



# Metodika pre zamestnancov

# 2



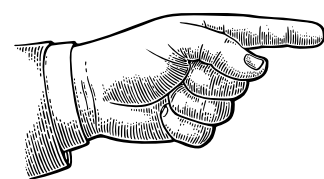
Je veľmi dôležité uvedomiť si, že úloha učiteľa či vychovávateľa nespočíva iba v prednášaní a odovzdávaní múdrosti zhora nadol. Skutočná zmena sa začína tam, kde sme ochotní zastaviť sa a načúvať. Nie iba slovám, ale aj mlčaniu. Keď sa naučíme načúvať tichu žiakov, zistíme, že dokáže prezradiť viac než tisíc slov. Môže byť volaním o pomoc, prejavom zranenia, ale aj tichým odporom voči nespravodlivosti, neprijatiu či vylúčeniu.

Citlivé načúvanie tomu, čo žiaci nevyslovia nahlas, otvára dvere k pochopeniu ich skutočných potrieb a emócií. Ak sme vnímaví na ticho v triede, dokážeme rozpoznať aj tie najnenápadnejšie signály smútku, úzkosti či túžby byť prijatý.

Keď naozaj porozumieme, môžeme začať meniť veci. Nie direktívami, ale malými, každodennými rozhovormi, ktoré učia žiakov, že aj ich hlas má hodnotu. Počúvanie je prejavom úcty a dôvery. Dá žiakom pocit, že ich názor má váhu, a ukazuje im, že v škole nie sú len pasívnymi prijímateľmi informácií, ale aktívnymi tvorcami bezpečného a spravodlivého prostredia.

Ten, kto načúva, má väčšiu šancu nielen dozvedieť sa, ale aj zachytiť to nevyslovené. Takéto načúvanie nám umožňuje spoznať žiakov takých, akí naozaj sú. Vďaka nemu získavame odvahu stáť pri nich, obhajovať ich potreby a budovať prostredie, ktoré je naozaj inkluzívne.

**A práve to je najväčší úspech desegregácie. Nie čísla, poučky a štatistiky, ale pocit, že každý žiak je vypočutý a prijatý bez ohľadu na jeho pôvod, jazyk, vierovyznanie, farbu pleti, zdravotné znevýhodnenie či sociálne zázemie.**



**Deti z vylúčeného prostredia nepotrebujú lútosť. Potrebujú šancu. Aj keď sú z nich už žiaci. Načúvajme a budme následne spoločne hlasom tých, ktorých je často najťažšie počuť, lebo tam, kde je ticho vypočuté, začína skutočné začlenenie.**

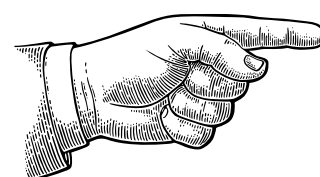


Pravdepodobne ste už aj vy zažili takýto obraz. Žiak so sklopenými očami, ticho, ktoré kričí hlasnejšie než slová. Alebo výbuch zlosti, ktorý je iba maskou bezmocnosti. V takej chvíli často vnímame tieto prejavy osobne, cítime únavu a frustráciu. No čo ak sú tieto emócie len zrkadlom vnútorného prežívania žiaka? Čo ak sú iba signálom, ktorý volá po bezpečí, porozumení a po skutočne inkluzívnom prostredí?

Proces desegregácie nás všetkých, žiakov aj dospelých, konfrontuje s hranicami a strachmi. Pre mnohých je to krok mimo zónu komfortu, skúška empatie a odvahy priznať si vlastné predsudky. Byť učiteľom v triede znamená nielen viesť, ale aj nechať sa viesť emóciami žiakov. Znamená to mať ochotu zastaviť sa, vnímať a pochopiť, čo naozaj potrebujú. Niekedy je to len jednoduché uistenie: „Vidím, že ťa to trápi. Je v poriadku mať obavy. Môžeš byť sám sebou.“

**A práve toto je základom efektívnej komunikácie. Autentický záujem, ktorý sa neprejavuje iba v slovách, ale v postoji a v ochote vytvárať priestor, kde nikto nie je zahanbený za to, čo prežíva. Skutočne inkluzívne prostredie nezačína na papieri. Začína sa v každodennom zrkadlení emócií, v schopnosti načúvať aj tomu, čo nie je vyslovené, a v odvahe prijať žiaka takého, aký je. Aj s jeho neistotou, inakosťou či zraniteľnosťou.**

Inkluzívne prostredie nevzniká zo dňa na deň. Je to trpezlivá a systematická práca, v ktorej sa učíme navzájom rešpektovať, prijímať rozdiely a objavovať silu spoločnej cesty. Tu sa rodí dôvera. Dôvera, ktorá vzniká vtedy, keď žiaci cítia, že sa nemusia hanbiť za svoju odlišnosť, za slabšie chvíle či neistotu. Dôvera, ktorá vzniká vtedy, keď vidia, že učiteľ alebo vychovávateľ načúva aj vtedy, keď sú ticho. Inkluzívne prostredie nie je luxus. Je to základná podmienka zdravého vývinu každého žiaka a pilier spravodlivého a moderného vzdelávania, bez ohľadu na pôvod, jazyk, vierovyznanie, farbu pleti, zdravotné znevýhodnenie či sociálne zázemie.



**A možno práve tu začína skutočná zmena. Odvaha zostať, keď by bolo ľahšie odísť, ochota načúvať, keď je jednoduchšie prehliadnuť. To je inkluzívne prostredie v praxi.**

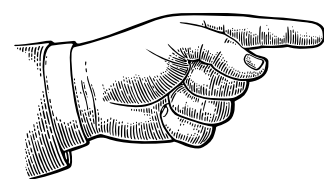


Predstavte si triedu, ktorá je na prvý pohľad len obyčajnou miestnosťou plnou žiakov. No ak sa zadívate pozornejšie, zistíte, že za každým pohľadom, úsmevom či mlčaním sa ukrýva jedinečný príbeh. Nie každý žiak mal rovnaký štart. Niektorí vyrastali v prostredí, kde bola láska a istota samozrejmosťou, kde večer doma čakala rozprávka a raňajky nikdy nechýbali na stole. Iní však takúto oporu nedostali. Ich detstvo je poznačené starosťami o prežitie, neustálym bojom rodičov o prácu, jedlo či strechu nad hlavou. V takých podmienkach sa na snívanie, rozvoj talentov či účasť na školských aktivitách často nenájde priestor ani sila. Každý žiak teda vstupuje do školy s iným príbehom a s odlišnými podmienkami, ktoré formujú jeho možnosti. A práve tu začína úloha učiteľa a vychovávateľa. a síce vytvoriť prostredie, v ktorom nie je rozhodujúce, odkiaľ žiak prichádza, ale to, aký potenciál v sebe nesie.

Možno preto sú niektorí žiaci tichí, stiahnutí, niekedy nepozorní či podráždení. Pretože nesú na pleciah bremeno, ktoré si mnohí z nás ani nevieme predstaviť. Je ľahké hodnotiť, kto je "snaživý" a kto nie, kto má "potenciál" a kto zaostáva. Ale ak dokážeme vidieť za ich správanie, ak si pripustíme, že za každým žiakom stojí iný príbeh, nádejám sa, že dokážeme byť spravodlivejší a citlivejší v našom prístupe.

A práve v tomto priestore vzniká naša najväčšia úloha: nehľadať, čo žiakov rozdeľuje, ale vytrvalo hľadať to, čo ich môže spájať. Hľadať mosty medzi svetmi, ktoré sa na prvý pohľad nikdy nemali stretnúť.

Úlohou školy, učiteľov, vychovávateľov, ale aj spoločnosti by preto nemalo byť len merať výkon, ale predovšetkým hľadať spôsob, ako pomôcť žiakom, ktorí vyrastajú v náročných podmienkach, prežiť a rozvinúť svoj jedinečný potenciál. Pretože aj žiaci, ktorých rodičia momentálne riešia len základné potreby, si zaslúžia príležitosť zažiť, že môžu patriť, rásť a raz sa odvážiť snívať, bez ohľadu na pôvod, jazyk, vierovyznanie, farbu pleti, zdravotné znevýhodnenie či sociálne zázemie.



**„Mosty, nie múry“ je výzva k ľudskosti. V kontexte segregácie nás nabáda k tomu, aby sme boli aktívnymi tvorcami priestoru, kde môže každý človek dôstojne žiť, patriť a prispievať. Nie napriek svojim odlišnostiam, ale práve vďaka nim.**



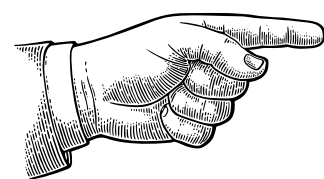
Nulová tolerancia segregácie vo vzdelávaní na Slovensku znamená, že žiadna forma diskriminácie ani oddeleného zaobchádzania so žiakmi na základe etnického pôvodu, sociálneho zázemia či zdravotného stavu nie je prípustná. Školy sú povinné dodržiavať Štandardy zákazu segregácie, ktoré stanovuje Ministerstvo školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky.

V praxi nulová tolerancia znamená, že nesmieme prehliadnuť ani tiché volanie o prijatie, že nedovolíme, aby čo i len jeden žiak pocítil, že je menej. Predstavuje záväzok neuspokojiť sa s jednoduchou vetou „taký je život“, ale hľadať spôsoby, ako každému žiakovi vytvoriť priestor, kde zažije, že je dôležitý, hodnotný a súčasťou celku. Áno, táto cesta je náročná a často vedie proti prúdu zaužívaných zvykov či stereotypov. No práve v odvahe ísť proti prúdu spočíva sila školy, ktorá je skutočne inkluzívna a spravodlivá.

Nie je to len práca, je to naša spoločná zodpovednosť.

Nulová tolerancia k segregácii je rozhodnutím, ktoré si vyžaduje odvalu. Znamená to postaviť sa aj voči vlastným predsudkom, priznať si, že aj my môžeme niekedy zlyhať, a zároveň byť ochotní každý deň začať znova. Je to cesta láskavosti, trpezlivosti, dôslednosti, ale hlavne vnútornej čestnosti a otvorenosti.

Ak chceme, aby škola bola miestom, kde každý žiak cíti, že môže rásť, snívať a byť sám sebou, musíme byť tými, ktorí si nedajú pokoj, kým v triede definitívne nezvíťazí prijatie a dôvera nad akoukoľvek formou diskriminácie alebo oddeleného zaobchádzania so žiakmi na základe etnického, sociálneho či zdravotného pôvodu. Každý žiak, ktorého necháme stáť bokom, si v srdci odnáša pocit, že nemá cenu. Každý žiak, ktorý v triede necíti bezpečie a prijatie, odchádza domov so zranením, ktoré si často nesie celý život. Naopak, každý deň, keď mu dáme najavo, že jeho hlas má význam, že má právo byť videný a počutý, je dňom, keď meníme svet k lepšiemu, bez ohľadu na jeho pôvod, jazyk, vierovyznanie, farbu pleti, zdravotné znevýhodnenie či sociálne zázemie.



**Ak chceme tvoriť školské prostredie 21. storočia, musíme najskôr zabezpečiť, aby v ňom nezostal ani jediný žiak uväznený v podmienkach 20. storočia. Žiak, ktorý je odsunutý na okraj, umlčaný alebo zabudnutý, nemôže naplno rozvinúť svoj potenciál. Skutočne moderná škola je preto taká, kde nikto nezostáva v tieni a kde každý dostáva príležitosť rásť, byť vypočutý a prijatý.**



## Môj príbeh, tvoja otázka

**Cieľ:** Rozvoj vzájomného porozumenia, aktívneho načúvania a empatie.

**Postup:** Každý žiak dostane krátky čas (napríklad 2 minúty), aby porozprával jednoduchý príbeh o sebe. Môže spomenúť, čo má rád, čo je pre neho dôležité alebo aký zážitok si najviac pamätá. Počas rozprávania ostatní nerušia a sústredene počúvajú. Po skončení má vybraný žiak možnosť položiť rozprávajúcemu jednu otázku, ktorú od neho ešte nikdy nepočul. Aktivita podporuje úprimný záujem o druhých a otvára nové pohľady na spolužiakov.

## Reťaz prianí

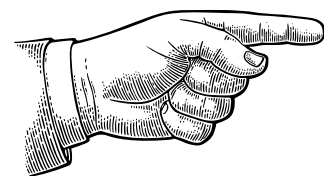
**Cieľ:** Uvedomenie si spoločných potrieb a posilnenie pocitu spolupatričnosti.

**Postup:** Žiaci sedia v kruhu. Každý povie jednu vec, ktorú by si želal pre svoju triedu, aby sa v nej cítil dobre (napríklad: „Aby sme sa k sebe správali s rešpektom.“). Ďalší žiak nadviaže na predchádzajúce prianie alebo pridá vlastné. Učiteľ priania zapisuje na veľký papier. Na záver sa spoločne pozrú na vzniknutú „reťaz prianí“ a diskutujú o tom, čo môžu urobiť, aby sa tieto priania postupne začali naplňovať. Reťaz sa následne vyvesí na nástenku, aby bola stále na očiach a pripomínala spoločný záväzok.

## Spoločný projekt: Trieda snov

**Cieľ:** Podpora spolupráce, počúvania a spoločného rozhodovania.

**Postup:** Trieda sa rozdelí do menších skupín. Každá skupina má za úlohu navrhnuť svoju „triedu snov“. Návrh má zahŕňať nielen fyzické prostredie, ale aj atmosféru, pravidlá a hodnoty. Každý člen skupiny musí dostať priestor na vyjadrenie svojho názoru. Potom skupiny predstavia svoje návrhy a hľadajú spoločnú zhodu. Učiteľ vedie diskusiu o tom, ako možno niektoré návrhy preniesť do reálneho života v triede. Aktivita podporuje pocit spoluzodpovednosti a spoluprácu.



**Pri všetkých cvičeniach je kľúčové, aby učiteľ vytváral atmosféru bezpečia, nehodnotil, neponižoval, ale viedol žiakov k vzájomnému rešpektu a otvorenosti. Komunikačné cvičenia by mali byť pravidelnou súčasťou života triedy, nielen jednorazovou aktivitou.**



Efektívna komunikácia nie je iba technikou, ale vnútorným postojom, ktorý vyjadruje úctu, záujem a ochotu porozumieť. V inkluzívnom prostredí má každý žiak právo byť vypočutý, rešpektovaný a prijatý bez ohľadu na svoje schopnosti, pôvod, jazyk alebo sociálne zázemie.

Učiteľ, ktorý aktívne načúva, vytvára priestor na vyjadrenie a reaguje s porozumením, buduje atmosféru dôvery. Slová, ktoré používame, majú moc povzbudiť, posilniť odvahu a podporiť pocit spolupatričnosti, alebo naopak, nevedomky prehľbovať odstup a vylúčenie. Preto je nevyhnutné voliť jazyk, ktorý spája a vytvára mosty, nie bariéry.

### **Efektívna komunikácia v inkluzívnej triede zahŕňa:**

- aktívne načúvanie aj tomu, čo nie je priamo vyslovené,
- overovanie, či sme správne porozumeli pocitom a potrebám žiaka,
- používanie povzbudzujúcej a rešpektujúcej spätnej väzby,
- vytváranie priestoru pre rôzne názory, skúsenosti a perspektívy,
- vyhýbanie sa stereotypom, nálepkám a zovšeobecneniam.

Inkluzívne prostredie sa nevytvára zo dňa na deň. Je výsledkom nepretržitého procesu, každodenných rozhovorov, otvorenosti a ochoty riešiť problémy spoločne. Každé slovo a každé načúvanie sa stávajú stavebnými kameňmi školy, kde sa každý žiak cíti dôležitý, bezpečný a prijatý.

Učiteľ má schopnosť meniť atmosféru triedy. Komunikácia je pritom nástrojom, ktorým sa táto schopnosť premieňa na podporu, pochopenie a spoluprácu. Ak je používaná vedome a citlivo, učiteľ sa nestáva iba nositeľom vedomostí, ale aj sprievodcom na ceste k spravodlivému a rovnocennému vzdelávaniu pre všetkých žiakov, **bez ohľadu na pôvod, jazyk, vierovyznanie, farbu pleti, zdravotné znevýhodnenie či sociálne zázemie.**



## Medzinárodné rámce a odporúčania

- Council of Europe (2018): Reference Framework of Competences for Democratic Culture. Strasbourg: Council of Europe Publishing.
- UNESCO (2017): A Guide for Ensuring Inclusion and Equity in Education. Paris: UNESCO.
- OECD (2012): Equity and Quality in Education: Supporting Disadvantaged Students and Schools. OECD Publishing.

## Knihy a odborné publikácie

- Inclusive Pedagogy in Practice: Perspectives from Equity-Minded College Educators, ed. Koford, Castro & Bollinger, 2025.
- Inclusive Education for the 21st Century: Theory, Policy and Practice (2. vydanie), Graham, 2023.
- Inclusive Teaching: Strategies for Promoting Equity in the College Classroom, Hogan & Sathy, 2022.
- “Shadow resistance: white parents’ resistance to school desegregation.” (2025).
- Thompson, Jeri. Measuring student success skills: A review of the literature on complex communication (2020).
- Ramaj, M. Komunikácia v pedagogickej praxi (2020).
- Pošteková, B., Švajlenin, L. Rozvíjanie komunikácie a jazykových kompetencií prostredníctvom literárnej výchovy a tvorivých aktivít (2024)