



Inkluzívne spoločnosti

Vzdelávanie pre každého

Silnejší Slabším o.z., Rada mládeže Trenčianskeho kraja

Silnejší



slabším





INKLUZÍVNE SPOLOČNOSTI - Vzdelávanie Pre Každého

Aktivita je realizovaná z oblasti zástupiteľských štruktúr pre participáciu mládeže na podporu a rozvoj práce mládeže z programu „ŠTRUKTÚRY PRE PARTICIPÁCIU 2025/D/1“ podporené z dotačnej schémy MŠVVaM SR



OBSAH

- **Úvod**
- **Ciele metodického materiálu**
- **Cieľová skupina: mladí ľudia s nedostatkom príležitostí, široká verejnosť**
- **Význam inklúzie, participácie a dobrovoľníctva v mládežníckom živote**

1. Teoretické východiská

- Definícia participácie a sociálnej inklúzie mladých ľudí
- Dobrovoľníctvo ako cesta k osobnému rozvoju a začleneniu do spoločnosti
- Mäkké zručnosti: komunikácia, tímová spolupráca, empatia a riešenie problémov
- Prepojenie neformálneho vzdelávania s praxou

2. Plánovanie a realizácia workshopov

- Ako navrhnuť inkluzívne a praktické workshopy pre mládež s nedostatkom príležitostí
- Kritériá pre výber aktivít, ktoré podporujú participáciu, spoluprácu a sebarozvoj
- Adaptácia programov podľa potrieb a možností účastníkov
- Vytváranie bezpečného, podporujúceho prostredia pre učenie

3. Praktické aktivity pre rozvoj zručností a inklúziu

- Úvodné aktivity na vytváranie dôvery a prepojenie skupiny (icebreakers, tímové hry)
- Workshopy na rozvoj komunikačných a tímových zručností
- Dobrovoľnícke a komunitné projekty ako nástroj učenia sa praxou
- Kreatívne a pohybové aktivity podporujúce spoluprácu a empatiu
- Okrúhle stoly: kombinácia diskusie, reflexie a pohybových aktivít na posilnenie sociálnej súdržnosti

4. Podpora participácie a boja proti diskriminácii

- Ako vytvárať prostredia pre dialóg a spoločné rozhodovanie
- Spôsoby, ako predchádzať segregácii a podporovať rovnosť príležitostí
- Budovanie mostov medzi rôznymi skupinami mládeže
- Príklady osvedčených participatívnych prístupov

5. Prístup k príležitostiam a informáciám

- Poskytovanie informácií o možnostiach pre mladých ľudí s nedostatkom príležitostí
- Mapovanie dostupných programov, organizácií a projektov
- Praktické tipy, ako sa zapojiť do mládežníckych aktivít a dobrovoľníctva
- Podpora v hľadaní vlastnej cesty a rozvoji sebadôvery

6. Príprava facilitátorov a vedúcich

- Kompetencie pracovníkov s mládežou pri práci s marginalizovanými skupinami
- Metódy motivácie a posilňovania účasti mladých
- Riadenie skupinovej dynamiky a riešenie konfliktov
- Etické zásady a inkluzívny prístup

7. Hodnotenie a reflexia

- Metódy sledovania pokroku mladých ľudí v rozvoji mäkkých zručností
- Hodnotenie dopadu aktivít na participáciu a sociálnu súdržnosť
- Reflexia účastníkov a spätná väzba ako nástroj zlepšovania

8. Záver

- Význam kontinuálnej podpory mladých ľudí v ich rozvoji
- Ako udržať záujem o participáciu a dobrovoľníctvo
- Odkazy na ďalšie metodické a inšpiračné zdroje

9. Prílohy

- Pracovné listy pre rozvoj mäkkých zručností
- Šablóny pre plánovanie a hodnotenie workshopov
- Reflexné denníky účastníkov

Úvod

Mladí ľudia predstavujú dôležitú súčasť spoločnosti, no nie všetci majú rovnaké príležitosti zapojiť sa do spoločenského, kultúrneho či komunitného života. Mnohí z nich čelia prekážkam vyplývajúcim zo sociálneho, ekonomického alebo rodinného zázemia, ktoré im sťažujú prístup k aktivitám rozvíjajúcim ich potenciál. Táto metodika vznikla ako reakcia na potrebu posilniť participáciu mladých ľudí s nedostatkom príležitostí, podporiť ich osobnostný rast a vytvoriť im priestor na zmysluplné zapojenie do mládežníckeho života.

Materiál ponúka praktické návody, odporúčania a aktivity, ktoré je možné priamo využiť v práci s mládežou. Vychádza z princípov neformálneho vzdelávania, ktoré kladie dôraz na zážitok, reflexiu, spoluprácu a rozvoj mäkkých zručností. Metodika podporuje tvorivosť, aktívne učenie a zapojenie mladých ľudí do procesov rozhodovania, čím napomáha ich osobnému aj spoločenskému posilneniu.

Zameriava sa najmä na praktické workshopy, diskusie a komunitné aktivity, ktoré rozvíjajú komunikáciu, tímovú spoluprácu, empatiu a dobrovoľníctvo. Súčasťou metodiky sú aj návrhy na realizáciu okrúhlych stolov a interaktívnych stretnutí, ktoré prepájajú dialóg s pohybovými či tvorivými aktivitami. Takto vytvára priestor pre budovanie dôvery, tolerance a sociálnej súdržnosti.

Úlohou metodiky je nielen poskytnúť konkrétne aktivity, ale aj inšpirovať pracovníkov s mládežou k prispôbovaniu obsahu podľa potrieb cieľovej skupiny. Cieľom je, aby sa mladí ľudia cítili prijatí, mali prístup k informáciám o príležitostiach vo svojom okolí a získali motiváciu aktívne sa zapájať do diania v komunite – ako jej plnohodnotní, tvoriví a zodpovední členovia.

Ciele metodického materiálu

Cieľom metodického materiálu je poskytnúť pracovníkom s mládežou, pedagógom a facilitátorom praktický nástroj na prácu s mladými ľuďmi s nedostatkom príležitostí. Materiál ponúka overené postupy, aktivity a metodické prístupy, ktoré podporujú ich aktívne zapojenie do života komunity, rozvoj osobnostných a sociálnych zručností, ako aj posilnenie ich participácie a dobrovoľníckej angažovanosti.

Metodika sa zameriava na rozvoj mäkkých zručností, ako sú komunikácia, tímová spolupráca, empatia, riešenie problémov a schopnosť prevziať zodpovednosť. Tieto zručnosti pomáhajú mladým ľuďom lepšie sa začleniť do spoločnosti, rozvíjať svoje sebavedomie a pripraviť sa na budúci osobný aj profesijný život.

Ďalším cieľom je vytvoriť inkluzívne prostredie, ktoré umožní všetkým mladým ľuďom – bez ohľadu na ich sociálne, ekonomické či kultúrne zázemie – cítiť sa prijatí, pochopení a podporovaní. Materiál zároveň poskytuje návod, ako pomocou neformálneho vzdelávania a participatívnych metód posilňovať sociálnu súdržnosť a bojovať proti diskriminácii a segregácii.

Záverečným cieľom je inšpirovať organizácie a pracovníkov s mládežou k tvorbe vlastných programov, ktoré reagujú na potreby mladých ľudí, podporujú ich iniciatívu a dávajú im priestor aktívne formovať prostredie, v ktorom žijú.

Cieľová skupina

Metodika je určená predovšetkým pre mladých ľudí s nedostatkom príležitostí, ktorí pochádzajú zo sociálne znevýhodneného prostredia, z detských domovov, domovov sociálnych služieb alebo z rodín s obmedzenými možnosťami prístupu k vzdelávaniu a voľnočasovým aktivitám. Cieľom je podporiť ich osobnostný rozvoj, sebavedomie a schopnosť aktívne sa zapájať do života komunity.

Zároveň je metodika otvorená aj pre širokú verejnosť – pracovníkov s mládežou, učiteľov, dobrovoľníkov, komunitných pracovníkov či organizácie pôsobiace v oblasti vzdelávania a sociálnej inklúzie. Slúži ako praktický nástroj na realizáciu aktivít, ktoré podporujú spoluprácu, porozumenie a inklúziu medzi mladými ľuďmi z rôznych prostredí, čím prispieva k posilneniu sociálnej súdržnosti a vzájomnej tolerancie v spoločnosti.

Význam inklúzie, participácie a dobrovoľníctva v mládežníckom živote

Inklúzia, participácia a dobrovoľníctvo predstavujú tri kľúčové piliere rozvoja mladých ľudí a budovania zdravej, súdržnej spoločnosti.

Inklúzia znamená vytváranie prostredia, v ktorom má každý mladý človek – bez ohľadu na svoje schopnosti, pôvod či sociálne postavenie – možnosť zapojiť sa, rozvíjať svoj potenciál a cítiť sa prijatý (Rada Európy, 2023).

Participácia umožňuje mladým ľuďom aktívne sa podieľať na rozhodnutiach, ktoré ovplyvňujú ich život a komunitu. Rozvíja ich zodpovednosť, sebavedomie a schopnosť kriticky myslieť (Európska komisia, 2023).

Dobrovoľníctvo poskytuje priestor pre osobný rast, rozvoj mäkkých zručností a budovanie sociálnych väzieb. Učí empatii, spolupráci a solidarite, pričom podporuje prepojenie medzi jednotlivcami a komunitou (UNESCO, 2022; Erasmus+, 2023).

Spoločným cieľom týchto princípov je, aby sa mladí ľudia stali aktívnymi a uvedomelými členmi spoločnosti, ktorí vedú prispievať k pozitívnym zmenám a budovať inkluzívne a podporné prostredie pre všetkých (lokálne skúsenosti a osvedčené postupy, 2023).

1. Teoretické východiská

1.1 Definícia participácie a sociálnej inklúzie mladých ľudí

Participácia znamená, že mladí ľudia majú možnosť aktívne sa zapájať do rozhodnutí a činností, ktoré ovplyvňujú ich život a komunitu. Ide o proces, ktorý rozvíja ich občiansku angažovanosť, zodpovednosť a schopnosť kriticky myslieť. Sociálna inklúzia zase zabezpečuje, aby nikto nebol vylúčený z príležitostí na rozvoj či spoločenskú aktivitu kvôli sociálnemu postaveniu, zdravotnému stavu alebo osobným okolnostiam. Poskytuje rovnaké šance na vzdelávanie, participáciu a osobnostný rast (Rada Európy, 2023; UNESCO, 2022).

1.2 Dobrovoľníctvo ako cesta k osobnému rozvoju a začleneniu do spoločnosti

Dobrovoľníctvo poskytuje mladým ľuďom jedinečnú príležitosť aktívne prispievať k životu komunity a reálne vidieť dopad svojich činov. Prostredníctvom dobrovoľníckych aktivít sa učia plánovať, organizovať a realizovať projekty, čo rozvíja ich praktické zručnosti a zodpovednosť.

Zároveň sa zlepšuje ich sociálna a emocionálna inteligencia, pretože sa musia adaptovať na rôzne situácie, pracovať v tíme a riešiť konflikty či rozdielne názory. Dobrovoľníctvo podporuje empatiu a solidaritu, keď mladí ľudia vnímajú potreby druhých a aktívne sa snažia pomáhať znevýhodneným alebo marginalizovaným skupinám. Práca v komunitách znižuje sociálnu izoláciu a vytvára priestor pre budovanie pozitívnych vzťahov medzi mladými ľuďmi z rôznych prostredí. Okrem toho dobrovoľníctvo posilňuje sebavedomie, pocit zmysluplnosti a osobnú iniciatívu, pretože účastníci vidia výsledky svojej práce a získavajú uznanie od komunity. V dlhodobom horizonte prispieva k sociálnej inklúzii, pretože poskytuje mladým ľuďom z nedostatkom príležitostí rovnaký prístup k vzdelávaniu, skúsenostiam a participácii na spoločenskom živote. Dobrovoľnícke skúsenosti tak nielen rozvíjajú jednotlivca, ale zároveň podporujú trvalo udržateľný rozvoj komunít a zodpovednú občiansku angažovanosť (Európska komisia, 2023; Erasmus+, 2023).

1.3 Mäkké zručnosti: komunikácia, tímová spolupráca, empatia a riešenie problémov

- **Komunikácia**

Komunikácia zahŕňa schopnosť jasne a efektívne vyjadrovať myšlienky, pocity a potreby. Pre mladých ľudí v dobrovoľníckych a participatívnych aktivitách je kľúčové vedieť:

- viesť konštruktívny dialóg s rovesníkmi a mentormi,
- prezentovať nápady a návrhy v skupinových projektoch,
- aktívne počúvať a porozumieť iným názorom, čo podporuje inklúziu a vzájomný rešpekt.

Rozvoj komunikačných zručností umožňuje mladým ľuďom efektívne spolupracovať, riešiť konflikty a budovať pozitívne vzťahy v komunitách (UNESCO, 2022).

- **Tímová spolupráca**

Tímová práca znamená schopnosť pracovať spoločne s ostatnými na dosahovaní spoločných cieľov. Pri dobrovoľníckych aktivitách a participácii mladí ľudia:

- učia sa plánovať a organizovať úlohy v skupine,
- rozvíjajú dôveru a zodpovednosť za spoločný výsledok,
- učia sa motivovať a podporovať ostatných členov tímu.

Týmto spôsobom sa nielen efektívne dosahujú ciele projektu, ale posilňuje sa aj sociálna súdržnosť a empatia (Erasmus+, 2023).

- **Empatia a sociálne uvedomenie**

Empatia je schopnosť vcítiť sa do pocitov a potrieb druhých. V kontexte mládežníckych aktivít pomáha:

- lepšie pochopiť rozmanitosť skúseností a perspektív,
- znížiť predsudky a diskrimináciu,
- vytvárať prostredie, kde sa každý cíti bezpečne a akceptovane.

Rozvíjanie empatie umožňuje mladým ľuďom byť aktívnymi účastníkmi inkluzívnych projektov a dobrovoľníckych iniciatív, ktoré podporujú zmysluplnú participáciu (Rada Európy, 2023).

- **Riešenie problémov a kritické myslenie**

Riešenie problémov zahŕňa identifikáciu výziev, analyzovanie možností a rozhodovanie o najlepšom postupe. Mladí ľudia v dobrovoľníckych aktivitách získavajú skúsenosti s:

- plánovaním projektov a aktivít,
- hľadaním kreatívnych riešení pre prekážky,
- rozhodovaním v skupine s ohľadom na potreby všetkých účastníkov.

Tento proces rozvíja **samostatnosť, zodpovednosť a sebavedomie**, a zároveň posilňuje schopnosť mladých ľudí prispievať k pozitívnym zmenám v komunite (UNESCO, 2022; Erasmus+, 2023).

- **Prepojenie neformálneho vzdelávania s praxou**

Neformálne vzdelávanie je učenie založené na zážitku, reflexii a interakcii. Prepojenie s praxou znamená, že mladí ľudia nielen získavajú vedomosti, ale aj ich aplikujú v reálnych situáciách – napríklad pri realizácii projektov, dobrovoľníckych aktivitách, workshopoch alebo komunitných podujatiach. Tento prístup umožňuje hlbšie pochopenie obsahu, rozvoj kritického myslenia, sebapoznania a praktických zručností potrebných pre aktívne občianstvo a participáciu (Erasmus+, 2023; lokálne skúsenosti a osvedčené postupy, 2023).

2. Plánovanie a realizácia workshopov

- **Ako navrhnúť inkluzívne a praktické workshopy pre mládež s nedostatkom príležitostí**

Pri navrhovaní workshopov je kľúčové zohľadniť rôznorodosť účastníkov – ich schopnosti, sociálne zázemie, predchádzajúce skúsenosti a individuálne potreby (Council of Europe, 2022). Workshopy by mali byť praktické, zážitkové a interaktívne, aby účastníci mohli učiť sa prostredníctvom skúsenosti. Inkluzívny prístup zabezpečuje, že každý účastník má rovnakú

šancu sa zapojiť, prispieť a cítiť sa prijatý. Takéto aktivity posilňujú pocit spolupatričnosti a podporujú aktívnu participáciu mladých ľudí (Erasmus+, 2023).

- **Kritériá pre výber aktivít, ktoré podporujú participáciu, spoluprácu a sebarozvoj**

Pri výbere aktivít je vhodné sledovať, či:

- podporujú tímovú spoluprácu, budovanie dôvery a zodpovednosti v skupine,
- rozvíjajú komunikačné a organizačné zručnosti,
- umožňujú účastníkom vyjadriť svoje názory a podieľať sa na rozhodovaní,
- prispievajú k osobnému rastu a sebapoznaniu, posilňujú sebavedomie a motiváciu.

Výber aktivít by mal byť flexibilný a adaptabilný, aby reagoval na aktuálne potreby a dynamiku skupiny (Youthpass, 2023).

- **Adaptácia programov podľa potrieb a možností účastníkov**

Workshopy je potrebné prispôbiť rôznym schopnostiam, záujmom či obmedzeniam účastníkov.

Adaptácia môže zahŕňať:

- rozdelenie úloh podľa schopností a záujmov,
- doplnkové alebo zjednodušené materiály,
- individuálnu podporu a mentoring počas aktivít.

Cieľom je, aby každý účastník mal pocit úspechu, angažovanosti a motivácie učiť sa nové zručnosti (Council of Europe, 2022; Erasmus+, 2023).

- **Vytváranie bezpečného, podporujúceho prostredia pre učenie**

Bezpečné prostredie podporuje otvorenú komunikáciu, experimentovanie a učenie sa z chýb bez strachu z hodnotenia alebo odmietnutia. Kľúčové prvky zahŕňajú:

- jasne definované pravidlá spolupráce, rešpektu a bezpečnosti,
- aktívnu podporu facilitátorov pri riešení konfliktov alebo nezhôd,
- podporu dialógu a konštruktívnej spätnej väzby,
- integráciu pohybových, kreatívnych a interaktívnych prvkov, ktoré zvyšujú motiváciu a zapojenie účastníkov.

Takéto prostredie napomáha budovaniu sociálnej súdržnosti, inklúzie a znižovania diskriminácie medzi mladými ľuďmi (Rada Európy, 2023; Youthpass, 2023).

3. Praktické aktivity pre rozvoj zručností a inklúziu

- **Úvodné aktivity na vytváranie dôvery a prepojenie skupiny**

Tieto aktivity majú za cieľ prekonať bariéry medzi účastníkmi, vytvoriť pocit bezpečia a podporiť otvorenú komunikáciu. Účastníci sa zoznamujú cez interaktívne hry, krátke prezentácie

a dynamické cvičenia, ktoré umožňujú spoznať silné stránky každého člena skupiny. Takto sa rozvíja sebadôvera, schopnosť spolupracovať a efektívna komunikácia. Icebreakers tiež podporujú adaptabilitu účastníkov na rôzne sociálne prostredia, čo je dôležité pre marginalizovaných mladých ľudí (Erasmus+, 2023).

Cieľ: prekonanie prvej neistoty, vytvorenie bezpečného prostredia a budovanie dôvery.

Príklady aktivít:

- „Môj obľúbený predmet“ – účastníci predstavujú jeden osobný predmet a vysvetľujú jeho význam.
- Ľudské uzly – tím sa drží za ruky a snaží sa rozviazať uzol bez uvoľnenia rúk.
- Rýchle otázky – účastníci sa striedajú v kladení krátkych otázok na spoznávanie sa (napr. obľúbené jedlo, farba, hudba).

• **Workshopy na rozvoj komunikačných a tímových zručností**

Tieto workshopy sú štruktúrované tak, aby účastníci rozvíjali aktívne počúvanie, asertívnu komunikáciu, riešenie konfliktov a rozhodovacie schopnosti. Úlohy zahŕňajú skupinové diskusie, simulácie reálnych situácií a projektové úlohy, ktoré podporujú zodpovednosť a schopnosť riešiť problémy. Workshopy tiež posilňujú kritické myslenie a tímovú spoluprácu, čo sú základné kompetencie pre úspešnú participáciu v mládežníckom živote (Council of Europe, 2022).

Cieľ: rozvoj aktívneho počúvania, asertívnej komunikácie, riešenia konfliktov a rozhodovacích schopností.

Príklady aktivít:

- Simulácia konfliktu – účastníci riešia fiktívny problém v tíme a diskutujú o možných riešeniach.
- Stavba mostu z materiálov – tímová aktivita podporujúca koordináciu a plánovanie.
- „Role-play“ – účastníci si striedajú role v pracovných či sociálnych situáciách, aby trénovali komunikáciu a empatiu.

• **Dobrovoľnícke a komunitné projekty ako nástroj učenia sa praxou**

Účastníci sa zapájajú do projektov, ktoré majú reálny dopad na komunitu, napríklad environmentálne aktivity, pomoc seniorom alebo podpora detí zo znevýhodneného prostredia. Takéto aktivity umožňujú aplikovať teoretické znalosti a rozvíjať praktické zručnosti, empatiu a sociálnu zodpovednosť. Dobrovoľníctvo zároveň posilňuje sebavedomie a pocit zmysluplnosti, čím podporuje inklúziu a integráciu marginalizovaných mladých ľudí (Erasmus+, 2023; Rada Európy, 2023).

Cieľ: aplikovať teoretické poznatky, rozvíjať zodpovednosť, empatiu a sociálnu angažovanosť.

Príklady aktivít:

- Výroba a inštalácia vtáčích búdok alebo krmítok pre komunitu.
- Zber odpadu a úprava verejných priestorov v blízkosti školy či parku.
- Pomoc v komunitných centrách alebo pri organizovaní podujatí pre deti a seniorov.

• **Kreatívne a pohybové aktivity podporujúce spoluprácu a empatiu**

Arteterapia, dramatizácia, storytelling, hudobné a pohybové cvičenia sú zamerané na rozvoj emocionálnej inteligencie, sebapoznania a empatie. Účastníci sa učia vyjadrovať svoje pocity, chápať emócie druhých a riešiť konflikty prostredníctvom kreatívnych metód. Tieto aktivity zvyšujú motivačnú angažovanosť a pocit spolupatričnosti, čo je kľúčové pre udržanie participácie v aktivitách (Youthpass, 2023).

Cieľ: rozvoj emocionálnej inteligencie, sebapoznania a schopnosti vyjadrovať emócie.

Príklady aktivít:

- Arteterapia – tvorba spoločného obrazu alebo koláže, kde každý prispieva svojou časťou.
- Storytelling – vytvorenie spoločného príbehu, kde každý účastník dopĺňa jednu časť.
- Tanečné alebo pohybové cvičenia – koordinácia pohybov v skupine a synchronizácia krokov, podporujúca spoluprácu a dôveru.

• **Okrúhle stoly: kombinácia diskusie, reflexie a pohybových aktivít**

Okrúhle stoly umožňujú otvorenú diskusiu o relevantných témach, ako sú diskriminácia, sociálna inklúzia, participácia či duševná pohoda. Diskusie sú často kombinované s pohybovými alebo zážitkovými aktivitami, ktoré podporujú interakciu, empatiu a spoluprácu medzi účastníkmi. Účastníci sa učia reflektovať svoje skúsenosti, hodnotiť situácie z rôznych perspektív a navrhovať riešenia. Tento typ aktivít zároveň podporuje kritické myslenie, tímovú spoluprácu a sociálnu zodpovednosť (Rada Európy, 2023; Erasmus+, 2023).

Cieľ: posilniť sociálnu súdržnosť, otvorenú diskusiu a kritické myslenie.

Príklady aktivít:

- Diskusie o problémoch diskriminácie a návrh riešení v malých skupinách.
- „Circle sharing“ – každý účastník zdieľa osobnú skúsenosť a ostatní počúvajú bez prerušovania.
- Pohybové hry s diskusným prvkom – napr. hra „áno/nie“, kde pohybom vyjadrujú súhlas alebo nesúhlas a následne diskutujú o dôvodoch

- **Reflexívne a hodnotiace aktivity**

Na konci každého workshopu alebo projektu účastníci vykonávajú reflexiu a sebehodnotenie, kde zhodnocujú svoje zručnosti, pokroky a skúsenosti. Reflexie umožňujú lepšie pochopenie vlastných silných stránok a oblastí na rozvoj, podporujú sebaopoznanie a motivujú k ďalšej participácii. Hodnotiace nástroje môžu zahŕňať denníky, skupinové diskusie alebo anonymné dotazníky (Youthpass, 2023; Erasmus+, 2023).

Cieľ: sebaopoznanie, hodnotenie pokroku a motivácia k ďalšej participácii.

Príklady aktivít:

- Denník pocitov a myšlienok – účastníci zapisujú, čo sa naučili a ako sa cítili.
- Skupinová spätná väzba – vzájomné hodnotenie a diskusia o silných stránkach a oblastiach na zlepšenie.
- Anonymné dotazníky – hodnotenie jednotlivých aktivít a návrhy na zlepšenie programu.

4. Podpora participácie a boja proti diskriminácii

- **Ako vytvárať prostredia pre dialóg a spoločné rozhodovanie**

Cieľom je zabezpečiť, aby každý účastník mal možnosť vyjadriť svoj názor, pocit a prispieť k rozhodnutiam v skupine. Tým sa posilňuje participácia a zodpovednosť jednotlivcov za výsledok spoločných aktivít. Aktivity ako okrúhle stoly umožňujú diskutovať o návrhoch aktivít, stanovovať priority a hodnoty skupiny. Workshopy zamerané na hodnoty a pravidlá podporujú tvorbu spoločného rámca spolupráce, zatiaľ čo vizualizácia nápadov (brainstorming, flipcharty, digitálne nástroje) uľahčuje zapojenie všetkých účastníkov a zvyšuje transparentnosť rozhodovania.

- **Spôsoby, ako predchádzať segregácii a podporovať rovnosť príležitostí**

Cieľom je zabezpečiť rovnaký prístup ku všetkým aktivitám pre každého účastníka, vrátane mladých ľudí s nedostatkom príležitostí. Rotujúce skupiny podporujú interakciu medzi rôznymi členmi a zabráňujú vytváraniu uzavretých skupín. Mentoringový systém umožňuje skúsenejším účastníkom pomáhať nováčikom, znižuje bariéry a zvyšuje inklúziu. Anonymizované hodnotenie aktivít poskytuje bezpečný priestor na vyjadrenie názorov a pocitov bez obáv z diskriminácie alebo predsudkov.

- **Budovanie mostov medzi rôznymi skupinami mládeže**

Cieľom je podporiť inklúziu a vytvoriť priestor na zdieľanie skúseností medzi mladými ľuďmi z rôznych sociálnych, kultúrnych a ekonomických prostredí. Interkultúrne večery umožňujú

účastníkom prezentovať svoju kultúru, tradície a osobné skúsenosti, čím sa rozvíja porozumenie a empatia. Spoločné komunitné projekty podporujú spoluprácu, riešenie reálnych problémov a vytváranie väzieb medzi skupinami. Diskusie o stereotypoch a predsudkoch poskytujú príležitosť na reflexiu, zvyšujú toleranciu a učia účastníkov aktívne počúvať a rešpektovať odlišné názory.

- **Príklady osvedčených participatívnych prístupov**

Cieľom je ukázať praktické metódy, ktoré podporujú aktívnu účasť, inklúziu a zodpovednosť mladých ľudí. Participatívne plánovanie workshopov umožňuje účastníkom rozhodovať o témach, aktivitách a spôsobe realizácie, čím sa zvyšuje ich motivácia a angažovanosť. Hry na podporu empatie, ako napr. „Deň v koži druhého“, umožňujú mladým ľuďom prežiť perspektívu druhých a rozvíjať schopnosť vcítienia. Komunitné fóra umožňujú diskutovať s miestnymi organizáciami či samosprávou o problémoch mládeže a navrhovať riešenia, čím sa posilňuje zmysel pre zodpovednosť a občiansku participáciu.

5. Prístup k príležitostiam a informáciám

Táto kapitola sa zameriava na podporu mladých ľudí s nedostatkom príležitostí tak, aby mali reálny prístup k informáciám o dostupných aktivitách, projektoch a organizáciách a dokázali sa aktívne zapájať do mládežníckeho života a dobrovoľníctva. Hlavným cieľom je posilniť ich sebadôveru, orientáciu v možnostiach a schopnosť samostatne hľadať príležitosti na osobný a profesionálny rozvoj.

- **Poskytovanie informácií o možnostiach pre mladých ľudí s nedostatkom príležitostí**

facilitátori zabezpečujú, aby účastníci poznali rôzne typy aktivít, programov a iniciatív dostupných lokálne aj medzinárodne, vrátane mládežníckych výmen, tréningov, workshopov, dobrovoľníckych programov a projektov podporovaných Erasmus+ či Európskym zborom solidarity. Účastníci sa učia rozlišovať medzi jednotlivými typmi aktivít, chápať ich cieľ a hodnotu pre svoj osobný rozvoj a participáciu v komunite.

- **Mapovanie dostupných programov, organizácií a projektov**

facilitátori vedú účastníkov pri identifikácii relevantných organizácií, iniciatív a projektov, ktoré podporujú ich zručnosti a záujmy. Účastníci získavajú praktické schopnosti orientovať sa v ponuke aktivít, hodnotiť ich kvalitu a zvažovať, ktoré programy sú pre nich vhodné, pričom sa zohľadňuje ich individuálna situácia a potreby.

- **Praktické tipy, ako sa zapojiť**

facilitátori poskytujú konkrétne návody a rady na efektívne zapojenie do aktivít. Ide napríklad o postup prihlásenia sa do programov, komunikáciu s organizátormi, tvorbu motivačných listov,

plánovanie času a praktické tipy na účasť v skupinových aktivitách. Cieľom je odstrániť bariéry, ktoré bránia účastníkom s obmedzenými príležitosťami v aktívnej účasti.

- **Podpora rozvoja sebadôvery a hľadanie vlastnej cesty**

facilitátori podporujú účastníkov, aby si uvedomili svoje silné stránky, záujmy a hodnoty. Prostredníctvom mentoringu, diskusií a reflexívnych cvičení sa posilňuje ich schopnosť samostatne hľadať príležitosti, rozhodovať sa a plánovať ďalší rozvoj. Účastníci sa učia, ako aktívne vyhľadávať možnosti, ktoré sú pre nich vhodné, a získavajú pocit zmysluplnosti a kontroly nad svojím životom.

- **Podpora inklúzie a odstránenie bariér**

facilitátori pomáhajú odstraňovať systematické aj psychologické bariéry, ktoré môžu brániť mladým ľuďom s nedostatkom príležitostí v účasti. Súčasťou je aj motivácia účastníkov, aby sa stali ambasádormi participácie vo svojej komunite, zdieľali informácie s rovesníkmi a vytvárali prostredie podporujúce rovnosť príležitostí.

- **Príklady aktivít:**

- Workshop „Ako sa zapojiť“ – praktický návod, ako hľadať programy a pripraviť sa na účasť.
- Tvorba mapy príležitostí – účastníci spoločne vyznačia dostupné organizácie a programy vo svojom okolí.
- Mentoringové párovanie – skúsení účastníci pomáhajú nováčikom nájsť vhodné príležitosti a podporujú ich zapojenie.
- Diskusie o prekážkach a riešeniach – facilitátor vedie rozhovory o možných bariérach a spôsoboch, ako ich prekonať.
- Simulácie prihlásenia do programov – účastníci prakticky vyplnia prihlášky alebo pripravujú motivačné listy.

6. Príprava facilitátorov a vedúcich

Príprava facilitátorov a vedúcich je kľúčová pre úspešnú realizáciu mládežníckych aktivít, najmä pre mladých ľudí s nedostatkom príležitostí. Facilitátori a vedúci tvoria spojnicu medzi cieľovou skupinou a obsahom aktivít, a preto ich kompetencie a pripravenosť výrazne ovplyvňujú kvalitu učenia, participácie a inklúzie.

- **Kompetencie pracovníkov s mládežou pri práci s marginalizovanými skupinami**

Facilitátori by mali rozumieť špecifikám mladých ľudí, ktorí čelia sociálnym, ekonomickým alebo kultúrnym bariéram. Znamená to:

- schopnosť identifikovať individuálne potreby účastníkov,
- vedieť prispôbiť aktivity rôznym schopnostiam a motivácii,
- podporovať inkluzívnu participáciu a rovnosť príležitostí.

Dôležité sú aj znalosti o princípoch neformálneho vzdelávania a participatívnych metódach, ktoré umožňujú účastníkom aktívne sa zapojiť do procesu učenia (Council of Europe, 2020; Erasmus+, 2023).

- **Metódy motivácie a posilňovania účasti mladých**

Vedúci by mali ovládať rôzne motivačné a zážitkové metódy, aby podporili aktívnu účasť mladých. Patrí sem:

- interaktívne workshopy a simulácie reálnych situácií,
- role-play, tímové projekty a problémové úlohy,
- používanie pozitívnej spätnej väzby, oceňovanie snahy a povzbudzovanie k samostatnosti.

Cieľom je zvýšiť sebavedomie účastníkov a podporiť ich záujem o ďalšie aktivity (European Youth Forum, 2021).

- **Riadenie skupinovej dynamiky a riešenie konfliktov**

Vedúci musia rozpoznať a zvládať dynamiku skupiny, predchádzať konfliktom a podporovať spoluprácu. Zahŕňa to:

- facilitovanie diskusií a spoločného rozhodovania,
- tvorbu pravidiel a dohôd na začiatku aktivít,
- využívanie mediácie a dialógu pri konfliktných situáciách.

Flexibilita a schopnosť prispôbiť program aktuálnym potrebám skupiny sú kľúčové pre úspešný priebeh aktivít (Európska komisia, 2023).

- **Etické zásady a inkluzívny prístup**

Vedúci musia pracovať v súlade s etickými princípmi:

- rešpektovať rozmanitosť a podporovať rovnosť príležitostí,
- predchádzať diskriminácii, segregácii a stereotypom,
- vytvárať bezpečné prostredie pre otvorenú komunikáciu, kde účastníci môžu slobodne zdieľať skúsenosti.

Inkluzívny prístup zvyšuje dôveru a pocit spolupatričnosti medzi účastníkmi (Council of Europe, 2020; Erasmus+, 2023).

- **Príklady praktických aktivít pre facilitátorov**

- **Simulácie vedenia workshopu** – facilitátori trénujú rôzne scenáre, ako zapojiť všetkých účastníkov a reagovať na rôzne úrovne motivácie a schopností.
- **Role-play riešenia konfliktov** – facilitátori si nacvičujú mediáciu medzi účastníkmi a techniky prevencie napätia v skupine.
- **Diskusie a cvičenia o etike a inklúzii** – facilitátori analyzujú etické dilemy a zdieľajú osvedčené prístupy k rovnosti príležitostí.
- **Mentoring a supervízia medzi facilitátormi** – zdieľanie skúseností, spätná väzba a hodnotenie vlastného facilitátorského prístupu.
- **Reflexia a hodnotenie schopností** – po aktivitách vedúci hodnotia svoje zručnosti a identifikujú oblasti na zlepšenie.

7. Hodnotenie a reflexia

- **Metódy sledovania pokroku mladých ľudí v rozvoji mäkkých zručností**

Sledovanie pokroku účastníkov umožňuje facilitátorom i samotným mladým ľuďom pochopiť, čo sa naučili a kde majú priestor na zlepšenie.

- **Denníky a reflexívne záznamy účastníkov:**

Každý účastník si pravidelne zapisuje svoje pocity, poznatky a skúsenosti z aktivít. Pomáha to identifikovať osobný rast, uvedomiť si silné stránky a uvedomiť si oblasti, kde je potrebné zlepšenie.

- **Pozorovanie facilitátorom:**

Facilitátori monitorujú aktívnu účasť, schopnosť komunikácie a spolupráce v tíme. Umožňuje to identifikovať interakčné vzorce a spôsoby, ako podporiť marginalizovaných účastníkov.

- **Sebahodnotiace dotazníky a check-listy:**

Účastníci hodnotia svoje kompetencie, napr. tímovú spoluprácu, empatiu alebo riešenie problémov. Tieto nástroje podporujú uvedomenie si vlastných schopností a plánovanie ďalšieho osobného rozvoja.

- **Hodnotenie dopadu aktivít na participáciu a sociálnu súdržnosť**

Tento krok umožňuje posúdiť, ako aktivity ovplyvnili celú skupinu, nielen jednotlivcov.

- **Skupinové diskusie a spätná väzba:**

Účastníci zdieľajú svoje skúsenosti z aktívnej participácie, hodnotia spoluprácu a bezpečnosť prostredia. Diskusie odhaľujú, ako sa mladí cítili zahrnutí a motivovaní.

- **Meranie participácie a zapojenia:**

Sleduje sa počet aktívne zapojených účastníkov, rôznorodosť interakcií a ochota zúčastniť sa rôznych typov aktivít. Toto meranie pomáha posúdiť efektívnosť inkluzívnych prístupov.

- **Analýza sociálnej súdržnosti:**

Hodnotí sa, či aktivity podporili dôveru medzi účastníkmi, rozvoj empatie a schopnosť spolupracovať naprieč rôznymi skupinami mladých ľudí.

- **Reflexia účastníkov a spätná väzba ako nástroj zlepšovania**

Reflexia je kľúčovým nástrojom učenia sa a kontinuálneho zlepšovania workshopov.

- **Denné a záverečné reflexie:**

Každý deň alebo po aktivite sa účastníci zamýšľajú nad tým, čo sa naučili, čo bolo náročné a čo by chceli skúsiť inak. Tento proces podporuje sebareflexiu a osobný rozvoj.

- **Facilitovaná spätná väzba:**

Vedúci vedú účastníkov pri vyjadrovaní odporúčaní, zdieľaní pozitívnych skúseností a nastavení individuálnych cieľov.

- **Zaznamenávanie odporúčaní a návrhov na zlepšenie:**

Poznatky z reflexií sa využívajú pri plánovaní budúcich workshopov a aktivít. Umožňuje to prispôbiť program potrebám skupiny a zvyšuje kvalitu participácie.

Záver

Kontinuálna podpora mladých ľudí je kľúčová pre ich osobnostný, sociálny a emocionálny rozvoj, posilňovanie sebavedomia a schopnosť aktívne sa zapájať do spoločenského života. Mladí ľudia, najmä tí s nedostatkom príležitostí alebo z marginalizovaných skupín, potrebujú prostredie, ktoré im umožní bezpečne experimentovať, učiť sa z praktických skúseností, nadobúdať nové zručnosti a rozvíjať schopnosti spolupráce a kritického myslenia. Pravidelná a systematická podpora im umožňuje nielen osvojiť si praktické a sociálne zručnosti, ale aj posilniť pocit zmysluplnosti, motiváciu a záujem o aktívne občianstvo.

Udržiavanie záujmu o participáciu a dobrovoľníctvo si vyžaduje premyslený prístup – plánovanie atraktívnych a inkluzívnych aktivít, využívanie participatívnych, zážitkových a reflexívnych metód, poskytovanie spätnej väzby, mentorovanie a motivovanie účastníkov. Facilitátori a pracovníci s mládežou zohrávajú zásadnú úlohu pri vytváraní bezpečného, podporujúceho a inkluzívneho prostredia, kde sa mladí ľudia cítia rešpektovaní, vypočutí a schopní aktívne prispieť k rozhodnutiam v rámci aktivít a projektov.

Dôležité je aj využívanie metodických a inšpiračných zdrojov, ktoré prinášajú osvedčené postupy, príklady dobrej praxe a odporúčania pre facilitátorov a pracovníkov s mládežou. Tieto materiály pomáhajú lepšie pochopiť potreby mladých ľudí, adaptovať programy na rôzne sociálne a kultúrne kontexty a zabezpečiť, aby aktivity podporovali inklúziu, rovnosť príležitostí a rozvoj mäkkých zručností ako sú komunikácia, tímová spolupráca, riešenie problémov či empatia.

Celkovým cieľom je, aby mladí ľudia odchádzali s väčším porozumením seba samých, rozvinutými kompetenciami, schopnosťou spolupracovať a angažovať sa vo svojich komunitách, s motiváciou pokračovať v aktivitách podporujúcich participáciu, dobrovoľníctvo a inklúziu aj po skončení programu. Tento prístup prispieva k budovaniu aktívnej, zodpovednej, empatickej a solidárnej mládežníckej generácie, ktorá je schopná kriticky uvažovať, viesť dialóg a iniciovať pozitívne zmeny vo svojom okolí.

Prílohy

Príloha 1: Pracovné listy pre rozvoj mäkkých zručností

1. Komunikačné cvičenie: Aktívne počúvanie

Cieľ: Rozvoj schopnosti počúvať a porozumieť druhej osobe.

Postup:

- Účastníci sa rozdelia do párov.
- Osoba A rozpráva o svojom dni 3 minúty, osoba B aktívne počúva.
- Počas diskusie osoba B zopakuje, čo počula, a zhodnotí rozdiely medzi počutým a chápaným.
- Vymeniť roly.

Reflexia: Čo ste sa naučili o počúvaní? Ako sa cítili, keď vás niekto naozaj počúval?

2. Tímová spolupráca: Stavba mostu

Cieľ: Rozvoj tímovej spolupráce a kreatívneho riešenia problémov.

Postup:

- Skupiny (4–6 osôb) stavajú model mosta z dostupných materiálov (papier, špáradlá, lepidlo).
- Most musí byť pevný a stabilný.
- Skupiny hodnotia spoluprácu a riešenie problémov.

Reflexia: Ako sa darilo spolupracovať? Čo by ste zlepšili?

3. Empatia: Deň v koži druhého

Cieľ: Rozvoj empatie a porozumenia iným.

Postup:

- Účastníci si vyberú fiktívnu alebo skutočnú postavu a diskutujú o jej pocitoch v rôznych situáciách.
- Skupina hľadá riešenia problémov z pohľadu tejto osoby.

Reflexia: Čo ste sa naučili o pocitoch a perspektíve iných ľudí?

4. Sebapoznanie: Reflexívny denník emócií

Cieľ: Rozvoj sebapoznania a schopnosti regulovať emócie.

Postup:

- Po každej aktivite účastníci zapisujú svoje pocity, myšlienky a postrehy.
- Zamerajte sa na to, čo ste sa naučili a ako sa cítite.

Reflexia: Ako sa moje pocity menili počas dňa? Čo môžem urobiť, aby som lepšie zvládal/a stres?

Príloha 2: Šablóny pre plánovanie a hodnotenie workshopov

1. Plán workshopu

Položka

Popis

Názov aktivity

Cieľ

Cieľová skupina

Čas trvania

Materiály

1.

Kroky realizácie

2.

3.

Očakávané výsledky _____

2. Hodnotiaca šablóna pre facilitátora

- Zapojenie účastníkov:
- Efektívnosť aktivity:
- Pozorované zručnosti: komunikácia, tímová práca, empatia
- Poznámky a návrhy na zlepšenie:

3. Hodnotiaca šablóna pre účastníkov

- Ako sa cítil/a počas aktivity? (škála 1–5)
- Čo nové ste sa naučili?
- Čo by ste zlepšili?

Príloha 3: Reflexné denníky účastníkov

1. Denník aktivít

- Dátum:
- Aktivita:
- Čo som sa naučil/a:
- Moje pocity:

2. Denník emócií

- Pocity pred aktivitou:
- Pocity počas aktivity:
- Pocity po aktivite:
- Čo by som urobil/a inak:

3. Denník cieľov a pokroku

- Krátkodobé ciele:
- Dlhodobé ciele:
- Postup dosahovania cieľov:
- Reflexia: čo som sa naučil/a, čo budem aplikovať ďalej:



INKLUZÍVNE SPOLOČNOSTI- VZDELÁVANIE PRE KAŽDÉHO

Aktivita je realizovaná z oblasti zastupiteľských štruktúr pre participáciu mládeže na podporu a rozvoj práce s mládežou z programu ŠTRUKTÚRY PRE PARTICIPÁCIU/2025/D/1 podporené z dotačnej schémy MŠVVaM SR



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Toto podujatie bolo podporené z dotácií Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže v oblasti práce s mládežou, ktoré administruje NIVAM – Národný inštitút vzdelávania a mládeže.

 **NIVAM**
NÁRODNÝ INŠTITÚT VZDELÁVANIA A MLÁDEŽE