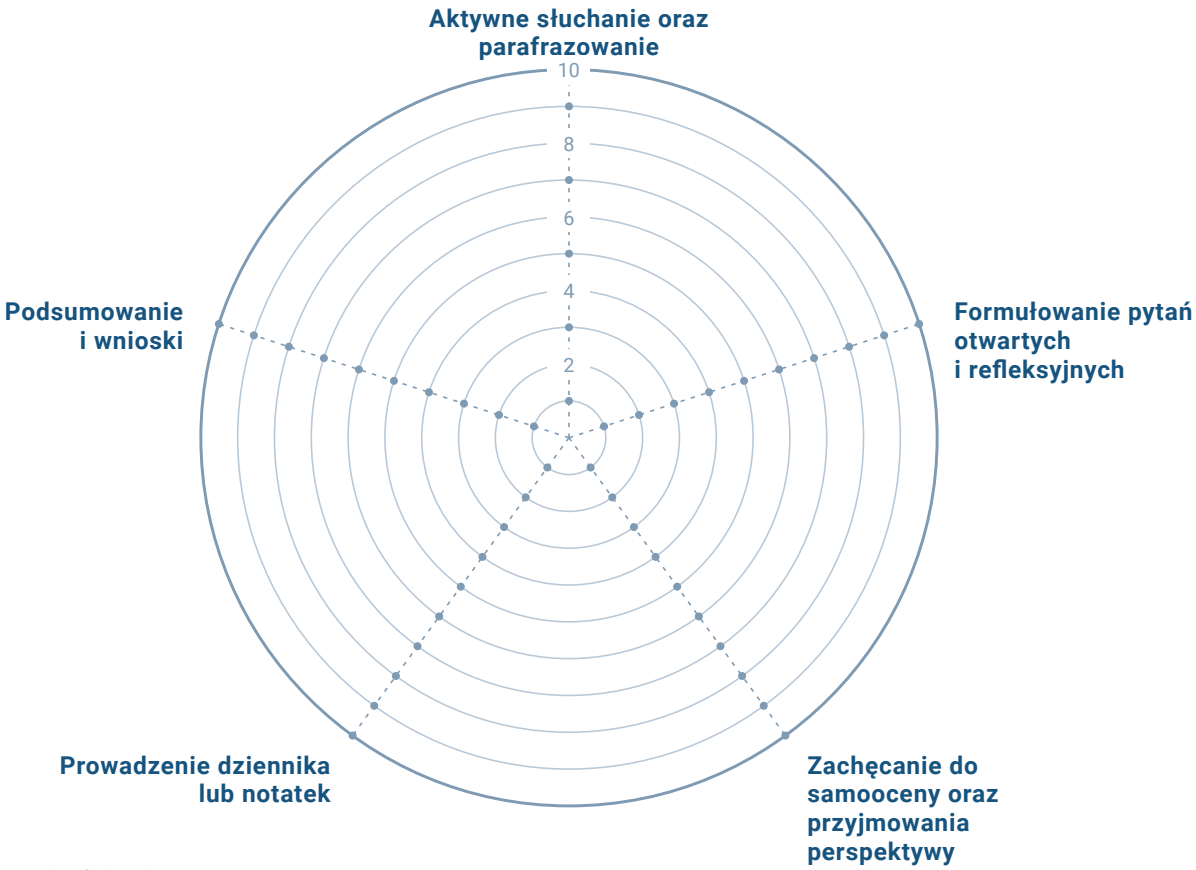
DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Koło refleksyjnego myślenia mediatora

Załącznik 29 · Moduł 9: Studia przypadków dotyczące refleksyjnego myślenia krytycznego

Koło jest podzielone na pięć sekcji, po jednej dla każdego obszaru. Na każdej osi zaznacz na skali od 1 do 10, jak ci to dziś wychodzi. Zaznaczone punkty połącz linią, a powstanie twoje koło umiejętności. Nie chodzi o to, co jest dobre, a co złe. Istotne jest, aby dostrzec, gdzie obecnie się znajdujesz.

1 = jeszcze tego nie znam lub nie stosuję	**5 =** czasami potrafię to zrobić	**10 =** robię to pewnie w realnych sytuacjach



Co oznacza każdy obszar

Aktywne słuchanie oraz parafrazowanie
Własnymi słowami podsumowuję to, co usłyszałem/am, i sprawdzam, czy dobrze to rozumiem.

Formułowanie pytań otwartych i refleksyjnych
Pytam tak, by druga osoba mogła myśleć na głos, a nie tylko odpowiedzieć tak lub nie.

Zachęcanie do samooceny oraz przyjmowania perspektywy
Zachęcam uczestników, by spojrzeli na sytuację także oczami drugiej strony.

Prowadzenie dziennika lub notatek
Zapisuję, co się działo, żeby móc wyciągnąć z tego wnioski.

Podsumowanie i wnioski
Na koniec zastanawiam się, co zadziałało i co zmienię następnym razem.

Co wynoszę z tej sesji

Imię: _____ Data: _____

Współfinansowane przez Unię Europejską

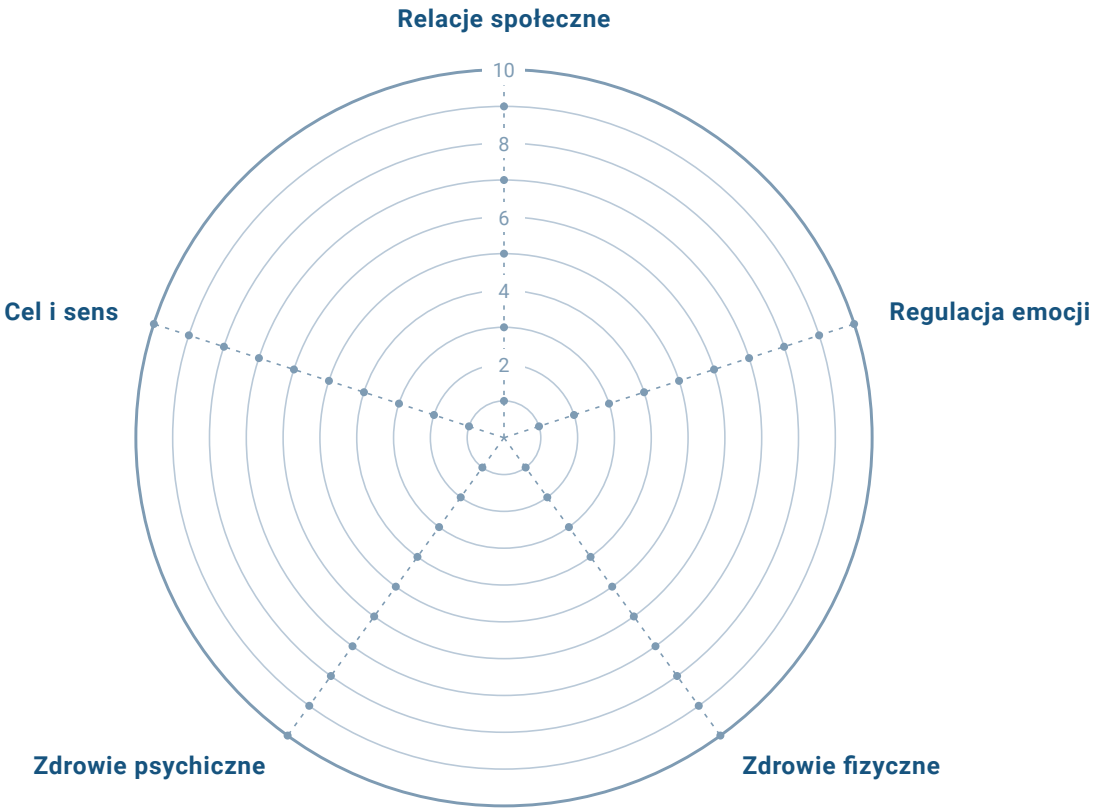
DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Koło odporności

Załącznik 30 · Moduł 10: Dialog i konflikty w świecie cyfrowym

Koło jest podzielone na pięć sekcji, po jednej dla każdego obszaru. Na każdej osi zaznacz na skali od 1 do 10, jak ci to dziś wychodzi. Zaznaczone punkty połącz linią, a powstanie twoje koło umiejętności. Nie chodzi o to, co jest dobre, a co złe. Istotne jest, aby dostrzec, gdzie obecnie się znajdujesz.

1 = jeszcze tego nie znam lub nie stosuję	**5 =** czasami potrafię to zrobić	**10 =** robię to pewnie w realnych sytuacjach



Co oznacza każdy obszar

Relacje społeczne	Mam wokół siebie ludzi, do których mogę się zwrócić.
Regulacja emocji	Radzę sobie z silnymi emocjami, nie dając się im przytłoczyć.
Zdrowie fizyczne	Śpię, ruszam się i jem tak, żeby dawać radę.
Zdrowie psychiczne	Potrafię zauważyć, kiedy mam za dużo na głowie, i poprosić o pomoc.
Cel i sens	Robię rzeczy, na których mi zależy i które wyznaczają mi kierunek.

Który obszar najbardziej mnie teraz wspiera, a który najmniej

Imię: _____ Data: _____

Współfinansowane przez Unię Europejską

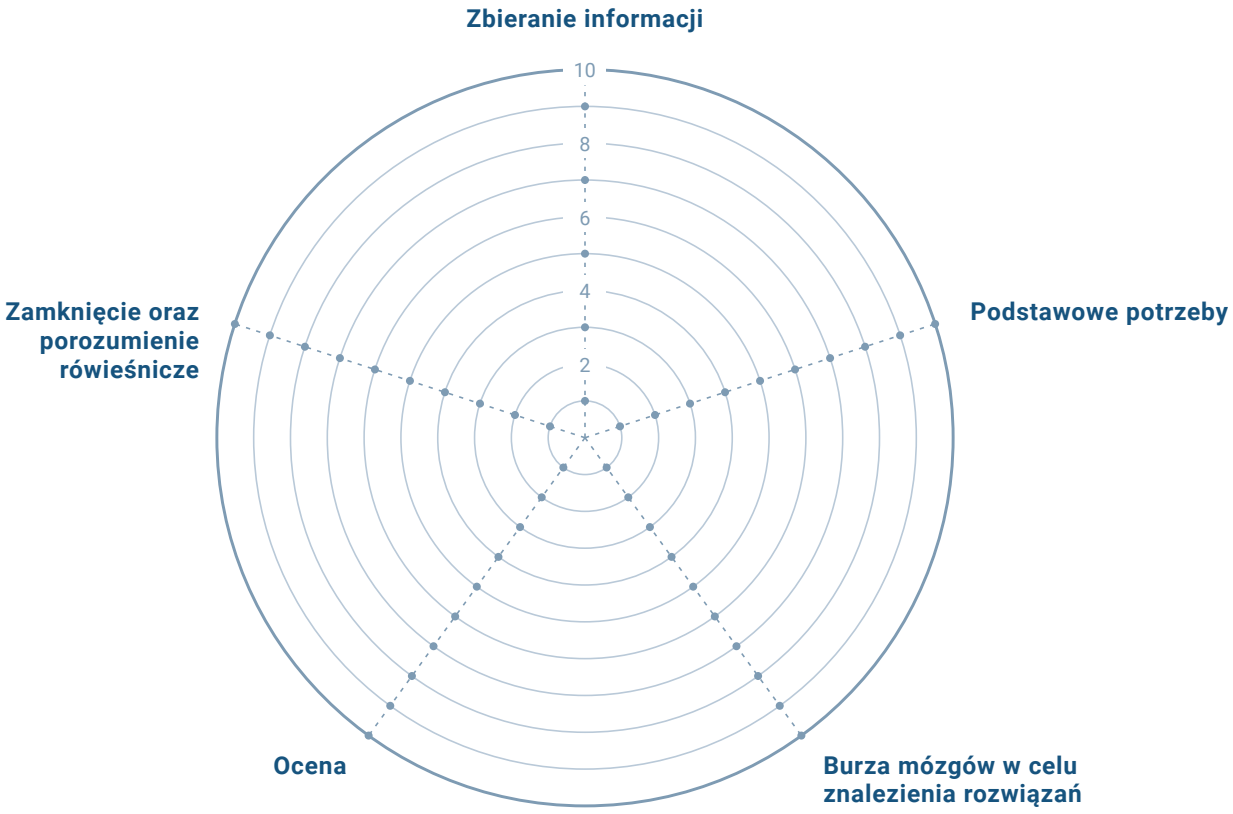
DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Koło procesu mediacji rówieśniczej

Załącznik 31 · Moduł 12: Mediacja rówieśnicza

Koło jest podzielone na pięć sekcji, po jednej dla każdego obszaru. Na każdej osi zaznacz na skali od 1 do 10, jak ci to dziś wychodzi. Zaznaczone punkty połącz linią, a powstanie twoje koło umiejętności. Nie chodzi o to, co jest dobre, a co złe. Istotne jest, aby dostrzec, gdzie obecnie się znajdujesz.

1 = jeszcze tego nie znam lub nie stosuję	**5 =** czasami potrafię to zrobić	**10 =** robię to pewnie w realnych sytuacjach



Co oznacza każdy obszar

Zbieranie informacji
Pozwalam obu stronom opisać, co się stało, bez przerywania.

Podstawowe potrzeby
Szukam tego, czego każda strona naprawdę potrzebuje, a nie tylko żąda.

Burza mózgów w celu znalezienia rozwiązań
Zbieramy pomysły, nie oceniając ich od razu.

Ocena
Wspólnie wybieramy to, co jest realne i akceptowalne dla obu stron.

Zamknięcie oraz porozumienie rówieśnicze
Zapisujemy, kto co zrobi i do kiedy, a obie strony to potwierdzają.

Na którym etapie czuję się niepewnie i co z tym zrobię

Imię: _____ Data: _____

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Karta mediatora

FILTR 3 PYTAŃ, zanim zaczniesz

1. **Dobrowolność?**
   Czy obie osoby naprawdę chcą wziąć udział, bez presji?
2. **Bezpieczeństwo i równość?**
   Czy obie osoby mogą mówić bez lęku, gróźb lub silnej presji z pozycji siły?
3. **Ukierunkowanie na przyszłość?**
   Czy chcą planować przyszłość, a nie tylko obwiniać się za przeszłość?

Jeśli jedna odpowiedź brzmi „nie", mediacja może nie być najlepszym narzędziem. Może być potrzebny inny proces, osoba wspierająca lub ścieżka formalna. Jeśli mediacja nie jest dobrowolna i bezpieczna, nie prowadź jej.

MAPA MEDIACJI, 5 KROKÓW

1. **Otwarcie**
   powitanie, wyjaśnienie celu, wyjaśnienie zasad
2. **Narracje**
   każda osoba przedstawia swój punkt widzenia
3. **Tematy**
   co trzeba rozwiązać
4. **Opcje**
   możliwe rozwiązania
5. **Porozumienie**
   jasne kolejne kroki

Ludzie czasem wracają do wcześniejszych etapów, zwłaszcza gdy emocje narastają. Mapa pomaga utrzymać kierunek: „Gdzie jesteśmy teraz? Jaki jest następny krok?"

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Gdy emocje biorą górę

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE: kiedy przerwać

- groźby
- silny strach
- poważne nękanie
- znaczna nierównowaga sił

W takich przypadkach mediacja może być niewłaściwa. Bezpieczeństwo przede wszystkim. Przerwa to umiejętność.

STOP: uspokojenie grupy

1. **Zatrzymaj się**
   zrób przerwę
2. **Odetchnij**
3. **Obserwuj**
   nazwij to, co widzisz: „złość", „strach", „stres"
4. **Wybierz bezpieczny kolejny krok**
   przerwa, wolniejsze tempo, wsparcie

3-ETAPOWY RESET

1. **Nazwij emocję**
   „Wydajesz się zdenerwowany/a."
2. **Potwierdź to**
   „Rozumiem, że tak to odbierasz." Szacunek, nie zgoda.
3. **Zapytaj o potrzebę**
   „Czego teraz potrzebujesz, aby kontynuować?"

TRZY ZDANIA MEDIATORA

- Parafraza: „Czyli masz na myśli ..., tak?"
- Odzwierciedlanie uczuć: „Brzmi to tak, jakbyś czuł/a ..., ponieważ ..."
- Podsumowanie: „Pozwólcie, że podsumuję główne punkty..."

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Karta mediatora

Załącznik 32 · przód

FILTR 3 PYTAŃ, zanim zaczniesz

1. Dobrowolność?
   Czy obie osoby naprawdę chcą wziąć udział, bez presji?
2. Bezpieczeństwo i równość?
   Czy obie osoby mogą mówić bez lęku, gróźb lub silnej presji z pozycji siły?
3. Ukierunkowanie na przyszłość?
   Czy chcą planować przyszłość, a nie tylko obwiniać się za przeszłość?

Jeśli jedna odpowiedź brzmi „nie", mediacja może nie być najlepszym narzędziem. Może być potrzebny inny proces, osoba wspierająca lub ścieżka formalna. Jeśli mediacja nie jest dobrowolna i bezpieczna, nie prowadź jej.

MAPA MEDIACJI, 5 KROKÓW

1. Otwarcie
   powitanie, wyjaśnienie celu, wyjaśnienie zasad
2. Narracje
   każda osoba przedstawia swój punkt widzenia
3. Tematy
   co trzeba rozwiązać
4. Opcje
   możliwe rozwiązania
5. Porozumienie
   jasne kolejne kroki

Ludzie czasem wracają do wcześniejszych etapów, zwłaszcza gdy emocje narastają. Mapa pomaga utrzymać kierunek: „Gdzie jesteśmy teraz? Jaki jest następny krok?"

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Gdy emocje biorą górę

Załącznik 32 · tył

SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE: kiedy przerwać

- groźby
- silny strach
- poważne nękanie
- znaczna nierównowaga sił

W takich przypadkach mediacja może być niewłaściwa. Bezpieczeństwo przede wszystkim. Przerwa to umiejętność.

STOP: uspokojenie grupy

1. Zatrzymaj się
   zrób przerwę
2. Odetchnij
3. Obserwuj
   nazwij to, co widzisz: „złość", „strach", „stres"
4. Wybierz bezpieczny kolejny krok
   przerwa, wolniejsze tempo, wsparcie

3-ETAPOWY RESET

1. Nazwij emocję
   „Wydajesz się zdenerwowany/a."
2. Potwierdź to
   „Rozumiem, że tak to odbierasz." Szacunek, nie zgoda.
3. Zapytaj o potrzebę
   „Czego teraz potrzebujesz, aby kontynuować?"

TRZY ZDANIA MEDIATORA

- Parafraza: „Czyli masz na myśli ..., tak?"
- Odzwierciedlanie uczuć: „Brzmi to tak, jakbyś czuł/a ..., ponieważ ..."
- Podsumowanie: „Pozwólcie, że podsumuję główne punkty..."

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Podstawowe zasady, zgoda i porozumienie

Wydrukuj dwustronnie, jeden arkusz na jedną sesję. Przód wypełnij na początku, zanim strony zaczną opowiadać, co się stało. Tył wypełnij na końcu, gdy porozumienie jest gotowe. Pisz drukowanymi literami, aby obie strony mogły to przeczytać.

Podstawowe zasady

Zanim ludzie zaczną opowiadać, co się stało, mediator ustala podstawowe zasady. To proste obietnice, które chronią szacunek i bezpieczeństwo.

1. Mówi jedna osoba naraz. Druga osoba słucha.

2. Język pełen szacunku. Bez obelg, bez wyzwisk, bez gróźb.

3. Przerwy są dozwolone. Każdy może poprosić o krótką przerwę, jeśli emocje są zbyt silne.

Nasze własne zasady:

Zgoda

„Czy oboje zgadzacie się na te zasady?” ☐ Osoba A ☐ Osoba B

„Czy chcecie dziś spróbować mediacji?” ☐ Osoba A ☐ Osoba B

Mediacja jest dobrowolna. Jeśli ktoś się nie zgadza, mediator nie naciska. Zamiast tego robi przerwę, wstrzymuje cały proces albo szuka innej, bezpieczniejszej drogi.

Współfinansowane przez Unię Europejską DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Podstawowe zasady, zgoda i porozumienie

Porozumienie

Umowa nie jest doskonałą obietnicą. To praktyczny plan, który naprawdę da się zrealizować w prawdziwym życiu. Umowy zawodzą, gdy są zbyt obszerne lub zbyt ogólne.

Przykład. Zła umowa: „Wnieś większy wkład w projekt”. Lepsza wersja: „Uczeń B przygotuje prezentację do piątku do 17:00”. · Zła umowa: „Przestań być nieuprzejmy”. Lepsza wersja: „Gdy się nie zgadzamy, Uczeń A robi pięciominutową przerwę, zanim odpowie”.

Kto to zrobi?	Co dokładnie zrobi?	Kiedy to się wydarzy?	Jak sprawdzimy?
Uczeń B	przygotuje prezentację	do piątku do 17:00	

Kluczowy wniosek: dobre umowy są małe, jasne i wykonalne.

Zakończenie mediacji: podpisanie porozumienia, jeśli osiągnięto konsensus

Podpis: Osoba A

Podpis: Osoba B

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Rola mediatora: co robi, a czego nie robi

Załącznik 34 · Moduł 1: Wprowadzenie do mediacji

Mediator prowadzi rozmowę, ale nie decyduje o wyniku. Zarządza procesem, a nie „prawdą”. Mediator rówieśniczy nie jest sędzią, nauczycielem ani wybawcą.

ROBI	NIE ROBI
Ustala zasady: mówi jedna osoba, szacunek, przerwy.	Nie decyduje, kto ma rację.
Dba o to, aby każdy miał czas na wypowiedź.	Nie zmusza ludzi do porozumienia.
Podsumowuje i sprawdza, czy wszyscy się rozumieją.	Nie mówi w imieniu jednej ze stron.
Utrzymuje rozmowę wokół głównych tematów.	Nie wykorzystuje procesu do udzielania rad ani wymierzania kar.
Prowadzi ludzi do możliwych rozwiązań i jasnego porozumienia.	Nie opowiada się po żadnej ze stron.
Zadaje jasne i pełne szacunku pytania.	Nie narzuca rozwiązania.
Pomaga stronom wyjaśnić swoje uczucia i potrzeby.	Nie decyduje o winie.

Dlaczego tak jest

To jedna z podstawowych zasad etyki mediacji: strony same swobodnie decydują o wyniku. Dobry mediator rówieśniczy zwraca także uwagę na granice. Jeśli konflikt wydaje się niebezpieczny, zbyt intensywny lub niesprawiedliwy, potrzebne jest wsparcie osoby dorosłej.

Kluczowy wniosek: mediatorzy zarządzają rozmową, a nie decyzją. Mediator rówieśniczy wspiera proces, a nie jedną ze stron.

Współfinansowane przez Unię Europejską

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

Etykieta i fakt: FAIR i BRIDGE

Załącznik 35 · Moduł 1: Wprowadzenie do mediacji

Lewą kolumnę wypełniaj w trakcie sesji za każdym razem, gdy padnie etykieta. W prawej kolumnie zapisz to samo jako fakt, czyli działanie, które można zobaczyć lub usłyszeć.

W konflikcie ludzie często używają etykiet. Etykiety są szybkie, ale atakują tożsamość i sprawiają, że ludzie zaczynają się bronić. UCZCIWOŚĆ = fakty, nie etykiety.

ETYKIETA	FAKT
„Jest leniwy.”	„W tym tygodniu nie dotrzymał dwóch terminów.”

MOST: ciekawość zamiast zgadywania

Innym częstym źródłem sporów są nieporozumienia wynikające z różnic kulturowych lub nawyków. Ludzie mają różne wyobrażenia o tym, czym jest szacunek i na ile można być bezpośrednim. Bezpieczne pytania, które możesz przeczytać na głos: „Co w twojej kulturze lub w twoim zespole oznacza szacunek w tej sytuacji?” · „Jak wyglądałoby dla ciebie dobre rozwiązanie?”

1. Moje pytanie

Napisz jedno pełne szacunku pytanie, które pomoże ci zrozumieć normy drugiej osoby lub to, co ma na myśli.

2. Moja przepisana etykieta

Wybierz jedną etykietę, którą słyszysz w konfliktach, i przepisz ją jako neutralny fakt.

Etykiety wywołują kłótnie. Fakty i ciekawość prowadzą do rozwiązania.

Imię: _____ Data: _____

Współfinansowane przez Unię Europejską

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