

TEORETICKÁ ČASŤ

„Rovesnícka mediácia ponúka konkrétnym žiakom (rovesníckym mediátorom) možnosť lepšie pochopiť „konflikt“, vnímať ho ako priestor na zmenu v nastavení komunikácie medzi rovesníkmi. Rovesníckym učením odovzdávajú svoje skúsenosti aj ďalším žiakom, a tým významnou mierou prispievajú k budovaniu pozitívnej školskej klímy.“

Mgr. Renáta Brédová, riaditeľka ZŠ Park Angelinum v Košiciach

1 MEDIÁCIA V ŠKOLSKOM PROSTREDÍ

Mediácia v školskom prostredí predstavuje nielen odbornú metódu riešenia konfliktov, ale aj prostriedok prevencie, ktorá môže prispieť k harmonizácii prostredia a zlepšeniu atmosféry v triedach. V školskom kontexte sa mediácia stáva nenahraditeľnou, pretože poskytuje priestor na riešenie mnohých konfliktných situácií, v ktorých je prítomnosť človeka s mediačnými zručnosťami nevyhnutná. V školách a školských zariadeniach sa často stretávame s intenzívnym prejavom emócií zo strany zúčastnených, ktorých riešenie si vyžaduje flexibilitu prístupov a zohľadnenie rôznych stupňov osobnostnej zrelosti a schopnosti objektívne posudzovať sporné situácie.

1.1 Školská mediácia ako aplikačná oblasť mediácie

Čo je školská mediácia? Aké sú jej hlavné ciele? Čo sú mediačné zručnosti? Ako môžu prispieť k zlepšeniu školskej klímy? Čo je rovesnícka mediácia? Aké sú jej výhody v školskom prostredí? Kto je školský mediátor? Kto je koordinátor školskej mediácie? Aké zručnosti by mal mať školský mediátor? Čo je úlohou koordinátora školskej mediácie?

Tabuľka 1 **Možnosti mediácie v školskom prostredí – návrh modelu vzdelávania a kompetencií**

Forma mediácie	Cieľová skupina	Špecifikácia	Odborná príprava	Kompetencie
Mediácia podľa zákona o mediácii	mediátor registrovaný na Ministerstve spravodlivosti Slovenskej republiky (ďalej len „MS SR“)		odborná príprava mediátora a registrácia na MS SR	mediácia podľa zákona o mediácii aj v školskom prostredí
Mediácia ako odborná metóda, resp. využívanie mediačných zručností v prevencii	mediátor bez pedagogického vzdelania, ktorý sa chce špecializovať aj na oblasť školskej mediácie		odborná príprava mediátora a v ideálnom prípade aj ďalšie vzdelávanie v školskej mediácii ³	lektor vzdelávania pre mediátorov, PZ, OZ, lektor a odborný garant programu rovesníckej mediácie
	pedagogický zamestnanec (ďalej len „PZ“) a odborný zamestnanec (ďalej len „OZ“)	mediátor, špecializácia v školskej mediácii	odborná príprava mediátora a v ideálnom prípade aj vzdelávanie v školskej mediácii ⁴	(mediácia ako odborná metóda, mediácia ako forma prevencie)
		koordinátor školskej mediácie	vzdelávanie v školskej mediácii, napr. inováčné vzdelávanie v rozsahu 50 hodín (podľa § 56 zákona o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch)	koordinátor školskej a rovesníckej mediácie, lektor a odborný garant programu rovesníckej mediácie (mediácia ako odborná metóda, mediácia ako forma prevencie)
		PZ, OZ využívajúci mediačné, facilitačné, vyjednávacie zručnosti	vzdelávanie v školskej mediácii podľa § 79 ods. 3 zákona o pedagogických zamestnancoch a odborných zamestnancoch, ⁵ príp. aktualizáčn e vzdelávanie v téme podľa § 57 uvedeného zákona	využívanie mediačných zručností v pedagogickej, resp. odbornej praxi v školskom prostredí

³ Špecializácia mediátorov bez pedagogického vzdelania by mala byť zameraná najmä na didaktické zručnosti pre prácu s cieľovou skupinou v školstve.

⁴ Špecializácia mediátorov s pedagogickým vzdelaním by mala byť zameraná najmä na implementovanie programu rovesníckej mediácie a obsahové zameranie programu.

⁵ Zamestnávateľ najmenej jedenkrát ročne zabezpečí pedagogickým zamestnancom a odborným zamestnancom v pracovnom čase preventívne psychologické poradenstvo a umožní im absolvovať poradenstvo zamerané na predchádzanie a zvládanie agresivity, sebapoznanie a riešenie konfliktov.

Cieľom rovesníckej mediácie je vytvoriť také prostredie, kde sa každý žiak cíti byť vypočutý a rešpektovaný, kde konflikty sú príležitosťou rastu a učenia sa, nie zdrojom stresu a napätia.

Najčastejšie situácie využívania rovesníckej mediácie žiakmi

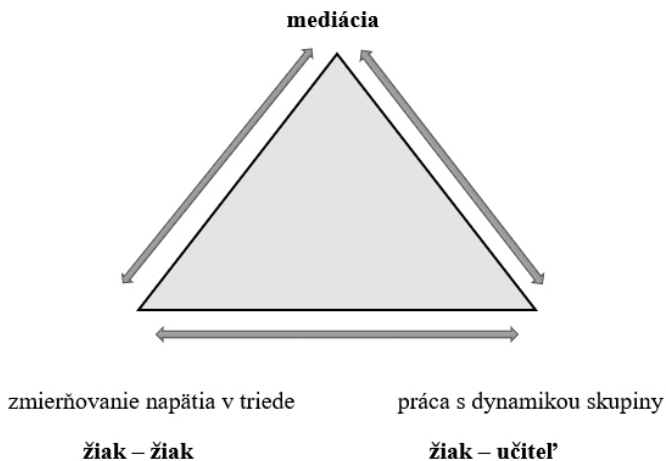
Čo je obsahom mediácie realizovanej rovesníckymi mediátormi v triedach? Ktoré situácie sú pre žiakov mladšieho, resp. staršieho školského veku komfortné natoľko, že ich možno identifikovať ako kľúčové v procese získavania zručností?

Dlhoročná mediáčna prax v školskom prostredí na rôznych pozíciách priniesla skúsenosti s najčastejšie preferovanými situáciami, v ktorých možno prijímať pomoc rovesníckeho mediátora. Sú to:

1. zmiernovanie napätia v triede: úroveň **žiak – žiak**,
2. pomoc dospelšej autorite s dynamikou skupiny v triede: **žiak – učiteľ**,
3. **mediácia** ako odborná metóda riešenia konfliktov medzi žiakmi.

Prvé dve roviny sa týkajú využívania rôznych techník v mediácií, ktoré žiakom pomáhajú najmä zmiernovať napätie v rovesníckych vzťahoch v triede. Sú využívané častejšie ako tretia situácia – mediácia, pretože mediácii ako odbornej metóde riešenia konfliktov chýba vzorová skúsenosť, ktorú by deti zažili prostredníctvom správania sa dospelých osôb či dôležitých autorít.

Do pozornosti: Deti sa najľahšie učia príkladom a mediácia medzi dospelými stále nie je natoľko využívaná, aby sa stala predmetom zvýšeného záujmu detí.



Obrázok 1 **Situácie a formy využívania mediáčnych techník žiakmi**

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Z diskusie vyplynuli tri závery:

1. Je vhodné podporovať rozvoj zručností rešpektovania názorov spolužiakov, vytvárať prostredie, kde je rešpektovanie odlišných názorov podporované a povzbudzované. Aktivity a diskusie, ktoré podporujú vypočutie a pochopenie rôznych názorov, môžu pomôcť žiakom naučiť sa akceptovať odlišné pohľady.
2. Učiteľia musia poskytovať priestor a povzbudzovať žiakov, aby vyjadrovali svoje pocity slovami. Kľúčovým nástrojom riešenia konfliktov je **rešpektujúca komunikácia**.
3. Žiaci musia byť vedení k tomu, aby rešpektovali spoločne vytvorené a dohodnuté pravidlá, počúvali s porozumením a **vyhýbali sa prijímaniu rýchlych záverov**.

Otázka č. 6: Akú podporu by ste potrebovali pri riešení konfliktov v triede?

Respondenti prejavili najväčší záujem o **podporu rozvoja zručností riešenia konfliktov u žiakov** (71 odpovedí; 33,33 %). Na druhom mieste skončilo ich **vyjadrenie potreby odborného poradenstva** (49 odpovedí; 23,00 %). Tretí najvyšší počet odpovedí malo stanovenie jasných pravidiel a postupov (40 odpovedí; 18,78 %). Na štvrtom mieste učiteľia primárneho vzdelávania volili ďalšie vzdelávanie v téme (29 odpovedí; 13,61 %). Najmenej žiadanou formou podpory a pomoci pre učiteľov bolo zdieľanie osvedčených postupov od kolegov (24 dotazníkov; 11,27 %). Môžeme sa len domnievať, že najnižšie číslo preferencií môžu ovplyvňovať pretrvávajúce obavy z dôsledkov vzájomných hospitácií.

Vo voľných odpovediach sa objavili ďalšie názory. Pedagóg s dlhou 40-ročnou praxou považuje *pedagogickú prax* za výborný základ zvládnutia daných problémov. Jedna učiteľka uviedla, že *nepotrebuje žiadnu pomoc* a vie konflikty zvládnuť sama. Medzi názormi bolo aj *vyzdvihnutie potreby podpory od rodičov* a spoločného prístupu k výchove zo strany rodičov a učiteľov.

Tabuľka 11 **Potreba pomoci a podpory pedagógov pri riešení konfliktov**

Akú podporu a pomoc by ste potrebovali pri riešení konfliktov v triede?	Počet odpovedí	%
Podpora rozvoja zručností riešenia konfliktov u žiakov	71	33,33 %
Pomoc od odborníkov (poradenstvo)	49	23,00 %
Stanovenie jasných metodických pravidiel a postupov	40	18,78 %
Ďalšie vzdelávanie v téme	29	13,61 %
Pomoc od kolegov (zdieľanie dobrej praxe)	24	11,27 %
Voľné odpovede: 40 ročná prax = výborný základ na zvládnutie daných problémov. Nepotrebujem pomoc. Podpora od rodičov – spoločný výchovný postup. Pomoc od rodičov. Zvládam sama vyriešiť. Žiadne.		

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Štyri kroky nenásilnej komunikácie

Nenásilná komunikácia v štyroch základných krokoch ponúka účinné nástroje, ako predchádzať nedorozumeniam a konfliktom a ako ich efektívne riešiť, keď nastanú.

Predpokladom reflektovania problémovej situácie je **pozorovanie**. Dôležité je pomenovať, čo sa stalo, čo sme pozorovali. Druhým krokom je **vyjadriť pocity**, ktoré v nás napätie vyvolalo. Následne treba pomenovať našu **potrebu**, teda dôvod, prečo je to, čo riešime, pre nás dôležité. Nevyhnutné je sformulovať aj **požiadavku**, čo by ten druhý mohol urobiť, aby prispel k naplneniu našej potreby.

V prípade komunikácie so **žiakom mladšieho školského veku** môže naše vyjadrenie obsahovať tieto vety: „*Vidím, že sa nerozprávaš so svojim kamarátom Jankom. Mrzí ma to, pretože ste boli vždy kamaráti. Bol/a by som rada, aby sa problém, ktorý je medzi vami, vyriešil, pretože dobrí kamaráti sa hľadajú veľmi ťažko. Rád/rada by som vám pomohol/pomohla s problémom, ktorý je medzi vami, ale najprv potrebujem vedieť, čo sa stalo. Môžeš mi to opísať?*“

V prípade **žiakov staršieho školského veku** možno použiť vety: „*Všimol/všimla som si, že sa nezhoduješ s Jankom. Rozumiem, že to môže byť ťažké, keď máte medzi sebou problém. Je dôležité vyriešiť tento konflikt, pretože dobré priateľstvo je cenné. Chcem ti ponúknuť pomoc pri hľadaní riešenia. Mohol by si mi vysvetliť, čo sa stalo?*“

V prípade **stredoškolákov** možno vety preformulovať takto: „*Všimol/všimla som si, že medzi tebou a Jankom došlo k nezhodám. Chápem, že môže byť náročné prekonávať takéto problémy, ale je dôležité sa s nimi vyrovnáť, aby ste si udržali dobré vzťahy. Rád/rada by som ti pomohol/pomohla pochopiť, čo sa stalo a nájsť možné riešenie. Môžeš mi povedať, čo presne sa stalo?*“

Bariéry komunikácie

Pri komunikácii so žiakmi je dôležité prekonávať rôzne bariéry tak, aby bola efektívna a podporujúca. Uvádzame niektoré bežné bariéry a spôsoby, ako sa im vyhnúť.

Bagatelizovanie problémov:

- nevhodné vyjadrenie: „*Pre takúto hlúposť nebudeš predsa plakať...*“
- lepší prístup: „*Rozumiem, že to pre teba môže byť veľmi dôležité. Poďme sa na to pozrieť a nájsť spôsob, ako ti pomôcť.*“

Jazykové bariéry:

- nevhodné vyjadrenie – nedostatočné vysvetlenie alebo používanie zložitých termínov;

Ktoré zručnosti sú pre mediátora dôležité?

V rámci sebareflexie si musí lektor rovesníckej mediácie položiť niekoľko dôležitých otázok. Získané odpovede mu pomôžu objektívne a bez predsudkov vnímať situáciu, presne identifikovať a pochopiť vlastné pocity a potreby a následne zvoliť vhodný spôsob komunikácie a riešenia konfliktu. Sebareflexia umožňuje mediátorovi udržiavať si nestrannosť a profesionálny odstup, čo je kľúčové pre úspešné mediovanie.

Skúmanie zručností mediátora by malo prejsť týmito otázkami:

- **Čo vidím?** Opísať situáciu, pomenovať to, čo skutočne vidím, nevytvárať si domnienky. Doplňujúce otázky: *Aké osoby vidím? Aké predmety, veci vidím? Čo sa deje?*
- **Čo počujem?** Pomenovať to, čo počujem. Využiť techniku štyroch uší – *Aký je obsah? Aký je vzťah medzi aktérmi konfliktu? Aké majú pocity? K čomu vyzývajú?*
- **Čo si o tom myslím?** *Je správanie sa ľudí v poriadku? Je to konflikt? Nie je to konflikt? Prežívajú napätie? Bavia sa?*
- **Aký je môj postoj?** *Ak je to konflikt, viem byť nestranný/á? Viem pomôcť? Ak nie, je iný mediátor, ktorý to zvládne?*
- **Čo cítia oni?** *Čo cítim ja? Ako sa cítia obaja? Ako sa cítim ja? Aké sú ich záujmy a potreby?*
- **Ako o tom môžem, resp. viem hovoriť?** Komunikujem o tom s nimi, pomáham zvládať napätie rozhovorom, riešim konflikt, požiadam o pomoc iného mediátora, pedagóga.



Obrázok 2 **Skúmanie zručnosti mediátora**

Zdroj: Vlastné spracovanie.

Medzi kľúčové zručnosti mediátora/lektora rovesníckej mediácie v školskom prostredí teda patria:

- **pozorovanie (všímavosť)** – schopnosť vidieť situáciu objektívne a opísať, čo sa deje, bez vytvárania domnienok a predpokladov. To zahŕňa pozorné sledovanie správania, reči tela a interakcií žiakov, aby bolo možné získať jasný a neskreslený obraz o situácii;
- **aktívne počúvanie** – schopnosť dôkladne a pozorne počúvať, venovať plnú pozornosť hovoriacemu žiakovi, bez prerušovania alebo prípravy odpovede.

Priebežné aktivity medzi stretnutiami

Medzi dvomi stretnutiami môžu rovesnícki mediátori vykonávať nasledujúce priebežné aktivity, ktoré podporujú ich rozvoj a aplikáciu naučených zručností.

- **Denník pozorovateľa** – rovesnícki mediátori vedú denník, v ktorom zaznamenávajú svoje pozorovania a reflexie o interakciách a situáciách, ktoré zažili v triede. Tento denník slúži na zaznamenávanie postrehov a skúseností, ktoré môžu byť diskutované na nasledujúcich stretnutiach.
- **Pozorovanie v triedach** – rovesnícki mediátori pozorujú dynamiku a interakcie v triedach, aby lepšie pochopili, ako sa teoretické zručnosti aplikujú v praxi. Tento krok pomáha pri získavaní praktických skúseností a pochopení reálnych situácií, v ktorých môžu byť mediátori zapojení.
- **Aktivity v triedach** – rovesnícki mediátori zapájajú svoje zručnosti do konkrétnych aktivít v triedach, kde sa pokúšajú implementovať techniky a stratégie učenie počas tréningov. Tieto aktivity umožňujú využitie teoretických poznatkov v reálnom prostredí.

Príklad pozorovania v triedach: Pozorovanie v triedach umožňuje mediátorom lepšie pochopiť dynamiku tried a identifikovať konkrétne problémy alebo potreby, ktoré môžu byť predmetom mediácie. Priestor na pozorovanie rovesníckymi mediátormi správania sa žiakov môže vytvorený v triedach na 1. stupni v prvých ročníkoch, príp. v nižších ročníkoch 2. stupňa. Rovesnícki mediátori majú možnosť analyzovať dynamiku a interakcie medzi žiakmi. Učia sa rozpoznávať emócie, aktívne počúvať a vnímať celkovú atmosféru v triede.

Čo by si mohli rovesnícki mediátori všimnúť?

Technika spomaľovania deja – osoba – veci – dej – pocity

- Kto je v triede? (žiaci, chlapci, dievčatá)
- Aké predmety, veci majú žiaci v triede? (lavica, skrinka, pero, zošit)
- Čo sa v triede deje? (sloveso) – píš, rozprávajú, hádajú sa
- Ako sa žiaci cítia v triede? (radosť, nadšenie, strach, hnev, prekvapenie)

Technika aktívneho počúvania

- O čom sa rozprávajú? (obsah)
- Ako sa rozprávajú? (vzťah)
- Čo pri tom cítia? (pocit)
- K čomu sa vyzývajú? (výzva)

Doplňujúce otázky: Ako komunikujú? Majú pravidlá? Rešpektujú ich? Ako reagujú na problémy alebo konflikty v triede? Aké formy spolupráce sa

11 Dynamika konfliktov a ich riešenie

Cieľ: Identifikovať príčiny konfliktov, porozmýšľať nad priebehom konfliktu, analyzovať spravidelné javy v konflikte a zväziť rôzne možnosti riešenia konfliktov.

Obsahové zameranie: Identifikácia príčin konfliktov, analýza faktorov ovplyvňujúcich priebeh konfliktu, spravidelné javy v konflikte, reakcie na konflikt, možnosti riešenia konfliktu.

Zadanie:

- **identifikácia príčin a zdrojov konfliktov** – diskutujte o hlavných príčinách konfliktov vo vašej triede. Aké sú príčiny konfliktov? Aký vplyv majú osobné záujmy vplyv na vznik konfliktu?
- **analýza faktorov ovplyvňujúcich priebeh konfliktu** – ktoré faktory ovplyvňujú vznik konfliktu: Ako emócie, komunikácia, kultúrne rozdiely, nedostatok porozumenia ovplyvňujú priebeh konfliktu?
- **spravidelné javy v konflikte a reakcie spolužiakov:** Aké môžu byť reakcie na konflikt? Vyberte si rozhovor dvoch spolužiakov v triede a skúste ho zahrať s rôznymi reakciami (útok, útek, dohoda);
- **možnosti riešenia konfliktu:** Aké môžu byť reakcie na konflikt? Aké sú spôsoby ukončenia konfliktu? Vysvetlite vlastnými slovami, čo je kompromis, spolupráca, súťaž, únik, vyhnutie sa riešeniu konfliktu.

Reflexia: Ako sa vám diskutovalo v tíme? Myslíte si, že každý mal dostatočnú príležitosť vyjadriť svoj názor? Aké boli hlavné zhody a rozdiely medzi našimi názormi? Ako ste reagovali na odlišné názory v tíme? Myslíte si, že diskusia v tíme pomohla lepšie pochopiť tému konfliktov?

Príklad: Riešenie zadania

- **Príčina konfliktov:** Provokovanie, bitka, nenávisť, potkýnanie, kopanie, branie vecí, nejednotný názor, závisť, nový člen triedy, ničenie vecí, vyhrážanie, posmievanie, škodoradosť.
- **Vplyv osobných záujmov na vznik konfliktov:** Sme vo futbalovom tíme a máme turnaj, kde chcú hrať obaja spolužiaci na mieste útočníka, pretože majú veľký záujem streliť čo najviac gólov. Pretože v tíme môže byť len jeden útočník, ich osobné záujmy kolidujú a môže to viesť k rozporu alebo konfliktu medzi nimi.
- **Faktory ovplyvňujúce priebeh konfliktu:** Vek, vzhľad, váha, rasizmus.
- **Príklad ovplyvňovania priebehu konfliktu emóciou:** Spolužiaci sú na prestávke v škole a hrajú sa s loptou. Jeden sa rozhodne, že sa chce hrať na svojom obľúbenom ihrisku, ale druhý mu loptu nechce dať. Emócie sa začínajú hromadiť, jeden je nahnevany a druhý sa cíti podceňovaný.

25 Očami troch kameramanov

Cieľ: Naučiť sa vnímať rovnaký dej z troch rôznych uhlov pohľadu, vedieť tieto uhly pohľadu opísať a definovať rozdiely medzi nimi.

Obsahové zameranie: Uhly pohľadu, čítanie neverbálnej komunikácie, komunikačné zručnosti (parafrázovanie, sumarizácia).

Zadanie: Predstavte si, že do triedy na vyučovaciu hodinu prídu traja rôzni ľudia, napríklad rodič, spolužiak z vedľajšej triedy a školník. Každý z nich sleduje a filmuje dej zo svojho uhla pohľadu a následne ho opisuje. Zamerajte sa na to, čo si jednotliví aktéri všimajú, a svoje postrehy prezentujte.

Príklad: Vyplnenie zadania – hodina matematiky

- Rodič si všima, ako sa správa jeho dieťa, či je aktívne, ako reaguje na učiteľa a či sú niektorí zo spolužiakov aktívnejší.
- Spolužiak z vedľajšej triedy si všima, kto vyrušuje, kto sa aktívne zapája a koho vyučovacia hodina nebaví.
- Školník si všima, či majú všetky deti prezuvky, či sú opravené skrinky a aký je stav nábytku.

Reflexia: Prečo každý z filmárov – spolužiak, rodič a školník, vnímal situáciu inak? Kto, podľa vás, opísal situáciu v triede najvernejšie? Prečo? Prečo je dôležité pozerieť sa na situáciu z rôznych uhlov pohľadu? Čo bolo najnáročnejšie na opise rozdielnych uhlov pohľadu?

26 Čítanie neverbálnej komunikácie v konflikte

Cieľ: Pozorovať neverbálne prejavy žiakov v konfliktných situáciách a scitlivovať pozorovacie schopnosti rovesníckych mediátorov.

Obsahové zameranie: Čítanie neverbálnej komunikácie, konflikty (príčiny, prejavy správania, riešenie), sebaopoznanie, komunikačné zručnosti (parafrázovanie, sumarizácia).

Zadanie: Žiaci sa rozdelia do skupín a dostanú úlohy, ktoré budú následne prezentované zvoleným „hovorcom“ skupiny pred ostatnými rovesníckymi mediátormi.

- Ako zistíte, že sa medzi spolužiakmi začína konflikt, bez toho, aby vám to povedali?
- Ako zistíte, že spolužiaci, ktorí mali medzi sebou konflikt, sa udobrili?

Reflexia: Stalo sa vám niekedy, že ste konflikt spoznali aj bez toho, aby vám niekto priamo povedal, že je v konflikte? Opíšte situáciu.

Každý účastník dostane možnosť predstaviť si, že telefonuje svojmu mladšiemu ja a povie mu, čo by mal urobiť inak, napríklad: „*Ahoj, tu je tvoje druhé ja. Zajtra by si mal...*“ Rovesnícky mediátor potom pokračuje tým, že detailne opíše, čo by malo jeho mladšie ja urobiť alebo neurobiť, aby zmenilo nasledujúci deň.

Táto aktivita ponúka hlboké zamyslenie nad životnými rozhodnutiami a môže pomôcť účastníkom lepšie pochopiť a prijať svoju minulosť, ako aj naučiť sa z nej čerpať poučenia pre budúcnosť.

97 Empatické slnko

Ciel': Podporiť u žiakov rozvoj empatie prostredníctvom uvedomenia si pozitívnych vlastností druhých, vytvoriť priateľskú atmosféru a posilniť vzájomné vzťahy v triede.

Obsahové zameranie: Aktívne počúvanie, práca s emóciami, sebazpoznanie, sebareflexia, komunikačné zručnosti.

Pomôcky: Veľký papier alebo flipchart, fixky, samolepiace papieriky, hudba na pozadí (voliteľné).

Zadanie: Pedagóg/lektor vysvetlí, čo je empatia a aké dôležité je vedieť oceňovať pozitívne vlastnosti druhých. Následne na veľký papier alebo flipchart nakreslí veľké slnko. V strede slnka bude napísané meno jedného žiaka. Rozdá každému žiakovi niekoľko samolepiacich papierikov a farebné fixky. Žiaci majú za úlohu napísať na papierik pozitívne vlastnosti alebo správanie daného spolužiaka, napríklad: *je priateľský, vždy pomôže, keď potrebujem radu, má dobrý zmysel pre humor a pod.* Keď žiaci dokončia písanie, papieriky pripevnia okolo stredu slnka ako lúče. Každý papierik predstavuje jeden lúč slnka. Po vytvorení slnka učiteľ prečíta to, čo je napísané na papierikoch. Po dokončení jedného slnka sa pokračuje so slnkom pre ďalšieho žiaka, až kým každý žiak v triede nebude mať svoje empatické slnko. Ak je málo času, učiteľ môže rozdeliť žiakov do malých skupiniek, kde si vytvoria slnká navzájom.

Reflexia: Žiaci môžu na záver povedať, ako sa cítili, keď počuli alebo čítali o svojich pozitívnych vlastnostiach. Na posilnenie atmosféry môže učiteľ pustiť počas aktivity jemnú hudbu na pozadí.

98 Uhly pohľadu

Ciel': Pomôcť žiakom pochopiť, že rôzni ľudia sa môžu na tú istú situáciu pozeráť rôznymi spôsobmi.