

# Príručka vedenia zážitkových aktivít v online priestore

**Autorský kolektív:**

Katarína Zjavková  
Katarína Mihinová  
Paulína Severíniová  
Michaela Valicová

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

<b>1. PRED SLOV</b> .....	<b>3</b>
<b>2. ŠPECIFIKÁ STRETNUTÍ ONLINE PRIESTORE</b> .....	<b>5</b>
<b>3. PRÍPRAVA ONLINE STRETNUTIA</b> .....	<b>8</b>
3.1 Výber online komunikačnej platformy .....	8
3.2 Technické požiadavky pre prácu v online priestore.....	8
3.3 Príprava a prípadná adaptácia obsahu online vzdelávania alebo stretnutia.....	9
<b>4. PSYCHOLOGICKÉ BEZPEČIE POČAS ONLINE STRETNUTIA</b> .....	<b>12</b>
<b>5. PRVKY A NÁSTROJE FACILITÁCIE SKUPINY V ONLINEPRIESTORE</b> .....	<b>15</b>
5.1 Prvý kontakt s účastníkmi - prípravné stretnutie .....	15
5.2 Pravidlá.....	16
5.3 Motivácia účastníkov k aktívnejúčasti.....	17
5.4 Delenie do menšíchskupín.....	17
5.5 Zdieľanie obrazovky.....	18
5.6 Dotazníky.....	19
5.7 Chat.....	20
5.8 Samostatná práca .....	20
5.9 Psychohygiena .....	20
<b>6. TIPY NA AKTIVITY V ONLINE ZÁŽITKOVOMVZDELÁVANÍ</b> .....	<b>22</b>
6.1 Rozohrievačka/Ice-breaker.....	22
6.2 Výtvarné aktivity v onlinepriestore.....	23
6.3 Online práca s poradenskýmikartami.....	26
<b>7. NAŠE TIPY A OSVEDČENÉ RADY Z PRAXE NA ODSTRÁNENIE PROBLÉMOV / “ťažko na cvičisku, ľahko na bojisku”</b> .....	<b>29</b>
7.1 Technické problémy.....	29
7.2 Aktivizácia účastníkov alebo ako sa nestať uspávačom hadov.....	29
7.3 Keď sme prezenčne v online.....	30
<b>8. ZÁVER</b> .....	<b>31</b>
<b>9. ZDROJE</b> .....	<b>32</b>



# 1. PREDSLOV

V príručke vedenia zážitkových aktivít v online priestore ponúkame naše skúsenosti vychádzajúce z lektorskej činnosti vo vzdelávaní. Mnohé informácie v tejto príručke sú prenositeľné do praxe odborných i pedagogických zamestnancov (ďalej ako „OZ a PZ“) v školách a dajú sa uplatniť v online priestore aj pri vedení rôznych odborných činností, najmä so skupinou. Príručka poskytuje užitočné technicko-organizačné informácie a tipy na organizovanie akýchkoľvek online podujatí. Ak uvažujete nad použitím zážitkových techník v online priestore vo svojich odborných činnostiach, práve v kapitolách 4 a 5 sa podrobne zaoberáme touto témou a ponúkame konkrétne príklady aktivít, ako aj ďalšie súvisiace témy, napr. psychologické bezpečie. Zážitkové aktivity pomáhajú zapájať všetky zmysly a emócie účastníkov stretnutia, podporujú ich interaktivitu, proces učenia a upevnenie pochopenia témy.

V rámci Výskumného ústavu detskej psychológie a patopsychológie sme realizovali vzdelávanie pre odborných a pedagogických zamestnancov na rôzne témy. Jedným z nich boli Inovácie vo výchovnom poradenstve a prevencii prostredníctvom multidisciplinárnej spolupráce – sociálno-psychologický výcvik (ďalej SPV). V sociálno-psychologickom výcviku sa využívajú viaceré prístupy v práci s človekom a z nich odvodené štýly učenia. Vo veľkej miere sa v SPV pracuje s experienciálnymi metódami (**experienciálny štýl učenia** reprezentovaný Denisom Kolbom a Carlom Rogersom), ktoré využívajú emočný zážitok, prežívanie, osobnú skúsenosť ako sprostredkujúce spôsoby učenia. Teória **experienciálneho učenia** (Experiential Learning) je založená na predpoklade o schopnosti človeka učiť sa z vlastnej skúsenosti (Kolb, 1984; 2014). V skúsenosti, ktorú získavame nielen v interakciách s druhými ľuďmi, ale aj v iných rôznorodých činnostiach, je obsiahnuté poznanie, ktoré má pre nás zmysluplný význam. K tomu, aby sme toto poznanie objavili, je potrebné skúsenosť reflektovať. Kolb hovorí o cykle učenia, ktorý má štyri fázy: získanie konkrétnej skúsenosti (niečo robíme), reflektívne pozorovanie získanej skúsenosti (premýšľame o nej), abstraktná konceptualizácia zistení z pozorovania (tvoríme si individualizované poznanie) a aktívne experimentovanie s novým poznaním (transfer do praxe). Učenie je efektívne, ak účastníci prechádzajú celým cyklom učenia. Tento cyklus je vhodné opakovať viackrát a novonadobudnuté poznanie prispôbiť k využitiu v praxi.

Proces zážitkového učenia vo veľkej miere závisí od vzťahu medzi facilitátorom a účastníkmi. Na vytvorenie vzťahu vplýva osobnosť lektora/pedagóga/facilitátora, jeho skúsenosti, schopnosť vytvárať vzťahy s účastníkmi a podporiť tvorbu vzťahu medzi účastníkmi, schopnosť vytvoriť bezpečné prostredie, ako aj schopnosť vnímať a reflektovať procesy, ktoré sa dejú v skupine, tzv. skupinovú dynamiku. Kožnar definuje skupinovú dynamiku ako „súhrn komplexných a vzájomných síl a protisíl, pôsobiacich v spoločnom sociálnom prostredí, v skupine. Skupinová dynamika je daná skupinovým dianím, cieľmi, normami skupiny, jej štruktúrou, pozíciami, rolami v skupine, skupinovou interakciou a vývojom skupinových vzťahov i celej skupiny. Vzniká a utvára sa spolu so vznikom a zahájením práce skupiny“ (Kožnar, 1992, s. 5). Pri prezenčnom vzdelávaní, ako bolo pôvodne plánované, sme vedeli naplniť všetky atribúty zážitkového učenia. Príchodom pandémie na jar 2022 sme stáli pred výzvou



preniesť naše prezenčné zážitkové aktivity do online priestoru, tak, aby sa miera dopadu na účastníkov čo najviac priblížila efektu vzdelávania v prezenčnej forme. Online forma vyvolávala rôzne reakcie a pochybnosti u lektorov, ako aj u našich účastníkov, najmä z dôvodu nedostatku skúseností s online vzdelávaním a rôznych očakávaní. Vďaka správne nastaveniu atribútov vzdelávania ako sú: zmyslupný cieľ vzdelávania, zrozumiteľné spoločné pravidlá vzdelávacej skupiny, jasné role, vnímanie a reflektovanie skupinovej dynamiky, sa nám podarilo budovať bezpečné prostredie pre učenie. Napriek tomu konštatujeme, že v online prostredí je veľmi náročné vytvárať vzťahy s účastníkmi a medzi nimi. Aj keď lektori reflektovali skupinové dianie a procesy, online prostredie nestimuluje ku skupinovému prežívaniu v takej miere ako pri prezenčnom vzdelávaní. Online forma kladie oveľa väčší nárok na vstup, aktivitu a vedenie lektora/facilitátora, ktorý podnecuje skupinovú interakciu rôznymi technikami, pretože vo veľkej miere absentuje neverbálna zložka komunikácie. Dosiahnutie vzájomného naladenia medzi účastníkmi je oveľa náročnejšie a dôsledkom je nižšia angažovanosť účastníkov a nižší pocit kompetentnosti a citlivosti. Na skupinovú dynamiku má tiež vplyv tzv. Zoom únava, spôsobená práve absentujúcou fyzickou prítomnosťou v zdieľanom priestore.

Vďaka skúsenostiam a odvahe realizačného tímu, ich elánu a zdieľaniu techník, aktivít, tipov ako pracovať s technikou, sa nám nakoniec podarilo vypracovať/ponúknuť pútavé programy. Napriek našej pozitívnej skúsenosti, odporúčame programy SPV realizovať prezenčne. Nič nenahradí fyzickú prítomnosť a vzájomný kontakt a možnosti práce, ktoré ponúkajú.

V SPV sme kombinovali prezenčnú formu s dištančnou. V dištančnej forme prostredníctvom plnenia úloh boli upevňované zažitá obsahy a ich používanie v praxi - účastníkom boli zasielané skupinové a individuálne zadania (eseje, mapovania, sebareflexie), na ktorých mohli pracovať nezávisle od lektora alebo iných účastníkov v čase, kedy im to vyhovuje.

Na základe našich praktických skúseností, rozšírených aj o inšpirácie z iných zdrojov, sme vypracovali a ponúkame túto príručku o realizácii zážitkových aktivít v online priestore. V prvých dvoch kapitolách sa venujeme špecifikám online stretnutia a jeho príprave - čo sú výhody online stretnutí a objasňujeme technické požiadavky, ktoré sa dajú aplikovať pri akomkoľvek online stretnutí. Psychologické bezpečie je dôležitou témou v celom systéme PaP a školstve ako takom, a preto tejto téme venujeme kapitolu 4. V nasledujúcej kapitole sa dozvieme, ako online stretnutia realizovať – od pravidiel, cez aktivizáciu až po psychohygienu. V príručke tiež nájdete rôzne tipy na aktivity – napr. icebreakery, výtvarné aktivity, ako aj prácu s kartami. Všetky tieto aktivity sme si vyskúšali na vzdelávaníach a dajú sa využiť aj pri iných stretnutiach – napr. pri preventívnych aktivitách, skupinových stretnutiach a. V poslednej kapitole uvádzame tipy, ako sa vyhnúť problémom, ktoré online prostredie prináša. Vychádzame z našej skúsenosti a popisujeme, čo sa nám osvedčilo.



## 2. ŠPECIFIKÁ STRETNUTÍ V ONLINE PRIESTORE /

kedy a prečo sa rozhodnúť ísť do online priestoru

Dištančná - online forma vzdelávania bola používaná aj pred pandemiou. Mnohí ľudia sa zúčastňovali online kurzov, webinárov a iných podob dištančného vzdelávania a brali ich ako bežnú súčasť svojho osobného či profesijného rastu. Pri plánovaní vzdelávania sme pôvodne počítali s časťou v dištančnej forme, avšak v menšom rozsahu a v inej podobe. Pandémia ukázala, že stretnutia v online priestore môžu do určitej miery zastúpiť tie v prezenčnej podobe. Samozrejme, s istými úpravami niektorých aspektov vzdelávania a pri zohľadnení špecifík. Napríklad miera hĺbky vzťahu a skupinovej dynamiky limituje možnosti hĺbkového procesu zmeny u účastníkov (viac sa ich úpravám venujeme v kapitole 4 a 5). V realizovanom vzdelávaní sme využili množstvo výhod online prostredia a posilnili sa naše technické zručnosti, ktoré v praxi naďalej uplatňujeme. **Výhodami stretnutí/vzdelávania v online priestore sú:**

### Pre všetkých zúčastnených:

1. Šetrenie času a nákladov na cestovanie a ubytovanie - ako na strane účastníkov, tak i na strane lektorov/facilitátorov, čo umožňuje zúčastniť sa vzdelávania/stretnutia 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. Vnútorňá 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/stretnutia 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 sieťovanie, ktoré je ľahšie realizovateľné a nezávislé na mieste. Z pohľadu multidisciplinárnej spolupráce zas umožňuje ľahšie zapojenie odborníkov aj z iných rezortov, zdieľanie rôznych pohľadov na vec alebo transfer skúseností.
4. Zdieľanie dokumentov - využívaním zdieľaných dokumentov je možné skupinovo pracovať na jednom zadaní. Použitie týchto nástrojov umožňuje efektívne pracovať s časom a spoločné produkovanie návrhov, nápadov a riešení, pričom tieto zostávajú uložené a dostupné aj po ukončení práce a stretnutia. To neplatí iba o vzdelávaní, ale o akejkolvek spoločnej činnosti v systéme poradenstva a prevencie, pri tvorbe spoločných plánov, postupov, výstupov.

### Výhodami stretnutí/vzdelávania v online priestore pre lektorov sú:

5. 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.
6. Príležitosť pre zapojenie hostí - 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 v krátkom videu alebo prezentáciou v reálnom čase.

7. **Výhodami stretnutí/vzdelávaní v online priestore účastníkov sú:** Väčší pocit bezpečia pre tých, ktorí sa v prezenčnej forme cítia neisto, alebo sa ostýchajú prejaviť. Pri vopred dohodnutých pravidlách si riadia svoje vstupy, majú pocit fyzického odstupu od druhých, a to im dodáva istotu zdieľať svoje myšlienky. *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.* Ak pracujeme v online priestore s niekým, kto je úzkostnejší/uzavretejší v bežnom kontakte, práve v online priestore môže získať väčší pocit kontroly nad situáciou a využiť priestor pre vyjadrenie pomocou prostriedkov ako priame hovorenie, chat, reakcie, tabuľa a pod. Podobne môže byť zástupným prostriedkom kresba alebo list v prezenčnej situácii. Môžeme túto situáciu využiť ako štartovací bod pre budovanie sebavedomia, napríklad pri vyjadrovaní v skupine.
  
8. Dôležitým vedľajším efektom online formy pri vzdelávaníach/stretnutiach je rozvoj digitálnych zručností, prostredníctvom využívania 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.*

Ak hovoríme o dištančnom vzdelávaní, rozdeľujeme ho 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 (prípadne z iného zariadenia – mobilný telefón, tablet) 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. 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. Tento typ vzdelávania prebieha formou e-mailov, zvukových nahrávok alebo videonahrávok a diskusií. Tieto dva typy vzdelávania sa môžu v jednom programe aj kombinovať.

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.

Synchronne 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. V porovnaní s



asynchrónnym vzdelávaním, ponúka tento typ vzdelávania viac možností pre zážitkovú prácu. Pomáha vzájomnému sieťovaniu a spolupráci, ako aj výmene skúseností bez ohľadu na miesto pôsobenia účastníkov.

Synchrónny typ stretnutia v online prostredí je možné využiť aj pri realizácii prednášok, výučbe, vedení pracovnej porady či odborného stretnutia, pri skupinovom i individuálnom poradenstve. Vďaka kombinácii týchto foriem, si účastníci nášho vzdelávania, prostredníctvom zadaných úloh, ktoré dostávali po každom absolvovanom module, upevňovali poznatky získané počas online stretnutí. Dištančné úlohy obsahovali zadania zamerané na reflexiu, aplikáciu techník a zručností v praxi a podporu sieťovania. Vzhľadom na našu skúsenosť so synchrónnym online vzdelávaním sa budeme ďalej v príručke venovať témam a odporúčaniam, ktoré ho pomáhajú zvládnuť.



## 3. PRÍPRAVA ONLINE STRETNUTIA

### 3.1 Výber online komunikačnej platformy pre podujatie

V ponuke je veľké množstvo online komunikačných platforiem, prostredníctvom ktorých je možné realizovať online vzdelávanie alebo stretnutie. 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 vedenia online vzdelávania/stretnutia, je potrebné si zvoliť vhodnú platformu a mať prehľad o funkciách, ktoré poskytuje. Z mnohých dostupných platforiem spomenieme tie najpoužívanejšie: ZOOM, Webex, Skype, MS Teams a Google Meet. Niektoré platformy sú zdarma, iné majú bezplatné verzie s menšou užívateľskou funkcionalitou. Za vyššiu funkcionalitu sa platí. Ďalšie platformy sú spoplatnené. Je dôležité vedieť, čo chceme účastníkom poskytnúť a požiadavkám stretnutia prispôbiť výber platformy a jej verzie.

Vzdelávacie aktivity v NP Štandardy a rôzne stretnutia realizovali prostredníctvom predplatenej platformy ZOOM, pretože umožňovala napríklad možnosť vidieť až 25 účastníkov naraz (v bezplatnej verzii je kapacita do 100 účastníkov online stretnutia), zdieľanie obrazovky, zdieľanie súborov, chat, možnosť vytvorenia dotazníkov/ hlasovaní. Z dostupných funkcií platformy nám vyhovovala možnosť rozdelenia veľkej skupiny do menších a neobmedzené časové trvanie stretnutí. Výhodou rozdelenia do menších skupín je, že dáva priestor tichším účastníkom vyjadriť sa, podporuje dynamiku skupiny, účastníci sa takto môžu lepšie vzájomne spoznávať, a tým sa buduje bezpečie celej skupiny.

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 (kladenie otázok), kahoot (tvorba rôznych kvízov), google jamboard (zdieľaná tabuľa) a podobne.

O jednotlivých komunikačných platformách nájdete viac informácií v odkazoch nižšie:

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

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

### 3.2 Technické požiadavky pre prácu v online priestore

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

Lektori, facilitátori, moderátori - pedagogickí a odborní zamestnanci, ktorí stretnutie vedú, by si mali vopred zabezpečiť vhodnú miestnosť bez rušivých elementov, aby mohli komunikovať bez ozveny alebo hluku v pozadí. Ak viacerí lektori školia z jednej miestnosti, odporúča sa, aby mali slúchadlá a používali 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 stretnutia je možné pracovať aj s externou kamerou a lektor sa tak môže pohybovať v priestore. Pre pocit istoty a odbúranie obáv lektorov z technických problémov, odporúčame mať akúkoľvek techniku pred začiatkom stretnutia alebo 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/facilitátor sám. Na jednom monitore sa 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 (žiaci, rodičia, kolegovia, členovia multidisciplinárneho tímu) by si tiež mali zabezpečiť kvalitné internetové pripojenie a fungujúcu techniku, najlepšie stolový počítač alebo notebook. Ak sú pripojení cez mobil, na obrazovke nevidia všetkých účastníkov naraz a zdieľaná prezentácia je veľmi malá a nečitateľná. Najväčšou nevýhodou je, že 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 alebo stretnutia, zvoliť statické pozadie, prípadne zvoliť v nastaveniach možnosť rozmazať pozadie (blur), pomáha vypnúť kameru a mať ju zapnutú vtedy, keď je účastník aktívny.

Lektori/facilitátori 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 alebo facilitátori v priebehu stretnutia u účastníkov overujú, ako im funguje technika, či ich počuť, vidieť, a podobne.

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

Odporúčame všetky dôležité okná mať vopred otvorené a minimalizované a nepodceniť prípravu na stretnutie. Zabezpečuje to nielen plynulosť stretnutia, ale aj pohodu človeka, ktorý stretnutie vedie.

### **3.3 Príprava a adaptácia obsahu online vzdelávania alebo stretnutia**

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



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 prekážkach (pozri kapitola 7).

Ak prispôbujete aktivitu z prezenčného vzdelávania/stretnutia do online priestoru, najdôležitejšie je mať jasne stanovený cieľ aktivity a uvedomiť si, že nie všetky aktivity z prezenčnej formy 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 stretnutím vyskúšať - či už s kolegami alebo s nejakou skupinou ľudí, aby ste vedeli aktivitu doladiť, zmeniť podľa potreby. *Odporúčame mať jasne stanovený cieľ a pridržať sa ho. To, čo môžete meniť podľa potreby a technických možností, je cesta, ako sa k stanovenému cieľu stretnutia dostanete.*

Lektori/facilitátori 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 mali 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 odbiehalí a hľadali potrebné pomôcky. V prípade zaslaných dotazníkov je vhodné požiadať účastníkov, aby ich mali pri sebe pripravené v tlačenej forme.

Počas prezenčného vzdelávania/stretnutia je interakcia medzi lektorom/facilitátorom 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 vstúpiť do miestnosti, účastník má pri sebe telefón, používa ho na chatovanie popri online vzdelávaní/stretnutí, vypne si kameru, vybavuje maily, prípadne robí inú mechanickú prácu, napr. ide obslúžiť práčku, umývačku, alebo uskutočňuje iné aktivity, ktoré odvádzajú jeho pozornosť od vzdelávania. *Odporúčame, aby ste si na začiatku stretnutia nastavili pravidlá, ktoré pomôžu predísť rušivým vplyvom z prostredia, z ktorého sa účastníci na stretnutie pripájajú. Pomôže to zároveň k vytvoreniu pocitu bezpečného priestoru, obzvlášť pri stretnutiach, na ktorých sa odohráva odborná intervencia - napr. poradenské stretnutie, terapeutické sedenie a pod.).*

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 lektora/facilitátora 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 nestrácali dynamiku v skupine,
- mať dobre premyslené poradie aktivít - striedanie aktivít a diskusií,
- poslať účastníkom stručný program v podobe tém, ktorým sa budete venovať, ako aj časový harmonogram stretnutia, ktorý je dobré dôsledne dodržiavať (môžu si tak lepšie plánovať svoj následný program).

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/facilitátor niečo v "zásobe" na vyplnenie medzery v programe, na prácu s dynamikou stretnutia. Vždy môže vzniknutú situáciu vhodným spôsobom komentovať a ponúknuť niekoľko alternatív ako postupovať ďalej. Lektor/facilitátor 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 akéhokoľvek zamerania stretnutia (vzdelávanie, prevencia, poradenstvo, porada...).

*Na jednom z prvých online vzdelávaní sme vyčerpali zásobu online energizerov/rozohrievačiek (aktivity na stimulovanie a dodanie energie) 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. Dobre sme sa zasmiali a uvoľnili.*



## 4. PSYCHOLOGICKÉ BEZPEČIE POČAS ONLINE STRETNUTIA

Prax ukázala, že téma bezpečia (psychologického, vzťahového emocionálneho aj fyzického), či už v prípade prezenčného alebo online vzdelávania/stretnutí, je natoľko dôležitá, že je potrebné venovať jej samostatnú kapitolu.

Počas zážitkového vzdelávania/stretnutia 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, keď je cieľom zdieľanie.

To, ako sú ľudia v skupine úspešní v učiacom sa procese, schopní/ochotní zdieľať a byť osobnejší, závisí od viacerých aspektov. Jedným z nich je využívanie skúseností a pôsobenia osobnosti lektora/facilitátora, ktoré podporujú vytváranie bezpečného prostredia. Lektor/facilitátor by mal:

- byť empatický – vnímať pocity a potreby účastníkov
- vnímať dynamiku skupiny a vedieť adekvátne reagovať
- podporovať participatívny prístup – účastníci sú partnermi
- vytvárať spolupracujúcu atmosféru
- byť otvorený voči myšlienkam a zmenám
- byť kreatívny
- mať schopnosť vlastnej sebareflexie

Nezabudnime na to, že v skupine je interakcia dôležitejšia než výkon, či cieľ. Ak sa stane niečo vo vzťahoch medzi účastníkmi skupiny, musíme to riešiť, aj na úkor stanovených cieľov.

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

Lektori by mali byť v online priestore v osobnom zdieľaní aktívnejší, 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, niečo sa deje“). 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.

V prípade poradenského alebo terapeutického rámca je vytvorenie psychologického bezpečia ešte dôležitejšie. V závislosti od témy klienta, odporúčame využívať prvky pre-terapie, ako napríklad



dopredu informovať o tom, kde sa nachádzam, či niekto môže vojsť do miestnosti a čo vtedy urobím, ako ma upozorní klient, ak k nemu niekto príde a pod.. Je dobré mať takéto situácie vyjasnené s klientom dopredu a vzájomne vedieť predvídať a následne reagovať podľa dohody. Vytvára to pocit bezpečia, čo je predpokladom pre budovanie dobrého vzťahu.

**TIP:** *Lektor môže pre svoj komfort a istotu v situácii, keď nemá nedostatok neverbálnych signálov a klúčov, klásť overovacie otázky, ako napríklad: Nastalo ticho - skúste mi dať najavo – 1) je to nedostatočne vysvetleným zadaním? 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 tým vaším, vysvetľujúcim mlčanie. Takéto overovanie pomáha lektorom aj účastníkom sprehľadňovať komunikáciu, riešiť vzniknuté nejasnosti a zároveň je znakom prejaveneho záujmu.*

Ďalšími faktormi ovplyvňujúcimi bezpečie v skupine sú napríklad jasné ciele vzdelávania/stretnutia, nastavené pravidlá, čas, ako dlho sa skupina pozná, predchádzajúci osobný zážitok s online prostredím, vzťahy v skupine, charakter jednotlivých účastníkov.

Jedným z prvých krokov k vytvoreniu bezpečia (či prezenčne alebo online) je nastavenie základných pravidiel fungovania skupiny alebo dvojice (napr. s klientom v poradenstve, terapii a konzultáciách). Hlavnú rolu majú práve pravidlá o dôvere, možnosti nezúčastnenia sa aktivity, rešpekte a tolerancii. Okrem pravidiel používame rôzne energizery/rozohrievačky, ktoré slúžia na spoznanie a stmelenie skupiny, alebo na rozprúdenie dynamiky v skupine. Tak ako v prezenčnom vzdelávaní aj v online vzdelávaní sa nám 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. Zadefinovanie cieľov vzdelávania/stretnutia vychádzajúcich z potrieb účastníkov pomáha pripraviť obsah a aktivity tak, aby účastníkom dávali zmysel a posúvali ich v procese učenia.

Počas vzdelávania/stretnutia je potrebné v skupinovej práci sledovať a reflektovať interakciu v skupine. V situáciách kedy je interakcia v skupine problematická, v rámci zachovania psychologického bezpečia, sa stáva prioritou riešenie interakcie medzi účastníkmi na úkor stanovených cieľov. Môže sa stať, že cieľ budeme musieť redefinovať, aby sme mohli so skupinou pokračovať v procese.

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 oveľa skôr otvorenejší a spontánnejší. Podobné naladenie 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 prekonať pomyselnú sociálnu bariéru a sú v skupine aktívne prítomní. Naša skúsenosť ukazuje, že dynamika skupiny a vytváranie bezpečia v online priestore sa líši od dynamiky, ktorá vzniká pri osobnom kontakte. Vypozorovali sme, že online prostredie je chúlостivejšie pre vytváranie 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 a v bežnom prostredí tvárou v tvár ju máme možnosť vnímať v plnom rozsahu. V online prostredí je táto možnosť limitovaná. Obmedzená možnosť neverbálne komunikovať a odčítavať informácie od komunikačného partnera spôsobuje, že máme tendenciu byť uzavretejší a opatrnejší. Preto je dôležité pri príprave online stretnutí vyhraďiť viac času na vytváranie bezpečia.



## Zoom únava (Zoom fatigue)

Vo výskumoch sa uvádza (Jena Lee, 2020) (<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, napríklad cez riešenie emailov, pozeranie videa, písanie emailov 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. PRVKY A NÁSTROJE FACILITÁCIE SKUPINY V ONLINE PRIESTORE

Často nevieme ovplyvniť úplne všetky rušivé elementy a technické problémy, ktoré môžu nastať. Avšak pre plynulejší priebeh môžeme spraviť preventívne kroky. Napríklad k efektívnej komunikácii s účastníkmi pomáha, keď im poskytneme zrozumiteľné informácie:

- aký je cieľ vzdelávania/stretnutia
- aký bude harmonogram - dĺžka vzdelávania/stretnutia, prestávky a podobne
- aký bude ich výstup
- aká aktivita a forma účasti sa od nich očakáva
- dostatočný priestor na otázky
- v prípade technických problémov im poskytnúť podporu a čas na ich vyriešenie

Čím jasnejšie informácie poskytneme účastníkom, tým rýchlejšie môžeme s nimi vybudovať bezpečné zázemie a dôveru a zabezpečiť hladký priebeh stretnutia.

### 5.1 Prvý kontakt s účastníkmi - prípravné stretnutie

Pri dlhodobom vzdelávaní/sérii stretnutí je informovanie účastníkov o priebehu online stretnutí, ich obsahu, harmonograme, platforme, na ktorej bude prebiehať, dôležitou súčasťou prípravy. Presné informácie umožnia účastníkom pripraviť sa na stretnutia a nastaviť svoje očakávania. Pomôcť môže aj krátke organizačné stretnutie s účastníkmi ešte pred samotnou realizáciou programu (najmä ak sa plánujete stretávať počas dlhšieho obdobia). Na organizačnom stretnutí sa môže prediskutovať nasledovné:

- **používaná online platforma** - 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, a pod. Tým zabezpečíme, aby sa účastníci počas online vzdelávania cítili istejšie (platí najmä pre platformu ZOOM).
- **štruktúra a obsah** - koľko modulov bude vzdelávanie obsahovať, prípadne koľko stretnutí je naplánovaných a aké budú témy, ktorým sa budeme venovať, časový harmonogram dní a tolerancia vymeškaných hodín.
- **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), naplánovať dôležité stretnutia, prípadne ich preložiť. Prispieva to k ich pohode a sústredenosti na proces vzdelávania.
- **koľko aktivít bude prezenčných/synchronných a koľko dištančných/asynchronných**, 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 môžeme prihlásiť (chat alebo priamo oslovím), a i.



- riešiť otázky a pravidlá bezpečia v skupine.
- priestor na otázky účastníkov.
- priestor na vyskúšanie funkcionalít danej platformy.

V prípade absencie niektorých účastníkov, je možné stretnutie nahráť a nahrávka sa môže účastníkom poslať ešte pred začiatkom vzdelávania, aby mali čas si ju pozrieť a pripraviť sa.

## 5.2 Pravidlá

Je dôležité stanoviť si pravidlá vzdelávania/stretnutia, tak ako pri prezenčnom type. Môžeme vychádzať z pravidiel, ktoré bežne používame, ale môžeme pridať aj pravidlá typické pre online priestor, napríklad:

- či má byť kamera zapnutá a kedy sa môže vypnúť;
- všetci majú vypnutý zvuk, zapnutý mikrofón má ten, čo rozpráva;
- koho kontaktovať v prípade technických problémov;
- dohodnúť sa, či a kedy sa bude vzdelávanie nahrávať a ak áno, za akým účelom;
- dohodnúť možnosť robenia printscreenov a vysvetliť účel;
- či budú prestávky hromadné a záväzné pre všetkých, alebo či si počas stretnutia môžu účastníci odbehnúť.

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

Je dôležité akceptovať nepohodu účastníkov. V prípade potreby im dať priestor, aby sa na nejaký čas odpojili od aktívneho diania, alebo mali 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). Ak sa pripájajú z domáceho prostredia, je dôležité umožniť im vyriešiť napr. náročnú situáciu s deťmi, vybaviť telefonát, nechať ich pohodlne sa usadiť.

Tak ako pri prezenčnom vzdelávaní, aj v online priestore sa u lektorov/facilitátorov cení autenticita, úprimnosť a profesionalita. Buďte úprimní a otvorení - hoci aj pri technických problémoch. Všetci sa učíme pracovať s online nástrojmi a priznať, že napriek príprave niečo nejde ako sme chceli, môže pomôcť pri budovaní vzťahu a ukázať účastníkom, že všetci sa učíme spoločne.

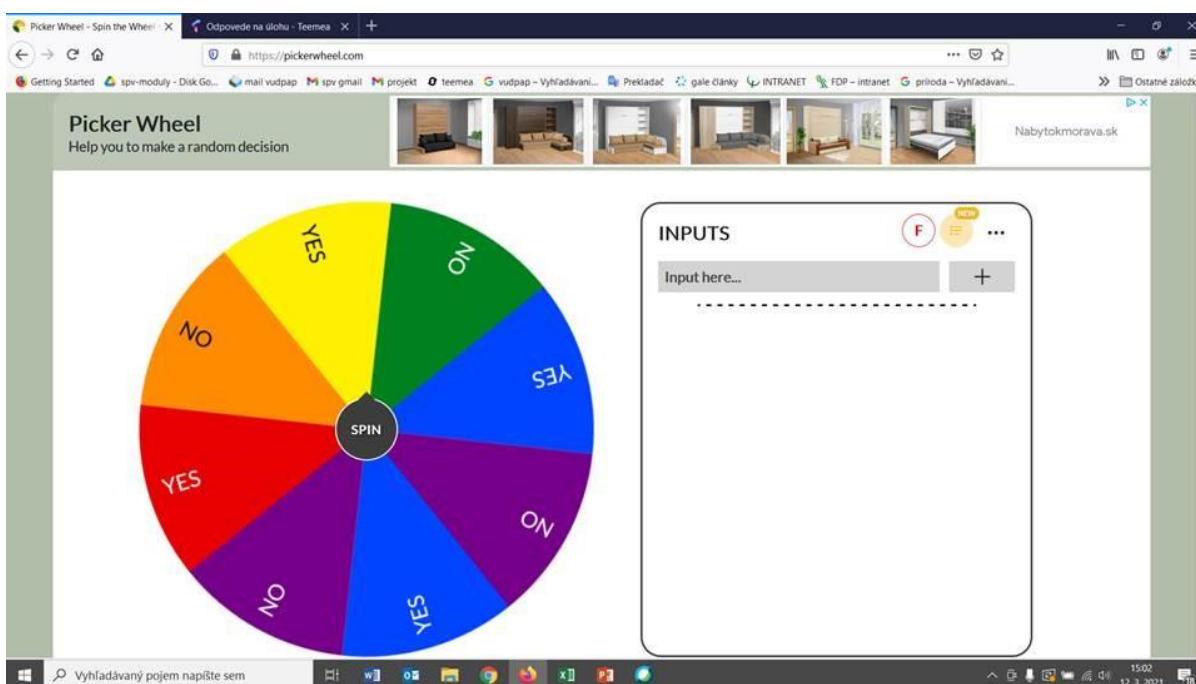
**Tip:** V každej skupine môžu byť iné pravidlá, podľa dohody skupiny. V jednej máme nasledovné pravidlá:

- ❖ 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
- ❖ navrhnuť vzájomné tykanie
- ❖ bude sa vyhotovovať printscreen obrazovky za účelom potrieb NP Štandardy



### 5.3 Motivácia účastníkov k aktívnej účasti

Cieľom zážitkového vzdelávania je viesť ho tak, aby lektori využívali skupinovú dynamiku a viedli skupiny čo najviac nedirektívne. Špecificky v online priestore to môže spôsobovať, že diskusia/spätná väzba po aktivite sa môže rozbiehať pomalšie, účastníci sú 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 v online priestore môže byť potrebná väčšia štruktúrovanosť, čo sa prejavuje vo väčšej direktívnosti lektorov. Odporúčame 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](http://www.pickerwheel.com)

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

Pokiaľ spôsob prezentovania poznatkov nie je pre účastníkov zaujímavý a pútavý, môžu sa veľmi rýchlo unaviť a pozornosť im rýchlo utečie k rôznym “rozptyľovačom”. Aj v online priestore však 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/facilitátor 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.

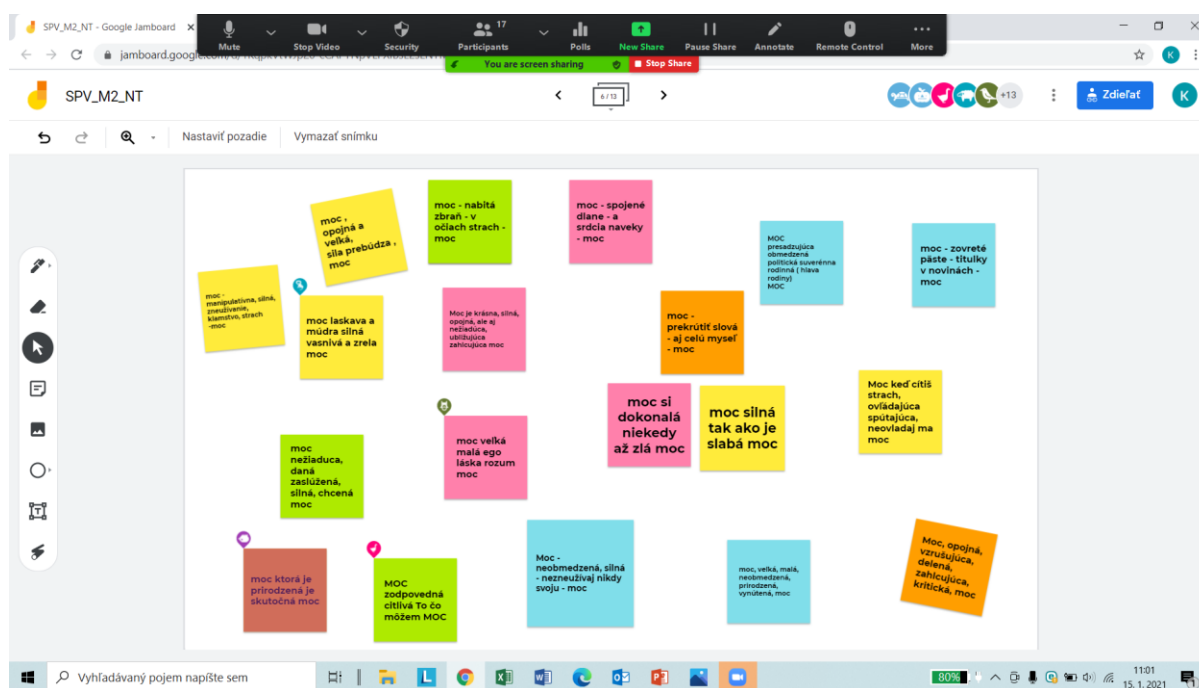




Účastníkom zdieľate link, ktorý však treba vopred nastaviť tak, aby mal do neho prístup ktokoľvek s odkazom a potom aplikáciu lektor zdieľa na obrazovke - takto vidíte, čo píšú ostatní, prípadne môžete spoločne niečo tvoriť, zapisovať diskusiu, výstup a pod. Všetky tieto aplikácie poskytujú rôzne kreatívne 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 bude 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 tromi 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/facilitátor prednáša. Vtedy je dobré dopredu sa dohodnúť, kedy bude na otázky odpovedať - či po prednáške, alebo dá na ne odpoveď priebežne 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 dotýčný 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/stretnutia 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 vypli 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 Psychohygienu

Aj pri dlhších online stretnutiach je dôležitá psychohygienu. 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 priestore, 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 striktne 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 stretne a môžu vypnúť kameru a zvuk, nech si oddýchnu od počítača. V rámci psychohygieny by sme vás chceli povzbudiť - nebojte sa rôznych rozohrievačiek, pokojne aj pohybových. Predsa len, sedieť celý čas za stolom je únavné a taká pohybová rozohrievačka 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 sieťovanie, vytváranie dôvery a priateľstiev v skupine.*

Je dôležité získať spätnú väzbu na vzdelávanie/stretnutie. 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. Pomáhalo nám to neustále napredovať a vylepšovať vzdelávanie pre ďalších účastníkov.

Odporovali sme, že vlastná skúsenosť s online vzdelávaním bola pre odborných a pedagogických zamestnancov inšpiráciou pre ich vlastnú prácu v online priestore, či už so žiakmi, rodičmi alebo kolegami.

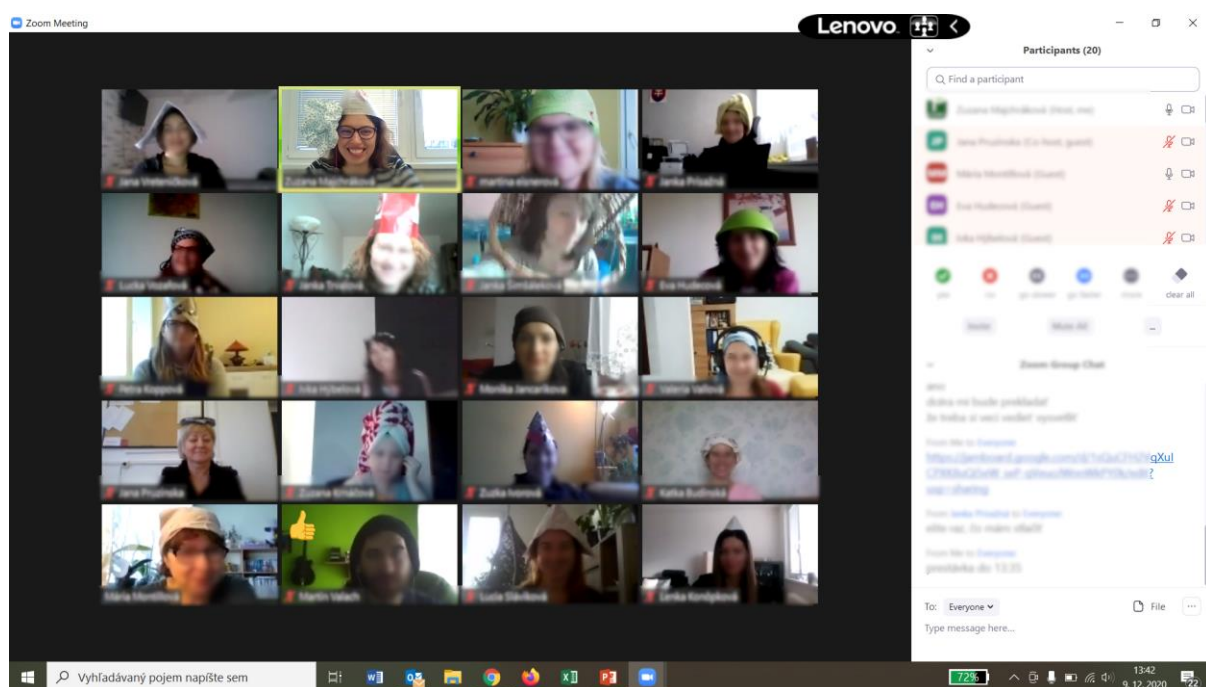


## 6. TIPY NA AKTIVITY V ONLINE PRIESTORE

Prostredníctvom zážitkových aktivít v online priestore vieme účastníkom poskytnúť samotný zážitok, novú skúsenosť a vedomosť, reflexiu prežitého zážitku/prežitej skúsenosti. Online prostredie limituje emocionálnu angažovanosť účastníkov, ktorá zohráva dôležitú úlohu pri osvojení prežitej skúsenosti a transformačnom dopade na účastníkov. Je dôležité reflektovať túto skutočnosť pri definovaní cieľa, obsahu vzdelávania/stretnutia a samotnej realizácii zážitkových aktivít.

### 6.1 Rozohrievačky: Icebreaker, energizer

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 rozohrievačkami. 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.



<b>Nájdenie spoločného miesta</b> - 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.
<b>Tri veci</b> - 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.
<b>Kúzelný tunel</b> - účastníci si zoberú hárok papiera A4 a majú v ňom urobiť taký otvor, aby ním celí dokázali prejsť. Nesmú nikde nič lepiť, nadpájať...
<b>Príbeh z názvov kníh</b> - 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.
<b>Neverbálny dar</b> - každý niekomu v skupine podaruje neverbálnym prevedením dar.
<b>“Vymenia si miesto”, alternatíva</b> - postavia sa všetci tí, čo pili kávu; dajú ruky nad hlavu všetci tí, čo majú doma deti..., mení sa zadanie pohybu a spoločného znaku.
<b>Veci na písmeno z abecedy</b> - prineste za 5 min. čo najviac vecí, čo začínajú na rovnaké písmeno ako vaše krstné meno.
<b>Pozdrav pohybom</b> - 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.
<b>Bingo</b> - lektor dáva otázky (napr. prvá myšlienka po prebudení; najobľúbenejšie jedlo; obľúbená destinácia na dovolenku; najväčšie želanie počas karantény) a účastníci píšú 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 siahnúť aj po rôznych expresívnych metódach. Výtvarné techniky prinášajú účastníkovi 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



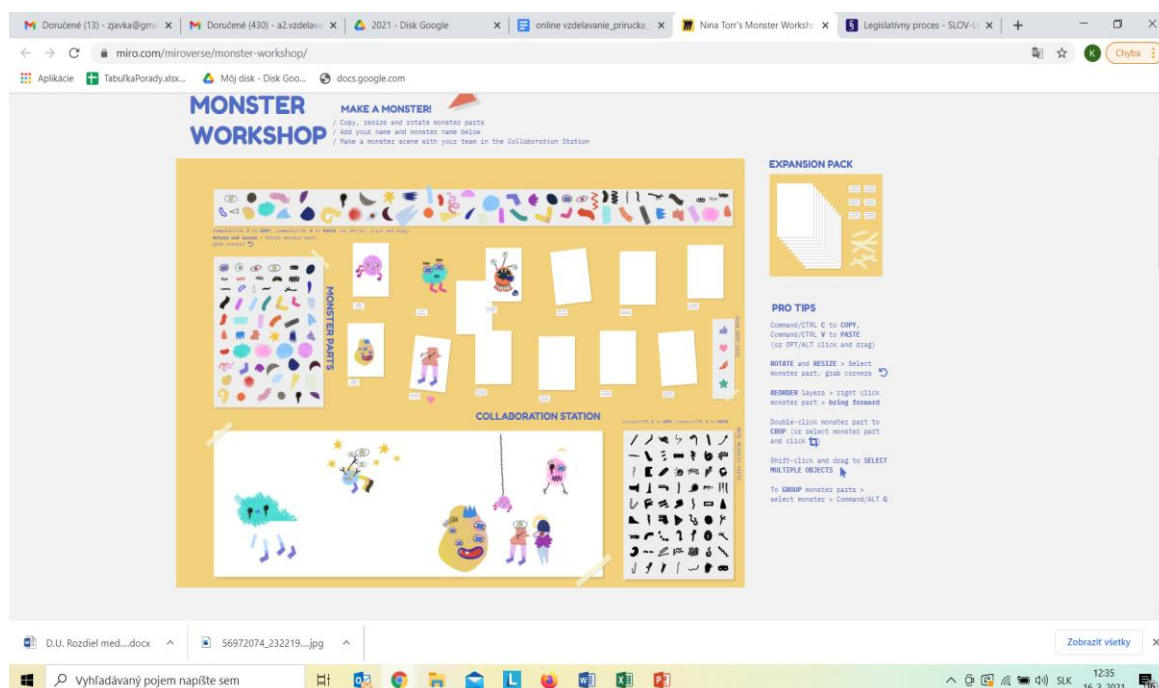
## Nevýhody:

- ✓ 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 výtvorom 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 (resp. stretnutia) a nemali by byť náročné na výtvarné techniky. Môže ísť o rôzne koláže, prípadne kombinovanie kreslenia a písaného slova. Čisto výtvarné spracovanie by mohlo 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://www.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:

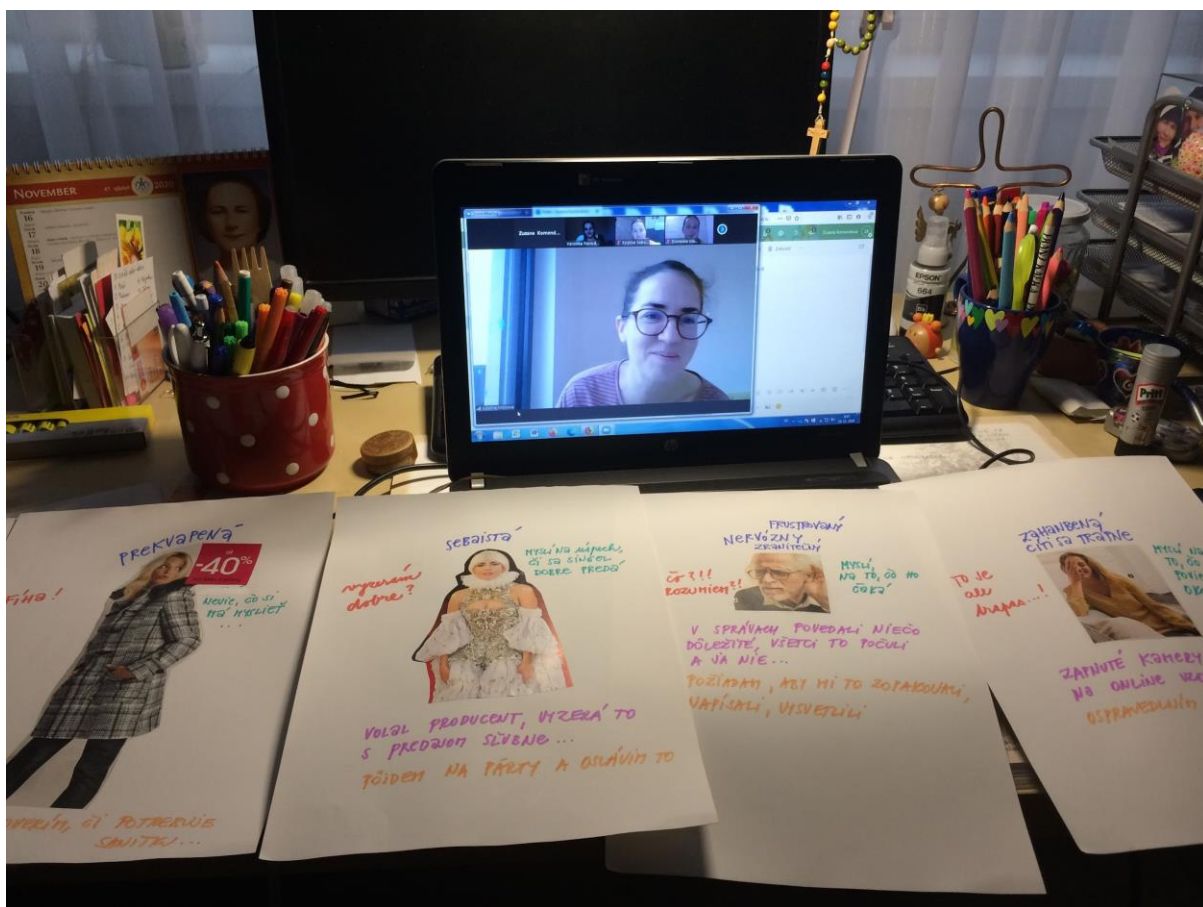
1. Nájdite v časopisoch 3-5 obrázkov osôb, ktoré vyjadrujú nejakú emóciu. Je jedno akú, vyberte obrázky, ktoré vás nejakým spôsobom zaujmú.
2. Každú osobu nalepte samostatne na papier tak, aby ste okolo nej mali priestor na písanie. Napíšte k nej, akú emóciu prežíva.
3. Dopíšte, na čo jednotlivé osoby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

Pred skupinovú reflexiu 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 patrí medzi tvorivé projektívne metódy v kariérovom poradenstve a sú veľmi užitočným nástrojom aj vo vzdelávaní. Ich výhodou je, že sú využiteľné naprieč celým spektrom cieľových skupín, pretože všetci ľudia vidia v obrázkoch a obrázky vyvolávajú emócie. Projektovaním a reflexiou pocitov a myšlienok do karty, dávame účastníkovi priestor, aby



so svojimi myšlienkami pracoval nanovo a odklonil sa od toho, ako je zvyknutý o sebe, resp. o niečom hovoriť. Vďaka tomu sa vieme dostať hlbšie do prežívania skupiny.

Práca s kartami, ako aj sila spájania s nimi je v online prevedení podobná ako prezenčne. Pri používaní poradenských kariet v online forme je dôležité uvažovať, do akej miery potrebujeme využívať karty interaktívne, koľko účastníkov bude s nimi pracovať (celá skupina, malé skupiny, dvojice v rámci Breakout rooms alebo individuálna práca). Najväčším rizikom pri práci v malých skupinách (v rámci Breakout rooms) je, že nie je možné zobrať si z ponúkaných online kariet vybranú kartu so sebou. Tak sa totiž vytráca možnosť, aby každý účastník mohol byť s ňou vo vizuálnom spojení. Tým sa môže vytrácať možnosť cez obraz vytvárať príbeh a reflektovať svoje myšlienky, emócie. Z tohto dôvodu sa nám osvedčilo pri práci v skupine vytvárať interaktívne pracovné listy, v ktorých každý má svoj priestor, kde si kartu vie skopírovať, zväčšiť a kedykoľvek sa k dokumentu vrátiť.

Pri príprave pracovných listov je potrebné mať na zreteli autorské práva, a teda digitalizovať a šíriť 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](http://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](https://www.pinterest.com) alebo na 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. Ďalšou možnosťou je ho kontaktovať telefonicky.
- ✓ **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, vedieť 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 uspávačom hadov

- ✓ Pasívni účastníci – aktivizovať účastníkov k aktívnej účasti na stretnutí v online priestore je niekedy pre lektorov veľkou výzvou. Musia mať v zálohe niekoľko takzvaných energizerov,



ktoré by mali byť priebežne zaradované počas dňa tak, aby sme vzbudili záujem u účastníkov, aktívne zapájanie sa a aby sme ich „nabudili“.

- ✓ Niektorým problémom môžeme predchádzať dobre nastavenými pravidlami skupiny, najmä ak sa skupina pripája v niekoľkých sedeniach - pripájame sa načas, sme plnohodnotne prítomní na aktivitách s vopred dohodnutými výnimkami.
- ✓ Menej smelých účastníkov môžeme pokojne posmeľovať k interakcii, cez správy v chate.
- ✓ Pomáha zaradovanie 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. 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 priestore

- ✓ 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 ich treba 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 o ochrane osobných údajov, 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 dotýčný 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 prideliť obe jeho zariadenia.



## 8. Záver

Online stretnutia alebo vzdelávania nepochybne ponúkajú priestor pre kreativitu lektora, interaktívnosť a aktivity ponúkajúce istú formu zážitku, tak aby sme ako lektori/ facilitátori naplnili ciele stretnutia alebo vzdelávania čo najefektívnejšie a vyhli sa prednáškovej alebo prezentačnej forme výkladu.

V príručke sme zhrnuli poznatky z realizácie online vzdelávaní a námety, ako v nich využívať zážitkové aktivity. Venovali sme sa špecifikám online stretnutia a jeho príprave - aké sú jeho pozitíva a riziká, ako sa technicky na stretnutie pripraviť a ponúkli sme tipy ako niektorým technickým úskaliam predchádzať, prípadne ako ich riešiť. Poskytli sme informácie pre efektívnejšiu prácu v online priestore, ako aj jej limity. Ponúkli sme tipy na rôzne aktivity, ktoré môžu stretnutie oživiť a stimulovať účastníkov k väčšej angažovanosti.

Niektoré princípy sú aplikovateľné všeobecne, pri používaní online platforiem pre rôzne typy stretnutí, iné sú veľmi špecifické pre charakter stretnutia, ktoré plánujeme. Preto je dôležité si vybrať z jednotlivých tipov a rád práve to, čo zapadá do konceptu, ktorý plánujeme.

Napriek tomu, že fyzické stretnutia poskytujúce kontakt medzi zúčastnenými sú jedinečné a v mnohých aspektoch nenahraditeľné, veríme, že ak sa čitateľ rozhodne pre online formu stretnutia, rady a tipy obsiahnuté v príručke pomôžu čitateľovi v realizácii efektívnejších online stretnutí alebo vzdelávaní a vyhne sa niektorým bežným problémom a neželaným situáciám.



## ZDROJE

KARIKOVÁ, S. 2007. Kapitoly z pedagogickej psychológie. Banská Bystrica : Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela, 2008. 108 s. ISBN 978-80-8083-526-2

Kolb, D.A.1984. Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development. Englewood Cliffs, N.J.

Kolb, D.A. Experiential Learning. Experience as the Source of Learning and Development. Pearson, 2014.

Kožnar, Jan (1992), Skupinová dynamika (Teorie a výskum), Vysokoškolské skriptá/učebnica, Univerzita Karlova

Lee, J. (2020): A Neuropsychological Exploration of Zoom Fatigue.  
<https://www.psychiatrictimes.com/view/psychological-exploration-zoom-fatigue>

### ODPORÚČANÉ ONLINE NÁSTROJE

<https://www.b-creative.cz/app/>

[www.freepik.com](http://www.freepik.com)

<https://jamboard.google.com/>

[www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com)

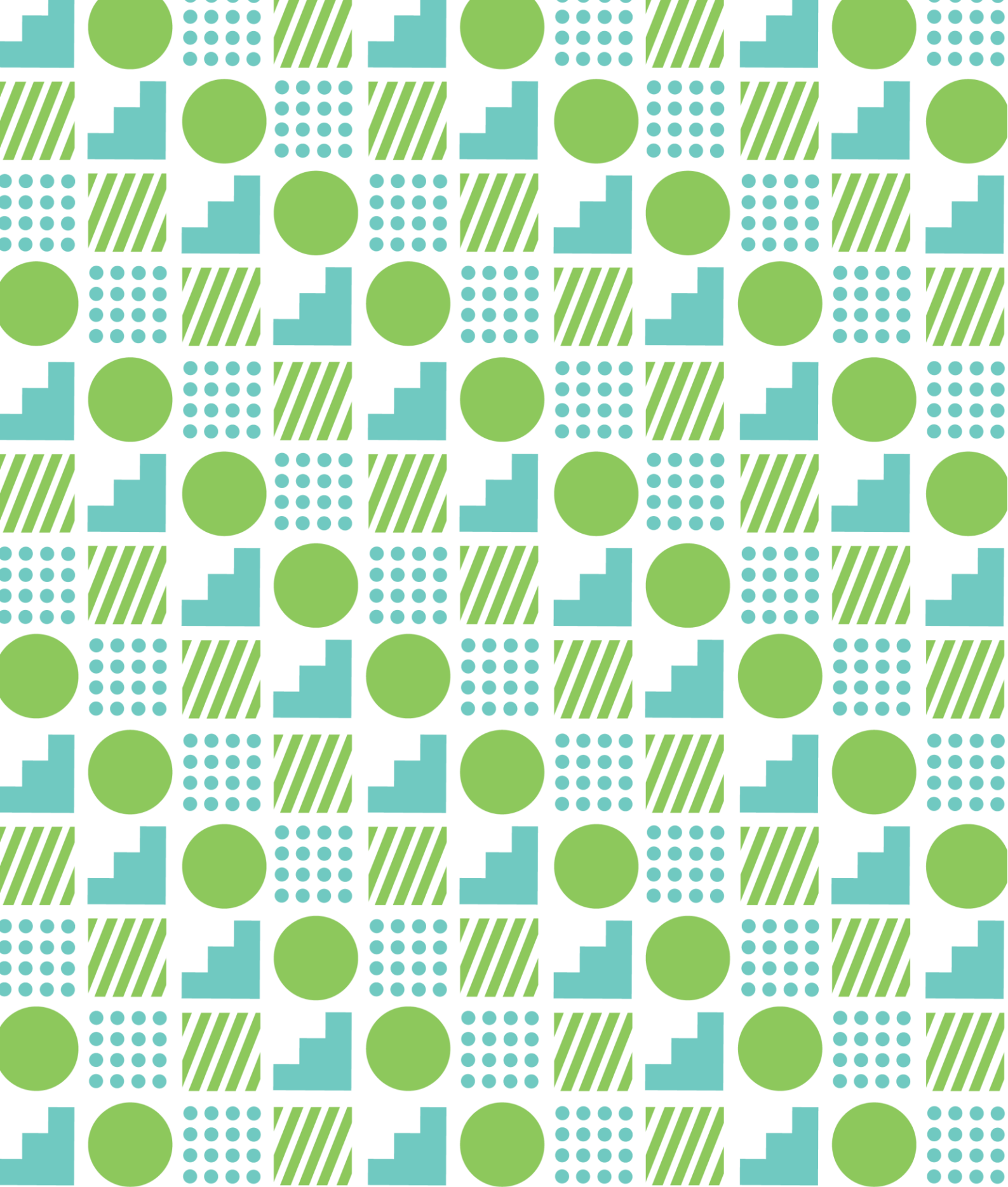
<https://miro.com/miroverse/monster-workshop/>

[www.pinterest.com](http://www.pinterest.com)

<https://pickerwheel.com/>

[www.slido.com](http://www.slido.com)





VÝSKUMNÝ ÚSTAV  
DETSKEJ PSYCHOLÓGIE  
A PATOPSYCHOLÓGIE



**ŠTANDARDY**  
NÁRODNÝ PROJEKT

+421 2 4342 0973  
sekretariat@vudpap.sk  
[www.vudpap.sk](http://www.vudpap.sk)

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