

METODIKA PRO 2. A 3. ROČNÍK ZŠ

Respekt Rozmanitost Rovnost Resilience

Metodika socio-emočního učení



RESPEKT, ROZMANITOST, ROVNOST, RESILIENCE

Metodika socio-emočního učení

Tyto materiály vypracoval tým z Výzkumného centra pro mládež,
Melbourne Graduate School of Education, University of Melbourne.

Autory metodik jsou:

Metodiky pro mladší žáky: doc. Helen Cahill, Catherine Meakin, Dr. Kylie Smith, Sally Beadle, Anne Farrelly, Leanne Higham a Dr. Jessica Crofts.

Metodiky pro starší žáky: doc. Helen Cahill, Sally Beadle, Leanne Hingham, Catherine Meakin, Anne Farrelly, Dr. Jessica Crofts a Dr. Kylie Smith.

© Stát Victoria (Ministerstvo školství a odborné přípravy), 2016.

Vlastníkem autorských práv k tomuto dokumentu je stát Victoria (Ministerstvo školství a odborné přípravy), v případě některých materiálů jsou vlastníky autorských práv třetí strany (materiály třetích stran).

RESPEKT, ROZMANITOST, ROVNOST, RESILIENCE: Metodika socio-emočního učení je poskytována pod licencí Commons Attribution-Non-Commercial 4.0 International licence. Slouží výhradně ke vzdělávacím účelům. Užití pro komerční účely se nepřipouští.

Metodiky byly přeloženy a adaptovány pro využití v České republice s laskavým svolením Department of Education and Training, 2 Treasury Place, East Melbourne, Victoria, 3002, Australia.

© State of Victoria (Department of Education and Training) 2017.

Pro účely využití metodiky v ČR byly upravené části textů, které souvisejí se situací v ČR (zejména informace prezentující data týkající se duševního zdraví a rizikového chování apod.) a zkušenostmi, se kterými se děti a mladí lidé mohou v ČR obvykle setkávat. Adaptované materiály prošly pilotáží na vybraných ZŠ a SŠ v Praze a na Mostecku ve školním roce 2022/2023.

Česká adaptace: Ph.Dr. Lenka Felcmanová, Ph.D., Mgr. Petra Saňáková, Mgr. Veronika Bačová, Ph.D., Bc. Magdalena Olšanová

Překlad: Patricie Vlachová a Lucie Kubíčková

Korektury: Lucie Paukerová

Ilustrace: Barbora Idesová

Vydal: Society for all, z.s.

Praha 2023

ISBN 978-80-909068-2-2 (2. a 3. ročník ZŠ; pdf)

Projekt byl realizován za finanční podpory Islandu, Lichtenštejnska a Norska prostřednictvím Fondů EHP 2014-2021.

Obsah

kapitola 1

Emoční gramotnost | 5

- 1 Vyjadřování emocí –sochy | 6
 - 2 Spouštěče emocí | 6
 - 3 Projevy přátelství | 7
 - 4 Sdílení příběhů o projevech přátelství | 7
- Tematická oblast 1: Další zdroje | 8

kapitola 2

Silné stránky osobnosti | 10

- 1 Hra Spojení: Učíme se spolupracovat | 11
 - 2 Hra Semafor: Učíme se naslouchat | 11
 - 3 Na co jsme hrdí | 12
 - 4 Ukázky silných stránek | 13
- Tematická oblast 2: Další zdroje | 18

kapitola 3

Zvládání náročných situací | 20

- 1 Kdo začíná? | 21
 - 2 Jak se rozveselit a zklidnit? | 21
 - 3 Jak čelit obavám? | 22
 - 4 Zvládání hněvu | 23
 - 5 Hra Každý, kdo má rád... | 25
- Tematická oblast 3: Další zdroje | 25

kapitola 4

Řešení problémů | 27

- 1 Pracujme společně: kooperativní hry | 28
 - 2 Tobiáš má problém | 28
 - 3 Problémy ze skutečného světa | 30
- Tematická oblast 4: Další zdroje | 32

kapitola 5

Zvládání stresu | 34

- 1 Hra pro zklidnění | 35
 - 2 Co je to stres? | 35
 - 3 Zvládání stresu | 39
 - 4 Relaxační techniky | 43
 - 5 Pomocné dopisy | 45
- Tematická oblast 5: Další zdroje | 48

kapitola 6

Vyhledání pomoci | 50

- 1 Hra na záchranné čluny | 51
 - 2 Umím pomoci svým kamarádům | 51
 - 3 Jak požádat o pomoc? | 54
 - 4 Koho mohu požádat o pomoc? | 54
- Tematická oblast 6: Další zdroje | 57

kapitola 7

Gender a identita | 59

- 1 Máme různé zájmy | 60
 - 2 Nálepky patří na zboží, ne na lidi | 61
 - 3 Máme stejné možnosti | 63
 - 4 Využíváme naše silné stránky | 65
- Tematická oblast 7: Další zdroje | 67

kapitola 8

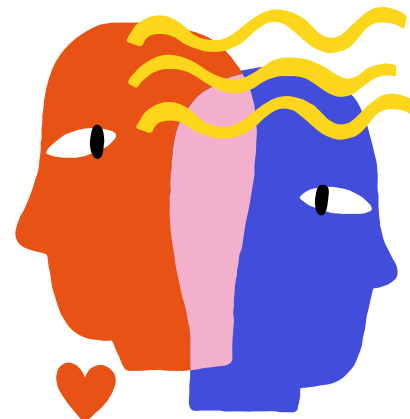
Pozitivní vztahy | 69

- 1 Co je fair play? | 70
 - 2 Vytváření přátelské třídy | 70
 - 3 Co je genderově podmíněné násilí? | 72
 - 4 Opakem násilí je úcta | 74
 - 5 Respektujte můj prostor, respektujte mé tělo | 75
- Tematická oblast 8: Další zdroje | 80
- Tematická oblast 8: Volitelné hry | 80

Literatura | 82



Emoční gramotnost



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Rozpoznat a popisovat vlastní emoce.
- Popsat situace, které mohou takové emoce vzbuzovat.
- Porovnat své emoční reakce s reakcemi vrstevníků.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Pokud jsou kvalitní školní programy sociálního a emočního učení dobře realizovány, dokážou trvale změnit postoje žáků, snížit výskyt rizikového a náročného chování a zlepšit vzdělávací výsledky.¹⁻⁴ Společné vzdělávací aktivity pomáhají žákům rozvíjet sociální dovednosti.⁵ Budováním rozsáhlé slovní zásoby pro vyjadřování emocí si žáci zvyšují emoční gramotnost, rozvíjejí své sebeuvědomění a empatii vůči druhým.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Člověk a jeho svět

- Žák na základě vlastních zážitků tvoří krátký mluvený projev.
- Žák respektuje základní komunikační pravidla v rozhovoru.
- Žák volí vhodné verbální i nonverbální prostředky řeči v běžných školních i mimoškolních situacích.

Etická výchova

- Žák zvládá prosociální chování: pomoc v běžných školních situacích, dělení se, vyjádření soucitu, zájem o spolužáky.
- Žák vyjadřuje city v jednoduchých situacích.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni;
- vede k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci;
- napomáhá primární prevenci sociálně patologických jevů a škodlivých způsobů chování.

TIPY PRO UČITELE

Vzdělávací cíle aktivit doporučujeme napsat pro žáky srozumitelným jazykem na tabuli. Jejich zobrazení na viditelném místě pomůže vám i žákům v průběhu aktivity cíleně procvičovat konkrétní dovednosti a v jejím závěru si ověřit, zda jste daných cílů dosáhli.

1 Vyjadřování emocí – sochy

 25+ minut

 Pohybová aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci rozpoznávají a pojmenovávají emoce, které běžně prožívají.
- Žáci rozpoznávají, jak se emoce odrážejí v řeči těla.

 Co budeme potřebovat

- Obrázky z internetu nebo časopisů s různými výrazy obličejů.
- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

 Postup

1. Řekněte žákům, že následující hra jim pomůže naučit se mluvit o různých emocích. Požádejte je, aby se pohybovali volně po místnosti, na váš pokyn se zastavili a strnuli v póze smutné sochy. Až napočítáte do pěti, mohou se opět začít pohybovat.
2. Nyní požádejte polovinu třídy, aby svou pozici smutné sochy zopakovala. Vyzvěte ostatní, aby si sochy prohlédli a řekli, čeho si na nich všimli. Vyměňte role soch a pozorovatelů a aktivitu opakujte.
3. Požádejte všechny žáky, aby se ještě na chvíli vrátili do pózy smutné sochy a zamysleli se nad tím, jaké věci nebo události v lidech vyvolávají smutek. Poté je vyzvěte, aby se posadili a podělili se s ostatními o své nápady.
4. Tento postup opakujte s různými emocemi, včetně:
 - nadšení
 - hněvu
 - hrdosti
 - strachu
 - radosti
5. Ukažte žákům několik obrázků tváří vyjadřujících různé emoce. Požádejte je, aby vám řekli, jak se asi lidé na obrázku cítí.
6. Následně se zeptejte, podle čeho mohou poznat, jak se cítí jejich kamarádi a členové rodiny. Shrňte

poznatky žáků a poukažte na to, že je důležité být k pocitům druhých všíímaví.

TIPY PRO UČITELE

Pokud máte ve třídě žáky s poruchou autistického spektra, je dobré zmínit, že pro nás často může být obtížné poznat, jak se druzí cítí a proč se chovají určitým způsobem. Ujistěte všechny, že je v pořádku být ohledně emocí druhých zmatený, a oceňte jejich snahu a všíímavost.

 Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům. Zeptejte se jich, co nového se při této aktivitě dozvěděli. Vyzvěte je, aby vyjmenovali slova, která mohou použít, když chtějí popsat, jak se oni sami nebo druzí lidé cítí. Zeptejte se jich, jak můžeme podle postoje a výrazu člověka poznat, jaké emoce prožívá.

2 Spouštěče emocí

 35+ minut

 Výtvarná aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci rozpoznávají a pojmenovávají zážitky, jež mohou vyvolat určité emoce.

 Co budeme potřebovat

- Papír a kreslicí potřeby

 Postup

1. Požádejte žáky, aby vyjmenovali emoce ze hry se sochami (vypište je na tabuli a zopakujte význam jednotlivých slov). Vyzvěte je, aby se zamysleli nad tím, co může každou z těchto emocí vyvolat.
2. Poté jim řekněte, aby si jednu emoci zvolili a nakreslili obrázek zážitku, kdy můžeme tuto emoci pociťovat. Požádejte je, aby svůj obrázek popsali jednou větou, např.: *Když jsem měl narozeniny, cítil jsem se šťastný. Cítil jsem se naštvaný, když mi bratr vzal míč. Cítil jsem se smutný, když si se mnou nikdo nehrál.* Větu můžete k obrázku připsat.

3. Následně požádejte o zvednutí ruky ty, kteří si myslí, že se dozvěděli něco nového o pocitech ostatních lidí. Zopakujte jim, že umět rozpoznat, jak se druzí cítí, je důležitá životní dovednost.

Reflexe

Zeptejte se žáků, jak jim tato aktivita pomohla rozpoznávat zážitky, které vzbuzují určité emoce. Požádejte je o uvedení příkladů. Vyzvěte žáky, kteří si myslí, že se díky této aktivitě dozvěděli o sobě nebo svých spolužácích něco nového, aby zvedli ruku. Připomenejte jim, že všímavost vůči emocím je zvláště v přátelství velmi důležitá.

TIPY PRO UČITELE

Usaďte se s žáky do kruhu a využijte vzájemného sdílení k rozvoji dovedností naslouchání, vyjadřování respektu a podpory. Například, když žák dokončí svou promluvu, může požádat vedle sedícího spolužáka, aby ve sdílení pokračoval. Závěrem žáky vyzvěte, aby si navzájem za své příspěvky poděkovali.

3 Projevy přátelství

 45+ minut

 Dramatizace

 Vzdělávací cíle

- Žáci rozpoznávají emoce ostatních.
- Žáci se vcítí do emocí ostatních.
- Žáci navrhnou způsoby, jak ostatním pomoci.

 Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

 Postup

1. Prečtěte si následující scénář (případně si jej upravte dle svých potřeb):
Kristýna má špatný den. Toto jí dnes řekly její kamarádky: „Nemáme tě rády. Máš divné vlasy. Nemůžeš si s námi hrát.“
2. Vyberte mezi žáky dobrovolníky, kteří scénář přehrají.

3. Zeptejte se jich, jak se asi Kristýna cítila, když jí její kamarádky řekly, že si s nimi nemůže hrát. Sepište zmíněné emoce na tabuli.
4. Vyzvěte několik dobrovolníků, aby se postavili vedle žákyně, která hrála Kristýnu. Požádejte je, aby vytvořili sochy, které by cítily všechny zapsané emoce najednou. Poukažte na to, že lidé opravdu mohou prožívat více pocitů zároveň – například hněv, smutek a strach. Zeptejte se třídy, jak by se dalo Kristýně pomoci.
5. Vyzvěte několik dalších dobrovolníků, aby hráli žáky poblíž Kristýny. Požádejte je, aby jeden po druhém předvedli, jak by spolužačce pomohli. Zeptejte se třídy, jak se asi Kristýna cítí, když se k ní tyto děti chovají přátelsky. Poté vybídnete dobrovolníky, kteří představovali sochy, aby vyjádřili emoce, které Kristýna cítí nyní. Přidejte je do seznamu na tabuli.

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům a zeptejte se: Jak nám tato aktivita pomohla naučit se rozpoznávat emoce druhých? Jak můžeme pomoci někomu, kdo se necítí dobře (například je smutný nebo má strach)? Už jste někdy někomu takto pomohli? Shrňte s žáky:

- Někdy je těžké rozpoznávat emoce a pocity druhých na první pohled.
- Jednejme tak, jak bychom chtěli, aby s námi jednali druzí.
- Uvědomme si, že někdy to, co řekneme, může v někom vyvolat negativní emoce, proto přemýšlejme, co a jak říkáme.

Vyzvěte žáky, ať říkají, jaké ponaučení si odnášejí.

4 Sdílení příběhů o projevech přátelství

 45+ minut

 Diskusní a výtvarná aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci vyprávějí, kdy projevili laskavost vůči svému vrstevníkovi nebo členovi rodiny.
- Žáci popisují, jaké emoce při tom pociťovali.

- Žáci diskutují o tom, jaké emoce mohou lidé cítit, když se k nim někdo chová laskavě a přátelsky.

Co budeme potřebovat

- Papír a kreslicí potřeby

Postup

1. Vyzvěte žáky, aby se zamysleli nad různými projevy přátelství, které viděli v předchozí hře. Požádejte je, aby zavřeli oči a vzpomněli si na okamžik, kdy se chovali laskavě k jinému dítěti nebo k někomu z rodiny (pokud si na žádný takový okamžik nevzpomenou, mohou použít svou fantazii a zapřemýšlet, jaký laskavý skutek by mohli v blízké budoucnosti udělat). Řekněte žákům, aby otevřeli oči a podělili se o svou vzpomínku (nebo záměr) se spolužákem v lavici. Pokud s tím bude spolužák souhlasit, mohou pak sdílet jeho vzpomínku se zbytkem třídy.
2. Následně žáky požádejte, aby si jeden svůj laskavý skutek vybrali a nakreslili jeho obrázek. K obrázku také mohou dopsat popisek nebo krátký příběh.
3. Sdílejte tyto obrázky a příběhy v kruhu.
4. Na závěr udělejte s žáky „procházku po galerii“. Rozdělte třídu na poloviny. Žáci z první skupiny si vezmou své obrázky a rozmístí se s nimi do prostoru. Žáci z druhé skupiny budou chodit po „galerii“ a obrázky si prohlížet. Pokud jim nebude něco jasné, mohou autora požádat o vysvětlení. Po chvíli skupiny vyměňte.

Reflexe

Pochvalte žáky za jejich laskavé skutky. Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům a vyzvěte je, aby se zamysleli nad tím, co se v této aktivitě dozvěděli nového. Následně je požádejte, aby řekli, jak se lidé díky projevům laskavosti cítí. Obrázky si můžete vystavit ve třídě nebo z nich s žáky vytvořit knihu „Laskavých skutků“.

TIPY PRO UČITELE

Sdílením příběhů o laskavých skutcích si žáci zvědomují své silné stránky a posilují pocit vlastní sebehodnoty. Zároveň si uvědomují, jak důležité je pro přátelství i rodinu chovat se k sobě laskavě.

TEMATICKÁ OBLAST 1: DALŠÍ ZDROJE

Reflexe pro učitele

- Jakých vzorců ve vyjadřování emocí jste si u žáků všimli v průběhu minulého týdne?
- Vyskytl se v průběhu týdne nějaký vzorec ve vašem emočním prožívání?
- Jaké jsou vaše významné spouštěče emocí?

Rozšiřující aktivity

- Při čtení příběhů v rámci různých předmětů se ptejte žáků, jaké pocity asi prožívají klíčové postavy.

Přesah mimo školu

- Pokud jste se rozhodli vytvořit knihu „Laskavých skutků“, umožněte žákům, aby ji mohli ukázat také svým rodičům/pečujícím osobám.



Silné stránky osobnosti



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivitty pomohou žákům:

- Rozpoznat a popsat různé silné stránky osobnosti.
- Uvědomit si, jak mohou svými silnými stránkami přispívat ve školním kolektivu i v rodině.
- Hledat cesty, jak pečovat o druhé a jak navazovat a udržovat přátelské vztahy.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Výzkumy v oboru pozitivní psychologie ukazují, jak je důležité rozpoznat a využívat vlastní silné stránky. Programy sociálního a emočního učení, které svým přístupem podporují a pomáhají rozvíjet silné stránky, pomáhají dětem k lepší duševní rovnováze a podporují pozitivní chování i dobré vzdělávací výsledky.⁶⁻⁸

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Český jazyk a literatura

- Žák respektuje základní komunikační pravidla v rozhovoru.

Etická výchova

- Žák se podílí na vytváření společenství třídy prostřednictvím dodržování jasných a splnitelných pravidel.
- Žák využívá prvky tvořivosti při společném plnění úkolů.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- vede k porozumění sobě samému a druhým;
- utváří a rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci;
- formuje studijní dovednosti.

1 Hra Spojení: Učíme se spolupracovat

 30+ minut

 Pohybová aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci si uvědomují, jaké dovednosti jsou potřeba pro úspěšné splnění společného úkolu.
- Žáci popisují, v jakých situacích jsou tyto sociální dovednosti potřebné na hřišti a ve třídě.

 Co budeme potřebovat

- Fixy s víčky (případně brčka, jídelní hůlky či jiné neostře předměty podobného tvaru)
- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

 Postup

1. Řekněte žákům, že následující hra prověří jejich schopnost spolupráce. Ve dvojicích se budou pohybovat po místnosti a snažit se udržet fixu mezi dlaněmi tak, aby jim neupadla na zem.
2. Požádejte dobrovolníka, aby s vámi aktivitu předvedl. Umístěte daný předmět mezi vaši dlaň a dlaň dítěte. Ved'te dobrovolníka pohybem ruky nahoru a dolů a poté po celé místnosti. Ukažte žákům také těžší variantu, ve které budete předmět držet pouze mezi ukazováčky.
3. Následně rozdělte žáky do dvojic.
4. Poskytněte jim dostatek času, aby si aktivitu mohli vyzkoušet a dohodnout se, zda budou používat dlaně nebo prsty.
5. Můžete také přidat další výzvu a spojit dvě dvojice tak, že společně vytvoří kruh. Žáci uvidí, zda se jako čtveřice dokážou pohybovat společně, aniž by předměty upustili.
6. Sedněte si s žáky do kruhu a zeptejte se jich:
 - Co vám ve dvojici (skupině) pomáhalo, aby vám předmět nespadol? (např. pozorně se na sebe dívat, komunikovat a domlouvat se o rychlosti a směru chůze)
 - Díky čemu jste se během hry zlepšovali?
 - Jak můžete tyto dovednosti využít ve třídě/na hřišti?

 Reflexe

Na závěr žákům vysvětlíte, že dovednosti, jako je naslouchání, všímavost, spolupráce, komunikace a vytrvalost, jsou potřebné jak ve třídě, tak na hřišti. Týmová spolupráce pomáhá lidem učit se a dobře se bavit. Díky ní můžeme ze třídy vytvořit místo, kde budeme všichni rádi a kde se budeme cítit bezpečně.

2 Hra Semafor: Učíme se naslouchat

 30+ minut

 Pohybová aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci si procvičují dovednost aktivního naslouchání a sebeovládání.
- Žáci hovoří o naslouchání jako o klíčové dovednosti pro učení.

 Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

 Postup

1. Sdělte žákům, že si nyní zahrají hru na Semafor. Na znamení „zelená“ budou pochodovat tam a zpět po třídě, na „červenou“ se zastaví a rukou ukážou „stop“ a na „oranžovou“ se budou pomalu otáčet na místě. Barvy můžete žákům sdělovat ústně nebo například ukazovat pomocí barevného papíru.
2. Zahrajte si hru několikrát po sobě a postupně pokyny zrychlujte.
3. Poté vyzvěte žáky, aby si sedli společně do kruhu a položte jim následující otázky:
 - Jaké dovednosti jste při této hře používali?
 - Co jste museli udělat pro to, abyste pokyn splnili správně?(Žáci mohou navrhnout schopnosti jako pozorně poslouchat, soustředit se, pamatovat si, ovládnout se, rychle reagovat.) Zdůrazněte, že v této hře je podstatné umět dobře naslouchat. Zeptejte se, zda je napadají další situace, ve kterých je umění naslouchat důležité.

Reflexe

Na závěr vyzvěte žáky, aby se ještě jednou zamysleli nad vzdělávacími cíli aktivity a zeptejte se jich, jak jim hra pomohla procvičit si dovednosti naslouchání a sebeovládání.

3 Na co jsme hrdí

 45+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci si uvědomují a popisují, jaké skutky v nich vyvolávají pocit hrdosti nebo úspěchu.
- Žáci určí, jaké silné stránky jsou klíčové ve školním prostředí.

 Postup

1. Promluvte s žáky o tom, co to znamená *být na sebe hrdý* a kdy tento pocit můžeme zažít (ujistěte se, že kromě „když zvítězím“ zazní i některé pozitivní vlastnosti jako vytrvalost, laskavost a starostlivost).
2. Přečtete následující text a nechte žáky navrhnout, jak by měl pokračovat.
Tatínek se Johanky zeptal, co zažila dnes ve škole. Johanka mu odpověděla, že udělala něco, na co je velmi hrdá... Co myslíte, že Johanka udělala?
3. Vyzvěte žáky, aby se spolužákem (nebo v malé skupině) vymysleli alespoň pět různých věcí, které Johanka mohla udělat a díky kterým je na sebe hrdá. Poté můžete opakovat se specifikací prostředí: co se Johance povedlo na hřišti, ve třídě aj.
4. Vyzvěte žáky, aby své nápady řekli zbytku třídy. Vyzvěte žáky, aby vymysleli několik přídavných jmen, která by charakterizovala Johančino chování: např. *laskavé, trpělivé, vytrvalé, statečné, ohleduplné, přátelské, pozorné* (inspiraci hledejte v seznamu *40 pozitivních vlastností* na další straně). Vysvětlete, že tato slova popisují silné stránky, které Johanka svým jednáním projevila.

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům a požádejte je, aby zkusili říci, co se při této aktivitě naučili. Některé z nich vyzvěte, aby se podělili o své další myšlenky. Pokládejte jim otázky typu: *Jak nám tato aktivita pomohla přemýšlet*

o tom, na jaké věci jsou lidé hrdí? Jak nám tato aktivita pomohla přemýšlet o silných stránkách, které uplatňujeme ve škole?

TIPY PRO UČITELE

Když pro pojmenování konkrétního příkladu chování, které oceňujete, použijete kladné přídavné jméno, žáci se snáze naučí vážit si vlastností, o které mluvíte.

40 POZITIVNÍCH VLASTNOSTÍ

Čestný/á
Důsledný/á
Dobrodružný/á
Energický/á
Hravý/á
Chápavý/á
Chytrý/á
Klidný/á
Laskavý/á
Milující
Nápomocný/á
Odhodlaný/á
Odvážný/á
Opatrný/á
Optimistický/á
Otevřený/á
Pečující
Podporující
Pořádný/á
Povzbuzující
Pozorný/á
Pracovitý/á
Přátelský/á
Přemýšlivý/á
Přizpůsobivý/á
Radostný/á
Rozumný/á
Samostatný/á
Spravedlivý/á
Tolerantní
Trpělivý/á
Upřímný/á
Velkorysý/á
Věrný/á
Veselý/á
Vlídny/á
Výkonný/á
Zábavný/á
Zdvořilý/á
Zvědavý/á

4 Ukázky silných stránek

 45+ minut

 Pohybová a výtvarná aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci popisují, jak mohou využít své silné stránky ve prospěch kamarádů a členů rodiny.

 **Co budeme potřebovat**

- 12 karet silných stránek (karty vytiskněte a rozstříhejte)
- Papír, pera, tužky
- Fotoaparát a tiskárna (není nutností)

 **Postup**

1. Seznamte žáky s kartami silných stránek. přečtěte jim jejich názvy a společně si vysvětlete, co znamenají. Povídejte si o tom, jak může někdo konkrétní silnou stránku projevit ve třídě, na hřišti nebo doma. Řekněte žákům, že jejich úkolem bude zkusit jednu ze silných stránek předvést v krátké scéně. Požádejte nejprve trojici dobrovolníků, aby ukázali, jak taková scénka může vypadat.
2. Následně rozdělte žáky do menších skupin, např. po třech. Každé trojici dejte jednu z karet silných stránek a sdělte jí, na kterém místě se má scénka odehrávat (třída, hřiště, domov).
3. Vyzvěte první trojici, aby scénku přehrála, a zbytek třídy nechte hádat, jakou kartu daná skupinka předváděla. Nakonec dejte trojici prostor, aby silnou stránku svými slovy vysvětlila. Toto opakujte i s ostatními skupinkami. (Trojice si můžete také vyfotit v postavení vyjadřujícím danou silnou stránku.)
4. Poukažte na to, že každá z uvedených silných stránek napomáhá tomu, že se ve třídě, na hřišti nebo doma cítíme příjemně. Požádejte žáky, aby nakreslili obrázek sebe sama, jak využívají jednu ze svých silných stránek v každodenním životě. Vyzvěte žáky, aby obrázek podepsali a napsali, o jakou silnou stránku se jedná.
5. Z obrázků (případně fotografií) si udělejte výstavku silných stránek.

V dalších hodinách oceňujte pozitivní chování žáků a odkazujte na obrázky (fotografie) na výstavce. Vyjmenujte s žáky příklady pozitivního chování, které jsou důležité pro dobrou spolupráci.

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům a požádejte je, aby si v rozhovoru se spolužákem shrnuli, co se během této aktivity naučili. Vyzvěte několik dvojic, aby se o své myšlenky podělily s ostatními. Ptejte se žáků, jaké silné stránky u nich kamarádi/členové rodiny oceňují a jaké silné stránky kamarádů/členů rodiny jsou důležité pro ně. Zajímejte se, jak jim tato hra pomohla o silných stránkách mluvit.

KARTY SILNÝCH STRÁNEK

ČESTNÝ/Á

Říkáš pravdu,
i když to není vždy snadné.

SPRAVEDLIVÝ/Á

Při hrách a jiných aktivitách
dohlížíš na dodržování pravidel.

ZÁBAVNÝ/Á

Lidé jsou v tvé přítomnosti veselí,
umíš je rozesmát.

PRACOVITÝ/Á

Vytrvale pracuješ,
i když jsou úkoly těžké.

SHOVÝVAVÝ/Á

Když se ti druzí omluví,
umíš jim odpustit.

ZVÍDAVÝ/Á

Rád se učíš novým věcem.

LASKAVÝ/Á

Rád pomáháš ostatním.

TRPĚLIVÝ/Á

Umíš počkat, až na tebe přijde řada.

VŮDČÍ

Pomáháš své skupině
ubírat se správným směrem.

VELKORYSÝ/Á

Nemáš problém se rozdělit s ostatními.

PŘÁTELSKÝ/Á

Jsi milý/á na své okolí.

ODVÁŽNÝ/Á

Zkoušíš nové věci,
i když se někdy bojíš.

Reflexe pro učitele

- Jaké své silné stránky ve třídě využíváte a předvádíte v modelových situacích?
- Jaké strategie používáte k rozvoji silných stránek svých žáků?

Rozšiřující aktivity

- Na co jsme pyšní: Na konci vyučování nebo při ranním kruhu vyzvěte žáky, aby vyprávěli o tom, kdy viděli někoho využít určitou silnou stránku.
- Vyberte si silnou stránku týdne. Žáci mohou vyprávět o tom, jak vybranou silnou stránku využili a jak pomohla jim nebo ostatním. Žáci mohou ocenit, že tuto silnou stránku použil někdo jiný a oni to viděli.
- Vyzvěte žáky, aby v knihách, které čtou ve třídě nebo doma, hledali silné stránky postav, a potom si o nich povídejte v kruhu.

Přesah mimo školu

- Vyzvěte žáky, aby se zeptali členů rodiny, jaké jsou jejich silné stránky a jakých silných stránek si cení na nich samotných.
- Vyzvěte žáky, aby se zeptali členů rodiny, jak jim určitá silná stránka v životě pomohla.



Zvládání náročných situací



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Zamyslet se nad svými emočními reakcemi.
- Mluvit o způsobech, jak převzít odpovědnost za vlastní činy.
- Popsat způsoby, jak vyjadřovat emoce a dávat najevo, že vnímají pocity a potřeby druhých.
- Procvičovat techniky zvládání pocitů strachu, frustrace a hněvu.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V dětství všechny děti zažívají situace, kdy je něco znepokojí, znervózní nebo vystraší.⁹ K jejich zvládání každý využívá vlastní strategie. Některé jsou účinnější než jiné.¹⁰ Pokud žákům pomůžeme, aby si osvojili soubor pozitivních dovedností pro zvládání problémů, umožníme jim, aby se v budoucnosti uměli lépe vyrovnávat se změnami a výzvami, které je v životě potkají. Žáci se prostřednictvím aktivit seznamují s vnitřním dialogem a procvičují využívání pozitivně laděného vnitřního dialogu ke zvládání náročných situací. Pozitivní vnitřní dialog je klíčovou strategií pro zvládání negativních myšlenek, emocí a událostí. Výzkum odolnosti ukazuje, že používání pozitivního vnitřního dialogu je spojeno s větší vytrvalostí, zatímco negativní vnitřní dialog se pojí s vyšší mírou pocitů tísně, deprese a úzkosti.¹¹ Vnitřní dialog se lze naučit, resp. posílit procvičováním.^{12, 13}

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Etická výchova

- Žák vyjadřuje city v jednoduchých situacích.
- Žák reflektuje situaci druhých a adekvátně poskytuje pomoc.
- Žák si osvojí základní vědomosti a dovednosti pro vytvoření sebeúcty a úcty k druhým.
- Žák zvládá prosociální chování: pomoc v běžných školních situacích, dělení se, vyjádření soucitu, zájem o spolužáky.
- Žák využívá prvky tvořivosti při společném plnění úkolů.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- vede k porozumění sobě samému a druhým;
- podporuje dovednosti a přináší vědomosti týkající se duševní hygieny.

1 Kdo začíná?

 30+ minut

 Diskusní aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci si osvojují strategie, které jim pomůžou rozhodnout, kdo při hře začíná.
- Žáci diskutují o negativních pocitech, které mohou prožívat, když prohrají, a o silných stránkách, které jim pomohou tyto pocity zvládnout.

 **Co budeme potřebovat**

- Hudba
- Karty silných stránek (z tematické oblasti 2, aktivity 4)

 **Postup**

1. Naučte žáky hrát hru *Kámen, nůžky, papír*. Pěst představuje kámen, natažená dlaň papír a rozevřený prostředník s ukazovákem jsou nůžky. V této hře pro dvojice platí tato pravidla: „kámen“ poráží „nůžky“, „nůžky“ poráží „papír“ a „papír“ poráží „kámen“. Hráči společně počítají do tří a potom ukážou jeden ze symbolů. Pokud oba hráči ukážou stejný symbol, je výsledek nerozhodný a hraje se znovu. Předvedte hru se žákem, který ji zná.
2. Dejte žákům čas, aby si hru několikrát vyzkoušeli se spolužákem vedle sebe.
3. Přidejte k aktivitě hudbu. Vysvětlíte žákům, že dokud bude hrát hudba, mohou se volně pohybovat po místnosti. Když ale hudbu zastavíte, musí si každý z nich zahrát kámen, nůžky, papír s nejbližší stojícím spolužákem. Ochotou zahrát si hru s kýmkoli projeví svou silnou stránku přátelství a schopnost spolupráce. Poražení udělají jeden dřep, ale na hudbu se opět přidají k ostatním a celá hra se opakuje.
4. Po hře položte žákům následující otázky:
 - *K čemu může být hra „Kámen, nůžky, papír“ dobrá?* (Vysvětlíte, že tuto hru lidé často hrají, aby se dohodli, kdo začíná nebo vybírá další aktivitu. Tím se vyhnou zbytečným dohadům.)
 - *Jaké pocity máte, když prohrajete ve hře?*
5. Napište na tabuli některé z těchto emocí (např. vztek, frustrace, smutek, osamělost, netrpělivost, žárlivost). Poté si prohlédněte obrázky silných stránek z aktivity 4 tematické oblasti 2. Zeptejte se žáků, jaké silné

stránky mohou využít, aby se s negativními emocemi lépe vypořádali. Shrňte, že hra se hraje, abychom si ji všichni užili, odreagovali se... Podpořte žáky v myšlence, že není důležité vždy za každou cenu vyhrát, a že pociťování různých emocí spojených s výhrou i prohrou je normální.

 **Reflexe**

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům a zeptejte se jich, jak nám může hraní her jako je „Kámen, nůžky, papír“, pomoci při spravedlivém rozhodování. Požádejte některého žáka, aby uvedl příklad, kdy by takovou hru použil.

2 Jak se rozveselit a zklidnit?

 45+ minut

 Relaxační aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci poznávají rozdíl mezi uklidňujícími a povzbuzujícími strategiemi zvládání náročných situací.
- Žáci mluví o tom, kdy potřebují použít uklidňující nebo povzbuzující strategie zvládání náročných situací.

 **Co budeme potřebovat**

- Krátké úryvky uklidňující nebo naopak živé, veselé hudby.
- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

 **Postup**

1. Vysvětlíte žákům, že každý z nás někdy pociťuje nepříjemné emoce, jako je třeba smutek, vztek, nechuť, žárlivost nebo osamělost. Všichni však máme určité strategie jejich zvládání neboli způsoby, kterými se s takovými emocemi vyrovnáváme. Děláme věci, které nás uklidňují nebo rozveselují.
2. Řekněte třídě, že jim nyní budete použít různé písničky. Jejich úkolem bude pohybovat se po prostoru podle tempa hudby – mohou se poklidně „vznášet“ nebo naopak vesele poskakovat.
3. Přehrajte vybrané ukázky. Mezi jednotlivými úseky hudby se ptejte, zda se žákům písnička zdála spíše zklidňující, nebo spíše povzbuzující.

- Požádejte žáky, aby se zamysleli nad tím, v jakých chvílích je dobré znát způsob, jak se rozveselit (např. když se cítíme osamělí, smutní nebo znudění), a kdy je užitečné znát způsob, jak se uklidnit (např. když jsme rozzlobení, bojíme se, žárlíme nebo jsme velmi rozrušení). Vysvětlete žákům, že někteří lidé rádi poslouchají hudbu nebo si zpívají, aby se zklidnili, dodali si odvalu nebo se rozveselili.
- Vyberte veselou píseň, kterou si se třídou zazpíváte.

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům a zeptejte se jich, zda jim tato aktivita pomohla naučit se nějaké nové uklidňující a povzbuzující strategie pro zvládání náročných situací. Požádejte je, aby shrnuli, kdy je dobré tyto uklidňující, nebo naopak povzbuzující strategie použít.

3 Jak čelit obavám?

 45+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci mluví o situacích, které mohou vyvolávat strach.
- Žáci vybírají strategie zvládání náročných situací, které jim pomohou vyrovnat se s jejich strachem.

 Co budeme potřebovat

- Tužky a čtverečky z barevného papíru

 Postup

- Zarecitujte si se třídou říkanku *Had leze z díry*. (Pokud ji žáci neznají, vyzvěte je, aby po vás opakovali).

HAD LEZE Z DÍRY

Had leze z díry,
vystřkuje kníry.
Bába se ho lekla,
na kolena klekla.
Mě se bábo nelekej,
na kolena neklekej,
já jsem přeci hodný had,
já mám všechny děti rád.

- Rozdělte žáky do dvojic a řekněte jim, ať se domluví, kdo bude had a kdo bába (k tomu mohou využít hru *kámen, nůžky, papír* z aktivity 1).
- Zopakujte říkanku a nechte přitom žáky předvádět jejich role. Zeptejte se:
 - Co cítila bába při setkání s hadem?
 - Co udělala, když hada uviděla?
 - Co jiného bychom mohli udělat, když máme strach?

Povídejte si o tom, jaké obavy a strachy žáci mají nebo jaké zažili. Požádejte žáky, aby zvedli ruce, pokud někdy tyto obavy a strachy také pociťovali. Poté vypíšte nejčastěji se opakující obavy a strachy na tabuli (takové, na které se žáci nejvíce hlásili). Vysvětlete žákům, že všichni někdy cítíme strach, ale naštěstí existují strategie, které nám pomáhají ho zvládnout. Když se bojíme tmy, můžeme například obejmout plyšáka nebo rozsvítit světlo.

- Zeptejte se žáků, co jim pomáhá překonávat obavy napsané na tabuli. (Můžete se inspirovat příklady strategií zvládání strachu z tabulky níže a doplnit je o další nápady.)
- Na následující část aktivity rozdělte žáky do dvojic nebo trojic. Jejich úkolem bude vybrat si jednu ze strategií zvládání strachu a přehrát ji v krátké scénce. Zbytek třídy bude hádat, o jakou strategii se jednalo. Po předvedení každé scénky se třídy zeptejte:
 - Už jste někdy tuto strategii použili? V jaké chvíli? Jak pomohla?
 - Vyzkoušeli jste v této situaci také jiné strategie? Jak pomohly?
- Vyzvěte žáky, aby nakreslili, jak používají oblíbenou strategii ke zvládání strachu v určité situaci. Mohou přidat popisek, který tuto strategii a strach pojmenuje.

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům. Zajímejte se, zda by dokázali vyjmenovat věci nebo situace, které v lidech často vyvolávají strach. Zeptejte se:

- „Jak vám tato aktivita pomohla porozumět tomu, co jsou to strategie zvládání strachu? „Uvedli byste nějaké příklady?“
- „Kdy je můžeme využívat?“

TIPY PRO UČITELE

Vytvořte společně seznam strategií zvládání strachu a vystavte ho ve třídě. Využijte inspiraci níže.

PŘÍKLADY STRATEGIÍ ZVLÁDÁNÍ STRACHU

- Obejmu svého plyšáka.
- Zazpívám si veselou písničku.
- Řeknu si, že je to v pořádku, že strach zase odezní.
- Promluví si s mámou nebo tátou.
- Požádám o pomoc dospělého.
- Představím si, že jsem superhrdina, který bojuje proti strachu.
- Pohraju si s oblíbenou hračkou.
- Pořádně se nadechnu a pomalu vydechnu, jako bych vypouštěl/a balonek.ch.
- Rozsvítím a prohlédnu si svůj pokoj.
- Postříkám příšeru v mé představě kouzelným lektvarem.
- Představím si, že se vznáším na obláčku.
- Oklepu se a vytřepu z rukou všechny strach.
- Poslechnu si uklidňující hudbu.
- Požádám o pomoc kamaráda.
- Požádám někoho blízkého o objetí.

4 Zvládání hněvu

 45+ minut

 Relaxační aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci si uvědomují, jaké věci je rozčilují.
- Žáci se seznamují se strategiemi zvládání hněvu.

 **Postup**

1. Sdělte žákům, že nyní budete mluvit o hněvu. Požádejte je, aby vám vysvětlili svými slovy, co znamená být rozhněvaný nebo naštvaný. Poukažte na to, že občas se někdo může zlobit na nás a jindy se naopak můžeme my zlobit na někoho jiného. Požádejte žáky, aby vám předvedli svou rozzlobenou sochu. Vyzvěte je, aby se zamysleli nad tím, jaké věci je rozčilují. Nižší uvádíme několik příkladů. Sepište seznam těchto věcí na tabuli (pokud nemáte dost podnětů od žáků, vycházejte ze seznamu *Věci, které mě mohou rozzlobit*).
2. Vysvětlete, že hněv lze vyjádřit zraňujícím způsobem (třeba když někoho uhodíme), ale že jsou i jiné, lepší způsoby, jak se s hněvem vyrovnat. Požádejte žáky, aby vyjmenovali některé ze zraňujících věcí, které lidé dělají, když jsou rozzlobeni (např. bití druhých, záchvaty vzteku, nadávání, říkání zlých věcí, křik, rozbíjení nebo házení věcí a trucování). Vyzvěte žáky, aby vyjmenovali nebo ukázali lepší způsoby, jak ovládnout své pocity hněvu (zaměřte se na návrhy jako je hluboký nádech a výdech, využití relaxační pomůcky, odchod ze situace, zatnutí a uvolnění těla).
3. Vysvětlete žákům, že si nyní vyzkoušejí tři různé strategie pro zvládání hněvu a pokusí se zjistit, která z nich jim nejvíce vyhovuje. Přiveďte žáky do volného prostoru, kde se mohou pohybovat. Postupně je naučte každou z následujících strategií a nechte jim čas, aby si je několikrát vyzkoušeli. Po každé z nich se jich zeptejte, jak se při ní cítili.
 - **STRATEGIE 1: NAFUKOVÁNÍ BALONKU**
Zaujměte pózu rozzlobené sochy. Zhluboka se nadechněte a pak pomalu vydechujte, jako byste nafukovali a opravdu pomalu vypouštěli balonek. Třikrát zopakujte.
 - **STRATEGIE 2: TISKNĚTE SILOU RUCE K SOBĚ**
Zaujměte pózu rozzlobené sochy. Nyní pomalu přiložte ruce dlaněmi k sobě. Držte je před

hrudníkem a silně je tiskněte proti sobě. Poté stisk postupně uvolňujte.

● STRATEGIE 3: POČÍTÁNÍ

Zaujměte pózu rozzlobené sochy. Nyní pomalu počítejte do deseti. Přitom si představujte, že dostáváte svůj hněv pod kontrolu. Vy rozhodujete o tom, jak hněv zvládnete, ne pocity, které cítíte.

Pro další procvičování požádejte žáky, aby nejprve běželi na místě tak usilovně, až ucítí pocit horkosti jako při rozčilení, a poté ztuhli v póze rozzlobené sochy. Sdělte jim, jakou ze tří uvedených strategií mají vyzkoušet. Na konci nácviku se žáků zeptejte, která z těchto strategií jim nejvíce vyhovovala.

4. Požádejte žáky, aby na jednu polovinu stránky nakreslili svůj rozzlobený obličej (či jinak výtvarně ztvárnili tuto emoci) a pojmenovali situaci, která v nich vyvolává hněv. Na druhou polovinu stránky nakreslí strategii, kterou rádi používají ke zklidnění.
5. Vysvětlete jim, že když se cítíme opravdu rozzlobení, je důležité znát způsob, který nám umožní se uklidnit. Pomoci nám také může s někým sdílet, co nás rozzlobilo. Když se se zlostí neumíme vypořádat, často se chováme zraňujícím způsobem, například někoho uhodíme nebo něco rozbijeme.

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům a zeptejte se jich, jak jim tato aktivita pomohla přemýšlet o tom, co v lidech může vyvolat pocit hněvu. Vyjmenujte několik příkladů.

TIPY PRO UČITELE

V průběhu roku se v určitých intervalech zmiňujte o používání těchto strategií zvládnání hněvu. Procvičujte je a povzbuzujte žáky, aby je v náročných situacích zkoušeli použít.

VĚCI, KTERÉ MĚ MOHOU ROZZLOBIT

- Někdo se mi posmívá.
- Nevím si rady s některými školními úkoly.
- Někdo mě otravuje.
- Nemohu dělat to, co zrovna chci.
- Musím se dělit o své věci.
- Někdo mi něco vyčítá.
- Někdo mi bere věci.
- Prohrál/a jsem hru.
- Cítím se odstrčeně.
- Dostal/a jsem se do problémů.

5 Hra Každý, kdo má rád...

 30+ minut

 Pohybová aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci se seznamují s různými typy strategií ke zvládnutí strachu a uvědomují si jejich rozmanitost.
- Žáci si uvědomují potřebu respektovat tuto rozmanitost.

 Co budeme potřebovat

- Seznam strategií zvládnutí strachu z aktivity 3

 Postup

1. Připomeňte žákům, co jste si napsali na seznam strategií zvládnutí strachu. Vyzvěte je, aby se posadili na židle do kruhu. Postavte se do jeho středu a nahlas řekněte: „Místo si vymění ten, kdo (má) rád...“ a doplňte větu pomocí slov, která souvisí s nějakou ze zmíněných strategií (např. *každý, kdo rád zpívá písničku, aby se rozveselil*).
2. Následně musejí všichni, kdo tuto věc dělají rádi, vstát a přesunout se na jinou židli. V tomto okamžiku se rychle posadte na nejbližší volné místo. Žák, který zůstane bez židle, vyvolává jako další: „Místo si vymění ten, kdo (má) rád...“, přičemž zmíní jinou aktivitu. Opět se všichni, pro které věta platí, musejí zvednout a změnit místo. Zahrajte si několik kol a po skončení hry se žáků zeptejte:
 - Co jste se při hraní této hry naučili?
 - Shodovali se všichni v tom, co mají rádi, a co naopak rádi nemají?
3. Připomeňte žákům, že každý z nás je trochu jiný. Lišíme se v tom, co máme rádi, i v tom, co naopak rádi nemáme. Bojíme se rozdílných věcí nebo se kvůli rozdílným věcem zlobíme. Také dáváme přednost jiným strategiím, jež nám pomáhají se uklidnit nebo rozveselit. Je důležité respektovat odlišnosti lidí, snažit se je pochopit a současně umět druhým říct, co je dobré pro nás.

 Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům a ptejte se jich, co se ve hře naučili o podobnostech a rozdílech mezi lidmi.

TEMATICKÁ OBLAST 3: DALŠÍ ZDROJE

Reflexe pro učitele

- Jaké strategie zvládnutí hněvu používáte v osobním a profesním životě?
- Jak modelujete používání vhodných strategií při zvládnutí náročných situací ve třídě?
- Jaké strategie používáte, abyste žáky povzbudili k používání vhodných strategií zvládnutí náročných situací?
- Jaké systémy a/nebo postupy používá vaše škola na podporu žáků, kteří se obtížně vyrovnávají s náročnými situacemi?

Rozšiřující aktivity

- Žáci mohou vyhledávat, které strategie zvládnutí náročných situací používají různé postavy v knížkách. Knihy můžou přinést do třídy a povídat si o nich se spolužáky v kruhu.
- Žáci si mohou přinést hudbu, o které si myslí, že by se jim hodila pro povzbuzení nebo uklidnění, a přehrát ji ostatním.
- Pro další pracování s tématem strach můžete využít knihu: Špinková, M. (2015). *Divný brach strach*. Cesta domů.

Přesah mimo školu

- Vyzvěte žáky, aby se doma zeptali členů své rodiny na to, co dělají, aby se rozveselili, když jsou smutní nebo zklamaní, nebo se uklidnili, když jsou rozzlobení nebo mají strach.
- Žáci by se mohli zeptat svých rodičů/prarodičů/pečovatelů, co je jako malé děsilo, rozčilovalo a mrzelo a co jim v takové situaci pomohlo.



Řešení problémů



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivitty pomohou žákům:

- Uvědomit si, že konflikty lze řešit mnoha způsoby.
- Popsat názorové podobnosti a rozdíly u dětí ve třídě a lidí v jejich okolí.
- Rozpoznat kooperativní chování v různých skupinových činnostech.
- Nacvičit si individuální a skupinové rozhodování.
- Procvičit si řešení jednoduchých mezilidských situací.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Je důležité pomoci žákům osvojit si řadu dovedností pro řešení problémů prostřednictvím aplikovaných učebních úloh, aby byli schopni zvládnout výzvy, kterým budou v budoucnu čelit. Schopnost řešit problémy považuje Světová zdravotnická organizace za klíčovou z hlediska kvality života jedince.¹⁴ Aby byly děti schopné řešit problémy, musejí dokázat kriticky myslet a vyhodnocovat důsledky různých činů.³

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Český jazyk a literatura

- Žák volí vhodné verbální i nonverbální prostředky řeči v běžných školních i mimoškolních situacích.
- Žák porozumí písemným nebo mluveným pokynům přiměřené složitosti.

Etická výchova

- Žák si osvojí základní vědomosti a dovednosti pro vytvoření sebeúcty a úcty k druhým.
- Žák zvládá prosociální chování: pomoc v běžných školních situacích, dělení se, vyjádření soucitu, zájem o spolužáky.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni;
- pomáhá k utváření pozitivního (nezraňujícího) postoje k sobě samému a k druhým;
- přispívá k uvědomování si mravních rozměrů různých způsobů lidského chování;
- napomáhá primární prevenci sociálně patologických jevů a škodlivých způsobů chování.

1 Pracujme společně: kooperativní hry

 25+ minut

 Pohybová aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci popisují chování, které pomohlo týmu uspět v dané aktivitě.
- Žáci určují, jak může chování podporující spolupráci pomoci při řešení problémů.

 Co budeme potřebovat

- Kooperativní hra 1: 2–3 gymnastické obruče
- Kooperativní hra 2 (nejlépe ve venkovním prostředí):
 - Nádob s vodou
 - 6–7 dezertních lžiček nebo polévkových lžic
 - 6–7 stejných průhledných nádob (např. jednorázové plastové kelímky)

 Postup

KOOPERATIVNÍ HRA 1: NAVLÉKÁNÍ OBRUČE

1. Požádejte žáky, aby vytvořili velký kruh a drželi se přitom za ruce. V jednom místě držení žáků uvolněte, vložte obruč a ruce znovu spojte. Obruč tak visí na spojených pažích. Vyzvěte žáky, aby obruč bez puštění rukou posouvali po kruhu, dokud nebude opět ve výchozím bodě. Do jiné části kruhu můžete přidat druhou nebo dokonce třetí obruč, abyste zkrátili dobu, kterou žáci tráví čekáním, než se obruč dostane k nim.
2. Po hře se žáků zeptejte:
 - Co vám pomohlo v tom, abyste společně dokázali obruč posouvat bez rozpojení rukou?
 - Jak a kdy můžeme tyto dovednosti využít, abychom se v naší třídě cítili příjemně a dobře se nám v ní učilo?
 - Co při předávání obruče naší skupinu zpomalovalo?

KOOPERATIVNÍ HRA 2: PŘEDEJ VODU

1. Rozdělte žáky do skupin po čtyřech. Seřadte je do řady a uspořádejte je tak, aby každá řada začínala u nádoby s vodou. Na konec řady dejte průhledný kelímek.

2. Žák, který je v řadě první, je vedoucí týmu. Stojí u nádoby s vodou a v ruce drží lžici.
3. Vysvětlíte žákům, v čem spočívá jejich úkol: Vedoucí žák týmu nabere na lžici vodu a předá ji dalšímu v řadě tak, aby se rozlilo co nejméně vody. Žák stojící na konci řady vylije obsah lžice do kelímku a rychle ji pošle zpět na start. Akce se opakuje několik minut. Na povel stop se předávání vody zastaví a všichni se podívají, ve kterém kelímku je vody nejvíce.
4. Po hře se zeptejte:
 - Co pomohlo vaší skupině si rychle a bez vylití vody předávat lžici? (např. povzbuzování, soustředění, všímání si jeden druhého)
 - Jak a kdy můžeme tyto dovednosti využít, abychom se v naší třídě cítili příjemně a dobře se nám v ní učilo?
 - Jaké věci zpomalily skupinu při řešení úkolu s vodou? (např. přílišné rozčilování, spěch nebo postrkování se)

 Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům a požádejte je, aby se zamysleli nad tím, co jim hra ukázala o chování podporujícím spolupráci a řešení problémů.

TIPY PRO UČITELE

Tyto hry mohou pomoci budovat pocit skupinové soudržnosti a hrdosti, což je důležité zejména pro žáky, kteří jsou v sociálních situacích úzkostnější nebo nemají dobré vztahy se svými vrstevníky. Abychom pocit soudržnosti ještě více podpořili, můžeme při vytváření skupinek a u sezení v kruhu promíchat žáky tak, aby spolupracovali i s těmi spolužáky, se kterými běžně nepracují.

2 Tobiáš má problém

 45+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci předpovídají možné důsledky různých problémových situací.
- Žáci přemýšlejí o možnostech řešení problémů.

- Žáci zvažují pozitiva a negativa různých řešení, která jsou v problémové situaci k dispozici.
- Žáci rozhodnou, jaké řešení by podle nich bylo v dané problémové situaci nejlepší.

Co budeme potřebovat

- Alespoň šest gymnastických obručí
- Papír velikosti plakátu a tlustý fix
- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

Postup

1. Řekněte žákům, že jim přečtete příběh s názvem *Tobiáš a problém s opeřencem* (viz další strana). Vyzvěte je, aby poslouchali a přemýšleli nad tím, které postavy v příběhu řeší nějakou složitou situaci.

2. Po přečtení příběhu se znovu zeptejte, která postava narazila na nějaký problém. Poté položte žákům následující otázky:

- Jak se Tobiáš asi cítil?
- Byl dobrý nápad, že držel svůj problém v tajnosti?
- Co se může stát, když nepožádá o pomoc?

Poukažte na to, že pokud naše starosti a problémy držíme v tajnosti, mohou se časem stát ještě většími. Když máme starost či problém, které jsou příliš velké na to, abychom je vyřešili sami, je dobré vyhledat pomoc.

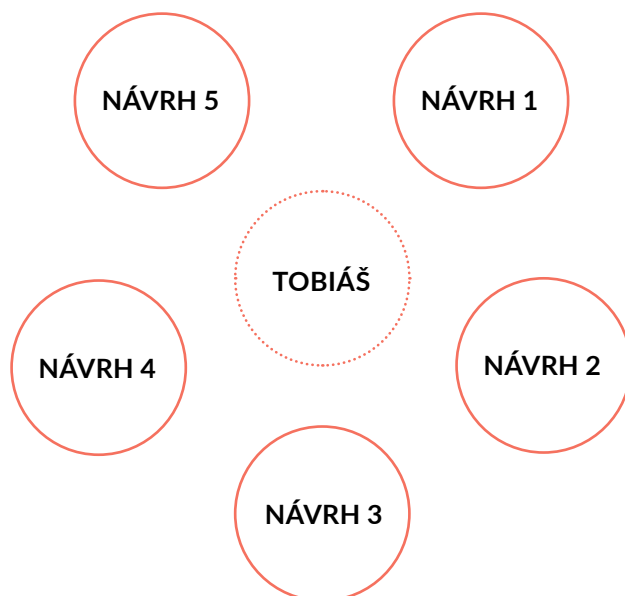
3. Sdělte žákům, že pomocí následující aktivity společně vymyslíte šťastný konec příběhu. Shromážděte se v kruhu a vyzvěte žáky, aby se kreativně naladili (tuto činnost pantomimicky předvedte).

Umístěte jednu obruč na zem doprostřed kruhu a postavte do ní dobrovolníka, který představuje Tobiáše.

Položte mu tyto otázky: *Popsal bys nám, jaký problém tě trápí? Potřebuješ s ním pomoci? A dejte mu čas na odpověď.*

Poté se zeptejte třídy: *Kdo ví, jak by mohl Tobiáš tento problém vyřešit?*

Jakmile žáci řeknou své návrhy, dejte vedle obruče, v ní stojí Tobiáš, ještě jednu. Požádejte dalšího dobrovolníka, aby se do této obruče postavil a předvedl, jak by navrhovaná strategie vypadala ve skutečnosti (např. řekl vše mamince, zavolal ošetřovatele ze zoo, otevřel okno a pustil Duhu ven). Přidávejte obruče do kruhu kolem Tobiášovy obruče až do té doby, dokud se neodehrají všechny nápady. Vysvětlete žákům, že právě dokončili důležitý krok na cestě k řešení problému. Tímto krokem je přemýšlení o různých možnostech.



4. Požádejte zbývající žáky, aby se postavili vedle obruče s návrhem, který považují za nejlepší. Některých z nich se zeptejte, proč si zvolili právě toto řešení. Upozorněte žáky, že tímto dokončili další důležitý krok, kterým je přemýšlení o kladných stránkách jednotlivých možností.

5. Nyní žáky vyzvěte, aby se přesunuli k obruči s řešením, u kterého vidí i stinné stránky a které by se podle nich nemuselo vydařit. Možná by Tobiášovi a Duze vůbec nepomohlo. Některých žáků se zeptejte, proč si zvolili právě tuto možnost a jaké nevýhody podle nich návrh má...

Upozorněte je, že tímto dokončili třetí důležitý krok při řešení problému – krok, kdy přemýšlejí o záporných stránkách jednotlivých možností.

6. Řekněte žákům, že nyní si mohou na základě zmíněných výhod a nevýhod a kladných a záporných stránek a jednotlivých návrhů vybrat tu možnost, která je podle nich opravdu nejlepší. Vyzvěte všechny (včetně dobrovolníků v obručích), aby se přesunuli ke své závěrečné volbě.

Mluvte se třídou o rozmanitosti jejich výběru a poukažte na to, že často existuje více než jedno dobré řešení problému.

7. Následně žáky vyzvěte, aby nakreslili k příběhu ilustraci, která by znázorňovala jimi vybrané řešení a šťastný konec příběhu. Připojte nadpis či stručný popis.

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům. Popište kroky, kterými jste při hledání řešení Tobiášova problému prošli. Postup si napište a vystavte ve třídě.

Vyzvěte žáky, aby se zamysleli nad příklady situací, ve kterých by mohli tento proces využít. Diskutujte o nich.

Připomeňte žákům, že s malým začínajícím problémem se můžeme s využitím svých silných stránek a strategií zvládnání náročných situací často vypořádat sami. Někdy se však problémy mohou zhoršit a je důležité vědět, kdy požádat o pomoc. Naše pocity nám dobře napoví, kdy už to nezvládáme sami. Srdce nám může začít tlouct rychleji, může nám být horko, začneme se potit, snadno se rozpláceme nebo rozčílíme. Někdy nemůžeme usnout. Je důležité těmto pocitům naslouchat, protože nám mohou říkat, že je čas požádat o pomoc.

TOBIÁŠ A PROBLÉM S OPEŘENCEM

Každé Velikonoce se Tobiáš těšil na tradiční hledání velikonočních vajíček. Tento rok se mu podařilo najít jedno obzvlášť zajímavé. Bylo malé a modré s duhovými skvrnami. Očividně nebylo k jídlu, a tak si ho vzal domů, aby ho přidal na svou výstavku výjimečných předmětů.

Dny ubíhaly a Tobiáš postupně všechna velikonoční vajíčka snědl. Pouze výjimečné vajíčko stále leželo na polici v jeho pokoji. Obdivovala ho tam také Tobiášova maminka, sestra i kamarádi. Jednou večer si Tobiáš, těsně před tím, než skočil do postele, všiml, že jeho zvláštní vajíčko z poličky zmizelo. Ihned zavolal maminku a sestru a ptal se jich, zda ho někde neviděly. Obě ale odpověděly, že ne, a tak se Tobiáš začal plazit po podlaze a hledat všude možně. Vajíčko však nikde nebylo. Nakonec ještě vtrhl do sestřina pokoje a osočil ji, že mu ho vzala. Sestra ale jen opáčila: „Ne, nevzala!“ a zabouchla mu dveře před nosem.

Později v noci Tobiáše probudil jemný zvuk, jako když se čechrá peří, vycházející zpod jeho postele. Opatrně se tam podíval. V nejvzdálenějším rohu u zdi se choulil podivný tvor připomínající ptáčka. Měl zářivě oranžový zobák ve tvaru spirály a na hlavě modrý roh, trochu jako jednorožec. Jeho peří mělo barvu duhy. Když si tvor všiml, že se na něj Tobiáš dívá, mrkl a zaštěbetal. Tobiáš vklouzl pod postel a opatrně ho zvedl. Stvoření ho polechtalo pod nosem svým opeřeným křídlem. Druhý den ráno se Tobiáš probudil s nově nalezeným mazlíčkem, který se choulil v jeho náručí. Takový domácí mazlíček ale znamenal pro Tobiáše problém! V domě, kde bydlel, se totiž nesměla chovat žádná zvířata. A tohle navíc nebylo obyčejné zvíře. Tobiáš se proto rozhodl, že si svého nového mazlíčka nechá ve svém pokoji a nikomu o něm nepoví. Bude mu říkat Duha a bude to přesně ten mazlíček, kterého si vždycky přál. A tak

mu našel několik polštářů, ze kterých pod postelí udělal pelíšek. Také se vplížil do kuchyně, aby našel drobký chleba, kterými Duha nakrmil.

Když se Tobiáš druhý den vrátil ze školy, těšil se, až Duha uvidí. Vběhl do svého pokoje a... Hrůza, polštáře byly roztrhané a jejich kusy byly po celé podlaze. Najednou Tobiáš uslyšel divný zvuk. Vzhlédl ke stropu a spatřil Duha sedět na skříni. Už to nebylo žádné malé roztomilé stvoření, ale opeřenec velký jako pořádná kuře. A měl hlad! Tobiáš sprintoval do kuchyně a přinesl celý bochník chleba. Duha se snesla na zem a zhltila ho na tři sousta. V tu chvíli Tobiáš uslyšel, jak se k pokoji blíží maminka. Rychle otevřel skříň a strčil Duha dovnitř.

Druhý den, když se probudil, byla skříň vyboulená a zevnitř se ozývaly mlaskavé zvuky. „Ale ne,“ pomyslel si Tobiáš, „Duha už má zase hlad!“

Odběhl do kuchyně a přinesl krabici cereálií. Když otevřel skříň, Duha se vyřítla ven a celou krabici spolkla! Byla teď velká jako medvěd a ve skříni už nic nezbylo. Duha snědla všechno Tobiášovo oblečení! Co teď, pomyslel si Tobiáš, Duha je příliš veliká, už ji tady neschovám! A také je příliš hladová na to, abych ji dokázal pořádně nakrmit! Co mám dělat?

3 Problémy ze skutečného světa

 45+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci využívají model řešení problémů k tomu, aby dokázali najít vhodné možnosti řešení pro děti v obtížné situaci.
- Žáci hledají možné zdroje pomoci.
- Žáci popisují a uplatňují strategie řešení problémů a strategie pro vyhledání pomoci.

 Co budeme potřebovat

- Šest gymnastických obručí
- Seznam *Moře možností*
- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

Postup

1. Zopakujte si model řešení problémů, který jste uplatnili v pohádkovém příběhu o Tobiášovi. Řekněte žákům, že stejný postup nyní využijete k tomu, abyste pomohli několika dětem s jejich problémy ze skutečného života.
2. Vysvětlíte jim, že si nejprve přečtete krátký příběh. Poté se pokusíte vymyslet různé možnosti řešení, a ty si přehrajete pomocí obručí jako v předchozí aktivitě. Následně se podíváte na klady a záporné jednotlivých možností. Nakonec si každý zvolí řešení, které mu připadá nejlepší.
3. Sedněte si s žáky do kruhu a požádejte je, aby pozorně poslouchali. Přečtete jim jeden z předložených scénářů (nebo si vymyslete vlastní). Připravte si obruče a pomocí přehrávání rolí soustředěně pracujte na řešení problému.
4. Inspirujte se seznamem *Moře možností* (viz níže), který představuje různé způsoby řešení obtížných situací. Povzbudte třídu, aby se společně zamyslela nad tím, jaký návrh by mohl dítěti v dané situaci skutečně pomoci, a jaký by mu naopak mohl uškodit. Připomenejte žákům, že je důležité respektovat názory druhých.

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům a zeptejte se jich:

- Pomohla vám tato aktivita najít dostatek možností řešení problémů? Jak?
- Pomohla vám tato aktivita přemýšlet o tom, jak pomoci lidem v obtížné situaci? Jak?

TIPY PRO UČITELE

Občas si model řešení problémů připomenejte a trénujte ho na problémech ze skutečného života. Sbírejte od žáků návrhy, na jakých typech problémů byste mohli společně pracovat. Stanovte si jasné pravidlo: žádné skutečné osoby a žádná jména konkrétních žáků. Vyberte si scénáře, ve kterých se pokusíte najít řešení pro obtížné situace z běžného života.

SCÉNÁŘ 1

Když Jonatán vycházel odpoledne s kamarády ze školy, protáhl se kolem něj chlapec z páté třídy a řekl mu: „Uhni mi z cesty, čmoude.“ Byl to ten samý velký kluk, který mu na hřišti říkal ošklivé věci jako například: „Jestli to někomu řekneš, tak tě pořádně praštím“. Báł se k tomu chlapci přiblížit. Neměl rád, když se lidé ošklivě vyjadřovali k barvě jeho pleti.

Co by mohl Jonatán udělat?

SCÉNÁŘ 2

Anička si dělala starosti o svou kamarádku Pátu, která často neměla k obědu dostatek jídla. Někdy to bylo nepříjemné, zvlášť když se snažila sebrat Aniče svačinu. Jednou se kvůli tomu dokonce pohádaly, protože se s ní Anička nechtěla o jídlo rozdělit. Páťa začala plakat a utekla do rohu hřiště.

Co by mohla Anička udělat?

SCÉNÁŘ 3

Leo měl často problémy, protože zapomínal do školy nosit pomůcky. Nechtěl říct paní učitelce, že když zůstává na noc u maminky, ráno bývá velmi uspěchaný, a on si nestihne věci zkontrolovat. Není to jako u táty, kde je všechno zorganizované a táta mu svými otázkami pomáhá si na věci vzpomenout. Nechtěl nic říct ani mamince, protože by se na něj mohla zlobit. A nechtěl se svěřit ani tátovi, aby o mámě neřekl něco špatného.

Co by mohl Leo udělat?

SCÉNÁŘ 4

Amálka měla zůstat několik dní u babičky, zatímco její maminka odjela do porodnice, kde se měl narodit její sourozenec. Amálka si u babičky ráda hrála a moc jí u ní chutnalo. Ale nelíbila se jí tmavá chodba a tmavý pokoj, navíc tak daleko od babiččiny ložnice. Nelíbil se jí ani ten děsivý pocit, že bude v noci daleko od maminky. Bála se, že nebude moci usnout. Také se obávala, že se počůrá, když nebude mít dost odvahy jít v noci chodbou na záchod.

Co by mohla Amálka udělat?

1 Zvolte jakýkoli ekvivalent dle specifických potřeb vaší třídy a na základě znalosti vašich žáků.

- Napočítám do 10.
- Zhluboka se nadechnu a vydechnu.
- Řeknu dost.
- Odejdu.
- Dám ruce za záda.
- Omluvím se.
- Řeknu něco vtipného.
- Usměju se.
- Požádám o pomoc kamaráda.
- Navrhnu jinou aktivitu.
- Zeptám se sebe sama: Jaké by bylo nejlepší řešení?
- Využiju relaxační pomůcku.
- Navrhnu zahrát si „kámen, nůžky, papír“.
- Vytvořím si plán.
- Svěřím se učiteli.
- Řeknu ostatním, jak se cítím.
- Promluví si s rodičem.
- Dohodnu se, že se budeme střídat.

Reflexe pro učitele

- Jak řešíte problémy v osobním a profesním životě vy?
- Jaké jsou nejčastější problémy ve vaší třídě?
- Jak pomáháte žákům při řešení jejich problémů? Co děláte pro to, abyste je vybavili potřebnými dovednostmi k řešení problémů?

Rozšiřující aktivity

- Žáci si mohou vybrat jeden ze scénářů z aktivity 3 a nakreslit řešení, které podle nich dané postavě nejlépe pomůže.
- Žáci mohou nakreslit obruče a zapsat do nich problém a návrhy řešení, aby model vizuálně zaznamenali (viz nákres u aktivity Tobiáš má problém).
- Povzbudte žáky, aby si všímali toho, jak řeší obtížné situace postavy v knihách. Tyto poznatky společně sdílejte. Nová řešení, která postavám pomohla, můžete přidat na seznam *Moře možností*. Postupem času žáci uvidí, která řešení problémů jsou nejčastěji používána a/nebo nejvíce užitečná.

Přesah mimo školu

- Povzbuzujte žáky, aby při řešení problémů požádali o pomoc členy své rodiny. Vyzvěte je, aby své rodině představili model s obručkami jako jednu z cest, jak uvažovat o řešení problémů. V průběhu týdne by se měli zamyslet nad tím, zda vidí nějaké opakující se emoční vzorce napříč všemi dny: Z čeho jsem měl/a obvykle radost? Měl/a jsem v určité denní dobu (téměř) každý den stejné pocity? O své závěry se mohou doma podělit s rodiči nebo jinými dospělými.



Zvládání stresu



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Rozpoznat a popsat dovednosti nutné ke zvládání náročných situací.
- Vysvětlit, jak jim tyto dovednosti pomáhají být prospěšní své rodině i školnímu kolektivu.
- Diskutovat o způsobech zklidnění, které jim umožní lepší zvládání stresové situace.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Stres je běžnou součástí života, zejména u starších dětí. Děti, které se lépe vyrovnávají se stresovými situacemi, posilují své mentální zdraví a wellbeing.¹⁰ Pomůžeme-li žákům rozpoznat příznaky a symptomy stresu a rozvíjet účinné strategie jeho zvládání, budou schopni lépe zvládat stresové situace v budoucnu.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Český jazyk a literatura

- Žák porozumí písemným nebo mluveným pokynům přiměřené složitosti.
- Žák píše věcně i formálně správně jednoduchá sdělení.

Etická výchova

- Žák si osvojí základní vědomosti a dovednosti pro vytvoření sebeúcty a úcty k druhým.
- Žák zvládá prosociální chování: pomoc v běžných školních situacích, dělení se, vyjádření soucitu, zájem o spolužáky.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni;
- pomáhá k utváření pozitivního (nezraňujícího) postoje k sobě samému a k druhým.

1 Hra pro zklidnění

 30+ minut

 Relaxační aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci prostřednictvím kooperativní hry rozvíjejí schopnost sebeovládání.
- Žáci sdílejí své zkušenosti, jak jim zklidnění a sebeovládání pomáhá zvládat výzvy.

 **Postup**

1. Představte třídě hru *Zpomalený film*. V této hře všichni následují „hlavní filmovou hvězdu“ a snaží se přesně opakovat vše, co dělá, jako by byli jejím zrcadlem. „Filmová hvězda“ se pohybuje zpomalene. Ujměte se role jako první, začněte se pomalu pohybovat po třídě a pozorujte, zda s vámi žáci drží krok. Snažte se o pomalý rozvážný pohyb, např. ve stylu tai-či. Po chvíli můžete do role „filmové hvězdy“ obsadit jednoho z žáků. Zdůrazněte mu, že se musí pohybovat stejně jako vy, tedy pomalu. Žáci se v roli „filmové hvězdy“ vystřídají.
2. Po hře se třídy zeptejte:
 - Co vám pomáhalo k tomu, abyste filmovou hvězdu dokázali co nejpřesněji napodobit? (např. pozorně sledovat ostatní, ovládat své tělo)
 - Jak jste se při hře cítili?
 - Co ještě můžeme udělat pro zklidnění třídy, když je příliš hlučná nebo živá?
3. Mluvte s žáky o tom, že v této hře prokázali silnou dovednost sebeovládání. To znamená, že se jim velmi dobře dařilo ovládat svá těla, aby dělala přesně to, co chtěli. Upozorněte na to, že sebeovládání je pro výuku ve třídě důležitá dovednost.

 **Reflexe**

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům a vyzvěte je, aby se zamysleli nad tím, co se při hraní této hry naučili.

2 Co je to stres?

 35+ minut

 Diskusní aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci společně s učitelem formulují svými slovy definici slova stres.
- Žáci si uvědomují, jak se stres projevuje v jejich těle.
- Žáci rozpoznají situace, které mohou vyvolávat stres.

 **Co budeme potřebovat**

- 1 pracovní list *Stresík* na třídu
- Pracovní listy *Stresík s bublinou* pro každého žáka

 **Postup**

1. Ukažte žákům první pracovní list *Stresík*. Představte jim postavu *Stresíka*, který přišel třídu požádat o pomoc, protože je ve velkém stresu. Zeptejte se:
 - Co myslíte, že má *Stresík* na mysli, když říká „jsem ve stresu“?
 - Jak vypadá *Stresík*?
 - Jaké emoce podle vás *Stresík* cítí?

Zopakujte si výrazy z lekcí emoční gramotnosti, např. ustaraný, nervózní, vystrašený, naštvaný, vyděšený.

Společně s žáky definujte, co to znamená **být ve stresu**. Například člověk je ve stresu, když se něčeho obává nebo je mu kvůli něčemu nepříjemně, a tento pocit trvá delší dobu. Někdy pro nás může být stresující, když máme příliš mnoho povinností nebo když se objeví něco obtížného, děsivého či nového.
2. Vysvětlete, že *Stresík* neumí moc dobře mluvit, a třída tudíž bude muset hádat, co se mu mohlo stát, že je tak vystresovaný. Požádejte žáky, aby se nejprve ve dvojicích poradili a poté ostatním sdělili své domněnky. Napište na tabuli několik klíčových slov. Rozdejte žákům druhý pracovní list *Stresík je ve stresu*. Vyzvěte je, aby do bubliny nakreslili obrázek důvodu, proč je podle nich *Stresík* vystresovaný.

 **Reflexe**

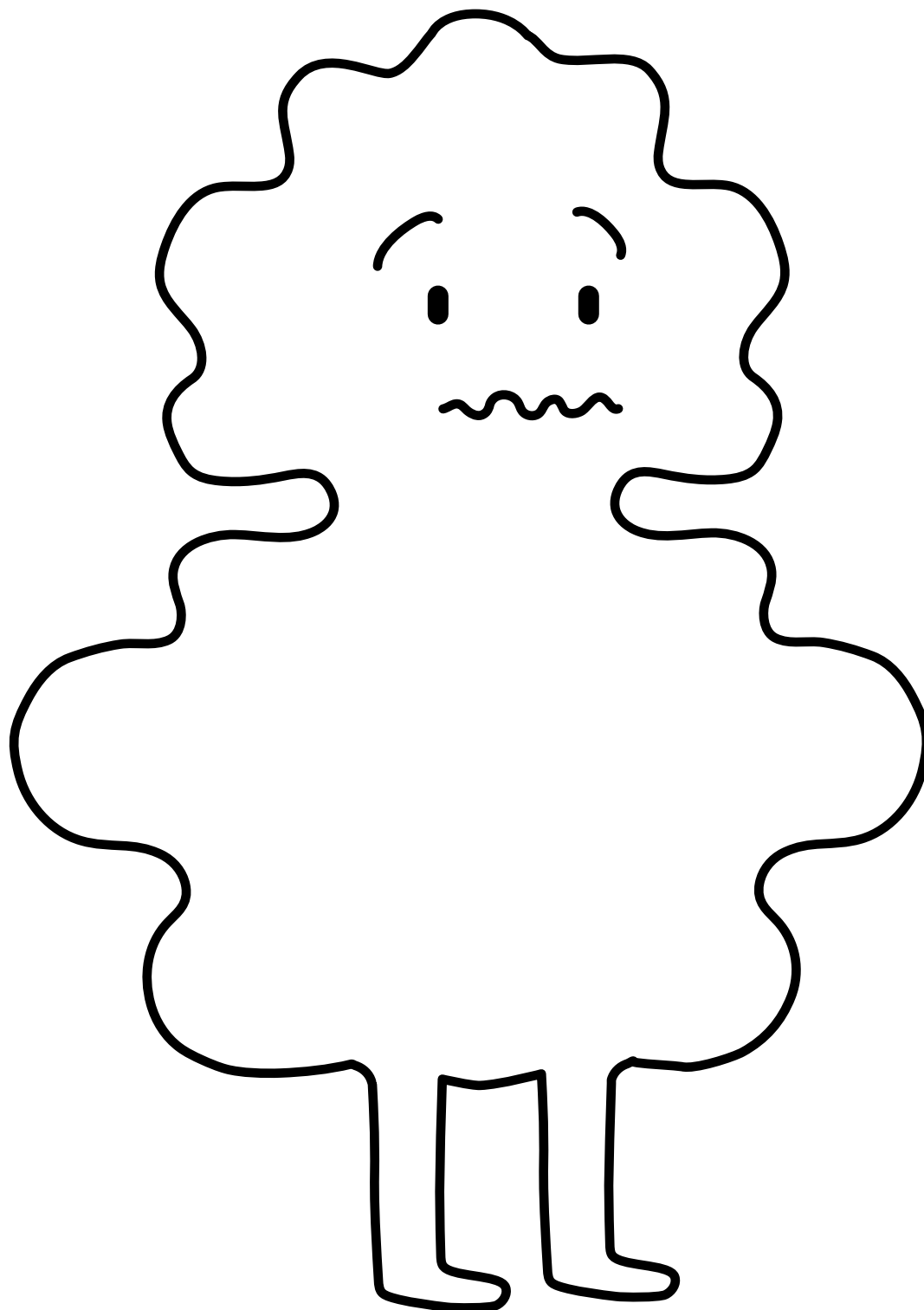
Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům a požádejte je, aby se zamysleli nad tím, co se během této aktivity

naučili. *Pomohla vám tato aktivita pochopit, co je to „stres“?*
Požádejte žáky, aby vysvětlili tento pojem svými slovy.
Pomohla vám tato aktivita přemýšlet o tom, jak se stres projevuje ve vašem těle? Jmenujte jeden nebo dva příklady.
Pomohla vám tato aktivita prozkoumat, jaké věci či situace mohou u lidí vyvolat pocit stresu? Uveďte několik příkladů.

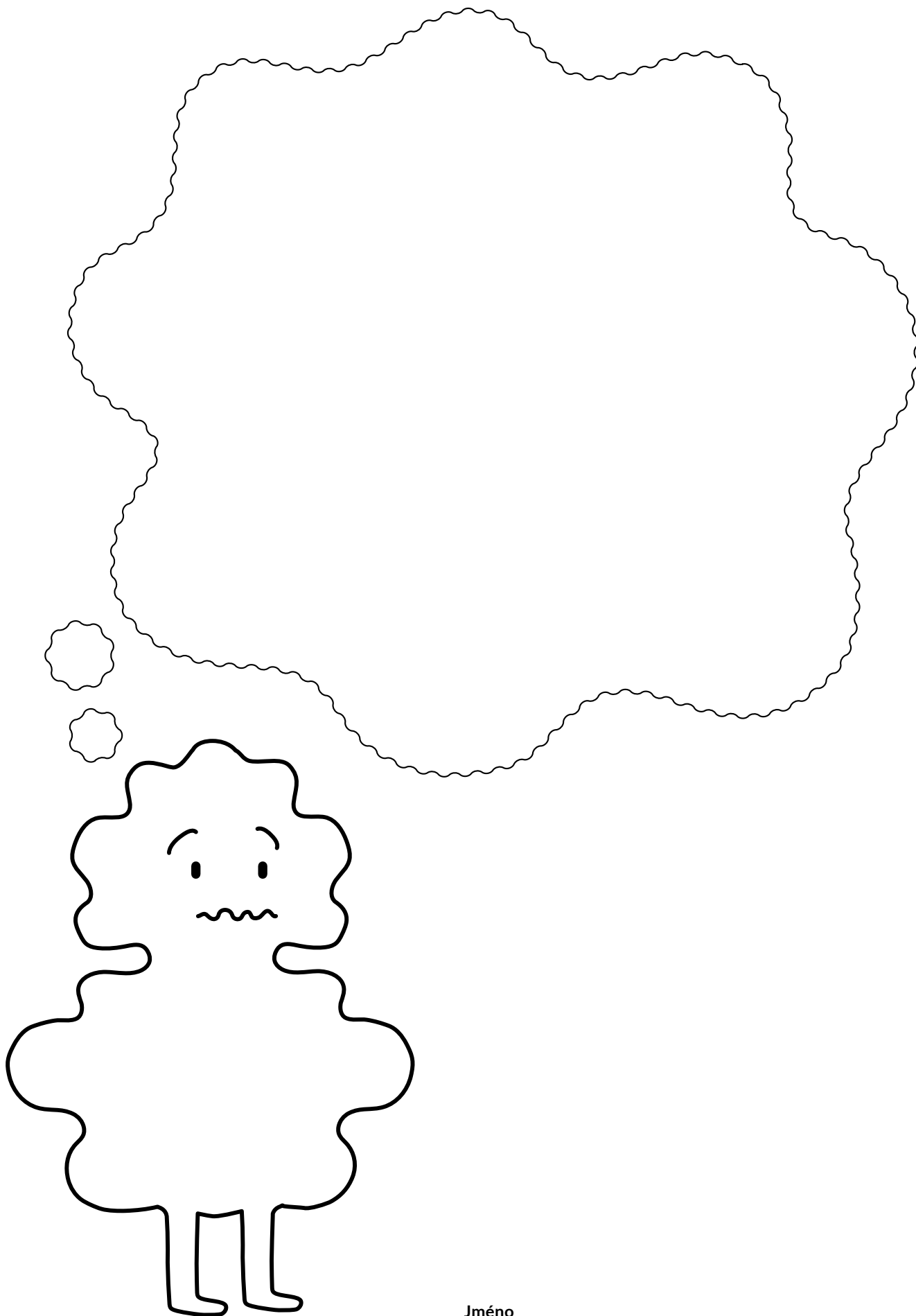
TIPY PRO UČITELE

Je důležité žákům zdůraznit, že každého z nás mohou stresovat jiné situace. To, co je pro jednoho zábava, může být pro druhého velmi znepokojující. Proto je potřeba vnímat a respektovat rozdíly mezi tím, co stresuje mě a co stresuje ostatní.

STRESÍK



STRESÍK



Jméno

3 Zvládání stresu

 **45+ minut**

 **Diskusní aktivita**

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci určují své oblíbené strategie, které jim pomáhají se vypořádat se stresem, strachem a hněvem.

 **Co budeme potřebovat**

- Pracovní list *Stresík – balonek* alespoň jeden na žáka
- Pracovní list *Stresík se cítí lépe* pro každého žáka
- Nůžky, tužky a fixy

 **Postup**

1. Vysvětlíte žákům, že nyní bude jejich úkolem podpořit *Stresíka* a navrhnout něco, co by mu pomohlo se uklidnit nebo se rozveselit. Připomeňte si, jaké strategie rozveselování a uklidňování jste vymysleli v předchozích aktivitách (viz tematická oblast 3). Zeptejte se žáků, jaké strategie zvládání náročných situací by *Stresíkovi* doporučili k vyzkoušení. Návrhy napište na tabuli. V případě potřeby doplňte některé ze seznamu.
2. Řekněte žákům, že si nyní vystříhnete větší balonky z pracovního listu *Stresík – balonek* a nakreslíte na ně doporučení (strategie) pro *Stresíka*. Žáci budou pracovat v malých skupinách a domlouvat se, které návrhy z tabule zvolí a nakreslí. Cílem je, aby každý člen skupiny měl možnost vybrat alespoň jeden návrh.
3. Požádejte skupiny, aby svá doporučení představily třídě. Vyberte všechny balonky a vytvořte z nich svazek balonků, kterých se *Stresík* bude držet a pomohou mu přenést se přes stresující den.
4. V návaznosti na to rozdejte žákům pracovní listy *Stresík se cítí lépe* a požádejte je, aby svému *Stresíkovi* nakreslili nebo popsali jednu uklidňující strategii a jednu povzbuzující strategii. Vyzvěte je, aby tyto obrázky ukázali a popsali členům své rodiny.

 **Reflexe**

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům a zeptejte se jich, jak jim tato aktivita pomohla vymyslet strategie pro zvládání stresu, strachu nebo hněvu. Zeptejte se žáků, jaká strategie je jejich oblíbená v běžném životě (pokud takovou mají), popř. jaká strategie se jim zalíbila z aktivity a rádi by ji využívali?

TIPY PRO UČITELE

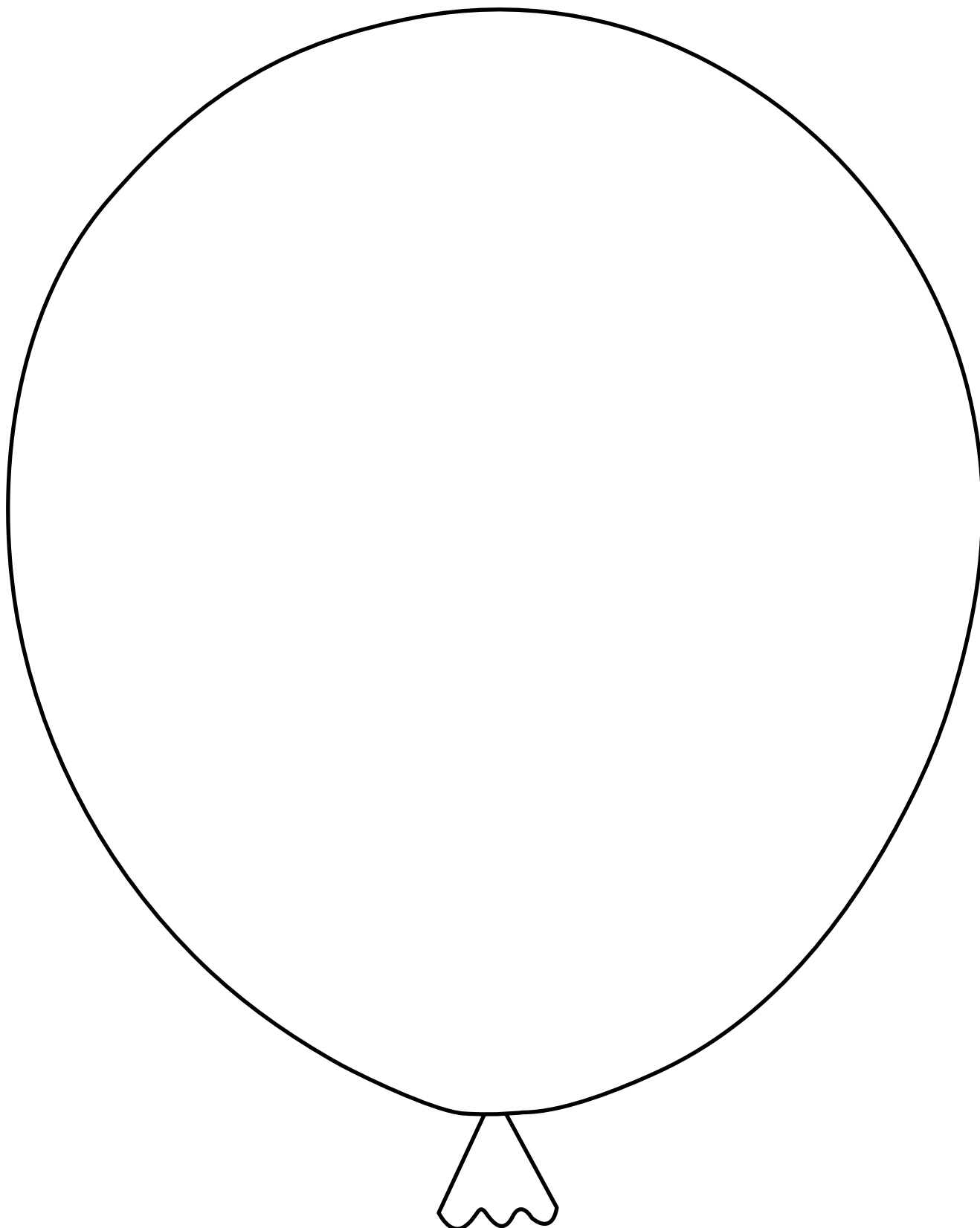
Na viditelném místě vytvořte nástěnku pro *Stresíka*, kde si žáci budou moct připomínat strategie zvládání náročných situací. V průběhu pololetí se k nim občas vracejte.

PŘÍKLADY STRATEGIÍ ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

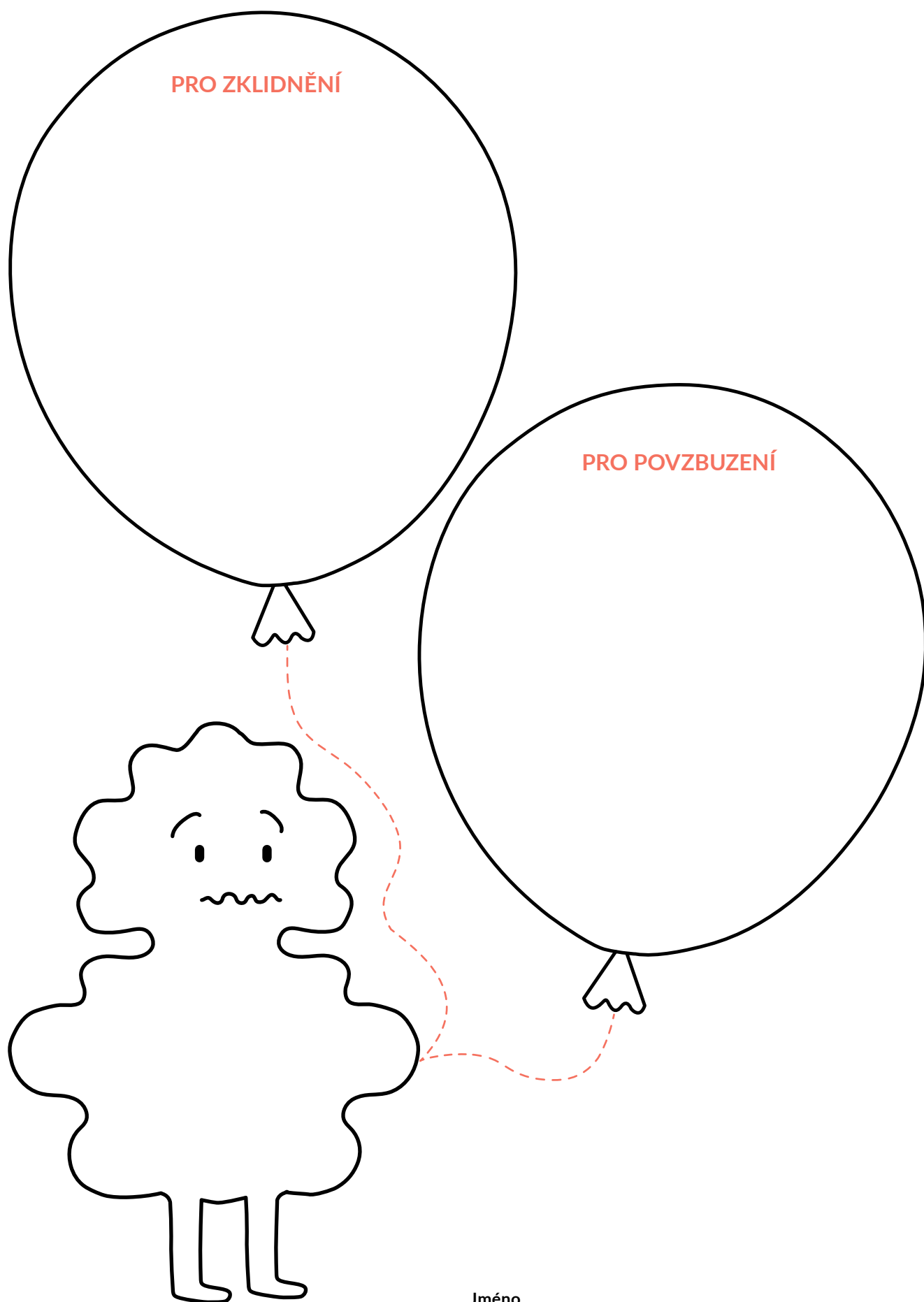
- Začnu s hrát.
- Přečtu si knihu.
- Nakreslím obrázek.
- Promluvím sám/sama se sebou.
- Pomazlím se s domácím mazlíčkem.
- Zahraju si s kamarády.
- Proběhnu se.
- Sednu si sám/sama na klidné místo.
- Podívám se na televizi.
- Zahraju si počítačovou hru.
- Obejmu svého plyšáka.
- Zaskáču si na trampolíně.
- Zazpívám si.
- Řeknu si: „To bude v pořádku, strach brzy odejde“.
- Promluvím si s mámou nebo tátou.
- Představím si, že jsem na slunné pláži.
- Nadechnu se vydechnu, jako bych vypouštěl/a balonek..
- Poslechni si uklidňující hudbu.
- Poslechni si veselou hudbu.
- Budu počítat ovečky skákající přes plot na zelené louce.
- Řeknu si něco vtipného.
- Půjdu si zajezdit na kole.
- Dám si něco dobrého.
- Napíšu o tom.

STRESÍK – BALONEK

Vystříhněte balónek a připevněte ho provázky ke Stresíkovi.



STRESÍK SE CÍTÍ LÉPE



4 Relaxační techniky

 20+ minut

 Relaxační aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci si procvičují relaxační techniky.

 Co budeme potřebovat

- První Stresíkův dopis

 Postup

1. Řekněte žákům, že jste dostali dopis od Stresíka (viz první Stresíkův dopis). Společně si ho přečtete. Požádejte žáky o návrhy řešení Stresíkova problému. Napište na tabuli několik klíčových slov.
2. Sdělte žákům, že si nyní vyzkoušíte dvě relaxační cvičení a že se mají zamyslet nad tím, zda by mohla fungovat i pro Stresíka. Vyzvěte je, ať si lehnu na záda (případně sednou a položí hlavu na lavici). Pro relaxaci předčítejte níže uvedený scénář nebo si vymyslete vlastní.

TÁNÍ

Zavřete oči a zatněte všechny svaly, až bude vaše tělo tvrdé jako kus ledu. Držte svaly pevně zatnuté. Nyní se začněte pomalu uvolňovat, až bude všechno napětí z vašeho těla pryč. Opět zatněte všechny svaly a pevně držte. Teď se začněte pomalu uvolňovat, ale tentokrát si představte, že se vaše tělo roztéká po podlaze (židli a lavici) jako když na led zasvítl sluníčko. Tající svaly vašeho těla jsou stále měkčí a měkčí. Nechte roztát prsty. Nechte roztát chodidla. Nechte roztát záda. Nyní pohněte prsty na ruku, abyste je probudili. Pohněte také prsty na nohu, abyste je probudili. Otevřete oči a pomalu se posaďte (pomalu zvedněte hlavu z lavice).

3. Položte žákům tyto otázky: *Jak jste se při tomto cvičení cítili? Doporučili byste ho Stresíkovi? Proč ano? Proč ne?* Zeptejte se žáků, jak by podle nich mohla vypadat relaxační technika s názvem plující obláček. Poté je požádejte, aby si znovu lehli (případně sedli s hlavou na lavici) a poslechli si následující příběh (použijte níže uvedený scénář nebo si vymyslete vlastní).

PLUJÍCÍ OBLÁČEK

Zavřete oči. Představte si nadýchaný bílý obláček. Je měkoučký a hebký jako peříčko.

Představte si, že na něm ležíte a odpočíváte. Vaše ruce se najednou uvolňují, až se začínají vznášet. Uvolňují se i vaše nohy, cítí se lehce jako pírkó. I vaše záda, kterými ležíte na obláčku, jsou najednou měkká.

Až budete celí vláční a uvelebení na obláčku, pomalu se s vámi zvedne a popluje. Vezme vás na opravdu příjemné místo, na vaše oblíbené místo. Dokážete si to místo představit? Jak to tam vypadá? Je tam něco hezkého?

Dá se tam dělat něco zábavného? Je tam klid? Za chvíli vás obláček odnese zpět do třídy. Představte si, že vás nyní jemně ukládá na zem (usazuje na židli). Zatřepejte prsty na nohou a na rukou, abyste ukázali, že jste zpět. Otevřete oči a pomalu se posaďte (a pomalu zvedněte hlavu).

4. Položte žákům tyto otázky:

- Jak jste se při tomto cvičení cítili? Doporučili byste ho Stresíkovi?
- Které z těchto dvou cvičení se vám líbilo více? Proč?
- Vyzkoušeli byste cvičení doma, až se budete chystat ke spánku?

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům a vyzvěte je, aby se zamysleli nad tím, co se naučili. Zajímejte se, jak jim tato aktivita pomohla procvičit si způsoby uvolnění. Zeptejte se také, v jakých situacích by mohli naučené relaxační techniky použít.

TIPY PRO UČITELE

Žákům pravděpodobně budete muset poradit, v jakých situacích jsou výše uvedené relaxační techniky užitečné pro zmírnění stresu. Názvy relaxačních technik včetně scénářů můžete umístit na nástěnku a doplnit je obrázky a popisky situací, ve kterých nám mohou pomoci se uvolnit. Naučené aktivity využívejte k relaxaci i během školního dne.

STRESÍKŮV DOPIS

Roztřesená ul. 11
Nervíkov
123 45

Ahoj kamarádi,

*děkuju Vám za nápady, jak se rozveselit a zklidnit,
moc se mi líbily. Nemůžu se dočkat, až je vyzkouším.
Ale mám ještě jedno přání.*

*Mohli byste mi poradit, jak se uvolnit, když se večer
převaluji v posteli tak vystresovaný, že nemohu
usnout? Máte nějaké triky, které bych mohl
vyzkoušet?*

Ještě jednou díky!

Váš Stresík

5 Pomocné dopisy

 **45+ minut**

 **Diskusní aktivita**

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci navrhnou způsoby, jak se zbavit stresu.
- Žáci si uvědomují, že jsou cesty a strategie, jak se zklidnit a uvolnit.

 **Co budeme potřebovat**

- Druhý *Stresíkův dopis*
- Pracovní list *Dopis Stresíkovi* pro každého žáka
- Papíry, psací potřeby a obálky
- Poštovní schránku
- Obrázek *Stresíka* z aktivity 2 k vyvěšení ve třídě

 **Postup**

1. Řekněte žákům, že jste dostali další dopis od Stresíka a přečtete ho (viz následující strana). Rozdělte žáky do dvojic a požádejte je, aby debatovali o tom, jak by si Stresík mohl najít kamarády. Vyslechněte si jejich nápady a vyzvěte je, aby svá řešení předvedli pomocí krátkých scének.
2. Následně žákům sdělte, ať napíší Stresíkovi dopis, ve kterém mu doporučí, co by mohl pro získání nových kamarádů udělat. Dopisy vhodíte do třídní poštovní schránky, ze které každý den nějaký vytáhnete a přečtete. Jednotlivá psaní poté pověsíte k postavě Stresíka vystavené ve třídě. Při této příležitosti seznámte žáky s tím, jaké náležitosti dopis má a jaké informace by měly být uvedené na obálce. Uveďte příklad na tabuli.²
3. Dejte žákům čas na napsání dopisu a vyzvěte je, aby sdíleli jeho obsah se sousedem. Hotové a prodiskutované dopisy vhodte do třídní poštovní schránky a v následujících dnech/týdnech společně přečtete, nejlépe v kruhu.

 **Reflexe**

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům a zeptejte se jich: *Pomohla vám tato aktivita k tomu, abyste nyní uměli pomoci lidem (jako je Stresík), kteří se cítí ve stresu nebo mají z něčeho strach? Jak?*

² Při plnění úkolu vycházejte z dovedností žáků, mladší žáci mohou napsat dopis za celou třídu pomocí paní učitelky.

STRESÍKŮV DOPIS

Roztřesená ul. 11
Nervíkov
123 45

Ahoj děti,

jsem moc vděčný za všechny Vaše užitečné nápady. Dnes večer se chystám vyzkoušet to cvičení, kterému říkáte tání, a také zkusím plující obláček. Mám ale ještě jeden problém, o kterém jsem se Vám nejdřív styděl říct, ale protože jste ke mně tak laskaví, svěřím se vám. Cítím, že Vám můžu důvěřovat.

Mám velký strach, protože se stěhujeme a budu si muset najít nové kamarády.

Už jsem zapomněl, jak si člověk kamarády hledá. Napadá Vás něco? Budu moc rád, když mi napíšete, co bych mohl vyzkoušet.

Moc díky všem!

Váš Stresík

Reflexe pro učitele

- Jaké strategie používáte ke zvládnutí stresu vy?
- Jak zvládáte stresové situace ve třídě?
- Jak byste si mohli v rámci výuky rozvrhnout čas pro cvičení, relaxaci a kreativní činnosti s žáky?
- Jaké má vaše škola strategie k vytvoření klidného a příjemného prostředí pro žáky?

Rozšiřující aktivity

- Žáci by mohli nakreslit obrázek Stresíka poté, co použil jeden z jejich návrhů na zmírnění stresu. Zeptejte se: *Jak teď vypadá Stresík, když je klidnější?*
- Žáci by mohli dobrovolně vymyslet vlastní relaxační techniku a vyzkoušet si ji ve třídě. Mohou vycházet z vizualizace techniky plujících obláček.

Přesah mimo školu

- Povzbudte žáky, aby si se členy rodiny povídali o tom, co rádi dělají, když jsou ve stresu a chtějí se uklidnit.
- Požádejte žáky, aby si doma vyzkoušeli některá relaxační cvičení.



Vyhledání pomoci



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Nacvičit si zvládání jednoduchých problémů v mezilidských vztazích.
- Přemýšlet o způsobech, jak pečovat o druhé a jak si získat a udržet kamarády.
- Diskutovat o tom, jak je důležité si umět říci o pomoc při řešení problémů, které jsou příliš velké na to, aby je člověk vyřešil sám.
- Procvičit si, jak požádat o pomoc dospělé nebo vrstevníky.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Děti mohou během svého růstu a vývoje zažívat nejrůznější problémy. Pro zdraví a duševní vyrovnanost dítěte má zásadní význam schopnost říct si o pomoc. Když podporujeme a rozvíjíme chování, které nám umožňuje říct si o pomoc, podporujeme i cestu k upevňování duševního zdraví a rovnováhy.¹⁵ Je důležité s žáky pracovat na tom, aby věděli, jakými způsoby o pomoc požádat a na koho se v případě potřeby obrátit.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Český jazyk a literatura

- Žák volí vhodné verbální i nonverbální prostředky řeči v běžných školních i mimoškolních situacích.
- Žák porozumí písemným nebo mluveným pokynům přiměřené složitosti.

Etická výchova

- Žák si osvojí základní vědomosti a dovednosti pro vytvoření sebeúcty a úcty k druhým.
- Žák zvládá prosociální chování: pomoc v běžných školních situacích, dělení se, vyjádření soucitu, zájem o spolužáky.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni;
- pomáhá k utváření pozitivního (nezraňujícího) postoje k sobě samému a k druhým.

Kritické a kreativní myšlení

- Žáci přicházejí s novými nápady a rozhodují se po zvážení osobních preferencí.
- Žáci předvedou a vysvětlí některé přístupy k řešení problémů.

1 Hra na záchranné čluny

 20+ minut

 Pohybová aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci při hře spolupracují.
- Žáci si osvojují dovednosti vzájemné pomoci.

 Co budeme potřebovat

- 6–8 gymnastických obručí
- Hudbu

 Postup

1. Rozmístíte do prostoru šest až osm obručí (podle velikosti třídy). Mezi jednotlivými obručemi musí být dostatek místa.
Vysvětlíte žákům, že gymnastické obruče představují záchranné čluny a prostor kolem nich je moře. Když hraje hudba, všichni plavou v moři. Když hudba přestane hrát, je to znamení, že se blíží žralok, a všichni musejí nastoupit do záchranného člunu. Aby byli v bezpečí, musejí mít uvnitř obě nohy. Když však plavou k záchrannému člunu, musejí se pohybovat tiše a pomalu, aby je žralok nenapadl.
Cílem je, aby se všichni dostali do záchranných člunů a byli potichu, dokud žralok nezmizí. Když znovu zazní hudba, musí jít opět plavat.
2. Než začnete hrát, požádejte žáky, aby předvedli, jak si budou navzájem pomáhat dostat se do záchranného člunu a jak budou dávat znamení, že je v člunu ještě místo.
3. Zahrajte si několik kol hry. Pokud je hra příliš jednoduchá, odstraňte jeden ze záchranných člunů.

 Reflexe

Po hře se žáků zeptejte:

- Jak jste si v této hře vzájemně pomáhali?
- Co by se stalo, kdyby v této hře nikdo nikomu nepomohl?
- Kde můžete tyto dovednosti využít v reálném životě – na hřišti, ve třídě nebo doma?

TIPY PRO UČITELE

V této hře je pro bezpečnost důležité, aby se žáci pohybovali opatrně. Pokud jsou žáci příliš zbrklí, nacvičte nejprve zpomalený pohyb nebo do hry zapojte vždy jen polovinu třídy.

2 Umím pomoci svým kamarádům

 30+ minut

 Dramatizace

 Vzdělávací cíle

- Žáci si procvičují různé způsoby poskytování pomoci kamarádům a spolužákům.

 Co budeme potřebovat

- Scénáře pomoci (počet kopií volte podle počtu skupin, se kterými budete pracovat).

 Postup

1. Sestavte se třídou popis toho, jak se chová dobrý kamarád. Shromážděte od žáků nápady a klíčové věty napište na tabuli. Zdůrazněte, že všechny přátelské činy, které třída jmenovala, jsou opravdu důležité. Vysvětlíte, že předmětem další aktivity bude vymyslet, jak bychom mohli pomoci dětem, jež se nacházejí v obtížné situaci.
Připomeňte, že je důležité umět si o pomoc říct i ji někomu nabídnout. Můžeme využít své silné stránky a projevit svou přátelskost tím, že druhým pomůžeme s řešením jejich problémů.
2. Prečtete si následující scénář (nebo vymyslete scénář vhodný pro vaši třídu).

JOSEFÍNA

Josefině bylo smutno. Její kamarádka dnes nebyla ve škole, a tak se rozhodla jít si hrát se svým starším bratrem na druhou stranu hřiště. Její bratr ji však odehnal slovy: „S námi si hrát nemůžeš. Jsi ještě mrně.“

3. Zeptejte se žáků: Co by mohly udělat ostatní děti na hřišti, aby Josefině pomohly? Vyslechněte si nápady.

4. Vyberte jednoho dobrovolníka, který bude představovat Josefínu. Posadte ho na židli u tabule a předstírejte, že sedí sám na lavičce. Vyzvěte žáky, aby po jednom předvedli své nápady, jak pomoci Josefíně, v praxi. Po každé ukázce se dobrovolníka zeptejte, jak by se mu takové řešení líbilo. Střídejte žáky v roli Josefíny a zkoušejte další nápady nebo jejich variace.
- Rozdělte žáky do skupin. Každé skupině zadejte jeden scénář pomoci, na kterém budou pracovat. Jejich úkolem bude vymyslet tři různé způsoby, jak by ostatní děti mohly postavě ze scénáře pomoci s řešením jejího problému. Mohou si připravit obrázky nebo krátké scénky, aby své nápady předvedli zbytku třídy.
- Přečtěte nahlas scénář prezentující skupiny a vyzvěte ji, aby sdílela své návrhy pomoci. Zeptejte se ostatních žáků, zda by měli ještě nějaký nápad. Poskytněte všem zpětnou vazbu.
5. Pochvalte žáky za jejich snahu pomáhat kamarádům a spolužákům. Znovu je upozorněte, že schopnost pomoci kamarádům při řešení problémů je velmi důležitá, a že její součástí může být požádat o pomoc někoho dospělého. V dalších aktivitách budou mít příležitost dozvědět se více o tom, jak a komu si o pomoc říct.

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům a vyzvěte je, aby popsali, jak si procvičili různé způsoby poskytnutí pomoci kamarádům. Říkejte si příklady, kdy mohou žáci tyto dovednosti využít v každodenním životě.

SCÉNÁŘE POMOCI

SCÉNÁŘ 1

Adam měl dnes špatný den. Když se chtěl připojit k ostatním dětem do hry, jeho spolužák ho odstrčil a řekl mu: „Ty jsi hloupej, s náma si hrát nemůžeš.“

Jak by mohly Adamovi pomoci ostatní děti?

SCÉNÁŘ 2

Filip během hraní míčové hry upadl a odřel si koleno, až mu z něj tekla krev. Jeho spoluhráči si toho nevšimli a utíkali za míčem, který se kutálel mimo hřiště.

Jak by mohly Filipovi pomoci ostatní děti?

SCÉNÁŘ 3

Justýna si nemohla vzpomenout, jaké pokyny k práci jim pan učitel dal. Zápiskům na tabuli vůbec nerozuměla. Přestala pracovat a složila hlavu do dlaní. Spolužačka jí na to řekla, že se měla víc soustředit a nemyslet na hlouposti..

Jak by mohly Justýně pomoci ostatní děti?

SCÉNÁŘ 4

Lucka ztratila na hřišti svou novou krabičku na svačinu. Rozplakala se, protože si nemohla vzpomenout, kde ji nechala. Najednou zazvonilo a bylo třeba se vrátit do třídy.

Jak by mohly Lucce pomoci ostatní děti?

3 Jak požádat o pomoc?

 40+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci diskutují o typech situací, ve kterých by bylo nejlepší vyhledat pomoc dospělých.
- Žáci chápou, jak je důležité si o pomoc říci vhodným způsobem a dobře problém pojmenovat.

 Co budeme potřebovat

- Scénáře pomoci (z aktivity 2)

 Postup

1. Zeptejte se žáků, ve kterých situacích by podle jejich názoru děti měly požádat o pomoc dospělého. Vyslechněte si jejich návrhy. Poukažte na to, že je důležité vyhledat pomoc dospělých, když je někdo nemocný, zraněný nebo se nachází v nebezpečné situaci. Je také důležité vyhledat pomoc dospělého, pokud se člověk cítí šikanován nebo pokud má z něčeho strach, a to zejména pokud tento problém trvá delší dobu. Když se vám zdá, že problém je příliš velký na to, abyste ho vyřešili sami, je důležité si říct o pomoc. Sdělte žákům, že při následující aktivitě si budou moct žádost o pomoc procvičit.
2. Rozdělte žáky do dvojic a vyzvěte je, aby si vybrali role. Jeden žák bude sedět na židli a hrát dospělého, druhý bude hrát dítě, které jde dospělého požádat o pomoc. Představte jim scénář (použijte jeden ze scénářů hledání pomoci z aktivity 2 nebo si vymyslete vlastní dle potřeb vašich žáků). Dejte dvojicím čas na procvičení. Vyzvěte několik dvojic, aby předvedly svou scénku. Mluvte o silných stránkách a dovednostech, které se v ukázkách projeví. Zdůrazněte, že je třeba dospělému vysvětlit, v čem problém spočívá, a jasně říci, že potřebujete pomoc. Situace ze scének opakujte, abyste si tyto dovednosti upevnili. Vyzvěte žáky, aby si ve dvojici vyměnili role, a pracujte s jiným scénářem. Poukažte na to, že pokud potřebujete požádat dospělého o pomoc a trochu se bojíte jít sami, je užitečné vzít si s sebou kamaráda. Sdílejte své pocity se třídou.

3. Nyní rozdělte žáky do trojic, ve kterých budou o pomoc dospělého žádat dva žáci místo jednoho. Dejte trojicím nový scénář a některé z nich posléze požádejte, aby své scénky předvedly před třídou. Upozorněte žáky, že někdy může být požádání o pomoc velmi těžké, zvláště pokud máme z dospělých trochu strach, máme pocit, že jsme udělali něco špatně, myslíme si, že náš problém se bude lidem zdát nedůležitý nebo že budeme vypadat hloupě. Je však důležité si uvědomit, že pokud pomoc nevyhledáme, mohou se naše problémy časem výrazně prohloubit.

 Reflexe

Zeptejte se žáků, zda jim aktivita pomohla lépe rozpoznat, kdy je důležité vyhledat pomoc dospělého. Požádejte je o několik příkladů takových situací (např. když je někdo nemocný, zraněný nebo když se děje něco nebezpečného). Dále jim položte následující otázky: *Pomohla vám tato aktivita k tomu, abyste se cítili více sebejistě, když budete někdy potřebovat požádat o pomoc? Jak vám v tom pomohla?*

4 Koho mohu požádat o pomoc?

 30+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci si uvědomují, které osoby ve svém životě mohou požádat o pomoc.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Pomocná ruka* (pro každého žáka)

 Postup

1. Vysvětlíte žákům, že je důležité vědět, koho můžeme požádat o pomoc. Společně se zamyslete nad tím, na jaké lidi ze svého okolí se můžete obrátit.
2. Nakreslete na tabuli obrys ruky. Řekněte, že našich pět prstů nám od teď bude připomínat, že máme kolem sebe lidi, kterým můžeme důvěřovat a se kterými můžeme mluvit, když se cítíme rozrušení nebo smutní. Připomeňte žákům, jak a komu si mohou říci o pomoc ve škole.

3. Rozdejte žákům pracovní list *Pomocná ruka*.
Připomeňte jim, že se o svých problémech mohou poradit s někým, komu důvěřují, např. se členy rodiny (i širší), s učiteli (a dalšími pracovníky školy) nebo s kamarády. Požádat někoho dospělého o pomoc je důležité vždy, když je problém příliš velký na to, aby ho řešili sami.
4. Požádejte žáky, aby na každý prst *Pomocné ruky* (včetně palce) napsali jména lidí, za kterými mohou jít a promluvit si s nimi, když potřebují pomoc.
Na druhou *Pomocnou ruku* napíší jména těch, kterým občas sami pomáhají. Zdůrazněte, že každý by si měl o pomoc umět říct, ale zároveň ji také umět poskytnout.
5. Požádejte žáky, aby si sedli do kruhu a pomocné ruce si vzali s sebou. Povzbudte je, aby představili osoby, kterým si mohou říci o pomoc. Vyzvěte je, aby své *Pomocné ruce* ukázali i doma a zeptali se svých rodičů nebo jiných blízkých osob, jaká další jména by mohli přidat.

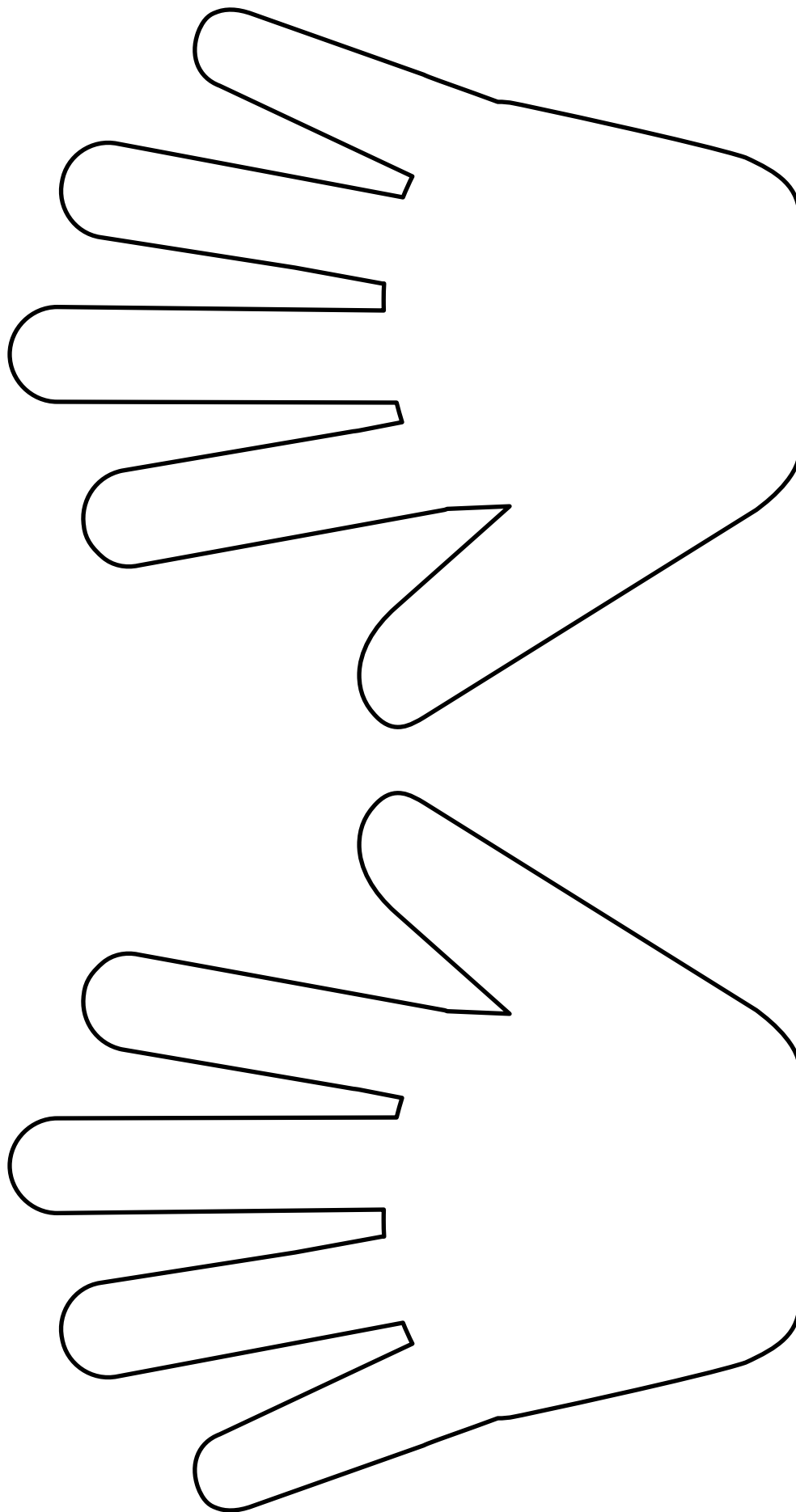
Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům a zeptejte se jich:

- *Bylo pro vás snadné určit ty, na které se můžete obrátit s žádostí o pomoc, pokud máte nějaký problém?*
- *V jaké situaci byste tyto osoby například vyhledali?*
- *Jak byste je požádali o pomoc?*

POMOCNÁ RUKA

Jméno



5 LIDÍ, KTERÉ MOHU POŽÁDAT O POMOC

5 LIDÍ, KTERÝM MOHU POMOCI

Reflexe pro učitele

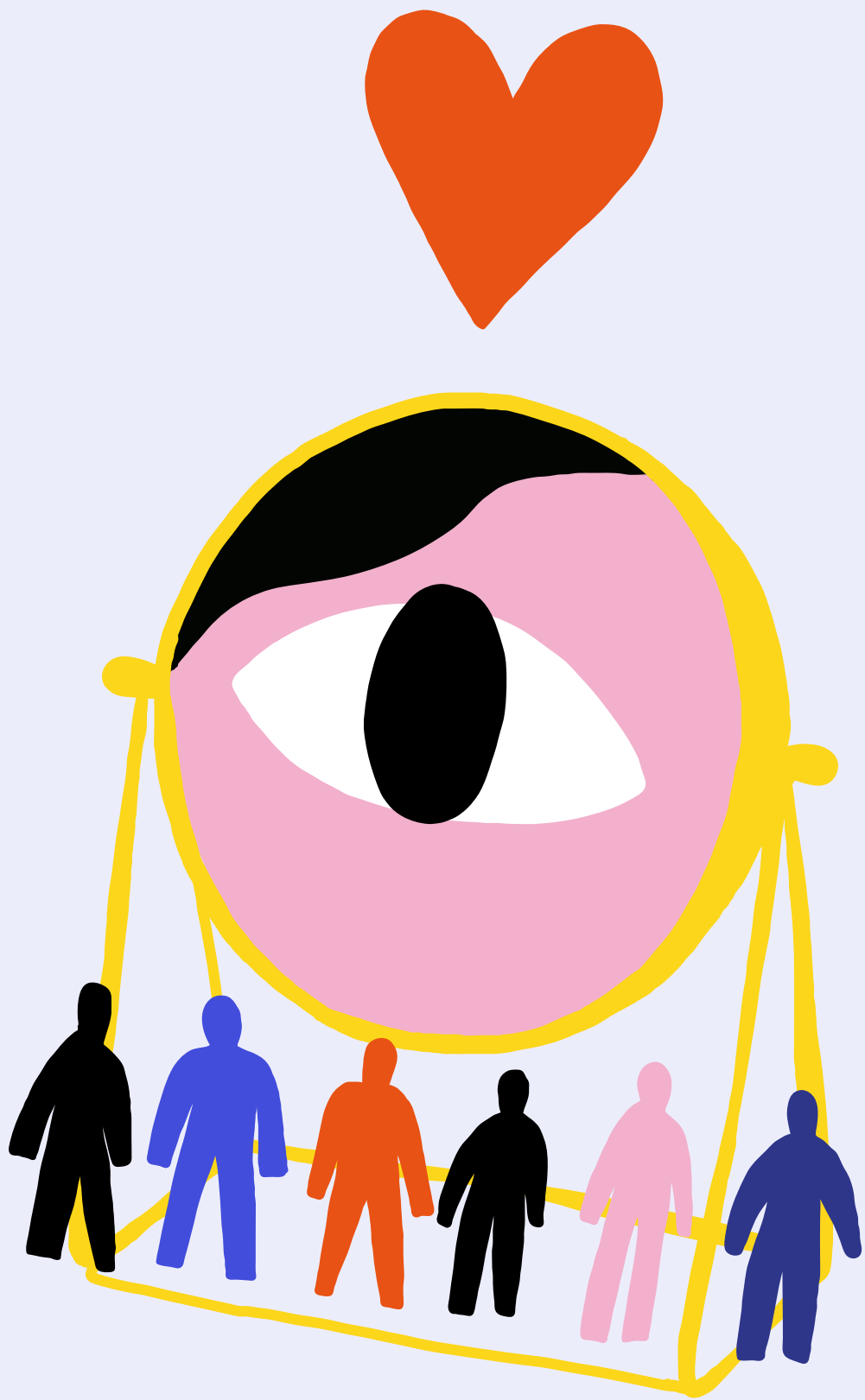
- Na koho se můžete obrátit s žádostí o pomoc?
- Jak podporujete žáky v tom, aby vyhledávali i poskytovali pomoc ve třídě?

Rozšiřující aktivity

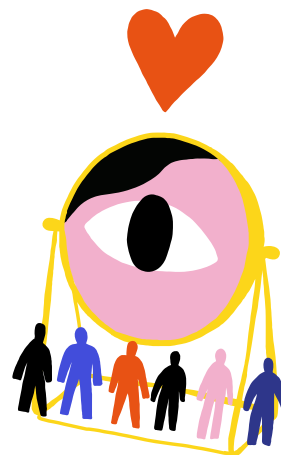
- Požádejte žáky, aby vyjmenovali několik náročných situací, ve kterých si jejich vrstevníci umí poradit sami, a ve kterých by měli někoho požádat o pomoc (např. pokud se to týká více než jedné osoby; pokud to trvá déle než čtrnáct dní; pokud to neodezní, ať se snažíte, jak chcete; pokud to způsobuje bolest nebo utrpení nebo pokud je to trvalé porušování něčích práv – v takových situacích byste měli požádat o pomoc!)
- Žáci mohou pro děti z nižšího ročníku napsat příběh s modelovým příkladem postavy, která hledá pomoc. Tato postava by měla vytrvat v hledání pomoci, dokud nenajde tu správnou.
- Žáci mohou napsat příběh, ve kterém děti v jejich věku hrají klíčovou roli při podpoře kamaráda, který potřebuje pomoc.

Přesah mimo školu

- Povzbudte žáky, aby sdíleli své Pomocné ruce s těmi, které zařadili mezi pět důvěryhodných osob.
- Požádejte žáky, aby vytvořili další Pomocnou ruku, na kterou napíší pět lidí, kterým za poslední týden nějakým způsobem pomohli.
- Žáci se také mohou zeptat členů rodiny, na koho se obracejí, když potřebují pomoci.
- Vyzvěte žáky, aby požádali členy rodiny o vyprávění o tom, kdy jim v životě někdo pomohl nebo kdy oni pomohli někomu jinému.
- Navrhněte žákům, ať napíší dopis nebo nakreslí obrázek s poděkováním za pomoc, které se jim dostalo od rodičů nebo jiné pečující osoby.



Gender a identita



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Dosáhnout vyšší úrovně sebepoznání (co mám a nemám rád/a, jaké jsou mé silné stránky).
- Rozvíjet povědomí o pozitivních a negativních genderových normách.
- Zpochybňovat negativní genderové normy.
- Naučit se vážit si odlišnosti.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Výzkumy ukazují, že děti si gender uvědomují již v raném věku, jsou si dobře vědomy genderových norem a snaží se zapadnout do genderových očekávání již v době, kdy navštěvují mateřskou školu.¹⁶ Když se malé děti seznamují s problematikou genderu, mohou také začít uplatňovat sexistické hodnoty nebo stereotypní postoje.¹⁶⁻²⁰

Mohou například trvat na tom, že některé hry jsou pro chlapce a jiné pro dívky, a na základě tohoto přesvědčení z nich aktivně vylučovat ostatní děti. Je proto důležité začít pracovat na budování pozitivních genderových vztahů již v prvních letech života dětí. Aktivity ve třídě mohou žákům pomoci zpochybnit stereotypy, ocenit a respektovat rozmanitost a odlišnost a naučit se tyto kladné postoje uplatňovat v rámci pozitivních genderových vztahů.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Etická výchova

- Žák si osvojí základní vědomosti a dovednosti pro vytvoření sebeúcty a úcty k druhým.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni;
- pomáhá k utváření pozitivního (nezraňujícího) postoje k sobě samému a k druhým;
- vede k uvědomování si hodnoty různosti lidí, názorů, přístupů k řešení problémů;
- napomáhá primární prevenci sociálně patologických jevů a škodlivých způsobů chování;
- umožňuje získat základní sociální dovednosti pro řešení složitých situací (např. konfliktů).

1 Máme různé zájmy

 2 x 35+ minut

 Pohybová aktivita

Teoretická východiska

Děti si již od útlého věku uvědomují, že charakteristiky, jako je gender, jazyk či fyzické schopnosti, jsou spojeny s privilegií a mocí.²¹ Učí se pozorováním světa kolem sebe a vstřebáváním vyslovených i nevyslovených sdělení, kterými se řídí.²²

Když začínají vnímat genderově podmíněné vzorce chování, snaží se na jejich základě začlenit do určitých kategorií a tím omezují své možnosti a zároveň mění způsob interakce s vrstevníky.^{22, 23}

V prvních letech školní docházky je důležité genderové i jiné stereotypy zpochybňovat. Je užitečné s žáky výslovně pracovat na uznání, zkoumání a pozitivním vnímání různých identit. To jim pomůže uvědomit si, že jejich preference (to, co se jim líbí nebo nelíbí) nemusejí být omezeny genderem nebo jinými charakteristikami a že se mohou v průběhu času měnit a vyvíjet.

Vzdělávací cíle

- Žáci si uvědomují, že jejich zájmy mohou být rozmanité.
- Žáci porovnávají, v čem se jejich preference podobají nebo liší od preferencí jejich vrstevníků.
- Žáci chápou, že pro posílení odolnosti je důležité mít různé dovednosti a silné stránky.
- Žáci si uvědomují, že znalost vlastních i cizích zájmů a preferencí může zlepšit způsob, jakým spolupracujeme a hrajeme si.

Co budeme potřebovat

- Velký plakát nebo část tabule nadepsanou „Oblíbené aktivity žáků a žákyň v naší třídě“
- Tužky nebo fixy

Postup

ČÁST 1: HRA OVOCNÝ SALÁT (HRA „RŮZNÍ, ALE PODOBNÍ“)

TIPY PRO UČITELE

Hry můžete využít k tomu, abyste žákům zábavnou a bezpečnou formou představili klíčové myšlenky a učební záměry aktivity. Prostřednictvím her můžete začlenit do aktivit hravost a pohyb a zároveň podporovat spolupráci a komunikaci žáků mezi sebou.

1. Sdělte žákům, že následující hra se jmenuje *Ovocný salát* a že nám pomůže se mezi sebou promíchat a zahrát si tak se všemi spolužáky. Nezapomeňte říci, že je důležité umět se vyměnit a komunikovat s kýmkoli. Bez ohledu na odlišnosti jsme všichni stejně důležití a hodnotní. Posadte žáky na židle uspořádané do kruhu.
2. Sdělte každému žákovi, že patří do jedné z kategorií – jahody, jablka, banány. Požádejte je, aby si zapamatovali název svého ovoce, ale upozorněte je, že všichni patří do jedné velké skupiny „ovocný salát.“
3. Postavte žáka-dobrovolníka doprostřed kruhu a jeho židli odstraňte z kruhu. Když žák řekne název jednoho z druhů ovoce, všichni hráči této kategorie se musejí přesunout na jinou židli (např. při zvolání „banán“ musí všichni, kdo patří do této kategorie, opustit své židle a najít si jiné místo). V této chvíli se žák uprostřed snaží dostat na nejbližší volnou židli. Ten, na koho volné místo nezbude, si stoupne doprostřed kruhu a vyvolá jiné (nebo stejné) ovoce. Pokud žák uprostřed řekne „ovocný salát“, musejí si najít novou židli všichni hráči.
4. Po několika kolech hry bude usazení žáků promíchané.
5. Skončete hru a zdůrazněte, že stejně jako jahody, jablka a banány spadají do společné kategorie „ovocný salát“, my všichni patříme do kategorie „lidé“. V naší třídě nikoho nevyčleňujeme, vzájemně se respektujeme bez ohledu na jakékoli rozdíly mezi námi.
Zeptejte se:
 - Jaké dovednosti potřebujeme, abychom mohli hrát tuto hru?
 - Kde v každodenním životě tyto dovednosti využíváme?

ČÁST 2: ZKOUMÁNÍ INDIVIDUÁLNÍCH PREFERENCÍ

1. Vysvětlíte žákům metodu *Zamysli se, diskutuj se sousedem, sdílej s ostatními* – nejprve se nad problémem zamyslí sami, poté diskutují se sousedem a svá řešení a návrhy poté sdílejí se třídou. Požádejte žáky, aby se spolužákem vedle sebe spolupracovali podle této metody a popsali některé ze svých oblíbených her a činností. Zeptejte se jich: *Našli jste nějakou shodu v tom, co rádi hraje nebo děláte? Lišily se některé vaše oblíbené hry nebo činnosti?*
2. Vyzvěte žáky, aby se třídou sdíleli podobnosti a rozdíly, které zjistili při rozhovoru se svým spolužákem. Co se jim oběma líbilo? Dejte žákům velký papír s nadpisem „Oblíbené aktivity žáků a žákyň v naší třídě“ a nechte každého, aby do něj napsal, co rád dělá.
3. Zdůrazněte, že mezi žáky jsou podobnosti i rozdíly a že i vy máte s některými z nich něco společného, ale s jinými nikoli. Např. *„Rád/a si hraji s legem stejně jako Sam, a také rád/a vařím s kamarády, jako to dělá Šimon, ale Greta má ráda skateboarding, který jsem nikdy nezkoušel/a, takže si nejsem jistý/á, zda mě to baví, nebo ne. Možná to jednou zkusím a uvidím.“*
4. Upozorněte na to, že žáci ukázali, jak rozmanitost může lidem přinášet radost. Poukažte na skutečnost, že jeden člověk může mít v oblíbě velmi rozdílné činnosti, např. rád hraje fotbal, rád čte a rád i vaří (podělte se o příklady, které narušují běžné genderové stereotypy).
5. Zeptejte se:
 - *Kdo má dvě velmi odlišné oblíbené činnosti?*
 - *Proč je dobré mít možnost si užívat spoustu různých druhů aktivit a her?*
 - *Mohou všechny tyto aktivity a hry bavit chlapce i dívky?*
 - *Je na vašem seznamu něco, co chlapci nemohou dělat jen proto, že jsou chlapci?*
 - *Je na vašem seznamu něco, co dívky nemohou dělat jen proto, že jsou dívky?*

Zdůrazněte, že je důležité respektovat a kladně vnímat individuální odlišnosti a zájmy spolužáků. Co máme rádi, nesouvisí s tím, zda jsme chlapci nebo dívky. Všichni máme možnost mít své individuální zájmy. S tím, jak rosteme, se naše zájmy mění a my objevujeme nové záliby.

Reflexe

Zeptejte se žáků, do jaké míry se jim podařilo splnit vzdělávací cíle (pomocí palce: palec vzhůru = podařilo se

mi splnit vzdělávací cíle; palec uprostřed = podařilo se mi splnit vzdělávací cíle na polovinu; palec dolů = nepodařilo se mi splnit ani jeden vzdělávací cíl). Dokázali odhalit rozmanité zájmy, které mají? Jak? Zjistili, v čem jsou některé jejich záliby podobné nebo odlišné od zálib jejich spolužáků? Uveďte některé příklady.

TIPY PRO UČITELE

Ve všech fázích aktivit opakujte a posilujte klíčové sdělení, že rozmanitost má být respektována a oceňována. Je důležité, aby žáci neomezovali své zájmy/silné stránky/strategie zvládání náročných situací na to, co je „pouze pro chlapce“ nebo „pouze pro dívky“.

Měli bychom mít možnost užívat si různých aktivit bez ohledu na to, zda jsme chlapec nebo dívka, a radovat se z rozdílností i podobností mezi lidmi. Ukazujte modelové situace, které v žácích podpoří pozitivní vnímání rozmanitosti našich zájmů. Tím jim pomůžete překonat genderové stereotypy.

2 Nálepky patří na zboží, ne na lidi

 **35+ minut**

Diskusní aktivita

Teoretická východiska

Genderové normy ovlivňují přesvědčení o emočním prožívání a sebevyjádření. Například se očekává, že muži a chlapci nebudou vyjadřovat své pocity zranitelnosti a smutku, protože „chlapci jsou tvrdí“ a „chlapci nepláčou“. ²² Dominantní představy o mužskosti a ženskosti mohou negativně ovlivňovat, jak děti vnímají své možnosti a možnosti druhých, a působit tak na jejich chování a vztahy.

Vzdělávací cíle

- Žáci popisují, jak se lidé „nálepkují“ a „škatulkují“.
- Žáci porovnají rozdíl mezi etiketami používanými na zboží a „nálepkami“ u lidí.
- Žáci si uvědomují, že není v pořádku dávat lidem nálepky.
- Žáci si procvičují používání výroků, které zpochybňují omezení daná genderovými nálepkami.

Co budeme potřebovat

- Nádobý s etiketami (např. sklenice od marmelády, konzervy s ovocem atd.)
- Cedulky z papíru „chlapec“ a „dívka“, které si žáci budou moct pověsit na krk.
- Plakát „Žáky a žákyně v této třídě baví...“ z předchozí aktivity

Postup

1. Ukažte žákům nádobý s etiketami. Požádejte je, aby si nádobý prohlédli a vysvětlili, k čemu nálepka slouží (etiketa slouží k popisu obsahu nádoby). Vyzvěte několik dobrovolníků, aby se postavili před lavice a na krk si pověsili cedulku „chlapec“ a „dívka“. Zeptejte se třídy: *Mají cedulky „chlapec“ a „dívka“ stejnou výpovědní hodnotu jako etikety na sklenicích nebo krabicích? Kolik vám toho o této osobě řeknou?* Vysvětlíte, že na rozdíl od etiket na nádobách a sklenicích nám označení „chlapec“ a „dívka“ neříká nic o tom, co se nachází uvnitř člověka. Nedožíváme se, co tito lidé rádi dělají, s čím si rádi hrají nebo čím by se jednou rádi živil. Říkají nám pouze to, že se narodili s mužskými nebo ženskými částmi těla.
2. Podívejte se nyní společně na plakát z aktivity 1 s oblíbenými hrami a činnostmi žáků. Ukažte, že všechny tyto a další informace by bylo třeba doplnit k cedulkám, které mají dobrovolníci na krku, abychom je mohli lépe poznat (některé z těchto informací můžete dobrovolníkům pro ukázkou přidělit, například Greta ráda táboří, jezdí na kole, tančí a má ráda knihy o příšerách a vilách. Jednou by chtěla cestovat po světě. Zjistíme tyto informace z pouhého označení „dívka“? Poukažte na to, že i když Greta někdo docela dobře zná, má ho stále čím překvapit).
3. Vysvětlíte, že pokud se budeme při poznávání lidí spoléhat na nálepky, může nám to způsobit problémy. Například není dobré si myslet, že označení „chlapec“ znamená, že všichni chlapci by měli být stejní a měli by mít v oblíbené stejné věci. Chlapci mají na výběr a mohou se od sebe lišit. Není ani dobré si myslet, že všechny osoby s označením „dívka“ by měly být stejné a mít v oblíbené stejné věci. Dívky mají také na výběr a mohou se od sebe lišit.
4. Vysvětlíte žákům slovo **gender** a uvedte, že se používá k vyjádření představ, které mají lidé o tom, co znamená být chlapcem nebo dívkou. Tyto představy se mohou v průběhu času měnit. Zeptejte se žáků, zda už někdy slyšeli někoho říkat „to je holčičí barva, ne klučičí“ nebo „holky to neumí“ nebo „kluci to neumí“ nebo „to nemůžeš dělat, protože jsi kluk“ nebo „to je holčičí věc“?

Vysvětlíte, že tato tvrzení jsou příkladem představ, které mohou lidé o genderu mít. Nejedná se o fakta, ale pouze o názory. Faktem je, že se lidé rodí s mužskými nebo ženskými orgány, ale není faktem, že chlapci nosí modré a dívky růžové oblečení. Dříve si například lidé mysleli, že ženy nemohou soutěžit na olympijských hrách. Nyní víme, že to není pravda. Můžeme se dokonce divit, jak tomu lidé mohli věřit. Také se lidé dříve domnívali, že pouze ženy se mohou starat o děti a vařit. Nyní takové tvrzení většina lidí považuje přinejmenším za podivné, protože dobře se starat o děti a vařit umí muži i ženy. Stále však přetrvávají představy o tom, co je vhodné pro chlapce a co pro dívky.

5. Upozorníte na to, že není dobré, když lidé říkají, že některé věci jsou určeny pouze pro „chlapce“ nebo „dívky“. Pokud to někdo dělá, je důležité vědět, že se můžeme ozvat a nesouhlasit. To, že nám někdo řekne, že určitá hra je jen pro dívky nebo jen pro chlapce, lze vnímat stejně, jako by nás někdo nutil nosit příliš těsné boty. Může nás to sešněrovat a zabránit nám svobodně si užívat života.
6. Sdělte žákům, že si spolu procvičíte vyjádření nesouhlasu v případě, že by směrem k nim někdo používal genderové nálepky a říkal jim, jaké hry by měli hrát nebo co by měli dělat. Společně si vytvoříte pokřik tak, že budete měnit slovo „nemůžou“ na „můžou“. Například když žáci uslyší „Dívky nemůžou hrát fotbal...“, zaskandují společně opak, tedy „Dívky můžou hrát fotbal“. Cílem je, aby hlas třídy byl hlasitý a silný, aby si lidé uvědomili, že nálepky patří na zboží, a ne na lidi.

POKŘIK

Dívky nemůžou hrát fotbal. (Odpověď: Dívky můžou hrát fotbal.)

Chlapci nemůžou chodit na balet.

Chlapci nemůžou plakat, když se zraní.

Dívky si nemůžou hrát s auty.

Dívky nemůžou být hasičkami.

Chlapci nemůžou vařit.

Dívky nemůžou být vědkyně.

Chlapci nemůžou být učiteli ve školce.

Tátové se nemůžou starat o děti.

Maminky nemůžou chodit do práce.

Dívky nemůžou být silné.

Chlapci nemůžou být citliví.

7. Vysvětlíte, že třída v rámci této aktivity pracovala na důležité myšlence, a to že si musíme dávat pozor na **nálepky**. Nálepka „chlapec“ nebo „dívka“ nevypovídá nic o tom, co by člověk měl nebo neměl dělat, jak by si měl nebo neměl hrát, a čím by měl nebo neměl

být. Druhou důležitou myšlenkou je, že každý z nás je trochu jiný a naše odlišnosti jsou důležité. Nemusíme být stejní jako ostatní. Měli bychom se těšit z rozmanitosti lidí a dát každému možnost, aby si mohl vybrat své vlastní zájmy a oblíbené činnosti.

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům. Zeptejte se jich: *Podařilo se vám popsat, k čemu se používají nálepky? Požádejte některého žáka o shrnutí. Jak vám pomohla tato aktivita pochopit, že označení dívka nebo chlapec nic nevypovídá o zájmech dané osoby? Pomohla vám tato aktivita procvičit si způsoby, jak projevit nesouhlas, když někdo říká věci typu „kluci nemůžou“ nebo „holky nemůžou“? Jak?*

TIPY PRO UČITELE

Někteří žáci mohou mít velmi vyhraněné názory na to, co je vhodné pro chlapce a co pro dívky. Užitečný je pozitivní přístup založený na lidských právech. Povzbudte žáky, aby zpochybnili omezující povahu negativních genderových nálepek tím, že se zaměří na pozitiva: spíše než co chlapci a dívky **nemohou** dělat, budete mluvit o tom, co **mohou** dělat. Vyhledejte příležitosti, kdy můžete upozornit na různorodé zájmy postav v příbězích dospělých, kteří přicházejí do třídy, i samotných žáků. Podporujte zvědavost a zájem o rozmanitost a uče žáky ji oceňovat.

3 Máme stejné možnosti

 30+ minut

Diskusní aktivita

Teoretická východiska

Přesvědčení o genderových normách a rolích vznikají ve společnosti. To znamená, že typy chování, které jsou považovány za přijatelné, vhodné nebo žádoucí pro dívky a chlapce (včetně chování ve třídě), jsou určovány společností. Genderové normy formují přesvědčení o tom, jak by se dívky a chlapci měli chovat, mluvit, oblékat a projevovat. Děti se tyto normy a očekávání učí od útlého věku, což ovlivňuje role, postoje a chování, které si osvojují.^{16, 22, 23} Pro žáky jsou vhodná cvičení v kritickém myšlení, jež jim pomáhají odhalit a zpochybnit omezení mnoha tradičních genderových norem.

Vzdělávací cíle

- Žáci si uvědomují, že jejich gender by neměl určovat ani omezovat druhy sportů a aktivit, které je baví.

- Žáci mluví o tom, co mohou dělat, když jim někdo řekne, že chlapci nebo naopak dívky nemohou dělat určité věci jen kvůli svému genderu.

Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

Postup

1. Sdělte žákům, že nyní uslyší příběhy, ve kterých se jedna z postav nachází v obtížné situaci. Jejich úkolem bude přemýšlet, jaké rady této postavě dát, abychom jí pomohli problém vyřešit nebo získat pomoc, kterou potřebuje.
2. Náš první příběh je o dívce jménem Adéla, která miluje sport a má jeden obzvláště oblíbený. Kdo chce hádat, co je její oblíbený sport? (Žáci hádají.) Přečtěte si následující příběh.

PŘÍBĚH: ADÉLA MĚLA BÝT KAPITÁNKOU FOTBALOVÉHO DRUŽSTVA

Adélin nejoblíbenější sport byl fotbal. Fotbal hrála nejčastěji na dvorku se svými sourozenci a několika sousedy. Někdy si po práci přišla zahrát i její maminka, o víkendu si někdy zahrál i její táta. S dědečkem sledovala fotbal v televizi a maminka s tatínkem ji dokonce vzali na zápas mezi Českou republikou a Anglií. Adéla se na fotbal ráda dívala, ale hrála ho ještě raději. O víkendu chodila její rodina na stadion, kde bylo skutečné fotbalové hřiště. Adéla ráda hrála v poli, ale nejraději chytala v bráně. Byla nejlepší brankář v rodině.

Adéla vždy pozorně sledovala, jak na ni míč letí. Velmi se soustředila a včas mu zabránila proniknout do brány. Pak ho velmi přesně nahrála spoluhráčům.

Rozehrávání a chytání míče trénovala každý den. Pokud nikdo jiný nechtěl hrát, kopala si s míčem o zeď. Jednou by chtěla být v národním týmu.

I ve škole Adélu znají jako nejlepší hráčku fotbalu. Ze všech nejlépe také běhá, pomáhá ostatním pochopit pravidla a ukazuje jim, jak do míče kopnout, aby se kutálel potřebným směrem. Jednoho dne pan učitel na tělocvik sdělil třídě, že budou hrát zápasy proti jiné škole a že je třeba vytvořit dva týmy, jeden fotbalový a druhý volejbalový. Tělocvikář vyzval ty, kteří měli zájem o volejbal, aby se postavili ke knihovně, a ty, kteří chtěli hrát fotbal, aby se stavěli k tabuli.

Adéla šla rovnou k tabuli, fotbal pro ni byla jasná volba. Stoupla si vedle Jendy, dalšího nadšeného

fotbalisty. Ten ji však postrčil směrem k volejbalové skupině a řekl: „Běž tamhle ke knihovně mezi volejbalistky, meziškolní zápas ve fotbale je pro kluky.“ Do toho se však vložil Tomáš: „Proč by měl být fotbal jen pro kluky? Fotbal je pro všechny a Adéla je nejlepší. Měla by být naší kapitánkou“.

3. Vyzvěte žáky, aby se nad příběhem zamysleli a prodiskutovali, co se stalo:

- *Jak se asi Adéla cítila, když jí Jenda řekl, že by neměla hrát fotbal jen proto, že je dívka?*
- *Co mohla dělat?*
- *Zajímalo by mě, kde Jenda přišel na to, že fotbal je jen pro kluky. Co si myslíte vy?*
- *Co udělal Tomáš, aby pomohl Adéle? (Zmiňte odvahu jako Tomášovu silnou stránku.)*
- *Jak se asi Tomáš cítil, když se postavil za Adélu? (Statečně? Vystrašeně?)*
- *Jak bychom mohli reagovat, kdyby u nás na školním hřišti někdo někomu řekl, že nemůže hrát určitou hru jen proto, že je chlapec nebo dívka? Kdo by nám mohl v této situaci pomoci?*

Získané poznatky/odpovědi s žáky shrňte.
Volitelné: žáci mohou zahrát, jak by navržené rady zněly nebo vypadaly v praxi. Je možné si některé rady otestovat i ve dvojicích či trojicích a diskutovat o tom, zda by fungovaly.

4. Přejděte k druhému příběhu o chlapci jménem Filip. I Filip má velmi oblíbenou činnost. Co by to mohlo být? Napovězte, že to není žádná sportovní hra, ale je to pohybově velmi aktivní činnost. Přečtěte následující příběh a upozorněte žáky, aby dávali pozor, Filip se totiž stejně jako Adéla nachází v obtížné situaci a potřebuje naši radu.

PŘÍBĚH: FILIPA BAVÍ TANEC

Filip miluje tanec. Jeho starší sestra Mája také ráda tančí a už více než rok chodí na hodiny moderního baletu. Doma si s Filipem často pouštějí hudbu a oba tančí po obýváku. Vymýšlejí taneční čísla, která předvádějí rodičům, a Mája učí Filipa některé speciální taneční kroky. V prosinci se Filip s rodiči vydal na Májinu vánoční besídku. Bylo to úžasné! Mája tančila, stepovala, předvedla hip-hop a dokonce došlo i na zpěv.

Hudba a tanec Filipa nadchly a naplnily pocitem štěstí. Cestou z besídky v autě Filip mámě a tátovi oznámil, že by chtěl také chodit na hodiny tance. Mája byla ráda, že s ní brácha bude každý čtvrtek po škole chodit do tanečního studia. Ve Filipově nové taneční skupině byl jen jeden další chlapec a jinak samé dívky, ale to Filipovi nevadilo. Byl prostě šťastný, že je ve skupině, kde všichni rádi tančí! Ostatní v kurzu byli přátelští a učitelka byla zábavná a hodně ho povzbuzovala. Řekla Filipovi, že má „velký potenciál“, což podle maminky znamenalo, že když bude pilně cvičit, může z něj být v budoucnu skvělý tanečník. Jednoho dne oznámila Filipova třídní učitelka žákům, že učitel tělocviku hledá dobrovolníky do taneční skupiny, která bude tančit na letošní školní slavnosti. Zeptala se, kdo ze třídy by měl zájem se k taneční skupině přidat. Filip byl nadšený a jako první ze třídy zvedl ruku a přihlásil se. Konečně bude mít možnost tančit ve škole! Kromě něj pak zvedly ruku už jen samé dívky. Jana, sedící v kruhu vedle Filipa, nahlas prohlásila: „Filipe, ty přece nemůžeš být v taneční skupině, jsi kluk a kluci netancují!“ Na druhé straně kruhu zvedla nervózně ruku Sofie a řekla: „Ale Filip chodí do našeho tanečního souboru a je tam jeden z nejlepších!“

5. Vyzvěte žáky, aby se nad příběhem zamysleli a diskutovali o tom, co se stalo:

- *Jak se asi cítil Filip, když mu Jana řekla, že nemůže na školní slavnosti tančit jen proto, že je chlapec?*
- *Co mohl Filip udělat?*
- *Zajímalo by mě, kde Jana přišla na to, že tanec je jen pro holky. Co myslíte?*
- *Co by mohli Filipovi kamarádi udělat, aby mu pomohli? (diskutujte o odvaze...)*
- *Co byste dělali, kdyby vám někdo řekl, že se nemůžete do určité aktivity zapojit jen proto, že jste chlapec nebo dívka? Kdo by vám mohl v této situaci pomoci?*

Získané poznatky/odpovědi s žáky shrňte.
Volitelné: žáci mohou zahrát, jak by navržené rady zněly nebo vypadaly v praxi. Je možné si některé rady otestovat i ve dvojicích či trojicích a diskutovat o tom, zda by fungovaly.

6. Žáci se zamýšlejí nad tím, co se díky radám, které dali postavám z příběhů, sami naučili. Mohou si klást následující otázky:

- *Jaké nespravedlnosti se v těchto příbězích odehrály? (Žáci mohou zpochybnit názor, že by chlapci*

nebo dívky měli upustit od svých zájmů kvůli omezujícím přesvědčením, co je pro jedno nebo druhé pohlaví správné nebo špatné.)

- *Co jsme postavám navrhli?*
(Žáci mohou poukázat na právo vybrat si svobodně své volnočasové zájmy a aktivity; mohou podporovat své vrstevníky v jejich preferencích, i když se liší od jejich vlastních; mohou požádat o pomoc dospělého, když zjistí, že sami nedokážou řešit situaci, kdy k nim někdo nespravedlivě přistupuje na základě genderových stereotypů.)

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům. Zeptejte se jich: *Co mohou chlapci a dívky dělat, když jim někdo říká, že „kluci nemohou“ nebo „holky nemohou“ dělat určité věci?* Žáci uvedou několik příkladů.

TIPY PRO UČITELE

Vyzýváte-li žáky, aby se zamýšleli nad tím, čemu se při aktivitě naučili, podněcujete tím u nich myšlení vyššího řádu.

Následná debata je i užitečnou cestou, jak se vrátit ke vzdělávacím cílům a pomoci žákům, aby si uvědomili účel různých aktivit. To jim v konečném důsledku umožní diskutovat o tom, co jim pomáhá při učení.

4 Využíváme naše silné stránky

 35+ minut

Diskusní aktivita

Teoretická východiska

Přístupy založené na silných stránkách jsou postavené na schopnostech a dovednostech dětí a mladistvých.²⁴

Výzkum v oblasti lidské odolnosti (resilience) zásadně přispěl k odklonu od přístupů založených na deficitech (kde je důraz kladen na nápravu náročného chování) a upřednostnil přístupy, které kladou důraz na využití silných stránek a pozitivních vlastností jedince a záměrnou podporu wellbeingu a odolnosti.^{6, 25-28}

Velký vliv na tuto oblast měla rozvíjející se tradice pozitivní psychologie, která zdůrazňuje potřebu nahlížet na jedince skrze jeho silné stránky a schopnosti a zaměřit se na to, co člověku pomáhá.

Vzdělávací cíle

- Žáci si připomenou karty silných stránek.
- Žáci určí, které z jejich silných stránek by jim mohly pomoci při řešení situací, kdy se lidé snaží omezovat jejich zájmy na základě genderových stereotypů.
- Žáci vyjmenují a popíší silné stránky, které využili v několika posledních dnech.
- Žáci si vyberou silnou stránku, kterou hodlají v nadcházejícím týdnu více využívat.
- Žáci rozvíjejí své silné stránky prostřednictvím kooperativní hry.

Co budeme potřebovat

- 40 pozitivních vlastností z tematické oblasti 2, aktivity 3
- Sady Karet silných stránek z tematické oblasti 2, aktivity 4

Postup

1. Projděte si *Karty silných stránek* z tematické oblasti 2 (Silné stránky osobnosti). Zopakujte si význam jednotlivých slov a uveďte příklady situací, ve kterých byste tyto silné stránky mohli využít.
2. Připomeňte si dva příběhy z předchozí aktivity – příběh Adély, která miluje fotbal, a Filipa, který rád tančí. Požádejte žáky, aby ke každé z otázek níže vybrali karty se silnými stránkami, které by v dané situaci bylo nejvhodnější uplatnit. Ptejte se:
 - *Které silné stránky by se Adéle hodily, aby se i nadále držela svého zájmu o fotbal?*
 - *Které silné stránky by mohly Adéle pomoci vypořádat se s negativními komentáři typu „holky fotbal nehrají“?*
 - *Které silné stránky by se Filipovi hodily, aby se i nadále držel svého zájmu o tanec?*
 - *Které silné stránky by mohly Filipovi pomoci vypořádat se s negativními poznámkami typu „kluci netančí“?*

Diskutujte s žáky o tom, zda jsou silné stránky vázané na pohlaví, jestli jen dívky mohou být dobré v tanci, kluci ve fotbale apod.

Připomeňte žákům, že silné stránky jedince nejsou genderově podmíněné. To znamená, že neexistují silné stránky, které by mohli mít pouze chlapci nebo pouze dívky či muži nebo ženy. Každý máme vlastní silné stránky, které nám pomáhají vypořádat se s životními výzvami a příležitostmi.

3. Vraťte se k silným stránkám žáků a pracujte ve dvojicích nebo malých skupinách se sadou karet. Žáci si navzájem pomohou při hledání dvou nebo více silných stránek, které v posledních dnech využili, a uvedou příklady situací, kdy je uplatnili. Uveďte několik příkladů, kdy jste viděli, že celá třída nebo konkrétní žák využívá své silné stránky (např. věrnost, odhodlaní, čestnost, trpělivost, atd.). Vyzvěte žáky ke zpětné vazbě a poté každého z nich požádejte, aby řekl, jakou silnou stránku by chtěl v následujících dvou dnech více využívat. Zeptejte se: *Jsou na našich seznamech nějaké silné stránky, které chlapci nemohou mít a používat jen proto, že jsou chlapci? Jsou na našem seznamu nějaké silné stránky, které dívky nemohou mít a používat jen proto, že jsou dívky?* Zdůrazněte, že silné stránky nejsou závislé na genderu.
4. Připravte žáky na hru s názvem *Opatruj miminko*. Řekněte jim, že v této aktivitě musí využívat některé ze svých silných stránek.

JAK HRÁT ŠTAFETU – OPATRUJ MIMINKO

- Třída se rozdělí na dva nebo tři týmy.
 - V každém týmu vytvoří hráči dvojice. Dvojice se postaví vedle sebe a zaklesnou se lokty. Nesmějí se pustit.
 - Postavte dvojice z každého týmu do zástupu a připravte je na start štafetového závodu. Na druhý konec místnosti umístěte židli, kterou budou obíhat.
 - Dejte první dvojici každého týmu srolovaný kus látky (případně panenku), který představuje „miminko“. To musí každá dvojice opatrně nést, aby se mu nic nestalo, v pořádku se s ním vrátit na start a předat ho další dvojici. Po celou dobu jej musí držet oba dva z páru. Pokud jim miminko upadne, musí ho oba dva zase zvednout.
 - První dvojice z každého týmu vyběhne s miminkem na druhý konec místnosti, přičemž poběží, jak nejlépe dovede, se zaklesnutými lokty a rukama přidržujícíma miminko. Doběhnou od startovní čáry na druhý konec místnosti, otočí se kolem židle a pak zamíří zpět na start. Zde předají dítě (stále se zaklesnutými lokty) další dvojici v týmu, která pokračuje v závodě. Vyhrává tým, jehož poslední dvojice oběhne židli a donese miminko zpět na start jako první.
5. Po skončení hry si s žáky povídejte. Ptejte se například:
 - *Co jste museli udělat, abyste miminko neupustili?*
 - *Jaké dovednosti jste používali, abyste se oba dva o „miminko“ postarali?*

- *Jaké dovednosti používáme ve skutečném životě při péči o miminko?*
- *Musí o miminko pečovat vždy tatínek a maminka, nebo jsou i jiné možnosti? Uvádějte příklady.*

Zdůrazněte, že se dospělí většinou velmi snaží o děti pečovat co nejlépe. Jsou tu proto, aby jim pomáhali. Někdy však spěchají nebo jsou zaneprázdněni jinými věcmi, a může být proto těžší je požádat o pomoc. Přesto je ale důležité se o to pokusit, i když to někdy chce odvahu a velké odhodlání. Zvláště důležité je to v situacích, kdy je někomu ubližováno. Je potřeba si takové informace nenechat pro sebe a říci o tom blízkému dospělému člověku.

Reflexe

Zeptejte se žáků, jak se jim podle jejich názoru podařilo splnit vzdělávací cíle této aktivity. Byli by schopní vyjmenovat silné stránky, které by mohli využít v situacích, kdy se je někdo snaží odradit od toho, aby dělali něco, co je baví, jen proto, že jsou chlapci/dívky?

TIPY PRO UČITELE

Štafetu *Opatruj miminko!* můžete také využít jako příležitost k otevření diskuse o tom, že někdy se o děti starají dvě ženy nebo dva muži, příbuzní nebo prarodiče či někdo jiný.

Reflexe pro učitele

- Jak vaše vlastní zájmy, dovednosti a životní zkušenosti ovlivňují vaše reakce na genderové stereotypy?
- Jak je pojatá výchova k rovnosti žen a mužů v kurikulárních dokumentech a jak ji podporujete v každodenním životě třídy a školy?
- Zabývá se váš školní řád či školní preventivní program obtěžováním a diskriminací na základě sexuální orientace, genderové identity nebo nevyhraněného genderu?

Rozšiřující aktivity

- Koláž – vyzvěte žáky, aby si přinesli výstřižky z novin a časopisů, například o sportovcích, které rádi sledují nebo jejichž sport (či jinou zájmovou aktivitu) sami rádi dělají. Vytvořte z těchto obrázků koláž a poté analyzujte genderové vzorce.
- Vyzvěte žáky, aby se zamysleli nad hrami, které se zdají být více mužské či ženské, a diskutovali o tom, že si každý může zahrát cokoli, pokud si osvojí dovednosti a pravidla dané hry.
- Přečtěte si něco z literatury představující genderovou rozmanitost, například:
De Hann, L. (2013). *Princ a princ*. Meander.
Williams, D. (2013). *Kluk v sukních*. Argo.

Přesah mimo školu

- Vyzvěte žáky, aby si s rodiči nebo jinými dospělými osobami popovídali o jejich zájmech z mládí, hrách, které rádi hráli, a/nebo o pracích, které dělali doma a ve škole.
- Společně se žáky vytvořte třídní zpravodaj, ve kterém shrnete klíčové poznatky/myšlenky této tematické oblasti. Žáci si jej mohou odnést domů a ukázat rodičům nebo jiným dospělým.
- Vyzvěte žáky, aby pozvali rodiče/jiné dospělé/ sourozence/starší kamarády do třídy a tuto tematickou oblast předvedli například formou divadelního představení nebo společné debaty.



Pozitivní vztahy



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivitty pomohou žákům:

- Rozvíjet chápání genderově podmíněného násilí jako nespravedlivého a zraňujícího chování založeného na představách o tom, co znamená být chlapcem nebo dívkou.
- Poznat způsoby, jak se může genderově podmíněné násilí projevovat – verbálně (ústní narážky a urážky), fyzicky (fyzický útok nebo útok na majetek druhých) nebo psychicky (chování ovlivňující jak bezpečně se cítíme nebo jak se cítíme přijatí, např. ignorování, vyčleňování ze skupiny, vysmívání se).
- Uvědomit si dopady fyzického, verbálního a psychického genderově podmíněného násilí.
- Rozpoznat a procvičovat respektující a genderově přátelské chování.
- Rozvíjet a procvičovat asertivní strategie na obranu před genderově podmíněným násilím a strategie vyhledání pomoci v případě ohrožení genderově podmíněným násilím.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Studie naznačují, že iniciativy zaměřené na prevenci násilí a podporu respektujících vztahů ve školách mohou přinést skutečné a trvalé změny v postojích a chování žáků.²⁹⁻³¹ Kvalitní programy vštěpují dětem a mladistvým povědomí o tom, jak mocenské vztahy ovlivňují genderové vztahy, a učí je, jak v komunikaci projevovat vzájemnou úctu. Pokud chceme, aby byl program úspěšný, musíme se zaměřit nejen na dovednosti, ale i na postoje. Studie ukazují, že efektivní programy využívají participativní a interaktivní pedagogiku. Participativní pedagogika podněcuje kritické myšlení, které je nezbytné pro zkoumání sociálních norem a rozvoj sociálních dovedností potřebných v každodenním životě.³²

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Etická výchova

- Žák si osvojí základní vědomosti a dovednosti pro vytvoření sebeúcty a úcty k druhým.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- vede k uvědomování si hodnoty různosti lidí, názorů, přístupů k řešení problémů;
- napomáhá primární prevenci sociálně patologických jevů a škodlivých způsobů chování;
- umožňuje získat základní sociální dovednosti pro řešení složitých situací (např. konfliktů);
- formuje studijní dovednosti.

1 Co je fair play?

 **40+ minut (nebo 2 x 20 minut)**

 **Pohybová aktivita**

Teoretická východiska

Genderové normy mohou ovlivnit to, co děti považují za přípustné jednání.³³ Například chlapci mohou předpokládat, že boj nebo jiné formy fyzického násilí jsou přípustným způsobem vyjednávání nebo získávání moci, a proto mohou vyčleňovat chlapce, kteří si nepřejí nebo nejsou schopni jednat tímto způsobem. Aktivita ve třídě, které odmítají a zpochybňují používání agrese jako způsobu řešení problémů, mohou pomoci vytvářet pozitivnější vztahy mezi vrstevníky.

Vzdělávací cíle

- Žáci rozumí tomu, jak nám pravidla při hraní her pomáhají.
- Žáci si uvědomují, že neférová hra nebo porušení pravidel hry může vést ke konfliktu.
- Žáci si uvědomují, že hrát férově a přátelsky je stejně důležité pro chlapce i dívky.

Co budeme potřebovat

- Pomůcky potřebné pro hry vybrané učitelem
- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

Postup

1. Rozdělte žáky do genderově smíšených skupin. Každé skupině zadejte hru pro menší počet hráčů (např. deskovou hru, šarády, improvizovanou házečnou hru, jako je házení plyšové hračky do velkého koše nebo krabice, kterou drží ostatní hráči, atd.).
2. Po ukončení her se posadte s žáky do kroužku a ptejte se jich:
 - *Jak nám pravidla pomáhají užít si hru?*
(Pravidla pomohla zajistit, aby hra byla pro všechny spravedlivá a aby se žáci střídali a věděli, co mají dělat.)
 - *Co jste museli udělat pro to, aby si hru užili všichni a neskončila hádkou?*
(Při hře museli spolupracovat, povzbuzovat se, dodržovat pravidla o střídání nebo vypadnutí ze hry.)
 - *Je u těchto her nějaký rozdíl v tom, zda jsem chlapec nebo dívka?*

- *Musejí dívky i chlapci dodržovat pravidla? (Ano.)*
- *Co se může stát, když lidé při hře nespolupracují nebo se nedohodnou?*
(Hádky, slzy nebo pocit ostrčení. To se může stát u jakékoli hry.)
- *Co může skončit rvačkou?*
(Lidé nehrají vždy férově a přátelsky. Někdy jsou při hře zlí nebo hrubí nebo ostatní ze hry vyčleňují.)
- *Měli bychom od chlapců a dívek rovnocenně očekávat, že budou hrát podle pravidel?*
(Od chlapců i dívek bez rozdílu bychom měli očekávat, že při společných hrách budou dodržovat pravidla a zdrží se násilí.)

3. Oceňte žáky za spolupráci a férové chování a zdůrazněte, že od chlapců a dívek se očekává fair play bez ohledu na to, zda hrají společně nebo v dívčích a chlapeckých skupinách. Všichni mohou hrát a spolupracovat férově a přátelsky, a to jak ve třídě, tak na hřišti, doma i na návštěvě u kamarádů.

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům. Podařilo se jim uvědomit si, že neférová hra může vést ke konfliktům? Vyhledejte příklady různých typů neférové hry. Rozumí žáci tomu, že pro chlapce i dívky je stejně důležité hrát férově a přátelsky?

2 Vytváření přátelské třídy

 **45+ minut**

 **Pohybová aktivita**

Teoretická východiska

Pokud mají žáci ve třídě příležitost diskutovat o genderově vyrovnaném a přátelském chování a aplikovat ho v každodenním životě třídy, je pravděpodobné, že budou tímto způsobem přistupovat i k vrstevníkům mimo školu. Výzkumy ukazují, že osoby, jejichž postoje jsou založeny na rovnoprávnosti, se s menší pravděpodobností účastní genderově podmíněného násilí, a že přesvědčení o rovnosti mužů a žen je chrání před přijetím postojů a praktik podporujících násilí.^{34, 35} Lidé, kteří si uvědomují genderovou podmíněnost násilí, lépe rozpoznávají, kdy a jak podpořit oběti a jak přispívat k prevenci násilí.^{36, 37}



Vzdělávací cíle

- Žáci ovládají dovednosti, které potřebujeme k budování vztahů založených na vzájemné úctě.
- Žáci se učí genderově přátelskému chování, jež mohou uplatňovat v komunikaci ve třídě i na hřišti.



Co budeme potřebovat

- Papír velikosti plakátu
- Tužky a/nebo fixy
- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.



Postup

1. Zahrajte si hru *Harmonie*. Postavte žáky do velkého kruhu a sdělte jim, že jejich cílem bude následovat pohyby vedoucího tak, aby se pohybovali jako jeden celek.

Určete dobrovolníka, který bude v roli vedoucího, a napřed si hru vyzkoušejte. Povzbudte ho, aby při změnách pohybů dával skupině dostatek času, aby si mohla pohyb odpozorovat, přizpůsobit se mu a následovat ho. V roli „vedoucího“ žáky vystřídejte. Další výzvy:

- Pošlete dvojici „detektivů“ za dveře a poté určete roli „vedoucího“. Zahajte hru a zavolejte „detektivy“ zpátky. Jejich úkolem je vypořizovat, jaký žák pohyby vede.
- Vyzvěte žáky, aby si vyzkoušeli, zda se dokážou ve zpomaleném pohybu všichni posadit „jako jedna bytost“.

2. Zeptejte se:

- *Jaké dovednosti k této hře potřebujeme? Jaké dovednosti nám pomohou k tomu, abychom se všichni pohybovali jako jedna bytost?*
- *Mohou být v roli „vedoucí/ho“ dívky i chlapci?*
- *Jak poznáme, kdy je dobré někoho následovat a kdy ne?*
- *Co můžeme dělat, když máme dojem, že se náš kamarád chová zlým, zraňujícím nebo nespravedlivým způsobem?*
- *Co můžeme dělat, když někdo nabádá ostatní ke genderovému nálepkování tím, že říká věci typu „kluci tuto hru hrát nemůžou...“ nebo „holky tuto hru hrát neumí...“?*

3. Žáci pracují v malých smíšených skupinkách u stolů a navrhuji, čím mohou podpořit genderově přátelské prostředí ve třídě. Například:

- Když sedíme nebo ležíme na podlaze, nevadí nám sedět nebo ležet vedle kohokoli.
- Když pracujeme v lavici nebo u stolu, můžeme spolupracovat s dívkami i chlapci a také všichni dohromady.
- Při práci nebo hře můžeme všichni používat stejné pomůcky a hračky, kdokoli si tedy může hrát s třídní autodráhou, domečkem pro panenky nebo stavebnicí.
- O přestávce mohou dívky i chlapci sedět u jednoho stolu.
- Chlapci i dívky mohou hrát hry, které se jim líbí, a to jak společně, tak v oddělených skupinách.
- Při odchodu ven nebo na oběd se chlapci i dívky společně řadí do zástupu a nikdo nikoho neodstrkuje.

4. Na základě příkladů výše žáci popíšu, jak by měla vypadat genderově přátelská třída.
Například: „*Ve 2. C chlapci a dívky spolupracují a hrají si společně. Rádi se učí novým věcem. Ke všem se chovají spravedlivě a přátelsky.*“

Na závěr s žáky nakreslete, popište nebo případně vyfotografujte živé obrazy představující genderově vstřícné chování (inspirujte se body výše). Ze vzniklého materiálu můžete vytvořit příručku, v níž obrázky doplníte genderově vstřícnými dialogy. Zeptejte se:

- *Proč je důležité se při hře chovat přátelsky a hrát fér?* (Aby se při hře všichni dobře bavili.)
- *Jak při společné práci ve třídě uplatňujeme férové a přátelské chování?* (Zdůrazněte, že kromě běžných laskavostí, jako je sdílení třídních pomůcek, je také důležité, abychom byli ochotni s každým ve třídě bez rozdílu spolupracovat, ať už v rámci dvojic, malých skupin nebo společných třídních aktivit. Jen tak můžeme zajistit, že budeme zapojeni opravdu všichni.)



Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům. Zeptejte se jich, podle čeho poznáme, že je naše třída příjemným a přátelským místem pro všechny žáky. Uveďte jeden nebo dva příklady činností, které přispívají k pozitivnímu klimatu třídy.

3 Co je genderově podmíněné násilí?

 35+ minut

Diskusní aktivita

Teoretická východiska

Děti je třeba již od útlého věku podporovat v tom, aby si uvědomily rozdíl mezi férovou a přátelskou hrou a hrou, která je násilná nebo „příliš drsná“. Tím dětem pomáháme pochopit, že násilí není a nikdy nebude přijatelným způsobem řešení problémů.^{38, 39}

Některé genderové normy tolerují vyšší míru násilí u chlapců a vnímají násilné činy jako nevyhnutelný důsledek toho, že „kluci jsou prostě kluci“. Je důležité nastavit stejné nenásilné normy chování u chlapců i dívek a vyjadřovat naše očekávání, že si děti osvojí určitou úroveň sebeovládání a nebudou se uchýlovat k násilí, když chtějí dosáhnout svého nebo jsou frustrované. Násilí mezi chlapci je bohužel poměrně časté. Prevence genderově podmíněného násilí by proto měla zahrnovat i snahy o omezení násilí páchaného mezi chlapci a páchaného chlapci na dívkách. Průzkumy ukazují, že i když většina mladých lidí násilí a sexuální obtěžování odmítá, jejich povědomí o možnostech, jak genderově podmíněnému násilí předcházet, jak vyhledat pomoc nebo jak zasáhnout, je velmi nízké.^{34, 35}

Vzdělávací cíle

- Žáci si uvědomí, jaké emoce mohou mít lidé, kteří jsou svědky nebo přímo obětí genderově podmíněného násilí.
- Žáci si uvědomí, jak se oběť nebo svědek genderově podmíněného násilí cítí fyzicky.

Postup

1. Vysvětlíte žákům, že slovo násilí používáme, když mluvíme o způsobech, kterými lidé ubližují druhým. Lidé mohou druhým ubližovat fyzicky tím, že je bijí, kopou, koušou, strkají je nebo po nich něčím házejí. Mohou jim ale ubližovat i slovně tím, že se jim posmívají, že jim nadávají nebo na ně křičí. Mohou také zraňovat jejich city, když je ignorují nebo je nepřijmou mezi sebe. Všechny tyto druhy násilí lidem ubližují. Vysvětlíte si, že někdy lidé používají i nálepku chlapce nebo dívky zlým či nenávislným způsobem, aby ublížili. Tomu říkáme **genderově podmíněné násilí**.

2. Nyní se s žáky na základě několika scénářů zamyslete nad tím, jak mohou různé druhy násilí na lidi působit. Pojmenujte společně možné formy násilí a jejich dopady. Přečtete si následující scénáře a navrženými otázkami podněcujte diskusi.

TIPY PRO UČITELE

Někteří lidé raději používají místo slova oběť slovo „cíl“ nebo „terč“, aby naznačili, že pachatel se vědomě rozhodl a že jeho čin byl úmyslný. Některí zase dávají přednost slovu „přeživší“, protože toto slovo podle nich více naznačuje sílu a zotavení. Jiní upřednostňují slovo „oběť“, protože naznačuje nevinnost napadené strany. Zároveň se doporučuje vyhýbat používání nálepek „agresor“ nebo „tyran“, které mohou podávat zkreslený obraz o osobnosti jedince, ale věnovat se násilnému chování jako takovému.

SCÉNÁŘ 1

Když se Ema houpala na houpačce, přiběhl k ní Lukáš a zakřičel na ni, ať už sleze, protože teď je na řadě on. Poté houpačku chytil a zblízka na Emu zařval: „Holky musí slézt, jinak je shodím“.

- Co je na Lukášově chování násilného?
- Jak se kvůli tomu může Ema cítit?
- Co by Lukášovi mohli říct ostatní, aby mu pomohli pochopit, jak svým chováním ubližuje?

SCÉNÁŘ 2

Když hrál Miki s Adamem, Vilémem a Davidem fotbal, upadl, odřel si koleno a rozplakal se. David se rozesmál, ukazoval na Mikiho a halekal: „Koukněte se na toho uplakánka! Brečí jenom holky! Miki je holka!“

- Co je na Davidově chování násilného?
- Jak se asi Miki cítí?
- Co by Davidovi mohli říct ostatní, aby mu pomohli pochopit, jak svým chováním ubližuje?

TIPY PRO UČITELE

Mluvte obecně: vyvarujte se využívání celotřídní diskuze k řešení konkrétního sporu mezi spolužáky. Připomeňte žákům, že tato diskuze není vhodná k tomu, abychom poukazovali na nevhodné chování spolužáků. Pokud chtějí žáci něco takového sdělit, měli by za vámi přijít po hodině nebo s vámi promluvit, až bude třída dělat nějakou samostatnou práci a vy si budete moci pohovořit mezi čtyřma očima.

SCÉNÁŘ 3

Bára si s obědem sedla ke stolu, kde už seděli Šimon, Sam a Jeník. Sam se na ni ale obořil: „S holkama nesedíme. Holky mají bacily. Odpal!“ Začal máchat nohama a kopat ji pod stolem.

- Co je na Samově chování násilného?
- Jak se asi Bára cítí?
- Co by Samovi mohli říct ostatní, aby mu pomohli pochopit, jak svým chováním ubližuje?

SCÉNÁŘ 4

Anna ráda hrála s klukama o přestávkách basketbal. Její kamarádky Tereza a Eliška po ní ale chtěly, aby si s nimi hrála na nákupy v zahradním domku. Když to odmítla, začaly pokřikovat: „Basketbal je pro kluky! Anča si hraje s klukama! Anča je kluk! Anča je kluk!“

- Dopouštějí se Tereza a Eliška násilí?
- Jak se asi Anna cítí?
- Co by mohli Tereza a Eliška říct ostatní, aby jim pomohli pochopit, jak svým chováním Anně ubližují?

SCÉNÁŘ 5

Josefína si v družině hrála s kamarádkami, když k ní přiběhli Tomáš a Alan ze 4. třídy, začali jí zvedat sukni a vykřikovat: „Vidíme ti kalhotky, koukej na ty kalhotky...“.

- Jakého násilí se Tomáš a Alan dopouštějí?
- Jak se asi Josefína cítí?

- Co by mohli Tomášovi a Alanovi říct ostatní, aby jim pomohli pochopit, jak svým chováním Josefíně ubližují?

3. Na závěr aktivity žákům znovu připomeňte a shrňte, že genderově podmíněné násilí nemusí být nutně jen fyzické, ale může mít také verbální nebo psychickou podobu. Všechny typy násilí bolí a škodí. Vysvětlete také, že pokud násilí spočívá v ubližování a vylučování lidí na základě toho, že se jedná o chlapce nebo dívku, mluvíme o genderově podmíněném násilí. Takové chování není založené na vzájemné úctě. Okolí může pomoci tak, že se nejen k násilí nepřipojí, ale odmítne ho a vysvětlí, jak je zraňující.

Reflexe

Na závěr se žáků zeptejte, zda se jim podařilo dosáhnout vzdělávacích cílů. Byli by schopni popsat emoce lidí zažívajících genderově podmíněné násilí? Požádejte o jeden nebo dva příklady. Jak se lidé zažívající genderově podmíněné násilí cítí fyzicky? Znovu požádejte žáky o jeden nebo dva příklady.

TIPY PRO UČITELE

GENDEROVÉ STEREOTYPY UBLIŽUJÍ I CHLAPCŮM

Pamatujte, že genderové stereotypy mohou ubližovat mužům a chlapcům stejně jako ženám a dívkám, a že se mnoho z nich s genderovými očekáváními a stereotypy potýká. Od mužů a chlapců se například očekává, že nebudou vyjadřovat své pocity, protože „chlapci nepláčou“. Dominantní představa o mužství požaduje, aby chlapci a muži byli heterosexuální, tvrdí, sportovní, bez emocí a aby ovládali ženy a měli nad nimi převahu. Někteří chlapci se snaží dominovat nad chlapci, kteří do tohoto stereotypního obrazu nezapadají. Zdůrazněte, že není jen jeden stereotypní předobraz chlapce (muže). Být chlapcem neznamená pouze mít rád sport a ovládnout slzy, když se mi něco stane. Vysvětlete, že je dobré, když mají chlapci různé zájmy, a to včetně takových věcí, jako je umění, zpěv a tanec.

4 Opakem násilí je úcta



45+ minut

nebo 1 x 30+ minut a 1 x 15+ minut



Diskusní aktivita

Teoretická východiska

Postoje dětí a mladých lidí k násilí jsou do značné míry ovlivněny jejich povědomím o genderu. Mají silně vyvinutá očekávání a jasný názor na to, co je podle nich pro chlapce a dívky a pro muže a ženy normální a vhodné. Tyto názory se však mohou postupně vyvíjet a měnit v závislosti na zkušenostech a chování a jednání, které děti a mladí lidé u dospělých a starších vrstevníků vidí. Jednoduché scénky v rámci této aktivity dají žákům možnost procvičit si různé modely chování založené na vzájemné úctě. Výzkumy ukazují, že preventivní programy mají větší šanci na úspěch, pokud se v rámci nich děti učí za pomoci aktivního nácviku a hraním rolí než pasivním učením (např. sledováním učitele, který určité modely předvádí, nebo sledováním filmu).⁴⁰⁻⁴² Participativní metody, jako jsou scénky, při nichž děti hrají různé role, zásadně ovlivňují kvalitu preventivních vzdělávacích programů zaměřených na budování prosociálních dovedností a postojů.⁵ Předvést určitou strategii v akci je totiž daleko náročnější než ji jen popisovat. Předváděním si děti nejenom ukotvují pozitivní chování, ale učí se i přecházet od teorie k praxi, což není jednoduché. Sdílení takových zkušeností s vrstevníky pomáhá vytvářet společenské normy, které pozitivní chování podporují.



Vzdělávací cíle

- Žáci si uvědomí, že opakem násilí je vstřícná a na vzájemné úctě založená spolupráce.
- Žáci zažívají a vnímají, jak se lidé cítí, když si s nimi jejich přátelé hrají laskavým, férovým a respektujícím způsobem.
- Žáci si osvojují a předvedou strategie, které mohou jejich vrstevníci použít k respektujícímu řešení problémů.



Postup

1. Zeptejte se žáků: *Jak to vypadá nebo zní, když někdo projevuje někomu úctu?*
Vysvětlíte, že **úcta**, nebo také **respekt**, jsou **opakem násilí**.
2. Řekněte žákům, že v následujících příbězích má jedna z postav problém s projevováním respektu. Žáci budou v roli „koučů“ a budou se snažit této postavě pomoci pochopit, co dělá špatně, a ukázat jí, jak by se

mohla chovat s větším respektem.

Seznamte třídu se scénáři. Nejprve představte problémovou situaci a poté požádejte žáky o alternativní řešení založená na vzájemném respektu. Nápady, které ukazují přátelský nebo uctivý způsob komunikace s vrstevníky, odměňte potleskem. Až dostanou všichni možnost navrhnout svá řešení, předvedte, jak by vypadala nebo zněla alternativní a přiměřeně respektující strategie.

SCÉNÁŘ 1

Když Tobiáš nehraje jako první, mlátí kolem sebe pěstmi nebo do ostatních strká.

- *Jakým způsobem lze s respektem a spravedlivě rozhodnout, kdo bude zahajovat hru?*
- *Kdo nám může ukázat, jak by to mohlo vypadat?*
- *Máte nějaké další nápady, jak to udělat?*
- *Kdo nám ukáže jiný přístup, který by měl Tobiáš raději použít?*

Připomeňte žákům, že zatímco se do některých her mohou zapojit kdykoli (např. když si jen tak kopou s míčem), u jiných (např. deskových her) budou možná muset chvíli počkat. Když se něco takového stane a kamarádi nám řeknou, abychom počkali na další hru a pak se přidali, neznamená to, že s námi nechťejí hrát.

SCÉNÁŘ 2

V jedné skupině si chlapci kopou s míčem. Karolína by si chtěla zakopat s nimi, ale jeden z chlapců ji odmítne se slovy: „Zapomeň na to, s míčem si můžeme kopat jen my, kluci.“

- *Jakým způsobem lze s respektem a spravedlivě určit, kdo si může kopat s míčem?*
- *Kdo nám může ukázat, jak by to mohlo vypadat?*
- *Máte nějaké další nápady, jak to udělat? Kdo nám může ukázat jiný přístup?*

SCÉNÁŘ 3

Některé dívky si na pískovišti stavějí domečky pro skřítky. Přijde chlapec a chystá se stavět s nimi, ale jedna z dívek mu řekne: „Jdi pryč, tahle hra je jen pro nás holky.“

- Jakým způsobem lze s respektem a spravedlivě určit, kdo si může stavět domečky na pískovišti?
- Kdo nám může ukázat, jak by to mohlo vypadat?
- Máte nějaké další nápady, jak to udělat? Kdo nám může ukázat jiný přístup?

Poukažte na to, že v některých z těchto scénářů jsou chlapci nebo dívky vylučováni jen z důvodu svého genderu.

Připomeňte žákům klíčová sdělení z aktivit v tematické oblasti 7. Lidé mohou hrát jakoukoli hru nebo dělat jakoukoli činnost bez ohledu na to, zda jsou dívka nebo chlapec.

3. Požádejte žáky, aby uvedli typy chování založené na vzájemné úctě, které se během lekce naučili. Ty poté můžete napsat na velký papír nadepsaný „Jak se chovat uctivě k ostatním“ a vystavit ve třídě.

Reflexe

Myslíte si žáci, že třída splnila vzdělávací cíle? Dokázali říci, jaké to je, když si s nimi kamarádi hrají přátelsky, fér a s respektem? Uveďte několik příkladů. Dokázali vymyslet a předvést strategie, které by svým vrstevníkům doporučili jako řešení založená na vzájemném respektu? Opět uveďte několik příkladů.

5 Respektujte můj prostor, respektujte mé tělo

 40+ minut

Pohybová a diskusní aktivita

Teoretická východiska

Děti v předškolním věku a v prvních letech školní docházky jsou často považovány za příliš malé na to, aby pochopily nebo zažily genderovou diskriminaci nebo genderové násilí. Malé děti však mohou a často jsou svědky nebo oběťmi genderové diskriminace a násilí. Aby se mohly bránit, potřebují od nás vybavit příslušnými strategiemi a komunikačními prostředky.

Děti se musí naučit bránit svá práva a říci si o pomoc (např. strategie ŘEKNI NE, ODEJDI, SVĚŘ SE použita v této aktivitě).

Lidé se často obávají, že pokud s dětmi budou mluvit o některých „špatných“ věcech, které se ve světě dějí,

připraví je o jejich dětskou nevinost. Je však zcela zásadní, aby si děti uvědomovaly, že jejich tělo patří pouze jim a že mají právo říci ne a právo na pomoc.⁴³ Školní programy prevence zneužívání jsou prokazatelně účinné a dokážou zvýšit nejen informovanost žáků a studentů, ale i jejich schopnost chovat se obezřetně a umět se chránit.⁴⁰⁻⁴² Tyto programy se snaží dětem vštěpovat, že není třeba se bát oznámit případné nevhodné sexuální návrhy.⁴⁰

Vzdělávací cíle

- Žáci se naučí, jak vyjádřit, že se jim nelíbí, jak se druzí chovají k jejich tělu.
- Žáci se naučí, jak si zajistit bezpečí nebo pomoc v případě násilí nebo nevhodných forem osobního kontaktu.

Co budeme potřebovat

- Papír
- Tužky
- Kresbu chlapce a dívky v plavkách ve velikosti plakátu (materiál k okopírování)

Postup

1. Posadte se do kruhu a dejte žákům velkou kresbu postav chlapce a dívky oblečených v plavkách (příklad je uveden na pracovním listě níže). Řekněte jim, že si s pomocí obrázků budete povídat o tom, jak chránit svůj osobní prostor a své tělo. Vyzvěte žáky, aby se zamysleli nad tím, jaké části těla mají postavy zakryté plavkami. Vysvětlete, že tyto části těla někdy označujeme jako intimní, protože je obvykle necháváme na veřejnosti zakryté.
2. Díky této aktivitě žáci pochopí, že některé části těla jsou intimní. Je důležité jim zdůraznit, že i když si tyto části těla necháváme pro sebe, není na nich nic špatného. Žáci se pak učí poznat a pojmenovat hlavní části těla i vnější sexuální orgány, osvojují si výrazy jako penis, vulva, prsa a hýždě (nebo zadek). Znalost této terminologie může být nápomocná v případě, že žák potřebuje popsat něčí nevhodné chování, nebo pro porozumění tomu, na co je dospělým odborníkem dotazován.

TIPY PRO UČITELE

Tato aktivita se zabývá strategiemi, které mohou žáci použít v situaci, v níž se cítí nepříjemně nebo v nebezpečí. Zvažte opakování aktivity *Sochy emocí* (aktivita 1, tematická oblast 1), abyste si s žáky připomněli, jak lidé vypadají a jak se projevuje na jejich těle, když se cítí bezpečně nebo mají strach, když se cítí příjemně nebo nepříjemně. Připomeňte žákům, že je dobré umět rozpoznat tyto emoce u sebe i u druhých, abychom mohli v případě potřeby pomoci svým kamarádům nebo sami vyhledat pomoc.

Vysvětlíte, že části těla, které neukazujeme na veřejnosti, se dají nazývat různě. Některé výrazy jsou hovorové nebo je používají spíše děti, odborné výrazy používají odborníci. Například vzadu mají dívky i chlapci zadek, někdo mu říká hýždě. Přední partie se mezi muži a ženami liší, chlapci mají penis, dívky mají vulvu. Chlapci i dívky mají bradavky, starším dívkám rostou prsa, ale chlapcům nikoli.

Někdy těmto částem těla říkáme „intimní“, protože je na veřejnosti – například ve škole, v obchodě, parku nebo na koupališti – zakrýváme oblečením nebo alespoň plavkami.

TIPY PRO UČITELE

PŘERUŠENÍ AKTIVITY ZA ÚČELEM OCHRANY DÍTĚTE („PROTECTIVE INTERRUPTING“)

Učitel může žáka asertivně a současně s respektem k jeho příběhu přerušit, aby ochránil jeho soukromí ve chvíli, kdy začne sdělovat příliš osobní informace. Je to pedagogická strategie, jejímž cílem je ochránit žáka/studenta, který příběh vypráví, před prozrazením příliš osobních informací před třídou. Zároveň chrání také ostatní žáky před vystavením stresujícímu sdělení či popisu rizikového chování. Přerušení žáka je třeba udělat velmi citlivě, abychom tak nenarušili atmosféru důvěry, kterou jsme pro aktivitu zvládli vytvořit. Vhodné také je změnit téma diskuse a zaujmout pozornost žáků další otázkou.

DOPORUČENÍ, NÁSLEDNÁ OPATŘENÍ A OZNÁMENÍ

Máte-li obavy o duševní zdraví žáka ve své třídě, oslovte ho a promluvte si s ním. Informujte o záležitosti ředitele školy, školního psychologa nebo jiného pověřeného člena pedagogického sboru. Dítě dále sledujte. Postupujte podle zavedených zásad školy a předepsaných postupů.

IDENTIFIKACE OHROŽENÉHO DÍTĚTE

Povinností pedagogických pracovníků je chránit bezpečí a zdraví všech žáků školy. Proto je důležité všimnout si projevů žáků, které mohou signalizovat akutní nebo chronické ohrožení dítěte. Pedagogický pracovník může být velmi často jediná osoba, která je mimo rodinu s dítětem v kontaktu a může na jeho ohrožení upozornit. K rozpoznání znaků ohrožení dítěte slouží Karta k identifikaci špatného zacházení s dětmi (tzv. Karta KID), která zároveň popisuje postup, jak zajistit ochranu dítěte v souladu s jeho nejlepším zájmem a platnými právními předpisy, a obsahuje také důležité kontakty. Ke kartě KID byly vytvořeny i související metodiky, ve kterých je možné dohledat k tématu identifikace ohroženého dítěte více informací. Karta KID pro pracovníky škol a školských zařízení je zde: <https://www.societyforall.cz/karta-kid-pro-skoly>

OZNAMOVACÍ POVINNOST

Na školy a školská zařízení se dle zákona č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí, vztahuje oznamovací povinnost vůči **orgánu sociálně-právní ochrany dětí** (www.ospod.cz). V případě podezření na ohrožení dítěte je dobré další postup nejprve konzultovat např.:

- s **rodičovskou linkou** (www.rodicovskalinka.cz, 606 021 021),
- s **linkou pro rodinu a školu** (www.linkaztracenedite.cz, 116 000),
- či jinými linkami důvěry.

JAK POJMENOVÁVÁME ČÁSTI TĚLA A JAK MLUVÍME O INTIMNÍCH VĚCÍCH

Doporučení MŠMT ČR pro oblast sexuální výchovy určené vedení škol, metodikům prevence, výchovným poradcům a učitelům naleznete na odkaze: www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/doporuceni-msmt-k-realizaci-sexualni-vychovy-v-zakladnich.

3. Vysvětlíte žákům, že o svém těle rozhodují oni sami a seznámte je se strategií ŘEKNI NE, ODEJDI, SVĚŘ SE. Tato slova jim pomohou si zapamatovat, co mají dělat, pokud jim někdo dělá něco nepříjemného, pokud se bojí, že jim někdo chce ublížit nebo pokud se jich někdo dotýká na intimních částech těla.

• ŘEKNI NE

Ptejte se: *Kdo umí vyslovit „ne“? (všichni) Kdy říkáte ne? (např. když chce někomu říci, aby něco přestal dělat)*

„Ne“ je velmi důležité slovo, a proto se ho učíme jako jedno z prvních. Když po nás někdo chce něco, co je nám nepříjemné, můžeme říct NE. Když se cítíme hodně nepříjemně, může se nám dokonce udělat nevolno, může se nám také zdát,

jako bychom měli „knedlík“ v krku a špatně se nám dýchá. Pokud to jde, řekněme NE každému, kdo se nám snaží ublížit nebo se nás dotýká způsobem, který je nám nepříjemný.

● ODEJDI

Pokud je mi něco nepříjemné, mohu odejít. Mohu odejít někam do bezpečí a dostat se tak co nejdále od osoby, která mne děsí, mohla by mi ublížit nebo se kvůli ní cítím nepříjemně.

● SVĚŘ SE

Mám právo někomu říci, co se stalo a co cítím. Pokud mi někdo ubližuje nebo se chce dotýkat intimních částí mého těla, mohu se svěřit důvěryhodnému dospělému.

TIPY PRO UČITELE

Při debatě o tom, kdy říci NE, pomozte žákům rozlišit nepříjemné pocity v situacích, jako je prohlídka nebo zákrok u zubaře, první den ve škole, sportovní zápas nebo vystoupení před publikem, kdy se mohou cítit nervózní, v rozpacích nebo se stydět.

Jiné je to v případě, kdy se cítím nepříjemně, protože mi (nebo někomu jinému) někdo ubližuje nebo se obávám, že mi ublíží, nebo pokud někdo nerespektuje soukromí mých intimních částí těla nebo si vyloženě vynucuje nežádoucí tělesný kontakt.

4. Podívejte se s žáky znovu na obrázky těl. Ukažte na části těla, jako jsou ruce, paže a nohy, a vysvětlete, že těchto částí těla se můžeme při hře dotýkat. Musíme si ale dávat pozor, abychom ostatním neublížili. Partie pod spodním prádlem nebo plavkami jsou intimnější a při hrách s dětmi ani s dospělými se jich nedotýkáme. **A nikdo nám zde nesmí ublížit.**

Ukažte na jinou než intimní část těla a zeptejte se: *Co můžeme dělat, když nám na tomto místě bude někdo chtít ublížit?* (říct NE, ODEJÍT na bezpečnější místo, SVĚŘIT SE důvěryhodnému dospělému).

Ukažte na intimní část těla a zeptejte se: *Co můžeme udělat, když nám někdo bude chtít ublížit na tomto místě nebo se nás na tomto místě dotknout?* (říct NE, ODEJÍT na bezpečnější místo, SVĚŘIT SE důvěryhodnému dospělému).

Mluvte o nutnosti svěřit někomu, co se stalo.

Zdůrazněte, že je sice dobré umět říci NE a ODEJÍT, ale že je velmi důležité – pokud vám někdo ubližuje, chce po vás, abyste dělali věci, které se vám nelíbí, dotýká se intimních částí vašeho těla nebo se vás dotýká způsobem, který se vám nelíbí – SVĚŘIT SE dospělému, kterému důvěřujete.

Připomeňte žákům seznam lidí, které mohou požádat o pomoc (tematická oblast 6, aktivita 4: Pomocné

ruce). Zeptejte se: *Komu z dospělých byste se mohli svěřit, kdyby se vám to stalo?*

TIPY PRO UČITELE

Aktiviny tematické oblasti 6 (Vyhledání pomoci) pomáhají žákům uvědomit si, jaké zdroje pomoci mohou využít, a procvičit si, jak mohou o pomoc požádat. Může být užitečné se k těmto aktivitám vrátit.

5. Posilujte se žáky model ŘEKNI NE, ODEJDI, SVĚŘ SE pomocí následujících scénářů a ptejte se jich:

SCÉNÁŘ 1

Eliška je v domě své kamarádky Julči. Když si Eliška, Julie a její mladší bratr Honzík hrají, začne Eliška na bratrovi cvičit kopy karate. Přestože ji Honza žádá, aby toho nechala, protože ho to opravdu bolí, Eliška nepřestává a směje se, jaká je to zábava.

- Co by jí Honza mohl říct?
- Kam by mohl odejít?
- Komu by se mohl svěřit?

TIPY PRO UČITELE

Když ve třídě mluvíme o částech těla nebo pohlavních orgánech, žáci se mohou začít chichotat nebo říci, že jsou to sprostá slova. Nenapomínejte je za to. Jde o očekávanou reakci, která vlastně znamená a dokládá, že žáci chápou, že se tyto části těla něčím odlišují.

SCÉNÁŘ 2

Jana čeká u školy v chumlu dětí na dědečka. Najednou k ní přistoupí parta starších chlapců a jeden z nich do ní strčí a nadzvedne jí sukni.

- Co mu má Jana říct?
- Kam by mohla jít?
- Komu by se mohla svěřit?

SCÉNÁŘ 3

Emma je na rodinné zahradní oslavě. Když přijde kamarád jejího tatínka, sejde dolů do části zahrady, kde si Emma hraje, a chce ji obejmout. Emma ráda objímá jen maminku, tatínka a prarodiče.

- Co mu může Emma říct?
- Kam by mohla jít?
- Komu by se mohla svěřit?

SCÉNÁŘ 4

Miki má strýce, kterého nemá moc rád. Strýc vždycky chce, aby mu Miki seděl na klíně a četli si spolu pohádky. Miki nesnáší sedět někomu na klíně. Rád poslouchá pohádky vsedě na zemi.

- Co může Miki říct?
- Kam by mohl jít?
- Komu by se mohl svěřit?

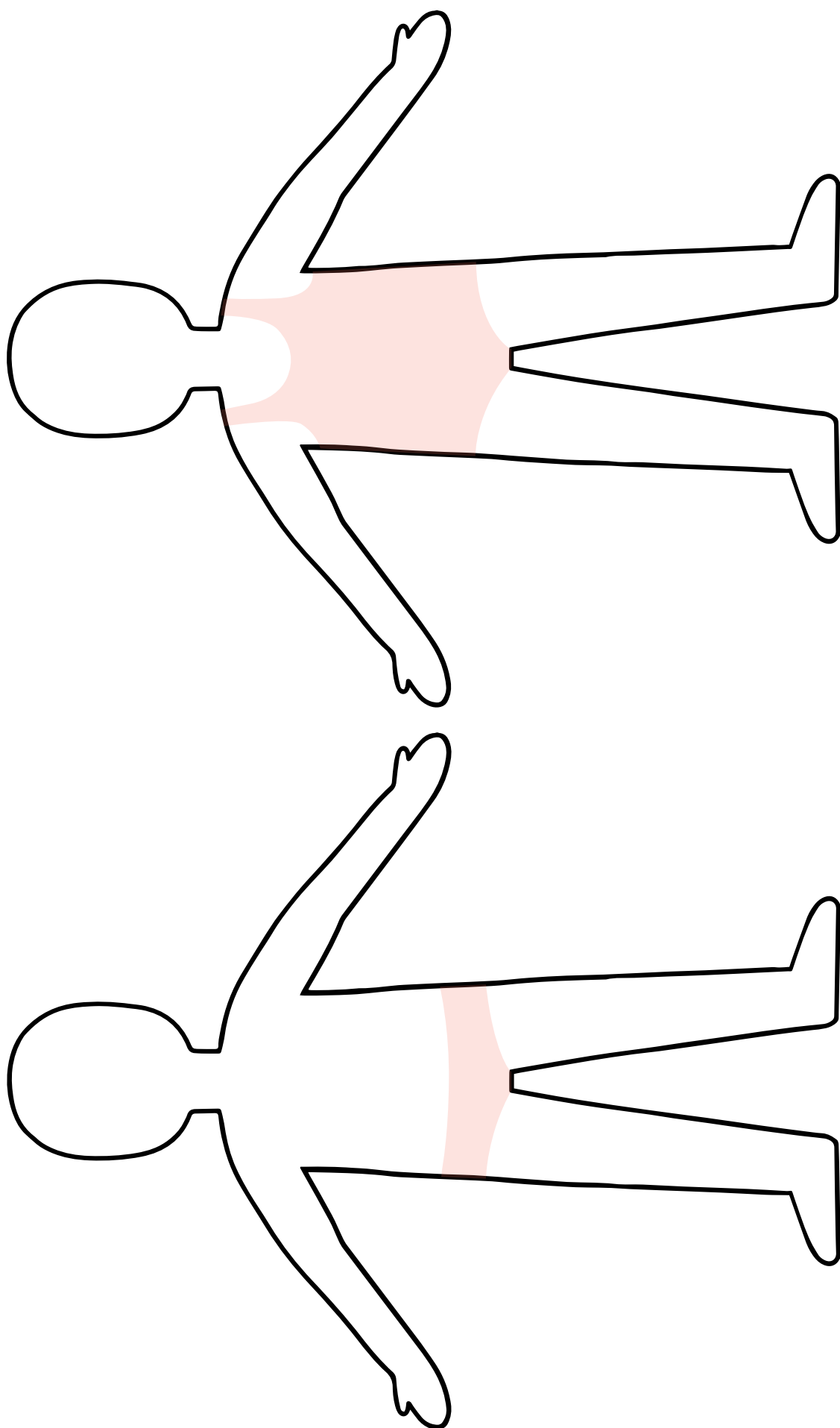
6. Znovu žákům připomeňte telefonní čísla a webové stránky dětské linky důvěry, kam se mohou obrátit, pokud by jim spíše vyhovoval tento způsob komunikace. Vysvětlete, že někdy se člověk rozhodne vyhledat pomoc až po dlouhé době. Pomoc je důležité vyhledat, i když máme dojem, že už by mohlo být příliš pozdě.
7. Tuto aktivitu zakončete nějakou zábavnou hrou, která všem zlepší náladu. Zahrajte si například některou z volitelných doplňkových her (seznam v tomto materiálu) nebo si zahrajte hry *Spojení* nebo *Semafor* z tematické oblasti 2 (Silné stránky osobnosti).

TIPY PRO UČITELE

- **Linka bezpečí – krizová pomoc pro děti a mladistvé**
116 111, www.linkabezpeci.cz
 - **Linka důvěry Dětského krizového centra**
777 715 215; 241 484 149, www.ditekrize.cz
- Obě linky nabízejí také online poradenství. Napište číslo a webovou adresu na tabuli a požádejte žáky, aby si je napsali do svých pracovních sešitů, a měli je tak stále po ruce.

Reflexe

Na závěr se žáků zeptejte, zda třída splnila vzdělávací cíle. Dokázali si procvičit způsoby, jak sdělit nesouhlas, když se jim nelíbí, jak se jejich těla někdo dotýká nebo jak s nimi zachází? Dokázali si procvičit, jak se uchýlit do bezpečí nebo vyhledat pomoc, když jsou svědky nebo oběťmi násilí nebo nevhodných forem intimního kontaktu? Žáci uvedou několik příkladů, jak jim aktivity pomohly splnit vzdělávací cíle.



Reflexe pro učitele

- Jak vám výukové aktivity umožnily porozumět tomu, jak vaši žáci navazují vztahy ve třídě i mimo ní?
- Jak může pedagog, který má právě službu jako dohled, pomoci žákům, kteří jsou na školním dvoře terčem násilí nebo obtěžování a sami to nedokážou řešit?
- Co by škola mohla udělat pro to, aby ti, co se dopouštějí násilí, pochopili, že jejich chování je nepřijatelné?

Rozšiřující aktivity

- Nechte žáky společně vytvořit plakát ŘEKNI NE, ODEJDI, SVĚŘ SE a vystavte si ho ve třídě.

Přesah mimo školu

- Řekněte žákům, aby se zeptali svých rodičů nebo jiných dospělých, kdo jim v dětství pomáhal.

VOLITELNÉ HRY K POSILOVÁNÍ RESPEKTUJÍCÍCH VZTAHŮ

Tyto volitelné hry můžete použít pro nenucené zahájení nebo ukončení aktivit. Hry pomáhají žákům, aby se naučili vzájemně spolupracovat, posilují skupinovou kohezi a podporují sociální sebevědomí. Všechny hry obsahují klíčové myšlenky o respektujících a pozitivních vztazích.

Teoretická východiska

Hry můžeme používat pro výuku sociálních a emočních kompetencí.^{44, 45} Dále mohou být využívány za účelem připomínání a posilování inkluzivních genderových myšlenek, jako prostředek k ocenění a odměnění třídy za její úsilí nebo ke zklidnění situace, když žáci prožívají frustraci, únavu nebo konflikt.

Už jen samotná pozitivní zkušenost z hraní kolektivních her žákům může pomoci, aby získali větší pocit vzájemného propojení a sounáležitosti se školou. Toto je důležité, neboť pocit sounáležitosti a přijetí ve škole je pro žáky významným ochranným faktorem a přispívá k budování jejich odolnosti. Děti a mladiství, kteří cítí, že na nich škole záleží, a vnímají propojení s učením, budou více motivováni, budou mít lepší vzdělávací výsledky a budou více důvěřovat svým schopnostem.^{46, 47}

HRA „MÍŠA ŘÍKÁ...“

Tato varianta hry „Kuba říká...“ pojmenovaná „Míša říká...“ se používá pro posilování MOŽNÉHO chování. Pro žáky se jedná o důležitou pomůcku, protože se při této hře učí odolávat omezujícím genderovým normám, tlaku a poznámkám od spolužáků, které je mohou doprovázet.

1. Vysvětlíte, že se tato hra podobá hře „Kuba říká...“, ale v něčem se od ní liší (zdůrazněte, že používáte jméno Míša, protože to může být klučíci i holčičí jméno). Když vedoucí hry řekne „Míša říká, že kluci i holky mohou...“ (dá pokyn, jaký mají provést pohyb), žáci provedou daný pohyb. Když však vedoucí řekne pouze „Míša říká...“ a neuvede, „že kluci i holky mohou...“, žáci tento pohyb udělat nesmějí.
2. Zahrajte si několik kol. Ti, kdo se spletou, vypadávají, ale ne na dlouho. Po chvíli vydejte pokyn: „Míša říká, že kluci i holky, kteří vypadli, se vrací do hry“, aby se všichni mohli znovu zapojit.
3. Ptejte se:
 - Co jste museli dělat, aby se vám při této hře dařilo?
 - Jak tyto dovednosti používáte ve třídě, na hřišti a doma?
 - Co důležitého nám tato hra říká o tom, co mohou dělat kluci i holky?

HRA NA BARVY

Hru na barvy je možné použít pro rozvíjení dovedností, jako je pozornost a sebeovládání.

1. Vysvětlete žákům, že si při této hře musejí zapamatovat pět různých pohybů, jeden pro každou barvu. Jejich úkolem poté bude reagovat na vámi vyslovenou/ukázanou barvu správným pohybem.
 - Zelená = chůze na místě
 - Červená = stoj na jedné noze, ruka zvednutá na znamení zastavení
 - Žlutá = otáčení dokola na místě
 - Hnědá = dřep a vztyk
 - Modrá = ruce nahoru, dotkni se nebe
2. Zahrajte si několik kol. Pak předejte vedení někomu z žáků.
3. Ptejte se:
 - *Co musíme dělat, aby nám tato hra dobře šla?* (např. poslouchat, pamatovat si pohyby, udělat správný pohyb)
 - *Kdy musíme umět tyto dovednosti použít v běžném životě?*
4. Zdůrazněte, že při této hře ukazujeme, že umíme velmi rychle změnit pohyb, který děláme. Znamená to, že se umíme ovládat a soustředit. Ve skutečném životě na sebe můžeme být hrdí, když umíme hrát různé druhy her, spolupracovat a hrát si s různými lidmi. Schopnost dělat různé věci posiluje naši odolnost a všestrannost.

HRA NA OBRŮV POKLAD

Hrou na obrův poklad můžeme rozvíjet dovednost sebeovládání. Lze ji také využít pro rozvíjení povědomí o tom, že při řešení náročných situací můžeme požádat o pomoc lidi okolo sebe a spolupracovat v týmu.

1. Vyberte jednoho žáka, který bude představovat obra. Ten se postaví na jednu stranu třídy obličejem ke zdi. Hned za obra položte na zem plyšovou hračku. Požádejte ostatní žáky, aby se postavili do řady u opačné zdi, tzv. do domečku.
2. Zatímco obr stojí zády ke třídě, ostatní žáci se opatrně pohybují vpřed a pokoušejí se ukrást obrův poklad a utéct s ním zpět k výchozí stěně, aniž by je obr chytil.
3. Jak žáci postupují vpřed, obr se může kdykoli otočit. Žáci se musejí v takovém případě úplně zastavit – „zamrznout“. Pokud obr uvidí, že se někdo pohnul, musí se daný hráč vrátit na začátek a vyrazit znovu.
1. Ten, komu se podaří ukrást poklad a utéct s ním do domečku, se stává novým obrem. Pokud obr hráče s ukradeným pokladem chytí, než se do domečku dostane, stává se tento hráč obrovým pomocníkem a může se pohybovat stejně jako obr.

2. V určitém okamžiku nadneste možnost týmové spolupráce. Ptejte se: *Zajímalo by mě, jestli bychom mohli nějakým způsobem dostat poklad do domečku rychleji. Jak bychom to mohli udělat?* Navrhněte, že žáci mohou spolupracovat a hodit poklad někomu, kdo je blíže k domečku.
3. Zahrajte si několik dalších kol s využitím této formy spolupráce.
4. Ptejte se:
 - *Jak jsme dosáhli toho, že hra byla pro všechny spravedlivá a příjemná?*
 - *Jak jsme ukazovali, že umíme spolupracovat? (Co jsme dělali? Co jsme říkali?)*

Literatura

1. Ashdown, D. and M. Bernard, Can Explicit Instruction in Social and Emotional Learning Skills Benefit the Social-Emotional Development, Well-being, and Academic Achievement of Young Children? *Early Childhood Educ J*, 2012. 39: p. 397–405.
2. CASEL. What Is Social and Emotional Learning? 2013 [cited 2014 31 January]; Available from: <http://www.casel.org/social-and-emotionalllearning/>.
3. Durlak, J.A., et al., The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 2011. 82(1): p. 405–32.
4. Payton, J.W., et al., The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students: Findings from free scientific reviews. 2008, Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: Chicago.
5. Herbert, P.C. and D.K. Lohrmann, It's All in the Delivery! An Analysis of Instructional Strategies From Effective Health Education Curricula. *Journal of School Health*, 2011. 81(5): p. 258–264.
6. Noble, T. and H. McGrath, The positive educational practices framework: A tool for facilitating the work of educational psychologists in promoting pupil wellbeing. *Educational and child psychology*, 2008. 25(2): p. 119–134.
7. Seligman, M., *Authentic Happiness*. 2002, New York: Free Press.
8. Waters, L.e., A Review of School-Based Positive Psychology Interventions. *Australian educational and developmental psychologist*, 2011. 28(2): p. 75–90.
9. Frydenberg, E., J. Deans, and K. O'Brien, *Developing everyday coping skills in the early years: Proactive strategies for supporting social and emotional development*. 2012, London: Continuum Inc. Press.
10. Frydenberg, E., *Think positively! A course for developing coping skills in adolescents*. 2010, London: Continuum International Publishing Group.
11. Seligman, M., *The Optimistic Child*. 1995, Sydney: Random House.
12. Seligman, M., et al., Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 2009. 35(3): p. 293–311.
13. Shweder, R.A., Toward a Deep Cultural Psychology of Shame. *Social Research*, 2003(4): p. 1109.
14. World Health Organisation, *Skills for Health, Skills-based health education including life skills: An important component of a ChildFriendly/Health-Promoting School*, in WHO Information Series on School Health 2003, World Health Organisation: Geneva.
15. Rickwood, D., et al., Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health (AeJAMH)*, 2005. 4(3): p. 1–34.
16. MacNaughton, G., *Rethinking gender in early childhood education*. 2000, St Leonards, Australia: Allen & Unwin.
17. MacNaughton, G., *Doing Foucault in early childhood studies: Applying poststructural ideas*. 2005, New York: Routledge.
18. Davies, B., *Frogs and snails and feminist tales: Preschool children and gender*. 1989, Brisbane: Allen & Unwin.
19. Robinson, K. and C. Jones Diaz, *Diversity and difference in early childhood education*. 2006, London: Open University Press.
20. Blaise, M., *Playing it straight: Uncovering gender discourses in the early childhood classroom*. 2005, New York: Routledge.
21. Derman-Sparks, L., *Anti-bias curriculum: Tools for empowering young children*. 2001, National Association for the Education of Young Children: Washington DC.
22. Kelly-Ware, J., 'What's he doing that for? He's a boy!': Exploring gender and sexualities in an early childhood setting. *Global Studies of Childhood*, 2016: p. 2043610615624519.
23. Aina, O.E. and P.A. Cameron, *Why does gender matter? Counteracting stereotypes with young children*. Featured Sessions by: Dr. Debby Cryer, Ph. D. and Nature Explore, 2011.
24. Alvord, M.K. and J.J. Grados, Enhancing resilience in children: A proactive approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 2005. 36(3): p. 238–45.

25. Masten, A.S., Ordinary Magic: Lessons from Research on Resilience in Human Development. Education Canada, 2009. 49(3): p. 28–32.
26. Clonan, S.M., et al., Positive psychology goes to school: Are we there yet? Psychology in the Schools, 2004. 41(1): p. 101–110.
27. Seligman, M. and M. Csikszentmihalyi, Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 2000. 55(1): p. 5–14.
28. Waters, L., A Review of School-Based Positive Psychology Interventions. Australian Educational And Developmental Psychologist, 2011. 28(2): p. 75–90.
29. Cornelius, T.L. and N. Resseguie, Primary and secondary prevention programs for dating violence: A review of the literature. Aggression and Violent Behavior, 2007. 12(3): p. 364–375.
30. Whitaker, D.J., et al., A critical review of interventions for the primary prevention of perpetration of partner violence. Aggression and Violent Behavior, 2006. 11(2): p. 151–166.
31. Flood, M., Changing men: Best practice in sexual violence education. 2006.
32. Cahill, H., Devising Classroom Drug Education Programs, in Drug Education in Schools: Searching for the Silver Bullet, R. Midford and G. Munro, Editors. 2006, Pearson: Camberwell. p. 147–165.
33. Blaise, M., Gender discourses and play, in The SAGE Handbook of Play and Learning in Early Childhood, L. Brooker, M. Blaise, and S. Edwards, Editors. 2014, SAGE: London. p. 115–127.
34. Harris, A., et al., Young Australians' attitudes to violence against women: Findings from the 2013 National Community Attitudes towards Violence Against Women Survey for respondents 16–24 years. 2015, Victorian Health Promotion Foundation: Melbourne, Australia.
35. VicHealth, Australians' attitudes towards violence against women. Findings from the 2013 National Community Attitudes towards Violence Against Women Survey (NCAS). 2014, Victorian Health Promotion Foundation: Melbourne, Australia.
36. Pennay, D.W. and A. Powell, The role of bystander knowledge, attitudes and behaviours in preventing violence against women: A full technical report. 2012, Melbourne: The Social Research Centre.
37. VicHealth, More than ready: Bystander action to prevent violence against women in the Victorian community. 2012, Victorian Health Promotion Foundation (VicHealth): Melbourne.
38. Flood, M., L. Fergus, and M. Heenan, Respectful Relationships Education Violence prevention and respectful relationships education in Victorian secondary schools 2009, State Government of Victoria (Department of Education and Early Childhood Development): Melbourne.
39. Webster, K., Preventing violence before it occurs: A framework and background paper to guide the primary prevention of violence against women in Victoria. 2009, Victorian Health Promotion Foundation: Melbourne.
40. Kenny, M.C., et al., Child sexual abuse: from prevention to selfprotection. Child Abuse Review, 2008. 17(1): p. 36–54.
41. Zwi, K., et al., School-based education programmes for the prevention of child sexual abuse. The Cochrane Library, 2007.
42. Brassard, M.R. and C.M. Fiorvanti, School-based Child Abuse Prevention Programs. Psychology in the Schools, 2015. 52(1): p. 40–60.
43. Family Planning Queensland, FACILITATOR KIT – Positive and Protective: Self Protection Training – Children. 2010, Family Planning Queensland Fortitude Valley.
44. Woolf, A.M., Social and Emotional Aspects of Learning: teaching and learning or playing and becoming? Pastoral Care in Education: An International Journal of Personal, Social and Emotional Development, 2013. 31(1): p. 28–42.
45. Hromek, R. and S. Roffey, Promoting Social and Emotional Learning With Games: "It's Fun and We Learn Things". Simulation & Gaming, 2009. 40: p.626–644.
46. Resnick, M.D., P. Bearman, and R. Blum, Protecting adolescents from harm: Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. JAMA, 1997. 278(1): p. 823–32.
47. Resnick, M.D., Close ties to parents, school improve adolescents' lives. Minnesota Medicine, 1997. 80(12): p. 24–26.

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

**SO
FA**