

# VÝUKOVÉ MATERIÁLY

Tato příručka byla vytvořena zejména pro začínající peer mediátory. Může však také sloužit jako inspirace k zábavným a přínosným hrám nejen pro samotné žáky a studenty, ale i pedagogy ve školních i volnočasových institucích. Obsahuje sedm hravých aktivit, které napomáhají k pochopení a praktickému vyzkoušení základních intervencí.

**INTERVENCE = specifická dovednost mediátora užívaná při komunikaci během mediace**

Aktivity jsou určeny pro jednotlivce, dvojice nebo menší skupinky. Lze je však přizpůsobit podle aktuální situace na požadovaný počet účastníků.



Každé aktivitě předchází úvod, v němž je stručně popsána intervence, se kterou právě pracujeme. Výjimkou je intervence zrcadlení, která je představena ve dvou aktivitách vzájemně opačných, a již

předchází jeden společný úvod. U všech aktivit pak následuje jednoduché vysvětlení jejich průběhu. V závěru popisu aktivity je uvedeno, k jakému účelu slouží a co by si z ní měl účastník odnést.



## SEZNAM AKTIVIT

1. Vidiš to stejně?
2. Pocitový šatník
3. Komentář zrcadla pocitů
4. Pamatovák
5. Řekni to hezky
6. Opakovačka
7. Hádej, kdo jsem?

# 1. VIDÍŠ TO STEJNĚ?

## INTERVENCE AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ

### AKTIVNÍ NASLOUCHÁNÍ

Jde o základní komunikační techniku, z níž vychází mnoho dalších. Slouží k uvědomění účastníků, že je důležité druhému věnovat plnou pozornost a reagovat na něj. Jakou měrou jsou si účastníci schopni naslouchat, se odráží na soudržnosti jejich vztahu.

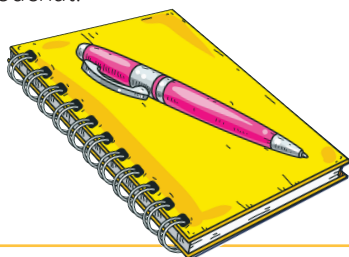
### AKTIVITA

Účastníci si ve dvojici sednou proti sobě tak, aby byli o sebe opření zády. Oba mají papír a tužku, protože budou kreslit. Jeden z nich je kapitán, který začíná, a tak si jako první rozmyslí, jak bude vypadat jeho kresba. Kapitánův úkol je popisovat konkrétně, co právě kreslí, jelikož druhý hráč svůj obrázek tvoří podle instrukcí, které slyší od kapitána. Jakmile oba dokončí své dílo, odloží je na chvíli stranou a vymění si role. Až dokreslí podruhé, navzájem si oba výtvořky ukážou a zhodnotí jejich podobnost.



Zadané náměty na obrázek: anděl, čert, vodník, víla, čarodějnice, skřítek, drak a sněhulák.

Aktivita je jednou z her, která slouží k uvědomění si, že i když máme pocit, jak jasně a přehledně se vyjadřujeme, okolí to nemusí vnímat tak jednoznačně. Hra má ukázat, že každý myslí a vyjadřuje se odlišně a záleží jen na nás, jak si budeme navzájem naslouchat.



# 2. POCITOVÝ ŠATNÍK

## INTERVENCE ZRCADLENÍ

### ZRCADLENÍ

Intervence zrcadlení funguje na principu, kdy hovoří jeden z účastníků a mediátor mu vytváří zrcadlo. Vyjadřuje tak účastníkovi své pochopení a protistraně přibližuje jeho pocity. Mediátor napodobuje některá jeho gesta, ale primárně popisuje danou emoci, již klient právě cítí. Využívání této intervence je žádoucí, i když se mediátor zmýlí v pocitech klienta. Dotčeného to přiměje se ke svým pocitům vyjádřit a uvést je na pravou míru.

*Podstata zrcadlení spočívá v práci s emocemi. Cílem techniky je naučit se pocity správně pojmenovávat a umět s nimi pracovat.*



### AKTIVITA

Dobrovolníkům se přečte jedna věta, která vyjadřuje konkrétní emoci. Jejich úkolem je emoci z věty vycítit a správně pojmenovat. Požadovaná odpověď má být jednoslovná.



- 1) Mrzí mě, jak ses k tomu postavil. Tohle jsem od Tebe opravdu nečekal.
- 2) Fakt mě vytáčí, že si to ode mě nenecháš vysvětlit!
- 3) Nemám vůbec sílu pokračovat, stejně to k ničemu nevede. Nemám už naději.
- 4) A co když ho ztratím? Pravdu mu raději říkat nebudu...
- 5) Nemůžu se soustředit, cítím se stále pod tlakem.
- 6) Už mě nebaví se s Tebou dohadovat, nemám na to sílu.
- 7) Ani nevnímáš, že se Ti snažím pomoci...
- 8) Mrzí mě, že se to celé snažíš hodit na mě. Dotklo se mě to.
- 9) Je mi z Tvých názorů na nic.
- 10) Udivuje mě, že to bereš takhle.

### ODPOVĚDI:

- 1) zklamání
- 2) vztek/zuřivost
- 3) zoufalství/bezmoc
- 4) strach
- 5) napětí/stres
- 6) vyčerpání
- 7) nedocenení
- 8) krivda
- 9) pohrdání
- 10) překvapení

# 3. KOMENTÁŘ ZRCADLA POCITŮ

## INTERVENCE ZRCADLENÍ

Druhé procvičení intervence zrcadlení je opačné k prvnímu. Zde dostane dobrovolník danou emoci a má za úkol vymyslet větu, která emoci vystihne. Věty mohou být vytvořeny na podobném principu jako v předchozí aktivitě.

Emoce jsme si rozdělili do dvou odvětví, na pozitivní i negativní. Přestože se v mediaci převážně setkáváme s těmi negativními, měli bychom umět pojmenovat také ty pozitivní.

- **pozitivní:** spokojenost, překvapení, radost, euforie, vděčnost
- **negativní:** vztek, smutek, zoufalství, stres, strach, křivda



# 4. PAMATOVÁK

## INTERVENCE SHRUTÍ

### SHRUTÍ

Touto intervencí mediátor shrnuje fakta i myšlenky, které byly řečeny účastníky mediace. Shrnutí slouží k opakování a uvědomění si příčiny, proč byly

názory i tvrzení zmíněny. Intervence je důležitá pro orientaci účastníků v diskuzi a k celkovému zpřehlednění situace. Mediátor před shrnutím musí myslet na to, aby ho slyšeli oba klienti.



### AKTIVITA

Princip Pamatováku je zcela jednoduchý. Dobrovolníci dostanou část textu a budou se snažit si jej zapamatovat. Následně mají jednoduše a jasně vystihnout hlavní myšlenku úryvku.

Pamatovák má účastníky naučit vyhledat a vystihnout obsah bez uvádění zbytečných frází a pocitů okolo.



## ÚRYVEK 1

Nejsou ty knedlíčky trochu mazlavé?  
Noky přece musí být trošičku mazlavé  
na povrchu.

Noky? Slyšel jsem dobře? Řekla jsi noky?  
Maminčiny noky přece. Pravý nok je na  
povrchu klouzavý a uvnitř kyprý a vláčný.  
Ale mluvila jsi o maminčiných vynikajících  
bramborových knedlíkách.

Mluvím o senzačních maminčiných  
nocích.

Ty se je opovažuješ nazývat noky?  
Vysvětlím vám rozdíl mezi knedlíky

a noky. Je to prosté. Knedlík se vaří ve  
vroucí vodě ve formě podlouhlých  
válečků a teprve po vyjmutí  
z lázně se válí na tenké plátky.

Takový knedlík může být trochu  
oslizlý. Naproti tomu typický  
nok se ve formě kuliček nebo  
šišek vaří každý kousek oddělený  
zvlášť, a tudíž je slizký po  
celém svém povrchu.

Vilmo, jak jsi vařila tento  
knedlík?

(Pelíšky)



## ÚRYVEK 2

A teď jsou tam ti *hrdobci* a s  
tím jsme si nevěděli rady. „Jen  
trochu blíže *hrdobci*.“ Nevíte  
někdo, co je to *hrdobec*?

*Hrdobec*, to je takový brouk, chrobák, co  
si před sebou válí kuličku, z toho trusu.

Jo ty myslíš hohnivála?

No hohnivála, ale v přírodopise se nazývá  
*hrdobec*.

Prosím, mám dotaz. Já jsem tady v té  
básni narazil na takové slovo, jsem  
nerozumím.

Které slovo?

To slovo *hrdobec*. To jsem ještě nikde  
neslyšel.

Ale o tom zde již dobrou půl hodinu  
hovoříme, Mlho.

(Marečku podejte mi pero)

## ÚRYVEK 3

Když si je vezmu každého zvlášť, jsou  
to taková chytrá lidé. A když se pak  
podívám do těch písemek, já vám  
nevím.

Proboha, co to je?

Analytika.

A co se tím počítá?

Já nevím, cokoliv. Měli to v tématickém

plánu, tak to učím.

Jsou tu studenti gymnázia, takže musejí mít všeobecné vzdělání.

Mě by teda jako studenta  
zajímalo, k čemu mi tohle  
bude v reálném životě.

V reálném životě? Ty jsi ale naivní.

(Gympl)



# 5. ŘEKNI TO HEZKY

## INTERVENCE PŘERÁMOVÁNÍ

### PŘERÁMOVÁNÍ

Přerámování je jednou z intervencí, kterou provádí mediátor. Přetváří netaktní výrok do pozitivního, nebo alespoň neutrálního vyznění, aniž by změnil jeho smysl. Méně útočného výroku docílí mediátor použitím vhodnějších slovních spojení a klidným tónem hlasu. Musí být ovšem na pozoru, aby nesklouzl k manipulaci.



### AKTIVITA

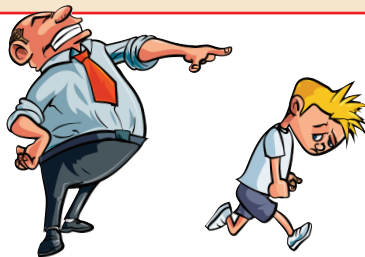
Jak vyplývá z názvu aktivity, úkolem dobrovolníků bude vymyslet novou interpretaci zadaného výroku tak, aby nezněl agresivně a nebyl rozkazem. Nezapomínejte, že mediátor by změněný výrok ještě převedl z druhé osoby jednotného čísla do třetí, to vy ale nemusíte.

**Př.: Nenadávej! Mluvíš jak dlaždič.**



**Mohl bys, prosím Tě, přestat mluvit sprostě? Vadí mi to.**

- 1) Nesahej na mě! Víš, jak to nesnáším.
- 2) Přestaň dělat ten randál. Kdo to má poslouchat?!
- 3) Nekomanduj mě!
- 4) Neflákej se a pomoz mi.
- 5) Nebudu se s Tebou o tom prostě bavit.
- 6) Nech mě to už doříct a neskákej mi do řeči.
- 7) Proč to tady zase zavazí? Odnes to.
- 8) Začni laskavě chodit včas.
- 9) Nepleť se do toho, není to Tvoje starost.
- 10) Přestaň si půjčovat moje oblečení, zničíš ho!



Na základě zkušenosti z této aktivity můžeme říct, že vždy záleží na vyznění výroku. Je tedy jen na nás, jakým způsobem budeme působit na okolí svými projevy.

## PŘÍKLADY PŘERÁMOVÁNÍ:



- 1) Není mi příjemné, když se mě dotýkáš.
- 2) Potřeboval bych, aby ses ztišil. Nemůžu se soustředit.
- 3) Mohl bys mi, prosím Tě, na chvíli přestat říkat, co mám dělat?
- 4) Právě bych potřeboval Tvoji pomoc.
- 5) Je mi nepříjemné to s Tebou řešit.
- 6) Ocením, když mne necháš mluvit chvíli bez přerušení.
- 7) Potřeboval bych, abys to odnesl a dalo se tady procházet.
- 8) Potřebuju od Tebe, abys začal chodit včas.
- 9) Chtěl bych prostor na vyřešení této situace, tohle se Tě netýká.
- 10) Nepůjčuj si, prosím Tě, moje oblečení, bojím se, že ho zničíš.

# 6. OPAKOVÁČKA

## INTERVENCE PARAFRÁZOVÁNÍ

### PARAFRÁZOVÁNÍ

Parafrázování slouží k ověřování správného pochopení výroku. Jde o zpětné doptávání se na sdělení, které účastník mediace právě popsal, aniž by ho mediátor jakkoliv hodnotil. Účastník může parafrázi odmítnout a opravit mediátora. V tu chvíli si sám převypráví svůj příběh a na sdělení se pohlíží z více úhlů.



### AKTIVITA

### PŘ. PARAFRÁZOVACÍ OTÁZKY:

**Výrok:** Raději snídám celozrnné pečivo, jelikož je zdravější.

**Parafrázovací otázka:** Ty opravdu radši jíš celozrnný rohlík, i když má na sobě ty semínka? To já upřednostním....

Jedná se o aktivitu ve dvojicích. Oba dva dostanou na začátku větu, která projevuje jasný názor a je přitom v rozepři s větou druhého. Mají za úkol každý svou větu přečíst a uvést se do situace. V tu chvíli začíná debata, v níž si každý musí stát za svým názorem a vymýšlet argumenty, proč by měla být situace řešena dle něj. Je ovšem podstatné na protihráče reagovat parafrázovací otázkou, kterou shrne jeho výrok a až následně projevit svůj názor.

Opakovačka nás učí ověřování správnosti pochopení výroků a porozumění druhým.



### Situace 1

Maturitní večírek zorganizujeme jako velkou akci, je přece jen jednou za život.

Zorganizujeme maturitní i stužkovací večírek, ale uděláme je menší, alespoň ušetříme.

### Situace 2

Je pro mě lepší ráno vstát dřív a mít na sedmou, než být ve škole do večera.

Radši si ráno přispím a jsem ve škole i odpoledne, než abych musel vstávat brzo.

### Situace 3

Spíše si jdu zaběhat do přírody, než aby mě někdo v posilovně pozoroval.

Zajdu si spíše do posilovny, kde to má pro mě smysl, než abych se někde trmácel po lese.

### Situace 4

Volný víkend raději trávím doma odpočíváním, sledováním filmů, či hraním her, než abych chodil někam ven.

Jakmile mám o víkendu chvíli času, domlouvám se s přáteli a něco podnikáme.

### Situace 5

Preferuji zdravou, vyváženou stravu a masu se snažím spíše vyhýbat.

Radši si dám pěkně buček, než abych jedl jako králík.



# 7. HÁDEJ, KDO JSEM?

## INTERVENCE DOTAZOVÁNÍ

### DOTAZOVÁNÍ

Dotazování primárně slouží k zjišťování a upravování významu informací. Různé otázky obohacují řečená sdělení o nový úhel pohledu, díky němuž účastníci více porozumí názoru druhého.

Nejdůležitější je poznat rozdíl mezi otevřenými a uzavřenými otázkami a vědět, kdy je které vhodné používat. Proto si před aktivitou na dotazování zkusíme ještě jedno přípravné cvičení.



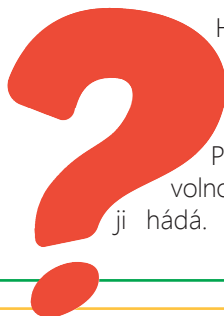
### PŘÍPRAVNÉ CVIČENÍ

Každý má za úkol vymyslet tři otevřené a tři uzavřené otázky. Rozdíl mezi nimi je zcela zřetelný. Na uzavřenou otázku se odpovídá ano či ne nebo jednoslovnou očekávanou odpovědí. Naopak po vznesení otevřené otázky se musí dotazovaný zamyslet a jednoduše rozvést svou odpověď. Otevřené se užívají pro zjištění nových informací.

**Př.:**

- *otevřené: Co bylo příčinou vašeho konfliktu?*
- *uzavřené: Souhlasíte s názorem protistrany?*

### AKTIVITA



Hru hádej, kdo jsem, zná snad každý. Účastníci se rozdělí do dvou skupin. První si vymyslí libovolnou osobnost a druhá ji hádá. V našem případě

budou mít ale jen omezený počet otázek. Mohou položit maximálně 20 otázek, ale musí střídat otevřené a uzavřené otázky těsně za sebou. Když si je tým jistý odpovědí, může ji rovnou říct.

Dotazování nás vede k zamyšlení, jakým způsobem bychom měli pokládat otázky, abychom dostali požadovanou odpověď nazpět.

# POSELSTVÍ AUTORA

Milí peer mediátoři, pedagogové, čtenáři,

že jste se dočetli až sem, pro mě znamená, že vás příručka zaujala. Věřím, že si nově získané dovednosti vyzkoušíte při běžné každodenní komunikaci, ať už s přáteli nebo autoritami. Jsem přesvědčena, že prostřednictvím osvojených intervencí opravdu můžete předejít některým zbytečným střetům a sporům, a účinně tak zabránit větší eskalaci konfliktu. Pokuste se je začít aplikovat v každodenních situacích a brzy poznáte, zda lze tímto způsobem vyčistit atmosféru konfliktního prostředí.

Podělte se o nové zkušenosti se svými přáteli. A pokud na vás příručka zapůsobila a splnila alespoň trochu vaše očekávání, doporučte příručku i jim.

Díky za vaši trpělivost a nadšení pro peer mediaci!

Vaše autorka Ema

