

**METODIKA PRO 3. A 4. ROČNÍK SŠ**

# 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 978-80-909068-7-7 (3. a 4. ročník SŠ; pdf)

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

# Obsah

## kapitola 1

### Výzvy, příležitosti a silné stránky | 5

- 1 Emoční krajina v závěrečných ročnících střední školy | 6
  - 2 Silné stránky při studiu | 6
  - 3 Využití silných stránek k dosažení cíle | 7
- Tematická oblast 1: Další zdroje | 10  
Tematická oblast 1: Volitelné hry | 10

## kapitola 2

### Stanovení obecných a dílčích cílů a rozvržení času | 12

- 1 Stanovení cílů a milníků | 13
  - 2 Co děláš, když se učíš? | 14
  - 3 Efektivní využití času | 18
  - 4 Řekněte „ne“ prokrastinaci | 22
  - 5 Jak využít prázdniny | 22
- Tematická oblast 2: Další zdroje | 25  
Tematická oblast 2: Volitelné hry | 25

## kapitola 3

### Pozitivní vnitřní dialog | 27

- 1 Vytváření úspěšných scénářů | 28
  - 2 Pozitivní vnitřní dialog a podpora vrstevníků | 34
  - 3 Aktivní naslouchání a podpora vrstevníků | 34
- Tematická oblast 3: Další zdroje | 35  
Tematická oblast 3: Volitelné hry | 36

## kapitola 4

### Zvládání stresu | 38

- 1 Stres a jeho zvládání | 39
  - 2 Strategie pro zvládání náročných situací | 39
  - 3 Zvládání situací v kontextu | 43
  - 4 Relaxační techniky | 45
- Tematická oblast 4: Další zdroje | 46  
Tematická oblast 4: Volitelné hry | 46

## kapitola 5

### Bezpečné navazování vztahů | 48

- 1 Asertivní komunikace | 49
  - 2 Řekni, jak ti je | 50
  - 3 Když si situace žádá naše silné stránky | 52
- Tematická oblast 5: Další zdroje | 54  
Tematická oblast 5: Volitelné hry | 54

## kapitola 6

### Vyhledání pomoci a podpory ze strany vrstevníků | 56

- 1 Diskuze pomocníků | 57
  - 2 Řešení společenských problémů | 60
  - 4 Vyhledání pomoci online | 65
- Tematická oblast 6: Další zdroje | 66  
Tematická oblast 6: Volitelné hry | 68

## kapitola 7

### Gender a identita | 70

- Hry pro začátek | 71
- 1 Prozkoumání genderových stereotypů | 72
  - 2 Genderová gramotnost a genderové normy | 73
  - 3 Kde se vzaly mužské a ženské genderové normy? | 75
  - 4 Privilegia a gender | 77
  - 5 Genderová politika  
Hra „hadi a žebříky“ | 83
  - 6 Genderová spravedlnost | 88
- Tematická oblast 7: Další zdroje | 90

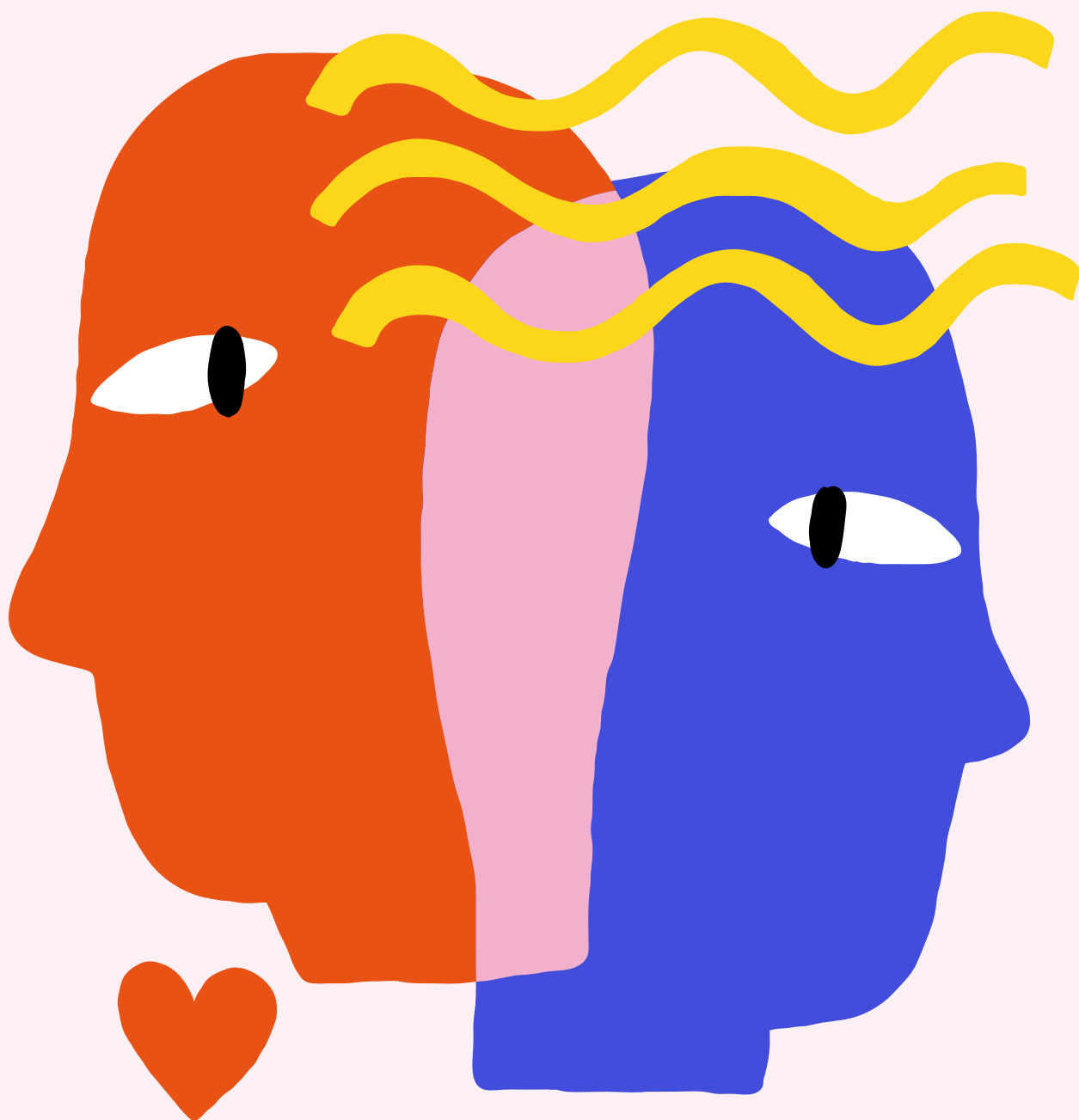
## kapitola 8

### Genderové vztahy | 92

- 1 Co je genderově podmíněné násilí? | 93
  - 2 Postoje související s genderově podmíněným násilím | 97
  - 3 Vymezení standardů a hranic ve vztazích | 102
  - 4 Pornografie, gender a intimní vztahy | 107
  - 5 Intimní vztahy a etiketa | 112
  - 6 Sociální a emoční učení a sebehodnocení genderové gramotnosti | 114
- Tematická oblast 8: Další zdroje | 117  
Tematická oblast 8: Volitelné hry | 117

## Glosář | 118

## Literatura | 122



# Výzvy, příležitosti a silné stránky



## VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivitty pomohou žákům:

- Určit vlastní silné stránky, které jim pomohou využít příležitosti a zvládat nároky závěrečných ročníků střední školy.

## VZDĚLÁVACÍ CÍLE

**Osobnostní a sociální výchova**

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- uvědomovat si své osobní kvality, dovednosti, úspěchy a potenciál a hodnotit je
- rozvíjet sebedůvěru a zodpovědnost a využívat své schopnosti, v souladu s tím nastavovat své osobní cíle a plánovat osobní rozvoj
- hledat cesty, jak čelit zátěžím vyplývajícím z charakteru života v dané době

## TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Výzkumy v oboru pozitivní psychologie zdůrazňují důležitost rozpoznání a používání vlastních silných stránek. Programy sociálního a emocionálního učení využívající přístupy založené na silných stránkách podporují wellbeing studentů, pozitivní chování a studijní výsledky.<sup>1</sup>

# 1 Emoční krajina v závěrečných ročnících střední školy

 30+ minut

 Diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti určí situace, které jsou pro ně v závěrečných dvou ročnících studia náročné, a/nebo stresující.
- Studenti identifikují situace, ve kterých by měli vyhledat pomoc.

## TIPY PRO UČITELE

Doporučujeme vám, abyste při aktivitách napsali na tabuli jazykem přístupným studentům vzdělávací záměry, aby měli před očima, čemu se daná aktivita věnuje. Vám i studentům to usnadní cílené procvičování těchto dovedností a závěrečnou reflexi vzdělávacích záměrů (podle doporučení v metodice).

 Co budeme potřebovat

- Sešity a psací náčiní
- Listy papíru o formátu A3 a fixy
- Lepicí papírky

 Postup

1. Studentům vysvětlíte, že se poslední dva roky studia na střední škole vyznačují některými věcmi, které jsou fajn, ale také velkými nároky, které jsou na studenty kladeny. Rozdělte třídu do skupin po třech nebo čtyřech a požádejte je, ať se zamyslí a napíší 10 věcí, které jsou fajn a 10 věcí, které jsou pro studenty v závěrečných dvou ročnících náročné.  
Tip: Požádejte je, ať každou věc napíší na samostatný lepicí papírek, které pak nalepí na papír o formátu A3 do dvou sloupců, aby je mohli následně prezentovat.

## TIPY PRO UČITELE

Na seznamu pozitiv mohou být například: nezávislost, volitelné předměty, dosažení věku pro získání řidičského oprávnění.

Negativa mohou zahrnovat: hodně učení, nutnost plánování využití času, zkoušky, problémy s vnímáním vzhledu těla, rozchod s partnerem.

2. Požádejte studenty, ať se nad seznamem zamyslí a sdílejí své myšlenky. Položte jim otázku: *Jaký typ osobních dovedností studenti nejvyšších ročníků potřebují, aby se dokázali vyrovnat s těmito problémy?* Vyzvěte studenty, ať své seznamy porovnají a řeknou ostatním, jaké potřebují dovednosti, aby tyto problémy dokázali zvládat.
3. Sdělte studentům, že se budete při následující aktivitě věnovat nácviku těchto potřebných sociálních, emočních, vztahových a studijních dovedností (techniky zvládání náročných situací a negativních emocí zahrnují stanovování cílů, rozvržení času na různé aktivity, zvládání stresu, bezpečné navazování vztahů a podporu vrstevníků).

 Reflexe

Vraťte se s třídou ke vzdělávacím cílům. Požádejte studenty, aby se zamysleli nad tím, co se naučili. Zeptejte se jich, co na této vzdělávací aktivitě považují za nejužitečnější. Zeptejte se jich, jak jim tato aktivita pomohla nahlédnout na situace, ve kterých je třeba požádat o pomoc a kde tuto pomoc hledat.

# 2 Silné stránky při studiu

 25+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti si uvědomí, jaké silné stránky jsou nejdůležitější pro zvládání studijních požadavků v posledních letech studia na střední škole.

 Co budeme potřebovat

- Sešity a psací náčiní
- Lepicí papírky pro brainstorming (volitelné)

## Postup

1. Tato aktivita se věnuje pozitivním rysům, které obdivujeme u ostatních a kterých si ceníme u sebe. Všichni své silné stránky každý den využíváme, i když je pro nás nikdo nepojmenovává, a tak si nemusíme všimnout, že je vlastně máme. Silné stránky jsou důležitou součástí naší osobnosti, pomáhají nám vyrovnávat se s každodenním životem.
2. Požádejte studenty, aby se v malých skupinách věnovali brainstormingu na téma *Silné stránky potřebné pro zvládnutí závěrečných dvou let středoškolského studia*.  
Silné stránky můžeme označit pozitivními přídavnými jmény – pilný/á, inteligentní, pečlivý/á, spolehlivý/á, tvořivý/á atd. Skupiny by jich měly napsat alespoň 20, dejte jim na úkol omezený čas.
3. Řekněte studentům, ať se zpět v lavicích podívají na své seznamy a vyberou tři nejdůležitější vlastnosti, které by jim měly pomoci zvládnout studijní požadavky v posledních dvou letech studia. Promluv si o nich se sousedem v lavici. Ať vysvětlí: 1) proč je daná vlastnost při studiu užitečná a 2) v jaké konkrétní situaci by ji mohli s užitkem uplatnit. V následující hodině je můžete vyzvat, ať vám uvedou několik příkladů.

## Reflexe

Vyzvěte třídu, aby se vrátila ke vzdělávacím cílům. Zeptejte se studentů, co jim při této aktivitě nejvíce pomohlo s určováním silných stránek užitečných pro studenty v jejich věku.

## 3 Využití silných stránek k dosažení cíle

 40+ minut

 Diskuzní a výtvarná aktivita

## Vzdělávací cíle

- Studenti identifikují silné stránky potřebné ke splnění konkrétního cíle.

## Co budeme potřebovat

- Pracovní list *100 kladných přídavných jmen*
- Listy papíru o velikosti A3

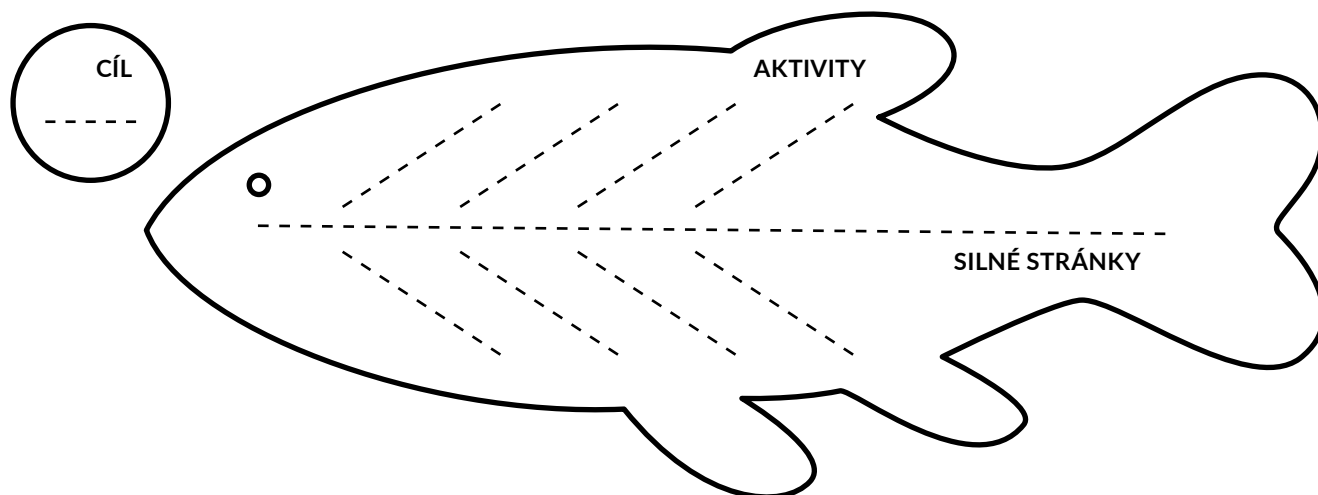
## Postup

1. Nakreslete na tabuli rybu (viz dále).  
Studentům řekněte, že se zaměříte na silné stránky, které budou potřebovat ke splnění cíle: k úspěšnému zakončení středoškolského studia. Rozdejte jim pracovní listy *100 kladných přídavných jmen*. Rozdejte studentům listy papíru o formátu A3 a požádejte je, ať si nakreslí diagram ve tvaru ryby. Rybu mohou pojmout podle své fantazie, musí ale mít hlavu, páteř a žebra. Jako nadpis ať nad rybu napíší „Cíl – úspěšné zakončení studia“.  
Řekněte studentům, ať na páteř napíší silné stránky, které budou potřebovat ke splnění tohoto cíle (připomeňte jim, že se mohou inspirovat seznamy, které zpracovali v předchozí aktivitě).  
Nechte studenty, ať pracují ve dvojicích a navrhnou kroky nebo aktivity, které jim pomohou při naplňování tohoto cíle. Poté je napíší na rybí žebra, na každé žebro jednu aktivitu (může jít o činnosti pro posilování zdraví, studijní návyky, strategie pro navazování vztahů, osobní podporu a zdroje atd.).  
Poté studenty požádejte, ať kolem ryby nakreslí vlnky, které budou představovat negativní síly, se kterými se musí vypořádat, aby se dostali do cíle.
2. Provedte celkové zhodnocení aktivit, které studenti navrhli. Zeptejte se jich: *Které konkrétní silné stránky potřebujete, abyste mohli zabrat a nepolevili v úsilí, i když vás něco rozptyluje nebo se vám nechce do učení?* Ať si je studenti také zapíší podél rybí páteře.

## Reflexe

Vraťte se se třídou ke vzdělávacím cílům. Požádejte studenty, aby se zamysleli nad tím, co se naučili. Co jim nejvíce pomohlo, aby si uvědomili své silné stránky, ze kterých mohou čerpat na cestě k cíli?

## RYBA





# STO Kladných přídavných jmen,

kteřé vám připomenou vaše pozitivní charakterové vlastnosti, tedy vaše silné stránky

Jsem...

(nebo v minulosti jsem zažil situace, kdy jsem byl/a...)

1. Ambiciózní	26. Logický/á	51. Praktický/á	76. Sympatický/á
2. Bystrý/á	27. Loajální	52. Prozíravý/á	77. Štědrý/á
3. Citlivý/á	28. Moudrý/á	53. Přátelský/á	78. Taktní
4. Cílevědomý/á	29. Milosrdný/á	54. Přemýšlivý/á	79. Tolerantní
5. Čestný/á	30. Motivovaný/á	55. Přijímající	80. Trpělivý/á
6. Disciplinovaný/á	31. Nápaditý/á	56. Přirozený/á	81. Tvořivý/á
7. Dobrodružný/á	32. Nápomocný/á	57. Přizpůsobivý/á	82. Uctivý/á
8. Dobrosrdečný/á	33. Nezávislý/á	58. Přímocharý/á	83. Udatný/á
9. Dochvilný/á	34. Objektivní	59. Přístupný/á	84. Upravený/á
10. Družný/á	35. Oddaný/á	60. Racionální	85. Upřímný/á
11. Duchaplný/á	36. Odhodlaný/á	61. Radostný/á	86. Vděčný/á
12. Duchapřítomný/á	37. Odvážný/á	62. Realistický/á	87. Veselý/á
13. Důvěryhodný/á	38. Ohleduplný/á	63. Rozhodný/á	88. Vědomý/á
14. Efektivní	39. Okouzlující	64. Rozumný/á	89. Věrný/á
15. Energický/á	40. Optimistický/á	65. Rozvážný/á	90. Vlídny/á
16. Flexibilní	41. Organizovaný/á	66. Shovívavý/á	91. Vnímavý/á
17. Chápavý/á	42. Otevřený/á	67. Silný/á	92. Všestranný/á
18. Chytrý/á	43. Pečlivý/á	68. Soucitný/á	93. Vtipný/á
19. Hodnověrný/á	44. Pečující	69. Soudný/á	94. Vychovaný/á
20. Hravý/á	45. Pilný/á	70. Společenský/á	95. Vynalézavý/á
21. Idealistický/á	46. Podporující	71. Spolehlivý/á	96. Vyrovaný
22. Inteligentní	47. Pořádný/á	72. Spravedlivý/á	97. Výřečný/á
23. Jemný/á	48. Povzbuzující	73. Stabilní	98. Zábavný/á
24. Klidný/á	49. Pozorný/á	74. Svědomitý/á	99. Zdvořilý/á
25. Laskavý/á	50. Pracovitý/á	75. Svobodomyslný/á	100. Zvědavý/á

### Reflexe pro učitele

- Jaké nejdůležitější pozitivní charakterové vlastnosti musí vykazovat učitel?
- Jaké pozitivní charakterové vlastnosti/silné stránky pozorujete u svých studentů?
- Jak pomáháte studentům, aby při hodině uměli ocenit své vlastní silné stránky?
- Jak vaše škola pracuje s rodiči/pěstouny, aby jim pomohla ocenit silné stránky jejich dětí?

### Přesah mimo školu

Řekněte studentům, ať si s rodiči nebo pěstouny promluví o tom, jakou od nich potřebují podporu, aby se mohli věnovat studiu podle plánu.

### VOLITELNÁ HRA

#### Vzdělávací záměr

- Hru využijte k rozvíjení týmové spolupráce a pro motivování studentů k hledání dovedností potřebných pro dobrou spolupráci v týmu a zamyšlení nad nimi.

#### Co budeme potřebovat

- Hůlky nebo pera (nesmí být příliš špičaté!)
- Podkresovou hudbu (volitelné)

#### Postup

1. Uvolněte prostor, aby se v něm studenti mohli volně pohybovat.  
Studenti utvoří dvojice.
2. Vysvětlíte jim, že první výzvou této hry je, aby se pohybovali spojení hůlkou, která bude mezi nimi ve vzduchu ve vodorovné pozici. Svého konce hůlky se ale budou dotýkat pouze prsteníčkem. Studenti musí ve dvojici přijít na to, jak moc na hůlku tlačit, aby jim nespadla. Budou se snažit hůlku takto udržet a zároveň se pohybovat po třídě, při pohybu se snaží různě otáčet, měnit směr pohybu nahoru a dolu atd., hůlku nesmí upustit (předvedte s dobrovolníkem).  
Rozdejte do dvojic hůlky a nechte studenty, ať si aktivitu zkoušejí.
3. Jakmile si pohyb nacvičí, dejte jim další hůlku, kterou se spojí s jinou dvojicí, takto pokračujte, dokud nebudou všichni studenti propojeni do jedné řady, která se bude pohybovat po třídě. Pokud jim k tomu pustíte hudbu, bude to větší zábava.
4. Zeptejte se studentů, co se z této hry vztahuje k tomu, jak se vzájemně podporovat se spolužáky v závěrečných ročnících středoškolského studia.

#### Hlavní sdělení

Tato hra zdůrazňuje důležitost týmové spolupráce ve chvíli, kdy si studenti vzájemně pomáhají. Síť sociálních kontaktů, ve které se pohybujeme, je nedílnou součástí života a ovlivňuje náš wellbeing a produktivitu.



# Stanovení obecných a dílčích cílů a rozvržení času



## VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Porozumět tomu, proč je důležité dávat si cíle a mít strategii, jak tyto cíle naplnit.
- Navrhnout různé možnosti/alternativní řešení.
- Rozlišovat mezi krátkodobými a dlouhodobými důsledky.
- Převzít odpovědnost za vlastní rozhodnutí a činy.

## TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V posledních ročnících střední školy mohou mít studenti pocit, že je učiva příliš mnoho a mohou se obtížně vyrovnávat s různými studijními požadavky a dalšími běžnými životními situacemi. Je dobré studenty vybavit různými nástroji a taktikami, aby si uměli stanovit realistické cíle, rozvrhnout čas, zvládali naplňovat své cíle a udrželi si životní rovnováhu.

## VZDĚLÁVACÍ CÍLE

### Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- uvědomovat si své osobní kvality, dovednosti, úspěchy a potenciál a hodnotit je
- rozvíjet sebedůvěru a zodpovědnost a využívat své schopnosti, v souladu s tím nastavovat své osobní cíle a plánovat osobní rozvoj
- hledat cesty, jak čelit zátěžím vyplývajícím z charakteru života v dané době

### TIPY PRO UČITELE

Relevance této i některých dalších zde navržených aktivit bude záviset na období, ve kterém se jim budete věnovat. Stanovování cílů je nejaktuálnější na začátku školního roku, v pololetí, nebo na začátku kapitoly v učebnici.

# 1 Stanovení cílů a milníků

 25+ minut

 Diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti se učí, jak si nastavit cíle a milníky.
- Studenti si procvičí používání plánovacích nástrojů, které jim pomohou s vytvořením strategií pro naplňování cílů a milníků.

 Postup

1. Řekněte, že se při následující aktivitě budete věnovat stanovování cílů, výstupů a strategií. Jedná se o velmi důležitý krok, pokud chceme dosáhnout něčeho, co od nás bude vyžadovat vytrvalé úsilí, jako je například složení maturitní nebo závěrečné zkoušky s co nejlepším výsledkem, nebo úspěch ve sportu nebo umění.
2. Na tabuli napište slova **cíle**, **milníky** a **strategie**. Studentům vysvětlíte, že při aktivitách budete rozlišovat cíl jako obecný dlouhodobější záměr, milník bude poté představovat dílčí krátkodobější cíl.

Příkladem **cílů** může být:

- Chci uspět u maturity/závěrečné zkoušky.
- Chci být dobrý přítelem/přítelkyní.
- Chci žít zdravě.

Příkladem **milníků** může být:

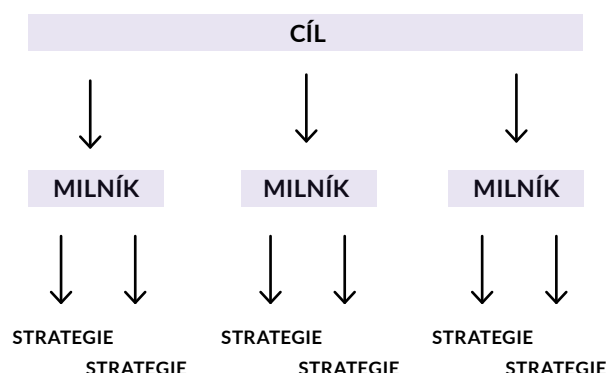
- Včas odevzdávat zadané písemné nebo jiné práce.
- Dostatečně se připravovat na dílčí testy nebo zkoušky.
- Zjišťovat, jak se daří přátelům a jestli něco nepotřebují.
- Pravidelně cvičit.

**Strategie** je poté plán, který nám pomáhá s plněním milníků. Například:

- Od pondělí do pátku budu věnovat po škole ještě tři hodiny samostudiu.
- Povedu si kalendář, do kterého si budu psát, kdy mám odevzdat jednotlivé úkoly.
- Z každé kapitoly v učebnici si udělám výpisky.
- Budu mít pro každý předmět samostatný sešit.

- Zeptám se kamaráda/ky cestou domů, jak se má.
- V pondělí, ve středu a v pátek budu chodit pravidelně na 20 minut běhat.

3. Požádejte studenty, ať ve dvojicích nebo trojicích vyplní níže uvedený plán, a to včetně cíle, milníků a strategií. Cíl by se měl vztahovat k jejich ambicím. Jak chtějí naložit se svým časem v závěrečných ročních střední školy?  
Pro příklad se třídou společně jeden plán vyplňte, ať vidí, jak s ním pracovat.
4. Požádejte dobrovolníky, ať tříde ukážou svůj plán a povzbuzujte studenty, aby při plnění studijních a sebepečujících cílů postupovali podle konkrétních strategií. V případě potřeby přidejte návrhy týkající se studia.



Požádejte studenty, aby se znovu podívali na své strategie a představte jim pomůcku pro ověření strategie označovanou anglickým slovem **SMART**. (SMART je akronym složený z pěti anglických slov označujících hodnotící kritéria: specific – konkrétní, measurable – měřitelný, achievable – dosažitelný, realistic – realistický a timely – správně načasovaný). Tento akronym „SMART“ navrhl Peter Drucker.

## POMŮCKA SMART PRO OVĚŘENÍ STRATEGIÍ

- **SPECIFIC:** Řekli jste, co přesně uděláte? (specifický)
- **MEASURABLE:** Jak poznáte, že jste to udělali? Můžete se na to podívat, zaznamenat to nebo si to poslechnout? (měřitelný)
- **ACHIEVABLE:** Je možné to uskutečnit v určitém časovém rámci? Potřebujete změnit množství nebo četnost? (akceptovatelný)
- **REALISTIC:** Je to v souladu se všemi ostatními věcmi? (realistický)
- **TIMELY:** Děje se to ve správnou chvíli? Kdy to opravdu uděláte? (termínovaný)

5. **Volitelný domácí úkol:** Požádejte studenty, aby si zpracovali studijní plán pro domácí studium, který bude zahrnovat jejich cíle, milníky a strategie. Povzbuzujte je, aby své strategie pravidelně přehodnocovali s ohledem na měnící se situaci a s tím, jak budou poznávat, co jim nejlépe vyhovuje. Připomeňte jim, že pokud se plnění plánu někde zadrhne, neměli by rušit milníky ani zapomenout na svůj cíl, měli by se raději znovu podívat na strategie, ověřit je a aktualizovat.

## Reflexe

Zopakujte se třídou vzdělávací cíle. Požádejte studenty, aby se zamysleli nad tím, co se naučili. Co jim nejvíce pomohlo, aby se naučili, jak si stanovovat cíle a milníky? Požádejte studenty, aby se zamysleli nad situacemi, ve kterých by mohli v budoucnu využít strategie, které se naučili při této aktivitě (např. po nástupu na vysokou školu nebo do zaměstnání, při plánování dovolené atd.).

## 2 Co děláš, když se učíš?

 **25+ minut**

 **Diskuzní aktivita**

 **Vzdělávací cíle**

- Studenti získají tipy a rady související se studiem.

 **Co budeme potřebovat**

- Pracovní listy 1, 2, 3 *Tipy pro studium*

### TIPY PRO UČITELE

Opakování a provázání aktivit: Při každé z aktivit u této tematické oblasti se studenty zopakujte, co se naučili při předchozích aktivitách, pomůžete jim tak propojit získané poznatky a stavět na nich.

## Postup

1. Studentům vysvětlíte, že se samostudium liší od vypracování domácího úkolu. Jedná se o další aktivitu, jejímž prostřednictvím se připravují na maturitu/závěrečnou zkoušku. Je to forma trénování paměti a rozvíjení dovedností podobně jako při přípravě na sportovní utkání nebo soutěž, i zde je nutný trénink.
2. Nechte studenty pracovat ve dvojicích, ať napíší všechny činnosti, které mohou dělat, když se připravují na maturitu/závěrečnou zkoušku. Seznamy si od studentů vyberte. Rozdejte jim pracovní list s tipy pro studium: *Trénování paměti*, na kterém najdou návrhy dalších činností. Zdůrazněte, že stejně jako se jim nepodaří nabrat svaly a natrénovat hru s míčem týden před důležitým zápasem, nemohou se spolehnout na to, že se vše naučí a zapamatují si to jen pár dní před maturitou/závěrečnou zkouškou. Učit se musí průběžně během každého pololetí. Těsně před maturitou/závěrečnou zkouškou se musí studiu věnovat ještě intenzivněji. Je proto důležité, aby si rozvrhli učení a zpracovali si přehled učiva (tzv. time managementu a plánování se věnuje následující aktivita). Rozdejte studentům pracovní listy *Zmírňování stresu před maturitou/závěrečnou zkouškou* a *Jak přistupovat k testům*.
3. Studenty požádejte, aby si pracovní listy přečetli a poté vyzdvihli body, které jsou pro ně osobně nejdůležitější. Zeptejte se studentů, které z bodů zdůrazňovali a proč. Řekněte studentům, aby si tyto pracovní listy s tipy pro studium uložili, ať se k nim mohou kdykoli vrátit – dali si je do kalendáře, vyfotografovali si je nebo naskenovali do telefonu nebo počítače.

## Reflexe

Zopakujte si se třídou vzdělávací cíle.

Požádejte studenty, aby se zamysleli nad tím, co se naučili. Poskytna jim tato aktivita užitečné tipy a rady pro studium?

# TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI

- **Dělejte si průběžně poznámky:** když se dozvíte něco nového, hned si to запиšte.
- **Vlastními slovy:** poznámky si pište vlastními slovy, abyste jim rozuměli.
- **Čtete si poznámky:** k poznámkám se vracete, přečtete si je, říkejte si je i nahlas.
- **Předvídejte a procvičujte:** zamyslete se, jaké byste mohli dostat otázky a zkuste si na ně odpovědět.
- **Opakovací kartičky:** udělejte si kartičky nebo poznámky s hlavními body, pravidelně si je čtete, přeříkávejte nahlas.
- **Využijte telefon:** nahrajte se při čtení poznámek; cestou do školy nebo při domácích pracích si můžete nahrávky pustit, abyste si učivo zopakovali.
- **Sdílejte navzájem myšlenky:** o tématech a problémech diskutujte s kamarády ve studijní skupině; vysvětlete své poznámky někomu jinému.
- **Ptejte se:** když něčemu nerozumíte, napište si otázky, snažte se najít odpověď v učebnici, nebo se zeptejte učitele.
- **Mnemotechnické pomůcky:** k zapamatování klíčových informací si pomozte zkratkami z písmen, rýmy nebo rytmy, nápěvem nebo rapem apod.
- **Akronymy:** používejte slova složená z prvních písmen slov, která si máte zapamatovat. Jejich první písmena vám pomohou k jejich vybavení.
- **Myšlenkové mapy:** vytvářejte si obrázky nebo diagramy, které vizuálně propojují koncepty a oblasti znalostí.
- **Asociace:** propojujte myšlenky prostřednictvím témat a podobností.
- **Seznámení s testy:** dělejte si zkušební testy, procvičujte psaní slohů, ať si osvojíte efektivní postupy.
- **Taktika:** najděte si konkrétní strategie nebo způsoby pro řešení problémů, tj. využití času na čtení a rozvržení času při psaní testu.
- **Buďte pánem svých elektronických zařízení:** počítač a telefon by měly být vaším spojencem, nikoli nepřítelem. Když se učíte, vypněte chatovací aplikace, hry, Facebook, Instagram, TikTok atd. a odložte telefon stranou. Na chatování, „scrollování“, vyhledávání na internetu a hry si vyhraďte určitý omezený čas.

# ZMÍRŇOVÁNÍ STRESU PŘED MATURITOU/ZÁVĚREČNOU ZKOUŠKOU

- V období učení omezte společenský život, abyste nebyli rozptylováni. Odpusťte si dočasně večírky a akce s kamarády, soustřeďte se na učení.
- Naplánujte si, čím se odměníte, až budete mít testy, písemné práce a ústní zkoušky za sebou.
- Domluvte se s kamarády, aby vás navštěvovali/psali vám jen v domluveném čase.
- Každý den jděte aspoň na 20 minut na procházku nebo si zacvičte.
- Každou noc spěte osm hodin, dopřejte odpočinek očím i mozku.
- Jezte vyváženou stravu.
- Nekonzumujte nadměrné množství kofeinu a jídla z fast foodů.
- Dobu, kdy cestujete do školy, využijte k opakování.
- Učte se aktivně: pište si poznámky, dělejte si testy z minulých let.
- Plánujte si čas, určujte si priority.
- Nenechávejte učení na poslední chvíli.
- Vytvořte si studijní rozvrh a dodržujte ho.
- Během studijních bloků si dělejte krátké přestávky.
- Zamyslete se/Vypozorujte, v jakou denní dobu se vám nejlépe učí, a v tomto čase se učení věnujte s nejvyšší intenzitou. Pokuste se dodržovat tento režim.
- Neuzavírejte se před rodinou a dalšími blízkými lidmi, požádejte je o podporu.
- Naslouchejte radám svých učitelů.
- Rozvrh testů a zkoušek si vyvěste na místě, kde na něj dobře uvidíte.
- Mějte připravené pomůcky potřebné u testů nebo zkoušek (ověřte si, že tužky píší a další pomůcky fungují!).
- Seznamte se s formátem testu nebo ústní zkoušky u jednotlivých předmětů. Podívejte se, jak jsou otázky bodově ohodnoceny a rozvrhněte si podle toho čas.
- Rozmyslete si, v jakém pořadí budete na otázky odpovídat.
- V pokoji si vyvěste citáty a myšlenkové mapy, vzorečky atd. Každý den si je nahlas přečtete nebo se na ně alespoň podívejte.
- Připravujte se poctivě.
- Důvěřujte si, dívejte se na věci pozitivně.
- Pro zklidnění vám může pomoci oblíbený talisman.
- Buďte pečliví a pozorní.



# V DEN TESTU NEBO ÚSTNÍ ZKOUŠKY

- Při čtení textů věnujte velkou pozornost zadání, abyste mu porozuměli a neudělali zbytečné chyby z nepozornosti.
- Začněte s otázkami, na které dokážete odpovědět bez delšího přemýšlení a které jsou pro vás jednodušší nebo vyžadují krátkou odpověď. Nechte si dostatek času na otázky hodnocené nejvyšším počtem bodů. Nejtěžší otázky nechte nakonec. Neztrácejte čas u otázek, u kterých nevíte odpověď, označte si je a vraťte se k nim později. Pokud za špatnou odpověď nehrozí postih, hádejte.
- Zkontrolujte si, že jste všechny odpovědi zaznamenali do záznamového archu (nejen do zadání).
- Pracujte rovnoměrným tempem: nespěchejte, ani nepracujte příliš pomalu, kontrolujte si čas. Delší odpovědi si naplánujte, pracujte tempem, které máte nacvičené.
- Diagramy a schémata kreslete srozumitelně. Pište čitelně.
- Využijte všechny čas, který na test máte: nikdy neodcházejte dříve, znovu si přečtěte své odpovědi.
- V den testu nebo ústní zkoušky: si dejte dobrou snídani, oblečte si něco pohodlného, krátce si zacvičte, vyvarujte se kofeinu. V den testu nebo ústní zkoušky si už nic neopakujte. Do školy přijďte včas, buďte pozitivně naladěni a povzbuzujte sebe i ostatní, zkontrolujte, že všechny pomůcky fungují, jak mají. Pokud jste hodně nervózní, najděte si pár minut na zklidňující dechové cvičení.
- Na test nebo ústní zkoušku: si s sebou nezapomeňte vzít vodu. Pokud to půjde, posaďte se poblíž kamaráda/kamarádky. Posaďte se tak, abyste viděli na hodiny. Dobře využijte čas pro čtení zadání. U slohu si napište osnovu, pokud nebudete stíhat rozsáhlejší odpověď, uveďte alespoň základní body. Svou práci si po sobě zkontrolujte.

### 3 Efektivní využití času

 25+ minut

 Diskuzní a pohybová aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti si procvičí používání plánovacího nástroje, který jim pomůže s efektivním využíváním času.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Jak trávím svůj čas?*
- Pracovní list *Můj rozvrh*
- Pracovní list *Vzorový rozvrh*

 Postup

1. Sdělte studentům, že následující aktivita jim pomůže s efektivním plánováním času.  
Zahrajte si rychlou *hru na sochy*, při které vždy sdělíte denní dobu, a studenti okamžitě zaujmou pózu znázorňující, co v danou denní dobu dělají (např. spí, sprchují se, jedí, učí se, cestují, povídají si, jsou na telefonu).
2. Požádejte studenty, aby se zamysleli nad tím, co dělali v předchozích sedmi dnech – celých dvacet čtyři hodin, každý den, a aby se snažili vybavit si, jak trávili svůj čas. Jako pomůcku jim rozdejte pracovní listy *Jak trávím svůj čas?* Ať nezapomenou na: dobu strávenou spánkem, jídlem a oblékáním, děláním domácích úkolů, cestováním, pobytem ve škole (včetně doby strávené na hodinách), sportem/cvičením, volnočasovými aktivitami/sledováním televize/na sociálních sítích, na brigádě.  
Požádejte je, aby si své přehledy porovnali se sousedem v lavici nebo v malé skupině. Zeptejte se jich: *Překvapil vás některý z výsledků? Zabírá vám některá z aktivit překvapivě hodně času? Jaké strategie byste mohli využít pro řešení této situace?*
3. Řekněte studentům, ať si vypracují základní studijní rozvrh, ve kterém uvidí dobu strávenou ve škole a čas věnovaný jiným věcem. Rozdejte jim pracovní list *Můj rozvrh* a požádejte je, ať si do něj doplní informace a porovnají si je se sousedem. Zdůrazněte, že je důležité, aby měli dostatek spánku. Každý den by měli spát osm hodin.

 Reflexe

Zopakujte si vzdělávací cíle, požádejte studenty, aby se zamysleli nad tím, co se naučili. Zeptejte se, co jim při této aktivitě nejvíce pomohlo, aby se naučili lépe hospodařit s časem.

# JAK TRÁVÍM SVŮJ ČAS

Napiš, kolik hodin denně věnuješ uvedeným činnostem.

ČINNOST	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE	CELKEM
Spaní								
Jídlo								
Oblékání								
Domácí úkoly/příprava na výuku								
Cestování/dojíždění								
Hodiny ve škole								
Přestávky ve škole								
Sport/cvičení								
Sledování TV, seriálů nebo videí, čtení								
Sociální sítě								
Domácí práce								
Společenský život								
Brigáda								
Hry (počítačové, v telefonu, konzole, jiné)								
Ostatní (koníček, pravidelné procházky se psem apod.)								
CELKEM ZA DEN								

# VZOROVÝ ROZVRH

OBVYKLÝ DEN VE ŠKOLNÍM TÝDNU, NAPŘ.:	OBVYKLÝ VÍKENDOVÝ DEN, NAPŘ.:	TIPY PRO OBDOBÍ PŘED ZKOUŠKAMI:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 hodin spánku</li> <li>• 1 hodina cvičení</li> <li>• 1 hodina na oblékání, sprchu, přípravu věcí</li> <li>• 1 hodina na cestu do školy</li> <li>• ½ hodiny domácí práce</li> <li>• 6 hodin školní výuky</li> <li>• 3 hodiny příprava na výuku/ domácí úkoly apod.</li> <li>• 1 a ½ hodiny jídlo a pauzy</li> <li>• 1 hodina kamarádi / sociální sítě</li> <li>• 1 hodina sledování TV nebo videí/ čtení/koníček</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 hodin spánku</li> <li>• 2–3 hodiny sport nebo cvičení</li> <li>• 1 hodina na oblékání, sprchu, přípravu věcí</li> <li>• 1 hodina domácí práce</li> <li>• 3–4 hodiny domácí úkoly / příprava na testy na další týden apod.</li> <li>• 2 hodiny jídlo a pauzy</li> <li>• 2 hodiny kamarádi / sociální sítě</li> <li>• 3–4 hodiny volný čas a odpočinek (procházka se psem, sledování seriálů, čtení)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nechte si více času na učení</li> <li>• Omezte brigády</li> <li>• Nechte si čas na pořádný spánek a cvičení</li> <li>• O víkendu se učení věnujte během dne, ne večer</li> <li>• Čas, který chcete trávit s kamarády, věnujte společnému učení</li> </ul>

# MŮJ ROZVRH

Umístí rozvrh na dobře viditelné místo. Každý týden ho zkontroluj a aktualizuj.

	7-9 HOD.	9-12 HOD.	12-15 HOD.	15-18 HOD.	PO 18 HOD.
PONDĚLÍ					
ÚTERÝ					
STŘEDA					
ČTVRTEK					
PÁTEK					
SOBOTA					
NEDĚLE					

## 4 Řekněte „ne“ prokrastinaci

 25+ minut

 Diskusní aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Studenti získají tipy a rady související se studiem.

 **Co budeme potřebovat**

- Pracovní list *Tipy a rady pro studium 4 „Řekněte ‚ne‘ prokrastinaci“*.

 **Postup**

1. Studentům řekněte, že si lidé často udělají dobré plány, pak ale zjistí, že místo naplánované činnosti dělají něco jiného, buď prokrastinují, nebo se raději věnují něčemu oblíbenějšímu nebo snazšímu.
2. Požádejte studenty, aby si vybavili chvíli, kdy se jim podařilo něco dokončit, aniž by sklouzli k prokrastinaci (může to být aktivita související se studiem, sportem, prací, domácími pracemi, plánováním společenské akce nebo jejich koníčkem). Požádejte je, ať dají ostatním pár tipů, jak to zvládnout, jak se vyvarovat prokrastinace. Tipy napište na tabuli.
3. Projděte se studenty i další tipy, jak se vyhnout prokrastinaci, uvedené na pracovním listu *Tipy a rady pro studium 4*, vysvětlíte význam pojmu a požádejte studenty o zpětnou vazbu nebo o příklady, kdy se jim úspěšně podařilo využít techniky uvedené na pracovním listu. Řekněte studentům, ať si vyberou pět tipů, které jsou podle nich nejužitečnější, a zapíší si je.

 **Reflexe**

Vraťte se s třídou ke vzdělávacím cílům. Požádejte studenty, ať se zamyslí nad tím, co se naučili. Zeptejte se, zda pro ně byla tato aktivita věnovaná záležitostí souvisejícím s učením užitečná.

### TIPY PRO UČITELE

Sdělte studentům, že je důležité, abychom se naučili neodkládat věci na později, a platí to nejen pro střední školu, ale i na vysoké škole a v zaměstnání. Když se naučí, na co si dát pozor, a jak neskouzávat k prokrastinaci, bude to pro ně užitečné i v budoucnu.

## 5 Jak využít prázdniny

 20-25 minut

 Diskusní aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Studenti získají tipy související se studiem.

 **Co budeme potřebovat**

- Pracovní list *Tipy a rady pro studium 5 „Jak efektivně využít prázdniny“*

 **Postup**

1. Řekněte studentům, že si v závěrečných ročnících střední školy musí i o prázdninách čas dobře rozvrhnout. Samozřejmě budou mít prostor na volnočasové aktivity, ale musí se také věnovat učení.
2. Požádejte studenty, aby společně navrhli seznam různých aktivit, které by se podle nich měly dělat o prázdninách.  
Přidejte další čtyři tipy, jak efektivně využít prázdniny:
  - **Odpočiňte si a dobijte baterky:** Pořádně se vyspěte a nezapomeňte na fyzickou aktivitu. Nechte za sebou každodenní stres. Stýkejte se s kamarády, rodinou, něco podnikněte.
  - **Udělejte si pořádek:** Ukliděte si v pokoji, na psacím stole, ve školním batohu, v počítači, v mobilu.
  - **Podívejte se, jak na tom jste ve školních předmětech:** Udělejte si přehled a shrnutí pro každý předmět, vypište si důležité body, procvičte si stěžejní úlohy, napište si cvičný sloh či test.
  - **Přehodnoťte studijní rozvrh:** Zhodnoťte si pro sebe způsob, jakým jste k učení přistupovali v minulém pololetí. Bude-li to potřeba, revidujte aktuální studijní rozvrh tak, aby odpovídal tomu, co vás čeká v novém pololetí.

## ŘEKNĚTE „NE“ PROKRASTINACI

### PŘEHODNOŤTE SVÉ NÁVYKY

- Zjistěte, jaké typy úkolů máte tendenci odkládat.
- Zamyslete se, k jakým činnostem se raději uchýlíte, abyste nemuseli dělat odkládané úkoly (např. k sociálním sítím, počítačovým hrám, péči o tělo).
- Určete si, co je naléhavé a důležité.
- Napište si seznam NALÉHAVÝCH povinných úkolů, seznam DŮLEŽITÝCH ÚKOLŮ, které byste měli udělat, a seznam úkolů, které jsou PŘÍJEMNÉ a rádi je děláte.
- Na rozvrh se znovu podívejte každý den u snídaně a řekněte si, kdy budete daný den nebo týden dělat naléhavé, důležité a příjemné úkoly.

### UDĚLEJTE SI ČASOVÝ PLÁN

- Velké úkoly si rozdělte na malé splnitelné dílčí úkoly.
- Seřaďte úkoly podle priority.
- Každý den udělejte nějaké úkoly z kategorie „naléhavé“ a „důležité“.
- Dávejte si splnitelné termíny.
- Slibte si, že se budete každému úkolu soustředěně věnovat alespoň 20 minut.

### POUŽÍVEJTE VIZUÁLNÍ POMŮCKY

- Vyvěste si cíle a milníky pro daný školní rok v pokoji.
- Vyvěste si i studijní rozvrh.
- Vyvěste hodiny, kdy se máte učit, na lednici, ať rodina vidí, kdy chcete studovat a kdy byste si měli odpočinout.

### VYUŽIJTE POMŮCKY A POMOCNÍKY, ABYSTE SVŮJ PLÁN DODRŽELI

- Nastavte si upozornění v telefonu.
- Požádejte rodinu či své blízké o podporu (mohou vám např. pomoci zkontrolovat, jak postupujete podle plánu, případně navrhnout úpravy).
- Najděte si parťáka pro učení.
- Učte se v knihovně nebo ve studovně, ať vás nic neruší.

### POUŽÍVEJTE POZITIVNÍ DIALOG

- Říkejte si: „To zvládnou, dám to, i když se mi teď do učení nechce. Půjdu se učit, protože je to jen na mně.“
- Říkejte si: „I když se mi nepodařilo plán dodržet, nevzdám to, přehodnotím ho a začnu znovu.“

### ODMĚŇUJTE SE

- Po dokončení úkolu se odměňte.
- Odškrtněte si úkol ze seznamu.
- Udělejte lehký úkol, který vás baví.

# JAK EFEKTIVNĚ VYUŽÍT PRÁZDNINY

### 1. ODPOČÍŇTE SI A DOBIJTE BATERKY:

Pořádně se vyspěte a nezapomeňte na fyzickou aktivitu. Nechte za sebou každodenní stres. Stýkejte se s kamarády, rodinnou, něco podnikněte.

### 2. UDĚLEJTE SI POŘÁDEK:

Ukliděte si v pokoji, na psacím stole, ve školním batohu, v počítači.

### 3. PODÍVEJTE SE, JAK NA TOM JSTE VE ŠKOLNÍCH PŘEDMĚTECH:

Udělejte si přehled a shrnutí pro každý předmět, vypište si důležité body, procvičte si stěžejní úlohy, napište si cvičný sloh či test.

### 4. PŘEHODNOŇTE STUDIJNÍ ROZVRH:

Zhodnoťte si pro sebe způsob, jakým jste k učení přistupovali v minulém školním roce. Bude-li to potřeba, revidujte aktuální studijní rozvrh tak, aby odpovídal tomu, co vás čeká v novém školním roce.

## MOŽNÉ STRATEGIE

- Nastavte si vnitřní hodiny tak, aby se tělo cítilo dobře, poslední týden prázdnin vstávejte vždy v hodinu, kdy obvykle vstáváte do školy, neponocujte (za odměnu si jednou týdně přispěte).
- V první den prázdnin si naplánujte studijní rozvrh na prázdniny (zahrňte do něj všechny aktivity).
- Na každý den, kdy jste doma, si z jednoho předmětu naplánujte jeden úkol (jako kdybyste byli ve škole).
- Učte se dopoledne nebo po obědě (večery si nechte na odpočinek).
- Na každý den si naplánujte dvě volnočasové nebo odpočinkové aktivity.
- Jezte zdravě, nezapomeňte na fyzickou aktivitu a dostatek spánku (8 hodin).
- Až budete mít pro daný den hotovo, odměňte se. (Ale ne dřív, než budete mít splněno!)



#### Reflexe pro učitele

- Jak studentům pomáháte, aby si promysleli, jak se připravit na maturitu nebo na jiné zkoušky a náročné úkoly?

#### Přesah mimo školu

- Řekněte studentům, ať se doma zeptají, jak se jejich rodiče/pěstouni vypořádali s tlakem před maturitou nebo závěrečnými zkouškami. Mohou pak navázat diskuzí o tom, jak jim rodina může pomoci se zvládnutím studijního stresu.
- Řekněte studentům, ať doma ukážou svůj studijní rozvrh a požádají rodinu, aby jim pomohla s jeho dodržováním; když studenti rozvrh poruší a musí ho upravit, ať rodina zohlední nové plány.

#### VOLITELNÁ HRA „GORDICKÝ UZEL“

Hra poslouží k hravému zahájení nebo zakončení hodiny.

#### Vzdělávací záměr

- Studenti si vyzkouší, že chytit se podávané ruky je účinnou strategií pro řešení náročných situací.

#### Co budeme potřebovat

- Podkresovou hudbu (volitelné)

#### Postup

1. Požádejte studenty, aby utvořili skupiny zhruba po osmi. Každá skupina se postaví do sevřeného kruhu, studenti se chytí za ruce se spolužáky na opačné straně kruhu, utvoří tak jakýsi velký lidský uzel.
2. Jakmile mají „uzel“ hotový, musí přijít na to, jak se rozmotat, musí se při tom ale stále držet za ruce. Až budete hru hrát podruhé, řekněte studentům, aby při ní nemluvili.
3. Zeptejte se studentů:
  - *Jaké typy chování pomohly vaší skupině při rozmotávání uzlu?*
  - *Co v souvislosti s naším dnešním tématem stanovování cílů, milníků a strategií si můžeme z této hry odnést?*

#### Hlavní sdělení

Studenti, kteří pracují efektivně, umí také dobře řešit problémy. Nemají strach si připustit, že někdy musí víc zabrat, aby vůbec definovali problém, při jeho řešení pak používají celou řadu strategií.



# Pozitivní vnitřní dialog



## VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Využít pozitivní vnitřní dialog při výzvách a situacích, které budou muset řešit.
- Zlepšit si dovednost vedení rozhovoru sám se sebou, jakožto jedné z copingových strategií pro zvládání náročných situací, jež se dají očekávat v závěrečných ročnících studia na střední škole.
- Osvojit si při vyjadřování vlastních potřeb, pocitů nebo názorů používání respektujících a asertivních způsobů komunikace.

## VZDĚLÁVACÍ CÍLE

### Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- uvědomovat si své osobní kvality, dovednosti, úspěchy a potenciál a hodnotit je
- rozvíjet sebedůvěru a zodpovědnost a využívat své schopnosti, v souladu s tím nastavovat své osobní cíle a plánovat osobní rozvoj
- hledat cesty, jak čelit zátěžím vyplývajícím z charakteru života v období, kdy se blíží závěr studia
- nabýt specifické dovednosti (seberegulační i komunikační) pro zvládání různých sociálních situací (komunikačně složité situace; soutěž; spolupráce; pomoc atd.)

## TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Výzkumy v oboru pozitivní psychologie definují rozdíly mezi pesimistickými a optimistickými modely myšlení. Pesimistické (negativní) myšlení se pojí s vyšším výskytem deprese a nižší vytrvalostí. Optimistické (pozitivní) myšlení souvisí s vyšší vytrvalostí při řešení problémů a schopností lepšího využívání zdrojů a podpory. Učitelé a rodiče mohou dětem nevědomky předávat negativní modely myšlení. Pozitivnímu myšlení je možné se přímo učit, ale také jej procvičovat prostřednictvím hraní rolí. Studenti si mohou osvojit techniky, které jim pomohou zvládat příliš úzkostný nebo negativní vnitřní dialog. Obvykle se jedná o přílišné zobecňování, personifikování a přehánění pravděpodobného dopadu negativních událostí.

# 1 Vytváření úspěšných scénářů

 40+ minut

 Diskuzní aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Studenti si zopakují, jak definujeme vnitřní dialog, optimismus a pesimismus.
- Studenti identifikují rozdíly mezi pozitivním vnitřním dialogem, negativním vnitřním dialogem a tzv. technickým vnitřním dialogem.
- Studenti si vytvoří scénáře pro pozitivní vnitřní dialog, které budou moci využít v různých náročných situacích.

 **Co budeme potřebovat**

- Pracovní list *Obvyklé výzvy* (jedna situace do dvojice, celý pracovní list pro učitele).
- Pracovní list „Jsem...” a „Zvládnou to...”
- *Scénář pro úspěšné zvládnutí situací: Procvičování vnitřního dialogu*

 **Postup**

1. Řekněte studentům, že se při této aktivitě zaměříte na to, jak vnitřní dialog nebo samomluva ovlivňují náš výkon, jsme-li pod tlakem. Vraťte se k definici **vnitřního dialogu**. Možná se vám budou hodit aktivity z metodiky pro 1.–2. ročník SŠ a 8.–9. ročník ZŠ.
2. Sdělte studentům, že někteří psychologové rozlišují tři typy vnitřního dialogu:
  - **Negativní vnitřní dialog**, když sami sobě říkáme negativní věci;
  - **Pozitivní vnitřní dialog**, když si říkáme pozitivní věci;
  - **Technický vnitřní dialog**, když si říkáme, jaký postup zvolíme při tom, čemu se právě věnujeme.

Vysvětlíte studentům, že se nyní budete věnovat nácviku technického vnitřního dialogu a pozitivního dialogu, které jim poslouží při přípravě k maturitě nebo závěrečným zkouškám i na další životní situace, jako jsou například pracovní pohovor, přijímací řízení na vysokou školu nebo třeba důležité setkání.

3. Rozdejte studentům pracovní listy *Obvyklé výzvy* a *Scénáře pro úspěšné zvládnutí vnitřního dialogu*. Požádejte je, ať si ve dvojicích vyberou jednu ze situací (mohou také vymyslet svou vlastní). Navrhované situace jsou:

- **Situace 1:** Příprava na maturitu/závěrečnou zkoušku
- **Situace 2:** První rande
- **Situace 3:** Pracovní pohovor
- **Situace 4:** Zkoušky v autoškolě

Budou mít za úkol pro každou ze tří uvedených situací navrhnout scénář pozitivního dialogu před tím, než daná situace nastane. Nejprve studenty seznámte s modelovou situací, aby věděli, jak postupovat (tabulku můžete promítnout na tabuli nebo rozdat další pracovní list). Rozdejte studentům pracovní listy „Jsem...” a „Zvládnou to“, které jim poslouží jako vodítka.

4. Jakmile studenti činnost dokončí, vyzvěte je, aby s ostatními sdíleli své výsledky. Sdílení s ostatními (nebo přehrání formou scénky) nabízí způsob, jak studentům přiblížit pozitivní vzory (můžete je také inspirovat, aby si pozitivní vnitřní dialog zrepovali, dali mu formu motivačního sloganu nebo písničky).

 **Reflexe**

Vraťte se s třídou ke vzdělávacím cílům, požádejte studenty, aby se zamysleli nad tím, co se naučili. Zeptejte se jich, co jim nejvíce pomohlo porozumět konceptu pozitivního vnitřního dialogu, negativního vnitřního dialogu a technického vnitřního dialogu. Požádejte je, aby uvedli několik příkladů situací, ve kterých v budoucnu využijí, co se dnes naučili. Doporučte studentům, aby si tyto pracovní listy ponechali jako pomůcku pro formulování vlastního vnitřního dialogu.

Až budete se studenty opakovat, co je **vnitřní dialog**, mohou se vám hodit následující příklady:

- Psychologové zjistili, že lidé, kteří před plněním nějakého náročného úkolu nebo při něm využívají techniku vnitřního dialogu, mají větší šanci na úspěch.
- Pro studenty je před zkouškou lepší, když mají v hlavě: „Zůstanu klidný, soustředěný a dám tomu, co budu moci.“ Spíše než: „Je to marný.“ Nebo: „Určitě to nedám.“
- Bude se vám dařit lépe, když si budete říkat: „Vydržím u toho.“ Spíše než: „Je to hrozně těžké, nikdy to nezvládnu.“
- Lidé, kteří se věnují dálkovým nebo vytrvalostním závodům, se pravděpodobněji dostanou do cíle, pokud využívají pozitivní vnitřní dialog. Příprava k maturitě/závěrečné zkoušce připomíná maraton, úsilí vám musí vydržet po dlouhou dobu.
- Užitečný může být i technický vnitřní dialog. Říkáte si při něm například, co přesně budete dělat v různých fázích přípravy na určitou situaci: „Budu se učit ve třech blocích po jedné hodině, mezi nimi si dám 10 minut přestávku, až to dodělám, dvě hodiny si odpočinu.“  
NEBO: „Přečtu si zadání testu, podívám se, jak jsou hodnoceny jednotlivé otázky a rozvrhnu si, kolik jim budu věnovat času. Pak vyberu otázku, se kterou budu chtít začít, zklidním se a pustím se do práce.“

## OBVYKLÉ VÝZVY

### SITUACE 1:

#### PŘÍPRAVA NA MATURITU/ZKOUŠKU

- Máte jeden týden do maturity/závěrečné zkoušky.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?
- Je ráno, dnes vás čeká písemný test nebo ústní zkouška.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?
- Máte 10 minut do testu nebo ústní zkoušky.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?

### SITUACE 2:

#### PRVNÍ RANDE

- Máte dva dny do první schůzky s někým, kdo se vám opravdu líbí.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?
- Máte dvě hodiny do první schůzky s někým, kdo se vám opravdu líbí.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?
- Máte deset minut do první schůzky s někým, kdo se vám opravdu líbí.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?

### SITUACE 3:

#### PRACOVNÍ POHOVOR

- Do pracovního pohovoru vám zbývá jeden týden.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?
- Do pracovního pohovoru vám zbývá jeden den.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?
- Do pracovního pohovoru vám zbývá deset minut.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?

### SITUACE 4:

#### ZKOUŠKY V AUTOŠKOLE

- Do zkoušek v autošcole vám zbývá měsíc.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?
- Do zkoušek v autošcole vám zbývají dvě hodiny.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?
- Do zkoušek v autošcole vám zbývají dvě minuty.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?

## OBVYKLÉ VÝZVY

### SITUACE 1:

#### PŘÍPRAVA NA MATURITU/ZKOUŠKU

- Máte jeden týden do maturity/závěrečné zkoušky.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?
- Je ráno, dnes vás čeká písemný test nebo ústní zkouška.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?
- Máte 10 minut do testu nebo ústní zkoušky.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?

### SITUACE 2:

#### PRVNÍ RANDE

- Máte dva dny do první schůzky s někým, kdo se vám opravdu líbí.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?
- Máte dvě hodiny do první schůzky s někým, kdo se vám opravdu líbí.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?
- Máte deset minut do první schůzky s někým, kdo se vám opravdu líbí.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?

### SITUACE 3:

#### PRACOVNÍ POHOVOR

- Do pracovního pohovoru vám zbývá jeden týden.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?
- Do pracovního pohovoru vám zbývá jeden den.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?
- Do pracovního pohovoru vám zbývá deset minut.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?

### SITUACE 4:

#### ZKOUŠKY V AUTOŠKOLE

- Do zkoušek v autošcole vám zbývá měsíc.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?
- Do zkoušek v autošcole vám zbývají dvě hodiny.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?
- Do zkoušek v autošcole vám zbývají dvě minuty.  
Jaký povedete pozitivní vnitřní dialog?

# SCÉNÁŘE PRO ÚSPĚŠNÉ ZVLÁDÁNÍ SITUACÍ: PROCVIČOVÁNÍ VNITŘNÍHO DIALOGU

(VZOR PRO UČITELE)

JAKOU VÝZVU ŘEŠÍTE? <i>Pracovní pohovor</i>		
ZBÝVAJÍ DNY	ZBÝVAJÍ HODINY	ZBÝVAJÍ MINUTY
<b>VZOREC CHOVÁNÍ: JSEM...</b> (vybavte si své silné stránky)		
<b>ŘEKNU SI, ŽE JSEM:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pilný/á</li> <li>• spolehlivý/á</li> <li>• kamarádský/á</li> <li>• odhodlaný/á</li> <li>• optimistický/á</li> <li>• pracovitý/á</li> </ul>	<b>ŘEKNU SI, ŽE JSEM:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dobře připravený/á</li> <li>• dobrý/á uchazeč/ka na dané místo</li> </ul>	<b>ŘEKNU SI, ŽE JSEM:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• i pod tlakem schopný/á zachovat klid</li> </ul>
<b>VZOREC CHOVÁNÍ: UMÍM...</b> (uvedte jeden příklad, který dokládá, že se vám v minulosti už povedlo zvládnout určitou situaci)		
<b>ŘEKNU SI, ŽE UMÍM:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• být milý/á na zákazníky</li> <li>• být dochvilný/á</li> <li>• dodržet pokyny svého šéfa</li> <li>• vymyslet odpověď na otázku, na kterou jsem tázán/a</li> <li>• udělat vše, co je třeba, i když je práce nudná nebo únavná</li> <li>• sladit práci se školou a osobním životem</li> </ul>	<b>ŘEKNU SI, ŽE UMÍM:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• představit svůj životopis</li> <li>• správně odpovědět</li> <li>• udělat dobrý dojem</li> <li>• ptát se na správné otázky</li> </ul>	<b>ŘEKNU SI, ŽE UMÍM:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• na pozdrav odpovědět úsměvem</li> <li>• vypadat v klidu, i když v klidu nejsem</li> <li>• vymyslet odpověď na otázku, na kterou jsem tázán/a</li> </ul>
<b>VZOREC CHOVÁNÍ: CO UDĚLÁM...</b> (řekněte si, co přesně budete dělat – jedná se o technický vnitřní dialog)		
<b>CO UDĚLÁM:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• připravím si ještě před pohovorem odpovědi na pět otázek, na které by se mě mohli zeptat, budu tak vědět, co mám říkat</li> <li>• připravím si čisté, vyžehlené a slušně vypadající oblečení</li> <li>• požádám rodiče nebo pěstouna, aby se společně se mnou zamyslel nad tím, na co by se mě mohli u pohovoru zeptat</li> <li>• zeptám se kamarádů, kteří již mají zkušenosti, na jejich tipy</li> <li>• najdu si adresu, abych přesně věděl/a, kam mám jít a jak dlouho mi bude trvat cesta</li> </ul>	<b>CO UDĚLÁM:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dám si sprchu a upravím se</li> <li>• pojedu dřívějším autobusem, abych určitě dorazil/a včas</li> <li>• dám si pozor, abych našel/našla správný vchod</li> <li>• v klidu se ještě chvíli projdu</li> <li>• na místo dorazím o sedm minut dříve</li> </ul>	<b>CO UDĚLÁM:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• budu se usmívat a představím se, podám ruku</li> <li>• požádám o zopakování otázky, pokud mi něco nebude jasné</li> <li>• bude-li to třeba, podívám se do poznámek</li> <li>• řeknu, že bych u nich opravdu rád/a pracoval/a</li> <li>• poděkuji, že mě pozvali na pohovor</li> </ul>

# SCÉNÁŘE PRO ÚSPĚŠNÉ ZVLÁDÁNÍ SITUACÍ: PROCVIČOVÁNÍ VNITŘNÍHO DIALOGU

JAKOU VÝZVU ŘEŠÍTE?		
ZBÝVAJÍ DNY	ZBÝVAJÍ HODINY	ZBÝVAJÍ MINUTY
VZOREC CHOVÁNÍ: JSEM... (vybavte si své silné stránky)		
ŘEKNU SI, ŽE JSEM:	ŘEKNU SI, ŽE JSEM:	ŘEKNU SI, ŽE JSEM:
VZOREC CHOVÁNÍ: UMÍM... (uvedte jeden příklad, který dokládá, že se vám v minulosti už povedlo zvládnout určitou situaci)		
ŘEKNU SI, ŽE UMÍM:	ŘEKNU SI, ŽE UMÍM:	ŘEKNU SI, ŽE UMÍM:
VZOREC CHOVÁNÍ: CO UDEĚLÁM... (řekněte si, co přesně budete dělat – jedná se o technický vnitřní dialog)		
CO UDEĚLÁM:	CO UDEĚLÁM:	CO UDEĚLÁM:



## JSEM...

(nebo vím, že jsem v minulosti byl/a...)

- |                     |                    |                    |                     |                  |
|---------------------|--------------------|--------------------|---------------------|------------------|
| 1. Ambiciózní       | 21. Idealistický/á | 41. Organizovaný/á | 61. Radostný/á      | 81. Tvořivý/á    |
| 2. Bystrý/á         | 22. Inteligentní   | 42. Otevřený/á     | 62. Realistický/á   | 82. Uctivý/á     |
| 3. Citlivý/á        | 23. Jemný/á        | 43. Pečlivý/á      | 63. Rozhodný/á      | 83. Udatný/á     |
| 4. Cílevědomý/á     | 24. Klidný/á       | 44. Pečující       | 64. Rozumný/á       | 84. Upravený/á   |
| 5. Čestný/á         | 25. Laskavý/á      | 45. Pilný/á        | 65. Rozvážný/á      | 85. Upřímný/á    |
| 6. Disciplinovaný/á | 26. Logický/á      | 46. Podporující    | 66. Shovívavý/á     | 86. Vděčný/á     |
| 7. Dobrodružný/á    | 27. Loajální       | 47. Pořádný/á      | 67. Silný/á         | 87. Veselý/á     |
| 8. Dobrosrdečný/á   | 28. Moudrý/á       | 48. Povzbuzující   | 68. Soucitný/á      | 88. Vědomý/á     |
| 9. Dochvilný/á      | 29. Milosrdný/á    | 49. Pozorný/á      | 69. Soudný/á        | 89. Věrný/á      |
| 10. Družný/á        | 30. Motivovaný/á   | 50. Pracovitý/á    | 70. Společenský/á   | 90. Vlivný/á     |
| 11. Duchaplný/á     | 31. Nápaditý/á     | 51. Praktický/á    | 71. Spolehlivý/á    | 91. Vnímavý/á    |
| 12. Duchapřítomný/á | 32. Nápomocný/á    | 52. Prozíravý/á    | 72. Spravedlivý/á   | 92. Všestranný/á |
| 13. Důvěryhodný/á   | 33. Nezávislý/á    | 53. Přátelský/á    | 73. Stablní         | 93. Vtipný/á     |
| 14. Efektivní       | 34. Objektivní     | 54. Přemýšlivý/á   | 74. Svědomitý/á     | 94. Vychovaný/á  |
| 15. Energický/á     | 35. Oddaný/á       | 55. Přijímající    | 75. Svobodomyslný/á | 95. Vynalézavý/á |
| 16. Flexibilní      | 36. Odhodlaný/á    | 56. Přirozený/á    | 76. Sympatický/á    | 96. Vyrovnaný    |
| 17. Chápavý/á       | 37. Odvážný/á      | 57. Přizpůsobivý/á | 77. Štědrý/á        | 97. Výřečný/á    |
| 18. Chytrý/á        | 38. Ohleduplný/á   | 58. Přímocharý/á   | 78. Taktní          | 98. Zábavný/á    |
| 19. Hodnověrný/á    | 39. Okouzující     | 59. Přístupný/á    | 79. Tolerantní      | 99. Zdvořilý/á   |
| 20. Hravý/á         | 40. Optimistický/á | 60. Racionální     | 80. Trpělivý/á      | 100. Zvědavý/á   |

## ZVLÁDNU TO...

Tato tvrzení využijte ve svém scénáři pozitivního dialogu

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Možná to bude chtít čas a nějaké úsilí, ale zvládnou to, i když to bude asi trvat déle.</li> <li>Zvládám být jiný/á, je v pohodě být tím, kým jsem.</li> <li>Umím se ovládnout, i když se vážně zlobím.</li> <li>Dokážu se ozvat, i když se bojím.</li> <li>I když mi někdo ublížil, dokážu se s tím vyrovnat.</li> <li>Umím se poučit ze svých chyb.</li> <li>Umím se přiznat, i když nechci být obviňován/a.</li> <li>Umím použít, co jsem se naučil/a.</li> <li>Umím se držet svého plánu, i když mě ostatní rozptylují.</li> <li>Pokud udělám něco špatně, umím se omluvit.</li> <li>Umím se usmívat a být milý/á, i když jsem nervózní.</li> <li>Umím se do toho zakousnout.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Umím se soustředit, když chci.</li> <li>Jsem schopný/á pokračovat, i když to jde ztuha.</li> <li>Dokážu vyjít vstříc, i když nevím, jestli to bude oceněno.</li> <li>Dorazím, i když se mi nechce.</li> <li>Umím vytrvat, i když nevím, zda budu úspěšný/á.</li> <li>Když nezafunguje první strategie, zkusím jinou.</li> <li>Umím přijmout novou výzvu, i když nevím, jak se s ní popasuji.</li> <li>Mám své nervy pod kontrolou.</li> <li>Umím si rozmyslet, jak naložit se svým časem.</li> <li>Umím požádat o pomoc, když je třeba.</li> <li>Umím přečíst otázku a vymyslet, jak v odpovědi co nejlépe prokázat své znalosti.</li> <li>Umím vysvětlit, co potřebuji.</li> <li>Dokážu se ozvat, když je něco špatně.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Umím udělat správnou věc, i když moji kamarádi ne.</li> <li>Když je potřeba vedení, umím převzít odpovědnost.</li> <li>Je v pohodě, že nevypadám jako filmová hvězda.</li> <li>Co slíbím, dodržím.</li> <li>Umím dát najevo přátelství, i když ostatní ne.</li> <li>Dokážu říct, kdy je potřeba něco změnit.</li> <li>Je v pohodě, že jsem obyčejný/á, nemusím být nejlepší.</li> <li>Umím domyslet důsledky svých činů pro jiné lidi.</li> <li>Umím myslet pozitivně, i když se lidé kolem mě zlobí.</li> <li>Umím se postarat o své bezpečí a wellbeing.</li> </ul> |
|---|---|--|

## 2 Pozitivní vnitřní dialog a podpora vrstevníků

 30+ minut

 Dramatizace

 **Vzdělávací cíle**

- Studenti zjistí a nacvičí si, jak povzbudit vrstevníky, uvědomí si při tom důsledky negativního vnitřního dialogu a vhodnost používání pozitivního vnitřního dialogu a technického vnitřního dialogu.

 **Co budeme potřebovat**

- Prostor pro volný pohyb
- Cílené otázky pro poskytnutí podpory vrstevníkům

 **Postup**

1. Řekněte studentům, že svým vrstevníkům mohou pomoci tím, že je povzbudí, aby ve stresujících situacích vědomě používali pozitivní vnitřní dialog nebo aby si kladli cílené otázky a promysleli si, jak budou v náročné situaci postupovat. Seznamte studenty s následujícími čtyřmi otázkami, mohou jim pomoci, pokud se s přáteli baví o tom, jak vyřešit nějaký problém.

### CÍLENÉ OTÁZKY PRO POSKYTNUTÍ PODPORY VRSTEVNÍKŮM

- Co ti obvykle pomůže, když jsi pod tlakem jako v tuto chvíli?
  - V minulosti jsi už náročné situace zvládl/a – co ti při nich pomohlo? Můžeš stejnou taktiku použít i teď?
  - Potřebuješ něco právě v tuto chvíli?
  - Co by ti podle tvého názoru teď nejvíc pomohlo, abys byl/a klidnější?
2. Řekněte studentům, aby ve dvojicích nebo trojicích vyjmenovali několik obvyklých problémů, které mohou být spouštěčem stresu, ať se zamyslí nad méně a středně závažnými situacemi a vynechají ty nejvíce stresující.
  3. Požádejte je, aby si jednu ze situací přehráli jako scénku. Jeden student bude hrát člověka, který má problém, druhý bude hrát jeho kamaráda, který chce

pomoc, a třetí bude pozorovatelem, bude se dívat a poskytne zpětnou vazbu.

Kamarád, který se chystá poskytnout pomoc, zahájí konverzaci tím, že se druhého aktéra zeptá, co ho/ ji trápí, při rozhovoru se bude snažit využít cílené otázky, jejichž prostřednictvím kamarádovi pomáhá, aby se v situaci zorientoval.

4. Scénku v určitém okamžiku zastavte a požádejte pozorovatele, aby řekl, co viděl, studenti si uvědomí, jaký vliv měly cílené otázky na myšlenkové pochody osoby, která řeší nějaký problém.

 **Reflexe**

Vraťte se s třídou ke vzdělávacím cílům, požádejte studenty, aby se zamysleli nad tím, co se naučili. Zeptejte se jich, co jim nejvíce pomohlo porozumět dopadům negativního vnitřního dialogu a naučit se používat pozitivní vnitřní dialog nebo technický vnitřní dialog. Požádejte je, aby uvedli několik příkladů situací, ve kterých v budoucnu (např. před maturitou, před schůzkou, první den v práci) využijí, co si dnes nacvičili (používání pozitivního a technického vnitřního dialogu).

## 3 Aktivní naslouchání a podpora vrstevníků

 25+ minut

 Dramatizace

 **Vzdělávací cíle**

- Studenti si procvičí dovednost aktivního naslouchání, jehož prostřednictvím také mohou podpořit své přátele.

 **Postup**

1. Řekněte studentům, že při komunikaci může mít člověk, který má problém, pocit, že mu nikdo nenaslouchá a nerozumí, nebo se cítí paralyzovaný a nedokáže začít svůj problém řešit.
2. Napište na tabuli výraz **aktivní naslouchání**. Vysvětlete, že se jedná o techniku, kdy někoho vyslechneme a už tím mu pomůžeme. Při **aktivním naslouchání** dbáme na to, aby pozornost zůstala upřena na toho, kdo mluví, nerozptylujeme ji tím, že se sami chceme k věci vyjadřovat. Cílem je, aby ten, kdo mluví, cítil respekt a pochopení. Naslouchající mluvčímu opakuje, co od něj slyší, jeho

výpověď shrne vlastními slovy. Mluvčí tak může naslouchajícího opravit, pokud něčemu správně neporozuměl nebo když vidí, že druhý nechápe, co říká. Tento proces mluvčímu také pomáhá, aby si ujasnil, co si vlastně myslí nebo co se pokouší sdělit. Aktivní naslouchání také může zahrnovat vnímání řeči těla, emocí a reakci na tyto skutečnosti. Aktivní naslouchání neznamená, že s mluvčím souhlasíte. Je to spíše způsob, jak dát najevo, že vnímáte, co mluvčí říká nebo cítí.

3. Studenti si techniku aktivního naslouchání vyzkouší ve dvojicích. Student A bude mluvit a student B bude aktivně naslouchat. Student A si vymyslí situaci, se kterou se bude chtít svěřit. Student B se studenta A zeptá, jak se má, a ten začne popisovat svou situaci. Student B si vyzkouší techniku aktivního naslouchání. Po chvíli studenty požádejte, aby si role ve dvojici vyměnili a aktivitu zopakovali. Zeptejte se jich, jaký měli pocit, když hráli roli studenta, který mluví o svém problému, a roli aktivně naslouchajícího. Vysvětlete, že tato technika může pomoci předcházet problémům mezi přáteli, někdy se totiž stává, že se někomu snažíte povědět, s čím se potýkáte, ale oni na to řeknou: „Já taky“ a najednou se všechno začne točit kolem nich.

## Reflexe

Vraťte se s třídou ke vzdělávacím cílům, požádejte studenty, aby se zamysleli nad tím, co se naučili. Zeptejte se jich, co jim nejvíce pomohlo, aby si nacvičili aktivní naslouchání jako způsob podpory mezi přáteli.

### TEMATICKÁ OBLAST 3: DALŠÍ ZDROJE

#### Reflexe pro učitele

- Uvědomte si, jaký vnitřní dialog sami vedete. Popsali byste své myšlení jako optimistické, nebo pesimistické? Jak to může ovlivňovat vaše studenty?

#### Přesah mimo školu

- Povzbuzujte studenty, aby si, když myslí na věci spojené se školou, rodinou a společenskými situacemi, procvičovali pozitivní vnitřní dialog.
- Vyzvěte studenty, aby si s kamarády a rodinou promluvili o tom, jak se motivují, když se jim něco nedaří, ztratí důvěru v sebe sama nebo stojí před velkou výzvou.

### VOLITELNÁ HRA „STANOVENÍ CÍLŮ“

Hra poslouží k hravému zahájení nebo zakončení hodiny.

#### Vzdělávací záměr

- Studenti prozkoumají strategie a silné stránky potřebné k tomu, aby tým mohl naplnit společné cíle.

#### Co budeme potřebovat

- Dva nebo tři balíčky balonků
- Zvonek nebo nějaký jiný zvukový signál

#### Postup

1. Tato aktivita poukazuje na strategie a silné stránky, které jsou nutné, aby mohl tým dosáhnout naplnění společných cílů. Budete potřebovat dva nebo tři balíčky balonků a zvonek nebo nějaký jiný zvukový signál.
2. Rozdělte studenty do skupin po pěti nebo šesti. Do každé skupiny dejte alespoň o tři balonky víc, než je členů skupiny. Požádejte je, aby balonky nafoukli a zavázali. Každé skupině určete v místnosti vyhrazené místo. Až zazní zvukový signál, studenti vyhodí balonky nad sebe a snaží se je společnými silami udržet všechny ve vzduchu. Dejte studentům jedno kolo hry na vyzkoušení.
3. Před dalším kolem dejte skupinám oddechový čas, ať si naplánují strategie, které jim pomohou, aby udržely balonky ve vzduchu déle. Ve druhém kole změřte čas a zjistěte, zda tyto strategie pomohly skupinám k lepším výsledkům. Dejte skupinám druhý oddechový čas, aby znovu upravily své strategie. Zahrajte další kolo a opět skupinám změřte čas, ať vidíte, zda se jejich výsledek zlepšil.
4. Nechte studenty hrát ještě jednou, v tomto posledním kole budou skupiny soutěžit mezi sebou. Reflexe: *Co se stalo s vaší strategií pod tlakem situace?* Požádejte studenty, aby řekli, čeho si všimli u vítězného týmu, jakým způsobem ke hře přistoupil? Např. za jaké strategie vděčí svému úspěchu? Požádejte i vítězný tým, ať se k tomu vyjádří. *Jaká další ponaučení o cestě ke splnění cíle si z této hry můžeme odnést?*

#### Hlavní sdělení

Strategické plánování a praktické vyzkoušení strategie pomáhá zlepšovat výkon. Třída si může jako cíl určit, že si vytvoří prostředí, které bude podporovat učení, a pomůže tak všem studentům k dosažení jejich cílů. Ke strategiím je třeba se vracet, přezkoumávat je a analyzovat, zda jsou správně nastavené.



# Zvládání stresu



## VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Určit obvyklé faktory stresující studenty v závěrečných ročnících střední školy.
- Určit efektivní strategie pro zvládání náročných situací.
- Zvážit, jak pomoci vystresovaným přátelům.

## TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Stres je běžnou součástí života, jsou mu vystaveni zejména starší studenti. Pokud chápou, jak se stres projevuje a jak se s ním vypořádat, pomáhá jim to vyrovnávat se s problémy, které před nimi vyvstávají. Zvládání stresu je důležitou dovedností pro udržení dobré kondice a zdraví.

## VZDĚLÁVACÍ CÍLE

### Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- hledat cesty, jak čelit zátěžím vyplývajícím z charakteru života v dané době
- rozpoznávat a zvládat vlastní pocity
- uvědomit si, že v různých životních situacích často nebývá pouze jediné řešení
- vytvořit si rejstřík různých variant chování a zodpovědně se rozhodovat o využití různých typů chování a jednání v různých situacích

### TIPY PRO UČITELE

Každý z nás reaguje na stres vlastním způsobem. Je důležité přijmout skutečnost, že se různí lidé budou ve stresu chovat jinak. Co je pro někoho velmi stresující, nemusí jiného vyvést z míry. Někdo se může rozplakat, někomu ujedou nervy.

## 1 Stres a jeho zvládání

 30+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

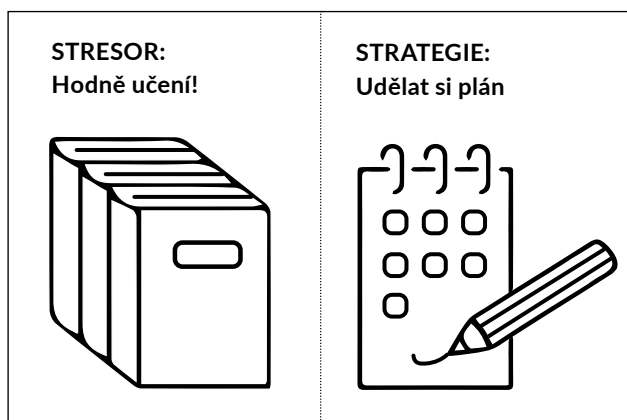
- Studenti určí faktory, které jsou pro ně stresující, a preferované strategie pro zvládání náročných situací.

 Co budeme potřebovat

- Sešity a psací náčiní

 Postup

1. Požádejte studenty, ať si přeloží list papíru na půl. Na jednu stranu si nakreslí, co jim způsobuje stres (zvolí to, co je vhodné pro prezentaci před zbytkem třídy), na druhou polovinu napíše oblíbenou strategii pro zvládání takové situace. Ukažte jim níže uvedený příklad, nebo vymyslete vlastní.



2. Studenti vytvoří menší skupiny, ve kterých si ukážou své obrázky (tuto aktivitu také můžete udělat v kruhu s celou třídou najednou). Poznamenejte, že i když stres působí na všechny z nás, můžeme využít celou řadu strategií, jak se s ním vyrovnat, které nám pomáhají zvládat, co se děje kolem nás.

 Reflexe

Vraťte se s třídou ke vzdělávacím cílům, požádejte studenty, aby se zamysleli nad tím, co se naučili. Zeptejte se jich, co jim nejvíce pomohlo určit, co obvykle stresuje studenty v jejich věku. Zeptejte se, zda se někdo v hodině naučil novou strategii pro zvládání stresu, kterou by rád častěji používal v budoucnu.

Připomeňte diskusi týkající se stresu u tematické oblasti 1. Sdělte studentům, že se v následující aktivitě budete věnovat zvládání stresu a souvisejícím strategiím.

## 2 Strategie pro zvládání náročných situací

 25+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti si vybaví strategie, ke kterým se uchylují při zvládání náročných situací.
- Studenti se dozví, jaký je rozdíl mezi proaktivními a reaktivními strategiemi pro zvládání náročných situací.
- Studenti si rozšíří repertoár pozitivních nebo proaktivních strategií pro zvládání náročných situací.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Jak zvládám náročné situace? Kvíz*
- Pracovní list *Proaktivní a reaktivní strategie zvládání náročných situací*

 Postup

1. Zeptejte se studentů, co si představují pod pojmem **strategie pro zvládání náročných situací**, které jsou také označovány jako copingové strategie. Požádejte o několik příkladů takových strategií. Uveďte vlastní příklad, např. čtení knihy, procházka, úklid domu.
2. Rozdejte pracovní listy s kvízem *Jak zvládám náročné situace? Požádejte studenty, ať si kvíz udělají*. Studenti si ve dvojicích nebo v malých skupinách porovnají, v čem jsou jejich odpovědi stejné a kde se liší. Zeptejte se jich, co zjistili: *Vidíte nějaké strategie, které jsou „oblíbené“ u celé třídy? Jsou některé strategie používány častěji nebo jsou efektivnější?*
3. Strategie pro zvládání náročných situací mohou být proaktivní nebo reaktivní. Zeptejte se studentů, co tyto výrazy znamenají: *Jaké příklady obou typů strategií můžete uvést?* Dejte jim vlastní příklad nebo využijte příklady uvedené níže.  
*Proaktivní strategie:* Udělám si podrobný plán, řeknu si postup plnění úkolu, rozvrhnu časovou osu, a pak začnu pracovat od kroku 1.  
*Reaktivní strategie:* Napíšu zprávu kamarádovi, abych si postěžoval na sloh, který musím psát.
4. Studentům ukažte nebo rozdejte seznam *Proaktivní a reaktivní strategie zvládání náročných situací*. Promluvte si o tom, proč jsou určité strategie zařazeny v proaktivní skupině a jiné v reaktivní a některé

v obou. Požádejte studenty, ať se podívají na konkrétní proaktivní strategii a řeknou, jak jim právě tato strategie pomáhá zmírňovat stres.

Požádejte studenty, aby se podívali do kvízu. Zeptejte se jich, které ze strategií používají proaktivně.

## Reflexe

Vraťte se s třídou ke vzdělávacím cílům, požádejte studenty, aby se zamysleli nad tím, co se naučili.

Zeptejte se jich, co jim nejvíce pomohlo zamyslet se nad strategiemi pro zvládání náročných situací, které používají nejčastěji. Požádejte dobrovolníka, aby shrnul, jaký je rozdíl mezi proaktivními a reaktivními strategiemi. Zeptejte se studentů, co jim nejvíce pomohlo, aby si doplnili vlastní škálu proaktivních strategií pro zvládání náročných situací.

### TIPY PRO UČITELE

Každý z nás má vlastní způsoby, jak se vyrovnat se situací, strategii často přizpůsobujeme tomu, co se děje. Způsob vyrovnávání se s náročnými situacemi se můžeme naučit „odkukáním“ od někoho jiného. Je důležité, abychom měli k dispozici celou škálu těchto strategií a nedrželi se stále jedné nebo dvou, protože nemusí být vhodné pro všechny situace. Strategie pro zvládání náročných situací mohou být proaktivní nebo reaktivní podle toho, čeho chceme dosáhnout (např. vybírám si aktivně strategii, nebo se snažím utéct před problémem?). V tabulce najdete několik příkladů pro ilustraci.



# KVÍZ

## JAK ZVLÁDÁM NÁROČNÉ SITUACE?

### STRATEGIE

	téměř nikdy	nikdy	někdy	často	chtěl/a bych častěji
Promluví si s kamarádem nebo s někým z rodiny					
Přijdu na to, jak problém vyřešit					
Pokusím se problém řešit ještě usilovněji					
Začnu mít strach					
Využiji sociální síť					
Někoho se zeptám, co mám dělat					
Budu dělat to, co dělají ostatní					
Budu doufat, že to bude v pohodě					
Dám si k jídlu něco, co mě uklidní					
Vzdám to					
Budu předstírat, že se nic neděje					
Poslechnu si hudbu					
Budu se obviňovat					
Nechám si to pro sebe					
Udělám si ve svých věcech pořádek					
Zasportuji si, zacvičím si					
Vyhledám společnost					
Udělám si plán					
Budu myslet pozitivně					
Vyhledám profesionální pomoc					
Udělám si seznam					
Budu prokrastinovat: tj. budu raději dělat něco jiného					
Pomodlím se					
Uspořádám si věci a myšlenky					
Přečtu si knihu					
Řeknu si, že jsem to udělal/a, jak nejlépe to šlo					
Vyliju si zlost na někom jiném					
Udělám něco zdravého, abych se uvolnil/a					
Budu se dívat na televizi nebo na filmy					
Udělám si z toho legraci					

# PROAKTIVNÍ A REAKTIVNÍ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

PROAKTIVNÍ	REAKTIVNÍ
Udělám něco zdravého, abych se uvolnil/a.	Prokrastinace: Dělán raději něco jiného.
Použiji humor pro uvolnění nálady.	Vtipkuji, abych ten problém nemusel/a řešit.
Vyhradím si čas, kdy se budu dívat na televizi nebo sociální sítě (zahraju si hru, budu poslouchat hudbu, číst), abych si odpočinul/a.	Abych to nemusel/a řešit, budu hodiny poslouchat hudbu, dívat se na televizi, číst, sledovat sociální sítě nebo hrát hry.
Zacvičím si nebo zasportuji.	Vybiju si zlost na někom jiném.
Udržuji sociální kontakty.	Nechám kamarády, aby mě rušili.
Udělám si plán.	Hodím se marod.
Myslím pozitivně na to, co mohu dokázat.	Prostě do toho dám ještě více úsilí.
Budu se držet plánu.	Nechám si to pro sebe.
Promluví si s kamarádem.	Začnu se obviňovat.
Vymyslím, jak problém vyřešit.	Budu předstírat, že se nic neděje.
Udělám si ve svých věcech pořádek.	Vzdám to.
Poslechnu si hudbu, abych si zlepšil/a náladu nebo abych se uklidnil/a.	Dám si k jídlu něco, co mě uklidní.
Přečtu si knížku.	Budu doufat, že to bude v pohodě.
Budu se věnovat úklidu.	Začnu dělat to, co dělají ostatní.
Řeknu si, že jsem to udělal/a, jak nejlíp to šlo.	Někoho se zeptám, co mám dělat.
Vyhledám vhodnou pomoc.	Začnu mít strach.
Jiné:	Jiné:

### 3 Zvládání situací v kontextu

 25+ minut

 Diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti vyberou pozitivní nebo proaktivní strategii pro zvládání náročných situací vhodnou pro určitý kontext nebo problém.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Strategie pro zvládání náročných situací*

 Postup

1. Studenti se rozdělí do skupin po třech. Každá skupina dostane jednu situaci z pracovního listu *Strategie pro zvládání náročných situací*, dejte studentům čas, ať se s ní seznámí. Po chvíli se zeptejte: *Jaké strategie pro zvládání náročných situací by mohla postava využít? U každé ze strategií určete, zda je proaktivní nebo reaktivní. Co by se stalo, kdyby se tak postava zachovala? Co by postava musela udělat, aby mohla strategii využít?* Požádejte dvě skupiny studentů, které pracovaly se stejnou situací, ať si porovnají poznámky. Zeptejte se jich:

- *Které ze strategií byly užitečné, a které by v této situaci mohly způsobit problém?*
- *Jak se v těchto situacích využije vnitřní dialog?* Požádejte dobrovolníka, ať přečte jednu ze situací, podívejte se, jaké strategie k ní studenti navrhli.

Zeptejte se jich:

- *Jsou to proaktivní nebo reaktivní strategie?*
- *Pomohou tyto strategie, nebo spíš způsobí problémy?*

Projděte takto alespoň jednu další situaci.

2. **Individuální úkol:** Řekněte studentům, ať postavě ze své situace písemně poradí, rada by měla být stručná: „Kdybych k tomu mohl/a říct jednu věc...“ Jak by jejich rada zněla?

 Reflexe

Vraťte se s třídou ke vzdělávacím cílům, požádejte studenty, aby se zamysleli nad tím, co se naučili. Zeptejte se jich, co jim nejvíce pomohlo při určování pozitivních

nebo proaktivních strategií pro zvládání náročných situací vhodných pro určité kontexty nebo problémy.

#### TIPY PRO UČITELE

Někteří lidé na stres reagují tak, že pracují stále více (přepracují se), nebo na sebe mají příliš vysoké nároky a stanovují si náročné cíle. Když je nesplní, sami sebe obviňují, že nic nedokážou, protože se jim to nepodařilo. Musí se naučit, že je třeba si dávat realističtější cíle. Někdo reaguje tak, že skutečný problém popře, nestanoví si žádné krátkodobé cíle a nedělá nic, aby je uskutečnil. Takoví lidé mohou potřebovat pomoc se stanovením krátkodobých cílů.

# STRATEGIE PRO ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

## MICHAELA

Michaela má za pár týdnů reprezentovat školu na atletických závodech. Opravdu poctivě trénovala, ale ví, že soupeři z ostatních škol jsou mnohem lepší než ona.

- *Jaké strategie pro zvládnání náročných situací může Michaela využít?*
- *Jak to dopadne, když využije jednotlivé strategie?*

## MICHAELA

Michaela má za pár týdnů reprezentovat školu na atletických závodech. Opravdu poctivě trénovala, ale ví, že soupeři z ostatních škol jsou mnohem lepší než ona.

- *Jaké strategie pro zvládnání náročných situací může Michaela využít?*
- *Jak to dopadne, když využije jednotlivé strategie?*

## JANA

Jana pořádá večírek. Nikdy před tím večírek nepořádala. Co když nikdo nedorazí? Co když se její rodina bude chovat trapně?

- *Jaké strategie pro zvládnání náročných situací může Jana využít?*
- *Jak to dopadne, když využije jednotlivé strategie?*

## JANA

Jana pořádá večírek. Nikdy před tím večírek nepořádala. Co když nikdo nedorazí? Co když se její rodina bude chovat trapně?

- *Jaké strategie pro zvládnání náročných situací může Jana využít?*
- *Jak to dopadne, když využije jednotlivé strategie?*

## DOMINIK

Dominika čeká za tři týdny sólové hudební vystoupení. Myslí si, že necvičil dost, aby se mu to povedlo. Má velkou trému. Bude tam celá rodina i všichni kamarádi.

- *Jaké strategie pro zvládnání náročných situací může Dominik využít?*
- *Jak to dopadne, když využije jednotlivé strategie?*

## DOMINIK

Dominika čeká za tři týdny sólové hudební vystoupení. Myslí si, že necvičil dost, aby se mu to povedlo. Má velkou trému. Bude tam celá rodina i všichni kamarádi.

- *Jaké strategie pro zvládnání náročných situací může Dominik využít?*
- *Jak to dopadne, když využije jednotlivé strategie?*

## FRANTA

Franta za pár týdnů maturuje. K tomu ještě chodí na brigádu. Někdy má pocit, že je brigáda důležitější. Když nedorazí do práce, může o ni přijít.

- *Jaké strategie pro zvládnání náročných situací může Franta využít?*
- *Jak to dopadne, když využije jednotlivé strategie?*

## FRANTA

Franta za pár týdnů maturuje. K tomu ještě chodí na brigádu. Někdy má pocit, že je brigáda důležitější. Když nedorazí do práce, může o ni přijít.

- *Jaké strategie pro zvládnání náročných situací může Franta využít?*
- *Jak to dopadne, když využije jednotlivé strategie?*

## 4 Relaxační techniky

 25+ minut

 Relaxační aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Studenti si vyzkouší zklidňující nebo relaxační techniku.

 **Co budeme potřebovat**

- Relaxační hudbu, sešity a psací náčiní, NEBO studenti mohou sami vybrat relaxační hudbu na konkrétní den/ pro studijní skupinu atd.

### TIPY PRO UČITELE

Relaxační a meditační techniky mají studenti rádi. V ideálním případě bychom je měli provádět pravidelně (každý den, týden, někdy i dvakrát denně po dobu několika minut). Studenti je mohou provádět i sami. Jejich vedení učitelem ale může být velmi užitečné, pomáhá studentům opětovně zaměřit pozornost, je-li vyrušena myšlenkami.

 **Postup**

1. Sdělte studentům, že pokud zažíváme zvýšený nebo dlouhotrvající stres, prospěje nám, když využijeme konkrétní relaxační techniky, jako jsou meditace nebo postupné uvolňování napětí v těle. Řekněte jim: „Při následující aktivitě si vyzkoušíte postupné uvolňování svalů, budu vám dávat pokyny, abyste stahovali a uvolňovali svaly, čímž se v těle uvolní napětí.“
2. Řekněte studentům, aby se pohodlně usadili na židlích (nebo se položili na podlahu) a zavřeli oči. Nechte hrát tichou hudbu a poté studenti slovně vedte, říkejte jim, které svaly mají stahovat a uvolňovat. Vyzvěte je, aby si stahování svalů nejprve vyzkoušeli, ať vědí, jak na to.
3. Přečtete následující text, který studenty provede postupným uvolňováním těla (můžete využít i jinou podobnou relaxaci podle své volby).

## RELAXACE

Budete postupně stahovat různé svaly na těle do té míry, která je vám ještě příjemná, a poté je uvolníte. Pozornost vždy zaměřte pouze na tu svalovou skupinu, kterou označím. Snažte se stahovat pouze tyto svaly, zbytek těla zůstává v klidu a uvolněný.

Dýchejte zhluboka a pomalu.

Stáhněte svaly prstů u nohou a na chodidlech.

Držte je, počítejte do deseti a uvolněte.

Nyní stáhněte svaly od kolen dolů. Držte je, počítejte do deseti a uvolněte. Dýchejte.

Stáhněte svaly na břiše a na zádech. Držte je, počítejte do deseti a uvolněte. Dýchejte.

Teď stáhněte svaly na krku, hlavě a v obličeji. Držte je, počítejte do deseti a uvolněte. Dýchejte.

Teď stáhněte všechny svaly v těle, v každické části těla cítíte napětí. Počítejte do deseti a uvolněte.

Vnímejte tělo, zda ještě někde nezůstalo napětí, případně tuto část uvolněte. Svaly jsou nyní uvolněné, cítíte vlnu klidu. Nechte tělo, ať se úplně uvolní.

Několik minut teď jen volně dýchejte. Užijte si pocit uvolnění.

Zahýbejte prsty na nohou, na rukou. Pomalu se vracíte do třídy.

Za chvíli otevřete oči. Nespěchejte a posaďte se do lavice, jak jste zvyklí.

4. Řekněte studentům, ať si svůj zážitek zapíší do sešitů, mohou si o tom, jak se při relaxaci cítili, popovídat se sousedem v lavici. Vyzvěte dobrovolníky, ať řeknou, jaký byl jejich zážitek. Vysvětlíte jim, že podobnou techniku mohou využít i sami ve chvíli, kdy se chtějí zklidnit, mohou při tom sedět nebo si lehnout na postel.

 **Reflexe**

Vraťte se se třídou ke vzdělávacím cílům, požádejte studenty, aby se zamysleli nad tím, co se při této zklidňující aktivitě naučili. Vyzvěte je, ať řeknou, kdy pro ně může být právě vyzkoušená technika užitečná.

### TIPY PRO UČITELE

Tuto relaxační techniku využijete i v budoucnu – zejména ve stresujících obdobích školního roku. Požádejte studenty, ať přinesou vhodnou hudbu nebo ať sami spolužáky relaxaci provedou. Nebudete-li mít vždy čas na celou relaxaci nebo vizualizaci, lze také v tichosti tři až pět minut klidně sedět se zavřenýma očima nebo poslouchat tichou klidnou hudbu.

[www.opatruj.se/](http://www.opatruj.se/)

[www.mindfulness-institut.cz/pro-deti-a-mladez/](http://www.mindfulness-institut.cz/pro-deti-a-mladez/)

nebo na [www.societyforall.cz/](http://www.societyforall.cz/)

#### Reflexe pro učitele

- Co děláte, abyste drželi na uzdě stres, který působí na vás?
- Jaké jsou vaše oblíbené aktivity, když se potřebujete zklidnit?

#### Přesah mimo školu

- Promluvte si doma o tom, jak stres zvládají ostatní rodinní příslušníci. Ukažte jim tabulku s různými druhy strategií pro zvládání stresu a zeptejte se jich, které z těchto přístupů sami nejvíc používají. Můžete tak otevřít diskusi o tom, jak vám rodina může pomoci zvládnout stres před maturitou/závěrečnou zkouškou.

#### VOLITELNÁ HRA „MRKÁNÍ“

Hru můžete využít k hravému zahájení nebo zakončení hodiny.

#### Vzdělávací záměr

- Studenti zjistí, že je kontaktování jiných lidí také účinnou strategií pro zvládání náročných situací.

#### Postup

1. Uсадte studenty do kruhu na židle.
2. Vysvětlete jim, že cílem hry je, aby si zkusili posedět na co největším počtu židlí v kruhu. Když si budou chtít sednout na jinou židli, musí mrknout na spolužáka na opačné straně: *Pokud s vámi naváže oční kontakt a vy na odpověď mrknete nebo kývnete, vyměníte si místa. Snažte se změnit místo co nejvícekrát. Nezapomeňte se dívat, někdo na vás může mrkat.*
3. Nechte studenty chvíli hrát a po jejím ukončení ji společně reflektujte.

#### Hlavní sdělení

Při této hře musíme ostatním vysílat signály a měnit si místa, takže stále sedíme vedle někoho jiného. I v životě se nám daří lépe, pokud jsme v kontaktu s ostatními, nabízíme podporu a necháme se podpořit od lidí kolem sebe. Jednou z hlavních dovedností v přátelském vztahu – a také efektivní strategií pro zvládání náročných situací – je, že si všímáme ostatních a komunikujeme s nimi. Je to jedna z cest, jak podpořit své přátele. Zřetelná komunikace je také velmi důležitá, když si sami potřebujeme říct o pomoc.



# Bezpečné navazování vztahů



## VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Nacvičit si asertivní slovní reakce, aby se uměli postavit sami za sebe.
- Zhodnotit asertivní reakce na zátěžové situace.
- Nacvičit asertivitu v zátěžových situacích.

## VZDĚLÁVACÍ CÍLE

### Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- hledat cesty, jak čelit zátěžím vyplývajícím z charakteru života v dané době
- rozpoznávat a zvládat vlastní pocity
- vytvořit si rejstřík různých variant chování a zodpovědně se rozhodovat o využití různých typů chování a jednání v různých situacích
- tvořit kvalitní mezilidské vztahy, brát ohled na druhé; být si vědom svých práv, závazků a zodpovědnosti v rámci skupiny i práv a závazků druhých

### Výchova ke zdraví

- žák projevuje odolnost vůči výzvám k sebepoškozujícímu chování a rizikovému životnímu stylu
- žák zaujímá odmítavé postoje ke všem formám rizikového chování

## TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Výzkumy v oboru pozitivní psychologie zdůrazňují důležitost navazování společenských interakcí, mladí lidé při nich ale mohou být vystaveni celé řadě rizik, a to zejména jedná-li se o situace, kdy je přítomen alkohol nebo jiné návykové látky. Mladí lidé si musí osvojit dovednost asertivního chování, aby i pod tlakem uměli správně zareagovat. Je dobré teoreticky vědět, jak se zachovat, když ale máme tuto znalost uplatnit v reálném životě, může to být těžší, než se zdá. Je důležité, aby si mladí lidé prakticky nacvičili asertivní reakce a vyzkoušeli si, jak požádat o pomoc. Budou tak lépe připraveni na situace, se kterými se mohou v životě setkat. Pokud studenti již absolvovali volitelnou úvodní lekci na začátku kurzu, mohou být pro ně první dvě aktivity opakováním.



# 1 Asertivní komunikace

 35+ minut

 Diskuzní aktivita a dramatizace

 Vzdělávací cíle

- Studenti porozumí konceptu asertivity.
- Studenti označí různé situace, ve kterých je dobré jednat asertivně.
- Studenti si procvičí dovednosti související s asertivní komunikací.

 Co budeme potřebovat

- Sešity a psací náčiní

 Postup

1. Studentům vysvětlíte, že **vnitřní dialog** je jedním ze způsobů, jak na sobě můžeme pracovat. Stejně tak ale musíme v situaci, která pro nás není příznivá, umět dobře mluvit s jinými lidmi. Když jsme někdy ve stresu, může se stát, že to na druhé „hodíme“ nebo si na nich vylijeme zlost. Rozkazujeme jim nebo je využíváme. Ostatní se pak také mohou rozzlobit, což jen způsobí větší stres a naštvání. Když se někdo takto chová, říkáme, že je **agresivní**.

Někdy zajdeme příliš daleko v opačném směru, necháme si líbit, když se k nám někdo chová zle, nebo potlačujeme naše vlastní potřeby a pocity. Někdy pak říkáme, že si takový člověk nechá všechno líbit nebo je příliš závislý. Odbornější výraz pro označení takového chování je **submisivní**.

Výraz **asertivní** se používá pro označení středové pozice mezi agresivitou a submisivitou. Chováme-li se asertivně, jsme při vyjadřování našich vlastních potřeb a názorů rozhodní, ale zdvořilí.

- **Agresivní:** Člověk, který vyjadřuje své pocity a názory stylem, který je trestající, výhrudný, klade požadavky nebo je nepřátelský. Hájí svá vlastní práva, ale práva ostatních pro něj nejsou důležitá. Zní to následovně: „Tohle chci já. Co chceš ty, mě nezajímá!“
- **Asertivní:** Člověk vyjadřující své pocity, potřeby, legitimní práva nebo názory, aniž by ostatní trestal nebo jim hrozil a porušoval jejich práva. Zní to následovně: „Respektuji sebe a respektuji i tebe.“
- **Submisivní:** Člověk, kterému se nedaří vyjadřovat vlastní pocity, potřeby, názory nebo preference nebo je vyjadřuje jen nepřímě. Zní to následovně:

„Co chceš ty, je důležité, já důležitý nejsem, tak na mě nemusíš brát ohled.“

Pro příklad studentům předvedte situaci, kdy se jako učitel nejprve zachováte agresivně, poté submisivně a nakonec asertivně.

## TIPY PRO UČITELE

Pokud studenti zatím pojmy agresivní, submisivní a/nebo asertivní neznají, mohou být pro ně dost abstraktní. Pomůže, když jim krátce předvedete, jak tyto reakce vypadají.

2. Studenti si ve dvojicích připraví krátkou scénku, ve které ukážou agresivní, submisivní a asertivní verzi jedné situace. Mohou si vymyslet vlastní situaci nebo si vybrat z následujících:
    - Šéf po tobě bez předchozího upozornění chce, abys zůstal/a v práci déle, ty ale za dva dny píšeš čtvrtletku a potřebuješ mít čas na učení.
    - Kamarádi se rozhodli, že se za tebou staví doma, abys je doučil/a matematiku, ty ale chceš mít dost času na dokončení úkolu z matematiky, na kterém právě pracuješ.
    - Rodiče ti nařizují, jaký máš nosit účes.
    - Sourozenec si od tebe něco vypůjčil, vrátil to ale celé špinavé.
    - Kamarád/kamarádka si od tebe půjčuje peníze, ale nikdy nemluví o tom, že ti je vrátí.
    - Chceš odejít z večírku v domluvenou dobu, ale tvůj kamarád chce zůstat. Další den se musíš učit a nechceš být příliš unavený/á, protože se pak nemůžeš soustředit.
  3. Dvojice se vzájemně podělí o své výsledky. Zeptejte se jich: *V jakých situacích je pravděpodobnější, že zareagujete agresivně, submisivně nebo asertivně?* Požádejte některé z dvojic, ať svá zjištění představí třídě.
- Vysvětlíte studentům, že asertivita představuje zdravý způsob komunikace. Je to způsob, jak se čestně postavit za svůj názor, aniž bychom se chovali nezdvořile. Asertivní přístup je užitečný v případě konfliktu nebo při zvládání vztahového problému. Jedná se o respektující způsob řešení konfliktu, požádání o pomoc nebo vyjádření svých potřeb.

## Reflexe

Vraťte se se třídou ke vzdělávacím cílům, požádejte studenty, aby se zamysleli nad tím, co jim nejvíce pomohlo pochopit, co je asertivita. Požádejte

dobrovolníka, ať třídě zopakuje, jak chápeme pojem asertivní komunikace. Zeptejte se, co přesně studentům v hodině pomohlo procvičit si asertivní komunikaci.

## 2 Řekni, jak ti je

 35+ minut

 Dramatizace

 Vzdělávací cíle

- Studenti si osvojí používání sdělení v první osobě jednotného čísla, aby ostatním řekli, jak se cítí.
- Studenti si nacvičí asertivní sdělení v první osobě.

 Co budeme potřebovat

- Sešity a psací náčiní
- Karta *Umím být asertivní* (okopírujte ji a vystříhnete)

 Postup

1. Studentům vysvětlíte, že asertivní přístup je užitečný v případě konfliktu nebo při zvládání vztahového problému. Pomáhá nám také, když chceme ostatním sdělit, jak se cítíme, čemu dáváme přednost, jaké jsou naše potřeby, přání nebo obavy. Jsme-li ve stresu nebo máme-li problémy ve vztahu, je dobré, abychom uměli říct, jak se cítíme, ale zároveň se nenechali strhnout emocemi. Sdělení v první osobě nám umožňují jednat s respektem. Když se vyjadřujeme v první osobě, máme pocity pod kontrolou, vysvětlíme, jak nám je a sdělíme své požadavky. Mohou nám pomoci následující větné konstrukce:

**Začni tím, jak se cítíš**

- Jsem.../Mám pocit, že... (řekni, jak se cítíš)
- když... (uveď, co se děje nebo jaká je situace)
- a tak... (řekni, o co žádáš).

**Začni tím, jaká je situace**

- Když... (uveď, co se děje nebo jaká je situace)
- Jsem.../mám pocit, že... (řekni, jak se cítíš)
- a tak... (řekni, o co žádáš).

**Pouze uvedení do situace bez vznesení požadavku**  
(když chceš jen vyjádřit, jak se cítíš)

- Jsem.../Mám pocit, že... (řekni, jak se cítíš)
- když... (uveď, co se děje nebo jaká je situace).

Dejte studentům několik příkladů, např.:

- **Mám pocit**, že ti je jedno, jak mi je, **když** si ani nevyslechněš, jaký na to mám názor, **a tak** bych byl/a rád/a, abys mě nechal/a vysvětlit, jak to vidím já.
- **Když** na večírku hodně piješ, bojím se o tebe, **můžeš si**, prosím, dát dnes pozor?
- **Když** mi tu rozdělanou seminární práci neukážeš, **mám obavy**, že to nestíháš nebo si s ní nevíš rady, **dej mi tedy vědět**, jak to s tvou seminární prací vypadá.
- **Když** jedeš tak rychle, **mám strach**, že nabouráme, **můžeš**, prosím, zpomalit?

2. Studenti si ve dvojicích připraví a vyzkouší asertivní sdělení, které se týká jejich života.  
Požádejte několik dobrovolníků, aby svá sdělení přečetli ostatním. Také můžete dvojice požádat, aby postupně „přehrály“ svá asertivní sdělení, třída pak přidá svou zpětnou vazbu. Zeptejte se studentů:  
*Chovala se postava asertivně? Co se této dvojici povedlo? Co mohla udělat jinak?*

 Reflexe

Vraťte se s třídou ke vzdělávacím cílům, požádejte studenty, aby se zamysleli nad tím, co se naučili. Pomohla jim aktivita s nacvikem asertivních sdělení, aby uměli říct ostatním, jak se cítí? Co přesně jim pomohlo porozumět tomu, co je asertivní sdělení a procvičit si ho?

### TIPY PRO UČITELE

Připomeňte studentům, že pokud mají pocit, že je příliš zatěžuje jejich negativní vnitřní dialog, mohou se obrátit na oblíbeného učitele, školního psychologa, svého praktického lékaře, rodiče nebo jiného dospělého, kterému důvěřují.  
Další možnost je kontaktování linky bezpečí [www.linkabezpeci.cz/](http://www.linkabezpeci.cz/) nebo web [www.dusevnizdraviprodeti.cz/](http://www.dusevnizdraviprodeti.cz/)  
Učitelé mohou najít další inspiraci k tématu wellbeing např. na webu SOFA <https://www.societyforall.cz/knihovna?q=wellbeing>  
V rámci projektu *Partnerství pro vzdělávání 2030+* vznikl soupis užitečných tipů a inspirace týkající se možností podpory wellbeingu, který je k dispozici na stránkách <https://partnerstvi2030.cz> a <https://skav.cz>  
Praktické informace na práci s wellbeingem najdete např. na <https://nevypustdusi.cz/>

## UMÍM BÝT ASERTIVNÍ

Jsem.../Mám pocit, že...	když...
(řekni, jak se cítíš)	(uved', co se děje nebo jaká je situace)
Když...	jsem.../mám pocit, že...
(uved', co se děje nebo jaká je situace)	(řekni, jak se cítíš)
a tak...	a tak...
(řekni, o co žádáš)	(řekni, o co žádáš)

### 3 Když si situace žádá naše silné stránky

 30+ minut

 Diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti určí strategie pro předcházení nebo zmírnění rizik souvisejících s pitím alkoholu.
- Studenti si uvědomí strategie asertivního jednání, které mohou uplatnit v případě negativního tlaku ze strany vrstevníků.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Společenský tlak* (okopírujte a vystřihněte)
- Pracovní list *100 přídavných jmen s kladným významem* (tematická oblast 1: aktivita 3)
- Prostor pro volný pohyb (pro přehrání scének, volitelné)

 Postup

1. Řekněte studentům, že si při této aktivitě vyzkouší asertivní jednání a využijí své silné stránky, aby si dokázali obhájit svou pozici v situaci, kdy jejich kamarádi upřednostňují něco jiného.  
Skupiny si vyberou některý ze scénářů (nebo vymyslí vlastní). Studenti ve skupinách by měli identifikovat různé strategie, které může postava v dané situaci využít při obhajování vlastních potřeb a zajišťování svého bezpečí. Poté by měli zformulovat asertivní odpověď a určit, o jaké silné stránky se postava může při uplatňování své volby opřít (viz aktivita věnovaná silným stránkám u tematické oblasti 1: aktivity 3; bude-li třeba, rozdejte znovu pracovní listy *100 přídavných jmen s kladným významem*).
2. Opět si s celou třídou vyslechněte, jaké strategie skupiny navrhly, jaké silné stránky určily a jak by vypadala/zněla asertivní reakce jejich postavy.
3. Chcete-li se strategiím věnovat více, požádejte skupiny, aby si připravily scénku, při které předvedou strategii asertivního jednání, kterou navrhly.

 Reflexe

Vraťte se s třídou ke vzdělávacím cílům, požádejte studenty, aby se zamysleli nad tím, co se naučili. Zeptejte se jich, jaké části této aktivity pro ně byly nejužitečnější a pomohly jim určit strategie pro předcházení nebo

zmírnění rizik souvisejících s pitím alkoholu. Zeptejte se studentů, jak jim aktivita pomohla s osvojováním strategií, které mohou uplatnit v případě negativního tlaku ze strany vrstevníků.

# SPOLEČENSKÝ TLAK

## TLAK VRSTEVNÍKŮ

Táňa v sobotu vyrazila na večírek, kamarádi, kteří přinesli zásoby alkoholu, navrhnou, aby se všichni opili, a nemuseli myslet na stres z učení. Táňa ale musí v neděli udělat spoustu úkolů a napsat si test na zkoušku. Ví, že musí mít ráno čistou hlavu, aby to zvládla.

- Jaké strategie může Táňa v takové situaci využít, aby obhájila své potřeby?
- O jaké silné stránky se může opřít, aby tuto situaci zvládla?

## TLAK VRSTEVNÍKŮ

Táňa v sobotu vyrazila na večírek, kamarádi, kteří přinesli zásoby alkoholu, navrhnou, aby se všichni opili, a nemuseli myslet na stres z učení. Táňa ale musí v neděli udělat spoustu úkolů a napsat si test na zkoušku. Ví, že musí mít ráno čistou hlavu, aby to zvládla.

- Jaké strategie může Táňa v takové situaci využít, aby obhájila své potřeby?
- O jaké silné stránky se může opřít, aby tuto situaci zvládla?

## BLÁZNIVÁ JÍZDA V AUTĚ

Adam má nově řidičák a veze dva kamarády na večírek. Předvádí se a řeže zatáčky. Prší a jezdí docela hodně aut.

- Jaké strategie mohou kamarádi v takové situaci využít, aby obhájili své potřeby?
- O jaké silné stránky se mohou opřít, aby tuto situaci zvládli?

## BLÁZNIVÁ JÍZDA V AUTĚ

Adam má nově řidičák a veze dva kamarády na večírek. Předvádí se a řeže zatáčky. Prší a jezdí docela hodně aut.

- Jaké strategie mohou kamarádi v takové situaci využít, aby obhájili své potřeby?
- O jaké silné stránky se mohou opřít, aby tuto situaci zvládli?

## VYSOKÉ NÁROKY

Maturita se blíží. Radim se musí hodně učit, navíc třikrát v týdnu chodí večer na brigádu. Taky se snaží, aby mu zůstal nějaký společenský život. Je vážně hodně unavený a potřebuje si jít brzy lehnout, jenže mu volají kamarádi a zvou ho na večírek.

- Jaké strategie může Radim v takové situaci využít, aby obhájil své potřeby?
- O jaké silné stránky se může opřít, aby tuto situaci zvládl? Jak by vypadala/zněla jeho asertivní odpověď?

## VYSOKÉ NÁROKY

Maturita se blíží. Radim se musí hodně učit, navíc třikrát v týdnu chodí večer na brigádu. Taky se snaží, aby mu zůstal nějaký společenský život. Je vážně hodně unavený a potřebuje si jít brzy lehnout, jenže mu volají kamarádi a zvou ho na večírek.

- Jaké strategie může Radim v takové situaci využít, aby obhájil své potřeby?
- O jaké silné stránky se může opřít, aby tuto situaci zvládl? Jak by vypadala/zněla jeho asertivní odpověď?

#### Reflexe pro učitele

- Co děláte, abyste studentům pomohli, když si rozmýšlejí, jak se postaví k řešení náročných úkolů?
- Jak postupujete, abyste zjistili, jaké druhy negativního vnitřního dialogu mohou vést u studentů k prokrastinaci nebo podkopávají jejich sebevědomí, což posléze vede k tomu, že mají problémy s plněním nebo odevzdáním zadané práce?
- Jak pracujete s vlastním negativním vnitřním dialogem, když se při něm přistihnete?

#### Přesah mimo školu

- Vyzkoušejte si využití asertivních sdělení i doma.

#### VOLITELNÁ HRA „HRA NA ROBOTA“

Hru využijete k hravému zahájení nebo zakončení hodiny.

#### Vzdělávací záměr

- Studenti se seznámí s tím, že někteří lidé vedou druhé a jiní je následují a že je nutné chovat se k sobě asertivně a s respektem.

#### Postup

1. Studenti utvoří dvojice. Jeden student bude robot a druhý ho povede, bude robotův operátor. Operátor se postaví proti robotovi a zvedne dlaň. Ta bude směřovat na obličej robota. Robot si musí udržovat od dlaně operátora stále stejnou vzdálenost. Operátor robotovi dává rukou pokyny, kam má jít, robot se pohybuje po třídě.  
Operátor ani robot nemluví. Operátor může robotem při postupu třídou pohybovat dopředu a dozadu. Po jedné minutě dejte studentům signál, aby si vyměnili role.  
Nechte studenty hrát další minutu.
2. Hru ukončete. Zeptejte se studentů:
  - *Kdy lidé ve reálném životě zažívají stejné věci, jaké jste si vyzkoušeli při této hře?*
  - *Jaký dopad to může mít na toho, kdo má moc?*
  - *Jaký dopad to může mít na toho, kdo musí vycházet vstříc tomu, kdo má moc?*
  - *Jaká ponaučení si můžeme vzít z této hry o tom, jak prosazovat vlastní potřeby a zároveň brát ohled na potřeby ostatních?*

#### Hlavní sdělení

Přátelé musí brát vzájemně ohled na své potřeby a nesmí zneužívat svůj vliv. Také se musíme naučit, jak v situacích, kdy jsme vystaveni různým formám tlaku ze strany vrstevníků, prosazovat vlastní potřeby.



# Vyhledání pomoci a podpory ze strany vrstevníků



## VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Určit zdroje pomoci a podpory, rad.
- Rozvíjet dovednosti potřebné pro vyhledání pomoci, podpory nebo rady z různých zdrojů a v celé řadě situací.
- Uvědomit si, že vyhledání pomoci je naprosto normální jednání.
- Nacvičit si, jak vyhledat/zavolat pomoc v naléhavé situaci.

## VZDĚLÁVACÍ CÍLE

**Osobnostní a sociální výchova**

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- hledat cesty, jak čelit zátěžím vyplývajícím z charakteru života v dané době
- vytvořit si rejstřík různých variant chování a zodpovědně se rozhodovat o využití různých typů chování a jednání v různých situacích
- uvědomit si hodnotu lidské spolupráce
- tvořit kvalitní mezilidské vztahy, brát ohled na druhé; být si vědom svých práv, závazků a zodpovědnosti v rámci skupiny i práv a závazků druhých

**Výchova ke zdraví**

- žák korektně a citlivě řeší problémy založené na mezilidských vztazích

## TEORETICKÁ VÝCHODISKA

To, jak si děti a mladiství umí říct o pomoc, má zásadní význam pro jejich duševní zdraví a pohodu. Podporování a rozvíjení chování vedoucího k vyhledání pomoci, je jedním ze způsobů, jak zlepšit jejich duševní zdraví a wellbeing.<sup>6</sup> Mladí lidé musí při vyhledávání pomoci překonávat celou řadu překážek, proto je důležité se studenty pracovat, aby věděli, jak a kde mohou pomoc hledat a aby si o ni v případě potřeby opravdu řekli.



# 1 Diskuze pomocníků

 40+ minut

 Dramatizace

 **Vzdělávací cíle**

- Studenti určí různé zdroje pomoci, podpory a možností, kde se poradit.
- Studenti zváží pro a proti těmto zdrojům.
- Studenti určí možné překážky, které mohou mladým lidem znemožňovat, aby vyhledali pomoc pro sebe nebo své přátele.

 **Co budeme potřebovat**

- Prostor pro volný pohyb
- Pracovní list *Vyhledání profesionální pomoci*
- Pracovní list *Diskuze pomocníků*

 **Postup**

1. Třída se rozdělí do skupin po třech nebo po čtyřech. Rozdejte studentům pracovní listy *Vyhledání profesionální pomoci* a *Diskuze pomocníků*. Každé skupině přiřadíte následující „pomocníky“:

- Kamarád
- Rodič
- Třídní učitel
- Výchovní poradce
- Psycholog
- Linka bezpečí
- Praktický lékař pro děti a dorost
- Sourozenec
- Já sám

Jednotlivé skupiny si vyberou zástupce, který se zúčastní „kulatého stolu“. Ten bude skupinu zastupovat v diskuzi a bude předkládat argumenty, proč je její „pomocník“ nejlepší, bude se snažit, aby prezentované výhody převážily argumenty zástupců ostatních skupin – jiných pomocníků. Skupina se bude snažit připravit svého zástupce, jak by měl reagovat na různé scénáře. Studenti mohou použít pracovní list a využít určitá fakta, musí ale přijít i s vlastními argumenty.

Využijte některou z dále uvedených situací (nebo vymyslete vlastní situaci, která bude vyhovovat potřebám třídy). Prečtete scénář nahlas.

2. Požádejte skupiny, aby připravily své zástupce na debatu, kde se ho/jí bude dotazovat moderátor debaty. Role moderátora se může ujmout dobrovolník ze třídy (moderátorem může být i učitel). Moderátor se bude postupně ptát jednotlivých zástupců pomocníků na následující otázky:
  - *Proč by se měla postava obrátit se žádostí o pomoc právě na vás?*
  - *Jaký druh podpory nebo radu můžete nabídnout?*
  - *Proč se může (postava) bát požádat vás o pomoc?*
  - *Proč jste podle vašeho názoru pro danou postavu nejlepší volbou?*
3. Jakmile moderátor dokončí rozhovory se všemi pomocníky, požádejte některé ze studentů, ať se postaví za pomocníka:
  - Na kterého se postava s největší pravděpodobností obrátí (podívejte se, kam se studenti postavili; proč vybrali tohoto pomocníka, a ne někoho jiného?).
  - Který by podle jejich názoru postavě nejlépe poradil/pomohl (podívejte se, kam se studenti postavili; zeptejte se jich, proč si vybrali tohoto pomocníka, a ne někoho jiného).
4. Pracujte stejně i s ostatními situacemi. Promluvte si o obavách a strachu, který lidem znemožňuje, aby si řekli o pomoc. Připomeňte studentům, koho mohou požádat o pomoc ve škole i v širším okolí.

 **Reflexe**

Vraťte se s třídou ke vzdělávacím cílům, požádejte studenty, aby se zamysleli nad tím, co se naučili. Zeptejte se jich, jaké části této aktivity jim nejvíce pomohly, aby si uvědomili, jaké mají případně k dispozici zdroje pomoci a vyhodnotili jejich klady a zápory.

# VYHLEDÁNÍ PROFESIONÁLNÍ POMOCI

CO MOHU OČEKÁVAT?	BUDU MUSET NĚCO PLATIT?
<b>Co můžu očekávat, když půjdu za výchovným poradcem?</b>	
Poradce si vyslechne, co se děje, a pomůže vám vymyslet nějaké možnosti, jak se s problémem vypořádat, nebo vás povede, abyste se nad situací zamysleli a případně k ní přistoupili jinak. Ve škole máte výchovného poradce, se kterým si můžete promluvit. Požádejte učitele, kterému důvěřujete, ať vás nebo kamaráda na tohoto poradce nasměruje.	Ve škole je možné využít služeb výchovného poradce zdarma. Pokud vám ve škole nebudou umět pomoci, mohou vás odeslat za odborníkem mimo školu.
<b>Co můžu očekávat, když půjdu k psychologovi?</b>	
Psychologové jsou speciálně vyškolení a umí diagnostikovat a léčit duševní problémy a pomáhají jim předcházet. Mohou vám pomoci se zvládnutím vašich problémů. Často se specializují na různé oblasti a využívají různé přístupy, někdy tak může chvíli trvat, než najdete tu správnou osobu, která vám pomůže ve vaší situaci.	Při návštěvě psychologa je důležité sledovat, zda má dotyčný psycholog smlouvu se zdravotní pojišťovnou – pokud ano, je léčba hrazena právě vaší pojišťovnou. Pak jsou tu i psychologové se soukromou praxí – zde za léčbu platí pacient.
<b>Co můžu očekávat, když se obrátím na dětského lékaře?</b>	
Při vzdělávání lékařů se dnes myslí i na to, aby uměli rozpoznat příznaky duševních obtíží a odeslali vás za příslušnými odborníky. Budete-li to potřebovat, mohou vás odeslat k psychologovi nebo psychiatrovi, měli by být přesně informováni o tom, jaké služby jsou k dispozici v místě vašeho bydliště a jeho okolí.	Návštěvy u dětského lékaře hradí zdravotní pojišťovna. Existují ale i soukromá zařízení, ve kterých návštěvy u lékaře hradí pacient.
<b>Co můžu očekávat, když půjdu k psychiatrovi?</b>	
Psychiatr je lékař, který se specializuje na oblast problematiky léčby duševních poruch a ochrany duševního zdraví. Léčí duševní nemoci, jako jsou deprese, silné úzkosti, schizofrenie a bipolární porucha. Psychiatr předepisuje léky, pokud jsou potřeba. Všichni lékaři včetně psychiatrů musí dodržovat lékařské tajemství, nesmí nikomu říct, o čem hovoří se svými pacienty.	Psychiatrickou léčbu ve veřejných zdravotnických zařízeních hradí zdravotní pojišťovna. Pokud má psychiatr soukromou ordinaci, možná budete muset za návštěvy platit. Než se objednáte, zeptejte se, kolik budete platit a zda na nějakou část přispívá zdravotní pojišťovna.
<b>Co můžu očekávat, když zavolám na Linku bezpečí?</b>	
Linka bezpečí poskytuje pomoc dětem, mladým lidem a všem, kteří jednají v jejich zájmu. Poskytuje krizovou intervenci a poradenství pro klienty z celé České republiky prostřednictvím telefonu, chatu a e-mailu. Veškerá komunikace je důvěrná. Na Linku bezpečí se můžete obrátit s náročnými životními situacemi i každodenními starostmi a problémy.	Hovory na Linku bezpečí na čísle 116 111 jsou zdarma.

Více informace najdete na: [nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/](http://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/)

## DISKUZE POMOCNÍKŮ

### SITUACE 1

Maruška se bojí o svou kamarádku Věru. Ta nedávno prožila nepříjemný rozchod s klukem a ještě se z toho nevzpamatovala. Věra je pořád smutná a její prospěch se ve všech předmětech zhoršuje, i když dříve patřila k nejlepším studentům.

### SITUACE 2

Oskar má stále větší strach z maturity. Nemůže spát a když si na ni vzpomene, začne mu bušit srdce a dělá se mu špatně. Rodičům velmi záleží na tom, aby šel na práva, a on je nechce zklamat, neví ale, jak by se na ně mohl dostat, když ho děsí už maturita.

### SITUACE 3

Jolana se na večírku opila a měla nechráněný sex s někým, koho ani neznala. Následující den z toho byla vyděšená a nevěděla, co má dělat. Nechtěla to nikomu říct, protože nestála o to, aby se dostala do řečí kvůli něčemu, čeho opravdu lituje.

### SITUACE 4

Marek má strach o kamaráda Honzu, který začal trávit čas s partou, která často kouří trávu. Všichni kluci v partě už odešli ze školy, ani ji nedodělali. Marek má strach, že Honza taky nedokončí školu, i když tvrdí, že se chce dostat na techniku.

- Proč by se měla postava obrátit se žádostí o pomoc právě na vás?
- Jaký druh podpory nebo radu můžete nabídnout?
- Proč se může (postava) bát požádat vás o pomoc?
- Proč jste podle vašeho názoru pro danou postavu nejlepší volbou?

## DISKUZE POMOCNÍKŮ

### SITUACE 1

Maruška se bojí o svou kamarádku Věru. Ta nedávno prožila nepříjemný rozchod s klukem a ještě se z toho nevzpamatovala. Věra je pořád smutná a její prospěch se ve všech předmětech zhoršuje, i když dříve patřila k nejlepším studentům.

### SITUACE 2

Oskar má stále větší strach z maturity. Nemůže spát a když si na ni vzpomene, začne mu bušit srdce a dělá se mu špatně. Rodičům velmi záleží na tom, aby šel na práva, a on je nechce zklamat, neví ale, jak by se na ně mohl dostat, když ho děsí už maturita.

### SITUACE 3

Jolana se na večírku opila a měla nechráněný sex s někým, koho ani neznala. Následující den z toho byla vyděšená a nevěděla, co má dělat. Nechtěla to nikomu říct, protože nestála o to, aby se dostala do řečí kvůli něčemu, čeho opravdu lituje.

### SITUACE 4

Marek má strach o kamaráda Honzu, který začal trávit čas s partou, která často kouří trávu. Všichni kluci v partě už odešli ze školy, ani ji nedodělali. Marek má strach, že Honza taky nedokončí školu, i když tvrdí, že se chce dostat na techniku.

- Proč by se měla postava obrátit se žádostí o pomoc právě na vás?
- Jaký druh podpory nebo radu můžete nabídnout?
- Proč se může (postava) bát požádat vás o pomoc?
- Proč jste podle vašeho názoru pro danou postavu nejlepší volbou?

## 2 Řešení společenských problémů

 30+ minut

 Diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti vyřeší problém s pomocí modelu pro řešení problémových situací.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Společenské situace a jak se zachovat* (okopírujte a vystříhněte)

 Postup

1. Řekněte studentům, že i mezi kamarády se někdy vyskytnou problémy, které je třeba řešit. Rozhodnutí může vyvolávat protichůdné emoce a vyhýbání se určitému člověku. Při následující aktivitě se studenti zamyslí nad různými strategiemi, které mladí lidé používají, když chtějí něco jiného než jejich kamarádi. Když při rozhodování o aktivitách musí myslet nejen na zábavu, ale i na své bezpečí.
2. Rozdělte studenty do skupin po čtyřech až šesti. Vysvětlete jim, že každá ze skupin bude pracovat s určitou situací. Jejich úkolem bude vymyslet, jak by se postava mohla zachovat, a seřadit tyto možnosti od nejvíce po nejméně žádoucí. Studenti poté zbytku třídy představí svou situaci, její možná řešení a jejich hodnocení. Prezentujících skupin se ptejte:
  - Jsou ještě nějaké další strategie, které je možné zvážit?
  - Mohla postava ještě dříve využít nějaké možnosti, aby daná situace vůbec nenastala?
  - Co by musela postava udělat, aby mohla tuto možnost využít? Jaké silné stránky a jaké dovednosti související s asertivním jednáním by musela mít?
  - Co potřebujete, abyste se zachovali z vašeho hlediska správně, i když se vaši kamarádi chystají udělat něco jiného?

 Reflexe

Vraťte se s třídou ke vzdělávacím cílům, požádejte studenty, aby se zamysleli nad tím, co se naučili. Zeptejte se, zda je pro ně model, který jim umožňuje posoudit možná řešení situace, užitečný. Ať se zamyslí nad tím,

kdy by mohli tuto strategii hodnotící možná řešení problémových situací sami v budoucnu použít.

### TIPY PRO UČITELE

Řekněte, že vědět, co máme dělat, je jedna věc, ale zachovat se podle toho může být obtížné. Někdy může být těžké mluvit s ostatními, vyžaduje to po nás odvahu a asertivní přístup.

# SPOLEČENSKÉ SITUACE A JAK SE ZACHOVAT

## OSLAVA

Kátě bude 18. Je mezi kamarádkami poslední, ostatním už osmnáct bylo, a tak se chystají, že jí uspořádají pěknou jízdu. Káťa ví, že pro spoustu z nich to znamená, že se budou chtít opít. Ona se ani nechce opít, ani se nechce starat o ty, kteří se opijí. Oslavu ale chce a taky si váží přátelství s kamarádkami.

## PROBLÉMY VE VZTAHU

Alex a Martin spolu chodí asi půl roku. Martin ale začal žárlit a nechce, aby se Alex vídal se svými kamarády. Alex došel k závěru, že by se měl s Martinem rozejít, jenže za dva týdny ho čeká maturita.

## PRÁCE A UČENÍ

Van chodí na brigádu, na poslední chvíli mu volali, aby přišel do práce vykryt večerní směnu. Jenže Van se musí večer učit, protože ve škole píšou testy, taky ale nechce přijít o brigádu.

## AFTER PARTY

Rodiče Janě dovolili, aby šla po maturitě na „after party“ ke kamarádce. Jana si myslela, že tam budou jen známí a nikomu nic nehrozí. Na after party ale dorazili bez pozvání kluci, které Jana nezná, jsou opilí a vlezlí, její kamarádi někam zmizeli.

## PŮJČENÁ CHATA

Strýc Honzovi dovolil, že může po závěrečných zkouškách na týden vyrazit s kamarády na jeho chatu v horách. Podmínkou bylo, že tam nebude pořádat žádné večírky, kluků nebude víc než pět, uklidí po sobě a případné škody zaplatí. Nějak se to ale vymklo kontrole a dorazilo 10 lidí. Hned první večer kluci navrhli, že by se takové super místo mělo využít pro pařbu a měli by pozvat ještě nějaké holky.

## KARTY SE STATISTIKAMI

**Kolik procent studentů ve věku 16 let uvedlo, že v posledních 30 dnech vypilo nadměrnou dávku alkoholu (tj. 5 a více sklenic) při jedné příležitosti?**

**38,5 %**

Zdroj: [www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz)

**ZAMYSLETE SE:** Proč se někteří mladí lidé uchylují k riskantnímu pití?

**MOŽNÉ DŮVODY:** myslí si, že je to normální; myslí si, že je to zábava nebo cool; nevědí, co už je příliš; chtějí utéct od reality; snaží se udělat na někoho dojem.

**Jaké procento mladých lidí mezi 16–24 lety uvádí, že se v uplynulých 12 měsících opili tak, že si ani nepamatují, co se dělo?**

**52 %**

Více než polovina

Zdroj: European School-survey Project on Alcohol and Other Drugs, 2019

**ZAMYSLETE SE:** Jakým rizikům se lidé vystavují, když se opíjejí tímto způsobem?

**MOŽNÁ RIZIKA:** bezvědomí; zadušení vlastními zvratky; pády a zranění; nechráněný sex; pohlavní styk s někým, s kým nechcete; riziko násilného útoku; krádež věcí; poškození mozku; dopravní nehoda.

**Kolik úmrtí je ročně způsobeno alkoholem?**

**6–7 tisíc**

Zdroj: [www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz)

**ZAMYSLETE SE:** Proč lidem pod vlivem alkoholu hrozí vyšší riziko zranění?

**MOŽNÉ DŮVODY:** ztráta sebekontroly; zpomalené reakce; ztráta úsudku; chyby v rozhodování; špatná rozhodnutí.

**Kolik procent z celkového počtu dopravních nehod v ČR bylo v roce 2019 zaviněno vlivem alkoholu?**

**4,3 %**

z celkového počtu 4 627 dopravních nehod

Zdroj: [www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz)

**ZAMYSLETE SE:** Z jakého důvodu řídí lidé pod vlivem alkoholu?

**MOŽNÉ DŮVODY:** byli natolik opilí, že nebyli schopni rozumného uvažování; byli pod tlakem ostatních, kteří se chovali stejně; snažili se udělat dojem na kamarády; o řízení je požádal starší dospělý, který požil ještě více alkoholu.

**Jaké procento mladistvých ve věku 16 let má alespoň jednu zkušenost s užitím nelegální drogy (nejčastěji marihuana nebo hašiš)?**

**28,4 %**

Zdroj: [www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz)

**ZAMYSLETE SE:** Jaká rizika lidem hrozí, pokud užívají nelegální drogy?

**MOŽNÁ RIZIKA:** bezvědomí; nechtěné vedlejší účinky; předávkování; zadušení vlastními zvratky; pády a zranění; nechráněný sex; pohlavní styk s někým, s kým nechcete; riziko násilného útoku; krádež věcí; poškození mozku; dopravní nehoda.

**Kolik procent 16letých studentů se nachází v kategorii rizika ohrožení v souvislosti s užíváním konopných látek?**

**6,6 %**

Zdroj: Chomynová P, Csémy L, Mravčík V. Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD) 2019. Zaostřeno. 2020;6(5):1-20.

**ZAMYSLETE SE:** Proč lidem pod vlivem nelegálních drog hrozí vyšší riziko zranění?

**MOŽNÉ DŮVODY:** ztráta sebekontroly; zpomalené reakce; ztráta úsudku; chyby v rozhodování; špatná rozhodnutí.

**Kolik procent z celkového počtu objasněných trestných činů v ČR za rok 2019 bylo spácháno pod vlivem návykových látek (alkoholu i nealkoholových drog)?**

**16 %**

neboli 15 tis. z celkového počtu 78 tis. objasněných trestných činů

Zdroj: CHOMYNOVÁ, P., GROHMANNOVÁ, K., JANÍKOVÁ, B., ROUS, Z., ČERNÍKOVÁ, T., CIBULKA, J., MRAVČÍK, V. 2022. Souhrnná zpráva o závislostech v České republice 2021 [Summary Report on Addictions in the Czech Republic in 2021] CHOMYNOVÁ, P. (Ed.). Praha: Úřad vlády České republiky.

**ZAMYSLETE SE:** Proč společnost dalších lidí konzumujících alkohol zvyšuje u jedince pravděpodobnost spáchání trestných činů?

**MOŽNÉ DŮVODY:** ztráta soudnosti a kontroly nad sebou samým; ztráta schopnosti rozhodování.

# JAK VE ZDRAVÍ PŘEŽÍT VEČÍREK

Pokud vyrážíte s partou ven, můžete se chovat tak, abyste si to vy i vaši kamarádi užili a nevystavovali se zbytečným rizikům. Chovejte se rozumně, a i když ostatní pijí alkohol, dbejte o své bezpečí.

## BEZPEČNÁ CESTA TAM A ZPĚT

- Řízení motorových vozidel nebo jízda na kole či koloběžce. Pokud chcete pít, nejezděte autem, motorkou ani na kole či koloběžce. Domluvte si, ať vás odveze někdo, kdo nebude pít, nebo si předem domluvte přespání.
- Pokud jste unavení, neřidte. Jste-li unavení nebo byste se museli v noci vracet na velkou vzdálenost, domluvte si přespání.
- Nesedejte do auta k nikomu, kdo pil.

## DÁVEJTE NA SEBE NAVZÁJEM POZOR

- Pokud někdo nechce pít, respektujte jeho rozhodnutí a nepovzbuzujte rizikové chování. Rundy, soutěže v pití nebo hry zahrnující konzumaci alkoholu vedou k tomu, že lidé pijí více, a vystavují se tak riziku.
- Už moc pili? Pokud kamarád/kamarádka vypili víc, než je zdravé, snažte se je přesvědčit, aby přestali pít alkohol a dali si raději nealkoholické nápoje. Kontrolujte, zda jsou v pořádku. Pokud zvrací, nenechávejte je samotné. Pokud si myslíte, že je třeba zavolat záchranku, zavolejte ji.
- Zajistěte bezpečnou cestu domů. Pokud kamarád nebo kamarádka pili, nenechte je řídit, doprovodte je domů.

## KDYŽ UŽ PIJETE, SNAŽTE SE TOHO VYPÍT MÉNĚ

- Než začnete pít alkohol, zaženež žízeň nejprve nealkoholickými nápoji. Také každý druhý nebo třetí nápoj, který vypijete, by měl být nealkoholický.
- Kontrolujte si tempo. Pijte po doušcích, „neobracejte“ do sebe panáky, pijte svým vlastním tempem, nesnažte se dohnat někoho jiného.
- Pijte z menších skleniček. Dávejte si menší množství piva nebo vína a hlídejte si, ať vám déle vydrží.
- Nenechávejte si dolévat. Než si dáte novou skleničku, tu první dopijte. Budete mít lepší představu o tom, kolik jste toho vypili.
- Vyhýbejte se nápojům s vysokým obsahem alkoholu – vybírejte ty méně alkoholické. Množství alkoholu je uvedeno na plechovce nebo na etiketě lahve. Pokud si nápoje mícháte sami, dávkujte méně alkoholu, než je obvyklé.
- Než začnete pít, najezte se! Když jíte, zaplníte si žaludek a pijete pomaleji. Při plném žaludku se alkohol vstřebává pomaleji. Odepřete si slané pochutiny, zvyšují totiž chuť k pití.
- Když pijete, tak se hýbejte! Tančete, povídejte si s kamarády. Když se něčím zabavíte, vypijete toho méně.
- Nenechte se tlačit do pití! Nebojte se říct, že už nechcete, a trvejte si na tom!



## 4 Vyhledání pomoci online

 40+ minut

### Vzdělávací cíle

- Studenti si vyhledají užitečné online zdroje nabízející informace, pomoc a poradenství.
- Studenti kriticky zhodnotí internetové zdroje.

### Co budeme potřebovat

- Sešity a psací náčiní
- Počítače nebo tablety s přístupem k internetu

### Postup

1. Studenti dostanou při této aktivitě čas na prostudování informací na užitečných internetových stránkách, zjistí, jakému tématu se stránky věnují a jak mohou pomoci. Internet může být příhodným zdrojem pomoci, podpory nebo místem pro vyhledání rady.
2. Třída se rozdělí do skupin maximálně po čtyřech. Každé skupině zadejte jednu z níže uvedených internetových stránek. Jejich úkolem bude stránky navštívit, projít různé odkazy a zdroje a najít odpovědi na zadané otázky. Svá zjištění na konci hodiny představí spolužákům, musí proto shrnout hlavní informace o navštívených stránkách, aby ostatní získali dobrý přehled o jejich obsahu a možnostech.

- **Nevypušť duši:** [www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz)
- **Linka bezpečí:** [www.linkabezpecí.cz/](http://www.linkabezpecí.cz/)
- **Dětské krizové centrum:** [www.ditekrize.cz/](http://www.ditekrize.cz/)
- **Locika:** [www.centrumlocika.cz/](http://www.centrumlocika.cz/)
- **Anabell:** [www.centrum-anabell.cz/](http://www.centrum-anabell.cz/)
- **Sananim:** [www.sananim.cz](http://www.sananim.cz)
- **S barvou ven:** [www.sbarvouven.cz/](http://www.sbarvouven.cz/)
- **Portál o duševním zdraví:** <https://www.opatruj.se/>

#### TIPY PRO UČITELE

Třídu promíchejte, ať studenti netvoří skupiny se stále stejnými spolužáky. Studenti se například mohou seřadit podle měsíce, kdy se narodili (leden na začátku a prosinec na konci řady), pak je rozdělte do skupin.

3. Na tabuli napište následující pokyny a otázky:

Navštívený web stručně popište a odpovězte:

- Pro koho jsou stránky určeny?
- Co je na stránkách podle vašeho názoru nejužitečnější?
- Podělte se s třídou o zajímavá fakta.

Dejte skupinám 20 minut na seznámení se stránkami.

Pak je požádejte, aby odprezentovaly informace o stránkách, se kterými pracovaly.

4. **Volitelná aktivita:** Rozdejte skupinám sadu karet *Společenské situace a jak se zachovat* z aktivity 2 u této tematické oblasti. Kterým z postav by se hodily internetové stránky, na které jste se dívali? Mohly by pro ně být užitečné i jiné stránky?

### Reflexe

Vraťte se s třídou ke vzdělávacím cílům. Zeptejte se studentů, co jim při této aktivitě nejvíce pomohlo určit online zdroje užitečné pro mladé lidi. Pomohla jim tato aktivita, aby se naučili kriticky zhodnotit internetové zdroje? Chtějte slyšet příklady.

#### TIPY PRO UČITELE

Od doby vydání těchto materiálů mohly vzniknout další užitečné weby. Než budete dělat tuto aktivitu se studenty, zeptejte se kolegů nebo se snažte sami dohledat případné další užitečné zdroje a přidejte je do seznamu.

### Reflexe pro učitele

- Jaké nástroje používáte pro plánování učebních hodin, řízení činností ve třídě nebo obecně pro plánování aktivit souvisejících s wellbeingem?
- Jak pro studenty modelujete chování, které by měli uplatňovat ve chvíli, kdy potřebují požádat o pomoc?
- Jak reagujete, když se na vás student obrátí s prosbou o pomoc?

### Přesah mimo školu

- Požádejte studenty, aby si zjistili, kam se mohou obrátit o pomoc ve svém okolí. Informace si mohou poznamenat do pracovního listu *Kde mi pomohou, když mi dělají starosti...*
- Studenti se mohou zaměřit i na jiná témata a informovat o nich spolužáky. Pokud se jim nepodaří najít služby, kde se jim dostane osobní podpory, měli by se poohlédnout po spolehlivých internetových stránkách a zapsat si je do seznamu.

## KDE MI POMOHOU, KDYŽ MI DĚLAJÍ STAROSTI...

Peníze

Konflikt v rodině

Drogy nebo alkohol

Těhotenství nebo otázky související se sexualitou

Studium

Stres

Bydlení

Problémy se zákonem

Hádka s kamarádem/kamarádkou

Fyzické zdraví

Duševní zdraví (např. jsem stále smutný/á)

### **VOLITELNÁ HRA „HRA DŮVĚRY“**

Hru můžete využít k hravému zahájení nebo ukončení hodiny.

#### **Vzdělávací záměr**

- Studenti porozumí, jak je v podporujícím přátelském vztahu důležitá důvěra.

#### **Co budeme potřebovat**

- Do každé dvojice šátek na zakrytí očí
- Prostor pro volný pohyb

#### **Postup**

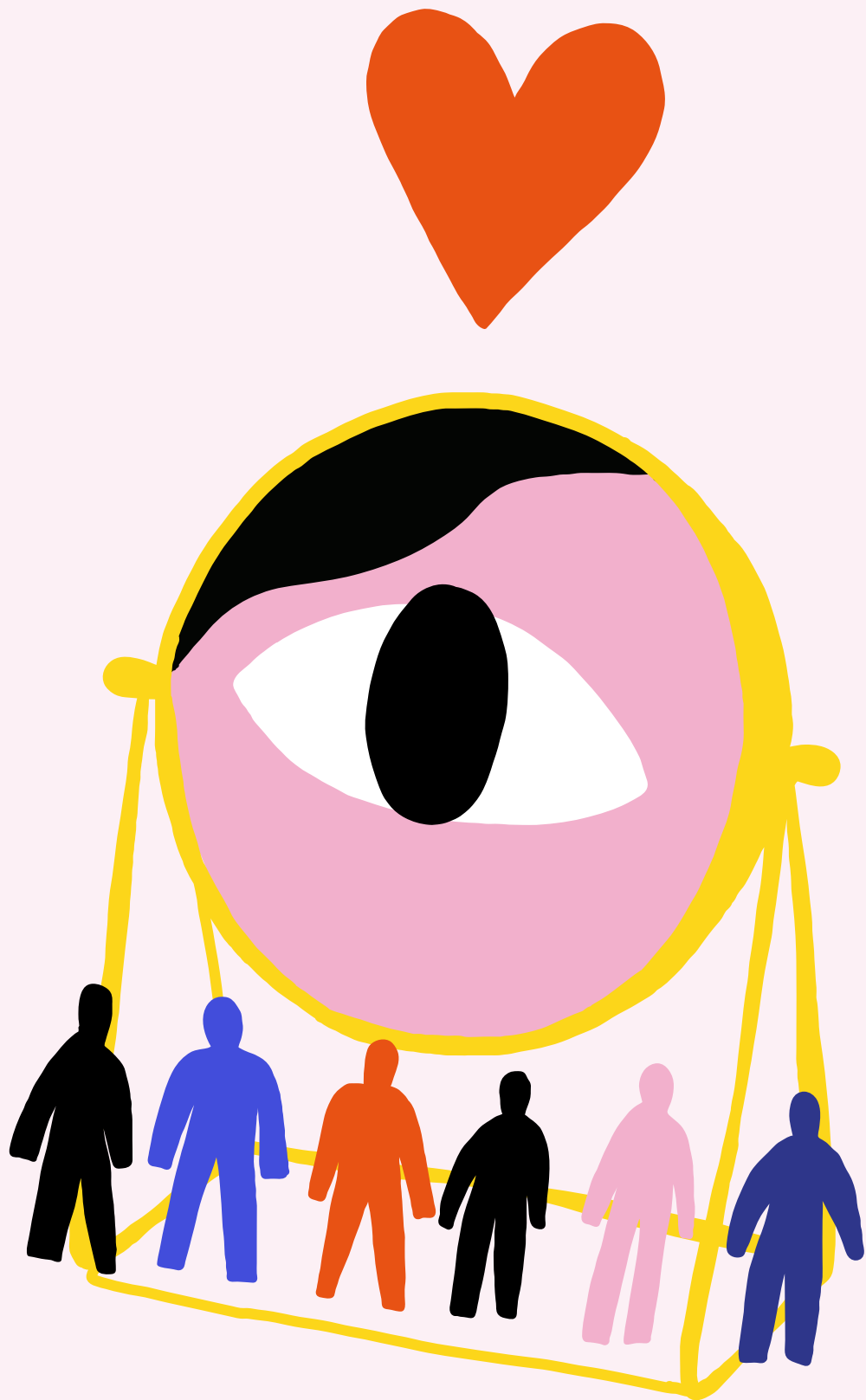
Tuto aktivitu můžete využít k tomu, abyste se studenty promluvili o tom, jak je pro týmovou práci důležitá důvěra.

Do každé dvojice budete potřebovat šátek na zavázání očí.

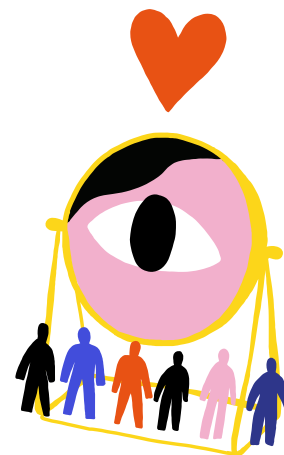
1. Studenti utvoří dvojice, jeden z nich bude mít zavázané oči.  
Úkolem studenta, který vidí, bude vodit druhého po třídě. Musí dbát na to, aby student, který má zavázané oči, nevrážel do nábytku ani do ostatních studentů. Je odpovědný za jeho bezpečí. Může studenta se zavázanýma očima vodit za loket. Hru je možné hrát také tak, že se student, který je v roli „vodiče“, nesmí doprovázeného hráče vůbec dotknout. Může ho navigovat pouze slovně. Zeptejte se studentů, jakou variantu si vyberou.  
Studenti, kteří nebudou chtít hrát, se mohou po třídě rozestavět jako „překážky“, kterým se musí studenti se zavázanýma očima pomocí svých „vodičů“ vyhýbat (budou-li hrát všichni studenti, rozmístěte do prostoru židle a stoly).
2. Po chvíli studenty požádejte, ať si vymění role, zvolí lehčí nebo náročnější variantu hry (s dotýkáním nebo pouze se slovní navigací) a zahrají si znovu.  
Zeptejte se studentů: *V jakých situacích v reálném životě lidé zažívají podobné věci, jako v této hře?*

#### **Hlavní sdělení**

Řekněte studentům, že k podporujícím přátelským vztahům patří i odpovědnost, důvěra a komunikace. Odpovědnost, důvěru a komunikaci potřebujeme i ve chvíli, kdy žádáme o pomoc.



# Gender a identita



## VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Udržovat ve třídě prostředí, ve kterém se různé gendery cítí bezpečně a studenti si uvědomují svou odpovědnost.
- Identifikovat obvyklé vzorce genderově podmíněné diskriminace.
- Porozumět vztahu mezi genderově podmíněným násilím a genderovou nerovností.
- Porozumět pojmům privilegia, rovnost a spravedlnost.
- Získat povědomí o způsobech, jakými se genderové normy mohou projevovat ve školách, doma, na pracovištích i při trávení volného času a v prostředí sociálních sítí.
- Kriticky se zamyslet nad způsoby, kterými mohou genderové normy ovlivňovat postoje, volby, postupy a chování.

## VZDĚLÁVACÍ CÍLE

### Osobnostní a sociální výchova

Prínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- tvořit kvalitní mezilidské vztahy, brát ohled na druhé; být si vědom svých práv, závazků a zodpovědnosti v rámci skupiny i práv a závazků druhých
- uvědomit si a respektovat přirozenost a hodnotu rozmanitosti projevů života, kultury a každého jednotlivého člověka
- uvědomovat si svou vlastní identitu
- porozumět sociální skupině, v níž žije

### Výchova ke zdraví

- žák korektně a citlivě řeší problémy založené na mezilidských vztazích
- žák se orientuje ve své osobnosti, emocích a potřebách

- žák uplatňuje odpovědné a etické přístupy k sexualitě

## TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Výzkumy ukazují, že násilí na ženách je nejvíce podmiňováno nerovným rozdělením moci a zdrojů mezi muže a ženy a dodržováním pevně vymezených genderových rolí.<sup>9</sup>

Jak uvádí australský průzkum National Community Attitudes towards Violence Against Women Survey (NCAS) věnovaný násilí na ženách: „*dokud budeme nadále vnímat ženy jako nerovné mužům, bude se vyskytovat i neúcta k nim a násilí*“.<sup>10</sup> I řešení genderové nerovnosti tak mimo jiných snah pomáhá předcházet násilí na ženách.

Preventivní programy se musí zabývat konstrukcemi genderové identity a sexuality, které podporují násilí ve vztazích a v rodinách, a musí se snažit podporovat genderově spravedlivé a rovnocenné vztahy mezi muži a ženami.<sup>12</sup>

### TIPY PRO UČITELE

Následující hry umožní studentům, aby si sjednotili své znalosti a očekávání a uměli v hodinách lépe spolupracovat. Gender a identita jsou již ze své podstaty všudypřítomné a ovlivňují nás. Mohou být pro jedince citlivým tématem, je tedy nutné k nim takto přistupovat. Uvedené aktivity vycházejí ze zjištění, že zdravě fungující skupiny samy zjistí, jak vzájemně dobře spolupracovat. Je důležité, aby si třída navrhla a uplatňovala pravidla chování, a to včetně pravidla, že nikoho neponižujeme. Zvláštní zřetel je třeba brát na pravidla chránící vztahy založené na vzájemné úctě mezi gendery. Toto pravidlo platí za všech okolností, pokud vidíte, že je porušováno, zasáhněte. Pojmenujte, k čemu došlo, a nedopusťte, aby se takové porušování pravidel stalo ve třídě normou. Pokud na porušení pravidel nereagujeme, může vzniknout dojem, že takové jednání schvalujeme.

# Hry pro začátek

 40+ minut

 Pohybová aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti se lépe poznají.
- Studenti si uvědomí, že není možné nikoho vylučovat.
- Studenti rozvíjejí své vzájemné vztahy.

 Co budeme potřebovat

- Prostor pro volný pohyb
- Židle

 Postup

## ÚVOD

1. Uсадte studenty na židle uspořádané do kruhu. Jsou-li ve třídě nové tváře, studenti se díky této hře lépe poznají. Každý student řekne své jméno.
2. V druhém kole studenti ke jménu přidají název města začínající stejným písmenem, např. Petr z Prahy, Olga z Osla, Julie z Johannesburgu. Další student v kruhu zopakuje jméno a město předchozího studenta, následující student zopakuje jména a města prvních dvou a tak dále, informace se po kruhu dále nabalují. Student, který říká své jméno jako první, nakonec přeřiká jména a města všech studentů v kruhu. Řekněte studentům, ať si vypomohou, pokud si někdo nebude moci vzpomenout na jméno nebo město.

## PROMÍCHÁNÍ SKUPINY

1. Při této hře se studenti ve třídě promíchají. Je důležité, aby byli schopni komunikovat a spolupracovat se všemi spolužáky. Každý je důležitý a ceněný bez ohledu na rozdíly mezi jednotlivci.
2. Studenty sedící na židlích v kruhu rozpočítejte od jedné do pěti, ať si své číslo zapamatují. Řekněte, že všichni patří do kategorie „čísla“. Učitel se postaví do středu kruhu. Nemá židli. Když zvolá číslo od jedné do pěti, nebo sudá/lichá čísla, musí se studenti v dané kategorii přesunout na jinou židli (zvolá „jedna“, jinou židli si musí najít všechny jedničky; stejně tak musí hledat novou židli, pokud učitel zvolá „lichá čísla“, to se k nim pak přidají i trojky a pětky). Učitel zabere jednu židli pro sebe, student, na kterého židle nezbyla, řekne další číslo. Toto se opakuje stále dokola.

Je-li vyvolána kategorie „čísla“, musí novou židli hledat všichni hráči.

3. Zahrajte si několik kol. Studenti budou usazeni vedle nových sousedů.

Hru ukončete a řekněte, že jako 1, 2, 3, 4, 5 a sudá i lichá čísla patří do kategorie „čísla“, my všichni patříme do kategorie „lidé“. Při sociálním a emocionálním učení a aktivitách zaměřených na genderovou gramotnost zapojujeme každého bez ohledu na rozdíly mezi jednotlivci.

## DŮVĚRA A KOMUNIKACE

1. Studenty sedící na židlích v kruhu rozdělte do dvojic. Následující hra pomůže vytvořit ve třídě bezpečné prostředí založené na důvěře. Studenti náhodně umístí židle uprostřed prostoru (nebudou je skládat na sebe ani do řad). Dvojice utvoří řadu na jedné straně třídy.
2. Požádejte studenty, ať si rozhodnou, kdo bude ve dvojici navigátor a kdo se nechá složitým prostorem vést se zavřenýma očima. Dotýkání není dovoleno. Veškerá komunikace je pouze verbální. Studenti vyrážejí od startovací čáry, pohybují se kolem překážek a míří na druhou stranu místnosti. Jakmile dorazí na druhou stranu, vymění si ve dvojici role a vydají se zpět na start.
3. Po ukončení hry se studentů zeptejte:
  - *Jaký jste měli v každé z obou rolí pocit?*
  - *Jak na vás v reálném životě působí a ovlivňuje vaši ochotu důvěřovat, když se k vám lidé chovají čestně?*
  - *Proč je jasná a zřetelná komunikace důležitá v nově navazovaných vztazích s kamarády, partnerských vztazích i v intimních vztazích?*
  - *Vnímáte u nově navazovaných vztahů nějaké překážky, které mohou ztěžovat jasnou a zřetelnou komunikaci?*

### TIPY PRO UČITELE

Přestože spolu studenti chodí do jedné třídy, nemusí se moc dobře znát. Do třídy navíc mohou přicházet noví studenti a je dobré, aby se vzájemně poznali. Výše uvedené hry se jmény a spolupráce se spolužáky, se kterými studenti obvykle netvoří dvojice či skupiny, vytvářejí prostředí pro kooperativní učení. Studenti vidí, že každý je důležitý a ceněný. Včasné zaměření na komunikaci v nově vznikajících vztazích může být důležitým základem pro diskuzi o vzájemné úctě ve vztazích mezi gendery a v intimních vztazích.

# 1 Prozkoumání genderových stereotypů

 25+ minut

 Diskusní a pohybová aktivita

## Teoretická východiska

Postoje dětí a mladých lidí vůči násilí jsou do značné míry ovlivňovány jejich vnímáním genderu. Mají silně vyvinuté názory na to, co je u mužů a žen ve vztazích i mimo ně normální, očekávané a vhodné. Tyto názory se ale mohou měnit, a také se mění v závislosti na zkušenostech, které zažívají, a vzorech, které jim dávají dospělí a starší vrstevníci. Mladí lidé jsou při vzdělávání schopni reagovat na podněty, které zpochybňují zažitá omezující přesvědčení týkající se rolí a kvalit přisuzovaných chlapcům a dívkám, mužům a ženám. Pro mladé lidi je prospěšné, když se mohou zamyslet nad tématem genderových norem, porozumět tomu, jak se formují a opakují společenské normy, a kriticky prozkoumat jejich možné negativní nebo omezující dopady.

## Vzdělávací cíle

- Studenti zváží aktuální úroveň svého porozumění genderovým normám a jejich projevům při běžných činnostech.
- Studenti určí společenské stereotypy týkající se dívek a chlapců, mužů a žen a trans lidí.
- Studenti posoudí, jak v průběhu doby přezívají a/nebo se mění určité genderové normy a stereotypy.

### TIPY PRO UČITELE

**Ohlédnutí za minulou aktivitou:** Zopakujte se studenty zjištění z předchozí aktivity, navažte na ně a rozvíjejte je. Při předchozí aktivitě byli studenti vyzváni, aby posoudili, do jaké míry umí sami rozpoznat dopad genderových norem. V této aktivitě prozkoumají stereotypy související s genderovými normami.

## Co budeme potřebovat

- Prostor pro volný pohyb

## Postup

4. Uсадte studenty do kruhu v otevřeném prostoru. Zeptejte se jich, jak rozumí slovu **stereotyp**. Ať uvedou pár příkladů. Vedte je k příkladům stereotypů vztahujících se k genderu (příhodnou definicí stereotypu je, že se jedná o generalizaci popisující členy skupiny, často jde o velmi zjednodušující a zároveň přehnaný popis, který může být urážlivý).
5. **Asociace:** Studenti se postaví do kruhu. Každého v kruhu požádejte, ať řekne jedno slovo, které si spojuje se slovem „muž“. V dalším kole to opakujte se slovem „žena“. Zeptejte se studentů, zda si všimli nějakých rozdílů v asociacích u těchto dvou slov.
6. Řekněte studentům, ať se rozptýlí po prostoru a udělají pózu naznačující **nějaký stereotyp známý z historie související s genderem**. Učitel předvede třídu pro příklad dvě pózy. Např.:
  - *svalnatou hrdinskou pózu*
  - *omdlévající dámu v nesnázích s rukou u čela*Pózu zaujme nejprve jedna polovina třídy, zbývající studenti si je obejdou jako sochy v galerii. Po chvíli si obě skupiny vymění role.
7. Zeptejte se studentů, čeho si všimli: *Vysílaly pózy nějaká sdělení? Opakovaly se určité motivy? Jaká sdělení a jaké motivy? V jakých pozicích byla těla, co naznačovala nebo sdělovala?* Promluvte si o tom, jak tyto reakce vyjadřují běžné stereotypy. Všimli si studenti nějakých opakujících se vzorců? Umí říct, zda si u póz vyjadřujících stereotypy známé z historie všimli nějakých podobností nebo rozdílů? Jak na ně reagujeme dnes? Zeptejte se studentů: *Co to vypovídá o tom, jak vnímáme gender? Co vám tam chybělo? Byl zastoupený třetí gender nebo transgender? Proč je tato skupina neviditelná (pokud si na ni nikdo ze studentů nevzpomněl)?*

## Reflexe

Vraťte se s třídou ke vzdělávacím cílům. Zeptejte se studentů, jak jim tato aktivita pomohla porozumět genderovým normám a stereotypům. Co jim nejvíce pomohlo zamyslet se nad tím, jak některé genderové normy a stereotypy ve společnosti stále přezívají a/nebo se postupem času proměňují?



#### TIPY PRO UČITELE

Tím, že u této aktivity gender odosobňujeme pohledem do minulosti, na společenské a kulturní trendy, vytváříme bezpečný rámec, ve kterém se mohou studenti věnovat genderovým normám z odstupu. Využití humoru a hravý fyzický přístup nám pomáhají vytvořit bezpečnou a uvolněnou atmosféru, ve které můžeme zkoumat téma genderu. Pózy nám pomáhají zjednodušit a podtrhnout ztělesněnou povahu genderu. Můžeme pojmenovat a zpochybnit nejvýznamnější stereotypy.

## 2 Genderová gramotnost a genderové normy

 30+ minut

 Diskuzní aktivita

### Teoretická východiska

Výzkumy zdůrazňují, že jedním z nejkonzistentnějších prediktorů páchání násilí na ženách na individuální úrovni je tradiční pohled na genderové role a vztahy, a že k násilí mají tendenci hlavně muži vyjadřující negativní postoje vůči zpochybňování mužské autority a ženám, které vybočují z genderových rolí.<sup>10, 13</sup> Pokud studenti zjistí, že genderové identity jsou svou povahou vykonstruované, snáze pochopí, že genderové normy (a role) nejsou pevně dané, ale vznikají jako důsledek mnoha vlivů. Díky tomuto pochopení jsou studenti schopni spatřit nerovnosti, které mohou vznikat ve vztazích mezi gendery. Při výuce o genderově podmíněné nerovnosti a souvisejících tématech je třeba studentům pomoci s pochopením rozdílu mezi vrozenými biologickými rozdíly mezi muži a ženami (např. označovány jako rozdíly mezi pohlavími) a naučenými sociálními a kulturními rozdíly (např. označovány jako genderové rozdíly). Mnohé rozdíly projevující se ve zdravotním stavu, dosaženém vzdělání a ekonomických výsledcích nejsou biologicky podmíněné, spíše souvisejí s vlivem genderových norem a s nimi spojených behaviorálních a institucionálních praktik. To znamená, že je možné je změnit.

### Vzdělávací cíle

- Studenti se zamyslí nad tím, jak očekávání související s genderem jedince ovlivňují myšlení a chování.
- Studenti posoudí, jak pozitivní a negativní genderové normy ovlivňují postoje a jednání a jak se projevují ve vzorcích genderově podmíněné diskriminace.

- Studenti určí praktiky uplatňované ve společnosti, jejichž prostřednictvím lidé přepisují a replikují genderové normy a očekávání.
- Studenti rozvíjejí svou genderovou gramotnost tím, že se zabývají významem klíčových pojmů používaných pro označení rozdílů v genderové identitě.

### Co budeme potřebovat

- Prostor pro volný pohyb
- Kreslicí papír
- Fixy

#### TIPY PRO UČITELE

Tato aktivita představuje klíčové pojmy. Učitelé by si měli před hodinou přečíst obsah této lekce a seznámit se s uvedenými pojmy a definicemi. Také by se měli při přípravě seznámit s pojmy v glosáři. **Ohlédnutí za minulou aktivitou:** Zopakujte se studenty zjištění z předchozí aktivity, navažte na ně a rozvíjejte je. Při předchozí aktivitě studenti zkoumali genderové normy a stereotypy. Při této aktivitě pochopí, jak takové normy vznikají.

### Postup

1. Zeptejte se studentů, co podle jejich názoru označuje výraz **společenská norma** (příhodnou definicí je, že se jedná o soubor pravidel nebo názorů o tom, jak by se měl jedinec chovat ve společnosti). Vyzvěte studenty, ať diskutují, co podle nich označují výrazy **pohlaví** a **gender**. Co je odlišuje?
  - **Pohlaví** je kategorie související s biologickými charakteristikami: chromozomy, hormonálními profily, vnitřními a vnějšími pohlavními orgány (to, jak jsme se narodili).
  - **Gender** je společenská kategorie, odkazuje na vlastnosti a chování, které jsou kulturně přisuzovány pohlavím (co se učíme ze světa, který nás obklopuje).

Řekněte studentům, že se při následující aktivitě zaměříte na to, jak genderové normy a očekávání ovlivňují způsoby, jakými jednotlivci prožívají nebo „uskutečňují“ gender. Studenti se nejprve zamyslí nad tím, jak sami sebe hlídají nebo co dělají, aby se přizpůsobili určitým genderovým normám. Poté se zamyslí nad vlastními zkušenostmi nebo situacemi, kdy zažili, že zástupci jejich vlastního genderu **zasáhli**, aby nedošlo k vybočení z očekávané normy. Nakonec se pokusí vybavit si situace, kdy lidé zasahovali, aby vymezili (do podle nich

patřičných kolejí) zástupce jiných genderů (výraz „zasáhnout“ se zde vztahuje ke způsobu, jakým lidé buď otevřeně říkají ostatním, co mají nebo nemají dělat, nebo ke způsobu, jakým „odměňují“ přijatelné chování a „trestají“ méně přijatelné chování, čímž jedince podporují v tom, aby se přizpůsobili dominantním genderovým normám).

2. Třída se rozdělí do dvou skupin. Požádejte studenty, aby definovali genderovou kategorii „chlapec/muž“ a „dívka/žena“, při aktivitě budou představovat tyto dvě skupiny.

Rozdejte do skupin kreslicí papír a fixy. Každé ze skupin přiřaďte jednu kategorii – „chlapec/muž“ a „dívka/žena“. Jejich úkolem bude, aby se kriticky vyjádřili k tomu, jak je daný gender uskutečňován a „hlídán“, aby nevybočil z normy. Ať se skupiny zamyslí nad následujícími oblastmi:

- **Uskutečňování genderu:** jak se mohou jedinci v kategorii, kterou představuje jejich skupina, snažit „uskutečňovat“ gender (tj. jak se lidé chovají, co dělají, když se snaží zapadnout do kategorie svého genderu nebo chtějí-li dát najevo, kým „jsou“).
- **Hlídání a zasahování ze strany členů vlastní genderové skupiny:** jak jsou lidé v jejich genderové kategorii hlídáni dalšími zástupci jejich vlastního genderu (tj. jak se dívky a ženy chovají k jiným dívkám a ženám, aby je povzbudily nebo odměnily za to, že se chovají jako dívky/ženy, a jak se chlapci a muži chovají k jiným chlapcům/mužům, aby se chovali jako chlapci/muži).
- **Hlídání a zasahování ze strany členů jiné genderové skupiny:** jak jsou lidé v jejich genderové kategorii hlídáni zástupci jiného genderu (tj. jak se chlapci chovají k dívkám a naopak, aby je podpořili v tom, že se mají zařadit do své genderové kategorie).
- **Hlídání a zasahování ze strany starších generací:** jak jsou lidé v jejich genderové kategorii hlídáni zástupci jiných generací (tj. jak rodiče a učitelé nebo zástupci jiných generací usměrňují dívky, aby se chovaly jako dívky, a chlapce, aby se chovali jako chlapci).

3. Až budou skupiny hotovy, požádejte je, ať své výsledky představí druhé skupině, která pracovala na jiné genderové kategorii, nechte studenty diskutovat. Pozornost by měli věnovat překvapivým zjištěním, podobnostem nebo rozdílům, kterých si všimli.
4. Požádejte je, ať skupinu informují o tom, jaké jsou podle nich klíčové strategie pro uplatňování a dodržování genderových norem a jaké hlavní strategie lidé používají při „hlídání“ ostatních, aby je povzbudili k dodržování genderových norem. Studentům vysvětlíte, že kategorie „chlapec/muž“

a „dívka/žena“ byly definovány jako dvě hlavní genderové identity. Jsou označovány jako **cisgender** kategorie. Mnozí studenti tento pojem uslyší poprvé, můžete se ale nejprve zeptat, zda ho někdo již slyšel a bude ho umět vysvětlit.

Řekněte, že pojem cisgender byl zaveden poté, co si lidé uvědomili, že je nutné pojmenovat skupiny, které získávají privilegia už tím, že se narodí do tohoto dominantního genderového modelu, a narušit domněnku, že „muž“ a „žena“ jsou jediné dvě genderové kategorie.

Vysvětlíte, že kromě cisgender identit existují také transgender identity nebo identity, kdy se genderová identita rozchází s biologickým pohlavím jedince.

#### TIPY PRO UČITELE

Pojem **cisgender** popisuje jedince, jejichž prožívání vlastního genderu odpovídá pohlaví, které jim bylo připsáno při narození. Například se narodili s mužskými orgány a cítí se jako chlapec nebo muž na rozdíl od někoho, kdo se narodil s mužskými orgány, ale cítí se být dívkou nebo ženou.

Dalšími dílčími kategoriemi jsou **transmuž** (člověk, kterému bylo při narození připsáno ženské pohlaví, ale sám se identifikuje jako chlapec nebo muž) a **transžena** (člověk, kterému bylo při narození připsáno mužské pohlaví, ale sama se identifikuje jako dívka či žena). Další pojmy jsou: **gender fluid** nebo **gender queer**; ty popisují jedince, kteří se sami identifikují s více pohlavími a u nichž se pocit příslušnosti k určitému pohlaví může plynule měnit. S tím se někdy plete další kategorie. Jedná se o kategorii **intersex**. Tento pojem souvisí s biologickým pohlavím, nikoli genderem. Označuje lidi, kteří se narodí s anatomickými charakteristikami, které nezapadají do obvyklé definice muže nebo ženy. Může jít o kombinaci mužských a ženských pohlavních orgánů. Intersex není žádná nemoc, jedná se spíše o tělesnou odlišnost, se kterou se lidé narodí. Intersex lidé také vyjadřují vlastní genderovou identitu.

5. Vysvětlíte, že jsou všechny tyto kategorie genderové identity odděleny od sexuality. Sexualita označuje sexuální preference jedince, a ty mohou být také různé.

Slovo **heterosexuální** odkazuje na osobu, kterou přitahují výlučně lidé opačného pohlaví. Slovo **bisexuální** označuje osoby, které jsou citově a/nebo sexuálně přitahovány k osobám kteréhokoli pohlaví. Slova „gay“ a „lesba“ popisují osoby, jež přitahují zástupci stejného pohlaví. Slovo **asexuální** označuje lidi, kteří se sami identifikují jako jedinci, kteří nepocítují sexuální přitažlivost. Slovo **pansexuální** popisuje osobu, která sama sebe identifikuje tak, že ji

přitahují různé gendery nebo ti, kdo se prezentují jako muži, ženy, transgender nebo androgynní.

**Zdůrazněte, že nezáleží na tom, zda jsou lidé cisgender nebo transgender, stejně budou pod vlivem genderových norem společnosti, ve které žijí, a nepřípůsobí-li se dominantní normě, budou hlídáni a káráni.** Platí, že čím více je někdo marginalizován, tím je pravděpodobnější, že se setká v souvislosti s projevováním svého genderu s hrubými nebo násilnými reakcemi. Stejně jako víme, že ženy zažívají genderově podmíněné násilí v mnohem vyšší míře než muži, a to zejména ze strany mužů, víme i to, že se transgender lidé velmi často stávají terčem mezilidského násilí a že vysoké míře násilí, zejména od mužů, jsou vystaveni i lidé, o kterých se ostatní domnívají, že jsou nebo mohou být přitahováni ke stejnému pohlaví.

## Reflexe

Vraťte se se třídou ke vzdělávacím cílům, ať studenti řeknou, co se při této aktivitě naučili. Seznámili se s novými koncepty nebo pojmy? Jakými? Požádejte je, ať uvedou příklady a koncepty a pojmy vysvětlí. Zeptejte se studentů, co jim nejvíce pomohlo při analyzování způsobů, jakými genderové normy ovlivňují postoje a jednání a projevují se ve vzorcích genderově podmíněné diskriminace.

## 3 Kde se vzaly mužské a ženské genderové normy?

 30+ minut

## Diskuzní aktivita

### Teoretická východiska

Přesvědčení o genderových normách a rolích jsou konstruovaná společností. To znamená, že typy chování, které jsou pro jedince na základě jejich genderu považovány za přijatelné, vhodné nebo žádoucí, jsou formovány společností. Genderové normy zahrnují postoje a očekávání, tj. co to znamená chovat se, mluvit, oblékat se a vyjadřovat se jako muž nebo jako žena. Děti si tyto normy a očekávání osvojují od útlého věku, což ovlivňuje i role, postoje a chování, které přejímají. Genderová očekávání přebírají z mnoha zdrojů – od rodičů, kamarádů, učitelů, z médií a dalších. Také sledují, jak se chovají instituce, společnost kolem nich, jaké jsou tradice. Děti od raného věku kopírují chování, které vidí

u dospělých a starších dětí.<sup>14</sup> Je tedy důležité, aby jim šli dospělí i vrstevníci ve škole příkladem.

### TIPY PRO UČITELE

**Ohlédnutí za minulou aktivitou:** Zopakujte se studenty zjištění z předchozí aktivity, navažte na ně a rozvíjejte je. Při předchozí aktivitě se studenti zamýšleli nad tím, jak lidé hlídají, aby někdo nevybočoval z očekávání pro daný gender. V této aktivitě se budeme věnovat tomu, jak se gender uplatňuje v různých oblastech našich životů.

## Vzdělávací cíle

- Studenti zjistí a popíší, jak se genderové normy, které nás omezují nebo nám něco umožňují, projevují na individuální úrovni a ve společnosti prostřednictvím sportu, literatury, umění, náboženství, médií a populární kultury a také v materiálním světě v podobě věcí (oblečení, předmětů) a v prostoru (konkrétní události, místa).
- Studenti zjistí, že gender je utvářen společností prostřednictvím různých vzájemně se ovlivňujících vlivů a není pevně daný ani vrozený.
- Studenti se naučí, jak kriticky posuzovat dopad škodlivých a omezujících genderových stereotypů a jak se jim nepoddat.

## Co budeme potřebovat

- Prostor pro volný pohyb
- Papírové proužky
- Psací náčiní
- Tabuli a fixy

## Postup

1. Studenti se rozdělí do menších skupin. Řekněte jim, že navážete na předchozí aktivitu, nyní se pokusí zjistit, jak se genderové normy projevují a utváří na různých úrovních společenského a člověkem formovaného prostředí. Podívají se na ně „z leteckého pohledu“ a pokusí se určit všechny možnosti, které by i mimozemšťanovi blížícímu se k planetě Zemi umožnily upozorovat rozdíly mezi gendery. Ať odpoví na následující otázky:

*Jak by mohl mimozemšťan zjistit, o jaký gender se jedná, i kdyby nebyl schopen komunikovat lidským jazykem? Co by „viděl“ a co by se z toho, co vidí, dozvěděl o genderu?*

2. Rozdělte třídu do šesti skupin. Každá skupina se bude věnovat konkrétní oblasti života – určitému místu nebo aktivitě:

- Doma
- Ve škole
- Na sportovišti
- V obchodním domě (prodává se tam různé zboží)
- Rituály (svatby, narozeniny, pohřby, věneček/ maturitní ples, rozlučka se svobodou)
- Média

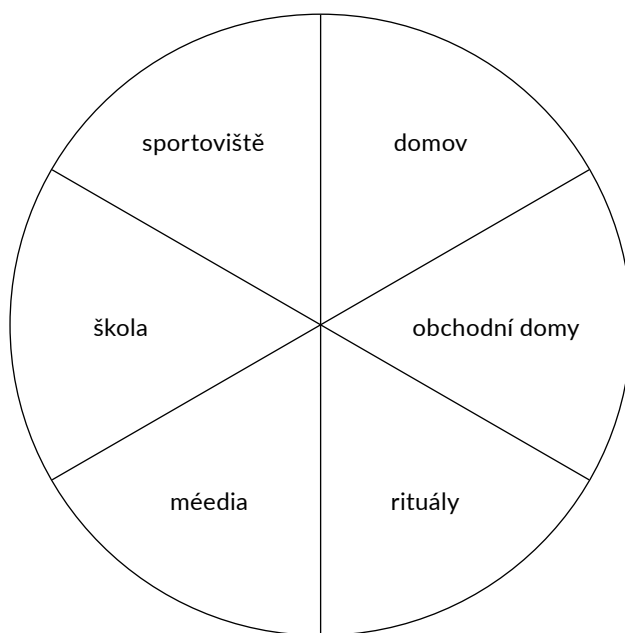
3. Rozdejte do skupin proužky papíru. Studenti na každý proužek napíší jednu odpověď; uvedou různé pozorovatelné projevy, které ukazují, jak je gender organizován, formován nebo se projevuje. Neměli by zapomenout ani na projevy související s tím, jaké požitky námi vytvořeného a materiálního světa se k tomu vztahují a určit jak se konkrétní prostory, budovy, nástroje, hračky a další předměty přizpůsobují genderu.

#### TIPY PRO UČITELE

Aby studenti lépe pochopili, kam tím míříte, můžete uvést následující příklady: doma: kuchyň/ ženy, dílna/muži; obchodní dům: panenky/dívky, akční figurky/chlapci; svatba: bílé šaty/ženy, tmavý oblek/muži.

4. Požádejte dobrovolníky z jednotlivých skupin, aby představili spolužákům výsledky práce skupiny. Odpovědi umísťujte na „kolo genderů“, informace od jedné skupiny umísťte do příslušné části kola (kolo můžete rozložit na podlaze). Jakmile budete mít všechny odpovědi, promluvte si o tom, jak se tyto jednotlivé aspekty „spojují“ a vytvářejí „stroj formující gender“. Kdybyste kolo s barevnými díly roztočili, bude se v pohybu jevit jako bílé, když ale zpomalí, jste znovu schopni rozpoznat různé barvy jeho částí. Podobně se utváří/konstruuje i gender. Když je vše v pohybu, může pro nás být gender „neviditelný“, když se ale zastavíme a podíváme se kriticky, jsme schopni jej rozpoznat.
- Požádejte studenty, aby okomentovali vztahy v rámci jednotlivých částí kola i mezi nimi - praktiky zobrazené v „kole genderů“. Upozorněte na to, jak vzájemné vztahy mezi nimi přispívají k celkovému vývoji genderových norem (a souvisejícího diskriminačního jednání). Požádejte studenty, ať se zamyslí, jakým způsobem se mohou genderová očekávání

normalizovat tím, že se na sebe navzájem nabalují a prolínají se.



5. Diskutujte s třídou o důsledcích uplatňování genderových norem pro jedince (včetně gender fluid a transgender osob) a upozorněte na některé strategie, které nám umožňují, abychom si negativních a limitujících norem povšimli a mohli se k nim kriticky vyjádřit a nepoddali se jim.

#### TIPY PRO UČITELE

Příkladem může být, že se muži většinou nehlásí na učitelství pro mateřské školy, protože je považováno za ženský obor. Muži častěji volí z technických/přírodovědných oborů. Technické a přírodovědné obory jsou obecně považovány za mužské, zatímco učitelství v mateřské škole za ženský obor.

#### Reflexe

Vraťte se s třídou ke vzdělávacím cílům, co se při této aktivitě studenti naučili? Zeptejte se, co jim nejvíce pomohlo zamyslet nad tím, jak se genderové normy projevují v materiálním světě a různých médiích na individuální a celospolečenské úrovni. Zeptejte se studentů, jak jim aktivita pomohla s rozvíjením technik, které jim umožňují kriticky posoudit dopad škodlivých a omezujících genderových stereotypů a odolat jim. Vedte studenty k tomu, ať se na svůj svět napříště dívají genderově citlivou optikou a ať se nad svými pozorováními kriticky zamýšlejí.

## 4 Privilegia a gender

 40+ minut

 Diskuzní aktivita

### Teoretická východiska

Slovo privilegium se vztahuje k „automaticky získávaným nezaslouženým výhodám, které členové dominantních skupin získávají na základě své sociální identity“.<sup>15</sup>

Studenti mohou znát výraz znevýhodnění, privilegia pro ně ale mohou být hůře čitelná. Mnozí studenti jsou vychováni v duchu předpokládané meritokracie, tedy myšlenky, že jednotkou společnosti je jedinec a že cokoli získá, musí být tím, co jako jedinec chtěl, o co usiloval, co si zasloužil. Privilegia mohou být našim zrakům skrytá.

Téma privilegií narušuje při výuce silně zakořeněné přesvědčení, že většina lidí na světě má svobodnou volbu rozhodnutí a že na okolnostech ve skutečnosti nezáleží.<sup>15</sup>

V souvislosti s výukou o genderu a identitě je důležité, aby se učitelé a žáci zamysleli nad svými vlastními privilegii, je třeba mít na paměti, že toto téma může zpočátku vyvolat u zúčastněných pocit, že se musí bránit nebo pocíty viny a studu.

Porozumění privilegiím dává studentům (i učitelům) možnost, aby se zamysleli nad tím, že všichni máme různé sociální identity a individuální okolnosti, které společně dávají vzniknout výhodám (nebo privilegiím) a znevýhodněním v našem životě. Uvědomění si skutečnosti, že muži stále mají větší privilegia, je důležité, abychom pochopili, proč potřebujeme feministickou perspektivu a vůbec vzdělávání v oblasti genderu.

### Vzdělávací cíle

- Studenti porozumí, jaký je rozdíl mezi spravedlností a rovností.
- Studenti porozumí konceptu privilegií v souvislosti s genderem a dominantním pohledem na svět.

### Co budeme potřebovat

- Prostor pro volný pohyb
- Karty s charakteristikami postav – Vzorce související s privilegií
- Tvrzení – Vzorce související s privilegií (okopírujte a vystříhněte)
- Rovnost a spravedlnost (okopírujte)

### Postu

1. Zeptejte se studentů, jaký je podle nich význam slova **privilegium**.

Vysvětlete, že výraz privilegium znamená, že některé skupiny mají ve společnosti dominantnější a výhodnější postavení než jiné. Ti, kdo jsou v privilegiovaném postavení si ani nemusí uvědomovat, že jsou na tom ostatní lidé hůř. Například lidé na invalidním vozíku zjišťují, jak obtížné je dostat se do domu i do auta, věci totiž nejsou běžně navrhovány tak, aby vyhovovaly jejich potřebám. Lidé, kteří na vozíku nejsou, si to ani neuvedomí, nenapadne je, že jsou vlastně privilegiovaní, protože nemají problémy vejít do budovy nebo nastoupit do auta. Mezi další privilegia patří:

- Narodit se jako muž (např. ve světě práce se běžně používá slovo zaměstnanec/pracovník vycházející z modelu zaměstnanice-muže).
  - Narodit se do bohaté rodiny (např. dítě z bohaté rodiny má lepší přístup ke vzdělání, volnočasovým aktivitám, pracovním příležitostem, dopravě, zdravotní péči, bydlení a přírodním zdrojům).
  - Být příslušníkem většinového náboženství (např. jaké modlitby se používají, či náboženské svátky se většinově slaví).
  - Identifikovat se jako heterosexuál spíše než gay (např. možnost uzavřít manželství, kdo je běžně uznáván jako partner)
2. Řekněte, že se při následující aktivitě studenti zamyslí nad tím, jak se mohou privilegia v životě projevovat v souvislosti s otázkami týkajícími se genderu.

### HRA – VZORCE SOUVISEJÍCÍ S PRIVILEGIÍ

Studenti utvoří skupiny po třech až pěti. Do každé skupiny dejte jednu kartu s charakteristikami postavy. Studenti ve skupině až do konce hry ostatním spolužákům nesdělí, kdo je jejich postava. Vyberou ze svého středu někoho, kdo bude představovat postavu. Měl by s ní mít co nejméně společného, ať se jim podaří zmást soupeře. Skupiny se pak rychle poradí, jakým způsobem může být v populaci zvýhodňována nebo znevýhodňována skupina, kterou jejich postava zastupuje, a to kvůli postojům společnosti vůči některým z charakteristik popisujících danou postavu. Požádejte hráče, ať se postaví do řady uprostřed místnosti, ze které jste odstranili překážky. Řekněte, že postupně budete číst různá tvrzení. Popisují věci, které se dějí ve světě kolem postavy a mohou na ni mít pozitivní nebo negativní dopad. Hráči budou na tvrzení reagovat podle toho, jak se bude vztahovat na jejich postavu. Buď:

- Zůstanou stát, protože je to nijak neovlivňuje.
- Udělají krok vpřed, protože je to pro ně pozitivní.
- Udělají jeden nebo dva kroky zpátky na znamení negativního dopadu, pokud to bude něco velmi negativního, mohou udělat velmi dlouhý krok.



Až přečtete všechna tvrzení, požádejte třídu, ať řekne, které postavy vyhrály, protože urazily největší vzdálenost vpřed. Požádejte příslušné hráče, ať přečtou kartu své postavy a vysvětlí, jak je možné, že udělali tolik kroků vpřed.

Pak odhalí identitu svých postav i ostatní hráči a řeknou, jak je to, co se jim dělo, znevýhodňovalo nebo znevýhodňovalo. Co jim dávalo výhodu a čím byli znevýhodněni?

Zeptejte se všech studentů, zda podle nich měly některé z postav dojít na jiné místo, teď když vědí, jaký měla přečtená tvrzení dopad na ostatní. Požádejte je, ať vysvětlí, proč by se podle nich měla postava přesunout na jiné místo:

- *Do jaké míry to závisí na socioekonomické třídě? Genderu? Schopnostech? Zdravotním stavu? Náboženském vyznání? Etnickém původu?*
- *Požádejte studenty, ať řeknou, co se ve hře stalo a ať se zamyslí nad tím, do jaké míry tato hra ilustruje vzorce související s privilegií, které známe ze života: Jak privilegia ovlivňují jednotlivé postavy.*

3. Zeptejte se studentů, co si myslí o privilegiu mužů a chlapců v souvislosti s jejich genderem: *Mají všichni muži/chlapci ve světě stejnou pozici? Jsou někteří privilegovanější? Kdo přesně a proč?*

Požádejte studenty, ať se zamyslí, zda to, že jsou některé jednotlivé ženy vystaveny genderově podmíněnému násilí, ovlivňuje ženy jako skupinu. Pokud ano, jak?

Pokud se na to, co se děje ve světě, díváme s vědomím, že někteří lidé mohou být privilegovanější než jiní, jsme schopni lépe vnímat i otázky související s právy, rovností a spravedlností. Feministické skupiny odvedly spoustu práce, aby upozornily na to, kde v našem světě vznikají nerovnosti.

Začaly sice u genderu, ale později začaly poukazovat i na nerovnosti v důsledku rasového/etnického původu, příslušnosti k určité společenské třídě a sexuální orientace. Světlo vržené na privilegia totiž zviditelnilo i všechny další formy znevýhodňování. Položte studentům otázku: *Vzhledem k tomu, že někteří lidé mají privilegovanější přístup ke zdrojům a světu, který uznává jejich potřeby a uspokojuje je, jak zajistíme, aby i lidé, kteří privilegia nemají, dostali spravedlivou šanci a mohli se plně zapojit a využívat výhod, které společnost nabízí? Co by se mělo udělat? Měly by být k dispozici podpůrné programy nebo zvláštní výhody či práva?* Uvedte diskuzi do kontextu hry věnované vzorcům souvisejícím s privilegií.

4. Pro představení konceptu spravedlnosti oproti rovnosti využijte pracovní list *Rovnost a spravedlnost*. Zeptejte se studentů, jaké hlavní sdělení obrázek nabízí. Vysvětlíte, že v případě **rovnosti** se všem lidem

dostává stejného zacházení, to ale může v důsledku vést k nerovnosti, protože každý člověk má startovní čáru někde jinde, a vždy se tak jedná o nerovný závod. **Spravedlnost** spočívá v tom, že tento rozdíl zohledníme a dopřejeme lidem různé možnosti, které přispějí k dosažení spravedlivějších výsledků. Obrázek ilustrující rovnost a spravedlnost vám pomůže tento rozdíl studentům objasnit. Je z něj patrné, že někteří lidé potřebují další zdroje nebo pomoc, aby byli schopni dosáhnout na výhody, které společnost nabízí.

## Reflexe

Vraťte se s třídou ke vzdělávacím cílům, co se v této aktivitě studenti naučili? Zeptejte se, co jim při této aktivitě nejvíce pomohlo zamyslet se nad důsledky existence privilegií a díky čemu se naučili rozlišovat mezi rovností a spravedlností. Požádejte dobrovolníka, ať zopakuje, jaký je rozdíl mezi rovností a spravedlností.

### TIPY PRO UČITELE

Diskuze o privilegiích může u studentů vyvolat hněv a mohou se začít bránit, nezapomeňte tedy věnovat čas reflexi, aby mohli vyjádřit, jaké měli při aktivitě pocity a jak to souvisí s privilegií, o kterých jste diskutovali.

Jakmile začnou mít studenti pocit, že je k nim systém nespravedlivý, je důležité, aby jim pedagog nabídl naději a pocít, že se věci mohou změnit, nechceme, aby studenti kvůli této aktivitě zažívali nejistotu.

Nemělo by dojít k tomu, že se studenti budou cítit provinile, protože mají určitá privilegia, nebo jako oběti, protože privilegia nemají. Cílem této aktivity je upozornit na existenci privilegií a na to, že je můžeme v lidské společnosti pozorovat.

Privilegia se mohou skrývat těm, kdo je ve skutečnosti mají, zatímco ti, co je nemají, je dobře vnímají. Možná budete potřebovat více příkladů, abyste to studentům vysvětlili.

# TVRZENÍ – VZORCE SOUVISEJÍCÍ S PRIVILEGII

(POUZE PRO UČITELE)

- Děti, které vyrůstají v domácnostech, kde je hodně knih, rodiče jim čtou a děti samy jsou povzbuzovány ke čtení, se ve škole zpravidla lépe učí.
- Lidé mívají rasistické poznámky.
- Lidé často mluví o uprchlících negativně, dokonce říkají, že by se měli vrátit tam, odkud přišli.
- Lidé se světlou pletí mají vyšší pravděpodobnost, že dostanou práci, než lidé jiné barvy pleti, přestože mají stejné vzdělání.
- Migranti se při hledání práce potýkají s celou řadou problémů.
- Mladí lidé se stydí, když jejich rodina nemá dostatek peněz na pokrytí každodenních potřeb.
- Chudí lidé mohou být obviňováni, že si za svou chudobu mohou sami.
- U mladých lidí, jejichž rodiče mají vysokoškolské vzdělání, je pravděpodobnější, že také budou pokračovat ve studiu na vysoké škole.
- Lidé vypráví o gayích vtipy, které je shazují.
- V politice je velmi málo žen.
- Dívky jsou vychovávány v domněnku, že když budou krásné, budou je mít lidé raději.
- Některá místa ve městech jsou nebezpečnější než jiná, protože tam žijí drogově závislí a nezaměstnaní, a je v nich vysoká kriminalita.
- V Česku nejsou rozšířené toalety pro trans lidi.
- Muži v Česku obvykle vydělávají více peněz než ženy, a to i když dělají stejnou práci.
- Firmy, školy i obchody s oblečením se chovají, jak kdyby neexistovali žádní trans lidé.
- Církevní svátky, které jsou u nás také dny pracovního klidu, vycházejí z jediného náboženství (křesťanství). Svátky jiných náboženství – židovské, muslimské a hinduistické nejsou dny volna.
- Když jste byli malí, věnovali jste se sportu, který většina lidí také sleduje v televizi.
- Mnoho lidí se bojí o své bezpečí, když se vrací domů pozdě v noci.
- Reklamy využívají sexuálně přitažlivé ženy, aby se nabízené zboží lépe prodávalo.
- Většina obětí sexuálního útoku má pocit, že si musí tuto zkušenost nechat pro sebe.
- Mnoho lidí omlouvá genderově podmíněné násilí, domnívají se totiž, že muži mají potíže se zvládnutím hněvu.
- Muži se často dívají na porno, které ve velkém zobrazuje násilí vůči ženám.
- Podle statistiky zažilo v ČR 54 % žen během svého života sexuální násilí či sexuální obtěžování. 10 % žen pak zažilo během svého života znásilnění ([www.vlada.cz](http://www.vlada.cz)).
- Pokud dívky mluví o tom, že jsou sexuálně aktivní, mohou být označovány za coury.
- Chlapci jsou povzbuzováni k tomu, aby se před kamarády vytahovali se svými sexuálními zkušenostmi nebo jim ukazovali intimní fotografie svých partnerek.
- Transgender postavy se v českých televizních seriálech buď vůbec nevyskytují, nebo je jejich ztvárnění ponižující či sexualizované.
- Pokud se kluci nechovají jako macho, ostatní se jim smějí a označují je za gaye.
- Dívky mají pocit, že musí svého partnera potěšit a dělat věci, které jim nejsou příjemné, protože jinak riskují, že o partnera přijdou.
- České ženy věnují domácím pracím a péči o děti 4,5 denně, zatímco čeští muži jen 2,5 hodiny denně.
- Na pracovištích nebývají vyhrazená místa, kde by ženy mohly nakojit své děti nebo odstříkat mléko.
- Politicky jsou často hodnoceny podle toho, jak vypadají, zatímco muži podle svých názorů nebo výsledků.
- Tváří televizních novin bývají mladé dobře vypadající ženy, muž na stejné pozici ale může být klidně středního věku.

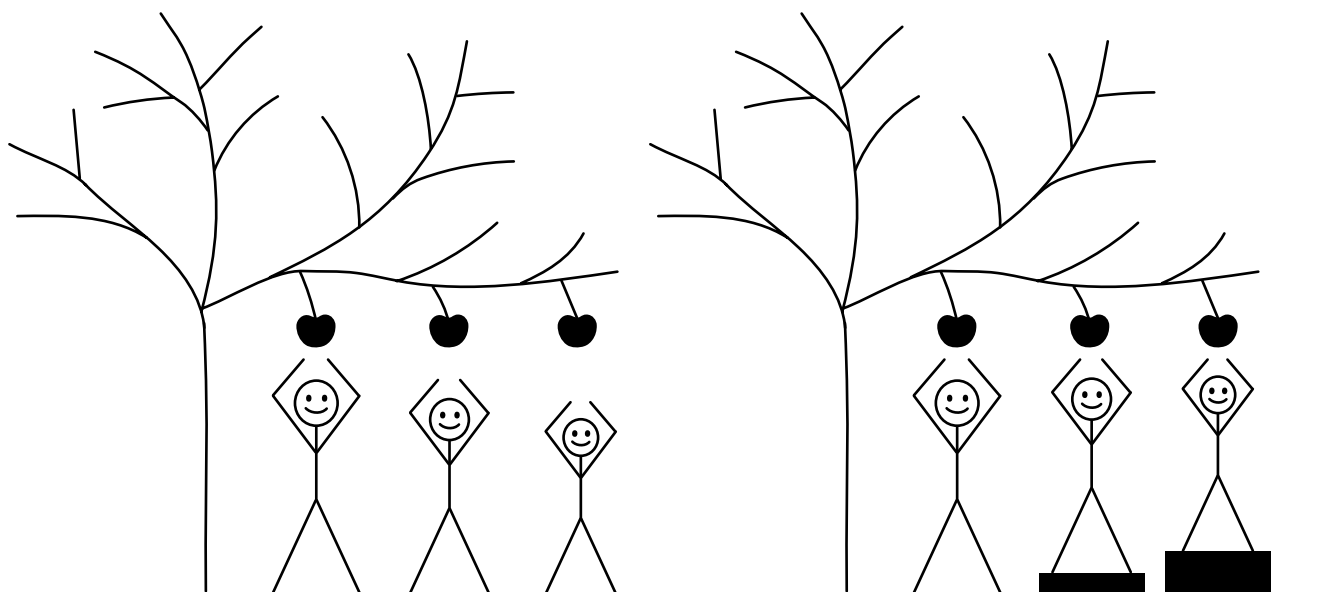
## KARTY S CHARAKTERISTIKAMI POSTAV – VZORCE SOUVISEJÍCÍ S PRIVILEGIÍ

<p><b>Věk:</b> 17</p> <p><b>Gender:</b> Žena</p> <p><b>Sexuální orientace:</b> Identifikujete se jako heterosexuální</p> <p><b>Původ:</b> Romský</p> <p><b>Náboženské vyznání:</b> Bez vyznání</p> <p><b>Bydliště:</b> Sociálně vyloučená část sídliště v menším městě</p> <p><b>Majetkové poměry:</b> Rodina žije z dávek s příležitostným výdělkem</p> <p><b>Rodinné zázemí:</b> Vaši rodiče přišli ze Slovenska, vy jste se zde narodila</p> <p><b>Nedílná součást vašeho života:</b> Astma</p>	<p><b>Věk:</b> 18</p> <p><b>Gender:</b> Muž</p> <p><b>Sexuální orientace:</b> Identifikujete se jako heterosexuální</p> <p><b>Původ:</b> Český</p> <p><b>Náboženské vyznání:</b> Křesťanské</p> <p><b>Bydliště:</b> Bohatá a klidná čtvrť velkého města</p> <p><b>Majetkové poměry:</b> Oba rodiče pracují na vysokých pozicích v mezinárodních firmách a mají vysoké příjmy</p> <p><b>Rodinné zázemí:</b> Narodil jste se v Česku, jeden z rodičů je původem z Francie,</p> <p><b>Nedílná součást vašeho života:</b> Deprese</p>
<p><b>Věk:</b> 18</p> <p><b>Gender:</b> Žena</p> <p><b>Sexuální orientace:</b> Identifikujete se tak, že vás přitahuje stejné pohlaví</p> <p><b>Původ:</b> Český</p> <p><b>Náboženské vyznání:</b> Bez vyznání</p> <p><b>Bydliště:</b> Středně velké město</p> <p><b>Majetkové poměry:</b> Rodiče jsou zámožní, vlastní místní podnik s dobrou pověstí</p> <p><b>Rodinné zázemí:</b> Rodina ve městě žije již řadu generací</p> <p><b>Nedílná součást života:</b> Úzkosti</p>	<p><b>Věk:</b> 17</p> <p><b>Gender:</b> Žena</p> <p><b>Sexuální orientace:</b> Identifikujete se tak, že vás přitahuje stejné pohlaví</p> <p><b>Původ:</b> Vietnam</p> <p><b>Náboženské vyznání:</b> Budhistické</p> <p><b>Bydliště:</b> Menší město</p> <p><b>Majetkové poměry:</b> Nižší střední třída, rodiče mají restauraci</p> <p><b>Rodinné zázemí:</b> Rodiče přišli jako ekonomičtí migranti</p> <p><b>Nedílná součást života:</b> Dyslexie (specifická porucha čtení)</p>



<p><b>Věk:</b> 16</p> <p><b>Gender:</b> Muž</p> <p><b>Sexuální orientace:</b> Identifikujete se jako heterosexuální</p> <p><b>Původ:</b> Sýrie</p> <p><b>Náboženské vyznání:</b> Islám</p> <p><b>Bydliště:</b> Sídliště s horší pověstí</p> <p><b>Majetkové poměry:</b> Matka má nízký příjem, pracuje na noční směny jako uklízečka v nemocnici</p> <p><b>Rodinné zázemí:</b> Matka a děti přijely jako uprchlíci před konfliktem v Sýrii, než dorazili do Česka, žili v několika uprchlických táborech</p> <p><b>Nedílná součást života:</b> Pohybové omezení, používáte invalidní vozík</p>	<p><b>Věk:</b> 18</p> <p><b>Gender:</b> Žena</p> <p><b>Sexuální orientace:</b> Identifikujete se jako heterosexuální</p> <p><b>Původ:</b> Česko</p> <p><b>Náboženské vyznání:</b> Židovské</p> <p><b>Bydliště:</b> Čtvrť většího města, kde žije střední třída</p> <p><b>Majetkové poměry:</b> Matka samoživitelka s průměrným příjmem, pracuje jako zdravotní sestra</p> <p><b>Rodinné zázemí:</b> Matčinu rodinu poznamenal holocaust židů během druhé světové války. Několik příbuzných zahynulo v koncentračním táboře.</p> <p><b>Nedílná součást života:</b> Porucha příjmu potravy</p>
<p><b>Věk:</b> 18</p> <p><b>Gender:</b> Identifikujete se jako trans žena</p> <p><b>Sexuální orientace:</b> Jste trans žena. Máte mužské pohlavní orgány, ale identifikujete se a oblékáte jako žena. Doufáte, že si najdete mužského partnera, jak je u žen obvyklé.</p> <p><b>Původ:</b> Česko</p> <p><b>Náboženské vyznání:</b> Křesťanské</p> <p><b>Bydliště:</b> Satelitní městečko, kde žije vyšší střední třída</p> <p><b>Majetkové poměry:</b> Otec podniká ve stavebnictví. Jeho příjem je vysoký. Matka pracuje v obchodě.</p> <p><b>Rodinné zázemí:</b> Rodiče pocházejí z Moravy.</p> <p><b>Nedílná součást života:</b> Tinitus (zvonění v uších)</p>	

## ROVNOST A SPRAVEDLNOST



Převzato z publikace Saskatoon Health Region (2014)  
Advancing Health Equity in Health Care. Saskatoon: Public Health Observatory.

## 5 Genderová politika

### Hra „hadi a žebříky“

 30+ minut

 Diskusní aktivita

#### Teoretická východiska

Někteří lidé se domnívají, že není nutné, aby se ve školách učilo o rovnosti ve společnosti a genderu, jsou totiž přesvědčeni, že v zemích jako je Česká republika, nejsou ženy už nijak znevýhodňovány. Data ale dokládají, že ženy a dívky v mnoha oblastech života stále narážejí na nerovné zacházení a jsou diskriminovány.

Česká republika patří v rámci EU mezi země s největšími rozdíly v platech žen a mužů. Ženy pobírají v průměru o 22 % nižší mzdu než muži ([www.genderstudies.cz](http://www.genderstudies.cz)). Každá třetí žena v EU má osobní zkušenost s fyzickým či sexuálním násilím, každá pátá žena se stala obětí nebezpečného pronásledování, každá druhá žena byla vystavena některé z forem sexuálního obtěžování ([www.amnesty.cz](http://www.amnesty.cz)):

- Jen v Česku je každý rok znásilněno přes 7 tisíc žen, ale jen 2 % pachatelů soudy potrestají.
- Bílý kruh bezpečí v roce 2022 registroval 21 490 kontaktů, z toho 13 377 telefonických konzultací na Lince pomoc obětem kriminality a domácího násilí.
- Svědkem násilí mezi rodiči nebo přímou obětí násilí v rodině s vážnými dopady na zdraví a život je každé desáté dítě v ČR.

Tyto údaje poukazují na to, že násilí na ženách je v České republice závažným problémem s významnými sociálními, zdravotními, ekonomickými a dalšími důsledky. Aby byla prevence násilí úspěšná, je třeba, aby lidé uznali, že k násilí na ženách dochází, a řešili jeho příčiny. Patří mezi ně nerovné rozdělení moci a zdrojů mezi muži a ženami a přetrvávající lpění na pevně vymezených genderových rolích a tolerování násilí jako prostředku k řešení problémů.<sup>9</sup>

#### TIPY PRO UČITELE

**Ohlédnutí za minulou aktivitou:** Zopakujte se studenty zjištění z předchozí aktivity, navažte na ně a rozvíjejte je. Při předchozí aktivitě se studenti věnovali důsledkům uplatňování privilegií. Při této aktivitě si zahrají hru, která jim ukáže, jak může gender přispívat k tomu, zda budeme ve výhodě nebo nevýhodě. Karty s hady uvádějí příklady situací, ve kterých gender ovlivňuje naši situaci nepříznivě, karty s žebříky pozitivní příklady.

#### Vzdělávací cíle

- Studenti se dozví o zásadách a legislativě chránící lidská práva.
- Studenti se dozví o zásadách a legislativě postihující sexuální obtěžování ve školách a na pracovištích.
- Studenti získají povědomí o praktikách, které jsou v rozporu se strategiemi a zákony chránícími práva umožňující lidem, aby se mohli učit a pracovat bez toho, aby byli diskriminováni kvůli svému genderu.
- Studenti se dozví, jak gender ovlivňuje životní volby.

#### Co budeme potřebovat

- Pracovní listy s „hrací deskou“ *Hadi a žebříky*
- Kostka (ke každému pracovnímu listu) a figurky (čtyři až pět ke každému pracovnímu listu)
- Balíčky karet označených jako „hadi“
- Balíčky karet označených jako „žebříky“

#### Postup

1. Rozdělte studenty do skupin (čtyři nebo pět studentů do skupiny). Každá skupina dostane pracovní list s hrací deskou, balíčky karet, kostku a figurky (místo figurek můžete použít mince, kousky barevného papíru, figurky z jiné hry). Zeptejte se, zda studenti znají hru Hadi a žebříky. Pokud ji někdo zná, požádejte ho, ať ostatním vysvětlí, jak se hraje. Řekněte, že se v této verzi hry studenti také dozvědí něco o férových a neférových praktikách a legislativě, se kterými se gender setkávají i v životě. Některé z praktik budou výslovně popsány, jiné budou „nepřísané“ nebo předpokládány. Pokud figurka hráče dojde na pole s hadem, hráč si vybere kartu z balíčku „hadi“, přečte ji nahlas a společně s ostatními si promluví o tom, jak je taková praktika nebo legislativa může v životě brzdit (na hrací desce hráč figurkou sklouzne do spodního pole s hadem). Pokud hráč dojde na pole s žebříkem, vybere si kartu z balíčku „žebříky“, přečte ji nahlas a společně s ostatními si promluví o tom, jak jim taková praktika nebo legislativa může v životě pomoci. Každý hráč hází jednou, pak předává kostku dalšímu hráči. Dejte studentům na hraní asi 20 minut. Možná hru za tuto dobu nedohrají, to ale nevadí. Cílem je, aby si ve skupině promluví o různých praktikách a legislativních opatřeních a porozuměli jim.

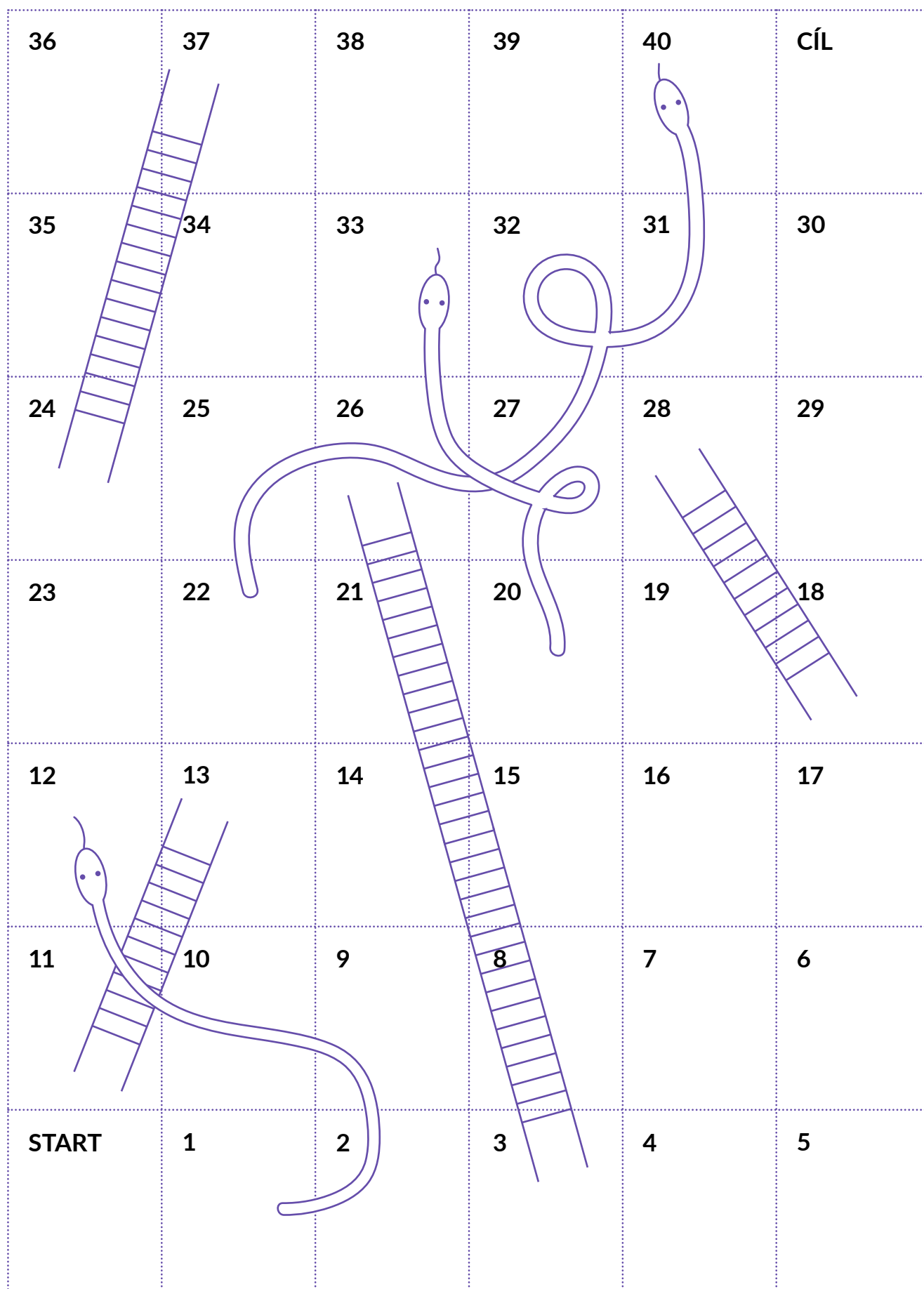
2. Po skončení hry ved'te studenty k diskuzi o tom, co se dozvěděli:

- *Našli jste někdo nějaká negativa, tedy „hady“, na které chcete spolužáky upozornit? Popište je.*
- *Překvapily vás některé z popsaných praktik?*
- *Které z pozitivních praktik („žebříků“) jsou pro vás nejdůležitější, nebo se na vás nejvíce vztahují?*

## **Reflexe**

Vraťte se s třídou ke vzdělávacím cílům. Zeptejte se studentů, co jim při této aktivitě nejvíce pomohlo, aby se dozvěděli o praktikách a legislativě souvisejících s problematikou genderu a vztahů.

# HADI A ŽEBŘÍKY



# KARTIČKY PRO HRU „HADI A ŽEBŘÍKY“

<p>Vaše matka patří mezi 28 % žen, které jsou na pracovišti sexuálně obtěžovány.</p> 	<p>Vaše sestra se vrací z rodičovské dovolené ve 3 letech dítěte na trh práce jako nezaměstnaná – děje se tak u 60–65 % žen.</p> 
<p>Vaše nejlepší kamarádka vydělává jako žena o 18,9 % méně než její kolega. Zatímco jeho plat činí 50 000 Kč měsíčně, ona si za měsíc na stejné pozici vydělá o 9 450 Kč méně.</p> 	<p>Vaše kamarádka by se jednou ráda stala ministryní zahraničí. Má ovšem obavy, zda se dokáže prosadit. Zjistila totiž, že v současné vládě ČR jsou pouze tři ženy z celkem 17 ministryň a ministrů (tzn. 18 %).</p> 
<p>Váš bratr nepožádal o otcovskou dovolenou, protože na jeho pracovišti není obvyklé, aby muži přizpůsobovali pracovní život tomu rodinnému.</p> 	<p>Průměrná mzda mužů ve věku 40–44 let je 45 834 Kč a žen v totéž věku 35 520 Kč. Za rok může tento rozdíl tedy činit více než 120 000 Kč.</p> 
<p>Vaše 32letá sestra patří mezi 15 % nezaměstnaných žen ve věku 30–35 let. Tato věková skupina žen shání nejhůře práci z důvodu zatížení péčí o rodinu.</p> 	<p>Váš nejlepší kamarád nemůže uzavřít manželství se svým partnerem, protože sňatek je podle zákona možný jen mezi mužem a ženou.</p> 
<p>Váš bratr ve škole tají svou sexuální orientaci (stejně jako 43 % dotazovaných), jelikož se bojí negativních komentářů ostatních (pětina dotazovaných osob v rámci svého studia často nebo vždy zakoušela negativní komentáře nebo jednání, které souviselo se sexuální orientací nebo genderovou identitou jich samých nebo některých jejich spolužáků nebo spolužaček).</p> 	<p>Váš otec nemá čas, aby vám odpověděl na otázky do školního projektu (muži tráví péčí o děti a dospělé členy rodiny v průměru dvakrát méně času než ženy).</p> 
<p>Vaše sestra se chtěla stát vrcholovou trenérkou. Když ale zjistila, že ve federacích olympijských sportů tvoří ženy trenérky pouze 32 % všech registrovaných trenérů, začala se obávat, že by nedokázala uspět, a trenérství se vzdala.</p> 	<p>Vaše sestřenice by ráda studovala na vysoké škole obor informačních a komunikačních technologií. Její známí ji od toho ale odrazují, protože je to prý obor „pro muže“ (v roce 2020 bylo mezi vysokoškolskými studenty ICT oborů 17 % žen).</p> 

<p>ČR zpracovala již druhý rámcový vládní dokument pro uplatňování politiky rovnosti žen a mužů v České republice, jedná se o Strategii rovnosti žen a mužů na léta 2021–2030.</p> 	<p>Váš syn/bratr patří k 81 % mužů v ČR, kteří se domnívají, že by aspoň na část rodičovské nebo mateřské dovolené měl nastoupit otec.</p> 
<p>Vaše škola bere genderově podmíněné násilí vážně a vzdělává studenty, jak mu předcházet.</p> 	<p>Váš sourozenec navštěvuje školu, která nemá problém s tím, když se studenti chtějí identifikovat jiným genderem – jako transgender/intersex/jinak.</p> 
<p>Radnice ve vašem městě organizuje podpůrnou skupinu pro mladé LGBT+ osoby.</p> 	<p>Váš otec má nárok na 2 týdny placené otcovské dovolené, může si tak vzít z práce volno a starat se po boku maminky o vašeho nedávno narozeného sourozence.</p> 
<p>Společně s kamarády jste se ve škole zastali mladšího žáka, na kterého spolužáci z jeho třídy pokřikovali, že je gay. Incident jste nahlásili jako porušení školního řádu.</p> 	<p>Při sexuální výchově jste se ve škole učili o rozmanitosti v sexuálních vztazích. Výukové materiály nepočítaly automaticky s tím, že sexuální vztahy mohou být pouze mezi muži a ženami.</p> 
<p>Vaše škola má program, který buduje povědomí transgenderu a pomáhá s přijetím a podporou transgender studentů.</p> 	<p>Vaše dcera, která je blázen do volejbalu, nyní hraje každou sobotu ve stejném týmu jako její stejně volejbalem posedlý bratr. Doma spolu teď vycházejí mnohem lépe.</p> 
<p>Slavný sportovec veřejně sdělil, že je gay, vyzval gay i heterosexuální sportovce, aby účasti na společných hrách vzdali hold rozmanitosti ve společnosti.</p> 	<p>Existují země, které vám umožňují, abyste ve svém cestovním dokladu uvedli, s jakým genderem se identifikujete, můžete si zvolit – muž, žena nebo jiný gender.</p> 

## 6 Genderová spravedlnost

 30+ minut

 Diskuzní aktivita

### Teoretická východiska

Byly předloženy pádné teoretické argumenty, že k tomu, abychom mohli usilovat o změnu genderových vztahů, potřebujeme nejprve přesvědčivou vizi, která nám nastíní nový stav věcí – jak by mohl vypadat svět nebo budoucnost, ve které by lidé nemuseli čelit diskriminaci, násilí nebo znevýhodnění kvůli genderu. Vize je nezbytným předpokladem k tomu, abychom mohli usilovat o vytvoření takového světa.<sup>24</sup>

Lidé začínají vizi uskutečňovat tím, že si nejprve představí možnost změny, a poté ji uskuteční. Důležitými faktory chránícími mladé lidi, jsou naděje a vize budoucnosti, o kterou stojí za to usilovat,<sup>25</sup> ty jsou také oporou pro ty, kdo se snaží budovat spravedlivější svět.<sup>26</sup> Proto je důležité klást v rámci vzdělávacích programů věnovaných posilování odolnosti, práv a pozitivních vztahů mezi gendery důraz na vize a hodnoty.

Výzkumy dokládají, že lidé, kteří svými postoji podporují práva ostatních, se méně často dopouštějí genderově podmíněného násilí a že víra v rovnost mužů a žen chrání před přebíráním názorů podporujících násilí a násilným chováním.<sup>10, 11</sup> Je tedy důležité, aby se děti a mladí lidé dozvěděli o lidských právech, učili se je podporovat a aby se pohybovali v prostředí, které jim jde vzorem při dodržování lidských práv. Jsou-li studenti seznámeni s lidskými právy, mají lepší výchozí pozici, aby mohli bránit svá práva i práva ostatních, jsou-li jim tato práva upírána nebo odebrána.<sup>27, 28</sup>

### Vzdělávací cíle

- Studenti porozumí tomu, co jsou lidská práva.
- Studenti formulují a uvedou do života svou vizi genderově spravedlivého světa, ve kterém jsou normou respektující vztahy.
- Studenti se přihlásí k pozitivním scénářům fungování společnosti podporujícím vztahy mezi gendery založené na vzájemné úctě.

### Co budeme potřebovat

- Skleněná miska nebo jiná nádoba
- *Přání spravedlivé společnosti* (okopírujte a vystříhněte)

## Postup

1. Řekněte studentům, ať si představí, že pohládili kouzelnou lampu a objevil se džin. Tenhle džin to má ale obráceně, sám přání neplní, chce po těch, kteří ho přivolali, aby společně splnili přání jemu. Je to džin pro genderovou spravedlnost inspirovaný aktivitami OSN v oblasti lidských práv. Džin napsal svá přání na papírky. Úkolem studentů bude, aby ve dvojicích vymysleli, jak daná přání splnit. Když se jim do doby, než se džin vrátí, nepodaří sepsat uskutečnitelné návrhy, bude svět začarován kouzlem stoletého spánku a nastane „temný věk“, kdy se po dalších sto let v této oblasti nepodaří nic zlepšit.
2. Studenti utvoří dvojice. Obejděte je s miskou, do které dáte lístečky s přáními spravedlivé společnosti, každá dvojice si jeden vylosuje. Řekněte jim, ať si o přání promluví a navrhnu pět kroků (co by se ve světě muselo stát/změnit), jak toto přání splnit. Ať se na problém podívají „z budoucnosti“, co se muselo udělat, než mohla nastat změna, co jí předcházelo a co bylo před tím atd. Studenti by měli navrhnout alespoň pět fází, protože se džin chce dozvědět co nejvíc o tom, jak vizi uskutečnit. Požádejte dvojice, aby ostatním přečetly své přání (a pět navržených kroků) a vysvětlily, proč je ke splnění přání potřeba udělat právě těchto pět kroků. Třída pak hlasuje, zda by tento plán a) přesvědčil džina, nebo b) je na něm potřeba zapracovat, aby byl přesvědčivější. Pokud se shodnou, že je plán potřeba doplnit, měli by dvojici navrhnout jak. Džin totiž poslal další zprávu, která říká, že pokud nebudou všechny plány přesvědčivé, bude mít za to, že třída úkol nesplnila, protože u genderu je všechno propojené se vším.

## Reflexe

Vraťte se s třídou ke vzdělávacím cílům. Zeptejte se studentů, co jim při této aktivitě nejvíce pomohlo, aby se zamysleli nad tím, co konkrétně je třeba udělat, aby se svět začal chovat spravedlivěji ke všem genderům.



# PŘÁNÍ SPRAVEDLIVÉ SPOLEČNOSTI

**Ať je na celém světě mír.**

(Inspirováno článkem 1, bodem 2 Charty OSN)

**Ať je předsedou vlády  
transgender osoba.**

(Inspirováno úvodem ke Všeobecné deklaraci  
lidských práv OSN)

**Ať mají transgender lidé přístup do  
profesionálního sportu v souladu se svou  
genderovou identitou.**

(Inspirováno úvodem ke Všeobecné deklaraci  
lidských práv OSN)

**Ať skončí sexuální obtěžování  
na ulicích a pracovištích.**

(Inspirováno Úmluvou o odstranění všech forem  
diskriminace žen, článek 5)

**Ať se uzavře mezera  
v odměňování mezi gendery.**

(Inspirováno Mezinárodním paktem o hospodářských,  
sociálních a kulturních právech, kapitola 7)

**Ať mají všichni rovnou možnost uzavřít  
sňatek bez ohledu na pohlaví nebo gender.**

(Inspirováno úvodem ke Všeobecné deklaraci  
lidských práv OSN)

**Ať jsou v profesionálním sportu  
oslavováni otevřeně gay a lesbičtí  
sportovci a sportovkyně.**

(Inspirováno úvodem ke Všeobecné deklaraci  
lidských práv OSN)

**Ať je pro ženy a dívky na ulicích  
bezpečno – kdekoli a v kteroukoli  
denní nebo noční dobu.**

(Inspirováno Úmluvou o odstranění všech forem  
diskriminace žen, článek 5)

**Ať skončí domácí násilí.**

(Inspirováno Úmluvou o odstranění všech forem  
diskriminace žen, článek 5)

**Ať skončí genderově  
podmíněné násilí.**

(Inspirováno Úmluvou o odstranění všech forem  
diskriminace žen, článek 5)

**Ať skončí ekonomické  
znevýhodňování.**

(Rozvojová agenda OSN: Ekonomický a sociální rozvoj)

**Ať mohou muži svobodně vyjadřovat svou  
nežnou stránku a umělecké sklony.**

(Inspirováno úvodem ke Všeobecné deklaraci  
lidských práv OSN)

**Ať je ve vrcholových pozicích stejný  
počet žen a mužů.**

(Inspirováno Úmluvou o odstranění všech forem  
diskriminace žen, článek 11)

**Ať skončí násilí mezi lidmi.**

(Inspirováno předmluvou k Chartě OSN)

**Ať zavládne větší  
společenská rovnost.**

(Inspirováno článkem 1, bodem 3 Charty OSN)

**Ať se znásilnění a sexuální násilí stanou „mizejícími“  
trestnými činy a společnost respektuje různé  
gendery a odkloní se od násilí.**

(Inspirováno Úmluvou o odstranění všech forem  
diskriminace žen, článek 5)

### Reflexe pro učitele

- Zamyslete se, jak může každodenní praxe ve škole a ve třídě přispívat k upevňování genderových norem a privilegií.
- Vnímáte ve vaší škole nějaké potenciálně omezující faktory týkající se genderu (např. upřednostňování volby některých předmětů, vzdělávací obsah, mimoškolní činnosti)?
- Všímate si ve vaší škole určitých vzorců souvisejících s tím, kdo spíše mívá privilegia a kdo je znevýhodňován?
- Jaké strategie využíváte vy jako učitel pro rozvíjení respektujících vztahů mezi gendery?
- Jak k rozvíjení respektujících vztahů mezi gendery přistupuje vaše škola?

### Přesah mimo školu

- Povzbudte studenty, ať se svými vrstevníky hovoří o tom, jak gender neustále působí skrze ně i kolem nich.
- Učitelé mohou tuto příležitost také využít k otevření širší diskuze o roli a viditelnosti žen, transgender a GLBTIQ lidí v historii a proč se objevují nebo neobjevují v historických záznamech.



# Genderové vztahy



## VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Porozumět vzorcům a převládajícímu charakteru genderově podmíněného násilí.
- Porozumět postojům, se kterými souvisí výskyt genderově podmíněného násilí v rodinách a mezilidských a intimních partnerských vztazích.
- Porozumět, jak negativní genderové normy ovlivňují páchání genderově podmíněného násilí v partnerských a intimních vztazích.
- Navrhnout kroky pro předcházení genderově podmíněnému násilí v různých situacích.
- Vymezit si vlastní hranice v různých vztahových situacích.
- Rozvíjet pozitivní vztahy bez ohledu na gender.
- Uvědomit si vlastní potenciál, přispívat k osvětě a zpochybnit negativní postoje vůči jiným genderům.

## VZDĚLÁVACÍ CÍLE

### Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- tvořit kvalitní mezilidské vztahy, brát ohled na druhé; být si vědom svých práv, závazků a zodpovědnosti v rámci skupiny i práv a závazků druhých
- uvědomit si a respektovat přirozenost a hodnotu rozmanitosti projevů života, kultury a každého jednotlivého člověka
- uvědomovat si svou vlastní identitu
- porozumět sociální skupině, v níž žije

### Výchova ke zdraví

- žák korektně a citlivě řeší problémy založené na mezilidských vztazích

- žák se orientuje ve své osobnosti, emocích a potřebách
- žák uplatňuje odpovědné a etické přístupy k sexualitě

## TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Využití škol jako míst vhodných pro prevenci genderově podmíněného násilí a na podporu respektujících vztahů mezi dětmi a mladými lidmi má své opodstatnění. Studenti, kteří se účastní pečlivě navržených a dobře vyučovaných programů sociálního a emočního učení (SEL), vykazují lepší studijní výsledky, pozitivnější sociální chování a méně často se dopouštějí náročného a rizikového chování, včetně rizikového užívání alkoholu a jiných návykových látek.<sup>29-31</sup>

Pro zapojení na úrovni celé školy se využívají komplexní přístupy podporující wellbeing studentů, patří mezi ně organizační záležitosti a stanovení zásad fungování školy i stanovení pravidel na úrovni třídy a vzdělávacího programu.<sup>30, 32, 33</sup>

Tyto přístupy obvykle zahrnují využívání preventivních programů na úrovni tříd, školní politiku, profesní rozvoj učitelů, aktivity v rámci celé školy a partnerství s rodiči, příslušnými úřady a širším okolím školy.<sup>34</sup>

Studie ukazují, že školní iniciativy zaměřené na prevenci násilí a respektující vztahy mohou přinést hmatatelné výsledky a trvalé změny v postojích a chování studentů.<sup>35-37</sup> Zapojení všech studentů do preventivních programů je klíčovou součástí celoškolského přístupu k prevenci genderově podmíněného násilí a podpoře pozitivních vztahů.<sup>12</sup> Výzkumy ukazují, že lidé, kteří jsou si dobře vědomi rozsahu a genderové povahy domácího násilí, s větší pravděpodobností rozpoznají, kdy a jak pomoci oběti a jak podpořit opatření k prevenci násilí.<sup>38, 39</sup>

# 1 Co je genderově podmíněné násilí?

 40+ minut

 Diskuzní aktivita

## Teoretická východiska

Genderově podmíněné násilí souvisí s nerovnoměrným rozložením moci.<sup>40, 41</sup> Někdo, kdo takovou moc má, se například může rozhodnout změnit něco k lepšímu. Moc ale může být i zneužita. Genderově podmíněné násilí je zneužitím moci. Může jít o zneužití fyzické síly vedoucí k fyzickému násilí (např. bití, strkání nebo fackování). Může se také jednat o zneužití psychologického nebo citového vlivu, např. když někdo přesvědčuje jiné lidi, aby dělali věci, které jsou v rozporu s jejich zájmy, jinak zneužívá jejich práva nebo je ovládá tím, že v nich vyvolává strach.<sup>40</sup>

Nastavení mnohých společností od žen očekává, že se podvolí vůli mužů, a muži takové chování předpokládají. V důsledku toho mají ženy menší moc. Omezenou moc mají obvykle i transgender lidé, neboť nezapadají do většinových genderových kategorií. Lidé, kteří se sami identifikují jako lesby, gayové, bisexuální nebo transgender (LGBT) (nebo jsou za takové považováni), bývají vystaveni násilí nepoměrně častěji.<sup>42</sup> **Homofobní násilí, transfobní a bifobní násilí** představuje formy genderově podmíněného násilí. Odráží negativní postoje a předsudky a objevuje se ve chvíli, kdy lidé získají dojem, že mají právo použít násilí vůči minoritním skupinám nebo lidem, kteří nezapadají do většinových genderových kategorií. Může jít o případy, kdy si ostatní dělají legraci z chlapců a mužů, protože se chovají způsobem, který je podle ostatních zženštilý, nebo o situace, kdy dívky něco nesmí nebo jsou odsuzovány za to, že chtějí dělat věci, které jsou považovány za „výsostně mužské“, a tedy nevhodné pro dívky.

### TIPY PRO UČITELE

**Ohlédnutí za minulou aktivitou:** Zopakujte se studenty zjištění z tematické oblasti 7, navažte na ně a rozvíjejte je.

## Vzdělávací cíle

- Studenti porozumí charakteru a míře výskytu genderově podmíněného násilí.

## Co budeme potřebovat

- Soubor karet – Genderově podmíněné násilí

## Postup

1. Vyzvěte studenty, aby se zamysleli a společně navrhli, jak definovat **genderově podmíněné násilí**. Dbejte na to, aby jejich definice zmínila fyzické, sexuální, psychologické i sociální aspekty násilí i skutečnost, že k násilí může docházet ve fyzickém světě i v digitálním prostředí.

Genderově podmíněné násilí cílí na jednotlivce nebo skupiny kvůli jejich genderu. Genderově podmíněné násilí je jakékoli jednání, které vede nebo by mohlo vést k fyzické, sexuální nebo citové újmě nebo utrpení (muže, ženy nebo transgender člověka) na základě očekávání a stereotypů souvisejících s genderovými normami. Genderově podmíněné násilí se objevuje v důsledku očekávání, že jedinec bude hrát svou typickou roli v závislosti na svém genderu, a nerovného rozdělení moci ve vztazích mezi gendery. Genderově podmíněné násilí se může týkat každého (včetně mužů, žen, intersex a transgender lidí).

2. Požádejte studenty, ať zkusí uhodnout, kolik procent žen v Česku zažilo nebo zažívá domácí násilí. Z šetření realizovaného agenturou Ipsos v roce 2022 vyplynulo, že to je 30 %. Zdůrazněte, že se jedná o vážný celospolečenský problém.

3. V následující aktivitě se studenti dozvědí odpovědi na následující otázky:

- *Je pravděpodobnější, že bude bezdůvodně vstupováno do intimní zóny ženám, nebo mužům?*
- *Komu spíš hrozí domácí násilí, ženám, nebo mužům?*
- *Jak během pandemie covid-19 vzrostl počet domácího násilí?*

4. Studenti se rozdělí do skupin. Do každé skupiny dejte několik karet s fakty o genderově podmíněném násilí (alespoň jedna karta na studenta). Studenti si karty ve skupině rozdají a budou postupně číst na nich uvedené otázky, než přečtou odpověď, nechají ostatní hádat. Až tuto aktivitu dokončí, požádejte je, aby si rozmysleli, o jaké informace ze svých karet by se měli podělit se zbytkem třídy. Pomohou jim následující otázky: *Co vám uvedené údaje říkají? Co se z nich můžeme dozvědět?*

5. Požádejte skupiny, ať vyberou a ostatním sdělí důležité informace ze svých karet:

- *Co jste se dozvěděli o problematických přesvědčeních, která mohou vést ke schvalování nebo páchání genderově podmíněného násilí?*
- *Co teď už víte o tom, jak vyhledat pomoc v případě genderově podmíněného násilí?*
- *Co jste se dozvěděli o nepoměrném výskytu násilí na ženách ve srovnání s násilím páchaným na mužích?*

- Co jste zjistili o zranitelnosti osob s homosexuální orientací vůči násilí?



## Reflexe

Na závěr se vraťte ke vzdělávacímu cíli. Zeptejte se studentů, jak jim tato aktivita pomohla porozumět charakteru genderově podmíněného násilí a proč tento typ násilí převládá.

## KARTY – GENDEROVĚ PODMÍNĚNÉ NÁSILÍ

FAKTA:

### Nevhodné poznámky

Kolik procent žen a mužů se opakovaně setkalo s nevhodnými a obtěžujícími poznámkami se sexuální podtextem?

**16 % mužů a 22 % žen**

Zdroj: [www.vlada.cz](http://www.vlada.cz)

FAKTA:

### Nebezpečné pronásledování

Jaké procento českých žen zažilo nebezpečné pronásledování?

**9 % žen**

Zdroj: [www.vlada.cz](http://www.vlada.cz)

FAKTA:

### Ženy zažívají sexuální násilí a obtěžování

Kolik procent žen zažilo během svého života sexuální násilí nebo obtěžování?

**54 % žen**

Zdroj: [www.vlada.cz](http://www.vlada.cz)

FAKTA:

### Bezdůvodné vstupování do intimní zóny

Kolik procent českých žen a mužů uvedlo, že jim někdo opakovaně vstoupil bezdůvodně do jejich intimní zóny?

**26 % mužů a 34 % žen**

Zdroj: [www.vlada.cz](http://www.vlada.cz)

FAKTA:

### Domácí násilí

Kolik procent obětí domácího násilí tvoří ženy?

**90 %**

Zdroj: [www.vlada.cz](http://www.vlada.cz)

FAKTA:

### Znásilnění v ČR

Kolik je ročně spácháno znásilnění v ČR?

**Až 12 000 znásilnění  
(rok 2020)**

Zdroj: [www.beztrestu.cz](http://www.beztrestu.cz)

FAKTA:

## Ohlášení znásilnění

Kolik procent z celkového počtu znásilnění v ČR je oznámeno?

**5 %**

Zdroj: [www.beztrestu.cz](http://www.beztrestu.cz)

FAKTA:

## Covid a domácí násilí

O kolik procent vzrostl počet domácího násilí od první vlny covidových opatření?

**Až o 50 %**

Zdroj: [www.beztrestu.cz](http://www.beztrestu.cz).

FAKTA:

## Sexuální obtěžování

Kolik dospělých lidí bylo obětí sexuálního obtěžování nebo násilí?

**2 z 5**

Zdroj: [www.beztrestu.cz](http://www.beztrestu.cz)

FAKTA:

## Násilí a dětství

Kolik osob čelilo v dětství nějaké formě násilí?

**2 z 5**

Zdroj: [www.beztrestu.cz](http://www.beztrestu.cz)

FAKTA:

## Násilí ze strany partnera

Jaké procento žen zažilo po 15. roce násilí ze strany partnera?

**22 %**

Zdroj: [www.beztrestu.cz](http://www.beztrestu.cz)

FAKTA:

## Znásilnění a podmíněný trest

Jaký podíl pachatelů odchází od soudu jen s podmíněným trestem za znásilnění?

**3/4**

Zdroj: [www.beztrestu.cz](http://www.beztrestu.cz)



## 2 Postoje související s genderově podmíněným násilím

 40+ minut

### Teoretická východiska

Výzkumy ukazují, že některé postoje je možné dát do souvislosti s vyšší mírou násilí vůči ženám. Mezi takové postoje patří schvalování genderové nerovnosti a pevně vymezených genderových rolí a identit a „postoje podporující násilí.“<sup>10, 44.</sup>

Ženy mají právo žít bez toho, aniž by byly ohroženy násilím. Článek 3 Ústavy České republiky zaručuje rovná práva mužů a žen ve znění uvedením v české Listině základních práv a svobod. Listina vyjmenovává následující práva týkající se násilí na ženách<sup>10, 11.</sup>:

- Právo na rovnost před zákonem a rovnou ochranu zákonem. (Listina, čl. 1, 3)
- Právo na život. (Listina, čl. 6)
- Právo nebýt mučen ani podroben krutému, nelidskému nebo ponižujícímu zacházení nebo trestu. (Listina, čl. 7)
- Právo na osobní svobodu. (Listina, čl. 8)
- Právo na lidskou důstojnost. (Listina, čl. 10(1))
- Právo na nedotknutelnost obydlí s výjimkou nezbytnosti ochrany života nebo zdraví jednotlivců, ochrany práv a svobod druhých, nebo odvrácení závažného ohrožení veřejné bezpečnosti a pořádku. (Listina, čl. 12(3))
- Právo na svobodu pohybu. (Listina, čl. 14(1))

Rozvíjení povědomí studentů o platné legislativě je tedy velmi důležité, a to včetně legislativy týkající se udělení vědomého souhlasu, sexuálního napadení a domácího násilí.

### Vzdělávací cíle

- Studenti analyzují postoje, z nichž vyrůstá genderově podmíněné násilí.
- Studenti se seznámí s legislativou, která se věnuje problematice genderově podmíněného násilí.

### Co budeme potřebovat

- Sadu karet *Modelové situace – Genderově podmíněné násilí*
- Pracovní list *Co říká zákon*

### TIPY PRO UČITELE

Postoje a zákony se v průběhu času mění. Než se budete věnovat této aktivitě se studenty, ověřte si platnost všech informací a v případě potřeby informace na pracovním listu *Co říká zákon* aktualizujte.

### TIPY PRO UČITELE

**Ohlédnutí za minulou aktivitou:** Zopakujte se studenty zjištění z předchozí aktivity, navažte na ně a rozvíjejte je. V aktivitě 1 studenti zkoumali povahu a výskyt genderově podmíněného násilí. Při této aktivitě se zamyslí nad postoji, ze kterých genderově podmíněné násilí vyrůstá, a seznámí se obecně s legislativou týkající se genderově podmíněného násilí.

### Postup

1. Zeptejte se studentů, zda vědí, co říká zákon o genderově podmíněném násilí. Pokud se někteří studenti domnívají, že o tom mají povědomí, vyzvěte je, ať se podělí o informace. Při následující aktivitě se studenti seznámí se základními informacemi týkajícími se genderově podmíněného násilí a související legislativy. Studenti budou pracovat ve skupinách. Do každé skupiny dejte sadu karet s modelovými situacemi *Genderově podmíněné násilí* a pracovní list *Co říká zákon* s informacemi o legislativě týkající se sexuálního obtěžování a sexuálního napadení. Studenti budou pracovat s modelovou situací a hledat odpovědi na otázky, které je navedou k tomu, aby pojmenovali typy genderově podmíněného násilí vyskytující se v jejich modelové situaci, a poté se na pracovním listu *Co říká zákon* pokusí najít, jak je daný typ násilí kvalifikován v legislativě.
2. Vyzvěte studenty, ať třídu seznámí s jednou ze svých modelových situací. Porovnejte různé typy násilí, které studenti identifikovali ve svých modelových situacích, a co k nim zjistili na pracovním listu *Co říká zákon*. K prohloubení diskuze nabídněte tvrzení, že „postoje, z nichž vyrůstá genderově podmíněné násilí, mají za důsledek vyšší výskyt násilí“. Aby bylo možné snížit výskyt násilí, je třeba změnit postoje. Vyzvěte studenty, aby určili, jaké postoje mohou být příčinou vyššího výskytu genderově podmíněného násilí a mít omezující vliv na schopnost jedince vyhledat pomoc.
3. Do níže uvedené tabulky můžete uvést další návrhy navazující na podněty od studentů. Zdůrazněte, jak se může každodenní běžná výměna názorů mezi lidmi

promítat do toho, zda budou lidé podporovat, nebo zpochybňovat postoje schvalující násilí. Vyzvěte studenty, aby určili, zda se některé z těchto postojů podporujících násilí objevily v modelové situaci, se kterou pracovali.

## MEZI POSTOJE PODPORUJÍCÍ NÁSILÍ PATŘÍ:

- **OSPRAVEDLNĚOVÁNÍ násilí vůči ženám.**  
Když slyšíte: Neměla ho provokovat. Ví, jaký je, když se rozzlobí.
- **OMLOUVÁNÍ násilí vůči ženám.**  
Když slyšíte: Bylo toho na něj moc, měla mu jít z cesty.
- **ZLEHČOVÁNÍ násilí vůči ženám.**  
Když slyšíte: Není to, jako kdyby ji zmlátil. Je to normální fajn chlap.
- **UMENŠOVÁNÍ dopadu násilí vůči ženám.**  
Když slyšíte: Tak stalking jí nijak neubližuje, kdyby chtěla, tak by ho donutila, aby s tím přestal.
- **PŘENÁŠENÍ VINY za násilné jednání z pachatele na oběť.**  
Když slyšíte: Co čekala? Šla domů v noci sama v krátké sukni. NEBO Měla udělat, co po ní chtěl.

## Reflexe

Vraťte se ke vzdělávacím cílům. Vyzvěte studenty, aby okomentovali, co se v této aktivitě naučili. Zeptejte se, co jim nejvíce pomohlo, aby se zamysleli, jak mohou genderová nerovnost a postoje podporující násilí ovlivňovat výskyt genderově podmíněného násilí a reakce na něj.

## TIPY PRO UČITELE

**Protective interrupting – přerušení aktivity za účelem ochrany mladistvého** představuje strategii, kterou může učitel asertivně a zdvořile využít, aby přerušil žáka, který začíná sdělovat citlivou informaci ze svého soukromí. Jedná se o strategii ve výuce, jejímž účelem je ochránit žáka, aby nesdělil citlivé informace před třídou, a ostatní žáky ve třídě před rozrušením, které by způsobila vyslechnutá informace nebo popis vysoce rizikového chování. Zajišťuje také pokračování hodiny a pomáhá učiteli udržet pozornost, kterou mají žáci věnovat probíranému tématu. Pokud student začne před třídou sdělovat citlivou informaci ze svého soukromí (o své osobě nebo o někom jiném), nezapomeňte ho přerušit. Při přerušení dejte najevo, že vnímáte, že chce sdělit něco závažného, ale zabraňte mu ve sdílení dalších informací (např. „Děkuji ti... vypadá to, že si chceš promluvit o něčem důležitém. Vráťme se k tomu spolu po hodině.“). Pro následné setkání se studentem/studenty vyhledejte, co nejdříve to bude možné, ve škole místo, kde si budete moci promluvit více v soukromí.

## MODELOVÉ SITUACE – GENDEROVÉ PODMÍNĚNÉ NÁSILÍ

Dvaatřicetiletý muž fyzicky napadl svou partnerku, se kterou žije dva roky. Zaútočil, když se vrátili domů z oslavy kamarádčiných třicátin, kde jeho partnerka tančila a povídala si se svým bývalým přítelem ze studií. Partner se jí pak omluvil a řekl, že to byla jednorázová záležitost a že už ji nikdy neuhodí.

### DISKUTUJTE:

- K jakým typům násilí dochází v této situaci?
- Jaké postoje vedou k tomuto typu násilí?
- Jedná se o trestný čin?
- Co může žena udělat?

Devatenáctiletý mladík začal kontrolovat telefon své přítelkyně, aby zjistil, s kým komunikuje. Postupem několika měsíců se k ní začal chovat stále více majetnický, volal jí pětkrát až desetkrát denně a kontroloval, co dělá. Nejdřív si myslela, že je to kvůli tomu, jak bláznivě je do ní zamilovaný. On pak ale začal naléhat, aby se přestala stýkat s kamarádkami a trávila čas s ním nebo aby byla doma. Jednou večer jí nedovolil jít ven a vzal jí klíčky od jejího auta. Vzala si taxi, ale bála se, co bude, až se vrátí.

### DISKUTUJTE:

- K jakým typům násilí dochází v této situaci?
- Jaké postoje vedou k tomuto typu násilí?
- Jedná se o trestný čin?
- Co může žena udělat?

Veronika a Václav jsou dva roky manželé. Mají šestiměsíčního syna. Chlapec spí v jejich ložnici, protože jinak není k utišení. Václav se v noci vrátil z hospody, kde pil s kamarády. Veroniku vzbudil a chtěl sex. Ta mu ale řekla, že je hodně unavená. Václav začal nadávat a rozhazovat hračky a oblečení jejich syna po pokoji. Veronika ho prosila, aby nedělal hluk a nevzbudil syna. Přinutil ji k sexu. Bolelo jí to.

### DISKUTUJTE:

- K jakým typům násilí dochází v této situaci?
- Jaké postoje vedou k tomuto typu násilí?
- Jedná se o trestný čin?
- Co může Veronika udělat?

Matěj se hodně a rád dívá na porno. Jeho přítelkyně Klára to zjistila a požádala ho, aby s tím přestal. Řekl jí, že přestane, když ho nechá, aby si natočil jejich pohlavní styk. Kláře to nebylo moc příjemné, ale nechala ho. Slíbil jí, že ta videa nikdy nikomu neukáže. O několik měsíců později se s ním Klára rozešla. Byl to velmi nepříjemný rozchod. Poté, co odešla, poslal Matěj Klárině kamarádce zprávu. Ve zprávě byl odkaz na YouTube se záznamem pohlavního styku mezi Matějem a Klárou.

### DISKUTUJTE:

- K jakým typům násilí dochází v této situaci?
- Jaké postoje vedou k tomuto typu násilí?
- Jedná se o trestný čin?
- Co může Klára udělat?

Mladý pár byl na třetím rande. Muž se zeptal ženy, zda s ním chce mít sex. Žena souhlasila, ale jeho praktiky při pohlavním styku pro ni byly divné a bolestivé. Začala v jeho průběhu plakat. Muž přestal, dotklo se ho to a byl překvapený, zeptal se, co se stalo, myslel si, že se jí to bude líbit. Ona nevěděla, jak mu vysvětlit, co nebylo v pořádku.

### DISKUTUJTE:

- K jakým typům násilí dochází v této situaci?
- Jaké postoje vedou k tomuto typu násilí?
- Jedná se o trestný čin?
- Co může žena udělat?

Marek a Ondřej jsou spolu 10 let. Ondřej vydělává mnohem víc než Marek a všechno platí. Marek je na Ondřejovi finančně závislý. Chce jít na vysokou školu a dosudovat, aby získal lépe placenou práci. Nemá ale dostatek sebevědomí, protože mu Ondřej neustále říká, že není na studium na vysoké škole dost chytrý (např.: „Vždyť někoho tak blbého ani nevezmou, nech to být.“... „Zmlkni, seš hloupej!“) a je moc slabý na to, aby něco dokázal („Vždyť se ani neumíš postavit sám za sebe. Seš a vždycky budeš nicka!“) Marek to začal Ondřejovi věřit a bojí se ze vztahu odejít nebo nasměrovat svůj život jinak.

### DISKUTUJTE:

- K jakým typům násilí dochází v této situaci?
- Jaké postoje vedou k tomuto typu násilí?
- Jedná se o trestný čin?
- Co může Marek udělat?

### Násilí

Násilí je „záměrné použití nebo hrozba použití fyzické síly proti sobě samému, jiné osobě nebo skupině či společnosti osob, které působí nebo má vysokou pravděpodobnost způsobit zranění, smrt, psychické poškození, strádání nebo újmu“ (definice WHO).

Proti všem formám násilí chrání náš právní řád oběť násilného jednání především Ústavou č. 1/1993 Sb. a Listinou základních práv a svobod č. 2/1993 Sb.

**Jako trestný čin je definováno např.:**

#### NEBEZPEČNÉ PRONÁSLEDOVÁNÍ

„Kdo jiného dlouhodobě pronásleduje tím, že  
a) vyhrožuje ublížením na zdraví nebo jinou újmu jemu nebo jeho osobám blízkým,  
b) vyhledává jeho osobní blízkost nebo jej sleduje,  
c) vytrvale jej prostřednictvím prostředků elektronických komunikací, písemně nebo jinak kontaktuje,  
d) omezuje jej v jeho obvyklém způsobu života, nebo  
e) zneužije jeho osobních údajů za účelem získání osobního nebo jiného kontaktu,  
a toto jednání je způsobilé vzbudit v něm důvodnou obavu o jeho život nebo zdraví nebo o život a zdraví osob jemu blízkých, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok nebo zákazem činnosti.“

#### UBLÍŽENÍ NA ZDRAVÍ

„Kdo jinému úmyslně ublíží na zdraví, bude potrestán odnětím svobody na šest měsíců až tři léta.  
Odnětím svobody na jeden rok až pět let bude pachatel potrestán, spáchá-li čin uvedený v odstavci 1  
a) na těhotné ženě,  
b) na dítěti mladším patnácti let  
....  
e) na jiném pro jeho skutečnou nebo domnělou rasu, příslušnost k etnické skupině, národnost, politické přesvědčení, vyznání nebo proto, že je skutečně nebo domněle bez vyznání.“

#### OMEZOVÁNÍ OSOBNÍ SVOBODY

„Bráněním v užívání osobní svobody se rozumí takový zásah do osobní svobody, jímž se znemožňuje volný pohyb člověka, a to i jen na krátkou dobu, je-li omezení nesnadno překonatelné. Patří sem například uzamčení v místnosti, spoutání, zbavení osoby tělesně postižené pomůcek (berlí), bez níž není schopna se sama pohybovat, svíráním v náručí, držení rukou a podobně.“

### Co dělat v případě napadení?

- Oznamit napadení na policii (můžete se rozhodnout tak neučinít).
- Požádat o intervenční příkaz, který pachateli nařídí, aby se k vám nepřibližoval.
- Požádat o intervenci proti násilí v rodině, pokud jste ve vztahu s osobou, která vás napadla.
- Požádat o soudní příkaz pro osobu, která vás napadla, nebo vás stalkuje.
- S rozhodováním o dalším postupu a při zotavování z důsledků napadení vám může pomoci Bílý kruh bezpečí. Pomoc je možné získat na bezplatné nonstop lince pro oběti kriminality a domácího násilí na čísle 116 006. Internetové stránky Bílého kruhu bezpečí [www.bkb.cz/](http://www.bkb.cz/).

### Sexuální nátlak a svádění k pohlavnímu styku

Trestní zákoník č. 40/2009 Sb.:

#### SEXUÁLNÍ NÁTLAK:

„Kdo jiného násilím, pohrůzkou násilí nebo těžké újmy donutí k pohlavnímu sebeukájení, k obnažování nebo jinému srovnatelnému chování, bude potrestán odnětím svobody na šest měsíců až čtyři léta.“ Stejně bude potrestán pachatel, který přiměje jiného k pohlavnímu styku, k pohlavnímu sebeukájení, k obnažování nebo jinému srovnatelnému chování zneužívaje jeho závislosti nebo svého postavení a z něho vyplývající důvěryhodnosti nebo vlivu.“

#### SVÁDĚNÍ K POHLAVNÍMU STYKU:

„Kdo nabídne, slíbí nebo poskytne dítěti nebo jinému za pohlavní styk s dítětem, pohlavní sebeukájení dítěte, jeho obnažování nebo jiné srovnatelné chování za účelem pohlavního uspokojení úplatu, výhodu nebo prospěch, bude potrestán odnětím svobody na dvě léta nebo peněžitým trestem. Odnětím svobody na šest měsíců až pět let bude pachatel potrestán, spáchá-li čin na dítěti mladším 14 let, nebo ze zavrženíhodné pohnutky nebo pokračuje v páchání činu po delší dobu, opětvně.“

## Co dělat, když vás někdo sexuálně obtěžuje?

Sexuální obtěžování může zahrnovat sexuální napadení, stalking nebo vydírání, případně i další trestné činy. Pokud se vám něco takového stalo, nebo se stále děje, měli byste se obrátit na policii.

Pokud jste obtěžováni v práci, je povinností vašeho zaměstnavatele učinit patřičné kroky, aby na pracovišti k sexuálnímu obtěžování nedocházelo. Nezákonné je i to, abyste se vy sami stali obětí toho, že jste si na sexuální obtěžování stěžovali. Pokud váš zaměstnavatel nic neudělá, nebo jste-li nespokojeni s tím, jak situaci řeší, můžete se obrátit na Policii ČR nebo na některou z organizací pomáhající obětem sexuálního násilí (např. Bílý kruh bezpečí, Persefona, proFem, ROSA).

Jste-li obtěžováni ve škole, je povinností školy zajistit, abyste se cítili bezpečně. Měli byste to oznámit učitelům, kterému důvěřujete, výchovnému poradci nebo školnímu psychologovi a požádat je, aby vám pomohli.

## Co dělat v případě sexuálního napadení?

- Oznámit napadení na policii (můžete se rozhodnout tak neučinít).
- Požádat o vydání soudního příkazu, který zakáže pachateli, aby se zdržoval ve vaší blízkosti.
- Požádat o vykazání útočníka z domácnosti, pokud s ním máte osobní vztah.
- Požádat o vydání soudního příkazu, pokud vás útočník pronásleduje (stalking).
- S rozhodováním o dalším postupu a při zotavování z důsledků napadení vám může pomoci Bílý kruh bezpečí. Pomoc je možné získat na bezplatné nonstop lince pro oběti kriminality a domácího násilí na čísle 116 006. Internetové stránky Bílého kruhu bezpečí [www.bkb.cz/](http://www.bkb.cz/).
- Linka bezpečí
- [www.detstvibeznasili.cz](http://www.detstvibeznasili.cz)
- Konkrétní informace najdete také na: [www.policie.cz/clanek/pomoc-obetem-tc-pohlavni-zneuiti.aspx](http://www.policie.cz/clanek/pomoc-obetem-tc-pohlavni-zneuiti.aspx)
- [www.e-bezpeci.cz](http://www.e-bezpeci.cz)

## Znásilnění

"(1) Kdo jiného násilím nebo pohrůzkou násilí nebo pohrůzkou jiné těžké újmy donutí k pohlavnímu styku, nebo kdo k takovému činu zneužije jeho bezbrannosti, bude potrestán odnětím svobody na šest měsíců až pět let.  
(2) Odnětím svobody na dvě léta až deset let bude pachatel potrestán, spáchá-li čin uvedený v odstavci 1  
a) souloží nebo jiným pohlavním stykem provedeným způsobem srovnatelným se souloží,  
b) na dítěti, nebo  
c) se zbraní."

## Trestné činy související se sextingem

Osoby starší 15 let mohou mít sex (tedy nedopouštějí se trestného činu). Do 18 let se však nesmí při sexuálním styku fotografovat či natáčet. Pak by se totiž mohlo jednat o *Výrobu a nakládání s dětskou pornografií dle § 192 Trestního zákoníku*. Z pohledu Evropského parlamentu a Rady Evropy (Evropský parlament a Rada EU, 2011) lze za dětskou pornografii považovat:

a) jakýkoli materiál, který zobrazuje dítě, které se účastní skutečného nebo předstíraného jednoznačně sexuálního jednání, b) jakékoli zobrazení pohlavních orgánů dítěte prvotně k sexuálnímu účelům, c) jakýkoli materiál, který zobrazuje osobu se vzhledem dítěte, která se účastní skutečného nebo předstíraného jednoznačně sexuálního jednání, nebo každé zobrazení pohlavních orgánů osoby se vzhledem dítěte k prvotně sexuálnímu účelům, nebo d) realistické obrázky dítěte, které se účastní jednoznačně sexuálního jednání, nebo realistické obrázky pohlavních orgánů dítěte k prvotně sexuálnímu účelům.

Přestože dítě starší 15 let může mít sex, nesmí se při něm fotografovat či natáčet (jak samo, tak svým partnerem či dalšími osobami). Pokud by tam učinilo, může se dopouštět trestného činu.

Sexting ve formě fotografií či videa – kromě již zmíněné **Výroby a jiného nakládání s dětskou pornografií** (§ 192 TZ) nalezneme v trestním zákoníku například trestný čin **Zneužití dítěte k výrobě pornografie** (§ 193 TZ), **Sexuální nátlak** (§ 186 TZ), **Pohlavní zneužití** (§ 187 TZ), **Znásilnění** (§ 185 TZ), **Nebezpečné pronásledování** (§ 354 TZ), **Účast na pornografickém představení** (§ 193a TZ) případně **Navazování nedovolených kontaktů s dítětem** (§ 193b TZ) či **Svádění k pohlavnímu styku** (§ 202 TZ)

### 3 Vymezení standardů a hranic ve vztazích

 40+ minut

 Diskuzní aktivita

#### Teoretická východiska

Zahraniční údaje ukazují, že mladí lidé představují skupinu čelící vysokému riziku násilí.<sup>20</sup> Data také vypovídají, že se ve srovnání s jinými věkovými skupinami mladší ženy stávají nepřiměřeně často obětí zraňování a násilí ze strany partnera.<sup>47</sup> Další výzkumy naznačují, že mnozí mladí lidé nemají představu o tom, jaké jsou vhodné hranice ve vztazích. Podle studie z roku 2014 každý druhý mladý muž (52 %) a 40 % mladých žen souhlasí s tím, že elektronické sledování partnera bez jeho souhlasu je do určité míry přijatelné. Každý pátý mladý člověk se navíc domnívá, že ženy často říkají na sex „ne“, i když vlastně souhlasí.<sup>11</sup> V této souvislosti je důležité, aby mladí lidé pochopili, jaký význam v hovorech o vztahu má vzájemná otevřenost a vědomý souhlas. Je důležité vybavit je dovedností umět asertivně zareagovat, pokud mají pocit, že byly překročeny jejich hranice.

Studenti, kteří jsou gayové, lesby, bisexuálové, transsexuálové, intersexuálové nebo queer (GLBTIQ) (nebo se jako takoví identifikují či jsou za ně považováni), čelí ve školním prostředí neúměrně vysoké míře šikany a násilí.<sup>48,49</sup> Studenti, kteří zažívají diskriminaci, vyloučení, šikanu a jiné formy násilí, častěji trpí depresí, dochází mezi nimi k vyššímu počtu sebevražd, častěji užívají drogy a mají potíže při studiu.<sup>50-52</sup> Přístupy k řešení genderově podmíněného násilí by se proto měly zaměřit na potřeby těchto skupin a také na předcházení násilí na ženách a dívkách.

Heteronormativita, neboli předpoklad, že všichni lidé jsou heterosexuální, poškozují lesby, gaye, bisexuály, intersexuály a transsexuály, a to i v případě, že nejsou přímou obětí. Je to proto, že kategorie, ke kterým se hlásí, zůstávají neviditelné a vlastně se předpokládá, že lidé jako oni neexistují. To může vést k pocitu společenského vyloučení. Znamená to také, že ani vzdělávací programy nejsou navrhovány tak, aby odpovídaly jejich potřebám. Takové opomíjení umocňuje zkušenosti s viktimizací a stigmatizací.

#### Vzdělávací cíle

- Studenti formulují strategie, které je možné využít k vymezení hranic, vyhledání bezpečí a podpory v celé řadě situací, v nichž se objevuje genderově podmíněné násilí.

- Studenti si nacvičí strategie pro vyhledání pomoci a poskytnutí podpory vrstevníkům, které mohou využít v reakci na incident související s genderově podmíněným násilím.

#### Co budeme potřebovat

- Modelové situace pro asertivní vymezení hranic
- Pracovní list *Bezpečí a sebezpečí a podpora změny ve společnosti*

#### TIPY PRO UČITELE

**Ohlédnutí za minulou aktivitou:** Zopakujte se studenty zjištění z předchozí aktivity, navažte na ně a rozvíjejte je.

V předchozí aktivitě se studenti zabývali postoji, ze kterých vyrůstá genderově podmíněné násilí, a zkoumali zásady a legislativu týkající se genderově podmíněného násilí. Při této aktivitě se bude třída věnovat strategiím pro vymezení hranic, vyhledání bezpečí a podpory v celé řadě situací, v nichž se objevuje genderově podmíněné násilí.

#### Postup

1. Vraťte se k definici genderově podmíněného násilí z předchozí aktivity.  
Studentům vysvětlíte, že se v následující aktivitě budou věnovat situacím, ve kterých se objevuje genderově podmíněné násilí. Budou pracovat s vybranou modelovou situací a společně navrhnu strategie, které by mohla oběť využít. O strategiích pak budou informovat ostatní spolužáky a sami si vyslechnou, jaké strategie navrhli ostatní pro jiné situace.  
Než začnete, rozdejte studentům pracovní listy vymezující rámec pro bezpečí a sebezpečí v situacích zahrnujících genderově podmíněné násilí a podporu změny ve společnosti. Studenty požádejte, ať se nad uvedenými zásadami zamyslí a navrhnu pro oběť alespoň jednu strategii, která zohlední následující čtyři kroky:
  - **Řekni „ne“:** Dej agresorovi najevo, že jeho chování není v pořádku a chceš, aby přestal s tím, co dělá.
  - **Vyhledej bezpečí:** Vyhledej bezpečí (odejdi, volej o pomoc, rozptyl pozornost agresora).
  - **Svěř se:** Až budeš na bezpečnějším místě, řekni někomu, co se stalo, včetně toho, že jsi byl/a v ohrožení a útočník hrozbu neuskutečnil.
  - **Usiluj s ostatními o společenskou změnu:** Staň se součástí širšího úsilí o prevenci nebo nápravu následků genderově podmíněného násilí.



2. Rozdělte studenty do skupin po čtyřech až pěti, do každé skupiny dejte jednu modelovou situaci a pracovní list *Bezpečí a sebepečí a podpora změny ve společnosti*.

3. Určete studentům vymezený čas pro přípravu odpovědí.  
Studenti poté představí ostatním spolužákům svou modelovou situaci a navrhované reakce. Povzbuzujte studenty, aby se k návrhům kriticky vyjadřovali, ptali se, přidávali k nim své návrhy.  
Až skupiny odprezentují své výsledky, zmapujte strategie, které se v různých situacích jevily jako užitečné.  
Vyzvěte studenty, ať řeknou, jak si mohou vrstevníci v situacích, které byly právě představeny, vzájemně pomoci. Navržené strategie podpory mezi vrstevníky napište na tabuli.

### **Reflexe**

Vraťte se ke vzdělávacím cílům. Požádejte studenty, ať řeknou, co z této aktivity jim pomohlo, aby si vytvořili portfolio strategií, které mohou použít v reakci na situace, v nichž je přítomno genderově podmíněné násilí.

### **TIPY PRO UČITELE**

Použité scénáře jsou navrženy tak, aby třída mohla diskutovat o situacích, ve kterých dochází k různým formám genderově podmíněného obtěžování nebo násilí, a zaměřit se na to, jaký dopad může mít daná situace na oběť, jak se může oběť zachovat, aby dala najevo své hranice a co mohou udělat přihlížející, aby tyto hranice podpořili a připomněli, že existují i společenské hranice, které jedince chrání před genderově podmíněným násilím. Scénáře byly vytvořeny s ohledem na mladé a zasazené do kontextu, který je pro ně relevantní. Nechtějte po studentech, aby se ve veřejném prostoru třídy svěřovali s vlastními zkušenostmi s tímto tématem. Pokud někdo bude chtít řešit případný vlastní problém, odkažte ho/ ji na příslušného učitele, školního psychologa nebo jiného dospělého, kterému důvěřuje, na Linku bezpečí, Dětské krizové centrum či praktického lékaře.

- S rozhodováním o dalším postupu a při zotavování z důsledků napadení vám může pomoci **Bílý kruh bezpečí**. Pomoc je možné získat na bezplatné nonstop lince pro oběti kriminality a domácího násilí na čísle 116 006. Internetové stránky Bílého kruhu bezpečí: [www.linkabezpeci.cz](http://www.linkabezpeci.cz)
- Web **Dětství bez násilí** nabízí pomoc pro rodiny zasažené násilím v rodině: [www.detstvibeznasili.cz/](http://www.detstvibeznasili.cz/)
- **Dětské krizové centrum** pomáhá dětem, které jsou týrané, zneužívané, mají osobní či jiné problémy: <https://www.ditekrize.cz>

## MODELOVÉ SITUACE PRO ASERTIVNÍ VYMEZENÍ HRANIC

### SITUACE 1:

#### GALERIE V TELEFONU

Kdo a kde:

Tomáš (17) je ve svém pokoji se dvěma bratrance – Matoušem (16) a Jirkou (15).

Co:

Matouš se začne vytahovat, že má v telefonu spoustu nahých fotek dívek, některé dostal od spolužáků, kteří mají přítelkyně. Ptá se Tomáše, jestli mu nějaké přidá do sbírky, když Tomáš odpoví, že ne, začne ho ponižovat a utahovat si z něj.

Otázky:

- Jak se asi Tomáš a Jirka v takové situaci cítili?
- Co myslíte, jaký postoj má Matouš vůči ženám?
- Jaké dopad může mít to, co Matouš dělá?
- Co mohou udělat Tomáš a Jirka?
- Co mohou udělat ostatní?

### SITUACE 3:

#### NA VEČÍRKU

Kdo a kde:

Dana, Martina a Viktorie se hezky oblékly na kamarádčinu oslavu osmnáctin. Je horký letní večer, všechny na sobě mají krátké šaty. Jde s nimi Michal, který má na sobě tílko a šortky. Holky si dělají z jeho oblečení legraci, Michal ale odpovídá, že na džíny je moc horko. Brání se tím, že říká, že se holky až moc starají o to, jak vypadají, a kdyby chtěly, mohly by jít taky v šortkách.

Co:

Na večírku začne po chvíli Viktorii balit Kryštof, kluk, který chodí do jiné školy. Dají si pár drinků a pak vede Kryštof opilou Viktorii ven. Chvilí ji líbá, pak se jí snaží osahávat pod sukní a Viktorii dojde, že čeká, že s ním bude mít pohlavní styk. Odstrkuje ho, ale Kryštof na ni tlačí o to víc: „Neříkej mi, že to nechceš.“ Viktorie odpoví: „Ani nevím, jak se jmenuješ.“ On říká: „Kotě, nepotřebuješ vědět, jak se jmenuju,“ a strhne ji na zem.

Otázky:

- Jak se asi Viktorie v takové situaci cítila?
- Co myslíte, jaký postoj má Kryštof vůči ženám?
- Jaký dopad může mít Kryštofovo chování na Viktorii?
- Co může Viktorie udělat?
- Co mohou udělat ostatní?

### SITUACE 2:

#### VE VLAKU

Kdo a kde:

Andrea (19) jede v pátek večer vlakem domů z brigády v obchodě. Nedaleko ní se posadí dva asi dvacetiletí mladíci. Třetí mladík, který k nim patří, zůstává ve vzdálenější části vagónu. Kousek dál od Andrey sedí další cestující – jednotlivci, páry, muži i ženy.

Co:

Mladíci se k ní posadí, říkají, že je sexy, a chtějí její telefonní číslo. Říkají, že když jim číslo nedá, vystoupí a půjdou s ní až domů, protože je tak pěkná, chtějí vědět, kde ji najdou. Jeden z nich jí odhrne vlasy a říká, že má pěkná ramena.

Otázky:

- Jak se asi Andrea v takové situaci cítila?
- Co myslíte, jaký postoj mají tito muži vůči ženám?
- Jaký dopad může mít jejich chování na Andreu?
- Co může Andrea udělat?
- Co by měli udělat ostatní?

### SITUACE 4:

#### V AUTĚ

Kdo a kde:

Julie (17) a Mirek (18) jsou na večírku. Chodí do stejné školy a mají spoustu společných kamarádů.

Co:

Julii (je ve třetáku) se Mirek (ve čtvrtáku) líbí už několik měsíců. Mirek má čerstvě řidičák. Na večírku Julie dělala, že ji bolí hlava a potřebuje se rychle dostat domů. Požádala Mirka, aby ji odvezl. Mirek souhlasí. Když jsou v autě, Julie ho začne líbat, přizná se, že bolest hlavy jen předstírala a chce se s ním mít v autě sex. Mirek nechce. Tak moc se mu Julie nelíbí, nabídl se jen, že ji odveze domů. Druhý den Julie na Facebooku postuje, že je Mirek impotentní a varuje ostatní holky, aby si s ním nic nezačínaly, protože ji vážně zklamal. Její post viděli všichni kamarádi.

Otázky:

- Jak se asi Mirek v takové situaci cítil?
- Co myslíte, jaký postoj má Julie vůči mužům?
- Jaký dopad může mít Julino chování na Mirka?
- Co může Mirek udělat?
- Co mohou udělat ostatní?



#### SITUACE 5:

### NA PRACOVIŠTI

Kdo a kde:

Marie má brigádu ve firmě u Karla, který je bývalým spolužákem jejího táty.

Co:

Karel si začal Marie dost všimát, nejdřív si myslela, že je na ni jen milý, a byla na něj také milá. Další ženy v kanceláři jí řekly, ať si dává pozor, protože není dobré mít se šéfem tak blízký vztah. Po několika týdnech vždy, když byli ostatní na obědě, se začal Karel Marie dotýkat a měl poznámky na její prsa, že prý v té blůze vypadají roztomile. Jednou ji požádal, aby večer zůstala v práci déle. Když nesla do Karlovy kanceláře dokumenty, přitáhl ji k sobě na klín a řekl jí, že od chvíle, kdy u něj začala pracovat, touží po tom, až s ní bude sám.

Otázky:

- Jak se asi Marie v takové situaci cítí?
- Co myslíte, jaký postoj má Karel vůči ženám?
- Jaký dopad může mít Karlovo chování na Marii? A na ostatní, kteří pracují v dané firmě?
- Co může Marie udělat?
- Co mohou udělat ostatní?

#### SITUACE 7:

### VEČERNÍ CHAT

Kdo a kde:

Linda (16) a David (18) spolu chodí tři měsíce.

Co:

Linda a David si o večerech hodně chatují. David jednou ve zprávě poslal fotku svého ztopořeného penisu a chtěl po Lindě, aby mu poslala nahé selfie. Linda nechtěla. Místo toho mu poslala fotku své kočky s poznámkou „nahá kočka“. David se jí zeptal, jestli mu nevěří, protože kdyby mu věřila a milovala ho stejně, jako miluje on ji, poslala by mu nahou fotku. Slíbil, že ji nikomu neukáže. Poslal další fotku svého penisu. Tentokrát vyfoceného vedle Lindiny fotky, takže na fotce byla i její tvář.

Otázky:

- Jak se asi v takové situaci Linda cítí?
- Co myslíte, jaký postoj má David vůči ženám?
- Jaký dopad může mít jeho chování na Lindu i na něj samého?
- Co může Linda udělat?
- Co mohou udělat ostatní?

#### SITUACE 6:

### VE TŘÍDĚ

Kdo a kde:

Aleš, Jarda a Saša jsou spolužáci, chodí do druháku. Sedí ve třídě vzadu.

Co:

O hodině matematiky začal Aleš Jardovi a Sašovi ukazovat porno stránky, které našel – tablet měl pod lavicí tak, aby na něj další dva kluci viděli, aniž by si toho učitel všiml. Jarda ale tablet vzal a podal ho Zuzce a Alici s ručně psanou poznámkou, aby se na to podívaly, protože je to jejich fotka se Sašou. Když se na to Zuzana podívala, zakřičela na Sašu a hodila tablet na zem.

Učitel chtěl se Zuzkou po hodině mluvit, řekl jí, že musí zaplatit za poškození školního tabletu.

Otázky:

- Jak se v takové situaci cítí jednotliví aktéři: Zuzka, Alice, Saša, učitel?
- Co myslíte, jaký postoj mají Aleš a Jarda vůči ženám?
- Jaký dopad může mít jejich chování na dívky a na sebe vzájemně?
- Co mohou Zuzka a Alice udělat?
- Co mohou udělat ostatní?

#### SITUACE 8:

### ONLINE

Kdo a kde:

Renata a Teo spolu chodí tři měsíce. Jsou oba zároveň online.

Co:

Renata hrdě postuje selfie z dovolené, dostane k němu 400 líků a kladné komentáře, některé od kluků. Teovi se nelíbí, že se Renata kamarádí s jinými kluky, v soukromé zprávě jí píše, ať fotku smaže. Renata to odmítne, protože si myslí, že má právo zveřejnit si o sobě, co chce. Teo k její fotce přidá nehezky komentář, píše, že Renata vypadá na fotce hnusně.

Otázky:

- Jak se asi Renata v takové situaci cítí?
- Co myslíte, jaký postoj má Teo k ženám?
- Jaký dopad má jeho chování na Renatu?
- Co může Renata udělat?
- Co mohou udělat ostatní?

## BEZPEČÍ A SEBEPÉČE V SITUACÍCH ZAHHRNUJÍCÍCH GENDEROVĚ PODMÍNĚNÉ NÁSILÍ A PODPORA ZMĚNY VE SPOLEČNOSTI

### KROK 1:

#### ŘEKNI NE

Dej agresorovi najevo, že jeho chování není v pořádku a chceš, aby přestal s tím, co dělá.

### KROK 2:

#### VYHLEDEJ BEZPEČÍ

Vyhledej bezpečí (odejdi, volej o pomoc, rozptýl pozornost agresora).

### KROK 3:

#### SVĚŘ SE

Řekni někomu, co se stalo, včetně toho, že jsi byl/a v ohrožení, a útočník hrozbu neuskutečnil.

### KROK 4:

#### USILUJ S OSTATNÍMI O SPOLEČENSKOU ZMĚNU

Staň se součástí širšího úsilí o prevenci nebo nápravu následků genderově podmíněného násilí.

## BEZPEČÍ A SEBEPÉČE V SITUACÍCH ZAHHRNUJÍCÍCH GENDEROVĚ PODMÍNĚNÉ NÁSILÍ A PODPORA ZMĚNY VE SPOLEČNOSTI

### KROK 1:

#### ŘEKNI NE

Dej agresorovi najevo, že jeho chování není v pořádku a chceš, aby přestal s tím, co dělá.

### KROK 2:

#### VYHLEDEJ BEZPEČÍ

Vyhledej bezpečí (odejdi, volej o pomoc, rozptýl pozornost agresora).

### KROK 3:

#### SVĚŘ SE

Řekni někomu, co se stalo, včetně toho, že jsi byl/a v ohrožení, a útočník hrozbu neuskutečnil.

### KROK 4:

#### USILUJ S OSTATNÍMI O SPOLEČENSKOU ZMĚNU

Staň se součástí širšího úsilí o prevenci nebo nápravu následků genderově podmíněného násilí.

## BEZPEČÍ A SEBEPÉČE V SITUACÍCH ZAHHRNUJÍCÍCH GENDEROVĚ PODMÍNĚNÉ NÁSILÍ A PODPORA ZMĚNY VE SPOLEČNOSTI

### KROK 1:

#### ŘEKNI NE

Dej agresorovi najevo, že jeho chování není v pořádku, a chceš aby přestal s tím, co dělá.

### KROK 2:

#### VYHLEDEJ BEZPEČÍ

Vyhledej bezpečí (odejdi, volej o pomoc, rozptýl pozornost agresora).

### KROK 3:

#### SVĚŘ SE

Řekni někomu, co se stalo, včetně toho, že jsi byl/a v ohrožení, a útočník hrozbu neuskutečnil.

### KROK 4:

#### USILUJ S OSTATNÍMI O SPOLEČENSKOU ZMĚNU

Staň se součástí širšího úsilí o prevenci nebo nápravu následků genderově podmíněného násilí.

## BEZPEČÍ A SEBEPÉČE V SITUACÍCH ZAHHRNUJÍCÍCH GENDEROVĚ PODMÍNĚNÉ NÁSILÍ A PODPORA ZMĚNY VE SPOLEČNOSTI

### KROK 1:

#### ŘEKNI NE

Dej agresorovi najevo, že jeho chování není v pořádku a chceš, aby přestal s tím, co dělá.

### KROK 2:

#### VYHLEDEJ BEZPEČÍ

Vyhledej bezpečí (odejdi, volej o pomoc, rozptýl pozornost agresora).

### KROK 3:

#### SVĚŘ SE

Řekni někomu, co se stalo, včetně toho, že jsi byl/a v ohrožení, a útočník hrozbu neuskutečnil.

### KROK 4:

#### USILUJ S OSTATNÍMI O SPOLEČENSKOU ZMĚNU

Staň se součástí širšího úsilí o prevenci nebo nápravu následků genderově podmíněného násilí.

## 4 Pornografie, gender a intimní vztahy

 40+ minut

 Diskuzní aktivita

### Teoretická východiska

Řada médií posiluje genderové normy a stereotypy. Převládající obrazy a dějové linky mohou ovlivňovat to, jak lidé vnímají sebe sama, ostatní lidi i realitu světa.<sup>53</sup> Média vytvářejí ideál fyzického vzhledu i chování mužů i žen, který opět může omezovat vnímání lidí a vytvářet nereálná očekávání. Lidské vlastnosti jsou definovány buď jako ženské, nebo mužské, přičemž vlastnosti považované za mužské mají pozitivnější společenskou hodnotu. To vede k přetrvávající diskriminaci žen (a některých odlišujících se maskulinit), protože většině lidských vlastností považovaných za ženské je přisuzována nižší společenská hodnota.<sup>54</sup> Mladí lidé si musí osvojit dovednosti kritického myšlení, aby uměli rozpoznat potenciálně škodlivá nebo omezující sdělení, která jsou podporována nebo posilována prostřednictvím médií. Mladí lidé v poslední době sledují častěji pornografii, také narůstá násilí a sexismus v mainstreamovém pornu.<sup>55</sup> Sledování pornografie může ovlivnit sexuální znalosti, postoje a chování i vnímání opačného pohlaví.<sup>56</sup> Výzkumy poukazují na to, že existuje významný vztah mezi intenzivním sledováním pornografie a postoji podporujícími násilí na ženách.<sup>57</sup> Postoj mužů k násilí na ženách a jejich účast na něm ale může být pozitivně ovlivněn vzděláním.<sup>57,58</sup>

#### TIPY PRO UČITELE

**Ohlédnutí za minulou aktivitou:** Zopakujte se studenty zjištění z předchozích aktivit v této tematické oblasti, navažte na ně a rozvíjejte je.

### Vzdělávací cíle

- Studenti se kriticky zamyslí, jak může násilná pornografie ovlivňovat intimní vztahy.
- Studenti si zvýší povědomí o tom, jak může genderově podmíněné chování zobrazené v pornografii formovat chápání intimních vztahů mezi gendery.

### Co budeme potřebovat

- Karty s citáty
- Karty se statistickými údaji

### Postup

1. Řekněte studentům, že se nyní budete věnovat tématu pornografie, ta se stala nástrojem pro komunikaci a formování norem ve vztazích mezi gendery, a to zejména pokud jde o násilné chování vůči ženám, které se v pornografii objevuje.
2. Rozdělte studenty do dvojic nebo malých skupin. Do každé skupiny dejte jednu kartu s citátem. Požádejte studenty, ať si promluví o citátu na kartě a pokusí se formulovat teorii, o čem informace vypovídají. Požádejte dvojice nebo skupiny, ať si kartu s citáty vymění se sousedy a promluví si o novém citátu. Nechte studenty, ať si karty vymění ještě jednou, budou mít tedy možnost diskutovat o třech různých citátech. Požádejte je, ať napíší, co nám podle nich dané informace sdělují a také jednu otázku, kterou se doptají na informaci, která může v citátu chybět. Jednotlivé skupiny pak představí své názory (včetně položené otázky) na to, co zjistily po přečtení svých tří citátů. Učitel může názory napsat na tabuli. Promluvte si o podobnostech nebo odlišnostech v teoriích a otázkách představených jednotlivými skupinami. Pokračujte v diskuzi se všemi studenty. Mluvte o nově získaných informacích. Našli studenti odpovědi na své otázky? Věnujte se tomu, na čem se shodli/neshodli, a dalším otázkám, protože studenti mohou potřebovat více informací.
3. Stejný postup (z kroku 2) zopakujte i s kartami obsahujícími statistické údaje.

### Reflexe

Zeptejte se studentů, co jim při této aktivitě nejvíce pomohlo, aby se kriticky zamysleli nad tím, jak násilí v pornografii ovlivňuje intimní vztahy. Požádejte studenty, ať uvedou příklady, jak jim tato hodina rozšířila povědomí o tom, jak může chování jednotlivých genderů zobrazované v pornografii formovat chápání sexuálních vztahů mezi gendery.

Témata, která se mohou objevit při této diskuzi: pornografie v poslední době zobrazuje vyšší míru agresivity ze strany mužů a extrémní praktiky, které jsou pro partnerky nepříjemné; partnerky se musí tvářit, že jsou pro ně takové praktiky uspokojující; žena musí muže vždy uspokojit; nucené sledování pornografie prostřednictvím textových zpráv nebo sociálních sítí; vliv pornografie na to, co se muž posléze domnívá, že by se mělo odehrávat mezi ním a partnerkou; domněnka, že pornografie odráží skutečné sexuální praktiky tak, jak se odehrávají i v životě; citové vydírání partnerky, aby uspokojila přání muže; chybějící diskuze a možnosti sexuální výchovy mladých lidí; normalizace praktik sledovaných v pornografii; neporozumění tomu, co je příjemné; mladí lidé získávají přístup k pornografii ještě před tím, než absolvují kvalitní sexuální výchovu v důvěryhodném programu; možný dopad na mladší děti; pornografii sledují převážně muži a chlapci.

## KARTY S CITÁTY

Rozhovor s Anthony Hardwoodem, pornohercem žijícím v Los Angeles, působícím v porno průmyslu už 13 let:

*Když jsem začínal, byl to milostný sex, nic tak tvrdého jako Gonzo\*. Asi po třech letech do toho chtěli dát víc energie, aby to bylo drsnější. Víte, jak to je, jedna ženská a čtyři muži, kteří ji prostě ovládnou a udolají.*

Zdroj: Crabbe, M., & Corlett, D. (Co-directors). (2013). Love & Sex in an Age of Pornography. [DVD] Australia: Rendered Visible and Looking Glass Pictures.

\* Filmový styl, video natáčené ruční kamerou, kdy se kameraman i kamera samotná mohou stát součástí scény. Slovo je i synonymem pro drsnější a „extrémnější“ sex.

Rozhovor s mladou ženou žijící v Los Angeles:

*Někdy vás překvapí, co se vám může líbit, i když jste nad tím nikdy nepřemýšleli, ve většině případů ale jde o to potěšit chlapa, což zní hrozně, ale dneska to takhle prostě je.*

Zdroj: Crabbe, M., & Corlett, D. (2011). Eroticising inequality: Technology, pornography and young people. Redress, 20(1), 11–15.

Ema, 17 let

*To záleží na tom pornu, kluci tam vidí spoustu věcí a něco z toho je pěkně hnusné. Kluci mě donutili, abych se s nima koukala na [seznam filmů]. Určitě to viděl skoro každý... ty holky tam dělají pěkně divný věci... a všechny ty nechuťnosti. Někteří kluci se tím určitě nechávají inspirovat.*

Zdroj: Walker, S., Temple-Smith, M., Higgs, P., & Sanci, L. (2015). 'It's always just there in your face': young people's views on porn. Sexual Health, 12(3), 200–206.

Maja, 16 let

*Kamarád chodí s klukem a ten kouká na internetu na porno, a když spolu měli mít poprvé sex, tak rozhodl, že pro začátek by chtěl vyzkoušet [výčet pornografických praktik]. Tak nějak jsem si říkala, jak kámoš ví, že se mu to bude líbit, ale už to viděl na videu a z nějakého důvodu ho to vzrušovalo, ale já bych nechtěla, aby moje první milování bylo takové.*

Zdroj: Walker, S., Temple-Smith, M., Higgs, P., & Sanci, L. (2015). 'It's always just there in your face': young people's views on porn. Sexual Health, 12(3), 200–206.

Tom, 16 let

*Je to praštěný... je to hrozně teatrální a velmi názorné a někdy bizarní... Oni si myslí, že bych to mohl dělat holce a že by to bylo v pohodě. Oni to dělají, ale pak jim ublíží nebo je znásilní... To je podle mě problém – sexting, porno, všechno. Je to velký problém. Myslím, že se tím nikdo vážně nezabývá.*

Zdroj: Walker, S., Temple-Smith, M., Higgs, P., & Sanci, L. (2015). 'It's always just there in your face': young people's views on porn. Sexual Health, 12(3), 200–206.

James, 18 let

*Včera večer jsem poslouchal rádio, dělali rozhovory s holkama, který to dělaly, i když nechtěly, protože to jejich kluci viděli v pornu. Fakt se tak chovají, řeknou: „Myslel jsem si, že mě miluješ“... Viděl jsem to ve škole. Jo, těm holčkám takhle skoro i vyhrožují: „Když neuděláš tohle, nebo tamto...“*

Zdroj: Walker, S., Temple-Smith, M., Higgs, P., & Sanci, L. (2015). 'It's always just there in your face': young people's views on porn. Sexual Health, 12(3), 200–206.

Jolanda, 17 let

*Ve spoustě případů je to [pornografie] fakt nechutné a ukazují úplně všechno... Viděla jsem pěkně hnusný věci... Kluci mi to ukázali... prostě přijdou k tobě a: „...koukni na tohle, je to fakt prča,“ a pak to pustí [ukazují video] a vy si říkáte: „Co? Co to je...?“ A oni: „Koukej...“ ale já to fakt nechci vidět, říkám: „Je to hnus, dej to pryč.“*

Zdroj: Walker, S., Temple-Smith, M., Higgs, P., & Sanci, L. (2015). 'It's always just there in your face': young people's views on porn. *Sexual Health*, 12(3), 200–206.

*Porno hvězdy dělají nějaké věci a lidi o tom mluví... třeba [výčet pornografických praktik]... Osobně si myslím, že to je hrozné. Ale kvůli pornu si lidi myslí, že o nic nejde. Muži si myslí, že by to měly ženy dělat, protože pornohvězdy to taky dělají.*

Zdroj: Walker, S., Temple-Smith, M., Higgs, P., & Sanci, L. (2015). 'It's always just there in your face': young people's views on porn. *Sexual Health*, 12(3), 200–206.

#### Rozhovor s Maree Crabbe, odbornicí na sexualitu mládeže

*Máme problém mluvit o tělesné žádosti, potěšení, vědomém souhlasu i komunikaci. Pokud o nich ale s mladými lidmi nebudeme mluvit my, porno průmysl bude... Jedná se o skutečně důležitou součást reakce na rozšíření agresivní pornografie na internetu. Částečně s tím souvisí i pozitivní vzory – aby doma, v širší rodině, ve společnosti a jednoho dne možná i v médiích a politice byly vzorem respektující vztahy mezi gendery.*

Zdroj: Short, M. (2013) 'The problem with porn', *Sydney Morning Herald* (May 22, 2013)

Tina, 20 let

#### Rozhovor s Maree Crabbe, odbornicí na sexualitu mládeže

*Otázkou není, zda jsou [uvádí pornografické praktiky] dobré nebo špatné... Jde o to, že pornografické scénáře normalizují a zkreslují prožitky a potěšení aktérů, zejména žen, a utvářejí u mladých lidí představu o tom, co se očekává jako součást sexuální zkušenosti, i když ve skutečnosti lidé o takové praktiky vlastně nestojí.*

Zdroj: Short, M. (2013) 'The problem with porn', *Sydney Morning Herald* (May 22, 2013)

## KARTY SE STATISTICKÝMI ÚDAJI

Kolik procent dospívajících chlapců sleduje porno alespoň jednou za měsíc?

**Až 75 %**

Zdroj: ČTK

Kolik procent dospívajících dívek sleduje porno alespoň jednou za měsíc?

**28 %**

Zdroj: ČTK

Může intenzivnější sledování pornografie u chlapců vést k nerealistickým očekáváním ohledně sexu?

**Ano**

Nizozemská studie, které se zúčastnilo 745 chlapců, zjistila, že po intenzivnějším sledování porna měli tendenci považovat porno za realistické.

Zdroj: Peter & Valkenburg (2006) 'Adolescents' Exposure to Sexually Explicit Material on the Internet', Communication Research, 20(2) p. 178–204

V jakém procentu videí, které je možné zhlédnout na neplacených pornografických stránkách, se objevuje fyzické násilí, většinou ze strany mužů vůči ženám?

**88 %**

Zdroj: Walker, S., Temple-Smith, M., Higgs, P., & Sanci, L. (2015). 'It's always just there in your face': young people's views on porn. Sexual Health, 12(3), 200–206.

Jaké procento českých dětí ve věku od 9 – 16 let se na internetu setkalo s pornografií?

**29 %**

Zdroj: [www.vyzkum-mladez.cz](http://www.vyzkum-mladez.cz)

V jakém procentu pornografických scén použijí herci kondom?

**11 %**

Zdroj: Walker, S., Temple-Smith, M., Higgs, P., & Sanci, L. (2015). 'It's always just there in your face': young people's views on porn. Sexual Health, 12(3), 200–206.

V jakém věku se průměrně děti poprvé setkají s pornografickým obsahem?

**12 let**

Zdroj: [www.zdravezpravy.cz](http://www.zdravezpravy.cz)

Co se může stát, když někoho nutíte ke sledování pornografie?

**Můžete být obviněni ze sexuálního zneužití.**

Zdroj: Linka bezpečí

## 5 Intimní vztahy a etiketa

 40+ minut

### Diskusní aktivita

#### Teoretická východiska

Podle M. Flooda<sup>59</sup> jsou děti a mladí lidé sexuální bytosti a měly by jim být poskytovány věkově přiměřené a pro ně zajímavé materiály týkající se sexu a sexuality. Je přesvědčen, že je třeba zaujmout přístup, který minimalizuje jejich vystavení materiálům sexistické povahy a materiálům zobrazujícím násilný sex, a mluvit s nimi obecně o sexu. Ze studie NCAS, které se zúčastnili respondenti ve věku 16–25 let,<sup>11</sup> vyplývá, že mladí lidé dávají při vlastním vzdělávání přednost zážitkovým a interaktivním aktivitám a vzájemnému sdílení, které jsou ve vztahu k genderově podmíněnému násilí účinnější, než když tyto informace přicházejí od učitelů, rodičů nebo výchovných poradců.

Přístup, který je zvolen v těchto materiálech, mladé lidi vede k tomu, aby se seznámili s informacemi týkajícími se sledování pornografie a s některými problémy, které to může způsobovat při budování pozitivně laděných a respektujících vztahů mezi gendery. Studenti mají za úkol navrhnout pro soubor vzdělávacích materiálů věnovaných „vztahům a etiketě v intimních vztazích“ kreativní řešení problémů souvisejících s formováním pozitivně laděných genderových vztahů.

Studie prokázaly, že pokud jsou tyto programy vyučovány v rámci širšího celoškolního přístupu, který rozvíjí vztahy založené na vzájemné úctě, mohou mít hluboký a dlouhodobý dopad na postoje a chování studentů.<sup>6, 37, 60, 61</sup> Výzkum zjišťující, do jaké míry jsou tyto programy účinné, ukazuje, že programy, které fungují, využívají zážitkovou a interaktivní pedagogiku. Zážitkové metody umožňují studentům, aby si procvičovali a rozvíjeli sociální dovednosti a dovednosti kritického myšlení, které se jim budou v životě hodit.<sup>60, 62</sup>

#### TIPY PRO UČITELE

**Ohlédnutí za minulou aktivitou:** Zopakujte se studenty zjištění z předchozích aktivit v této tematické oblasti, navažte na ně a rozvíjejte je. Při této aktivitě využijí studenti, co se naučili v předchozích aktivitách, a navrhnou pravidla, jak se chovat v respektujících vztazích.

### Vzdělávací cíle

- Studenti navrhnou soubor doporučení věnovaných etiketě ve vztazích, z něhož se ostatní mladí lidé dozvědí, jak se v romantických a/nebo intimních vztazích chovat s respektem k ostatním.

### Co budeme potřebovat

- Karty – Etiketa ve vztazích

### Postup

1. Studenti utvoří skupiny po třech až čtyřech. Každá skupina se bude věnovat jednomu tématu týkajícímu se etikety ve vztazích. Jejich úkolem bude vytvořit dvě hromádky návrhů, na jednu umístí tipy, **jak se zachovat**, a na druhou tipy, **co nedělat**. Tyto návrhy jim pak pomohou sestavit průvodce respektujícími intimními vztahy a poslouží jako doporučení pro prevenci genderově podmíněného násilí. Dejte do každé skupiny jednu kartu – Etiketa ve vztazích. Dejte skupinám čas, aby se zamyslely nad svými kartami a připravily své návrhy.
2. Až budou mít skupiny návrhy připravené, měly by své tipy „jak se zachovat“ a „co nedělat“ představit spolužákům ve třídě. Vyslechněte si jednotlivé skupiny a jejich návrhy a sledujte, v čem se jejich strategie u různých situací shodují a kde se odlišují. Pro rozproudnění diskuze studentům položte následující otázky:
  - Souvisí rozdíly, které se tu objevují, s povahou modelových situací, nebo s tím, že lidé mají různé představy o tom, jak budovat a prožívat respektující vztahy?
  - U kterých bodů cítíte neshody nebo napětí? U kterých bodů vnímáte, že na nich panuje shoda?
  - Na jakých hodnotách jsou tyto návrhy postaveny?
  - Jaké silné stránky jsou asi potřeba k tomu, abychom tyto společenské normy naplnili? (Připomeňte studentům silné stránky, kterým jste se věnovali v tematické oblasti 1.)

### Reflexe

Požádejte studenty, aby se zamysleli, co se při této aktivitě naučili. Vraťte se ke vzdělávacím cílům, zeptejte se studentů, zda tato aktivita posílila jejich sebevědomí, aby se mohli s ostatními bavit o tom, jak se ve vztazích chovat ke svým partnerům s úctou a respektovat je.



## KARTY – ETIKETA VE VZTAZÍCH

<b>Jak se chovat s respektem k lidem v online prostoru?</b>	<b>Jak vymezit hranice v rámci dobře fungujícího vztahu?</b>
<b>Jak zjistit, jaký materiál s obsahem sexuální povahy je vhodný, abyste ho mohli sledovat?</b>	<b>Co dělat, když se k vám chová násilně váš sexuální partner?</b>
<b>Jak zjistit, jaký materiál s obsahem sexuální povahy vás mohou ostatní přimět vytvářet, sdílet nebo sledovat?</b>	<b>Co dělat, pokud se kvůli postojům nebo chování svého partnera cítíte nepříjemně nebo v ohrožení?</b>
<b>Jak si v různých fázích vztahu ověřit, že ten druhý souhlasí s tím, co děláte?</b>	<b>Co dělat, když zažijete sexuální napadení ze strany svého partnera?</b>
<b>Jak někoho s respektem odmítnout?</b>	<b>Jak pomoci kamarádovi/kamarádce, kteří jsou vystaveni genderově podmíněnému násilí ze strany partnera?</b>
<b>Jak důstojně přijmout odmítnutí a zachovat si úctu vůči sobě i partnerovi?</b>	<b>Jak se slušně a s respektem rozejít?</b>

## 6 Sociální a emoční učení a sebehodnocení genderové gramotnosti

 40+ minut

 Diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Studenti vyhodnotí své osobní a vztahové dovednosti související se sociálním a emočním učním a genderovou gramotností.
- Studenti na základě sebereflexe určí, v čem se mohou zlepšovat.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list – *Ověření osobních a vztahových dovedností*

 Postup

1. Zde představené aktivity byly navrženy tak, aby studentům pomohly s rozvíjením osobních a vztahových dovedností. Je užitečné podívat se na dovednosti, které běžně používáme, i na ty, které bychom chtěli zlepšit. Také je dobré zamyslet se nad situacemi, kdy a za jakých okolností se nám daří lépe, a pojmenovat situace nebo vztahy, jejichž zvládnutí je pro nás obtížné.  
Požádejte studenty, ať provedou sebehodnocení pomocí pracovního listu *Ověření osobních a vztahových dovedností* (na každém řádku mohou označit tolik políček, kolik chtějí, např. většinou to tak dělám a chci se v tom zlepšit; chci to dělat častěji apod.; musí označit nejméně jedno políčko). Sami pro sebe by si měli říct, jaké důsledky z toho pro ně vyplývají a co by si rádi z tohoto sebehodnocení odnesli.
2. Až studenti sebehodnocení dokončí, požádejte je, ať v dotazníku najdou jednu věc, o které rádi poví sousedovi v lavici. Řekněte jim, ať reagují na následující otázky:
  - *Proč si myslíte, že je tato dovednost důležitá? V jakých situacích je užitečná?*
  - *Mění na důležitosti této dovednosti to, zda jste online nebo offline? Jak těžké je pro vás tuto dovednost uplatnit?*
3. Vyzvěte několik dobrovolníků, ať shrnou svou diskuzi ve dvojici a podělí se o ní se spolužáky. Řekněte, že je

důležité tyto dovednosti uplatňovat jak v komunikaci tváří v tvář, tak v online prostředí.

### TIPY PRO UČITELE

Navažte na zpětnou vazbu od studentů a zdůrazněte význam této kapitoly zaměřené na genderovou identitu, osobní a vztahové dovednosti a porozumění genderovým vztahům založeným na vzájemné úctě. Zpětnou vazbu od studentů využijte pro naplánování dalších činností v rámci tohoto programu.

# OVĚŘENÍ OSOBNÍCH A VZTAHOVÝCH DOVEDNOSTÍ

	Většinou to tak dělám	Chci to dělat častěji	Chci to umět lépe	Nejsem si jistý/á
<b>Aktivní naslouchání (verbální a neverbální)</b> Naladím se na druhého člověka. Vnímám, co říká a jakou má náladu. Ověřím si, zda jsem porozuměl/a, co se mi snaží říct. Vnímám, když se potřebuje vypovídat, a nepřerušuji ho/ji ani neměním téma.				
<b>Vysílání zřetelných a přesných verbálních i neverbálních vzkazů</b> Mluvím s lidmi na rovinu. Říkám, jak to vnímám já. Řeknu jim, co je pro mě v pohodě a co pro mě v pohodě není. Nemusím skrývat své pocity.				
<b>Rozpoznání vlastních emocí a jejich ovládání při vyjadřování</b> Všímnu si, že jsem rozzlobený/á, smutný/á, úzkostný/á nebo že žárlím, a uvědomím si, co tyto stavy způsobuje. Dovolím si cítit hrdost a nadšení. Umím si pro sebe vyřešit, jak tyto pocity vyjádřit v závislosti na situaci, a vnímám, jak to může ovlivňovat ostatní. Zním své pocity a rozumím jim, ale nedovolím jim, aby ovládaly mé chování.				
<b>Porozumění zážitkům a úhlu pohledu ostatních (empatie)</b> Naladím se na to, jak se ostatní cítí. Představím si, jak jim může být, i když to nedávají najevo, ani nic neříkají. Zamyslím se nad tím, jaký má na ostatní vliv to, co sám/sama dělám. Chovám se k ostatním s úctou, i když chtějí něco jiného než já nebo mají jiné názory.				
<b>Ocenění vlastních silných stránek a silných stránek jiných lidí</b> Dokážu se naladit na pozitivní věci a ocenit, co ostatní dokážou, nejen poukazovat na to, co jim nejde. Umím si také vážit vlastních silných stránek a cením si toho, co jsem díky nim schopný/á dokázat.				
<b>Asertivní a respektující reakce naplňující moje potřeby i potřeby ostatních</b> Umím ostatním říct, co je pro mě dobré, vyjádřit své potřeby, preference a přesvědčení tak, aby vnímali, že je respektuji. Při neshodě dokážu uznat potřeby a práva ostatních a najít cestu, která respektuje práva obou stran. Umím věci vyřešit bez násilí a zlomyslností a ani nedělám mrtvého brouka.				
<b>Řešení problémů (kroky k vyřešení problému, možná řešení, možnosti, důsledky a výsledek)</b> Než se rozhodnu, umím si věci promyslet, dívám se na možnosti připadající v úvahu a zvážím klady a zápory. Důležitá rozhodnutí nedělám jen tak z vody nebo když jsem rozrušený/á. Nejprve se zklidním, abych si dal/a čas a udělal/a to, co je pro mě správné. Nenechávám se do ničeho natlačit jinými lidmi.				
<b>Rozpoznání negativního vnitřního dialogu a používání pozitivního dialogu</b> Když cítím úzkost, dokážu si to sám/sama „probrat“ v hlavě a čelit obavám logickou úvahou, umím si dodat odvahy a vyzkoušet vybrané řešení.				

	Většinou to tak dělám	Chci to dělat častěji	Chci to umět lépe	Nejsem si jistý/á
<b>Strategie zvládání náročných situací a zvládání stresu</b> Jsem-li v náročné situaci, umím využít techniky, které mi pomohou zmírnit úzkost, zchladit hněv, rozveselit se, získat pomoc od ostatních, uspořádat si věci, upustit páru, vzít si oddechový čas nebo rozptýlit pozornost.				
<b>Vyhledání pomoci</b> Umím rozpoznat, kdy zvládnu věci řešit sám/a a kdy je lépe požádat o pomoc kamarády, rodinu, kompetentní dospělé nebo odborníky. Vím, že se nemusím stydět, když potřebuji požádat o pomoc.				
<b>Podpora vrstevníků a vyhledání pomoci u přátel nebo pro přátele</b> Umím mluvit s kamarády, kteří se cítí mizerně. Když to situace vyžaduje, umím je povzbudit, aby vyhledali pomoc; vím, jak je podpořit, aby našli užitečný zdroj pomoci. V naléhavém případě nebo ve vysoce rizikové situaci umím kamarádovi/kamarádce přivolat pomoc, i když si oni sami vážnost situace nepřipouštějí.				
<b>Bezpečné a asertivní chování ve společnosti</b> Na společenských akcích, kde se konzumuje alkohol nebo jiné návykové látky, se chovám tak, abych byl/a v bezpečí. Vím, že když lidé pijí nebo když jsem v přítomnosti ostatních, kteří se opíjejí, hrozí větší riziko zranění, násilného chování a přijímání špatných rozhodnutí. Dokážu s ostatními pracovat tak, abych se pokusil/a uvedeným rizikům předcházet, a pokud se riziko naplní, umím najít vhodnou pomoc.				
<b>Rozpoznání vlivu genderových norem</b> Rozumím různým tlakům, kterým čelí muži i ženy kvůli tomu, co od nich společnost očekává. Umím poznat, kdy jsou tyto tlaky škodlivé, omezují možnosti nebo vedou k neférovému nebo diskriminujícímu zacházení.				
<b>Respektující chování v romantických a intimních vztazích</b> Chápu, že na to, jak se lidé chovají v romantických a intimních vztazích, mají vliv některé genderové normy. Umím poznat, když nemáme ve vztahu rovnoměrně rozloženou moc nebo když druhý nerespektuje má práva; v takovém případě je třeba se ozvat, nazvat věci pravými jmény a udělat potřebné změny nebo ze vztahu odejít.				
<b>Uhájení si pozice, když jsou překročeny naše hranice</b> Poznám, když chce někdo udělat něco, s čím nesouhlasím. Vím, že mám právo říct „ne“, pokud ostatní chtějí, abych se zapojil/a do něčeho, co nechci dělat nebo se kvůli tomu cítím zranitelně; vím, že mě využívají nebo mi poroučejí. Ve vztazích včetně intimních vztahů umím jasně vymezit své hranice bez ohledu na to, zda se jedná o vztah ve fyzickém nebo online světě.				

### Reflexe pro učitele

- Uvědomte si, jak lidé ve škole a kolem ní reagují, když slyší urážlivé poznámky, které svým charakterem souvisejí s genderem. Procházejí některým lidem sexistické komentáře, aniž by ostatní dali najevo, že jsou nepřijatelné?
- Jak si vaše škola cení diverzity a do jaké míry ji respektuje?
- Jaké příležitosti vytváříte, abyste mohli vyjádřit uznání respektujícím a inkluzivním vztahům a podpořili je?

### Rozšiřující aktivity

- Kritické zhodnocení inspirativních materiálů pro sexuální výchovu a navržení nových materiálů.
  - **Kritické zhodnocení**  
<https://konsent.cz/pro-vyucujici/>
  - **Navržení nových materiálů**  
Navrhněte materiály pro sexuální výchovu vhodné pro současnou mládež, zdůrazněte důležitost rozvíjení pozitivně laděných vztahů mezi gendery.

### Přesah mimo školu

- Vyzvěte studenty, ať si promluví s dospělými, kterých si váží, rodiči nebo pečovateli o tom, jak by se podle nich měly páry chovat a dávat si najevo vzájemný respekt.
- Zeptejte se studentů, jaké dopady podle nich má, když lidé setrvávají ve vztazích, ve kterých jsou zneužíváni, nejsou respektováni nebo jsou terčem násilného jednání.

### VOLITELNÁ HRA „LOVEC A KOŘIST“

Hru využijte k hravému zahájení nebo ukončení této tematické oblasti.

#### Vzdělávací záměr

Studenti zkoumají, jakou roli hraje v respektujících vztazích komunikace.

#### Co budeme potřebovat

- Šátek na zavázání očí
- Prostor pro volný pohyb

#### Postup

1. Hráči stojí v kruhu. Kruh vymezuje hranice hry. Aktivně se zapojují vždy dva hráči. Jeden je **lovec**, ten má na očích šátek. Druhý hráč představuje **kořist** a normálně vidí. Lovec se snaží chytit kořist. Může zvolat kolikrát chce: „Kde jsi?“ Kořist musí hned odpovědět: „Tady.“ Lovec se podle zvuku snaží dosáhnout kořisti. Hráči tvořící kruh dbají na to, aby lovec zůstal uvnitř kruhu. Pokud se lovcovi nepodaří kořist chytit do jedné minuty, střídají je nový lovec a nová kořist. Pokud se lovcovi podaří do jedné minuty kořist chytit, zůstávají v kruhu a do hry vstupuje další kořist. Zahrajte si několik kol hry.
2. Pak hru otočte, oči bude mít zavázané kořist. Lovec se teď smí pohybovat pouze poskoky. Přesto se mu podaří kořist rychle chytit.
3. Zahrajte si další kolo a ukažte, co se stane, když pozorovatelé, tedy hráči tvořící kruh, spolupracují s kořistí, která má zavázané oči a pomáhají jí, aby ji lovec nechytil.
4. Promluvte si o tom, jaká hlavní sdělení týkající se genderu a vztahů v této hře rozpoznávají. Řekněte, že ve hře, kterou je v životě navazování vztahů, se lidé mohou snažit partnera „uhnout“. Pokud ale chtějí rozvíjet vztahy založené na vzájemné úctě, musí si sundat pásku z očí a komunikovat spolu se vzájemným respektem.

# Glosář

**Spolupachatel:** Osoba nebo osoby, které podporují nebo podněcují násilí.

**Bisexuál:** Někdo, koho přitahují osoby více než jednoho genderu a/nebo má s takovými osobami sex.

**Šikana:** Situace, kdy jedinec nebo skupina lidí opakovaně někomu ubližuje nebo způsobuje, aby se cítil špatně. O takových lidech říkáme, že druhé šikanují. Obecně platí, že šikanující osoby ubližují někomu, koho považují za slabšího nebo odlišného. Šikana často zahrnuje opakované nadávky, zastrašování, poškozování nebo brání věcí, fyzické ubližování a falešné obviňování z toho, že šikanovaný může za něco, co se nedaří. Šikana je forma diskriminace.

**Cisgender:** Tento termín se vztahuje na většinu lidí a označuje osobu, která není transgender. Pokud je jí při narození určeno ženské pohlaví a osoba se s tím, jak vyrůstá, sama identifikuje jako žena, je cisgenderová. Znamená to, že biologické pohlaví dané osoby odpovídá její genderové identitě a vyjádření.

**Souhlas (sexuální):** Existují zákony pojednávající o sexuálních vztazích a o tom, jak se k sobě lidé chovají. Tyto zákony platí pro každého (muže i ženy) bez ohledu na to, zda je osoba heterosexuální, přitahuje ji stejné pohlaví, identifikuje se jako queer nebo transgender. Drogy a alkohol mohou u lidí ovlivnit schopnost vlastního rozhodování, včetně toho, zda chtějí nebo nechtějí mít pohlavní styk s jinou osobou. Znamená to, že pokud je někdo skutečně opilý nebo pod vlivem drog, nemůže svobodně souhlasit, tj. „dát souhlas“, protože jeho nebo její schopnost poskytnutí „svobodného souhlasu“ je oslabena vlivem drog nebo alkoholu.

**Kyberšikana:** Forma šikany, která využívá internet (např. chatovací místnosti, sociální sítě, e-mail) nebo mobilní telefony (např. SMS, chat) k tomu, aby někomu jinému způsobila nepříjemné pocity nebo jim ublížila.

**Znevýhodnění:** Nepříznivé podmínky, které způsobují problémy nebo snižují relativní šance na úspěch nebo efektivitu.

**Domácí násilí:** Existuje mnoho různých druhů domácího násilí, a to včetně fyzického, emocionálního, psychického, sexuálního a ekonomického násilí. Domácí násilí spočívá v uplatňování moci a vlivu nad jinými lidmi a může se projevovat mnoha způsoby. Může se týkat osob jakéhokoli věku. Někdy se je označováno jako násilí v rodině, týrání dětí nebo násilí mezi partnery, může se však objevit v rámci jakýchkoli blízkých vztahů (například mezi členy rodiny žijícími v jedné domácnosti nebo u mladého páru, který spolu chodí).

**Diskriminace:** Diskriminace znamená vyloučení určité osoby nebo skupiny osob nebo nespravedlivé zacházení s nimi na základě různých znaků, takovými znaky mohou být pohlaví, gender, náboženství, národnost, etnický původ (kultura), „rasa“ nebo jiné osobní charakteristiky. Lidé, kteří zažívají diskriminaci, nemohou využívat stejných práv a příležitostí jako ostatní lidé. Diskriminace je v rozporu se základní zásadou lidských práv: že všichni lidé jsou si rovni co do důstojnosti a mají nárok na stejná základní práva.

**Empatie:** schopnost představit si, co si někdo jiný myslí nebo cítí.

**Násilí v rodině:** viz domácí násilí.

**Homosexuál/gay:** Osoba, kterou primárně přitahují lidé stejného pohlaví a/nebo má s nimi sexuální vztah. Tento termín se běžně používá pro muže, některé ženy jej používají také.

**Gender/genderové normy:** Gender je koncept, který popisuje způsob, jakým společností řídí a určují kategorie pohlaví; používá se spíše v souvislosti se sociálními a kulturními rozdíly než s těmi biologickými. Jedná se o kulturní charakteristiky a modely připisované rolím mužů a žen, které se mohou v průběhu času měnit a lišit se v rámci jednotlivých kultur i mezi nimi. Gender zahrnuje sociální normy, postoje a činnosti, které

společnost považuje za vhodnější pro jedno pohlaví oproti druhému. Gender je také určován tím, co jedinec cítí a dělá, a tím, jak chápe svou identitu, včetně toho, že se považuje za muže, ženu, transgender, queer nebo některou z mnoha dalších genderových identit.

**Genderově podmíněné násilí:** Genderově podmíněné násilí je podkategorií mezilidského násilí. Zahrnuje formy násilí, které směřují proti jednotlivcům nebo skupinám osob na základě jejich genderu, takové násilí vede nebo může vést k fyzické, sexuální nebo psychické újmě či utrpení.

**Genderová rovnost:** Rovné oceňování všech lidí bez ohledu jejich gender ze strany společnosti a rovné podmínky pro to, aby byla naplňována všechna jejich lidská práva a mohli přispívat k hospodářskému, sociálnímu, kulturnímu a politickému rozvoji a využívat souvisejících výhod.

**Genderová spravedlnost:** Je to proces spravedlivého přístupu k lidem bez ohledu na jejich gender. K zajištění spravedlnosti je často třeba zavést opatření, která vyvažují historická a sociální znevýhodnění, jež brání tomu, aby všichni lidé fungovali v rovných podmínkách. Spravedlnost je prostředek. Rovnost je výsledek.

**Vyjádření genderu:** To, jak člověk sděluje informaci o svém genderu ostatním, včetně oblečení, účesu, hlasu, chování a používání zájmen.

**Gender fluid:** Člověk, který sám sebe identifikuje s více pohlavími a může mezi nimi plynule přecházet.

**Genderová identita:** To, jak se člověk identifikuje – jako muž, jako žena, ani jako žena, ani jako muž, jako žena i muž, nebo jako kombinace obou, přičemž tato identifikace může, ale nemusí odpovídat pohlaví, které bylo určeno při narození. Na rozdíl od vyjádření genderu není genderová identita pro ostatní viditelná.

**Genderová nekonformita:** Označuje osoby, které se neřídí představami nebo stereotypy ostatních lidí či společnosti o tom, jak by měly vypadat nebo se chovat na základě ženského nebo mužského pohlaví, které u nich bylo určeno při narození. Lidé, kteří jsou genderově nekonformní, mohou být také nazýváni a/nebo identifikováni jako genderově variantní, nebinární se identifikující, genderově různorodí, genderově atypičtí nebo gender queer a mohou být transgenderoví nebo jinak proměnliví ve svém genderovém projevu.

**LGBTIQ:** Běžně používaná zkratka označující lidi, kteří se identifikují jako gayové, lesby, bisexuálové, transsexuálové, intersexuálové a queer.

**Vyhledání pomoci:** Vyhledání pomoci zahrnuje komunikaci s jinými lidmi za účelem získání pomoci ve smyslu porozumění, rady a obecné podpory v reakci na problém nebo nepříjemnou zkušenost. Vyhledání pomoci závisí na druhých lidech, a proto je často založeno na sociálních vztazích a mezilidských dovednostech.

**Heteronormativita:** Přesvědčení, že je možné lidi rozdělit na dvě odlišná a vzájemně se doplňujících pohlaví (muže a ženy), která plní přirozené životní role. V důsledku toho se předpokládá, že heterosexuality (vztah mezi mužem a ženou) je jedinou sexuální orientací a jedinou normální sexuální orientací.

**Hegemonická maskulinita:** Dominantní (nikoli však nejčastější) forma maskulinity ve společnosti se označuje jako hegemonická maskulinita. Vyžaduje, aby chlapci a muži byli heterosexuální, tvrdí, atletičtí a bez emocí, a podporuje kontrolu a dominanci mužů nad ženami. Muži a chlapci jsou společensky povzbuzováni k tomu, aby svou bolest, strach a stres vyjadřovali formou hněvu a násilí. V některých společnostech se muži nemohou vymanit z očekávání hegemonické maskulinity a muži a chlapci, kteří nesplňují tato kritéria, jsou trestáni a označováni za „nepravé muže“.

**Homofobie:** Strach, nepříjemné pocity, nesnášenlivost nebo nenávisť vůči homosexualitě nebo sexuálně odlišným lidem.

**Homofobní šikana:** Genderově podmíněný typ šikany, který je založen na skutečné nebo domnělé sexuální orientaci nebo genderové identitě šikanované osoby. Může být také nazývána šikanou kvůli vnímané sexuální orientaci.

**Lidská práva:** Svobody a práva náležející každému člověku, protože je člověkem. Lidská práva souvisí s respektováním důstojnosti lidí a zajištěním zdrojů potřebných k přežití, rozvoji a účasti na životě společnosti. Lidská práva jsou univerzální a nelze je odejmout.

**Intersekcionalita:** Intersekcionalita vyzývá k zaměření pozornosti na způsoby, jakými se vzájemně prolínají identity jednotlivce, a umožňují tak jeho diskriminaci na základě dvou nebo více charakteristik současně. Tento výraz se vztahuje na všechny osoby ve společnosti, které zažívají



diskriminaci z více důvodů (kvůli genderu, genderové identitě, pohlaví, příslušnosti k určité třídě, rase, náboženství, zdravotnímu postižení, sexuální orientaci a vzdělání). Intersekcionalita rozpoznává mnohočetné aspekty identity, které obohacují naše životy a zkušenosti, stejně jako způsoby, kterými komplikují a umocňují útlak a marginalizaci.

**Intersex:** Výraz používaný pro označení osob, které se narodily s nejasnými nebo smíšenými mužskými a ženskými vnitřními a/nebo vnějšími anatomickými pohlavními znaky. Intersexuální osoba se může identifikovat jako muž nebo žena, nebo ani jedno. Status intersexuála se netýká sexuální orientace ani pohlavní identity. Intersexuální osoby zažívají stejnou škálu sexuálních orientací a genderových identit jako neintersexuální osoby.

**Lesba:** Žena, kterou přitahují jiné ženy a/nebo má s nimi sex. Lesba může být také asexuální, transgenderová, queer atd.

**Pachatel:** oPokud jde o násilí, je to soba, která se dopouští násilného činu nebo způsobuje zranění a/nebo újmu.

**Pozitivní podpora chování:** Přístupy pozitivní podpory chování kladou důraz na prevenci, podporu a předcházení konfrontacím, zaměřují se spíše na rozvoj hodnot, vztahů a dovedností umožňujících pozitivní chování studentů spíše než na tresty za jejich špatné chování.

**Síla/moc:** Síla/moc může být pozitivní nebo negativní. Pozitivní síla se ukazuje tehdy, když využíváme naši vnitřní sílu k tomu, abychom měnili své okolí k lepšímu. Negativní síla/moc se projevuje, když jedna skupina lidí využívá svých kulturních výhod k ovládnutí jiné skupiny. Genderová nerovnost úzce souvisí s nerovným rozdělením síly/moci mezi ženami a muži.

**Předsudky:** Bezdůvodné pocity, názory nebo postoje, ke kterým lidé obecně docházejí bez znalosti faktů, přemýšlení nebo důvodu, často jsou nepřátelské povahy vůči rasové, náboženské nebo jiné skupině.

**Privilegium:** Myšlenka, že některé skupiny lidí mají oproti jiným skupinám zvláštní práva nebo výhody, i když si tyto výhody aktivně nevybraly. Tento termín se běžně používá v souvislosti se sociální nerovností zejména ve spojitosti s rasou, genderem, věkem, sexuální orientací a zdravotním postižením. Spíše než něco, co si člověk zaslouží,

je privilegium něco, co je mu uděleno na základě charakteristik, které mu byly přiděleny při narození, jako je pohlaví, kulturní identita, rasa a společenská třída.

**Queer:** Zastřešující označení pro sexuálně a genderově odlišné osoby, které nejsou heterosexuální nebo cisgenderové.

**Respekt:** Pocit porozumění a uznání pro všechny lidské bytosti a tvory na světě.

**Pohlaví:** (ve vztahu k genderu) Pohlaví označuje anatomické znaky, které společnost používá k rozdělení lidí do kategorie mužů nebo žen, a to tak, že věnuje pozornost fyzickým charakteristikám, jako jsou genitálie, chromozomy a další. Muž a žena nejsou jedinými pohlavími, někteří lidé mají genetické, hormonální a fyzické znaky typické pro muže i ženy zároveň, takže jejich biologické pohlaví není jednoznačně mužské nebo ženské. Tito lidé se označují jako intersexuální.

**Sexuální napadení:** Kontakt sexuální povahy, ke kterému napadená osoba nedala souhlas. Patří sem dotýkání, osahávání, znásilnění, vynucený sex a podobné činy. Oběti sexuálního napadení se mohou stát lidé všech pohlaví bez ohledu na věk, pohlavní identitu nebo sexualitu.

**Sexuální obtěžování:** Sexuální obtěžování je nevíтанé sexualizované slovní nebo fyzické chování. Příkladem jsou poznámky na adresu obtěžované osoby, pohvizdování. Sexuálního obtěžování se často dopouští osoba s autoritou vůči podřízenému (např. zaměstnavatel vůči zaměstnanci nebo zaměstnankyni).

**Sexuální identita:** Jak jedinec identifikuje svou vlastní sexualitu (obvykle na základě sexuální orientace).

**Sexuální orientace:** Citová a sexuální přitažlivost k jiné osobě nebo jiným osobám, které mohou být opačného pohlaví, stejného pohlaví nebo mít jinou pohlavní identitu.

**Sexualita:** Znalosti, přesvědčení, postoje, hodnoty a chování jednotlivců související se sexem. Pojem sexualita zahrnuje fyziologickou stránku – anatomii, fyziologii a biochemii sexuálních reakcí; sexuální identitu, orientaci, role a osobnost; zahrnuje i myšlenky, pocity a vztahy. Její projevy jsou ovlivněny etickými, duchovními, kulturními a morálními zájmy.



**Stereotyp:** Zobecněná a příliš zjednodušená představa o lidech založená na jedné charakteristice nebo určitém souboru charakteristik. Stereotypy jsou obvykle nepravdivé a často vedou k předsudkům (viz definice) a diskriminaci. Stereotyp, který se týká dívek, chlapců, mužů nebo žen, se nazývá genderový stereotyp.

**Sociální soudržnost:** Sociálně soudržná společnost je taková, ve které mají všechny skupiny pocit sounáležitosti, cítí, že jsou uznávány, a jsou její právoplatnou součástí navzdory rozdílům v názorech, dovednostech a zkušenostech. Vzdělávání může přispět k podpoře sociální soudržnosti tím, že zapojí všechny mladé lidi a bude je učit o významu občanství, zdravých klidných vztahů a respektu k rozmanitosti.

**Stigma:** Názor nebo úsudek jednotlivce nebo společnosti, který má negativní dopad na určitou osobu nebo skupinu. Pokud lidé vnímají jiné lidi jako označené stigmatem a chovají se tak k nim, vede to k diskriminaci, ta může mít podobu činu proti stigmatizovanému nebo jeho vylučování.

**Tolerance:** Ochota člověka k respektování pocitů, zvyků nebo přesvědčení, které se liší od jeho vlastních a se kterými nemusí souhlasit.

**Transgender:** Souhrnný termín pro osoby, jejichž genderová identita nebo její vyjádření se liší od pohlaví, které jim bylo určeno při narození. Transgenderová identita není závislá na lékařských zákrocích. Zahrnuje například osoby, které byly při narození určeny jako ženy, ale identifikují se jako muž (trans muž) a osoby, které byly při narození určeny jako muži, ale identifikují se jako žena (trans žena).

**Transfobie:** Strach z trans lidí nebo z genderově nekonformního chování nebo nenávist vůči těmto lidem.

**Oběť:** Oběť je osoba, která se stala terčem násilí. Někteří lidé raději místo slova „oběť“ používají slovo „terč“, aby naznačili, že se pachatel takto rozhodl a že byl jeho čin úmyslný. Někteří upřednostňují před slovem „oběť“ slovo „přeživší“, protože se jim tento výraz více pojí se silou a zotavením. Jiní dávají přednost slovu „oběť“, protože naznačuje nevinnu napadené strany.

**Násilí:** Výraz „násilí“ se používá v širokém slova smyslu a zahrnuje mnoho forem nežádoucího zacházení, včetně fyzického, verbálního, psychického a sexuálního násilí.

**Násilí na ženách a dívkách:** Jakýkoli čin genderově podmíněného násilí, který vede nebo může vést k fyzické, sexuální nebo duševní újmě nebo utrpení žen, a to včetně vyhrožování takovými činy, nátlaku nebo svévolného zbavení svobody, ať už k němu dochází na veřejnosti nebo v soukromí.

**Komplexní přístup v rámci celé školy:** Přístup, kdy je zapojována celá škola, zohledňuje skutečnost, že k dosažení udržitelné změny v oblastech, jako jsou podpora wellbeingu nebo prevence násilí, je zapotřebí změn na úrovni směrnic a dokumentů školy i na strukturální, procesní, systémové a institucionální úrovni. Zahrnuje zapojení nejen studentů, ale i zaměstnanců školy a širší komunity kolem školy do procesu kulturní změny.

**Svěddek:** Pokud jde o násilí, je svědkem osoba, která viděla nebo slyšela násilný čin nebo je o násilném činu informována.

# Literatura

1. 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.
2. Seligman, M., *Authentic Happiness*. 2002, New York: Free Press.
3. Waters, L.e., A Review of School Based Positive Psychology Interventions. *Australian educational and developmental psychologist*, 2011. 28(2): p. 75-90.
4. Cave, L., et al., *Mission Australia's 2015 Youth Survey Report*. 2015, Mission Australia.
5. Frydenberg, E., *Think positively! A course for developing coping skills in adolescents*. 2010, London: Continuum International Publishing Group.
6. 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.
7. Victorian Drug and Alcohol Prevention Council, *2009 Victorian Youth Alcohol and Drug Survey*. 2010, Victorian Drug and Alcohol Prevention Council: Melbourne.
8. Bonomo, Y., et al., Adverse outcomes of alcohol use in adolescents. *Addiction*, 2002. 96(10).
9. VicHealth, *Preventing violence before it occurs: A framework and background paper to guide the primary prevention of violence against women in Victoria*. 2007, Victorian Health Promotion Foundation: Melbourne.
10. 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.
11. 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.
12. 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.
13. MacNaughton, G., *Rethinking gender in early childhood education*. 2000, St Leonards, Australia: Allen & Unwin.
14. 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. 1-8.
15. Case, K., *Deconstructing privilege: teaching and learning as allies in the classroom*, ed. K.A. Case. 2013, Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge.
16. Workplace Gender Equality Agency, *Gender pay gap statistics, 2014*, Workplace Gender Equality Agency, Australian Government: Canberra.
17. Australian Institute of Company Directors. *Statistics: Appointments to S & P/ASX 200 Boards*. 2015 [cited 2016 25 January]; Available from: [www.companydirectors.com.au/director-resource-centre/governance-and-director-issues/board-diversity/statistics](http://www.companydirectors.com.au/director-resource-centre/governance-and-director-issues/board-diversity/statistics).
18. Wall, L., *Gender equality and violence against women, in ACSSA Research Summary*. 2014, Australian Centre for the Study of Sexual Assault, Australian Institute of Family Studies: Melbourne.
19. Australian Bureau of Statistics. *4510.0 -Recorded Crime - Victims, Australia, 2014*. 2015 [cited 2016 25 January]; Available from: [www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/Lookup/by%20Subject/4510.0~2014~Main%20Features~Experimental%20Family%20and%20Domestic%20Violence%20Statistics~10000](http://www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/Lookup/by%20Subject/4510.0~2014~Main%20Features~Experimental%20Family%20and%20Domestic%20Violence%20Statistics~10000).
20. Australian Bureau of Statistics. *Personal Safety, Australia, 2012*, Cat no. 4906. 0. Canberra. 2013 [cited 2016 25 January]; Available from: [www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/mf/4906.0](http://www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/mf/4906.0)
21. Richards, K., *Children's exposure to domestic violence in Australia, in Trends & issues in crime and criminal justice no.419*. 2011, Australian Institute of Criminology: Canberra.
22. UNICEF, *Behind Closed Doors: The Impact of Domestic Violence on Children*. 2006, UNICEF: New York.
23. Contreras, M., et al., *Bridges to adulthood: Understanding the lifelong influence of mens childhood experiences of violence. Analyzing data from the*

- International Men and Gender Equality Survey (IMAGES). 2012, International Centre for Research on Women: Washington.
24. Butler, J., *Undoing gender*. 2004: Psychology Press.
25. Seligman, M., *The Optimistic Child*. 1995, Sydney: Random House.
26. Freire, P., *Pedagogy of Hope: Reliving Pedagogy of the Oppressed*. 1994, New York: Continuum.
27. Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, *ABC Teaching Human Rights: Practical activities for primary and secondary schools*. 2004, Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights New York.
28. Pettman, R., *Human Rights Commission Education Series No. 2: Teaching for Human Rights: Pre-school and Grades 1-4*. 1986, Australian Government Publishing Service: Canberra.
29. 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.
30. 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.
31. Payton, J.W., et al., *The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students: Findings from three scientific reviews*. 2008, Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: Chicago.
32. Rowe, F. and D. Stewart, *Promoting Connectedness through Whole-School Approaches: A Qualitative Study*. *Health Education*, 2009. 109(5): p. 396-413.
33. Catalano, R.F., et al., *The Importance of Bonding to School for Healthy Development: Findings from the Social Development Research Group*. *Journal of School Health*, 2004. 74(7): p. 252-261.
34. Wyn, J., et al., *MindMatters, a whole-school approach promoting mental health and wellbeing*. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 2000. 34: p. 594-601.
35. 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.
36. 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.
37. Flood, M., *Changing men: Best practice in sexual violence education*. 2006.
38. 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.
39. VicHealth, *More than ready: Bystander action to prevent violence against women in the Victorian community*. 2012, Victorian Health Promotion Foundation (VicHealth): Melbourne.
40. Plan, *Champions of change*. 2013, Plan International. Unpublished work.
41. Jewkes, R.K., et al., *Intimate partner violence, relationship power inequity, and incidence of HIV infection in young women in South Africa: a cohort study*. *The Lancet*, 2010. 376(9734): p. 41-48.
42. UNESCO, *Education Sector Responses to Homophobic Bullying. Good Policy And Practice In Hiv And Health Education*, ed. UNESCO. Vol. Book 8. 2012, Paris: UNESCO.
43. VicHealth, *The health costs of violence: Measuring the burden of disease caused by intimate partner violence, Summary of Findings*. 2004, Victorian Health Promotion Foundation: Melbourne.
44. Fulu, E., et al., *Why Do Some Men Use Violence Against Women and How Can We Prevent It? Quantitative Findings from the United Nations Multi-country Study on Men and Violence in Asia and the Pacific*. 2013, UNDP, UNFPA, UN Women, UNV: Bangkok.
45. Salazar, L.F., et al., *Moving beyond the individual: Examining the effects of domestic violence policies on social norms*. *American journal of community psychology*, 2003. 32(3-4): p. 253-264.
46. Egan, R. and J.C. Wilson, *Rape victims' attitudes to rape myth acceptance*. *Psychiatry, Psychology and Law*, 2012. 19(3): p. 345-357.
47. Mouzos, J. and T. Makkai, *Women's experiences of male violence: findings from the Australian component of the International Violence Against Women Survey (IVAWS), in Research and Public Policy Series*. 2004, Australian Institute of Criminology: Canberra.

48. UNESCO, Education Sector Responses to Homophobic Bullying, in Good Policy and Practice in HIV and Health Education. 2012, UNESCO: Paris.
49. Berlan, E.D., et al., Sexual orientation and bullying among adolescents in the growing up today study. *Journal of Adolescent Health*, 2010. 46(4): p. 366–371.
50. Birkett, M., D.L. Espelage, and B. Koenig, LGB and Questioning Students in Schools: The Moderating Effects of Homophobic Bullying and School Climate on Negative Outcomes. *Journal of youth and adolescence*, 2009(7).
51. Russell, S.T., et al., Lesbian, gay, bisexual, and transgender adolescent school victimization: Implications for young adult health and adjustment. *Journal of School Health*, 2011. 81(5): p. 223–230.
52. Rivers, I., Recollections of bullying at school and their long-term implications for lesbians, gay men, and bisexuals. *Crisis*, 2004. 25(4): p. 169–175.
53. Kane, E., Gender, Sexuality and the Media, in *Rethinking Gender and Sexuality in Childhood*. 2013, Bloomsbury: New York. p. 87–103.
54. Bohan, M., Combating stereotypes in and through education: Report of the 2nd Conference of the Council of Europe National Focal Points on Gender Equality, Helsinki, 9–10 October 2014. 2015, Council of Europe.
55. Walker, S., et al., 'It's always just there in your face': young people's views on porn. *Sexual Health*, 2015. 12(3): p. 200–206.
56. Ryan, K.M., The Relationship between Rape Myths and Sexual Scripts: The Social Construction of Rape. *Sex Roles*, 2011. 65(11): p. 774–782.
57. Hald, G.M., N.M. Malamuth, and C. Yuen, Pornography and attitudes supporting violence against women: revisiting the relationship in nonexperimental studies. *Aggressive Behavior*, 2010. 36(1): p. 14–20.
58. Flood, M. and B. Pease, Factors Influencing Attitudes to Violence Against Women. *Trauma, Violence, & Abuse*, 2009. 10(2): p. 125–142.
59. Flood, M., The harms of pornography exposure among children and young people. *Child Abuse Review*, 2009. 18(6): p. 384–400.
60. Cornelius, T.L. and N. Resseguie, Primary and Secondary Prevention Programs for Dating Violence: A Review of the Literature. 2007. p. 364–375.
61. Ellsberg, M., et al., Series: Prevention of violence against women and girls: what does the evidence say? *The Lancet*, 2015. 385: p. 1555–1566.
62. De La Rue, L., et al., School-Based Interventions to Reduce Dating and Sexual Violence: A Systematic Review. *Campbell Systematic Reviews* 2014:7. 2014, Campbell Collaboration.



**Iceland**   
**Liechtenstein**  
**Norway** grants

**SO  
FA**