ConnecTEEN

Skupinový intervenční program

Průvodce úspěšnou implementací pro lektory



Projekt ConnecTEEN

Organizace Lyk-z & daughters as
Autorky: Anne Marit Lykseth,
Hanne Marie Bratsberg
Nadace Let's talk about Life
Autorky: Jolanta Palma, Lucyna Kicińska

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Obsah

Doporučení pro úspěšnou realizaci 3
Základní zásady pro lektora 3
Důvěra 4
Dobrovolnost zapojení a osobního sdílení 4
Cvičení mezi setkáními 7
Praktická doporučení 8
Obecná doporučení 9
Přizpůsobení příkladů a aktivit 10
Konzultace a supervize 11
Závěrem 11
PARTNEŘI 12

Doporučení pro úspěšnou realizaci

Vážené kolegyně, vážení kolegové, učitelé, lektoři a facilitátoři,

konsorcium projektu ConnecTEEN, které sdružuje partnery z České republiky, Litvy, Polska, Španělska a Norska, pro vás připravilo tuto příručku jako podporu při zavádění skupinového programu krizové intervence ConnecTEEN ve vaší vzdělávací instituci.

Předkládaný materiál přibližuje roli lektora v programu a nabízí praktická doporučení, jak při práci využívat přístup kouče, jak podporovat aktivní a smysluplné zapojení účastníků a vést program ve skupinách s různou mírou motivace, sebedůvěry, připravenosti i ochoty spolupracovat. Věnuje se také běžným obtížím, které mohou při realizaci programu nastat, a možnostem, jak je řešit, aniž by utrpěla kvalita a dopad programu.

Pokud se účastník ocitne v akutní krizi nebo ohrožení, lektor postupuje podle krizového protokolu své školy nebo organizace.

Základní zásady pro lektora

Odpovědi naleznou účastníci v sobě
Program ConnecTEEN vychází z přesvědčení, že každý účastník dokáže přemýšlet o své životní situaci, porozumět jí a ovlivňovat ji. Úkolem lektora není předkládat hotová řešení, ale podpořit účastníky v zamyšlení se prostřednictvím cílených otázek, aktivního naslouchání a citlivého vedení.

Účastníci jsou tvořiví, mají vlastní zdroje a jsou celistvými osobnostmi
Účastníci si do procesu učení přináší cenné zkušenosti, silné stránky, vlastní pohledy na svět i způsoby, jak se vyrovnávají s obtížemi. Lektor by měl důvěřovat jejich schopnosti učit se, rozvíjet se a hledat cestu v náročných situacích a podle potřeby jim poskytovat přiměřenou podporu. Zároveň by měl věřit, že žáci dokáží porozumět emocím, které se během setkání objeví, a postupně se s nimi vyrovnat.

Vnímejte potenciál každého žáka
Vaším úkolem je rozpoznat v každém z žáků potenciál, který si možná zatím ani on sám neuvědomuje, a dopřát mu prostor, aby se rozvíjel vlastním tempem.

Podporujte rozvoj a samostatnost
Když lektor přistupuje k účastníkům s důvěrou v jejich schopnost učit se a posouvat se, pomáhá jim posilovat sebedůvěru, odolnost a vědomí, že mohou svůj život aktivně ovlivňovat.

Důvěra

Důvěra je jednou ze základních hodnot programu ConnecTEEN. Hodnoty vyjadřují, na čem nám skutečně záleží. V tomto programu je důvěra základem smysluplného zapojení, učení i osobního rozvoje. Umožňuje, aby se celý proces mohl rozvíjet a přinášet skutečné výsledky. Důvěřujte procesu.

Důvěra jako vědomá volba
Důvěra není pasivní záležitost, je to vědomá volba. Rozhodnout se důvěřovat znamená vzdát se iluze kontroly. Lektor nemůže ovládat myšlenky, emoce, prožitky ani konkrétní výsledky učení jednotlivých účastníků. Jeho odpovědností je naopak vytvářet podmínky, které podporují jejich zapojení, přemýšlení a růst. To vyžaduje důvěru jak ve vzdělávací proces jako takový, tak ve schopnost účastníků se do něj aktivně zapojit.

Provázet, neřešit za účastníky
Úkolem lektora není řešit problémy účastníků ani jim poskytovat okamžité odpovědi. Jeho úlohou je vytvářet příležitosti k učení, zamyšlení a dialogu a přitom dodržovat přiměřené profesní hranice.
Když lektor účastníky procesem provází, místo aby jim určoval, co mají dělat, podporuje jejich aktivní zapojení, odpovědnost a pocit, že se na procesu sami podílejí.

Dobrovolnost zapojení a osobního sdílení
Účastníci by během setkání nikdy neměli cítit nátlak, aby sdíleli své osobní zkušenosti, emoce nebo soukromé informace. Osobní sdílení musí být vždy dobrovolné a má vycházet z individuální míry pohodlí a připravenosti každého z nich.

Kdykoli aktivita vybízí k osobnímu zamyšlení, měl by lektor jasně říct, že účastníci mohou mluvit v obecné rovině, pracovat s hypotetickou situací nebo uvést vymyšlený příklad místo vlastní zkušenosti. Může například říct: „Představte si, že se v takové situaci ocitne nějaký žák. Co by si asi mohl myslet nebo co by mohl cítit?“

Tato možnost volby posiluje psychologické bezpečí a umožňuje účastníkům smysluplně se zapojit do procesu učení s plným respektem k jejich osobním hranicím.

Důvěra v proces učení

Skutečné učení často přichází skrze diskusi, sebereflexi, překonávání překážek a zkoušení nových věcí. Odpor, nejistota, nesouhlas i ticho mohou být pro učení přínosem, pokud se s nimi zachází konstruktivně.

Lektor by proto měl zůstávat otevřený a vnímavý k tomu, co se ve skupině přirozeně vynořuje, a zároveň dbát na to, aby veškerá komunikace byla respektující, bezpečná a směřovala k danému cíli.

Prostředí založené na důvěře umožňuje účastníkům otevřeně se zapojit, zkoumat nové úhly pohledu a opravdově přispívat do společných diskusí i aktivit.

Práce se skupinou

Vymezení skupiny

Skupinu tvoří dvě nebo více osob, které spolu vzájemně komunikují a usilují o společný cíl. V programu ConnecTEEN je tímto cílem posilovat pohodu, mezilidské vztahy a odolnost a zlepšovat sociální klima ve třídě.

Proč má učení ve skupině smysl

Práce se skupinou otevírá příležitosti, kterých lze prací s jednotlivcem dosáhnout jen stěží.

Zapojení do skupiny může:

- posílit pocit sounáležitosti a přijetí,
- zmírnit sociální izolaci,
- dodat sebedůvěru díky sdílení společných zkušeností,
- podpořit vzájemné učení a oporu mezi vrstevníky,
- rozvíjet komunikační dovednosti i schopnost spolupráce,
- vést k hlubšímu zamyšlení díky setkání s různými úhly pohledu.

Výzkumy dlouhodobě potvrzují, že vědomí sounáležitosti patří k základním lidským potřebám a představuje významný ochranný faktor pro celkovou pohodu žáků i jejich zapojení do vzdělávání.

Učení prostřednictvím sdílení zkušeností

Když účastníci naslouchají tomu, co druzí prožili, jak situace vnímají a jak o nich přemýšlejí, uvědomují si, že na obtíže lze nahlížet různými způsoby a různě na ně reagovat.

Tento širší pohled podporuje sebepoznání a empatii účastníků a pomáhá jim rozhodovat se vědoměji.

Jak pracovat se skupinovou dynamikou

Skupina se nevyvíjí vždy hladce a přímočaře. Ani konflikty nemusí být nutně něčím negativním. Rozdílné názory, emoční reakce i období nejistoty jsou přirozenou součástí společného učení. Pokud se s nimi pracuje vhodným způsobem, mohou přinést cenné podněty k učení a dalšímu rozvoji.

Je-li to vhodné, měl by lektor o vzniklých obtížích mluvit otevřeně a pomáhat skupině hledat konstruktivní řešení. Účastníci si tak mohou rozvíjet komunikační dovednosti, schopnost řešit problémy a zvládat konflikty.

Od osamělosti ke sblížení

Mnoho mladých lidí přichází do programů, jako je ConnecTEEN, s pocitem, že jim nikdo nerozumí, že nikam nezapadají nebo že jsou se svými starostmi úplně sami.

Mnoho z nich má dojem, že se od ostatních zásadně liší – věta „nikdo mě nechápe" zaznívá velmi často. Jakmile však zjistí, že mají se spolužáky podobné prožitky a čelí stejným výzvám, začíná se mezi nimi přirozeně utvářet pocit sounáležitosti, propojení a vzájemného porozumění.

Pro žáky, kteří se cítí izolovaní nebo jim chybí zázemí a opora, může být skupina klíčovým bezpečným prostorem, kde si mohou vyzkoušet kontakt s druhými, získat větší sebedůvěru a posílit své vztahové dovednosti.

Co pomáhá skupině dobře fungovat

Ke zdárnému fungování skupiny přispívají zejména dva faktory:

1. **Efektivní komunikace** – komunikace založená na vzájemném respektu a věcnosti umožňuje účastníkům spolupracovat, sdílet vlastní zkušenosti a učit se jeden od druhého.
2. **Cílevědomé vedení** – skupina potřebuje jasné a promyšlené vedení ze strany lektora, který hraje při usměrňování procesu učení zásadní roli. Veškeré aktivity, diskuze i vstupy lektora by měly soustavně směřovat k naplňování cílů programu a zároveň pružně reagovat na aktuální potřeby žáků.

Výsledný úspěch programu se rodí ze společného zapojení jednotlivců i celé skupiny. Každé slovo i každý krok lektora by měly posouvat skupinu vpřed a podporovat rozvoj jednotlivců i celého kolektivu.

Práce ve dvojicích a menších skupinách

Pokud je ve třídě patrná nízká motivace, ostych nebo neochota zapojit se, může lektor nejprve zařadit práci ve dvojicích či menších skupinkách – ať už jako přípravný krok, nebo jako plnohodnotnou náhradu za vystupování před celou třídou.

Pro některé žáky bývá mnohem snazší vyjádřit své myšlenky, ověřit si vlastní názory a aktivně se projevit v komornějším a méně exponovaném prostředí. Práce ve dvojicích či menších skupinkách tak pomáhá podpořit zapojení, dodat potřebnou jistotu a vytvořit pozvolný přechod ke společné diskusi s celou třídou.

Formát skupinové práce by měl lektor vždy volit s ohledem na potřeby a naladění žáků, avšak tak, aby zamýšlený vzdělávací cíl aktivity zůstal plně zachován.

Uspořádání místnosti

Prostředí, ve kterém setkání probíhají, by mělo přirozeně podporovat zapojení žáků, otevřenost a vzájemnou komunikaci.

Pokud to podmínky školy/učebny umožňují:

- Rozestavte židle do půlkruhu.
- Odstraňte zbytečné bariéry v prostoru, zejména lavice a stoly.
- Dbejte na to, aby na sebe všichni účastníci dobře viděli.
- Vytvořte klidné, příjemné prostředí bez rušivých vlivů.

Úkolem lektora je provázet skupinu procesem, nikoli být středem veškeré pozornosti. Uspořádání místnosti by proto mělo žáky přirozeně vybízet k dialogu, zamyšlení a vzájemné interakci.

Cvičení mezi setkáními

Cvičení mezi setkáními jsou nedílnou součástí programu ConnecTEEN. Pomáhají účastníkům přenášet poznatky získané během setkání do každodenního života a samostatně uplatňovat nové znalosti, dovednosti a postupy. Procvičování mezi setkáními pomáhá nové poznatky a dovednosti upevnit, aby je účastníci dokázali přirozeně a samostatně využívat v běžném životě.

Podpora odpovědnosti a zapojení

Na začátku každého setkání nabídněte prostor dobrovolníkům, aby se podělili o to, jak přistoupili ke cvičení z minulého setkání a co se při něm naučili.

Tento postup:

- posiluje odhodlání a osobní odpovědnost,
- podporuje zamyšlení nad vlastní zkušeností a sebepoznání,
- nabízí ostatním konkrétní příklady z praxe,
- ukazuje různé způsoby, jak využít získané poznatky.

Program klade důraz na konkrétní jednání. Cvičení mezi setkáními pomáhají účastníkům převést to, o čem přemýšlejí, do praxe.

Doporučení pro lektory

Někteří účastníci mohou uvést, že cvičení nesplnili. Nezaměřujte se pouze na to, zda ho dokončili. Pomocí otevřených otázek a s opravdovým zájmem zjišťujte, co se dělo mezi setkáními.

Účastníci často dosáhnou významného pokroku, aniž by si ho sami uvědomovali. Lektor může jejich učení podpořit tím, že jim pomůže rozpoznat, v čem se posunuli, jaké úsilí vynaložili, co nového vyzkoušeli a jaké pozitivní změny u nich nastaly.

Praktická doporučení

Vysvětlete smysl a cíle programu

Na začátku programu a stručně také v úvodu každého setkání vysvětlete, jaký je smysl programu i daného setkání a co by si z nich účastníci měli odnést.

Účastníci by měli rozumět tomu, že program ConnecTEEN:

- není běžným předmětem ve výuce,
- neslouží k ověřování a hodnocení znalostí,
- nezaměřuje se na výkon ani známky.

Jeho cílem je rozvíjet praktické dovednosti, které podporují:

- duševní pohodu,
- uvědomování si vlastních emocí,
- komunikaci,
- odolnost,
- zvládání stresu,
- pozitivní mezilidské vztahy.

Když mají účastníci jasnou představu o smyslu programu, bývají motivovanější, více se zapojují a aktivněji se účastní společných činností.

Zařaďte stručné opakování

Každé setkání by mělo začínat stručným připomenutím témat a dovedností z předchozích setkání.

Účastníkům to pomáhá:

- upevnit si, co se naučili,
- lépe si nové poznatky zapamatovat,
- oživit si praktické dovednosti,
- znovu se naladit na program.

V některých školách probíhá program v týdenních intervalech a ne všichni žáci se cvičením mezi setkáními věnují pravidelně. Pravidelné opakování proto zajišťuje, že každý dostane příležitost klíčové dovednosti procvičit a upevnit.

Příklad
Pokud se účastníci na třetím setkání seznámí s dechovou technikou, může čtvrté setkání začít jejím krátkým společným nácvikem. Poté může lektor položit otázky k zamyšlení, například:

„V jakých situacích v běžném životě by se vám tato technika mohla hodit?"

Takové opakování pomáhá upevnit osvojenou dovednost bez ohledu na to, zda ji účastníci mezi setkáními procvičovali.

Obecná doporučení

Pravidelnost a plánování programu

Aby měl program co největší dopad, měl by být zařazen jako plánovaná a pravidelná součást výuky. Neměl by sloužit jen jako běžná náhrada za odpadlé hodiny ani jako příležitostná výplň, když zrovna zbude čas. Pravidelné a promyšlené zařazení do rozvrhu pomáhá žákům vnímat program jako smysluplnou a plnohodnotnou součást jejich vzdělávání.

V ideálním případě:

- setkání probíhají každý týden ve stejný den,
- konají se ve stejný čas během vyučování,
- časový harmonogram zůstává po celou dobu neměnný.

Předvídatelnost napomáhá docházce, zajišťuje návaznost a vytváří ve skupině bezpečné a stabilní prostředí. Pravidelný rozvrh navíc škole usnadňuje přirozené začlenění programu do běžného chodu výuky.

Načasování a vnější podmínky

Při plánování programu by měla škola i lektor zohlednit okolnosti, které mohou ovlivnit energii žáků, jejich docházku, soustředění a chuť se zapojit.

Pokud je to možné, nezařazujte setkání do mimořádně náročných období, jako jsou období uzavírání známek, čtvrtletní písemné práce, konec školního roku či další období, kdy jsou žáci pod větším tlakem.

Stejně tak je potřeba brát v úvahu vnější vlivy, například vyšší nemocnost, celoškolní akce, nezvykle náročný denní rozvrh nebo nevhodné prostředí, které by mohlo zhoršit soustředění a spolupráci.

Lektor by se měl spolehnout na svůj odborný úsudek a v případě potřeby přizpůsobit termín či tempo setkání, aby stanovené vzdělávací cíle zůstaly plně zachovány.

Flexibilita při realizaci programu

Program ConnecTEEN by měl probíhat v souladu s jeho základními principy a plánovanými cíli. Zároveň by však lektor měl mít dostatečný prostor reagovat na aktuální potřeby, připravenost a dynamiku konkrétní třídy.

Podle situace může lektor upravit tempo setkání, nabídnout další vysvětlení či příklady, pozměnit formu aktivity nebo vyhradit více času pro diskusi a společné zamyšlení.

Pokud žáci potřebují k hlubšímu uchopení tématu více prostoru, lze setkání – umožňují-li to podmínky školy – prodloužit, například na dvě vyučovací hodiny za sebou. Prodloužení setkání je však pouze podpůrnou možností, nikoli povinností, a mělo by vždy vycházet z reálných potřeb žáků a možností školy.

Tato pružnost má podpořit zamýšlený smysl a cíle setkání, nikoli je měnit.

Přizpůsobení příkladů a aktivit

Aby byla témata pro žáky srozumitelná a blízká jejich světu, měl by lektor příklady, modelové situace i různé kulturní odkazy přizpůsobit věku, zkušenostem a prostředí, v němž žáci žijí.

Při hledání příkladů a situací, které budou jejich vrstevníkům skutečně blízké, mohou lektorovi výrazně pomoci ambasadoři žákovské pohody (proškolení žáci přispívající k podpoře dobrého klimatu ve škole).

Přizpůsobení kulturnímu kontextu

Některé příklady a odkazy použité v původním programu nemusí být ve všech zemích či regionech stejně pochopeny.

Při jejich úpravě dbejte na to, abyste:

- zachovali původní vzdělávací cíl,
- volili příklady přirozené pro české prostředí,
- vybírali situace, které jsou pro žáky snadno srozumitelné,
- používali jazyk i situace vycházející z jejich každodenní reality.

Pokud například v aktivitách zaměřených na identitu nahrazujete modelové osobnosti či fiktivní postavy, zvolte takové, které vaši žáci dobře znají, a dbejte na to, aby pedagogický záměr cvičení zůstal beze změny.

Zachování podstaty programu

Příklady a způsob vedení aktivit lze přizpůsobit, jejich cíle a základní principy by však měly zůstat zachovány.

Rovnováha mezi zachováním podstaty programu a jeho přizpůsobením místním podmínkám je důležitá pro udržení jeho kvality i pro to, aby byl smysluplný v různých vzdělávacích prostředích.

Konzultace a supervize

Konzultace a supervize jsou důležité nástroje pro udržení kvality programu. Měly by být vnímány jako přirozená a užitečná součást odborné práce, nikoli jako známka selhání nebo nedostatečné kompetence lektora.

Lektorům doporučujeme obrátit se na konzultaci či supervizi při řešení náročných situací, jako je nízká motivace žáků, složitá dynamika ve skupině, neochota zapojit se nebo sdílet, nejistota při úpravě aktivit, obtíže s vysvětlením některých témat či citlivé momenty vyžadující hlubší odborné posouzení.

Konzultace pomáhá lektorovi zhodnotit vývoj skupiny, promyslet vhodné úpravy a udržet rovnováhu mezi reagováním na potřeby žáků a zachováním základních principů i cílů metodiky.

Každá zapojená škola či organizace by měla podle svých možností vytvořit jednoduchý a dostupný systém podpory a určit pověřenou osobu nebo odborníka, na kterého se lektoři mohou v případě potřeby obrátit.

Závěrem

Úspěšnost programu ConnecTEEN nezávisí jen na samotných aktivitách, ale především na vztazích a atmosféře, kterou lektor dokáže vytvořit.

Když lektor staví na důvěře, podporuje zapojení i společné přemýšlení a zaměřuje se na silné stránky žáků, pomáhá vytvářet prostředí, které u mladých lidí posiluje duševní pohodu, psychickou odolnost, vzájemné vztahy i celkový osobní rozvoj.

Vaším úkolem není dovést žáky k předem daným odpovědím. Jde o to vytvořit podmínky, v nichž může proběhnout skutečné učení, osobní růst a vzájemné sblížení.

PARTNEŘI

FUNDACIÓN intras

TECHIN

zDz

STŘEDNÍ ŠKOLA ŘEMESEL, ŠUMPERK



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou pouze názory a stanovisky autorů a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie ani Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.