Prílohy na tlač

Tento oddiel obsahuje všetky pracovné listy, karty a plagáty, ktoré jednotlivé aktivity v e-booku vyžadujú. Prílohy sú očíslované v poradí, v akom sa aktivity v knihe objavujú.

Každá príloha má v hlavičke svoje číslo a modul, do ktorého patrí. V registri na ďalšej strane nájdete, ku ktorej aktivite prílohu potrebujete, na ktorej strane e-booku táto aktivita je a koľko kusov vytlačiť.

Listy sú určené na jednostrannú tlač na A4, okrem tých, pri ktorých je uvedené inak. Dva plagáty sú navrhnuté na A3, v tejto knihe sú kvôli jednotnému formátu zmenšené na A4. Na tlač použite samostatné súbory v plnej veľkosti.

Prílohy sa môžu voľne kopírovať na vzdelávacie účely v rámci projektu DEQ.

Spolufinancované Európskou úniou

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

Register príloh

Stĺpec „E-book“ uvádza tlačenú stranu, na ktorej je aktivita zadaná.

Č.	Príloha	Aktivita	E-book	Tlačí sa
1	Kruh zručností	Aktivita 1: Tabuľka zručností	12	na osobu
2	Karty: Dekódovanie správy	Aktivita: Dekódovanie správy	32	na dvojicu
3	Kruh neverbálnej komunikácie	Aktivita 4: Kruh neverbálnej komunikácie	33	na osobu
4	Kruh dialógu	Aktivita 2: Kruh dialógu	49	na osobu
5	Kruh riešenia konfliktov	Aktivita 2: Kruh konfliktov	63	na osobu
6	Karty s emóciami	Aktivita 1: Emočné šarády	84	jedna sada na skupinu
7	Mapa spúšťačov	Aktivita 2: Mapa spúšťačov	87	vzor na skupinu
8	Osobný regulačný plán	Aktivita 2: Mapa spúšťačov	87	na osobu
9	Karty školských konfliktných scenárov	Aktivita 3: Prieskum emócií a potrieb	89	jedna sada na skupinu
10	Zoznam emócií	Aktivita 3: Prieskum emócií a potrieb	89	na osobu
11	Zoznam potrieb	Aktivita 3: Prieskum emócií a potrieb	89	na osobu
12	Diagram sopky	Aktivita 4: Cvičenie Sopka	90	jeden na skupinu, A3
13	Karty s rolami: Mediátor, Osoba A, Osoba B, Pozorovateľ	Aktivita 5: Mediačné hry na role so zameraním na emócie	92	jedna sada na skupinu
14	Pozorovací list	Aktivita 5: Mediačné hry na role so zameraním na emócie	92	na pozorovateľa
15	Psychologický dopad stereotypizácie	Psychologický dopad stereotypizácie	109	na osobu
16	Cesta k eskalácii stereotypov	Vizuálna pomôcka: Cesta k eskalácii	111	jeden na skupinu, A3
17	Identifikačné karty „Len preto…“	Aktivita 1: Identifikačné karty	113	na osobu
18	Štítky rolí (Sociálna snímka)	Aktivita 2: Sociálna snímka	114	na osobu, samolepiaci papier
19	Mapovanie podobnosti	Aktivita 3: Mapovanie podobnosti	115	na osobu
20	Karty: Hranie rolí na rozpoznávanie stereotypov	Aktivita 5: Hranie rolí na rozpoznávanie stereotypov	117	na dvojicu
21	Môj kultúrny štít	Aktivita 1: Môj kultúrny štít	132	na osobu
22	Karty: Stratené v preklade	Aktivita 2: Stratené v preklade	134	jedna karta na skupinu
23	Výzvy na zapojenie	Aktivita 3: Prechádzka zameraná na inklúziu	136	jeden pre lektora

24	Karty: Scenáre kultúrnych konfliktov	Aktivita 4: Mediácia kultúrnych konfliktov	138	jedna karta na trojicu
25	Kruh kritického myslenia	Kruh kritického myslenia	153	na osobu
26	Čo? No a čo? Čo teraz?	Cvičenie vo dvojiciach	168	na osobu
27	Gibbsov reflexívny cyklus	Gibbsov reflexívny cyklus	169	jedna na skupinu
28	Karta s osobnou reflexiou	Záverečná aktivita	170	na osobu
29	Kruh reflektívneho myslenia pre rovesníckych mediátorov	Kruh reflexie rovesníckeho mediátora	175	na osobu
30	Kruh odolnosti	Kruh odolnosti	199	na osobu
31	Proces rovesníckej mediácie	Proces rovesníckej mediácie	217	na osobu

Doplnkové materiály

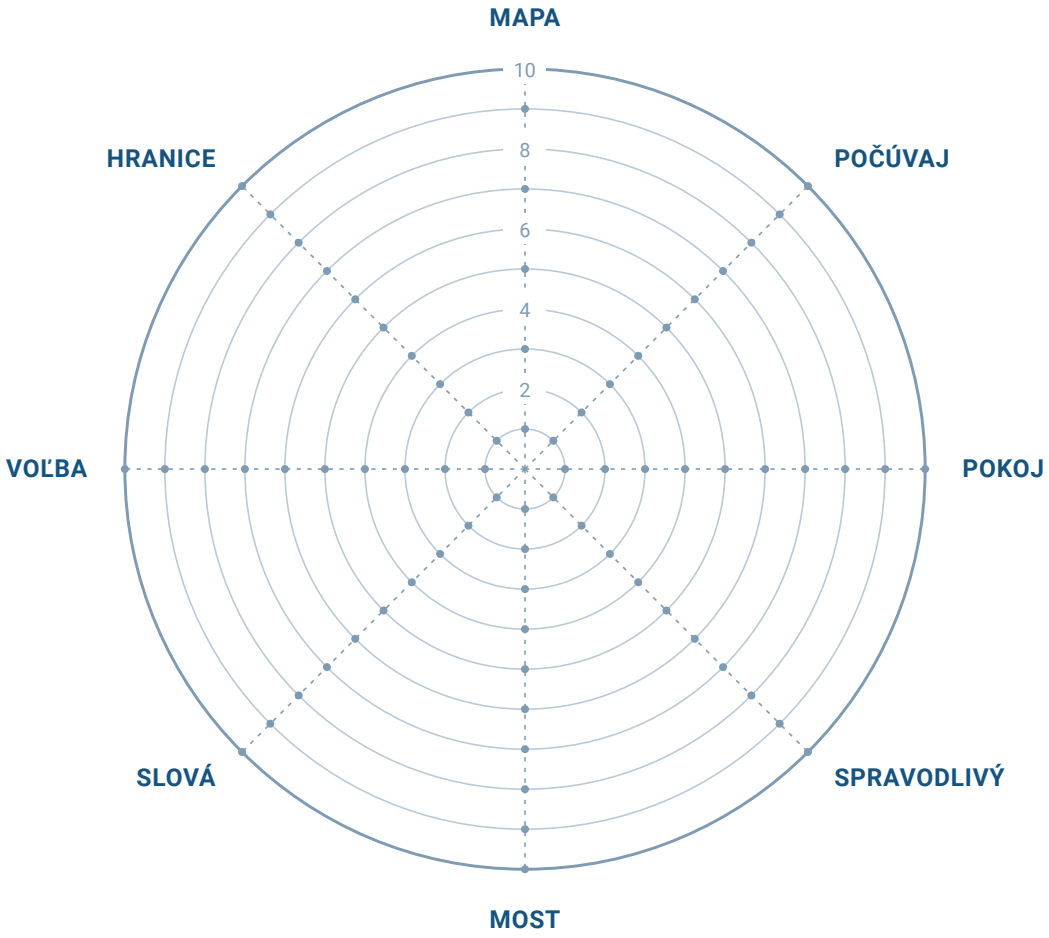
E-book ich nevyžaduje, ale školský mediačný tím ich pri práci potrebuje.

Č.	Príloha	Na čo	E-book	Tlačí sa
32	Kartička mediátora	Pomôcka počas stretnutia	—	na mediátora, A6 obojstranne
33	Základné pravidlá, súhlas a dohoda	Formulár na mediačné stretnutie	—	jeden na stretnutie, obojstranne
34	Úloha mediátora: robí a nerobí	Príprava na stretnutie	—	na mediátora
35	Nálepka a fakt: FAIR a BRIDGE	Nástroje FAIR a BRIDGE	—	na osobu

Kruh zručností

Vyplňte kruh zručností a uvidíte, kde práve teraz stojíte. Prečítajte si osem zručností a pri každej si vyberte skóre od 1 do 10 podľa toho, ako vám to ide. Buďte k sebe úprimní a odpovedajte podľa toho, ako to máte práve teraz.

1 = zatiaľ ju nepoznám alebo nepoužívam	**5 =** niekedy mi to ide	**10 =** zvládnem to s istotou aj v praxi



Čo ktorá zručnosť znamená

MAPA	Poznám základné kroky mediácie a viem, čo nasleduje.
POČÚVAJ	Dokážem počúvať a potom vlastnými slovami zhrnúť to hlavné.
POKOJ	Dokážem spomaliť, keď emócie zosilnejú, svoje aj cudzie.
SPRAVODLIVÝ	Zostanem neutrálny/a a nikomu nenadŕžam, aj keď je mi niekto sympatickejší.
MOST	Dokážem klásť rešpektujúce otázky, aj keď má niekto inú kultúru alebo zvyky.
SLOVÁ	Dokážem používať jazyk, ktorý pomáha pomenovať problém bez obviňovania, zraňovania alebo urážania.
VOĽBA	Rozpoznám, kedy je na mieste mediácia a kedy je lepšia iná cesta.
HRANICE	Všímam si varovné signály a viem, kedy mediáciu pozastaviť alebo ukončiť.

Ktorú zručnosť si chcem počas tohto kurzu zlepšiť a prečo

Meno: _____ Dátum: _____

Spolufinancované Európskou úniou

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

Karty: Dekódovanie správy

Príloha 2 · Modul 2: Základy komunikácie

Vytlačte a rozstrihajte. Každá dvojica dostane jednu kartu. Scenár predvádzajte IBA neverbálne, ostatní hádajú význam. Na záver sa opýtajte pozorovateľov, aké signály im pomohli uhádnuť správu.

1. Nudíš sa, ale nechceš to povedať.

Predveď to bez slov. Mysli na držanie tela, pohľad a tempo pohybu.

2. Tešíš sa na prekvapenie.

Predveď to bez slov. Mysli na výraz tváre, gestá a rytmus dychu.

3. Nesúhlasíš, ale chceš zostať zdvorilý/á.

Predveď to bez slov. Mysli na to, ako vyzerá nesúhlas, ktorý nikoho neuráža.

Spolufinancované Európskou úniou

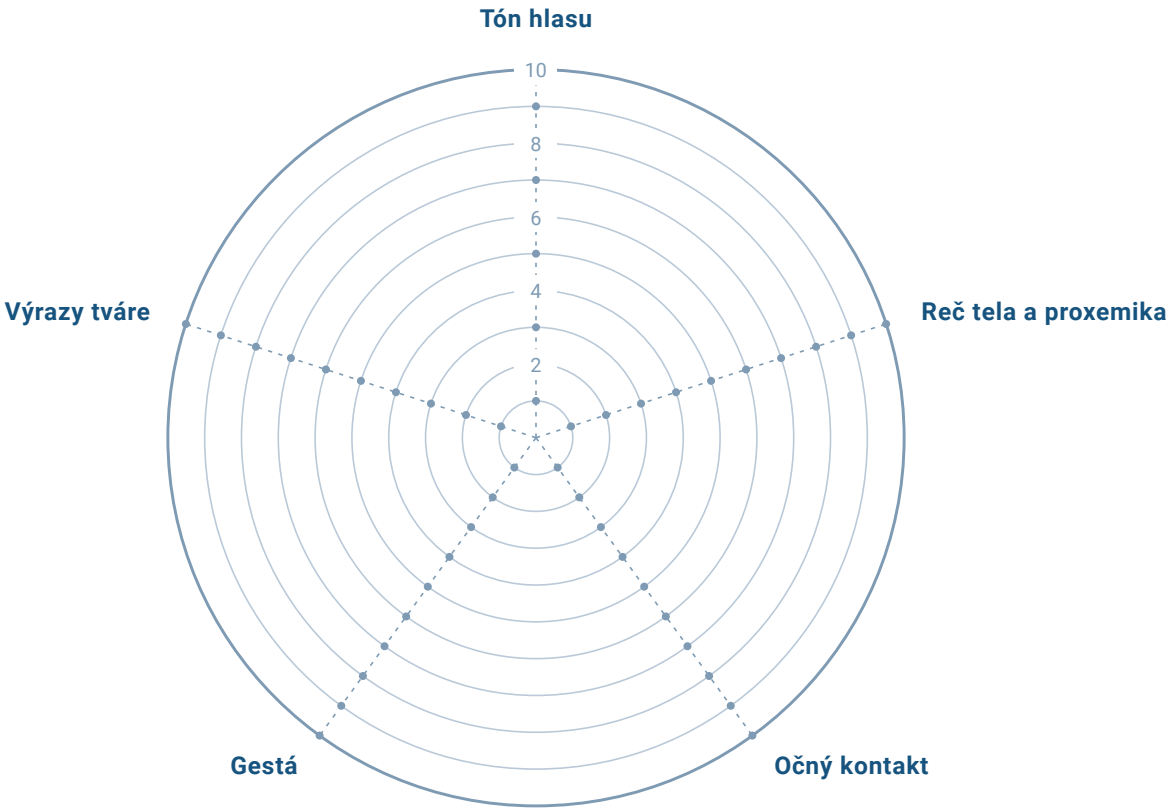
DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Kruh neverbálnej komunikácie

Príloha 3 · Modul 2: Základy komunikácie

Kruh je rozdelený na päť častí, jednu pre každú oblasť. Na každej osi označte, ako vám to dnes ide, na škále od 1 do 10. Označené body potom spojte čiarou a vznikne váš kruh zručností. Nejde o to, či je to správne alebo nesprávne, ide o to, aby ste si uvedomili, kde sa práve nachádzate.

1 = zatiaľ to nepoznám alebo nepoužívam	**5 =** niekedy to dokážem	**10 =** dokážem to s istotou aj v praxi



Čo ktorá oblasť znamená

Tón hlasu	Výška, hlasitosť, tempo, teplo, dôraz.	**Gestá**	Mávanie, palec hore, ukazovanie, gestá s otvorenou rukou.
Reč tela a proxemika	Ako hýbem telom a ako využívam priestor, teda aj držanie tela a vzdialenosť od druhých.	**Výrazy tváre**	Úsmev, zamračenie, zdvihnuté obočie, zmätok, radosť.
Očný kontakt	Sebavedomie, pozornosť, rešpekt, nepohodlie.		

Ktorú zložku chcem u seba sledovať a prečo

Meno: _____ Dátum: _____

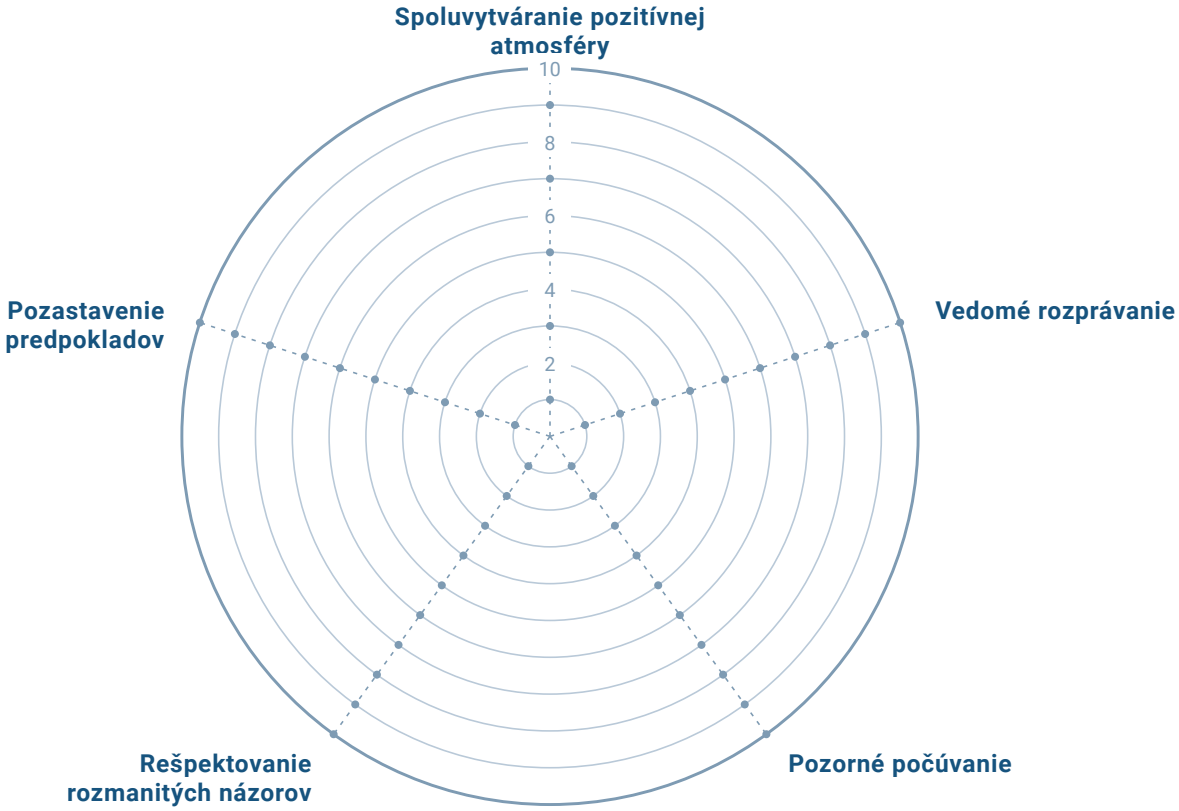
Spolufinancované Európskou úniou

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

Kruh dialógu

Kruh je rozdelený na päť častí, jednu pre každú oblasť. Na každej osi označte, ako vám to dnes ide, na škále od 1 do 10. Označené body potom spojte čiarou a vznikne váš kruh zručností. Nejde o to, či je to správne alebo nesprávne, ide o to, aby ste si uvedomili, kde sa práve nachádzate.

1 = zatiaľ to nepoznám alebo nepoužívam	**5 =** niekedy to dokážem	**10 =** dokážem to s istotou aj v praxi



Čo ktorá oblasť znamená

Spoluvytváranie pozitívnej atmosféry
Podpora dôvery, bezpečia a otvorenosti, aby mohol dialóg prekvitať.

Vedomé rozprávanie
Jasné a úctivé vyjadrovanie myšlienok s ohľadom na dopad slov.

Pozorné počúvanie
Plne sa venovať hovoriacemu bez prerušovania alebo rozptyľovania.

Rešpektovanie rozmanitých názorov
Uznanie, že každý uhol pohľadu má hodnotu, aj keď sa líši od môjho.

Pozastavenie predpokladov
Potláčanie úsudkov a predsudkov, aby som zostal/a otvorený/á novým perspektívam.

Ktorý postup chcem zlepšiť a aký krok k tomu urobím

Meno: _____ Dátum: _____

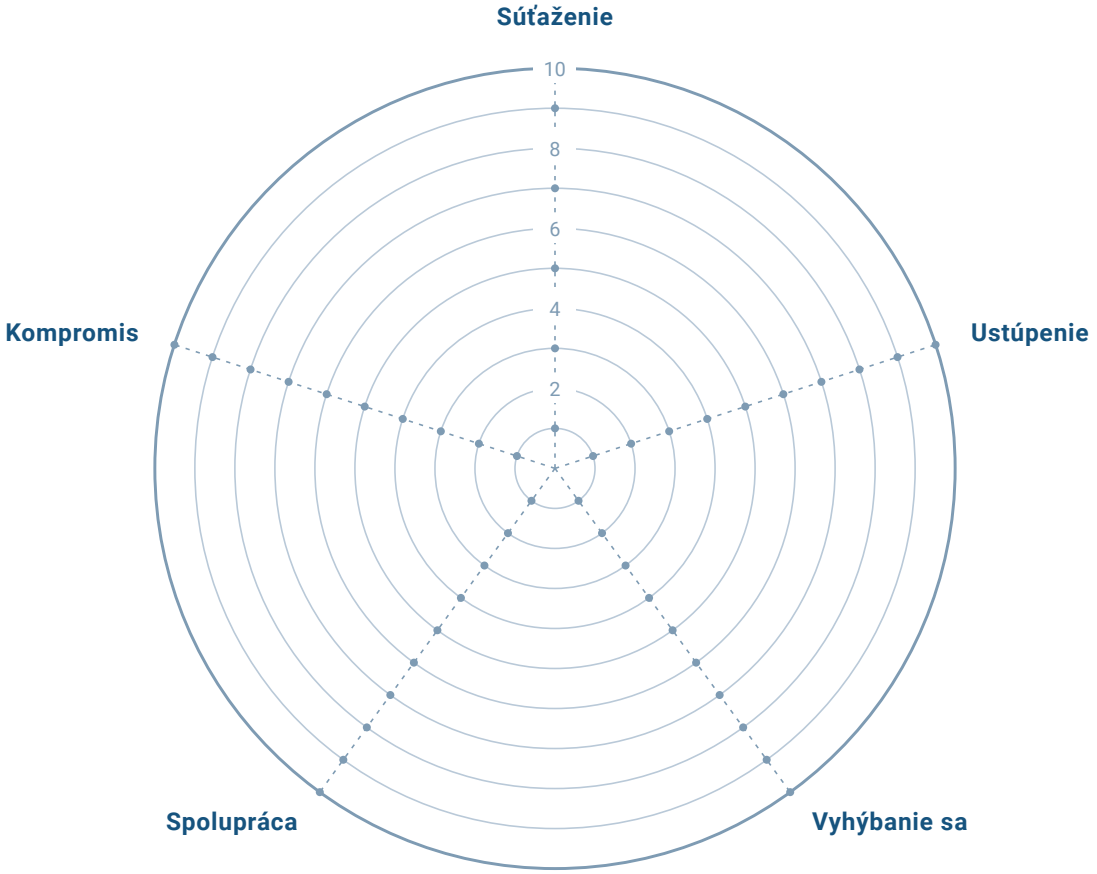
Spolufinancované Európskou úniou

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

Kruh riešenia konfliktov

Kruh je rozdelený na päť častí, jednu pre každú oblasť. Na každej osi označte, ako vám to dnes ide, na škále od 1 do 10. Označené body potom spojte čiarou a vznikne váš kruh zručností. Nejde o to, či je to správne alebo nesprávne, ide o to, aby ste si uvedomili, kde sa práve nachádzate.

1 = zatiaľ to nepoznám alebo nepoužívam	**5 =** niekedy to dokážem	**10 =** dokážem to s istotou aj v praxi



Čo ktorá oblasť znamená

Súťaženie Sledujem vlastné ciele na úkor iných.

Ustúpenie Ustúpim potrebám druhej strany, aby som zachoval/a harmóniu.

Vyhýbanie sa Konflikt ignorujem alebo sa z neho stiahnem a neriešim ho.

Spolupráca Spoločne hľadáme riešenie, ktoré je výhodné pre všetky strany.

Kompromis Každá strana sa niečoho vzdá, aby dosiahla kompromisné riešenie.

Na ktorú stratégiu sa chcem zamerať a prečo

Meno: _____ Dátum: _____

Spolufinancované Európskou úniou

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

Karty s emóciami

Vytlačte hárok na tvrdší papier a rozstrihajte ho po čiarach na 16 kartičiek. Kartičky otočte lícom nadol a zamiešajte. Sadnite si do kruhu. Jeden z vás si vytiahne kartičku, potichu si ju prečíta a emóciu predvedie bez slov, len výrazom tváre, gestami a držaním tela. Ostatní hádajú. Keď skupina emóciu uhádne, opýtajte sa: Aké neverbálne signály vám pomohli identifikovať emóciu? Aké držanie tela alebo výraz tváre to signalizovali? Bolo to ľahké, alebo ťažké rozpoznať? Anglický názov slúži len na kontrolu, pri hre ho nečítajte nahlas. Na jedno kolo počítajte s 20 až 25 minútami.

Hnev Angry (stredný stupeň: zamračenie, zvýšený hlas, napäté ruky)	**Smútok** Sad (zvesené plecia, pohľad nadol, pomalý pohyb)	**Obavy** Worried (smeruje navonok, k niečomu konkrétnemu: pohľad k dverám, šúchanie rúk, kontrola telefónu)	**Radosť** Happy (otvorený úsmev, uvoľnené telo, živý pohľad)
Prekvapenie Surprised (krátke a môže byť aj príjemné: zdvihnuté obočie, nádych)	**Zmätok** Confused (zvraštené čelo, naklonenie hlavy, hľadanie slov)	**Únava** Tired (ťažké viečka, zívnutie, opretie sa, spomalenie)	**Pokoj** Calm (uvoľnené plecia, pomalý dych, mierny úsmev)
Úzkosť Anxious (vnútorná a telesná, bez jasného predmetu: stiahnutie sa do seba, plytký dych, nepokojné nohy)	**Hrdosť** Proud (vzpriamený postoj, zdvihnutá brada, spokojný pohľad)	**Podráždenie** Annoyed (najmiernejší stupeň hnevu: prevrátenie očami, povzdych, mávnutie rukou)	**Nadšenie** Excited (rýchle pohyby, široký úsmev, neviete sa dočkať)
Zúrivosť Furious (najsilnejší stupeň hnevu: výbuch celým telom, zovreté päste, strata kontroly)	**Šok** Shocked (silnejší a ochromujúci: ruka pred ústami, zastavenie v pohybe, zalapanie po dychu)	**Hravosť** Playful (žmurknutie, doberanie, šibalský úsmev, ľahký pohyb)	**Ľahostajnosť** Neutral (tvár, ktorá nedáva najavo nič: rovné ústa, žiadne gesto)

Spolufinancované Európskou úniou

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

Mapa spúšťačov

Uprostred hárku ste vy. Do troch sústredných kruhov zapíšte svoje skutočné spúšťače z osobnej skúsenosti, nie všeobecné príklady. Podľa legendy pri každom kruhu spoznáte, aké silné spúšťače doň patria. Do každého kruhu napíšte aspoň tri veci. Nič z toho nemusíte nikomu ukazovať, podeliť sa vo dvojici alebo malej skupine je dobrovoľné. Keď budete hotoví, vyberte si zo svojej mapy svoj najsilnejší spúšťač a prejdite na formulár Osobný regulačný plán.



Mierne
Situácie, ktoré vás nahnevajú, ale o chvíľu prejdú. Niekto prevracia očami, niekto si počas vášho rozprávania píše na telefóne, hluk v triede.

Stredné
Situácie, po ktorých sa vám horšie sústreďuje a hovoríte ostrejšie, než chcete. Niekto vám opakovane skáče do reči, nikto nedodrží, čo ste si dohodli.

Silné
Situácie, po ktorých sa vám rozbúši srdce, chcete odísť alebo naopak vybuchnúť. Niekto spochybní vašu čestnosť pred celou triedou.

Kde sa spúšťače v škole objavujú najčastejšie: akceptácia rovesníkmi, reputácia, akademický stres, sociálna identita. Skúste podľa týchto štyroch oblastí skontrolovať, či vám niečo nechýba.

Meno: _____ Dátum: _____

Spolufinancované Európskou úniou

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

Osobný regulačný plán

Vyberte si zo svojej mapy svoj najsilnejší spúšťač a vyplňte preň tento plán. Píšte konkrétne: nie „upokojím sa“, ale čo presne urobíte a čo si poviete. Plán si nechajte. Berte si ho so sebou na nácvik rovesníckej mediácie a po každom nácviku doň dopíšte, čo sa osvedčilo.

1. Môj najsilnejší spúšťač

Opíšte jednou vetou, čo uvidím alebo začujem, nie čo si o tom myslím.

2. Ako moje telo reaguje, keď sa spúšťač aktivuje

Dych, hlas, tempo reči, ruky, plecia, žalúdok, tvár.

3. Čo mi pomáha rýchlo sa regulovať

Telesné: pomalý výdych, dýchanie v boxe, uzemnenie, narovnanie sa. Myšlienkové: pomenovať emóciu, spomaliť. Vzťahové: požiadať o prestávku.

4. Čo urobím v skutočnej rovesníckej mediácii, keby sa tento spúšťač objavil

Napíšte doslova vetu, ktorú v tej chvíli poviete stranám, a krok, ktorý urobíte. Napríklad: „Potrebujem chvíľu, dáme si krátku prestávku.“

5. Kedy spomalím, preruším alebo požiadam o pomoc

Na akej úrovni od 0 do 10 vyhlásim prestávku. Komu z dospelých sa ozvem a kde ho nájdem. Čo je pre mňa hranica, za ktorou mediáciu ukončím.

Po prvom nácviku si znova prejdite: Ako moje telo reagovalo? Čo mi pomohlo? Čo by som nabudúce urobil/a inak?

Meno: _____ Dátum: _____

Spolufinancované Európskou úniou

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

Karty školských konfliktných scenárov

V skupine si vylosujte jednu kartu. Prečítajte scenár nahlas. Potom spoločne: 1. pomenujte, čo prežíva osoba A a čo osoba B, pomôžte si zoznamom emócií, 2. napíšte, aké nenaplnené potreby sa za týmito emóciami skrývajú, pomôžte si zoznamom potrieb, 3. pripravte si, ako svoju analýzu predstavíte ostatným. Nehľadáte vinníka. Hľadáte, čo každá strana potrebuje. Na záver prediskutujte, ako by rovesnícky mediátor pomohol stranám tieto potreby vyjadriť.

1. Požičaná bunda

Andrea požičala svoju bundu Petrovi, ktorý ju vrátil so škvrnou. Andrea sa hnevá, že sa Peter neospravedlnil. Peter sa cíti trápne a dúfal, že si to Andrea nevšimne. Teraz sa v škole navzájom vyhýbajú. Prichádzajú na rovesnícku mediáciu, aby sa porozprávali o zodpovednosti a čestnosti.

2. Spor o miesto

Dvaja priatelia, Nora a Eli, sa pri obede hádajú o to, kto si sadne vedľa ich spoločného kamaráta Samuela. Obaja sa cítia vynechaní, keď miesto získa ten druhý. Drobné hádky sa zmenili na mlčanie a prevracanie očami. Žiadajú o rovesnícku mediáciu, aby obnovili komunikáciu a našli spôsoby, ako sa všetci môžu cítiť zahrnutí.

3. Zabudnutý skupinový projekt

Alex a Jakub boli v jednej skupine pri školskom projekte. Jakub s ďalším kamarátom urobili väčšinu práce spolu a Alexa do plánovania nezapojili. Alex sa cíti zranený a má pocit, že ho prehliadali. Jakub si myslí, že všetko prebehlo v pohode, a nechápe, prečo je Alex nahnevaný.

4. Termín odovzdania skupinového projektu

Maya a Lucas pracujú na skupinovom projekte. Maya chce skončiť skôr, pretože má pred sebou niekoľko mimoškolských aktivít. Lucas chce spomaliť, pretože má tento týždeň dva testy a cíti sa preťažený. Napätie narastá, pretože obaja majú pocit, že ten druhý je bezohľadný.

5. „Zámerne ma ignoruje!“

René si myslí, že s ním Mária zámerne nehovorí. Mária vysvetľuje, že bola zahltená a neuvedomila si, že pôsobí odmerane. René hovorí: „Keď sa mi neozveš, cítim sa odcudzený a úzkostlivý.“ Mária hovorí: „Bola som zahltená a neuvedomovala som si, že pôsobím odmerane.“

6. „Myslí si, že som hlúpa.“

Lea hovorí, že ju Adam vždy opravuje, aby vyzerala hlúpo. Adam vysvetľuje, že sa jej len snaží pomôcť. Pracujú spolu na tej istej úlohe a rozprávajú sa čoraz menej.

7. „Nikdy nepočúvajú.“

Alex obviňuje svoju skupinu, že ignoruje všetko, čo hovorí. Skupina vysvetľuje, že rozhovory prebiehajú rýchlo a nikto si neuvedomil, že sa Alex cíti vynechaný.

8. Vylúčenie zo skupinového chatu

Trieda si založila skupinový chat na plánovanie víkendovej akcie. Jeden spolužiak zistí až v pondelok, že ho do chatu nepridali a že sa akcia konala bez neho. Ostatní tvrdia, že na to jednoducho zabudli.

Spolufinancované Európskou úniou

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

Karty školských konfliktných scenárov

Príloha 9 · Modul 5: Emócie · list 2 z 2

V skupine si vylosujte jednu kartu. Prečítajte scenár nahlas. Potom spoločne: 1. pomenujte, čo prežíva osoba A a čo osoba B, pomôžte si zoznamom emócií, 2. napíšte, aké nenaplnené potreby sa za týmito emóciami skrývajú, pomôžte si zoznamom potrieb, 3. pripravte si, ako svoju analýzu predstavíte ostatným. Nehľadáte vinníka. Hľadáte, čo každá strana potrebuje. Na záver prediskutujte, ako by rovesnícky mediátor pomohol stranám tieto potreby vyjadriť.

9. Napodobnený prízvuk

Študent, ktorý sa minulý rok prisťahoval, hovorí s výrazným prízvukom. Spolužiak ho pri čítaní nahlas napodobní a trieda sa zasmeje. Spolužiak to myslel ako vtip. Študent od tej hodiny v triede nahlas nehovorí.

10. Zlomená dôvera

Dve kamarátky si zverili niečo osobné. Jedna z nich to potom povedala ďalším ľuďom. Druhá sa to dozvedela od niekoho úplne cudzieho. Odvtedy spolu nehovoria a obe sa tvária, že im je to jedno.

11. Emma a Zoe

Emma a Zoe sú najlepšie kamarátky. Zoe začne tráviť čas s novou skupinou a Emmu si nevšíma. Emma sa cíti zranená, ale nič nepovie. Namiesto toho sa jej Emma vyhýba a tvári sa, že je všetko v poriadku, hoci sa vo vnútri cíti rozrušená.

12. Zasadnutie študentskej rady

Počas zasadnutia študentskej rady Klára trvá na zorganizovaní talentovej súťaže namiesto športového dňa. Dôrazne argumentuje, ignoruje iné nápady a presadí svoj plán. Rozhodnutie sa prijme rýchlo, no nie každý má pocit, že bol vypočutý.

13. Výber filmu

Matej a jeho priateľ Vojto si vyberajú film, ktorý si pozrú. Matej chce akčný film, ale Vojto chce komédiu. Matej súhlasí, že si pozrú komédiu, pretože vie, že Vojto mal zlý deň.

14. „Dievčatá sa vždy sťažujú.“

Účastník A hovorí: „Dievčatá v našej triede sa vždy príliš sťažujú.“ Účastník B odpovedá: „To preto, že chlapci nikdy nepočúvajú.“ Rozhovor sa rýchlo zmení na spor o skupiny namiesto rozhovoru o tom, čo sa medzi nimi dvoma naozaj stalo.

15. Plánovanie školského podujatia (konflikt už vyriešený)

Tomáš a Sára plánujú školské podujatie. Tomáš chce zorganizovať hudobný koncert. Sára uprednostňuje charitatívnu zbierku. Namiesto hádky sa rozprávajú a navzájom sa počúvajú. Nakoniec sa rozhodnú usporiadať koncert, ktorého výťažok zo vstupeniek pôjde na charitu.

16. Výber školského projektu (konflikt už vyriešený)

Alex a Daniel si musia vybrať tému školského projektu. Alex sa chce zamerať na zmenu klímy. Daniel uprednostňuje výskum vesmíru. Rozhodnú sa spojiť oba nápady a vyberú si tému „Ako vesmírne technológie pomáhajú bojovať proti zmene klímy“.

Spolufinancované Európskou úniou

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

Zoznam emócií

Týmto zoznamom si pomôžte, keď hľadáte presné slovo. Najprv nájdite rodinu, do ktorej pocit patrí, potom v nej vyberte slovo, ktoré sedí najlepšie. Ak nesedí ani jedno slovo, napíšte si vlastné. Presnejšie slovo znamená pokojnejší rozhovor.

Keď sú potreby nenaplnené

Podráždenie
podráždený/á, mrzutý/á, netrpezlivý/á, nesvoj, rozladený/á, znechutený/á

Frustrácia a napätie
frustrovaný/á, napätý/á, pod tlakom, zahltený/á, bezmocný/á, nervózny/a, nepokojný/á

Hnev
nahnevaný/á, rozčúlený/á, zúrivý/á, dotknutý/á, pobúrený/á

Strach
ustarostený/á, úzkostlivý/á, vydesený/á, neistý/á, ostražitý/á, preľaknutý/á

Smútok
smutný/á, sklamaný/á, zranený/á, osamelý/á, odcudzený/á, skleslý/á

Hanba a rozpaky
zahanbený/á, previnilý/á, je mi trápne, chce sa mi zmiznúť, rozpačitý/á

Zmätok
zmätený/á, prekvapený/á, šokovaný/á, nerozhodný/á, stratený/á

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

Závisť a súperenie
závistlivý/á, žiarlivý/á, ukrivdený/á, porovnávam sa

Keď sú potreby naplnené

Pokoj
pokojný/á, uvoľnený/á, v bezpečí, spokojný/á, vyrovnaný/á, uľavilo sa mi

Radosť
šťastný/á, nadšený/á, natešený/á, hravý/á, plný/á energie, vzrušený/á

Blízkosť
vďačný/á, dojatý/á, blízko druhým, prijatý/á, vrúcny/a

Sila
hrdý/á, sebaistý/á, posilnený/á, odhodlaný/á, schopný/á

Záujem
zvedavý/á, sústredený/á, inšpirovaný/á, zanietený/á

Ako to použiť v jednej vete: „Cítim sa… keď… potrebujem…“ Napríklad: „Cítim sa pod tlakom, keď sa o tom rozprávame pred ostatnými, potrebujem trochu súkromia.“

Spolufinancované Európskou úniou

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

Zoznam potrieb

Potreby sú to, čo je pod správaním. Nepatria konkrétnemu človeku ani konkrétnemu riešeniu, má ich každý. Keď pri scenári nájdete emóciu, pýtajte sa ďalej: ktorá z týchto potrieb za ňou stojí? Vyberte jednu až dve, nie desať. A dávajte si pozor, aby ste nepísali stratégiu namiesto potreby.

Bezpečie a istota
bezpečie, ochrana, dôvera, predvídateľnosť, stabilita, pokoj, súkromie

Spolupatričnosť a prepojenie
spolupatričnosť, prepojenie, blízkosť, priateľstvo, prijatie, niekam patriť, uistenie o vzťahu

Rešpekt a dôstojnosť
rešpekt, dôstojnosť, uznanie, byť braný/á vážne, ohľaduplnosť, rovnaký hlas

Porozumenie a byť vypočutý
porozumenie, byť vypočutý/á, jasnosť, empatia, uznanie môjho prežívania

Autonómia a voľba
autonómia, možnosť výberu, samostatnosť, priestor, vlastné tempo, rozhodovať o sebe

Spravodlivosť a férovosť
spravodlivosť, férovosť, rovnosť, úprimnosť, čestnosť, zodpovednosť, dodržanie dohody

Kompetencia a rast
kompetencia, učenie, zvládnuť to, posunúť sa vpred, prispieť, zmysel

Odpočinok a starostlivosť
odpočinok, čas, mentálny priestor, podpora v strese, pohodlie, úľava

Radosť a ľahkosť
hra, radosť, humor, inšpirácia, krása, nadšenie

Potreba nie je stratégia. Stratégia je konkrétne riešenie, ktorým sa snažím potrebu naplniť, a viaže sa na konkrétneho človeka alebo čin. Potreba sa neviaže na nikoho. Konflikt nevzniká medzi potrebami, ale medzi stratégiami.

Otázky, ktorými sa dostanete k potrebe

„Čo sa stalo medzi vami, nie medzi skupinami?“ · „Aký pocit vo vás vyvolala táto poznámka?“ · „Čo práve teraz potrebuješ, aby si mohol/mohla pokračovať?“ · „Prečo bolo pre teba ťažké ozvať sa?“

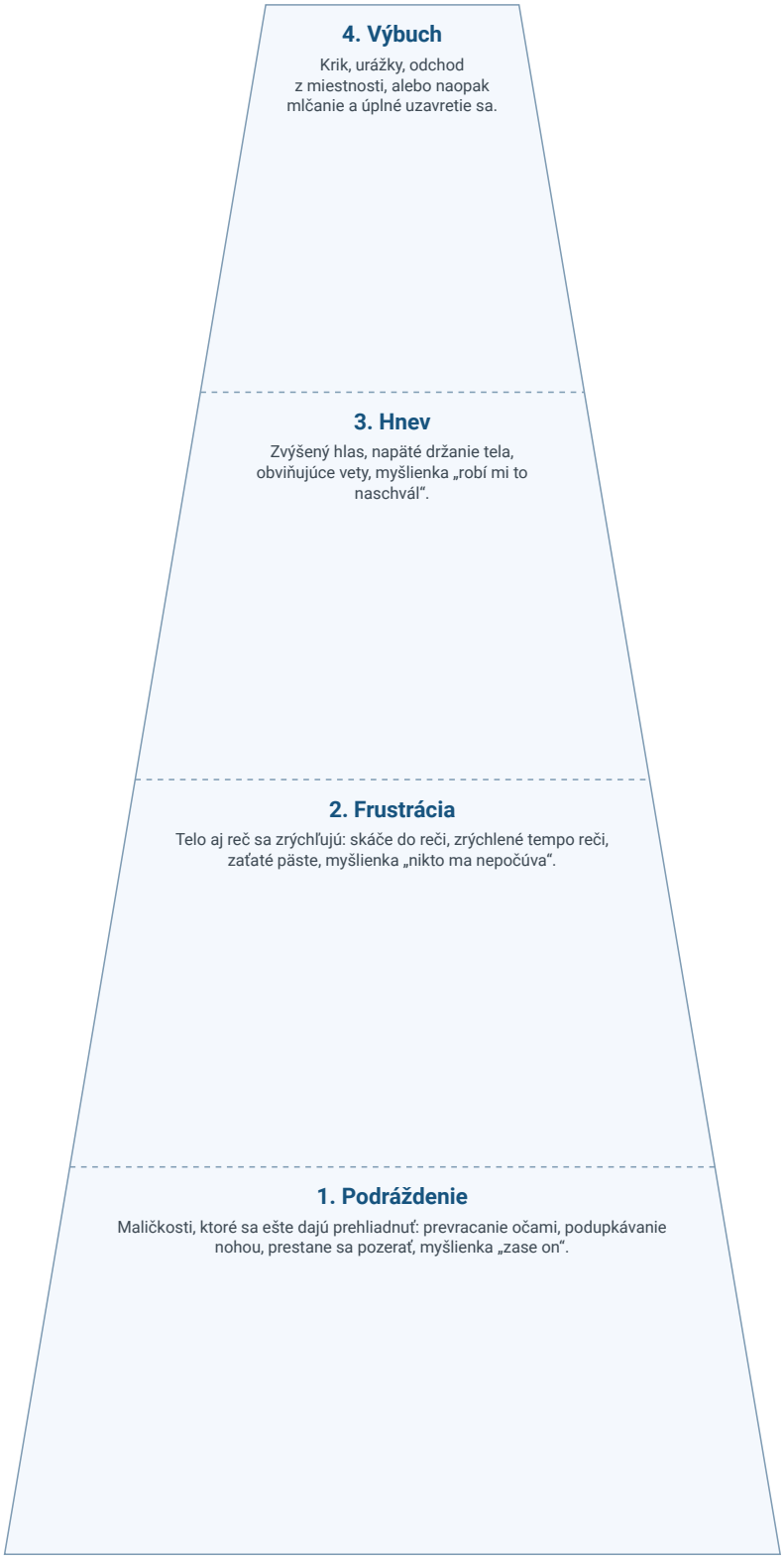
Spolufinancované Európskou úniou

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

Diagram sopky

Tento plagát je spoločný pre celú skupinu, každý naň lepí svoje papieriky. Postupujte zdola nahor. Ku každej zo štyroch úrovní napíšte na lepiace papieriky príklady správania alebo myšlienok a nalepte ich do príslušného pásma sopky. Potom spoločne doplňte pravý stĺpec: čo na každej úrovni patrí do súboru nástrojov mediátora.

Úrovne eskalácie



Súbor nástrojov pre intervenciu mediátorov

4. Výbuch

3. Hnev

2. Frustrácia

1. Podráždenie

Legenda farieb papierikov: prvá farba správanie a myšlienky na danej úrovni · druhá farba varovné signály, ktoré rovesnícky mediátor spozoruje skôr ako ostatní · tretia farba intervencie.

Spolufinancované Európskou úniou

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

Karty s rolami: Mediátor, Osoba A, Osoba B, Pozorovateľ

Vytlačte jeden hárok na skupinu a rozstrihajte ho na karty. Rozdeľte sa do trojíc plus pozorovateľ a každý si vezme jednu kartu s rolou. Po každom kole vráťte karty s rolami doprostred, zamiešajte ich a rozdajte znova, aby si rolu mediátora vyskúšal každý.

Karty s rolami

MEDIÁTOR

Kto ste
Zachovávate neutralitu a pomáhate obom stranám hovoriť. Riadite proces, nie „pravdu“. Pomáhate ľuďom rozprávať sa bezpečnejším a organizovanejším spôsobom.

Čo urobíte
Stanovíte pravidlá: hovorí jeden, rešpekt, prestávky. Zabezpečíte, aby mal každý čas hovoriť. Zhrniete, čo odznelo, a overíte porozumenie. Udržiavate diskusiu pri hlavných témach a vediete strany k možnostiam a jasnej dohode.

Čo si zámerne precvičujete
Pomenovanie emócií, potvrdzovanie pocitov, pauzy a oddychové časy, spomalenie tempa, keď dôjde k eskalácii, zachovávanie neutrality.

OSOBA A

Čo robíte
Podelíte sa o svoj pohľad. Konflikt vysvetlite vlastnými slovami. Potom povedzte, na čom vám najviac záleží.

Pravidlá, ktoré platia aj pri hraní rolí
Hovorí vždy iba jedna osoba, druhá počúva. Rešpektujúci jazyk: žiadne urážky, nadávky ani vyhrážky. Prestávky sú povolené, ktokoľvek môže požiadať o krátku pauzu, ak sú emócie príliš silné.

OSOBA B

Čo robíte
Podelíte sa o svoj pohľad. Konflikt vysvetlite vlastnými slovami. Potom povedzte, na čom vám najviac záleží.

Pravidlá, ktoré platia aj pri hraní rolí
Hovorí vždy iba jedna osoba, druhá počúva. Rešpektujúci jazyk: žiadne urážky, nadávky ani vyhrážky. Prestávky sú povolené, ktokoľvek môže požiadať o krátku pauzu, ak sú emócie príliš silné.

POZOROVATEĽ

Čo robíte
Nehovoríte, zapisujete si. Po skončení dáte mediátorovi štruktúrovanú spätnú väzbu.

Čo sledujete
Emocionálne signály, pokusy o potvrdenie, tón, tempo.

Navyše pri hraní rolí o stereotypoch
Všímate si, kedy sa objaví nálepka, a navrhujete podporné mediačné otázky.

Ako sledujete
Všímajte si nielen to, čo sa hovorí, ale aj to, ako mediátor komunikuje: pokojné rozprávanie, aktívne počúvanie, rešpektujúca reč tela.

Spolufinancované Európskou úniou

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

Karty s rolami: Mediátor, Osoba A, Osoba B, Pozorovateľ

Vytlačte jeden hárok na skupinu a rozstrihajte ho na karty. Rozdeľte sa do trojíc plus pozorovateľ a každý si vezme jednu kartu s rolou. Po každom kole vráťte karty s rolami doprostred, zamiešajte ich a rozdajte znova, aby si rolu mediátora vyskúšal každý.

Karty pre skupinu: nechajte ich ležať uprostred stola

PRIEBEH HRANIA ROLÍ

Rozdeľte sa do trojíc plus pozorovateľ. Mediátor vedie mini-mediáciu na 8 až 10 minút. Pozorovatelia poskytnú štruktúrovanú spätnú väzbu. Potom si vymeňte roly.

PRAVIDLÁ BEZPEČIA

Zostaňte pokojní a láskaví. Nikoho nesúďte. Zachovajte súkromie, neohovárajte. Keď sa vám problém zdá príliš veľký, požiadajte o pomoc učiteľa alebo iného dospelého, ktorému dôverujete. Škodlivé správanie okamžite zastavte, aj počas hrania rolí.

STRIEDANIE ROLÍ

Striedajte sa v rolách, aby si rolu mediátora vyskúšal každý. Skúste rôzne situácie, napríklad konflikt v športovom tíme alebo nedorozumenie medzi kamarátmi.

NÁŠ SCENÁR

Sem napíšte vlastný scenár alebo si vylosujte niektorý zo scenárov na ďalšej strane.

Spolufinancované Európskou úniou

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

Karty s rolami: Mediátor, Osoba A, Osoba B, Pozorovateľ

Rozstrihajte a vylosujte si jeden scenár. Osoba A a Osoba B hrajú postavy, mediátor vedie rozhovor, pozorovateľ si zapisuje. Po každom kole si vymeňte roly.

Scenáre na hranie rolí

1. Nový spolužiak

Postavy
Jonáš: hanblivý, nedávno sa prisťahoval z inej krajiny, hovorí s prízvukom. Tobiáš: sebavedomý, nemá rád zmeny v skupine.

Konflikt
Tobiáš odmieta pracovať s Jonášom pre jeho prízvuk.

2. Na to nemá

Postavy
Mia: športovo založená, energická, v testoch z prírodných vied sa jej nedarí. Anna: výborná študentka, súťaživá.

Konflikt
Anna hovorí, že by Mia projekt zdržiavala, pretože športovci nie sú múdri.

3. Ten čudný

Postavy
Viktor: tichý, kreatívny, oblieka sa inak ako ostatní. Spolužiaci: veľmi im záleží na popularite.

Konflikt
Skupina sa Viktorovým nápadom smeje a hovorí mu, že je čudný.

4. Nálepka hráča

Postavy
Kristián: vášnivý hráč, v škole býva unavený. Martin: nervózny zo známok.

Konflikt
Martin tvrdí, že Kristián nebude brať tímovú prácu vážne, pretože hráči sa len hrajú.

5. Rodový stereotyp

Postavy
Nora: zodpovedná, chce byť predsedníčkou triedy. Jano: veľa vtipkuje, verí, že chlapci vedú lepšie.

Konflikt
Jano hovorí, že dievčatá sú na vedenie príliš emotívne.

6. Súdenie podľa postavenia

Postavy
Petra: láskavá, nosí oblečenie z druhej ruky. Nikola: populárna, sleduje módne trendy.

Konflikt
Nikola vylučuje Petru z partie, pretože podľa nej nevyzerá dosť štýlovo.

Spolufinancované Európskou úniou

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

Pozorovací list

Počas hrania rolí zapisujte do pravého stĺpca, čo ste videli a počuli, nekomentujte to. Až po skončení vyplňte spodnú časť a prečítajte ju nahlas ako štruktúrovanú spätnú väzbu mediátorovi.

Čo sledujem	Čo som videl/a a počul/a
Emocionálne signály	
Pokusy o potvrdenie	
Tón	
Tempo	

Čo mal mediátor zámerne precvičovať

Pomenovanie emócií · potvrdzovanie pocitov · používanie páuz alebo oddychových časov · spomalenie tempa, keď dôjde k eskalácii · zachovávanie neutrality.

Spätná väzba po hraní rolí

1. Kedy bolo najťažšie byť v role mediátora

2. Ktorá veta na potvrdenie pocitov fungovala dobre

3. Aké emocionálne signály ste prehliadli

Nejde o hľadanie jednej „dokonalej“ odpovede. Ide o všímanie si vzorcov a pochopenie toho, ako sa konflikt môže posúvať smerom k riešeniu.

Meno: _____ Dátum: _____

Spolufinancované Európskou úniou

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

Psychologický dopad stereotypizácie

Príloha 15 · Modul 6: Stereotypy

Prečítajte si tabuľku a do prázdneho stĺpca doplňte vlastný príklad zo svojej školy. Potom v skupine porovnajte, ktorá z troch úrovní je zvonka najmenej viditeľná. Práve na ňu si musí rovesnícky mediátor dávať najväčší pozor.

Úroveň	Dopad	Príklad zo školy	Môj príklad
Emocionálne	Hanba, hnev, strach	Posmievajú sa kvôli oblečeniu	
Sociálne	Vylúčenie, šikanovanie	Nie som pozvaný/á na skupinovú prácu	
Kognitívne	Pokles výkonu	Hrozba stereotypov v STEM	

Ktorá úroveň je zvonka najmenej viditeľná a prečo

Meno: _____ Dátum: _____

Spolufinancované Európskou úniou

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

Cesta k eskalácii stereotypov

Príloha 16 · Modul 6: Stereotypy · A3 na skupinu

Plagát vyveste tak, aby naň videla celá skupina, a prejdite stupne zhora nadol. Pri každom stupni pomenujte, čo konkrétne sa v konflikte deje a podľa čoho to spoznáte.

1. Predpoklad

O druhom si niečo domyslíme skôr, ako sa s ním vôbec porozprávame. Predpoklad nahradí osobnú skúsenosť.

2. Nálepka

Predpoklad prenesieme na celú skupinu a človeka označíme. Prestáva byť jednotlivcom.

3. Vyvolaná emócia

Nálepka zasiahne identitu. Prichádza hanba, hnev alebo strach.

4. Obrana alebo ústup

Človek sa buď bráni a zaútočí, alebo sa stiahne a zmĺkne. Oboje rozhovor uzatvára.

5. Eskalácia konfliktu

Z malého nedorozumenia sa stáva bitka o identitu.

Zásah mediátora: rovesnícky mediátor môže vstúpiť na ktoromkoľvek stupni, uzná emóciu, vráti rozhovor k osobnej skúsenosti a slučku preruší.

Spolufinancované Európskou úniou

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

Identifikačné karty „Len preto…“

Príloha 17 · Modul 6: Stereotypy

Vyberte si kartu s témou, ktorá sa vás týka, alebo siahnite po voľnej karte. Doplňte obe medzery vlastnými slovami a hotovú vetu prečítajte vo dvojici. Potom sa v skupine rozprávajte o tom, aký pocit vo vás tá nálepka vyvolala a čo o vás naopak platí. Počítajte s 35 až 45 minútami.

Rod

„Len preto, že som _____, neznamená to, že som _____.“
Nápoveda: vedenie, predmety, šport.

Kultúra a jazyk

„Len preto, že som _____, neznamená to, že som _____.“
Nápoveda: prízvuk, zvyky, jazyk doma.

Akademický status

„Len preto, že som _____, neznamená to, že som _____.“
Nápoveda: „inteligentné“ verzus „populárne“ skupiny.

Peniaze a veci

„Len preto, že som _____, neznamená to, že som _____.“
Nápoveda: značky oblečenia, technológie.

Ako funguje moja hlava a telo

„Len preto, že som _____, neznamená to, že som _____.“
Nápoveda: senzorické alebo behaviorálne rozdiely, neurodiverzita.

Online identita

„Len preto, že som _____, neznamená to, že som _____.“
Nápoveda: hráči, influenceri, fanúšikovské skupiny.

Odkiaľ pochádzam

„Len preto, že som _____, neznamená to, že som _____.“
Nápoveda: menšiny, sťahovanie, život vo viacerých krajinách.

Voľná karta

„Len preto, že som _____, neznamená to, že som _____.“
Tému si zvoľte sami.

Spolufinancované Európskou úniou

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

Štítky rolí (Sociálna snímka)

Príloha 18 · Modul 6: Stereotypy

Na svoj štítok sa nepozerajte. Nechajte si ho nalepiť na chrbát a voľne sa pohybujte po miestnosti. S ostatnými sa rozprávajte tak, ako vám napovedá ich štítok, ale nálepku nikdy nečítajte nahlas a nikoho nezraňte. Po desiatich minútach skúste uhádnuť, čo máte na chrbte, a opíšte, podľa čoho ste to spoznali. Počítajte so 40 až 50 minútami.

Chytrý/á	**Čudný/á**	**Bohatý/á**
Lenivý/á	**Prisťahovalec/kyňa**	**Populárny/a**
Šprt	**Problémový/á**	**Hanblivý/á**
Športovec/kyňa	**Hráč/ka**	**Učiteľov miláčik**

Spolufinancované Európskou úniou

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

Mapovanie podobnosti

Prechádzajte sa po miestnosti a s každým, s kým hovoríte, hľadajte jednu neočakávanú vec, ktorú máte spoločnú. Do políčka zapíšte meno a to, čo vás spája. Každé meno môže byť v mriežke iba raz. Hotovo je, až keď má mriežku zaplnenú celá skupina, nielen vy.

1 Meno Čo máme spoločné	**2** Meno Čo máme spoločné	**3** Meno Čo máme spoločné
4 Meno Čo máme spoločné	**5** Meno Čo máme spoločné	**6** Meno Čo máme spoločné
7 Meno Čo máme spoločné	**8** Meno Čo máme spoločné	**9** Meno Čo máme spoločné
10 Meno Čo máme spoločné	**11** Meno Čo máme spoločné	**12** Meno Čo máme spoločné

Meno: _____ Dátum: _____

Spolufinancované Európskou úniou

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

Karty: Hranie rolí na rozpoznávanie stereotypov

Príloha 20 · Modul 6: Stereotypy

Vytlačte a rozstrihajte, jedna karta na dvojicu. Dvojica zahrá scénku konfliktu so stereotypnými frázami. Pozorovatelia si všímajú, kedy sa objavia nálepky, a navrhujú podporné mediačné otázky.

1. Nový spolužiak

Postavy
Jonáš: hanblivý, nedávno sa prisťahoval z inej krajiny, hovorí s prízvukom. Tobiáš: sebavedomý, nemá rád zmeny v skupine.

Konflikt
Tobiáš odmieta pracovať s Jonášom pre jeho prízvuk.

2. Na to nemá

Postavy
Mia: športovo založená, energická, v testoch z prírodných vied sa jej nedarí. Anna: výborná študentka, súťaživá.

Konflikt
Anna hovorí, že by Mia projekt zdržiavala, pretože športovci nie sú múdri.

3. Ten čudný

Postavy
Viktor: tichý, kreatívny, oblieka sa inak ako ostatní. Spolužiaci: veľmi im záleží na popularite.

Konflikt
Skupina sa Viktorovým nápadom smeje a hovorí mu, že je čudný.

4. Nálepka hráča

Postavy
Kristián: vášnivý hráč, v škole býva unavený. Martin: nervózny zo známok.

Konflikt
Martin tvrdí, že Kristián nebude brať tímovú prácu vážne, pretože hráči sa len hrajú.

5. Rodový stereotyp

Postavy
Nora: zodpovedná, chce byť predsedníčkou triedy. Jano: veľa vtipkuje, verí, že chlapci vedú lepšie.

Konflikt
Jano hovorí, že dievčatá sú na vedenie príliš emotívne.

6. Súdenie podľa postavenia

Postavy
Petra: láskavá, nosí oblečenie z druhej ruky. Nikola: populárna, sleduje módne trendy.

Konflikt
Nikola vylučuje Petru z partie, pretože podľa nej nevyzerá dosť štýlovo.

Spolufinancované Európskou úniou

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

Môj kultúrny štít

Štít vyplňte sami za seba, slovami aj obrázkami. Potom vo dvojici predstavte jednu časť, na ktorú ste hrdí.

Moje skupiny

Dôležité skupiny, do ktorých patrím.

Hodnoty a tradície

Tradície a zvyky, ktoré ma definujú.

Môj komunikačný štýl

Ako hovorím, keď je pokoj, a ako, keď je konflikt.

Niečo jedinečné o mne

Niečo, čo ostatní možno nevedia.

Každý štít rozpráva príbeh o tom, kým ste.

Časť, ktorú chcem predstaviť, a prečo

Meno: _____ Dátum: _____

Spolufinancované Európskou úniou

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

Karty: Stratené v preklade

Príloha 22 · Modul 7: Kultúrne rozdiely

Vytlačte a rozstrihajte, jedna karta na malú skupinu. Scénku zahrajte najprv bez mediátora, konflikt sa pritom vyhrotí. Potom ju zahrajte znova s rovesníckym mediátorom, ktorý pomôže overiť predpoklady. Tip pre mediátora si prečíta len ten, kto mediuje.

1. „Prečo kričíš?“

Postavy

Marco: taliansky výmenný študent, nadšený, expresívne gestá. Erik: tichý miestny študent, uprednostňuje tichý hlas a pokojnú komunikáciu.

Nedorozumenie

Erik si myslí, že Marco je nahnevaný vždy, keď hovorí s vášňou.

Tip pre mediátora

Porovnajte zámer a vnímanie.

2. „Ignorovala ma!“

Postavy

Aisha: z kultúry, kde je vyhýbanie sa očnému kontaktu prejavom úcty. Lili: myslí si, že očný kontakt prejavuje úprimnosť a priateľstvo.

Nedorozumenie

Lili sa cíti odmietnutá, keď sa Aisha počas diskusie odvráti.

Tip pre mediátora

Preskúmajte významy rešpektu v rôznych kultúrach.

Spolufinancované Európskou úniou

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

Výzvy na zapojenie

List je pre toho, kto aktivitu vedie. Účastníci stoja v kruhu, vy čítate výzvy nahlas a koho sa výrok týka, vstúpi do kruhu. Po každom kroku dnu a von sa všetci potichu rozhliadnu. Po šiestich až ôsmich krokoch urobte pauzu na zamyslenie vo dvojiciach.

1. Zapojte sa, ak hovoríte viacerými jazykmi.
2. Zapojte sa, ak ste bývali na viac ako jednom mieste.
3. Zapojte sa, ak máte rodinnú tradíciu, ktorá je pre vás dôležitá.
4. Zapojte sa, ak má vaše meno špeciálny význam.
5. Zapojte sa, ak ste sa niekedy cítili vynechaní kvôli svojim záujmom.
6. Zapojte sa, ak oslavujete sviatok, ktorý nie každý pozná.
7. Zapojte sa, ak máte radi druh hudby, ktorý iní považujú za nezvyčajný.
8. Zapojte sa, ak sa niekedy cítite nepochopení.
9. Zapojte sa, ak máte jedinečný koníček alebo talent.
10. Zapojte sa, ak doma jete jedlo z rôznych kultúr.
11. Zapojte sa, ak si o vás ostatní urobili nejaké predpoklady.
12. Zapojte sa, ak patríte do tímu, klubu alebo komunity.

Otázky na zhrnutie

Kedy ste sa cítili spojení s ostatnými? · Kedy ste sa cítili inak? · Ako môže mediátor podporiť toho, kto zostal mimo kruhu?

Karty: Scenáre kultúrnych konfliktov

Príloha 24 · Modul 7: Kultúrne rozdiely

Vytlačte a rozstrihajte. Pracujte v trojiciach: dvaja hrajú rovesníkov v konflikte, jeden mediátora. Mediátor si precvičuje potvrdzovanie emócií založených na identite, vyhýbanie sa stereotypom a presunutie pozornosti na spoločné potreby. Po každom kole sa v rolách vystriedajte.

1. „Očný kontakt = rešpekt?“

Aisha: vyhýba sa priamemu očnému kontaktu, kultúrny prejav úcty. · Lili: verí, že očný kontakt znamená úprimnosť a záujem. · Konflikt: Lili si myslí, že ju Aisha ignoruje a niečo skrýva. · Zameranie mediátora: objasnite rôzne významy rešpektu v komunikácii.

2. „Je taký hlučný!“

Marco: expresívny, veľa gestikuluje, vášnivý hlas. · Erik: tichý, hlasnú reč považuje za agresívnu. · Konflikt: Erik sa cíti napadnutý, keď Marco hovorí nahlas, aj keď je vzrušený. · Zameranie mediátora: pomôžte oddeliť emócie od štýlu komunikácie.

3. „Nerobte si srandu z mojej rodiny!“

Sara: prináša domáce tradičné jedlo. · Noel: žartuje o tom, že je to „zvláštne“. · Konflikt: Sara má pocit, že jej kultúra je znevažovaná. · Zameranie mediátora: podporujte bezpečnosť identity a úctivú zvedavosť.

4. „Prečo nehovorí?“

Kenji: potrebuje viac času na premýšľanie, predtým ako odpovie. · Bence: rýchly rečník, prerušuje bez úmyslu ublížiť. · Konflikt: Bence predpokladá, že Kenji „nemá záujem“. · Zameranie mediátora: normalizujte rozdiely v tempe v dialógu.

5. „Súkromné alebo verejné?“

Mira: hrdo sa delí o svoje úspechy, rodina ju k tomu povzbudzuje. · Ádám: uprednostňuje skromnosť, neznáša predvádzanie sa. · Konflikt: Ádám nazýva Miru „predvádzajúcou sa“, Mira sa cíti súdená. · Zameranie mediátora: preskúmajte rôzne hodnotové systémy, skromnosť verzus pýcha.

6. „Pravidlá online verzus pravidlá skutočného života“

Tomi: používa sarkazmus a emoji ako v hernej kultúre. · Anna: berie správy doslova. · Konflikt: Anna sa cíti vysmievaná správami, ktoré Tomi myslel ako priateľské. · Zameranie mediátora: objasnite online zámer verzus dopad.

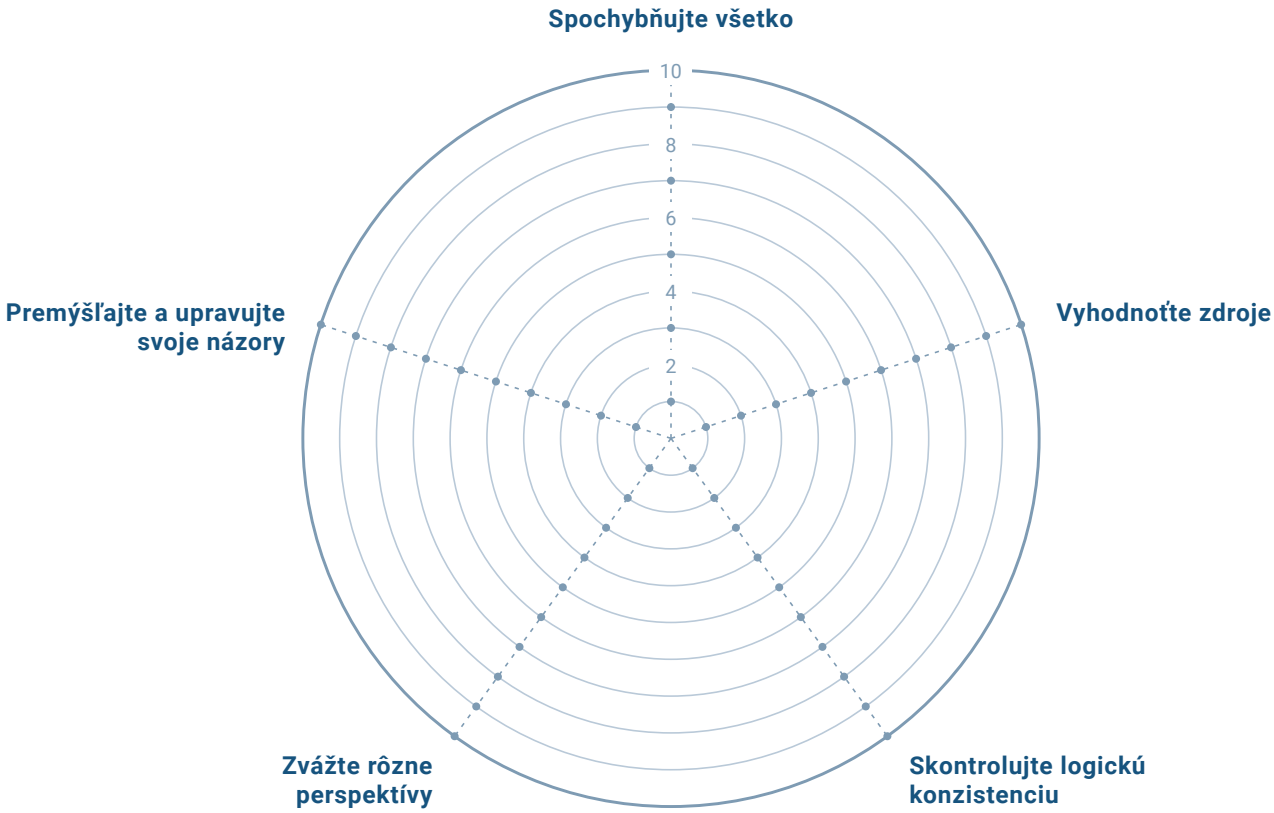
Spolufinancované Európskou úniou

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

Kruh kritického myslenia

Kruh je rozdelený na päť častí, jednu pre každú oblasť. Na každej osi označte, ako vám to dnes ide, na škále od 1 do 10. Označené body potom spojte čiarou a vznikne váš kruh zručností. Nejde o to, či je to správne alebo nesprávne, ide o to, aby ste si uvedomili, kde sa práve nachádzate.

1 = zatiaľ to nepoznám alebo nepoužívam	**5 =** niekedy to dokážem	**10 =** dokážem to s istotou aj v praxi



Čo ktorá oblasť znamená

Spochybňujte všetko
Pýtam sa, prečo niečo platí, miesto toho, aby som to hneď prijal/a.

Vyhodnoťte zdroje
Zisťujem, odkiaľ informácia pochádza a či sa na ňu dá spoľahnúť.

Skontrolujte logickú konzistenciu
Kontrolujem, či si tvrdenia navzájom neodporujú.

Zvážte rôzne perspektívy
Pozerám sa na vec aj očami tých, ktorí ju vidia inak.

Premýšľajte a upravujte svoje názory
Zmením názor, keď mám nové spoľahlivé informácie.

Ktorý krok mi robí najväčšie ťažkosti a prečo

Meno: _____ Dátum: _____

Spolufinancované Európskou úniou

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

Čo? No a čo? Čo teraz?

Pracujte vo dvojiciach a vychádzajte z vlastnej nedávnej skúsenosti. Odpovedajte konkrétne, nie všeobecne. List si ponecháte.

1. Čo? Napíšte 3 až 5 viet, ktoré opíšu, čo sa stalo.

2. No a čo? Prečo je táto udalosť dôležitá? Čo ste si mysleli alebo cítili?

3. Čo vám to ukázalo o vás samých alebo o iných?

4. A čo teraz? Jedna zmena alebo vylepšenie, ktoré by ste mohli vyskúšať nabudúce.

5. Jeden pozitívny zvyk, ktorý si chcete zachovať.

Meno: _____ Dátum: _____

Spolufinancované Európskou úniou

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

Gibbsov reflexívny cyklus

Príloha 27 · Modul 9: Reflexívne myslenie

Pracujte v skupinách po štyroch. Vyberte si jednu spoločnú skúsenosť, napríklad tímový projekt, triednu výzvu alebo školské podujatie, a prejdite všetkých šesť fáz. Z vyplnenej tabuľky potom urobte miniplagát a predstavte ho ostatným.

Fáza	Otázka	Čo sme zistili
Popis	Čo sa stalo?	
Pocity	Ako sa cítili členovia skupiny?	
Hodnotenie	Čo sa podarilo? Čo nie?	
Analýza	Prečo sa veci stali práve takýmto spôsobom?	
Záver	Čo sme mohli urobiť inak?	
Akčný plán	Čo urobíme nabudúce lepšie?	

Spolufinancované Európskou úniou

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

Karta s osobnou reflexiou

Príloha 28 · Modul 9: Reflexívne myslenie

Vytlačte a rozstrihajte, jedna karta na účastníka. Na konci hodiny doplňte obe vety. Kartu si ponechajte pre budúce hodiny, budete sa k nej vracať.

Karta s osobnou reflexiou

Jedna vec, ktorú som sa dnes o sebe naučil/a, je…

Jedným z cieľov nabudúce je…

Meno a dátum

Karta s osobnou reflexiou

Jedna vec, ktorú som sa dnes o sebe naučil/a, je…

Jedným z cieľov nabudúce je…

Meno a dátum

Karta s osobnou reflexiou

Jedna vec, ktorú som sa dnes o sebe naučil/a, je…

Jedným z cieľov nabudúce je…

Meno a dátum

Karta s osobnou reflexiou

Jedna vec, ktorú som sa dnes o sebe naučil/a, je…

Jedným z cieľov nabudúce je…

Meno a dátum

Spolufinancované Európskou úniou

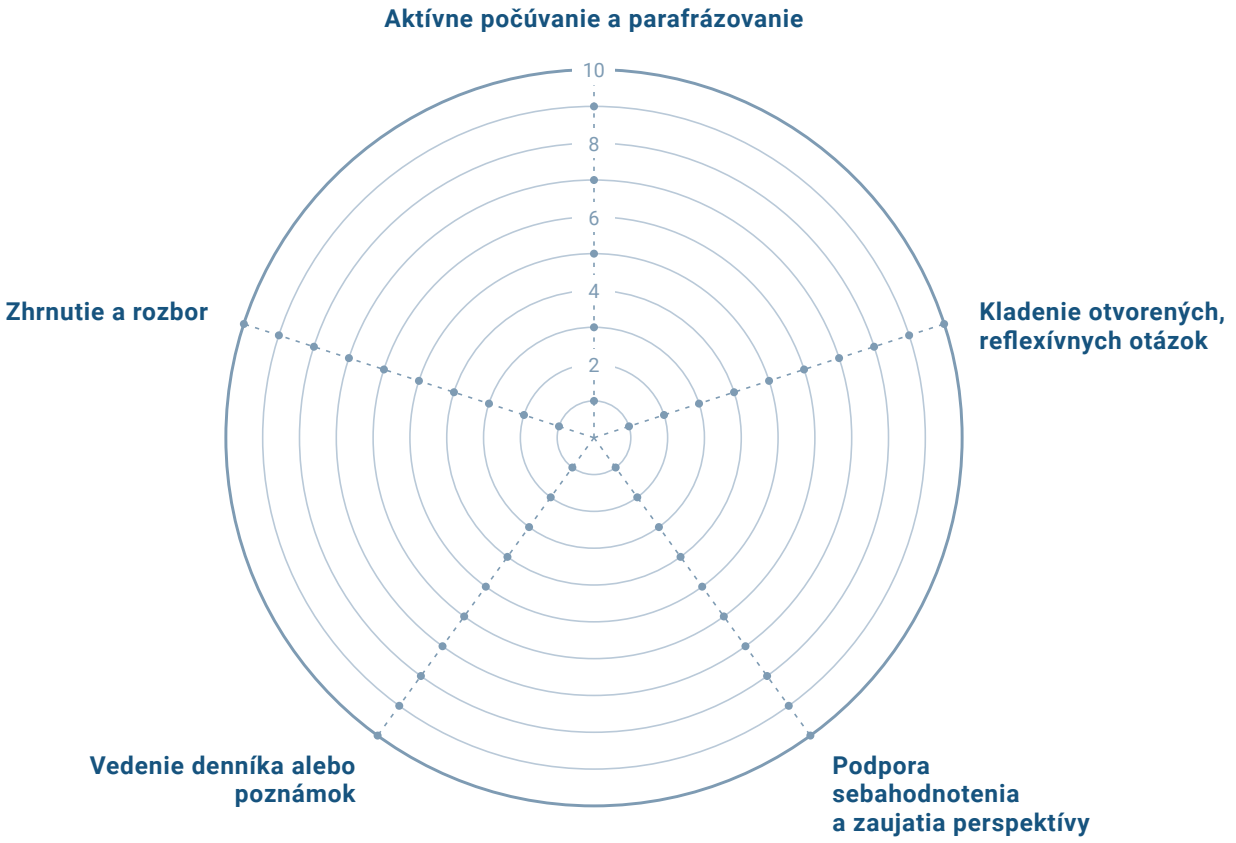
DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Kruh reflektívneho myslenia pre rovesníckych mediátorov

Príloha 29 · Modul 9: Reflexívne myslenie

Kruh je rozdelený na päť častí, jednu pre každú oblasť. Na každej osi označte, ako vám to dnes ide, na škále od 1 do 10. Označené body potom spojte čiarou a vznikne váš kruh zručností. Nejde o to, či je to správne alebo nesprávne, ide o to, aby ste si uvedomili, kde sa práve nachádzate.

1 = zatiaľ to nepoznám alebo nepoužívam	**5 =** niekedy to dokážem	**10 =** dokážem to s istotou aj v praxi



Čo ktorá oblasť znamená

Aktívne počúvanie a parafrázovanie
Vlastnými slovami zhrniem, čo som počul/a, a overím si, že tomu rozumiem správne.

Kladenie otvorených, reflexívnych otázok
Pýtam sa tak, aby druhý mohol premýšľať nahlas, nielen odpovedať áno alebo nie.

Podpora sebahodnotenia a zaujatia perspektívy
Vediem účastníkov k tomu, aby sa na situáciu pozreli aj očami toho druhého.

Vedenie denníka alebo poznámok
Zapisujem si, čo sa dialo, aby som sa z toho poučil/a.

Zhrnutie a rozbor
Na konci si prejdem, čo fungovalo a čo nabudúce urobím inak.

Čo si z tohto stretnutia odnášam

Meno: _____ Dátum: _____

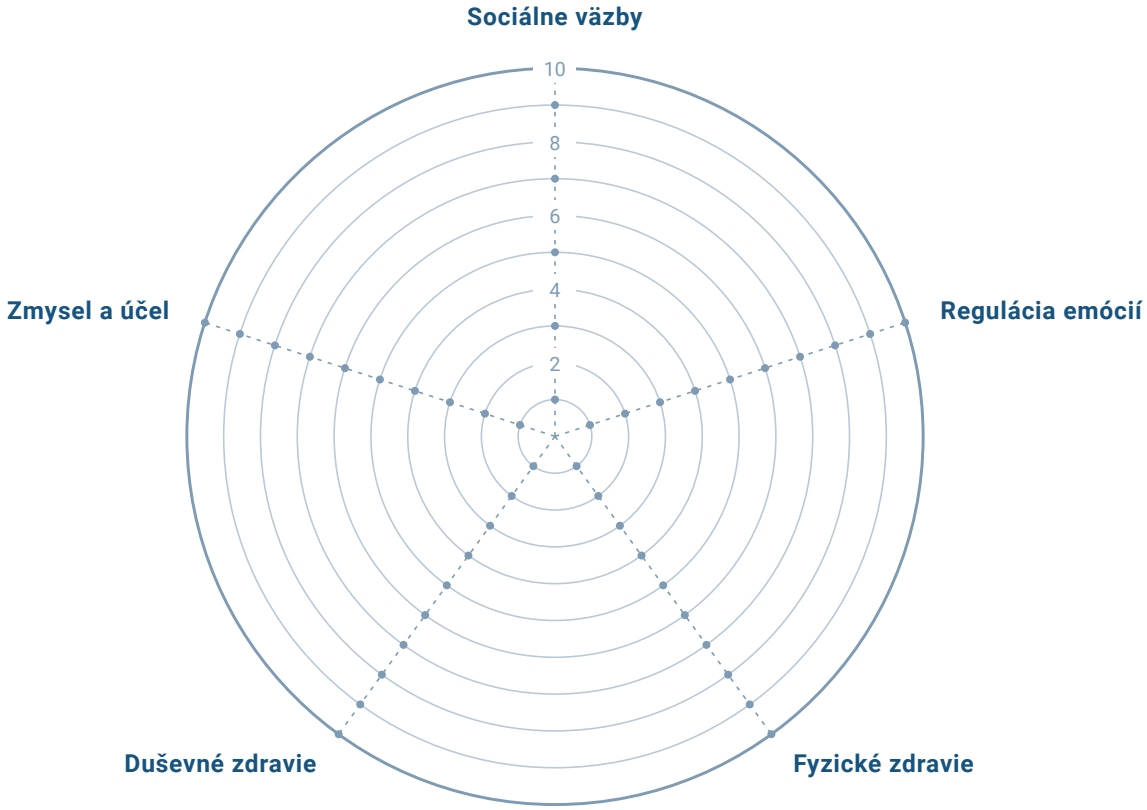
Spolufinancované Európskou úniou

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

Kruh odolnosti

Kruh je rozdelený na päť častí, jednu pre každú oblasť. Na každej osi označte, ako vám to dnes ide, na škále od 1 do 10. Označené body potom spojte čiarou a vznikne váš kruh zručností. Nejde o to, či je to správne alebo nesprávne, ide o to, aby ste si uvedomili, kde sa práve nachádzate.

1 = zatiaľ to nepoznám alebo nepoužívam	**5 =** niekedy to dokážem	**10 =** dokážem to s istotou aj v praxi



Čo ktorá oblasť znamená

Sociálne väzby Mám okolo seba ľudí, na ktorých sa môžem obrátiť.

Regulácia emócií Dokážem zvládnuť silné emócie bez toho, aby ma prevalcovali.

Fyzické zdravie Spím, hýbem sa a jem tak, aby som všetko zvládal/a.

Duševné zdravie Viem si všimnúť, keď je toho na mňa veľa, a povedať si o pomoc.

Zmysel a účel Robím veci, na ktorých mi záleží a ktoré mi dávajú smer.

Ktorá oblasť ma teraz drží najviac a ktorá najmenej

Meno: _____ Dátum: _____

Spolufinancované Európskou úniou

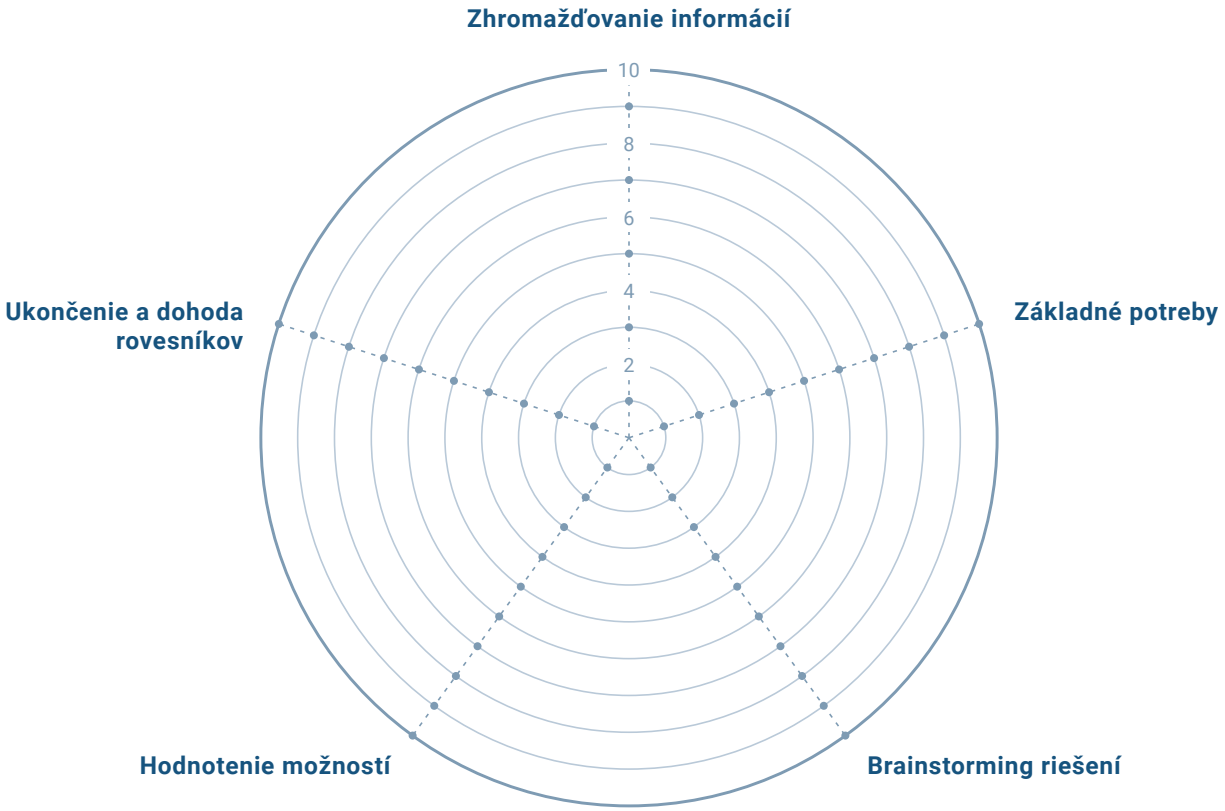
DEQ-2023-2-SK02-KA220-YOU-000177746

Proces rovesníckej mediácie

Príloha 31 · Modul 12: Rovesnícka mediácia

Kruh je rozdelený na päť častí, jednu pre každú oblasť. Na každej osi označte, ako vám to dnes ide, na škále od 1 do 10. Označené body potom spojte čiarou a vznikne váš kruh zručností. Nejde o to, či je to správne alebo nesprávne, ide o to, aby ste si uvedomili, kde sa práve nachádzate.

1 = zatiaľ to nepoznám alebo nepoužívam	**5 =** niekedy to dokážem	**10 =** dokážem to s istotou aj v praxi



Čo ktorá oblasť znamená

Zhromažďovanie informácií
Nechám obe strany opísať, čo sa stalo, bez prerušovania.

Základné potreby
Hľadám, čo každá strana naozaj potrebuje, nielen čo požaduje.

Brainstorming riešení
Zbierame nápady bez toho, aby sme ich hneď hodnotili.

Hodnotenie možností
Spoločne vyberieme, čo je reálne a prijateľné pre obe strany.

Ukončenie a dohoda rovesníkov
Spíšeme, kto čo urobí a dokedy, a obe strany to potvrdia.

V ktorej fáze sa cítim neisto a čo s tým urobím

Meno: _____ Dátum: _____

Spolufinancované Európskou úniou

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

Kartička mediátora

FILTER 3 OTÁZOK pred začatím

1. **Dobrovoľné?**
   Chcú sa obe osoby naozaj zúčastniť, bez nátlaku?
2. **Bezpečné a vyvážené?**
   Môžu obe osoby hovoriť bez strachu, hrozieb alebo výrazného mocenského tlaku?
3. **Zamerané na budúcnosť?**
   Chcú plán do budúcnosti, nielen obviňovanie za minulosť?

Ak je jedna odpoveď „nie“, mediácia nemusí byť najvhodnejším nástrojom. Možno budete potrebovať iný postup, podpornú osobu alebo formálnu cestu. Ak to nie je dobrovoľné a bezpečné, nemediujte.

MEDIAČNÁ MAPA, 5 KROKOV

1. **Otvorenie**
   privítanie, vysvetlenie účelu, vysvetlenie pravidiel
2. **Príbehy**
   každý povie, ako to vidí
3. **Témy**
   čo je potrebné vyriešiť
4. **Možnosti**
   možné riešenia
5. **Dohoda**
   jasné ďalšie kroky

Ľudia sa niekedy vracajú k predchádzajúcim krokom, najmä keď emócie zosilnejú. Mapa pomáha udržať smer: „Kde sme teraz? Aký je ďalší krok?“

Keď silnejú emócie

VAROVNÉ SIGNÁLY: kedy prerušiť

- hrozby
- silný strach
- vážne obťažovanie
- výrazná nerovnováha síl

V takýchto prípadoch nemusí byť mediácia vhodná. Bezpečnosť je prvoradá. Prestávka je zručnosť.

STOP: upokojenie situácie

1. **Zastavte sa**
   urobte prestávku
2. **Raz sa nadýchnite**
3. **Pozorujte**
   pomenujte, čo vidíte: „hnev“, „strach“, „stres“
4. **Vyberte bezpečný ďalší krok**
   prestávka, pomalšie tempo, podpora

TROJKROKOVÝ RESET

1. **Pomenujte emóciu**
   „Zdá sa, že si rozrušený/á.“
2. **Potvrďte ju**
   „Vzhľadom na to, čo sa stalo, to dáva zmysel.“ Rešpekt, nie súhlas.
3. **Opýtajte sa na potrebu**
   „Čo práve teraz potrebuješ, aby si mohol/mohla pokračovať?“

TRI VETY MEDIÁTORA

- Parafrázovanie: „Takže myslíš ..., však?“
- Reflektovanie pocitov: „Znie to, akoby si sa cítil/a ..., pretože ...“
- Zhrnutie: „Dovoľte mi zhrnúť hlavné body...“

Kartička mediátora

Príloha 32 · líce

FILTER 3 OTÁZOK pred začatím

1. Dobrovoľné?
   Chcú sa obe osoby naozaj zúčastniť, bez nátlaku?
2. Bezpečné a vyvážené?
   Môžu obe osoby hovoriť bez strachu, hrozieb alebo výrazného mocenského tlaku?
3. Zamerané na budúcnosť?
   Chcú plán do budúcnosti, nielen obviňovanie za minulosť?

Ak je jedna odpoveď „nie“, mediácia nemusí byť najvhodnejším nástrojom. Možno budete potrebovať iný postup, podpornú osobu alebo formálnu cestu. Ak to nie je dobrovoľné a bezpečné, nemediujte.

MEDIAČNÁ MAPA, 5 KROKOV

1. Otvorenie
   privítanie, vysvetlenie účelu, vysvetlenie pravidiel
2. Príbehy
   každý povie, ako to vidí
3. Témy
   čo je potrebné vyriešiť
4. Možnosti
   možné riešenia
5. Dohoda
   jasné ďalšie kroky

Ľudia sa niekedy vracajú k predchádzajúcim krokom, najmä keď emócie zosilnejú. Mapa pomáha udržať smer: „Kde sme teraz? Aký je ďalší krok?“

Spolufinancované Európskou úniou

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

Keď silnejú emócie

Príloha 32 · rub

VAROVNÉ SIGNÁLY: kedy prerušiť

- hrozby
- silný strach
- vážne obťažovanie
- výrazná nerovnováha síl

V takýchto prípadoch nemusí byť mediácia vhodná. Bezpečnosť je prvoradá. Prestávka je zručnosť.

STOP: upokojenie situácie

1. Zastavte sa
   urobte prestávku
2. Raz sa nadýchnite
3. Pozorujte
   pomenujte, čo vidíte: „hnev“, „strach“, „stres“
4. Vyberte bezpečný ďalší krok
   prestávka, pomalšie tempo, podpora

TROJKROKOVÝ RESET

1. Pomenujte emóciu
   „Zdá sa, že si rozrušený/á.“
2. Potvrďte ju
   „Vzhľadom na to, čo sa stalo, to dáva zmysel.“ Rešpekt, nie súhlas.
3. Opýtajte sa na potrebu
   „Čo práve teraz potrebuješ, aby si mohol/mohla pokračovať?“

TRI VETY MEDIÁTORA

- Parafrázovanie: „Takže myslíš ..., však?“
- Reflektovanie pocitov: „Znie to, akoby si sa cítil/a ..., pretože ...“
- Zhrnutie: „Dovoľte mi zhrnúť hlavné body...“

Spolufinancované Európskou úniou

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

Základné pravidlá, súhlas a dohoda

Vytlačte obojstranne, jeden list na jedno stretnutie. Líce vyplňte na začiatku, ešte predtým, ako strany začnú rozprávať, čo sa stalo. Rub vyplňte na konci, keď je dohoda na stole. Píšte paličkovým písmom, aby to obe strany prečítali.

Základné pravidlá

Skôr než ľudia začnú rozprávať svoje príbehy, mediátor stanoví základné pravidlá. Sú to jednoduché dohody, ktoré chránia rešpekt a bezpečie.

1. Hovorí len jedna osoba naraz.	Druhá osoba počúva.
2. Úctivý jazyk.	Žiadne urážky, žiadne nadávky, žiadne vyhrážky.
3. Prestávky sú povolené.	Ktokoľvek môže požiadať o krátku pauzu, ak sú emócie príliš silné.

Naše vlastné pravidlá:

Súhlas

„Súhlasíte obaja s týmito pravidlami?“	☐ Osoba A	☐ Osoba B
„Chcete dnes skúsiť mediáciu?“	☐ Osoba A	☐ Osoba B

Mediácia je dobrovoľná. Ak niekto nesúhlasí, mediátor netlačí. Radšej urobí pauzu, celý proces pozastaví alebo nájde iný, bezpečnejší spôsob riešenia.

Spolufinancované Európskou úniou

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

Základné pravidlá, súhlas a dohoda

Dohoda

Dohoda nie je dokonalý sľub. Je to praktický plán, ktorý dokážu obe strany uskutočniť v každodennom živote. Dohody zlyhávajú, keď sú príliš veľké alebo príliš vágne.

Vzor. Zlá dohoda: „Pomôžte viac s projektom.“ Lepšia verzia: „Študent B vytvorí balíček slajdov do piatku o 17:00.“ · Zlá dohoda: „Prestaň byť drzý.“ Lepšia verzia: „Keď sa nezhodneme, študent A si dá päťminútovú prestávku pred odpoveďou.“

Kto to urobí?	Čo presne urobí?	Kedy sa to stane?	Ako skontrolujeme?
Študent B	vytvorí balíček slajdov	do piatku o 17:00	

Kľúčové ponaučenie: dobré dohody sú malé, jasné a uskutočniteľné.

Ukončenie mediácie: podpísanie dohody, ak sa dosiahlo riešenie

Podpis: Osoba A

Podpis: Osoba B

Spolufinancované Európskou úniou

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

Úloha mediátora: robí a nerobí

Príloha 34 · Modul 1: Úvod do mediácie

Mediátor usmerňuje rozhovor, ale nerozhoduje o výsledku. Riadi proces, nie „pravdu“. Rovesnícky mediátor nie je sudca, učiteľ ani záchranca.

ROBÍ	NEROBÍ
Stanoví pravidlá: hovorí jeden, rešpekt, prestávky.	Nerozhoduje, kto má pravdu.
Zabezpečí, aby mal každý čas hovoriť.	Nenúti ľudí k dohode.
Zhrnie, čo odznelo, a overí, že si všetci rozumejú.	Nehovorí za jednu stranu.
Udržiava rozhovor pri hlavných témach.	Nevyužíva proces na udeľovanie rád alebo trestov.
Vedie ľudí k možnostiam a jasnej dohode.	Nestraní nikomu.
Kladie jasné a úctivé otázky.	Nevnucuje riešenie.
Pomáha stranám vysvetliť ich pocity a potreby.	Nerozhoduje o vine.

Prečo je to tak

Je to jeden zo základných princípov etiky mediácie: o výsledku slobodne rozhodujú samotné strany. Dobrý rovesnícky mediátor si všíma aj hranice. Ak konflikt pôsobí nebezpečne, príliš intenzívne alebo nespravodlivo, je potrebná podpora dospelého.

Kľúčové ponaučenie: mediátori riadia rozhovor, nie rozhodnutie. Rovesnícky mediátor podporuje proces, nie jednu stranu.

Spolufinancované Európskou úniou

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

Nálepka a fakt: FAIR a BRIDGE

Príloha 35 · Modul 1: Úvod do mediácie

Ľavý stĺpec vypĺňajte počas stretnutia vždy, keď zaznie nálepka. Do pravého stĺpca napíšte tú istú vec ako fakt, teda ako čin, ktorý môžete vidieť alebo počuť.

V konflikte ľudia často používajú nálepky. Nálepky sú rýchle, ale útočia na identitu a nútia ľudí brániť sa. SPRAVODLIVÝ = fakty, nie nálepky.

NÁLEPKA	FAKT
„Je lenivý.“	„Tento týždeň zmeškal dva termíny.“

MOST: zvedavosť namiesto domýšľania

Ďalším častým problémom je nedorozumenie medzi kultúrami alebo zvykmi. Ľudia môžu mať rôzne predstavy o rešpekte a priamosti. Bezpečné otázky, ktoré môžete prečítať nahlas: „Čo sa vo vašej kultúre alebo tíme v tejto situácii považuje za prejav rešpektu?“ · „Ako by pre vás vyzeralo dobré riešenie?“

1. Moja otázka

Napíšte jednu úctivú otázku, ktorá vám pomôže pochopiť normy alebo význam druhej osoby.

2. Moja prepísaná nálepka

Vyberte si jedno označenie, ktoré počujete v konfliktoch, a prepíšte ho ako neutrálny fakt.

Nálepky živia konflikt. Fakty a zvedavosť ho posúvajú k riešeniu.

Meno: _____ Dátum: _____

Spolufinancované Európskou úniou

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