

**Prípad č. 1: Spätná väzba**

Tvoja kamarát uverejnil na Instagrame video, kde spieva – no ten spev nie je najlepší. Pod videom sa začali objavovať komentáre s negatívnym hodnotením, a ty vieš, že mu to ublíži. No na druhú stranu sa nemôžeš tváriť, že spieva dobre. Ako mu dáš spätnú väzbu na pridané video s rešpektom?

**Prípad č. 2: Spätná väzba**

Predstav si, že si porotca v spevákovej show. Na pódium príde súťažiaci, ktorému kamaráti, či rodina povedali, že vie úžasne spievať – on im teda uveril a nakoniec sa prihlásil a je tu. Zaspieval, no kto má aspoň trochu dobrý sluch tak počuje, že to znelo zle. Ty ho máš ako porotca teraz ohodnotiť a klamať mu nechceš, no taktiež mu nechceš klamať. Čo mu povieš?

**Prípad č. 3: Mám iný názor, čo s tým?**

Sleduješ instagramový page svojej obľúbenej blogerky, ako každý iný deň. Dnes práve pridala pár fotiek s oblečením, ktoré ale nebolo značkové. Všimneš si niekoľko zhadzujúcich komentárov pod príspevkom, ktoré reagujú na to, že je nechutné to, že blogerka pridala fotky s neznačkovým oblečením. Ty s tým nesúhlasíš a chceš vyjadriť svoj názor a zastáť sa svojej obľúbenej blogerky – ako zareaguješ?

**Prípad č. 4: Mám iný názor, čo s tým?**

Máš dve kamarátky – jedna preferuje značkové oblečenia a druhá zase neznačkové. Obidve majú svoj štýl a obliekajú sa pekne, no každá preferuje iné. Minule sa na svojom obliekaní pochytili – vyčítali si, že neznačkové oblečenie nosia len chudobní a značkové len zazobaní (nechutne bohatý). Bola to veľká hádka a teraz sa spolu nerozprávajú.

Ty ich chceš udobriť – zavolala si si ich k sebe a teraz je na tebe, aby si konala. Čo im povieš?

**Prípad č. 5: Môj kamarát**

Tvoj kamarát ti už niekoľko týždňov rozpráva o svojich problémoch, ktoré ale nijako nechce riešiť, len o tom hovorí. Je to tvoja blízka osoba a máš ho veľmi rád, ale po všetkých tých rozhovoroch už potrebuješ oddych. Už to proste ďalej nevládzeš počúvať. Ako mu to povieš s rešpektom, teda tak, aby si sa ho nedotkol, neublížil mu, ale zároveň citlivo dal najavo, že potrebuješ pauzu a priestor pre seba?

**Prípad č. 6 : Generačný dialóg – mladí sú nevďační a neslušní**

Starší pán pridal príspevok na Facebook, ktorý sa týkal vzdelávania. Vysvetľoval v ňom, aké to v jeho mladosti bolo náročné a opisoval, ako si žiaci nikdy nedovolili učiteľom odporovať – narážal tým na dnešnú mládež, ktorá vraj nemá žiadne zábrany, žiadnu úctu a žiaden rešpekt. Tebe sa to nepáči a nesúhlasíš s tým, keďže si súčasťou tejto “dnešnej mládeže” a takto sa tvoji rovesníci nesprávajú. Preto ho chceš uviesť na správnu mieru, čo mu napíšeš?

**Prípad č. 7 : Generačný dialóg – mladí sú nevďační a neslušní**

Si spolu so spolužiakmi na školskom výlete a cestujete v autobuse mestskej hromadnej dopravy. Do autobusu nastúpila staršia pani. Žiaci, čo v autobuse cestovali na výlet mali vedľa seba na sedačke položenú tašku. Väčšina z nich taktiež mala v ušiach slúchadlá a pozerali sa von oknom a nevníkala dianie v autobuse. Ty si tiež mal tašku vedľa seba. Ako sa staršia pani ťažko prechádzala autobusom a rozčuľovala sa, že si ju nikto nevšimol, tak si začala hundrať, ako sú mladí ľudia hrozní. Ako prechádzala okolo teba, ty si si tašku zobral a položil na kolená, aby si mohla sadnúť. Sadla si a stále nahlas komentovala a rozčuľovala sa ďalej. Tebe sa jej názor nepáči a chceš ju uviesť na správnu mieru a pripomenúť jej, že keby sa pekne opýtala, určite by ju tvoji spolužiaci pustil si sadnúť. Ako jej to povieš s rešpektom?

**Prípad č. 8: Komunikácia s učiteľom**

Si aktívny mladý študent, ktorý má veľa mimoškolských aktivít, veľa cestuje a venuje sa vzdelávaniu tak ako v škole, rovnako aj v mimoškolskom prostredí. No napriek tomu, že sa snažíš, tak vymeškávaš veľa hodín v škole, čo vedie k tomu, že si musíš nejaké písomky dopisovať.

Si po dva a pol týždni v škole a potrebuješ si dohodnúť termíny dopísania týchto písomiek. Zaklopeš jednej zo svojich učiteliek na dvere, ktorá ti rázne otvorí a bez pozdravenia hovorí “Počúvam!” Ty sa jej pekne pozdravíš a vysvetlíš jej o čo ide a prečo si za ňou prišiel. Už pri prvých vetách vidíš ako jej hnev stúpa a tvoj začína tiež. Keďže si zvolil milý prístup, trvá ti trochu dlhšie kým sa dostaneš k veci. Učiteľka ťa zrazu preruší: “Budeš taký láskavý a už mi konečne povieš o čo ti ide a čo odo mňa chceš?” Teba to prekvapí, no stále sa držíš. Keď si jej teda konečne vysvetlil, o čo ti ide a prečo si za ňou prišiel. Jej reakcia vôbec nie je milá a v odpovedi ťa veľmi uráža aj napriek tomu, že na to nemá dôvod. Vysvetľuje ti, že je absolútne neprijateľné, že vymeškávaš školu kvôli hlúpostiam a neverí ti, že sa dá vzdelávať niekde inde, keď nie v škole. Ty si už tiež nahneváný, no stále sa držíš. Chceš jej vysvetliť, že jej správanie voči tebe sa ti zdá prehnané a že si zaslúžiš jednanie s rešpektom. Ako jej to povieš?

**Prípad č. 9: Žiak dostal horšie známky a rodičia sa na neho hnevajú a kritizujú ho**

Peter mal vždy vynikajúce známky, no tento polrok sa mu začalo dariť horšie. Jeho rodičia sú veľmi prísni a vždy od neho očakávajú perfektné výsledky. Keď Peter dostal svoje známky za 1. polrok, zistil, že sa mu darilo horšie ako predtým. Jeho rodičia boli veľmi nahnevaní a kritizovali ho za jeho zlyhanie. Hovorili mu, že je lenivý a nechce sa mu učiť, a že si nemôžu dovoliť platiť za jeho vzdelanie, ak nebudú vidieť lepšie výsledky.

Peter sa cítil zraniteľný a bezmocný. Myslel si, že svojich rodičov zklamal, a nevedel, ako sa má brániť pred ich kritikou. Ako by si Petrovým rodičom vysvetlil, že známky nedefinujú osobu a je možné, že ich syn si môže niečím prechádzať alebo sa môže kvôli nim cítiť pod tlakom?

**Prípad č. 10: Projekt s novou spolužiačkou**

Bol to klasický deň v škole na biológii. Prišla pani učiteľka. Keď sa Adam dozvedel, že bude musieť spolu s novou spolužiačkou, Katarínou, pracovať na projekte, bol zvedavý, aká je. No keď sa prvýkrát stretli, Katarína bola odmeraná a chladná, a Adam mal pocit, že sa na neho zazerá. Keď sa začali učiť, Adam zistil, že Katarína je veľmi kritická a neprajná k jeho nápadom a názorom. Adam sa cítil pod tlakom a nevedel, ako sa má s takouto osobou vysporiadať. Ako by si pomohol Adamovi vysporiadať sa s Katarínou?

**Prípad č. 11: Šikana v triede**

Jano bol vždy jedným z najvyšších chlapcov v triede a mal mierne kudrnaté vlasy, ktoré si nenechal strihať na kratšie. Jeho spolužiaci sa mu často smiali a robili si z neho srandu kvôli jeho vzhľadu. Často ho nazývali neslušnými prezývkami a podobne. Jano sa cítil ponížovaný a zraňovaný, no nevedel, ako reagovať. Postupne si uvedomil, že musí mať sebavedomie a byť schopný brániť sa proti šikanovaniu a neúctivému správaniu. Rozhodol sa preto hovoriť so svojimi spolužiakmi otvorene a rešpektujúco, a vyjadrovať, ako sa cíti, keď sa naňho takto správajú. Ako by si pomohol Janovi otvoriť rešpektujúcu konverzáciu s jeho spolužiakmi tak, aby im dal najavo to, že to čo robia je zraňujúce?

**Prípad č. 12: Konflikt s najlepším kamarátom**

Jurko a Miško sú najlepší kamaráti už od detstva, ale v poslednej dobe sa často hádajú. Počas prestávky sa Jurko sťažuje ostatným kamarátom, že Miško je arogantný egoista a nikdy ho nepočúva. Ostatní ho podporujú a pridávajú sa do rozhovoru. Keď sa Miško dozvie, čo Jurko hovoril o ňom, veľmi sa naštvie a začne ho kritizovať a urážať v spoločnej triednej skupine. Jurko sa cíti zranený a nevie, ako má na to reagovať. Ako by si poradil Jurkovi reagovať na túto situáciu a pomohol mu vyjadriť sa v spoločnej skupine voči urážkam od Miška?

**Prípad č. 13: Školský výlet**

Dnes na triednickej hodine sa žiaci rozprávajú o tom, ako budú tráviť nadchádzajúci víkend. Väčšina študentov chce ísť na výlet – na vyhliadkovú vežu. Ale Sára má strach z výšok a radšej by sa zúčastnila nejakej inej aktivity. Keď to povie nahlas, ostatní sa začnú smiať a hovoriť, že je to slaboch a bojí sa každého tieňa. Katarína sa cíti veľmi zle a nevie, ako by mala na to reagovať. Skús sa vcítiť do situácie Sáry a pomôž sa jej vyjadriť k spolužiakom s použitím rešpektujúcej komunikácie.

**Prípad č. 14: Hodnotenie od učiteľa**

Je streda – deň kedy máte chémiu. Takto pred týždňom ste písali test a ty si sa nad učebnicou trápil niekoľko hodín a máš veľký stres z hodnotenia. Tvoj kamarát, Jakub, na druhú stranu sa na test až tak nepripravoval a cíti sa veľmi v pohode, aj keby podľa teba nemal. Teraz prišiel ten okamih – učiteľ rozdáva oznámkované písomky. Dostal si od učiteľa nižšie hodnotenie, ako si očakával, a nechápeš, prečo. Máš pocit, že ti učiteľ nevenoval dostatočnú pozornosť a nespravodlivo ťa hodnotí. Tvoj kamarát, Jakub, ktorý nepracoval toľko ako ty, dostal čistú 1 a mal písomku bez chyby, zatiaľ čo ty máš 3. Cítiš sa frustrovaný a máš pocit, že učiteľ je na tebe zasadený a nehodnotí spravodlivo tvoju odvedenú prácu. Si veľmi nahnevaný a chceš po hodine postaviť tvárou v tvár s učiteľom a presvedčiť ho, že si zaslúžiš lepšie ohodnotenie – čo mu povieš?

**Prípad č. 15: Nový súrodenec**

Lucia je najstaršia dcéra v rodine a práve sa jej narodil súrodenec. Je to úžasný moment a každý sa teší na okamih, keď príde Luckin novorodený brat s maminou domov. Prešlo pár dní a Lucia si všíma, že je jej venovanej oveľa menej pozornosti – menej lásky od rodičov. Cíti sa byť zanedbaná a nevie ako to povedať rodičom tak, aby ich nezranila, keďže vie, že staranie sa o novorodeniatko je náročné. Jej rodičia si na ňu ledva nájdu čas a to prehľbuje v Lucii pocit osamelosti, ktorý prechádza do hnevu. Ako by si pomohol Lucii otvoriť takúto konverzáciu a vyjadriť jej emócie rodičom?

**Prípad č. 16: Študent z Japonska**

Martin sa stretol so študentom z Japonska, ktorého meno je Samuru. Samuru sa práve presťahoval na Slovensko a začal chodiť do Martinovej školy. Hoci bol Martin zvedavý na nového spolužiaka a na japonskú kultúru, zdalo sa mu nesmierne obtiažné vychádzať s ním. Samuru totiž striktne dodržiaval japonské zvyky a kultúrne normy, ktoré boli pre Martina úplne nové a nezvyčajné. Napríklad, keď Martin ponúkol Samurovi žuvačku, ten ju odmietol s nevôľou, pretože v japonskej kultúre je nevhodné žuvať pred inými ľuďmi. Martin sa cítil nieisto a nervózne, pretože sa neustále obával, že urobí niečo zle. Ako by si pomohol komunikovať Martinovi tieto problémy tak, aby to Samuro pochopil?

**Prípad č. 17: Pomoc od učiteľa**

Peter sa už dlhšie snaží pochopiť matematiku, ale stále má s ňou problémy. Čítal učebnice, pozeral videá a snažil sa riešiť úlohy, ale stále sa mu nedarí. Cíti sa zúfalý a nevie, ako ďalej. Jedného dňa sa rozhodne, že sa obráti na učiteľa o pomoc. Po hodine sa stretne so svojimi spolužiakmi a oni sa ho začnú vypytovať, prečo bol učiteľovi a či sa mu nedarí riešiť úlohy. Peter sa cíti trápne a nespelo odpovie, že sa chcel len poradiť, pretože sa mu zdá, že na tom stále nevie dostatočne dobre. Spolužiaci sa mu vysmievajú a pýtajú sa, či to ešte nevie ani po toľkých lekciách. Peter sa cíti zahanbene a zraniteľne. Teraz nevie, či má pokračovať v žiadaní si o pomoc, aby prekonal svoje ťažkosti s matematikou, alebo sa stiahne a pokúsi sa to zvládnuť sám, aby ho ostatní neoznačovali ako slabocha alebo zbabeleca. Musí sa rozhodnúť, ako postupovať v takejto situácii. On sa rozhodol vydať sa smerom zvládnutia matematiky bez pomoci učiteľa, pretože nechcel byť označovaný za zbabelca a nemožného slabocha. Predstav si, že si prizierajúca sa osoba, ktoré chce zasiahnuť. Ako by si zasiahol s využitím rešpektujúcej komunikácie?

**Prípad č. 18: Otvorená diskusia počas hodiny v triede**

Martin sa zúčastňuje diskusie v triede a chce predstaviť svoj názor na dané téma, no každýmkrát, keď sa snaží niečo povedať, jeden z jeho spolužiakov ho preruší a odvedie pozornosť ostatných na seba. Martin sa cíti frustrovaný a nedocenený, pretože mu nedávajú dostatočnú pozornosť na to, aby sa mohol vyjadriť. Martin by rád zareagoval a zobral si slovo a chcel by to spraviť slušne. Ako by si mu to radil spraviť?

**Prípad č. 19: Spolužiaci Peter a Marek**

Marek a Peter sú spolužiaci na strednej škole. Marek je zanietený futbalový fanúšik a rád o tom hovorí s kamarátmi aj v triede. Peter je však viac zameraný na hudbu a futbal ho veľmi nezaujíma. Jedného dňa sa Marek začal rozprávať o zápase, ktorý sa konal minulý víkend a zdôrazňoval, ako dôležitý bol tento zápas pre jeho obľúbený tím. Peter sa Marekovým rozprávaním nevenoval pozornosť a začal si hrať na telefóne. Marek to videl a prišlo mu to veľmi nezdvorilé, pretože on vždy počúva Petra keď rozpráva o hudbe a hudobnom priemysle. Ako by si poradil Marekovi vyriešiť túto situáciu?

**Prípad č. 20: Katarína a Lucia na obede**

Katarína je veľmi zdvorilá žiačka a v škole a snaží sa byť priateľská voči všetkým spolužiakom, zatiaľ čo Lucia je tichá a rezervovaná. Počas jednej prestávky Katarína a Lucia sedeli vedľa seba v školskej jedálni. Katarína sa snažila s Luciou rozprávať a opýtať sa jej, ako sa má a čo sa u nej deje. Lucia jej však neodpovedala a sústredila sa na to, čo má na tanieri. Katarína sa pokúsila znova s Luciou rozprávať, tentoraz sa však Lucia zdvihla a povedala: "Prepáč mi, že ti to hovorím, ale tvoja snaha byť každému priateľská mi príde falošná a vypočítavá. Ja osobne nechcem mať nič s niekým, kto si myslí, že musí byť kamarátom so všetkými. Prosím, neotravuj ma a neobťažuj ma s tvojimi priateľskými rečičkami." Katarína sa cítila dotknutá a zranená Luciinými slovami. Aj keď sa snažila byť príjemná a priateľská, cítila sa, ako keby ju niekto napadol. Zistila, že Lucia ju nerešpektuje a jej slová ju urážajú. Príde ti Luciina odpoveď v poriadku? Pokiaľ nie – ako by si ju pozmenil? Pokiaľ áno – prečo?