



VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE



ŠTANDARDY
NÁRODNÝ PROJEKT

Príručka zážitkového vzdelávania v online priestore

Autorský kolektív:

Katarína Zjasková
Katarína Mihinová
Paulína Severíniová
Michaela Valicová

Tento projekt je financovaný zo zdrojov Európskeho sociálneho fondu v rámci Operačného programu Ľudské zdroje.



EURÓPSKA ÚNIA
Európsky sociálny fond
Európsky fond regionálneho rozvoja



OPERAČNÝ PROGRAM
ĽUDSKÉ ZDROJE



MINISTERSTVO
ŠKOLSTVA, VEDY,
VÝSKUMU A ŠPORTU
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

www.esf.gov.sk
www.minedu.sk

1. PREDSLOV	3
2. ŠPECIFIKÁ ONLINE VZDELÁVANIA	4
3. PRÍPRAVA ONLINE VZDELÁVANIA	7
3.1 Výber online komunikačnej platformy	7
3.2 Technické požiadavky pre prácu v online priestore	7
3.3 Príprava a prípadná adaptácia obsahu online vzdelávania	8
4. PSYCHOLOGICKÉ BEZPEČIE POČAS ONLINE VZDELÁVANIA	11
5. REALIZÁCIA ONLINE VZDELÁVANIA	13
5.1 Prvý kontakt s účastníkmi - prípravné stretnutie	13
5.2 Pravidlá.....	14
5.3 Motivácia účastníkov k aktívnej účasti.....	15
5.4 Delenie do menších skupín.....	16
5.5 Zdieľanie obrazovky.....	16
5.6 Dotazníky.....	18
5.7 Chat.....	18
5.8 Samostatná práca	19
5.9 Psychohygiena	19
6. TIPY NA AKTIVITY V ONLINE ZÁŽITKOVOM VZDELÁVANÍ.....	21
6.1 Rozohrievačka/Ice-breaker.....	21
6.2 Výtvarné aktivity v online priestore.....	22
6.3 Online práca s poradenskými kartami.....	25
7. NAŠE TIPY A OSVEDČENÉ RADY Z PRAXE NA ODSTRÁNENIE PROBLÉMOV / “ťažko na cvičisku, ľahko na bojisku ”	27
7.1 Technické problémy.....	27
7.2 Aktivizácia účastníkov alebo ako sa nestať uspávačom hadov.....	28
7.3 Keď sme prezenčne v online.....	28



1. PREDSLOV

V tíme rozvoja ľudských zdrojov projektu NP Štandardy sme plánovali vzdelávania pre dospelých na rôzne témy. Vzdelávanie sme plánovali realizovať zážitkovo, t.j. sprostredkovať poznatky, vedomosti, zručnosti a hodnoty cez zážitok účastníkov na sebe a ich vlastné prežívanie. Túto formu vzdelávania považujeme za efektívnu, pretože zážitok umožňuje viacrozmerné uchopenie akejkoľvek témy. Keďže sú do učiaceho procesu zapojené všetky zmysly a emócie, nové informácie sú ľahšie zapamätateľné a ľahšie sa tiež integrujú do každodennej praxe. Naše vzdelávanie sme stavali zážitkovým spôsobom a kombinovali sme prezenčnú formu s dištančnou, kde úlohou dištančnej formy bolo prostredníctvom plnenia úloh upevňovanie zažitých obsahov a ich používanie v praxi. Vzdelávanie prostredníctvom zážitku je s malými úpravami vzhľadom k potrebám cieľovej skupiny univerzálne použiteľné pre všetky vekové skupiny od detí až po dospelých. Pri zážitkovom vzdelávaní detí a mládeže je však potrebná vyššia miera kontroly situácie.

Už na začiatku vzdelávania sme počítali s tým, že časť vzdelávania pôjde dištančnou formou - asynchrónne, čo znamená, že účastníkom budú zasielané úlohy vo forme esejí, mapovania, sebareflexie, na ktorých budú môcť pracovať nezávisle od lektora alebo iných účastníkov v čase, kedy im to vyhovuje. Prišiel marec 2020 a všetko sa zmenilo. Naši lektori mali skúsenosti hlavne s prezenčným zážitkovým vzdelávaním a výzva preniesť naše prezenčné zážitkové vzdelávanie do online priestoru vzbudzovala rešpekt a otázku, či zážitok, ktorý chceme účastníkom priniesť, bude rovnako silný aj online. Online vzdelávanie vyvolávalo rôzne reakcie a pochybnosti aj u účastníkov našich vzdelávaní, no prispôbili sme sa okolnostiam. Vďaka skúsenostiam a odvahe ľudí pripravujúcich vzdelávanie, ich elánu a zdieľaniu techník, aktivít, tipov ako pracovať s technikou, sa nám nakoniec podarilo vypracovať/ponúknuť pútavé vzdelávania. Svedčia o tom mnohé pozitívne spätné väzby od našich účastníkov.

Na základe našich praktických skúseností, rozšírených aj o inšpirácie z iných zdrojov, sme vypracovali a ponúkame túto príručku o realizácii zážitkového vzdelávania online formou. Osobitne by sme chceli poďakovať za príspevky a cenné pripomienky kolegyniam z tímu A2 Zuzane Majchrákovéj, Janke Pružinskej, Irene Vitálošovej, Kataríne Mihinovej, Paulíne Severíniovej, Vladimíre Hulínovej, Micheale Valicovej, Márii Jaššovej, Eve Kozelnickej a Kataríne Drlíkovej.



2. ŠPECIFIKÁ ONLINE VZDELÁVANIA / kedy a prečo sa rozhodnúť ísť do online vzdelávania

Dištančná - online forma vzdelávania tu existovala aj pred pandémiou. Mnohí ľudia sa zúčastňovali online kurzov, webinárov a iných podôb dištančného vzdelávania a brali ich ako samozrejmu súčasť svojho osobného či profesionálneho rastu. Aj my sme pri plánovaní našich vzdelávaní počítali s časťou v dištančnej forme, avšak v menšom rozsahu a v inej, asynchrónnej podobe. Súčasná pandémia nám však ukázala, že dištančné vzdelávanie skutočne môže takmer plnohodnotne nahradiť jeho prezenčnú podobu - samozrejme, s istými úpravami a pri zohľadnení špecifík. Vďaka tomu vidíme jasnú perspektívu online vzdelávania aj po odznení pandemickej situácie. Využili sme množstvo jeho výhod, posilnili sa naše technické zručnosti a vďaka našim novonadobudnutým skúsenostiam vieme povedať, že všetko je možné. Aj do budúcnosti preto budeme plánovať a zvažovať online formy stretnutí, pracovných skupín a vzdelávacích aktivít a v niektorých situáciách ich budeme dokonca preferovať pred prezenčnými stretnutiami.

Nižšie prinášame prehľad možností, ako dištančné vzdelávanie organizovať, aké výhody sa s ním spájajú a s akými prípadnými úskaliami treba pri ňom počítať.

Ak hovoríme o dištančnom vzdelávaní, je dôležité poznamenať, že sa rozdeľuje na synchrónne a asynchrónne. Synchronne znamená, že lektor a účastníci spolu interagujú v rovnakom čase a nie je podmienkou, aby sa nachádzali na rovnakom mieste. Účastníci sa musia prihlásiť do vopred určenej platformy, väčšinou z počítača v stanovenom čase a výučba prebieha formou videohovoru alebo skupinového chatu. Asynchrónne vzdelávanie sa uskutočňuje prostredníctvom online kanálov bez interakcie v reálnom čase. Pri asynchrónnom vzdelávaní môžu účastníci pracovať vo svojom tempe, v čase, ktorý im vyhovuje, k danej téme/teórii sa môžu opakovane vracáť. Tento typ vzdelávania prebieha formou e-mailov, zvukových nahrávok alebo videonahrávok a diskusií.

Dištančné vzdelávanie má mnohé výhody. **Výhodou oboch týchto foriem je:**

1. Šetrenie času a nákladov na cestovanie a ubytovanie - ako na strane účastníkov, tak i na strane lektorov prichádza k významnej úspore času i financií, čo umožňuje zúčastniť sa vzdelávania aj ľuďom, ktorí by inak museli zvážiť svoje možnosti a kapacity.
2. Pohodlnejšie študijné prostredie - účastníci i lektori si môžu vytvoriť prostredie, ktoré vyhovuje práve im a je im príjemné. *Pohodlné papuče, mäkká deka namiesto svetra, príjemná vôňa, skrátka všetko, čo ostatných účastníkov neruší a im pomáha. Vnútoraná pohoda prispieva k celkovému uvoľneniu, a tým i optimálnemu psychofyzickému nastaveniu v procese učenia a integrovaniu nového, či už v podobe nových skúseností alebo hotového poznania.*
3. Dostupnosť - online vzdelávania umožňuje zapojiť sa ľuďom z rôznych miest. Rovnako prináša možnosť zapojiť sa ľuďom, ktorým by to nedovolili napríklad zdravotné, rodinné alebo iné obmedzenia. S týmto úzko súvisí aj networking, ktorý je ľahšie realizovateľný a nezávislý na mieste.



4. Diseminácia (šírenie myšlienky) - z pohľadu realizátora vzdelávania/stretnutia má dištančná forma výhodu pri diseminácii, to znamená pri šírení myšlienok/tém, ktoré chce sprostredkovať. Výhoda spočíva v rýchlosti, ktorou sa tieto myšlienky môžu dostať k ľuďom a aj v rozsahu, t.j. môžu v rovnakom čase zasiahnuť ľudí, napr. na celom Slovensku, prípadne v zahraničí.
5. Príležitosť pre zapojenie hostí - v online vzdelávaní sa nám osvedčilo sprostredkovanie myšlienok a zážitku prostredníctvom pozývania hostí - napríklad rodičov, zahraničných lektorov, prípadne odborníkov ponúkajúcich iný pohľad na tému, napr. formou prednášky alebo virtuálnej exkurzie, či už vo forme krátkeho videa alebo prezentácie v reálnom čase.
6. Väčší pocit bezpečia pre tých, ktorí sa v prezenčnej forme vzdelávania cítia neisto, alebo sa ostýchajú prejavíť. Pri vopred dohodnutých pravidlách si riadia svoje vstupy, majú pocit fyzického odstupu od druhých a to im dodáva istotu. *Lektorky majú skúsenosť s účastníkom, ktorý na prezenčnom vzdelávaní "trpel", zato v online forme príjemne prekvapil, mal bohatú produkciu a dokonca sa odvážil byť osobnejším vo svojich prejavoch.*
7. Zdieľanie dokumentov - využívaním zdieľaných dokumentov (napr. na google disc - je dostupný bezplatne) a ďalších nástrojov (jamboard, slido, onedrive, alebo softvérové riešenia, ktoré máte vo svojej inštitúcii zakúpené a môžete cez ne zdieľať tvorbu dokumentov), vďaka ktorým môžu viacerí naraz pracovať na jednom zadaní, sa nám podarilo vytvoriť priestor na vyjadrenie aj účastníkom, ktorí si neradi berú slovo a nahlas by sa nevyjadrili. Použitie týchto nástrojov umožňuje efektívne spoločné produkovanie návrhov, nápadov a riešení, pričom tieto zostávajú zachované v podobe online a je možné sa k týmto súborom neskôr vrátiť a pracovať s nimi samostatne.

Dôležitým vedľajším efektom online vzdelávania je i rozvoj všetkých zúčastnených v oblastiach, ktorých sa pôvodne vzdelávanie nemalo týkať, čiže ich digitálne a IKT zručnosti a nadväzujúce zručnosti a znalosti:

8. Rozvoj a zdokonaľovanie technických zručností - využívanie rôznych aplikácií, výhod internetu, ako aj vzájomná výmena skúseností a poznatkov (účastníci - lektori, účastníci navzájom). *S týmto cieľom sme vytvorili v zdieľanom online prostredí miesto, kde účastníkom opisujeme rôzne aktivity. Môžu tiež prispievať svojimi skúsenosťami a tipmi. Zároveň sa učia ako vytvárať a prezentovať obsahy pútavým a zaujímavým spôsobom.*

Okrem vyššie uvedených výhod, asynchrónne vzdelávanie ponúka každému účastníkovi možnosť sledovať si svoje tempo, vrátiť sa k téme, ktorej nerozumie. Taktiež poskytuje väčší časový komfort a menej stresujúce časové ohraničenie pre plnenie úloh. Účastník si zvolí čas, ktorý mu na štúdium vyhovuje a môže pracovať s externými zdrojmi, ako je napr. literatúra, rôzne internetové zdroje.

Asynchrónne dištančné vzdelávanie nemusí vyhovovať ľuďom, ktorí potrebujú priame vedenie, interakciu, nemajú silnú sebadisciplínu a vlastnú motiváciu. Ak sú zadania úloh nejasné, ťažšie sa v nich orientujú, nevedia v nich ďalej pokračovať. Pre lektora je výhodou, že materiály, ktoré pripravil (v akejkoľvek forme - video, audio, poznámky, prezentácia), môže použiť aj v ďalšom podobnom vzdelávaní, bez jeho priamej účasti. V ďalších materiáloch sa môže odvolávať na už zverejnené materiály, nepotrebuje technickú podporu ako pri synchrónnom dištančnom vzdelávaní.



Synchrónne vzdelávanie je vhodnejšie pre účastníkov, ktorí potrebujú vedenie, interakciu a vonkajšiu motiváciu. Najväčšou výhodou je priamy kontakt s účastníkmi, možnosť reagovať na ich otázky, požiadavky, potreby, poskytovanie a získavanie okamžitej spätnej väzby. Pomáha vzájomnému sieťovaniu a spolupráci, ako aj výmene skúseností bez ohľadu na miesto pôsobenia účastníkov.

Nám sa osvedčilo skombinovať asynchrónne a synchrónne dištančné vzdelávanie, ktoré sa vzájomne dopĺňali. Synchrónna forma vzdelávania má svoje špecifiká a úskalia z pohľadu lektora. Vzhľadom na našu skúsenosť so synchrónnym online vzdelávaním sa budeme ďalej v príručke venovať témam a odporúčaniam, ktoré ho pomáhajú zvládnuť.



3. PRÍPRAVA ONLINE VZDELÁVANIA

3.1 Výber online komunikačnej platformy

Hneď v úvode je potrebné spomenúť, že v ponuke je veľké množstvo online komunikačných platforiem, prostredníctvom ktorých je možné realizovať online vzdelávanie. Je však potrebné si uvedomiť, že sú to iba nástroje, a my sme tí, ktorí tvoríme obsah a na ktorých bude stáť celá koncepcia vzdelávania.

Predtým ako sa pustíte do online vzdelávania, je potrebné si zvoliť vhodnú platformu a mať prehľad o možnostiach/funkciách, ktoré poskytuje. Z mnohých dostupných platforiem spomenieme tie najpoužívanejšie: ZOOM, Webex, Skype, MS Teams, Google Meet ai. Niektoré platformy sú zdarma, iné majú zdarma verzie s menšou užívateľskou funkcionalitou. Za vyššiu funkcionalitu sa platí. Ďalšie platformy sú spoplatnené. Je dôležité vedieť, čo chceme účastníkom vzdelávania poskytnúť a požiadavkám vzdelávania prispôbiť výber platformy a jej verzie.

My sme vzdelávania realizovali prostredníctvom predplatenej platformy ZOOM, ktorá nám vyhovovala z viacerých dôvodov, napr. možnosť vidieť až 25 účastníkov naraz (kapacita 100 účastníkov), zdieľanie obrazovky, zdieľanie súborov, chat, možnosť vytvorenia dotazníkov, hlasovanie. Azda najviac sa nám páčila možnosť rozdelenia veľkej skupiny do menších a neobmedzené časové trvanie stretnutia.

Taktiež nás inšpirovali samotní účastníci. Mnohí z nich kvôli pandemickej situácii prešli prácou do online priestoru a mali skvelé odporúčania a nápady týkajúce sa online komunikačnej platformy alebo aplikácií, ktoré bolo možné využiť. [KD1]

V prípade, že používate platformu, ktorá nemá všetky funkcionality, ktoré potrebujete alebo ktoré by ste chceli použiť, je možné kombinovať a využiť aj iné nástroje ako doplnok - napríklad Slido, kahoot, google jamboard a podobne.

O jednotlivých komunikačných platformách nájdete viac informácií v odkazoch nižšie:

<https://www.ucimenadialku.sk/online-vzdelavanie/nastroje>

<https://eduworld.sk/cd/zuzana-granska/6837/rady-pre-ucitelov-ako-ucit-deti-doma>

<https://techbox.dennikn.sk/temy/ako-presunut-pracovnu-poradu-do-online-priestoru/>

3.2 Technické požiadavky pre prácu v online priestore

Technické zabezpečenie online vzdelávania je dôležité a jeho prípravu netreba podceňiť. Taktiež sa nám osvedčilo overenie technickej pripravenosti účastníkov pri skúšobnom pripojení, napríklad počas prípravného stretnutia, opísaného v nasledujúcom texte.



Lektori by si mali vopred zabezpečiť vhodnú miestnosť bez rušivých elementov, aby mohli komunikovať bez vzájomnej ozveny. Ak bude v miestnosti viac lektorov, odporúča sa, aby mali slúchadlá a v miestnosti bol inštalovaný kvalitný externý mikrofón. Ak nie je dostupný externý mikrofón, odporúčame, aby lektor, ktorý práve nehovorí, mal vypnutý zvuk aj mikrofón v počítači, čím sa zabráni ozvene. Počas vzdelávania je možné pracovať aj s externou kamerou a lektor sa tak môže pohybovať v priestore. Pre pocit istoty a odbúranie obáv lektorov z technických úskalí, odporúčame mať akúkoľvek techniku pred začiatkom vzdelávania odskúšanú a overenú. V prípade, že budete chcieť zdieľať video a aj zvuk, odporúčame otestovať a nastaviť všetky zariadenia v úvode stretnutia ešte predtým, ako vpustíte do virtuálnej miestnosti účastníkov.

Výbornou pomôckou môže byť využívanie viacerých monitorov, najmä ak je lektor sám. Na jednom monitore sa lektorovi zobrazuje to, čo vidia účastníci, na druhom môže mať otvorené okná pre chat, poznámky k prezentácii a podobne. Ak nemáme dva monitory, pomáha sadnúť si oproti stene tak, aby sme za počítačom na ňu videli a tam si nalepiť či už program, lektorské poznámky, grafy obrázky a iné pomôcky, ktoré nám pomôžu vo vysvetľovaní komplikovanej témy, zachovaní kľúčovej myšlienky alebo v udržaní harmonogramu programu.

Účastníci vzdelávania by si tiež mali zabezpečiť kvalitné internetové pripojenie a fungujúcu techniku, najlepšie stolový počítač alebo notebook. Ak sú pripojení cez mobil, cez zoom nevidia všetkých účastníkov naraz, zdieľaná prezentácia je veľmi malá a nečitateľná. Najmä však sa nemôžu aktívne zapájať do všetkých interaktívnejších činností, ako je napr. využívanie rôznych značiek pri Whiteboard a pod. Odporúčame byť v nerušenej miestnosti, mať dobre nastavený mikrofón a kameru.

Zabezpečiť kvalitné pripojenie internetu nie je často v našich rukách. Ak máme slabšie pripojenie (seká zvuk, mrzne obraz), je dobré vypnúť všetky prehliadače a nechať bežať iba platformu vzdelávania, nepoužívať pohyblivé pozadie, ale iba fotku alebo rozmazané pozadie, pomáha vypnúť kameru a mať ju zapnutú vtedy, keď je účastník aktívny.

Lektori aj účastníci by mali mať na obrazovke za sebou vhodné pozadie. Nemali by sedieť chrbtom k oknu alebo inému zdroju svetla, prípadne pri slabom svetle, aby im bolo vidieť do tváre. Notebook alebo kamera by mali byť vyvýšené, aby bol záber tváre na úrovni očí. V prípade, že si chceme zachovať súkromie, je možné pozadie za sebou rozmazať, alebo si vieme nastaviť do pozadia obrázok, prípadne fotografiu.

Pomáha, ak si lektori počas vzdelávania u účastníkov overujú, ako im funguje technika, či ich počuť, vidieť, či im prišli dokumenty, či vedú vpisovať do zdieľaných súborov a podobne.

Z našich skúseností môžeme odporučiť prácu v lektorskej dvojici, prípadne tandem 1 lektor a 1 technická podpora. Vyžaduje si to jasnú dohodu a rozdelenie úloh/kompetencií medzi lektormi. Spravidla jeden lektor aktívnejšie vedie skupinu, prevádza ich aktivitami, druhý lektor v tom čase poskytuje technickú podporu, simultánne zdieľa prezentáciu, súbory, rozdeľuje do menších miestností, všima si, či dostal každý účastník v skupine slovo, priebežne kontroluje chat.

3.3 Príprava a adaptácia obsahu online vzdelávania



Počas prezenčného vzdelávania máme priamy kontakt s účastníkmi, vieme čítať a vnímať naladenie skupiny podľa neverbálneho správania a zareagovať, ak je potrebné skupinu aktivovať, alebo naopak dať priestor na oddych. V online vzdelávaní sme o tento typ informácie ukrátení, a preto je nutná dôkladná príprava, častejšie verbálne overovanie, ako sa skupina má, potrieb skupiny, či sú prestávky dostatočne často. Osvedčilo sa aj dohodnutie si signálov prostredníctvom chatu, reakcií alebo formu priameho adresovania potreby lektorovi, v prípade potreby.

Môže sa zdať, že online prostredie neposkytuje dostatok priestoru na interaktivitu. Aktivity a cvičenia môžu trvať dlhšie a stihneme ich menej ako v prezenčnej forme. Je spravidla výhodou mať v zálohe pripravených viac aktivít, nakoľko skupiny reagujú rôzne a majú svoje tempo. Pri výbere aktivít treba rozmyšľať aj o technických úskaliach (pozri kapitola 7).

Ak preberáte aktivitu z prezenčného vzdelávania do online vzdelávania, najdôležitejšie je mať jasne stanovený cieľ aktivity a uvedomiť si, že nie všetky aktivity z prezenčného vzdelávania budete môcť zrealizovať online. Ďalej je potrebné prehodnotiť, koľko času aktivita vyžaduje a možné modifikácie, ktoré vyžaduje v online priestore. Aktivitu môžeme rôzne modifikovať aj prostredníctvom online nástrojov, napr. zdieľanie dokumentov, rozdeľovanie do menších skupín... Nebojte sa hľadať alternatívy prezenčných aktivít, experimentujte, hľadajte inšpirácie, ale nezabudnite si ich pred vzdelávaním vyskúšať - či už s kolegami alebo s nejakou skupinou ľudí, aby ste vedeli aktivitu doladiť, zmeniť podľa potreby.

Lektori by mali zvážiť, aké pomôcky bude skupina potrebovať a či je reálne, aby danú aktivitu mohol každý účastník spraviť sám, prípadne v skupinke iných účastníkov. Počas prípravy by mal lektor myslieť aj na potrebný materiál, pomôcky, ktoré budú účastníci potrebovať. Najlepšie sa nám osvedčilo zdieľanie zoznamu pomôcok a pracovných materiálov účastníkom ešte pred začiatkom (napr. farebné papiere, nožnice, pastelky, rekvizity a pod. a tiež dotazníky, s ktorými budú v priebehu vzdelávania pracovať). Tento krok nám pomôže minimalizovať čas, kedy by účastníci odbiehali a hľadali potrebné pomôcky. V prípade zaslaných dotazníkov je vhodné požiadať účastníkov, aby ich mali pri sebe pripravené v tlačenej forme.

Počas prezenčného vzdelávania je interakcia medzi lektorom a účastníkmi navzájom prirodzená, pri online vzdelávaní účastníci sedia pri počítači a lektor musí počítať s možnosťou, že môžu mať okolo seba rušivé prvky, napr.: niekto iný je doma a môže vbehnúť do miestnosti, účastník má pri sebe telefón, používa ho na chatovanie popri online vzdelávaní, vypne si kameru, vybavuje maily, prípadne robí inú mechanickú prácu, napr. ide obslúžiť práčku, umývačku, alebo uskutočňuje iné aktivity, ktoré ho zbytočne odpútavajú od vzdelávania.

Práve zaradením zážitkových aktivít, kde sa účastník zapája do diania, je možné predísť rozptýleniu pozornosti a zacieliť sústredenie na obsah vzdelávania.

Tipy, ktoré pomáhajú predísť stresu a udržať tempo vzdelávania:

- vopred poslať materiály, s ktorými budú účastníci pracovať, aby si ich preštudovali, prípadne vytlačili,
- rozdeľovať účastníkov do menších miestností,
- dať účastníkom kvíz/dotazník,
- púšťať videá,



- mať vopred pripravené nadpisy, obrázky na zdieľaných whiteboardoch, mená na napr. Picker Wheel (<https://pickerwheel.com/>, koleso šťastia, žrebovanie účastníkov), aby ste sa tým nezdržovali a udržiavali dynamiku v skupine,
- mať dobre premyslené poradie aktivít - striedanie aktivít a diskusií,
- poslať účastníkom stručný program v podobe tém, ktorým sa budete na vzdelávaní venovať, ako aj časový harmonogram, ktorý je dobré dôsledne dodržiavať (môžu si tak lepšie plánovať svoj následný program).

Odporúčame, aby boli všetky aktivity vopred pripravené.

Je dobré počítať s tým, že aj najlepšie pripravený program budete musieť meniť a prispôbovať potrebám účastníkov. Môžu byť unavení skôr, ako má prísť prestávka, rýchlejšie spracujú úlohy, potrebujú viac diskutovať k niektorej téme, k inej sa málo vyjadrujú. Preto je dobré, ak má lektor niečo v "zásobe" na vyplnenie medzery v programe, na rozptýlenie účastníkov. Vždy môže vzniknúť situáciu vhodným spôsobom komentovať a ponúknuť niekoľko alternatív ako postupovať ďalej. Lektor hľadá možnosti o dohodách s účastníkmi vždy, ak je to možné. Všetko vyššie uvedené je spôsobom, ako vytvárať priestor pre participáciu účastníkov na všetkom, čo sa deje pred aj počas vzdelávania.

Na jednom z prvých online vzdelávaní sme vyčerpali zásobu online energizerov a mali sme pred sebou ešte jeden blok. Skupina bola očividne unavená. Obrátili sme sa na účastníkov s otázkou: "Čo by sme mohli urobiť?" Hneď niekoľkí mali návrhy a logopedička nám urobila krátke oromotorické cvičenia. Prekonali sme ostych a otvárali doširoka ústa, vyplazovali jazyk, ktorý sme šikovne skrúcali či dotýkali sa ním nosa. Dobré sme sa zasmiali a uvoľnili.



4. PSYCHOLOGICKÉ BEZPEČIE POČAS ONLINE VZDELÁVANIA

Prax nám ukázala, že téma emočného bezpečia je natoľko dôležitá, že jej budeme venovať samostatnú kapitolu.

Počas zážitkového vzdelávania s uzavretou skupinou často otvárame témy alebo kladieme otázky, ktoré sú osobné a prezrádzajú nám niečo viac o vnútornom svete jednotlivých účastníkov. Zaujímá nás ich názor, skúsenosti alebo presvedčenia, ktoré sa im spájajú s danou tematikou. V online priestore sa stretávame s rôznorodými reakciami na takéto situácie.

To, ako sú ľudia v skupine schopní/ochotní zdieľať a byť osobnejší, závisí od viacerých aspektov. Vstupujú do toho premenné ako čas, ako dlho sa skupina pozná, vnímavosť lektorov, predchádzajúci osobný zážitok s online prostredím, vzťahy v skupine, charakter jednotlivých účastníkov a tiež celková dynamika skupiny.

Jedným z dôležitých aspektov, ktoré ovplyvňujú naladenie účastníkov a ich otvorenosť, je čas, ako dlho sa skupina pozná. V prípade, že ide o zoskupenie, ktoré malo pred on-line vzdelávaním osobný kontakt a pravidelne sa stretávalo, pravdepodobne sa ich skúsenosť preniesie aj do virtuálneho prostredia. Účastníci sa na seba rýchlejšie naladia, pretože majú na čo nadviazať, majú spoločné zážitky, sú otvorenejší a spontánnejší. Podobný scenár sme si všimli v skupinách, kde je viacero účastníkov, ktorí majú v skupine jedného - dvoch kolegov, či priateľov. Napriek tomu, že nepoznajú zvyšok skupiny, prítomnosť známych ľudí im pomôže ľahšie prekročiť pomyselnú sociálnu bariéru a sú v skupine aktívne prítomní.

Z našej skúsenosti vieme povedať, že dynamika skupiny a vytváranie emocionálneho bezpečia v online priestore sa líši od dynamiky, ktorá vzniká pri osobnom kontakte. Vypozorovali sme, že online prostredie je chýlostivejšie pre vytváranie emocionálneho bezpečia. Často sa pri položení otázky stretávame s tichom – neistotou účastníkov, aj napriek tomu, že neexistuje technický problém a otázka bola jasná a zrozumiteľná. Veľká časť komunikácie prebieha neverbálne. Obmedzená možnosť neverbálne komunikovať a odčítavať informácie od komunikačného partnera spôsobuje, že máme tendenciu byť uzavretejší a opatrnejší. Preto je dôležité pri príprave online vzdelávania vyhradiť viac času na vytváranie bezpečia.

Prvým krokom k vytvoreniu bezpečia v skupine je nastavenie základných pravidiel fungovania v skupine. Hlavnú rolu majú práve pravidlá o dôvere, možnosti nezúčastnenia sa aktivity, rešpekte a tolerancii. Okrem pravidiel používame rôzne rozhrievacky, ktoré slúžia na spoznanie a stmelenie skupiny, alebo na rozprúdenie dynamiky v skupine. V online vzdelávaní sa nám tiež osvedčilo rozdeľovanie účastníkov do menších skupín, kde vzniká väčší priestor pre vyjadrenie každého člena. Je potrebné brať do úvahy, že v online priestore sa bezpečie v skupine buduje dlhšie a vyžaduje si pozornosť a trpezlivosť.



Kontakt cez online platformu môže byť pre niektorých účastníkov pociťovo neosobný a sterilný. Aj vyjadrenie empatie s „neprirodzeným online kontaktom“ a pomenovaním toho, že nie každému je príjemný a vyhovujúci takýto kontakt, vytvára pocit porozumenia a bezpečia.

Tiež konštatujeme, že pomáha, ak sú lektori online aktívnejší v osobnom zdieľaní, než je zvykom pri osobnom stretnutí. Svojím správaním modelujú situáciu, a tým podporujú účastníkov v otvorenejšej komunikácii. Zistili sme, že ak lektor strávi viac času rozprávaním o sebe, zdieľaním zážitkov a otvorí sa skupine, dokáže lepšie podporiť vytváranie bezpečia a pomáha ostatným účastníkom prinášať osobné témy.

V kontakte s účastníkmi vieme bezpečie budovať aj popisovaním a overovaním situácie (napr. vidím, že máte zatvorené oči, asi ste sa zamysleli, alebo dívate sa niekam mimo, deje sa niečo). Lektor môže popisovať situáciu napr. vyrušenia (počula som nejaký zvuk zvonka a rozosmialo ma to), vďaka tomu sa môže objasniť správanie, ktoré sa javí zvlášť rušivé (napr. sklonená hlava môže evokovať smútok, skrývanie emócií, ale môže to byť aj čítaním poznámok z papiera). Ak účastníci vedia, že lektor je s nimi a vníma ich, rastie aj ich pocit bezpečia.

TIP: Lektor môže pre svoj komfort a istotu v situácii, keď má nedostatok neverbálnych signálov a kľúčov, klásť overovacie otázky, ako napríklad: Nastalo ticho - skúste mi dať najavo – 1) je to nedostatočne vysvetleným zadáním? 2) alebo potrebujete viac času na rozmyslenie? 3) je za tým únava? 4) ešte niečo iné? Ukážte nám, prosím, prostredníctvom prstov na ruke, ktorý z dôvodov je ten váš vysvetľujúci mlčanie. Takéto overovanie pomáha lektorom aj účastníkom sprehľadňovať komunikáciu, riešiť vzniknuté nejasnosti a zároveň je znakom prejavenej záujmu, čo opäť posilňuje pocit bezpečia.

Zoom fatigue

Vo výskumoch sa uvádza (<https://www.psychiatrictimes.com/view/psychological-exploration-zoom-fatigue>), že intenzívne „zoomovanie“ a online komunikácia „tvárou v tvár“ si vyžaduje viac sústredenia a úsilia pri zachytávaní a spracovaní neverbálnych podnetov. Správne vnímanie výrazu tváre, intenzity hlasu stojí lektora aj účastníkov viac energie. Falošný pocit, ktorý vysielame svojmu telu, že sme spolu, ale fyzicky sme vzdialení, spôsobuje konflikty v prežívaní a vedie k vyčerpaniu. Taktiež pocit, že sa na nás všetci pozerajú, že sme stále videní, si vyžaduje veľa koncentrácie a ovládania sa. V prirodzenej konverzácii nám ticho udáva určitý rytmus, ktorý však v online priestore môže vyvolať pocit neistoty alebo potreby dopĺňania externej stimulácie z iných zdrojov ako je vzdelávanie (napr. riešenie emailov, pozeranie videa, písanie mailov a iné).

Dôležitosť dobre nastaveného a vyváženého online vzdelávania, dostatočné prestávky na psychohygienu, striedanie aktivít so zapnutou a vypnutou kamerou, možnosť vzdialiť sa - to všetko vplýva na učebný proces a chuť ďalej pokračovať vo vzdelávaní.



5. REALIZÁCIA ONLINE VZDELÁVANIA

Komunikácia s účastníkmi v online priestore si vyžaduje oveľa väčšie sústredenie a cielenú prípravu. Pri prezenčnom vzdelávaní dokážeme čítať neverbálne signály komunikácie a podľa toho reagovať na skupinu. Vieme dať skupine aj priestor na ticho, pretože sa vieme naladiť na jej potreby. V online priestore sme o niektoré prejavy neverbálnej komunikácie ukrátení, a preto musíme veľmi dobre napláňovať aktivity aj komunikáciu.

Mali by sme mať na mysli, že nevieme ovplyvniť všetky rušivé elementy našich účastníkov a technické problémy, ktoré môžu nastať.

K efektívnej komunikácii s účastníkmi pomáha, poskytnúť im zrozumiteľné informácie:

- aký je cieľ vzdelávania
- aký bude harmonogram - dĺžka vzdelávania, prestávky a podobne
- aký bude ich výstup
- aká aktivita a forma účasti sa od nich očakáva
- a poskytnúť dostatočný priestor na otázky

Čím viac jasných informácií účastníci budú mať, tým rýchlejšie môžeme s nimi vybudovať bezpečné zázemie a dôveru.

5.1 Prvý kontakt s účastníkmi - prípravné stretnutie

Pri dlhodobom vzdelávaní je informovanie účastníkov o priebehu online vzdelávania, jeho obsahu, harmonograme, platforme, na ktorej bude prebiehať, dôležitou súčasťou prípravy. Čím presnejšie informácie účastníci dostanú, tým pripravenejší prídu na vzdelávanie a tým reálnejšie budú ich očakávania. Osvedčilo sa nám krátke stretnutie s účastníkmi pred vzdelávaním (najmä ak sa plánujete stretávať počas dlhšieho obdobia). Na tomto stretnutí môžeme prejsť nasledovné:

- **používanú online platformu** - inštrukcie o tom, kde sa zapína a vypína mikrofón/kamera, režim MUTE, kde si môžu zmeniť meno, ako môžu prepínať medzi režimom Speaker view a Gallery view, ako sa bude pracovať v Breakout room, apod. Tým zabezpečíme, aby sa účastníci počas online vzdelávania cítili istejšie.
- **štruktúru a obsah vzdelávania** - koľko modulov bude vzdelávanie obsahovať, aké budú témy jednotlivých modulov, časový harmonogram dní, koľko percent vymeškaného bude tolerovaných
- **časový harmonogram** - pre účastníkov je dôležitá informácia o prestávkach; kedy budú a aké dlhé budú. Účastníci si tak plánujú svoj čas, vedia si zariadiť chod domácnosti (v prípade, ak



sa vzdelávajú z domu), napláňovať dôležité stretnutia, prípadne ich preložiť. Prispieva to k ich pohode a sústredenosti na proces vzdelávania.

Nie všetci sa môžu v daný deň venovať len vzdelávaniu. Je preto vhodné si ujasniť:

- **koľko aktivít bude prezenčných/synchrónnych a koľko dištančných/asynchrónnych**, čo je obsahom dištančného vzdelávania
- **očakávania a potreby vzdelávania**, ktoré je vhodné zapracovať pre každú skupinu
- v prípade, že vzdelávanie končí záverečnou skúškou - podmienky ukončenia a záverečnej skúšky,
- **základné pravidlá komunikácie skupiny vo vzdelávaní** - hovorí vždy jeden, kedy sú vypnuté mikrofóny, kedy sa môže vypnúť kamera, kedy sa kladú otázky, ako sa môžem prihlásiť (chat alebo priamo oslovím), a i.
- **riešiť otázky a pravidlá bezpečia v skupine**
- **priestor na otázky účastníkov**
- **priestor na vyskúšanie si funkcionality danej platformy**

V prípade veľkého množstva účastníkov alebo ak sa nejaký účastník nemôže tohto stretnutia zúčastniť, je možné stretnutie nahráť a nahrávka sa môže účastníkom poslať ešte pred začiatkom vzdelávania, aby mali čas si nahrávku pozrieť a pripraviť sa.

5.2 Pravidlá

V prvom rade je dôležité stanoviť si pravidlá vzdelávania, tak ako pri prezenčnom type - môžeme vychádzať z pravidiel, ktoré bežne používame, ale môžeme pridať aj pravidlá typické pre online priestor, napríklad:

- či je kamera zapnutá a kedy sa môže vypnúť;
- všetci majú vypnutý zvuk, zapnutý mikrofón má ten čo rozpráva;
- ak niekto vypadne, koho má kontaktovať;
- dohodnúť sa, či a kedy sa bude vzdelávanie nahrávať a ak áno, za akým účelom;
- dohodnúť možnosť robenia printscreenov a za akým účelom;
- či budú prestávky hromadné a záväzné pre všetkých, alebo či si počas vzdelávania môžu účastníci odbehnúť

Veľmi dôležité je aj opýtať sa na ich očakávania, odporúčame zapisovať ich na zdieľanej obrazovke, aby ich videli účastníci (napr. whiteboard, jamboard), uložiť si ich, zohľadniť pri vzdelávaní a na konci ich opäť zobrazíť a opýtať sa, či očakávania účastníkov boli naplnené.

Taktiež je dôležité akceptovať nepohodu účastníkov a v prípade potreby im dať priestor, nejaký čas nebyť zapojený do aktívneho diania, alebo mať vypnutú kameru (pravidlo-nepohoda má prednosť - umožniť účastníkom vybrať si čas na prerušenie video/audio spojenia v prípade potreby, pravidlo stop - modifikované na online priestor). Je dôležité im umožniť v domácom prostredí vyriešiť napr. náročnú situáciu s deťmi, vybaviť telefonát, nechať ich pohodlne sa usadiť.



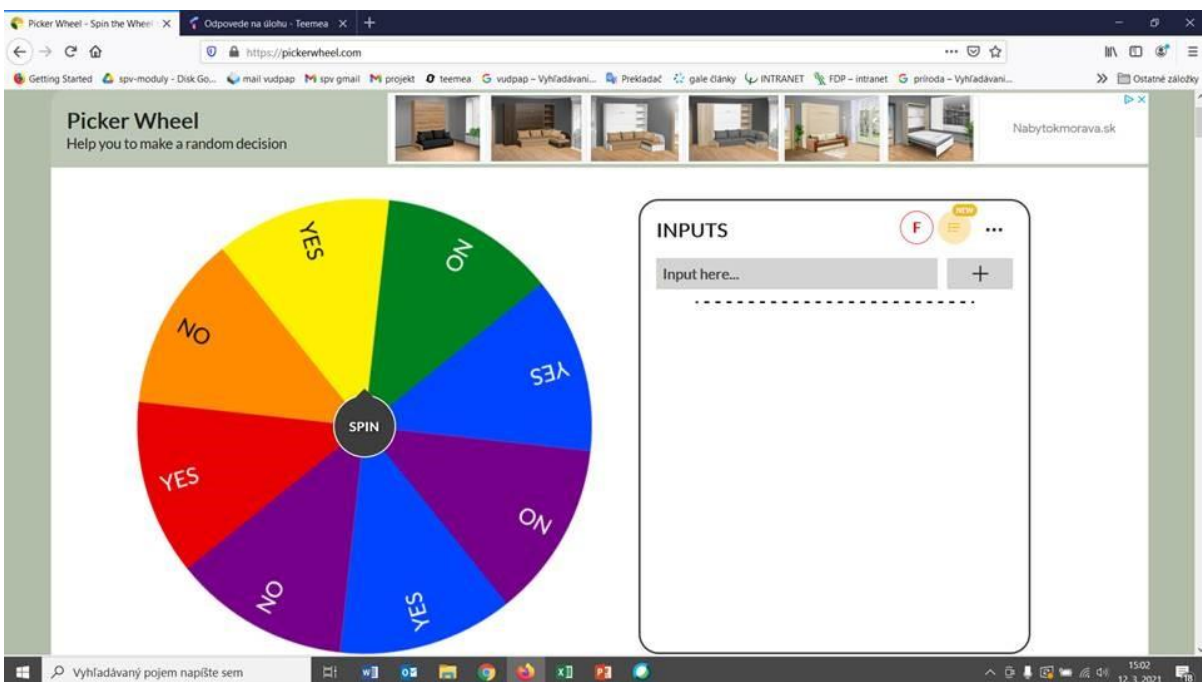
V neposlednom rade, tak ako pri prezenčnom vzdelávaní sa na lektoroch cení autenticita, úprimnosť a profesionalita, to isté platí aj pre online. Buďte úprimní a otvorení - hoci aj pri technických problémoch. Všetci sa učíme pracovať s online nástrojmi a priznať, že niečo nejde ako sme chceli, môže pomôcť pri budovaní vzťahu a ukázať účastníkom, že všetci sa učíme spoločne.

Tip: V každej skupine môžu byť iné pravidlá, podľa dohody skupiny. V jednej máme nasledovné pravidlá:

- ❖ počas prestávky sa hýbať a meniť polohu pri sedení za počítačom
- ❖ nepohoda má prednosť
- ❖ zapájanie sa do aktivít
- ❖ pravidlo stop
- ❖ majetok skupiny zostáva v skupine
- ❖ rešpektovať odlišný názor
- ❖ vzájomné tykanie
- ❖ občas printscreen obrazovky

5.3 Motivácia účastníkov k aktívnej účasti

Aktivity v online a aj dávanie spätnej väzby v priestore zaberú viac času, prípadne diskusia môže trvať dlhšie. Ak je vzdelávanie vedené voľnejšie a nie direktívne, diskusia/spätaná väzba po aktivite sa môže rozbiehať pomalšie, účastníci budú ticho, prípadne slovo si zoberú tí aktívnejší a introvertnejší účastníci budú mať menší priestor na vyjadrenie. Toto môže prísť mnohým účastníkom ako ťažkopádna časť vzdelávania. Preto môžeme hneď v úvode túto tému otvoriť a vysvetliť, že niekedy im bude udeľovať slovo lektor, prípadne si budú udeľovať slovo navzájom, alebo môžete využiť na internete koleso šťastia, ktoré vyvolá náhodné meno (<https://pickerwheel.com/>). Pri udeľovaní slova je možné povedať jedno meno vopred, aby sa účastník mohol pripraviť.



www.pickerwheel.com

Počas vzdelávania je vhodné uistiť sa, či účastníci počujú, či majú dobré pripojenie, či rozumeli zadaniu a podobne.

Je častým presvedčením, že interakcia alebo aktivizácia účastníkov počas online vzdelávania nie je možná a lektori si pripravujú iba prezentácie na zdieľanie obrazovky. Takýto prístup veľmi rýchlo účastníkov unaví a pozornosť im rýchlo utečie k rôznym "rozptyľovačom". Aj v online priestore máme niekoľko možností ako zdynamizovať skupinu a pracovať interaktívne.

5.4 Delenie do menších skupín

Pre dosiahnutie väčšej dynamiky v skupine, niektoré online platformy umožňujú rozdelenie účastníkov do menších podskupín a miestností (tzv breakout rooms). Lektor môže rozdeľovať do skupín náhodne - čo je možné urobiť rýchlo a bez prípravy, alebo môže rozdeliť účastníkov cielene (napr. podľa povolania, veku, pohlavia). V takom prípade odporúčame mať dopredu pripravené skupiny, prípadne ich môže pripraviť spolumoderátor počas spoločnej aktivity. Rozdelením skupiny do podskupín dáme každému účastníkovi priestor vyjadriť sa a majú možnosť diskutovať oveľa živšie a intenzívnejšie. Aj v podskupinách je dobré aktivizovať účastníkov zadaním - vytvorením výstupu, ktorý potom odprezentujú celej skupine. Skupiny tak môžu pracovať na zdieľanom dokumente paralelne. Ak ide o dlhodobejšie vzdelávania, delením účastníkov do podskupín, im pomáhame lepšie sa vzájomne spoznať a budujeme pocit bezpečia a dôvery. Na niektorých online platformách vie lektor tieto jednotlivé podskupiny navštíviť a/alebo si ho skupina vie privolať, ak si potrebuje pomoc alebo niečo vyjasniť.

Môže sa stať, že účastník má technický problém a je na dvoch zariadeniach súčasne, keď cez jedno prijíma zvuk a cez druhé obraz, vtedy je dôležité dbať, aby sme do breakout roomu prideliť obe jeho zariadenia.

5.5 Zdieľanie obrazovky

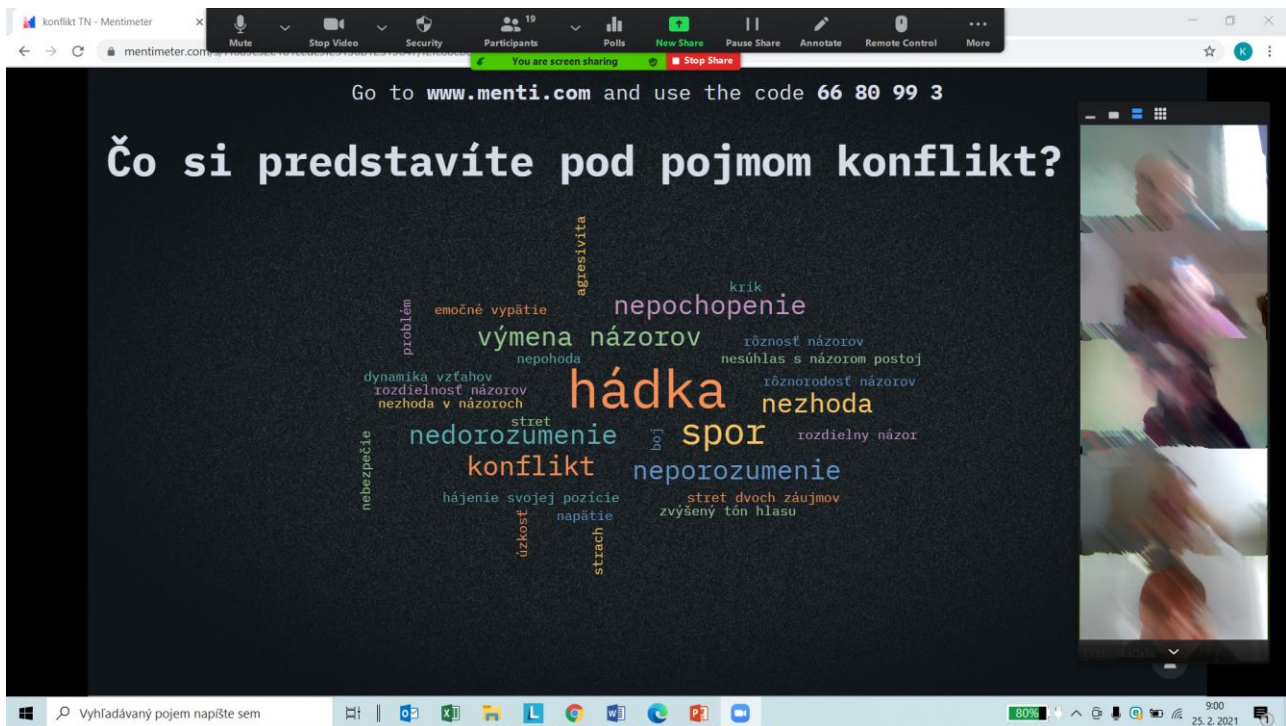
Ďalším nástrojom aktivizácie a interakcie je zdieľanie obrazovky. V online platforme ZOOM je možné zdieľať tzv. whiteboard (tabuľu). Na túto whiteboard môže písať lektor aj účastníci – môžu tam vpisovať text, prípadne hlasovať prostredníctvom pečiatok/znakov/čiarok.

My zvykneme požiadať účastníkov, aby si vybrali znak/farbu/tvar a napríklad k výrok, s ktorými súhlasia, dali svoju značku. Takto získavame prehľad o preferenciách skupiny, väčšinovom názore a môžeme s tým pracovať v diskusii/reflexii.

Výhodou funkcie zdieľanej obrazovky je, že môžete zdieľať akýkoľvek skvelý nástroj, ktorý ponúka internet. Čokoľvek nové a nečakané, čo zaujme pozornosť - či je to na udelenie slova **pickerwheel**, alebo na zdieľanie spoločných myšlienok jamboard, myšlienkové mapy, slido na kladenie otázok, alebo napríklad aj stopky, pokiaľ dávame energizer a účastníci majú určitý čas na splnenie úlohy.

Ak nepracujete práve s platformou ZOOM, môžete účastníkom zdieľať iné aplikácie, ktoré umožňujú spoločné písanie/kreslenie/tvorenie v tom istom čase - napríklad **miro**, **jamboard**, **menti**





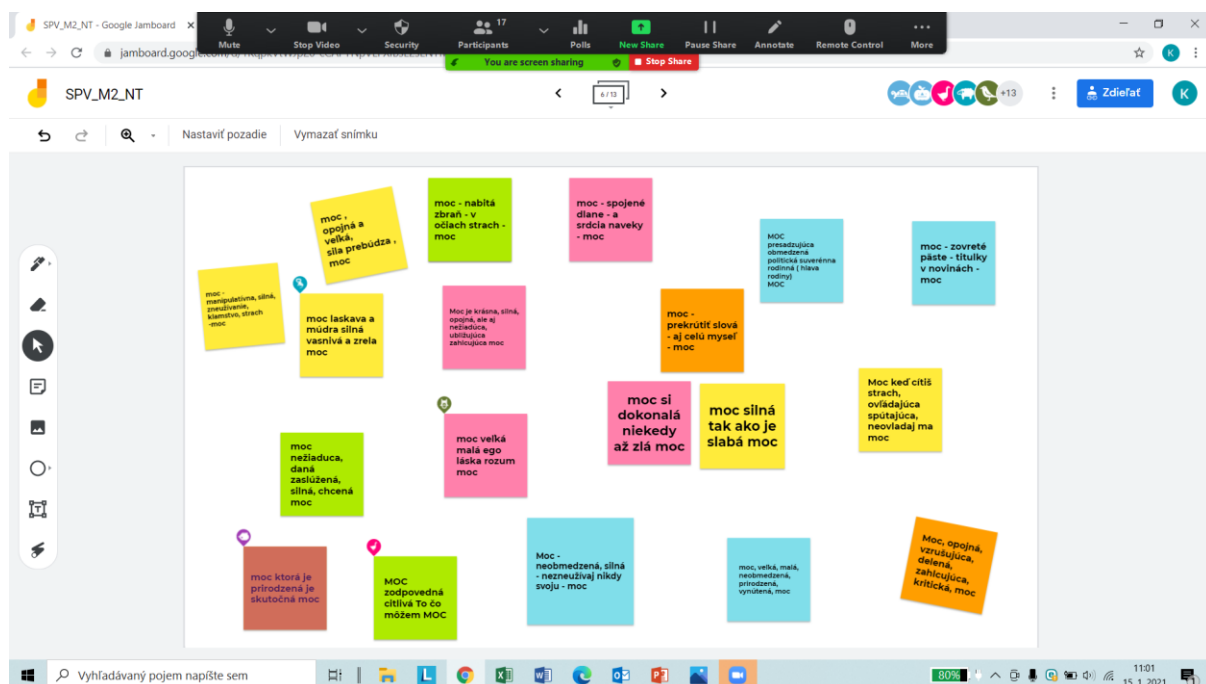
aplikácia Menti - téma konflikt – účastníci píšú svoje asociácie so slovom konflikt. Slová sa zväčšujú podľa frekvencie – čím častejšie bolo slovo napísané, tým je väčšie.

Účastníkom zdieľate link, ktorý však treba vopred nastaviť tak, aby mal do neho prístup ktokoľvek s odkazom a potom aplikáciu lektor zdieľa na obrazovke - takto vidíte, čo tam píšú ostatní, prípadne môžete spoločne niečo tvoriť, zapisovať diskusiu, výstup a pod. Všetky tieto aplikácie poskytujú rôzne kreatívne nástroje, napr. funkcia kreslenia, používanie stick notes (poznámok), a zdieľania obrázkov. Prostredníctvom takto zdieľanej obrazovky vtiahnete účastníkov do aktivity, akoby písali na flipcharte - udržíte ich pozornosť a zároveň sami aktívne prinášajú svoje postrehy, myšlienky, postoje, nápady.

Výhodou funkcie zdieľanej obrazovky je, že môžete zdieľať akýkoľvek skvelý nástroj, ktorý ponúka internet. Čokoľvek nové a nečakané, čo zaujme pozornosť - či je to na udelenie slova **pickerwheel**, alebo na zdieľanie spoločných myšlienok jamboard, myšlienkové mapy, slido na kladenie otázok, alebo napríklad aj stopky, pokiaľ dávame energizer a účastníci majú určitý čas na splnenie úlohy.

Zdieľanie videí nám v online priestore môže často nahrádzať hranie rolí alebo modelových situácií. Je veľmi dôležité mať pripravené videá k danej téme dopredu - zostrihané, link, ak je v cudzom jazyku, vedieť ho prekladať/prípadne s titulkami. Videá je možné počas púšťania zastavovať a diskutovať o tom, čo sa dialo alebo diať, ako inak by riešili danú situáciu a podobne.





jamboard - Aktivita Haiku na tému moc

TIP: Pri zdieľaní videí alebo aplikácii so zvukom je dôležité nezabudnúť, že pred samotným zdieľaním je potrebné zaškrtnúť políčko “zdieľať zvuk počítača”.

5.6 Dotazníky

V niektorých aplikáciách je možné vytvoriť vlastný dotazník, ktorý môžu účastníci vyplniť a obratom im môžete zdieľať spracovaný výsledok. Takýto dotazník je nutné pripraviť dopredu a je dobré presne vedieť, kedy ho použiť a čo by sme sa od skupiny chceli dozvedieť.

Nám sa na aktivizáciu osvedčila funkcia **ZOOM polls**, ktorá umožňuje napríklad hlasovať o aktivite, o časoch prestávok, prípadne o preferencii témy. Na začiatku jedného vzdelávania lektor dal účastníkom vyplniť takýto dotazník s troma krátkymi otázkami: 1. v akej miestnosti sa nachádzajú, 2. či si stihli dať čaj/kávu/vodu, 3. v akej nálade prišli na vzdelávanie. Vďaka odpovediam si lektor mohol veľmi rýchlo urobiť obraz o skupine, jej naladení, a takisto aj účastníci mohli vidieť, v akej nálade sú ostatní.

5.7 Chat

Na zlepšenie komunikácie môže slúžiť aj chat, ktorý je bežne súčasťou aplikácie. Do chatu môžu účastníci písať svoje otázky k téme, ktorú lektor prednáša. Vtedy je dobré dopredu sa dohodnúť, kedy bude na otázky odpovedať - či po prednáške, alebo v strede dá na ne priestor a podobne. Taktiež sa dá chat veľmi dobre využiť na technickú podporu. V oboch prípadoch pomáha, ak chat obsluhuje spolumoderátor, aby sa lektor vedel sústrediť na tému a účastníkov. Ak sú spolu dvaja lektori, odporúčame, aby sa dohodli, ako sa vzájomne upozornia na otázky a komentáre z chatu. Chat môžeme využiť napríklad na oznamy o prestávkach, zdieľanie súborov, odkazov na zaujímavé



zdroje. Chat sa vymaže pri vypnutí, preto ak sú tam dôležité informácie, lektori si ho pred koncom stretnutia ukladajú alebo kopírujú.

Chat môže výborne fungovať pri riešení vypadnutia obrazu alebo problémov s mikrofónom. Vtedy je dôležité, aby jeden z lektorov dozeral na to, aby hlas z chatu bol vždy vyjadrený a zdieľal fotku, alebo iné súbory, ktoré dotýčny zaslal.

Chatovať sa môže s celou skupinou (všetci vidia odoslanú správu) alebo aj súkromne s jedným človekom (správu vidí iba jej adresát). Formu chatovania je vhodné dohodnúť v pravidlách, prípadne nastaviť pri tvorbe stretnutia v možnostiach. Výhodou súkromného chatovania je bezpečie v prípade potreby, avšak na druhej strane to môže rozptyľovať účastníkov. Celkovo však chat považujeme za neutrálny, bezpečný priestor pre komunikáciu s jednotlivcami.

5.8 Samostatná práca

Môže sa nám zdať, že zadávať samostatnú prácu by sme počas online vzdelávania nemali, že účastníci by mali byť celý čas pripojení pred kamerou. Avšak aj táto forma patrí k aktivizujúcim, minimálne oddychom od obrazovky, zameraním sa na písanie alebo tvorenie, zmenou "priestoru". Vždy sa dopredu dohodnite na čase, kedy sa opäť stretnete pred obrazovkou (môžete použiť zdieľanie hodín). *Nám sa osvedčilo, že si účastníci vyplí zvuk a kameru a tí, ktorí už mali úlohu hotovú, si kameru zapli - takto sme mali vizuálny prehľad o tom, ako je na tom skupina s časom a úlohou.*

Pri zadávaní samostatnej práce neodporúčame využívať úplné odhlásenie účastníkov zo stretnutia či aplikácie, aby sme eliminovali možné technické problémy pri prihlasovaní.

5.9 Psychohygiena

Aj pri online vzdelávaní je dôležitá psychohygiena. Sedieť za počítačom 6-8 hodín a sústrediť sa na prácu, vyžaduje veľa energie a sústredenia. Je dôležité účastníkov vopred informovať o dĺžke vzdelávania a o prestávkach. Odporúčame dávať prestávky po každej 1,5-2 hodinách, zhruba 20 minút, aby mali účastníci možnosť postaviť sa, prejsť sa po byte/izbe/dome, urobiť si čaj/kávu a podobne. Odporúčaná dĺžka prestávky na obed je aspoň hodina a pol. Prezentovanú a účastníkmi odsúhlasenú štruktúru dňa je vhodné dodržiavať.

Na začiatku vzdelávania sme účastníkom predstavili časový harmonogram na celý deň. Dostali možnosť sa k nemu vyjadriť a plán odsúhlasiť. Snažili sme sa prestávky dávať dlhšie ako 20 minút a obednú 90 minút. Časový plán sme striktnie dodržiavali, aby si účastníci vedeli plánovať veci a boli dochvilní.

V prípade, že účastníci vyplňajú nejaké úlohy, ktoré im boli zaslané a je to samostatná práca, môžeme im povedať presný čas, kedy sa stretneme a môžu vypnúť kameru a zvuk, nech si oddýchnu od počítača. V rámci psychohygieny by sme vás chceli povzbudiť - nebojte sa rôznych rozohrieváčiek, pokojne aj pohybových. Predsa len sedieť celý čas za stolom je únavné a taká pohybová rozohrievачka môže trochu rozprúdiť energiu nielen v tele, ale aj v skupine.



Počas jedného vzdelávania si skupina vyžiadala vytvoriť podskupiny počas prestávky, aby sa mohli pri káve len tak rozprávať - je to skvelá príležitosť pre networking, vytváranie dôvery a priateľstiev v skupine.

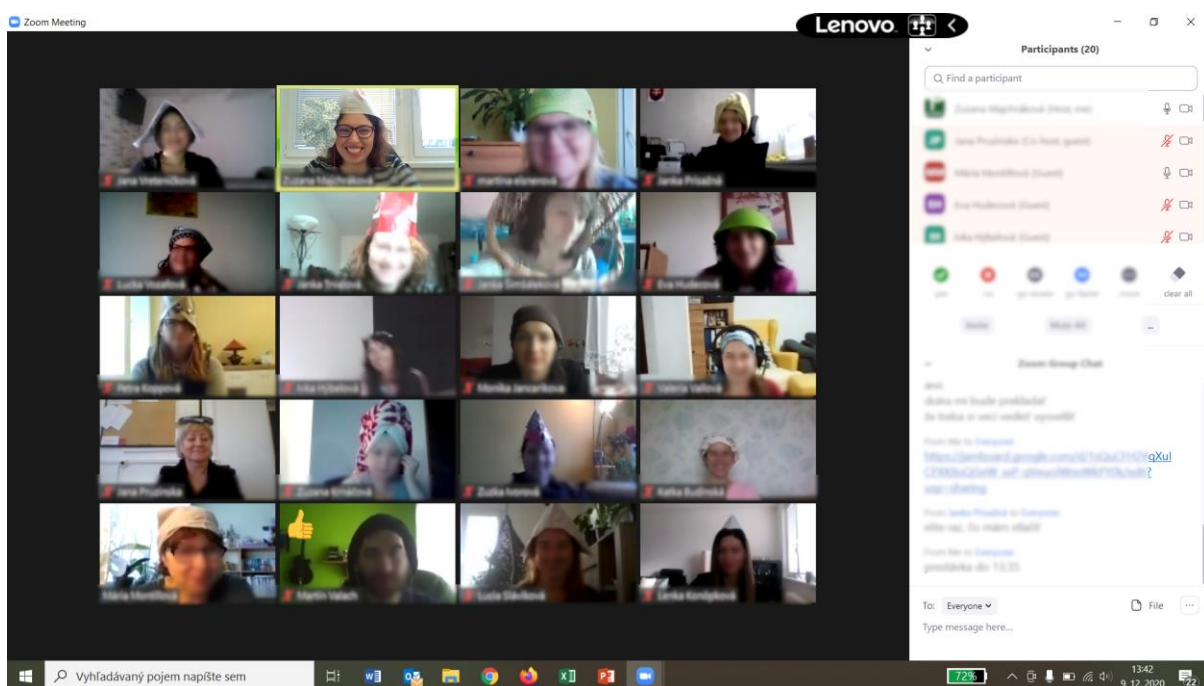
Je dôležité získať spätnú väzbu na vzdelávanie. Odporúčame mať pripravený dotazník, ktorý na konci vzdelávania pošlete účastníkom na mail, aby ho vyplnili, kým majú vzdelávanie v pamäti. My sme vyhodnocovali spätnú väzbu každého vzdelávania a na jej základe sme robili zmeny v harmonograme, aktivitách, v poradí aktivít a podobne. Pomáhala nám to neustále napredovať a vylepšovať vzdelávanie pre ďalších účastníkov.



6. TIPY NA AKTIVITY V ONLINE ZÁŽITKOVOM VZDELÁVANÍ

6.1 Rozohrievačky: Icebreaker, energizeri

Vzdelávania sa zvyčajne zúčastňujú ľudia, ktorí sa vzájomne nepoznajú a preto je bežné, že na začiatku vzdelávania je medzi účastníkmi nedôvera, určitý blok, prípadne strach. Taktiež môže byť na začiatku napätie medzi účastníkmi a lektormi. Ľudia môžu mať zábrany povedať svoj názor, odpovedať na otázky, zapájať sa do diskusie. Práve na odbúranie tohto napätia je veľmi vhodnou aktivitou ice-breaker/rozohrievačka, ktorá uvoľňuje náladu a atmosféru školenia a doslova "búra ľady" medzi účastníkmi. Rozohrievačka sa dá použiť aj poobede, ale aj počas školenia na rozptýlenie a energizáciu skupiny, mala by skupinu aktivizovať a uvoľniť.



Rozohrievačka - Klobúky

Na internete je množstvo článkov a stránok s rôznymi rozohrievkami. Prinášame vám naše tipy, ktoré sa nám osvedčili:

Klobúky - účastníci dostanú 5 min, aby našli vo svojom prostredí materiál, z ktorého si vyrobia pokrývku hlavy. Nesmie však pôvodne slúžiť na tento účel.

Nohy/obuv - účastníci si odfotia chodidlá/obuv/topánky a pošlú svoje nohy cez chat, alebo pridajú do jamboardu, kde lektori vytvoria koláž. Potom sa háda, či sú to nohy.

Nájdenie spoločného miesta - ak sú lektori a účastníci v iných lokalitách, každý do zdieľanej tabuľky pridá svoj zemepisnú dĺžku a šírku, to sa spriemeruje a zistí sa, v akej lokalite sa skupina virtuálne nachádza.



Tri veci - účastníci dostanú 3-5 min na to, aby vo svojom priestore našli 3 osobné veci, ktorých sú schopní sa vzdať, predstavia ich skupine a účastníci si vyberajú, čo by si od toho človeka pre seba zobrali.
Kúzelný tunel - účastníci si zoberú hárok papiera A4 a majú v ňom urobiť taký otvor, aby ním celí dokázali prejsť. Nesmú nikde nič lepiť, nadpájať...
Príbeh z názvov kníh - Každý má vo svojom priestore nájsť nejakú knihu a potom sa z názvov tvorí príbeh skupiny. Je dobré, aby mali všetci pustený mikrofón, aby sa udržala dynamika aktivity.
Neverbálny dar - každý niekomu v skupine podaruje neverbálnym prevedením dar.
“Vymenia si miesto”, alternatíva - postavia sa všetci tí, čo pili kávu; dajú ruky nad hlavu všetci tí, čo majú doma deti..., mení sa zadanie pohybu a spoločného znaku.
Veci na písmeno z abecedy - prineste za 5 min. čo najviac vecí, čo začínajú na rovnaké písmeno ako vaše krstné meno.
Pozdrav pohybom - na začiatku dňa pozdrav s pohybom - dobré ráno a roztiahnuť ruky, ostatní zopakujú - odovzdá slovo, každý pozdraví a vymyslí pohyb, ostatní vždy pozdravia späť a pohyb zopakujú.
Bingo - lektor dáva otázky (napr. prvá myšlienka po prebudení; najobľúbenejšie jedlo; obľúbená destinácia na dovolenku; najväčšie želanie počas karantény) a účastníci píše svoje odpovede na papier a ukazujú. Hľadajú sa podobné odpovede, pýtajú sa na kuriozity.

6.2 Výtvarné aktivity v online priestore

V rámci zážitkového online vzdelávania môžete siahnuť aj po rôznych expresívnych metódach. Výtvarné techniky prinášajú účastníkom ďalší rozmer získavania informácií nielen o sebe, ale aj o témach, ktoré sú aktuálne pre dané vzdelávanie. Pri expresívnych technikách nie je potrebné byť expertom v danej technike - výborne kresliť/maľovať, modelovať z hliny, tancovať atď. Pri týchto technikách nie sme zameraní na výsledok, ale na proces a prežívanie.

Výhody:

- ✓ Zamerané na sebaopoznanie
- ✓ Čas pre seba
- ✓ Oddýchnutie si od počítačovej obrazovky
- ✓ Zmena, niečo iné, tvorivé, hravé
- ✓ Napomáha k psychohygiene
- ✓ Nie sú kognitívne
- ✓ Radosť z tvorby



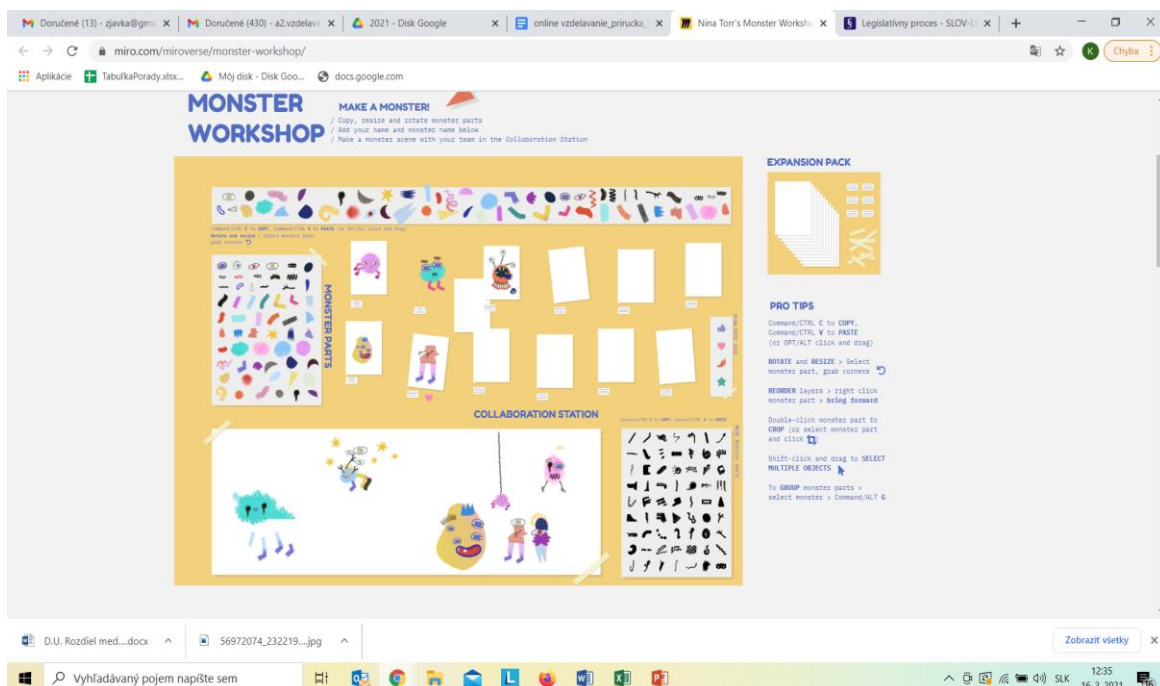
Nevýhody:

- ✓ Ťažšie zdieľanie a prezentácia v skupine
- ✓ Náročnejšie hľadanie spoločných znakov v rámci skupiny
- ✓ Keď nevidíme všetky výtvary, môžu nám ujsť varovné či nezvyčajné signály, ktoré by nás upozornili na ťažkosti pri spracovaní zadanej témy.
- ✓ Chýba možnosť ísť viac do hĺbky – nevýhoda najmä pri terapeutickej skupine
- ✓ Účastníci môžu mať obavy, že nevedia kresliť, prípadne, že svojím výtvarom sa “strápnia”.

Výtvarné aktivity odporúčame zaradiť, aby sme v účastníkoch podporili ich tvorivý potenciál, aby mali možnosť sústrediť sa na vlastnú samostatnú prácu, ktorá nie je primárne verbálna.

Aktivity by mali korešpondovať s témami vzdelávania a nemali by byť náročné na výtvarné techniky. Môže ísť o rôzne koláže, prípadne kombinovanie kreslenia a písaného slova. Čisto výtvarné spracovanie by mohli byť pre niektorých náročné, mnohí majú predstavu, že nevedia kresliť, čo im bráni sa výtvarne vyjadriť aj napriek ubezpečeniu, že výtvarné spracovanie sa nebude hodnotiť z estetického hľadiska. Bez ohľadu na online formu vzdelávania alebo naživo, tvorba koláží je bezpečná výtvarná technika a preto je vhodná pre ľudí, ktorí sa až tak nepoznajú alebo môžu mať obavy z kreslenia.

Odporúčame vopred poslať účastníkom zoznam pomôcok, ktoré budú potrebovať. Všetky pomôcky by mali byť bežne dostupné alebo nahraditeľné (papier, farbičky, nožnice, lepidlo a časopisy). Pri koláži je možné nahradiť časopis obrázkami z internetu.



[www.miro.com](https://miro.com) – ako si vytvoriť vlastnú príšerku

TIP: V online priestore je možné využiť aj rôzne tvorivé možnosti nástrojov - napr. kreslenie na jamboarde, <https://miro.com/miroverse/monster-workshop/>, účastníci tiež môžu využiť fotky, ktoré majú v telefónoch či počítačoch a tie zdieľať, prípadne z nich tvoriť koláže. Príklad aktivity: Vyberte si jednu fotku z vášho telefónu, ktorá podľa vás reprezentuje..., alebo prvý vyberie jednu



fotku zo svojej galérie a ďalší musí reagovať nejakou svojou fotkou - postupne sa tvorí príbeh alebo dialóg medzi obrázkami.

Príklad aktivity k téme „Pomoc“

Zoberte si dva papiere A4 a na každý si obkreslite svoju ruku. Jedna ruka je pomoc prijímajúca – sem napíšte alebo nakreslite, od koho pomoc prijímate, akú pomoc prijímate, v akých situáciách. Druhá ruka je pomoc dávajúca – sem napíšte alebo nakreslite, komu pomoc dávate, akú pomoc a v akých situáciách.

Po spracovaní nasleduje reflexia v celej skupine alebo v menších skupinkách. Cieľom je zreflektovať si pre seba, ako vnímam pomáhanie a ako som na tom s prijímaním a dávaním pomoci. Porovnanie oboch rúk ukáže, aká je rovnováha medzi dávaním a prijímaním. Väčšinou prevládalo dávanie pomoci, ale často sa ukazovalo, že účastníci vedia o pomoc aj požiadať a niektorí si uvedomovali, že sa to ešte musia naučiť. Zaujímavé bolo zistenie a uvedomenie si, od koho pomoc najviac žiadajú a v akých situáciách sa im napríklad žiada alebo dáva pomoc ľahšie či ťažšie.

Práca so symbolickým vyjadrením môže odhaliť viac, ako by možno účastník chcel. Treba mať na pamäti, že nejde o terapeutickú skupinu, ale sebapoznávaciu a zážitkovú a preto je vhodnejšie klásť otázky než interpretovať.

Príklad aktivity k téme komunikácia a emócie

Účastníci a účastníčky dostávali zadania k aktivite v postupných krokoch:

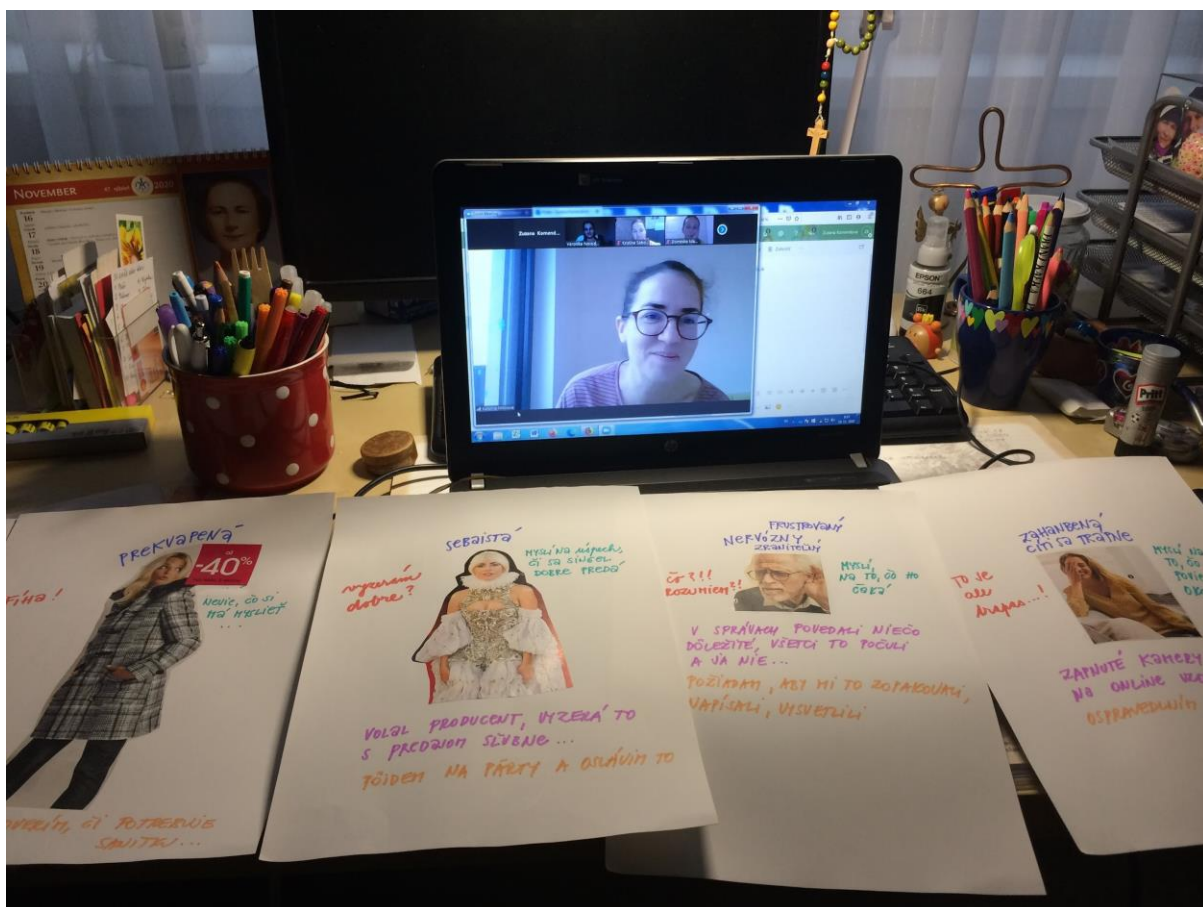
1. Nájdite v časopisoch 3-5 obrázkov osôb, ktoré vyjadrujú nejakú emóciu. Je jedno akú, vyberte obrázky, ktoré vás nejakým spôsobom zaujmú.
2. Každú osobu nalepte samostatne na papier tak, aby ste okolo nej mali priestor na písanie. Napíšte k nej, akú emóciu prežíva.
3. Dopíšte, na čo jednotlivé osoby myslia a čo by asi povedali, keby hovorili.
4. Dopíšte, čo podľa vás danej emócii predchádzalo (aká situácia) a čo bude bezprostredne nasledovať.

Pred skupinovou reflexiou si mali účastníčky a účastníci rozložiť papiere pred seba a hľadať podobnosti medzi jednotlivými osobami a tým, čo k nim dopísali. Napríklad podobné vzorce správania, podobné emócie a pod. Následne svoje postrehy mohli zdieľať pred skupinou. Zdieľanie pred skupinou prebiehalo na základe dobrovoľnosti, kto mal záujem. Jednotlivé obrázky sme nefotili, ani si ich neposielali elektronicky. Zdieľať a čítať pred ostatnými mohli toľko, koľko uznali za vhodné. Zdieľalo približne 4-5 členov a členiek skupiny, ostatní sa mohli zamýšľať nad podobnosťami s tými, čo prezentovali a/alebo si pre seba odpovedať na otázky, ktoré sme kládli tým, čo prezentovali.



Príklady z reflexií:

- ✓ Učiteľka, ktorá učí v špeciálnej triede, si ako osobu zvolila skupinu osôb a opisovala ich jednotne ako celok. Pýtali sme sa jej, ako vníma svoju triedu.
- ✓ Účastníčka opisovala všetky situácie, čo predchádzali emóciám ako záťažové a následné akcie nasledovne: bola hrdá, že to zvládla..., po náročnej úlohe si konečne oddýchne... Pýtali sme sa jej, ako vníma ocenenie svojej práce.
- ✓ Účastníčka vo všetkých následných krokoch opisovala situácie, kde sa o niečo delí, zdieľa spoločnú radosť... Poukázali sme na tento aspekt, ktorý si ona nevšimla. Ocenili sme jej srdečnú povahu, čo ju potešilo.



Aktivita k téme komunikácia a emócie

6.3 Online práca s poradenskými kartami

Používanie kariet v online prostredí je veľmi obľúbeným nástrojom medzi tvorivými projektívnymi metódami v kariérovom poradenstve, ako aj vo vzdelávaní. Pri používaní poradenských kariet v dištančnej forme je dôležité uvažovať, do akej miery potrebujeme využívať karty interaktívne, koľko účastníkov bude s nimi pracovať. Je potrebné mať na zreteli autorské práva, a teda digitalizovať a

široť len to, čo je v súlade s týmito právami. Spôsobov, ako priniesť karty klientom alebo účastníkom, je viacero.

1. **Vytváranie pracovných listov v google zdieľaných dokumentoch** (powerpoint, word, jamboard) s nastavením zdieľania pre všetkých s linkom (nastavte možnosti úprav dokumentu na rolu redaktor, tak môžu všetci upravovať dokument). Pri tvorbe dokumentu môžeme používať vlastné fotografie, fotky z bezplatných databáň (napr. www.freepik.com). V úvode dokumentu (na 1. strane) je umiestnená zbierka kariet, z ktorých si účastník môže skopírovať vlastný výber na ďalšiu stranu v dokumente (v prípade skupiny na ďalšie strany, ktoré boli označené číslom skupiny zhodným s číslom Breakout room v aplikácii Zoom). Výhodou je, že tento nástroj je dostupný pre všetkých bezplatne, umožňuje plnú interaktivitu v individuálnej i skupinovej práci a zároveň je možné vpisovať k obrázkom poznámky. Pre použitie stačí poslať link na zdieľaný dokument do chatu a zdieľať obrazovku. Je to však časovo náročnejšie na prípravu a úpravu fotiek. Odporúčame obrázky ukladať v menšom rozlíšení, aby dokument nespomaľovalo.
2. **Práca s emóciami online.** Nám sa osvedčila aplikácia od **B-creative** <https://www.b-creative.cz/app/> dáva priestor online pracovať s digitálnou verziou kariet, ako sú silné stránky, karty s príbehmi, život je život, more emócií, svetom hodnôt v súlade s autorskými právami. Aplikácia je taktiež interaktívna, dáva priestor na zapisovanie poznámok a kľúčových kvalít klientovi i poradcovi. V spodnej časti sa nachádza konkrétny balík kariet, z ktorých sa umiestňuje výber do vrchnej časti obrazovky. Počítajte s tým, že táto aplikácia je spoplatnená, 1 prístup sa vzťahuje na 1 balík kariet, pričom prístup je časovo obmedzený. Klientovi/účastníkom vzdelávania je potrebné zaslať dopredu prihlasovacie meno a heslo. S prístupom na jeden balík kariet môže pracovať 1 účastník alebo menšia skupina účastníkov vzhľadom na veľkosť obrazovky. V prípade získavania feedbacku skupiny na vzdelávanie je možné ho využiť pre celú skupinu, pričom lektor zdieľa obrazovku a výber realizuje on.
3. **Vytváranie nástieniek** napr. na www.pinterest.com alebo webovej stránke konkrétnej inštitúcie, kde je vytvorená vlastná nástenka s kartami a účastník/účastníci sa môžu na ne po zaslaní linku pozerať. Nevýhodou je, že tento spôsob neposkytuje možnosť interaktivity, teda nie je možné realizovať výber s umiestňovaním kariet do vlastnej galérie. Pokiaľ je to možné, pomáha pri orientácii číslovanie kariet.
4. **Používanie fyzických kariet cez druhú kameru** dáva priestor prehrávať všetky poradenské karty (dá sa aplikovať aj na predmety), ktoré má človek doma k dispozícii. Vybrané karty lektor približuje účastníkovi, prípadne z nich vytvára koláž. V skupine je možné jednotlivé karty približovať na kameru. Nevýhodou však je potreba technického vybavenia, väčší priestor na rozloženie kariet v miestnosti alebo na stole. Tento spôsob sa nedá využiť v skupinovej práci v Breakout rooms.



7. NAŠE TIPY A OSVEDČENÉ RADY Z PRAXE NA ODSTRÁNENIE PROBLÉMOV / “ťažko na cvičisku, ľahko na bojisku”

Na záver by sme vám chceli ponúknuť naše riešenia a prístup pri komplikáciách vo vzdelávaní:

7.1 Technické problémy (napr. zlyhanie techniky alebo jej nedostatočné ovládanie lektormi i účastníkmi)

- ✓ **Zlyhanie techniky** – Je dôležité skontrolovať a otestovať si kompletnú techniku, s ktorou budeme pracovať ešte pred začiatkom vzdelávania, t.j. kontrola funkčnosti počítača, kamery, mikrofónu, prípadne externých prídavných zariadení, s ktorými plánujeme pracovať, napr. externý mikrofón a externá kamera. Tým minimalizujeme riziko, že nám nebude fungovať technika. Treba počítať s tým, že pred prvým stretnutím táto kontrola môže zabráť viac času, cca 20-30 minút. Čím častejšie sa vzdeláva a používajú online nástroje, tým sa doba kontroly znižuje.
- ✓ Pri zlyhaní techniky (zvuku, kamery, pri odpojení...) je efektívne mať s účastníkmi dohodnuté pravidlo komunikácie. Ak sme pre komunikáciu s účastníkmi zvolili chat, je potrebné, aby vždy aspoň jeden lektor sledoval panely so správami a zoznamom účastníkov.
- ✓ **Problém s internetovým pripojením** – toto potenciálne riziko veľakrát nevieme ovplyvniť. V prípade, že počas vzdelávania nastane porucha internetového pripojenia, ktorá sa nebude dať hneď odstrániť, odporúčame pripojiť sa cez bluetooth/hotspot prostredníctvom mobilnej siete telefónu. Taktiež môžete robiť co-hostom/kolektor jedného z účastníkov. Tu je dôležité dopredu sa s ním dohodnúť a informovať ho, čo robiť v prípade vypadnutia lektora (napr. ho telefonicky kontaktovať, viesť ho vpustiť do virtuálnej miestnosti a urobiť ho hostom)
- ✓ **Ozvena** – pri práci dvoch lektorov v jednej miestnosti môže dôjsť k neželanej ozvene. Tento problém je možné vyriešiť používaním externých slúchadiel a vypnutím zvuku aj mikrofónu v počítači u lektora, ktorý práve nehovorí.
- ✓ Upozorniť účastníkov, aby sa počas prestávky neodpájali z aplikácie, prostredníctvom ktorej vzdelávate, iba aby si vypli zvuk a kameru. Tým sa eliminujú prípadné nové technické problémy so znovupripojením. Sledovať, či niekto “nevypadol zo siete” a nezostal pri pokuse o opätovné pripojenie v “čakárni”.
- ✓ Kvôli prehľadu o čase, dodržiavaniu prestávok, sledovaniu dĺžky aktivity a celkovému dodržiavaniu časového harmonogramu odporúčame, aby si lektor nenastavil zobrazenie na celú obrazovku. V tomto type zobrazenia (full screen) nemá k dispozícii niektoré dôležité údaje. Ak lektor pracuje sám, veľmi mu pomôže mať dva monitory. Na jednom má účastníkov a na druhom sleduje čas, chat, vlastné poznámky atď.



7.2 Aktivizácia účastníkov alebo ako sa nestať uspävačom hadov

- ✓ Pasívni účastníci – aktivizovať účastníkov k aktívnej účasti na vzdelávaní v online priestore je niekedy veľkou výzvou pre lektorov. Musia mať v zálohe niekoľko takzvaných energizero, ktoré by mali byť priebežne zaraďované počas vzdelávacieho dňa tak, aby sme vzbudili záujem u účastníkov, aktívne zapájanie sa a aby sme ich „nabudili“.
- ✓ Niektorým problémom v online vzdelávaní môžeme predchádzať dobre nastavenými pravidlami skupiny, najmä ak sa skupina pripája v niekoľkých sedeniach - pripájame sa načas, sme plnohodnotne prítomní na aktivitách (možno s nejakými umožnenými výnimkami - deti, psy a pod.).
- ✓ Menej smelých účastníkov môžeme pokojne posmeľovať k interakcii, cez správy v chate.
- ✓ Pomáha zaraďovanie cvičení a úloh, pri ktorých sa očakáva participácia každého účastníka. V príprave takýchto úloh sa osvedčuje pridelenie konkrétnej roly, napr. pozorovateľa, alebo oznámiť, že si budeme poskytovať spätnú väzbu k danému cvičeniu. Či už pasívny, neistý alebo ostýchavý účastník sa tak vie vopred pripraviť a ľahšie urobí svoj vstup do skupiny. K aktivizácii účastníkov prospieva aj časté delenie do menších podskupín, kde má každý dostatok priestoru, alebo je jeho príspevok k práci v podskupine očakávaný nielen lektorom, ale aj členmi podskupiny.
- ✓ Zapájanie zdieľaných nástrojov, do ktorých môžu naraz zapisovať viacerí - často sa k písaniu odhodlajú aj tí, ktorí nahlas neprehovoria a ich myšlienky sa tak nepresadia. Zdieľané nástroje, na ktorých a môžu zúčastňovať viacerí naraz, je jednou z výhod online vzdelávania.

7.3 Keď sme prezenčne v online

- ✓ Ak ide o zážitkové vzdelávanie, akým je sociálno-psychologický výcvik, kde zážitok, skúsenosť a vlastná sebareflexia zohrávajú kľúčovú úlohu, odporúčame vyskúšať si aktivity, ktoré používame v prezenčnej forme a chceme ich použiť v online forme vopred. Môžeme si ich vyskúšať najprv s kolegami, prípadne dobrovoľníkmi/známymi. Umožní nám to aktivitu lepšie adaptovať do online priestoru.
- ✓ Odporúčame, aby počas online vzdelávania mal hlavný lektor spolulektora, ktorý sleduje chat, rieši technické problémy, rozdeľuje do miestností a pod. Ak vzdelávajú 2 lektori súčasne, je dobré si rozdeliť roly ešte pred vzdelávaním tak, aby sa hlavný lektor vedel sústrediť na aktivitu, dokázal vnímať a reagovať na dianie v skupine.
- ✓ Treba počítať s tým, že nie všetci účastníci majú dobrý signál, prípadne techniku. V takomto prípade treba účastníkov informovať, ako sa pripoja znova, alebo ako si môžu doplniť zameškané aktivity - napríklad im poslať nahrávku vzdelávania, literatúru, odkaz na link, ... s presnou inštrukciou, čo majú urobiť a dokedy.
- ✓ Po dohode s účastníkmi (je potrebné postupovať podľa platnej legislatívy, a teda mať výslovný súhlas s nahrávaním, ideálne zachytený na nahrávke) môžeme časť vzdelávania nahráť a poslať nahrávku tým, ktorí sa nemohli zúčastniť.
- ✓ Ak sa niekomu pokazil počítač, môže sa presunúť na stolový bez kamery a mikrofónu a môže pokračovať vo vzdelávaní bez kamery a zvuku. Účastník bude počuť lektorov a reagovať cez správy, aj posielaním fotiek z aktivít, kde je skupina zapojená. Je dôležité, aby jeden z

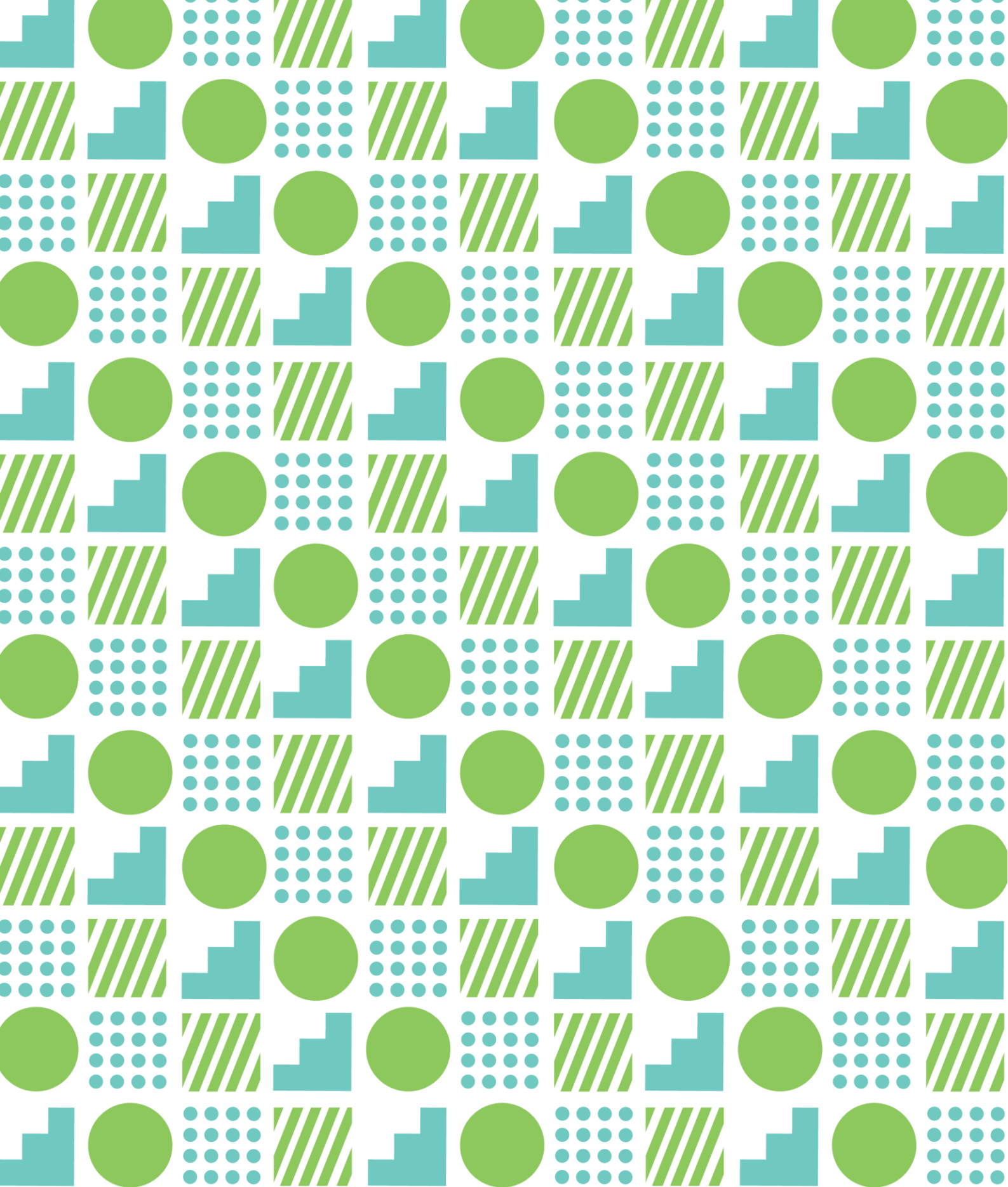


lektorov dozeral na to, aby tento hlas z chatu bol vždy vyjadrený a zdieľal fotku, alebo iné súbory, ktorý dotýčny zaslal. Ak má účastník taký technický problém, že je na dvoch zariadeniach súčasne a cez jedno ide zvuk a cez druhé obraz, je dôležité dbať, aby sme do breakout roomu pridelili obe jeho zariadenia.

Netreba sa báť technických problémov, vždy sa dá nájsť riešenie ako zostať v interakcii.

Budte pripravení na to, že napriek najlepšej príprave aj všetkým upozorneniam môžu byť ľudia pripojení cez mobil, bude im padať net, budú zle počuť - technické problémy sa jednoducho dejú, netreba sa ich báť, vždy sa dá nájsť riešenie ako zostať v interakcii. Tiež môžu mať rozptýlenú pozornosť - môžu odbiehať za deťmi, ak sú doma, riešiť pracovné úlohy, ak sú v práci a zažili sme aj odstávku elektriny. Vždy sa môže stať niečo neočakávané. Zachovajte si chladnú hlavu, berte to ľudsky, s humorom, upokojte účastníkov, že je to v poriadku, že im budú zaslané materiály, video, prípadne, ak je to možné, prispôbte program - vymeňte aktivitu, poradie aktivít, pokojne improvizujte. Dôležité je komunikovať a snažiť sa nájsť riešenie.





VÝSKUMNÝ ÚSTAV
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE
A PATOPSYCHOLÓGIE



ŠTANDARDY
NÁRODNÝ PROJEKT

+421 2 4342 0973
sekretariat@vudpap.sk
www.vudpap.sk

Štandardizáciou systému poradenstva a prevencie
k inklúzii a úspešnosti na trhu práce