

Vitaj v programe Buddy



PLÁN [OBNOVY]



Vydané Národným inštitútom vzdelávania a mládeže v rámci realizácie Plánu obnovy a odolnosti, ktorý je financovaný Európskou úniou – NextGenerationEU.

2023

Úvod

Vítame ťa v programe Buddy. Sme radi, že si sa rozhodol venovať svoj čas a energiu na pomoc žiakovi, ktorý je vo vašej škole nový alebo len potrebuje tvoju podporu. V tejto príručke nájdeš dôležité informácie, návody, nápady a tipy, ako byť pre neho čo najlepším buddym.

Ak by ti bolo niečo nejasné, alebo máš akékoľvek otázky, počas celého programu môžeš kontaktovať svojho Buddy supervízora.

1. Čo je Buddy program

1.1 Kto je buddy

Buddy je výraz z anglického jazyka a znamená kamarát, kamoš alebo parťák. V tomto programe ide o dobrovoľný kamarátsky vzťah dvoch žiakov, z ktorých jeden je skúsenejší a v škole sa dobre orientuje a druhý buď prichádza do školy ako nový žiak, alebo už v škole je, ale prekonáva rôzne komplikácie alebo prekážky. Buddy programy sú rozšírené v školách po celom svete a ich hlavnou úlohou je rovesnícka pomoc a podpora pri začleňovaní žiaka do systému a kolektívu školy.

Buddy programy fungujú tak, že žiakovi je priradený buddy, ktorý môže sprevádzať tohto žiaka (zverenca) v škole, prispievať k úspešnému zvládaniu školských povinností, pomáhať so začlenením sa do kolektívu školy, tráviť s ním čas a pomáhať mu cítiť sa bezpečne a prijato v školskom prostredí. Žiak, ktorý ti bol/bude pridelený môže zažívať rôzne komplikácie a zide sa mu podpora, pretože možno:

- nemá veľa kontaktov v novej škole alebo v obci či meste;
- opustil prostredie, ktoré pozná a kde má všetkých svojich kamarátov alebo členov rodiny;
- si musí zvykať na nové prostredie, nových spolužiakov a podobne;
- nevie, ako funguje systém školy;
- zažíva rôzne ťažkosti na základe svojho zdravotného stavu, reakcie okolia, prípadne podmienok na strane školy.

1.2 Kto je Buddy supervízor

Buddy supervízor je zamestnanec školy, ktorý má na starosti priebeh programu Buddy, zabezpečuje podporu žiakov v programe (aj buddyho, aj zverenca) a dohliada na jeho realizáciu. Je to pravdepodobne ten človek, ktorý ti dával vyplniť dotazník alebo ťa oslovil, či sa chceš zapojiť do programu.

1.3 Kto je zverenec

Zverenec je buď nový žiak v škole, ktorý ti bol/bude pridelený v rámci programu Buddy a na začiatku potrebuje tvoju podporu, alebo žiak, ktorý dlhšie navštevuje školu, ale zažíva v nej rôzne situácie alebo prekážky, pri ktorých mu môžeš byť nápomocný.

1.4 Úloha buddyho

Tvojou úlohou v tomto programe je nadviazanie kamarátskeho vzťahu so zverencom, ktorý ti bol po dohode s Buddy supervízorom pridelený. Tvojho zverenca budeš sprevádzať najmä v škole, ale aj mimo školy po dobu **jedného až troch mesiacov** (prípadne aj dlhšie, podľa dohody s Buddy supervízorom), **minimálne jednu hodinu týždenne**. Spôsob stretávania sa a forma sprevádzania sú predmetom tvojej dohody so zverencom. Odporúčame ale nasledovať tipy a informácie, ktoré sa nachádzajú v tejto príručke (najmä v časti "Stretnutia, aktivity a komunikácia").

Tvojou úlohou v programe Buddy bude najmä:

- uľahčenie prechodu žiaka do novej školy;
- pomoc a podpora, aby sa v škole a v mieste bydliska vedel orientovať a cítil sa tam dobre;
- zoznámenie žiaka s novými ľuďmi;
- byť tým, na koho sa môže spoľahnúť;
- byť tým, koho sa môže opýtať na hocičo, čomu v škole, ale aj mimo školy nerozumie;
- rozšíriť mu obzory a možnosti, ako tráviť voľný čas v okolí;
- dodať mu pocit bezpečia a prijatia.

Neznamená to, že všetky tieto úlohy musíš stopercentne spĺňať. Záleží aj od potrieb zverenca, tvojich možností a vašej spoločnej dohody a spolupráci.

2. Priebeh programu Buddy

2.1 Základné pravidlá

V tejto kapitole sa dozvieš, aké pravidlá máš pri kontakte so zverencom dodržiavať, aby vaše stretnutia prebiehali hladko, bezpečne a aby ste z nich obidvaja získali čo najviac.

Aké základné pravidlá treba v programe dodržiavať?

1. Snaž sa byť vnímavý, priateľský a empatický.
2. Nerob nič, čo nechceš a čo ti nie je príjemné.
3. Netlač na zverenca, aby robil niečo, čo nechce alebo mu nie je príjemné.
4. Snaž sa byť pre svojho zverenca dobrým vzorom.
5. Pamätaj, že z programu môžeš ty alebo zverenec kedykoľvek odstúpiť.
6. Keď budeš potrebovať radu alebo konzultáciu, vždy sa môžeš obrátiť na Buddy supervízora.

Počas celého trvania Buddy programu je dôležité, aby ste obaja dodržiavali etické zásady, ktoré nájdeš nižšie. Pozorne si ich preto preštuduj. Svojím podpisom pri vstupe do programu sa ich zaväzuješ dodržiavať. Ak by si mal ohľadom etických zásad nejaké otázky alebo nejasnosti, kontaktuj svojho Buddy supervízora.

2.2 Etické zásady

1. Ku zverencovi sa budem správať s rešpektom k jeho osobe, názorom, presvedčeniam, potrebám, vekovým, kultúrnym, náboženským a iným špecifikám.
2. Beriem na vedomie, že po dobu stretnutia so zverencom som spoluzodpovedný za program a jeho bezpečný priebeh.
3. Ak usúdím, že nemôžem s vybraným zverencom naďalej spolupracovať, oznámim tento postoj Buddy supervízorovi programu a podľa jeho pokynov ukončím svoje zapojenie sa v programe.
4. Závažnejšie problémy spojené so vzťahom k vybranému zverencovi budem vždy riešiť prostredníctvom Buddy supervízora. Budem ho okamžite informovať o akýchkoľvek neočakávaných či problematických udalostiach počas stretnutí so zverencom.
5. Počas stretnutia so zverencom nebudem užívať, ponúkať ani prijímať návykové a psychotropné látky, porušovať školský poriadok a všeobecné právne predpisy a nariadenia.
6. Beriem na vedomie, že jedným zo zásadných cieľov mojej podpornej úlohy v živote zverenca je umožniť mu zvyknúť si na nové prostredie bez toho, aby som ho

ovplyvňoval vlastným názorom či náboženským presvedčením. V tomto ohľade budem plne rešpektovať pranie, voľbu a presvedčenie zverenca.

7. Ak dôjde k udalosti alebo k zmene (zdravotný stav, zmena bydliska a podobne), ktorá by mohla ovplyvniť moje pôsobenie v programe podám o tom okamžite správu supervízorovi programu Buddy.
8. Akýkoľvek kontakt so zverencom či jeho rodinou, ktorý presahuje rámec bežných stretnutí, budem vopred konzultovať s Buddy supervízorom (viacdňový výlet, chata a podobne).
9. Súhlasím s tým, že mnou poskytnuté kontaktné údaje môžu byť použité v prípade potreby školy a môžu byť poskytnuté zákonnému zástupcovi zverenca.

Svojím podpisom potvrdzujem, že som sa oboznámil/a s etickými zásadami a zaväzujem sa ich dodržiavať pri výkone činnosti v programe BUDDY.

.....

Podpis BUDDY dobrovoľníka

2.3 Časový plán stretávania

Ako bolo spomenuté, zverenca budeš sprevádzať najmä v škole, ale aj mimo školy po dobu jedného až troch mesiacov (prípadne aj dlhšie alebo kratšie, podľa dohody s Buddy supervízorom), minimálne jednu hodinu týždenne. Ak sa so zverencom budete chcieť stretávať aj po ukončení programu, je to v poriadku. Vtedy to už ale bude bežný kamarátsky vzťah, ktorý nebude súčasťou programu. Jedným z cieľov programu je totiž aj to, aby sa žiak (zverenc) postupne dokázal sám orientovať v škole a v okolí a bol samostatný.

Aj keď minimálny spoločný týždenný čas je jedna hodina, môže to byť aj viac. Záleží od potreby zverenca, ale aj od tvojich možností a ochoty. Jedna hodina nemusí byť naplnená naraz, môžete si ju rozdeliť napríklad na prestávky počas celého školského týždňa. Viac sa dozvieš v časti 2.5 "Stretnutia, aktivity a komunikácia". Zároveň sa snaž dodržiavať štruktúru stretávania (vopred dohodnuté dni a časy) a vyhýbaj sa náhlym a veľkým zmenám. Napríklad nie je vhodné, aby si z týždňa na týždeň výrazne obmedzil alebo zvýšil spoločne strávený čas so zverencom. Veľké a náhle zmeny nemusia byť pre zverenca vyhovujúce.

Pri plánovaní stretnutí je dobré, aby ste spolu so zverencom netrúvali priveľa času, napríklad niekoľko hodín denne počas celého týždňa. Je potrebné nechať sebe aj zverencovi priestor na samostatnosť a príležitosť vyplniť voľný čas aj inými možnosťami.

2.4 Forma stretávania

Miesto a dĺžka stretnutia je na spoločnej dohode so zverencom. Odporúčame vám vytipovať si v škole a okolí miesta, ktoré môžu byť vhodné na stretnutie. Zároveň odporúčame dohodnúť sa so zverencom na programe stretnutia. Na začiatku programu to môže byť prehliadka školy a jej okolia alebo stretnutia počas prestávok na chodbe, na školskom dvore, v školskej jedálni, na krúžku alebo v triede. V týchto prípadoch je dobré si dopredu premyslieť, čo budete počas stretnutia robiť alebo zverencovi ponúknuť rôzne aktivity.

Ak prvotný kontakt prebehne v poriadku, môžete na stretávanie využiť aj priestory mimo školy – znova záleží na vašej spoločnej dohode, spoločných záľubách a preferenciách alebo vašich potrebách a možnostiach.

2.5 Stretnutia, aktivity a komunikácia

V tejto časti ti ponúkame rôzne tipy na trávenie času so zverencom. Odporúčame opýtať sa Buddy supervízora, aké záľuby uviedol žiak v dotazníku, prípadne sa spýtať zverenca a hľadať spoločné záľuby alebo aktivity, pri ktorých radi trávite čas. Porozmýšľaj, aké aktivity ponúka tvoja škola a dohodni sa so zverencom, čo by preferoval a čo by vás spoločne bavilo. Zároveň porozmýšľaj, čo by zverenec potreboval vedieť, aby sa mohol bez problémov a plnohodnotne zapájať do výučby a chodu školy.

Čo môžete robiť v škole?

- ak zverenec školu ešte nepozná, môžeš mu ukázať jej priestory a okolie;
- zoznámiť ho s EduPage alebo inými programami/stránkami, ktoré sa v škole využívajú;
- chodiť na spoločný krúžok alebo do knižnice;
- spoločne sa učiť;
- doučovať zverenca, ak o to prejaví záujem;
- doučovať vo vybranom predmete, ktorý sa javí ako náročný;
- tráviť čas aktivitami cez prestávky.

Čo môžete robiť mimo školy?

- športové aktivity – futbal, bicyklovanie, beh, volejbal;
- príroda a okolie – prechádzky, spoznávanie obce/mesta, venčenie psov, zbieranie odpadkov, spoznávanie okolia;
- kultúra – kino, predstavenia, múzeum, divadlo, kreslenie, knižnica;
- iné – doučovanie, počúvanie hudby, hrať hry na PC alebo mobile, spoločné učenie a pod.

Je dôležité zistiť, či zverenec zvláda základné povinnosti a veci týkajúce sa školy ako napríklad to, či sa vie orientovať v škole, dostať sa z bydliska do školy, či zvláda školské povinnosti a podobne. Ak tieto veci neovláda, pomôž mu ich zvládnuť. Ak napríklad nevie, ako sa z bydliska dostane do školy, pokús sa nehrať s ním iba futbal, ale pomôž mu s orientáciou v okolí a doprave.

Ak je to možné, odporúčame si so zverencom vymeniť kontaktné údaje na mobil alebo sociálne siete, aby ste mohli byť v priamom kontakte, keď to potrebujete. V rámci spoznávania si môžete navzájom vymieňať tipy na obľúbené filmy alebo seriály, hry, hudobné kapely, knihy, osobnosti, ktoré sledujete na sociálnych sieťach a podobne.

Zároveň cez sociálne siete môžeš komunikovať o jeho pokroku v škole a v predmetoch, zisťovať, či mu s niečím môžeš pomôcť a podobne. Tieto informácie môžu byť aj dobrým zdrojom na neskoršie rozhovory a možnosť sa lepšie spoznať a upevniť vzťah.

Možností, ako spolu môžete tráviť čas, je veľmi veľa. Dôležité je, aby vás daná aktivita obidvoch bavila. Preto je najlepšie dať zverencovi na výber z dvoch alebo viacerých aktivít. Niekedy sa môže zverenec báť alebo hanbiť povedať, že ho nejaká aktivita nebaví a nechce ju robiť. Preto si pozorne všímaj aj to, či ho spoločná aktivita baví alebo nie, prípadne sa ho po skončení opýtaj, či by si to chcel zopakovať a sleduj jeho reakciu.

Môžete vyskúšať aj nové veci, ktoré ani jeden z vás ešte nerobil a pri troche šťastia si nájdete novú záľubu. Ak zverenec prichádza z inej krajiny a na začiatku sa možno len učí základy slovenského jazyka, môže byť pre vás náročné sa spolu celý čas rozprávať. V tomto prípade odporúčame voliť aktivity, ktoré nie sú náročné na komunikáciu.

2.5.1 Prvé stretnutia

Aj keď už dopredu vieš, že sa so svojím zverencom budeš stretávať približne jednu hodinu týždenne, je dobré, aby ste si z vašich stretnutí vytvorili pravidelný zvyk a brali ich ako také malé predsavzatie. Na začiatku si prejdite, kedy máte obidvaja voľný čas a dohodnite si stretnutie v presný deň a hodinu. Zároveň sa dohodnite, akým spôsobom budete spolu komunikovať na diaľku a prípadne si vymeňte telefónne čísla, maily, mená na sociálnej sieti a podobne.

Spočiatku bude potrebné, aby iniciatíva vychádzala predovšetkým z tvojej strany. Pýtaj sa, či stretnutie platí, ako mu vyhovujú časy, ktoré ste si navrhli. Zisti, či mu nepribudli nejaké nové povinnosti, odkedy ste sa začali stretávať. Neboj sa však postupom času iniciatívu presúvať na svojho zverenca.

2.5.2 Mentoringový prístup

Podme si teraz predstaviť, že už prebehli prvé stretnutia s tvojím zverencom. Už ste si ukázali školu, povedali ste si o sebe základné údaje, možno odzneli aj nejaké zákulisné informácie o učiteľoch. Ale čo teraz? O čom sa budete ďalej rozprávať, aby to nebolo pre teba ani tvojho zverenca nudné či trápne? Ak vaše stretnutia prebiehajú hladko, radi spolu trávite čas a takáto forma vám vyhovuje, môžete celý program absolvovať takýmto spôsobom. Ak však potrebujete počas stretnutí podrobnejšiu štruktúru a jasný program stretnutia, odporúčame využiť mentoringový prístup.

- Mentoring je zámerný rozvíjajúci sa vzťah medzi skúsenejšou osobou a osobou, ktorá chce napredovať v školskej alebo osobnej oblasti, pričom mentor jej v tomto celi pomáha a podporuje ju.

Na začiatku mentoringového prístupu je dôležité si určiť takzvaný aktuálny stav a ciele v nejakej oblasti, v ktorej by sa chcel zverenec zlepšiť. Znamená to, že si poviete, na čo by ste sa chceli na vašich stretnutiach zamerať a zhodnotíte, či je to vo vašich silách.

Príklady otázok, ktoré môžete pri takýchto stretnutiach položiť:

- Čo chceš v učení alebo v škole za tri mesiace dosiahnuť?
- Aké záujmy chceš pomôcť rozvíjať?
- Aké predsavzatia ti môžem pomôcť dodržiavať?

Odporúčame myslieť najmä na to, aby ciele boli reálne a splniteľné, a teda aby ste si dávali pozor pri naozaj náročných cieľoch, ako napríklad plynulá komunikácia v slovenskom jazyku, jednotky z každého predmetu v škole a podobne. Z toho dôvodu odporúčame dávať si reálne ciele, ako napríklad:

- zlepšiť sa o jeden stupeň v predmete, ktorý je pre zverenca náročný,
- vedieť sa po troch mesiacoch orientovať v škole, v obci a jej okolí,
- zapísať sa do miestneho športového klubu,
- nájsť si troch kamarátov, s ktorými môže tráviť čas,
- odbehnúť tri kilometre,
- prečítať aspoň dve knihy.

Aj keď to môže byť spočiatku náročné, nemusíš sa báť, zvládnete to. Môže vám pomôcť, ak si váš cieľ niekam zapíšete a na ďalších stretnutiach sa k nemu budete stále vracieť.

Je dôležité, aby si tvoj zverenec stanovil cieľ sám. Ty si tu preto, aby si mu pomohol sa k nemu priblížiť, prípadne odporučil niekoho, kto mu bude vedieť pomôcť. Stále platí, že nie je tvojou úlohou vyriešiť problémy tvojho zverenca, tie si musí vyriešiť on sám. K vášmu cieľu sa však pravidelne vracaj a pýtaj sa:

- či sa mu už podarilo pokročiť v riešení daného problému, plnení predsavzatia,
- čo mu bráni v pokroku,
- čo potrebuje, aby sa priblížil k cieľu,
- o aké svoje silné stránky sa môže oprieť pri riešení tohto problému alebo
- kto mu v tomto prípadne môže pomôcť.

Počas sprevádzania tvojho zverenca ti určite môže pomôcť, keď si vytvoríš aj akúsi rutinu v tom, čo sa ho pýtaš. Každé stretnutie sa môžeš pokúsiť viesť tak, aby po čase už aj sám vedel, na aké oblasti si má pripraviť odpovede. Mohlo by to vyzeráť napríklad takto:

1. **Zvítanie sa, vymenenie si pocitov, noviniek** ("Ahoj, ako sa máš?" alebo "Čo zaujímavé si zažil od posledného stretnutia?").
2. **Vrátenie sa k cieľu** ("Ako sa ti podarilo pokročiť v príprave na matematiku?", "Ako reagovala učiteľka, keď si ju požiadal o doučovanie zlomkov?" a podobne).
3. **Hľadanie iných možných riešení daného problému** ("Čo ešte by si mohol vyskúšať?", "Napadá ti ešte nejaké riešenie?", "Kto ešte by ti v tomto vedel pomôcť?", "Čo robia tvoji spolužiaci/kamaráti, keď si s niečím nevedia dať rady?").
4. **Zisťovanie ďalších potrieb** ("Je ešte niečo, v čom by som ti mohol/a pomôcť?", "Chcel by si nabudúce pomôcť ešte s niečím iným?").
5. **Zopakovanie si úloh do nasledujúceho stretnutia**, ak ste si nejaké dali alebo hľadanie nových úloh a cieľov, ak už zverenec tie doterajšie splnil.

Tieto body môžu niekomu veľmi pomôcť, ale inému naopak môžu spôsobiť stres a nebude sa vedieť sústrediť na to, o čom v skutočnosti vaše stretávanie je. **Podstatné je, aby si tu pre zverenca hlavne bol, aby si bol jeho "buddym"**. Prosíme, ber ich preto ako pomôcku, ktorú si tu vždy nájdeš, ak sa budeš cítiť bezradný. Mysli na to, že základ vášho kontaktu je pomôcť zverencovi k tomu, aby sa v škole cítil dobre, bezpečne a prijato.

2.5.3 Citlivé témy

Každý z nás má témy, ktoré sú pre neho náročné alebo sa o nich nechce rozprávať, pretože sú pre neho súkromné. Aj keď má tieto citlivé témy každý iné, predsa len sú témy, o ktorých veľa ľudí nechce hovoriť s tými, ktorým plne nedôveruje, alebo ich nepozná až tak dobre. V prípade, že ti bol pridelený v rámci programu zverenec, ktorý prichádza z krajiny, kde zúri vojna, niektoré témy môžu byť pre neho o to náročnejšie. Preto odporúčame niektoré témy neotvárať vôbec alebo len veľmi opatrne a určite pri nich netlačiť na zverenca.

Obzvlášť opatrný by si mal byť pri témach a otázkach ako:

- otázky na rodinnú situáciu - či sú jeho rodičia rozvedení, či pracujú, koľko zarábajú a podobne;
- otázky na sexuálnu orientáciu;
- ak je cudzinec – napr. negatívne vyjadrovanie o jeho krajine;
- ak je zdravotne znevýhodnený - napríklad citlivé otázky týkajúce sa jeho zdravotného stavu;
- spochybňovanie náboženského alebo iného presvedčenia.

Neznamená to, že je zakázané sa na podobné témy pýtať. Chceme ale upozorniť, že za týmito otázkami sa môžu skrývať negatívne zážitky, narušenie súkromia a podobne. Preto vždy zväz podobné otázky a rešpektuj, ak na ne zverenec nebude chcieť odpovedať. Ak je ticho, správa sa vyhýbavo alebo až útočne, je dobré zmeniť tému alebo aktivitu a k téme sa už nevracať. Ak sa zverenec o nejakej z týchto tém neskôr rozhodne hovoriť, bude to on, kto túto tému alebo otázku znova otvorí. Je v poriadku, ak cítiš zvedavosť a zaujíma ťa príbeh tvojho zverenca. Skús ale svoju zvedavosť potlačiť a dôverovať, že keď sa zverenec bude chcieť zdôveriť, tak to urobí.

Buď pripravený aj na to, že zverenec naopak bude chcieť hovoriť o ťažkých a náročných témach, ktoré zažil až príliš a tebe to nebude príjemné. Je úplne v poriadku povedať: "To, čo si zažil, muselo byť veľmi ťažké. Myslím si, že by si sa o tom mal porozprávať s niekým dospelým. Môžem ti pomôcť nakoontaktovať sa na Buddy supervízora."

Zároveň sa môže stať, že aj zverenec sa bude teba pýtať na rôzne témy a otázky, na ktoré mu nebudeš chcieť odpovedať. V takom prípade je úplne v poriadku povedať, že o tejto téme sa nechceš baviť, že je pre teba citlivá a nie je ti to príjemné.

2.6 Na koho sa obrátiť, keď..

Počas programu sa môžu vyskytnúť rôzne nepredvídateľné situácie. Čo keď neviem, ako so zverencom tráviť čas? Čo robiť, keď sa cíti psychicky zle? Čo robiť, keď sa pri zverencovi necítim bezpečne? Ako sa správať, keď nastane konflikt?

Pamätaj, že ty nie si zodpovedný za správanie a prežívanie zverenca a nemôžeš zaňho vyriešiť všetky problémy.

Niektoré problémy a situácie môžu byť mimo našich schopností a nevyriešime ich len tak jednoducho. Základom je, aby mal zverenec pri náročných situáciách niekoho, kto ho podporí a bude pri zvládaní týchto situácií po jeho boku. V tejto kapitole ti ponúkame rôzne zdroje, na ktoré sa môžeš obrátiť alebo ktoré môžeš odporučiť zverencovi, keď sa vyskytnú nepredvídateľné situácie.

Pri rôznych situáciách, ktoré môžu byť pre teba alebo zverenca náročné alebo ohrozujúce, odporúčame vždy kontaktovať Buddy supervízora z vašej školy.

Čo keď:

1. ja alebo zverenec potrebujeme psychologickú podporu alebo niekoho, s kým sa môžeme bezpečne porozprávať o svojich pocitoch?

Kontaktuj supervízora programu Buddy alebo školského psychológa u vás v škole. Okrem tejto priamej pomoci sú tu aj anonymné linky pomoci, ako napríklad:

IPčko: <https://ipcko.sk/>

Linka dôvery Nezábudka: 0800 800 566
<https://linkanezabudka.sk/>

2. sa počas kontaktu so zverencom necítim príjemne./ Nevie, ako s ním mám tráviť čas./ Mali sme konflikt./ Zverenec je stále ticho a nekomunikuje./ Iné.

Ak riešenie situácie nenájdeš v tejto publikácii, odporúčame sa znova obrátiť na Buddy supervízora. Napríklad, ak je žiak cudzinec, komunikácia s človekom s iným materinským jazykom môže byť veľmi náročná. Často nevieme, akými situáciami si tvoj zverenec mohol prejsť. U detí a mladých ľudí, ktorí prichádzajú do iného prostredia a hovoria iným jazykom je bežné, že majú "obdobie ticha", kedy niekoľko týždňov takmer vôbec nehovoria.

V takýchto a iných prípadoch je dôležité vnímať zložitú situáciu, v ktorej sa tvoj zverenec môže nachádzať a snažiť sa k nemu pristupovať s rešpektom a empatiou.

Môže sa tiež stať, že si jednoducho nerozumiete, že zverenec odmieta kontakt alebo sa vám spoločne nedarí nadviazať vzťah. Ak máš pocit, že napriek snahe to jednoducho nefunguje a „nesadlí“ ste si, je úplne v poriadku po spoločnej dohode odstúpiť z programu a "netlačiť na pílu".

Záver

Na záver ti chceme ešte raz poďakovať, že si sa dobrovoľne prihlásil do programu a si ochotný mu venovať svoj čas a energiu. Veľmi si to vážime. Už len to, že ťa Buddy supervízor oslovil alebo schválil tvoj záujem o program, znamená, že spĺňaš všetky podmienky a predpoklady, aby si program absolvoval tak, že tým naozaj niekomu pomôžeš a zároveň to bude aj pre teba obohacujúca skúsenosť. Takisto veríme, že aj keď sa to na začiatku môže zdať ako náročná úloha, nakoniec si v programe svoj spoločný čas so zverencom užijete a všetky situácie zvládneš najlepšie, ako vieš. Vždy maj na mysli, že na to nie si sám a kedykoľvek sa môžeš obrátiť na Buddy supervízora. Držíme ti palce a prajeme veľa šťastia.

Prílohy

Príloha č. 1: Žiak z cudziny alebo s odlišným materinským jazykom

Možno budeš buddy žiakovi, ktorý prichádza z cudziny alebo hovorí iným materinským jazykom ako ty. Aj keď rozumíme, že takáto komunikácia vie byť náročná, veríme, že aj táto bariéra sa dá zvládnuť. V tejto časti ti ponúkame tipy na komunikáciu so žiakom, ktorý je z cudziny alebo hovorí iným jazykom.

Kultúrne stereotypy a predsudky

Asi každý z nás má v hlave nejaké stereotypy alebo predsudky – predstavy o tom, ako nejaký človek funguje, myslí a ako sa správa, len na základe jeho príslušnosti k rase, náboženstvu, kultúre alebo krajine, odkiaľ pochádza. Aj keď sú stereotypy a predsudky pre nás ľudí prirodzené, je dobré si tieto predstavy o druhých ľuďoch uvedomovať a pracovať s nimi. Ak je tvoj zverenec inej národnosti, alebo má iné kultúrne alebo náboženské zvyky, je to skvelá príležitosť sa o tejto kultúre dozvedieť viac. Odporúčame prichádzať do kontaktu so zverencom s istou dávkou zvedavosti a otvorenosťou voči jeho pohľadu na svet a nenechať sa vťahovať do stereotypov. Každý z nás je výnimočná ľudská bytosť, ktorú nedefinuje len naše náboženstvo, kultúra alebo to, odkiaľ pochádzame. Spoznaj svojho zverenca takého, aký naozaj je, bez predsudkov a stereotypov.

Jazyková bariéra

Ak už uvažuješ nad tým, akým spôsobom budete so svojim zverencom komunikovať, keď každý z vás ovláda iný materinský jazyk, niekoľko tipov a odporúčaní nájdeš práve v tejto časti.

a. Komunikovať v jazyku, ktorý vám obidvom vyhovuje.

Zverenec možno ovláda jazyk, ktorý sa ty učíš v škole - možno obidvaja viete komunikovať v angličtine, nemčine, ruštine alebo ovládaš základy iného jazyka. Nájdite si jazyk alebo jazykovú kombináciu, v ktorej sa vám obidvom bude dobre komunikovať.

b. Nenútiť žiaka hovoriť po slovensky.

Možno je pre teba nepríjemné hovoriť na verejnosti v jazyku, ktorý neovládaš až tak dobre. Ešte náročnejšie to môže byť pre niekoho, kto sa rozpráva v cudzom jazyku s niekým, pre koho je tento jazyk materinský. Je to niečo podobné, ako keby si sa ty musel po roku učenia angličtiny rozprávať s človekom z Anglicka. Preto, ak žiak na začiatku odmieta hovoriť po slovensky, netlač naňho a dopraj mu čas, kým sa nebude cítiť komfortne v používaní slovenského jazyka. Možno sa aj ty naučíš niečo v jeho jazyku, čo sa ti v živote môže zísť. Môžete si navzájom hovoriť, ako sa nejaké slovo či veta povie po slovensky a v jeho jazyku a navzájom si obohacovať slovnú zásobu. Takéto učenie bude pre zverenca možno prirodzenejšie, keď aj on má čo ponúknuť a môže ťa naučiť niečo nové.

c. Využívať všetky spôsoby komunikácie.

Vieš o tom, že v medzilidskej komunikácii prijímame iba 20 percent informácií cez slová a zvyšných 80 percent prijímame cez takzvanú neverbálnu komunikáciu? Veľmi veľa informácií vieme odovzdať cez mimiku, postojom tela, gestami, tónom, silou hlasu a podobne. Preto, ak je pre teba so zverencom komunikácia na začiatku náročnejšia, neváhaj si pomôcť práve neverbálnou komunikáciou. Vďaka tomu dokážete pochopiť zámer alebo cieľ toho druhého, aj keď nerozumiete všetkým slovám vo vete. Takisto si môžeš pomôcť aj inými spôsobmi komunikácie: kresba, obrázky, zvuky či hudba sú výborné nástroje na porozumenie a komunikáciu.

d. Moderné technológie

Pri komunikácii so zverencom môžeš využívať aj moderné technológie. Výborný nástroj na dorozumenie je google prekladač, kde môžeš konkrétne vety povedať, skopírovať alebo napísať a prekladač ti ich automaticky preloží do iného jazyka. Pri niektorých rozhovoroch a chatoch si môžete pomáhať aj týmto spôsobom. Podobne aj aplikácia SayHi ti povedanú vetu rovno preloží a prehrá v druhom jazyku. Pri chate môžeš používať aplikáciu Viber, ktorá je schopná vety priamo prekladať do druhého jazyka, ale treba si dávať pozor na diakritiku.

e. Nauč sa základy jazyka zverenca

Aplikácie ako Duolingo, Ba Ba Dum, rôzne online kurzy, online slovníky a videá ponúkajú skvelé možnosti, ako získať základy iného jazyka, čo ti vie veľmi zjednodušiť počiatočnú komunikáciu so zverencom, zlepšiť vzťah a dodať mu pocit prijatia. Prostredníctvom aplikácie Duolingo sa napríklad vieš učiť základy nového jazyka v angličtine, a tým pádom si môžeš precvičovať rovno dva cudzie jazyky. Určite by pre tvojho zverenca znamenalo veľa, keby videl, že aktívne pracuješ na tom, aby si sa mohol priblížiť jeho svetu a jeho materinskému jazyku.

Čo keď:

1. Rodina alebo známi zverenca riešia právnické otázky ohľadom pobytu na Slovensku, potrebujú právnu pomoc alebo právnu ochranu?

Okrem kontaktovania superzvízora môžeš zverencovi poskytnúť e-mailové kontakty organizácií ponúkajúcich bezplatnú právnu pomoc:

Slovenské národné stredisko pre ľudské práva: pravnapomocutecencom@snslp.sk

2. Zverenc prichádzajúci z Ukrajiny potrebuje psychologickú podporu, alebo niekoho s kým sa môže dôverne porozprávať o svojich pocitoch?

V prípade potreby psychologickej podpory kontaktuj Buddy supervízora, prípadne školského psychológa u vás v škole. Okrem toho sú dostupné aj anonymné psychologické poradne či linky dôvery:

Príloha č. 2: Žiaci so zdravotným znevýhodnením

Ako sa správať ku žiakovi, ktorý má nejaké zdravotné znevýhodnenie? Ako s ním komunikovať tak, aby to nebolo preňho alebo pre mňa nepríjemné alebo urážajúce? Ako sa vyvarovať nepríjemným situáciám? Ak ti podobné otázky prišli na um, keď si sa dozvedel, že tvoj zverenec má zdravotné znevýhodnenie, si na správnom mieste.

Druhov a typov zdravotných znevýhodnení je naozaj veľa a nie je potrebné ich všetky poznať. Napriek tomu, sú určité tipy alebo pravidlá, ktoré by sa pri kontakte s človekom so zdravotným znevýhodnením mali uplatňovať.

1. Uplatňuj zlaté pravidlo: Správam sa k ostatným tak, ako chcem, aby sa oni správali ku mne.

Toto pravidlo sa netýka iba toho, aby si sa vyvaroval posmievaniu, urážaniu alebo ubližovaniu druhému. Človeku so znevýhodnením (takisto ako aj tebe) môže byť nepríjemné aj to, keď ho napríklad niekto ľutuje, chce všetko robiť za neho, správa sa k nemu ako k neschopnému a podobne.

2. Predtým než svojmu zverencovi s niečím pomôžeš, vždy sa ho spýtaj, či tvoju pomoc potrebuje/chce.

Ľudia so zdravotným znevýhodnením čelia vo svojom živote mnohým prekážkam, ale často sa ich naučili aj sami zvládať. Preto, aj keď s dobrým úmyslom chceš niekomu pomôcť, vždy sa ho spýtaj, či pomoc potrebuje/chce. Napríklad ľuďom so zrakovým postihnutím alebo na vozíku sa často stáva, že ich pri prechode pre chodcov len tak niekto chytí a začne ich tlačiť alebo ťahať cez prechod. Takéto správanie je nielen ponižujúce alebo nepríjemné, ale môže byť aj veľmi nebezpečné.

3. Na prvom mieste je človek ako individualita, až potom jeho zdravotné znevýhodnenie.

Človeka nedefinuje jeho zdravotné znevýhodnenie. V prvom rade je to človek. Má svoje vlastné názory, záľuby, sny a priania - ako každý z nás. Základom je rešpekt a tolerancia.

Uznaj jeho rozdiely tak, ako by si uznal jedinečnosť kohokoľvek iného. Ak človek používa invalidný vozík, použi stoličku tak, aby si s ním počas dlhšieho rozhovoru bol na rovnakej úrovni očí. Ak má problémy s komunikáciou, trpezlivo čakaj alebo si over to, čo ti hovorí. Nedokončuj vety za neho a neskáč mu do reči.

4. Keď máš pochybnosť, pýtaj sa, overuj.

Keď sa budeš cítiť nesvoj alebo nebudeš vedieť ako zareagovať, je v poriadku sa pýtať. Priamo pomenovať situáciu alebo tému, v ktorej si neistý, je vždy lepšie, ako ju mať počas celého kontaktu nevy povedanú. Predídeš tým rôznym komplikáciám alebo nepríjemným situáciám.

- Ako ti môžem pomôcť?
- Ako toto vnímaš ty?
- Všimol som si, že ...
- Je pre teba v poriadku, keď ...?
- Chcel by si, aby som ... alebo ti viac vyhovuje, keď ...?

5. Ak vidíš, že žiak so zdravotným znevýhodnením je neistý, povzbud' ho.

Pre žiaka so zdravotným znevýhodnením je veľmi dôležité prijatie a vyjadrenie podpory. Ak vidíš, že je neistý, povzbud' ho. Opýtaj sa ho, aké prekážky pociťuje a hovor o tom, že spoločne, v rámci možností, prekážky prekonáte.

Pár rád na záver:

- a) Ľudia, ktorí sú nepočujúci alebo majú poruchu sluchu môžu napr. odčítavať z pier, používať posunkový jazyk, čiastočne počuť vďaka načúvaciemu prístroju/kochleárnemu implantátu alebo používať iné špecifické formy komunikácie. Spýtaj sa ich, aký spôsob komunikácie im najviac vyhovuje. Je potrebné, aby osoba s poruchou sluchu dobre videla na tvoje ústa, hovor pomalšie a artikuluj zreteľnejšie.
- b) Keď prichádzaš k osobe, ktorá je nevidiaca alebo slabozraká, vždy jej daj vedieť, že si tam (predstav sa, upozorni na seba a podobne).
- c) Nehladkaj a ani inak nerozptyľuj asistenčného psa, iba ak so súhlasom jeho majiteľa.
- d) Keď komunikuješ s niekým, kto má problémy s rozprávaním, dopraj mu toľko času, koľko potrebuje. Buď zdvorilý a snaž sa neskákať do reči, ani nedokončuj jeho vety.

Zdroje

Jiroutová, M. 2021. *Buddy program*. Inkluzívni škola.

Dostupné na: <https://www.inkluzivniskola.cz/buddy-program>

SOFIE. 2017. *Guide for best practice for buddying/mentoring by volunteers*

Dostupné na: <https://support-refugees.eu/media/sofie-io5.pdf>

Günter, V. a kol. 2020. *Jak a proč být průvodcem cizince příručka (nejen) pro dobrovolníky*. Centrum pro integraci cizinců, o. p. s. Dostupné na:

https://www.cicops.cz/images/dobrovolnicky_program/Materialy_ke_stazeni/Dobrovolnici-prirucka-2020_WEB.pdf