



Průvodce pro Edukátory

*Empowering young people
soft skills through peer
mentoring*



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project No: 2023-1-IT03-KA220-YOU-000159325

Obsah

Úvod	05
1. Potřeby mládeže	06
1.1 — Úvodní otázky	07
1.2 — Jaké jsou nejčastější výzvy v oblasti duševního zdraví, kterým dnes mladiství čelí?	07
1.3 — Jaké faktory negativně přispívají k duševnímu zdraví dospívajících v jejich hlavních životních oblastech?	08
1.4 — Jaké faktory pozitivně přispívají k duševnímu zdraví dospívajících v hlavních životních oblastech?	09
1.5 — Jaké překážky ztěžují dospívajícím hledání pomoci při jejich výzvách s duševním zdravím? Jak lze tyto překážky překonat?	09
1.6 — Reflexe a důsledky pro praxi	10
1.7 — Otázky k zamyšlení	10
2. Výběr mentorů: příspěvek	12
2.1 — Úvodní otázky	13
2.2 — Výběr mentorů - přehled	13
2.3 — Online nástroj pro hodnocení dovedností (OSAT)	15
2.4 — Výběr mentorů - praktické kroky	19
2.5 — Platforma OSAT na webu projektu Stronger Youth	20
2.6 — Otázky k zamyšlení	21
3. Učitel jako Facilitátor	22
3.1 — Úvodní otázky	23
3.2 — Vytváření vzdělávacího prostředí podporující rozvoj	23
3.3 — Vzájemné vzdělávání	25
3.4 — Učitel jako lídr a průvodce - praktické důsledky	25
3.5 — Otázky k zamyšlení	26

4. Mentoring vrstevníků - Myšlenka 28

- 4.1 — Úvodní otázky 29
- 4.2 — Porozumění základům vrstevnického mentoringu 29
- 4.3 — Jak může vrstevnický mentoring podpořit duševní zdraví dospívajících? 29
- 4.4 — Jaké jsou klíčové role mentorů a mentees ve vrstevnickém mentoringu pro emocionální pohodu? 30
- 4.5 — Jaké strategie můžete implementovat, abyste efektivně vedli mentory i mentees v jejich rolích? 32
- 4.6 — Reflexe a praktické využití 33

5. Soubor aktivit 34

- 5.1 — Úvodní otázky 35
- 5.2 — Přehled Souboru nástrojů 35
- 5.3 — Klíčové složky Souboru nástrojů 35
- 5.4 — Typy činností zahrnutých do Souboru nástrojů 38
- 5.5 — Praktické využití 39
- 5.6 — Závěr 40
- 5.7 — Otázky k zamyšlení 40

6. Monitorování a hodnocení procesu vrstevnického mentoringu 42

- 6.1 — Úvodní otázky 43
- 6.2 — Cíle mentoringu a hodnocení 43
- 6.3 — Monitorování procesu mentoringu 44
- 6.4 — Hodnocení procesu mentoringu 45
- 6.5 — Nástroje pro mentoring a hodnocení 45
- 6.6 — Otázky k zamyšlení 47

7. Tipy pro učitele 48

- 7.1 — Klíčové reflexe projektu 49

7.2 — Desatero pro edukátory	49
7.3 — Praktické tipy pro implementaci programu	50
7.4 — Další zdroje pro edukátory	51

8. Zdroje 52

8.1 — Kap. 1	53
8.2 — Kap. 2	54
8.3 — Kap. 3	54
8.4 — Kap. 4	55
8.5 — Kap. 5	56
8.6 — Kap. 6	57

Úvod

Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Projekt Stronger Youth si klade za cíl posílit duševní zdraví mladých lidí prostřednictvím vztahů s vrstevníky. Mezi mladými lidmi jsou ti, kteří se dokonale vyrovnávají s dynamicky se měnící realitou, zatímco někteří v ní nedokážou najít své místo. Projekt stanovuje metodiku pro aktivity mezi vrstevníky založenou na myšlence mentorství. Kontakt mezi vrstevníky je založen na stejných formách a metodách komunikace, které se uplatňují v rámci stejné generace. Kdo osloví mladého člověka lépe, kdo lépe porozumí jeho potřebám a lépe k němu promluví než vrstevník?

V rámci projektu navrhujeme metodiku pro aktivity mezi vrstevníky založenou na vědecké analýze reálných potřeb mladých lidí, která byla zkoumána v partnerských zemích: Itálie, Portugalsko, Polsko, Česká republika, Rumunsko a Španělsko. Důležitým rysem projektu je, že mentorství probíhá formou společných aktivit navržených v projektu. Tyto aktivity jsou vybírány tak, aby podporovaly rozvoj vhodných sociálních kompetencí, např.: komunikace, schopnost zvládat konflikty a stresové situace, ale také společné fyzické aktivity. To vše s cílem zvýšit úroveň zdraví v souladu s jeho moderní, holistickou definicí.

Tento průvodce, který je určen pro edukátory dohlížející na proces mentorství, vás provede jednotlivými fázemi projektu: od výzkumu, přes pochopení role učitele jako pozorovatele a osoby zasahující pouze ve výjimečných situacích, až po popis aktivit a monitorování procesu. Průvodce je navržen tak, aby vám pomohl pochopit skutečné cíle projektu, kterým je realizace myšlenky inkluze prostřednictvím vzájemné podpory mezi vrstevníky. Příjemci jsou tedy jak mladí lidé vystavení depresivním faktorům, tak ti, kteří se díky své sociální otevřenosti a psychické odolnosti mohou zapojit do prevence deprese mezi mladými lidmi. Aktivizace předpokládaná v projektu se má týkat obou skupin mladých lidí; obě strany musí spolupracovat a vytvářet, rozvíjet, sdílet a šířit společné hodnoty, aby dosáhly cílů projektu.

Projekt se přímo dotýká toho, co je velmi důležité ve světě, kde se mísí obrovské množství hodnot z různých kultur: poskytuje příležitost navazovat a posilovat vztahy mezi lidmi, počínaje mladou generací, která je obzvláště zranitelná vůči dospívání s pocitem izolace a osamělosti.

Proto vás zveme k vytvoření mentoringových skupin mezi mladými lidmi. Jak to udělat? To vám vysvětlí náš průvodce.

Autoři: Luísa Grácio & Maria Joã
Carapeto (University of Évora)

Potřeby mládeže



1. Potřeby mládeže

1.1 Úvodní otázky

1. S ohledem na rizika, která může škola představovat pro duševní zdraví dospívajících, co může škola udělat, aby eliminovala, zmírnila nebo snížila svůj možný negativní dopad na duševní zdraví dospívajících?
2. Jakou roli hrají vztahy s vrstevníky při podpoře nebo oslabení duševního zdraví dospívajících?
3. Jak důležité je, aby si učitelé a studenti rozvíjeli větší povědomí o duševním zdraví?
4. Jak lze dospívajícím umožnit, aby si vybudovali odolnost a dovednosti pro zvládnutí budoucích problémů v oblasti duševního zdraví?



Dospívání je vzrušující životní etapou, v níž dochází k mnoha pokrokům a změnám ve vývoji. Současně však dospívající čelí mnoha výzvám, které ohrožují jejich psychologickou a psychosociální adaptaci a které jen těžko zvládají sami. Projekt Stronger Youth identifikoval výzvy v oblasti duševního zdraví dospívajících a zdroje, které vnímají ve svých životech v šesti evropských zemích (Carapeto et al., 2024). Níže uvádíme některé hlavní výsledky a jejich důsledky pro podporu duševního zdraví dospívajících v edukačních kontextech, jako jsou školy, zejména prostřednictvím programů mentorství mezi vrstevníky.

1.2 Jaké jsou nejčastější výzvy v oblasti duševního zdraví, kterým dnes mladiství čelí?

Dospívající uvedli více emočních než behaviorálních obtíží. Pokud jde o emoční obtíže, dospívající zmínili problémy, jako je úzkost, panické záchvaty, deprese, pocity hněvu, osamělosti, nepochopení, nejistoty, nedostatek sebedůvěry, obtíže v sebepřijetí, únava a genderově podmíněné obavy.

Dospívající také hlásili řadu problémového chování, jako je sebepoškozování; problémy s příjmem potravy; různé závislosti (drogy, alkohol, tabák a technologie); sociální obtíže (izolace, problémy ve vztazích); nevhodné chování obecně a agresivní chování (násilí ve vztazích, šikana); vzdorovitost a impulzivita/nedostatek sebekontroly; a sebevražedné myšlenky.

Někteří dospívající však vykazovali nedostatek znalostí o otázkách duševního zdraví. Někteří například ignorovali nebo popírali samotnou existenci psychologických a psychosociálních obtíží v dospívání nebo přítomnost rizikových faktorů pro duševní zdraví a pohodu dospívajících. Proto je důležité, aby si edukátoři i mladí lidé rozvíjeli větší

povědomí o duševním zdraví. To zlepší povědomí o možných příznacích naznačujících, že dospívající potřebují pomoc, včetně doporučení specialistům na duševní zdraví.

1.3 Jaké faktory negativně přispívají k duševnímu zdraví dospívajících v jejich hlavních životních oblastech?

Rodina jako zdroj rizika byla dospívajícími vnímána jako nedostatek porozumění a podpory (nedostatek pozornosti, důvěry, emoční podpory, dostupnosti, času, zájmu o problémy dospívajících; nepřijetí a znehodnocování), zneužívání a zanedbávání (konfliktní rodinné vztahy, psychické a fyzické násilí), nevhodné výchovné praktiky a hranice, tlak rodičů (nadměrná očekávání, kritika, požadavky), kontrola (nadměrná, neodůvodněná omezení, hyperprotektivita) a finanční nestabilita.

Rizikové faktory ve škole, které dospívající identifikovali, zahrnovaly akademický tlak (požadavky, příliš mnoho domácích úkolů, více úkolů najednou, příliš mnoho technologií, termíny, hodnocení, zaměření na známky; příliš mnoho hodin ve škole, nedostatek praktických nebo užitečných znalostí pro budoucí život); nedostatek různorodých aktivit/mimoškolních aktivit; nepřátelské prostředí; neochotní učitelé (nezájem o studenty); zneužívající učitelé (zesměšňování, křik, ponižování, neúcta, nespravedlnost, soudy a diskriminace studentů); finanční bariéry (diskriminační praktiky vůči studentům na základě jejich ekonomického postavení, rozdíly v kvalitě vzdělání mezi školami, neadekvátní školní zařízení) a nedostatek školních psychologů.

Vrstevníci, kteří jsou nespolehliví, neposkytují podporu, jsou soutěživí, šikanují nebo tlačí na ostatní k nežádoucímu chování, byli také vnímáni jako riziko. Mezi osobní faktory patří strach ze selhání nebo nepochopení látky.

Digitální technologie byly vnímány jako potenciální zdroj rizika, včetně eroze sebeúcty, potřeby online uznání, závislosti, kyberšikany, obtěžování, zkreslení reality a života, a způsobování problémů se spánkem a stravováním, únavy, neklidu a netrpělivosti.

1.4 Jaké faktory pozitivně přispívají k duševnímu zdraví dospívajících v jejich hlavních životních oblastech?

Dospívající vnímají jako podpůrné faktory duševního zdraví a pohody podporu od rodiny, přátel, vrstevníků a učitelů, včetně podpory při školních úspěších a rozhodnutích o jejich budoucnosti, a to, zda mají dobré vztahy s lidmi kolem sebe. V edukačním prostředí je jako klíčové pro podporu pohody a duševního zdraví identifikováno pocit bezpečí, dostupnost podpůrných služeb a pečující učitelé, kteří nabízejí různé možnosti učení a pomáhají studentům osobně se rozvíjet (sebepoznání, sebekoncept, sebeúcta, vztahové dovednosti). Dále byl zmiňován pozitivní přístup k životu, podpůrné rodinné, školní a vrstevnické vztahy, efektivní komunikace, emoční podpora, rozvoj osobní odolnosti a zdravé životní návyky, včetně pravidelné fyzické aktivity a zapojení do volnočasových aktivit. Digitální technologie byly rovněž vnímány jako zdroj podpory duševního zdraví, umožňující získávání nových nápadů a kontaktů, získávání sociální podpory a sdílení nových zkušeností.

1.5 Jaké překážky ztěžují dospívajícím hledání pomoci při jejich výzvách s duševním zdravím? Jak lze tyto překážky překonat?

Jednou z obtíží, kterým dospívající čelí, jsou překážky, které vnímají při hledání pomoci, jako je stigma duševního zdraví (soudící společnost, problémy se sebepojetím), genderové normy; individuální překážky (stažení se, stydlivost, nedostatek sebeúcty, pocity méněcennosti a osamělosti); mezilidské překážky (nesprávní přátelé ve škole, vyloučení, marginalizace, pocit bezvýznamnosti nebo nepochopení, nedostatek komunikace ze strachu z odsuzování, sociální tlak na přizpůsobení se). Navzdory vnímaným obtížím v žádání o pomoc byli dospívající spíše ochotni obrátit se na intimního partnera (např. přítele/přítelkyni), matky a přátele. Vrstevníci a učitelé byli zmiňováni jako nepravděpodobní lidé, na které by se obrátili o pomoc, a upřednostňovali osobní setkání pro sdílení svých problémů.

Je důležité zajistit, aby intervence ve školním kontextu obsahovaly určité vztahové a komunikační prvky, které zvýší pravděpodobnost, že dospívající budou hledat pomoc. Tyto faktory mohou zahrnovat spolehlivost, otevřenou komunikaci, dostupnost pro diskusi, porozumění, neodsuzování, brát jejich názory vážně, pomáhat, časovou dostupnost,

snížení tlaku, ocenění a zavedení aktivit, které jim mohou pomoci lépe se vypořádat s výzvami v oblasti duševního zdraví.

1.6 Reflexe a důsledky pro praxi

Podpora duševního zdraví a pohody dospívajících závisí na eliminaci nebo snížení rizikových faktorů a podpoře ochranných a podpůrných faktorů v jejich životním kontextu. Tyto úvahy mají inspirovat edukátory k přechodu od teorie k praxi, aby se škola stala především zdrojem podpůrných faktorů, zejména v kontextu zavádění programů mentorství mezi vrstevníky.

Je klíčové zvýšit povědomí o tom, že programy mentorství mezi vrstevníky ve školním prostředí by měly být vnímány jako preventivní přístup k problémům duševního zdraví a že preferenční mentees kandidáti by měli být dospívající čelící rizikovým faktorům, ale bez závažných problémů s duševním zdravím. Dospívající s duševními obtížemi musí být sledováni specialisty na duševní zdraví; mentorství vrstevníků by v tomto případě mohlo hrát podpůrnou roli, ale mělo by být zářímováno těmito odborníky.

Dostupnost poskytovat nepřetržitou podporu a pozitivní přístup, schopnost naslouchat a rozumět druhým a empatie jsou některé z žádoucích vlastností, které lze zvažovat při výběru dospívajících mentorů mezi vrstevníky. Výsledky také naznačují význam strukturování role mentora mezi vrstevníky ve vztahu mentor-mentorovaný (mentor není kamarád ani pouhý vrstevník) a upřednostňovaná je osobní interakce.

Programy mentorství mezi vrstevníky jsou obecně považovány za důležitý přístup k podpoře duševního zdraví a pohody dospívajících, zvyšování ochoty hledat pomoc a snižování stigmatizace. Jejich ekologická (např. zakotvení v prostředí školy dospívajících) a holistická (např. mohou zahrnovat různé životní oblasti, jako jsou školní výsledky, osobní dovednosti, sociální síť, psychologická a/nebo psychosociální maladaptace atd., a jejich vztahy) povaha byla v literatuře zdůrazněna.

1.7 Otázky k zamyšlení

1. Jako učitel, jaké jsou klíčové aspekty, do kterých můžete investovat, abyste přispěli k pohodě a duševnímu zdraví svých studentů?
2. Jaké strategie můžete mít k dispozici, abyste předešli dopadu akademických požadavků na duševní zdraví mladých lidí?



3. Jak důležité je nabízet svým studentům různé vzdělávací příležitosti?
4. Co si myslíte, že byste mohli udělat pro zvýšení šance, že se na vás student v obtížích obrátí s žádostí o pomoc?

Autorů:

- Maria João Carapeto & Luísa Grácio (University of Évora)
- Alessia De Vita (VITECO)
- Alessia Vinci (PRISM)

Výběr mentorů: příspěvek



2. Výběr mentorů: příspěvek

2.1 Úvodní otázky

1. Jaké vlastnosti by měl mít dospívající, aby se mohl stát mentorem?
2. Jak prověřovat dospívající pro roli mentora?
3. Co je to nástroj pro on-line hodnocení dovedností?









Klíčová slova: screening mentorů; výběr mentorů; vrstevnický mentoring dospívajících.

2.2 Výběr mentorů - přehled

Maria João Carapeto & Luísa Grácio

University of Évora







Důležitým krokem při vytváření programu vrstevnického mentoringu je definování kritérií pro přijetí (a vyloučení) kandidátů na mentory, aby bylo zajištěno efektivní a bezpečné mentorské vztahy. Kupersmidt et al. (2020) doporučují, aby výběr dospívajících mentorů poskytoval informace o několika důležitých dimenzích úspěšného programu vrstevnického mentoringu:

-  pozitivní postoj k ostatním mladým lidem;
-  jak pohodlně se cítí při zahajování konverzací s vrstevníky;
-  historie pomoci ostatním (např. zkušenosti s dobrovolnictvím v komunitě nebo jinde, i neformální);
-  ideálně být o dva roky starší než mentorovaný;
-  mít časový rozvrh, který nekoliduje s mentorskými aktivitami (aby byl mentor k dispozici);
-  potenciál kandidáta těžit z mentorského vztahu pro svůj vlastní osobní a sociální rozvoj.

Autoři dále uvádějí výhody výběru mentorů s různorodými profily, nejen adolescentů s nadprůměrnými výsledky. Ve skutečnosti mohou mít velmi úspěšní mladí lidé v akademické sféře nebo jiných životních oblastech větší potíže s organizací mentorských aktivit, s plným soustředěním na mentorované, s empatií k zranitelným vrstevníkům v oblastech, kde vynikají, a dokonce mohou být mentorovanými vnímáni jako nedosažitelný

vzor. Pokud jsou tito mimořádně schopní adolescenti vybráni jako mentoři, je zásadní s nimi pracovat na jasném závazku vůči mentorskému programu a vztahům. Navíc, jak autoři tvrdí, někdy i „mladí lidé, kteří mohou být bez vztahu ke škole“ (Kupersmidt et al., 2020, s. 27), mohou investovat do mentorského vztahu, poskytovat účinnou pomoc mentee a mít důležité příležitosti k prosazování své silnější identity.

V rámci procesu výběru mentorů by měli kandidáti na mentory vyplnit písemnou přihlášku a zúčastnit se individuálního pohovoru (podle standardizovaného protokolu), aby bylo možné posoudit jejich bezpečnost a vhodnost pro mentorování jiného mladého člověka. Pohovor je důležitý pro posouzení kandidátovy:

-  zkušenosti a dovedností v řešení možných výzev v mentorském vztahu (např. nespolupracující nebo nezaujatí mentees);
-  ochoty požádat o pomoc a podporu, pokud je to nutné;
-  motivace k dobrovolnictví jako mentor;
-  očekávání ohledně mentorského programu;
-  schopnosti řídit čas věnovaný mentorskému programu, aby ho efektivně vyvážil s dalšími osobními povinnostmi a vztahy s ostatními mentory v programu;
-  dalších možných otázek a obav týkajících se programu.

Pokročilejší doporučení pro výběr mentorů zahrnují provedení pohovorů a kontrolu referencí od osob, které uchazeče znají lépe. Mohou být také prověřeny otázky jako trestní minulost a zájem o udržování kontaktu s mentorovaným/i během prázdnin.



Kromě přihlášky a individuálního pohovoru lze také použít další nástroje založené na důkazech k posouzení konkrétních dovedností, které jsou v mentorských vztazích vrstevníků klíčové.

2.3 Online nástroj pro hodnocení dovedností (OSAT)








Maria João Carapeto & Luísa Grácio

University of Évora

OSAT je nástroj vyvinutý v rámci projektu Stronger Youth a je dostupný na webových stránkách projektu (<https://strongeryouth.eu>). Jeho cílem je poskytnout stručné hodnocení některých klíčových dovedností, které mentor potřebuje k tomu, aby byl efektivní ve své podporující roli a při podpoře mentorovaných - při posilování jejich socioemočních dovedností a duševního zdraví. Cíle OSAT jsou tedy následující:

-  Poskytnout informace o relevantních socioemočních dovednostech adolescentů – kandidátů na mentory, což může pomoci v procesu jejich výběru;
-  Poskytnout adolescentům nástroj pro sebepoznání a podporu jejich sebereflexe.

Přípravu této experimentální verze nástroje vedl tým University of Évora (Portugalsko) ve spolupráci se všemi dalšími partnery projektu Stronger Youth. Vývoj OSAT vycházel z následujících zdrojů:

-  Doporučení založené na důkazech pro výběr adolescentů jako vrstevnických mentorů (např. Kupersmidt et al., 2020);
-  Závěrů předchozí literární rešerše a empirického výzkumu v rámci projektu Stronger Youth o problematice duševního zdraví adolescentů a dostupných zdrojích pomoci, realizovaného v šesti evropských zemích (Česká republika, Itálie, Polsko, Portugalsko, Rumunsko a Španělsko; Carapeto et al., 2024). Tento výzkum zdůraznil význam hodnocení kandidátů na mentory v následujících oblastech:
 -  znalosti (a empatie) ohledně problémů adolescentů, jejich socioemočních dovedností a gramotnosti v oblasti duševního zdraví;
 -  ochota poskytovat kontinuální osobní podporu, pozitivní přístup k druhým a schopnost naslouchat a porozumět ostatním;
 -  schopnost se prosadit a strukturovat vztah mezi mentorem a mentorovaným;
-  Odborných znalostí všech partnerů projektu Stronger Youth v rámci Delphi procesu pro výběr dimenzí a položek zahrnutých do OSAT;
-  Již validovaných nástrojů pro hodnocení různých socioemočních dovedností adolescentů.

První verze OSAT shromažďuje informace o dovednostech adolescentů v pěti klíčových oblastech, které jsou zásadní pro efektivní mentoring:



- **Zaměření na druhé** – schopnost být empatický ve vztahu: rozumět druhým, vcítit se do nich a být ochoten pomáhat lidem v nouzi.



- **Sebepoznání (Moje “já”)** – především povědomí o vlastních schopnostech, jako je reflexe a řešení problémů, a o tom, jak moc je jedinec vnímán svými přáteli jako někdo, kdo pomáhá.



- **Komunikační dovednosti** – týkající se klíčových schopností aktivního naslouchání a asertivity.



- **Gramotnost v oblasti duševního zdraví** – zejména obecné postoje a názory na psychologické problémy.



- **Sociální odpovědnost** – osobní pochopení své role při pomoci lidem v nouzi.

OSAT tedy obsahuje 15 položek, tři pro každou oblast, které adolescenti hodnotí na škále od 1 (nikdy) do 6 (vždy). Pro každou dimenzi se vypočítá skóre od 3 do 18 součtem bodů za jednotlivé položky, přičemž vyšší skóre znamená lepší dovednosti. Po zodpovězení všech položek platforma poskytne **kvalitativní zpětnou vazbu** na základě úrovně dovedností (nízká, průměrná nebo vysoká) v každé z pěti oblastí. Tato zpětná vazba, která také zahrnuje oblasti k dalšímu zlepšení, může být použita pedagogy k doplnění jejich vlastního hodnocení vhodnosti kandidáta na mentora.

Tabulka 1

Zpětná vazba pro adolescenty po vyplnění OSAT, podle socioemoční oblasti a úrovně dovedností.

Oblast	Úroveň skóre	Zpětná vazba
Zaměření na druhé	Nizká	Možná byste se měli více snažit porozumět emocím druhých. To je velmi důležité pro váš osobní rozvoj a zlepšení vztahů s ostatními lidmi.
	Průměrná	Někdy dokážete porozumět emocím druhých lidí. Zlepšit se ještě více je velmi důležité pro váš osobní rozvoj a pro dobré vztahy s druhými lidmi a schopnost jim pomáhat.
	Vysoká	Zdá se, že máte silnou tendenci chápat druhé, pomáhat jim a pomoci jim cítit se lépe, když se necítí dobře. Je to dobrá vlastnost, která vám pomáhá budovat dobré vztahy s druhými.
Sebepoznání (Moje "já")	Nizká	Možná budete potřebovat zvýšit důvěru ostatních ve vás, lépe si uvědomit, že problémy mají řešení, a nejdříve přemýšlet, než začnete jednat. Rozvíjení těchto dovedností je pro vás a vaše vztahy s ostatními velmi přínosné.
	Průměrná	Od svých přátel již máte určitou důvěru, určitou schopnost řešit problémy a přemýšlet, než začnete jednat. Další rozvíjení těchto dovedností je pro vás a vaše vztahy s ostatními velmi prospěšné.
	Vysoká	Zdá se, že jste člověk, kterému lze důvěřovat, který se soustředí na řešení problémů a který dokáže přemýšlet, než začne jednat. Tyto vlastnosti jsou pro vás a vaše vztahy s ostatními velmi přínosné.
Komunikační dovednosti	Nizká	Možná by bylo užitečné více naslouchat druhým a snažit se je pochopit, aniž byste je soudili. Je dobré naučit se více o tom, jak vyjádřit své potřeby a názory, aniž byste se cítili úzkostně nebo rozzlobeně, i když mají ostatní jiné názory než vy. Rozvíjením těchto komunikačních dovedností můžete zlepšit svůj vztah k sobě samému i k ostatním.
	Průměrná	Již nyní máte určitou schopnost naslouchat druhým a porozumět jim, aniž byste je odsuzovali. Někdy jste schopni vyjádřit své potřeby a názory s respektem, i když ostatní mají jiné názory než vy. Pokračujte v rozvíjení těchto dovedností a budete schopni zlepšit svůj vztah k sobě samým i k ostatním.
	Vysoká	Z toho, co říkáte, vyplývá, že umíte naslouchat a chápat druhé, aniž byste je soudili, a umíte vyjádřit své potřeby a názory a zároveň respektovat ostatní. To jsou velmi důležité dovednosti, které vám pomohou navázat dobré vztahy s ostatními i se sebou samým.

Gramotnost v oblasti duševního zdraví	Nizká	Možná by pro vás bylo užitečné dozvědět se více o psychickém zdraví a pochopit, jak je důležité požádat o pomoc.
	Průměrná	Jste na dobré cestě k tomu, abyste si uvědomili, že mít psychické problémy se může stát každému a že je důležité požádat o pomoc při jejich řešení. Stále však zbývá naučit se mnoho důležitých věcí.
	Vysoká	Zdá se, že si uvědomujete, že mít psychické problémy je něco, co se může stát každému, a že je důležité požádat o pomoc při jejich řešení. Stále však existuje mnoho důležitých věcí, které je třeba se naučit.
Sociální odpovědnost	Nizká	Možná byste si měli více uvědomit, že vaše chování má vliv na chování druhých a že je důležité být k druhým citlivý a snažit se jim pomoci, když to potřebují. To je něco, co můžete udělat.
	Průměrná	Již máte určité povědomí o tom, že vaše chování má vliv na chování druhých, že je důležité chovat se zodpovědně a být citlivý k druhým a snažit se jim pomoci, když to potřebují. Pokračujte ve zlepšování těchto aspektů.
	Vysoká	Zdá se, že chápete, že vaše chování má vliv na chování druhých, že jednáte zodpovědně a jste citliví k druhým a snažíte se jim pomoci, když to potřebují. Již nyní projevujete určitou vyspělost, hodnoty a společenskou odpovědnost.

OSAT může být užitečný pro shromažďování a agregaci informací o klíčových socioemočních dovednostech důležitých pro roli mentora. Při procesu výběru mentorů by měly být tyto informace zohledněny spolu s dalšími údaji, jako jsou: (a) údaje z úvodní přihlášky; (b) individuální pohovor (standardizovaný protokol) vedený pedagogem odpovědným za program vrstevnického mentoringu. Tyto screeningové kroky by měly být prováděny pouze po získání písemného informovaného souhlasu adolescenta a jeho zákonných zástupců s účastí v programu Stronger Youth.

Současně může OSAT sloužit jakémukoli adolescentovi jako nástroj sebepoznání a sebereflexe.

Tato verze nástroje a jeho využitelnost budou nejprve hodnoceny v kontextu mentorského programu Stronger Youth.

2.4 Výběr mentorů – praktické kroky

Alessia Vinci
PRISM

Proces výběru mentorů lze přizpůsobit podle specifických podmínek a potřeb každého lokálního kontextu. Nicméně níže jsou uvedeny základní kroky, které mohou zajistit úspěšný průběh tohoto procesu při současné ochraně osobních údajů žáků v souladu s nařízením GDPR EU.

01

Krok 1 – Implementace OSAT ve třídách

Aby bylo možné vybrat mentory a zároveň dodržet zásady GDPR, musí být dotazník OSAT vyplněn ve škole, výhradně na školních počítačích. Použití soukromých zařízení (smartphony, tablety, mobilní telefony) není povoleno pro tuto aktivitu. Použití veřejných zařízení zajišťuje, že veřejná IP adresa nebude zpětně přiřazena k jednotlivému žákovi, který test provádí. Před samotným vyplněním dotazníku musí studenti obdržet informovaný souhlas, který vysvětluje účel projektu a této aktivity. Tento dokument musí být podepsán rodiči nebo zákonnými zástupci (v případě nezletilých) nebo samotným studentem (v případě plnoletých) a odevzdán učiteli.

02

Krok 2 – Výběr mentorů

Jakmile studenti zahájí vyplňování OSAT, platforma automaticky vygeneruje dočasný ID kód pro každého uživatele dotazníku. Po dokončení dotazníku musí studenti vytisknout své výsledky, identifikovat je pomocí ID kódu, připsat své jméno a odevzdat je učiteli. Tento postup umožňuje dodržení pravidel GDPR, protože žádná osobní data nejsou uchovávána online. Učitelé vyberou mentory na základě vytištěných výsledků a individuálních rozhovorů se studenty.

Během realizační fáze projektu obdrží vybraní mentoři formulář souhlasu, který jim umožní účastnit se dalších aktivit projektu. Tento formulář musí být podepsán rodiči nebo zákonnými zástupci (pokud jsou nezletilí) nebo samotnými studenty (pokud jsou plnoletí) a následně odevzdán učiteli.

03

Krok 3 – Další využití platformy (mimo rámec projektu)

Nástroj OSAT může být použit jako podpůrný nástroj pro jakéhokoliv učitele, který chce zavádět principy projektu Stronger Youth do své

výuky.

Při jakémkoliv dalším využití OSAT mimo původní projekt musí učitelé dodržet výše uvedené kroky (aby zajistili soulad s GDPR a ochránili anonymitu dat žáků online). Výjimkou je pouze závěrečná fáze, která se týká účasti studentů na dalších aktivitách projektu.

2.5 Platforma OSAT na webu projektu Stronger Youth

Alessia De Vita
VITECO







OSAT (Online Skill Assessment Tool) je interaktivní webová aplikace vyvinutá pro hodnocení sociálních dovedností mladých lidí. Je přístupná online na webu [Strongeryouth](https://strongeryouth.org), v určené sekci a poskytuje uživatelům pohodlný způsob, jak se zapojit do sebehodnocení a využít jej ve svém osobním rozvoji.

Dotazník obsahuje sadu otázek s různými odpověďmi, které mají přiřazené váhové skóre (tyto hodnoty nejsou na obrazovce viditelné). To je klíčové pro technický vývoj OSAT, který je založen na principu „podmíněné logiky“. Nástroj postupně pokládá otázky uživateli a každá odpověď má určitou váhu. Tyto váhy se sčítají a pomocí složitějších podmíněných algoritmů systém vygeneruje konkrétní výsledek. Díky tomuto principu dokáže OSAT poskytnout zpětnou vazbu po dokončení dotazníku. Různé odpovědi a jejich skóre jsou vizuálně rozlišeny barevnými indikátory, které odpovídají typu poskytnuté zpětné vazby.

Na začátku OSAT obsahuje krátký úvod, který vysvětluje cíle nástroje, cílovou skupinu a způsob použití.

Vnitřní struktura dotazníku je rozdělena do pěti klíčových oblastí, z nichž každá obsahuje určité poznatky o tématu. Soubor odpovědí se pohybuje od „Nikdy“ po „Vždy“.

Více podrobností:

-  Nikdy
-  Zřídka
-  Občas
-  Někdy
-  Často
-  Vždy

Na začátku OSAT se uživateli zobrazí prohlášení o ochraně osobních údajů (disclaimer). Toto prohlášení vysvětluje účel projektu a nástroje OSAT a informuje, že veškerá data budou zpracována v souladu s GDPR a anonymita uživatelů je zajištěna samotnou platformou.

Následuje text prohlášení s checkboxem, který je nutné zaškrtnout pro souhlas se zpracováním údajů. Tento souhlas je klíčový, protože shromážděná data budou uložena v databázi VITECO výhradně pro analytické účely.

“V rámci projektu STRONGERYOUTH (Erasmus+ Programme, Project n. 2023-1-IT03-KA220-YOU-000159325) jsou data shromažďovaná prostřednictvím dotazníku pro sebehodnocení dovedností zcela anonymní a budou využita výhradně pro účely výzkumu a vývoje související s projektem.

Tato data neumožňují přímou ani nepřímou identifikaci účastníků a budou zpracovávána v souladu s nařízením (EU) 2016/679 (GDPR). Data budou uchována pouze po dobu trvání projektu a po jeho ukončení budou trvale vymazána.“

„Pokračováním v dotazníku potvrzujete, že jste si toto oznámení přečetli a souhlasíte se zpracováním údajů za výše uvedených podmínek.“

Procházení dotazníku je poměrně snadné a srozumitelné.

Jakmile uživatel klikne na tlačítko „Start“, počítač vygeneruje náhodný kód, který se přiřadí k vyplněnému dotazníku. Po zodpovězení všech OSAT otázek, které spočívají ve výběru odpovědi, jež nejlépe vyjadřuje osobní ztotožnění se situací popsanou v otázce, si student na závěr vytiskne zpětnou vazbu ke svým odpovědím prostřednictvím příslušné funkce na platformě.

2.6 Otázky k zamyšlení

1. Jedním z hlavních cílů mentorských programů je to, že nejen mentee, ale i mentor se během procesu rozvíjí. S tímto vědomím se nabízí několik důležitých otázek k zamyšlení. Jaké jsou podle vás nejdůležitější vlastnosti, které by měl mít dospívající mentor?
2. Jaká rizika přináší výběr mentorů primárně nebo téměř výhradně na základě jejich akademických výsledků?
3. Jak lze OSAT kombinovat s metodikou pohovorů, aby bylo možné shromáždit co nejrelevantnější informace pro výběr mentorů?



Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Učitel jako Facilitátor



3. Učitel jako Facilitátor

3.1 Úvodní otázky

1. Jaká je role moderního učitele ve škole? Je stále „podavačem“ vědomostí?
2. Jak můžeme vytvořit prostředí, ve kterém žáci pracují nejefektivněji?
3. Co je vrstevnické vzdělávání a jakou roli v něm hraje učitel?



Role učitele se ve 21. století výrazně vyvinula. Tradiční model, ve kterém byl učitel hlavním poskytovatelem znalostí, ustupuje dynamičtější a komplexnější roli facilitátora. Facilitátor je ten, kdo podporuje učení, inspiruje, povzbuzuje k samostatnosti a pomáhá studentům rozvíjet jejich potenciál personalizovaným způsobem. Moderní učitel nejen předává znalosti, ale také podporuje rozvoj sociálních, emocionálních a duševních kompetencí studentů. Zaujímá proto roli lídra a organizátora prostředí, které nazýváme vzdělávací prostředí, v němž mladí lidé nacházejí příležitosti a motivaci k učení.

3.2 Vytváření vzdělávacího prostředí podporující rozvoj

Učitel-facilitátor je zodpovědný za vytvoření vzdělávacího prostředí, které podporuje rozvoj studentů na mnoha úrovních. Měl by vytvořit prostor, který podporuje otevřenost, kreativitu a spolupráci. Prostřednictvím moderních výukových metod, jako je projektová výuka, problémově orientované učení nebo využívání technologií, pomáhá učitel studentům rozvíjet kritické myšlení a schopnost samostatného řešení problémů. Takové prostředí nejen podporuje získávání znalostí, ale také buduje pocit odpovědnosti za vlastní vzdělávací proces. Aby se mladí lidé mohli sami rozvíjet, mělo by být toto prostředí inkluzivní, což znamená především bezpečné a podpůrné.

Dnešní výzvy, jako jsou duševní problémy mladých lidí, vyžadují od učitele mimořádnou citlivost a empatii. Učitel-facilitátor hraje klíčovou roli při vytváření atmosféry bezpečí a důvěry ve třídě. Je to osoba, na kterou se studenti mohou obrátit se svými problémy a která dokáže rozpoznat varovné signály naznačující obtížné emoční situace. Je však důležité, aby si uvědomoval, že nemůže jednat sám. Je nezbytná synergická spolupráce všech zúčastněných ve vzdělávacím prostředí. Spoluprací s rodiči, vychovateli a školními psychology může učitel pomoci mladým lidem zvládat výzvy, podporovat duševní zdraví



a starat se o pohodu svých studentů.

Být učitelem jako lídrem vyžaduje hodně citu, ale dnes existuje mnoho technik a způsobů, jak tuto novou roli podpořit. Například rozdělením vzdělávacího prostředí do čtyř typů podle dvou hlavních faktorů: zda je učitel přímo přítomen v procesu učení, nebo dává prostor pro samostatnou práci, a zda se jedná o individuální nebo skupinovou práci.






- **Individuální práce za přítomnosti učitele**, v tomto případě se učitel ujímá role mentora. Motivuje k učení, ale zároveň poskytuje individuální podporu studentovi. Někdy stačí jeden na jednoho rozhovor, který nezabere mnoho času, ale umožní nejen diagnostikovat problém studenta, ale také vybrat vhodnou cestu individuálního rozvoje.



- **Skupinová práce za přítomnosti učitele**, učitel zde vystupuje spíše jako kouč, který motivuje ke společnému úsilí, vede skupinu a v závislosti na úkolu se skupinou spolupracuje nebo ji instruuje. Při práci v tomto prostředí je velmi užitečné vytvořit vztah autority, vzor, který ukazuje skupině, jak jednat a co dělat.



- **Individuální práce bez přímé přítomnosti učitele** je typ práce známý taky jako smostatné učení. Správným výběrem materiálů, času a motivace (pozitivní, nikoli negativní!) student sám dospěje k řešení problému nebo si osvojí znalosti. Vytvoření takového prostředí vyžaduje, aby učitel dobře znal studenta. Důležité faktory, které je třeba zvážit:

-  kognitivní schopnosti (úkoly zadávané studentovi by pro něj neměly být ani příliš obtížné, protože by je nezvládl, ani příliš snadné, protože by se nudil a nedělal by je);
-  způsob, jakým si organizuje vlastní práci (student, který si nedokáže sám organizovat své činnosti, by neměl mít úplnou volnost v tom, na čem a kdy pracuje, je lepší zadávat velmi konkrétní, krátké úkoly s krátkým termínem);
-  organizační možnosti samostatné práce (někdy z různých důvodů, např. ekonomických, nemají žáci doma podmínky pro samostatnou práci, bylo by dobré jim poskytnout možnost samostatné práce ve škole).



- **Skupinová práce bez přímé přítomnosti učitele** je typem výukového prostředí, který nás vzhledem k charakteru projektu Stronger Youth zajímá nejvíce. V tomto případě učitel zadává úkol a sleduje výkon skupiny. Jedná se o typický typ vzdělávacího prostředí pro projektovou metodu, ale také pro vrstevnické vzdělávání.

3.3 Vrstevnické vzdělávání

Vrstevnické vzdělávání je metoda, při níž se studenti učí navzájem prostřednictvím společné činnosti a sdílení zkušeností. Učitel-facilitátor zde hraje koordinační roli, podporuje studenty při budování vztahů založených na důvěře a spolupráci. Organizováním diskusí a skupinových projektů pomáhá učitel studentům rozvíjet sociální kompetence, jako je komunikace, empatie a řešení konfliktů. Vrstevnické vzdělávání nejen podporuje efektivnější učení, ale také buduje pouta mezi studenty, což má pozitivní dopad na atmosféru ve třídě.

Jednou ze základních determinantů a zároveň charakteristickým rysem vrstevnického vzdělávání je, že žáci ve svém prostředí používají stejné komunikační kódy. Snáze si vytvoří vrstevnický vztah a dokážou si lépe předávat informace nebo učit dovednosti. Často se také stává, že vrstevnické vzdělávání výrazně ulehčuje práci učitele s třídním kolektivem, protože schopnější student může převzít roli „asistenta“ a pomoci spolužákům, kteří mají potíže s porozuměním.

3.4 Učitel jako lídr a průvodce - praktické důsledky

Učitel v roli lídra je vzorem a průvodcem svých studentů. Svým přístupem, nasazením a schopností budovat vztahy inspiruje studenty k dosažení jejich vlastních cílů. Lídr třídy nejen vede, ale také naslouchá a zapojuje studenty do rozhodování o vzdělávacím procesu. Demokratizace života ve třídě, pokud je kombinována s jasným přenesením odpovědnosti za rozhodnutí na studenty, výrazně podporuje motivaci, učí odpovědnosti, samostatnosti a kritickému myšlení, včetně předvídání důsledků vlastního nebo cizího jednání. Důležitým aspektem role lídra je také schopnost motivovat studenty a rozpoznat jejich individuální potřeby a talenty. Tato role zahrnuje také dohled nad plánovacím procesem, v němž jsou na začátku voleny jednodušší činnosti, zatímco složitější aktivity se objevují postupně v průběhu jeho vývoje. Je však zásadní, aby samotné plánování a výběr činností neprováděl edukátor, bez ohledu na to, zda je specialistou. Tyto úkoly by měli přebírat studenti, protože si tím nejen rozvíjejí své předvídací a organizační dovednosti, ale zároveň si budují smysl pro odpovědnost vůči sobě i ostatním. Nejtěžší rolí lídra však je ponechat studentům

prostor pro samostatnou činnost tam, kde je to možné. To zahrnuje pozorování, sledování procesu vrstevnických aktivit a zásah pouze tehdy, když je to nezbytné nebo když o to studenti sami požádají. To je náročné, protože učitelé jsou zvyklí na vedoucí roli ve škole a často nejsou schopni „předat pole“ studentům, aby mohli jednat zcela samostatně. To souvisí také s obtížným procesem monitorování, který by měl být pozorný, ale nenápadný.

3.5 Otázky k zamyšlení

1. Jaká je role učitele-lídra?
2. Jak vytvořit vzdělávací prostředí, ve kterém studenti mohou naplnit svůj potenciál?
3. Jaká je role učitele ve vrstevnickém vzdělávání?
4. Proč je vrstevnické vzdělávání nejen efektivní, ale může být přínosem i pro samotného učitele?





STRONGER YOUTH

Autor: Alessandra Fiorilla (PRISM
Impresa sociale s.r.l.)

Vrstevnický mentoring



4. Vrstevnický mentoring - Myšlenka

4.1 Úvodní otázky

1. Jak může vrstevnický mentoring podpořit duševní zdraví mladých lidí?
2. Jaké jsou klíčové role mentora a menteeho ve vrstevnickém mentoringu zaměřeném na emoční pohodu?
3. Jaké strategie můžete implementovat k efektivnímu vedení mentorů i mentees v jejich rolích?
4. Jak si představujete nastavení hranic, které zajistí zdravý mentoringový vztah podporující růst a porozumění?



4.2 Porozumění základům vrstevnického mentoringu

Vrstevnický mentoring je podpůrný přístup k duševnímu zdraví, který propojuje mladé lidi s vrstevníky, kteří rozumí jejich problémům. Posilováním důvěry a snižováním stigma vrstevnickí mentoři vytvářejí bezpečné prostory pro otevřené rozhovory, podporují odolnost a emoční růst.

4.3 Jak může vrstevnický mentoring podpořit duševní zdraví mladých lidí?

Vrstevnický mentoring nabízí jedinečný a neformální přístup k podpoře duševního zdraví mladých lidí, vytváří vztahy založené na důvěře, empatii a vzájemném porozumění. Odstraňuje hierarchii, která často brání vyhledání pomoci od dospělých nebo profesionálů, což umožňuje mladým lidem svěřovat se vrstevníkům, kteří čelí podobným výzvám.

Mentoři vybavení nástroji na podporu duševního zdraví sdílejí své vlastní zkušenosti, což buduje důvěru a povzbuzuje mentees k vyjádření svých pocitů. Iniciativy, jako je podcastová série Do You Dream? a TEDx přednáška Taylora Schada, ukazují, jak vrstevnický mentoring podporuje pocit sounáležitosti. Tyto platformy umožňují studentům sdílet své zranitelnosti a normalizovat rozhovory o duševním zdraví, což jim pomáhá necítit se izolovaně.

Vrstevnický mentoring také usnadňuje životní přechody, zejména v prostředí vzdělávání. Výzkumy ukazují, že mentoři pomáhají novým studentům sociálně i akademicky se začlenit, což významně snižuje pocity izolace a riziko předčasného ukončení studia.

Pozitivní dopady vrstevnického mentoringu jsou dobře zdokumentované jak pro mentory, tak pro mentees. Mentory často čeká zlepšení schopností uvažování, vyšší sebevědomí a zvýšená empatie a dovednosti řešení konfliktů. Mentees naopak těží z lepších akademických výsledků, rozvinutějších sociálních dovedností, vyšší sebedůvěry a snížení problémového chování.

Stručně řečeno, vrstevnický mentoring je mocný nástroj podpory duševního zdraví, který vytváří bezpečné prostory, kde se mladí lidé mohou spojit, odstranit stigma a budovat odolnost prostřednictvím sdílených zkušeností s těmi, kdo jim skutečně rozumí.


4.4 Jaké jsou klíčové role mentora a menteeho v oblasti emoční pohody?


Ve vrstevnických mentoringových vztazích zaměřených na emoční pohodu hrají klíčovou roli jak mentoři, tak mentees, přičemž každý přispívá k podpůrnému a obohacujícímu prostředí. Porozumění těmto rolím pomáhá optimalizovat mentoringovou zkušenost a podporovat růst a emoční odolnost mladých lidí.




Role a odpovědnosti mentora

Mentor je obvykle člověk, který překonal podobné výzvy, což mu umožňuje autenticky se vztahovat k zážitkům svého menteeho. Mezi jeho klíčové odpovědnosti patří:

 **Aktivní naslouchání:** mentoři poskytují bezpečný prostor bez odsuzování, kde mohou mentees svobodně vyjádřit své pocity a obavy. Tato role naslouchajícího je zásadní pro budování důvěry a navázání pevného mentorského vztahu.

 **Empatie a podpora:** efektivní mentoři projevují empatii a pomáhají mentees cítit se pochopeni a oceněni. Uznávají emoce svěřenců, čímž posilují pocit sounáležitosti a bezpečí.

 **Sdílení zdrojů:** mentoři sdílejí své copingové strategie, nástroje a zdroje z vlastních zkušeností. Například podcast „Do You Dream?“ poukazuje na to, jak mentoři vedou své vrstevníky k překonávání emocionálních výzev a poskytují jim praktické rady, které jim pomáhají zvládat stres a úzkost.



Podpora nezávislosti: mentoři poskytují podporu a zároveň pomáhají svým mentees rozvíjet jejich schopnosti řešit problémy a odolnost. Povzbuzují mentees, aby si stanovili osobní cíle a pracovali na jejich dosažení, čímž podporují pocit odpovědnosti za jejich emocionální pohodu.

Důležitost mentorství v době krize vyzdvihuje Taylor Schad ve své přednášce na TEDx. Poté, co ve své školní komunitě zažila významnou ztrátu, iniciovala projekt Cobbler 2 Cobbler, v jehož rámci mentoři vybavili studenty nástroji pro zvládání složitých situací v oblasti duševního zdraví. To podtrhuje zásadní roli mentorů při poskytování emocionální podpory, zejména v náročných obdobích.



Role a odpovědnosti menteeho

Mentees mají také specifické povinnosti, které zvyšují efektivitu mentorského vztahu:



Otevřenost vůči podpoře: mentees jsou povzbuzováni, aby se otevřeně dělili o své pocity a problémy. Tato otevřenost je zásadní pro budování smysluplného vztahu s mentorem.



Aktivní účast: mentees by se měli aktivně zapojovat do diskusí a projevat ochotu přijímat zpětnou vazbu a učit se od svých mentorů. Toto

aktivní zapojení posiluje zkušenosti s mentoringem a podporuje vzájemný růst.



Stanovení osobních cílů: ve spolupráci s mentorem by si mentees měli určit a stanovit osobní cíle svého rozvoje. Tento proces stanovování cílů pomáhá mentees zaměřit se na jejich emocionální růst a udává směr jejich cesty.



Respektování hranic: mentees musí chápat a respektovat hranice stanovené v rámci mentorského vztahu. Tento respekt zajišťuje bezpečné a podpůrné prostředí, které je pro efektivní mentoring klíčové.

Ve sérii „Do You Dream?“ studenti reflektují své emoční zápasy a zdůrazňují, jak jim mentoringový program pomáhá lépe formulovat své výzvy. To ilustruje význam aktivní účasti v mentoringovém procesu – mentees, kteří se smysluplně zapojují, mají větší pravděpodobnost, že budou z poskytované podpory těžit.



4.5 Jaké strategie můžete implementovat, abyste efektivně vedli mentory a mentees v jejich rolích?

Model B.E.S.T.

Navigace mentoringovým procesem může být obohacena využitím modelu B.E.S.T., který definuje čtyři klíčové fáze mentoringového vztahu: Budování (Building), Posilování (Enhancing), Udržování (Sustaining) a Přechod (Transitioning). Porozumění těmto fázím pomáhá mentorům i mentees efektivně se vést navzájem během celého procesu.

Budování je úvodní fází, ve které se zakládá důvěra. Je klíčové přistupovat k této fázi s konzistencí, autentičností a otevřenou myslí. Udělejte si čas na sebevědomé představení, naučte se správně vyslovovat jméno svého menteeho a najděte společné zájmy. Tento počáteční kontakt nastavuje tón pro celý vztah.

Jakmile je vztah založen, přesouváte se do fáze **Posilování**, která se zaměřuje na stanovování cílů a prohloubení diskusí. Tato fáze je příležitostí pro menteeho, aby vyjádřil své ambice, a proto je důležité aktivně naslouchat a vyhnout se vnucování vlastních cílů. Povzbuzujte je k prozkoumání svých zájmů a pomozte jim identifikovat jasné a dosažitelné cíle.

Jak se vztah vyvíjí, vstupujete do fáze **Udržování**. Důvěra je pevnější a konverzace se stávají osobnějšími a otevřenějšími. Tato nová úroveň pohodlí však může přinášet i výzvy. Je důležité pravidelně hodnotit pokrok, znovu posoudit cíle a vyjednávat očekávání, aby si vztah udržel svůj směr.

Nakonec přichází fáze **Přechodu**, kde je klíčová příprava na změnu. Otevřeně diskutujte o budoucnosti vašeho vztahu, oslavujte dosažené úspěchy a objasněte, co bude následovat. Zajistěte, aby vy i váš mentee měli pocit uzavření, vztah zakončete pozitivně a potvrďte pokračující spojení.

Dodržováním modelu B.E.S.T. mohou mentoři i mentees procházet svou cestou s jasností a účelem, což nakonec přispívá k odměňujícímu a produktivnímu mentoringovému zážitku.

Tipy pro budování důvěry

Budování důvěry je zásadní pro úspěšný mentoringový vztah. Zde je několik praktických tipů, které mentorům pomohou vytvořit důvěru se svými mentees:

- 1 Budte konzistentní:** Ujistěte se, že vaše činy odpovídají vašim slovům. Pokud se k něčemu zavázete, splňte to. Spolehlivost pomáhá menteeemu cítit se v tomto vztahu bezpečně.
- 2 Projevujte vzájemný respekt:** Uvědomte si, že pocházíte z různých prostředí

a zkušeností. Vyhněte se vnucování svých názorů nebo tlačení menteeho do nepříjemných situací.

- 3 Podporujte:** Používejte povzbuzující jazyk a vyhněte se odmítavým poznámkám. Dejte najevo, že jste na jejich straně, bez ohledu na jejich výzvy.
- 4 Procvičujte aktivní naslouchání:** Věnujte pozornost zájmům a obavám svého menteeho. Více poslouchejte, než mluvíte, a rady poskytněte pouze tehdy, když o to požádají.
- 5 Nechte je vést:** Umožněte menteemu řídit konverzaci a stanovovat cíle. To je posiluje a upevňuje jejich pocit, že jejich myšlenky a pocity jsou důležité.
- 6 Buďte přítomní:** Během společného času buďte pozorní a angažovaní. Mentee by měl mít pocit, že je středem vaší pozornosti.
- 7 Mějte radost:** Nezapomeňte si proces užívat! Budování vztahu prostřednictvím společných aktivit může později usnadnit řešení náročnějších problémů.
- 8 Buďte realističtí:** Stanovujte dosažitelné cíle a vyhněte se závazkům, které vyžadují nadměrné množství času, peněz nebo úsilí. Tento přístup pomáhá udržet praktickou perspektivu mentoringového vztahu.
- 9 Buďte autentičtí:** Nepokoušejte se hrát roli, abyste se spojili se svým menteem. Být sám sebou je nejlepší způsob, jak si vytvořit skutečnou důvěru a porozumění.

4.6 Reflexe a praktické využití

Tyto reflexe mají za cíl pomoci edukátorům přejít od teorie k praxi a zajistit, že vrstevnický mentoring bude efektivně integrován do jejich podpůrných systémů pro mladé lidi.

1. Jaké kroky můžete podniknout k podpoře rolí a odpovědností mentorů a mentees ve vašem prostředí?
2. Jak budete komunikovat důležitost hranic mentorům i mentees?
3. Jakými způsoby můžete sbírat a sdílet úspěšné příběhy z vašeho mentoringového programu?
4. Jak můžete vytvořit podpůrné prostředí, které povzbuzuje otevřený dialog mezi studenty?



Autor: Alex Ursulescu (CPIP)

Soubor aktivit



5. Soubor aktivit

5.1 Úvodní otázky

1. Jaká je role učitele při podpoře sociálního a osobnostního rozvoje adolescentů?
2. Jak učitel vytváří vzdělávací prostředí, které podporuje empatii, komunikaci a týmovou práci?
3. Jaké aktivity mohou pomoci edukátorům budovat emocionální odolnost a podporovat pohodu mezi adolescenty?



5.2 Přehled Souboru nástrojů

Soubor Nástrojů poskytuje komplexní rámec pro edukátory, který jim umožňuje vést adolescenty klíčovými oblastmi osobního, sociálního a emocionálního růstu. Navržen pro flexibilitu, podporuje učitele při rozvoji všestranného rozvoje studentů ve věku 12-20 let, přičemž umožňuje přizpůsobení různým podmínkám ve třídě a individuálním potřebám. Soubor Nástrojů čerpá z různých metod a pedagogických přístupů, které jsou interaktivní a reflexivní, čímž zajišťuje smysluplné zapojení studentů do procesu učení.

5.3 Klíčové složky Souboru nástrojů

Soubor nástrojů je rozdělen do čtyř hlavních oblastí: **Sociální dovednosti**, **osobní dovednosti**, **psychická odolnost** a **životní pohoda**. Každá kategorie je navržena tak, aby se zabývala různými aspekty rozvoje žáků, a to pomocí rozmanité škály aktivit a výukových strategií, které podporují jak individuální růst, tak vzájemné učení.

1 Sociální dovednosti



Zaměření: Pomáhat žákům rozvíjet mezilidské schopnosti, které jsou nezbytné pro budování vztahů a efektivní spolupráci s ostatními.

Sociální dovednosti jsou základem zdravých interakcí a vztahů. Jsou to dovednosti, které umožňují jednotlivcům efektivně komunikovat, vcítit se do druhých, spolupracovat a řešit konflikty. Pro dospívající jsou tyto dovednosti nezbytné, aby jim pomohly orientovat se ve

složitém sociálním prostředí, od přátel a rodinné dynamiky až po školu a budoucí interakce na pracovišti.

Sociální dovednosti jsou obzvláště důležité v období dospívání, kdy jsou vztahy s vrstevníky často středem pozornosti. Rozvoj těchto dovedností umožňuje mladým lidem vytvářet smysluplné vazby, získávat sebedůvěru a uspět v osobním i profesním kontextu.

Soubor nástrojů nabízí aktivity, které mají posílit komunikační dovednosti studentů, zlepšit jejich schopnost pracovat v týmu a podpořit empatii. Tyto aktivity budou zahrnovat cvičení pro skupinovou spolupráci, diskuse, které podporují porozumění různým perspektivám, a reflexe podporující emoční inteligenci. Zlepšením svých sociálních dovedností budou studenti lépe připraveni na orientaci v osobních vztazích i v budoucím profesním prostředí.

Najdete zde strukturované aktivity, které zahrnují interakci mezi kolegy, což studentům poskytne příležitost procvičit si aktivní naslouchání, vyjednávání a řešení konfliktů. Tyto aktivity se také zaměří na to, jak pěstovat pozitivní vztahy prostřednictvím efektivní komunikace a empatie.

2 Osobní dovednosti



Zaměření: Podpora sebepoznání, zvládnání emocí a stanovování cílů pro podporu osobního růstu.

Osobní dovednosti jsou o sebepoznání a snaze stát se nejlepší verzí sebe sama. Zahrnují sebeuvědomění, seberegulaci a schopnost stanovovat a dosahovat smysluplných cílů. Dospívající se v této fázi učí definovat svou identitu, porozumět svým silným a slabým stránkám a stanovit si aspirace. Osobnostní kompetence poskytují dospívajícím nástroje k pochopení sebe sama a k rozhodování, které je v souladu s jejich dlouhodobou vizí. Tento proces podporuje sebedůvěru, nezávislost a odolnost a umožňuje jim převzít odpovědnost za svou budoucnost.

Soubor nástrojů zahrnuje aktivity zaměřené na rozvoj sebeuvědomění a seberegulace žáků. Aktivity, jako jsou cvičení k řízení reflexi, pomohou studentům prozkoumat jejich silné a slabé stránky, zvládat své emoce a pochopit dopad svého chování na ostatní. Nástroje také povzbudí studenty, aby si stanovili realistické a dosažitelné cíle, a poskytnou jim tak strukturu, která jim umožní cíleně usilovat o osobní rozvoj.

Najdete zde zdroje usnadňující cvičení sebehodnocení, při nichž mohou žáci reflektovat svůj pokrok a identifikovat oblasti, v nichž je třeba se zlepšit. Cílem těchto aktivit je podpořit

růstové myšlení tím, že pomáhají studentům naučit se stanovovat smysluplné osobní cíle, přebírat odpovědnost za své činy a neustále usilovat o sebezdokonalování.

3 Psychická odolnost



Změření: Poskytnout studentům dovednosti, jak se vyrovnat s problémy, zvládat stres a budovat emocionální sílu.

Duševní odolnost je stále více považována za klíčovou dovednost pro dospívající, kteří často čelí různým emocionálním, sociálním a studijním tlakům. Soubor nástrojů obsahuje aktivity, které rozvíjejí odolnost žáků prostřednictvím cvičení na řešení problémů, technik zvládání stresu a strategií pro zvládání nepříznivých situací. Tyto aktivity podporují pocit kontroly a pomáhají studentům stát se přizpůsobivějšími a schopnějšími překonávat obtíže.

Rozvoj psychické odolnosti nejen chrání duševní zdraví, ale také připravuje dospívající na realitu dospělého života, kde jsou neúspěch a nejistota nevyhnutelné. Odolnost podporuje pozitivní pohled na svět a umožňuje mladým lidem vytrvat, i když čelí obtížím.

V této části budete vybaveni zdroji, které vám pomohou zapojit studenty do cvičení zaměřených na budování odolnosti, jež mohou zahrnovat postupy všímavosti, relaxační techniky a adaptivní strategie myšlení. Tím, že soubor nástrojů podporuje emoční odolnost, pomáhá studentům lépe se vyrovnat s každodenními problémy i složitějšími emočními situacemi.

4 Životní pohoda



Zaměření: Podpora komplexní pohody, včetně fyzického, duševního a sociálního zdraví.

Pohoda se týká celkového zdraví a rovnováhy jedince a zahrnuje fyzické, emocionální a sociální aspekty. Pro dospívající to znamená, že se cítí podporováni, propojeni a schopni prospívat v různých oblastech života. Blahobyt neznamená jen absenci problémů, ale přítomnost pozitivních postupů a prostředí, které jedinci umožňují prosperovat.

Soubor nástrojů klade velký důraz na celkovou pohodu žáků a uvědomuje si, že zdravé a podpůrné prostředí je nezbytné jak pro studijní úspěch, tak pro osobní rozvoj. Tato část obsahuje aktivity zaměřené na podporu jak fyzického zdraví, jako jsou jednoduché fitness




procedury, tak duševní pohody prostřednictvím systémů vzájemné podpory a diskusí o emoční pohodě.

Kromě toho jsou zde uvedeny aktivity určené k vytvoření pocitu společenství ve třídě. Budete vedeni k tomu, jak vytvořit bezpečný a inkluzivní prostor, kde se studenti cítí oceňováni a podporováni a kde je jejich pohoda považována za nedílnou součást jejich učení.




5.4 Typy činností zahrnutých do Souboru nástrojů

Soubor nástrojů zahrnuje řadu interaktivních, reflektivních a zážitkových aktivit. Každá aktivita je v souladu s teoretickými základy a praktickými cíli sady nástrojů, což zajišťuje její relevanci a zapojení. Níže naleznete několik příkladů aktivit, které jsou součástí Souboru nástrojů:




1 Aktivity zaměřené na sociální dovednosti

-  **Budování empatie prostřednictvím vyprávění příběhů:** Účastníci sdílejí osobní příběhy, aby rozvíjeli empatii prostřednictvím aktivního naslouchání a reflexe emocí druhých.
-  **Walking in Their Shoes:** Skupiny pracují se scénářovými kartičkami, aby si představily, jak se cítí ostatní v náročných situacích, což podporuje zaujímání perspektivy z jiných úhlů pohledu a soucitné reakce.
-  **Hraní rolí při řešení konfliktů:** Studenti se zapojují do řízených hraní rolí, aby nacvičovali deeskalaci neshod a hledali vzájemně prospěšná řešení.





2 Aktivity zaměřené na osobnostní dovednosti

-  **Mapa sebeobjevování:** Studenti vizuálně organizují své silné stránky, hodnoty a cíle, aby získali vhled do své identity a oblastí pro růst.
-  **Vytváření vision boardu:** Účastníci vytvářejí vizuální zobrazení svých aspirací, což podporuje kreativitu a motivaci.
-  **30-denní výzva:** Studenti se zaváží k malému, dosažitelnému každodennímu návyku v průběhu 30 dnů, což podporuje vytrvalost a sebekázeň.

3 Aktivity zaměřené na psychickou odolnost




-  **Soubor nástrojů pro zvyšování odolnosti:** Studenti brainstormují a kategorizují strategie zvládání do fyzických, emocionálních, sociálních a kognitivních kategorií, čímž vytvářejí personalizovanou sadu nástrojů pro řízení stresu.
-  **Mapování stresu:** Účastníci si vizualizují své stresory a identifikují proveditelná řešení prostřednictvím strukturovaného mapovacího procesu.
-  **Cvičení kontrolovaného dýchání:** Jednoduché praktiky mindfulness učí studenty regulovat své emoce a snižovat stres v okamžicích přetížení.

4 Aktivity zaměřené na pohodu

-  **Kolaborativní nástěnná malba:** Skupiny spolupracují na vytvoření nástěnné malby reprezentující jejich kolektivní identitu, což podporuje komunitu a týmovou práci.
-  **Kulturní mozaika:** Studenti oslavují rozmanitost sdílením kulturních artefaktů, jídla a příběhů ve strukturované události.
-  **Team-Buildingová Olympiáda:** Týmy soutěží ve zábavných výzvách, jako jsou překážkové dráhy a kreativní řešení problémů, s důrazem na spolupráci a fyzickou aktivitu.
-  **Deník vděčnosti:** Denní psaní deníku pomáhá studentům přemýšlet o pozitivních zkušenostech a rozvíjet tak myšlení založené na vděčnosti a odolnosti.

5.5 Praktické využití

Každá aktivita je navržena tak, aby byla uživatelsky přívětivá a přizpůsobitelná, s jasnými pokyny, výukovými cíli a pokyny pro přípravu. Například:

-  **Doba trvání a materiály:** Aktivity mají různou délku (od pětiminutových dechových cvičení až po dvouhodinové nástěnné malby) a obsahují snadno dostupné materiály, jako jsou deníky, samolepicí poznámky a fixy.
-  **Flexibilita:** Učitelé mohou upravit obtížnost a zaměření aktivit tak, aby vyhovovaly různým věkovým skupinám a prostředí třídy.
-  **Integrace:** Aktivity lze začlenit do plánů vyučovacích hodin, školních akcí nebo mimoškolních programů, čímž se zajistí soulad s širšími vzdělávacími cíli.

5.6 Závěr

Soubor nástrojů poskytuje edukátorům robustní rámec pro podporu komplexního rozvoje dospívajících. Tyto nástroje se zaměřují na klíčové oblasti, jako jsou sociální dovednosti, emoční odolnost, osobní růst a pohoda, a pomáhají tak připravit žáky na to, aby se s důvěrou a přizpůsobivostí vyrovnali s životními výzvami.

5.7 Otázky k zamyšlení

1. Které nástroje nejvíce odpovídají potřebám mých žáků a jak je mohu přizpůsobit své třídě?
2. Jak mohu tyto aktivity využít k posílení pocitu společenství a sounáležitosti mezi svými studenty?
3. Jak budu měřit úspěšnost těchto aktivit při podpoře sociálního a emocionálního rozvoje žáků?
4. Jaké další zdroje nebo strategie by mohly tyto nástroje doplnit, aby se maximalizoval jejich dopad?





STRONGER YOUTH

Autor: Aneta Vodičková (PELICAN)

Monitoring a Hodnocení



6. Monitoring a Hodnocení procesu vrstevnického mentoringu

6.1 Úvodní otázky

1. Jaké jsou hlavní cíle monitorování a hodnocení ve vrstevnickém mentoringu?
2. Jak mohou edukátoři vyvážit dohled a posilování samostatnosti ve vrstevnickém mentoringu?
3. Které nástroje a strategie mohou zefektivnit proces monitorování a hodnocení?



Efektivní monitoring a hodnocení jsou klíčovými součástmi jakéhokoli procesu vrstevnického mentoringu, zajišťují, že mentorská činnost probíhá podle plánu a že dosahuje požadovaných výsledků. Hlavním cílem této kapitoly je poskytnout edukátorům návod, jak monitorovat a hodnotit proces vrstevnického mentoringu, aby z něj měli užitek jak mentoři, tak mentee. Monitorování se zaměřuje na sledování průběhu mentorského vztahu a prováděných aktivit, zatímco hodnocení se zabývá měřením dopadů, úspěšnosti a oblastí, které je třeba zlepšit.

V kontextu projektu Stronger Youth, jehož cílem je posílení sociální odolnosti a prevence depresivního chování či sociálního vyloučení mezi ohroženými dospívajícími, hrají monitorování a hodnocení klíčovou roli při zajišťování efektivního využívání nástrojů a aktivit a dosažení požadovaných výsledků, jako je zvýšení sebevědomí, sociálních kompetencí a osobního růstu.

6.2 Cíle monitorování a hodnocení

Hodnocení se zaměřuje na posouzení úspěšnosti mentorských aktivit v klíčových milnících:

- 1 Sledování pokroku** - zajištění, že mentorský proces odpovídá cílům projektu, jako je zlepšení sociálních kompetencí, posílení osobní odolnosti a podpora inkluze.
- 2 Zajištění pohody účastníků** - monitorování pomáhá včas identifikovat potenciální problémy, jako jsou konflikty nebo emoční stres, což umožňuje edukátorům nebo



supervizorům zasáhnout, pokud je to nutné.

- 3 Měření dopadu** - hodnocení posuzuje, nakolik byl mentorský vztah úspěšný při dosahování výsledků, jako je zlepšení komunikačních dovedností, zvýšení sociální inkluze a duševní pohody.
- 4 Informování o průběžném zlepšování** - zpětná vazba získaná prostřednictvím hodnocení umožňuje zlepšovat návrh a realizaci mentorských aktivit. To zajišťuje, že mentoři i mentee získávají z mentoringu maximální užitek.
- 5 Podpora role edukátora** - tento proces pomáhá edukátorům plnit jejich roli supervizora jako participativního pozorovatele a poskytuje jim data pro vedení s minimálním zásahem, když je to potřeba.

6.3 Hodnocení mentorského procesu

Monitorování je průběžná činnost v reálném čase, která zahrnuje pravidelné kontroly s cílem zajistit, že mentorský proces probíhá hladce. Pro edukátory to znamená najít rovnováhu mezi dohledem a nezasahováním, v souladu s cílem projektu posilovat vrstevnické vztahy. Klíčové aspekty monitorování zahrnují:

- 1 Pravidelné kontroly** - edukátoři by měli plánovat pravidelné kontroly s mentory i mentee, aby zjistili jejich pokrok. Tyto kontroly mohou být vedeny polo-strukturovaně, přičemž se obě strany ptají, jak se cítí v mentorském vztahu, jaké aktivity provádějí a jaké výzvy případně řeší.
- 2 Sledování aktivit** - je důležité monitorovat, které aktivity byly dokončeny a jak na ně mentee reagovali. Edukátoři mohou vytvářet jednoduché záznamy nebo používat online nástroje pro sledování, kde mentoři zaznamenávají aktivity a reflektují výsledky.
- 3 Emoční a duševní pohoda** - vzhledem k zaměření na prevenci depresivního chování je zásadní sledovat emoční pohodu mentorů i mentee. Edukátoři by měli být vyškoleni k rozpoznávání časných příznaků stresu nebo nezájmu, aby mohli včas zasáhnout.
- 4 Dokumentace pokroku** - mentory i mentee je třeba povzbudit k vedení osobních deníků nebo záznamů, kde reflektují svůj pokrok, výzvy a úspěchy. Tyto dokumenty poskytují cenné informace pro hodnocení a pomáhají oběma stranám sledovat osobní rozvoj.



Edukátoři by měli fungovat jako facilitátoři, zajišťovat pozitivní vztah mezi mentorem a mentee a přitom se vyvarovat mikromanagementu. To vyžaduje přístup participativního pozorování, kdy si edukátoři udržují přehled o mentorských dynamikách, aniž by do nich zasahovali, pokud to není nutné.

6.4 Hodnocení mentorského procesu

Hodnocení se zaměřuje na posouzení úspěšnosti mentorského procesu poté, co byly dosaženy určité milníky nebo cíle. V projektu Stronger Youth to zahrnuje hodnocení míry, do jaké mentorská činnost zlepšila sociální, osobní a mentální odolnost mentee a poskytla smysluplné rozvojové příležitosti mentorům.

- 1 Měření sociálních a osobních kompetencí:** jedním z klíčových cílů projektu je rozvoj měkkých dovedností, jako je komunikace, empatie a sociální odolnost. Hodnocení by mělo zahrnovat kvalitativní metody, jako jsou sebehodnotící dotazníky, zpětnovazební formuláře nebo reflexní diskuze s mentory i mentee. Například mentee mohou být dotázáni, jak se od zapojení do mentorských aktivit zlepšilo jejich sebevědomí nebo sociální dovednosti.
- 2 Hodnocení založené na výsledcích:** Edukátoři by měli sledovat hmatatelné výsledky, jako je zlepšení školní účasti, snížení konfliktů nebo zvýšení zapojení do sociálních aktivit.
- 3 Mezikulturní a sociální inkluze:** s ohledem na zaměření projektu na inkluzivní přístupy by měli edukátoři posuzovat, zda se mentee cítí více přijati ve své komunitě a zda si prostřednictvím společných aktivit s mentory osvojili povědomí o mezikulturní kompetenci.

Formativní a sumativní hodnocení

- a Formativní hodnocení** probíhá průběžně, sbírá zpětnou vazbu během mentorského procesu a umožňuje včasné úpravy. To může zahrnovat dotazníky po každé významné mentorské aktivitě k hodnocení spokojenosti a oblastí ke zlepšení.
- b Sumativní hodnocení** probíhá na konci mentorského období, aby posoudilo celkovou efektivitu. To může zahrnovat podrobné rozhovory nebo diskuze v rámci focus group s mentory, mentee a edukátory.

6.5 Nástroje pro monitorování a hodnocení

Různé digitální nástroje mohou usnadnit proces monitorování a hodnocení. Níže jsou



Úvod

Potřeby mládeže

Výběr mentorů:
příspěvekUčitel jako
FacilitátorVrstevnický
mentoring

Soubor aktivit

Monitoring a
Hodnocení

uvedeny doporučené nástroje a metody, které mohou edukátoři použít k efektivnímu sledování a hodnocení mentorského procesu:

- 1 Trello:** Tento nástroj pro řízení projektů je velmi flexibilní pro použití v mentorských programech. Každá dvojice mentor-mentee může mít sdílenou tabuli v Trello, kde zaznamenává aktivity, stanovuje cíle a dokumentuje pokrok. Edukátoři mohou tyto tabule sledovat v reálném čase, což jim umožňuje monitorovat proces bez rušivých zásahů. Edukátoři nebo mentoři mohou vytvořit samostatné tabule pro každou dvojici a všichni účastníci mohou přidávat komentáře. Dále je možné využít seznamy pro kategorizaci úkolů nebo aktivit (např. „Dokončené aktivity“, „V průběhu“).
- 2 Google forms:** Tento snadno použitelný nástroj je vhodný pro vytváření hodnoticích dotazníků. Edukátoři mohou vytvořit průzkumy před a po programu, aby posoudili změny v kompetencích mentorů a mentee a jejich duševní pohodě. Data z dotazníků mohou být automaticky zpracována do grafů a tabulek, což usnadňuje jejich analýzu.
- 3 Deníky a reflexní záznamy:** Tyto nástroje mohou být využity jak pro monitorování, tak pro hodnocení. Mentory a mentee mohou pravidelně zasílat reflexní záznamy, buď digitálně (pomocí Google Docs nebo podobných nástrojů), nebo na papíře, kde popisují své zkušenosti, výzvy a úspěchy.

Proces monitorování a hodnocení není jen nezbytný pro sledování úspěšnosti aktivit vrstevnického mentoringu, ale také slouží jako mocný nástroj pro průběžné zlepšování. Prostřednictvím efektivního monitorování mohou edukátoři zajistit, že mentorský vztah zůstane produktivní a podpůrný, zatímco pravidelná hodnocení poskytují jasná data o dosažených výsledcích.

Díky využití digitálních nástrojů, jako je Trello, Google Forms a platformy pro sebehodnocení, mohou edukátoři zjednodušit celý proces, což zajišťuje, že mentoři a mentee se cítí podporováni, zatímco si udržují nezávislost v mentorském procesu. Tyto procesy nakonec zaručují, že projekt Stronger Youth splní svůj cíl posílit odolnost, sociální inkluzi a duševní pohodu mezi ohroženými dospívajícími.

6.6 Otázky k zamyšlení



1. Jaké strategie jsou nejúčinnější pro vyvážení dohledu a posilování samostatnosti v mentorských vztazích?
2. Jak můžete zlepšit hodnoticí proces, aby zachycoval smysluplnější zpětnou vazbu od mentorů a mentee?
3. Jakou roli hrají digitální nástroje při zlepšování vaší schopnosti monitorovat a hodnotit mentorskou činnost?

Úvod

Potřeby mládeže

Výběr mentorů:
příspěvek

Učitel jako
Facilitátor

Vstevnický
mentoring

Soubor aktivit

Monitoring a
Hodnocení

Autor: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

The background is a dark, textured surface. In the center, there is a glowing lightbulb. Surrounding it are several semi-transparent, light-colored speech bubbles of various shapes. A white rectangular box with a thin black border is positioned in the upper-middle part of the image, containing the title text.

Tipy pro edukátory

7. Tipy pro edukátory

Vrstevnícký mentoring je účinnou metodologií pro naplňování sociálních a emočních potřeb mladých lidí, posilování jejich odolnosti a mezilidských dovedností. V rámci implementace projektu Stronger Youth jsme identifikovali klíčové strategie, jak maximalizovat dopad této iniciativy a podpořit edukátory v jejich zásadní roli facilitátorů.

7.1 Klíčová zjištění projektu

Mentorské programy poskytují jedinečné prostředí, ve kterém se mladí lidé mohou učit jeden od druhého prostřednictvím smysluplných interakcí. Následující závěry shrnují nejdůležitější poznatky z projektu:

- 1 Posilování mládeže:** Mentorství podporuje rozvoj klíčových sociálních a emočních kompetencí jak u mentorů, tak u mentee. Tento vzájemný proces posiluje důvěru a spolupráci.
- 2 Přizpůsobivost:** Implementované strategie by měly být přizpůsobeny specifickým potřebám každé školy a socio-kulturního kontextu.
- 3 Význam sledování:** Pravidelné monitorování procesu zajišťuje kvalitu vztahů mezi mentorem a mentee a předchází možným problémům.
- 4 Role edukátora:** Edukátor vystupuje jako mediátor a facilitátor, který vytváří bezpečné prostředí, kde se mohou mladí lidé rozvíjet.

7.2 Desatero pro edukátory

Pro zajištění úspěšné mentorské zkušenosti navrhujeme následující klíčové zásady pro edukátory:






- 1 Nevytvářejte pevné harmonogramy:** Nechte mentory a mentee, aby si sami dohodli termíny schůzek, čímž podpoříte jejich zodpovědnost a schopnost sebeřízení.
- 2 Podporujte důvěrnost:** Ujistěte se, že rozhovory mezi mladými lidmi zůstávají soukromé, kromě situací, kdy hrozí riziko.
- 3 Definujte jasné role:** Vysvětlete, že mentor není akademický pracovník nebo profesionální poradce, ale podpůrný vrstevník.
- 4 Podporujte aktivní naslouchání:** Naučte mentory technikám empatického naslouchání bez přerušování.

- 5** **Vyhněte se zbytečným zásahům:** Nechte mladé lidi řešit problémy v rámci jejich vztahu.
- 6** **Zajistěte jasné cíle pro obě strany:** Povzbudte mentory a mentee, aby si stanovili cíle pro svá setkání.
- 7** **Nabízejte pravidelnou pomoc:** Pořádejte pravidelná setkání s mentory, abyste zhodnotili jejich pokrok a poskytl jim vedení.
- 8** **Využívejte digitální nástroje:** Zvažte použití platforem jako Trello nebo Google Workspace pro zaznamenávání a sledování aktivit.
- 9** **Zajišťujte průběžné školení:** Nabízejte workshopy a zdroje k posílení dovedností mentorů.
- 10** **Oceňujte úspěchy:** Oslavujte úspěchy a pokroky účastníků, aby zůstali motivovaní.

7.3 Praktické tipy pro implementaci programu



Vytvoření bezpečného prostředí

Bezpečné prostředí je klíčové pro to, aby se mladí lidé cítili pohodlně sdílet své zkušenosti. Mezi strategie patří:



-  Navrhněte úvodní sezení, na kterých se vytvoří pravidla spolupráce.
-  Podporujte aktivity zaměřené na inkluzi a týmovou spolupráci.
-  Přidělte konkrétní místo pro schůzky, které je tiché a příjemné.
-  Poskytujte materiály podporující vizuální komunikaci, jako jsou tabule nebo diagramy, pro usnadnění vzájemného porozumění.
-  Povzbudte mentory, aby plánovali proces rozvoje tak, že pro začátečníky zvolí nenáročnou aktivitu a postupně, s vývojem procesu, přecházel k aktivitám složitějším.

Supervize a hodnocení procesu

Správné sledování zajišťuje, že mentorský vztah splňuje své cíle. Doporučujeme:

-  Provádějte pravidelné anonymní průzkumy pro získání zpětné vazby od účastníků.
-  Vytvářejte podrobné záznamy o schůzkách a aktivitách, včetně komentářů k vylepšení.







-  Analyzujte výsledky pomocí kvalitativních a kvantitativních nástrojů hodnocení a upravujte program podle potřeby.
-  Realizujte skupinová zpětnovazební setkání, kde mohou účastníci sdílet své zkušenosti otevřeně a konstruktivně.

Úvodní a průběžné školení






Je nezbytné, aby mentoři dostali adekvátní školení před zahájením programu. To zahrnuje:

-  Úvod do metodologie vrstevnického mentoringu, vysvětlení cílů, rolí a očekávání.
-  Aktivity pro posílení dovedností, jako je řešení konfliktů, efektivní komunikace a empatie.
-  Pravidelné workshopy zaměřené na řešení běžných výzev, sdílení osvědčených postupů a aktualizaci znalostí na základě nového vývoje programu.
-  Vytvoření vzdělávacích zdrojů, jako jsou příručky nebo vysvětlující videa, která jsou dostupná mentorům kdykoli.

7.4 Dodatečné zdroje pro edukátory

Pro maximalizaci dopadu programu zvažte následující zdroje:

-  Digitální příručky a aplikace: Používejte nástroje, jako je Zoom pro virtuální sezení, platformy, jako je Trello, pro organizaci a sledování a zabezpečené komunikační aplikace pro usnadnění kontaktu mezi mentory a mentees.
-  Tištěné materiály: Poskytněte pracovní sešity s cvičeními a příklady.
-  Podpůrné síť: Vytvořte s mentory komunitu, kde si budou moci sdílet své zkušenosti a učit se jeden od druhého.

Vrstevnický mentoring neprospívá pouze přímým účastníkům, ale také vytváří soudržnější a inkluzivnější vzdělávací komunitu. Edukátoři, jako pilíře této metodologie, hrají zásadní roli při formování prostředí, ve kterém se mohou mladí lidé rozvíjet. Přijetím těchto zásad a strategií přispíváme k posílení sociálních, emočních a akademických dovedností nové generace, podporujeme budoucnost plnou příležitostí a osobního růstu.

Zdroje



8. Zdroje

8.1 Kap.1

Boniel-Nissim M, Marino C, Galeotti T, Blinka L, Ozoliņa K, Craig W et al. (2024). A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 6). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/378982>

Carapeto, M. J., Grácio, L., Pires, H., Farinha, A. & Miranda, D. (October 2024). *Stronger Youth Project. Adolescent Mental Health in Six European Countries: Needs and Strengths*. University of Évora & Stronger Youth Project.

Charrier L, van Dorsselaer S, Canale N, Baska T, Kilibarda B, Comoretto RI et al. (2024). A focus on adolescent substance use in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 3). WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/item/9789289060936>

Cosma, A., Abdrakhmanova, S., Taut, D., Schrijvers, K., Catunda, C., et al. (2023). *A focus on adolescent mental health and wellbeing in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 1)*. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/373201>

Cosma A, Molcho M, Pickett W. (2024). A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 2). WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/item/9789289060929>

Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health and United Nations Children's Fund (2022). *On My Mind: How adolescents experience and perceive mental health around the world*. JHU and UNICEF. <https://www.unicef.org/media/119751/file/Companion%20report:%20Adolescents.pdf>

Költő A, de Looze M, Jåstad A, Nealon Lennox O, Currie D, Nic Gabhainn S. (2024). A focus on adolescent sexual health in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 5). WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/378547>

Rakić JG, Hamrik Z, Dzielska A, Felder-Puig R, Oja L, Bakalár P et al. (2024). A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada. Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey (Volume 4). WHO Regional Office for Europe. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289061056>

8.2 Kap.2

Carapeto, M. J., Grácio, L., Pires, H., Farinha, A. & Miranda, D. (October 2024). *Stronger Youth Project. Adolescent Mental Health in Six European Countries: Needs and Strengths*. University of Évora & Stronger Youth Project.

Kupersmidt, J., Stelter, R., Karcher, M., Garringer, M., & Shane, J. (2020). *Peer Mentoring. Supplement to the Elements of effective practice for mentoring*. MENTOR: The National Mentoring Partnership. Available in <https://www.mentoring.org/resource/peer-mentoring-supplement-to-the-elements-of-effective-practice-for-mentoring/> (9 February 2025).

8.3 Kap.3

E-course for the Leaders of Education:

<https://www.edx.org/learn/leadership/harvard-university-leaders-of-learning>

Video: Good schools need good leaders:

<https://www.youtube.com/watch?v=B-pO1Oe8Jao>

Video: Peer learning in the classroom.

<https://www.youtube.com/watch?v=TCyvUmukIQk>

Brown C. (2024) Stepping Into the Role of a Teacher Leader

<https://cpet.tc.columbia.edu/news-press/stepping-into-the-role-of-a-teacher-leader>

Harrison C., Killion J. (2007), Ten Roles for Teacher Leaders

<https://ascd.org/el/articles/ten-roles-for-teacher-leaders>

Prothero A.(2023), What It's Like Teaching Through a Youth Mental Health Crisis

<https://www.edweek.org/leadership/what-its-like-teaching-through-a-youth-mental-health-crisis/2023/05>

Gunawardena, H., Leontini, R., Nair, S. et al. Teachers as first responders: classroom experiences and mental health training needs of Australian school teachers. *BMC Public Health* 24, 268 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17599-z>

Guido M. (2017), 15 Easy Peer Teaching Strategies to Help Students <https://www.prodigygame.com/main-en/blog/advantages-disadvantages-peer-teaching-strategies/>

Adams, D. (Red.). (2023). *Educational Leadership: Contemporary Theories, Principles, and Practices* (1st ed. 2023). Springer Nature Singapore. <https://doi.org/10.1007/978-981-99-8494-7>

Miller, J. J. (2023). *Teacher Leaders, Classroom Champions: How to Influence, Support, and Renew School Communities (Teacher-Specific Perspectives and Leadership Strategies for Developing Collective Teacher Efficacy)* (1st ed). Solution Tree.

Sławińska, M. (2023). Peer Learning As One of the Pathways to Educational Equity. *Podstawy Edukacji*, 16, 13–24. <https://doi.org/10.16926/pe.2023.16.02>

8.4 Kap.4

Smith, L. H., & Petosa, R. L. (2016). A structured peer-mentoring method for physical activity behavior change among adolescents. *The Journal of School Nursing*, 1-9. <https://doi.org/10.1177/1059840516644955>

Galeandro, P. M. Podcast “E tu Sogni?” – L’esperienza del Progetto Salute del Liceo Tasso di Roma. Peer to Peer Liceo T. Tasso.

Schad, T. (2016). Preventing teen suicide with peer to peer mentoring [Video]. TEDxRapidCity. <https://www.youtube.com/watch?v=iw72a1EWcMQ>

Gunn, F., Lee, S. H. (M.), & Steed, M. (2017). Student perceptions of benefits and challenges of peer mentoring programs: Divergent perspectives from mentors and mentees. *Marketing Education Review*, 27(1), 15-26. <https://doi.org/10.1080/10528008.2016.1255560>

Clark, R., Andrews, J., & Gorman, P. (2012). Tackling transition: The value of peer mentoring. *Widening Participation and Lifelong Learning*, 14(Special Issue), 57-66. ISSN: 1466-6529.

Mentoring Partnership of Southwestern Pennsylvania. Peer mentoring handbook. Mentoring Partnership of Southwestern PA. Available at: <https://www.mentoringpittsburgh.org>

8.5 Kap.5

Úvod

Potřeby mládeže

Vzhět mentorů:
přispěvekUčitel jako
FacilitatorVestevnický
mentoring

Soubor aktivit

Monitoring a
HodnoceníTipy pro
edukátory

Zdroje

Growe Project. (n.d.). *Set de Instrumente GROWE – Bune Practici*. Un set de instrumente care oferă exemple concrete și idei practice pentru dezvoltarea competențelor de literație și abilităților socio-emoționale la elevi. <https://groweproject.eu/ro/good-practice-toolkit>

CJRAE Vaslui. (n.d.). *Activități pentru Dezvoltarea Competențelor Socio-Emoționale la Adolescenți*. Document ce oferă activități practice destinate dezvoltării competențelor socio-emoționale la adolescenți, utile pentru consilieri și profesori. <https://www.cjrae-vaslui.ro/images/Activit%C4%83%C8%9Bipentrudezvoltareacompeten%C8%9Belorsocio.pdf?utm>

Didactic.ro. (n.d.). *Strategii de Dezvoltare a Competențelor Socio-Emoționale în Educație*. Articol ce prezintă metode practice de integrare a SEL în procesul educațional. <https://www.didactic.ro/revista-cadrelor-didactice/strategii-de-dezvoltare-a-competen-elor-socio-emo-ionale-promovate-la-nivelul-programelor-de-educa-ie-socio-emo-ionala-sel>

Institutul de Științe ale Educației. (n.d.). *Competențele Sociale și Emoționale – Colecție de Bune Practici*. Lucrare ce conține exemple de bună practică pentru dezvoltarea competențelor sociale și emoționale ale elevilor din diferite cicluri de învățământ. <https://www.ise.ro/competentele-sociale-si-emotionale>

Big Picture Social Emotional Learning Podcast. (n.d.). A podcast offering perspectives and effective practices for teachers and parents focused on developing social-emotional skills in students. <https://podcasts.apple.com/us/podcast/big-picture-social-emotional-learning-podcast/id1397042569>

Committee for Children. (n.d.). *Grow Kinder Podcast*. A podcast dedicated to SEL discussions with guests exploring how SEL addresses societal challenges. <https://www.cfchildren.org/podcasts/>

Harvard Graduate School of Education. (2023). *Navigating SEL for Teens*. An article exploring the importance of developing SEL skills in adolescents and offering practical strategies for educators. <https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/23/03/navigating-sel-teens>

Wallace Foundation. (n.d.). *Let's Talk Social and Emotional Learning Podcast*. A podcast series analyzing SEL's evolution and implementation in schools and communities. <https://wallacefoundation.org/lets-talk-social-and-emotional-learning-podcast>

Brookes Publishing. (n.d.). *10 FREE Social-Emotional Development Resources*. A collection of free resources, including podcasts and videos, supporting social-emotional development in children and adolescents. <https://blog.brookespublishing.com/10-free-social-emotional-development-resources/>

8.6 Kap.6

Brumovská, T., & Seidlová Málková, G. (2010). Mentoring: výchova k profesionálně vedenému dobrovolnictví. Portál.

NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT ČR. Od přirozeného mentoringu k mentorským programům: Využití mentoringu ve školách. Online. Zapijme všechny. 2023. Dostupné z: <https://zapojmevsechny.cz/clanek/od-prirozeneho-mentoringu-k-mentorskym-programum-vyuziti-mentoringu-ve-skolach>. [cit. 2024-12-11].

NÁRODNÍ PEDAGOGICKÝ INSTITUT ČR. Využijte přínos vrstevnického mentoringu ve školách: Rozhovor s koordinátorkou mentoringových vztahů. Online. Zapijme všechny. 2023. Dostupné z: <https://zapojmevsechny.cz/clanek/vyuzijte-prinos-vrstevnickeho-mentoringu-ve-skolach-rozhovor-s-koordinatorkou-mentoringovych-vztahu>. [cit. 2024-12-11].



STRONGER YOUTH

*Empowering young people social competences
and soft skills through peer mentoring*



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project No: 2023-1-IT03-KA220-YOU-000159325