

## Učiteľ ako sprievodca

Mentor bol priateľ kráľa Odysea. Keďže bol Mentor múdry a rozvážny, Odyseus mu zveril do výchovy svojho maloletého syna Télémachu, keď odchádzal do trójskej vojny. Svoju úlohu potom Mentor plnil veľmi zodpovedne a s úspechom. Télémachos si ho vážil a poslúchal ho ako otca. Mentor si získal u Télémachu takú dôveru, že keď chcela bohyňa Aténa niečo Télémachovi poradiť, brávala na seba podobu Mentora.

Mentoring je pravdivé autentické, časovo neobmedzené priateľstvo medzi skúsenejším mentorom a menej skúseným menteeom, v ktorom je hlavnou úlohou mentora podporiť rozvoj menteeho jeho vlastnou cestou. Počas mentoringu sa obaja vzájomne od seba učia a pomáhajú si rozvíjať v sebe to najlepšie.

## KLÚČOVÉ ZRUČNOSTI MENTORINGU

### Aktívne počúvanie



1.

PARAFRÁZOVANIE

2. POSUDZOVANIE

3. POZORNOSŤ

4. PRÁCA S TICHOM

5. PODNIETENIE ROZPRÁVANIA

### PARAFRÁZOVANIE:

- Takže, pre teba.....
- Inými slovami.... je to správne?f
- Správne som pochopil, že....?
- Oprav ma, ak sa mýlim: Hovoríš, že.....

- Takže si to zhrňme.....

#### **POSUDZOVANIE:**

- Nehodnotím, čo je z môjho pohľadu dobré a čo zlé.
- Počúvam bez toho, aby som s menteeom súhlasil, alebo nesúhlasil.

#### **POZORNOSŤ:**

- Reč tela

#### **PRÁCA S TICHOM:**

- Dám priestor na rozmýšľanie. Niekedy to môže trvať i viac, než minútu.  
Nedovysvetľujem otázku.

#### **PODNIETENIE ROZPRÁVANIA:**

- Teda:

#### Kladenie otázok

- Reflektujúce (iný pohľad, zlé dieťa – kedy sa správalo dobre?)
- Otvorené (ÁNO/NIE)
- Zvedavé
- Aktuálne (otázky nadväzujú na rozprávanie menteeho)

(Ak hovoriaci rozpráva o faktoch, opýtajte sa ho na pocity – a naopak. Ak zovšeobecňuje, opýtajte sa ho na konkrétne príklady. „Povedz mi, prosím, o tom viac.“)

#### Stanovenie cieľa

- Konkrétny (merateľný)
- Ohraničený (čas)
- Zmysluplný (pre mentora, menteeho i žiakov)

- Akurátny (reálny, splniteľný)

## Feedback a reflexia

(faktický a nehodnotiaci, neútočný, obsahujúci dobré i zlé, bez emócií, jasný a chcený)

# Mentoring? Koučing? – SPREVÁDZANIE!!!

## Koučovanie podľa pyramídy:

### KONTAKT:

Nadviazanie vzťahu dôvery:

- Ako sa ti dnes darí?
- Čo máš nové?
- O čom sa chceš porozprávať?
- Čo sa ti podarilo zrealizovať z nášho posledného stretnutia?

Empatia, verbálne zmäkčovače a parafrázovanie:

- Je v poriadku, ak sa ťa opýtam na.....?
- Vnímam, čo hovoríš a veľmi rád by som vedel viac o...?
- Nevadilo by ti, keby si sa podelil o.....?

- Inými slovami hovoríš, že..... Je to tak?
- Správne som pochopil, že hovoríš o.....?
- Ak tomu rozumiem správne, pre teba je dôležité.....

## KONTRAKT:

Riešenie - obsah a ciele rozhovoru určuje mentee, nie mentor (či kouč). Úlohou mentora je počas rozhovoru sa pokúsiť ujasniť menteemu čo potrebuje a čo chce. Ciele určuje mentee, nie mentor.



- Čo by si potreboval získať, aby sme to vnímali ako užitočné?
- Čo by si potreboval dosiahnuť po tomto rozhovore?
- Čo by si chcel vyriešiť?
- Čo by si získal, ak by to fungovalo tak, ako chceš?
- Čo by bolo inak, ak by tento problém nebol?
- Podľa čoho budeš vedieť, že si dnes urobil niečo užitočné?

## NÁSTROJE:

### Metóda Walta Disneyho (metóda troch klobúkov)

Pohľad na jednu vec z troch rôznych perspektív. Učiteľ pozerá na plánovanú zmenu v triede z troch pohľadov:

### Metóda zázračnej otázky

Mentee má problém, ale hmlistú alebo žiadnu predstavu o riešení.

- Mohol by som sa ťa opýtať niečo zvláštne? Budeš potrebovať určitú dávku

predstavivosti, aby si odpovedal. Môžem?

- Predstav si, že teraz pôjdeš domov, urobíš to, čo zvyčajne večer robievaš, navečeriaš sa, pozrieš si televízor a urobíš iné bežné veci...
- Potom si ľahneš a kým budeš spať, v dome bude úplný pokoj, stane sa zázrak....
- Ale nie je to obyčajný zázrak. Zázrak spôsobí to, že problém, ktorý teraz riešiš, prestane existovať, bude vyriešený. Úplne jednoducho. Problém proste zmizol.
- Ale keďže spíš, netušíš, že sa stal zázrak.
- Ráno, keď sa zobudíš, čo bude iné? Čo bude prvá vec, ktorá bude signálom toho, že sa udial zázrak, že problém je vyriešený?

(Ďalším krokom je zistiť, kde su už časti zázraku dejú, alebo sa diali v minulosti. Alebo:

A keby sme tak na chvíľu predpokladali, že by sa to samo nejakým zázrakom vyriešilo, čo by mohlo byť riešením? Ako by si prišiel na to, že už problém nemáš?

Alebo: Keby si nemusel hľadať, ako to riešiť, len si zaželať najlepšie možné – podľa čoho by si zistil, že už máš to najlepšie možné?

## **AKCIA:**

Cieľom je pretaviť menteeho objavy do konkrétneho realizovateľného plánu.

- Ako budeš postupovať? Čo bude tvoj prvý krok?
- Ako budeš postupovať ďalej?
- Do akej hĺbky si potrebuješ premyslieť plán?
- Čo budú pre teba dôležité míľniky ku ceste k tvojmu cieľu?
- Koho sa to ešte týka?
- Čo ťa podporí, aby si mohol urobiť prvý krok?
- Keď ti bude ťažko, s kým sa môžeš poradiť?
- Kde všade môžeš získať spätnú väzbu, oporu?
- Ako na to nezabudneš?

## **PRÍNOS:**

Vrchol pyramídy nie je o hodnotení mentora – naopak je zameraný na posilnenie klienta. Je tu vhodná príležitosť na zrekapitulovanie a uvedomenie si vlastnej sily a schopností menteeho.

- S čím sa dnes rozlúčime?

- Čo si odnášaš z dnešného rozhovoru?
- Čo bolo pre teba dnes užitočné?