



**METODICKÁ PRÍRUČKA PRE
LEKTOROV KURZU**

INTERKULTÚRNA KOMUNIKÁCIA V PRAXI

*doc. PhDr. Markéta Rusnáková, PhD.
Mgr. Júlia Bačkorová, PhD.*

INTERKULTÚRNA KOMUNIKÁCIA V PRAXI

METODICKÁ PRÍRUČKA PRE
LEKTOROV KURZU

Tento dokument bol vytvorený v rámci projektu „Rozvoj interkulturality a integrácie zahraničných študentov a výskumníkov na Katolíckej univerzite v Ružomberku“.	ČÍSLO PROJEKTU 001KU-2-1/2023
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.	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
RECENZENTI doc. PhDr. Nadežda Kovalčíková, PhD. Trnavská univerzita v Trnave prof. PhDr. Martina Mojtovej, PhD. Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre	Realizácia projektu je možná vďaka finančnej podpore z Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky.
ISBN 9788056112182	 MINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VÝSKUMU, VÝVOJA A MLÁDEŽE SLOVENSKEJ REPUBLIKY

OBSAH

Úvod	6
Medzináboženský dialóg	9
Sociokultúrne kompetencie v praxi	13
Inklúzia – heterogenita v praxi	21
Kultúrna identita - sebazpoznanie	35
Efektívna interkultúrna komunikácia	41
Diskriminácia a antidiskriminačná prax	49
Konflikty v interkultúrnych vzťahoch	55
Empatická interkultúrna komunikácia	61
Interkultúrna komunikácia médií	71
Menšiny na Slovensku	75
Použitá literatúra	82
Odporúčaná literatúra	84
Poznámky	86

ÚVOD

Predkladáme vám publikáciu, ktorá je určená pre všetkých, ktorí sa zaoberajú problematikou interkultúrnej komunikácie a vzdelávaním v tejto oblasti. Myšlienka vydať takúto publikáciu vznikla spontánne na Katolíckej univerzite v Ružomberku. Podnetom pre vznik publikácie bola organizácia kurzov interkultúrnej komunikácie pre všetkých zamestnancov KU v Ružomberku. Keďže internacionalizácia patrí k hlavným strategickým cieľom KU, tento kurz bol logickým vyústením nášho úsilia v tejto oblasti, prostredníctvom ktorého sme zapojili do procesov zamestnancov rôznych zamestnaneckých skupín. Všetky kurzy, ako aj táto publikácia, sú financované z projektu č. 001KU-2-1/2023 **„Rozvoj interkulturality a integrácie zahraničných študentov a výskumníkov na Katolíckej univerzite v Ružomberku“**. Výnimočnosť predkladanej publikácie alebo lepšie povedané metodické príručky, zvyrazňuje rôznorodosť lektorského tímu, ktorý kurzy realizoval a na základe svojich individuálnych skúseností

a postrehov zostavil jednotlivé časti publikácie.

Ak by som mala definovať jej spôsob vzniku, tak vznikla na základe našich praktických skúseností z vyššie uvedených kurzov interkultúrnej komunikácie na Katolíckej univerzite v Ružomberku. Je to dielo mnohých autorov, ktorým patrí moja úprimná vďaka za odborný prístup, tvorivosť a zanieťenie pre oblasť interkultúrneho vzdelávania dospelých.

Táto príručka je jedinečným sprievodcom pre lektorov, ktorí chcú účastníkov kurzov viesť k otvorenosti, empatii a porozumeniu medzi kultúrami. Obsahuje bohatý súbor praktických cvičení, reflexií a metodických návodov, ktoré možno okamžite aplikovať v pedagogickej praxi.



Každá jej časť má svoj osobitý prínos:

Medzináboženský dialóg (PaedDr. Martin Pinkoš) učí hľadať mosty medzi náboženstvami a rozvíjať citlivosť voči rozmanitosti.

Sociokultúrne kompetencie v praxi (Mgr. Daniel Markovič, PhD.) posilňujú empatiu a schopnosť riešiť kultúrne dilemy v univerzitnom prostredí.

Inklúzia – heterogenita v praxi (doc. PaedDr. Barbora Kováčová, PhD., PaedDr. Monika Homolová, PhD.) prináša konkrétne postupy, ako prekonávať jazykové a kultúrne bariéry a budovať inkluzívne prostredie.

Kultúrna identita – sebapoznanie (PhDr. Mgr. Anna Masariková, PhD.) vedie účastníkov k hlbšiemu uvedomeniu si vlastnej identity a jej vzťahu k spoločnosti.

Efektívna interkultúrna komunikácia (PhDr. Lenka Štefáková, PhD.) predstavuje techniky, ktoré pomáhajú rozvíjať zručnosti aktívneho počúvania, neverbálnej komunikácie či asertívneho prejavu.

Diskriminácia a antidiskriminačná prax (Bc. Izabela Nováková) otvára priestor na reflexiu predsudkov a stereotypov, ktoré formujú naše postoje.

Konflikty v interkultúrnych vzťahoch (Michaela Moldová Chovancová, PhD.) ukazuje cesty k

riešeniu napätí prostredníctvom dialógu a kritického myslenia.

Empatická interkultúrna komunikácia (Mgr. Júlia Bačkorová, PhD.) zdôrazňuje význam emocionálnej inteligencie a schopnosti vnímať prežívanie druhých.

Interkultúrna komunikácia médií (Mgr. Lucia Kravčáková) posilňuje mediálnu gramotnosť a kritické myslenie pri práci s informáciami.

Menšiny na Slovensku (doc. PhDr. Markéta Rusnáková, PhD., Mgr. Anastasiia Zelenska) približuje problematiku menšinových skupín a podporuje citlivý prístup k ich integrácii.

Autori jednotlivých kapitol si zaslúžia uznanie. Každý z nich priniesol vlastnú odbornosť a praktické skúsenosti, čím sa príručka stala komplexným materiálom, ktorý pokrýva široké spektrum tém od osobnostného sebapoznania až po mediálne obrazy kultúrnych rozdielov.

Verím, že táto príručka sa stane užitočným nástrojom nielen pre lektorov, ale aj pre všetkých, ktorí chcú prispieť k rozvoju interkultúrnej komunikácie, k posilneniu vzájomného porozumenia a k vytváraniu inkluzívnej spoločnosti.

Ďakujem všetkým, ktorí sa na jej tvorbe podieľali, a želám jej čitateľom inšpiráciu a odvahu tieto poznatky pretaviť do každodennej praxe.



MEDZINÁBOŽENSKÝ DIALÓG

PaedDr. ThLic. Martin Pinkoš



Komunikačný most

Simulácia medzi-náboženského dialógu



25 min

V tejto úlohe sa účastníci zamerajú na rozpoznávanie možných medzi-náboženských konfliktov alebo napätí v univerzitnom prostredí a následne na hľadanie inkluzívnych a rešpektujúcich riešení prostredníctvom skupinovej diskusie a návrhov odporúčaní. Úloha bude pozostávať z analýzy konkrétneho scenára, diskusie v malej skupine a prezentácie návrhov pred ostatnými účastníkmi.

INŠTRUKCIA

Vysvetlite účastníkom, aby sa rozdelili do 4 skupín. Každá skupina dostane jeden scenár, ktorý popisuje situáciu, kde je prítomná náboženská diverzita alebo potreba interkultúrne citlivého prístupu. Úlohou účastníkov bude analyzovať situáciu, identifikovať kľúčových aktérov, ich potreby a potenciálne konflikty. Následne navrhnú riešenia a odporúčania, ktoré môžu byť využité v univerzitnom prostredí.

REFLEXIA

Čo som si z tejto aktivity uvedomil/a o vlastných predsudkoch, postojoch k náboženskej rozmanitosti a o tom, ako (ne)vedome môžem prispievať k napätiu alebo naopak k dialógu v univerzitnom prostredí?

Aké konkrétne kroky by som ja osobne – a zároveň naša univerzita ako inštitúcia – mohol/mohla urobiť, aby sa z univerzity stalo miesto, kde sa medzi-náboženské rozdiely vnímajú ako obohatenie?



SOCIOKULTÚRNE KOMPETENCIE V PRAXI

Mgr. Daniel Markovič, PhD.



Vstupný kvíz: Socio-kultúrne kompetencie v praxi



10 minút

Úlohou je aktivovať predchádzajúce vedomosti účastníkov a zároveň ich motivovať k reflexii. Táto aktivita slúži ako základ pre ďalšie aktivity, ktoré sa budú zameriavať na rozvoj socio-kultúrnych kompetencií.

INŠTRUKCIA

Účastníci si každú otázku prečítajú pozorne. Ich úlohou bude vybrať jednu správnu odpoveď (A, B, C alebo D).

REFLEXIA

Ktorá otázka v kvíze bola pre vás najnáročnejšia a prečo?

Ako môžu vaše odpovede z kvízu ovplyvniť spôsob, akým budete v budúcnosti komunikovať s ľuďmi z iných kultúr?

Slováci a Ukrajinci na Slovensku – Cvičenie na posilnenie empatie

Táto aktivita je zameraná na rozvíjanie schopnosti vnímať rôzne životné situácie z perspektívy druhej kultúrnej alebo etnickej skupiny. Účastníci sa naučia pozeráť na problematiku integrácie očami inej komunity, čím sa posilňuje empatia, vzájomné porozumenie a schopnosť nachádzať riešenia na podporu inklúzie v spoločnosti.



30 min

INŠTRUKCIA

Vyzvite účastníkov, aby sa rozdelili do dvoch skupín – jednu skupinu budú tvoriť účastníci reprezentujúci Slovákov žijúcich na Slovensku a druhú skupinu účastníci, ktorí budú premýšľať z perspektívy Ukrajincov žijúcich na Slovensku.

Každá skupina bude mať za úlohu samostatne premýšľať a zapísať odpovede na otázky v pracovnom zošite. Po prezentácii odpovedí každá skupina odpovie na doplňujúce otázky. Na záver nasleduje spoločná diskusia všetkých účastníkov nad záverečnými otázkami.

REFLEXIA

Bolo pre vás náročné vžiť sa do perspektívy druhej skupiny?

Čo nové ste si uvedomili o vzťahoch medzi Slovákami a Ukrajincami na Slovensku?

Iné náboženstvo – Sebareflexia a vnímanie rozdielnosti



15 min

INŠTRUKCIA

Vysvetlite účastníkom, že sa rozdelia do dvoch skupín a každá skupina si predstaví inú situáciu náboženskej konverzie:

- Skupina A: Predstavte si, že ste dnes konvertovali z kresťanstva na islam.
- Skupina B: Predstavte si, že ste dnes konvertovali z judaizmu na kresťanstvo.

Každá skupina bude diskutovať nad otázkami v pracovnom zošite. Po práci v skupinách nasleduje spoločná diskusia, v ktorej sa účastníci zamýšľajú nad otázkami (pracovný zošit)

Táto aktivita je zameraná na rozvoj empatie a hlbšieho pochopenia životnej situácie menšinových náboženských skupín. Účastníci sa prostredníctvom predstavy osobnej zmeny náboženskej identity vžijú do pozície jednotlivcov, ktorí prechádzajú významnou náboženskou konverziou. Cieľom je uvedomiť si spoločenské výzvy, predsudky a možné dôsledky takýchto zmien v rôznych prostrediach.

REFLEXIA

*Aké stereotypy ste si uvedomili?
Ako môžeme v praxi podporovať väčšiu
náboženskú toleranciu?*

Kultúrne dilemy na univerzite



Modelové situácie



20 min

INŠTRUKCIA

1. Úvod (5 minút): Facilitátor predstaví tému kultúrnych dilem a rozdelí účastníkov do malých skupín. Účastníci sa oboznámia s vybranou modelovou situáciou (facilitátor môže jednu vybrať alebo dať na výber zo zoznamu).

2. Riešenie kultúrnych dilem (10 minút): V skupinách účastníci diskutujú o nasledovných otázkach:

Ako môžu jednotlivé strany vnímať danú situáciu?

Aké kultúrne faktory ovplyvňujú správanie jednotlivcov?

Aké riešenie by bolo najvhodnejšie a prečo?

3. Diskusia a zhrnutie (5 minút): Facilitátor vyzve účastníkov, aby prezentovali svoje návrhy riešení. Spoločne identifikujú 2–3 kľúčové princípy efektívnej interkultúrnej komunikácie, ktoré si môžu odniesť do praxe.

Cieľom tejto aktivity je posilniť schopnosť účastníkov riešiť kultúrne nedorozumenia v univerzitnom prostredí. Úloha zároveň slúži na precvičenie efektívnej komunikácie a hľadania riešení v reálnych situáciách, ktoré sa môžu vyskytnúť pri interakcii so zahraničnými klientmi. Účastníci sa naučia pracovať s rôznymi perspektívami a kultúrnymi rozdielmi v konkrétnych modelových situáciách.

REFLEXIA

Ako môžeme lepšie predchádzať kultúrnym nedorozumeniam pri stretnutí príslušníkov rôznych kultúr?

Aké konkrétne stratégie si môžeme osvojiť na podporu citlivej a efektívnej komunikácie v multikultúrnom prostredí?

Kultúrna mapa univerzity



25 min

Cieľom tejto aktivity je pomôcť účastníkom uvedomiť si rozmanitosť kultúrneho prostredia na univerzite a identifikovať existujúce formy podpory aj výzvy pri práci so zahraničnými klientmi. Aktivita zároveň podporuje spoločné hľadanie konkrétnych návrhov na zlepšenie interkultúrnej komunikácie a služieb poskytovaných univerzitou.

INŠTRUKCIA

Vysvetlite účastníkom, že ich úlohou bude vytvoriť „kultúrnu mapu“ univerzity. Táto mapa má slúžiť ako vizuálne znázornenie kultúrnej rozmanitosti, foriem podpory, problémov a skúseností, s ktorými sa stretávajú pri práci so zahraničnými študentmi alebo kolegami.

REFLEXIA

*Čo ste sa naučili od kolegov v skupine?
Aký konkrétny krok by ste navrhli na zlepšenie podpory pre zahraničných klientov?*



INKLÚZIA – HETEROGENITA V PRAXI

PaedDr. Monika Homolová, PhD.



Kultúra a jazykové bariéry vo vysokoškolskom prostredí



20 min



Kartičky so situáciami

Cieľom úlohy je rozvíjať schopnosť účastníkov analyzovať praktické situácie v oblasti výchovy a vzdelávania, navrhovať efektívne riešenia a reflektovať ich aplikovateľnosť v reálnom kontexte.

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.

REFLEXIA

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



20 min



Kartičky so situáciami

Rozvíjať schopnosť účastníkov analyzovať problém z rôznych uhlov pohľadu, argumentovať a hľadať realistické riešenia prostredníctvom oponovania a diskusie rolí.

Komunikácia bez slov



20 min



Kartičky s úlohami

Rozvíjať schopnosť účastníkov neverbálne vyjadrovať rôzne myšlienky a emócie, zlepšiť ich vnímanie a interpretáciu neverbálnych prejavov druhých a podnietiť reflexiu nad kultúrnou špecifickosťou neverbálnej komunikácie a jej vplyvom na interkultúrnú interakciu.

INŠTRUKCIA

Jeden účastník má vyjadriť myšlienku iba neverbálne (napr. požiadať o pomoc, nesúhlasiť, upokojiť niekoho). Ostatní hádajú, o čo ide.

REFLEXIA

Aké neverbálne prejavy sú kultúrne špecifické?

Ako to môže ovplyvniť interkultúrnú komunikáciu?



20 min



Papier formátu A3, farby (fixky, pastelky), rôzne farebné papiere

Vizuálna mapa kultúrnych a jazykových bariér

ÚLOHA 4

REFLEXIA

Prostredníctvom vizuálnej mapy skúmať a identifikovať kultúrne a jazykové bariéry v prostredí vysokej školy, spoločne hľadať a vizualizovať možné riešenia týchto problémov a podnietiť účastníkov k reflexii vlastného prínosu k odstraňovaniu týchto bariér v ich praxi.

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.

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:

Symbody: knihy, telefóny, počítače, symboly kultúrnych rozdielov (rúško, vľajky, 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.

Empatia v medzikultúrnom prostredí



20 min

Rozvíjať empatiu a porozumenie pre skúsenosti študentov z rôznych kultúrnych a jazykových prostredí, podporiť aktívne počúvanie a schopnosť vcítiť sa do situácií druhých a nájsť spoločné riešenia pre zlepšenie interkultúrnej komunikácie a integrácie.

REFLEXIA

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?

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 sústredia na to, ako by oni sami mohli prispieť k zlepšeniu situácie, či už ako pedagógovia, kolegovia, alebo administratívni pracovníci.



20 min



veľký hárok papiera (napr. flipchart), farebné fixky/pastelky

Časť kultúrnych ostrovov na univerzitách

ÚLOHA 6

Cieľom je identifikovať príčiny vzniku „kultúrnych ostrovov“ – izolovaných skupín študentov z rovnakej krajiny/kultúry – v univerzitnom prostredí a následne navrhnúť konkrétne riešenia z pohľadu učiteľa prostredníctvom myšlienkovkej mapy.

REFLEXIA

Účastníci spoločne prejdú celú myšlienkovú mapu. Diskutujú o realizovateľnosti navrhovaných riešení vo vzťahu k ich odborom, potenciálnych prekážkach a potrebných zdrojoch. Spoločne vyberú 2-3 najefektívnejšie a najrealizovateľnejšie riešenia a ďalej ich rozpracujú.

INŠTRUKCIA

Úvod do problému: Predstavíme problém „kultúrnych ostrovov“ v kontexte univerzity (internáty, výučba, mimoškolské aktivity) a prediskutujeme jeho dôsledky (znížená kvalita diskusií, osamelosť študentov). Účastníkov vyzveme, aby sa podelili o vlastné skúsenosti z pedagogickej praxe.

Tvorba myšlienkovkej mapy: Na stred papiera napíšeme „Kultúrne ostrovy na univerzite – Prečo a ako ďalej?“ Účastníci budú spoločne prostredníctvom brainstormingu dopĺňať mapu vetvami a podvetvami rozdelenými na dve hlavné časti a to príčiny a riešenia:

Príčiny: Identifikujú dôvody vzniku „ostrovov“ (napr. jazyková bariéra, strach z neznámeho, nedostatok interakcie, kultúrne rozdiely, nízka informovanosť, nedostatočná interkultúrna citlivosť pedagogov).

Riešenia: Navrhnu konkrétne kroky, ktoré môže učiteľ, katedra, fakulta alebo univerzita podniknúť (napr. aktívne zapájanie zahraničných študentov do diskusií, prideľovanie zmiešaných skupín, organizovanie interkultúrnych workshopov, podpora „buddy“ programov, prispôbenie učebných materiálov, mentoringové programy). Použijú rôzne farby a symboly na vizuálne rozlíšenie a zvýraznenie kľúčových myšlienok.

Stavba domu



20 min



veľký hárok papiera (napr. flipchart alebo nástenný panel), farebné fixky/pastelky, vystrihnuté tvary reprezentujúce časti domu (napr. základy, steny, strecha, okná, dvere, interiér – z rôznych farebných papierov, môžu byť aj prázdne na dopísanie).

Cieľom je prostredníctvom metaforu stavby domu umožniť účastníkom vizualizovať, ako rôzne kultúry a aspekty diverzity prispievajú k silnému a inkluzívnemu univerzitnému prostrediu. Ambíciou je posilniť pochopenie vzájomnej závislosti a dôležitosti každého prvku pre celkovú stabilitu a funkčnosť tohto „domu“.

REFLEXIA

Na záver, účastníci spoločne pozrú vytvorený „dom“. Každý účastník si vyberie jednu časť „domu“, ktorá ho najviac oslovila, a vysvetlí, prečo. Účastníci diskutujú o tom, ako by sa cítili v takto postavenom „dome“ a aké sú konkrétne „stavebné plány“ do budúcnosti, aby sme náš univerzitný „dom“ urobili ešte pevnejším a inkluzívnejším. Diskutuje sa aj o tom, ako môžu učitelia aktívne prispieť k budovaniu a udržiavaniu tohto domu.

INŠTRUKCIA

Na úvod si predstavíme metaforu univerzity ako „domu“, v ktorom sa stretávajú a vzdelávajú študenti a učitelia z rôznych kultúr a prostredí. Zdôrazníme, že tak ako skutočný dom potrebuje pevné základy, steny, strechu a funkčný interiér, aj inkluzívna univerzita potrebuje rôzne prvky, aby bola stabilná, otvorená a príjemná pre všetkých. Vysvetlíme, že každá časť domu bude symbolizovať kľúčový aspekt inkluzívneho prostredia alebo prínos rôznych kultúr.

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 môžu doplniť krátkymi kľúčovými slovami alebo frázami.

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

Steny: Určíme, 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.

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

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

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

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

Počas celého procesu diskutujeme, čo by sa stalo, keby niektorá časť chýbala alebo bola slabá, a aké sú „praskliny“ alebo „slabé miesta“ v našom súčasnom „domu“ a ako ich môžeme opraviť alebo posilniť. Tieto výzvy vizuálne zaznamenáme inou farbou alebo na okraje obrázka.

Náš hrdina



15 min



veľký hárok papiera alebo flipchart, farebné fixky/pastelky, nálepky, prípadne materiál na koláž (výstrižky z časopisov, látky, gombíky).

Cieľom je prostredníctvom spoločnej tvorivej aktivity umožniť účastníkom preskúmať rôzne aspekty inklúzie a interkultúrnosti a spoločne vytvoriť postavu, ktorá stelesňuje tieto hodnoty. Aktivitou chceme podporiť hlbšie porozumenie diverzity a inšpirovať k inkluzívnemu prístupu v pedagogickej praxi.

REFLEXIA

Účastníci diskutujú aj o tom, ako môžu inšpiráciu z tejto postavy preniesť do svojej pedagogickej praxe. Na záver každý účastník pridá jedno kreatívne riešenie, ako by mohol prispieť k rozvoju inkluzívneho interkultúrneho prístupu vo svojej praxi.

INŠTRUKCIA

Na úvod si vyhradíme čas na diskusiu o tom, čo pre nás znamená „inkluzívny interkultúrny človek“. Aké vlastnosti, schopnosti a hodnoty by mal mať? Nápady budeme zapisovať na flipchart alebo papier. Môžeme sa inšpirovať otázkami, ako napríklad: Aký je jeho vzťah k rôznym kultúram? Ako rieši konflikty? Ako komunikuje s ľuďmi s rôznym zázemím? Ako prejavuje empatiu? Aké má silné stránky a prípadné zraniteľnosti?

Následne začneme spoločne tvoriť postavu. Na veľký hárok papiera nakreslíme obrys postavy (môže byť abstraktný alebo realistický). Spoločne 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).

Po dokončení postavy hrdinu, účastníci predstavia svoje výtvary ostatným. Každý prispeje k prezentácii a vysvetlí, prečo navrhol/a konkrétne prvky. Následne účastníci diskutujú o postave: Čo ich na nej inšpiruje? Aké posolstvo im prináša? Ako by sa táto postava správala v rôznych situáciách na univerzite? Ako by sa od nej mohli učiť?

Empatická mapa študenta

Cieľom je prostredníctvom tvorby empatických máp hlbšie sa vcítiť do perspektívy študentov z rôznych kultúrnych prostredí. Aktivita má za cieľ odhaliť ich pocity, potreby, obavy a sny súvisiace s akademickým a sociálnym životom na univerzite, a tak posilniť empatiu a informovať o prístupoch k inkluzívnejšiemu vzdelávaniu.



15 min



Veľký hárok papiera (ideálne flipchart alebo A3) pre každú skupinu, farebné fixky/pastelky, obrázky alebo symboly z časopisov na koláž, nálepky, predpripravené šablóny empatickej mapy (voliteľné).

REFLEXIA

Spoločne zhrnieme hlavné zistenia z jednotlivých máp. Zameriame sa na opakujúce sa témy, prekvapenia a nové perspektívy, ktoré empatické mapy priniesli. Ako nám táto aktivita pomohla lepšie pochopiť skúsenosti našich študentov z rôznych kultúr? Ktoré z odhalených potrieb alebo obáv nás najviac prekvapili? Aké konkrétne zmeny môžeme urobiť v našej výučbe, komunikácii alebo administratívnych procesoch, aby sme lepšie podporovali týchto študentov a budovali inkluzívnejšie prostredie na univerzite? Ako môžeme využiť empatické mapovanie aj v budúcnosti?

INŠTRUKCIA

Na úvod si vyhradíme čas na predstavenie konceptu empatickej mapy. Vysvetlíme, že ide o nástroj na vizualizáciu toho, čo si človek myslí a cíti, čo vidí, počuje, hovorí a robí, a aké sú jeho bolesti a zisky. Cieľom je lepšie pochopiť konkrétnu skupinu ľudí – v tomto prípade študentov z rôznych kultúrnych prostredí. Účastníci sa rozdelia do malých skupín (3-5 osôb). Každá skupina si vyberie (alebo im prideliť) konkrétny typ študenta (napr. novoprijatý študent z Ázie, výmenný študent z Latinskej Ameriky, doktorand z Blízkeho východu, študent z inej menšinovej skupiny v rámci krajiny).

Tvorba empatických máp: 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 idiomy, 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.

Prezentácia a diskusia: Každá skupina predstaví svoju vytvorenú empatickú mapu ostatným účastníkom. Vysvetlia, aké kľúčové poznatky získali o skúsenostiach svojho „študenta“.



KULTÚRNA IDENTITA - SEBAPOZNANIE



4

PhDr. Mgr. Anna Masariková, PhD.



Typológia osobnosti: Kde je moje miesto?



15 min



Páska

Spolu s účastníkmi sa oboznámime s charakteristikami všetkých troch typov osobností a následne sa účastníci zaradia, kde sa v danej typológii nachádzajú. Na zem sa nalepí papierová páska, na jednom jej okraji je nalepený na zemi pojem introvert, na opačnom póle je pojem extrovert a uprostred je uvedený pojem ambivalent.

INŠTRUKCIA

Účastníci vzdelávania sa postavia na tú časť páske, ktorá najlepšie vystihuje ich typológiu. Všímame si na ostatných členoch skupiny, kde sa vidia oni a následne o tom diskutujeme.

REFLEXIA

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 zrejma 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 uberá?

Moja kultúra

Cieľom úlohy je podnietiť účastníkov k reflexii o národnej identite, stereotypoch a sebareflexii prostredníctvom analýzy historického a moderného pohľadu na Slovákov. Aktivita rozvíja schopnosť kritického myslenia, vyjadrovania vlastného názoru a porovnávania historických a súčasných pohľadov na slovenskú spoločnosť.



15 min

INŠTRUKCIA

Účastníci sa oboznámia s básňou Jonáša Záborského s názvom Slováci. Báseň je stará niekoľko sto rokov. Následne diskutujeme o jej obsahu. Súhlasíme s ňou- je nadčasová, alebo by sme niečo pozmenili? Nasleduje oboznámenie účastníkov s pohľadnicou vytvorenou v roku 2003 Ministerstvom zahraničných vecí SR opisujúcou Slovákov. Pohľadnica vytvorila zmiešané reakcie. Aké sú reakcie účastníkov kurzu? Opäť diskutujeme nakoľko s danými tvrdeniami súhlasíme a aká je naša vlastná skúsenosť. Následne sa zamyslíme nad otázkami týkajúcimi sa nášho názoru na Slovensko.

REFLEXIA

Keby ste mali možnosť odísť a žiť mimo Slovenska, urobili by ste to? Prečo áno, prečo nie?

Ste hrdý, že ste Slovák / Slovenka?

Keby ste mali jednu vec na Slovensku ponechať nezmenenú, ktorá by to bola?

Keby ste mali jednu vec zmeniť na Slovensku, čo by to bolo?

Dotazník sociálnej blízkosti



30 min

Každý z účastníkov dostane dotazník, ktorý v rámci individuálnej práce vyplní. Cieľom dotazníka je zistiť aké sú jeho postoje voči vybraným rasám, etnikám a náboženským skupinám. Účastníci si všímajú, ktoré skupiny sú im najviac vzdialené, sú uvádzané ako menej sympatické.

INŠTRUKCIA

Účastníci dostanú do rúk dotazník sociálnej blízkosti, ktorý obsahuje 12 charakteristík ľudí. Sú vybrané podľa rozličných kritérií. Spolu vytvárajú 66 párov/dvojíc. Úlohou každého účastníka je podčiarknuť v dvojici tú, ktorej by dali prednosť, ktorá je im sympatickejšia alebo s ktorou sa viac stotožňujú. V každej dvojici môžu podčiarknuť iba jednu charakteristiku.

REFLEXIA

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?

Má niekto v skupine inú, t.j. pozitívnu skúsenosť s touto skupinou ľudí? Ak áno, opíšte nám túto skúsenosť.

Prekvapil Vás v niečom výsledok Vášho dotazníka? Ak áno, v čom konkrétne?

Päť jazykov lásky

Cieľom úlohy je zistiť, akým spôsobom účastník vzdelávania najzrozumiteľnejšie cíti, že je druhými milovaný. Zároveň to býva aj ten istý spôsob, akým on prejavuje lásku ľuďom okolo seba.



20 min

INŠTRUKCIA

Účastník vyplní dotazník zameraný na 5 jazykov lásky a diskutuje v skupine o zisteniach.

REFLEXIA

*Aký jazyk lásky u Vás najviac prevláda?
Máte pocit, že ho aj Vy najčastejšie
využívate v interakcii s inými ľuďmi?*

*Aký jazyk lásky je u Vás najmenej
zastúpený?*

*Akým jazykom lásky podľa Vás hovoria
ľudia vo Vašom okolí?*

*Pristihli ste sa v živote v situácii, kedy
vznikol problém ktorý vychádzal z toho,
že máte iné potreby, ako ľudia okolo
Vás? Porozmýšľajte, aká potreba
nebola v danej situácii naplnená*



EFEKTÍVNA INTERKULTÚRNA KOMUNIKÁCIA

PhDr. Lenka Štefáková, PhD.



Aplikácia 7C modelu efektívnej komunikácie



20 min

V tejto úlohe sa účastníci oboznámia so siedmimi základnými princípmi efektívnej komunikácie („7 C“ model, príloha) a aplikujú ich na konkrétne príklady z pracovného prostredia. Cieľom je pochopiť, ktoré z princípov boli porušené, a navrhnúť praktické riešenia na ich nápravu.

INŠTRUKCIA

Účastníci si najskôr prečítajú tabuľku so 7 C modelom efektívnej komunikácie. Následne si preštudujú štyri pripravené scenáre. Pri každom scenári identifikujú, ktoré z princípov 7 C neboli dodržané (minimálne dva). Svoje rozhodnutie zdôvodnia stručne – maximálne dvoma vetami – na základe konkrétnych chýb v texte alebo jeho kontexte. Nakoniec navrhnú jednu konkrétnu úpravu správy, ktorá by zabezpečila dodržanie chýbajúcich princípov.

REFLEXIA

Čo ste o svojom štýle komunikácie zistili pri práci so 7 C modelom?

Ktorý z princípov 7 C je pre vás osobne najnáročnejší dodržiavať a prečo?

Prekvapilo vás niečo pri porovnaní vlastných návrhov s riešeniami iných účastníkov?

Identifikácia a prekonanie komunikačných bariér

V tejto úlohe sa účastníci oboznámia s piatimi základnými typmi komunikačných bariér a naučia sa navrhovať jednoduché stratégie na ich prekonanie. Úloha pozostáva z troch častí: (1) mini-teória, (2) analýza pripravených scenárov, (3) návrh konkrétnych riešení.



20 min

INŠTRUKCIA

Účastníci si najskôr preštudujú tabuľku s typmi komunikačných bariér a odporúčanými stratégiami ich prekonávania. Následne si prečítajú každý z nasledujúcich scenárov. Pri každom scenári určia, o aký typ bariéry ide (z piatich uvedených typov). Svoje rozhodnutie podložia dvoma konkrétnymi ukazovateľmi z tabuľky. Na záver navrhnu jednu konkrétnu stratégiu na prekonanie tejto bariéry – buď priamo z tabuľky, alebo jej upravenú verziu vhodnú pre danú situáciu.

REFLEXIA

Uvedomili ste si, s akými bariérami sa stretávate najčastejšie vo svojej práci/živote?

Ako ste sa cítili pri pomenovávaní bariér – bolo to jednoduché alebo náročné?

Čo ste zistili o svojich možnostiach, ako prispieť k prekonávaniu bariér?

Analýza neverbálnej komunikácie



20 min



Tabuľka mini teórie, scenáre

INŠTRUKCIA

účasníci si prečítajú tabuľku mini teórie. Následne si preštudujú 4 scenáre z pracovného zošita. Pre každý scenár identifikujú jednu neverbálnu kategóriu (kinezika / proxemika / paralingvistika). Uvedú dva konkrétne ukazovatele z mini teórie (napr. „prílišná blízkosť 1 meter“, „pokles hlasitosti pri otázke“), a navrhnu jednu adaptačnú stratégiu, ako by komunikátor mal upraviť svoje neverbálne správanie, aby bol signál vnímateľný pre partnera z inej kultúry.

V samostatnej úlohe budú musieť vymyslieť vlastný krátky scenár, (2–3 vety), kde sa objavuje aspoň jedna kategória neverbálnej komunikácie, identifikovať kategóriu a dva ukazovatele z tabuľky a navrhnuť dve konkrétne stratégie, ako prispôbiť neverbálne správanie, aby odstránili kultúrne nedorozumenie

V tejto úlohe sa účastníci oboznámia so základnými kategóriami neverbálnej komunikácie (kinezika, proxemika, paralingvistika) a aplikujú ich na reálne scenáre z medzikultúrneho kontextu. Cieľom je pochopiť, ako odlišné kultúry interpretujú neverbálne signály a navrhnúť úpravy správania pre efektívnejšiu interakciu.

REFLEXIA

Aké neverbálne signály u vás najčastejšie dominujú a ako ich vnímajú druhí?

Prekvapilo vás, že rovnaké gesto alebo správanie môže mať v iných kultúrach odlišný význam?

Ako ste sa cítili, keď ste museli meniť alebo prispôbovať svoje neverbálne správanie?

Čo ste o sebe zistili pri porovnaní svojho prirodzeného prejavu so správaním v modelových situáciách?

Rozvoj aktívneho počúvania v medzikultúrnom prostredí

V tejto úlohe sa účastníci naučia základné techniky aktívneho počúvania a aplikujú ich na pripravené medzikultúrne interakcie. Cieľom je zlepšiť porozumenie, predísť nedorozumeniam a ukázať druhej strane, že je počúvaná s rešpektom.



20 min

INŠTRUKCIA

Účastníci si prečítajú tabuľku mini-teórie. Preštudujú si 4 scenáre z pracovného zošita, a pre každý scenár identifikujú jednu techniku počúvania, ktorá by najviac pomohla. Uvedú dva dôvody (napr. prečo práve táto technika, aký problém rieši). Predvedú v písomnej forme, ako by ste ju v danom scenári použili (napr. konkrétna parafráza alebo otvorená otázka).

V samostatnej úlohe účastníci vymyslia vlastný krátky scenár, (2–3 vety) medzikultúrnej interakcie, kde vzniká nejasnosť. Identifikujú 2 techniky aktívneho počúvania, ktoré by použili a naprogramujú 2 konkrétne vety, ktorými techniky uplatnia (napr. parafráza + otvorená otázka).

REFLEXIA

Ktorá technika aktívneho počúvania bola pre vás najľahšia a ktorá najťažšia?

Ako ste sa cítili, keď ste sa sústredili na to, aby ste naozaj aktívne počúvali partnera?

Prekvapilo vás, čo všetko si dokázete všimnúť, keď sa zameriate na počúvanie?

Čo ste sa o sebe naučili v súvislosti s trpezlivosťou a schopnosťou dať priestor druhému?

Identifikácia a precvičenie asertívneho štýlu komunikácie



20 min

V tejto úlohe sa účastníci oboznámia s tromi základnými komunikačnými štýlmi – pasívnym, agresívnym a asertívnym – a naučia sa meniť nevhodné vyjadrenia na asertívne. Úloha pozostáva z troch častí: (1) vstupná mini-teória, (2) analýza pripravených výrokov, (3) preformulovanie do asertívnej podoby.

REFLEXIA

Ako sa vám darilo rozlišovať medzi pasívnym, agresívnym a asertívnym štýlom?

Ako ste sa cítili pri preformulovaní výroku do asertívnej podoby – bolo to prirodzené alebo nepríjemné?

Čo ste o sebe zistili v súvislosti s tým, ako bežne komunikujete svoje potreby.

INŠTRUKCIA

účastníci si prečítajú tabuľku mini-teórie a prezrú si príklady charakteristík. Preštudujú si pôvodné výroky.

Pre každý výrok vykonajú tieto kroky:

Určia komunikačný štýl (pasívny / agresívny / asertívny).

Uvedú dva znaky z tabuľky mini-teórie, ktoré vás k tomu viedli.

Preformulujú výrok do asertívnej podoby (napr. použite „ja-vyjadrenie“, konkrétne požiadavky, rešpektujúci tón).

V samostatnej úlohe si účastníci vymyslia krátky výrok z pracovnej alebo študijnej komunikácie, ktorý je pasívny alebo agresívny. Určia jeho štýl a uvedú dva prvky, ktoré to potvrdzujú. Následne ho preformulujú do asertívnej podoby (1-2 vety).



DISKRIMINÁCIA A ANTIDISKRIMINAČNÁ PRAX

Bc. Izabela Nováková



Tváre diskriminácie



20 min

V tejto úlohe sa účastníci zamerajú na rozpoznávanie skrytých foriem diskriminácie, ktoré sa môžu objaviť v každodenných situáciách – najmä v univerzitnom a pracovnom prostredí. Úloha pozostáva z analýzy konkrétnych výrokov a ich reflexie z hľadiska stereotypov, predsudkov a diskriminačných praktík.

INŠTRUKCIA

Každý účastník si vyberie jednu kartičku s vetou, ktorú ste pre nich pripravili. Kartičky obsahujú výroky, ktoré môžu odrážať skryté formy diskriminácie. Následne bude ich úlohou zamyslieť sa nad kontextom tejto vety a odpovedať na otázky, ktoré im pomôžu identifikovať druh diskriminácie, stereotypy a možné dôsledky.

REFLEXIA

Ako ste sa cítili pri analýze týchto viet? Vyvolali vo vás niektoré z nich osobné spomienky alebo skúsenosti?

Ktorý z príkladov na vás pôsobil najvýraznejšie a prečo?

V čom je podľa vás nebezpečné, ak sa takéto výroky považujú za „normálne“ alebo „nevinné“?

Akú úlohu zohrávame my sami pri tom, aby sa podobné skryté formy diskriminácie nestali súčasťou našej komunikácie či pracovného prostredia?

Pátranie po termínoch

V tejto skupinovej aktivite budú účastníci spoločne hľadať a pomenúvať rôzne formy diskriminácie na základe popísaných situácií. Cieľom je rozvíjať citlivosť voči nerovnostiam a naučiť sa pomenúvať rôzne formy diskriminačného správania. Zároveň si účastníci uvedomia, že aj bez predchádzajúcej znalosti odborných pojmov je možné mnohé z nich odvodiť intuitívne – na základe slova, ktoré tvorí ich základ.



15 min

INŠTRUKCIA

účastníci si prečítajú každú vetu reflektujúcu konkrétnu formu diskriminácie. Diskutujú v skupine o tom, čo je podstatou nerovného zaobchádzania v danom príklade. Následne sa pokúsia pomenovať diskrimináciu odborným pojmom, ktorý vyberajú z ponúkaných termínov v cvičení.

REFLEXIA

Ktorý termín pre vás bol nový a prečo vás zaujal?

Prečo je podľa vás dôležité vedieť diskrimináciu nielen rozpoznať, ale aj pomenovať?

Ako môže správne pomenovanie javov prispieť k ich viditeľnosti a k hľadaniu riešení?

Korene diskriminácie – predsudky a stereotypy



35 min

REFLEXIA

Myslíte si, že Joanino rozhodnutie bolo skutočne jej vlastné, alebo bolo ovplyvnené spoločenským tlakom? Prečo si to myslíte?

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?

Pozorujete aj dnes podobné stereotypy vo vzťahu k ženám alebo mužom? Ako ovplyvňujú ich možnosti, rozhodnutia alebo sebavedomie?

Ako by mohla vyzeráť podpora v takejto situácii? Čo by Joan potrebovala, aby sa mohla rozhodnúť slobodne?

Ako vieme sami prispieť k tomu, aby sa stereotypy nerozvíjali ďalej?

Táto úloha sa zameriava na hlbšie pochopenie príčin diskriminácie. Predsudky a stereotypy sú často „neviditeľné korene“, z ktorých diskriminačné správanie vyrastá. Účastníci si pomocou filmového úryvku a následnej diskusie uvedomia, ako spoločenské očakávania formujú rozhodnutia jednotlivcov a aké dôsledky môže mať tlak okolia.

INŠTRUKCIA

účastníkom kurzu bude pustený krátky úsek z filmu „Úsmev Mony Lisý“. Po zhliadnutí ukážky budú v skupine diskutovať a odpovedať na pripravené otázky.

Môj ľadovec identity

V tejto úlohe sa účastníci zamerajú na rozpoznanie viditeľných a skrytých vrstiev vlastnej identity. Pomocou metafory ľadovca si uvedomia, ako málo z toho, kým človek je, vidíme na prvý pohľad – a ako ľahko tak vznikajú predsudky a stereotypy. Účastníci si vytvoria svoj vlastný „ľadovec identity“ a zdieľajú ho v bezpečnom priestore.



20 min

INŠTRUKCIA

Účastníci majú pred sebou ľadovec identity. Nad hladinou ľadovca majú napísať všetko, čo si na nich ľudia všimnú hneď. Pod hladinou sa zamerajú na to, čo tvorí ich podstatu, no nie je to viditeľné na prvý pohľad, napr. hodnoty, skúsenosti, sny, presvedčenia. Po vyplnení svoje myšlienky zdieľajú s ostatnými.

REFLEXIA

Aké bolo pre vás zamerať sa aj na skrytú, neviditeľnú časť vašej identity? Bolo ťažké pridať tieto aspekty?

Ako by sa mohol náš pohľad na druhých zmeniť, ak by sme sa sústredili viac na ich "neviditeľnú" časť než len na to, čo je na prvý pohľad zřejmé?

V čom je podľa vás nebezpečenstvo toho, že sa zastavíme len pri tom, čo vidíme?

Ako by mohli predsudky vzniknúť práve vtedy, keď „nevidíme celý ľadovec“?

Ako môžeme túto metaforu – že každý je ľadovec – začať uplatňovať v našich každodenných interakciách?

Čo by sa zmenilo, keby sa táto myšlienka učila deti už od malička?



KONFLIKTY V INTERKULTURNÝCH H VZŤAHOCH

Michaela Moldová
Chovancová, PhD.



Spoznanie účastníkov



15 min

REFLEXIA

Táto aktivita umožnila účastníkom predstaviť sa kreatívnym a neformálnym spôsobom prostredníctvom vizuálnej pomôcky, ktorú si sami vybrali. Popísom svojich záľub, aktuálneho emočného nastavenia a osobných informácií si účastníci otvorili priestor na vzájomné spoznávanie. Aktivita podporila empatickú komunikáciu, znížila počiatkové napätie v kolektíve a vytvorila priateľskú atmosféru, ktorá je kľúčová pre efektívnu spoluprácu v ďalších workshopových cvičeniach. Účastníci si uvedomili, že aj malé detaily o človeku môžu zlepšiť vzájomné porozumenie a uľahčiť komunikáciu v skupine.

Účastníci sú vyzvaní lektorom, aby prostredníctvom vizuálnej pomôcky (pohľadnice/fotografie/kartičky), ktorú si vyberú, popísali svoje záľuby, aktuálne emočné nastavenie, prezradili o seba niečo, čo pomôže ostatným v kolektíve ich lepšie poznať. Cieľom aktivity je umožniť účastníkom sa vzájomne spoznať a vytvoriť dobré podmienky pre ďalšie spoločné aktivity.

INŠTRUKCIA

Lektor vyzve účastníka, aby si vybral jednu pohľadnicu z ponuky (na základe obrázka, textu, farby alebo tvaru). Účastník má 30 sekúnd na výber. Následne predstaví pohľadnicu skupine a vysvetlí, prečo si ju vybral, a ako súvisí s jeho záujmami, aktuálnou náladou alebo prostredím, v ktorom žije.

Nazeranie na konfliktné situácie a zastávanie strán

Aktivita slúži na vysvetlenie odlišných pohľadov na situáciu a postoje. Umožní účastníkom zamyslieť sa nad situáciou, záujmami zainteresovaných strán a ponúknuť vlastné riešenie konfliktu. Cieľom je poukázať na odlišnosti názorov, zastávania pozícií a potrebu opatrnosti pri vyvodzovaní záverov.



20 min

INŠTRUKCIA

Lektor požiada účastníka, aby si prečítal prvú časť príbehu o konflikte medzi dvoma sestrami. Účastník sa vyjadrí, ako by situáciu riešil. Následne si prečíta druhú časť príbehu a opäť prezentuje svoj názor – zhodnotí, či sa jeho pohľad na riešenie zmenil a prečo.

REFLEXIA

aktivita umožní účastníkom uvedomiť si, že jedna situácia môže byť vnímaná rôznymi spôsobmi v závislosti od postavenia, záujmov a skúseností jednotlivých zainteresovaných strán. Diskusia a hľadanie vlastného riešenia konfliktu podporili kritické myslenie, schopnosť empatie a zvažovanie alternatívnych perspektív. Aktivita zároveň zdôraznila význam opatrnosti pri vyvodzovaní záverov a poukázala na to, že porozumenie odlišným názorom je kľúčové pre predchádzanie nedorozumeniam a konštruktívne riešenie konfliktov.

Etnocentrizmus a interkultúrne konflikty



15 min

Cieľom aktivity je ponúknuť účastníkom detailnejší pohľad na príčiny interkultúrnych konfliktov, zamerať sa na hodnoty ako sloboda, úcta, pochopenie druhých a ich kultúrneho zázemia.

INŠTRUKCIA

Lektor vyzve účastníka, aby si pozrel videonahrávku Lekce svobody. Účastníci sú vyzvaní sledovať videonahrávku a následne vyjadriť, čo ich oslovilo. Po zhliadnutí sa účastník zamyslí nad tým, čo ho oslovilo, a vyjadrí svoj pohľad – krátkym komentárom alebo otázkou v rámci skupinovej diskusie.

REFLEXIA

Prostredníctvom krátkych komentárov a otázok majú účastníci možnosť vyjadriť svoj názor, porovnať ho s pohľadmi ostatných a zapojiť sa do skupinovej diskusie, čo môže podporiť aktívne počúvanie a empatickú komunikáciu. Aktivita zároveň podnietila zamyslenie sa nad osobnými hodnotami, slobodou rozhodovania a rôznymi perspektívami na prezentovanú tému.

Test osobnosti, tzv. zvierací test

Cieľom aktivity je pomôcť účastníkovi lepšie pochopiť svoju osobnosť a dynamiku tímovej spolupráce.



5 min

INŠTRUKCIA

Lektor rozdá účastníkovi test osobnosti. 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“.

REFLEXIA

Aktivita umožní účastníkom zamyslieť sa nad svojimi osobnostnými črtami a štýlom práce v tíme. Zvierací test poskytuje jednoduchú a vizuálne príťažlivú formu sebazpoznania, ktorá podporuje uvedomenie si vlastných silných stránok, preferencií a možností zlepšenia tímovej spolupráce. Diskusia o výsledkoch pomáha účastníkom porozumieť, ako rôzne osobnosti môžu vzájomne ovplyvňovať dynamiku tímu a spoluprácu.



EMPATICKÁ INTERKULTÚRNA KOMUNIKÁCIA

Mgr. Júlia Bačkorová, PhD.



Komunikačný most

Simulácia medzi-náboženského dialógu



20 min

V tejto úlohe účastníci zistia úroveň svojej emocionálnej inteligencie (EQ) a jej jednotlivých atribútov.

REFLEXIA

Aké sú výsledky vášho testu?

Ktorý atribút EQ vám vyšiel s najnižším/najvyšším počtom bodov?

Sú tieto výsledky v súlade s tým, ako sa vnímate vy sami?

INŠTRUKCIA

Každý účastník dostane test EQ obsahujúci 70 výrokov, na ktoré odpovedá „Súhlasím/Nesúhlasím“ podľa toho, či sa ho daný výrok týka alebo nie. Okrem testovacieho hárku dostane aj hodnotiaci hárk, v ktorom sú vopred označené odpovede „Súhlasím/Nesúhlasím“ písmenom X. Účastník si porovná svoje odpovede (X) a odpoveďami v hodnotiacom hárku. Ak sa mu odpovede zhodujú, má 1 bod. Takto si prejde všetkých 70 výrokov a odpovedí. Po porovnaní svojich odpovedí a odpovedí v hodnotiacom hárku si účastník v jednotlivých riadkoch (Sebahodnotenie, Emócie pod kontrolou,...) spočíta dosiahnuté skóre. Toto skóre si následne môže poznačiť na príslušnej stupnici na poslednej časti testu, čím získa prehľad o úrovni jednotlivých atribútov EQ. Celkové skóre EQ zistí sčítaním skóre, ktoré získal pri jednotlivých atribútoch a ich následným vydelením číslom 7.

Emočný inventár

V tejto úlohe si účastníci rozšíria slovnú zásobu v oblasti emócií pretože schopnosť identifikovať a pomenovať vlastné prežívanie je neoddeliteľnou súčasťou emocionálnej inteligencie.



10 min

INŠTRUKCIA

REFLEXIA

*Koľko emócií sa vám podarilo zapísať?
Aké konkrétne?*

*Ktoré emócie ste si do zoznamu
zapísali dodatočne podľa wordcloudu?*

*Viete si tieto emócie spojiť aj
s konkrétnymi situáciami/udalosťami
z vášho života?*

Vysvetlite účastníkom - Jedným z atribútov emocionálnej inteligencie je tzv. sebauvedomenie. Tento pojem pozostáva z dvoch častí: seba + sa, ktoré môžeme interpretovať ako objavovanie seba v prežívaní a v premýšľaní. Na to, aby sme dokázali svoje prežívanie interpretovať, vyjadriť slovami, potrebujeme rozšíriť našu emočnú slovnú zásobu. Každý účastník si vezme papier a pero. Počas troch minút má za úlohu zapísať čo najviac emócií, ktoré pozná. Následne každý dostane wordcloud so súhrnom rôznych emócií. Tento prehľad porovná so svojím vlastným zoznamom a zaznačí si tie emócie, ktoré doň pôvodne nezahrnul.

Nádoba mojich emócií



20 min



Pastelky

V tejto úlohe sa účastníci naučia reflektovať svoje vlastné prežívanie.

REFLEXIA

Aké emócie vás sprevádzali počas týždňa? Kedy ste ich cítili? Čo ich vyvolalo? Ako na vás pôsobili?

INŠTRUKCIA

Vysvetlite účastníkom- Emócie sú prirodzenou súčasťou nášho každodenného života – sprevádzajú nás neustále, či si ich uvedomujeme, alebo nie. Majú zásadný vplyv na naše myslenie, rozhodovanie, vzťahy aj zdravie. Rozpoznať, čo cítime a prečo to cítime, je kľúčovým krokom k lepšiemu porozumeniu sebe samým a k rozvoju empatie voči druhým. Keď lepšie rozumieme svojim vnútorným stavom, ľahšie ich aj komunikujeme. Tým vytvárame priestor pre otvorenejšiu a úprimnejšiu interakciu s druhými – čo je základom empatie. A empatia nezačína tým, ako sa cíti druhý, ale tým, že vieme, ako sa cítime my.

Každý účastník dostane obrázok zaváraninovej fľaše – symbolického priestoru na „uchovanie“ emócií z uplynulého týždňa. Úlohou je premietnuť svoje prežívanie do farieb: fľaša sa vyfarbí proporcionálne podľa toho, aké emócie boli v danom týždni prítomné – čím intenzívnejšie bola emócia prežívaná, tým väčšiu časť fľaše získa jej farba. K obrázku si môže každý vytvoriť vlastnú legendu.

Emočný panáčik

V tejto úlohe sa účastníci naučia identifikovať telesné prežívanie svojich emócií .



15 min

REFLEXIA

Aké emočné prejavy sa vám podarilo identifikovať na vašom tele?

Boli ste si ich doteraz vedomí alebo vám k tomu dopomohla táto aktivita?

Snažíte sa tieto emočné reakcie nejako regulovať? Ak áno, ako?

INŠTRUKCIA

vysvetlite účastníkom: Emócie sa u nás prejavujú ešte skôr, než si ich dokážeme uvedomiť a pomenovať. Každý z nás pozná situácie kedy sa mu zrýchlil tep, očervenel v tvári, roztriasli sa mu ruky, stiahol sa žalúdok a podobne. Podťe sa teraz zamyslieť nad tým, ako sa prežívané emócie prejavujú vo vašom tele.

Ideálna nádoba emócií



15 min



Obrázok, pastelky

V tejto úlohe sa účastníci pokúsia nájsť vhodné a účinné individuálne stratégie na reguláciu svojich emócií.

REFLEXIA

Aký je rozdiel medzi touto nádobou a nádobou, ktorú ste si nakreslili v rámci aktivity č. 3?

Čo vám bráni v tom, aby sa táto ideálna nádoba emócií stala vašou reálnou nádobou emócií?

Čo pre to robíte/môžete urobiť?

INŠTRUKCIA

vysvetlite účastníkom - Teraz už vieme ako a aké emócie prežívame. Poďme sa teda pozrieť na ďalší aspekt EQ, ktorý na to nadväzuje – sebaregulácia. Ak dokážeme pomenovať svoje emócie, získavame nad nimi väčšiu kontrolu. Už len samotné uvedomenie si emócie – napríklad „cítim frustráciu“ – nám pomáha vytvoriť si odstup a reagovať vedome, nie impulzívne.

Každý účastník dostane ďalší obrázok so zaváraninovou fľašou, do ktorej znázorní, ako by podľa neho mala vyzeráť ideálna emočná nádoba. Po dokončení tejto aktivity nasleduje čas na zamyslenie sa nad tým, čo je potrebné urobiť na dosiahnutie želaného stavu.

Empatia vs. súcit

INŠTRUKCIA

vysvetlite účastníkom: Empatiu často definujeme ako schopnosť človeka pozrieť sa na situáciu druhého jeho očami. Čo to ale znamená v praxi? Ako ľuďom prejavujete empatiu? Sú tieto vaše reakcie naozaj empatiou? Alebo ste boli súcitní? Aký je rozdiel medzi empatiou a súcitom? Je medzi nimi vôbec nejaký rozdiel?

Účastníkom budú postupne premietané rôzne reakcie na situáciu druhého človeka. Ich úlohou je rozlíšiť, či ide o empatiu alebo o súcit.



10 min

V tejto úlohe sa účastníci naučia rozlišovať medzi empatiou a súcitom v komunikácii s druhými ľuďmi.

REFLEXIA

Ako obvykle reagujete v situáciách keď vám niekto hovorí o svojich problémoch a ťažkostiach?

Ste podľa vás viac empatickí alebo súcitní?

Čo si z tejto aktivity odnášate?

Fotografie



10 min

V tejto úlohe sa účastníci pokúsia identifikovať emócie druhých ľudí na základe ich mimiky.

REFLEXIA

Koľko emócií sa vám podarilo odhaliť v jednotlivých kolách?

Čo pre vás pri identifikovaní emócií bolo najťažšie?

INŠTRUKCIA

vysvetlite účastníkom: To, čo druhí ľudia prežívajú najčastejšie zistíme už pri pohľade na nich, na ich mimike, výraze ich tváre. Ste všímaví? Viete u ľudí odhadnúť ako sa cítia keď ich vidíte? Je podľa vás ľahké identifikovať ako sa ľudia cítia len na základe ich tváre? Nie je to jednoduché, ale je to pre nás prvá indícia, ktorej sa môžeme chytiť, prihovoriť sa človeku a možno mu aj pomôcť. Poďme si teraz skúsiť nakoľko viete čítať emócie z ľudskej tváre.

Odporúčame použiť postup aj fotografie spracované v knihe *Odhalené emoce* od Paula Ekmana (viď zdroj), str. 276 – 298.

Autorom tejto aktivity, tohto testu je známy psychológ Paul Ekman, ktorý sa preslávil svojím štúdiom emócií vo vzťahu k mimike. Tvrdí, že v ľudskej mimike existujú mikrovýrazy, ktoré trvajú len stotinu sekundy a človek ich obvykle nie je schopný ovládnuť. Mikrovýrazy teda prezrádzajú emócie, ktoré sa človek snaží skryť. Pôvodne definoval 7 emócií – znechutenie, hnev, strach, smútok, šťastie, prekvapenie a opovrhnutie. Neskôr pridal pobavenie, rozpaky, úzkosť, vinu, pýchu, úľavu, spokojnosť, radosť a hanbu. Dnes hovorí spolu o 43 mikroprejavoch. Ekman spolupracoval s televíznou stanicou BBC na príprave dokumentárnej série o tom, ako ľudia klamú, pričom dohliadal na správne a dôveryhodné neverbálne prejavy hercov. Spolupracoval tiež so štúdiom Pixar na príprave animovaného filmu *V hlave*, ktorého časť sme dnes videli.



INTERKULTÚRNA KOMUNIKÁCIA MÉDIÍ

Mgr. Lucia Kravčáková



Poznajte manipuláciu v titulku



45 min

V tejto úlohe sa účastníci prostredníctvom analýzy titulkov zamerajú na rozoznávanie manipulatívnych titulkov a zvyšovanie mediálnej gramotnosti.

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. Úlohou riešiteľov je označiť manipulatívny titulok a vysvetliť, prečo nezodpovedá úvodnému textu.

REFLEXIA

Aké techniky manipulácie ste v titulkoch najčastejšie spozorovali?

Prečo môžu byť takéto titulky pre čitateľa lákavé?

Aké riziká prináša, keď čitateľ uverí manipulatívnejmu titulku bez čítania celého článku?

Ako môžeme v každodennom živote rozlíšiť, či je titulok len zjednodušený alebo už zavádzajúci?

Čo vám toto cvičenie ukázalo o vašich vlastných návykoch pri čítaní správ?



MENŠINY NA SLOVENSKU

10

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

Kto môže byť prezidentom?



35 min

V tejto úlohe sa účastníci zamerajú na skúmanie predsudkov, stereotypov a predstáv o vhodnosti jednotlivcov na verejné funkcie. Cieľom úlohy je reflektovať osobné názory, porovnať ich s vnímaním spoločnosti a diskutovať o tom, ako sa môžu postoje vyvíjať v budúcnosti. Úloha bude pozostávať z individuálnej reflexie, porovnávania názorov v skupinách a spoločnej diskusie.

REFLEXIA

úlohou je zamyslieť sa nad tým, kto podľa nich (a podľa spoločnosti) môže zastávať konkrétnu verejnú funkciu, ak má určité diskriminované spoločnosťou charakteristiky alebo patri do menšinovej skupiny (napr. žena, Róm, homosexuál atď.). Účastníci rozvíjajú zručnosti kritického myslenia, argumentácie, empatie a schopnosti viesť rešpektujúcu diskusiu o hodnotách a predsudkoch.

INŠTRUKCIA

Účastníci si najskôr pozorne prečítajú tabuľku. V stĺpcoch (A – C) sú uvedené rôzne funkcie predstaviteľov výkonnej a zákonodarnej moci na rôznych úrovniach. V riadkoch (1 – 7) sú uvedené rôzne charakteristiky, ktoré sa môžu vyskytovať u kandidátov na tieto funkcie. Lektor účastníkov vyzve, aby si pozreli celú tabuľku a následne postupovali podľa týchto krokov:

- Individuálne – podľa vlastného názoru – označia krížikom v prvej polovici tabuľky („Ja si myslím...“) či osoba s danou charakteristikou podľa nich môže zastávať uvedenú funkciu.
- Následne prejdú druhú polovicu tabuľky („Priemerný Slovák si myslí...“) a krížikom označia, aký je podľa nich v súčasnosti na Slovensku prevládajúci názor.
- Zamyslia sa nad tým, čím sú spôsobené rozdiely medzi ich vlastným názorom a predstavu o tom, čo si myslí väčšina spoločnosti.
- V skupinách si navzájom porovnajú svoje odpovede a diskutujú tak, aby sa pokúsili dospieť ku konsenzu.
- Následne sa pokúsia predstaviť si situáciu o 5, 10 a 50 rokov. Diskutujú o tom, či sa podľa nich názor spoločnosti zmení – a ak áno, v ktorých položkách. Lektor ich podnecuje rozmyšľať nad tým, v čom môžu byť prípadné zmenené postoje prínosné pre spoločnosť.

Vlakom po Európe

V tejto úlohe sa účastníci zamerajú na vlastné postoje a predsudky voči rôznym menšinovým a marginalizovaným skupinám. Prostredníctvom výberu spolucestujúcich na fiktívnej ceste vlakom majú možnosť reflektovať, ako ich rozhodovanie ovplyvňujú stereotypy, kultúrne vzorce a osobné hodnoty. Úloha bude pozostávať z individuálneho výberu, následnej diskusie v malých skupinách a spoločnej reflexie.



35 min

INŠTRUKCIA

Lektor zadá účastníkom úlohu tak, že ich najskôr vyzve, aby si individuálne prečítali zoznam spolucestujúcich. Po prečítaní si každý účastník vyberie troch ľudí, s ktorými by cestoval najradšej, a zároveň troch ľudí, s ktorými by nechcel cestovať vôbec. Následne lektor účastníkov rozdelí do dvojíc – v prípade menšej skupiny – alebo do troj- až štvorčlenných skupín pri väčšom počte účastníkov.

V skupinkách si účastníci predstavia, že všetci spolu cestujú v jednom kupé a musia sa zhodnúť na trojici ľudí, ktorých by si ako skupina do svojho kupé „vzali“. Diskutujú o tom, pri ktorých osobách sa ich individuálne názory zhodli alebo líšili, a prečo tieto rozdiely vznikli. Na záver sa pokúsia dospieť k spoločnému konsenzu a rozhodnúť sa, ktorých troch spolucestujúcich by skupina zobrala so sebou.

REFLEXIA

Ktoré menšiny boli najčastejšie vybrané / odmietnuté? Prečo?

Aké faktory ovplyvnili vaše rozhodnutia? Boli to povolania, národnosti, správanie, alebo niečo iné? Zamysleli ste sa nad tým, že niektoré opisy môžu byť stereotypné? Aké stereotypy ste si uvedomili počas tejto aktivity?

Zmenili by ste svoje rozhodnutia, keby ste o týchto ľuďoch vedeli viac?

Patrím do menšiny?



35 min

V tejto úlohe sa účastníci zamýšľajú nad vlastnou skúsenosťou byť „v menšine“. Aktivita má za cieľ ukázať, že menšinovosť nemusí byť viazaná len na etnický, jazykový či národnostný pôvod, ale že ju môže zažiť každý z nás v rôznych situáciách – doma, v škole, v práci. Úloha pomáha rozvíjať empatiu, sebareflexiu a schopnosť porozumieť ľuďom, ktorí sa odlišujú od väčšiny.

INŠTRUKCIA

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

REFLEXIA

Aké to je patriť do menšiny, hoci len dočasne?

Ako tieto skúsenosti pomáhajú pochopiť situáciu skutočných menšín v spoločnosti?

Bolo vám niekedy nepríjemné byť „iný“ – napríklad tým, že ste nepili alkohol?

Aký je rozdiel medzi byť iný dobrovoľne a byť vylúčený kvôli inakosti?

Je príslušnosť k menšine dôvodom pre diskrimináciu alebo vylúčenie?

Ako blízko k sebe?

V tejto úlohe sa účastníci zamerajú na vlastnú mieru akceptácie rozličných menšinových skupín v rôznych kontextoch osobného života – od susedských vzťahov až po najbližšie rodinné väzby. Cieľom úlohy je sebazpoznanie, identifikácia vnútorných hraníc tolerance a reflexia toho, ako úroveň prijatia mení blízkosť vzťahu.



45 min

INŠTRUKCIA

Účastníci si najskôr prečítajú zoznam rôznych menšinových osôb uvedený v ľavom stĺpci tabuľky. V hornom riadku sa nachádzajú životné situácie a vzťahy. V každej bunke tabuľky účastníci označia svoju reakciu:

- a) ✓ Áno – bolo by im to príjemné alebo bez problémov prijateľné
- b) x Nie – necítili by sa komfortne

Tabuľka sa vyplňuje individuálne, anonymne a úprimne.

REFLEXIA

Aktivita preveruje naše reálne postoje k rôznym menšinovým skupinám – nie na úrovni deklarácií, ale v konkrétnych životných situáciách.

Odišli by ste?



45 min

V tejto úlohe sa účastníci zamerajú na pochopenie komplexnosti rozhodnutí, ktoré vedú ľudí k migrácii – či už ide o nútené, alebo dobrovoľné odchody z domova. Cieľom je rozpoznať rôzne faktory, ktoré ovplyvňujú migračné rozhodovanie, precítiť situáciu iných prostredníctvom rolovej hry a konfrontovať vlastné stereotypy.

REFLEXIA

*Bolo rozhodovanie ľahké alebo ťažké?
Ktoré faktory najviac ovplyvnili rozhodovanie?
Líšili sa rozhodnutia ľudí s rovnakou rolou?
Ktorý dôvod na odchod by presvedčil vás osobne?*

INŠTRUKCIA

Rozdel'te miestnosť na 3 zóny: domovské mesto, zvyšok krajiny, zahraničie.

Každý účastník dostane jednu kartičku s popisom postavy. Viacerí môžu mať tú istú postavu.

Priebeh aktivity:

Účastníci začínajú v zóne domovské mesto.

Čítajte po častiach príbeh (nútená alebo dobrovoľná migrácia).

Po každej časti sa účastníci rozhodnú, či sa ich postava presúva – do zvyšku krajiny alebo do zahraničia.

Rozhodnutia robia na základe charakteristiky svojej postavy, nie ako sami za seba.

Po skončení príbehu každý vysvetlí svoju voľbu.

POUŽITÁ LITERATÚRA

ALBERTI, Robert E. – EMMONS, Michael L. Your Perfect Right: A Guide to Assertive Behavior. 10. vyd. Impact Publishers, 2017.

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

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

Dotazník 5 jazyků lásky. Dostupné z: <https://www.izlato24.cz/blog/pet-jazyku-lasky-n424.html>; <https://www.vztahovo.sk/test-5-jazykov-lasky/>

Ekman, Paul. 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.

HORBOVÁ, Martina. Perfektný Slovák je už na svete. SME, 2003. Dostupné z: <https://www.sme.sk/c/823868/perfektny-slovak-je-uz-na-svete.html>

HOPPE, Michael H. (ed.). Practicing Leadership: Principles and Applications. 2. vyd. Pfeiffer, 2012.

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

KNAPP, Mark L. – HALL, Judith A. Nonverbal Communication in Human Interaction. 8. vyd. Cengage, 2019.

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

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

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

Nummenmaa, Lauri – GLEREAN, E. – HARI, R. – HIETANEN, J. Bodily Maps of Emotions. In: PNAS, 2013, 111(2), s. 646–651. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.1321664111>

ONDrušek – POTOČKOVÁ – HIPŠ. Výchova k tolerancii hrou. 2007, s. 33–34; 56–57.

PROSTREDNÍK, Ondrej a kol. Na tvojej viere mi záleží. Bratislava: Cirkevný zbor ECAV, 2021. ISBN 978–80–974010–0-9.

Robbins, Stephen P. – JUDGE, Timothy A. Organizational Behavior. 17. vyd. Pearson, 2019.

The 7 Cs of Communication. In: Griffin, 2012; Lesikar & Petit, 2006.

ZÁBORSKÝ, Jonáš. Slováci. In: Almanach Zora. Budín: Spolok milovníkov reči a literatúry slovenskej, 1836.

ODPORÚČANÁ LITERATÚRA

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

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

ŠPAČEK, L. Nová veľká kniha etikety. 2008.

JIŘINCOVÁ, B.: Efektívni komunikace pro manažERY, 2010

POZNÁMKY

Jedným z najväčších prínosov príručky je jej multidisciplinárny a multiautorský charakter. Štruktúra publikácie je premyslená a jasne reflektuje potreby interkultúrneho vzdelávania dospelých. Každá kapitola sa venuje jednej špecifickej oblasti a spoločným menovateľom je dôraz na praktické aktivity, cvičenia a reflexie, ktoré umožňujú okamžité uplatnenie poznatkov v pedagogickej či organizačnej praxi. Toto prepojenie teórie s priamou aplikáciou predstavuje zásadný kvalitatívny prvok, ktorý robí z príručky nielen edukačný materiál, ale skutočný pracovný nástroj.

- Prof. PhDr. Martina Mojtoová, PhD.
Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre

INTERKULTÚRNA KOMUNIKÁCIA V PRAXI

