

VITAJ V PROGRAME BUDDY

SPU ŠTÁTNY
PEDAGOGICKÝ
ÚSTAV



Autor fotografie: Alexis Bröwn / unsplash.com

ÚVOD

Vítame Ťa v programe. Sme radi, že si sa rozhodol venovať svoj čas a energiu na podporu tých, ktorí to teraz potrebujú. V tejto publikácii nájdeš dôležité informácie, návody, nápady a tipy, ako byť tým správnym buddym pre nového žiaka školy. Keby ti niečo nebolo jasné alebo by si mal nejaké otázky, môžeš kontaktovať svojho supervízora počas celého priebehu programu.

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 na škole sa dobre orientuje a druhý žiak prichádza do školy ako nováčik a potrebuje podporu. Buddy programy sú rozšírené v školách po celom svete a ich hlavnou úlohou je pomoc pri začleňovaní nového žiaka do systému a kolektívu školy.

Buddy programy fungujú tak, že novému žiakovi je priradený buddy, ktorý tohto žiaka (zverencia) v začiatkoch sprevádza na škole, prispieva k úspešnému zvládaniu školských povinností, pomáha mu začleniť sa do kolektívu školy, trávi s ním čas a pomáha mu cítiť sa bezpečne a vítaný v novom prostredí. Možno si pamätáš, ako náročný bol pre teba presun na druhý stupeň alebo strednú školu. Zmena pre žiaka, ktorý prichádza z inej krajiny, ktorá je navyše zasiahnutá vojnou, je oveľa náročnejšia, pretože žiak:

- ✓ hovorí cudzím jazykom
- ✓ možno nemá veľa kontaktov v novej obci/meste
- ✓ nevie, ako funguje systém školy
- ✓ nevie, kedy a či vôbec sa bude môcť vrátiť do svojej krajiny
- ✓ musí si zvykať na nové prostredie a kultúru
- ✓ môže sa báť o svoju budúcnosť a bezpečnosť
- ✓ môže sa báť o členov rodiny, kamarátov alebo blízkych

1.2 Kto je supervízor

Supervízor je učiteľ/ka alebo odborný/á zamestnanec/zamestnankyňa školy, ktorý/á má na starosti priebeh programu, zabezpečuje podporu žiakov v programe 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 žiak alebo žiačka prichádzajúca z Ukrajiny, ktorý/á ti bol/a pridelený/a v rámci programu.

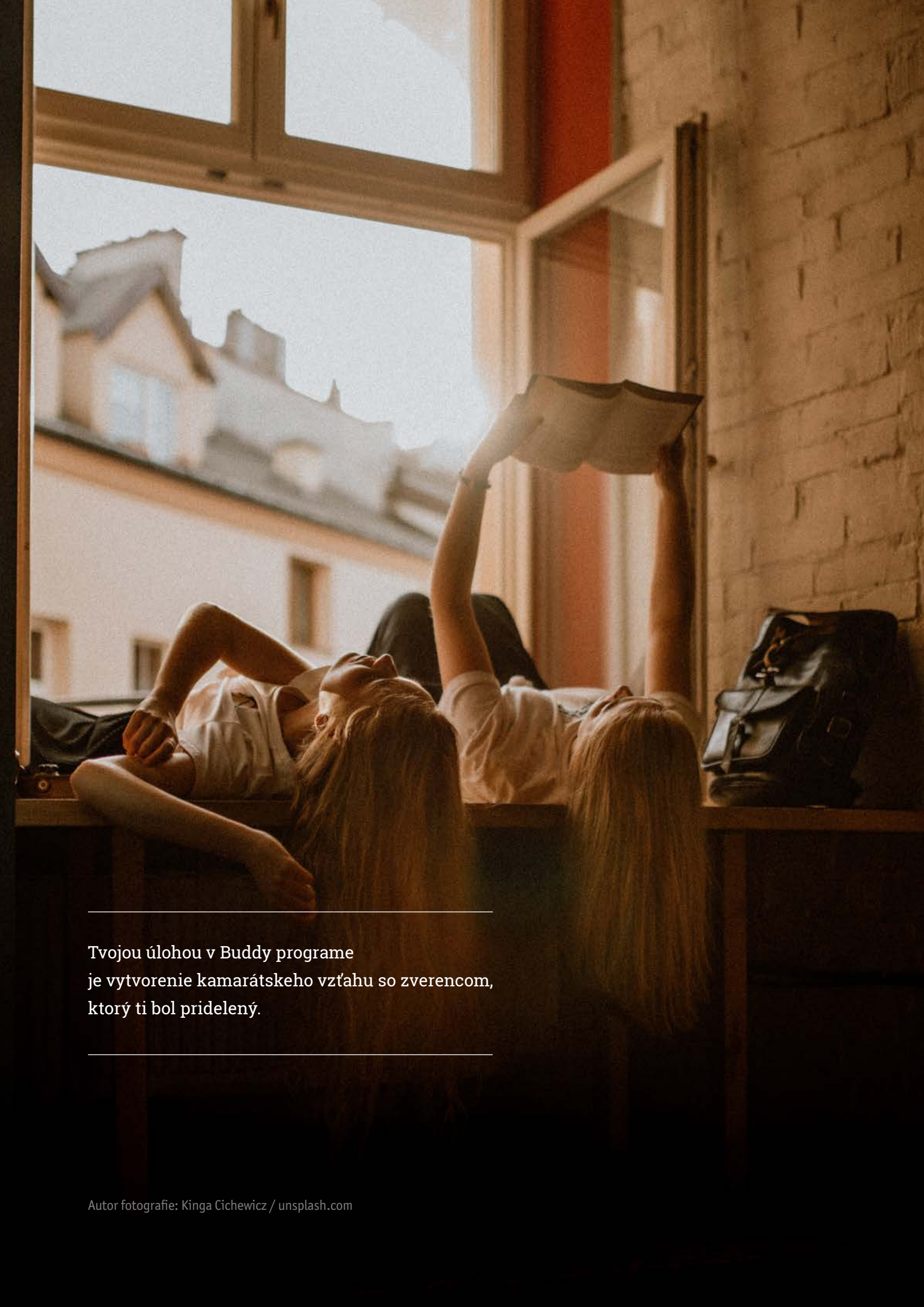
1.4 Úloha buddyho

Tvojou úlohou v tomto programe je vytvorenie kamarátskeho vzťahu so zverencom, ktorý ti bol po dohode so supervízorom pridelený. Tvojho zverenca budeš sprevádzať najmä v škole, ale aj mimo školy po dobu **troch mesiacov, minimálne jednu hodinu týždenne**. Spôsob stretávania a forma sprevádzania sú predmetom tvojej dohody so zverencom; odporúčame ale nasledovať tipy a usmernenia, ktoré sa nachádzajú v tejto publikácii (najmä v časti "Tipy a nápady na aktivity").

Tvojou úlohou v programe bude najmä:

- ✓ uľahčenie prechodu žiaka do novej krajiny a školy
- ✓ pomoc a podpora, aby sa v škole a v obci/meste 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 obci/meste
- ✓ dodať pocit bezpečia a prijatia

To neznamená, že všetky tieto úlohy musíš stopercentne splňať. Veľmi záleží od potrieb zverenca, tvojich možností a vašej spoločnej dohode a spolupráci.



Tvojou úlohou v Buddy programe
je vytvorenie kamarátskeho vzťahu so zverencom,
ktorý ti bol pridelený.

2. PRIEBEH PROGRAMU

2.1 Základné pravidlá

V tejto kapitole sa dozvieš dôležité informácie, napr. aké pravidlá máš pri kontakte so zverencom dodržiavať, aby váš spoločný kontakt prebehol hladko, bezpečne a aby ste obidvaja z neho získali čo najviac.

Aké základné pravidlá treba v programe dodržiavať?

- | | |
|--|--|
| <p>01 Snaž sa byť vnímavý, priateľský a empatický.</p> | <p>04 Snaž sa byť dobrým vzorom pre svojho zverenca.</p> |
| <p>02 Nerob nič, čo nechceš a čo ti nie je príjemné.</p> | <p>05 Pamätaj, že z programu môžeš ty alebo zverenec hocikedy odstúpiť.</p> |
| <p>03 Netlač na zverenca, aby robil niečo, čo nechce alebo sa v tej situácii necíti príjemne.</p> | <p>06 Keď budeš niečo potrebovať, vždy sa môžeš obrátiť na supervízora.</p> |



Ako najdôležitejšie považujeme dodržiavanie **etických zásad**, ktoré nájdeš nižšie. Pozorne si preštuduj etické zásady a zároveň svojim podpisom sa zaväzuješ ich dodržiavať. Ak by si mal ohľadom etických zásad nejaké otázky alebo nejasnosti, kontaktuj svojho supervízora.

2.2 Etické zásady


- 01** Ku zverencovi sa budem správať s rešpektom k jeho osobe, názorom, presvedčeniam, potrebám, vekovým, kultúrnym a iným špecifikám.
- 02** Beriem na vedomie, že po dobu stretnutia so zverencom som spoluzodpovedný za program a bezpečný priebeh stretnutia.
- 03** Ak usúdím, že nemôžem s vybraným zverencom naďalej spolupracovať, oznámim tento postoj čo najskôr supervízorovi programu a podľa jeho pokynov ukončím svoje zapojenie v programe.
- 04** Závažnejšie problémy, spojené so vzťahom k vybranému zverencovi, budem vždy riešiť prostredníctvom supervízora. Budem ho okamžite informovať o akýchkoľvek neočakávaných či problematických udalostiach počas stretnutí so zverencom.
- 05** Nebudem zverencovi ani jeho rodine poskytovať žiadne služby (vrátane financií a vecných darov), nebudem jednať v ich mene s inštitúciami, ani im poskytovať rady nad rámec oblastí, ktoré zahŕňa program.
- 06** Počas stretnutia so zverencom nebudem užívať, ponúkať ani prijímať návykové a psychotropné látky, porušovať školský poriadok a všeobecné právne predpisy a nariadenia.
- 07** 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 mojím filozofickým či náboženským presvedčením, či sa na neho snažil zverenca získať. V tomto ohľade budem plne rešpektovať prianie, voľbu
- 08** Ak dôjde k závažnej udalosti, ktorá by mohla ovplyvniť moje pôsobenie v programe alebo ak dôjde k závažnej zmene (zdravotný stav, zmena bydliska a pod.), podám o tom okamžite správu supervízorovi programu.
- 09** Akýkoľvek kontakt so zverencom či jeho rodinou, ktorý presahuje rámec bežných stretnutí, budem vopred konzultovať so supervízorom (viacdňový výlet, chata a podobne).

10 Súhlasím s tým, že mnou poskytnuté osobné informácie môžu byť použité pre internú potrebu ZŠ a SŠ a môžu byť poskytnuté zákonnému zástupcovi zverenca.

11 Súhlasím s tým, že mnou poskytnuté kontaktné údaje (e-mail) môžu byť použité pri zbieraní spätnej väzby po dokončení programu Štátnym pedagogickým ústavom.

.....
Podpis dobrovoľníka

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



Aj keď minimálny spoločný týždenný čas je jedna hodina, môže to byť aj viac.

2.3 Časové rozvrhnutie

Ako sme spomínali, program bude trvať tri mesiace. Ak sa so zverencom budete chcieť stretávať aj po ukončení programu, je to v poriadku, ale vtedy už to bude bežný kamarátsky vzťah, ktorý nebude súčasťou programu. Cieľom programu je totiž aj to, aby sa nový žiak postupne dokázal sám orientovať v škole a v okolí a aby bol čím ďalej, tým viac samostatný.

Aj keď minimálny spoločný týždenný čas je jedna hodina, môže to byť aj viac – záleží od potreby nového žiaka, 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 “Tipy a nápady na aktivity”. Zároveň sa snaž dodržiavať štruktúru stretávania – snaž sa dodržiavať dni a časy stretávania a vyhýbaj sa náhlým 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 vhodné.



Zároveň by sa nemalo stať, že so zverencom budeš tráviť čas niekoľko hodín denne počas celého týždňa. Je potrebné nechať zverencovi priestor na samostatnosť a možnosť vyplnenia voľného času aj inými možnosťami.

2.4 Forma stretávania

Miesto a dĺžka stretnutia je na tvojej 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 ukázanie školy a školských pozemkov zverencovi alebo stretnutia počas prestávok na chodbe, na školskom dvore, v školskej jedálni, na krúžku alebo v triede. Je dobré v týchto prípadoch 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 Tipy a nápady na aktivity

V tejto časti ti ponúkame rôzne možnosti trávenia času so zverencom. Odporúčame opýtať sa 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 potreboval, 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 školu ešte nepozná, môžeš mu ukázať priestory školy 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 žiaka slovenčinu alebo iný predmet
- ✓ nechať sa doučovať v predmete, ktorý je pre teba náročný
- ✓ tráviť čas aktivitami cez prestávky

Čo môžete robiť mimo školy?

- ✓ šport – 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...



Je potrebné myslieť na to, či žiak zvláda základné veci, čo sa týka školských povinností – vie sa orientovať v škole, vie sa z bydliska dostať do školy, zvláda vyučovanie a podobne. Dôležité je, aby zvládal povinnosti a veci spojené so školou. Ak teda napríklad nevie, ako sa z bydliska dostane do školy, tak sa pokús nehrať s ním iba futbal, ale snaž sa mu pomôcť najmä v týchto oblastiach.

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 sa môžete pýtať alebo dávať tipy na obľúbené filmy alebo seriály, hry, hudobné kapely, knihy, osobnosti, ktoré sledujete na sociálnych sieťach a podobne. Zároveň cez sociálne siete môžete komunikovať o jeho pokroku v škole a v predmetoch, zisťovať, či niečo nepotrebuje a podobne. Tieto informácie môžu byť aj dobrým zdrojom na neskoršie rozhovory a možnosť sa lepšie spoznať a upevniť vzťah.

Možnosť, ako spolu môžete tráviť čas, je veľmi veľa. Dôležité je, aby vás daná aktivita obidvoch bavila, preto je najlepšie si so zverencom overiť, či sa mu nápad na aktivitu páči. Niekedy sa môže zverenec báť alebo hanbiť povedať, že ho nejaká aktivita nebaví a nechce ju robiť, preto si všimaj aj to, či ho spoločná aktivita baví alebo nie, prípadne po skončení sa opýtaj, či by si to chcel zopakovať a sleduj jeho reakciu. Môžete vyskúšať aj nové veci, ktoré ste doteraz nerobili a pri troche šťastia si nájdete novú záľubu. Na začiatku, keď sa zverenec možno len učí základy slovenského jazyka a je pre vás náročné sa spolu celý čas rozprávať, odporúčame voliť aktivity, ktoré nie sú až tak náročné na komunikáciu.

2.6 Na koho sa obrátiť, keď...

Počas programu sa môžu vyskytnúť rôzne nepredvídateľné situácie. Čo keď je zverenec traumatizovaný? Čo keď sa cíti zle? Ako mu pomôcť, keď stratí niekoho z blízkych? Čo robiť, keď sa pri zverencovi necítim bezpečne? Ako sa správať, keď nastane konflikt?



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 zverenec mal 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.



Odporúčame vždy kontaktovať supervízora z Vašej školy pri rôznych situáciách, ktoré môžu byť pre teba alebo pre zverenca náročne alebo ohrozujúce.

Čo keď:

01

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

Kontaktuj supervízora programu alebo školského psychológa. Okrem toho ti odporúčame využiť anonymné psychologické poradne alebo linky dôvery, ako napríklad:

IPčko: v slovenskom jazyku: <https://ipcko.sk/>
v ukrajinskom jazyku:
tel. číslo: 0800 500 888 alebo
e-mail: ukrajina@ipcko.sk

Linka dôvery Nezábudka: <https://linkanezabudka.sk/>
v slovenskom jazyku: 0800 800 566
v ukrajinskom jazyku: 0800 222 450

Linky pomoci MŠVvaŠ: v ukrajinskom jazyku: +421910 944 825
+421950 511 776
+421951 141 060
+421 951 300 053
+421 951 453 061

02

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

Okrem kontaktovania supervízora môžeš zverencovi poskytnúť mail, kde ponúkajú rôzne organizácie alebo inštitúcie bezplatnú právnu pomoc:

Právnická fakulta Univerzity Komenského v Bratislave: spp@flaw.uniba.sk

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

Rôzne iné formy pomoci je možné získať aj na: <https://ktopomozeukrajine.sk/>

03

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

Ak riešenie situácie nenájdeš v tejto publikácii, odporúčame sa znova obrátiť na supervízora . 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 týchto prípadoch je dôležité vnímať zložitú situáciu, v ktorej sa tvoj zverenec nachádza a snažiť sa k nemu pristupovať s rešpektom a empatiou. Môže sa stať, že si jednoducho nerozumieme, že zverenec odmieta kontakt alebo sa vám spoločne nedarí nadviazať vzťah. Ak máš pocit, že napriek tvojej snahe alebo snahe vás obidvoch to jednoducho nefunguje a „nesadlí“ ste si, je úplne v poriadku po spoločnej dohode odstúpiť z programu a "netlačiť na pílu".



**Pri komunikácii môžeš využívať
aj moderné technológie. Výborný nástroj
na dorozumievanie je google prekladač.**

3. KOMUNIKÁCIA

Ak už uvažuješ nad tým, ako a o čom budete spolu s tvojím zverencom na stretnutiach hovoriť, niekoľko tipov a odporúčaní nájdeš práve v tejto časti publikácie.

3.1 Jazyková bariéra

Na začiatku môže byť náročné, že obidvaja hovoríte iným materinským jazykom. Dobrou správou je, že veľká časť slov v ukrajinčine a slovenčine má rovnaký základ a ľudia prichádzajúci z Ukrajiny sa vedú celkom rýchlo naučiť základy a komunikovať v slovenčine alebo slovenčine aspoň rozumieť. V tejto časti ponúkame pár tipov, ako túto jazykovú bariéru zvládnuť čo najlepšie.

a

Komunikovať v jazyku, ktorý vám obidvom vyhovuje.

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

b

Nenútiť zverenca 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 angličtiny rozprávať s človekom z Anglicka. Preto, ak zverenec na začiatku odmieta hovoriť po slovensky, netlač naňho a dopraj mu čas, kým sa nebude cítiť komfortne v komunikácii po slovensky. Možno sa aj ty naučíš niečo v ukrajinčine, čo sa ti hocikedy v živote môže zísť. Môžete si navzájom hovoriť, ako sa nejaké slovo, veta povie po slovensky a po ukrajinsky a navzájom si obohacovať slovnú zásobu. Zároveň tým 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 medziľudskej komunikácii iba 20 percent informácií prijímame cez slová a zvyšných 80 percent prijímame cez neverbálnu komunikáciu? Veľmi veľa informácií vieme odovzdať cez mimiku, postojom tela, gestami, tónom a silou hlasu a podobne. Preto ak je pre teba so zverencom komunikácia na začiatku náročnejšia, neváhaj si pomôcť práve neverbálnou komunikáciou a zverenec aj vďaka tomu pochopí tvoj zámer alebo cieľ, aj keď nerozumie všetkým slovám vo vete. Takisto si môžeš pomôcť aj inými spôsobmi komunikácie – kresba, obrázky, hudba a podobne sú výborné nástroje na porozumenie a komunikáciu.

d**Moderné technológie**

Môžeš využívať aj moderné technológie. Výborný nástroj na dorozumievanie je google prekladač, kde môžeš konkrétne vety povedať, skopírovať alebo napísať a prekladač ti ich automaticky preloží do ukrajínčiny a pri niektorých rozhovoroch a chatoch si môžete pomáhať aj týmto spôsobom. Takisto aj chatovacia aplikácia Viber je schopná vety priamo prekladať do ukrajínčiny, ale treba si dávať pozor na diakritiku.

e**Nauč sa základy ukrajínčiny.**

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

3.2 Prvé stretnutia

Aj keď už dopredu vieš, že sa so svojim 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 na to, aby ste sa mohli stretnúť a dohodnite si stretnutie v presný deň a čas. Zároveň sa dohodnite, akým spôsobom budete spolu komunikovať na diaľku a prípadne si vymeňte telefónne čísla, maily, mená na sociálnej sieti a podobne.

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

3.3 Mentoringový prístup

Podme si teraz predstaviť, že uplynuli 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, tak môžete celý program absolvovať takýmto spôsobom. Ak však potrebujete počas stretnutí väčšiu 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 a mentor jej v tomto celi pomáha a podporuje ju.

Na začiatku mentoringového prístupu je dôležité si určiť tzv. aktuálny stav a ciele v nejakej oblasti, v ktorej by sa chcel zverenc 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, neboj sa, zvládnete to. Môže vám pomôcť, ak si váš cieľ niekam aj 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 určite bude vedieť pomôcť. Stále platí, že nie je tvojou povinnosťou vyriešiť problémy tvojho zverenca, tie si on musí vyriešiť sám. K vášmu cieľu sa však pravidelne vracaj, pýtaj sa:

- ✓ či sa mu už podarilo pokročiť v riešení daného problému, plnení predsavzatia
- ✓ čo mu bráni v pokroku
- ✓ čo potrebuje, aby pokročil
- ✓ 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 sám tvoj zverenec vedel, na aké oblasti si má pripraviť odpovede. Mohlo by to vyzeráť napríklad takto:

- 01** | **Zvítanie sa, vymenenie si pocitov, novinek**
("Ahoj, ako sa máš?" alebo "Čo zaujímavé si zažil od posledného stretnutia?").
- 02** | **Vrátenie sa k cieľu**
("Ako sa ti podarilo pokročiť v príprave na matematiku?",
"Ako reagovala učiteľka, keď si ju požiadal o doučovanie zlomkov?" a pod.).
- 03** | **Hľadanie ďalších 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?").
- 04** | **Zisťovanie ďalších potrieb**
("Je ešte niečo, v čom by som ti mohol pomôcť?", "Chcel by si nabudúce pomôcť
ešte s niečím iným?").
- 05** | **Zopakovanie si úloh do ďalšieho 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 pre zverenca proste hlavne bol. 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 novému žiakovi k tomu, aby sa v novej krajine a v novej škole cítil dobre, bezpečne a prijato.

3.4 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 sa veľa ľudí nechce baviť s tými, ktorým plne nedôveruje alebo ich nepozná až tak dobre. Pre ľudí, ktorí prichádzajú z krajiny, kde zúri vojna, niektoré témy môžu byť o to náročnejšie, a preto odporúčame niektoré témy neotvárať vôbec alebo len veľmi opatrne a určite pri nich netlačiť na zverenca.

Obzvlášť opatrný by sme mali byť pri témach a otázkach ako:

- ✓ prečo zverenec musel utiecť zo svojej krajiny
- ✓ či zažil vojnu, bombardovanie, strelbu a podobne
- ✓ otázky na sexuálnu orientáciu
- ✓ otázky, čo bude jeho rodina robiť, keď skončí vojna
- ✓ spochybňovanie náboženského alebo filozofického presvedčenia

To neznamená, že je zakázané sa na podobné témy pýtať . Chceme ale upozorniť, že za týmito otázkami sa môžu skrývať negatívne zážitky, trauma, 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 aj cítiť zvedavosť na príbeh nášho zverenca. Skús ale svoju zvedavosť potlačiť a dôverovať, že keď sa zverenec bude chcieť zdôveriť, tak to urobí.

Môže sa takisto stať, že naopak zverenec bude chcieť o svojich zážitkoch hovoriť až príliš a tebe to nebude príjemné. Je úplne v poriadku povedať: „To, čo si zažil, muselo byť veľmi ťažké. Myslí si, že by si sa o tom mal porozprávať s niekým dospelým. Môžem ti pomôcť nakontaktovať sa na supervízora, odborníka, školského psychológa a pod.“

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.

Pre ľudí, ktorí prichádzajú z krajiny,
kde zúri vojna, môžu byť niektoré témy
o to náročnejšie, a preto ich odporúčame
neotvárať vôbec alebo len veľmi opatrne.



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 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 obidvaja v programe svoj spoločný čas užijete a všetky situácie zvládneš najlepšie, ako vieš. Vždy maj na mysli, že na to nie si sám a hocikedy sa môžeš obrátiť na supervízora. Držíme ti palce a prajeme veľa šťastia.

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/dobrovolnický_program/Materialy_ke_staze-ni/Dobrovolnici-prirucka-2020_WEB.pdf