



STAGE



STAGE



Az Európai Unió
Erasmus+ programjának
társfinanszírozásával

GIVING



HUNGARY

metodika školenia mentorov

Najprv načrtnem hlavné body školenia a neskôr ich rozvediem, aby som vám poskytol úplný obraz o dobre zorganizovanom a účinnom školení.

1: členovia sa navzájom spoznávajú

Rámec školenia (témy, načasovanie

) Predstavenie školiteľov Vzájomné

zoznámenie - 3 príbehy

Digi Bingo

Cenné skúsenosti, silné stránky, obavy 2:

Bezpečnosť na internete

Energizujúca hra - Hashtag, Like, Post

Bezpečnosť na internete, internetová bezpečnosť alebo digitálne

občianstvo (Ako táto téma zapadá do 21. storočia?)



Internetové riziká a príležitosti - 4C (brainstorming o rizikách, zoskupovanie)

3: Komunikačné a facilitačné techniky, skúsenosti Byť mentorom!?

Ako sa vysporiadať s trollmi a nevhodným správaním (+ cvičenie v malej skupine)

Spolupráca s verejnosťou - Bojíte sa vystupovať na verejnosti? (obavy, chyby, príprava - myslenie, rady pre verejné vystupovanie, 2 príbehy (Cosmopolitan, vypnutý mikrofón))

4: Komunikácia, facilitácia, techniky spätnej väzby, skúsenosti Otázky

Energizujúca hra - Energizujúca masáž

Techniky spätnej väzby - Online platformy - Google Forms, Mentimeter, Kahoot

Živá knižnica - Osobné skúsenosti Zavrieť

- Zanechajte správu pre školiteľov.

Pre ďalšie informácie prikladám správy troch školiteľov, ktoré poskytujú prehľad hlavných aspektov odbornej prípravy, ako aj prípadné problémy a skúsenosti.



1:DigiQ

Počas seminára digiQ sme sa zaoberali online príležitosťami a rizikami. Zatiaľ čo príležitostí je veľa a sú vnímané ako prirodzená súčasť nášho života, riziká sa často preceňujú a považujú sa za všadeprítomné.

Mladí ľudia využívajú internet a sociálne médiá, aby sa spojili prostredníctvom sociálnych sietí, e-mailov a online správ, komentovali a diskutovali s ostatnými, vyhľadávali, vytvárali alebo zdieľali zaujímavé fotografie, videá a články, pridávali sa k záujmovým skupinám alebo ich sledovali, hrali online hry a dozvedeli sa viac o témach, ktoré ich zaujímajú, ako učebný nástroj pre ich školské štúdium.

Mladí ľudia sú radi online, a to z dobrého dôvodu. Internet im umožňuje ľahký prístup k informáciám, informovať sa a vzdelávať, udržiavať a rozvíjať podporné vzťahy.

rozvíjanie ich identity (prostredníctvom sebavyjadrenia, učenia a diskusií), posilňovanie pocitu spolupatričnosti a sebaúcty prostredníctvom kontaktov s priateľmi a účasti v rôznych komunitách.

Z výskumu vyplýva, že mladým ľuďom pomáhajú k pozitívnym skúsenostiam s internetom tieto veci: 1.

dobre rozumieť tomu, ako funguje internet a online médiá (vrátane nastavenia ochrany súkromia); 2. mať zručnosti na kritické pochopenie, analýzu a tvorbu obsahu, ktorý vytvára hodnotu pre seba a ostatných.



Obsahové riziká: dieťa je vystavené potenciálne škodlivému obsahu alebo je vystavené potenciálne škodlivému obsahu. Môže ísť o násilný, krvavý, nenávistný alebo extrémistický obsah, pornografický alebo potenciálne škodlivý obsah.

sexualizovaný obsah, ktorý môže byť nezákonný alebo škodlivý, vrátane obsahu vhodného pre vekovú kategóriu. Online obsah môže byť masovo produkován alebo vytváraný používateľmi (vrátane detí) a môže byť široko zdieľaný alebo nezdieľaný.

Riziká vo vzťahu: dieťa zažíva alebo sa stáva cieľom kontaktu v potenciálne škodlivej interakcii iniciovanej dospelým, pričom dospelý môže byť dieťaťu známy alebo neznámy. Môže to súvisieť s obťažovaním (vrátane sexuálneho obťažovania), šikanovanie, nenávistné prejavy, sexuálne obťažovanie, sexuálne vydieranie alebo vytváranie materiálov o sexuálnom zneužívaní detí.

Riziká správania: dieťa je svedkom, účastníkom alebo obeťou potenciálne škodlivého správania, ako je šikanovanie, nenávistné aktivity rovesníkov, trolling, sexuálne správy, nátlak alebo obťažovanie, alebo je vystavené potenciálne škodlivým komunitám používateľov (napr. sebapoškodzovanie alebo poruchy príjmu potravy). Riziká správania zvyčajne vyplývajú z interakcií s rovesníkmi, hoci nie nevyhnutne z ich statusu.

Zmluvné riziká: dieťa je účastníkom a/alebo je zneužívané potenciálne škodlivými zmluvnými alebo obchodnými záujmami (hazardné hry, zneužívajúci alebo veku neprimeraný marketing atď.). Môže to byť sprostredkované automatizovaným (algoritmickým) spracovaním údajov. Patria sem riziká spojené so zle navrhnutými alebo nezabezpečenými digitálnymi službami, ktoré vystavujú deti **krádeži identity**, podvodu alebo podvodu. To zahŕňa prípady týkajúce sa detí, medzi inými zmluvy (obchodovanie s ľuďmi, obchodovanie s deťmi).

Prierezové riziká: niektoré riziká sú spojené s väčšinou alebo všetkými štyrmi

kategóriami, a to v rôznych rozmeroch (agresia,





sexualita, hodnoty) sa môžu prejavovať viacerými spôsobmi. Patria sem online riziká súvisiace so súkromím, fyzickým alebo duševným zdravím, nerovnosťami **alebo** diskrimináciou.

použité metódy:

- Skupinová diskusia
- Diskusie v malých skupinách (účastníci rozdelení do 4 skupín)
- Brainstorming
- Reflexia z

2: Gergő Villányi psychológ

Školiaci materiál pre mentorov - Gergő Villányi

Ako mentor si musíte uvedomiť, že ste mostom medzi ľuďmi, problémami, názormi, skúsenosťami a perspektívami.

Je obohacujúce a zároveň náročné **podeliť sa** o svoje vedomosti ako pomocníci, ale aj obrátiť sa na ostatných so zvedavosťou. Či už je to alebo sprostredkovanie medzi rôznymi generáciami, je to **mentor**, ktorý má úlohu filtra, katalyzátora a sprostredkovateľa. Zdôrazňovanie, ak je to vhodné, môže byť rovnako súčasťou jeho úlohy ako tiché počúvanie, sumarizovanie alebo uľahčovanie konštruktívnej diskusie.

Príležitosti a hrozby online sveta a náš vzájomný vplyv v tomto prostredí pokrývajú širokú škálu tém. Zoznamovanie, komunikácia, dôvera, zneužívanie, spojenie, trolling, dôveryhodnosť, kvalita života - a to je len niekoľko z nich. A sociálne siete, inteligentné zariadenia, aplikácie, monitory, bez preháňania možno povedať, že teraz sú v živote takmer každého z nás. A netýka sa to len dospelých, tínedžerov alebo starších ľudí, ale aj detí, pretože sledujeme a skúmame čoraz viac aspektov toho, ako online svet preniká do našich životov.



Čo sa s nami deje online - Online disinhibičný efekt

John Suler bol jedným z prvých ľudí, ktorí skúmali, ako online priestor ovplyvňuje našu osobnosť, správanie a zvyky. Chcel zistiť, čo sa s nami deje, keď sa vidíme alebo vnímame len cez obrazovky a akým online vplyvom sme vystavení. Citujúc internetovú múdrosť, najlepším príkladom je príslovie "Nečítaj komentáre". Všetci máme skúsenosť s tónom hlasu, ktorý si ľudia dovoľia v prúde komentárov, alebo ako rýchlo vzplanú nálady. To nás privádza k vplyvu online komunikácie a digitálneho sveta na naše správanie.

Napriek rastúcemu počtu dôkazov o opaku mnohí stále veria, že online svet je paralelnou rovinou, kde neexistujú žiadne dôsledky a kde sme nezraniteľní. Je to obrovský sebaklam, pretože okrem toho, že za to môžete niesť zodpovednosť, môžete byť aj identifikovaní, ak sa prípad stane takým závažným. Nenávistné prejavy a podobné zraňujúce, ponižujúce komentáre len zriedkavo dostanú niekoho do problémov v súčasnosti, ale aj tak môžu mať pre niekoho zničujúce následky

v živote niekoho iného. Takzvaný **efekt online disinhibície** je založený na myšlienke, že sa meníme, keď komunikujeme prostredníctvom obrazovky. Spomínaná nedotknuteľnosť a jej dôsledok deprivácia sú dva typické príznaky.

Rovnako dôležité je však aj to, aby sme vinu za svoje hrozné správanie preniesli na seba. Akoby sme tie vety nepísali my, alebo na tom vôbec nezáleží. Ďalšou vlastnosťou našej online komunikácie je, že máme menšiu kontrolu nad svojimi emóciami. Môže to mať podobu príliš rýchlo poskytnutej dôvery, ale najčastejšie sa stretávame s nekontrolovateľným hnevom a nenávisťou. Je to tiež charakteristická vlastnosť

dehumanizácia, t. j. nevnímanie osoby, s ktorou hovoríte alebo o ktorej hovoríte, ako živej, dýchajúcej a cítiacej ľudskej bytosti. Je od nás vzdialená, pravdepodobne ju nepoznáme, možno sme ju nikdy nevideli ani na obrázku. Ale môžeme ho posúdiť, môžeme urobiť spravodlivosť, samozrejme, máme dostatok informácií. A je dôležité si uvedomiť, že osobne, osobne, na 90 % by toto všetko nedokázal - **ale** vzdialenosť uvoľňuje vnútorné brzdy a reťaze.

Navyše, online komunikujeme asynchrónne, čo znamená, že medzi otázkou a odpoveďou alebo reakciou môžu uplynúť minúty, hodiny, dokonca týždne alebo roky. Takže vás môžu vtiahnuť aj späť do emocionálne nabitého zážitku



nás kedykoľvek, ale môžeme tiež cítiť, že sme pod neustálym útokom s každou novou vyhodnotenou vetou. Aby som to

zhrnul:

- neviditeľnosť, t. j. pocit neviditeľnosti bez následkov
- odovzdávanie zodpovednosti
- asynchrónna komunikácia
- emocionálne brzdy sú oslabené
- empatia je výrazne znížená
- dehumanizácia druhej strany

Myslenie - zmena myslenia

Fixné myslenie (Fixed Mindset)
myslenie (Growth Mindset)

Rastové

Vyhýba sa im

Výzvy

Vníma ich ako príležitosť na rozvoj

Rýchlo utečie alebo sa vzdá

Bariéry

Vytrvajte a akceptujte,
že niečo také existuje

Myslíte si, že to nestojí za to

Energia

Vývoj
ako súčasť úsilia

Vyhýba sa kritike alebo ju ignorujeUčí sa z nej, využíva ju na zlepšenie

Závislivý a ťažko postihnúť

Úspech iných

Motivuje a
získať z neho impulz

Psychológia sa už dlho zaoberá dosahovaním úspechu a faktormi, ktoré nás môžu urobiť efektívnejšími, vedomejšími alebo, ak chcete, úspešnejšími. Carol Dwecková sa tejto téme tiež dlhodobo venuje a všetky poznatky, ktoré za desaťročia získala, zhrnula do knihy. Kniha Mindset - Psychológia úspechu predstavuje dva prístupy, ktoré



zásadne formuje náš pohľad na svet, na nás samých, na náš vývoj, na naše úspechy, neúspechy a výsledky.

Podstatou **rastového** myslenia je myšlienka, že prekážky a dokonca aj neúspechy sú príležitosťou na rozvoj, katalyzátorom, vďaka ktorému rastieme. Podľa výskumníka zo Stanfordu sa takmer každý aspekt nášho života dá zlepšiť prostredníctvom praxe a vytrvalosti.

myslia, že majú radi nové situácie a výzvy, pretože sa môžu naučiť nové zážitky a skúsenosti a zároveň si vyskúšať svoje schopnosti. Vítajú spätnú väzbu a konštruktívnu kritiku, pretože môže zdokonaľiť ich zručnosti alebo vedomosti.

Stúpenci **fixného** myslenia to vidia opačne a veria, že ľudské vlastnosti sú dané a nemožno ich zmeniť. Preto sa snažia vyhýbať ťažkým skúškam a nemajú. Myslí si, že je užitočné sa o niečo snažiť. Pokiaľ ide o výsledok, sú značne obmedzení predstavou, že ich schopnosti sú dané, takže nemajú veľký vplyv na zmenu situácie. Neúspech, a najmä kritika, pre nich nie je možnosťou, ale kvalifikáciou. Hovorí im, že oni sami nemajú dostatočne rozvinuté vedomosti alebo zručnosti, a môže ich dokonca povzbudiť k tomu, aby znížili latku.

Myslenie je prítomné v mnohých oblastiach nášho života a môže dokonca odrážať rôzne postoje. Môžeme si myslieť, že máme progresívny postoj v práci, ale to isté sa nedá povedať o našich vzťahoch. Nie je to isté, či vnímame veci ako zmeniteľné a či vidíme príležitosti na zlepšenie. Samozrejme, že sa to skladá z mnohých zložiek: našich raných skúseností, spätnej väzby z okolia, našich osobných skúseností a napríklad aj z toho, či sa nám dostalo podpory a uznania. Možno by stálo za to zamyslieť sa nad tým, ako nás to ovplyvňuje a ktorým oblastiam nášho života by prospelo, keby sme sa učili a denne praktizovali rozvojový prístup.

Vystupovanie na verejnosti a príprava

Strach z verejného vystúpenia možno tiež chápať ako druh spoločensky všeobecne známeho strachu, ktorý v závažných prípadoch spôsobuje, že ľudia chcú pred možnosťou verejného vystúpenia utiecť, a za ktorým sa skrýva, trochu zjednodušene povedané, strach zo zahanbenia alebo poníženia. Glosofóbia,



strach z verejného vystupovania je veľmi častá fóbia, ktorá postihuje až 75 % populácie. Niektorí ľudia pociťujú miernu úzkosť už len pri pomyslení na verejné vystúpenie, zatiaľ čo iní majú veľmi silné obavy a panické reakcie, keď sa stretnú s takouto úlohou. Dokonca aj medzi skúsenými hercami, divadelnými hercami a umelcami je úzkosť pred vystúpením bežná, ale závažné príznaky sú oveľa menej časté. S praxou, rutinou a trochou prípravy sa však dá naučiť mnoho zručností a techník, ktoré uľahčujú čeliť takejto výzve.

Úlohy mentora sú veľmi podobné verejnému vystúpeniu, a hoci je jeho činnosť oveľa interaktívnejšia ako bežné vystúpenie, predstúpiť pred veľké publikum môže byť ťažké. Bez ohľadu na to, odkiaľ pochádzate a aké máte predchádzajúce skúsenosti s podobnými situáciami, oplatí sa pripraviť a trénovať, pričom vám môže pomôcť nasledujúci zoznam.

- **Plánovanie** - Príprava spočíva predovšetkým v poznaní témy a zvažovaní súvisiacich problémov a dilem. Môžeme použiť zahrievacie otázky, na ktoré sa dá odpovedať napríklad ručne písanou otázkou, môžeme sa odvolávať na pocity, situácie, o ktorých sa treba rozhodnúť, alebo aj na pasáže typu páči sa mi - nepáči sa mi. Musíme vedieť zhrnúť, čo účastníci videli a my môžeme objasniť odkazy, ktoré poznajú, ale môžeme priniesť aj svoje vlastné príbehy, príbehy, ktoré sme počuli, alebo skúsenosti. Dôležité je uvedomiť si, že na to, aby sme publikum zahriali alebo aktivizovali, musíme často iniciovať a udržať záujem.
- **Cvičenie** - Pri príprave PPT alebo prezentácie je prirodzené, že si vopred precvičujete, aby ste si zmerali, ako dlho vám bude trvať povedať časť alebo celú prezentáciu. Zbierame príbehy, ktoré sprevádzajú údaje, alebo naopak, a zoradíme to, čo máme povedať, do uceleného poradia. Ako skúsenejší mentor teraz sa môžeme s väčšou istotou spoliehať na svoje predchádzajúce skúsenosti a znalosti, ale ako začiatok si musíme byť istí v rámci hlavnej témy a témy média uvedenej v návrhu.



- **Spojenie s publikom** - Našťastie existuje mnoho spôsobov, ako sa spojiť s publikom, a počúvaním jeho správania a reakcií môžete získať užitočnú spätnú väzbu. Je úplne prijateľné vtipkovať, rozprávať príbeh alebo spomenúť vlastnú angažovanosť v danej téme. Pomenovanie a prípadné zdôraznenie reakcií a emócií publika pomáha nielen nadviazať kontakt, ale aj udržiavať komunikáciu. Na pripomienky a názory sa môžeme odvolávať, konfrontovať ich alebo ich zhrnúť a otázky môžu byť tiež užitočné, keď chceli by sme ísť trochu hlbšie.
- **Vedomé sledovanie reči tela** - rovnako ako v predchádzajúcom odseku ide o reakcie publika, ako aj o vlastnú reč tela mentora. Napríklad pohyby, mimika, hlasové prejavy a gestikulácia rukami môžu posilniť to, čo sa hovorí, rovnako ako to môžu vyvrátiť. Mentor, ktorý je nehybný, tichý alebo sa vyhýba očnému kontaktu a hovorí monotónnym hlasom, pravdepodobne zistí, že nepočúvať ho, nespájať sa s ním. Pri príprave vám môže pomôcť štúdium vlastnej reči tela v zrkadle, ale môžete tiež požiadať priateľa alebo člena rodiny, aby vás počúval a sledoval reč vášho tela - alebo dokonca urobiť nahrávku, ktorú uvidíte len vy.
- **Pozitívne myslenie (ale nepreháňajte to)** - Veľmi pomáha, ak si veríte, ale zároveň sa nebijete a nenadáвате si za domnelé alebo skutočné nedostatky v príprave alebo schopnostiach. Pomôcť môžu aj afirmácie, tzv. mantry, ale nezľahčujte tie časti seba samého, ktoré je potrebné zlepšiť - je prirodzené chcieť sa zlepšiť a vyžaduje si to čas a úsilie. Nie všetko môže byť "dokonalé" hneď na začiatku a ani nemusí. Už tým, že sme sa pustili do takejto mentorskej úlohy, sme odvážnejší ako väčšina ostatných.
- **Zvládanie stresu, znižovanie úzkosti** - určite sme sa stretli s mnohými situáciami vyvolávajúcimi úzkosť alebo strach a našli sme na ne nejaké riešenie. Je dôležité, aby sme nedovolili našim obavám



snažíme sa ich ignorovať alebo predstierame, že neexistujú. Môžeme sa tým preťažovať a zvyčajne sa nám to vráti v tej najhoršej možnej chvíli - napríklad v najťažšom momente predstavenia.

S dychovými cvičeniami, výtlakami na diskusiu

"gule" alebo krátka masáž, rozhýbanie tela môže úspešne znížiť úzkosť, ale dôležité je venovať pozornosť aj svojim fyziologickým potrebám (spánok, jedlo, pitie). Na záver sa môžeme prechádzať po javisku alebo sále, vizualizovať pomocou vizualizačných cvičení

seba na javisku **alebo** reakcie publika a čo by sme urobili, keby sa to stalo.

- **Spätné sledovanie prednášky alebo prejavu** - Mnohí ľudia sa neradi pozerajú alebo počúvajú späť, ale oplatí sa vyvinúť iniciatívu a urobiť to, pretože z pozerania záznamu sa dá vyvodiť veľa ponaučení. Nie je to trest a je to čo najďalej od sebatrestania. hanba a posmech. Môžeme objaviť bežné chyby, dobré reakcie na ťažké situácie alebo poučenia z reči tela. Podstatné je, že je to príležitosť na rozvoj a každou minútou, ktorú s ním strávime, sa stávame skúsenejšími.

Moje skúsenosti

Predstavenia divadla Code Theatre ponúkajú možnosť dialógu a stretnutia s vtípnymi, bolestivými alebo známymi scénami v predstaveniach.

Na javisko vystupujú talentovaní mladí ľudia a dialógy, monológy, pohyby a hudba odhaľujú známy svet. Nielen ich svet, ale aj svet, v ktorom žijeme už roky. Rozpady vzťahov, digitálny sebaobraz, online šikanovanie, influenceri, videohry, generačné napätie a pikošky, to všetko je v inteligentných zariadeniach, príbehoch, sociálnych médiách, správach a videách ktoré sprevádzajú náš každodenný život.

Mentori nám dávajú príležitosť hovoriť o našich skúsenostiach. O pocitoch, príbehoch, s ktorými sme sa stretli alebo ktoré sme počuli. Pretože si môžeme byť istí, že každý z nás má **nejaký** príbeh a všetci sme nimi ovplyvnení, aj keď by sme najradšej mlčali alebo ich popierali. Ale spoločne, s malým mentorstvom.



môžeme cítiť, že nie sme sami - pretože nás počúvajú, rovnako ako my počúvame iných. A aj keď sa nenájde žiadne riešenie, je tu hodnota viacerých pohľadov, ktoré sa dajú využiť prostredníctvom rozhovoru a spoločne stráveného času, aby priniesli harmonickejší život a pocit, že - ďalší neblahý jav našej doby - osamelosť, tu sa nás netýka. Lebo kým budú existovať spoločenstvá, skupiny a zvedaví ľudia, bude o čom hovoriť a o čom sa deliť, o všetko, čo nás robí ľuďmi, s našimi chybami a cnosťami.

3: Katalin Baracsi Internetová právnička

Energizujúce hry 3

príbeh

Myšlienkou klasickej hry "zoznámenie sa" je rozdeliť účastníkov do skupín po 3-5 ľuďoch podľa ich počtu. Každá osoba má vymyslieť tri príbehy, ktoré sa k nej viažu. Dva z týchto troch príbehov musia byť pravdivé a **jeden nepravdivý**. Zvyšok skupiny musí uhádnuť, ktorý z nich nie je pravdivý. Po skončení sa každá skupina môže vo veľkých skupinách podeliť o to, kto počul, ktorý príbeh bol vzrušujúci, ktorý bolo ťažké uhádnuť a prečo.

Hastag, Like, Post

Je to hra v pohybe a kolotoči. Účastníci stoja vo veľkom kruhu a vykonávajú populárne pohyby zo sveta internetu. Keď si zapamätajú pohyby na slová, kruh sa stáva čoraz rýchlejšim. Každý, kto pokazí pohyb alebo zareaguje neskoro, je vyradený.

Hastag = zdvihnutie dvoch rúk do vzduchu a súčasná zmena smeru kruhu

Like = ak niekto vbehne do stredu kruhu, ostatní účastníci musia ukázať a povedať znak like

Post = ukázanie a vyslovenie dvoch rúk súčasne v strede prednej časti, vpravo alebo vľavo, podľa toho, z ktorej strany začínate kruh



Boom

Účastníci sa postavia do kruhu a začnú počítať od jednej. Namiesto slova bang sa používa slovo tri a akékoľvek číslo deliteľné tromi. Kto sa pomýli, je z kruhu vylúčený. Po každom vyradení sa začne počítanie odznova.

Masáž

Účastníci stoja v kruhu a masírujú chrbát osoby pred sebou, potom sa po niekoľkých minútach každý otočí o 180 stupňov a masíruje ďalšie rameno. Masáž sa môže rozšíriť aj na druhý chrbát, dôležité je opýtať sa, čo je pre nich príjemné.

V časti o mentoringu, ktorej sme sa venovali uprostred dňa, bolo jednoznačným cieľom zistiť, kto je mentor a aká je jeho úloha, a to nielen pomocou cvičení, ktoré vás majú naladiť, ale v konkrétnej podobe. Účastníkov som rozdelil do malých skupín a najprv som ich požiadal, aby napísali, čo im napadne, keď počujú slovo mentor. Po vyriešení problému v malých skupinách sa o získané informácie podelili vo veľkej skupine. Na záver cvičenia som ako školiť zhrnul spoločné body a v prípade potreby som ich doplnil a objasnil. Účastníci, vedomí si svojej úlohy mentora, strávili zvyšok popoludnia učením sa ďalších odborných úloh a osvedčených postupov, aby si rozšírili svoj mentorský súbor nástrojov.

Na záver dňa a školenia sa diskutovalo aj o kultúre spätnej väzby, pretože pre nich ako mentorov, vedúcich skupín, vlastníkov projektov je dôležité vedieť, aká práca bola vykonaná, ako sa dajú posilniť, ďalej rozvíjať ich existujúce metodické nástroje a vynechať nepotrebné veci. Keďže téma online sveta sa prelínala celým školením, bolo prirodzené, že sa predstavili aj online platformy, kde mohli anonymne, dlhšie, kratšie poskytovať spätnú väzbu na svoju prácu.



divadelné vzdelávanie a internet

Divadelné vzdelávanie a internet sú na prvý pohľad dva veľmi odlišné pojmy. Čo majú spoločné divadlo, ktoré má tisícročnú tradíciu, a internet, najväčší výdobytok nových technológií? Odpoveď je veľmi jednoduchá, veľa.

Prostredníctvom herectva ľudia ukazujú a odovzdávajú projekcie histórie, svoje vlastné životy, obavy, boje, úspechy a túžby z generácie na generáciu. Od svojho vzniku slúžila dráma aj na terapeutické účely, umožňovala ľuďom prežívať, spracovávať a reflektovať udalosti okolitého sveta. Vo svete internetu, prostredníctvom sociálnych sietí, sa tiež pohybujeme presne po takýchto cestách. Naše príspevky sú momentkami nálad. Svoju popularitu meriame počtom lajkov a sledovateľov, ktorých máme, a môže byť celkom euforické počuť slová

tón upozornenia v telefóne. Ľudí však rovnako rozruší, keď o ňom niekto píše zraňujúce, urážlivé veci, robí si z neho srandu alebo o ňom jednoducho hovorí. Internet je veľké javisko, na ktorom každý vždy hrá svoju úlohu. V tradičnom herectve sú situácie prehľadnejšie a aj pri jemnejšej charakteristike postáv si môžeme byť istí, že dobro zvíťazí. V labyrinte webu je však výsledok menej jednoznačný, s nečakanými zvratmi a vetrom tragédie, ktorý vane vo vetre. vo vzduchu.

Vo svojej práci v oblasti digitálnej mediálnej gramotnosti, ktorá trvá už viac ako desať rokov, sa snažím čo najviac priblížiť deťom, mladým ľuďom a zainteresovaným dospelým túto digitálnu etapu a dodať im sebavedomie, aby z digitálnych situácií vychádzali so zdravým myslením a vedomosťami, bez skutočných zranení. Počas mojich interaktívnych stretnutí Vždy hľadám kreatívne spôsoby, ako ju sprístupniť a Chceme, aby všetko, čo poskytnem svojmu publiku, bolo zážitkové. Pri riešení kyberšikany a iných nepríjemných, zlých skúseností online musím byť veľmi citlivý. Nemôžete začať in media res, pretože to publikum len uzamkne a nebude sa aktívne podieľať na na zasadnutí, školení alebo dokonca mať odvahu klásť otázky. Dobre pripravená hra a mediálna výchova obohatená o nástroje na predbežné



informácie, je oveľa jednoduchšie o nich hovoriť. Ale čo potom, ak v tejto otázke nie je potrebné mobilizovať homogénnu skupinu ľudí, ktorí sa navzájom poznajú. Odpoveďou je divadelné vzdelávanie.

Pred niekoľkými rokmi som sa na odbornom fóre stretol s profesionálnym vedením divadla **Code Theatre** a hneď ma zaujalo, že v našej krajine existuje skupina "amatérskych" hercov, ktorí objavujú svet internetu. ako tému, aby sa diváci zamysleli nad svojou vlastnou hrou. Nemohol som sa dočkať, až uvidím ich hru na vlastné oči. Osobné stretnutie s nimi na mňa urobilo veľký dojem. S hravou ľahkosťou prepínali medzi internetovým stalkingom alebo online zoznámením s veľmi sviežim a **súčasným jazykom**, pričom ukázali hĺbku a výšku každého z nich. Dokonca aj tí v hľadisku presne pochopili a precítili, o čom hra je, pretože boli aj pre nich známe situácie. Napriek tomu sa nemuseli báť, že by ich niekto v postave spoznal, pretože aj herci im poskytovali akúsi imunitu. A otázky na báze Kahootu, ktoré prerušovali predstavenie, vtiahli divákov do hry s tým správnym pocitom j. V anonymnom formáte mohol každý povedať, aký má vzťah k videnej hre.

A naše premýšľanie a spolupráca s tímom boli len začiatkom. Tím Divadla kódu sa rozhodol posunúť na vyššiu úroveň a do prezentácie popri interaktívnych otázkach zapojiť aj odborníkov. Po potlesku sa začne až 30-minútové stretnutie s odborníkmi, v ktorom sa budú **klásť otázky a odpovede**. Po mojej prvej skúsenosti ako diváka som si na ďalšom sedení mohol sadnúť pred publikum ako expert, a to s Gergő Villányiovou, psychologičkou z spoločnosti konzultanta. Naša dvojica sa odvtedy dobre dopĺňa.

Ako vnímam silu divadelného vzdelávania? V zobrazovaní skutočných životných situácií s odstupom, kde sa každý z divákov **môže vžiť do** akejkoľvek úlohy bez toho, aby ho niekto súdil. Vytvára možnosť osvetliť aktuálny prípad odkazom na scény z **právneho alebo psychologického** hľadiska, vyvolať diskusiu, položiť ďalšie otázky, skrátka prinútiť divákov premýšľať.

Aj pre mňa je táto "práca" veľmi rôznorodá, pretože tak ako v skutočnom divadle, ani tu nie sú dvaja diváci rovnakí. A požiadavky na scénu **a** kostýmy v hre nám umožňujú meniť miesto. Okrem otázok Kahoot pomáha zapojiť publikum aj anonymná schránka na otázky (skutočné aj virtuálne). Počas rozhovoru po predstavení sa vždy objavajú správy, ale nikdy nerobíme ten istý stand-up dvakrát.



môžeme vystupovať s Gergő Villányim. Už som poznal predstavenie, takže keď som bol ako diváka ma viac zaujímajú reakcie publika. Rád buď vopred oznámim tímu divadla Code, že **môžete byť** s nami, porozprávať sa po predstavení alebo sa jednoducho po potlesku zastaviť vo vestibule. Obe možnosti majú svoje výzvy. Podľa mojich skúseností sú ľudia stále prekvapení, keď divadelné predstavenia sú také interaktívne, že niekto chce poznať váš názor, že sa môžete porozprávať s **profesionálom** bez toho, aby ste boli viazaní, že neexistujú žiadne hlúpe otázky a že samotné predstavenie je obohatené každou pripomienkou. Počas rozhovorov, ktoré prebiehajú počas predstavenia, je najťažšie zbúrať múr, ktorý bol postavený počas hry, teda postaviť diváka do pozície. Pretože keď máte pred sebou publikum zložené z dospelých, mladých ľudí alebo konkrétnej triedy študentov, je ťažké tvrdohlavo a zložia sľub mlčania, je na nás, aby sme sa s nimi dokázali rozprávať. Užitočná je otvorená otázka a úvod alebo názor na konkrétnu scénu. Vždy prelomia ľady. Mám rád aj zmiešané publikum, pretože umožňuje ľuďom rôzneho veku lepšie sa spoznať. Sedenie s **otázkami a odpoveďami** môže viesť napríklad jeden z režisérov divadla Code Theatre, herca, položte nám otázky alebo sa pripojte k hercom či samotným profesionálom, ktorí budú viesť diskusiu. Dôležité je, aby sme vždy dokázali reagovať na potreby divákov a odvážili sa byť flexibilní pri našej javiskovej hre.

Ja sama sa z týchto rozhovorov veľa naučím a vždy ma poteší, keď sa počas jedného z týchto stretnutí vyskytne aha zážitok alebo keď niekto požiadajú o pomoc alebo si uvedomí, že je zneužívaný. V neustále a rýchlo sa meniacom svete internetu môže mať klasický nástroj, akým je divadlo, obrovský úspech. Som hrdý na to, že môžem byť súčasťou tohto procesu vytvárania hodnôt prostredníctvom svojich odborných znalostí.

v práci.

Nižšie sú fotografie z tréningu, ktoré **doplňajú** obrázok, ktorý som načrtol predtým.



STAGE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2020 - 1 - HU01 - KA227 - YOU - 094091



STAGE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2020 - 1 - HU01 - KA227 - YOU - 094091

19









STAGE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

2020 - 1 - HU01 - KA227 - YOU - 094091