



SPRIEVODCA PRE ŠKOLITEĽOV A ŠKOLITEĽKY



Buddy systém



UNIVERZITA
PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA
V KOŠICIACH



MINISTERSTVO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



Obsah

- 04** ➔ Úvod
- 05** ➔ Predstavenie programu
- 11** ➔ Príprava na program
- 12** ➔ Štruktúra programu
- 21** ➔ Záver
- 23** ➔ Prílohy

Partneri

Buddy systém vznikol ako projekt Behaviorálneho a experimentálneho ekonomického tímu Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky a jeho pilotný program bol realizovaný na Univerzite Pavla Jozefa Šafárika pod vedením Mgr. Lenky Abrinkovej, PhD. z Univerziténeho poradenského centra.



Univerzitné poradenské centrum je špecializovaným pracoviskom Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach (ďalej len UPJŠ v Košiciach) pre poskytovanie poradenstva študentom UPJŠ v Košiciach. UNIPOC tiež poskytuje podporu a starostlivosť študentom so špecifickými potrebami.



Behaviorálny a experimentálny ekonomický tím (BEET), oficiálne pôsobí na Ministerstve zdravotníctva MZ SR ako Odbor inovatívnych prístupov v zdravotníctve. Poslaním BEETu je prinášať do slovenského zdravotníctva overené princípy, poznatky a riešenia vychádzajúce z poznatkov behaviorálnej vedy. Veríme, že využívaním prístupov zohľadňujúcich všetky odtiene ľudského správania dokážeme skvalitniť slovenské zdravotníctvo a sprístupniť v ňom najnovšie medicínske poznatky bez rozdielu a pre všetkých.

Úvod

Milé školiteľky, milí školitelia, vitajte!

Táto príručka je venovaná jednej z najdôležitejších a najcennejších iniciatív vysokoškolského prostredia – Buddy systému – a je určená pre všetkých školiteľov a školiteľky, ktorí sú zodpovední za školenie vysokoškolských študentov a študentiek, aby sa stali buddies a poskytovali podporu a pomoc svojim spolužiakom a spolužiačkam.

Buddy systém sa zameriava na pomoc študentom a študentkám pri adaptácii na vysokoškolské prostredie a na zlepšenie ich duševnej pohody v osobnom kontakte, ale aj online. V dnešnej dobe, keď sa mladí ľudia stretávajú s rôznymi výzvami a tlakmi (rovnováha školského, pracovného a osobného života, akademický tlak, technologické a informačné výzvy, sociálne tlaky...), je nevyhnutné poskytnúť im v univerzitnom prostredí efektívnu a ľahko dostupnú pomoc. Buddy systém však nie je len o poskytovaní akademickej pomoci, ale aj o vytváraní vzťahov, podpore a priateľstve.

V tejto príručke sa zameriame na poskytnutie návodov a tipov pre školiteľov a školiteľky, ktorí budú na svojich univerzitách implementovať Buddy systém. Príručka sa zaoberá rôznymi aspektmi Buddy systému, jeho východiskami, cieľmi, ako aj praktickými radami a stratégiami pre efektívne vedenie školenia. Všetky aktivity v príručke slúžia ako inšpirácia alebo podnet na realizovanie konkrétnych cieľov, ich využitie nie je povinné.

Ďakujeme vám za vašu angažovanosť a odhodlanie pomôcť študentom na ich vysokoškolskej ceste. Spolu tak môžeme vytvárať prostredie, ktoré bude naplnené dobrom.



Lenka Hudáková
psychologička UNIPOC

Lukáš Sekelský
riaditeľ BEET

Katarína Jandová
hlavná odborníčka pre psychológiu MZ SR

Predstavenie programu

Východiská

Pandémia, lockdowny a iné opatrenia založené na sociálnej izolácii poukázali na dôležitosť starostlivosti o duševné zdravie a duševnú pohodu. Štúdia BEETu s názvom **Analyza duševnej pohody u mladých ľudí počas pandémie Covid-19** (2022) merala aktuálny stav duševnej pohody prostredníctvom všeobecne uznávaných škál PHQ-9 a GAD-7, zameraných na stavy úzkosti a depresie. Prieskumu sa zúčastnilo 5 403 respondentov počas obdobia zimného semestra 2021 na slovenských vysokých školách.

Až **80% ľudí** v uviedlo, že ich **depresívne symptómy** paralyzovali počas týždňa natoľko, že sa to prejavilo v ich výkone (v škole/práci), v domácnosti a v sociálnych vzťahoch. Vyššie priemerné skóre v depresii je na I. stupni v úvodných bakalárskych ročníkoch, zatiaľ čo najvyššie priemerné skóre v úzkosti je v treťom ročníku Bc. štúdia. Okrem stavu duševnej pohody sa zisťovali aj názory respondentov na **bariéry** vyhľadať odbornú pomoc pri zhoršujúcich sa stavoch duševnej nepohody a preskúmali sa možné **motivácie**, ktoré by mohli podporiť vyhľadanie adekvátnej pomoci.

Predstavenie programu

Východiská

Respondenti sa snažia **zdieľať problém s rodinou alebo kamarátmi** a túto formu uprednostňujú pred kontaktovaním odborníkov (**57%**). Taktiež sa snažia najskôr **vyriešiť problém svojpomocne (55%)**. Okolo **42% respondentov vidí ako hlavnú bariéru finančné obavy**, že si odbornú pomoc nebudú môcť dovoliť. A vyše **34%** respondentov je presvedčených, že **problém prejde sám**, bez potreby kontaktovania odbornej pomoci. Medzi ďalšie prekážky respondenti zaradili nedostatok informácií o možnostiach dostupnej pomoci, ako aj o iných skutočnostiach. Zároveň žiadali, aby boli dané informácie poskytované jasne a transparentne. Až **60% respondentov by uvítalo viac informácií od školy a nastavenie jasnej cesty vyhľadania pomoci**.

Medzi najvýznamnejšie motivácie, ktoré by mohli pomôcť s hľadaním pomoci, patria: možnosť získania **bezplatnej pomoci (69%)**, prehľad **jasnej cesty vyhľadania pomoci (54%)** a upozornenie, že ide o **dlhodobý problém (53%)**. Ženy v prieskume deklarujú vyšší záujem o témy duševného zdravia v porovnaní s mužmi. Možnosť **online konzultácie** o problémoch duševnej nepohody (47%) a potreba anonymity boli špecificky dôležité pre tých, ktorí trpia vážnejšími formami depresie. Na druhej strane práve respondenti s dlhodobo pretrvávajúcimi symptómami depresie vyjadrovali **záujem o Buddy systém**.

Predstavenie programu

Podmienky vzniku



Pilotný Buddy systém bol realizovaný na Univerzite Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, pričom do projektu sa zapojili študenti/ky všetkých fakúlt univerzity (**23 študentov, z toho 3 zahraniční**). Výcvik buddies bol realizovaný v akademických rokoch 2021/2022 a 2022/2023. **76 študentov požiadalo o pomoc buddyho**, pričom najčastejšie išlo o témy, ako **orientácia na univerzite a riešenie problémov so štúdiom; nadmerná záťaž (stres); problémy s učením; problémy s adaptáciou na VŠ**.



Platforma Emental ponúka zastrešenie Buddy systému naprieč vysokými školami a umožňuje anonymnej online komunikácie medzi záujemcom a buddym. Vyškolení buddies budú mať na tejto stránke svoje profily (univerzita, fakulta, odbor), čo umožní záujemcom a záujemkyniam vybrať si toho najvhodnejšieho. Navyše si na platforme Emental môžu návštevníci a návštevníčky urobiť kvíz duševnej pohody a dozvedieť sa viac o Buddy systéme alebo prevencii a liečbe duševného zdravia.



Pracovná skupina pre prípravu Buddy systému pre študentov a študentky vysokých škôl na Slovensku vznikla ako poradný orgán Ministerstva zdravotníctva SR s cieľom pravidelne hodnotiť a zlepšovať Buddy systém na Slovensku.

Predstavenie programu

Buddy systém na vysokých školách

Študentskí buddies sú vyškolení dobrovoľníci z radov študentov a študentiek vysokej školy, ktorí poskytujú podporu a pomoc pre záujemcom a záujemkyniam anonymne na portáli Ementál alebo face-to-face, a to konkrétne v oblasti adaptácie na univerzitné prostredie a v oblasti podpory duševného zdravia. Študentskí buddies pôsobia ako rovesnícki poradcovia, ale aj ako navigátori v zložitej spleti univerzitného života a štúdia s cieľom uľahčiť svojim mladším spolužiakom a spolužiačkam ich nový život a porozumieť akademickému prostrediu.

Podpora duševného zdravia študentov

- vedenie poradenského rozhovoru
- sprevádzanie študenta náročnými obdobiami súvisiacimi so školou (skúškové obdobie, zápočty) a podpora pri spracovaní emócií
 - povzbudenie a ocenenie
 - svojpomocné stratégie

Adaptácia na univerzitné prostredie

- poskytovanie informácií o vysokej škole, vyučovaní, učiteľoch a kontaktoch na rôzne univerzitné zdroje pomoci
- distribúcia informácií o dôležitých univerzitných štruktúrach
 - pomoc pri orientovaní sa v univerzitnom kampuse

Predstavenie programu

Buddy systém na vysokých školách

Úlohou buddies je poskytovať podporu a pomoc záujemcom a záujemkyniam v oblasti adaptácie na univerzitné prostredie a v oblasti duševného zdravia a pohody.

Buddies budú so svojimi záujemcami komunikovať o:

- praktických univerzitných otázkach ✓
- strese a zvládaní záťaže (skúškové obdobie, dištančné vyučovanie, motivácia k učeniu) ✓
- vyčerpaní (normalizovať oddych, relaxovanie, dýchacie techniky, rôzne prospešné formy uvoľnenia sa) ✓
- sociálnej úzkosti (buddy systém pomáha znižovať úroveň sociálnej úzkosti) ✓
- problémoch vo vzťahoch (rodinné, partnerské) ✓

Úlohou buddies nie je nahrádzať psychológa, a preto ak buddy identifikuje u svojho záujemcu alebo záujemkyne výrazné symptómy duševnej nepohody alebo psychických problémov, je povinný poskytnúť kontakt na odborníka na základe príručky o organizačnej štruktúre a zdrojoch pomoci na vysokej škole/univerzite a upovedomiť svojho supervízora/ku.

Buddies nebudú so svojimi záujemcami riešiť:

- depresie ✗
- samovražedné sklony a myšlienky ✗
- sebapoškodzovanie ✗
- užívanie drog ✗
- nadmerné užívanie alkoholu ✗
- poruchy príjmu potravy ✗
- domáce násilie ✗
- úzkosť ✗
- všetko, v čom sa necítia dobre ✗

Predstavenie programu

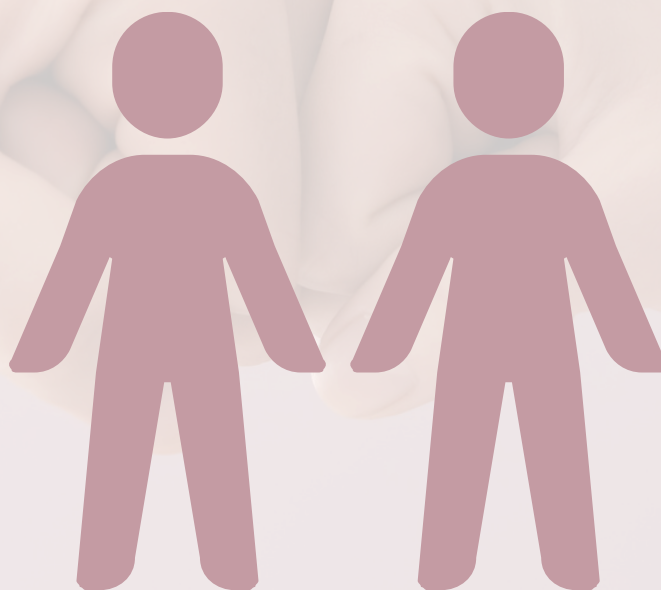
Buddy systém na vysokých školách

#kombinácia anonymnej pomoci a pomoci tvárou v tvár

#jasná cesta k duševnej pohode

#rovesník ako navigátor

#sebarozvoj rovesníkov



#rovesník ako zdroj informácií

#pomoc na báze altruizmu

#rovesník ako vyškolený pozorovateľ

Príprava na program

Školenie Buddy systému vychádza z programov peer školení, pričom dôraz sa kladie na aktivizujúce metódy vzdelávania (rolové hry, brainstorming, projektové metódy...), a je adaptované pre potreby vysokoškolských študentov a študentiek v kontexte slovenských vysokých škôl.



Vhodná miestnosť je pre školenie kľúčovým faktorom. Vyberte priestor, kde bude možné podľa typu skupinovej aktivity hýbať nábytkom (niekedy budete potrebovať premiestniť stoličky do kruhu, inokedy zasa poukladať stoličky okolo lavice, na ktorej sa bude pracovať na spoločnom projekte).



Flipchart, flipchartové papiere, perá, ceruzky, farbičky, fixky, čisté papiere, vytlačené materiály, dosky/podložky na písanie... To všetko je potrebné zabezpečiť pre hladký priebeh školenia. Navyše, študenti a študentky veľmi ocenia materiálnu pripravenosť školiaceho tímu.



Bez techniky to v súčasnosti nepôjde. Aj napriek tomu, že školenie prebieha interaktívnou formou, je potrebné mať v miestnosti počítač s internetom, dataprojektorom a reproduktormi. Odporúčam pripraviť krátku prezentáciu s harmonogramom školenia, kľúčovými pojmami, videoukážkami, nie však s teoretickými poznatkami.

Štruktúra programu

Školenie Buddy systému pre študentov a študentky vysokých škôl je rozdelené do dvoch dní, počas ktorých študenti a študentky:

- získajú informácie o organizačnej štruktúre a zdrojoch pomoci na svojej alma mater;
- budú rozvíjať svoje soft skills (komunikáciu, asertivitu, tímovú prácu...).

Odporúčaný počet študentov a študentiek na jeden výcvik je minimálne 5 a maximálne 25.



Štruktúra programu

Buddy systém I.

Cieľom prvej časti modulu *Buddy systém* je zoznámenie sa s účastníkmi a účastníčkami školenia navzájom a vytvorenie podmienok pre bezpečný chod školenia. Trvanie tejto časti modulu je max. 1,5 hodiny, v závislosti od veľkosti skupiny.

Názov aktivity	Trvanie aktivity	Popis aktivity
Privítanie	10 minút	privítanie na školení a predstavenie harmonogramu školenia
Spoznajme sa	40 minút	vzájomné spoznávanie sa (príloha 1)
Pravidlá	40 minút	skupinové pravidlá prostredníctvom aktivity o očakávaniach, prianiach a obavách (príloha 2)

Štruktúra programu

Buddy systém II.

Cieľom druhej časti modulu *Buddy systém* je predstavenie Buddy systému na slovenských vysokých školách. Trvanie tejto časti modulu je max. 1,5 hodiny, v závislosti od veľkosti skupiny.

Názov aktivity	Trvanie aktivity	Popis aktivity
Východiská	30 minút	dôvody vzniku Buddy systému
Ciele	20 minút	predstavenie cieľov programu a úlohy buddies v tomto programe
emental.sk	20 minút	predstavenie platformy emental.sk prostredníctvom inštruktážneho videa
Buddy systém na tvojej VŠ	20 minút	formy komunikácie, intervízie a supervízie

Štruktúra programu

Organizačná štruktúra a zdroje pomoci

Cieľom modulu *Organizačná štruktúra a zdroje pomoci* je oboznámiť študentov a študentky o organizačnej štruktúre univerzity, o jednotlivých oddeleniach a subjektoch a ich právomoci. Dôležitou súčasťou tohto modulu je aj predstavenie jasnej a dostupnej pomoci, ktorá je na univerzite poskytovaná (psychológ, kariérový poradca a pod.). Pre realizovanie tohto modulu je potrebná príručka, ktorú si školitelia a školiteľky vytvárali na svojom školení k vedeniu a príprave tohto programu. Táto príručka by mala byť voľne dostupná pre všetkých študentov a študentky univerzity a mala by byť pravou rukou pre buddies. Trvanie tohto modulu je max. 1,5 hodiny aj s diskusiou, pričom kľúčovou časťou tohto modulu je samotná diskusia o skúsenostiach a zážitkoch s jednotlivými štruktúrami na univerzite.

Názov aktivity	Trvanie aktivity	Popis aktivity
Príručka	90 minút	predstavenie príručky o organizačnej štruktúre a zdrojoch pomoci na univerzite

Štruktúra programu

Komunikačné zručnosti

Cieľom modulu *Komunikačné zručnosti* je oboznámiť študentov a študentky s rôznymi formami a typmi komunikácie, ale aj so spôsobmi vedenia rozhovoru. Trvanie tohto modulu je max. 2, 5 hodiny, v závislosti od veľkosti skupiny.

Názov aktivity	Trvanie aktivity	Popis aktivity
Verbálna a neverbálna komunikácia	30 minút	Vlastný zážitok významu verbálnej a neverbálnej zložky v komunikácii (príloha 3)
Konštruktívne otázky v rozhovore	30 minút	Vytváranie banky otázok prospešných v komunikácii <small><i>Krízová intervencia prostredníctvom chatu, Ipčko, 2017, strana 40 – 46</i> (Príloha 4)</small>
Techniky rozhovoru	30 minút	Reflexia, parafráza, sumarizácia, klarifikácia <small>(Hricová, M. (2017). <i>Psychologický rozhovor</i>. Košice: UPJŠ, strana 16 – 20)</small>
Komunikácia v kríze	60 minút	Postup v krízovej intervencii a praktické ukážky komunikácie <small>(<i>Krízová intervencia prostredníctvom chatu, Ipčko, 2017</i> strana 46 – 53)</small>

Štruktúra programu

Vzťah buddy a záujemca

Cieľom modulu *Vzťah buddy a záujemca* je spoločne so študentmi a študentkami stanoviť ich vlastné hranice vo vzťahu k budúcim záujemcom a záujemkyniam a vyskúšať si v bezpečnom prostredí, ako sa v role buddyho cítia. Trvanie tohto modulu je max. 2 hodiny, v závislosti od veľkosti skupiny.

Názov aktivity	Trvanie aktivity	Popis aktivity
Kvalita vzťahu	30 minút	reflexia buddy roly a podmienok pre vznik dobrého kontaktu (príloha 5)
Hranice buddy vzťahu	30 minút	pevné a flexibilné pravidlá pri kontakte so záujemcami a záujemkyňami (príloha 6)
Modelové situácie	60 minút	písanie emailu alebo nácvik chatového/osobného kontaktu (príloha 7)

Štruktúra programu

Základy psychopatológie

Cieľom modulu *Základy psychopatológie* je oboznámiť študentov a študentky s rôznymi duševnými stavmi a duševnými ochoreniami, s ktorými sa pri svojej role buddyho môžu stretnúť. Cieľom nie je, aby vedeli tieto stavy a ochorenia liečiť, ale aby sa zvýšila ich citlivosť na toto správanie a aby získali pocit istoty pri kontakte s nimi. Dôležitou súčasťou tohto modulu je dať priestor študentom a študentkám, aby sa otvorene pýtali a skúmali nejasnosti v tejto téme. V prípade, že školiteľ alebo školiteľka nedisponuje psychologickým vzdelaním, je možné zvážiť prizvanie si odborníka alebo odborníčku na tento modul. Trvanie tejto časti modulu je max. 1,5 hodiny, v závislosti od veľkosti skupiny.

Názov aktivity	Trvanie aktivity	Popis aktivity
Základy psychopatológie	60 minút	úzkosť, depresia, poruchy príjmu potravy, závislosti - skupinový projekt
Self-help stratégie	30 minút	linky na užitočné články, aplikácie, infografiky ohľadom duševného zdravia

Štruktúra programu

Starostlivosť o seba

Cieľom modulu *Starostlivosť o seba* je venovať pozornosť prežívaniu študentov a študentiek, ktorí sa rozhodli vykonávať rolu buddyho, pričom je dôležité hovoriť o ich vlastnej starostlivosti o seba – psychologickej, fyzickej, sociálnej, spirituálnej i profesionálnej – a mapovať zdroje pomoci. Trvanie tohto modulu je max. 1,5 hodiny, v závislosti od veľkosti skupiny.

Názov aktivity	Trvanie aktivity	Popis aktivity
Strom	30 minút	sebareflexia psychických zdrojov a záťaží (príloha 8)
Podakuj svojmu telu	30 minút	sebareflexia pozitívnych vlastností (príloha 9)
Ako ma vidia iní	30 minút	anonymné odkazy od kolegov na školení (príloha 10)

Štruktúra programu

Ukončenie programu

Ukončenie programu by malo mať charakter uzatvárania jednej etapy (školenia) a začiatok ďalšej etapy (roly buddyho). Súčasťou je aj pomyselné vrátenie sa na začiatok a zreflektovanie spoločne stráveného času a nadobudnutých poznatkov:

- pripraviť priestor tak, ako to bolo v prvom bloku školenia (sedenie v kruhu);
- požiadať študentov a študentky o vytvorenie pôvodných skupín, v ktorých vykonávali aktivitu "Pravidlá", a spolu – najprv v malých skupinách a potom pred všetkými – zreflektovanie toho, ako sa naplnili ich prania, očakávania, obavy a či boli dodržiavané skupinové pravidlá;
- požiadať študentov o vyjadrenie ich pocitov, pozitív, negatív a odporúčaní v rámci tohto školenia (možnosť použiť aktivity na ukončovanie programu, napr. špagát); vyjadruje sa každý študent/ka, posledné slovo má školiteľ alebo školiteľka, ktorí sa takisto zapájajú do tejto aktivity;
- školiteľ/ka sumarizuje najbližšie kroky v rámci vykonávania roly buddyho (registrácia na portáli emental.sk, prístup k evidencii buddy kontaktov...);
- školiteľ/ka dáva priestor na posledné komentáre, poznámky, otázky;
- školiteľ/ka dáva certifikáty študentom a študentkám o úspešnom absolvovaní školenia, čo ich oprávňuje byť buddym na portáli emental.sk;
- školiteľ/ka uzatvára školenie.



Záver

Buddy systém vznikol za účelom podpory a prevencie duševného zdravia vysokoškolákov a vysokoškoláčok. Úspešná implementácia Buddy systému na vysokých školách poskytuje základ pre rozšírenie Buddy systému medzi povolania vyvíjajúce vyšší tlak na duševné zdravie, ako napríklad zdravotníci či príslušníci silových zložiek. Pri implementovaní tohto programu ma neváhajte kontaktovať, rada budem odborným aj ľudským sprievodcom.

Splnenie podmienok oprávňuje univerzitu alebo vysokú školu nadobudnúť štatút Buddy systému. Pre udržanie tohto štatútu však vysoká škola alebo univerzita musí kontinuálne pracovať na udržiavaní, preškolovaní, monitorovaní a prezentácii Buddy systému.

**"Ďakujem, že sa do
Buddy systému
zapájate a pomáhate
tým vytvoriť lepšie
miesto na štúdium."**

Lenka (autorka)



Mgr. Lenka Hudáková, PhD.

psychologička

Univerzitné poradenské centrum UPJŠ

lenka.hudakova@upjs.sk

Bibliografia

Anna Freud National Centre for Children and Families (2023): Peer support for children and young people's mental health and emotional well being program. Prevezaté z: <https://www.annafreud.org/schools-and-colleges/peer-support/>

Behaviorálny a experimentálny ekonomický tím (2022): Analýza duševnej pohody u mladých ľudí počas pandémie Covid-19. Prevezaté z: <https://www.beet.sk/storage/2022/11/Analiza-dusevnej-pohody-u-mladych-Covid-19.pdf>

Hricová, M. (2017). Psychologický rozhovor. Košice: UPJŠ

Zlevská et al. (2015). Príručka dištančného poradenstva so zameraním na poskytovanie služby prostredníctvom chatu. Bratislava: INŠTITÚT PRIJATIA, 1 vydanie, ISBN: 978-80-971933-0-0



Prílohy

Príloha 1 Spoznajme sa

Ciel: vzájomné spoznávanie sa, školiteľ/ka sa zapája

Čas: podľa veľkosti skupiny

Aktivita 1: Kľúče

Pomôcky: kľúče

Inštrukcie:

- Študenti/ky si vezmú svoje kľúče a predstavia, čo na nich majú a k čomu jednotlivé predmety na kľúčoch slúžia (popritom povedia svoje meno, študijný odbor...).

Aktivita 2: Tváre

Pomôcky: doska na písanie, papier, farbičky, ceruzky

Inštrukcie:

- Na čistý papier A4 nakreslite ovál (tento ovál symbolizuje vašu hlavu) a dokreslite doň: namiesto očí to, na čo sa radi pozeráte; namiesto uší to, čo radi počúvate; namiesto nosa to, čo radi voniate, a namiesto úst to, o čom radi rozprávate.



Prílohy

Príloha 2 Očakávania, prania, obavy, pravidlá

Ciel: vytvoriť bezpečné miesto na spoluprácu, vznik skupinovej dynamiky a kohezie

Čas: 40 minút

Pomôcky: fixky, farbičky, perá, flipchartový papier

Inštrukcie:

- rozdeliť študentov/ky do skupín (rovnomerný počet študentov v skupinách);
- každá skupina dostane flipchartový papier a kresliace pomôcky;
- cieľom študentov/tiek je prediskutovať ich očakávania, prania, obavy a pravidlá, v kontexte tohto školenia a pútavo ich znázorniť na flipchartový papier
- každá skupina príde prezentovať;
- školiteľ/ka sa vyjadruje k jednotlivým bodom (ak sú obavy, ktoré viem rozptýliť hneď v úvode, tak to urobím);
- navrhnuté pravidlá vzniknuté z jednotlivých skupín dávame do diskusie pre celú skupinu, ak s nimi skupina súhlasí, tak sa zaznamenajú na miesto, ktoré bude viditeľné počas celého školenia;
- povinné pravidlá – Las Vegas, Pravidlo STOP (ak ich nenavrhnú študenti, navrhuje školiteľ/ka);
- diskusia na tému pravidlá: prečo je potrebné mať pravidlá; ako zabezpečiť, aby pravidlá fungovali.

Prílohy

Príloha 3 Verbálna a neverbálna komunikácia

Ciel: komunikácia v dialógu, ktorá poukazuje na dôležitosť spätnej väzby

Čas: 30 minút

Pomôcky: žiadne

Inštrukcie:

- Pred predstavením aktivity rozdelíme skupinu na dve polovice. Jeden školiteľ/ka odíde s prvou polovicou do inej miestnosti a dá jej nasledujúcu inštrukciu: *Vašou úlohou bude vytvoriť pár s niekým z druhej časti skupiny. Človeku s vami v páre musíte bez prestania rozprávať o vašej obľúbenej knihe.* Druhý školiteľ/ka pracuje s druhou polovicou skupiny v inej miestnosti. Tým povie nasledujúcu inštrukciu: *Vašou úlohou bude vytvoriť pár s niekým z druhej časti skupiny, ten vám bude stále niečo rozprávať, ale Vy sa budete tváriť, že ho nepočúvate. Takto to budete hrať, až kým vám nedám znamenie – napr. kýchnutie. Vtedy ako šibnutím prútika z vás budú najlepší poslucháči na svete, budete vysielat jasné signály, že druhého počúvate, že vás zaujíma, čo vám hovorí.*

Otázky na záver aktivity:

- pre tých, čo rozprávali: Ako sa vám darilo rozprávať sa s človekom vo vašom páre? Čo by vám pomohlo, aby sa vám hovorilo ľahšie? Všimli ste si v priebehu hry nejakú zmenu správania človeka vo vašom páre? Aká to bola zmena?
- otázky pre počúvajúcich/nepočúvajúcich: Aké bolo pre vás tváriť sa, že nepočúvate toho druhého? Aký by ste mali vy pocit na jeho mieste?

Nasledujúcu diskusiu v skupine môžeme orientovať na dôležitosť aktívneho počúvania, verbálnych a neverbálnych prvkov v rozhovore.

Prílohy

Príloha 4 Konštruktívne otázky v rozhovore

Ciel: rozvíjanie komunikačných zručností

Čas: 30 minút

Pomôcky: podložka na písanie, vytlačená príloha, pero, dataprojektor, počítač

Inštrukcie:

- Školiteľ/ka vysvetľuje konštruktívne formy rozhovoru a dáva samostatnú prácu študentom/kám vymyslieť na tieto formy konkrétne otázky, ktoré by v potencionálnom rozhovore použili.

Otázky na dojednanie – cieľom je stanovenie si zákazky a cieľa spolupráce i toho, akú službu záujemca/záujemkyňa potrebuje dostať.

Otázky na (vy)riešenie – cieľom je orientácia a definovanie žiaduceho stavu, ktorý chce záujemca/záujemkyňa dosiahnuť vo svojom živote; zmenu v aktuálnom stave a toho, aká cesta k tomu vedie.

Otázky na minulosť – cieľom je nájdenie predchádzajúcich pokusov riešenia situácie, teda aktivít, ktoré už záujemca/záujemkyňa urobil pre riešenie.

Otázky na zvládanie – cieľom je nájdenie zdrojov, teda toho, čo záujemcovi/záujemkyňi pomáha veci zvládať či hľadať nové riešenia.

Otázky na priebeh – cieľom je overovanie si užitočnosti prebiehajúcej spolupráce a overovanie si toho, či smerujeme k vytýčenému cieľu, i toho, či záujemca/záujemkyňa vníma dialóg ako užitočný pre cieľ a robíme teda to, čo máme.

Otázky na záver rozhovoru – cieľom je zhodnotenie užitočnosti spolupráce pre záujemcu/záujemkyňu a reflexia dosiahnutia cieľa i procesu jeho spoločného hľadania.

Zdroj: Krízová intervencia prostredníctvom chatu, IPčko, 2017, strana 40 – 46

Prílohy

Príloha 5 Kvalita vzťahu

Zakrúžkuj odpoveď, ktorá je podľa teba správna

Ja ako Buddy by som mal:

1. počúvať	vždy	niekedy	nikdy
2. akceptovať študenta/ku, čo hovorí	vždy	niekedy	nikdy
3. ľutovať študenta/ku	vždy	niekedy	nikdy
4. nechať viesť komunikáciu študenta/ku	vždy	niekedy	nikdy
5. potvrdiť, že mu/jej rozumieme	vždy	niekedy	nikdy
6. hľadať spoločne možnosti riešenia	vždy	niekedy	nikdy
7. vyriešiť problém za študenta/ku	vždy	niekedy	nikdy
8. hodnotiť správanie študenta/ku	vždy	niekedy	nikdy
9. snažiť sa pochopiť pocity študenta/ky	vždy	niekedy	nikdy
10. presvedčať študenta/ku, že sa všetko zlepší	vždy	niekedy	nikdy
11. poskytnúť študentovi/ke informácie	vždy	niekedy	nikdy
12. veriť študentovi/ke	vždy	niekedy	nikdy
13. hľadať objektívnu pravdu	vždy	niekedy	nikdy
14. dávať rady	vždy	niekedy	nikdy
15. odmietnuť problémy študenta/ky	vždy	niekedy	nikdy
16. zaujímať sa o jeho/jej osud	vždy	niekedy	nikdy
17. ponúknuť mu/jej možnosť opakovaného kontaktu	vždy	niekedy	nikdy
18. ponúknuť mu/jej iné odborné intervencie	vždy	niekedy	nikdy
19. nechať rozhodovanie na študentovi/ke	vždy	niekedy	nikdy
20. bagatelizovať problém študenta/ky	vždy	niekedy	nikdy
21. povedať „neviem ti poradiť“	vždy	niekedy	nikdy
22. odpovedať na osobné otázky	vždy	niekedy	nikdy

Ciel: diskutovať o kvalitách a bariérach pre vznik vzťahu a posilniť povedomie študentov a študentiek o ich role buddyho

Čas: 30 minút

Pomôcky: podložka na písanie, vytlačená príloha, pero

Inštrukcie:

Študenti a študentky si podľa vlastného uváženia vyplnia formulár. Nasleduje skupinová práca, kedy sa diskutuje odpoveď na každú otázku, hľadá sa spoločný prienik, vyjasňujú sa postoje a názory.

Prílohy

Príloha 6 Hranice Buddy vzťahu

Ciel: diskutovať o hraniciach v buddy vzťahu

Čas: 30 minút

Pomôcky: žiadne

Inštrukcie: Školiteľ/ka so študentmi a študentkami diskutuje o hraniciach buddy vzťahu a diskutuje o Etickom kódexe buddyho. Môžu vznikáť aj nové pravidlá.

Podľa vlastného uváženia

- nastavenie časovej dostupnosti (napr. po 20 sa tomu nevenujem, cez víkend sa tomu nevenujem... Tak aby ma to neobťažovalo)
- nastavenie platformy na komunikáciu (napr. budem komunikovať výlučne cez školské maily, alebo aj cez sociálnu sieť ktorá je pre mňa ok – Whatsapp, Facebook. Odporúčame nepúšťať si úplne študentov do súkromia – zo začiatku)
- osobné stretnutia (napr. výlučne v priestoroch školy alebo aj mimo. Odporúčame v priestoroch školy)
- ak osobné stretnutie na káve, kto platí? (odporúčame nepozývať študentov, ale účet si podeliť)
- osobné otázky (koľko je pre Vás príjemné zdieľať o svojom súkromí študentovi)
- sexuálna príťažlivosť (odporúčame udržiavať profesionálny vzťah, v prípade partnerstva, končí buddy vzťah)
- fyzický kontakt (podanie ruky, objatie, bozk na líce... podľa vlastného uváženia)
- prijímanie a dávanie darčiekov (odporúčame iba ak je ich cena symbolická)

Fixné

- neriešiť všetky problémy študenta (odkázať že s týmto ti neviem pomôcť, skús sa obrátiť na študijné, UNIPOC a pod.)
- rešpektovať život študenta aj jeho rozhodnutia (netlačiť, nemanipulovať, nechať ho ísť samého – nerobiť doprovod)
- vedieť povedať NIE (Vaše asertívne právo – nepodriaďovať svoje potreby, potrebám študentov)

Prílohy

Príloha 7 Modelové situácie

Ciel: nácvik komunikačných zručností online/offline

Čas: 60 minút

Pomôcky: pripraviť modelové úlohy, dať možnosť študentom a študentkám prísť s vlastnými problémami (nie hlboké témy)

- na face-to-face nácvik použiť hárok na strane 36 (Hricová, M. (2017). Psychologický rozhovor. Košice: UPJŠ.)
- na online nácvik – postup písania poradenských mailov

Inštrukcie:

- face-to-face nácvik – študenti a študentky sa rozdelia v skupine po štyroch (1 buddy, 1 záujemca, 2 pozorovatelia) a v priebehu času si menia roly tak, aby si každý vyskúšal všetky; po ukončení rotácie prebieha diskusia o priebehu;
- online nácvik – každý študent/ka píše vlastný mail na modelovú situáciu, maily si študenti/ky navzájom vymenia a dávajú si spätnú väzbu, spoločné hodnotenie jednotlivých častí;
- online nácvik – študenti a študentky sa rozdelia do dvojíc (buddy a záujemca), pričom každý je v inej miestnosti, aby prebiehal reálny chatový kontakt;
- online nácvik – skupina vyberie dvoch záujemcov – figurantov, zvyšok skupiny budú buddies. Prebieha chatová komunikácia, pričom záujemcovia sú v inej miestnosti ako zvyšok skupiny a skupina spolu rozhoduje o písaní odpovede (využiť dataprojektor).

Štruktúra písania poradenských mailov:

1. Oslovenie (tykanie)
2. Ocenenie a sumarizácia problému
3. Reflexia emócií
4. Odporúčania
5. Povzbudenie
6. Pozdrav

Prílohy

Príloha 8 Môj strom

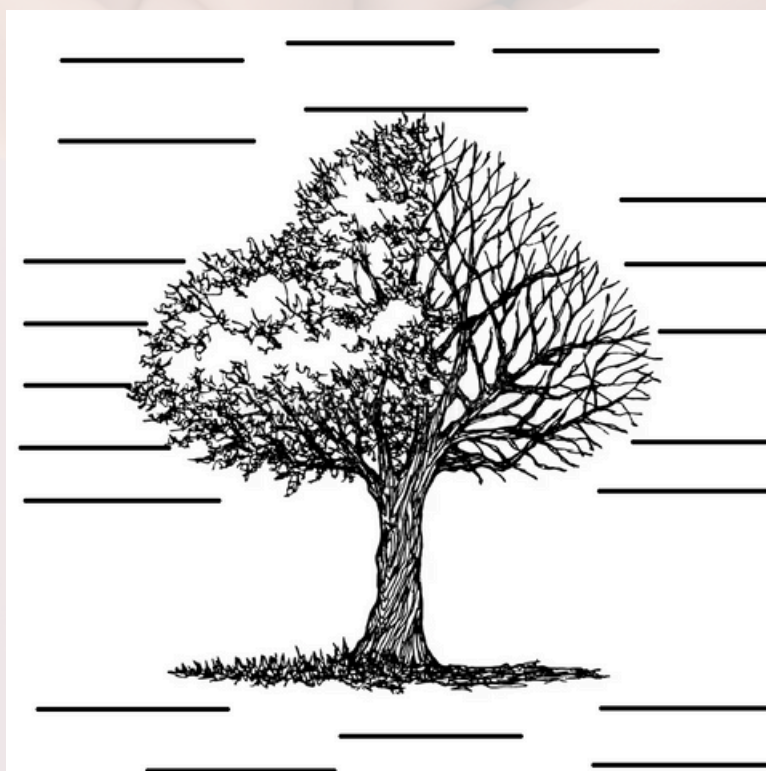
Ciel: sebareflexia vlastných zdrojov

Čas: 30 minút

Pomôcky: strom

Inštrukcie:

- na suchú stranu napíšete svoje zlé vlastnosti;
- na výživnú stranu napíšete svoje dobré vlastnosti;
- nebo – vaše koničky, sny, čo vám pomáha v ťažkých chvíľach;
- korene – podporné prostredie.



Prílohy

Príloha 9 PodĎakuj svojmu telu

Ciel: posilniť si pozitívny vzťah k svojmu vlastnému telu a k formovaniu sebaúcty

Čas: 30 minút

Pomôcky: pero, papier

Inštrukcie:

- Aktivita začne diskusiou:
 1. Uvedte päť vecí, za ktoré ste telu vďační.
 2. Ako alebo čím prejavujete túto vďačnosť svojmu telu?
 3. Ako sa správa človek, ktorý nie je vďačný svojmu telu?
- Po týchto zahrievacích otázkach bude úlohou študentov a študentiek napísať list svojmu telu. V tejto správe/liste sa poďakujú buď celému svojmu telu, alebo jednotlivým častiam tela, ku ktorej cítia vďačnosť. Po dopísaní listu bude možnosť, nie povinnosť, daný list/správu predstaviť pred zvyškom skupiny.

Prílohy

Príloha 10 Životné udalosti

1.Smrť partnera	100	23.Odchod dieťaťa z domu	29
2.Rozvod	73	24.Problematický vzťah so svokrovcami	29
3.Manželská/partnerská rozluka	65	25.Významný osobný úspech	28
4.Výkon trestu odňatia slobody	63	26.Nástup alebo výstup partnera/partnerky z/do zamestnania	26
5.Úmrtie blízkeho príbuzného	63	27.Začiatok alebo ukončenie štúdia	26
6. Úraz, zranenie alebo ochorenie	53	28.Zmena životných podmienok	25
7.Svadba	50	29.Zmena určitých osobných návykov	24
8. Strata zamestnania	47	30.Problém s vedúcim v zamestnaní	23
9.Urovnanie manželského/partnerského sporu	45	31.Zmena pracovného času alebo pracovných podmienok	20
10.Odchod do dôchodku	45	32.Zmena bydliska	20
11.Ochorenie blízkej osoby	44	33.Zmena školy	20
12.Tehotenstvo	40	34.Zmena v trávení voľného času	19
13.Sexuálne problémy	39	35.Zmena v cirkevných aktivitách	19
14.Narodenie dieťaťa	39	36.Zmena v sociálnych aktivitách	18
15. Reorganizácia v zamestnaní	39	37.Splácanie menšej pôžičky	17
16. Zmena finančnej situácie	38	38.Zmena v spánkových návykoch	16
17. Smrť priateľa	37	39.Zmena v rodinných stretnutiach	15
18. Zmena zamestnania	36	40.Zmena stravovacích návykov	15
19. Časté manželské/partnerské hádky	35	41.Dovolenka	13
20.Splácanie väčšej pôžičky	32	42.Prázdniny	12
21. Neschopnosť splácať pôžičku	30	43.Menej závažne porušenie zákona	11
22.Zmena pracovných povinností	29		

Cieľ: sebareflexia vlastných životných udalostí

Čas: 30 minút

Pomôcky: pero, papier

Inštrukcie: Stupnica stresu Holmes a Rahe je zoznam 43 stresujúcich životných udalostí, ktoré môžu prispieť k vzniku psychosomatického ochorenia. CELKOVÝ SÚČET BODOV JE SÚHRNOM ZA CELÝ ROK (posledných 12 mesiacov).

BODOVÉ VYHODNOTENIE:

menej ako 150 – BEZ VÝZNAMNÝCH PROBLÉMOV

150 – 199 – MIERNE ZNEPOKOJIVÉ

200 – 299 – STREDNE ZNEPOKOJIVÉ

viac ako 300 – KRITICKÝ STAV



Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach
2024