



PRACOVNÝ ZOŠIT PRE
ÚČASTNÍKOV KURZU

ROZVOJ INTERKULTÚRNEJ KOMUNIKÁCIE

DOC. PHDR. MARKÉTA RUSNÁKOVÁ, PHD.

MGR. JÚLIA BAČKOROVÁ, PHD.

INTERKULTÚRNA KOMUNIKÁCIA V

PRAXI PRACOVNÝ ZOŠIT PRE ÚČASTNÍKOV KURZU

Tento dokument bol vytvorený v rámci projektu
*„Rozvoj interkulturality a integrácie
zahraničných študentov a výskumníkov na
Katolíckej univerzite v Ružomberku“.*

AUTORI

doc. PhDr. Markéta Rusnáková, PhD.
Mgr. Daniel Markovič, PhD.
Mgr. Júlia Bačkorová, PhD.
PhDr. Mgr. Anna Masariková, PhD.
PhDr. Lenka Štefáková, PhD.
Mgr. Michaela Moldová Chovancová, PhD.
Mgr. Lucia Kravčáková
PaedDr. ThLic. Martin Pinkoš
Bc. Izabela Nováková
PaedDr. Monika Homolová, PhD.
Mgr. Anastasiia Zelenska, PhD.

RECENZENTI

doc. PhDr. Nadežda Kovalčíková, PhD.
Trnavská univerzita v Trnave
prof. PhDr. Martina Mojtoová, PhD.
Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre

ISBN 9788056112199

ČÍSLO PROJEKTU

001KU-2-1/2023

Realizátorom projektu je verejná vysoká škola

Katolícka univerzita v
Ružomberku
Hrabovská cesta 1A
034 01 Ružomberok
Slovensko

DIZAJN

Jozef Puk
Alžbeta Obrinová
Bc. Izabela Nováková

Realizácia projektu je možná vďaka
finančnej podpore z Ministerstva
školsťva, výskumu, vývoja a mládeže
Slovenskej republiky.



OBSAH

Predslov	6
Medzináboženský dialóg	9
Sociokultúrne kompetencie v praxi	15
Inklúzia – heterogenita v praxi	25
Kultúrna identita - sebapoznanie	39
Efektívna interkultúrna komunikácia	53
Diskriminácia a antidiskriminačná prax	65
Konflikty v interkultúrnych vzťahoch	75
Empatická interkultúrna komunikácia	85
Interkultúrna komunikácia médií	101
Menšiny na Slovensku	109
Použitá literatúra	122
Odporúčaná literatúra	124
Poznámky	126

Predslov

Milá kolegyňa, milý kolega, interkultúrna komunikácia sa v súčasnosti stáva čoraz významnejšou témou nielen v akademickom prostredí, ale aj v každodennej praxi na pracoviskách po celom svete. Globalizácia, migrácia, technologický pokrok a nové možnosti mobility spôsobili, že sa ľudia s odlišnými kultúrnymi, jazykovými či náboženskými identitami stretávajú omnoho častejšie než v minulosti. Tento trend prináša mnoho výziev, ale aj príležitostí. Pracoviská sa stávajú miestom stretu rôznych perspektív, spôsobov myslenia a komunikácie. Aby bol tento stret konštruktívny a

„Keď sa učíme porozumieť svetu očami iných, rozširujeme nielen svoje obzory, ale aj možnosti spolupráce v rozmanitom pracovnom prostredí.“

prispieval k rastu jednotlivcov aj organizácií, je potrebné rozvíjať citlivosť, kompetencie a schopnosť porozumieť odlišnostiam.

Práve preto sme pre vás pripravili tento kurz. Je navrhnutý tak, aby ste počas neho získali nielen nové poznatky, ale aj

praktické skúsenosti, ktoré budete môcť využiť vo svojom pracovnom i osobnom živote. Obsah kurzu je rozdelený do desiatich tematických oblastí. Každá z nich rozvíja inú dimenziu interkultúrnej komunikácie a všetky smerujú k spoločnému cieľu – posilniť vašu schopnosť komunikovať s rešpektom, empatiou a efektívne naprieč kultúrnymi hranicami.

Tento kurz nie je o pasívnom prijímaní informácií. Je postavený na vašej aktívnej účasti. Jednotlivé vzdelávacie bloky zahŕňajú aktivity, diskusie a zážitkové cvičenia. Ich cieľom je, aby ste interkultúrnú komunikáciu nielen pochopili, ale ju aj zažili a vedeli ju preniesť do každodenných situácií. Odporúčame vám preto, aby ste boli otvorení, zapájali sa do diskusií, zdieľali svoje skúsenosti a nebáli sa klásť otázky. Čím viac do procesu vložíte, tým viac si z neho odnesiete. Nebojte sa spochybňovať vlastné stereotypy a zaužívané predstavy – práve to je cesta k rozvoju. Každý z nás ich má, no v bezpečnom prostredí kurzu sa môžeme naučiť pozeráť na veci z nového uhla.



MEDZINÁBOŽENSKÝ DIALÓG

PaedDr. ThLic. Martin Pinkoš



ÚVOD

DO TÉMY

Vysokoškolské prostredie je miestom, kde sa stretávajú študenti a pedagógovia z rôznych kultúrnych, jazykových a náboženských kontextov. Táto rozmanitosť prináša bohatstvo skúseností a možností vzájomného obohatenia, no zároveň môže viesť aj k nedorozumeniam, predsudkom či napätiam. Medzináboženský dialóg preto zohráva kľúčovú úlohu pri budovaní inkluzívnej a rešpektujúcej akademickej komunity. Jeho cieľom nie je

uniformita ani zrieknutie sa vlastnej identity, ale vytvorenie priestoru, kde sa rôzne náboženské a svetonázorové perspektívy stretávajú v duchu porozumenia, otvorenosti a vzájomného rešpektu. Pre univerzity ako centrá vzdelávania a formovania mladých ľudí je rozvíjanie medzináboženského dialógu nielen otázkou akademickej kultúry, ale aj dôležitým príspevkom k spoločenskému mieru a demokratickým hodnotám.

Komunikačný most – simulácia medzi- náboženského dialógu

INŠTRUKCIA

Rozdeľte sa do 4 skupín. Každá skupina dostane jeden scenár, ktorý popisuje situáciu, kde je prítomná náboženská diverzita alebo potreba interkultúrne citlivého prístupu. Vašou úlohou je analyzovať situáciu, identifikovať kľúčových aktérov, ich potreby a potenciálne konflikty. Následne navrhnete riešenia a odporúčania, ktoré môžu byť využité v univerzitnom prostredí. Postupujte nasledovne:

- 1 Identifikujte aktérov v scenári a ich potreby/hodnoty.
- 2 Určte, kde vzniká napätie alebo konflikt.
- 3 Diskutujte o možných riešeniach, ktoré rešpektujú všetky strany.
- 4 Pripravte 5-minútovú prezentáciu vášho riešenia.

Scenár 1:

Modlitebná miestnosť na univerzite

Študenti moslimskej komunity žiadajú vyhradený priestor na denné modlitby.

Úlohy:

- Aké sú potreby a práva študentov
- Ako zachovať rovnosť a zároveň praktickosť?
- Navrhnete konkrétne riešenie.

Scenár 2:

Stravovanie na podujatí

Na multikultúrnom podujatí univerzita ponúkla jedlá bez zohľadnenia náboženských požiadaviek (bravčové, neoznačené jedlá). Niektorí študenti sa cítia vylúčení.

Úlohy:

- Aké diétne zvyky sú tradičné pre jednotlivé náboženstvá a na čo sú citlivé?
- Aké preventívne opatrenia môže univerzita prijať?
- Navrhnite odporúčania pre inkluzívne podujatia.



Scenár 3:

Spoločné bývanie a hygiena

Študenti z rôznych náboženstiev zdieľajú internátne izby. Vzniká napätie kvôli rituálnemu umývaniu, vyzúvaniu, čistote priestoru.

Úlohy:

- Ako možno predísť nedorozumeniam?
- Ako môžu študenti aj vedenie komunikovať citlivo?
- Navrhnite konkrétny postup alebo zásady spolunažívania.

Sociokultúrne kompetencie v praxi

Mgr. Daniel Markovič, PhD.

2

ÚVOD

DO TÉMY

Interkultúrna komunikácia je nevyhnutnou súčasťou práce univerzitných pracovníkov, ktorí sa pravidelne stretávajú so zahraničnými študentmi a kolegami. Schopnosť porozumieť odlišným kultúrnym normám, reagovať citlivo na rôzne hodnoty a podporovať inklúziu je základom pre vytváranie prostredia, v ktorom sa všetci cítia rešpektovaní. Táto kapitola je preto zameraná na rozvoj sociokultúrnych kompetencií prostredníctvom praktických aktivít, ktoré podporujú riešenie reálnych situácií z univerzitného prostredia. Účastníci sa najskôr zapoja do vstupného kvízu, ktorý im pomôže aktivovať

existujúce vedomosti o interkultúrnej komunikácii. Následne budú reflektovať vzťahy medzi Slovákmi a Ukrajincami na Slovensku, skúmať skúsenosti menšinových skupín, analyzovať kultúrne dilemy, s ktorými sa môžu stretnúť pri práci so zahraničnými študentmi, a napokon vytvoria kultúrnu mapu svojej univerzity. Tieto cvičenia im umožnia lepšie pochopiť perspektívy študentov z rôznych kultúr, získať konkrétne nástroje na riešenie medzikultúrnych nedorozumení a posilniť svoju schopnosť podporovať otvorenú a citlivú komunikáciu v akademickom prostredí.

Úloha č. 1: Vstupný kvíz: Socio-kultúrne kompetencie v praxi

INŠTRUKCIA | Prečítajte si každú otázku pozorne. Vyberte 1 správnu odpoveď (A, B, C alebo D).

1) Ktorá z nasledujúcich kompetencií je kľúčová pre efektívnu interkultúrnú komunikáciu?

- A) Schopnosť presvedčiť klienta o správnosti vlastnej kultúry.
- B) Empatia a schopnosť vnímať situácie z pohľadu iných kultúr.
- C) Trvanie na dodržiavaní domácich kultúrnych noriem.
- D) Používanie odborného jazyka.

2) Čo znamená pojem „etnocentrizmus“?

- A) Schopnosť prispôbiť sa iným kultúram.
- B) Presvedčenie, že vlastná kultúra je nadradená ostatným.
- C) Rešpektovanie všetkých kultúr rovnako.
- D) Strach z interakcie s ľuďmi z iných kultúr.

3) Aký komunikačný štýl je typický pre kultúry s nízkym kontextom?

- A) Priamy, explicitný a zrozumiteľný.
- B) Nepriamy, založený na neverbálnych náznakoch.
- C) Emocionálny, s veľkým dôrazom na intonáciu hlasu.
- D) Formálny, s minimálnym využívaním osobných vzťahov.

4) Ako by ste mali reagovať, ak klient z inej kultúry nechápe pokyny?

- A) Zopakovať ich rovnakým spôsobom a hlasnejšie.
- B) Požiadať ho, aby sa prispôbil miestnym zvyklostiam.
- C) Použiť jednoduchší jazyk alebo vizuálne pomôcky.
- D) Ignorovať situáciu, lebo je to jeho zodpovednosť.

5) Ktorá z možností je príkladom kultúrneho šoku?

- A) Radosť z objavovania nových tradícií.
- B) Pocit zmätku, frustrácie a stresu pri stretnutí s inou kultúrou.
- C) Schopnosť prispôbiť sa cudziemu prostrediu bez problémov.
- D) Nadšenie z cestovania do nových krajín.

6) Ako vhodne komunikovať s klientom, ktorý nepriamo vyjadruje nesúhlas?

- A) Trvať na jasnej odpovedi áno alebo nie.
- B) Vnímať neverbálne signály a spôsob vyjadrovania.
- C) Ignorovať odpovede, ktoré nie sú priame.
- D) Upozorniť klienta, že musí byť priamočiary.

7) Aký je najlepší spôsob, ako riešiť kultúrne nedorozumenia?

- A) Kritizovať klientovu kultúru.
- B) Predpokladať, že klient neporozumie.
- C) Byť otvorený, klásť objasňujúce otázky a hľadať spoločné riešenie.
- D) Ignorovať rozdiely.

Sociokultúrne kompetencie v praxi

Slováci a Ukrajinci na Slovensku – Cvičenie na posilnenie empatie

INŠTRUKCIA

1. Rozdeľte sa do dvoch skupín. Každá skupina samostatne premýšľa a odpovedá na otázky.

Skupina Slovákov na Slovensku

Aké výhody a nevýhody majú Slováci v porovnaní s Ukrajincami žijúcimi na Slovensku?



Skupina Ukrajincov na Slovensku

Aké výhody a nevýhody majú Ukrajinci v porovnaní so Slovákami na Slovensku?

2. Rozdeľte sa do dvoch skupín. Každá skupina samostatne premýšľa a odpovedá na otázky.

Čo môžu **Slováci** urobiť, aby pomohli **Ukrajincom** lepšie sa integrovať do spoločnosti?

Čo by mali **Ukrajinci** urobiť, aby sa im na Slovensku žilo lepšie?

3. Následne spoločne diskutujte:

- Ktoré odpovede sa prekrývajú?
- V čom sa pohľady jednotlivých skupín líšia?
- Aké konkrétne kroky môžeme podniknúť ako jednotlivci alebo komunita?

Iné náboženstvo – Sebareflexia a vnímanie rozdielnosti

INŠTRUKCIA

- **Účastníci sa rozdelia do dvoch skupín:**
 - o Skupina A: Predstavte si, že ste dnes konvertovali z kresťanstva na islam.
 - o Skupina B: Predstavte si, že ste dnes konvertovali z judaizmu na kresťanstvo.
- **Každá skupina premýšľa a diskutuje nad nasledujúcimi otázkami:**
 - o Ako by sa k vám správali inak ľudia vo vašej komunite, v škole, v práci?
 - o Ako by reagovala vaša rodina a priatelia?
 - o Aké príležitosti by sa vám mohli otvoriť alebo naopak uzavrieť?
 - o Aké odmeny alebo výzvy by vás mohli stretnúť?
 - o Aké ďalšie pozitívne alebo negatívne zmeny by ste mohli zažiť?
- **Skupiny spracujú svoje odpovede na papier alebo tabuľu.**
- **Nasleduje spoločná diskusia:**
 - o V čom boli skúsenosti pri predstave konverzie na islam a kresťanstvo podobné?
 - o V čom sa líšili?
 - o Čo tieto rozdiely vypovedajú o našej spoločnosti a vnímaní rôznych náboženstiev?

Kultúrne dilemy na univerzite

INŠTRUKCIA

Vyriešte modelové situácie kultúrnych dilem, ktoré môžu nastať v kontakte so zahraničnými klientmi. Úlohou je analyzovať situáciu, diskutovať o možných riešeniach a zdôvodniť výber najvhodnejšieho postupu.



MODELOVÉ SITUÁCIE:

- **Odlišné chápanie úcty k autoritám**
 - o Zahraničný študent neoslovuje učiteľa jeho akademickým titulom, ale len menom, čo môže pôsobiť neúctivo. V jeho kultúre je však bežné používať krstné mená aj v akademickom prostredí
 - o Úloha: Ako na to vhodne reagovať a vysvetliť rozdiel bez vyvolania nepríjemnosti?
- **Problém s individuálnou prácou**
 - o Skupina zahraničných študentov má vypracovať individuálne zadanie, no radšej spolupracujú a kopírujú si odpovede. V ich kultúre sú kolektívna práca a zdieľanie poznatkov prirodzené a podporované.
 - o Úloha: Ako citlivo vysvetliť univerzitné pravidlá bez pocitu nespravodlivého hodnotenia?
- **Rozdielne chápanie osobného priestoru**
 - o Zamestnanec z inej krajiny sa pri komunikácii dostáva veľmi blízko k svojmu kolegovi, čím mu spôsobuje diskomfort. V jeho kultúre je však takáto blízkosť normálna.
 - o Úloha: Ako mu citlivo vysvetliť odlišné normy osobného priestoru?

Kultúrna mapa univerzity

INŠTRUKCIA

- **Vezmite si písacie potreby.**
- **Na papier vytvorte „kultúrnu mapu“ univerzity:**
 - o Okolo vety „Naša univerzita a naši klienti“ doplňte odpovede na nasledujúce otázky:
 - Aké rôzne kultúry alebo národnosti sú zastúpené medzi našimi klientmi (študentmi, učiteľmi)?
 - Aké formy podpory univerzita poskytuje klientom zo zahraničia (napr. jazykové kurzy, informačné materiály)?
 - Aké sú najčastejšie výzvy, ktorým čelíme pri práci s týmito klientmi?
 - Aké konkrétne situácie (pozitívne aj negatívne) ste zažili pri interakcii so zahraničnými klientmi?
- **Spájajte jednotlivé body, položky medzi sebou:**
 - o Použite šípky, symboly, kresby alebo iné vizuálne prvky.
 - o Vyjadrite vzťahy, príčiny alebo dôsledky medzi odpoveďami.

„Naša univerzita a naši klienti“

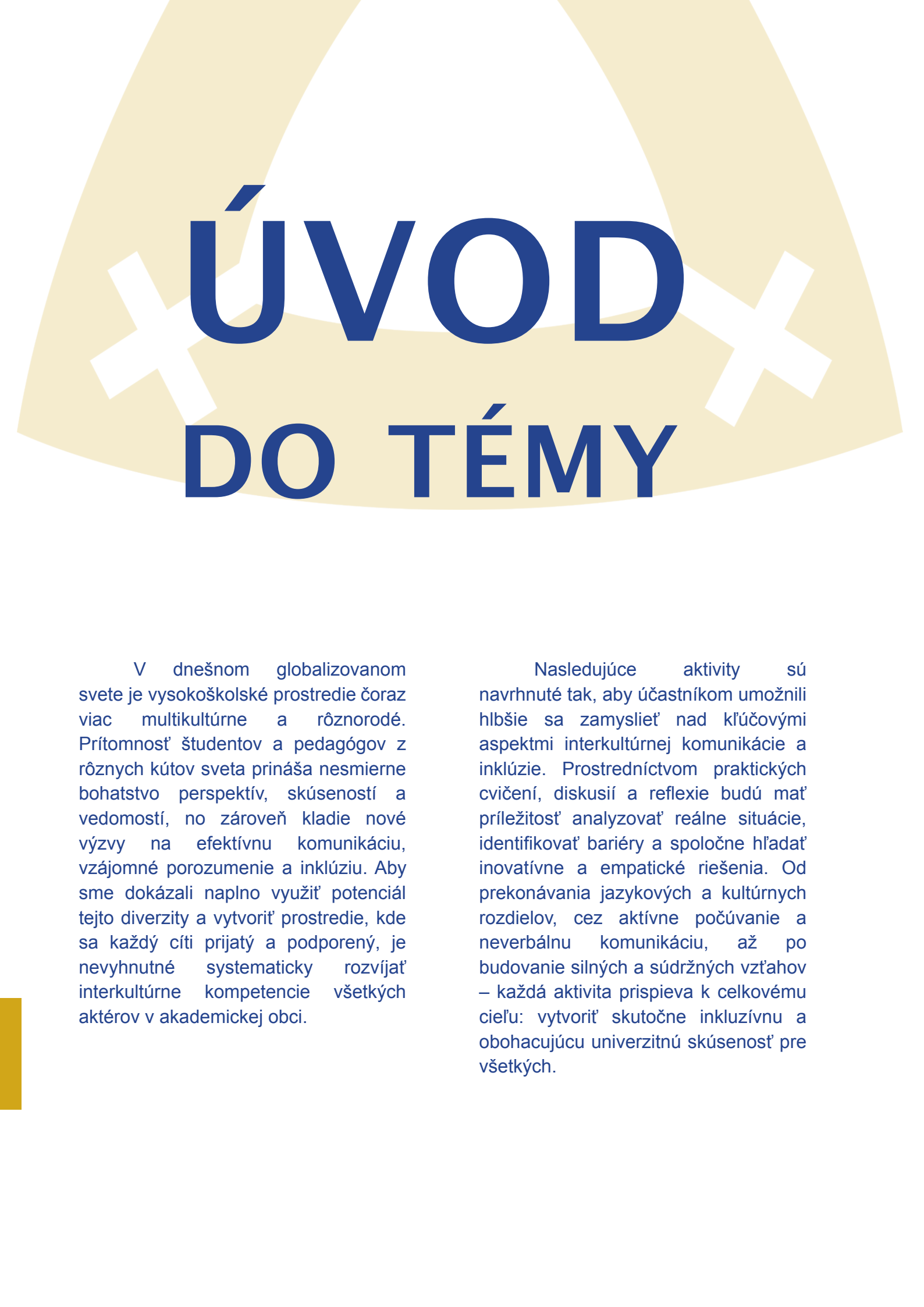




INKLÚZIA – HETEROGENITA V PRAXI

PaedDr. Monika Homolová, PhD.





ÚVOD DO TÉMY

V dnešnom globalizovanom svete je vysokoškolské prostredie čoraz viac multikultúrne a rôznorodé. Prítomnosť študentov a pedagógov z rôznych kútov sveta prináša nesmierne bohatstvo perspektív, skúseností a vedomostí, no zároveň kladie nové výzvy na efektívnu komunikáciu, vzájomné porozumenie a inklúziu. Aby sme dokázali naplno využiť potenciál tejto diverzity a vytvoriť prostredie, kde sa každý cíti prijatý a podporený, je nevyhnutné systematicky rozvíjať interkultúrne kompetencie všetkých aktérov v akademickej obci.

Nasledujúce aktivity sú navrhnuté tak, aby účastníkom umožnili hlbšie sa zamyslieť nad kľúčovými aspektmi interkultúrnej komunikácie a inklúzie. Prostredníctvom praktických cvičení, diskusií a reflexie budú mať príležitosť analyzovať reálne situácie, identifikovať bariéry a spoločne hľadať inovatívne a empatické riešenia. Od prekonávania jazykových a kultúrnych rozdielov, cez aktívne počúvanie a neverbálnu komunikáciu, až po budovanie silných a súdržných vzťahov – každá aktivita prispieva k celkovému cieľu: vytvoriť skutočne inkluzívnu a obohacujúcu univerzitnú skúsenosť pre všetkých.

Kultúra a jazykové bariéry vo vysokoškolskom prostredí

INŠTRUKCIA

Každý účastník si vyberie jednu kartičku so situáciou z praxe a stručne predstaví svoju vybranú situáciu. Členovia skupiny si spoločne vyberú jednu z predstavených situácií, na ktorú sa zamerajú. Spoločne brainstormujú a navrhnu konkrétne riešenie danej situácie. Nasleduje diskusia o navrhovanom riešení. Účastníci argumentujú, zdieľajú svoje nápady, zvažujú rôzne aspekty a potenciálne prekážky implementácie. Takto pracujú so všetkými situáciami.

SITUÁCIA Z KARIET:

- 1 Máte v kurze študentov z rôznych krajín, ktorí majú rôzne komunikačné štýly. Napríklad niektorí majú problém vyjadriť nesúhlas priamo. Ako zabezpečiť férovú diskusiu pre všetkých?
- 2 Zahraniční študenti sa vám sťažujú, že sa necítia akceptovaní, pretože učitelia aj študenti ich nepozývajú do diskusií. Ako môžete podporiť ich integráciu?
- 3 Univerzita chce zaviesť automatizované preklady prednášok pre zahraničných študentov. Niektorí tvrdia, že to znižujú potrebu naučiť sa jazyk hostiteľskej krajiny. Ako túto dilemu riešiť?
- 4 Vo vašom predmete máte veľa latinských a odborných výrazov. Zahraniční študenti majú problém porozumieť. Mali by ste urobiť výnimky v hodnotení alebo zjednodušiť terminológiu?

DISKUSIA: Ako by mala univerzita pristupovať k multikultúrnemu prostrediu?

Odpor ku zmenám v inklúzii a diverzite na univerzite

INŠTRUKCIA

Každý účastník si vyberie jednu kartičku, ktorá obsahuje stručný opis konkrétneho prípadu alebo definuje určitú rolu v rámci zvolenej spoločnej témy, s ktorou sa účastníci oboznámia. Následne každý účastník postupne stručne predstaví svoj prípad alebo opíše svoju rolu (spoločenskú, pracovnú) ostatným, aby všetci získali prehľad o rôznych perspektívach a situáciách. Potom účastníci navzájom reagujú na predstavené prípady či roly, pričom z pohľadu svojej vlastnej role alebo prípadu oponujú iným, vyjadrujú svoje názory a argumenty s cieľom aktívne hľadať riešenia, ktoré by boli prijateľné z rôznych uhlov pohľadu a smerovali k identifikácii kompromisov a spoločných východísk.

SITUÁCIA Z KARIET:

- 1 Mnohí pedagógovia sa sťažujú, že inkluzívne vzdelávanie znamená „zníženie nárokov” na študentov. Ako im vysvetliť, že inklúzia neznamena zníženie kvality výučby?
- 2 Vo vašom tíme je kolega, ktorý odmieta riešiť individuálne potreby študentov. Tvrdí, že univerzita nie je „sociálny úrad”. Ako ho môžete presvedčiť o význame inklúzie?
- 3 Niektorí profesori sa bránia zavádzaniu digitálnych technológií do výučby, pretože „tradičné metódy fungovali storočia”. Ako motivovať učiteľov k prijatiu moderných inkluzívnych riešení?
- 4 Kolega vo vašom odbore považuje úpravy pre študentov s postihnutím za nespravodlivé a tvrdí, že prírodné vedy nemôžu byť inkluzívne. Ako by ste argumentovali?

Komunikácia bez slov

INŠTRUKCIA

Vyjadrite myšlienku iba neverbálne (napr. požiadať o pomoc, nesúhlasiť, upokojiť niekoho). Ostatní hádajú, o čo ide.

KARTY S ÚLOHAMAMI

Požiadaj o pomoc: Si v cudzine a nerozumieš miestnemu jazyku. Potrebuješ sa opýtať na cestu k najbližšej autobusovej zastávke. Ukáž to neverbálne.

Nesúhlasíš s názorom: Kolega v práci navrhuje, aby ste vyriešili problém veľmi riskantným spôsobom. Nesúhlasíš s tým, ale nemôžeš použiť slová. Ako to dáš najavo?

Si zmätený a nerozumieš situácii: Si na pracovnej porade a niekto začne hovoriť o niečom, o čom nemáš žiadne informácie. Neverbálne ukáž, že nerozumieš a potrebuješ viac vysvetlenia.

Chceš niekoho upokojiť: Tvoj kamarát je nervózny pred dôležitou skúškou. Skús ho upokojiť neverbálnou komunikáciou.

Chceš si požičať pero/papier/mobil: Si na dôležitom stretnutí a zabudol si si pero. Nemôžeš hovoriť, ale potrebuješ naznačiť kolegovi, aby ti ho požičal.

Chceš ukončiť rozhovor a odísť: Si na spoločenskej akcii a niekto s tebou už veľmi dlho rozpráva. Chceš zdvorilo ukončiť rozhovor a odísť, ale bez použitia slov. Ako to naznačíš?

Chceš niekoho privítať, ale pochádza z inej kultúry: Stretávaš nového kolegu z Ázie, ale nevieš, či si s ním máš podať ruku, ukloniť sa alebo niečo iné. Skús vhodným neverbálnym prejavom naznačiť priateľské privítanie.

Si nervózny alebo sa necítiš dobre: Si na dôležitom pohovore, ale cítiš sa veľmi nesvoj a nervózny. Neverbálne vyjadrí svoju nervozitu.

Chceš niekomu potajme niečo naznačiť (napr. že sa nudíš): Si na dlhom školení a tvoj kamarát sedí oproti tebe. Chceš mu neverbálne naznačiť, že sa nudíš, ale bez toho, aby si to všimli ostatní.

Chceš niekoho povzbudiť: Sleduješ kamaráta, ktorý hrá dôležitý športový zápas. Chceš mu neverbálne ukázať, že mu fandíš a podporuješ ho.

Vizuálna mapa kultúrnych a jazykových bariér

INŠTRUKCIA

Účastníci si krátko prečítajú situácie z kartičiek (ako napr. jazykové bariéry, akceptácia zahraničných študentov, problém s nepriamou komunikáciou). Každý účastník si vyberie jednu situáciu, ktorá ho najviac oslovuje alebo sa týka jeho praxe. Účastníci pokračujú tvorbou vizuálnej mapy. Budú pracovať v skupinách alebo dvojiciach a vytvoria vizuálnu mapu problému a jeho riešení.

Začnú tým, že nakreslia „cestu“ kultúrnych a jazykových bariér, ktorá môže obsahovať rôzne prekážky (napr. jazyková bariéra, nepochopenie kultúrnych rozdielov, problémy v komunikácii).

Na tejto ceste umiestnia **rôzne prvky**, ktoré vyjadrujú tieto bariéry, napríklad:

- **Symboly:** knihy, telefóny, počítače, symboly kultúrnych rozdielov (rúško, vlajky, ruky).
- **Situácie:** krátke frázy alebo myšlienky, ktoré sa spájajú s danými problémami (napr. „nekomunikujem so študentmi, ktorí nevedia jazyk“, „necítim sa akceptovaný“).
- **Riešenia:** pridané pozitívne symboly alebo nápady, ako riešiť tieto problémy (napr. „spoločné diskusie“, „preklady“, „prístup k tlmočníkom“).

Po dokončení vizuálnych máp účastníci predstavia svoje výtvary ostatným, vysvetlia, aké bariéry a riešenia identifikovali, a navrhnu, ako by sa mohli v praxi implementovať.

DISKUSIA

Účastníci diskutujú o svojich riešeniach a zdieľajú myšlienky na to, ako kultúrne a jazykové bariéry môžu ovplyvniť vysokoškolské prostredie. Každý účastník na záver pridá jedno kreatívne riešenie na to, ako by mohol prispieť k odstráneniu týchto bariér vo svojej praxi.

Empatia v medzikultúrnom prostredí

INŠTRUKCIA

Každý účastník si vyberie jednu kartičku, na ktorej je krátky príbeh alebo scenár popisujúci výzvu, ktorej čelí zahraničný študent v univerzitnom prostredí (napr. nepochopenie akademických očakávaní, osamelosť, špecifické kultúrne rozdiely pri skupinovej práci). Účastníci si prečítajú svoj príbeh a individuálne si poznamenajú, ako sa podľa nich cíti hlavná postava príbehu a aké by mohli byť jej potreby.

Následne sa účastníci rozdelia do dvojíc alebo malých skupín a zdieľajú svoje príbehy a svoje reflexie. Po zdieľaní si navzájom dávajú doplňujúce otázky, aby lepšie pochopili perspektívu postavy z príbehu. Ich cieľom je spoločne identifikovať najväčšie výzvy, ktorým postava čelí, a navrhnúť konkrétne empatické riešenia, ktoré by jej pomohli. Počas diskusie sa sústreďa na to, ako by oni sami mohli prispieť k zlepšeniu situácie, či už ako pedagógovia, kolegovia, alebo administratívni pracovníci.

Príbeh 1

“Volám sa Lina a som z Vietnamu. Prvýkrát som na Slovensku a mám problém s porozumením prednášok. Slová chodia príliš rýchlo a veľa ľudí používa slang. Keď sa pýtam, často mám pocit, že mi nerozumejú alebo sa na mňa pozerajú čudne. Cítim sa izolovane a bojím sa spýtať.”

Príbeh 2

“Som Omar, prišiel som zo Sýrie. V mojej krajine je zvykom, že študenti s profesormi nevedú priame diskusie, je to považované za neúctu. Tu sa odo mňa očakáva, že budem aktívne prispievať. Keď mlčím, myslia si, že nemám záujem, ale ja sa len snažím byť zdvorilý.”

Príbeh 3

“Ahoj, som Keiko z Japonska. Na univerzite som sa zapojila do skupinového projektu. Keď sme diskutovali o úlohách, nikto mi priamo nepovedal, čo mám robiť, len sa na mňa pozerali. V mojej kultúre sa očakáva, že si domyslíš, čo máš urobiť, ale tu som zmätená a neviem, ako sa zapojiť.”

DISKUSIA: Ako môžeme aktívne počúvať a prejavovať empatiu voči študentom s rôznym zázemím? Aké sú najčastejšie bariéry v budovaní empatie a ako ich prekonať v univerzitnom prostredí?

“Moje meno je Raj a som z Indie. Na univerzite je pre mňa náročné zvyknúť si na neformálnu komunikáciu medzi študentmi a učiteľmi. V Indii je oveľa väčšia hierarchia a rešpekt voči autoritám. Niekedy sa cítim nepríjemne, keď vidím, ako študenti hovoria s profesormi, a neviem, aká úroveň formality je vhodná pre mňa.”

“Som Sofia z Brazílie. Snažím sa nájsť si kamarátov na univerzite, ale zdá sa mi, že slovenskí študenti sú dosť uzavretí. Keď sa im snažím priblížiť, nevedia reagovať, alebo sa len usmievajú a idú preč. Cítim sa veľmi osamelo a rozmýšľam, či sem vôbec patrím.”

Časť kultúrnych ostrovov na univerzitách

INŠTRUKCIA

Úvod do problému

- Predstavíme tému „kultúrnych ostrovov” na univerzite (internáty, výučba, mimoškolské aktivity).
- Spoločne sa zamyslíme nad dôsledkami (oslabená kvalita diskusií, osamelosť študentov).
- Vyzveme vás, aby ste sa podelili o svoje skúsenosti z pedagogickej praxe.

Tvorba myšlienkovvej mapy

- Na stred papiera napíšeme:
„*Kultúrne ostrovy na univerzite – Prečo a ako ďalej?*”
- Spoločne doplníme vetvy rozdelené na dve časti:
 - ▲ **Príčiny:** jazyková bariéra, strach z neznámeho, kultúrne rozdiely, nízka informovanosť, slabá interkultúrna citlivosť pedagógov...
 - ▲ **Riešenia:** zmiešané skupiny, podpora buddy programov, interkultúrne workshopy, aktívne zapájanie zahraničných študentov, mentoring, prispôsobenie učebných materiálov...
- Použijeme **farby a symboly** na zvýraznenie kľúčových myšlienok.

Stavba domu

INŠTRUKCIA

Tvorba domu – prínosy a výzvy: Začneme spoločne budovať „dom“. Na pripravený hárok papiera alebo panel umiestnime (alebo nakreslíme) základné obrysy domu. Účastníkov (v skupinách alebo spoločne) vyzveme, aby postupne

pridávali „časti domu“, pričom každá časť bude symbolizovať konkrétny prvok a jeho prínos pre inkluzívnu univerzitu. Každý prvok môžete doplniť krátkymi kľúčovými slovami alebo frázami.

Základy

Identifikujte, čo tvorí pevné základy pre inklúziu. Príkladom môže byť rešpekt, otvorenosť, jasná politika univerzity a tolerancia.

Určite, čo tvorí „steny“, ktoré držia štruktúru pokope a chránia ju. Sem patrí vzájomné porozumenie, efektívna komunikácia, budovanie vzťahov, podpora pre študentov v núdzi a rola pedagógov ako mostov.

Steny

Strecha

Zamyslite sa nad tým, čo poskytuje ochranu a spája všetko dohromady. Kľúčovými prvkami sú spoločné ciele, globálne myslenie, interkultúrne kompetencie, pocit bezpečia a súdržnosť komunity.

Zistite, čo nám umožňuje vidieť dovnútra a von, otvára nás svetu. Príkladom sú kultúrne výmeny, medzinárodné programy, hosťujúci profesori, reflexia predsudkov a prekonávanie stereotypov.

Okná

Dvere

Symbolizujte, čo predstavuje otvorenosť a prístup pre všetkých. Patria sem rovný prístup ku vzdelávaniu, inkluzívne študijné materiály, bezbariérovosť, aktívne pozývanie do diskusií a flexibilita výučby.

Zamyslite sa nad tým, čo robí dom príjemným a „domáckym“ pre každého. Ide o empatiu, prijatie, oslavu diverzity, neformálne stretnutia, spoločné rituály a pocit spolupatričnosti.

Interiér/ Výzdoba

Náš hrdina

INŠTRUKCIA

Na veľký hárok papiera nakreslite obrys postavy (môže byť abstraktný alebo realistický). Začneme „vyplňovať“ postavu, pričom sa snažíme, aby bola komplexná, realistická a aby reprezentovala rôzne aspekty diverzity (nielen kultúrne, ale aj napr. vekové, rodové, sociálne, zdravotné):

- **Vzhľad:** Určíme, ako vyzerá. Môžeme použiť kresbu, koláž alebo ich kombináciu, pričom dbáme na to, aby vzhľad nereprodukoval stereotypy a rešpektoval diverzitu.
- **Meno a identita:** Dáme jej meno a určíme jej kultúrne pozadie a identitu, ktorú si zvolila.
- **Osobnostné črty:** Popíšeme jej povahové vlastnosti, silné stránky a hodnoty (napr. **empatia, otvorenosť, rešpekt, trpezlivosť, zvedavosť, schopnosť počúvať**).
- **Životný príbeh:** Vymyslíme jej príbeh. Aké skúsenosti ju formovali? Aké výzvy prekonala? Aké sú jej sny a ciele? Príbeh by mal odrážať interkultúrne skúsenosti a/alebo prácu s inklúziou.

Empatická mapa študenta

INŠTRUKCIA

Každá skupina dostane veľký hárok papiera (prípadne šablónu empatickej mapy) a začne spoločne tvoriť empatickú mapu pre svojho vybraného študenta.

Budú sa snažiť odpovedať na nasledujúce otázky z perspektívy daného študenta:

- **Čo vidí?** (napr. nové prostredie, odlišné spôsoby výučby, iné študijné materiály, iných študentov, domáce správy, sociálne médiá).
- **Čo počuje?** (napr. iný jazyk, neznáme idiómy, rady od kolegov/rodiny, miestnu hudbu, správy o domácej krajine, predsudky, povzbudenie).
- **Čo si myslí a cíti?** (napr. obavy z neúspechu, túžba po prijatí, nostalgia za domovom, frustrácia z jazykovej bariéry, radosť z nových objavov, pocit osamelosti, odhodlanie uspieť, strach z otázok).
- **Čo hovorí a robí?** (napr. pokúša sa hovoriť po slovensky, komunikuje s rodinou cez video, zapája sa do študentských aktivít, navštevuje špecifické miesta, vyhýba sa určitým situáciám, kladie otázky, mlčí).
- **Aké sú jeho bolesti/frustrácie?** (napr. byrokracia, nepochopenie humoru, neschopnosť vyjadriť sa, finančné problémy, kultúrne nezhody, predsudky, jazykové bariéry).
- **Aké sú jeho prínosy/potreby?** (napr. úspešné štúdium, pocit spolupatričnosti, nové priateľstvá, kultúrne obohatenie, porozumenie, dobré výsledky, pocit bezpečia, prístup k informáciám).

Skupiny môžu použiť kresby, symboly, kľúčové slová alebo malé koláže na vizuálne znázornenie svojich myšlienok.



KULTÚRNA IDENTITA - SEBAPOZNANIE

4

PhDr. Mgr. Anna Masariková, PhD.



ÚVOD DO TÉMY

Interkultúrna komunikácia nie je len o porozumení iným kultúram, ale predovšetkým o porozumení nám samým. Kým nevieme, kto sme my, aké sú naše korene a aké predsudky v sebe nosíme, len ťažko môžeme plne pochopiť a prijať iných. Nasledovné aktivity nám pomôžu vydať sa na cestu objavovania vlastnej kultúrnej identity. Dôležité je začať od základov – preskúmať typológiu našej osobnosti a jej vplyv na naše vzťahy. Zamyslieť sa nad tým, ako vnímame našu vlastnú

kultúru a stereotypy, ktoré sa k nej viažu, a budeme sa otvorene rozprávať o našich postojoch voči rôznym etnickým a náboženským skupinám. Záverečná aktivita o „jazykoch lásky“ nám pomôže pochopiť, ako komunikujeme svoje emócie a ako to vplýva na naše vzťahy. Aktivity sú navrhnuté tak, aby podnietili náš vnútorný dialóg a sebaaprijatie, ktoré sú kľúčové pre akúkoľvek zmysluplnú komunikáciu.

Typológia osobnosti: Kde je moje miesto?

INŠTRUKCIA

Postavte sa na tú časť pásky, ktorá najlepšie vystihuje vašu typológiu. Všímajte si na ostatných členoch skupiny, kde sa vidia oni a následne o tom diskutujeme.

- Prečo som sa zaradil práve sem? Aké moje prejavy sú introvertné a aké extrovertné? Ako sa prejavuje moja ambivalencia v mojom praktickom živote?
- Kde by sa postavil môj životný partner či iný blízki členovia mojej rodiny? Je naša rôznorodosť zrejmá a komplikuje nám občas život?
- Prekvapilo ma, kde sa zaradili iní? Prekvapil som ich ja?
- Je niekto v skupine, kto stojí na tom istom mieste ako ja? Čo máme podobné?
- Prekážajú mi ľudia, ktorí sú na opačnom póle ako som zaradený ja? Čo mi najviac prekáža? Kto mi energiu pridáva a kto ubera?
-

Diskusné otázky/podnety na zamyslenie

Moja kultúra

INŠTRUKCIA

1. Oboznámte sa s básňou Jonáša Záborského s názvom Slováci. Báseň je stará niekoľko sto rokov. Následne diskutujte o jej obsahu. Súhlasíte s ňou- je nadčasová, alebo by ste niečo pozmenili?

Jonáš Záborský – Slováci

Báseň napísaná pred asi 150-timi rokmi

Prečo sa ten slovenský ľud každého tak bojí?

Doja si ho sťa kravičku a on ticho stojí!
Ľudia idú ako ovce, kam ich baran vedie,
a ku stolu chodia vtedy, keď je po obede.

Vyvolia si za vyslanca, koho im rozkážu,
keď majú raz ruky voľné, sami si ich zviažu.
Či to tak má byť naveky? Niet Slovákom rady?
Kto si sám nevie byť pánom, nedočká sa vlády!

Čas dozrel, nuž pridávam...:

2. Pozorne si prezrite pohľadnicu z roku 2003 vytvorenou Ministerstvom zahraničných vecí SR opisujúcu Slovákov.

Diskusia: aké sú vaše reakcie, nakoľko s tvrdeniami súhlasíte, aké máme vlastné skúsenosti?

Ministerstvo zahraničných vecí pohľadnica z roku 2003 : opis Slovákov

- ✓ všestranný,
- ✓ nezávistlivý,
- ✓ otvorený,
- ✓ súdržný,
- ✓ informovaný,



- ✓ nepohostinný,
- ✓ rebel,
- ✓ pracovitý,
- ✓ sebavedomý,
- ✓ angažovaný.

3. Spoločne sa zamyslíme nad otázkami:
Aký je náš vlastný obraz Slovenska?
Ako by sme ho opísali dnes?

Na zamyslenie

1. Keby ste mali možnosť odísť žiť mimo Slovensko, urobili by ste to?
Prečo áno, prečo nie?
2. Ste hrdý, že ste Slovák/Slovenka?
3. Keby ste mali jednu vec na Slovensku ponechať nezmenenú, ktorá by to bola?
4. Keby ste mali jednu vec zmeniť na Slovensku, čo by to bolo?



Dotazník sociálnej blízkosti

INŠTRUKCIA

Dostávate do rúk dotazník sociálnej blízkosti, ktorý obsahuje 12 charakteristík ľudí. Sú vybrané podľa rozličných kritérií. Spolu vytvárajú 66 párov/dvojíc. Vašou úlohou je podčiarknuť v dvojici tú, ktorej by ste dali prednosť, ktorá je Vám sympatickejšia alebo s ktorou sa viac stotožňujete. V každej dvojici podčiarknite iba jednu charakteristiku!

Černoch – Róm	Vietnamec – Žid	beloch - Arab
Ukrajinec – Rus	homosexuál – Čech	kresťan – Maďar
Maďar – Ukrajinec	kresťan – homosexuál	beloch – Vietnamec
Černoch – Vietnamec	Róm – Arab	žid - beloch
Ukrajinec – homosexuál	Rus – Maďar	Čech - kresťan
Žid – černoch	Arab – Vietnamec	beloch - Róm
Čech – Ukrajinec	Maďar – homosexuál	kresťan - Rus
Černoch – beloch	Róm – Vietnamec	Žid – Arab
Ukrajinec – kresťan	Rus – homosexuál	Čech - Maďar
Ukrajinec – černoch	homosexuál – Vietnamec	Rus - Róm
Čech – Žid	kresťan – beloch	Maďar - Arab
černoch – Rus	Róm – homosexuál	Vietnamec - Čech
Žid – kresťan	Beloch – Maďar	Ukrajinec – Arab
homosexuál – černoch	Čech – Róm	kresťan - Vietnamec
Maďar – Žid	beloch – Ukrajinec	Arab – Rus
černoch – Čech	Róm – kresťan	Vietnamec - Maďar
Ukrajinec – Žid	Rus – beloch	homosexuál - Arab
kresťan – Černoch	Maďar – Róm	Vietnamec - Ukrajinec
Žid – Rus	beloch – homosexuál	Arab – Čech
černoch – Maďar	Ukrajinec – Róm	Rus - Vietnamec
homosexuál – Žid	Čech – beloch	kresťan - Arab
Rus – Čech	Arab – černoch	Róm - Žid

Spočítajte celkový počet charakteristík, ktoré ste podčiarkli a napíšte do tabuľky:



	Počet podčiarknutí	Poradie
Cernoch		
Beloch		
kresťan		
Homosexuál		
Ukrajinec		
Vietnamec		
Arab		
Žid		
Róm		
Maďar		
Čech		
Rus		

Na zamyslenie

V dotazníku sociálnej blízkosti, venujte pozornosť tým, ktorí Vám vyšli na posledných troch miestach s najmenším počtom podčiarknutí. Ktoré skupiny to sú a aké sú Vaše predchádzajúce skúsenosti s nimi?

Päť jazykov lásky

INŠTRUKCIA

Prečítajte si každú dvojicu výrokov a zakrúžkujte ten z nich, ktorý vás najlepšie vystihuje. Na konci si spočítajte všetky odpovede pre jednotlivé písmenká a uvidíte, ktorý jazyk lásky u vás najviac prevláda

- 1 A. Rád/rada od teba počúvam a dostávam uistujúce správy.
E. Páči sa mi, keď ma objímaš.
- 2 B. Rád/rada s tebou trávim čas osamote.
D. Cítim sa milovaný/á, keď mi pomôžeš s niečím praktickým.
- 3 C. Páči sa mi, keď mi dávaš darčeky.
B. Rád/rada s tebou chodím na dlhé prechádzky.
- 4 D. Cítim sa milovaný/á, keď robíš veci, aby si mi pomohol/la.
E. Cítim sa milovaný/á, keď ma objímaš alebo sa ma dotýkaš.
- 5 E. Cítim sa milovaný/á, keď ma držiš v náručí.
C. Cítim sa milovaný/á, keď od teba dostanem darček.
- 6 B. Rád/rada s tebou chodím na výlety.
E. Rád/rada sa s tebou držím za ruky.
- 7 A. Cítim sa milovaný/á, keď viem, že si ma všímaš.
C. Viditeľné symboly lásky (dary) sú pre mňa veľmi dôležité.
- 8 E. Rád sedím blízko pri tebe.
A. Páči sa mi, keď mi povieš, že som príťažlivý/á.
- 9 B. Rád/rada s tebou trávim čas.
C. Rád/rada od teba dostávam malé darčeky.
- 10 D. Viem, že ma miluješ, keď mi pomáhaš.
A. Tvoje slová, že ma prijímaš takého/takú aký/aká som, sú pre mňa dôležité.

Od Dr. Garyho Chapmana

www.iZlato.sk

5 JAZYKOV LÁSKY

test



- 11** B. Som rád/rada, keď niečo spolu robíme.
A. Mám rád/rada láskavé slová, ktoré mi hovoríš.
- 12** E. Cítim sa naplnený/á, keď sa objímame.
D. To, čo robíš, ma ovplyvňuje viac ako to, čo hovoríš.
- 13** A. Vážim si tvoju chválu a snažím sa vyhnúť tvojej kritike.
C. Niekoľko lacnejších darčiekov pre mňa znamená viac ako jeden veľký drahý dar.
- 14** E. Cítim sa k tebe bližšie, keď sa ma dotkneš.
B. Cítim tvoju blízkosť, keď sa spolu rozprávame alebo niečo robíme.
- 15** A. Páči sa mi, keď pochváliš moje úspechy.
D. Viem, že ma miluješ, keď pre mňa robíš veci, ktoré ťa nebavia.
- 16** E. Som rád/rada, keď sa ma dotkneš, keď prechádzaš okolo.
B. Mám rád, keď ma súhlasne počúvaš.
- 17** C. Veľmi sa mi páči, keď od teba dostávam darčeky.
D. Cítim sa milovaný/á, keď mi pomáhaš s mojimi plánmi projektov v domácnosti.
- 18** A. Mám rád/rada, keď dávaš komplimenty môjmu vzhľadu.
B. Cítim sa milovaný/á, keď si nájdeš čas na pochopenie mojich pocitov.
- 19** E. Cítim sa bezpečne, keď sa ma dotýkaš.
D. Vďaka tvojej ochote niečo pre mňa vybaviť, sa cítim milovaný.
- 20** D. Vážim si veľa vecí, ktoré pre mňa robíš.
C. Rád/rada dostávam darčeky, ktoré sama/sám vyrobíš.
- 21** B. Veľmi si užívam pocit, keď mi venuješ svoju plnú pozornosť.
D. Veľmi sa mi páči ten pocit, keď pre mňa niečo urobíš.



5 JAZYKOV LÁSKY

test

22

C. Cítim sa milovaný/á, keď osláviš moje narodeniny tým, že mi dáš darček.

A. Cítim sa milovaný/á, keď osláviš moje narodeniny zmysluplným želaním (písaným alebo hovoreným).

23

D. Cítim sa milovaný/á, keď mi pomáhaš s domácimi prácami.

C. Viem, že na mňa myslíš, keď mi dávaš darček.

24

C. Vážim si, keď mi naše špeciálne dni pripomenieš darčekom.

B. Oceňujem, keď trpezlivo počúvaš a neprerušuješ ma.

25

B. Bavia ma dlhé výlety s tebou.

D. Rád/rada vidím, že ti na mne záleží dostatočne na to, aby si mi pomohol/la s mojimi každodennými úlohami.

26

E. Nečakaný bozk vo mne vyvoláva pocit, že som milovaný/á.

C. Keď mi dáš darček len tak, bez zjavného dôvodu, cítim sa milovaný/á.

27

A. Rád/rada počúvam, že si ma vážiš.

B. Mám rád/rada, keď na mňa hľadáš, keď sa rozprávame.

28

C. Tvoje dary sú pre mňa vždy špeciálne.

E. Cítim sa milovaný/á, keď ma pobožkáš.

29

A. Cítim sa milovaný/á, keď mi hovoríš, ako si ma vážiš.

D. Cítim sa milovaný/á, keď s nadšením plníš úlohu, o ktorú som ťa požiadal/a.

5 JAZYKOV LÁSKY

test



Spočítajte si všetky odpovede pre jednotlivé písmenká a uvidíte, ktorý jazyk lásky u vás najviac prevláda.

A _____ UIŠŤUJÚCE SLOVÁ

B _____ SPOLOČNÝ ČAS

C _____ PRIJÍMANIE DAROV

D _____ AKT SLUŽBY

E _____ FYZICKÝ DOTYK



EFEKTÍVNA INTERKULTÚRNA KOMUNIKÁCIA

PhDr. Lenka Štefáková, PhD.

5

ÚVOD

DO TÉMY

Interkultúrna komunikácia zohráva kľúčovú úlohu v dnešnej globalizovanej spoločnosti, kde ľudia z rôznych kultúr spolupracujú v pracovnom aj osobnom prostredí. Pochopenie rozdielov v jazyku, štýle vyjadrovania, neverbálnych prejavoch či spôsobe poskytovania spätnej väzby pomáha predchádzať nedorozumeniam a zlepšuje vzájomné porozumenie. Tento súbor úloh poskytuje účastníkom možnosť precvičiť si konkrétne situácie z praxe – od aplikácie 7 C modelu efektívnej komunikácie, cez

identifikáciu a prekonávanie komunikačných bariér, až po analýzu neverbálnych signálov, rozvoj aktívneho počúvania a tréning asertívneho štýlu vyjadrovania. Cvičenia sú navrhnuté tak, aby podporovali praktické zručnosti, reflexiu a citlivosť voči kultúrnym odlišnostiam. Zároveň motivujú k otvorenosti a flexibilitě, ktoré sú potrebné pre úspešnú spoluprácu v medzinárodných tímoch a pri budovaní profesionálnych aj osobných vzťahov.

Aplikácia 7 C modelu efektívnej komunikácie

INŠTRUKCIA

1. Prečítajte si tabuľku s 7 C modelom.

2. Preštudujte si štyri scenáre nižšie.

3. Pre každý scenár:

- 2x Identifikujte, ktoré z princípov 7 C neboli splnené.
- Zdôvodnite svoj výber na základe chýb v texte či kontexte (max. 2 vety).
- Navrhните jednu konkrétnu úpravu správy, ktorá by zabezpečila dodržanie chýbajúcich princípov.

MINI-TEÓRIA: 7 C MODEL EFEKTÍVNEJ KOMUNIKÁCIE

7 C	Popis
Clear	Správa je jednoznačná, zrozumiteľná, bez dvojzmyslov.
Concise	Stručná, bez zbytočných slov a opakovaní.
Concrete	Obsahuje konkrétne fakty, dáta a príklady namiesto vágnych fráz.
Correct	Gramaticky aj obsahovo presná, vhodná pre cieľové publikum.
Coherent	Logicky usporiadaná, s jasnou štruktúrou a prechodmi medzi časťami.
Complete	Obsahuje všetky potrebné informácie a odpovedá na očakávané otázky adresáta.
Courteous	Zdvorilá, rešpektujúca, citlivá k potrebám a pocitom poslucháča.

Pripravené scenáre

Scenár A (Email):

„Ahojte, posielam dokumenty. Pozrite si ich a dajte vedieť.“

Scenár B (Zápisnica):

„Stretnutie prebehlo dobre. Hovorilo sa o rozpočte, termínoch, ďalšie info neskôr.“

Scenár C (Správa na chate):

„Musíme to urobiť rýchlo, lebo ak nie, bude problém.“

Scenár D (Osobné stretnutie):

Vedúci: „Vidím, že ste to pripravili, ale nie som úplne spokojný. Prepracujte to.“

SAMOSTATNÁ ÚLOHA / CVIČENIE

- 1 Vymyslite si vlastný krátky scenár (1–2 vety) pracovnej komunikácie, kde sú aspoň tri z 7 C porušené.
- 2 Identifikujte všetky tri chýbajúce princípy.
- 3 Navrhnite dve konkrétne opatrenia (napr. preformulovanie, pridanie odrážok, použitie príkladu), ktoré zabezpečia, že správa bude spĺňať všetkých 7 C.

Identifikácia a prekonanie komunikačných bariér

INŠTRUKCIA

1. Preštudujte si tabuľku s typmi bariér a ich stratégiami.

2. Prečítajte si každý z nasledujúcich scenárov.

3. Pre každý scenár:

- Určte typ bariéry (jednu z piatich).
- Uvedte dva ukazovatele z tabuľky, ktoré vás k tomu viedli.
- Navrhnite jednu konkrétnu stratégiu (môže byť tá z tabuľky alebo modifikovaná), ako bariéru prekonať.

MINI-TEÓRIA

Typ bariéry	Popis	Stratégia prekonania
Fyzické bariéry		Zabezpečiť tiché prostredie, spoľahlivú techniku
Jazykové bariéry	Neznalosť jazyka, odborné termíny, silný akcent	Používať jednoduchý jazyk, vysvetľovať špecializované pojmy
Psychologické bariéry	Emócie (strach, stres), predsudky, nízka motivácia	Vytvoriť podporujúcu atmosféru, zlepšiť počúvacie zručnosti
Sémantické bariéry	Rôzne interpretácie slov, kultúrne odlišnosti významu	Overovať porozumenie (parafrázou), používať príklady
Fyziologické bariéry		Plánovať prestávky, zabezpečiť komfort účastníkov

Pripravené scenáre

Scenár A :

Vo výrobe je silný hluk strojov, tím vedie online poradu cez mikrofón, účastníci si často opakujú, čo povedali.

Scenár B :

Medzinárodný tím dostáva email v jazyku so zložitými technickými termínmi, časť kolegov nerozumie.

Scenár C :

Počas stresujúceho projektu jeden člen tímu odmieta komunikovať, cíti tlak z termínov a nechce sa zapájať do diskusie.

Scenár D :

Manažér používa skratky a interné akronymy, noví zamestnanci nevedia, čo skratky znamenajú, a pýtajú sa opakovane na rovnaké veci.

Príklad analýzy

Scenár A

- **Typ bariéry:** fyzické
- **Ukazovatele:** hlučné prostredie, technické obmedzenia mikrofónu
- **Stratégia:** presunúť poradu do tichšej miestnosti alebo použiť slúchadlá s potlačením hluku

SAMOSTATNÁ ÚLOHA / CVIČENIE

- 1 Vymyslite si vlastný krátky scenár (1–2 vety), v ktorom sa objaví aspoň jedna z piatich bariér.
- 2 Identifikujte typ bariéry.
- 3 Navrhňte dve konkrétne stratégie, ako by ste ju prekročili, aby komunikácia prebehla efektívne.

Analýza neverbálnej komunikácie

INŠTRUKCIA

1. Prečítajte si tabuľku mini-teórie.

2. Preštudujte si štyri scenáre nižšie.

3. Pre každý scenár:

- Identifikujte jednu kľúčovú neverbálnu kategóriu (kinezika / proxemika / paralingvistika).
- Uvedte **dva** konkrétne ukazovatele z mini-teórie (napr. „prílišná blízkosť 1 meter“, „pokles hlasitosti pri otázke“).
- Navrhните jednu adaptačnú stratégiu, ako by komunikátor mal upraviť svoje neverbálne správanie, aby bol signál vnímateľný pre partnera z inej kultúry.

MINI-TEÓRIA

Kategória	Popis
Kinezika	Pohyby tela a tváre (gestá, mimika, postoj).
Proxemika	Vzdialenosť medzi komunikátormi (osobný, sociálny, verejný priestor).
Paralingvistika	Zvukové vlastnosti reči (intonácia, hlasitosť, rýchlosť hovoru, pauzy).

PRIPRAVENÉ SCENÁRE

- Scenár A:** Japonský zákazník drží ruky v pokoji pri rozhovore a neudržiava očný kontakt, zatiaľ čo americký predajca očakáva asertívne gestá a priame pohľady.
- Scenár B:** Brazílsky manažér počas predstavenia prezentácie stojí veľmi blízko priestorovo k účastníkom (0,5 m), čo u nemeckých kolegov pôsobí nesústredene až rušivo.
- Scenár C:** Švédsky tím rozpráva pokojnou a tichou intonáciou pri plánovaní projektu, zatiaľ čo indický partner vníma tichý tón ako neistotu.
- Scenár D:** Taliansky účastník pri zdôraznení svojich bodov používa veľké gestá a dynamickú mimiku, čo u fínskych kolegov môže evokovať príliš emotívny štýl.

SAMOSTATNÁ ÚLOHA / CVIČENIE

- Vymyslite si vlastný krátky scenár (2–3 vety), kde sa objavuje aspoň jedna kategória neverbálnej komunikácie.
- Identifikujte kategóriu a dva ukazovatele z tabuľky.
- Navrhните dve konkrétne stratégie, ako prispôbiť neverbálne správanie, aby ste odstránili kultúrne nedorozumenie

Rozvoj aktívneho počúvania v medzikultúrnom prostredí

INŠTRUKCIA

1. Prečítajte si tabuľku mini-teórie.

2. Preštudujte si štyri scenáre nižšie.

3. Pre každý scenár:

- Identifikujte jednu techniku aktívneho počúvania, ktorá by najviac pomohla.
- Uvedte dva dôvody (napr. prečo práve táto technika, aký problém rieši). Predvedte v písomnej forme, ako by ste ju v danom scenári použili (napr. konkrétna parafráza alebo otvorená otázka).

MINI-TEÓRIA

Technika	Popis
Parafrázovanie	Opakovanie vlastnými slovami, čo počutia, aby sa overilo porozumenie.
Zhrnutie	Krátko sumarizovať hlavné myšlienky na konci úseku rozhovoru.
Otvorené otázky	Otázky začínajúce slovami „čo“, „ako“, „prečo“ — podporujú rozvinutie témy.
Potvrdzujúce zvuky	Gramotné neverbálne prejavy (kývanie hlavou, „hm-hm“, úsmev).
Ticho (pauza)	Premyslené zastavenie reči, aby dal hovoriaci priestor na doplnenie.

Pripravené scenáre

Scenár A :

Poľská kolegyňa hovorí tichým hlasom o problémoch s termínmi, čínski študenti sa boja prerušiť ju priamou otázkou.

Scenár B :

Brazílsky obchodný partner rozpráva nadšene o svojom návrhu, ale francúzsky tím rýchlo prechádza k detailom ceny bez prejavenia záujmu o koncept.

Scenár C :

Japonský manažér svojou rešpektujúcou formou nevyjadruje priamo nesúhlas, ale českí zamestnanci hľadajú jasnú spätnú väzbu.

Scenár D :

India-Americký dialóg, kde americký účasník používa krátke odpovede „jasné“, „rozumím“, a indický partner si nie je istý, či mu plne rozumie.

SAMOSTATNÁ ÚLOHA / CVIČENIE

- 1 Vymyslite si vlastný krátky scenár (2–3 vety) medzikultúrnej interakcie, kde vzniká nejasnosť.
- 2 Identifikujte dve techniky aktívneho počúvania, ktoré by ste použili.
- 3 Naprogramujte dve konkrétne vety, ktorými techniky uplatníte (napr. parafráza + otvorená otázka).

Identifikácia a precvičenie asertívneho štýlu komunikácie

INŠTRUKCIA

1. Prečítajte si mini-teóriu a pozrite si príklady charakteristík.

2. Preštudujte si štyri pôvodné výroky nižšie.

3. Pre každý výrok vykonajte tieto kroky:

- Určte komunikačný štýl (pasívny / agresívny / asertívny).
- Uvedte dva znaky z tabuľky mini-teórie, ktoré vás k tomu viedli.
- Preformulujte výrok do asertívnej podoby (napr. použite „ja-vyjadrenie“, konkrétne požiadavky, rešpektujúci tón).

MINI-TEÓRIA

	Popis	Charakteristika
Pasívny	Vyhýba sa konfliktom, nevyjadruje vlastné potreby, často ustupuje	Ospravedlnenia, nejasné požiadavky („Možno..., ak chcete...“)
Agresívny	Presadzuje svoje potreby na úkor druhých, používa obviňovanie a ultimáta	Ty-vety („Ty nikdy...“), príkazy, zvýšený tón
Asertívny	Vyjadruje otvorene vlastné potreby s rešpektom k druhej strane, hľadá riešenie win-win	Ja-vyjadrenia, konkrétne požiadavky, rešpekt („Ja by som ocenil..., Mohli by sme...“)

PÔVODNÉ VÝROKY

1. „Ty si to opäť pokazil. Už ma to šťve!“
2. „Prepáč, že ťa obťažujem, ale možno by sme mohli... keď budeš mať čas.“
3. „Potrebujem, aby ste do piatku poslali správu, inak to bude problém.“
4. „Neviem, či to stihnem, možno... ak nájdem chvíľu, skúsím to.“

SAMOSTATNÁ ÚLOHA / CVIČENIE

1. Vymyslite si vlastný krátky výrok (1–2 vety) z pracovnej alebo študijnej komunikácie, ktorý je pasívny alebo agresívny.
2. Určte jeho štýl a uvedte dva prvky, ktoré to potvrdzujú.
3. Preformulujte ho do asertívnej podoby (1–2 vety).



DISKRIMINÁCIA A ANTIDISKRIMINAČNÁ PRAX

Bc. Izabela Nováková

6

ÚVOD

DO TÉMY

Diskriminácia predstavuje spoločenský a právny fenomén, ktorý sa prejavuje nerovnakým zaobchádzaním s jednotlivcami alebo skupinami na základe ich skutočných či domnelých charakteristík, ako sú pohlavie, vek, etnický alebo národnostný pôvod, náboženstvo, zdravotné znevýhodnenie či sexuálna orientácia. Ide o jav, ktorý má významné dôsledky nielen na individuálnej úrovni – v podobe obmedzovania príležitostí, psychologického znevýhodnenia či sociálnej exklúzie – ale aj na úrovni inštitucionálnej a spoločenskej, kde vedie k oslabovaniu dôvery, znižovaniu sociálnej kohézie a strate potenciálu ľudského kapitálu.

Antidiskriminačná prax preto nepredstavuje iba reakciu na konkrétne prejavy nerovnosti, ale systematický súbor stratégií, opatrení a politík zameraných na podporu rovnakého zaobchádzania a inklúzie. V akademickom a pracovnom prostredí je jej

implementácia nevyhnutná pre vytváranie podmienok, ktoré umožňujú jednotlivcom plnohodnotne participovať na vzdelávacích a profesijných procesoch bez ohľadu na ich identitu či pôvod. Antidiskriminačné prístupy sú založené na princípoch rešpektu, spravodlivosti a uznávania rozmanitosti ako hodnoty, ktorá obohacuje spoločnosť a zároveň posilňuje jej inovačný a integračný potenciál.

V kontexte interkultúrnej komunikácie je problematika diskriminácie a antidiskriminačnej praxe obzvlášť významná, pretože kultúrne a jazykové odlišnosti často predstavujú priestor, kde môžu vzniknúť predsudky a nedorozumenia. Reflexia týchto javov a aktívne rozvíjanie kompetencií smerujúcich k inkluzívnej komunikácii sú kľúčové pre podporu vzájomného porozumenia, medzilidskej dôvery a udržateľného multikultúrneho prostredia.

Tváre diskriminácie

INŠTRUKCIA

Vyberte si jednu kartičku s vetou, ktoré obsahujú výroky, za ktorými sa skrývajú rôzne formy diskriminácie. Zamyslite sa nad kontextom tejto vety a odpovedzte na otázky.

„Máme pocit, že sa nehodíte do nášho tímu.“

„Mysleli sme si, že ľudia s malými deťmi chcú skôr stabilitu ako rast v kariére.“

„Tento výťah je primárne určený pre vedenie.“

„Máme trochu obavy, či vzhľadom na vek zvládnete nové digitálne nástroje.“

Otázky na zamyslenie

1 „Máme pocit, že sa nehodíte do nášho tímu.“

- Na základe čoho ľudia často vytvárajú takýto prvý dojem?
- Ako môže kultúrne pozadie ovplyvniť predstavu o „správnom členovi tímu“?
- Čo by bolo férové najskôr zistiť, než niekomu toto povieme?
- Ako by sa táto veta dala preformulovať, aby nebola útočná?
- Ako môže takáto veta ovplyvniť dôveru v tíme?

2 „Mysleli sme si, že ľudia s malými deťmi chcú skôr stabilitu ako rast v kariére.“

- Prečo je nebezpečné robiť rozhodnutia na základe domnienok?
- Ako môže kultúra ovplyvniť, čo je pre rodiča prioritou?
- Aká je alternatívna otázka, ktorá by umožnila zistiť skutočnú potrebu tej osoby?
- Ako môže takáto veta obmedziť niekoho kariérne možnosti?
- Ako by ste sa cítili, keby niekto rozhodol za vás bez toho, aby sa vás spýtal?



3 „Tento výťah je primárne určený pre vedenie.“

1. Čo takáto veta naznačuje o moci a postavení v organizácii?
2. Ako sa môžu zamestnanci cítiť, keď majú „menej oprávnenia“ používať rovnaké priestory?
3. V ktorých kultúrach je takýto jasný hierarchický rozdiel bežný?
4. Ako môže prístup „rovnaké pravidlá pre všetkých“ podporiť lepšiu pracovnú atmosféru?
5. Aká je spravodlivejšia alternatíva komunikácie v tejto situácii?

4 „Máme trochu obavy, či vzhľadom na vek zvládnete nové digitálne nástroje.“

1. Prečo sa stereotyp „vek = nízka digitálna zručnosť“ stále objavuje?
2. Aký rozdiel je medzi otázkou „máte skúsenosť?“ a tvrdením „asi to nezvládnete“?
3. Ako by sa to dalo komunikovať neutrálnejšie a rešpektujúcejšie?
4. Prečo by bolo vhodné najskôr zistiť reálnu úroveň zručností?
5. Ako by ste reagovali, keby sa niekto k vám správal na základe vekového stereotypu?

Pátranie PO TERMÍNOCH

INŠTRUKCIA

Prečítajte si každú vetu reflektujúcu konkrétnu formu diskriminácie. Pomenujte diskrimináciu odborným pojmom z ponuky.

PÁTRANIE PO TERMÍNOCH

- 1** Diskriminácia na základe rasy alebo etnického pôvodu.
Príklad: „Osoby afrického pôvodu sú odmietané v zamestnaní kvôli predsudkom o ich schopnostiach.“

Termín: _____

Homofóbia, Biofóbia

Sexismus

Ageismus

Rasizmus

Ableizmus

Xenofóbia



PÁTRANIE PO TERMÍNOCH

- 3** Diskriminácia na základe veku jednotlivca.
Príklad: „Starší zamestnanci nie sú považovaní za vhodných na moderné pozície a preto sa im neposkytuje pracovná príležitosť.“

Termín: _____

Homofóbia, Biofóbia

Sexismus

Ageismus

Rasizmus

Ableizmus

Xenofóbia



PÁTRANIE PO TERMÍNOCH

- 2** Nerovné zaobchádzanie na základe pohlavia alebo rodovej identity.
Príklad: „Ženám nie je umožnené postúpiť na vedúce pozície.“

Termín: _____

Homofóbia, Biofóbia

Sexismus

Ageismus

Rasizmus

Ableizmus

Xenofóbia



PÁTRANIE PO TERMÍNOCH

- 4** Nerovné zaobchádzanie s osobami kvôli ich sexuálnej orientácii.
Príklad: „LGBTQ+ jednotlivci sú zamietnutí kvôli predsudkom o ich profesionalite.“

Termín: _____

Homofóbia, Biofóbia

Sexismus

Ageismus

Rasizmus

Ableizmus

Xenofóbia



PÁTRANIE PO TERMÍNOCH

- 5** Nerovné zaobchádzanie s osobami z iných krajín.
Príklad: „Migranti znižujú úroveň vzdelávania v našich školách, pretože nie sú schopní prispôsobiť sa učebnému systému.“

Termín: _____

Homofóbia, Biofóbia

Sexismus

Ageismus

Rasizmus

Ableizmus

Xenofóbia



Korene diskriminácie – predsudky a stereotypy

INŠTRUKCIA

Prečítajte si každú vetu reflektujúcu konkrétnu formu diskriminácie. Pomenujte diskrimináciu odborným pojmom z ponuky.

Pozrite si úryvok z filmu *Úsmev Mony Lisy*. Odpovedzte na jednotlivé otázky:

- 1 Myslíte si, že Joanino rozhodnutie bolo skutočne jej vlastné, alebo bolo ovplyvnené spoločenským tlakom? Prečo si to myslíte?
- 2 Zažili ste niekedy situáciu, keď na vás spoločnosť (rodina, škola, okolie) vytvárala tlak, aby ste sa rozhodli určitým spôsobom – napriek tomu, že ste cítili inak?
- 3 Pozorujete aj dnes podobné stereotypy vo vzťahu k ženám alebo mužom? Ako ovplyvňujú ich možnosti, rozhodnutia alebo sebavedomie?
- 4 Ako by mohla vyzerat' podpora v takejto situácii? Čo by Joan potrebovala, aby sa mohla rozhodnúť slobodne?
- 5 Ako vieme sami prispieť k tomu, aby sa stereotypy nerozvíjali ďalej?

Môj ľadovec identity

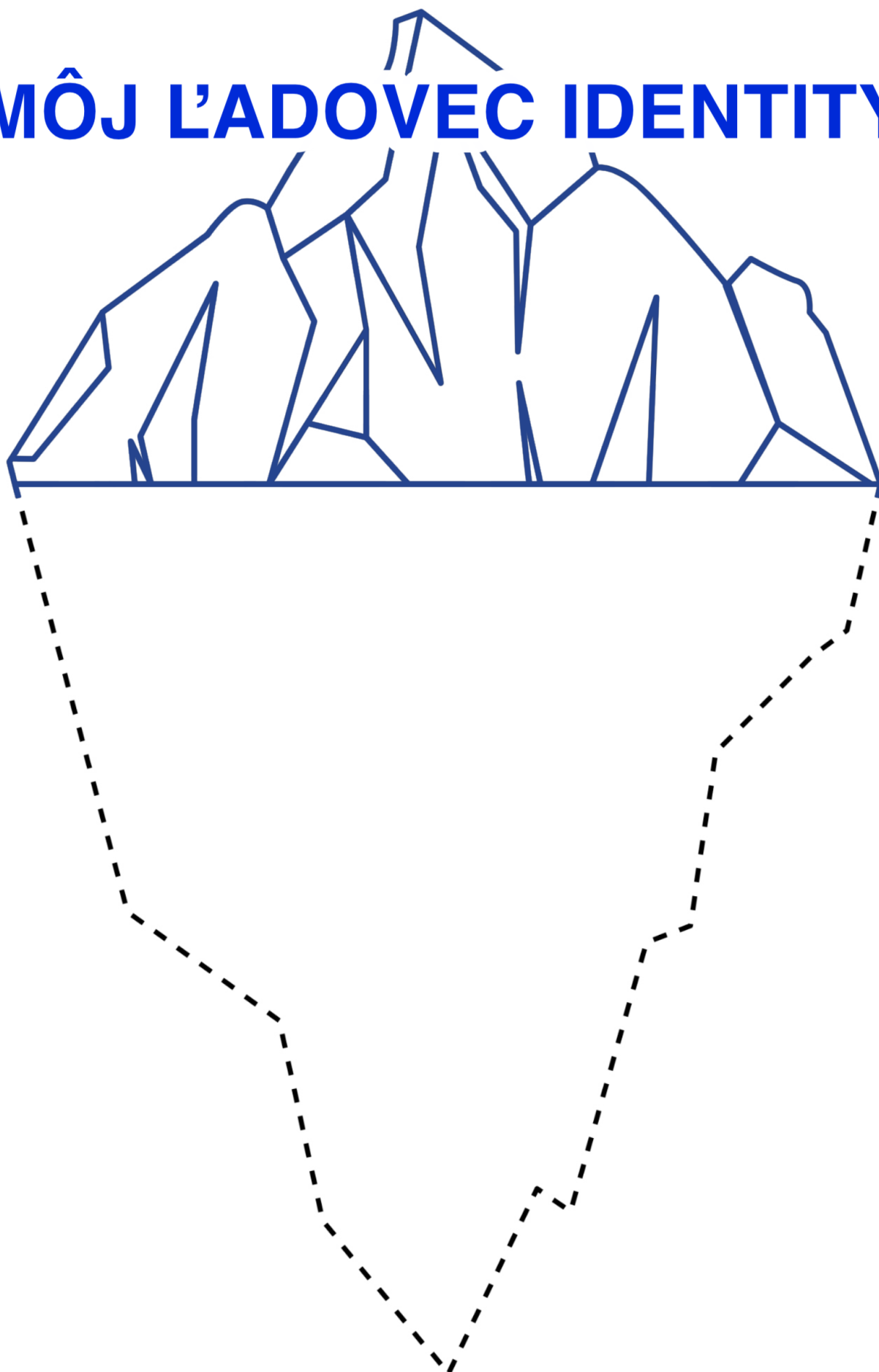
INŠTRUKCIA

Pred sebou máte obrázok „ľadovca identity“. Nad hladinu patrí to, čo vidíme na prvý pohľad: meno, vzhľad, správanie, národnosť, pohlavie, vek, oblečenie. Sem si zapíšete, čo si na vás ľudia všimnú hneď.

Pod hladinu patrí to, čo na prvý pohľad nevidíme: hodnoty, skúsenosti, vzdelanie, sny, presvedčenia, kultúrne zázemie, zdravotný stav, jazykové schopnosti, hobby. Sem si zapíšete to, čo vás tvorí zvnútra. Táto „skrytá“ časť je oveľa väčšia a výrazne ovplyvňuje celkovú osobnosť človeka.

Po dokončení ľadovca zdieľajte svoje postrehy s ostatnými.

MÔJ L'ADOVEC IDENTITY

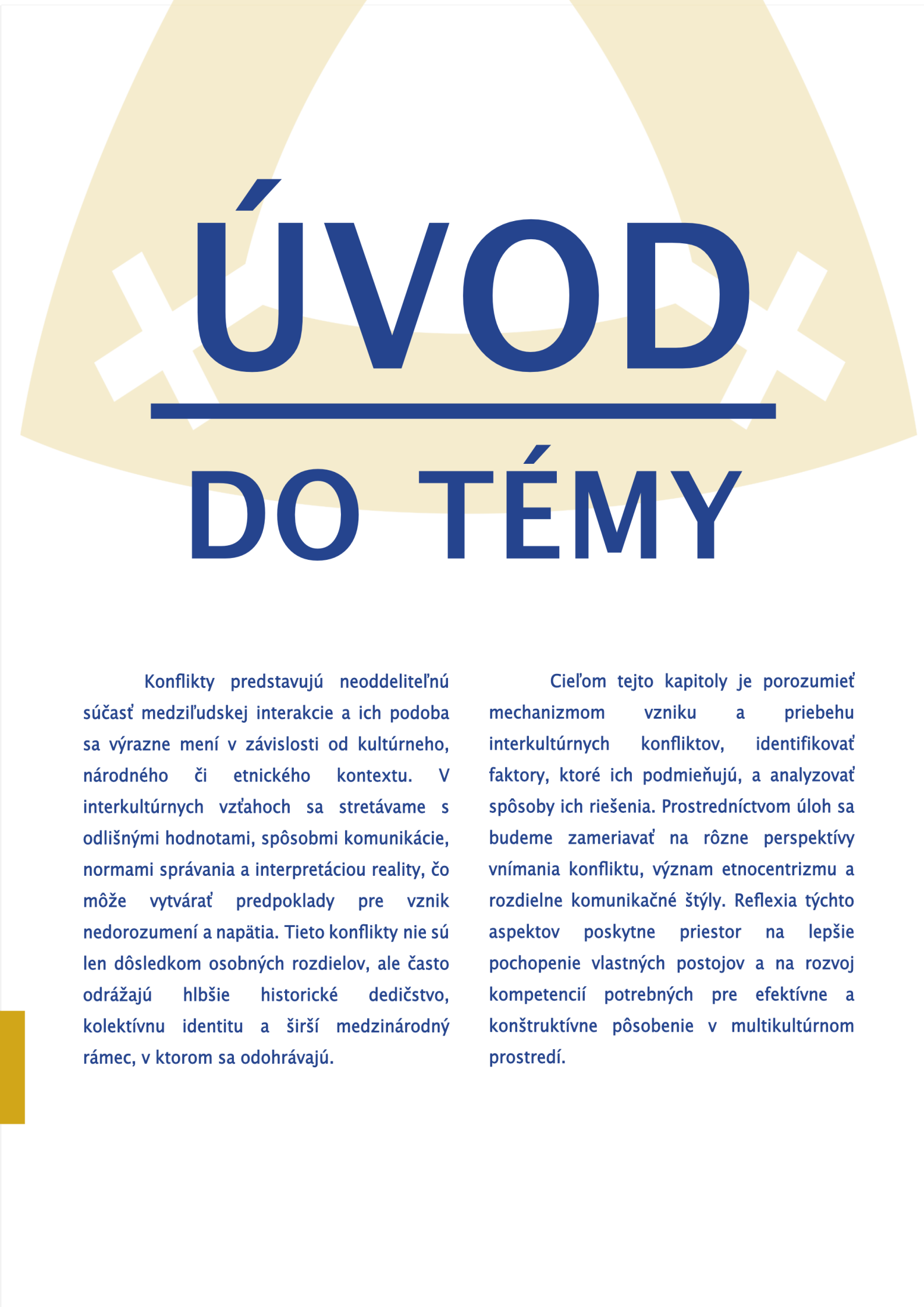




KONFLIKTY V INTERKULTURNÍCH VZTAHOCH

Michaela Moldová Chovancová,
PhD.





ÚVOD

DO TÉMY

Konflikty predstavujú neoddeliteľnú súčasť medziľudskej interakcie a ich podoba sa výrazne mení v závislosti od kultúrneho, národného či etnického kontextu. V interkultúrnych vzťahoch sa stretávame s odlišnými hodnotami, spôsobmi komunikácie, normami správania a interpretáciou reality, čo môže vytvárať predpoklady pre vznik nedorozumení a napätia. Tieto konflikty nie sú len dôsledkom osobných rozdielov, ale často odrážajú hlbšie historické dedičstvo, kolektívnu identitu a širší medzinárodný rámec, v ktorom sa odohrávajú.

Cieľom tejto kapitoly je porozumieť mechanizmom vzniku a priebehu interkultúrnych konfliktov, identifikovať faktory, ktoré ich podmieňujú, a analyzovať spôsoby ich riešenia. Prostredníctvom úloh sa budeme zameriavať na rôzne perspektívy vnímania konfliktu, význam etnocentrizmu a rozdielne komunikačné štýly. Reflexia týchto aspektov poskytne priestor na lepšie pochopenie vlastných postojov a na rozvoj kompetencií potrebných pre efektívne a konštruktívne pôsobenie v multikultúrnom prostredí.

Spoznanie účastníkov

INŠTRUKCIA

Vyberte si jednu z nasledujúcich vizuálnych pomôcok. Následne predstavte pohľadnicu skupine a vysvetlite, prečo ste si ju vybrali, a ako súvisí s vašimi záujmami, aktuálnou náladou alebo prostredím, v ktorom žijete.

Nazeranie na konfliktné situácie a zastávanie strán

INŠTRUKCIA

Prečítajte si prvú časť príbehu o konflikte medzi dvoma sestrami. Diskutujte o tom, ako by ste situáciu riešili vy. Následne si prečítajte druhú časť príbehu a opäť prezentujte svoj názor. Diskutujte, či sa váš pohľad na riešenie zmenil a prečo.

1. časť príbehu:

Predstavme si, že je nedeľa večer, všetky obchody naokolo sú zavreté a doma sa začnú v kuchyni hádať dve sestry – dvojčičky (sú rovnako staré, silné a šikovné). Príbehne tam otec a vidí, že sa hádajú o jednu jedinú poslednú čokoládu.

Jedna kričí: „Daj sem! To je moja čokoláda!”

Druhá kričí: „No určite, ja som si ju šetrila celý týždeň! Je moja!”

Čo urobí spravodlivo rozmýšľajúci otec?

Rázne vezme nôž a čokoládu rozreže na dve rovnaké polovice. Aké bude však jeho prekvapenie, keď obe jeho deti nahnevané a sklamané svoju polovicu čokolády hodia na stôl a odídu urazené do svojich izieb. Čo by mal otec urobiť, keď konal najspravodlivejšie ako vedel? Veď tak by predsa reagoval skoro každý, nie? Má od sklamania sám zjesť čokoládu? Vynadať dcéram za ich nevďačnosť a neschopnosť sa dohodnúť? Tento otec išiel za svojimi deťmi a spýtal sa ich, v čom je problém. Prečo nechceli tú polovicu čokolády, čo im odkrojil?

2. časť príbehu:

Jedna dcéra hovorí: „Ja som chcela iba obal. Zbieram si ich s kamarátkou do súťaže a tento je akurát posledný do počtu.”

Druhá dcéra hovorí: „Ja som chcela len alobal z tej čokolády! Robím do školy jednu koláž na výtvarnú a potrebovala som na to ten lesklý alobal.”

Aké z toho plynie poučenie pre dcéry a pre otca?

Dcéry sa mohli od otca naučiť, že ak sa dostanú do konfliktu, v diskusii by mali prejsť od svojich pozícií – „Ja chcem čokoládu!” – „Nie, to je moja čokoláda!” – k záujmom – „Načo ti je tá čokoláda? Prečo ju chceš? Prečo ti nestačí polovica?”

Otec sa mohol naučiť z tejto situácie, že ak sa dcér najprv opýta na ich záujmy a až potom bude „spravodlivo konať”, nemusí sa stať, že budú na neho nahnevané za to, že im rozrezaním čokolády na dve polovice zničil obal do súťaže a aj alobal na výtvarnú.

Etnocentrizmus a interkultúrne konflikty

INŠTRUKCIA

Pozrite si videonahrávku „Lekce svobody“. Zamyslite sa, čo vás oslovilo. Vyjadrite svoj pohľad – krátkym komentárom alebo otázkou. Zapojte sa do skupinovej diskusie.

Úloha

Videonahrávka: Lekce svobody – 1968, číta Jan Werich (český herec, spisovateľ a dramatik. (1905 -1980) číta z knihy Viktora Fischla: „Hovory s Janem Masarykem“, ktorá vyšla roku 1952 v Tel Avivu. Zachytáva myšlienky štátnika v období rokov 1945 – 1948 o slobode, myslení, vzdelávaní, otrokoch...

<https://www.youtube.com/watch?v=YwiQPQ6v-p0>

Test osobnosti, tzv. zvierací test

INŠTRUKCIA

Nižšie je desať vodorovných riadkov so štyrmi slovami v každom riadku, jedno v každom stĺpci. V každom riadku napíšte číslo „4“ vedľa slova, ktoré vás v danom riadku najlepšie vystihuje; číslo „3“ vedľa slova, ktoré vás najbližšie vystihuje, číslo „2“ vedľa druhého najlepšieho slova a číslo „1“ vedľa slova, ktoré vás najmenej vystihuje. V každom vodorovnom riadku slov potom budete mať jedno „4“ – jedno „3“ – jedno „2“ a jedno „1“.

Napríklad: jedna možnosť pre prvý riadok slov by bola nasledovná:

3 Má rád autoritu

4 Nadšený

2 Citlivý

1 Má rád pokyny

	Lev (Lion)	Vydra (Otter)	Zlatý retríver (Golden Retriever)	Bobor (Beaver)
1.	Má jay autoritu	Entuziastický	Citlivý	Má rád inštrukcie
2.	Preberá zodpovednosť	Riskuje	Lojálny	Presný
3.	Rozhodný	Vizionársky	Pokojný	Dôsledný
4.	Podnikavý	Veľmi verbálny/zhovorčivý	Má rád rutinu	Predvídateľný
5.	Súťaživý	Promóter	Nemá rád zmeny	Praktický
6.	Riešiteľ problémov	Má rád popularitu	Podlieha názorom ostatných	Vecný
7.	Produktívny	Zábavný	Vyhýba sa konfrontáciám	Svedomitý
8.	Odvážny	Má rád zmenu	Sympatizujúci i inými	Perfekcionista
9.	Rozhodný	Spontánny	Starostlivý	Orientovaný na detail
10.	Vytrvalý	Inšpiratívny	Mierotvorca	Analytický
Celkový počet bodov z každého stĺpca:	L	V	Z	B



EMPATICKÁ INTERKULTÚRNA KOMUNIKÁCIA

Mgr. Júlia Bačkorová, PhD.



ÚVOD

DO TÉMY

Empatia je súčasťou emocionálnej inteligencie (EQ), ktorá zahŕňa schopnosť rozpoznávať, chápať a regulovať nielen emócie druhých, ale aj tie vlastné. Ide o súbor kompetencií, ktoré zásadným spôsobom ovplyvňujú kvalitu medziľudských vzťahov, zvládanie stresu, rozhodovanie a tímovú spoluprácu. V interkultúrnom kontexte sú tieto schopnosti mimoriadne dôležité – rôzne kultúry totiž pristupujú k emóciám, ich vyjadrovaniu a interpretácii rôznym spôsobom.

Empatia v interkultúrnej komunikácii neznamená len „cítiť s druhým“, ale aj schopnosť kognitívne pochopiť jeho kultúrne pozadie, normy, hodnoty a spôsob myslenia.

Ide o aktívny proces, ktorý vyžaduje otvorenosť, pozorovanie, spomalenie v interpretáciách a uvedomenie si vlastných predsudkov či stereotypov. Empatický komunikačný štýl je charakteristický aktívnym počúvaním, zrkadlením emócií, parafrázovaním, nehodnotiacim postojom a schopnosťou vytvoriť bezpečné prostredie na vyjadrenie rozdielnych názorov.

Nasledujúce aktivity vám môžu pomôcť lepšie pochopiť a jednoduchšie identifikovať každodenné emocionálne reakcie a ich spúšťače, nasmerujú vás k tomu, ako tieto reakcie efektívne zvládať a tiež ako rozpoznať prežívanie druhých ľudí a vhodne naň reagovať.

Test emocionálnej inteligencie

INŠTRUKCIA

Dostanete test EQ so 70 výrokmi. Pri každom výroku zakrúžkujte, či súhlasíte alebo nesúhlasíte. Potom si svoje odpovede porovnajte s hodnotiacim hárkom – za každú zhodu si zapíšete 1 bod. Keď prejdete všetky výroky, spočítajte si body v jednotlivých riadkoch a zapíšete ich na stupnicu. Nakoniec sčítajte všetky riadky a výsledok vydelte číslom 7 – tak získate svoje celkové skóre EQ.

TESTOVACÍ HÁROK

	súhlasím	nesúhlasím
1. Keď ma niečo štve, vždy viem, čo presne mňa na tom vadí.		
2. Niekedy som z neznámych dôvodov mrzutý.		
3. Dokážem dobre vnímať a pomenovávať svoje pocity.		
4. Keď mám zlú náladu, obvykle poznám príčinu.		
5. Je pre mňa ťažké vymenovať moje silné stránky.		
6. Nenechám sa zneistiť kritikou druhých.		
7. Vždy sa môžem spoľahnúť na svoj pocit.		
8. Často si pripadám závislý na mienke ostatných.		
9. Niekedy neviem, prečo reagujem podráždene.		
10. Viem, čo dokážem a čo chcem.		
11. Mám veľmi dobre pod kontrolou svoje pocity.		
12. Občas ma premôžu pocity ako smútok, strach, beznádej alebo hnev.		

13. Zostávam aj vo výnimočných situáciách, v ktorých ostatní zúria, vždy v klude.		
15. Pri konflikte som sa už niekedy prestala ovládať.		
16. Obvykle ma máločo vyvedie z miery.		
17. Rýchlo sa nahnevám, keď mám pocit, že sa mi deje nejaká nespravodlivosť.		
18. Nechám sa ľahko vyprovokovať, aj keď vôbec nechcem.		
19. Premýšľam nad bežnými témami toľko, že kvôli tomu nemôžem v noci spať.		
20. Kvôli chybám ostatných často pretečie pohár mojej trpezlivosti.		
21. Je pre mňa ťažké odhadnúť, ako sa majú ostatní.		
22. Veľmi dobre sa dokážem vžiť do myslenia a jednania iných ľudí.		
23. Vidím známym na tvári, ako sa práve cítia.		
24. Obvykle si všimnem až neskoro, že som svojimi slovami niekomu ublížil.		
25. Dokážem dobre reagovať na nálady ostatných.		
26. Nie som si úplne istý, ako sa mám správať voči ostatným ľuďom.		
27. Väčšinou dokážem zvoliť vhodný spôsob, ako hovoriť o aktuálnych „horúcich“ témach.		
28. Dokážem dobre chápať problémy ostatných.		
29. Akceptujem, že ostatní ľudia uvažujú a cítia sa úplne inak než ja.		
30. Je pre mňa ťažké utešovať známych v zložitej situácii.		
31. Keď sa nudím, aj napriek tomu sa cítim dobre.		
32. Pri práci prejavujem väčšie nasadenie než ostatní.		
33. Fascinujú ma veľké výzvy.		
34. Myslím, že ostatní ma považujú za pracovitého.		
36. Som plný energie a chcem postupovať vpred.		
37. Keď je niekto lepší než ja, nezaujíma ma to.		
38. Aby som dosiahol svoje ciele, vzdám sa komfortu aj na dlhšiu dobu.		

39. Potrebujem trochu cítiť tlak, aby som urobil svoju prácu.		
40. Čo si vezmem do hlavy, aj dotiahnem do konca.		
41. Stresujúcim situáciám sa radšej vyhýbam.		
42. Môžem robiť niekoľko vecí naraz a nestratím prehľad.		
43. Pri zložitých problémoch sa vzdávam rýchlejšie než ostatní.		
44. Robím len veci, ktoré ma bavia.		
45. Keď sa dlhšiu dobu musím na niečo sústrediť, ľahko sa unavím.		
46. Po porážke rýchlo opäť nájdem silu na nový začiatok.		
48. Viem dobre pracovať, aj keď ma tlačí termín.		
50. Keď sa niečo nedarí, nevzdávam sa, ale pokračujem ďalej.		
51. Mám malý okruh známych, a ten mi stačí.		
52. Pri spoločenských príležitostiach mám vždy dostatok tém na rozhovory.		
53. Ľahko sa zoznamujem s novými ľuďmi.		
54. Rád by som sa častejšie stiahol do ústrania a bol sám.		
55. Keď prídem do novej skupiny ľudí, hneď sa predstavím.		
56. Vo veľkej skupine ľudí sa necítim dobre.		
57. Uprednostňujem dobrý film pred zaujímavou debatou.		
58. Cítim sa nepríjemne, keď ma oslovia cudzí ľudia.		
59. Rád chodím na večierky, aby som spoznal nových ľudí.		
60. Radšej sa zaoberám číslami než ľuďmi.		
61. Viem dobre vyjadriť stanoviská iných ľudí vlastnými slovami.		
62. Povieť ostatným, keď mám iný názor.		
63. Ostatní hovoria, že viem dobre načúvať.		
64. Často ostatných naštvem, keď v diskusiách vysvetlím svoj postoj.		
65. Väčšinou viem vhodne podať aktuálne „horúce“ témy.		
66. Je pre mňa ťažké dobre sa predať a vhodne sa prezentovať pred ostatnými.		

67. V rozhovoroch som schopný jasne povedať svoj názor.		
68. V diskusiách si často pripadám úplne nepochopený.		
69. Cítim sa neisto, keď musím hovoriť pred mnohými ľuďmi.		
70. Viem sa vyjadrovať jasne a zrozumiteľne.		

Hodnotiaci hárok

Sebahodnotenie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
súhlasím	x		x	x		x	x			x
nesúhlasím		x			x			x	x	
Emócie pod kontrolou	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
súhlasím	x		x			x				
nesúhlasím		x		x	x		x	x	x	x
Schopnosť vcítiť sa	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
súhlasím		x	x		x		x	x	x	
nesúhlasím	x			x		x				x
Túžba po výkone	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
súhlasím		x	x	x		x		x		x
nesúhlasím	x				x		x		x	
Schopnosť znášať záťaž	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
súhlasím		x				x		x		x
nesúhlasím	x		x	x	x		x		x	
Nadväzovanie kontaktov	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
súhlasím		x	x		x				x	
nesúhlasím	x			x		x	x	x		x
Komunikatívnosť	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
súhlasím	x	x	x		x		x			x
nesúhlasím				x		x		x	x	

Súčet získaných bodov v jednotlivých oblastiach zaznačte do príslušnej škály.

Sebahodnotenie

neexistuje

veľmi dobré

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emócie pod kontrolou

neexistuje

veľmi dobré

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schopnosť vcítiť sa

neexistuje

veľmi dobré

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Túžba po výkone

neexistuje

veľmi dobré

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schopnosť znášať záťaž

neexistuje

veľmi dobré

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nadväzovanie kontaktov

neexistuje

veľmi dobré

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Komunikatívnosť

neexistuje

veľmi dobré

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Emočný inventár

INŠTRUKCIA

Každý z vás si teraz zoberie papier a pero. Máte 3 minúty na to, aby ste na tento papier napísali čo najviac emócií, ktoré poznáte.

Každý z vás teraz dostane wordcloud obsahujúci prehľad emócií. Porovnajte ho so svojím zoznamom. Poznaňte si tie emócie, ktoré ste do zoznamu nezahrnuli.



Emočný inventár

INŠTRUKCIA

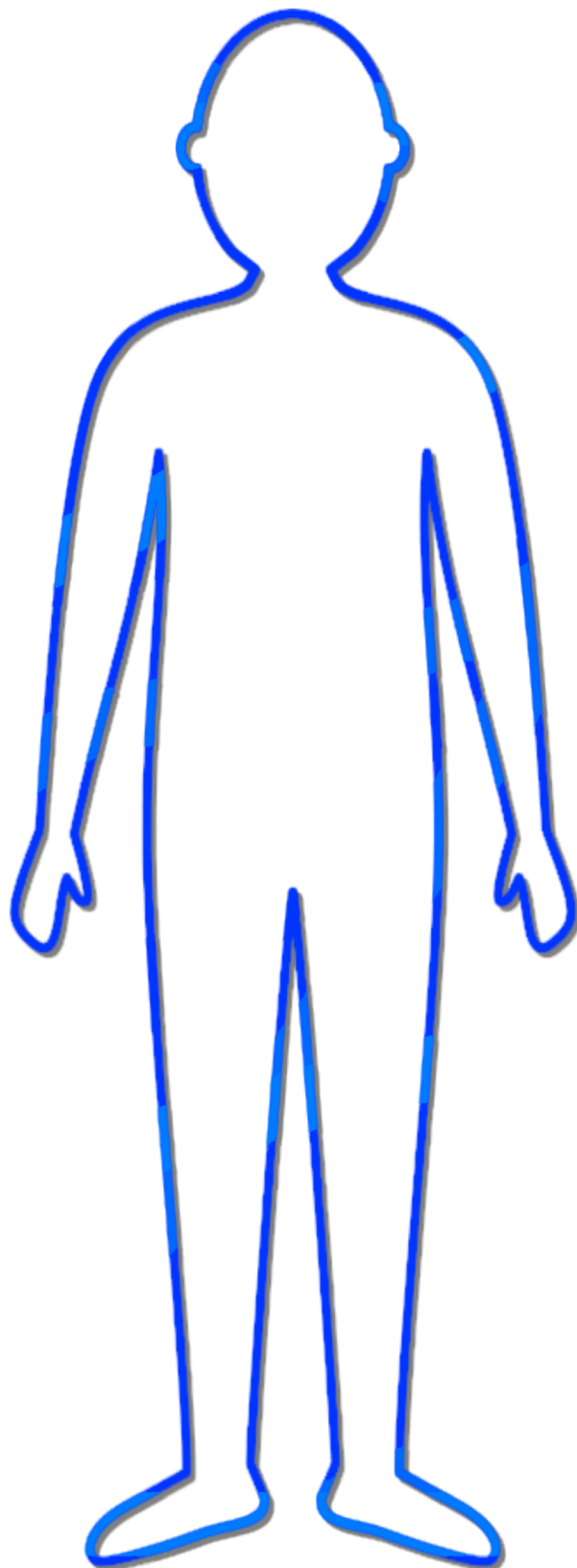
Každý z vás dostane obrázok zaváraninovej fľaše, ktorá bude symbolickým priestorom pre vaše emócie z uplynulého týždňa. Vašou úlohou je vyfarbiť fľašu farbami podľa toho, čo ste prežívali – čím silnejšie bola emócia prítomná, tým väčšiu časť fľaše jej venujte. Môžete si vytvoriť aj vlastnú legendu farieb. Počas maľovania sa zamyslite nad otázkami: Aké emócie vás sprevádzali? Kedy ste ich cítili? Čo ich vyvolalo? Ako na vás pôsobili?



Emočný panáčik

INŠTRUKCIA

Každý z vás dostane obrázok siluety človeka. Týmto človekom ste vy. Skúste si pripomenúť, sprítomniť situácie, kedy ste intenzívne prežívali emócie ako radosť, smútok, hnev, stres, zamilovanosť a ďalšie. Tieto emócie farebne zaznačte na tie časti postavy, v ktorých tieto emócie prežívate.



Ideálna nádoba emócií

INŠTRUKCIA

Každý z vás dostane ešte jeden obrázok so zaváraninovou fľašou, v ktorej teraz znázorníte ako by ste chceli, aby vyzerala vaša ideálna emočná nádoba.

Po skončení aktivity sa zamyslite nad tým, čo môžete spraviť preto, aby ste tento stav dosiahli.



Empatia vs. súcit

INŠTRUKCIA

Lektor postupne premieta rôzne reakcie na situáciu druhého človeka. Vašou úlohou je určiť, či ide o empatiu alebo o súcit.

Empatia:

- schopnosť porozumieť pocitom druhého človeka a tomu, čo prežíva
- zameriava sa na druhého človeka
- pomáha nadviazať vzťah
- ponúka pomoc, podporu
- aktívne počúvanie

Súcit:

- emócia ľútosti alebo smútku, ktorá sa prejavuje, keď sa stane niečo smutné alebo tragické
- obvykle je sformulovaný ako výrok typu "Ja..."
- dávanie nevyžiadaných rád

- „Je mi to ľúto.“ (**SÚCIT**; táto odpoveď sama o sebe nie je zameraná na druhú osobu. Je dôležité uznať pocity druhej osoby tým, že dodáte: "Prajem ti, aby si si tým nemusel prechádzať. Musí to byť ťažké."
- „Musí to pre vás byť ťažké obdobie.“ (**EMPATIA**; pomáha to uznať bolesť osoby.)
- "Ďakujem, že mi o tom hovoríš." (**EMPATIA**; táto odpoveď pomáha spojiť sa s osobou tým, že prejavujem vďačnosť za to, že sa mi zdôverila.)
- Byť prítomný v danom okamihu bez posudzovania pocitov alebo reakcií. (**EMPATIA**)
- Rozprávanie príbehu o tom, ako sa stratila aj vaša mačka a ako ste z toho boli smutní (**SÚCIT**; je pre nás prirodzené myslieť si, že zdieľanie bolesti znamená zdieľanie podobného boja. Toto je však zamerané na vás, nie na druhú osobu.)
- "Ako ti môžem pomôcť?" (**EMPATIA**; je v poriadku ukázať podporu niekomu)
- "Viem, ako sa cítiš." (**SÚCIT**; zameriavam pozornosť na seba, nie na druhú osobu.)
- Ponúknutie rady. (**SÚCIT**)
- „Aké to pre teba bolo?“ (**EMPATIA**; môže pomôcť druhému osobe, aby sa necítila tak izolovaná alebo osamelá, keď mu niekto ukáže záujem o pochopenie jej pocitov.)

Fotografie

INŠTRUKCIA

V tejto úlohe sa pokúsite identifikovať emócie druhých ľudí na základe ich mimiky. Odporúčame použiť postup aj fotografie spracované v knihe *Odhalené emoce* od Paula Ekmana (vid' zdroj), str. 276 – 298.



INTERKULTÚRNA KOMUNIKÁCIA MÉDIÍ

Mgr. Lucia Kravčáková

9

ÚVOD

DO TÉMY

Interkultúrna komunikácia médií je oblasť, ktorá odhaľuje, ako sa informácie v správach a článkoch nielen odovzdávajú, ale aj interpretujú. Médiá totiž nikdy nefungujú len ako neutrálni sprostredkovatelia reality – vždy ju určitým spôsobom „balíčujú“ do jazyka, obrazov a titulkov, ktoré majú zaujať čitateľa. Titulok je pritom jedným z najsilnejších nástrojov: často rozhoduje o tom, či si článok vôbec otvoríme, a zároveň výrazne ovplyvňuje, aký dojem v nás zostane.

Problém nastáva vtedy, keď titulok začne obsah manipulovať. Niektoré titulky pridávajú informácie, ktoré sa v texte vôbec nenachádzajú, iné podsúvajú čitateľovi hotový

úsudok alebo vyvolávajú zbytočnú emóciu. Manipulatívne titulky môžu preháňať, zovšeobecňovať, podsúvať predčasné závery alebo navodzovať dramatickejší dojem, než aký vyplýva zo samotného článku. V dobe rýchlej spotreby informácií je dôležité tieto postupy odhaliť – najmä preto, že mnohí ľudia si prečítajú len titulok a ďalej už nekliknú.

Úlohy, ktoré nasledujú, vám umožnia rozpoznať takéto manipulatívne stratégie. Takto si precvičíte schopnosť čítať správy pozorne a kriticky – nielen ako príjemca obsahu, ale aj ako aktívny hodnotiteľ kvality komunikácie.

Poznajte manipuláciu v titulku

INŠTRUKCIA

Úloha obsahuje sedem vymyslených krátkych správ, ktoré imitujú reálne články na webe. Ku každej z nich sú na výber tri titulky, jeden z nich je však zavádzajúci – buď obsahuje informáciu, ktorá v správe nie je, alebo čitateľa nabáda, aby si domyslel niečo, čo článok nehovorí. Vašou úlohou je označiť manipulatívny titulok a vysvetliť, prečo nezodpovedá úvodnému textu.

1 NOVÁ AUTOMOBILKA

Blízko Zvolena by už čoskoro mohla stáť nová fabrika, v ktorej by vyrábali luxusné športové vozy Maserati. Oznámil to minister hospodárstva po stretnutí s výkonným riaditeľom automobilky Emersonom Fitipaldim. „Som nadšený, na Slovensko smeruje piata automobilka,“ povedal minister. Dobrý pocit mal zo stretnutia aj Fitipaldi, ktorý ministrove slová komentoval diplomaticky. „Slovensko sa nám páči, má veľký potenciál,“ povedal Fitipaldi.

- A) Slovensko má na dosah piatu automobilku
- B) Pri Zvolene sa začnú vyrábať slávne športiaky Maserati
- C) Výkonný riaditeľ z Maserati: Slovensko má veľký potenciál

2 NEHCENÝ NAPOLEON

Nápad opozičného poslanca Igora Malériča postaviť blízko Bratislavského hradu sochu Napoleona Bonaparte narazil na nesúhlas tisícok ľudí. Ukázala to anketa, ktorú zorganizoval Bratislavský denník. Noviny ponúkli svojim čitateľom možnosť, aby sa k iniciatíve vyjadrili v internetovom hlasovaní. Výsledok? Proti soche sa postavilo až 90 percent zo zhruba desaťtisíc hlasujúcich čitateľov.

- A) Plán postaviť Napoleona pri hrade vyvoláva vášne
- B) S Maléričovou sochou nesúhlasia tisíce ľudí
- C) Bratislavčania jednoznačne odmietli sochu Napoleona

3 MILIÓNY MIGRANTOV V POHYBE

V utečeneckých táboroch v severnej Afrike a na Blízkom východe sa zhoršuje situácia. Mnoho tamajších obyvateľov sa pripravuje na to, že sa vydá na cestu do krajín Európskej únie. Podľa uniknutej správy nemeckej tajnej služby by ich počet mohol dosiahnuť až šesť miliónov. Polovica z nich sa chce pokúsiť dostať sa do Európskej únie po takzvanej balkánskej trase, ktorú sa členské štáty s pomocou Turecka snažia držať uzavretú.

- A) Najhoršie nás len čaká: Do EÚ príde ďalších šesť miliónov migrantov**
- B) Kríza nekončí, ďalších šesť miliónov migrantov sa pripravuje na cestu**
- C) Uniknutá správa tajných služieb: Ďalšie milióny ľudí chcú do Európy**

4 ANGLIČANIA VYČÍŇAJÚ

Mestskí policajti v Košiciach riešili tento týždeň už druhý prípad opitých Angličanov, ktorí rušili nočný pokoj. Štvorčlennú skupinu, ktorá na Slovensku oslavovala rozlúčku so slobodou, nechcela ochranka pustiť do baru v centre, tak na ňu kričali anglické nadávky. Cudzinci sa upokojili až po príchode mestskej polície. Podobný prípad sa odohral aj v pondelok, keď polícia dala pokutu iným dvom mužom z Anglicka, ktorí v nočných hodinách znečistili verejné priestranstvo.

- A) Angličania sú národom opilcov a výtržníkov, predviedli to v Košiciach**
- B) Hluk a nadávky: štvorica Angličanov vystrájala pred košickým barom**
- C) Policajti v Košiciach museli opakovane riešiť opitých Angličanov**

5 OPOZIČNÝ POLITIK VS. STAROSTA

Opozičný politik Anton Strelec podal trestné oznámenie na starostu Bohumila Stejskala pre nedávny predaj mestských pozemkov v blízkosti budovy pošty. Strelec tvrdí, že predaj bol pre radnicu nevýhodný a starosta sa mohol dopustiť trestného činu zneužívania právomoci verejného činiteľa, za ktorý môže byť sadzba až päť rokov. Jeho podnetom sa bude zaoberať vyšetrovateľ.

- A) Strelec sa obrátil na políciu, chce aby prešetrila predaj pozemkov**
- B) Polícia sa chystá vyšetrovať starostu, hrozí mu až päť rokov**
- C) Opozičný politik obviňuje starostu, že nevýhodne predal pozemky**

6 UKRAJINCI PRE SLOVENSKO

Slovenský premiér Milan Akčný sa rozhodol riešiť situáciu okolo nedostatku kvalifikovaných robotníkov. Vláda schválila zákon, ktorý výrazne zjednodušuje pravidlá pre niektorých občanov Ukrajiny, ktorí by na Slovensku chceli pracovať. Opatrenie sa bude vzťahovať iba na Ukrajincov, ktorí sú povoláním strojárí alebo majú tento typ vzdelania. Pre ostatných sa nič nemení. Premiér dúfa, že týmto spôsobom získa pre slovenské fabriky niekoľko tisíc pracovníkov.

- A) Premiér uvoľnil hrádzu, Slovensko môžu zaplaviť tisíce Ukrajincov.
- B) Premiér chce, aby na Slovensku pracovali tisíce Ukrajincov
- C) Vláda láka na Slovensko tisíce ukrajinských robotníkov

7 SLOVENSKÍ VOJACI POD NEMCAMI

Ministri obrany Slovenska a Nemecka podpísali dohodu o spolupráci. Na základe nej odídu príslušníci slovenských mechanizovaných jednotiek do Nemecka na dvojmesačný výcvik pod dohľadom nemeckých inštruktorov. Minister Marek Pancier si od toho sľubuje väčšie skúsenosti pre slovenských vojakov, ako aj prehĺbenie ich jazykových znalostí.

- A) Slovenskí vojaci budú trénovať pod taktovkou Nemcov
- B) Minister dúfa, že našim vojakom pomôžu nemeckí inštruktori
- C) Ako za Hitlerom: slovenskej armáde budú zase veliť Nemci

RIEŠENIA:

B) Pri Zvolene sa začnú vyrábať slávne športiačky Maserati Titulok predbieha udalosti. Minister síce hovorí, že „na Slovensko smeruje piata automobilka“, ale to nie je to isté ako veta „na Slovensku bude piata automobilka“. Pokiaľ to jasne nepotvrdí aj automobilka, je to stále iba želanie jednej strany. **Keď obe strany hovoria iba o rokovaní, neznamená to, že dohoda je už hotová.**

C) Bratislavčania jednoznačne odmietli sochu Napoleona V článku sa hovorí len o tom, že sochu Napoleona jednoznačne odmietli ľudia, ktorí mali chuť zúčastniť sa internetovej ankety jedného denníka. Na to, aby bolo jasné, čo si myslia Bratislavčania, by musel prebehnúť sociologický prieskum. Zatiaľ čo v internetovej ankete nikto nekontroluje, akí ľudia hlasujú, v prieskume musia byť primerane zastúpené všetky skupiny obyvateľov. Internetová anketa neodráža skutočné názory celého mesta/štátu.

A) Najhoršie nás len čaká: Do EÚ príde ďalších 6 miliónov migrantov
Možnosť, že sa šesť miliónov ľudí vydá na cestu do Európy, nie je to isté ako správa, že šesť miliónov ľudí aj reálne do Európy príde. V článku je navyše spomenuté, že polovica migrantov plánuje ísť trasou, ktorú európske štáty chcú držať uzavretú, čo by znamenalo, že by narazili na hranicu Turecka a nie je jasné, ako by pokračovali ďalej. Ak text hovorí o možnosti, že sa niečo stane, nie je presné to vydávať za hotovú vec.

A) Angličania sú národom opilcov a výtržníkov, predviedli to v Košiciach. Titulok neprijateľne zovšeobecňuje, že bežný občan pije a robí výtržnosti. Novinári stačili dva prípady ako dôkaz typického správania mnohomiliónového národa. Ide pritom o typ incidentu, ktorého sa môže dopustiť aj ktokoľvek iný. Správanie zopár jednotlivcov sa nedá preniesť na celú skupinu/etnikum/národ.

B) Polícia sa chystá vyšetrovať starostu, hrozí mu až päť rokov. Titulok vyvoláva dojem, že polícia ide po starostovi, ktorý onedlho možno pôjde „sediť“. V skutočnosti ho zatiaľ podozrieva iba opozičný politik. Polícia sa musí automaticky zaoberať každým trestným oznámením, ktoré niekto podá, dokonca aj anonymným. Často však vyhodnotí, že prípad nebude ďalej riešiť. O skutočnom „vyšetrovaní“ sa dá hovoriť až vtedy, keď polícia usúdi, že podozrenie je na mieste a dotyčného začne napríklad trestne stíhať. Ani to ešte nemusí znamenať, že je

vinný. Na vyšetrovanie dozerá prokurátor, ktorý ho môže zastaviť, pokiaľ sa podozrenie nepotvrdí. Otázku hroziaceho trestu má zmysel riešiť, až keď prokurátor podá takzvanú obžalobu a celý prípad zamieri pred súd. Aj súd však nakoniec môže dotyčného oslobodiť. Pri podaní trestného oznámenia nie je možné hneď človeka označiť za vinného, o vine rozhoduje súd; trestné oznámenie ešte neznamená, že polícia človeka obviní.

A) Premiér uvoľnil hrádzu, Slovensko môžu zaplaviť tisíce Ukrajincov. Z takéhoto titulku si čitateľ odnesie dojem, že na Slovensko sa masovo začnú sťahovať davy cudzincov bez rozdielu. V článku sa však jasne píše, že jednoduchší režim budú mať iba tí, ktorí budú mať požadované vzdelanie alebo prax, a ktorých trh práce potrebuje. Obzvlášť spozornite pri poplašných titulkoch.

C) Ako za Hitlera: slovenskej armáde budú zase veliť Nemci Titulok hľadá nezmyselné a prehnané historické súvislosti s odkazom na viac než sedemdesiat rokov staré udalosti. Zároveň tvrdí niečo iné, než článok. Výcvik pod dohľadom nemeckých inštruktorov opisuje ako stav, keď armáda už nebude mať slovenských veliteľov, ale nemeckých. Inštruktor však nie je veliteľ. Pozor na zveličené prirovnania a metaforu.





MENŠINY NA SLOVENSKU

10

doc. PhDr. Markéta Rusnáková, PhD.
Mgr. Anastasiia Zelenska

ÚVOD

DO TÉMY

Slovenská republika je krajinou, ktorá sa vyznačuje kultúrnou a etnickou rozmanitosťou. Popri väčšinovom slovenskom obyvateľstve tu žije viacero národnostných a etnických menšín, z ktorých najpočetnejšie sú maďarská, rómska, rusínska a ukrajinská. Okrem nich tu nachádzame aj menšie spoločenstvá, ako napríklad českú, poľskú, nemeckú či chorvátsku komunitu. V posledných desaťročiach pribudla aj nová skupina obyvateľov – cudzinci prichádzajúci na Slovensko za prácou, štúdiom alebo ako žiadatelia o azyl. Táto skutočnosť vytvára dynamické prostredie, v ktorom sa prirodzene stretávajú rôzne jazyky, kultúry, hodnoty a spôsoby života.

Rozmanitosť spoločnosti však prináša nielen obohatenie, ale aj isté výzvy. V prostredí, kde sa stretávajú odlišné kultúrne identity, môže dochádzať k nedorozumeniam, predsudkom či dokonca k diskriminácii. Na druhej strane, práve tieto situácie otvárajú priestor na rozvoj interkultúrnej komunikácie, ktorá predstavuje schopnosť efektívne komunikovať a spolupracovať naprieč kultúrnymi hranicami. Interkultúrna komunikácia sa neobmedzuje iba na

zvládnutie jazykovej odlišnosti, ale zahŕňa aj porozumenie hodnotám, tradíciám, neverbálnym prejavom a spôsobom myslenia jednotlivcov či komunít.

Historický vývoj Slovenska ukazuje, že naša krajina bola vždy miestom stretu kultúrnych vplyvov. Slovanské, germánske, maďarské či židovské tradície sa tu po stáročia prelínali a vytvárali priestor, v ktorom bola kultúrna diverzita prirodzenou súčasťou spoločenského života. Aj v súčasnosti je Slovensko charakteristické viacjazyčnosťou a multikultúrnosťou, ktoré predstavujú nielen realitu každodenného spolužitia, ale aj výzvu pre jednotlivcov a inštitúcie.

Z uvedeného vyplýva, že interkultúrna komunikácia nie je len teoretickou disciplínou, ale praktickou potrebou modernej spoločnosti. Vytvára rámec, v ktorom sa kultúrne odlišnosti nestávajú prekážkou, ale príležitosťou na obohatenie a vzájomné učenie sa. Pre pochopenie a prijatie menšín na Slovensku je preto nevyhnutné rozvíjať interkultúrne kompetencie, ktoré vedú k otvorenému dialógu, spolupráci a k vytváraniu prostredia založeného na rovnosti a úcte.

Kto môže byť prezidentom?

1. Pozorne si prečítajte tabuľku.
2. V stĺpcoch (A – C) sú uvedené rôzne funkcie predstaviteľov výkonnej, zákonodarnej moci na rôznych úrovniach.
3. V riadkoch (1 – 7) sú uvedené rôzne charakteristiky, ktoré by sa mohli vyskytnúť u kandidátov na tieto funkcie.
4. Najprv si pozrite celú tabuľku a potom postupujte podľa týchto inštrukcií:

- Porozmýšľajte a individuálne podľa vlastného názoru vyznačte do okienok v prvej polovici tabuľky (Ja si myslím...) krížikom súhlas (t. j. či podľa vás človek s uvedenou charakteristikou môže zastávať uvedenú funkciu).
- Prejdite si druhú polovicu tabuľky (Priemerný Slovák si myslí.. .) a krížikom do okienok vyznačte, aký je podľa vás v súčasnosti prevládajúci názor na Slovensku.
- Čím sú spôsobené odlišnosti vo vašom názore a predstave o prevládajúcom postoji?
- V skupine navzájom porovnajte svoje odpovede a diskutujte tak, aby ste podľa možnosti dospeli ku konsenzu.
- Skúste si predstaviť situáciu o 5, 10 a 50 rokov neskôr. Myslíte si, že sa názor spoločnosti zmení, ak áno, v ktorých okienkach? V čom môžu byť zmenené postoje užitočné pre spoločnosť?

Ja si myslím...		A	B	C
		PREZIDENT	STAROSTA OBCE	POLICAJT
1				
2	Róm			
3				
4	Homosexuál, ktorý sa k tomu verejne hlasí			
5	Bývalý alkoholik			
6	občianstvo, ale vyše 40 rokov nežil na Slovensku			
7	Imigrant z Bosny, ktorý je vysokoškolský profesor, žije tu 5 rokov a práve získal občianstvo			
8	Trestaný za finančné podvody, trest si odpykal, zápis v trestnom registri bol vymazaný			
Priemerný Slovák si myslí...		A	B	C
		PREZIDENT	STAROSTA OBCE	POLICAJT
1				
2	Róm			
3				
4	Homosexuál, ktorý sa k tomu verejne hlasí			
5	Bývalý alkoholik			
6	občianstvo, ale vyše 40 rokov nežil na Slovensku			
7	Imigrant z Bosny, ktorý je vysokoškolský profesor, žije tu 5 rokov a práve získal občianstvo			
8	Trestaný za finančné podvody, trest si odpykal, zápis v trestnom registri bol vymazaný			

Vlakom po Európe

INŠTRUKCIA

1) Individuálne si prečítajte zoznam spolucestujúcich.

2) Vyberte si:

- troch, s ktorými by ste chceli cestovať najradšej,
- troch, s ktorými by ste nechceli cestovať vôbec.

3) Rozdeľte sa do dvojíc (pri menšej skupine) alebo troj-štvorčlenných skupín (pri väčšej skupine).

4) V skupine:

- Predstavte si, že vaša skupina spolu cestuje v jednom kupé a musíte sa zhodnúť na trojici ľudí, ktorých si do kupé „vezmete“.
- Diskutujte, pri kom ste sa zhodli / líšili a prečo.
- Pokúste sa nájsť spoločný konsenzus – koho vybrať?

5) Po skupinovej fáze prebehne spoločná diskusia

Úloha

Nasadli ste do rýchlika Tuzemsko a vydali ste sa na týždennú cestu z Lisabonu do Prešova. Kupé, v ktorom cestujete, musíte obývať spolu s troma ďalšími cestujúcimi. Ktorým z uvedených cestujúcich by ste dali prednosť?

Každý si sám vyberte troch cestujúcich, s ktorými by ste cestovali najradšej, a troch, s ktorými by sa vám cestovať nechcelo vôbec.

- Srbský vojak z Bosny
- Obézny švajčiarsky bankový špecialista
- Taliansky diskotekár, ktorý má zrejme kopu dolárov
- Afričanka, ktorá predáva kožené výrobky
- Mladý umelec, HIV-pozitívny
- Róm, cestujúci na Slovensko
- Baskický nacionalista, ktorý pravidelne jazdí do Ruska
- Nemecký raper, ktorý vedie nezávislý spôsob života
- Slepý muzikant z Rakúska, ktorý neustále hrá na ťahaciu harmoniku
- Ukrajinský robotník, ktorý sa nechce vrátiť domov
- Rumunka v strednom veku, ktorá je bez víza s ročným dieťaťom v naručí
- Holandská svojrázna feministka
- Skinhead zo Švédska, ktorý je zrejme pod vplyvom alkoholu
- Futbalový fanúšik z Belfastu, očividne idúci na futbalový zápas
- Poľská prostitútka z Berlína
- Francúzsky farmár idúci s košíkom plným poriadne uležaného zapáchajúceho syra
- Kurdsý utečenec žijúci v Nemecku, ktorý je na ceste do Líbye
- Slovenský emigrant, ktorého práve prepustili z portugalského väzenia

Patrím do menšiny?

INŠTRUKCIA

- 1) Účastníci dostanú zoznam výrokov.
- 2) Každý individuálne označí, ktoré tvrdenia sa ho týkajú.
- 3) Potom sa účastníci rozdelia do dvojíc alebo malých skupiniek, kde porovnajú svoje odpovede.
- 4) Diskutujte: Pri ktorých tvrdeniach sa cítili ako súčasť väčšiny a pri ktorých ako „iný/á“?

PATRÍM DO MENŠINY?

Väčšinou si pri pojme menšina predstavíme národnostné, etnické alebo jazykové skupiny.

Ale aj v každodennom živote sme často v nejakej menšine – napríklad v rodine, v práci, medzi kamarátmi – podľa toho, čím sa odlišujeme od väčšiny okolo nás: svojím vzhľadom, spôsobom myslenia, skúsenosťami.

Pocit byť iný alebo odlišný nie je niečo cudzie alebo výnimočné. Každý z nás môže pochopiť, aké to je cítiť sa inak, a preto vieme lepšie porozumieť aj skutočným menšinám v spoločnosti.

Zo zoznamu nižšie si vyberte tie tvrdenia, ktoré sa vás týkajú. Uvedomte si, že práve vďaka nim ste sa mohli v určitých situáciách ocitnúť v menšine – odlišní od väčšiny vo vašom okolí.

- Študoval/a som v zahraničí
- Nebývam v mieste, kde som sa narodil/a.
- Vyrastal/a som na dedine.
- Mám rodiča alebo starého rodiča narodeného v inej krajine.
- Som jedináčik.
- Mám viac ako troch súrodencov.
- Nosím okuliare alebo kontaktné šošovky.
- Mám ryšavé alebo blond vlasy.
- Mám zelené oči (alebo inú neobvyklú farbu očí).

- Som ľavák.
- Nepijem alkohol.
- Pravidelne športujem.
- Hrám na hudobný nástroj.
- Viem plynule hovoriť tromi alebo viacerými jazykmi.
- Navštívil/a som viac ako 10 krajín.
- Nikdy som nebol/a mimo Slovenska.
- Žil/a som v inom štáte dlhšie ako 6 mesiacov.
- V rodine alebo s blízkymi používam nárečie.

Ako blízko k sebe?

INŠTRUKCIA

Prečítajte si zoznam rôznych menšinových osôb v ľavom stĺpci tabuľky. V hornom riadku nájdete životné situácie / vzťahy. V každej bunke tabuľky označte svoju reakciu:



Áno, bolo by mi to príjemné / bez problémov prijateľné



Nie, necítil/a by som sa komfortne

Vyplňte tabuľku sami, anonymne a úprimne.

	Sused	Kamarát	Spolužiak môjho dieťaťa	Kolega	Nadriadený	Lekár	Člen rodiny (zať/nevesta)	Partner/ manžel/ manželka
Róm								
Migrant (napr. Ukrajinec)								
Migrant z Blízkeho východu (napr. Sýrčan)								
Moslim								
Človek tmavej pleti								
Žid								
Človek so zdravotným postihnutím								

	Sused	Kamarát	Spolužiak môjho dieťaťa	Kolega		Lekár	Člen rodiny (zať/nevesta)	Partner/ manžel/ manželka
LGBT+ osoba								
Starší človek (70+ rokov)								
Osoba s duševným ochorením								
Osoba z chudobného sociálneho prostredia								
Človek s tetovaním cez celú ruku/krk								
Človek, ktorý nevie po slovensky								
Ateista								

Odišli by ste?

INŠTRUKCIA

Miestnosť je rozdelená na tri zóny: domovské mesto, zvyšok krajiny a zahraničie. Každý účastník dostane kartičku s opisom postavy, pričom viacerí môžu mať rovnakú postavu. Všetci začínate v zóne domovské mesto. Počas čítania príbehu sa po jednotlivých častiach rozhodujete, či vaša postava zostáva, alebo sa presúva do inej zóny. Na konci aktivity každý vysvetlí, prečo sa jeho postava rozhodovala tak, ako sa rozhodovala.

Úloha

Mladý muž alebo žena

Si študent/-ka a dobré vzdelanie považuješ za kľúč k lepšej budúcnosti. Počul/-a si, že v zahraničí existujú dobré univerzity. Tvoji rodičia sú však v zlom zdravotnom stave a tak váhaš, či odísť.

Lekár/-ka

Si jediný/-á lekár/-ka v tvojej komunite a prevádzkuješ veľmi rušnú kliniku. Tvoj brat žije v susednej krajine a povzbudzuje ťa, aby si prišiel/-a za ním.

Starší muž alebo žena

Máš veľké ťažkosti s chôdzou. Susedia ti veľmi pomáhajú a podporujú ťa pri každodenných činnostiach.

Farmár/-ka

Máš malú farmu a svoju úrodu predávaš na miestnom trhu, aby si si zarobil/-a na živobytie. Veľa peňazí však nezarobíš a nežije sa ti ľahko.

Učiteľ/-ka

Si učiteľom/-kou v miestnej základnej škole a žiješ v tejto oblasti niekoľko rokov. Poznáš všetky deti zo školy a ich rodičov a si rešpektovaným/-nou členom/-kou komunity.

Matka alebo otec s dvoma malými deťmi

Si osamelý rodič a máš dve deti vo škôlke.

V okolí nemáš žiadnych príbuzných a bojuješ o prežitie, pretože si

Nedobrovoľná migrácia – vojenský konflikt

1. časť

Vo vašom regióne vypukli nepokoje medzi dvoma skupinami. Aj keď boje zostávajú lokalizované, v posledných týždňoch sa objavujú aj nové prípady prepuknutia násilia. Ľudia sa boja a zdržiavajú sa čo najviac doma. Niektorí ľudia sa dočasne presťahovali do iných častí krajiny, aby zostali s rodinou alebo

s priateľmi.

2. časť

Boje sú čoraz rozšírenejšie. Armáda bola vyslaná do ulíc, aby udržiavala poriadok, ale situáciu sa nedarí dostať pod kontrolu už niekoľko mesiacov. Úrady radia civilistom, aby nechodili do určitých častí krajiny. Niektoré nemocnice, školy a obchody sa zatvorili pre nedostatok personálu, pretože mnohí ľudia sa sťahujú preč do iných častí krajiny, kde je situácia bezpečnejšia.

3. časť

Zdá sa, že v posledných týždňoch sa situácia upokojila, nepokoje sú pod kontrolou a ľudia sa postupne vracajú do ulíc. Aj trhovisko bolo minulý víkend rušnejšie ako počas predchádzajúcich mesiacov. Niektorí ľudia, ktorí sa odsťahovali, sa postupne vracajú domov. Iní však cítia, že situácia nie je bezpečná. Včera večer došlo v hlavnom meste k veľkej explózií a jej príčiny sú stále nejasné.

Dobrovoľná migrácia – ekonomické problémy

1. časť

Ľudia žijúci vo vašom malom meste čelia rastúcej chudobe. Jej obyvatelia sú hlavne poľnohospodári a ekonomická nestabilita, ako aj neúroda v posledných rokoch ich veľmi tvrdo zasiahli. Mimo poľnohospodárstva je tu

len veľmi málo pracovných miest. Mnoho mladých ľudí sa preto sťahuje za prácou inde. Niekoľko ľudí, ktorí si našli prácu v zahraničí, píše domov, že zarábajú viac peňazí, ako by zarobili doma.

2. časť

Ekonomika krajiny prechádza dlhodobým poklesom a mnohí sa obávajú, že situácia sa v krátkodobom horizonte nezlepší. Základné tovary sú čoraz drahšie a budúcnosť vyzerá pochmúrne, pretože mnoho mladých ľudí a kvalifikovaných odborníkov odchádza hľadať šťastie inde. Niektorí ľudia z dediny, ktorí si našli prácu v zahraničí, posielajú späť peniaze, čo poskytuje ich rodinám zásadnú podporu.

3. časť

Po mesiacoch ťažkostí sú na obzore prvé náznaky hospodárskeho oživenia. Tam, kde boli pred pár mesiacmi všetky obchody zatvorené, pribúdajú nové podniky. Niektorí ľudia, ktorí zarobili peniaze v zahraničí, sa vracajú domov. Investovali do novej vysokej školy a dúfajú, že jej absolventi prinesú do mesta nový život.

Použitá literatúra

ALBERTI, R. E. & EMMONS, M. L. Adaptované podľa Your Perfect Right: A Guide to Assertive Behavior (10. vydanie, Impact Publishers, 2017), kapitola o komunikačných štýloch.

BROCKERT, S., BRAUNOVÁ, G. Testy emocionální inteligence. Bratislava: IKAR, 1997. ISBN 80-7202-149-4.

CHAPMAN, G. 2012. Pět jazyků lásky. Porta libri, ISBN 978-80-89067-86-2.

EKMAN, P. Odhalené emoce: Naučte se rozpoznávat výrazy tváře a pocity druhých. Příbram: Jan Melvil Publishing, 2015. ISBN 978-80-87270-81-3.

EUA. Diversity, Equity and Inclusion in European Higher Education Institutions. 2019.

HOROBOVÁ, M. 2003. Perfektný Slovák je už na svete. <https://www.sme.sk/c/823868/perfektny-slovak-je-uz-na-svete.html>

HOPPE, M. H. (ed.) Adaptované podľa Practicing Leadership: Principles and Applications (2. vydanie, Pfeiffer, 2012), kapitola o aktívnom počúvaní.

IOM. Aj my sme tu doma, 2022. s. 59–61.

IZLATO24.cz. Dotazník je prevzatý zo stránky: <https://www.izlato24.cz/blog/pet-jazyku-lasky-n424.html>, kde je prístupný na stiahnutie v pdf.

KNAPP, M. L. & HALL, J. A. Adaptované podľa Nonverbal Communication in Human Interaction (8. vydanie, Cengage, 2019), kapitola 3: Kinezika a proxemika.

Odporúčaná literatúra

MAGAZÍN N. Klamstvá a konšpirácie + Príručka pre školy: Ako sa vyznať v správach na internete. Mesačník č. 01/2017, ročník 2., s. 28–29. ISSN 2453-9597.

MIKULOVÁ, A. a kol. Interkultúrne vzdelávanie. Prešov: PU v Prešove, 2018. ISBN 978-80-55-2022-3.

MOCHŇACKÁ, I. Aktivizačné hry pre zvládanie konfliktných situácií. Prešov, 2013, s. 22.

NUMMENMAA, L., GLEREAN, E., HARI, R., HIETANEN, J. 2013. Bodily Maps of Emotions. In Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 111(2), s. 646–651. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>

ONDRUŠEK, POTOČKOVÁ, HIPŠ.: Výchova k tolerancii hrou, 2007, s. 33–34.

ONDRUŠEK, POTOČKOVÁ, HIPŠ. Adaptované podľa Výchova k tolerancii hrou, 2007, s. 56–57.

PROSTREDNÍK, O. a kol. Na tvojej viere mi záleží. Bratislava: Cirkevný zbor Evanjelickej cirkvi augsburského vyznania, 2021. ISBN 978–80–974010–0-9.

ROBBINS, S. P. & JUDGE, T. A. Adaptované podľa Organizational Behavior (17. vydanie, Pearson, 2019), kapitola 12: Barriers to Effective Communication.

THE 7 Cs OF COMMUNICATION. Adaptované podľa bežne používaného konceptu v manažérskom vzdelávaní (napr. Griffin, 2012; Lesikar & Petit, 2006).

VZTAHOVO.sk. Online verzia dotazníka: <https://www.vztahovo.sk/test-5-jazykov-lasky/>

ZÁBORSKÝ, J. 1836. Slováci. In: Almanach Zora. Budín: Spolok milovníkov reči a literatúry slovenskej.2., strany 28-29, ISSN

2453-9597

Odporúčaná literatúra

BUDA, B. Empatia: Psychológia vcítienia a vžitia sa do druhého. Psychoprof, 1994.

CUNNINGHAM, G. B. Diversity, Equity, and Inclusion at Work. Taylor, 2023.

JIŘINCOVÁ, B.: Efektívni komunikace pro manažery, 2010

ŠPAČEK, L. Nová veľká kniha etikety. 2008.

Poznámky

ROZVOJ INTERKULTÚRNEJ KOMUNIKÁCIE

