

Supervízor 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 vás v programe Buddy. Veľmi si ceníme vašu ochotu pri supervízii programu. Veríme, že čas a energia vložená do programu sa vám vráti v podobe lepšieho a rýchlejšieho začlenenia žiakov, ktoré bude viesť k ich väčšej samostatnosti pri orientácii v systéme školy, lepším školským výsledkom a ich jednoduchšiemu zapájaniu sa a celkovej spokojnosti v škole. V tejto publikácii vám ponúkame základné rámce a návody, ako čo najlepšie dohliadať na bezpečný a efektívny priebeh programu, ktorý pomôže vašej škole, zverencom (žiaci, pre ktorých je program určený) a tiež konkrétnym dobrovoľníkom, ktorí sa rozhodli zapojiť do programu. Tento základný metodický a informačný rámec môžete v praxi upravovať a meniť podľa potrieb tak, aby čo najviac vyhovoval vašej škole, žiakom a takisto vám. Dôležité je tiež prečítať si aj ostatné sprievodné materiály k programu BUDDY, čím získate lepší prehľad o detailoch programu, ako je napríklad forma stretávania, úlohy dobrovoľníka a podobne.

Čo je Buddy program?

Buddy (z ang. slova) znamená kamarát, kamoš alebo parták. V rámci tohto programu ide o neformálny kamarátsky vzťah dvoch žiakov, z ktorých jeden žiak z rôznych dôvodov potrebuje podporu. Buddy programy sú rozšírené v školách po celom svete a ich hlavnou úlohou je podpora pri začleňovaní žiaka do systému a kolektívu školy. Tieto programy fungujú tak, že žiakovi je priradený buddy, ktorý tohto žiaka (zverenca) sprevádza v škole, prispieva k úspešnému zvládaniu školských povinností, pomáha mu začleniť sa do kolektívu školy, prekonávať prekážky, trávi s ním čas a pomáha mu cítiť sa bezpečne a prijato. Program je pre obidve strany dobrovoľný a je možné z neho hocikedy vystúpiť.

Vašou úlohou Buddy supervízora bude systematické včlenenie programu do univerzálnej prevencie školy, nábor a párovanie žiakov, zabezpečovanie plynulého chodu programu, supervízia nad konkrétnymi žiakmi, ich koordinácia a poskytnutie podpory, ak to bude potrebné.

Želáme vám veľa úspechov.

Metodické a informačné materiály

Metodika pre Buddy supervízora, metodika pre buddyho, informácie pre zverenca, dotazníky, informačné a propagačné materiály tvoria základný balík materiálov, vďaka ktorému budete schopný/á úspešne zaviesť Buddy program do vašej školy. Komplexný balík materiálov neponúka striktné pravidlá, ktorými sa musíte riadiť. Buddy program môžete upravovať tak, aby čo najlepšie reflektoval potreby školy, žiakov, vás a iných zamestnancov. Rovnako sa môžete rozhodnúť, ktoré časti materiálov žiakom poskytnete. Napríklad k Metodike pre buddyho

sme pre vás pripravili viaceré prílohy, v ktorých sa nachádzajú užitočné informácie a tipy pre buddyho, ak je zverenec z cudziny, má potrebu podpory pri osvojovaní si vyučovacieho jazyka školy alebo má zdravotné znevýhodnenie. Konkrétne prílohy môžete vybrať podľa toho, aký zverenec bol buddymu pridelený.

Základný princíp celého programu je dodržanie fyzickej i emocionálnej bezpečnosti žiakov a zaistenie priaznivého priebehu programu.

Pre koho je Buddy program určený?

Výskumy a prax zo zahraničia ukazujú, že rovesnícka podpora máva pozitívny dopad na žiakov v škole - na ich duševnú pohodu, akademické výsledky, klímu školy a takisto funguje ako prevencia šikany alebo sociálneho vylúčenia (Alqahtani, R., Murry, F. 2015; Carter, E a kol., 2001; Elledge, L. a kol., 2010).

Buddy programy sú preto určené pre všetkých žiakov. Program môže byť využitý ako:

1. Všeobecná podpora pre všetkých, ktorí prechádzajú na nový stupeň alebo druh vzdelávania - napríklad pre všetkých prvákov na ZŠ alebo SŠ.
2. Cielená podpora pre žiakov, či celé triedy, ktorí/ktoré môžu zažívať rôzne komplikácie v oblastiach ako sú: socializácia, začlenenie, nadväzovanie kamarátskych vzťahov, školská úspešnosť, duševné zdravie, orientácia v nových priestoroch, systéme školy a podobne. V tomto prípade ide o skupiny žiakov:
 - a. ktorí prestúpia na novú školu;
 - b. ktorí môžu zažívať komplikácie na základe ich osobných charakteristík, špecifickej situácie alebo znevýhodnenia;
 - c. alebo u ktorých ide o kombináciu predošlých dvoch skupín.

Buddy program je teda pre všetkých žiakov, ktorí môžu v školskom prostredí zažívať zvýšený výskyt bariér a komplikácií, ktoré vyplývajú z ich osobných charakteristík, špecifickej situácie, podmienok školy alebo toho, že žiak prichádza do nového prostredia. Práve prítomnosť buddyho, resp. zapojenie sa do Buddy programu im môže pomôcť prekonávať tieto bariéry. Môžu to byť žiaci, ktorí prestupujú na vašu školu, zároveň ale môže ísť aj o žiakov so zdravotným znevýhodnením, žiakov z cudziny, žiakov s potrebou podpory pri osvojovaní si vyučovacieho jazyka školy, žiakov, ktorí nastupujú do prvého ročníka alebo na druhý stupeň a rovnako aj žiakov, ktorí z rôznych iných dôvodov potrebujú podporu. Popis vybraných skupín žiakov nájdete nižšie. Je na vás, koho a ako sa rozhodnete zapojiť do Buddy programu. Častá prax v zahraničí vyzerá tak, že buddy je automaticky priradený na určité obdobie (odporúčame dĺžku jeden až tri mesiace) každému novému žiakovi, ktorý prichádza do novej školy. Zároveň je takýto druh podpory výhodný v tom, že žiadny žiak nemá špeciálny prístup na základe jeho individuálnych charakteristík, znižuje sa riziko negatívnej reakcie okolia a spolužiakov alebo odmietnutie žiaka alebo zákonného zástupcu z dôvodu "špeciálneho prístupu", čo môže byť potencionálnym rizikom pri iných skupinách žiakov, popísaných v tejto kapitole. Ak žiak dostane

podporu vo forme Buddy programu na základe jeho individuálnych charakteristík alebo bariér, ktoré zažíva, je potrebné tieto aspekty vnímať a citlivo k nim pristupovať.

Žiak pri nástupe do školy alebo zmene stupňa vzdelávania

Na rôznych školách v zahraničí (napríklad aj v Českej republike) je zvykom, že každý žiak prvého ročníka alebo žiak prestupujúci na ďalší stupeň či druh vzdelávania má svojho buddyho, ktorý ho sprevádza počas celého školského roka alebo len určitý čas. Napríklad žiak nastupujúci do prvého ročníka počas otváracjej ceremónie na začiatku školského roka stretne svojho buddyho z radu žiakov vyšších ročníkov, ktorý mu pomáha s orientáciou v škole, úlohami, doučovaním, je mu podporou a podobne. Tieto školy systematicky odbremeňujú pedagógov od úloh, ktoré vedia prváci s podporou starších žiakov zvládnuť sami. Prváci vďaka takémuto systému majú vždy osobu, s ktorou sa môžu poradiť, za ktorou môžu v prípade potreby ísť a zároveň si budujú vzťahy aj mimo svojej kmeňovej triedy. Starší žiaci pomáhajú prvákovi cítiť sa prijato v novom prostredí, učia sa zodpovednosti a prosociálnemu správaniu. Tento model sa dá uplatniť aj pri prechode na druhý stupeň alebo pri prechode na strednú školu.

Ak sa napríklad rozhodnete zaviesť Buddy program ako súčasť adaptačného procesu prvákov na ZŠ, namiesto odovzdania metodiky bude potrebné zverencom sprostredkovať informácie ústne. Preto vás prosíme sa podrobne zoznámiť so všetkými materiálmi v rámci balíka a rozhodnúť sa, ktoré informácie poskytnete žiakovi, ktoré upravíte alebo ktoré informácie s nimi prejdete ústne či inou formou komunikácie.

Nový žiak v škole

Buddy program pre nového žiaka v škole je výbornou možnosťou, ako ho včas podporiť pri začleňovaní sa a aklimatizácii na nové prostredie. Napomáha k zvýšeniu duševnej pohody nového žiaka, ľahšiemu zoznámeniu sa so špecifikami školy, orientácii v novom školskom prostredí a zároveň funguje ako vždy dostupná a nízkoprahová prevencia pred vznikom rôznych ťažkostí. Zároveň je táto podpora nenáročná na časové kapacity zamestnancov školy. Buddy program odporúčame pre každého žiaka, ktorý prestúpi na novú školu, zároveň ho ale odporúčame najmä pre tých, pre ktorých môže byť prechod do novej školy náročný z rôznych individuálnych dôvodov. Napríklad môže ísť o situáciu, keď prichádzajúci žiak spadá zároveň aj do iných, nižšie popísaných kategórií.

Žiak z cudziny alebo s potrebou podpory pri osvojovaní si vyučovacieho jazyka školy

Prichádzať z iného kultúrneho prostredia alebo z inej krajiny, prípadne neovládať vyučovací jazyk, býva pre žiakov obrovská bariéra. Zažívajú problémy s komunikáciou, učením sa nového jazyka, s pochopením učiva, so socializáciou, orientáciou v škole, ale aj s plnohodnotným napĺňaním voľného času a podobne. Týmto žiakom by škola mala poskytovať časovo náročnejšiu a viacúrovňovú podporu, aby sa čo najlepšie a najrýchlejšie vedeli začleniť do vyučovacieho procesu a dokázali naplniť svoj potenciál, čo môže byť bez podpory často náročné. Z tohto hľadiska je pre nich veľmi vhodná práve rovesnícka podpora, ktorá je časovo nenáročná na personálne kapacity školy, ale zároveň širokospektrálna v poskytovaní podpory

tým, ako dokáže reagovať na viacero vyššie spomenutých komplikácií. O špecifikách prístupu ku žiakovi z cudziny alebo s potrebou podpory pri osvojovaní si vyučovacieho jazyka školy píšeme aj v prílohe č. 1 v Metodike pre buddyho, ktorá má dobrovoľníkovi pomôcť zvládať a prekonávať kultúrne rozdiely a jazykové bariéry.

Žiak so zdravotným znevýhodnením

Žiak so zdravotným znevýhodnením alebo zdravotným postihnutím môže okrem prekonávania architektonických bariér zažívať ťažkosti aj v iných oblastiach ako napríklad orientácia v školských priestoroch, presun do/z alebo po škole, socializácia, akademické výsledky a iné. Tieto ťažkosti môžu na jednej strane vyplývať zo zdravotného znevýhodnenia, ale aj z reakcií okolia alebo podmienok školy. Buddy môže v takomto prípade zverencia sprevádzať v škole i mimo nej a poskytnúť mu potrebnú podporu. O špecifikách prístupu ku žiakovi so zdravotným znevýhodnením píšeme aj v prílohe č. 2 v Metodike pre buddyho, aby sa aj dobrovoľník mohol oboznámiť so špecifikami prístupu k takémuto žiakovi, ak má napríklad osobného alebo pedagogického asistenta, spolupracujú spolu.

Žiak ohrozený školským neúspechom, nízkou motiváciou alebo sociálnym vylúčením

Žiaci, ktorí sú ohrození školským neúspechom, nízkou motiváciou alebo sociálnym vylúčením sú takisto vhodnými adeptmi na Buddy program. Rovesnícka podpora je jedným zo spôsobov, ktoré pomáhajú znižovať uvedené komplikácie. Medzi ďalšie patria nové spôsoby socializácie a noví priatelia, mentoringový prístup, doučovanie, mimoškolské aktivity, sprevádzanie, záujem, podpora a iné.

1. Úlohy a kompetencie Buddy supervízora

1.1 Nábor a párovanie žiakov

Pri zahájení programu vo vašej škole je dôležité na začiatku zabezpečiť dostatok účastníkov programu.

Nábor dobrovoľníkov odporúčame kvôli efektívnosti uskutočniť viacerými spôsobmi. Oslovenie je možné zrealizovať dvomi formami – jednou je *verejná propagácia programu* (napríklad ako oznam na školskej nástenke, webovej stránke, v školskom rozhlase, informovanie žiakov prostredníctvom vás alebo triednych učiteľov priamo v triedach a podobne), pričom pri propagácii odporúčame využívať nami pripravené materiály (plagát na nástenku alebo webovú stránku školy). Druhá forma je *osobná/individuálna prostredníctvom oslovenia konkrétnych žiakov*, ktorých poznáte a vyznačujú sa nižšie uvedeným súborom schopností a vlastností. Následne ich oslovte individuálne s ponukou zapojiť sa do programu, aby mali priestor klásť vám doplňujúce otázky a bližšie porozumieť programu. Prihláseným a vytipovaným žiakom odporúčame dať dotazník, ktorého vyplnenie a odovzdanie je aj záväznou prihláškou

do programu. Od nepnoletých žiakov je zároveň potrebné získať aj písomný súhlas zákonných zástupcov na tlačive, ktoré sa nachádza v prílohách.

Dobrovoľník by sa mal vyznačovať nižšie uvedenými vlastnosťami a spĺňať nasledovné kritériá:

- je žiak druhého stupňa ZŠ alebo SŠ a zároveň je starší alebo rovnako starý, ako jeho zverenec;
- vie sa orientovať v škole a v bezprostrednom okolí školy;
- dokáže byť vnímavý a empatický;
- má chuť pomáhať a podporovať ostatných;
- je schopný vyčleniť si vopred stanovený čas na zverenca;
- je zodpovedný, komunikatívny a priateľský
- je pripravený identifikovať a posúvať dôležité informácie kľúčovým osobám.

Podobným spôsobom ako pri nábore dobrovoľníkov odporúčame postupovať aj pri zapájaní zverencov do programu. Do programu môžete zapojiť všetkých zverencov, ktorí o to po oslovení prejavia záujem. Odporúčame ale prehodnotiť zapojenie žiaka, ktorý:

- o takýto program nemá záujem;
- sa správa agresívne alebo nepriateľsky voči iným žiakom;
- vykazuje známky traumatizácie – v tomto prípade odporúčame najprv zapojiť odborných zamestnancov školy alebo príslušné centrum poradenstva a prevencie;
- odmieta komunikovať, prípadne má obdobie ticha, ktoré je relatívne bežné napríklad pri žiakoch z cudziny.

Po ukončení náboru dobrovoľníkov a ich budúcich zverencov, môžete pristúpiť k fáze párovania žiakov. Žiakov sa snažte podľa možnosti párovať na základe údajov, ktoré uviedli v dotazníku. Odporúčame zameriavať sa prioritne na preferenciu pohlavia, jazykových schopností žiakov a spoločných záujmov. Dôležitá môže byť aj blízkosť bydliska a iné informácie v dotazníku. Zároveň sa môžete pri párovaní žiakov opierať aj o vlastné znalosti, ktoré o žiakoch máte a ktoré nie sú uvedené v odpovediach dotazníka.

Preferencia pohlavia a vek účastníkov patria k povinným kritériám, ktoré pri párovaní žiakov musia byť splnené. Ostatné kritériá sú orientačné.

1.2 Supervízne stretnutia

Bezpečný a plynulý chod programu, ktorý je jeho dôležitou podmienkou, zabezpečíte formou pravidelných individuálnych/skupinových supervíznych stretnutí. Ich účelom je sledovanie priebehu programu, hľadanie možných rizík a ich riešení a tiež zabezpečenie toho, aby sa žiaci v programe cítili príjemne, bezpečne a mali niekoho, na koho sa môžu v prípade potreby obrátiť.

Odporúčame vám dopredu si naplánovať čas stretnutia, ktorý bude vyhovovať všetkým. Zároveň si dopredu dohodnite aj bezpečný priestor v areáli školy, kde nebudete nikým rušení.

Za účelom monitorovania a evalvovania programu odporúčame pravidelné administrovanie supervíznych dotazníkov. Je vhodné, aby ich žiaci vyplnili pred každým naplánovaným stretnutím. Následne podľa výstupov prispôsobte priebeh stretnutí. Odporúčame realizovať dva druhy supervíznych stretnutí – stretnutie s dobrovoľníkmi a stretnutie so zverencami.

Supervízie s dobrovoľníkmi

Frekvenciu stretávania sa plánujte podľa vlastných potrieb a potrieb dobrovoľníkov. Hlavným cieľom pri určení frekvencie supervíznych stretnutí s dobrovoľníkmi je, aby ste vy ako Buddy supervízor mali prehľad o forme a kvalite vzťahu dvojíc. Zároveň je dôležité, aby ste vedeli identifikovať prípadné prekážky, s ktorými sa dobrovoľník stretáva a zabezpečiť pre neho bezpečný priebeh. Preto odporúčame realizovať s dobrovoľníkmi jedno stretnutie za mesiac v trvaní približne 30 minút až 1 hodiny. Frekvenciu stretávania takisto necháme na vás - záleží od počtu žiakov, ich potrieb, trvania programu a podobne. Súčasne je potrebné, aby mal dobrovoľník možnosť si s vami dohodnúť stretnutie kedykoľvek, keď sa počas priebehu programu stane niečo neočakávané, čo by potreboval s Vami ako Buddy supervízorom neodkladne prebrať.

Pri spoločnom stretnutí/supervízii vychádzajte primárne z údajov v dotazníku a zároveň odporúčame spoločne prebrať nasledujúce témy:

- ako je dobrovoľník spokojný s priebehom programu;
- ako prežíva svoje pôsobenie v programe;
- čo sa mu už podarilo a v čom by potreboval poradiť;
- či od vás alebo od školy niečo potrebuje;
- iné témy, ktoré vyplývú zo stretnutia.

Nie je potrebné prebrať všetky témy, najmä v prípadoch, keď sa jedna z tém stane pre dobrovoľníka dominantná. Uvedené témy môžete využiť ako základnú štruktúru stretnutia alebo si ich prispôbiť podľa individuálnej situácie.

Skupinové stretnutia

Ak na vašej škole pôsobí viac dvojíc, stretnutia s dobrovoľníkmi môžete realizovať aj skupinovo. Výber individuálneho alebo skupinového stretnutia zväžte podľa ochoty žiakov zdieľať svoje skúsenosti, vzájomných vzťahov medzi dobrovoľníkmi a podobne. Odporúčame si hneď na začiatku stanoviť s dobrovoľníkmi spoločné pravidlá platné pre všetkých, a to najmä pravidlá týkajúce sa:

- vzájomného rešpektovania (vypočujem si názor druhého, neskáčem nikomu do reči, akceptujem názory a pohľady ostatných a podobne),
- dôvernosti (témy a informácie zo stretnutia nebudem zdieľať s inými ľuďmi),
- spolupráce (pomáhame si navzájom),
- jasného vedenia a usmerňovania komunikácie.

Zároveň v záverečnej časti každého stretnutia odporúčame vyhradiť si priestor na možnosť individuálnych konzultácií, pretože žiaci nemusia chcieť zdieľať s ostatnými citlivejšie a náročnejšie témy.

Supervízie so zverencami

Stretnutia so zverencami by ste mali realizovať výhradne individuálne, pretože situácia u zverenca môže byť významne odlišná. Frekvenciu stretávania sa odporúčame raz za mesiac, pričom stretnutie môže byť aj kratšie (napríklad 20 minút), podľa potreby zverenca. Ako témy stretnutia odporúčame využívať informácie zo supervíznych dotazníkov. Najdôležitejším cieľom stretnutia so zverencom je ubezpečiť sa, že program mu vyhovuje a cíti sa v ňom príjemne a bezpečne.

Zároveň by sme vás chceli povzbudiť, aby ste počas celého trvania programu, okrem pravidelných mentorských stretnutí, aktívne oslovovali účastníkov programu - dobrovoľníkov, ale najmä zverencov napríklad na chodbách, na krúžku, po vyučovaní a v situáciách, v ktorých vám to okolnosti dovoľia, za účelom rýchlej spätnej väzby a uistenia sa, či sa im v programe páči, či niečo potrebujú alebo či sa o niečom chcú porozprávať. Takýmto spôsobom môžete získať cenné informácie o tom, či sú v programe spokojní, či ich niečo/niekoľko neohrozuje a zároveň im dáte najavo, že v prípade komplikácií ste tu pre nich a môžu vás osloviť.

Uvedomujeme si, že jazyková bariéra pri žiakoch z cudziny alebo žiakoch s potrebou podpory pri osvojovaní si vyučovacieho jazyka školy môže predstavovať významnú komplikáciu. Preto, prosím, zvážte formu a spôsob komunikovania tak, aby vám obidvom vyhovoval – či už zvolíte jazyk slovenský, anglický, materinský jazyk žiaka alebo online prekladač, je potrebné myslieť na to, aby mal zverencie čo najjednoduchšiu možnosť zdieľať svoje dojmy a pocity z programu. Ak je takáto komunikácia so zverencom v rámci jazykovej bariéry náročná, môžete osloviť kolegov, aby vám pomohli zabezpečiť preklad a tlmočenie. Pri tlmočení je veľmi dôležitá zásada dôvery a nevynášania informácií.

2. Otázky a odpovede

Čo robiť, keď...

Čo robiť, keď príde buddy alebo zverencie s nejakou špecifickou situáciou? Počas programu sa môžu vyskytnúť rôzne nepredvídateľné situácie. Čo keď je zverencie traumatizovaný? Čo keď je účastník programu na tom psychicky naozaj zle? Ako mu pomôcť, keď stratí niekoho z blízkych?

Vy budete pravdepodobne prvým kontaktom buddyho a zverenca pri výskyte rôznych komplikácií. Základom je, aby ste si vybudovali u žiakov dôveru, aby sa Vám pri rôznych situáciách boli ochotní zdôveriť. Keďže situácie môžu nastať rôzne, táto publikácia neposkytuje návod na každú z nich. Napriek tomu ponúka základné rámce, ako na situácie reagovať tak, aby bol zabezpečený hladký priebeh programu a aby sme v prvom rade mysleli na bezpečie účastníkov programu. Riešenie niektorých problémov a situácií môže byť mimo vašich schopností. Základom je, aby účastníci programu mali pri náročných situáciách niekoho,

na koho sa môžu spoľahnúť a bol im v programe vytvorený bezpečný priestor, kde môžu zdieľať svoje skúsenosti, zážitky a pocity. Ak budete mať pocit, že situácia je nad rámec vašich možností riešenia a kompetencií, odporúčame kontaktovať podľa potreby iných odborných zamestnancov školy, triedneho učiteľa, riaditeľa školy, zákonných zástupcov žiaka/žiacov, prípadne políciu.

- **Musia byť účastníci vždy len vo dvojiciach?**

V rámci maximalizovania efektu Buddy programu je toto najčastejšia forma spájania žiakov. Práve dôvera, budovanie vzťahu a komunikácia jeden na jedného patrí medzi významné pozitívne vplyvy v rámci pôsobenia buddyho. Na druhej strane je možnosť realizovať aj spoločné aktivity alebo výlety viacerých dvojíc, prípadne spoločné akcie (napríklad na Vianoce, Deň detí a podobne). Vždy ale odporúčame dodržiavať základný pomer účastníkov jeden na jedného.

- **Kto je zodpovedný za účastníkov programu, keby sa niečo stalo?**

Zapojenie sa do Buddy programu nijako nemení existujúcu právnu alebo inú zodpovednosť školy, vás alebo účastníkov programu. Ak sú účastníci mimo školy a mimo vyučovacieho času, škola za nich nepreberá zodpovednosť. V rámci školských areálov alebo počas vyučovania je za účastníkov zodpovedná škola rovnako, ako keby neboli zapojení v programe, a teda sa musia riadiť školským poriadkom a inými záväznými dokumentmi. Zároveň účastníci programu podpisujú v rámci programu dodržiavanie etických zásad, ktoré sa nachádzajú v dokumentoch Metodika pre buddyho a Informácie pre zverenca.

- **Musí byť pre celú školu určený iba jeden BUDDY supervízor?**

Nie. Záleží od toho, ako si program nastaví vaša škola. V prípade väčšieho množstva zapojených účastníkov môže byť Buddy supervízorov viac. Takisto stretnutia s účastníkmi programu môžu robiť aj triedni učitelia - to platí najmä na prvom stupni. Buddy supervízori si môžu rozdeliť kompetencie - napríklad jeden môže zabezpečovať logistickú časť programu (plánovanie, propagácia, nábor) a druhý sa môže sústrediť na tú supervíznu časť (stretávanie sa s účastníkmi a dohľad nad bezpečnosťou a plynulým priebehom programu).

- **Aký je najlepší čas trvania Buddy programu?**

Odporúčame jeden až tri mesiace vo vzťahu k jednému žiakovi (zverencovi), prax v zahraničí je však oveľa flexibilnejšia. Niekde fungujú Buddy programy celý rok, niekde sú obmedzené len na jeden až dva týždne. Záleží od toho, čo je cieľom programu, akú mieru podpory potrebuje žiak a aký častý je kontakt buddyho a zverenca. Príliš krátky čas nemusí žiakovi poskytnúť potrebnú podporu alebo možnosť nadviazať vzťah s dobrovoľníkom. Naopak, príliš dlhý čas (napríklad jeden školský rok) môže zase u zverenca spôsobiť istú formu závislosti na buddym alebo izoláciu od iných spolužiakov. Takáto situácia môže nastať najmä vtedy, ak je kontakt medzi nimi veľmi častý, napríklad niekoľkokrát týždenne. Preto odporúčame zvážiť dĺžku času s ohľadom na mieru potreby podpory žiaka, jeho progres v adaptácii a fungovaní v škole, možnosti a ochotu dobrovoľníkov a podobne. Ak sa rozhodnete pre odporúčanú dĺžku (jeden

až tri mesiace), kamarátsky vzťah alebo stretávanie sa dvojice na neformálnej a kamarátskej úrovni môže pokračovať aj naďalej po skončení programu. Podmienkou je, aby to vyhovovalo obidvom žiakom z dvojice.

- **Čo ak chce buddy alebo zverenec z programu vystúpiť?**

Program je pre obidvoch dobrovoľný, a preto by sme nemali brániť odstúpeniu z programu. V prípade, že žiak chce vystúpiť z programu, odporúčame stretnutie s konkrétnym žiakom, aby ste mohli spoločne prediskutovať dôvody odstúpenia a zhodnotiť, či je vystúpenie z programu najlepšia možnosť, prípadne nájsť spôsob ako v programe zotrvať. Ďalšou z možností je priradenie dobrovoľníka alebo zverenca k niekomu inému. Za jednoznačné dôvody odstúpenia považujeme napríklad: ohrozovanie žiaka, výskyt šikany, nabádanie k trestným činom, nátlak na žiaka, sexuálne či iné obťažovanie, násilie, urážky, ponižovanie a podobne.

Na prvom mieste vždy musí byť bezpečnosť žiakov, resp. ich pozitívny rozvoj.

- **Čo robiť, ak buddy alebo zverenec potrebuje psychologickú podporu alebo niekoho, s kým sa môže bezpečne porozprávať o svojich pocitoch?**

V takomto prípade máte ako Buddy supervízor viacero možností a záleží od vášho posúdenia a závažnosti situácie, ako budete postupovať. Podľa situácie môžete:

1. túto podporu zabezpečiť vy;
2. upovedomiť školského psychológa alebo centrum poradenstva a prevencie a dohodnúť si ďalší postup;
3. odporučiť žiakovi potrebnú starostlivosť;
4. kontaktovať zákonných zástupcov.

Ak sa rozhodnete, že podpornou osobou budete vy, odporúčame dodržiavať určité zásady a naopak, niektorým veciam sa vyhýbať:

Čo robiť	
Zabezpečiť bezpečný priestor	Priestor, kde budete mať súkromie a nik vás nebude rušiť. Zároveň ide aj o "mentálny priestor", kde vládne porozumenie, prijatie a dôverná atmosféra.
Práca s tichom a počúvanie	Niekedy máme tendenciu ticho prerušiť, lebo nám je nepríjemné. Ticho ale dokáže u druhého vyvolať aj dojem, že si ho chceme vypočuť. Takisto mu dávame priestor na doplnenie toho, čo chce povedať alebo na tiché reflektovanie jeho pocitov a situácie.
Normalizácia emócií	Niekedy nás naše vlastné emócie vedia znepokojiť alebo si myslíme, že situáciu preháňame a pocity, ktoré z nej máme, nie sú adekvátne. V tejto situácii nám často pomáha počuť to, že naše prežívanie (hnev, smútok, strach) je pochopiteľné a je v poriadku. Môžeme napríklad

	povedať: "To, čo prežívaš, je úplne pochopiteľné a je to v poriadku." To nám môže pomôcť prijať emócie, ktoré cítime a následne ich lepšie spracovať. Takisto môžeme žiakovi pomôcť pomenovať emócie, keď sa nám zdá, že to on sám nedokáže. Napríklad: "Vidím, že si z toho smutný a to je úplne v poriadku." a podobne.
Parafrázovanie	Žiakovi môžeme pomôcť lepšie pochopiť to, čo prežíva tým, že budeme parafrázovať čo hovorí. Zároveň mu tým ukazujeme, že ho počúvame, vnímame a rozumieme mu. Nabádame ho tým, aby ďalej rozprával. Napríklad: "Takže ty hovoríš, že by si bol rád, keby sa tvoj zvereneц nemusel báť o svoju rodinu a chcel by si pre to niečo spraviť..."
Podporovanie	Počas rozhovoru môžeme žiaka podporovať rôznymi spôsobmi. Môžeme mu hovoriť, že na to nie je sám, poďakovať mu za jeho otvorenosť a úprimnosť, hovoriť mu "som tu pre teba", môžeme ho oceňovať vo vlastnostiach, ktoré preukázal a podobne.

Čo nerobiť	
Zľahčovanie situácie	Každý reagujeme na rôzne situácie rôznym spôsobom a každý sme citliví na niečo iné. Zľahčovanie situácie dáva žiakovi pocit, že mu nerozumiete, že situáciu zbytočne prežíva, a preto sa bude cítiť ešte horšie. Bude cítiť, že jeho prežívanie nie je adekvátne a môže sa následne uzavrieť do seba.
Strhávanie pozornosti na seba	Keď sme neistý, môžeme mať tendenciu hovoriť o sebe: ako by sme my reagovali, že my sme v jeho veku zvládli oveľa náročnejšie veci a podobne. Tým môžeme žiakovi dávať najavo, že "jeho svet" nevnímame a nepočúvame ho. Odporúčame preto radšej ostať "v jeho svete" a snažiť sa situáciu vnímať z jeho perspektívy.
Nevyžiadané rady	Reagovať na silné emócie nevyžiadanými radami môže mať negatívny účinok. Oveľa efektívnejšie môže byť vnímanie toho, že žiak je "expertom na svoj vlastný život", a preto odporúčame postupne hľadať zdroje a možnosti riešenia práve samotným žiakom.
Neprijatie emócie	Neodporúčame používať vety typu: "Ale veď sa nerozčuľuj. Nebuď smutný. To si tak nemôžeš brať." a podobne. Emócie nevieme ovládnuť tým, že nám niekto povie, že sa tak nemáme cítiť. Takýmto spôsobom môžeme k negatívnym emóciám pridať ešte pocit viny za svoje prežívanie alebo pocit neschopnosti za to, že nevieme svoje emócie ovládať. Žiaka to môže učiť, že je lepšie svoje emócie skrývať alebo o nich nehovoriť.

V prípade potreby môžete žiakovi odporučiť a skordinovať mu poradenské stretnutie so školským, prípadne poradenským psychológom.

Anonymné linky pomoci:**IPčko:**<https://ipcko.sk/>**Linka dôvery Nezábudka:**

0800 800 566

<https://linkanezabudka.sk/>**Detská linka dôvery:**

0907 401 749

Sieť zariadení poradenstva a prevencie:<https://datawrapper.dwcdn.net/qsfdc/6/>

Záver

Veľmi si vážime vašu ochotu podieľať sa na programe. Veríme, že táto publikácia vám poskytla dostatočné množstvo informácií na zavedenie Buddy programu vo vašej škole i jeho bezpečný a plynulý priebeh. Želáme vám veľa úspechov.

Zdroje

- Alqahtani, R., Murry, F. 2015. *High school peer buddy program: Impact on social and academic achievement for students with disabilities*. European Journal of Educational Sciences
- Carter, E a kol., 2001. Differences between High School Students Who Do and Do Not Volunteer to Participate in a Peer Interaction Program. Sage journals.
- Davies, L. 2018. *Buddy programs for elementary schools*. Kelly bear press. Dostupné na: <http://www.kellybear.com/TeacherArticles/TeacherTip50.html>
- Elledge, L. a kol., 2010. *School-Based Mentoring as Selective Prevention for Bullied Children: A preliminary Test*. Springer.
- 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_stazeni/Dobrovolnici-prirucka-2020_WEB.pdf
- Jiroutová, M. 2021. *Buddy program*. Inkluzivní škola.
Dostupné na: <https://www.inkluzivniskola.cz/buddy-program>
- Kourkzi, A. 2021. *Krabička první záchrany pro učitele*. Národní pedagogický institut ČR. Dostupné na: https://www.nidv.cz/images/npublications/publications/files/1621261215_KPZ%20pro%20ucitele.pdf
- SOFIE. 2017. *Guide for best practice for buddying/mentoring by volunteers*
Dostupné na: <https://support-refugees.eu/media/sofie-io5.pdf>