

METODIKA PRO 8. A 9. ROČNÍK ZŠ

Respekt
Rozmanitost
Rovnost
Resilience

Metodika socio-emočného 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 978-80-909068-5-3 (online; pdf)

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

Obsah

Volitelné úvodní aktivity | 4

- 1 Poznávací hry | 5
- 2 Vytváříme pravidla soužití ve třídě | 7
- 3 Pravidla a povinnosti | 8
- 4 Data o výskytu psychických problémů | 8

kapitola 1

Emoční gramotnost | 13

- 1 Slovní zásoba pro vyjadřování emocí | 14
- 2 Neverbální komunikace | 16
- 3 Kvíz o empatii | 16
- 4 Skryté emoce | 19

Tematická oblast 1: Další zdroje | 23

Tematická oblast 1: Volitelné hry | 23

kapitola 2

Silné stránky osobnosti | 25

- 1 Vlastnosti, které obdivuji | 26
- 2 Využití silných stránek | 27
- 3 Zjišťujeme pět nejsilnějších stránek | 30

Tematická oblast 2: Další zdroje | 32

Tematická oblast 2: Volitelné hry | 32

kapitola 3

Zvládání náročných situací | 34

- 1 Co je to vnitřní dialog? | 35
- 2 Připomínáme si naše silné stránky | 37
- 3 Učíme se pozitivnímu vnitřnímu dialogu | 39

Tematická oblast 3: Další zdroje | 42

Tematická oblast 3: Volitelné hry | 42

kapitola 4

Řešení problémů | 44

- 1 Strom | 45
- 2 Co je asertivita a jak na ni | 49

Tematická oblast 4: Další zdroje | 50

Tematická oblast 4: Volitelné hry | 50

kapitola 5

Zvládání stresu | 52

- 1 Co je to stres? | 53
- 2 Zdroje stresu | 53
- 3 Strategie zvládání | 54
- 4 Relaxační techniky | 54

Tematická oblast 5: Další zdroje | 56

Tematická oblast 5: Volitelné hry | 56

kapitola 6

Vyhledání pomoci | 58

- 1 Zjišťujeme data | 59
- 2 Co byste mohli udělat? | 62
- 3 Jak si asertivně říci o pomoc | 64
- 4 Textovka jako pomoc a podpora | 65

Tematická oblast 6: Další zdroje | 68

Tematická oblast 6: Volitelné hry | 68

kapitola 7

Gender a identita | 70

- 1 Zkoumání vlivu genderových norem | 71
- 2 Kdo je vidět a kdo chybí? Gender v médiích | 74
- 3 Negativní dopady genderových norem na zdraví | 75
- 4 Lidská práva, spravedlnost, rovnost a gender | 81
- 5 Pozitivní a negativní využití moci a privilegií | 84
- 6 Rozdíly a diskriminace | 85

Tematická oblast 7: Další zdroje | 87

Tematická oblast 7: Volitelné hry | 87

kapitola 8

Pozitivní genderové vztahy | 90

- 1 Co je to genderově podmíněné násilí? | 91
- 2 Přemýšlíme kriticky o genderově podmíněném násilí v pornografii | 96
- 3 Projevy vzájemné podpory | 97
- 4 Omluva | 101
- 5 Bezpečnost/žádáme o pomoc při genderově podmíněném násilí | 103

Tematická oblast 8: Další zdroje | 107

Tematická oblast 8: Volitelné hry | 107

Glosář | 110

Literatura | 114

Volitelné úvodní aktivity



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Vytvořit si nebo upevnit povědomí o pravidlech, která musíme dodržovat, abychom ve škole zodpovědně vytvořili a zachovali bezpečné a přátelské prostředí.
- Ujasnit si, co od sebe vzájemně očekáváme.

TIPY PRO UČITELE

Výzkumy ukazují, že pozitivní vztahy mezi učiteli a žáky podporují větší angažovanost žáků ve výuce a lepší studijní výsledky. Naopak negativní vztahy mezi učiteli a žáky v konečném důsledku vedou k menšímu zapojení žáků ve výuce a horším výsledkům.¹ Průzkumy mezi žáky ukazují, že oceňují vstřícné a přátelské učitele, kteří ale dokážou třídu řídit a získat si u žáků respekt. Obecně lze tedy říci, že chování učitelů a jejich interpersonální dovednosti mají velký vliv na to, jak se žáci učí, a na jejich wellbeing a odolnost ve školním prostředí.²

1 Poznávací hry



Pohybová aktivita



Vzdělávací cíle

- Žáci se hravou formou blíže seznámí se všemi spolužáky.



Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Lidské bingo*
- Psací náčiní



Postup

ČÁST 1: HRA SE JMÉNY

1. Tato hra pomůže poznat jména nových spolužáků. Stoupněte si nebo sedněte do kruhu a požádejte žáky, aby se jeden po druhém představili křestním jménem. Opakujte představení ještě jednou s tím, že ke svému jménu každý přidá ještě přídavné jméno začínající na stejné písmeno, např. Krásná Klára, Šílený Šimon. Každé takové slovní spojení celá třída nahlas unisono opakuje (všichni nahlas: Krásná Klára!).

ČÁST 2: LIDSKÉ BINGO

1. Rozdejte žákům pracovní list *Lidské bingo* a zdůrazněte, že jedno jméno se nesmí zapsat více než jednou. Dejte jim kolem pěti minut na to, aby zformulovali odpovědi na otázky v tabulce.

ČÁST 3: KDO TO VĚDĚL?

1. Rozdělte žáky do dvojic a dejte jim minutu na to, aby o svém spolužákovi zjistili tři zajímavé informace, které nejsou na první pohled patrné nebo zřejmé. Začněte několika příklady, například jste zjistili, že Anna má tři sestry a bratra. To je ale jen jedna věc a vy si budete muset zapamatovat tři věci. Smát se nahlas je povoleno! Vytvořte nové dvojice a hru si zahrajte ještě jednou, potom se všichni postavte do kruhu a každý žák představí svého spolužáka ze dvojice a řekne tři zajímavosti, které o něm zjistil.

TIPY PRO UČITELE

Pokud budete skupiny častěji promíchávat a nenecháte hrát dva lidi stále spolu, podpoříte v žácích vzájemnou empatii a naučíte je cenit si odlišnosti. Samozřejmě dejte prostor i skupinám přátel, ale měli by hrát všichni se všemi. Chcete-li například rozdělit žáky do čtveřic, použijte karty s čísly, které rozdáte, a žáci se rozdělí do skupin podle čísel na kartách.

LIDSKÉ BINGO

1. Představ se spolužákovi.
2. Získej podpis od spolužáka, který odpovídá popisu ve jednom okně tabulky.
3. Každý se může podepsat pouze jednou.
4. Vyhrává ten, kdo jako první získá podpisy do všech oken tabulky!

MÁ DLOUHÉ VLASY	SLEDUJE SERIÁL...	JE VEGETARIÁN	SLEDUJE SERIÁL...
JE LEVÁK	NARODIL SE V ÚNORU	MÁ RÁD STEJNOU PÍSNÍČKU JAKO TY	MÁ RÁD STEJNOU KAPELU JAKO TY
NARODIL SE V PROSINCI	UMÍ HRÁT BASKET	NARODIL SE V ČERVENCI	JEHO JMÉNO ZAČÍNÁ NA M
MÁ KOČKU	JE RANNÍ PTÁČE	MÁ PSA	MÁ ZELENÉ OČI
MÁ PROPÍCHNUTÉ UŠI	BARVÍ SI VLASY	JEHO JMÉNO ZAČÍNÁ NA S	MILUJE KOBLIHY

2 Vytváříme pravidla soužití ve třídě

 25+ minut

 Diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci společně vytvářejí nebo odsouhlasují stávající pravidla nutná k vytvoření a udržení bezpečného a přátelského prostředí ve třídě.

 Co budeme potřebovat

- Prázdné listy papíru formátu A3
- Fixy nebo barevné tužky

TIPY PRO UČITELE

Vaše třída nebo škola již možná má podobná pravidla zavedená – přizpůsobte je svým potřebám.

 Postup

- Požádejte žáky, aby si představili, že ve třídě neplatí žádná pravidla a každý si může dělat, co chce a kdy chce. Zeptejte se: *Jaké by to bylo?*
 - Skákali bychom si do řeči.
 - Mohli bychom si navzájem ublížit.
 - Mohly by se ztrácet věci.
 - Mohl by to odnést nábytek.
- Debatujte se žáky, jaká pravidla ve třídě potřebujete nastavit, aby se takové věci neděly, a ptejte se:
 - Jaká pravidla potřebujeme k tomu, abychom se mohli všichni dobře a soustředěně učit?*
 - Jaká pravidla potřebujeme k tomu, abychom do školy chodili rádi a byli zde všichni spokojení?*
 - Jaká pravidla potřebujeme, aby nikdo z nás nepřišel k úhoně nebo se necítil ohroženě?*

Sdělte žákům, aby pravidla navrhovali v první osobě čísla jednotného. Zapište návrhy žáků a snažte pracovat spíše na pozitivní než negativní formulaci pravidel. Pozitivní pravidla popisují žádoucí chování (např. chodit včas) a negativní naopak vymezují, co by dělat žáci neměli (např. nechodit pozdě). Pokud žáci navrhnou negativní

pravidla, zeptejte se jich, jak lze tato pravidla přeformulovat pozitivně.

PŘÍKLADY POZITIVNĚ FORMULOVANÝCH PRAVIDEL	PŘÍKLADY NEGATIVNĚ FORMULOVANÝCH PRAVIDEL
Chodím včas	Nechodím pozdě
Hlasím se, když chci mluvit	Nevykřikuji při hodině
Jsem přátelský/á	Nešikanuji ostatní
Respektuji své učitele	Nebudu drzý/á
Respektuji ostatní žáky	Nebudu agresivní
Nosím si pomůcky	Nezapomenu si nosit věci
Spolupracuji s ostatními	Nikoho nevylučuji a neruším ostatní

- Zdůrazněte žákům, že tato pravidla musíme dodržovat proto, abychom chránili naše právo se v klidu učit, cítit se bezpečně a být součástí kolektivu.

TŘI NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PRAVIDLA:

- chovám se přátelsky,
 - projevuji druhým respekt,
 - v hodinách pracuji pozorně a pečlivě.
- Následně žáci ve dvojicích vytvoří plakáty s třídními pravidly. Některé z nich můžete vyvěsit na stěny třídy nebo na nástěnku.

 Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, co nového se při této aktivitě dozvěděli. Požádejte žáky, aby se vyjádřili k tomu, proč je užitečné a důležité, aby se všichni podíleli na vytváření pravidel a dohod potřebných k podpoře bezpečného a přátelského prostředí ve škole.

3 Pravidla a povinnosti

 30+ minut

 Diskuzní aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci chápou souvislost mezi pravidly a povinnostmi.
- Žáci chápou, jak nezodpovědné chování negativně ovlivňuje jednotlivce i třídu.

TIPY PRO UČITELE

Díky této aktivitě jsou žáci schopni kriticky přemýšlet o tom, jak zodpovědné a nezodpovědné chování ovlivňuje je samotné i ostatní. Poznávání zodpovědnosti pomáhá žákům porozumět pravidlům a dodržovat je.

 **Postup**

1. Připomeňte žákům předchozí aktivitu, při níž společně pracovali na vytvoření pozitivních pravidel a dohod potřebných k podpoře bezpečného a přátelského prostředí ve škole. Debattujte o tom, kdo by měl zajistit, abychom byli ve škole spokojení.
2. Vysvětlíte, že za to, aby byli lidé ve škole spokojení, jsou **zodpovědní** všichni – učitelé, ředitel i žáci – včetně NÁS! Pokud porušujeme pravidla, nechováme se zodpovědně. Zodpovědnost je něco, co musíme udělat nebo na co musíme myslet. Chceme-li žít v prostředí, kde jsou všichni spokojení, pracovití a v bezpečí, musíme dodržovat pravidla. Každý žák má povinnost a zodpovědnost dodržovat pravidla.
3. Požádejte žáky, aby v malých skupinách sestavili seznam věcí, které mohou jejich vrstevníci udělat, aby jim pomohli dobře pracovat a udržovat pozitivní vztahy ve třídě. Požádejte je, aby navrhli seznam věcí, které podle nich mohou udělat, učitelé aby toto chování podpořili. Diskutujte následující otázky:
 - Jaký vliv má toto chování na ostatní?
 - Jak funguje povzbuzování nebo podpora od spolužáků a učitelů?Debattujte také o tom, jaké chování má opačný účinek a ostatní ohrožuje nebo rozptyluje.

 **Reflexe**

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a požádejte jednoho z nich, aby shrnul souvislost mezi pravidly a povinnostmi. Zeptejte se, zda a jak jim tato aktivita pomohla pochopit negativní dopad nezodpovědného chování na jednotlivce i celou třídu.

4 Data o výskytu psychických problémů

 25+ minut

 Diskuzní aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci přemýšlejí o tom, jaký je psychický stav současné mládeže.
- Žáci si lépe uvědomují potřebu rozvíjet dovednosti a strategie nutné ke zvýšení své vlastní odolnosti i odolnosti ostatních a psychické a sociální pohody.

 **Co budeme potřebovat**

- Karty s daty (použijte pouze některé nebo celou sadu)

 **Postup**

1. Rozdejte žákům po jedné kartě a řekněte jim, aby informace na kartě zatím nikomu neříkali. Budou pracovat ve dvojicích následovně: ten, kdo je ve dvojici vyšší, položí otázku ze své karty jako první, a spolužák se pokusí odpovědět. Správnou odpověď mu potom tážající přečte a role se vymění, otázku položí druhý žák, vyslechne si odpověď a přečte správnou odpověď. Dvojice mohou krátce diskutovat o tom, jak přesné byly jejich odhady. Překvapila je některá data?
2. Následně si žáci své karty vymění, vytvoří nové dvojice a aktivitu zopakují.
3. Žáci si sednou zpět na svá místa a diskutují o datech, se kterými se právě seznámili. Zeptejte se jich, kdo zjistil něco překvapivého. Zmiňte dva nebo tři statistické údaje, které vám pro jejich věkovou skupinu připadaly zajímavé nebo důležité. Vysvětlíte, že sociální a emoční problémy jsou běžnou součástí života a že u mnoha mladých lidí se míra stresu a potíží zvyšuje ve věku docházky na střední školu a kolem dvacítky. Je proto důležité rozvíjet

sociální a emoční dovednosti potřebné ke zvládnutí osobních problémů a podpoře přátel, kteří si nevědí rady a procházejí těžkým obdobím. Aktivita v této části metodiky by žákům měla pomoci lépe porozumět sobě i druhým a posílit jejich odolnost a schopnost zvládat náročné situace.

Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, co jim nejvíce pomohlo přemýšlet nad psychickým stavem současné mládeže. Co dalšího se při této aktivitě dozvěděli?

TIPY PRO UČITELE

Pokud máte čas, aktualizujte využívaná data. Mezi užitečné zdroje dat patří např.:

- www.societyforall.cz
- www.nevypustdusi.cz
- www.nudz.cz

KARTY S DATY

Kolik procent dívek z evropských zemí ve věku 15 let uvádí, že se více než jednou týdně cítí „na dně“?

29 %

Zdroj: www.euro.who.int

Jaké návykové látky nejčastěji zkusí mladiství trpící depresemi?

Alkohol a drogy

Zdroj: Dětské deprese – Duševní poruchy – Asociace dětské a dorostové psychiatrie (addp.cz)

Kolik žáků základní školy se setkává s fyzickým ubližováním ve třídě?

Více než polovina žáků se setkává s fyzickým napadením ve třídě.

Zdroj: <https://scio.cz/o-spolecnosti/pro-media/tiskove-zpravy-a-aktuality/tz-zaci-mapa.asp>

Jaké jsou nejčastější obranné reakce na stres?

1. Únik (ze situace, z domova, záškoláctví, do denního snění, k návykovým látkám, k hraní digitálních her),
2. útok (fyzická či verbální agrese),
3. strnutí (pasivita, odpojení, bezmoc, útlum, paralýza).

Zdroj: <https://www.podporainkluze.cz>

K čemu může vést zanedbání duševního zdraví (wellbeingu)?

1. Neprospívání ve škole a s tím spojený stres,
2. úzkost, zklamání, šikana, užívání návykových látek, sebepoškozování,
3. vznik narušených vztahů,
4. sebevražda,
5. větší potřeba psychiatrické péče v dospělosti.

Zdroj: www.podporainkluze.cz

Jaký podíl žáků 9. tříd vykazoval v roce 2023 známky střední až těžké deprese?

40 %

Zdroj: www.nudz.cz

Jaká je jedna z hlavních příčin úmrtí dospívajících ve věku 15–19 let?

Sebevražda

Zdroj: www.who.int

Jaké procento nezletilých ve věku 13 let má zkušenosti s opilostí?

50 %

Zdroj: www.pediatricpropraxi.cz

Kolik žáků 9. ročníků vykazovalo v roce 2023 znaky úzkosti?

30 %

Zdroj: www.nudz.cz

Jakou nejčastější formu má kyberšikana?

Zasílání nevhodných zpráv

Zdroj: nukib.cz

O jak velké části případů šikany se učitelé vůbec nedozví?

Až o 50 %

Zdroj: www.academia.cz

Kolik procent chlapců z evropských zemí ve věku 15 let uvádí, že se více než jednou týdně cítí „na dně“?

13 %

Zdroj: www.euro.who.int

Jaké tři hlavní projevy žáka mohou signalizovat psychické problémy?

1. Žák se nezvykle vyhýbá kontaktu s vrstevníky nebo s rodinou.
2. Žák se vyhýbá rozhovorům na určité téma.
3. Žák je smutný, bez energie, bez zájmu.

Zdroj: I děti mohou mít vážné psychické problémy. Jak je poznat? | Šance Dětem (sancedetem.cz)

Kolik lidí v Evropě trpí obtížemi v duševním zdraví?

84 milionů

Zdroj: <https://health.ec.europa.eu/>

Kolik žáků se setkala s kyberšikanou?

41,29 % z 11 221 dětí zapojených do výzkumu

Zdroj: www.e-bezpeci.cz

Která dvě témata nejčastěji řešila v roce 2021 Linka bezpečí?

Sebevraždu a sebepoškozování

Zdroj: www.linkabezpeci.cz

Jaké jsou hlavní příčiny kyberšikany?

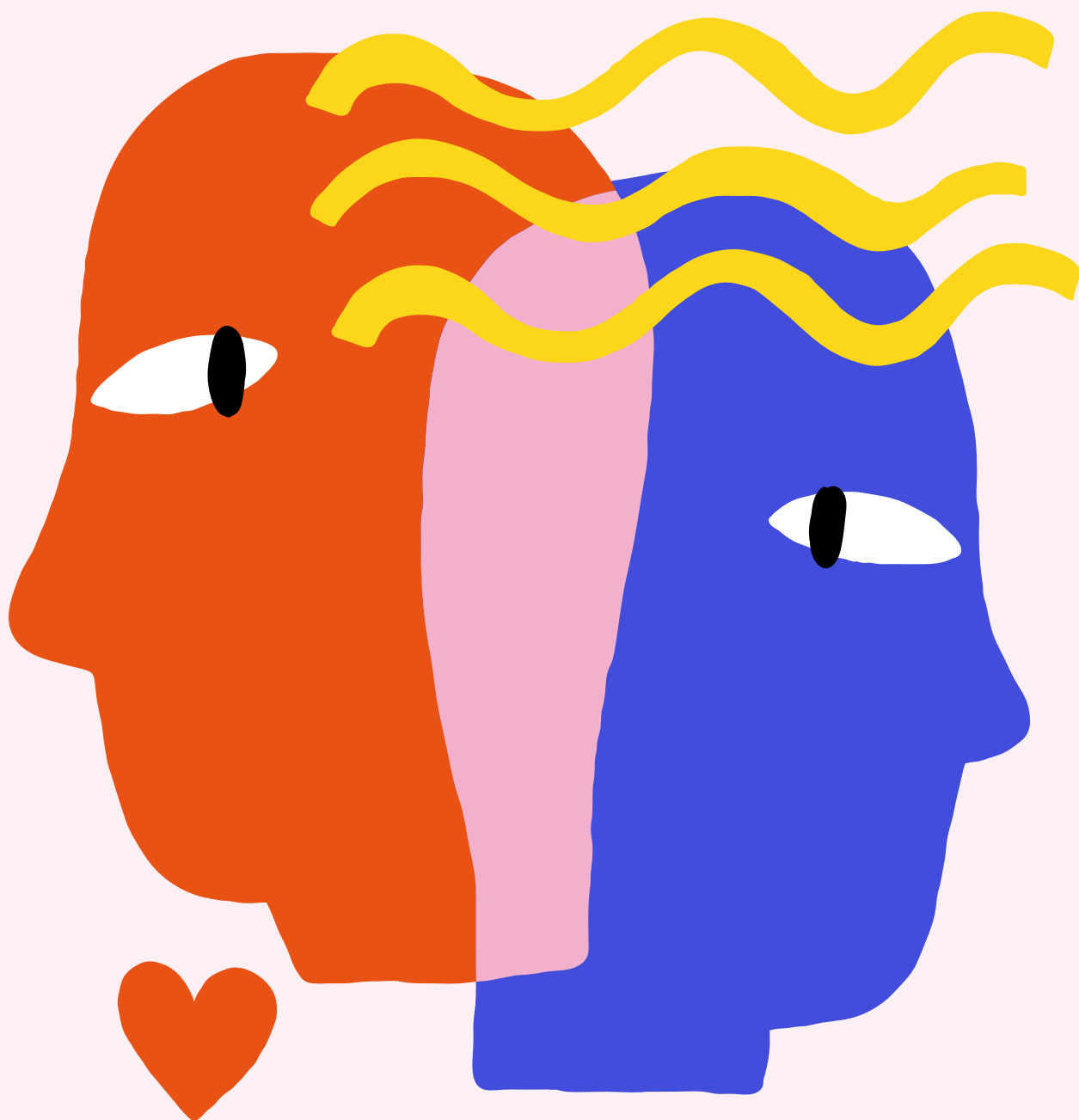
1. pomsta
2. nuda
3. snaha vyniknout

Zdroj: Nebezpečí internetové komunikace III – Národní registr výzkumů o dětech a mládeži (vyzkum-mladez.cz)

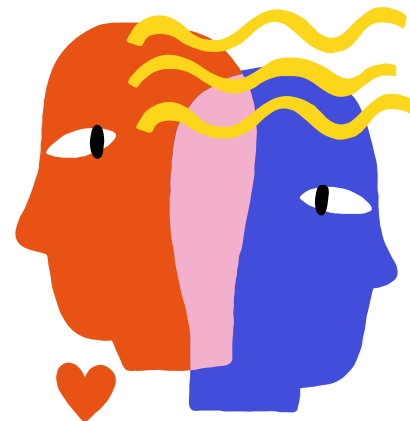
Kolik procent lidí ve věku 10 až 19 let trpí duševním onemocněním?

14 %

Zdroj: www.who.int



Emoční gramotnost



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Zkoumat, co ovlivňuje emoční reakce a jaké jsou jejich důsledky.
- Předvídat důsledky nevhodných projevů emocí a navrhnout, jak se takovým projevům vyhnout.
- Rozeznat náznaky možných problémů ve vztazích.
- Analyzovat, co brání, nebo naopak podporuje efektivní verbální a neverbální komunikaci.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Výzkumy ukazují, že dobře realizované programy sociálního a emočního učení, dokážou trvale změnit postoje žáků, omezit jejich rizikové a náročné chování a zlepšit vzdělávací výsledky.^{13–16} Společné vzdělávací aktivity pomáhají žákům rozvíjet sociální dovednosti.¹⁷ Budováním rozsáhlé slovní zásoby pro vyjadřování emocí si zvyšují emoční gramotnost, rozvíjejí své sebeuvědomění a empatii vůči druhým.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Výchova ke zdraví

- Žák uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí.
- Žák usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.

Etická výchova

- Žák analyzuje a aplikuje empatii v kolektivu.
- Žák je vnímavý k sociálním problémům, v kontextu své situace a svých možností přispívá k jejich řešení.
- Žák analyzuje etické aspekty různých životních situací.
- Žák se rozhoduje uvážlivě a vhodně v každodenních situacích a nevyhýbá se řešení osobních problémů..

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- vede k porozumění sobě samému a druhým;
- napomáhá ke zvládnutí vlastního chování;
- vede k utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni.

1 Slovní zásoba pro vyjadřování emocí

 20+ minut

 Diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci si osvojí a rozšíří slovní zásobu k popisování emocí.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Emoce*

 Postup

1. Vysvětlíte, že následující aktivita je zaměřena na sociální a emoční dovednosti, tj. dovednosti, které nám pomáhají zvládat vztahy, chápat a ovládat vlastní chování a vymýšlet strategie, jak se vyrovnat s problémy. Sociální a emoční dovednosti, stejně jako každé jiné dovednosti, můžeme posílit záměrným procvičováním. V další aktivitě se zaměříme na emoční uvědomění.
Někdy lidé popisují emoční uvědomění jako „naladění se na sebe nebo jiné“ nebo porozumění sobě samému a druhým. Abychom byli schopni správně popsat své emoce, potřebujeme mít vhodnou slovní zásobu.

TIPY PRO UČITELE

Aktivitu popisujte na tabuli pozitivním a pro žáky srozumitelným jazykem, aby správně pochopili zaměření aktivity. To vám i žákům pomůže procvičovat během aktivity konkrétní dovednosti a ověřovat, zda jste splnili cíle aktivity (podle metodických pokynů).

2. Požádejte žáky, aby ve dvojicích nebo trojicích sepsali seznam emocí (dejte časový limit), měli by jich napsat nejméně dvacet. Požádejte skupinu s nejdelším seznamem, aby ho přečetla, a ostatní skupiny se přidají s dalšími výrazy, které na seznamu této skupiny nejsou. Zeptejte se, zda někoho napadá, proč se v našem jazyce vyvinulo tolik termínů pro popis emocí.
3. Rozdejte skupinám seznam emocí a požádejte je, aby doplnily některé z emocí, které na seznamu nejsou, ale vy jste si je v diskusi řekli.

Reflexe

Požádejte několik žáků, aby shrnuli, co se během této aktivity naučili, a zeptejte se všech, zda objevili nějaká nová slova pro popis emocí. Jaká část této aktivity jim nejvíce pomohla rozšířit slovní zásobu pro vyjadřování emocí?

SEZNAM EMOCÍ

ublížený/á
překvapený/á
statečný/á
rozrušený/á
milovaný/á
žárlivý/á
plachý/á
ustaraný/á
rozzlobený/á
zklamaný/á
hrdý/á
úzkostný/á
šťastný/á
zahanbený/á
nervózní
klidný/á
vyděšený/á
přátelský/á
znuděný/á
osamělý/á
nadšený/á
ohromený/á
vděčný/á
vystrašený/á
smutný/á
nadějeplný/á
znehucený/á
zmatený/á

SEZNAM EMOCÍ

ublížený/á
překvapený/á
statečný/á
rozrušený/á
milovaný/á
žárlivý/á
plachý/á
ustaraný/á
rozzlobený/á
zklamaný/á
hrdý/á
úzkostný/á
šťastný/á
zahanbený/á
nervózní
klidný/á
vyděšený/á
přátelský/á
znuděný/á
osamělý/á
nadšený/á
ohromený/á
vděčný/á
vystrašený/á
smutný/á
nadějeplný/á
znehucený/á
zmatený/á

SEZNAM EMOCÍ

ublížený/á
překvapený/á
statečný/á
rozrušený/á
milovaný/á
žárlivý/á
plachý/á
ustaraný/á
rozzlobený/á
zklamaný/á
hrdý/á
úzkostný/á
šťastný/á
zahanbený/á
nervózní
klidný/á
vyděšený/á
přátelský/á
znuděný/á
osamělý/á
nadšený/á
ohromený/á
vděčný/á
vystrašený/á
smutný/á
nadějeplný/á
znehucený/á
zmatený/á

SEZNAM EMOCÍ

ublížený/á
překvapený/á
statečný/á
rozrušený/á
milovaný/á
žárlivý/á
plachý/á
ustaraný/á
rozzlobený/á
zklamaný/á
hrdý/á
úzkostný/á
šťastný/á
zahanbený/á
nervózní
klidný/á
vyděšený/á
přátelský/á
znuděný/á
osamělý/á
nadšený/á
ohromený/á
vděčný/á
vystrašený/á
smutný/á
nadějeplný/á
znehucený/á
zmatený/á

2 Neverbální komunikace

 25+ minut

 Dramatizace

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci si ujasní, jak rozpoznávat emoce podle neverbální komunikace.

 **Co budeme potřebovat**

- Seznam emocí (z aktivity 1)
- Sešity a psací náčiní

 **Postup**

1. Požádejte žáky, aby řekli, co si představují pod pojmem **neverbální komunikace**/řeč těla. Zeptejte se:
 - *V jakých zaměstnáních nebo profesích musí lidé umět dobře číst neverbální komunikaci?*
 - *Kdy vás může nesprávné pochopení neverbální komunikace dostat do problémů? Můžete uvést příklady?*
2. Rozdělte žáky do skupin po čtyřech a sdělte jim, že si ve skupinách zahrají hru na rozpoznávání neverbální komunikace s využitím seznamu emocí. Při hře si žáci postupně vyberou jednu z emocí ze seznamu a jeden po druhém předvedou pózu nebo výraz, který tuto emoci vyjadřuje. Skupina hádá, o kterou emoci jde. Předvedte jednu emoci a žáci se pokusí uhodnout, o co jde.
3. Požádejte skupiny, aby zbytku třídy předvedly jednu ze svých přesvědčivějších (nebo nejvtipnějších) póz nebo výrazů. Diskutujte, proč je důležité, aby lidé dokázali rozpoznat své vlastní emoční reakce i „čist“ emoce druhých.

 **Reflexe**

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, co se díky ní naučili. Která část jim nejvíce pomohla si ujasnit nejlepší způsoby rozpoznávání emocí prostřednictvím neverbální komunikace?

TIPY PRO UČITELE

Tuto hru můžete hrát s celou třídou. Každému žákovi (nebo dvojici) přiřadte na papírku jednu emoci.

3 Kvíz o empatii

 30+ minut

 Diskuzní aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci si zopakují a předvedou slovní zásobu týkající se emocí.
- Žáci spojují emoce se spouštěči nebo příčinami.
- Žáci diskutují o významu empatie pro rozvoj zdravých vztahů.

 **Co budeme potřebovat**

- Seznam emocí (z aktivity 1)
- Kvíz na téma *empatie*
- Sešity a psací náčiní

 **Postup**

1. Zeptejte se, co je *empatie*: *empatie* je schopnost rozpoznat nebo si představit emoce, které někdo jiný prožívá.
2. Požádejte žáky, aby diskutovali ve dvojicích o následujících otázkách, a pak své závěry sdíleli s ostatními:
 - *Proč musí být lidé schopni vcítit se do druhých?*
 - *Co všechno se může stát, když se neumíme vcítit do prožitků ostatních?*
 - *Jaké to je, když s vámi nikdo nesoucítí?*
 - *Jak rozvíjíme svou empatii?*
 - *Co podle vás pomáhá rozvíjet vaši empatii?*
 - *Jak to, že jsou třináctileté děti empatičtější než šestileté?*

Zdůrazněte, že pro dobré vztahy je *empatie* nezbytná, protože pomáhá lidem cítit podporu, pochopení a ocenění.

3. Vysvětlete, že v další hře si procvičíte využití *empatie* k rozpoznání emocí vyvolaných určitými zážitky. Rozdejte žákům kvízy a požádejte je, aby nejdříve každý vytvořil náповědu podle uvedeného vzoru. Poté vyzkouší svého spolužáka nebo skupinu tak, že jim řeknou dvě náповědy a nechají je uhodnout emoci. Sdělte žákům, aby pracovali se seznamem

emocí (z aktivity 1) jako vodítkem při výběru emoce, kterou budou hádat.

4. Po dokončení hry se žáků zeptejte, zda pro ně bylo obtížnější přiřadit emoci ke spouštěči než k póze nebo výrazu tváře (neverbální komunikaci) v předchozí aktivitě. Proč tomu tak je?
5. Vysvětlete, že emoční reakce lidí na určitý spouštěč se liší, a náš empatický odhad nebude proto vždy přesný. Některé spouštěče v nás mohou navíc vyvolat několik různých emocí najednou. Je těžké odhadovat něčí pocity jen na základě informace o tom, co se mu stalo. Abychom zjistili, co cítí, musíme se ptát a pozorně sledovat, co se děje.

Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a požádejte jednoho z nich, aby shrnul, co je to „empatie“. Na závěr diskutujte se žáky o tom, proč je empatie důležitá.

KVÍZ NA TÉMA EMPATIE

PŘÍKLAD

KDYŽ: *moje máma neocení, že jsem vyluxoval/a celý byt*

NEBO KDYŽ: *můj kamarád zapomene, že mám narozeniny*

CÍTÍM SE: *jsem zklamáný/á*

KDYŽ:

NEBO KDYŽ:

CÍTÍM SE:

KDYŽ:

NEBO KDYŽ:

CÍTÍM SE:

KDYŽ:

NEBO KDYŽ:

CÍTÍM SE:

KDYŽ:

NEBO KDYŽ:

CÍTÍM SE:

KDYŽ:

NEBO KDYŽ:

CÍTÍM SE:

4 Skryté emoce

 35+ minut

 Diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci si uvědomí a předvedou, že na určité zážitky můžeme reagovat širokou škálou emocí.
- Žáci chápou, co znamená emoční vrstvení.

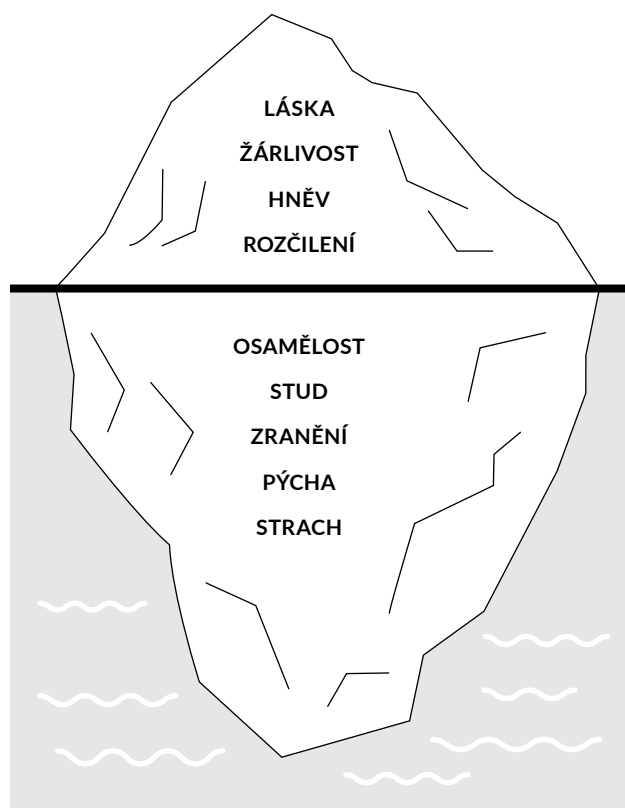
 Co budeme potřebovat

- Karty scénářů Ledovec (jeden scénář na skupinu žáků)
- Seznam emocí (z aktivity 1)
- Sešity a psací náčiní

 Postup

1. Vysvětlíte, že některá období života bývají více nabitá emocemi než jiná, a to zejména když je kolem nás mnoho změn. Podle jedné z mnoha teorií je dospívání nejemotivnějším obdobím života. Dospívající se osamostatňují od svých rodičů, navazují přátelství, zjišťují, kým jsou nebo chtějí být, a zamilovávají se a rozcházejí. V emotivnějších obdobích života je důležité se snažit rozumět sami sobě, protože jinak bude pro nás velmi těžké zvládat a vyjadřovat emoce. Protože ve stresu mohou být i naši kamarádi a rodina, je také důležité se umět naladit na okolí a vnímat, co se děje v lidech okolo nás.
2. Nakreslete na tabuli ledovec emocí, s jehož pomocí si vysvětlíte, jak to s emocemi funguje – zatímco některé emoce jsou téměř viditelné blízko povrchu, jiné mohou být pohřbeny hluboko v nás, i přesto nás ale ovlivňují.
Emoce, které jsou hlouběji v nás, mohou dokonce zapříčiňovat ty více patrné blíže povrchu. Například strach, pocit, že nás někdo zranil, nebo stud, mohou být často příčinami hněvu a žárlivosti, které jsou, na rozdíl od hluboko uložených křivd, na nás vidět.

LEDOVEC EMOCÍ



TIPY PRO UČITELE

Rozdělujte žáky do dvojic nebo skupin a promíchejte je tak, aby se naučili dobře spolupracovat se všemi spolužáky bez rozdílu. Rozdělit je můžete např. následujícími způsoby:

- Vytvoř dvojici se spolužákem, který má ve jméně stejný počet písmen jako ty.
- Vytvoř dvojici se spolužákem, který je stejně vysoký jako ty.
- Vytvořte dvojici chlapec a dívka.
- Vytvoř dvojici se spolužákem, který se narodil stejný měsíc jako ty.

3. Na dalším úkolu budou žáci spolupracovat ve skupinách po třech nebo čtyřech – pomocí scénáře budou mapovat emoce a zakreslovat je do schématu ledovce. Žáci si ve skupině přečtou svůj scénář a prodiskutují, jaké různé emoce mohou jednotlivé klíčové postavy prožívat.
Emoce, které jsou blíže povrchu a můžeme je pozorovat v chování, by měly být napsány nad „hladinou“ a ty, které jsou skryté nebo hlouběji prožívané, by měly být pod „hladinou“.
Pro každou postavu žáci vytvoří jeden „ledovec“.
4. Až budou s mapováním emocí hotovi, diskutujte o tom, které emoce by mohly být dominantní nebo silnější a které se postava bude nejpravděpodobněji před ostatními snažit skrýt. Porovnejte výsledky skupin a všimněte si, v čem si mohou být některé

nejběžnější emoce podobné.

Požádejte skupiny o zpětnou vazbu z této aktivity a nechte je závěry vysvětlit.

5. Po zpětné vazbě ze všech scénářů debatujte se žáky o tom, který ze scénářů by byl pro někoho v jejich věku nejnáročnější. Jaké reakce by v takové situaci ocenili od svých kamarádů, učitelů a rodičů? Zdůrazněte, že i když máme potřebné sociální a emoční dovednosti ke zvládnání běžných každodenních situací, každý se v životě pravděpodobně setkáme s obtížnějšími situacemi, pro jejichž zvládnutí se nám bude hodit schopnost uvědomit si a využít své silné stránky. V dalších aktivitách se na tyto silné stránky zaměříme a řekneme si, jak je rozpoznat a využívat.

Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a diskutujte o tom, co jim nejvíce prozkoumat, jaké emoce mohou někdy na člověka působit zároveň a v jakých kombinacích. Požádejte jednoho ze žáků, aby shrnul, jak mu aktivita pomohla pochopit pojem skryté emoce.

SCÉNÁŘE LEDOVCE

SCÉNÁŘ 1: KLÁRA

Klára si poprvé pozve k sobě domů kamarádku ze školy. Dělají spolu úkoly a Klářina maminka jim přinese svačinu. Kamarádce ale koláč nechutná, zašklebí se a rovnou se zeptá, jestli mají doma něco jiného k jídlu, nebo by si měla raději nechat dovézt pizzu.

- Jaké emoce asi Klára v této situaci má?
Která z těchto emocí může být nejsilnější?
Které emoce by se mohla snažit skrýt před matkou nebo kamarádkou?
- Jaké emoce asi má v této situaci Klářina maminka?
Která z těchto emocí může být nejsilnější?
Které emoce se může snažit před dcerou skrývat?

SCÉNÁŘ 2: JONÁŠ

Jonáš jede na kole domů z basketbalového tréninku a příliš blízko projíždějící auto ho vytlačí ze silnice tak, že skončí na sloupu. Řidič ani nezastaví, aby mu pomohl. Jonáš sice není vážně zraněný, ale má odřený obličej a kolo je rozbité a nedá se na něm dál jet. Zavolá domů tátovi, který mu vynadá, že nedává pozor, a ještě si rozbil kolo.

- Jaké emoce asi Jonáš v této situaci má?
Která z těchto emocí může být nejsilnější?
Které emoce se možná snaží před svým otcem skrýt?
- Jaké emoce asi má v této situaci Jonášův otec?
Která z těchto emocí může být nejsilnější?
Které emoce se možná snaží před Jonášem skrývat?

SCÉNÁŘ 3: RÓZA

Róza zůstává přes noc u kamarádky, jejíž rodiče se po večeri začnou v kuchyni velmi hlasitě hádat. Róza slyší, že se hádají o peníze, a otec křičí, proč u nich ještě někdo přespává, když nemají pomalu sami co jíst a z čeho zaplatit všechny účty. Kamarádka dělá, že se nic neděje.

- Jaké emoce asi Róza v této situaci cítí?
Která z těchto emocí může být nejsilnější?
Které emoce by se Róza mohla snažit před svou kamarádkou skrýt?
- Jaké emoce asi cítí v této situaci její kamarádka?
Která z těchto emocí může být nejsilnější?
Které emoce by se mohla snažit před Rózou skrývat?

SCÉNÁŘ 4: ŠIMON

Šimona při hodině přírodopisu učitel přistihne na Instagramu, zabaví mu telefon a řekne mu, že si ho nechá do konce týdne. Telefon ale patří Šimonově babičce, která ani neví, že si ho půjčil.

- Jaké emoce asi Šimon v této situaci cítí?
Která z těchto emocí může být nejsilnější?
Které emoce se možná snaží před učitelem skrýt?
- Jaké emoce asi cítí v této situaci učitel?
Která z těchto emocí může být nejsilnější?
Které emoce se může učitel snažit před Šimonem skrývat?

SCÉNÁŘ 5: ADAM

Adam půjčí svému kamarádovi nový iPad a ten mu ho vrátí poškrábaný, asi mu spadl na zem. Kamarád ale dělá, že o ničem neví, a když se ho Adam zeptá, poškození zapře.

- Jaké emoce asi Adam v této situaci cítí?
Která z těchto emocí může být nejsilnější?
Které emoce se možná snaží před svým kamarádem skrýt?
- Jaké emoce asi cítí v této situaci jeho kamarád?
Která z těchto emocí může být nejsilnější?
Jaké emoce se možná snaží před Adamem skrývat?

SCÉNÁŘ 6: LAURA

Když jede Laura s maminkou domů ze školy, maminka náhle zastaví u parku a řekne Lauře, že s ní potřebuje o něčem důležitém mluvit. Vyjde najevo, že přišla o práci, a proto se obě musí přestěhovat k babičce na druhou stranu města a Laura bude muset změnit školu.

- Jaké emoce asi Laura v této situaci cítí?
Která z těchto emocí může být nejsilnější?
Které emoce se možná snaží před maminkou skrýt?
- Jaké emoce asi cítí v této situaci její maminka?
Která z těchto emocí může být nejsilnější?
Které emoce by se mohla snažit před Laurou skrývat?

SCÉNÁŘ 7: OSKAR

Trenér Oskara nevybral do závodního týmu, i když několik týdnů tvrdě trénoval. Jeho tři nejlepší kamarádi se naopak do týmu dostali, a to netrénovali zdaleka tak pilně jako Oskar. Teď všichni mluví o tom, jak je super, že budou spolu jezdit na závody.

- *Jaké emoce asi Oskar v této situaci cítí?
Která z těchto emocí může být nejsilnější?
Které emoce se možná snaží před svými přáteli skrývat?*
- *Jaké emoce v této situaci asi cítí jeho kamarádi?
Která z těchto emocí může být nejsilnější?
Které emoce se možná snaží před Oskarem skrýt?*

SCÉNÁŘ 8: DAN

Dan se zeptá, jestli může jít s novými kamarády do kina, ale otec mu to zakáže, protože se mu ti kluci vůbec nelíbí a nechce, aby se s nimi Dan stýkal. Říká, že by místo toho měl Dan trávit čas se svými bratrance.

- *Jaké emoce asi Dan v této situaci cítí?
Která z těchto emocí může být nejsilnější?
Které emoce se možná snaží před svým otcem skrýt?*
- *Jaké emoce v této situaci asi cítí jeho otec? Která z těchto emocí může být nejsilnější?
Které emoce se možná snaží před Danem skrýt?*

SCÉNÁŘ 9: HONZA

Učitel dá Honzovi a Matějovi zadání z matematiky, které mají vyřešit spolu. Honza si hlasitě stěžuje, že to nemá smysl, protože Matěj je na matematiku hloupej.

- *Jaké emoce asi Matěj v této situaci cítí?
Která z těchto emocí může být nejsilnější?
Které emoce se možná snaží před třídou skrýt?*
- *Jaké emoce v této situaci asi cítí Honza?
Která z těchto emocí může být nejsilnější?
Které emoce se možná snaží před ostatními skrýt?*

Reflexe pro učitele

- Jak ve třídě svým žákům modelujete emoční gramotnost?
- Jak dobře umíte číst neverbální komunikaci vašich žáků?

Rozšiřující aktivity

- Použijte scénáře z aktivity 4 jako základ pro krátký příběh, který žáci napíší na téma, co předcházelo jejich scénáři nebo naopak co po něm následovalo (scénář použijí jako základ pro vyústění příběhu).

Přesah mimo školu

- Požádejte žáky, aby doma se svými rodiči/ dalšími dospělými promluvili o tom, o jakých věcech jim přišlo snadné nebo naopak složité mluvit se svými vlastními rodiči nebo jinými dospělými v rodině. Čeho se v dětství báli nebo co je nejvíce rozčilovalo? Co jim naopak dělalo radost? Stalo se, že jim někdy rodiče museli sdělit něco závažného? Pokud ano, jak to probíhalo?

VOLITELNÁ HRA „ZRCADLENÍ“

Tato hra poslouží jako hravý způsob zahájení nebo ukončení této lekce. Pokud je dobře vedena, dokáže posílit sociální vazby a žáci si díky ní pocvičí prosociální a emoční dovednosti, které budou moci uplatnit v mnoha situacích v reálném životě.¹⁸

Vzdělávací cíle

Pomocí této hry prozkoumejte, jaké charakterové vlastnosti přispívají k pozitivním vztahům.

Postup

1. Zrcadlo se hraje ve dvojicích, z nichž jeden žák je A, druhý B. Cílem je pracovat ve dvojici na vytvoření dokonalého zrcadlového odrazu. V prvním kole bude B zrcadlit A, budou stát proti sobě, A se začne pohybovat a B bude přesně kopírovat každý jeho pohyb. Dejte pokyn k výměně rolí a v dalším kole bude A zrcadlit B.
2. Zeptejte se žáků:
 - *Co potřebujeme pro to, abychom byli v této hře dobří?*
 - *Co nového jste se v této hře dozvěděli o vztazích?*

Zapamatujte si

Aby vztahy dobře fungovaly, musíme se umět přizpůsobit potřebám a myšlenkám ostatních a vhodně na ně reagovat. Je třeba vnímat fyzické náznaky, jako je řeč těla, a také naslouchat verbálním sdělením ostatních.



Silné stránky osobnosti



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivitty pomohou žákům:

- Realisticky zhodnotit své schopnosti a úspěchy a uvědomit si, co je třeba zlepšit.
- Uznávat hodnoty, názory a postoje různých názorových skupin ve společnosti.
- Ujasnit si, do jaké míry jednotlivé role a zodpovědnosti členů skupiny posilují její soudržnost a přispívají k jejím úspěchům.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Výzkumy v oboru pozitivní psychologie ukazují, jak je důležité rozpoznat a využívat vlastní silné stránky. Programy sociálního a emočního učení, které svým přístupem podporují a pomáhají rozvíjet silné stránky, pomáhají dětem k lepší duševní vyrovnanosti a podporují pozitivní chování i dobré vzdělávací výsledky.¹⁹⁻²¹

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Výchova ke zdraví

- Žák vysvětlí role členů komunity (rodiny, třídy, spolku) a uvede příklady pozitivního a negativního vlivu na kvalitu sociálního klimatu (vrstevnická komunita, rodinné prostředí) z hlediska prospěšnosti zdraví.
- Žák respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě.

Etická výchova

- Žák respektuje velikost a důstojnost lidské osoby, objevuje vlastní jedinečnost a identitu a vytváří si zdravé sebevědomí.
- Žák aplikuje postoje a způsobilosti, které rozvíjejí mezilidské vztahy.
- Žák si uvědomuje své schopnosti a silné stránky, utváří své pozitivní sebehodnocení.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- vede k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci;
- vede k uvědomování si hodnoty různosti lidí, názorů, přístupů k řešení problémů;
- přispívá k uvědomování si mravních rozměrů různých způsobů lidského chování.

1 Vlastnosti, které obdivuji

 40+ minut

 Výtvarná a diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci si ujasní, jakých vlastností nebo silných stránek si u druhých ceníme.
- Žáci rozpoznají řadu silných charakterových vlastností.
- Žáci identifikují silné charakterové vlastnosti.

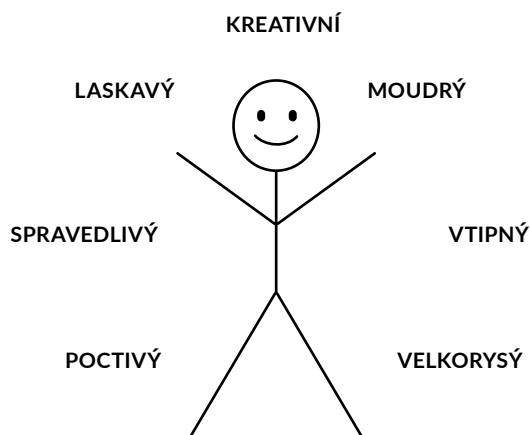
 Co budeme potřebovat

- Papír
- Pera nebo fixy

 Postup

1. Vysvětlíte, že v této aktivitě se zaměříte na pozitivní vlastnosti, kterých si u ostatních i u sebe vážíme a obdivujeme je. Všichni máme silné charakterové vlastnosti, ale protože nás na ně nikdo moc neupozorňuje, ani si nevšimneme, že je máme. Naše silné charakterové vlastnosti jsou však důležitou součástí naší osobnosti a pomáhají nám zvládat každodenní problémy. Pro začátek se zaměříme na silné charakterové vlastnosti vybraných lidí, které známe a obdivujeme.
2. S žáky diskutujte o tom, koho obdivují nebo si nějakým způsobem váží. Musí to být někdo, s kým se osobně setkali, někdo blízký, například příbuzný nebo rodinný kamarád. Jméno nemusíte prozrazovat.
3. Požádejte žáky, aby nakreslili postavičku a do prostoru kolem ní napsali „silné charakterové vlastnosti“ nebo „silné stránky“, které u této osoby obdivují. Každý by měl ke své postavičce napsat alespoň šest věcí.

SILNÉ CHARAKTEROVÉ VLASTNOSTI



4. Požádejte žáky, aby popsané silné stránky nebo charakterové vlastnosti svých vzorů prodiskutovali se spolužákem v lavici a hledali podobnosti, nebo naopak odlišnosti.
Následně mohou žáci nechat svůj obrázek na lavici, projít se po třídě a podívat se, jaké silné stránky u svých vzorů identifikovali ostatní.
5. Dejte žákům čas na to, aby si své postavičky případně doplnili podle příkladů ostatních.
6. Následně požádejte žáky, aby na svém obrázku zakroužkovali tři vlastnosti, které by si nejvíce přáli mít.
7. Až to udělají, vysvětlíte jim, že lidé často vyzdvihují vlastnosti, které sami mají. To znamená, že tři vlastnosti, které zakroužkovali, jsou pravděpodobně silné stránky, které již mají. Požádejte je, aby se zamysleli nad sebou jako nad někým, kdo tyto vlastnosti má, a aby si zkusili vzpomenout na situace, kdy některou z těchto silných stránek využili. Žáci by si své postavičky měli nechat jako připomínku silných stránek, které obdivují, a jako upozornění na to, že by neměli zapomínat využívat své silné stránky a charakterové vlastnosti v každodenním životě.

Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, které části této látky jim nejvíce pomohly identifikovat, jakých silných stránek si u druhých váží. Diskutujte také o tom, jak jim tato aktivita pomohla identifikovat jejich vlastní silné charakterové vlastnosti.

2 Využití silných stránek

 30+ minut

 Diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci rozpoznají a popíší řadu silných charakterových stránek.
- Žáci zkoumají různé silné charakterové stránky v různých situacích.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Jakou silnou stránku použijete?*
- Sešity a psací náčiní
- Scénáře silných stránek (1 sada na skupinu)

 Postup

1. Vysvětlíte žákům, že v náročné situaci je třeba se zamyslet nad tím, jaké silné stránky můžeme využít. Sportovci podávají lepší výkony, když si dopředu promyslí, jaké dovednosti a silné stránky budou v různých fázích sportovního utkání potřebovat.
2. Rozdejte žákům pracovní listy *Jakou silnou stránku použijete?* a řekněte jim, aby ve dvojicích nebo malých skupinách pracovali na scénářích a promysleli si, co by dané postavy mohly pro řešení problému udělat a jaké silné stránky se jim při tom budou nejvíce hodit. Až budou hotovi, dejte prostor na zpětnou vazbu a diskutujte o silných stránkách, které si vybrali. Nechte si vysvětlit proč a ptejte se: *Vybrali jste všichni stejné silné stránky? Jsou některé silné stránky, které jsou více potřeba?*
3. Následně každý sám za sebe vybere ze seznamu tři silné stránky, které jsou podle nejužitečnější pro každodenní fungování ve škole. Vyslechněte si odpovědi a napište je na tabuli. Vysvětlíte, že v následující aktivitě budete dále rozvíjet myšlenku využití silných stránek a vyzkoušíte si, jak se dá trénovat schopnost stavět se k výzvám pozitivně. Je to důležitá technika, která nám v náročné situaci může hodně pomoci, abychom vytrvali.

 Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, co jim nejvíce pomohlo rozpoznat a popsat silné charakterové vlastnosti. Diskutujte o tom, proč je dobré umět rozpoznat silné stránky u sebe i u druhých. Zeptejte se, které aktivity byly nejpřínosnější při zkoumání užitečnosti různých silných charakterových vlastností v různých životních situacích.

JAKOU SILNOU STRÁNKU POUŽIJETE?

SILNÉ STRÁNKY OSOBNOSTI
OPTIMISMUS: dívá se na věci z té lepší stránky
SMYSL PRO HUMOR: vidí věci pozitivně a dokáže lidi rozesmát
SMYSL PRO SPRAVEDLNOST: chová se k lidem spravedlivě
CÍLEVĚDOMOST: tvrdě pracuje na dosažení cílů
UPŘÍMNOST: říká vždy pravdu
ODVAHA: neschovává se před problémy
LOAJALITA: zůstává věrný i v těžkých časech
TOLERANCE: v klidu přijímá odlišnosti a nejistotu
DŮVĚRYHODNOST: udělá to, co slíbil
SOUCIT: přemýšlí, jak se cítí ostatní
VELKORYSOST: věnuje zdarma svůj čas, peníze nebo majetek
NADŠENÍ: má spoustu energie a nadšení pro život
SEBEOVLÁDÁNÍ: ovládá okamžité impulzy a nemění svá rozhodnutí
KREATIVITA: dokáže vymyslet mnoho způsobů řešení problémů

ODPOVĚZTE U KAŽDÉHO PŘÍKLADU NA NÁSLEDUJÍCÍ OTÁZKY:

(Odpovědi si запиšte do sešitu nebo na zadní stranu tohoto pracovního listu.)

a) Co může tento žák udělat?

b) Jaké silné charakterové vlastnosti bude potřebovat?

<p>1</p> <p>Johana se hodně snažila udělat projekt z chemie včas a povedlo se jí to skvěle. Její spolužačka Petra to nechala na poslední chvíli a pak si chtěla Johaninu práci půjčit a všechny výsledky pokusů od ní opsat. Johana už má dost toho, že ji Petra stále využívá a že s ní mluví jen tehdy, když něco potřebuje.</p>	<p>4</p> <p>Tereza vyhrála v soutěži v rádiu dva lístky na koncert. Její starší sestra a sestřina nejlepší kamarádka tam chtějí jít, protože právě tuto kapelu milují, a nechtějí přijmout, že lístky vyhrál někdo, koho vůbec nezajímá.</p>	<p>7</p> <p>Tomáš si dělá starosti o svého kamaráda Lukáše, který se zdá být v posledních týdnech velmi skleslý. Franta mu říká, aby Lukáše nechal na pokoji a počkal, až se z toho dostane. Tomáš si ale myslí, že by to možná měl vědět třídní, protože Lukáš je při hodinách většinou duchem nepřítomný a učí se daleko hůř než dříve.</p>
<p>2</p> <p>Honza slíbil, že pohlídá malého bratra, aby si rodiče mohli na výročí vyrazit na večeři. Ten den jdou všichni jeho kamarádi do kina a tlačí na Honzu, aby šel také a rodičům navrhl, ať si seženou na hlídání někoho jiného nebo šli na večeři jindy.</p>	<p>5</p> <p>Adam si chce na školním výletě vyzkoušet slaňování, ale při představě, že se bude spouštět z výšky, se mu dělá špatně. Učitel řekl, že nebude nikoho nutit a slaňovat budou jen ti, kteří se přihlásí.</p>	<p>8</p> <p>Alan se připravuje na talentové zkoušky a musí každý večer cvičit. Kamarádi na něj tlačí, aby s nimi po večerech hrál online, ale on si nemůže dovolit vynechat cvičení nebo zůstat vzhůru tak dlouho, aby druhý den kvůli únavě nemohl cvičit. Chce být s kamarády, ale také chce dobře zvládnout zkoušky, protože je jeho sen dostat se na konzervatoř.</p>
<p>3</p> <p>Lea na návštěvě rozbila displej kamarádčina notebooku. Ta si toho nevšimla, protože Lea shodila počítač ze stolu ve chvíli, kdy jí kamarádka v kuchyni dělala čaj.</p>	<p>6</p> <p>Albert si všimne nové žákyně, která u oběda sedí sama u stolu, a navrhne svým kamarádům, aby ji pozvali mezi sebe. Roman se na to vůbec netváří a nápad odmítá s tím, že jejich parta je už velká dost a určitě nikoho nového nepotřebují.</p>	<p>9</p> <p>V domě je nepořádek a nikdo neuklízí. Ema si přeje, aby její maminka nemusela pořád jezdit do nemocnice za babičkou a aby se její bratři střídali v úklidu a nehádlali se, kdo má co udělat. Zdá se, že nepořádek jejich maminku ještě víc stresuje.</p>

3 Zjišťujeme pět nejsilnějších stránek

 30+ minut

 Diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Na základě *Seligmanova seznamu silných stránek* žáci odhalí svých pět nejsilnějších stránek.¹

 Co budeme potřebovat

- Přístup k internetu
- Pracovní list *24 silných stránek osobnosti*

 Postup

1. Vysvětlíte žákům, že jednou z metod zjišťování osobních silných stránek, je online test profesora Martina Seligmana, ředitele Centra pozitivní psychologie na univerzitě v Pensylvánii. Tímto testem pět nejsilnějších stránek své osobnosti. Neznamená to, že ostatní silné stránky osobnosti, test se zaměřuje na ty nejsilnější.
Tento test najdete na webu www.authentichappiness.sas.upenn.edu, kde v záložce Questionnaires naleznete *VIA Strength Survey for Children*, určený pro děti.
2. Rozdejte žákům pracovní listy *24 silných stránek osobnosti* a požádejte je, aby si našli definice svých pěti nejsilnějších stránek.
Žáci by měli o testu a jeho výsledcích pro zajímavost říci doma rodičům/pečujícím osobám.

¹ Pracovní list pracuje s volně přeloženým materiálem.

24 SILNÝCH STRÁNEK OSOBNOSTI

KREATIVITA (originalita, vynalézavost) Kreativní člověk přemýšlí o tom, jak věci dělat jinak a nově.	VITALITA (elán, nadšení, zápal, energie) Vitální člověk má aktivní a energický přístup k životu.	POKORA / SKROMNOST Pokorný a skromný člověk nechává za sebe mluvit své úspěchy; nepovažuje se za výjimečnějšího, než jsou ostatní.
ZVÍDAVOST (zájem, vyhledávání novinek, otevřenost) Zvídavý člověk hledá nové zážitky a zkušenosti, zkoumá a objevuje.	LÁSKYPLNOST Milující člověk si váží blízkých vztahů s ostatními, zejména těch, ve kterých sdílí a pečuje a je opečováván.	OPATRNOST Opatrný člověk přistupuje obezřetně k rozhodování, vyhýbá se přílišnému riziku; neříká a nedělá věci, kterých by později mohl litovat.
OTEVŘENOST MYSLI (úsudek, kritické myšlení) Otevřený člověk nestranně promýšlí a zkoumá věci ze všech stran.	LASKAVOST (velkorysost, péče, starostlivost, soucit, altruismus, vlídnost) Laskavý člověk se chová k ostatním pěkně a činí jim dobro.	SEBEREGULACE (sebeovládání) Takový člověk ovládá své pocity a jednání; má vnitřní disciplínu.
UČENLIVOST Takový člověk se rád učí nové věci, získává dovednosti a znalosti, ať už samostatně, nebo ve škole.	SOCIÁLNÍ INTELIGENCE (emoční inteligence) Takový člověk vnímá motivace a pocity druhých lidí i sebe sama.	OCEŇOVÁNÍ KRÁSY A DOKONALOSTI (úcta, úžas, povznesení) Takový člověk oceňuje krásu, dokonalost a/nebo výkony v různých oblastech života.
NADHLED (moudrost) Člověk s nadhledem umí moudře radit druhým a na svět se dívá způsobem, který dává smysl jemu i druhým lidem.	OBČANSTVÍ (společenská uvědomělost, loajalita, týmová práce) Společensky uvědomělý člověk umí dobře pracovat jako člen skupiny nebo týmu; je loajální ke svému okolí.	VDĚČNOST Vděčný člověk si uvědomuje, co dobrého se kolem něj děje a cítí vděčnost; najde si vždy čas poděkovat.
STATEČNOST (odvaha) Statečný člověk se nevyhýbá hrozbám, výzvám, obtížím nebo bolesti; jedná podle svého přesvědčení, i když to může být nepopulární.	SPRAVEDLIVOST Spravedlivý člověk přistupuje ke všem lidem stejně, je k nim spravedlivý a férový; nedovolí svým pocitům, aby ovlivňovaly jeho vnímání ostatních.	OPTIMISMUS (pohled do budoucnosti) Optimista očekává v budoucnosti pozitivní věci a snaží se jich dosáhnout.
VYTRVALOST (houževnatost, příčinnost) Vytrvalý člověk má silnou vůli dokončit to, co začal, a to i navzdory překážkám.	SCHOPNOST VÉST OSTATNÍ Vůdčí člověk povzbuzuje své okolí k činnosti a udržování dobrých vztahů.	SMYSL PRO HUMOR (hravost) Takový člověk se rád směje, rozesmává ostatní lidi a vidí světlé stránky života.
UPŘÍMNOST (autenticita, bezúhonnost) Upřímný člověk se chová upřímně a vědomě nese plnou odpovědnost za své pocity a činy.	MILOSRDNOST Milosrdný člověk odpouští těm, kdo se dopustili něčeho špatného; přijímá nedostatky druhých a poskytuje jim druhou šanci; nemstí se.	SPIRITUALITA (religiozita, víra, cíl) Spirituální člověk vnímá vyšší cíle a smysl života, který ho přesahuje.

Výše uvedené definice jsou převzaty z knihy Silné stránky a ctnosti: A Handbook and Classification od Christophera Petersona a Martina Seligmána; Vydal Oxford University Press a American Psychological Association (Copyright 2004, Values in Action Institute).

Reflexe pro učitele

- Jaké silné stránky osobnosti by měl mít každý učitel?
- Jaké silné stránky vnímáte u svých žáků?
- Jak pomáháte žákům rozpoznat jejich silné stránky osobnosti?

Rozšiřující aktivity

• Silné charaktery

Vyberte postavy z knih nebo filmů a přiřďte je žákům. V malých skupinách by měli diskutovat a najít alespoň tři silné charakterové vlastnosti dané postavy a najít několik příkladů, jak tato postava v knize nebo filmu své silné stránky využívá.

• Debata

Diskutujte v improvizované debatní soutěži o tom, které ze silných stránek osobnosti jsou pro dospívajícího v dnešní společnosti nejužitečnější.

• Příběh pro děti

Žáci vytvoří knihu pro děti, ve které na 24 stránkách představí dětem 24 silných stránek osobnosti podle Seligmana.

Přesah mimo školu

- Požádejte žáky, aby doma s rodinnými příslušníky diskutovali o svých vlastních silných stránkách a silných charakterových vlastnostech, které obdivují u ostatních. *Jaké silné stránky osobnosti členové rodiny mají?*

VOLITELNÁ HRA „HLÍDÁNÍ POKLADU“

Zahrajte si tuto hru na začátku nebo jako ukončení tohoto tematického bloku.

Vzdělávací cíle

Pomocí této hry si žáci posílí povědomí o důležitosti strategií a odhodlání ke změně.

Postup

1. Budete potřebovat plyšovou hračku, která bude představovat „poklad“.
Jeden ze žáků se postaví na jeden konec místnosti čelem ke stěně a představuje obra, plyšák leží na podlaze za ním.
Ostatní se postaví podél stěny na opačném konci místnosti.
2. Zatímco je obr otočen zády, ostatní se plíží k němu, aby se pokusili mu ukrást poklad, se kterým utečou zpět do výchozí pozice.
Obr se však může kdykoli otočit, a když to udělá, skupina „zlodějů“ se musí zastavit. Pokud obr někoho uvidí v pohybu, pošle ho zpět ke stěně, odkud musí začít znovu.
3. Ten, komu se podaří poklad ukrást a utéct s ním na opačnou stranu třídy, se stává novým obrem.
Pokud obr někoho s pokladem chytí dříve, než se mu podaří vrátit se ke stěně, udělá z něj svého pomocníka, který může dělat to samé co obr.
4. Debatujte o tom, co nás tato hra učí (např. potřebu strategie, odhodlání a vytrvalosti).



Zvládání náročných situací



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Vybírat, používat a analyzovat strategie, které nám pomáhají ovládat naše projevy a dosahovat stanovených cílů.
- Vyhodnocovat a podle situace upravovat osobní strategie a plány a vytrvat, když se nám nedaří a musíme své snahy přehodnotit.
- Analyzovat překážky účinné verbální a neverbální komunikace.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Výzkumy zaměřené na posilování odolnosti ukazují, že vnitřní dialog nás posiluje a pomáhá nám lépe čelit náročným situacím, zatímco negativní vnitřní dialog vede k vyšší úrovni stresu, depresím a úzkostem.²² Pozitivní vnitřní dialog a přístup k výzvám zvyšuje pravděpodobnost úspěchu. Lidé, kteří mají tendenci k negativnímu sebepojetí, obvykle přehnaně personalizují nepřízeň osudu, nadměrně se sebeobviňují a nepřízeň osudu nebo neúspěchy vnímají jako dlouhotrvající a neřešitelné. Takový člověk se výrazně soustředí na to, co je špatné, a ignoruje pozitivní věci. Naopak lidé, kteří vedou pozitivní vnitřní dialog, realističtěji hodnotí své schopnosti, životní okolnosti a šance uspět. Jsou si vědomi svých osobních silných stránek, vděční za vše, co je pozitivní, mají pozitivní cíle a dokážou realisticky odhadnout své šance na úspěch. Pozitivní vnitřní dialog se můžeme naučit, resp. posílit procvičováním.^{23,24}

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Výchova ke zdraví

- Žák respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě.
- Žák uplatňuje adekvátní způsoby chování a ochrany v modelových situacích ohrožení, nebezpečí i mimořádných událostí.

Etická výchova

- Žák aplikuje postoje a způsobilosti, které rozvíjejí mezilidské vztahy.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- vede k porozumění sobě samému a druhým;
- napomáhá ke zvládání vlastního chování;
- vede k uvědomování si hodnoty různosti lidí, názorů, přístupů k řešení problémů.

1 Co je to vnitřní dialog?

 30+ minut

 Diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci si ujasní, co znamená pojem vnitřní dialog.
- Žáci rozpoznají rozdíly mezi negativním, pozitivním a technickým vnitřním dialogem.
- Žáci se naučí a předvedou, jak se bránit negativnímu vnitřnímu dialogu.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Situace, kdy vedeme vnitřní dialog*
- Pera nebo fixy

 Postup

1. Vysvětlíte, že v následujících aktivitách budou žáci zkoumat, jak náš vnitřní dialog ovlivňuje přístup k řešení problémů.
Napište na tabuli pojem vnitřní dialog a zeptejte se žáků: *Co si myslíte, že by tento termín mohl znamenat?*
Vnitřní dialog je vnitřní monolog, který se většinou odehrává v naší hlavě, i když někdy si věci říkáme i nahlas. K vnitřnímu dialogu se uchylujeme, když přemýšlíme o něčem, co se chystáme udělat, nebo si vzpomenout na něco, co se stalo, například:
 - „Budu si to muset lépe zorganizovat, pokud chci ten školní projekt odevzdat včas.“
 - „Doufám, že jsem u té zkoušky nezněl jak pitomec.“
2. Žáci budou ve dvojicích diskutovat a navrhnou, co se asi odehrává v hlavě žáka/žákyne v jedné z následujících situací:
 - čeká ho test;
 - jde první den do nové školy;
 - má při školní akci promluvit do mikrofonu na pódiu před celou školou.
3. Vyslechněte si několik názorů a zeptejte se: *Kolik myšlenek bylo negativních a kolik pozitivních?*
Pokud žáci neuvedli žádné příklady pozitivního dialogu, společně o nich uvažujte a doplňte je například následovně:
 - *I když nedostanu dobrou známku, alespoň vím, že jsem se snažil/a.*

- *Možná se se mnou ze začátku nikdo moc bavit nebude, ale nakonec se to zlomí a kamarády si tam určitě najdu.*
- *I když mne děsí mluvit na veřejnosti i bez mikrofonu, natož s ním, nebude to trvat tak dlouho, snad dokážu udržet nervy na uzdě.*

4. Řekněte žákům, že psychologové už dlouho zkoumají vliv vnitřního dialogu na sportovce a lidi, kteří musí pod tlakem podat co nejlepší výkon, a definují jeho tři typy:

- **Negativní** vnitřní dialog – říkáme si negativní věci.
- **Pozitivní** vnitřní dialog – říkáme si pozitivní věci.
- **Technický** vnitřní dialog – v průběhu dané činnosti si říkáme, jak věci dělat.

5. Řekněte žákům, že psychologové zjistili, že když před nějakou činností nebo během ní použijeme pozitivní vnitřní dialog, zvyšujeme tím šanci na úspěch.
Je pro fotbalistu lepší, když si říká: „Dám to těsně pod břevno“ nebo „Určitě to chytne, jsem bez šance“? Je lepší si myslet: „Když do toho dám všechno, tak to půjde samo,“ než „Snad nikdo nepozná, jaké mám nervy.“

Maratonci nebo sportovci na vytrvalostních závodech mají s pozitivním vnitřním dialogem větší naději na úspěch a určitě dosáhnou lepších výsledků, pokud se povzbuzují „zvládnou to“ než kdyby si říkali „je to hrozný závod, to nedám ani náhodou.“
Při řešení problémů může být velmi užitečný technický vnitřní dialog, protože při něm sami sobě říkáme, co a jak dělat. Například: „Teď budu sprintovat a v zatáčce pak zvolním,“ nebo: „Teď se zhluboka nadechnu, a pak dám ten vysoký tón.“

6. Rozdejte žákům pracovní list *Situace, kdy vedeme vnitřní dialog* (nebo si se třídou udělejte brainstorming a situace si popište) a požádejte je, aby se rozdělili do dvojic nebo trojic. Vyberou si jednu ze situací a společně vymyslí, jaký vnitřní dialog (pozitivní, negativní a technický) by člověk v takové situaci mohl vést. Žáci by si měli vybrat situaci, která je zajímavá, nebo o které něco vědí.

Pokračujte zpětnou vazbou a vyslechněte si názory alespoň několika skupin (naslouchání zpětné vazbě ostatních pomáhá posílit povědomí o vnitřním dialogu a poskytuje příklady pro situace, kdy budou žáci sami potřebovat pozitivní vnitřní dialog jako protiváhu negativních myšlenek).

 Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, co se při této aktivitě naučili. Byly pro ně nějaké pojmy nebo termíny nové? Pokud ano, debatujte o nich a objasněte je.

SITUACE, KDY VEDEME VNITŘNÍ DIALOG

1. Sportovec v den velkého zápasu (vyberte si sport, který znáte).
2. Turista cestující sám do země, kde nikdy nebyl.
3. Účinkující na zahajovacím představení (vyberte si zpěváka, tanečníka nebo herce).
4. Pěší turista, který se vydává na náročnou pětidenní túru za nepříznivého počasí.
5. Student sedící u zkoušky (vyberte předmět).
6. Lyžař začátečník.
7. Mladý člověk na testech v autoškolě.
8. Teenager, který poprvé hlídá batole.
9. Teenager, který peče dort na oslavu 70. narozenin svého prarodiče.
10. Student poprvé na kajaku na školní akci.
11. Cyklista na horském kole, který se pouští z prudkého kopce před davem lidí.
12. Mladík na oslavě bratrancových 18. narozenin, kde většinu lidí nezná.
13. Jiné (doplňte si vlastní).

V TÉTO SITUACI

POZITIVNÍ vnitřní dialog může znít:

NEGATIVNÍ vnitřní dialog může znít:

TECHNICKÝ vnitřní dialog může znít:

2 Připomínáme si naše silné stránky

 35+ minut

 Diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci si vytvářejí slovní zásobu pro popis silných stránek tak, aby podpořili pozitivní sebepojetí a verbální uznání vrstevníků.
- Žáci si procvičují pozitivní vnitřní dialog o silných stránkách osobnosti.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list 100 pozitivních přídavných jmen
- Sešity a psací náčiní

 Postup

1. Vysvětlíte, že při pozitivním vnitřním dialogu si musíme umět připomenout vlastní silné stránky, což může být někdy problém, protože v zajetí negativních myšlenek může být těžké myslet na své silné stránky. Tato aktivita nám připomene, že všichni máme řadu silných charakterových vlastností, které nám pomáhají zvládat životní situace a my je můžeme vědomě využívat a posilovat.
2. Napište na tabuli slovo přídavné jméno vyjadřující určitou pozitivní vlastnost. Připomeňte žákům, že dané přídavné jméno je určeno k popisu osobnosti a že každý potřebujeme k popisu sebe sama mnoho „silných“ přídavných jmen.
Když o někom řekneme, že je milý, přátelský, ochotný nebo energický, mluvíme o jeho silných stránkách osobnosti a těmito slovy – přídavnými jmény – je popisujeme.
3. Požádejte žáky, aby v určitém časovém limitu v malých skupinách sdíleli několik pozitivních popisných přídavných jmen. Stanovte i určitý cíl, například: „Máte dvě minuty na napsání dvaceti přídavných jmen popisujících silné stránky osobnosti.“
Požádejte skupiny, aby spočítaly, kolik přídavných jmen uvedly, a tu s největším počtem vyzvěte, aby je

přečetla. Ostatní skupiny případně přidají další, která na seznamu první skupiny nebyla.

TIPY PRO UČITELE

Než žákům nabídnete připravený seznam, nechte je, aby nějaká pozitivní přídavná jména sami vymysleli. Pomůže jim to přemýšlet, čeho si na druhých nebo na sobě váží a co obdivují.

4. Rozdejte pracovní list 100 pozitivních přídavných jmen a ujistěte se, že všichni znají některé méně používané výrazy.
Požádejte je, aby vybrali pět různých přídavných jmen (nesmí se opakovat) pro každou z následujících kategorií:
 - Pět silných charakterových vlastností, které by ocenili u svého kamaráda.
 - Pět silných charakterových vlastností, které by rádi viděli u sebe.
 - Pět silných charakterových vlastností, které u nich nejvíce vnímá jejich rodina.
 - Pět silných charakterových vlastností, které by podle nich měli prokázat, aby získali brigádu.
5. Požádejte žáky, aby ve dvojicích diskutovali, jaká přídavná jména vybrali a proč. Někteří žáci své návrhy přečtou nahlas.

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům této aktivity a zeptejte se jich, co se při této aktivitě naučili a které činnosti jim nejvíce pomohly procvičit si používání pojmů popisujících silné charakterové vlastnosti v pozitivním vnitřním dialogu.

TIPY PRO UČITELE

Aktivity v tématu 2: Silné stránky osobnosti pomáhají žákům identifikovat řadu silných charakterových vlastností.

100 POZITIVNÍCH PŘÍDAVNÝCH JMEN

POPISUJÍCÍCH VAŠE SILNÉ STRÁNKY

JÁ JSEM...

(nebo jsem někdy byl/a...)

1. Snášenlivý/á	26. Otevřený/á	51. Kreativní/á	76. Sympatický/á
2. Nezávislý/á	27. Chytrý/á	52. Rozumný/á	77. Flexibilní
3. Přizpůsobivý/á	28. Optimistický/á	53. Cílevědomý/á	78. Taktní
4. Inteligentní	29. Všeobíjající	54. Spolehlivý/á	79. Rozhodný/á
5. Dobrodružný/á	30. Organizovaný/á	55. Hlubokomyslný/á	80. Aktivní
6. Zvědavý/á	31. Klidný/á	56. Vynalézavý/á	81. Přátelský/á
7. Láskyplný/á	32. Extrovertní	57. Přesný/á	82. Ohleduplný/á
8. Vynalézavý/á	33. Opatrný/á	58. Respektující	83. Žertovný/á
9. Ambiciózní	34. Výřečný/á	59. Spolehlivý/á	84. Čistotný/á
10. Veselý/á	35. Pečující	60. Ukázněný/á	85. Vtipný/á
11. Zábavný/á	36. Trpělivý/á	61. Zapálený/á	86. Tolerantní
12. Laskavý/á	37. Okouzlující	62. Racionální	87. Velkorysý/á
13. Analyticky myslící	38. Pomáhající	63. Bezproblémový/á	88. Důvěryhodný/á
14. Logicky myslící	39. Radostný/á	64. Citlivý/á	89. Jemný/á
15. Vděčný/á	40. Vnímavý/á	65. Efektivní	90. Neovlivnitelný/á
16. Milující	41. Bystrý/á	66. Upřímný/á	91. Pracovitý
17. Přístupný/á	42. Hravý/á	67. Povzbuzující	92. Chápavý
18. Loajální	43. Soucitný/á	68. Společenský/á	93. Užitečný/á
19. Výřečný/á	44. Zdvorný/á	69. Energický/á	94. Všestranný/á
20. Motivovaný/á	45. Svědomitý/á	70. Stabilní	95. Čestný/á
21. Pozorný/á	46. Praktický/á	71. Spravedlivý/á	96. Srdečný/á
22. Upravený/á	47. Chladnokrevný/á	72. Silný/á	97. Idealistický/á
23. Vnímavý/á	48. Dochvilný/á	73. Věrný/á	98. Slušně se chovající
24. Účelný/á	49. Neohrožený/á	74. Podporující	99. Mající představivost
25. Odvážný/á	50. Realistický/á	75. Předvídavý/á	100. Důvtipný/á

3 Učíme se pozitivnímu vnitřnímu dialogu

 30+ minut

 Diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci se učí a používají techniky na podporu pozitivního vnitřního dialogu.
- Žáci se naučí a budou používat techniky, které jim pomohou vypořádat se s negativním vnitřním dialogem.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list *100 pozitivních přídavných jmen* (z aktivity 2)
- Pracovní list „Dokážu“
- Situace, kdy vedeme vnitřní dialog (z aktivity 1)
- Sešity a psací náčiní

 Postup

1. Nyní už rozumíme pojmu „vnitřní dialog“ a máme k dispozici slovní zásobu, ze které můžeme čerpat. Proto se zaměříme na techniky zvládnutí negativních myšlenek. Je to důležité, protože pokud se necháme ovládnout negativním vnitřním dialogem, budeme se pravděpodobně cítit velmi sklesle a nebudeme schopni v každodenním životě využívat naplno svůj potenciál.
2. Někteří lidé doufají, že se jim podaří negativní myšlenky zastavit, jako když otočíte vypínačem, ale tak snadné to není, protože myšlenky nemůžeme zastavit pouhým přáním, sedí nám v hlavě a hned tak nás nepustí za pomoci pozitivních myšlenek, kterými oponujeme těm negativním. Když se nám podaří silnější pozitivní vnitřní dialog, než je ten negativní, máme vyhráno. Tuto dovednost lze cvičením posilovat, a přesně to dělají trenéři sportovců. Technika přebití negativního myšlení pozitivními myšlenkami funguje také ve škole a v životě obecně, jen si musíme „trenéra“ usídlit v naší hlavě. Náš trenér nás bude povzbuzovat a dávat nám dobré rady, jak to s negativními myšlenkami uhrát a vydržet u toho.

3. Dobrý kouč vám poradí, abyste postupovali ve třech fázích: (tento třístupňový model napište na tabuli.)

- **Já jsem...**

Řekneš si pár svých silných stránek (příklady: jsem trpělivý, spravedlivý, odhodlaný).

- **Dokážu...**

Řekneš si pár věcí, které zvládáš. Může to být něco, co jsi už někdy udělal a co souvisí se současným problémem (příklady: můžu to zkusit; vydržet u toho; udělat to, i když si myslím, že to nebude dokonalé; vydržet něco, i když se mi to nelíbí; akceptovat něco, i když není po mém; vytvořit plán; udělat první krok; zkusit to znovu).

- **Udělám to...**

Řekneš si pár věcí, které skutečně uděláš (příklady: udělám; půjdu; udělám si domácí úkoly; budu se na lidi, které neznám, usmívat; uklidím si; požádám o pomoc; omluvím se; přiznám se). Podělte se se třídou o vlastní příklad použití této metody a využijte jej k modelování postupu (např. jsem spolehlivý; dokážu známkovat písemné práce, i když mám chuť dívat se na televizi, takže se do toho pustím a na svůj oblíbený pořad se podívám později).

4. Požádejte žáky, aby si opsali model tří kroků a ve dvojicích nebo větší skupině vytvořili model „Já jsem, dokážu, udělám“ pro jednu postavu z pracovního listu „Situace, kdy vedeme vnitřní dialog.“ Rychlí žáci mohou model udělat pro více postav. Z pracovního listu *100 pozitivních přídavných jmen* mohou žáci čerpat pro část **Jsem**. Rozdejte i pracovní list „Dokážu“ s návrhy toho, co si můžeme sami sobě říkat, abychom si připomněli naše schopnosti. Požádejte některé dvojice o zpětnou vazbu.
5. Požádejte žáky, aby napsali model i pro sebe, například pro překonání problémů v předmětu, který považují za nejtěžší, nebo splnění pozitivního předsevzetí, jako je například uklidit si pokoj nebo začít cvičit nebo běhat. Podělte se o vlastní model jako příklad.
6. Volitelné rozšíření: Žáci s pomocí pracovního listu „Dokážu“ vyberou tři věci, o kterých si myslí, že budou v životě nejužitečnější, případně mohou přidat vlastní věci. Požádejte je, aby je seřadili od nejdůležitějších po nejméně důležité a debatovali ve dvojici, co vybrali a proč. Požádejte některé dvojice, aby vysvětlily, zda si vybraly podobné nebo odlišné věci a proč tomu tak je. Udělejte průzkum ve třídě a zjistěte, které tři věci v kontextu „dokážu“ jsou ve třídě nejběžnější (vycházejte z toho, co se v modelech objevilo nejčastěji na prvním místě). Výroky napište a vystavte je ve třídě.

Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, co se při této aktivitě naučili a který aspekt této vzdělávací aktivity byl pro ně nejužitečnější pro procvičení techniky na podporu pozitivního vnitřního dialogu a zastavení negativních myšlenek.

TIPY PRO UČITELE

Je důležité si napsat příklady pozitivních vět, protože žáci se učí prostřednictvím modelování. Zvláště užitečné může být pozitivní vrstevnické modelování.

PRACOVNÍ LIST „DOKÁŽU“

- Možná to bude vyžadovat velké úsilí, ale časem to určitě zvládnou.
- Mohu se poučit ze svých chyb.
- Mohu se omluvit.
- Můžu se toho držet.
- Dokážu se vyrovnat s tím, že nevypadám jako filmová hvězda.
- Zvládnou být průměrný/á, nemusím být nutně ve všem jednička.
- Jsem jiný/á a jsem s tím absolutně v pohodě.
- Dokážu se ovládat i ve velkém rozčilení.
- Dokážu se přiznat, i když se mi nechce poslouchat ty stížnosti kolem.
- Umím se ozvat, i když mám strach.
- Dokážu se přemoci a udělat to, do čeho se mi nechce.
- Dokážu se zachovat správně, i když to mí kamarádi nedělají.
- Dokážu být přátelský/á, i když se ostatní tváří chladně.
- Dokážu vyjít vstříc, i když nevím, zda bude moje nabídka přijata.
- Dokážu se o něco snažit, i když si nejsem jistý/á, jestli to zvládnou.
- Dokážu přijmout novou výzvu, i když si nejsem jistý/á, jak ji zvládnou.
- Dokážu se přenést i přes to, že mi někdo ublížil.
- Dokážu odpustit, i když mi někdo ublížil.

PRACOVNÍ LIST „DOKÁŽU“

- Možná to bude vyžadovat velké úsilí, ale časem to určitě zvládnou.
- Mohu se poučit ze svých chyb.
- Mohu se omluvit.
- Můžu se toho držet.
- Dokážu se vyrovnat s tím, že nevypadám jako filmová hvězda.
- Zvládnou být průměrný/á, nemusím být nutně ve všem jednička.
- Jsem jiný/á a jsem s tím absolutně v pohodě.
- Dokážu se ovládat i ve velkém rozčilení.
- Dokážu se přiznat, i když se mi nechce poslouchat ty stížnosti kolem.
- Umím se ozvat, i když mám strach.
- Dokážu se přemoci a udělat to, do čeho se mi nechce.
- Dokážu se zachovat správně, i když to mí kamarádi nedělají.
- Dokážu být přátelský/á, i když se ostatní tváří chladně.
- Dokážu vyjít vstříc, i když nevím, zda bude moje nabídka přijata.
- Dokážu se o něco snažit, i když si nejsem jistý/á, jestli to zvládnou.
- Dokážu přijmout novou výzvu, i když si nejsem jistý/á, jak ji zvládnou.
- Dokážu se přenést i přes to, že mi někdo ublížil.
- Dokážu odpustit, i když mi někdo ublížil.

PRACOVNÍ LIST „DOKÁŽU“

- Možná to bude vyžadovat velké úsilí, ale časem to určitě zvládnou.
- Mohu se poučit ze svých chyb.
- Mohu se omluvit.
- Můžu se toho držet.
- Dokážu se vyrovnat s tím, že nevypadám jako filmová hvězda.
- Zvládnou být průměrný/á, nemusím být nutně ve všem jednička.
- Jsem jiný/á a jsem s tím absolutně v pohodě.
- Dokážu se ovládat i ve velkém rozčilení.
- Dokážu se přiznat, i když se mi nechce poslouchat ty stížnosti kolem.
- Umím se ozvat, i když mám strach.
- Dokážu se přemoci a udělat to, do čeho se mi nechce.
- Dokážu se zachovat správně, i když to mí kamarádi nedělají.
- Dokážu být přátelský/á, i když se ostatní tváří chladně.
- Dokážu vyjít vstříc, i když nevím, zda bude moje nabídka přijata.
- Dokážu se o něco snažit, i když si nejsem jistý/á, jestli to zvládnou.
- Dokážu přijmout novou výzvu, i když si nejsem jistý/á, jak ji zvládnou.
- Dokážu se přenést i přes to, že mi někdo ublížil.
- Dokážu odpustit, i když mi někdo ublížil.

PRACOVNÍ LIST „DOKÁŽU“

- Možná to bude vyžadovat velké úsilí, ale časem to určitě zvládnou.
- Mohu se poučit ze svých chyb.
- Mohu se omluvit.
- Můžu se toho držet.
- Dokážu se vyrovnat s tím, že nevypadám jako filmová hvězda.
- Zvládnou být průměrný/á, nemusím být nutně ve všem jednička.
- Jsem jiný/á a jsem s tím absolutně v pohodě.
- Dokážu se ovládat i ve velkém rozčilení.
- Dokážu se přiznat, i když se mi nechce poslouchat ty stížnosti kolem.
- Umím se ozvat, i když mám strach.
- Dokážu se přemoci a udělat to, do čeho se mi nechce.
- Dokážu se zachovat správně, i když to mí kamarádi nedělají.
- Dokážu být přátelský/á, i když se ostatní tváří chladně.
- Dokážu vyjít vstříc, i když nevím, zda bude moje nabídka přijata.
- Dokážu se o něco snažit, i když si nejsem jistý/á, jestli to zvládnou.
- Dokážu přijmout novou výzvu, i když si nejsem jistý/á, jak ji zvládnou.
- Dokážu se přenést i přes to, že mi někdo ublížil.
- Dokážu odpustit, i když mi někdo ublížil.

Reflexe pro učitele

- Mám tendenci v kontaktu s žáky hovořit spíše negativně (nedělejte to, nekřičte...), nebo se mi daří pozitivní přístup?
- Jak mohu ve svém přístupu k výuce modelovat pozitivní vnitřní dialog?
- Jaký vnitřní dialog se sebou vedu při výuce této třídy?

Rozšiřující aktivity

- Napište text vnitřního dialogu, kterým se postava (z textu nebo filmu) snaží podpořit své obtížné rozhodnutí.
- Napište příběh o žákovi první třídy, zaměřte se na jeho pozitivní a negativní vnitřní dialog první den na základní škole.
- Požádejte žáky o definice deseti zřídka používaných přídavných jmen popisujících silné stránky osobnosti.
- Požádejte žáky, aby napsali profil konkrétní postavy z textu, který četli, a přiřadili k ní alespoň pět různých přídavných jmen definujících silné stránky osobnosti (výběr zdůvodní přímými odkazy na text).

Přesah mimo školu

- Požádejte žáky, aby doma s rodinnými příslušníky nebo jinými blízkými dospělými debatovali o tom, co dělají, když mají řešit nějaký zásadní problém nebo zvládnout velkou změnu.
- Jaký vedou vnitřní dialog, aby obtížnou situaci zvládli? Zeptejte se, zda si dospělí vzpomínají, jaké situace byly pro ně v mládí nejnáročnější.

VOLITELNÁ HRA „SEMAFORY“

Zahrajte si tuto hru na začátku nebo jako ukončení tohoto tematického bloku.

Vzdělávací cíle

Žáci se učí spolupracovat.

Postup

1. V této hře si budeme muset zapamatovat tři formace, které si za pomoci dobrovolníků předvedeme:
 - **Rande:** formace ve dvojici, která stojí proti sobě, jedna ruka směřuje k protějšku a druhá ruka je na srdci.
 - **Přemýšlení:** formace pro jednotlivce – stojíme na jedné noze s rukama za hlavou.
 - **Semafor:** formace ve trojici – první z trojice klečí, druhý je v podřepu za ním a třetí stojí vzpřímeně. Všichni mají dlaně na spáncích a jejich pohybem k hlavě a od hlavy naznačují blikající semafor.
2. Žáci se budou pohybovat volně v prostoru třídy a na pokyn učitele vytvoří správně velkou skupinu (nebo zůstanou stát jako jednotlivci) a předvedou příslušnou formaci. Ti, kteří splní úkol jako poslední, nepřidají se do skupiny nebo nevytvoří správnou formaci, si jdou sednout. Zbytek se znovu pohybuje a na pokyn učitele znovu tvoří formaci. Vyhrávají ti, kdo zůstali ve hře až do konce.
3. Zeptejte se: *Vnímali jste v této hře něco relevantního pro navazování funkčních vztahů?*

Zapamatujte si

Musíme se naučit pracovat v různých skupinách a s různými lidmi. Někdy se stane, že musíme spolupracovat s někým, s kým nemáme moc společného, ale i tak musíme k sobě najít cestu a přijít na to, jak komunikovat a spolupracovat.



Řešení problémů



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Identifikovat možnosti řešení problémů.
- Přemýšlet nad co nejlepšími individuálními a skupinovými rozhodnutími v náročných situacích.
- Při plánování projektů navrhovat efektivní řešení problémů a strategie pro budování dobrého týmu.
- Uznávat hodnoty, názory a postoje ostatních.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Je důležité pomoci žákům osvojit si prostřednictvím aplikovaných učebních úloh řadu dovedností nutných k úspěšnému řešení problémů, bez kterých by nebyli schopni v budoucnu řešit náročné životní situace, do kterých se mohou dostat. Podle Světové zdravotnické organizace je klíčovou dovedností pro naše zdraví právě schopnost řešit problémy.²⁵ K úspěšnému řešení problémů se mladí lidé potřebují naučit kriticky myslet a vyhodnocovat důsledky svých činů.¹⁵

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Výchova ke zdraví

- Žák respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě.
- Žák usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.
- Žák vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí.

Etická výchova

- Žák aplikuje postoje a způsobilosti, které rozvíjejí mezilidské vztahy.
- Žák se rozhoduje uvážlivě a vhodně v každodenních situacích a nevyhýbá se řešení osobních problémů.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- vede k porozumění sobě samému a druhým,
- napomáhá ke zvládnutí vlastního chování,
- napomáhá primární prevenci sociálně patologických jevů a škodlivých způsobů chování,
- umožňuje získat základní sociální dovednosti pro řešení složitých situací.

1 Strom

 40+ minut

 Výtvarná a diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

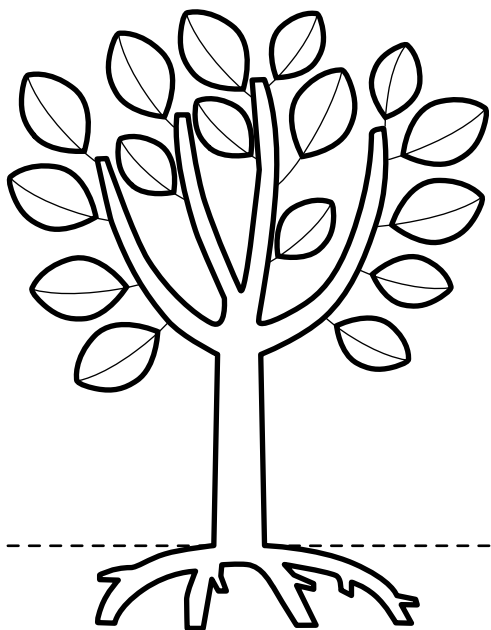
- Žáci identifikují možné příčiny nebo pocity ovlivňující danou situaci nebo problém.
- Žáci určí možné strategie řešení problému nebo situace.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Strom řešení problémů* (nepovinný)
- Pracovní list *Scénáře řešení problémů*

 Postup

1. Požádejte žáky, aby si do svých sešitů nakreslili obrázek stromu, nebo jim rozdejte pracovní list *Strom řešení problémů*. Obrázek stromu nakreslete na tabuli, aby ho všichni měli na očích.



Příklad:

Co strom představuje?

- **Kmen:** problém nebo situace
- **Kořeny:** možné příčiny problému
- **Větvoví:** možné strategie
- **Listy:** možné výsledky zvolené strategie

2. Dejte žákům příklad (nebo použijte příklad níže), na kterém si ukážete, jak používat „strom řešení problémů“ jako vodítko pro zvažování vhodného řešení problému nebo situace.

SCÉNÁŘ: POZDNÍ PŘÍCHOD

Markéta má velký problém, protože tento týden přišla už potřetí pozdě do školy.

- **Problém:** (napíšte na kmen stromu)
 - Pozdní příchody
 - **Možné příčiny:** (napíšte je na kořeny stromu)
 - Markétina sestra ráno okupuje koupelnu.
 - Markéta musí před školou vyvenčit psy.
 - Rodiče ráno nezvládají dívky vypravit včas.
 - Markéta si musí ráno udělat svačinu.
 - Autobus má často zpoždění.
 - **Možné strategie:** (napíšte je na větve stromu)
 - Měla by si umýt vlasy už večer.
 - Měla by si připravit svačinu už večer.
 - Měla by si nastavit budík na dříve, aby mohla v klidu zajít se psy nebo jít do koupelny ještě před tím, než se tam zamkne její sestra.
 - **Možné výsledky:** (napíšte je na listy stromu)
 - Markéta půjde do školy o 15 minut dříve.
 - Markéta bude mít méně konfliktů se sestrou.
 - Markéta bude mít pocit, že má situaci pod kontrolou.
 - Markéta bude mít pocit, že ráno zvládá a nebude v takovém stresu.
3. Rozdělte žáky do dvojic a každé dvojici zadejte scénář. Úkolem je „zmapovat“ a popsat vybraný problém za pomoci stromu (žáci mohou namísto jednoho ze tří poskytnutých scénářů zmapovat svůj vlastní). Žáci by se měli snažit vymyslet alespoň tři možné příčiny problému a alespoň tři různé strategie.
 4. Pro každý ze tří scénářů nakreslete na tabuli jeden strom a požádejte jednoho žáka z každé dvojice, aby přečetl scénář, jednu z příčin a strategii, kterou dvojice navrhla. Vyzvěte ostatní dvojice, aby navrhovaly další strategie.
Připomeňte žákům, že problém nebo situace mají obvykle mnoho příčin, z nichž některé nemohou ovlivnit a některé ano. Problémům se můžeme vyhnout, pokud se pustíme do řešení základních příčin, které jsou uvedeny v kořenech stromu na

obrázku. Abychom mohli vyřešit nějaký problém, musíme o něm přemýšlet a promyslet si pořádně strategie a důsledky. I když mnohá řešení mohou být dobrá, je důležité dopředu přemýšlet o jejich důsledcích, protože některá mohou být příčinou dalších problémů.

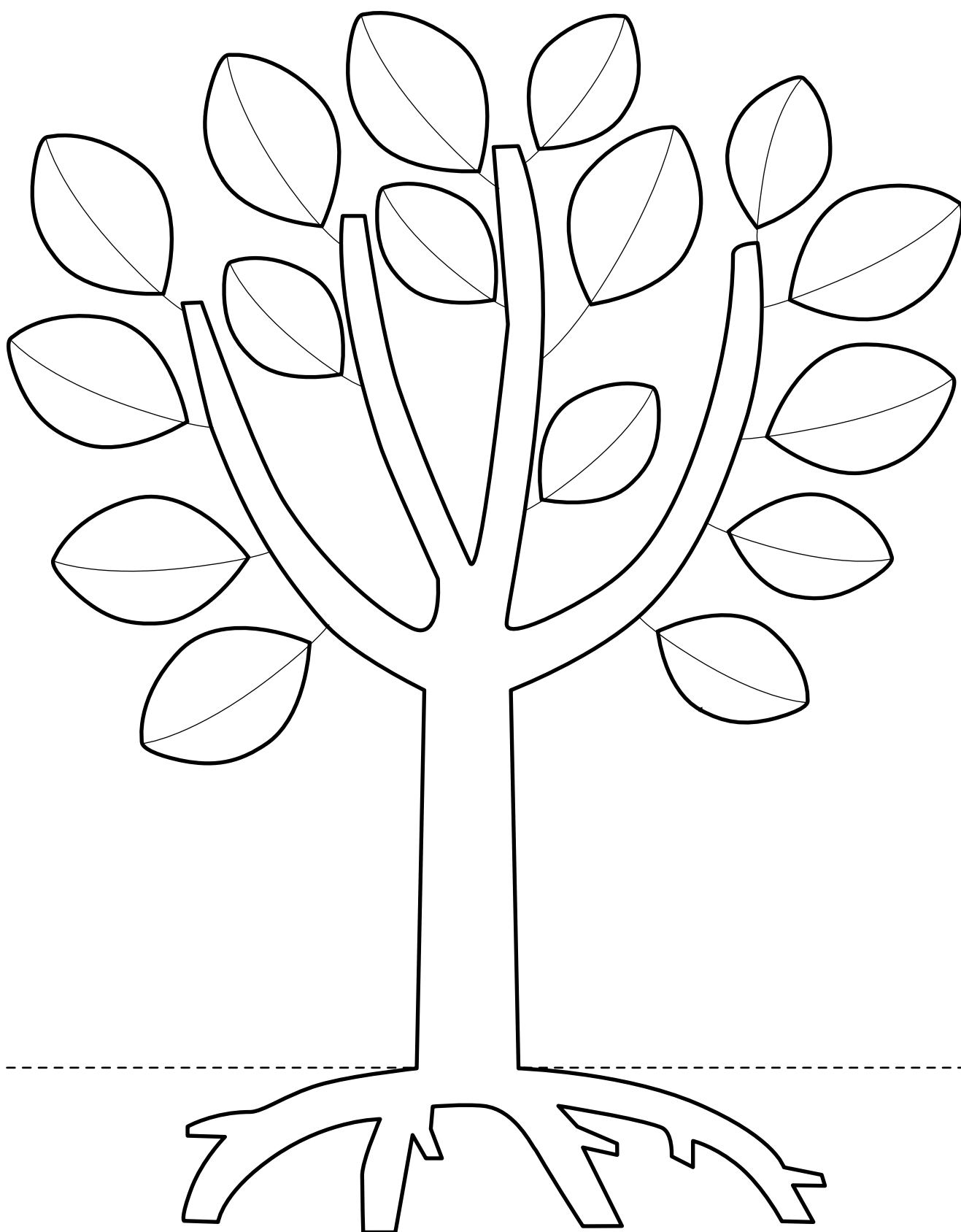
Reflexe

Projděte žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, co se v ní naučili a co z toho budou moci v budoucnu uplatnit.

TIPY PRO UČITELE

Zdůrazněte, že je dobré vědět, co dělat, ale skutečný oříšek je plán opravdu uskutečnit. Někdy může být problém se vůbec ozvat, protože efektivní komunikace vyžaduje odvahu a sebevědomí.

STROM ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ



HOŘÍ TERMÍN!

Adam má v pátek odevzdat projekty ze tří různých předmětů. Nemá šanci to stihnout!

KRÁDEŽ

Jednomu žákovi se dnes něco ztratilo a Hugo ví, kdo to ukradl. Myslí si, že to nikdo jiný neviděl. Učitel řekl, že dokud se věc nevrátí, nikdo třídu neopustí.

NIKAM NEPŮJDEŠ!

Tamara má na víkend zaracha, protože si neuklidila pokoj a šla ven. Už ale slíbila, že v sobotu odpoledne půjde hrát místo kamarádky zápas v basketu.

2 Co je asertivita a jak na ni

 40+ minut

 Dramatizace

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci rozumí pojmu asertivita.
- Žáci si ujasní, v jakých situacích je dobré být asertivní.
- Žáci si procvičují asertivní přístup k řešení problémů.

 **Co budeme potřebovat**

- Sešity a psací náčiní

 **Postup**

1. Na tabuli napište slova **agresivní, asertivní a submisivní** a zeptejte se žáků, co tyto pojmy znamenají.
 - **Agresivní:** agresivní člověk vyjadřuje své pocity a názory útočně a nepřátelsky, má tendence trestat ostatní a dožaduje se svých práv, aniž by se jakkoli zajímal o práva ostatních. Říká: „Tohle chci já a tvoje potřeby mě nezajímají!“
 - **Asertivní:** asertivní člověk vyjadřuje své pocity, potřeby, legitimní práva nebo názory, aniž by svými činy trestal nebo ohrožoval ostatní a porušoval jejich práva. Říká: „Respektuji sebe i tebe.“
 - **Submisivní:** submisivní člověk nevyjadřuje své pocity, potřeby, názory nebo preference, a pokud ano, tak nepřímě. Říká: „Je důležité, co chceš ty, moje potřeby nejsou důležité a není třeba se na ně ohlížet.“

Definice si nejlépe zapamatujete, když si předvedete, jak se chová agresivní člověk (jedná rozzlobeně a útočně), asertivní člověk (jedná rozhodně, ale respektuje vaše potřeby) a submisivní člověk (ustupuje a potlačuje své vlastní potřeby nebo pocity).
2. Vysvětlete, že když se snažíme vyřešit nějaký problém, musíme někdy s lidmi mluvit asertivně. Asertivita je způsob řešení sporu, který respektuje ostatní.
3. Využití všech tří pojmů v každodenním životě: žáci budou diskutovat ve dvojicích o tom, v jakých situacích jsou spíše agresivní, submisivní nebo

asertivní. Požádejte dobrovolníky, aby své závěry sdíleli se spolužáky.

4. Požádejte dvojice, aby si připravily tři živé obrazy, z nichž jeden bude ukazovat klíčový moment agresivní interakce, druhý klíčový moment asertivního chování a třetí klíčový moment submisivního chování. Jako základní pravidlo si stanovte, že v žádném ze živých obrazů (ani následném hraní rolí) nesmí dojít na tělesný kontakt (nechceme, aby se někdo nechal unést agresivní scénou). Pokud máte obavu, že bude agresivní scéna i tak problematická, poradte žákům, aby ji dělali zpomaleně. Těm, které žádný scénář nenapadá, navrhnete následující scénář: *Právě jste zjistili, že váš blízký kamarád řekl vašemu dalšímu kamarádovi věc, kterou jste mu svěřili a on ji slíbil nikomu neprozradit.*

Požádejte několik dobrovolníků, aby oživilí své živé obrazy (z každého typu reakce vyberte jeden).

5. Zeptejte se: *Která reakce by podle vás byla pro řešení problémů nebo konfliktů nejlepší? Proč?* Vysvětlete, že asertivita je zdravý způsob komunikace, kdy sice prosazujeme svoje řešení, ale děláme to slušně a stále bereme v úvahu práva druhých. Asertivní přístup je užitečný v případě konfliktu nebo vztahového problému, který je třeba vyřešit.

 **Reflexe**

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, co se při ní naučili. Jeden ze žáků vlastními slovy shrne pojem asertivita. Debatujte o tom, co z této aktivity bylo nejužitečnější a co pomohlo žákům procvičit si asertivní techniky řešení problémů.

TIPY PRO UČITELE

Další nácvik techniky asertivního řešení problému probereme v tématu 6 – vyhledání pomoci, kde si ukážeme postup složený ze tří kroků:

1. Vysvětlí, jak se cítíš.
2. Pojmenuj problém.
3. Požádej o pomoc.

Příklady:

- Když si berete moje věci bez ptaní, mám pocit, že mě jen využíváte, takže se mne prosím nejdříve zeptejte.
- Když mě neposloucháte, cítím se zneuznaný, takže si prosím vyslechněte moji verzi.

Reflexe pro učitele

- Jak mapujete problémy ve výuce? Používáte nějakou konkrétní metodu?
- Jak zjišťujete a zohledňujete příčiny chování vašich žáků?

Rozšiřující aktivity

- Diskutujte o tom, jaké klíčové volby nebo rozhodnutí musel udělat hlavní hrdina knihy, kterou právě čtete.
Co by se stalo, kdyby se rozhodl jinak? Změňte podle nového rozhodnutí konec příběhu.
- Setkala se v tomto textu hlavní (nebo vedlejší) postava s nějakým problémem? Navrhněte, jak by se mu dalo předejít.
- Napište, co předcházelo příběhu, který čtete/ filmu, který jste viděli. Co se stalo PŘED začátkem příběhu? Jaké mohou být základní příčiny věcí, které se v románu/básni/hře/filmu odehrávají?

Přesah mimo školu

- Požádejte žáky, aby doma s rodinnými příslušníky nebo jinými blízkými dospělými debatovali o tom, jak řešili problémy nebo složité situace, když ještě chodili do školy.

VOLITELNÁ HRA „ZRCADLENÍ POHYBU“

Zahrajte si tuto hru na začátku nebo v závěru této lekce.

Vzdělávací cíle

Využijte tuto aktivitu k prozkoumání možností spolupráce.

Postup

1. Požádejte žáky, aby se postavili do velkého kruhu. Cílem této hry je jako skupina zrcadlit co nejpřesněji pohyby „modelu“. Model dělá zpomalené pohyby jako kdyby cvičil tai-či, pohybuje pažemi a zvedá nohy.
Vyberte „model“, aktivitu si vyzkoušejte a poté střídejte žáky v roli „modelu“ a pokračujte ve hře.
2. Diskutujte se žáky o tom, jak jim tato aktivita pomohla posílit schopnost skupinové práce.

Zapamatujte si

Silný a sdílený smysl pro cíl pomáhá lidem dobře spolupracovat, překonávat osobní rozdíly a řešit problémy.



Zvládání stresu



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Pochopit, co jim pomáhá nebo naopak brání v dosažení cílů, a na základě těchto zjištění zlepšit efektivitu vlastní práce.
- Rozpoznat náznaky možných problémů v různých vztahových situacích.
- Zkoumat vlivy a důsledky emočních reakcí v různých kontextech.
- Vyhodnotit, přehodnotit a zpřesnit osobní strategie a plány a znovu se vrátet k úkolům s obnovenou sebedůvěrou.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Stres je běžnou součástí života a pokud chápeme, jak se stres projevuje a jak se s ním vypořádat, pomáhá nám to snadněji se vyrovnávat s problémy. Zvládání stresu je důležitou dovedností pro udržení dobré kondice a zdraví.²⁶

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Výchova ke zdraví

- Žák respektuje přijatá pravidla soužití mezi spolužáky i jinými vrstevníky a přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v komunitě.
- Žák usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.
- Žák vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace a k tomu příslušné vědomosti;
- utváří a rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci;
- umožňuje získat základní sociální dovednosti pro řešení složitých situací (např. konfliktů);
- formuje studijní dovednosti.

1 Co je to stres?

 20+ minut

 Diskuzní aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci rozpoznají a definují, co je to stres.

 **Co budeme potřebovat**

- Sešity a psací náčiní

 **Postup**

1. Představte si, že máte někomu vysvětlit, co je to **stres**. Debatujte ve dvojicích, jak byste stres definovali: „*Stres je, když...*“ a запиšte si návrhy v bodech.

Pročtete si definice, některé z nich napište na tabuli a zeptejte se studentů, zda si uvědomují, že pro každého stres znamená něco jiného.

Zeptejte se:

- *Je „výzva“ totéž, co stres? Proč?*
- *Jak se projevuje stres fyzicky?* Sepište seznam fyzických projevů stresu.

2. Požádejte žáky, aby na papír napsali:

- *Podle mého názoru je stres...*
- *Podle mého názoru je výzva...*

 **Reflexe**

Projděte žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, co se při ní naučili. Zeptejte se, co jim v této aktivitě nejlépe pomohlo pochopit pojem stres.

TIPY PRO UČITELE

Je třeba si uvědomit a přijmout, že pro každého stres znamená něco jiného. To, co je pro jednoho člověka velmi stresující, může být pro někoho jiného úplně normální.

2 Zdroje stresu

 35+ minut

 Diskuzní aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci identifikují běžné stresory.

 **Co budeme potřebovat**

- Šest barevných fixů
- Šest velkých listů papíru
- Sešity a psací náčiní

 **Postup**

1. Rozdělte žáky do skupin po čtyřech, ve kterých udělají brainstorming a pokusí se odpovědět na otázku: *Jakým stresům a výzvám mohou čelit lidé v jejich věku?* Požádejte je, aby debatovali i o tom, jak se tyto stresory postupem času vyvíjejí nebo mění. Například stres ve škole může být horší, když se odevzdávají projekty nebo se blíží čtvrtletní testy.

2. Při zpětné vazbě skupin budou dva žáci na velké listy papíru (nebo na tabuli) psát seznamy stresorů rozdělené do níže uvedených oblastí:

- Životní událost (např. stěhování)...
- Domov...
- Budoucnost...
- Škola...
- Kamarádi...
- Sport...

Pokud máte málo času, zadejte každé skupině jen jeden ze šesti druhů stresorů. Při sestavování seznamů by vám měly pomoci následující otázky:

- *Jaké stresory ve vašem okolí mohou přímo ovlivnit vaše psychické i fyzické pocity?*
- *Jaké stresory nebo problémy se objevují ve vztazích nebo mezi lidmi?*
- *Jaké stresory nebo problémy se objevují v souvislosti s určitými událostmi?* (např. ukončení školy, rozpad rodiny)
- *Jaké obavy, úzkosti nebo myšlenky mohou v lidech vyvolávat stres?*

Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, co se při ní naučili. Požádejte je, aby diskutovali o tom, jaká její část jim pomohla identifikovat běžné stresory.

TIPY PRO UČITELE

Je dobré žáky promíchat a rozdělit do dvojic nebo skupin, které by sami nevytvořili – naučí se tak dobře spolupracovat s různými lidmi. K formování skupin můžete použít některou z následujících metod:

- **Jména v klobouku:** rozstříhejte jmenný seznam žáků a proužky se jmény hodte do klobouku nebo krabice. Losujte vždy čtyři nebo pět jmen a skládejte skupiny.
- **Odpočítávání:** například při 24 žácích ve třídě byste měli počítat od jedné do šesti (první, druhý,...šestý). Jednotlivá čísla – jedničky, dvojky,... šestky – pak vytvoří skupiny.

3 Strategie zvládání

 20+ minut

 Diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci poznávají strategie pro zvládání stresu a náročných situací.

 Co budeme potřebovat

- Papír a psací náčiní

 Postup

1. Rozdělte žáky do dvojic, ve kterých sepišou seznam věcí, kterými se lidé ve stresu mohou uklidnit. Když jsme ve stresu, ne vždy jsme schopni zvolit dobrou strategii a může se stát, že pod tlakem sáhneme po řešení, které pro nás nebude dobré. Někteří lidé rádi snižují stres aktivně, třeba si jdou zahrát fotbal, jiní upřednostňují klidné činnosti, jako je čtení nebo kreslení, a jsou i tací, kteří stres řeší tak, že si vyrazí s někým popovídat. Na seznam bychom měli uvádět pouze ty strategie, které nikomu nezpůsobují bolest nebo újmu.
Každý z nás máme celou řadu různých způsobů, jak se vyrovnávat se stresovými situacemi, a často strategie měníme podle toho, v jaké situaci jsme. Je důležité mít v zásobě více různých strategií, abychom nebyli závislí

na jedné nebo dvou, které se pro danou situaci nemusí hodit, a vědět, kdy vyhledat podporu nebo pomoc pro sebe nebo někoho z okolí.

Vyslechněte si všechny pozitivní strategie a požádejte žáky, aby je napsali na tabuli.

2. Jděte příkladem a řekněte žákům, jak vy sami řešíte stresové situace. Například: „Někdy, když jsem ve stresu, snažím se číst/zazpívám si/jdu na procházku.“ Obejděte všechny žáky a každého z nich požádejte o jednu jeho oblíbenou strategii. Můžete například navrhnout, aby každý dokončil větu: „Když jsem ve stresu, rád... (dělám to a to...)“. Zdůrazněte, že na výzvy je třeba reagovat podle jejich charakteru – pokud nás čeká náročný test, je nejlepší se usilovně učit, a pokud je nám smutno, je nejlepší jít s kamarády ven.
Požádejte žáky, aby každý napsali seznam pěti různých strategií, které by se hodily během obvyklého týdne ve škole.

Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, jaká její část jim pomohla rozpoznat různé strategie zvládání náročných situací.

Domácí úkol

Vyberte si jednu strategii, kterou byste chtěli více používat. Co by to mohlo být? Co byste pro to měli v průběhu týdne udělat?

TIPY PRO UČITELE

Každý z nás má řadu různých způsobů, jak se vyrovnávat se situací, a často používáme různé strategie podle toho, o jakou situaci se jedná. Důležitým cílem je mít mnoho různých strategií, abychom nebyli závislí na jedné nebo dvou, které se pro stresující situaci nemusí vždy hodit. Důležité je také vědět, kdy požádat o podporu nebo pomoc pro sebe nebo pro někoho jiného.

4 Relaxační techniky

 20+ minut

 Relaxační aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci si vyzkouší zvládání stresu za pomoci relaxačních technik.

Co budeme potřebovat

- Relaxační hudba

TIP PRO UČITELE

U této aktivity je třeba velmi dobrá spolupráce celé třídy, všichni musí po celou dobu zůstat v klidu a potichu. Žertování nebo jiné vyrušování by tuto aktivitu znemožnilo všem žákům.

Postup

1. VARIANTA 1:

Vyzkoušejte si se žáky progresivní svalovou relaxaci a začněte chodidly. Požádejte žáky, aby se tiše a pohodlně posadili na svou židli, položili si hlavu na lavici a na minutu nebo dvě zavřeli oči. Pusťte relaxační hudbu. Když se třída ztíší, mohou žáci zůstat s hlavou na stole nebo se posadit vzpřímeně.

UVOLNĚNÍ SVALOVÉHO NAPĚTÍ

Při tomto cvičení budeme maximálně napínat a pak uvolňovat různé svaly. Držte svaly v napětí po deset vteřin (učitel odpočítává) a potom je uvolněte a vychutnejte si pocit uvolnění. Dýchejte pomalu a nadechněte se zhluboka.

Nyní zatněte svaly na prstech a chodidlech a soustřeďte pozornost na pocit sevření, stále dýchejte pomalu a zhluboka. Vydržte 10 sekund, a poté se uvolněte.

(Postupujte směrem nahoru po těle a postupně na deset vteřin zatínejte a následně uvolňujte různé skupiny svalů na končetinách, břicho, zádech, krku, obličeji atd.)

Následně napněte všechny svaly v těle, vydržte 10 sekund, a poté se uvolněte a oddejte se pocitu uvolnění.

2. VARIANTA 2:

Vyzkoušejte se žáky řízenou imaginaci. Pusťte tichou hudbu a požádejte žáky, aby se pohodlně posadili, buď s hlavou položenou na lavici, nebo se zavřenýma očima. Budou potichu poslouchat scénář, který jim budete nahlas číst, a představovat si ho, jako by byl skutečný.

Vše se bude odehrávat beze slov jen v jejich představách. Použijte následující scénář, nebo scénář podle vlastního výběru.

ŘÍZENÉ PŘEDSTAVY

Představte si sebe sama v příjemném prostředí, může to být pláž, deštý prales, paluba lodi, místo pod stromem, měkký gauč nebo jakékoli jiné místo podle vašeho výběru. Snažte se představit si, že tam skutečně jste, a soustřeďte se na své smysly – na to, co na tomto místě vidíte, slyšíte, cítíte, čeho se dotýkáte nebo co ochutnáváte. Pohodlně se posadte a pomalu a jemně se nadechněte nosem. Zavřete oči a při výdechu si představujte zvolené místo a rozhlížejte se kolem sebe. Co vidíte? Pozorně naslouchejte. Co slyšíte?

Nyní si představte, že se některých věcí můžete dotýkat – země, písku, vody. Jaký je ten dotyk? Po celou dobu se cítíte naprosto uvolněně, bezpečně a klidně. Cítíte nějakou chuť – slanost moře, nebo lahodnou chuť vody z pramene?

Když se na svém místě uvolníte, vaše tělo je těžké a uvolněné a zbavujete se veškerého napětí, dýcháte pomalu a rytmicky, celé vaše tělo se cítí příjemně a klidně. Řekněte si: Cítím se klidný/á a uvolněný/á. Můj obličej je uvolněný a těžký. Cítím se bezpečně a v klidu.

Vychutnejte si na chvíli pocit uvolnění a klidu na vašem místě. Znovu se rozhlédněte, abyste si udělali skutečně jasnou představu o tomto výjimečném místě. Když se budete cítit vystresovaní nebo rozrušení, vzpomeňte si, že máte možnost představit si krásné místo nebo pocit uvolnění, jako jste to udělali nyní. Až budete připraveni, otevřete oči, proberte se z meditace, ale zachovejte si nabytý pocit uvolnění a klidu.

3. Diskutujte s žáky o této aktivitě a ptejte se: *V čem je dobrá? Co by ji mohlo usnadnit?*
Vysvětlete, že tento typ relaxační techniky nebo jiné druhy meditace nám pomohou se zklidnit. Každý potřebujeme nějakou uklidňující techniku, zejména když jsme úzkostní, rozčlenění nebo prožíváme období intenzivního nebo dlouhotrvajícího stresu.
4. Diskutujte s žáky tom, jak se uklidňují před testy, zkouškami, vystoupeními a sportovními zápasy, které mohou v leckom vyvolat úzkost.
Debatujte se žáky také o jejich strategiích v konfliktních a frustrujících situacích (samí navrhněte třeba hluboký nádech nosem a pomalý výdech ústy nebo počítání do 10).
5. Navažte na látku o vnitřním dialogu a technikách využívání pozitivního vnitřního dialogu ke zvládnání stresu. Vysvětlete, že ačkoli vnitřní dialog a strategie zklidnění musíme každý mít a jsou to základní životní dovednosti, jsou také situace, kdy je neúčinnější strategií obrátit se na někoho, kdo nám pomůže. V následující lekci se zaměříme na klíčovou dovednost říci si pomoc nebo najít oporu u vrstevníků.

Reflexe pro učitele

- Jaké silné charakterové vlastnosti musí mít učitel?

Rozšiřující aktivity

- Někteří lidé pro pocity ve stresové situaci používají různá přirovnání nebo metafory a říkají: cítím se jako „na trní“, „natažený na skřípec“, „jako mezi mlýnskými kameny“, „žongloval s deseti míčky najednou“ nebo „jako student před maturitou.“ Požádejte žáky, aby nakreslili obrázek nebo našli obrázky a fotografie, které tyto pocity ilustrují. Debatujte o významných nebo běžných stresorech a napište je do obrázku nebo fotografie.
- Debatujte o hlavní postavě z knihy, kterou žáci čtou. Jaké prožívá stresy? Jak je zvládá, co dělá? Navrhněte další nebo alternativní strategie a popište, jak by se s jejich využitím příběh vyvíjel jinak.
- Napište píseň nebo báseň o tom, jak se vyrovnat se stresem.

Přesah mimo školu

- Zeptejte se rodičů/pečovatelů/prarodičů na to, jaké stresové situace zažívali v mládí.
- Zeptejte se rodičů/pečovatelů/prarodičů na to, jaké pozitivní způsoby zvládání stresu jako školáci využívali.

VOLITELNÁ HRA „RAJČE PAPRIKA“

Hra je vhodná na zahájení nebo ukončení této lekce.

Vzdělávací cíle

Tato hra nám ukáže, jak je důležité umět pozorně naslouchat a vnímat spolužáky.

Postup

1. Žáci se postaví do velkého kruhu a budou dokola říkat čísla – první řekne jedna, druhý dvě atd. Když dojdou k pětce nebo násobku pěti, číslo nesmí říct a místo něj řeknou slovo RAJČE. Další pokračuje číslem šest, a tak to jde dál (např. „jedna, dva, tři, čtyři, RAJČE, šest, sedm, osm, devět, RAJČE, jedenáct“ atd.). Snažte se hrát co nejrychleji.
2. Až hru žáci zvládnou, nahraďte ještě jedno číslo slovem, aby hra byla složitější. Místo pětky nebo násobku pěti budou nadále říkat RAJČE a místo sedmičky nebo násobku sedmičky řeknou PAPRIKA (tj. když dojdete k 35, musí se ozvat RAJČE PAPRIKA). Hráči, kteří udělají chybu, si musí sednout, hra pokračuje a zvítězí ten, kdo zůstane ve hře poslední.
3. Zeptejte se žáků:
 - Co bylo v této hře nejtěžší?
 - Jak jste to překonali?

Zapamatujte si

Rychle se měnící situace mohou být stresující a jednou z možných cest, jak stres zmírnit, je sledovat pozorně dění kolem sebe.



Vyhledání pomoci



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Zjistit, jaké překážky jim brání dosáhnout cílů.
- Rozpoznat náznaky možných problémů v různých vztahových situacích.
- Zjistit, co narušuje a brání efektivní verbální, neverbální a digitální komunikaci v situacích, kdy se snažíme najít někoho, kdo nám může pomoci.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Zásadní význam pro duševní zdraví a wellbeing dětí a mladistvých má, zda a jak si umějí říci o pomoc. Podporování a rozvíjení schopnosti říci si o pomoc pomáhá zlepšit jejich duševní zdraví a wellbeing.²⁷ Mladí lidé musí při vyhledávání pomoci překonávat celou řadu překážek, a proto je důležité žáky naučit, jak a kde mohou pomoc hledat a jak si o ni v případě potřeby skutečně říci.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Výchova ke zdraví

- Žák usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.
- Žák vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí.

Etická výchova

- Žák analyzuje etické aspekty různých životních situací.
- Žák se rozhoduje uvážlivě a vhodně v každodenních situacích a nevyhýbá se řešení osobních problémů.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace a k tomu příslušné vědomosti;
- utváří a rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci;
- umožňuje získat základní sociální dovednosti pro řešení složitých situací (např. konfliktů);
- vede k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci.

1 Zjišťujeme data

 35+ minut

 Diskuzní aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci získají informace o výskytu psychických obtíží u dětí a mladistvých.
- Žáci se zamyslí nad situacemi, ve kterých může být nutné obrátit se pro pomoc na někoho dospělého.

 **Co budeme potřebovat**

- Karty s daty

 **Postup**

1. Rozdělte žáky do skupin po třech až čtyřech a požádejte jednoho zástupce z každé skupiny, aby si od vás vzal jednu kartu a přečetl své skupině otázku na kartě. Členové skupiny se pokusí odpovědět a ten, který má kartu, jim následně přečte správnou odpověď a text „Zamyslete se nad...“ Jakmile skupina prodiskutuje důsledky informace na kartě a vymyslí několik možných odpovědí na otázku, nad kterou se měli zamyslet, vybere „zpravodaje“. Zpravodajové skupin přečtou informace z karty a vysvětlí ostatním, k jakým závěrům skupina došla. Diskutujte o závěrech a ptejte se: *Byla některá data překvapivá?*
2. Požádejte skupiny, aby vybraly tři nejpalčivější problémy, názory si vyslechněte a společně sestavte žebříček „top tří“ problémů. Požádejte žáky, aby na základě dat přemýšleli o tom, s jakými problémy se mohou během dospívání nejčastěji setkat.

 **Reflexe**

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, které části této lekce jim nejvíce pomohly získat informace o stavu psychického zdraví mládeže v ČR. Debatujte i o tom, co jim nejvíce pomohlo zjistit, v jakých situacích budou mladí lidé nejvíce potřebovat pomoc dospělých.

TIPY PRO UČITELE

V úvodních volitelných aktivitách najdete aktivitu zaměřenou na obtíže v duševním zdraví současné mládeže. Tuto aktivitu můžete nyní zařadit nebo si ji zopakovat.

KARTY S DATY

Kolik bylo v roce 2021 v ČR nahlášeno případů týrání, zneužívání a zanedbávání dětí?

9500

Odhaduje se, že skutečný počet je desetkrát větší.

Přemýšlejte: Koho byste požádali o pomoc ve škole vy?

Zdroj: www.ditekrize.cz

Na Linku bezpečí se obrací i rodiče, kolik se jich na Linku bezpečí obrátilo v roce 2020?

1 826

Přemýšlejte: Proč si myslíte, že se dospělí obrací na Linku bezpečí?

Zdroj: Vyrocni-zprava-2020.pdf.aspx (linkabezpeci.cz)

Která dvě velká témata se nejčastěji řešila na Lince bezpečí mezi roky 2015–2020?

**Psychické potíže
Sexuální vyvrátání**

Přemýšlejte: Jak byste řešili tyto problémy vy? Koho byste požádali o pomoc?

Zdroj: Vyrocni-zprava-2020.pdf.aspx (linkabezpeci.cz)

Jaké procento dětí pije v ČR pravidelně alkohol?

**Přibližně 30 % patnáctiletých
a asi 17 % třináctiletých**

Přemýšlejte: Koho z dospělých na škole byste požádali o pomoc, pokud byste věděli, že má váš kamarád problémy s alkoholem?

Zdroj: www.pediatricpropraxi.cz

Jaké formy komunikace využívá Linka bezpečí?

Telefonní kontakt, e-mail a chat

Přemýšlejte: Která z forem by byla tobě nejpříjemnější a proč?

Zdroj: Vyrocni-zprava-2020.pdf.aspx (linkabezpeci.cz)

Jaký podíl dětí zažil některou z forem kyberšikan (k roku 2018)?

**41,29 % z 11 221 dětí zapojených
do výzkumu**

Přemýšlejte: Koho z dospělých na škole by mohl student zasažený kyberšikanou požádat o pomoc?

Zdroj: www.e-bezpeci.cz

Jaký podíl dětí dostal na sociálních sítích nabídku na setkání s neznámými lidmi? Kolik z nich na toto setkání opravdu dorazilo?

Více než třetina (26 %) dětí dostala na sociálních sítích nabídku na schůzku, téměř 70 % z nich na schůzku dorazilo.

Přemýšlejte: Jak se zachovat/koho oslovit, pokud by se jednalo o sexuální nabídku?

Zdroj: www.e-bezpeci.cz

Kdo jsou nejčastější útočníci při kyberšikaně?

V 30 % případů spolužáci ze stejné třídy, ze 16 % jde o bývalé kamarády.

Přemýšlejte: Na koho se obrátit, kdybyste se stali obětí kyberšikany?

Zdroj: www.e-bezpeci.cz

Kolik procent populace se potýká s některou z poruch příjmu potravy (k roku 2023)?

Jaký podíl tvoří muži a jaký ženy?

8 % populace, z toho bylo 90 % žen.

Přemýšlejte: Jak byste pomohli spolužákovi/spolužačce, pokud byste měli podezření, že trpí poruchou příjmu potravy?

Zdroj: www.uzis.cz

2 Co byste mohli udělat?

 35+ minut

 Diskuzní aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci si ujasní, na koho se mohou v konkrétních situacích obrátit o pomoc, radu nebo podporu.
- Žáci vyhodnotí způsoby, jak požádat o pomoc pro sebe nebo pro druhého.

 **Co budeme potřebovat**

- Scénáře *Jak si říci o pomoc* (jedna sada pro každou skupinu)
- Papíry a psací náčiní

 **Postup**

1. V této látce se zaměříme na pochopení vlastních i cizích emocí. V uplynulých lekcích jsme zkoumali silné charakterové vlastnosti, techniky řešení problémů a zvládání náročných situací a zkoumali a zkoušeli techniky, které nám pomáhají zvládat stres. Jsou však situace, ve kterých, bez ohledu na naše silné stránky osobnosti a schopnosti, budeme muset požádat o pomoc, ať už pro sebe, nebo pro někoho jiného. Není to slabost ani selhání, ale spíše další silná stránka. Abychom věděli, kdy požádat o pomoc, musíme se naladit na své emoce (a emoce druhých). V následujících aktivitách budeme zkoumat, kdy a jak požádat o pomoc a na koho se obrátit.
2. Rozdělte žáky do skupin po čtyřech nebo pěti a každé skupině dejte sadu scénářů *Jak si říci o pomoc*. Karty položte do kruhu lícem dolů, rozložte je jako sluneční paprsky a do středu kruhu položte pero, které roztočíte. Scénář, na který ukáže, proberete jako první.
Ten, kdo roztočil pero, přečte scénář a poté vede skupinovou diskusi pomocí následujících otázek:
 - Co může člověk v této situaci pro sebe udělat sám?
 - Jakou pomoc by mu mohl poskytnout kamarád?
 - Jakou pomoc by mu mohl poskytnout někdo dospělý?Znovu roztočte pero a pokračujte dalším scénářem.
3. Požádejte skupiny o zpětnou vazbu k jednomu z vybraných scénářů a diskutujte:
 - Jak zjistíte, kdo z dospělých by vám mohl pomoci?

- Kdo v této škole vám může pomoci?
- Na koho jiného se můžete obrátit o pomoc?

4. Skupiny navrhnou a prodiskutují vlastní situaci a odpoví na otázky na kartách scénářů.

 **Reflexe**

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, co v této aktivitě jim nejvíce pomohlo ujasnit si vhodné zdroje pomoci v konkrétních situacích. Zeptejte se, co jim v této aktivitě pomohlo vybrat způsob, jak požádat o pomoc (ať už pro sebe nebo pro vrstevníka).

TIPY PRO UČITELE

Připomeňte žákům, že pokud je některý scénář probíraný v této kapitole rozrušil, měli by za vámi po hodině přijít a promluvit si o tom, nebo mohou zavolat na Linku důvěry, kam se lze obrátit s jakýmkoli problémem.

SCÉNÁŘE HLEDÁNÍ POMOCI

Minulý týden jsi ležel s chřipkou a týden jsi nebyl ve škole. V matematice se probírala nová látka, které teď vůbec nerozumíš. Nový matikář je dost přísný a moc se ti nechce za ním jít a požádat o pomoc.

- Co bys mohl/a říct svému učiteli?
- Jak by ti mohl/a pomoci kamarád/ka?
- Jak by ti mohl pomoci někdo dospělý?

Tvoji dva nejbližší kamarádi spolu o víkendu podnikají super akce, ale tebe nikdy nepřiberou. Koukáš na jejich společné fotky na Instagramu a u oběda slyšíš, jak se baví o víkendových akcích. Cítíš se odstrčený a hodně tě to mrzí.

- Co bys mohl/a říct svému učiteli?
- Jak by ti mohl/a pomoci kamarád/ka?
- Jak by ti mohl pomoci někdo dospělý?

Tvoje kamarádka se tváří jak hromádka neštěstí, nedávno se u oběda dokonce rozplakala a svěřila ti, že doma je to děs, protože se její rodiče stále hádají vypadá to na rozvod.

- Co bys mohl/a říct svému učiteli?
- Jak by ti mohl/a pomoci kamarád/ka?
- Jak by ti mohl pomoci někdo dospělý?

U vás doma je výpadek internetu a ty máš na víkend zaracha, protože sis neuklidil pokoj a popral se se sestrou. Na pondělí máš spoustu úkolů a potřebuješ internet, abys mohl/a poslat email spolužákovi a zeptat se na nějaké věci k zadání.

- Co bys mohl/a říct svému učiteli?
- Jak by ti mohl/a pomoci kamarád/ka?
- Jak by ti mohl pomoci někdo dospělý?

Spolužáci se strefují do jednoho ze studentů kvůli jeho vzhledu. Nelíbí se ti to a vidíš, že ho to opravdu štve, i když se tváří, že to bere jako legraci. Chceš, aby ho nechali na pokoji.

- Co bys mohl/a říct svému učiteli?
- Jak by ti mohl/a pomoci kamarád/ka?
- Jak by ti mohl pomoci někdo dospělý?

Tvá máma má velké starosti, protože přišla o práci a jste finančně dost na dně. Blíží se školní víkendová akce a máma ví, jak moc bys tam chtěl jet. Nikdy nikoho o finanční pomoc nežádala a ty si myslíš, že je možná příliš hrdá na to, aby někomu svěřila, že teď je to u vás hodně těžké.

- Co bys mohl/a říct svému učiteli?
- Jak by ti mohl/a pomoci kamarád/ka?
- Jak by ti mohl pomoci někdo dospělý?

3 Jak si asertivně říci o pomoc

 40+ minut

 Dramatizace

 Vzdělávací cíle

- Žáci si procvičují, jak požádat o pomoc, radu nebo podporu vrstevníky a dospělé.
- Žáci se učí používat model žádosti o pomoc.

 Co budeme potřebovat

- Sešity a psací náčiní

TIPY PRO UČITELE

Tato aktivita se nabízí jako vhodný prostor pro pozvání výchovného poradce/školního psychologa do hodiny, aby se žákům představil a ujistil je, že pokud budou mít problém nebo budou potřebovat pomoc nebo radu, mohou se na něj obrátit.

 Postup

1. Často doufáme, že když budeme potřebovat pomoc, lidé nám ji sami od sebe nabídnou. Myslíme si, že by si okolí mělo všimnout našich potřeb nebo že by nám ostatní měli umět číst myšlenky. Někdy jen okolí napovídáme a myslíme si, že je to totéž jako požádat o pomoc, ale není tomu tak. Lidé nám někdy nenabízejí pomoc jen proto, že se obávají, že budou vlezlí. V této aktivitě se budeme učit, jak si o pomoc říct, což je pro život důležitá dovednost a potřebovat ji budeme ve vztazích, ve škole, na cestách i v pracovním životě.
2. Vysvětlíte žákům následující postup, jak si asertivně říct o pomoc. Pokud vám první krok nepřijde relevantní, můžete ho vynechat, ale kroky dva a tři jsou nezbytné. V některých situacích je nejdůležitější pomoc v emoční rovině, jindy je více potřeba praktická pomoc a emoční podpora nemusí být tak důležitá. Napište na tabuli tři kroky, které potřebujeme, abychom získali pomoc:
 - **Krok 1:** vysvětlíte, jak se cítíte
 - **Krok 2:** vysvětlíte, v čem je problém
 - **Krok 3:** požádejte o pomoc

(Zde můžete odkázat na aktivitu nácvik asertivity z tématu 4, aktivity 2.)

3. Napište na tabuli názvy následujících čtyř scénářů a u všech si přečtete přiložený scénář, jak si říct o pomoc.

SCÉNÁŘ 1: NESTÍHÁM LÁTKU VE ŠKOLE

- Kamarádovi: *Cítím se opravdu vystresovaný, protože nestíhám projekty do školy a jsou to i věci, kterým ani trochu nerozumím. Mohl bys mi pomoci a vysvětlit mi to?*
- Učiteli: *Mám strach, že nestihnou odevzdat všechny projekty včas, protože jsem toho hodně zameškal, když jsem byl nemocný. Mohl byste mi prosím prodloužit termín?*

SCÉNÁŘ 2: MÁM STRACH O KAMARÁDKU

- Kamarádovi: *Mám strach o Alex, je hrozně vyzábblá. Můžeš jít se mnou k nim domů a zjistit, co si o tom myslí její máma a jestli to nějak řeší?*
- Učiteli: *Mám strach o Alex, drží přísnou dietu a hrozně zhubla. Mohl byste si s ní promluvit a zjistit, jestli je v pořádku?*

SCÉNÁŘ 3: CHCI SE USMÍŘIT

- Kamarádovi: *Pohádala jsem se s Honzou a mám z toho hrozný pocit. Můžeš s ním nějak promluvit a říci mu, že bychom na to měli zapomenout a být zase kamarádi?*
- Rodičům: *Pohádala jsem se s Honzou a nevím, jak se s ním usmířit. Co byste na mém místě udělali vy?*

SCÉNÁŘ 4: POZVÁNÍ NA RANDE

- Kamarádovi: *Mám Tamaru moc rád, ale stydím se jí to říct. Nemůžeš nějak vypátrat, jestli by o mne stála?*
 - Rodičům: *Chci požádat jednu moc fajn holku, aby šla se mnou na ples. Jak bych to měl udělat? Jak se takové věci říkají?*
4. Požádejte žáky, aby si ve dvojicích vybrali jeden z těchto scénářů nebo napsali nový. Žákům sdělte následující pokyny: Připravte si dvě verze žádosti o pomoc – v jedné budete žádat o pomoc kamaráda/ku a v druhé někoho dospělého. Diskutujte o tom, jak do návrhů žádosti o pomoc zakomponovat tři kroky k získání pomoci, které jsme si představili. Dejte žákům čas na přípravu a na nácvik a následně je požádejte, aby si vyměnili role. Dvojice musí mít na procvičení rolí dostatek času.
 5. Po nácviku scénářů ve dvojicích se žáků nejprve zeptejte:
 - Použili jste něco z toho, co jsme si napsali?
 - Byla příprava náročná? Pokud ano, čím?

- Co musíme udělat, abychom skutečně o pomoc požádali?
- Jaké prožíváme emoce, když si máme říct o pomoc? (vraťte se k ledovci emocí)

Všimněte si, že často váháme, zda si říci o pomoc, protože máme strach z odmítnutí nebo nesouhlasu člověka, na kterého se obrácíme. Pokud z něčeho takového máte strach, pak je žádost o pomoc vaší osobní odvahy.

Odvaha je jednou ze silných charakterových vlastností (viz látka Silné stránky osobnosti), takže se dá říci, že k tomu, abychom v takové situaci požádali o pomoc, potřebujeme sebrat všechny síly. Abychom sebrali odvahu a řekli si o pomoc, potřebujeme někdy využít i další silné stránky osobnosti, jako je loajalita, soucit nebo moudrost.

6. Požádejte dvojice, aby svoje scénky sehrály, a po každé scénce se ptejte postav, jak by se asi cítily, z čeho by měly obavy a v co by doufaly. Vyberte jednu konkrétní scénku a vyzvěte žáky, aby ve dvojicích nebo čtveřicích navrhly rady, které by mohli dané postavě dát. Následně požádejte dobrovolníky, kteří by byli ochotni tyto rady předvést v krátké scénce. Můžete to také nechat na dvojici, která předvedla původní scénku.

Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, jak jim tato aktivita pomohla procvičit si prosbu o pomoc vrstevníků a dospělých. Požádejte jednoho z žáků, aby shrnul postup tří kroků, který jste si na začátku ukázali (řekněte, jak se cítíte; vysvětlete, v čem je problém; požádejte o pomoc).

TIPY PRO UČITELE

Hraním rolí si žáci procvičují situace, kdy budou potřebovat požádat o pomoc. Může být snadné vymyslet dobrou radu, ale mnohem náročnější je ji realizovat. Sledování ostatních při hraní rolí může žádost o pomoc modelovat a normalizovat. Snažte se pomocí hraní rolí předávat dobré příklady. Pokud se žákům do hraní rolí příliš nechce, nechte je pracovat ve dvojicích a psát scénáře nebo kreslit komiksy ilustrující prosbu o pomoc.

4 Textovka jako pomoc a podpora

 30+ minut

 Diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci se učí rozpoznávat signály, že jejich kamarád/ka potřebuje pomoci.
- Žáci si procvičují poskytování pomoci a rad vrstevníkům.

 Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Textovka jako pomoc a podpora*
- Papíry a psací náčiní

 Postup

1. Když se cítíme trochu sklesle, ke zlepšení nálady stačí, když nám kamarád/ka ukáže, že mu/jí na nás záleží, nebo se zeptá, zda jsme OK. Když máme nějaký větší problém, pomůže, když nás kamarádi nasměrují ke vhodnému zdroji pomoci nebo podpory. Někdy může být vhodná podpora zdánlivě malá a nepodstatná, a zdaleka ne tak explicitní jako ty, které jsme diskutovali v předchozí aktivitě. Přátelská podpora ve všech možných formách by měla být součástí každodenního života a je hodně důležitá. V následující aktivitě si procvičíme, jak nabídnout podporu bez velkých slov. Žákům rozdejte pracovní listy *Textovka jako pomoc a podpora* a požádejte je, aby ve dvojicích (jiné dvojice než v minulé aktivitě) napsali na každou ze zpráv odpověď vyjadřující:

- podporu;
- radu, jak situaci zvládnout;
- radu, kam se obrátit o pomoc nebo radu.

Příklad: „*Pohádala jsem se s Jendou a cítím se hrozně.*“ Odpověď: „*Nenech se tím semlít. Až se situace zklidní, bude to zase dobrý. Zkus to dechové cvičení, co jsme se učili ve škole. Zítra si můžeme sednout a probrat to.*“

Některé dvojice přečtou své příklady, ostatní je okomentují a přidají další možné odpovědi.

2. **Volitelné rozšíření:** Na základě poskytnutých textů dvojice sepišou dialog složený z textových zpráv nebo nacvičí improvizovaný telefonát. Nechte všechny

žáky hrát najednou, aby se měli všichni šanci zapojit.
Po několika minutách si dvojice vymění role a musí vymyslet dvě nové rady. Dobrovolníci předvedou spolužákům svůj telefonický rozhovor.

Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, co se při ní naučili a která její část jim nejvíce pomohla prozkoumat a rozpoznat, že by kamarád/ka mohl/a potřebovat pomoc. Zeptejte se jich, zda jim tato aktivita nějak pomohla procvičit si poskytování pomoci, podpory a rad kamarádům. Zeptejte se, jak a kde by mohli v reálném životě uplatnit to, co se naučili.

TEXTOVKA JAKO POMOC A PODPORA

Ve škole dnes bylo
absolutní peklo.

Test z matematiky jsem
totálně nedal, to bude
doma řevu.

Trenér mě vykopnul z týmu.

Na ten večírek mě
samozřejmě nepozvali!!!

Právě mi dala kopačky.

U nás zase hádka, radši
sem ani nechod'.

Reflexe pro učitele

- Kdo vám jako učiteli může pomoci s plánováním výuky, vedením třídy a vašimi každodenními pocity?
- Jak žákům svým příkladem ukazujete, jak si říkat o pomoc?
- Jak reagujete na chování žáků, kteří vás žádají o pomoc?
- Jak podporujete žáky, aby si navzájem pomáhali?

Rozšiřující aktivity – zadání pro žáky

- Použijte jeden ze scénářů z aktivity 3 jako základ pro krátký příběh o prosbě o pomoc.
- Napište příběh pro děti, kterým jim ukážete, jak vytrvale žádat o pomoc, i když první pokus nevyšel.
- Diskutujte o tom, co by se mohlo v dějové linii změnit, kdyby klíčová postava určitého románu nebo filmu v kritickém okamžiku požádala o pomoc.
- Připravte si scénky na téma „žádáme o pomoc“ a sehraje je na školní akademii nebo první den ve škole po prázdninách. Vaše scénky by měly jasně ukazovat, jak a kde si říci o pomoc, radu nebo podporu.
- Debatujte o genderu a žádání o pomoc a jako výchozí téma použijte výrok: „Ženy častěji vyhledávají pomoc než muži.“

Přesah mimo školu

- Požádejte žáky, aby si napsali a někam uložili seznam lidí, které mohou požádat o pomoc. Takový seznam se jim může někdy v budoucnu hodit.

VOLITELNÁ HRA „ROBOT A OVLADAČ“

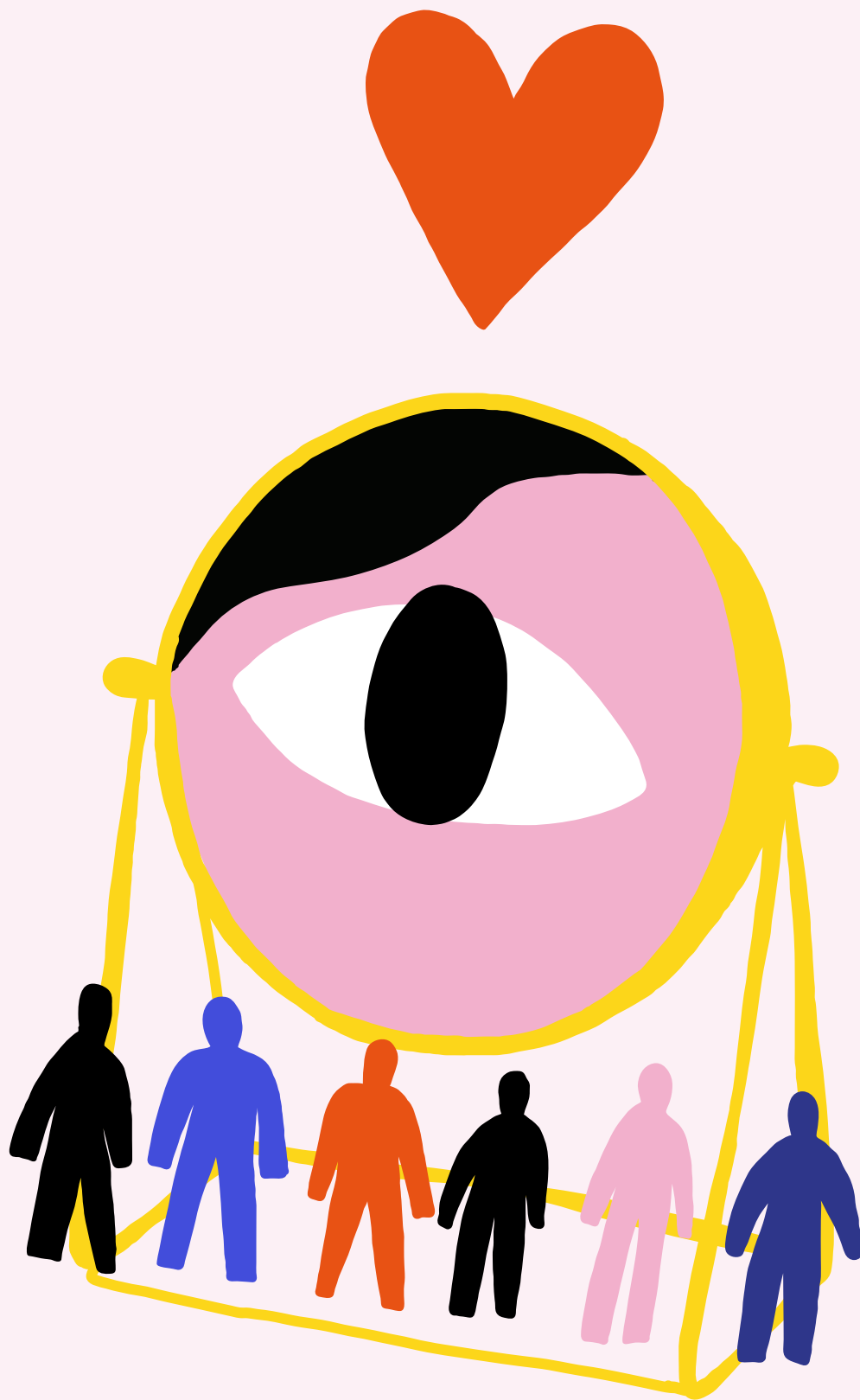
Zahrajte si tuto hru na začátku nebo jako ukončení této lekce.

Vzdělávací cíl

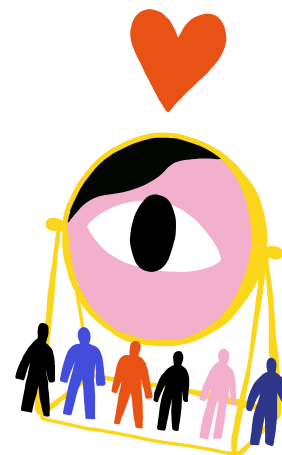
Na základě této hry žáci zjišťují, jak důležité je dávat jasné signály o tom, co potřebují nebo chci.

Postup

1. Vysvětlíte žákům, jak se hraje hra Robot a ovladač, kterou budete hrát ve dvojicích. Jeden žák představuje robota a druhý ovladač. Ovladač se postaví proti robotovi a zvedne ruku dlaní směrem k obličeji robota. Úkolem robota je udržovat stále stejnou vzdálenost mezi svým obličejem a rukou ovladače.
2. Ovladač beze slov pouhým pohybem ruky signalizuje, kam se má robot po třídě pohybovat a vede ho všemi směry – dopředu, dozadu, nahoru a dolů. Ovladač vodí robota jednu minutu, poté si vymění role a opět hraji jednu minutu.
3. Po hře debatujte:
 - *Jaké kroky ovladače usnadnily nebo ztížily dodržování „pokynů“?*
 - *Co nám tato hra říká o vztahu k ostatním?*
 - *Jak hra souvisí s komunikací a požádáním o pomoc?*



Gender a identita



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Rozumět rozdílům mezi pojmy pohlaví a gender.
- Získat informace o genderových normách a genderově podmíněné diskriminaci.
- Pochopit a přijmout genderovou rozmanitost a různé sexuální orientace.
- Uvědomit si, jaký vliv má na člověka náklonnost ke stejnému pohlaví nebo transgenderový status a jak může být v důsledku své orientace diskriminován.
- Vymezit se proti negativním genderovým normám.
- Získat povědomí o pojmech lidských práv, rovnosti a spravedlnosti.
- Získat povědomí o tom, jak funguje moc a privilegia.
- Pochopit, co je a jak se projevuje mnohonásobná diskriminace.
- Rozvíjet pozitivní normy a poznat, kdy poskytnout podporu vrstevníkům zažívajícím genderovou stigmatizaci nebo diskriminaci.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Většina mladých lidí nepovažuje násilí a sexuální obtěžování za přijatelné, ale mnoho z nich nemá vůbec ponětí, jak genderově podmíněnému násilí předcházet, jak vyhledat pomoc nebo jak zasáhnout.^{29,30} Mladé lidi je třeba informovat o existenci, příčinách a důsledcích genderové nerovnosti. Kvalitní programy genderového vzdělávání a prevence násilí musí žákům pomoci porozumět vlivu moci v genderových vztazích zabývat se otázkami genderové identity a sexuality, které vedou k násilí ve vztazích a rodinách, a usilovat o podporu vyrovnaných genderových vztahů.³¹

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Člověk a jeho svět

- Žák respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví.
- Žák respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování.
- Žák usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.
- Žák vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí.

Etická výchova

- Žák analyzuje etické aspekty různých životních situací.
- Žák se rozhoduje uvážlivě a vhodně v každodenních situacích a nevyhýbá se řešení osobních problémů.
- Žák respektuje velikost a důstojnost lidské osoby, objevuje vlastní jedinečnost a identitu a vytváří si zdravé sebevědomí.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- umožňuje získat základní sociální dovednosti pro řešení složitých situací (např. konfliktů);
- pomáhá k utváření pozitivního (nezraňujícího) postoje k sobě samému a k druhým;
- vede k porozumění sobě samému a druhým.

1 Zkoumání vlivu genderových norem

 70+ minut

 Diskuzní aktivita a dramatizace

Teoretická východiska

Výzkumy ukazují, že děti gender vnímají již v raném věku, kdy si dobře uvědomují genderové normy a snaží se zapadnout do genderových očekávání již v době, kdy navštěvují mateřskou školu.^{32,33} Děti přebírají genderové role podle toho, jak se k nim chovají jejich rodiče, jaké hračky jim dávají, mezi jaké lidi je berou a jak je oblékají. Dítě se formuje i podle obsahu, který slyší a vidí v knihách a médiích. Genderové normy a role jsou sociálně konstruované.³⁴ Jsou to společenské normy, které se liší pro dívky a chlapce a pro muže a ženy. Genderové normy vyjadřují i to, co znamená se chovat, mluvit, oblékat a vyjadřovat jako muž nebo žena. Zatímco některé genderové normy jsou pozitivní (například projevení úcty v rodině), jiné mohou být limitující a škodlivé, protože omezují životní volby, vedou k nerovnému zacházení nebo diskriminaci a podporují toleranci genderově podmíněného násilí. Žáci by se měli učit využívat kritické myšlení, jež jim nejen pomůže genderové normy zpochybnit, ale i odhalit, jak limitující a omezující některé tradiční genderové normy mohou být.

Vzdělávací cíle

- Žáci chápou rozdíl mezi pojmy pohlaví a gender.
- Žáci si ujasní, jak se genderové normy mohou projevat v různých fázích lidského života.
- Žáci chápou, že některé genderové normy mohou vést ke škodlivému nebo omezujícímu chování, negativnímu zacházení s ostatními, diskriminaci a vyloučení.

Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Sledování genderových norem*

TIPY PRO UČITELE

Při výuce o genderu a souvisejících otázkách je třeba žákům dobře vysvětlit rozdíl mezi biologickými odlišnostmi mezi muži a ženami (rozdíly mezi pohlavími) a naučenými sociálními a kulturními rozdíly (genderové rozdíly). Mnohé zdravotní, vzdělávací a ekonomické rozdíly nejsou biologického původu, ale souvisejí spíše s vlivem genderových norem a s nimi spojeným chováním jednotlivců i institucí.

Postup

1. V malých skupinách budeme debatovat o tom, jak genderově podmíněné představy ovlivňují lidské konání.
Zeptejte se: *Co chápete pod pojmem gender? V čem se gender liší od pohlaví?* Vyslechněte si názory žáků a pokud jste ještě nepracovali na definicích, sepište je teď.
 - **Pohlaví:** Slovo pohlaví používáme, když mluvíme o biologicky podmíněných rozdílech mezi ženami a muži.
 - **Gender:** Slovo gender používáme, když popisujeme rozdíly mezi dívkami a chlapci a ženami a muži, které jsou utvářeny naší kulturou, tradicemi a historií, a způsob, jakým společnost vnímá svá očekávání od chlapců a dívek i mužů a žen, například způsob, jakým se mají oblékat a chovat. Genderové role a očekávání jsou naučené, mohou se v průběhu času měnit, v jednotlivých kulturách lišit a v různých fázích života různě projevovat.
Vysvětlíte, že lidé často používají výraz **genderové normy** pro společenské vnímání genderových rolí (které vede k očekáváním nebo „pravidlům“, jak by se muži a ženy měli chovat a jak by se s nimi mělo zacházet).
2. Diskutujte s žáky o tom, jak mohou genderové normy ovlivnit pětileté dítě. Co mohou lidé dávat pětiletému chlapci nebo dívce (např. hračky, oblečení atd.) a jak na to dítě reaguje?
3. Diskutujte, jak mohou genderové normy ovlivnit teenagera. V čem se může patnáctiletý chlapec nebo dívka projevovat jinak?
S genderovými normami a jejich projevy v různém věku budou žáci pracovat ve skupinách po čtyřech nebo pěti.
4. Každá skupina se bude věnovat jiné věkové kategorii a připraví si krátkou zprávu o tom, jaké jsou obvyklé rozdíly v životním stylu, oblékání, chování, činnostech, zájmech, pracovních nebo rodinných povinnostech

mužů a žen nebo chlapců a dívek v tomto věku. Zpráva by měla být jakási reportáž ve stylu přírodopisného dokumentu (např. Davida Attenborougha). „Reportér“ se dostane s kamerou do blízkosti tvorů a pozoruje jejich život (v tomto případě lidí určitého věku). Je zvědavý, to, co pozoruje, živě komentuje a ptá se, co chování pozorovaných tvorů znamená.

Skupiny budou reportovat o věkových kategoriích 5, 15, 20, 35, 55 a 75 let.

5. Rozdejte skupinám pracovní listy *Sledování genderových norem* a diskutujte o tom, co se bude hodit do jednotlivých oken tabulky. Dejte skupinám čas na práci s pracovním listem, který by jim měl pomoci promyslet, co by se dalo do reportáže ještě zahrnout. Skupiny si také ze svého středu musí vybrat reportéra (nebo dva).
6. Reportéři se seřadí u tabule podle věkových skupin, kterých se jejich dokument týká (od nejmladších po nejstarší). Představí své dokumenty a spolužáci budou poslouchat a snažit se utvořit si širší obrázek o tom, co za tvory, ti lidé jsou. Jako podklad k zamyšlení napište na tabuli níže uvedené otázky a řekněte žákům, že po 'premiéře' dokumentů se všichni zapojí do diskuse.
 - *Jakou celkovou představu jste si udělali?*
 - *Jaké jste vnímali hlavní rozdíly mezi muži a ženami (chlapci a dívkami)?*
 - *Jaký dopad mohou mít tyto rozdíly na životy lidí?*
7. Diskuzi prohlubte pomocí následujících otázek:
 - *Jsou nějaké méně viditelné genderové rozdíly, které se v dokumentech nevyskytly, protože není tak lehké si jich všimnout (nejsou na pohled vidět), například způsob myšlení nebo vyjadřování emocí?*
 - *Může některá z těchto norem vést k toleranci násilí? Může některá z těchto norem vést k toleranci skutečnosti, že jedna skupina má větší přístup ke zdrojům nebo právům (ve skupinách mužů nebo žen a ve smíšených skupinách)?*
 - *Jak podle vás genderové normy ovlivňují životy lidí?*
8. Upozorněte na to, že i když si těchto genderových očekávání nemusíme vždy všimnout, v určitých situacích se vůči nim musíme vymezit, a to zejména pokud jde o normy a očekávání, které:
 - vedou k nerovnosti, újmě nebo genderově podmíněné nespravedlnosti;
 - omezují možnosti dotčených lidí;
 - jsou využívány k posuzování a kategorizování lidí nebo jim vnucují myšlenku, že je s nimi něco v nepořádku.

TIPY PRO UČITELE

Prezentace stereotypů může být užitečná pro rozpoznávání vlivu genderových norem na život lidí. I když se dobře pracuje s parodií a humorem, v dalším kroku je nutné stereotypy zpochybnit a mluvit o tom, že člověk je komplexní bytost, nelze ho zaškatulkovat, vnímat optikou stereotypů nebo se mu kvůli nim vysmívat.

Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, do jaké míry jim pomohla pochopit rozdíl mezi pojmy pohlaví a gender. Požádejte jednoho z žáků, aby tento rozdíl shrnul, a následně diskutujte, do jaké míry mohou genderové normy ovlivňovat lidi v průběhu celého jejich života. Pomohla vám tato aktivita pochopit, proč se tomu tak děje? Diskutujte i tom, jak mohou některé genderové normy vést ke škodlivým nebo omezujícím praktikám a špatnému až omezujícímu chování, diskriminaci a vyloučení.

SLEDOVÁNÍ GENDEROVÝCH NOREM

VE VĚKU	CHLAPCI NEBO MUŽI (DĚLAJÍ)	DÍVKY NEBO ŽENY (DĚLAJÍ)
OBLEČENÍ A PREZENTACE		
HRY NEBO VOLNOČASOVÉ AKTIVITY		
OBLÍBENÉ VĚCI, HRAČKY, KONÍČKY		
CHOVÁNÍ DOMA		
CHOVÁNÍ V PRÁCI A VE ŠKOLE		

2 Kdo je vidět a kdo chybí? Gender v médiích

 75+ minut

 Diskuzní aktivita

Teoretická východiska

Moderní kultura a sociální sítě hrají v životě a ve vývoji dětí a mladých lidí klíčovou roli. Některý obsah genderové stereotypy spíše posiluje, než aby je zpochybňoval. Lidské vlastnosti jsou často definovány jako ženské nebo mužské a těm mužským je přisuzována vyšší společenská hodnota. Takovýto obraz neodpovídá současné realitě a způsobuje přetrvávající diskriminaci žen, protože většina ženských atributů má v očích mnoha lidí stále nižší společenskou hodnotu.³⁵

Žáci, kteří se nevejdou do tradičních genderových škatulek, bývají ve škole neúměrně často šikanováni a vystaveni násilí,^{36,37} což platí zejména pro chlapce, kteří přiznávají, že jsou homosexuálové nebo transsexuálové, či je za takové jejich okolí považuje. Průzkumy jasně ukazují, že šikana a násilí mají negativní dopad na zdraví, wellbeing a studijní výsledky obětí.³⁸⁻⁴⁰ Při snahách o řešení genderově podmíněného násilí bychom se proto měli zaměřit na potřeby těchto skupin a soustředit se na prevenci násilí na ženách a dívkách.

TIPY PRO UČITELE

Než se pustíte do této látky, vysvětlete si s žáky pojmy transgender a intersex. V této aktivitě budeme pracovat s definicemi odpovídajícími věku a další informace najdete také v glosáři na konci tohoto dokumentu. Se znalostí pojmů se vám s informacemi v této aktivitě bude pracovat daleko lépe.

Vzdělávací cíle

- Žáci si uvědomují, že transgender je formou genderové identity.
- Žáci zkoumají jak filmy, klipy, tištěná média a sociální sítě prezentují – posilují nebo zpochybňují – genderové normy.

Co budeme potřebovat

- Časopisy a noviny (nepovinné)
- Laptop/tablet s přístupem na internet (volitelné)

Postup

1. Připomeňte žákům, že v předchozích aktivitách jsme zkoumali, jak genderové normy a očekávání ovlivňují životní možnosti a chování mužů a žen. Vysvětlíte, že v diskusi jste vynechali jednu skupinu – **transgender** (někdy také třetí pohlaví).
2. Zeptejte se, zda žáci vědí, co transgender znamená. Vysvětlíte, že transgender je označení pro člověka, jehož genderová identita není v souladu s jeho biologickým pohlavím při narození. Transgender je člověk, který se narodil s mužskými pohlavními znaky, ale vnímá se jako dívka/žena, nebo člověk, který se narodil s ženskými pohlavními znaky, ale identifikuje se jako chlapec/muž. Mnoho transsexuálů se obléká a žije životním stylem opačného pohlaví, protože to nejlépe odpovídá tomu, kým se cítí být, ale často narážejí na problémy a společnost je odmítá přijmout. Někteří se rozhodnou podstoupit lékařskou léčbu, která jim pomůže změnit tělo tak, aby se více podobalo opačnému pohlaví. Transsexuálové jsou často terčem diskriminace a negativního tlaku okolí, což může mít vážné dopady na jejich vzdělávání, schopnost najít si zaměstnání a žít zdravý a šťastný život. Někdy se pojem transgender nesprávně zaměňuje s pojmem gay. Slovo „gay“ označuje sexuální orientaci nebo přitažlivost ke stejnému pohlaví, zatímco transgender je forma genderové identity. Transgender člověk může mít jakoukoli sexuální orientaci, může být gay, lesba, heterosexuál, queer nebo bisexuál. Transsexuálové bývají obvykle ve společnosti „neviditelní“, protože lidé nechtějí věřit, že vůbec existují (nebo se rozhodnou jejich existenci ignorovat). Neviditelnost je sama o sobě formou diskriminace a takto ignorování bývali v minulosti homosexuálové a lesby, z nichž mnozí museli svoji náklonnost k osobám stejného pohlaví skrývat. Stále více zemí právně uznává transsexuály jako osoby třetího pohlaví, což znamená, že se mohou na listinách/dokumentech identifikovat jako transsexuálové (například mohou mít v cestovním pasu v kolonce pohlaví „transgender“ nebo si nechat změnit pohlaví v rodném listě na „transgender“).
3. Další často diskriminovanou skupinou jsou **intersexuálové**, lidé, kteří se narodili s vnitřními nebo vnějšími pohlavními orgány odlišnými od typicky mužských či ženských. Biologicky nejsou ani jednoznačně muži, ani jednoznačně ženy, jsou to lidé s biologickou kombinací mužských a ženských pohlavních orgánů. Intersexualita není nemoc. Tito lidé se tak prostě narodili. Intersexuálové se často setkávají s diskriminací, částečně i proto, že mnoho lidí neví, že tato kategorie vůbec existuje, a nechápou, o co jde. Intersexuálové si zaslouží, stejně jako kdokoli jiný, respekt a rovný přístup. Intersexuální lidé mají stejnou škálu sexuálních orientací a genderových identit jako

neintersexuální osoby. Mohou se prezentovat jako gayové, lesby, heterosexuálové, bisexuálové atd., muži, ženy nebo ani jedno z toho.

Připomeňte žákům, že o genderu a identitě se nejčastěji dozvídáme z literatury a filmů, časopisů, televize a dalších médií (včetně sociálních sítí). (Je na učiteli, zda se rozhodne jako zdroj informací a platformu ovlivňující vnímání genderu zmínit i pornografii, která jistě ovlivňuje vytváření genderových norem. Touto problematikou se dále zabýváme v aktivitě 2 v rámci tématu 8.)

4. Následující aktivita spočívá ve zkoumání různých médií (vyjma pornografie), na jehož základě se žáci budou snažit odpovědět na dvě otázky:
 - O kom se píše a mluví a kdo je vynechán nebo neviditelný?
 - Jaká genderová sdělení nalézáme v médiích?
5. Žáci budou pracovat ve dvojicích nebo trojicích a každá skupina si vezme jednu z následujících kategorií:
 - Beletrie
 - Televizní pořady
 - Noviny a časopisy (včetně online verzí)
 - Zpravodajské weby
 - Sociální sítě
 - Počítačové hry
6. Ve skupinách budeme debatovat o tom, jak píše nebo komunikuje typ médií, který nám byl přidělen ke zkoumání (napíšte na tabuli otázky):
 - Jsou mužské a ženské postavy vykresleny jinak? Mluví/píše se o nich odlišně? Pokud ano, jaké vnímáte rozdíly?
 - Narazili jste na zmínky o lidech, kteří nezapadají do typických genderových norem? Pokud ano, jak se o nich píše/mluví/jak jsou vykresleni?
 - Narazili jste na zmínky o lidech s odlišnou sexuální orientací nebo genderovou identitou? Pokud ano, jak se o nich píše/mluví/jak jsou vykresleni?

Dejte skupinám čas na zformulování odpovědí.
7. Požádejte skupiny o zpětnou vazbu a diskutujte o tom, co zjistily při hledání odpovědí na otázky. Zeptejte se:
 - Jak jsou v médiích prezentovány nebo posilovány genderové normy?
 - Do jaké míry média, literatura, zpravodajství nebo sociální sítě zpochybňují a vyvracejí genderové

stereotypy a snaží se propagovat inkluzivnější postoje? Všimli jste si něčeho takového?

Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, zda pro ně byly některé výrazy nové. Debatujte o příkladech a nejasné pojmy a termíny si vysvětlete. Zeptejte se studentů, do jaké míry jim tato aktivita pomohla zjistit, jak se k genderovým normám staví vizuální a tištěná média a sociální sítě a jak je posilují nebo naopak zpochybňují. Píše se a mluví o transgender lidech?

TIPY PRO UČITELE

Diskriminace transsexuálů, intersexuálů, bisexuálů a osob, které přitahují jedinci stejného pohlaví, je velmi závažný problém. Z četných studií vyplývá, že kvůli diskriminaci tito lidé často trpí psychickými problémy a je u nich vyšší počet sebevražd.⁴¹⁻⁴⁴ I sami učitelé by se měli zamyslet nad svými vlastními postoji a ve svých třídách zásadně nepoužívat negativní nebo stigmatizující výrazy a praxi.

3 Negativní dopady genderových norem na zdraví

 45+ minut

 Diskuzní aktivita

Teoretická východiska

Genderové normy – společenská očekávání ohledně vhodných rolí a chování mužů a žen – hrají důležitou roli v přístupu mužů a žen ke zdraví.^{45,46} Genderové normy ovlivňují zdraví člověka zejména tím, že určité chování považované za normativní nebo žádoucí pro jedno nebo druhé pohlaví může být spojeno s negativními (nebo pozitivními) zdravotními důsledky.⁴⁵

Mezi genderové stereotypy týkající se mužů a mužnosti patří například popírání zranitelnosti nebo slabosti, schopnost ovládat fyzické nebo emoční projevy, fyzická síla a psychická odolnost, odmítání pomoci a projev agresivního chování a fyzické dominance.

Tyto genderové normy mohou vyústit v častější rizikové chování, jako je užívání drog nebo rychlá jízda v autě. Dopad genderových norem ilustrují velmi odlišné údaje o hospitalizacích a úmrtnosti mužů a žen.⁴⁷ Průzkumy

naznačují, že vzdělávací programy zpochybňující v očích mladých mužů genderové normy, mohou zlepšit jejich chování, a v konečném důsledku snížit riziko zranění nebo smrti.⁴⁶

Vzdělávací cíle

- Žáci pochopí negativní vliv některých genderových norem na zdraví a společenské postavení.

Co budeme potřebovat

- Karty s daty

Postup

1. Nyní se pokusíme odhalit, jaké zdravotní problémy mohou být důsledkem genderových norem – nikoli fyzických rozdílů mezi muži a ženami, ale rozdílných očekávání a vnímání mužů a žen. Žáci diskutují ve dvojicích a následně se o své názory podělí v diskusi celé třídy.
Následující aktivita nám pomůže odpovědět na otázky typu:

- *Umírají v mládí více muži nebo ženy?*
- *Mají psychické problémy spíše mladí muži nebo ženy?*
- *Jsou oběťmi nehod pod vlivem alkoholu častěji muži nebo ženy?*
- *Kdo se s větší pravděpodobností stane v mládí terčem násilí – muži nebo ženy?*
- *Kdo bude pravděpodobněji pachatelem násilí – muži nebo ženy?*

2. Žáci budou dále pracovat ve dvojicích. Dvojicím rozdejte Karty s daty (věnované problematice genderu, násilí a důsledkům diskriminace nebo násilí; pokud nemáte dost různých karet pro všechny, můžete stejnou kartu dát dvěma dvojicím) a požádejte žáky, aby debatovali o následujících otázkách (otázky jsou také vytištěny na kartičkách):

- *Jaké jsou podle vašeho názoru příčiny rozdílů statistik týkajících se žen a mužů ve zdravotních/sociálních otázkách?*
- *Jak tyto rozdíly ovlivňují genderové normy a očekávání?*

Všimněte si, že genderové normy a očekávání mohou mít silný dopad, i když nemusí vždy být jedinými rizikovými faktory. Nechte dvojice samostatně pracovat a připravit si prezentaci o údajích na kartě spolu s odpověďmi.

3. Požádejte dvojice o zpětnou vazbu a vyzvěte ostatní, aby poslouchali a případně doplňovali své vlastní komentáře a postřehy.

Reflexe

Projděte si se žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, do jaké míry jim pomohla pochopit negativní vliv genderových norem na zdraví, nehodovost, úmrtnost a sociální otázky. Vysvětlete, že v následující látce se v příštích týdnech budeme věnovat otázce, jak takovéto normy zvrátit.

PŘÍČINY ÚMRTÍ

Jaká je nejčastější příčina smrti mladistvých?

Vnější příčiny a poranění – nejčastěji dopravní nehody a úmyslné sebepoškození oběšením, škracením či dušením.

Mají větší úmrtnost způsobenou vnějšími příčinami a poraněním muži nebo ženy? Vnější poranění – autonehody, pády, utonutí aj.

Ženy: 1838

Muži: 3795

Statistika z roku 2020, Zdroj: www.czso.cz

Co je podle vás příčinou rozdílných statistických dat mezi pohlavími v této oblasti? Jak mohou tuto situaci ovlivňovat genderové normy a očekávání?

PSYCHICKÉ ZDRAVÍ

Jakým duševním onemocněním trpí české ženy nejčastěji?

Anorexie – 90 % ze všech psychických problémů

Jakým typem duševního onemocnění trpí čeští muži nejčastěji?

Gambling – 86 % ze všech psychických problémů

Zdroj: www.kappa-praha.cz

Co je podle vás příčinou rozdílných statistických dat mezi pohlavími v této oblasti? Jak mohou tuto situaci ovlivňovat genderové normy a očekávání tuto situaci ovlivnit?

SPECIFICKÉ PSYCHICKÉ PROBLÉMY MLADÝCH ČECHŮ

Kdo trpí častěji úzkostnými poruchami – muži nebo ženy?

Úzkostné poruchy se častěji vyskytují u žen než u mužů.

Kdo z mladistvých častěji užívá nelegální drogy – mladí muži, nebo mladé ženy?

Návykové látky o něco častěji užívají mladí muži, rozdíl ale není velký (28,5 %).

Zdroj: www.ceskovdatech.cz, www.vlada.cz

Co je podle vás příčinou rozdílných statistických dat mezi pohlavími v této oblasti? Jak mohou tuto situaci ovlivňovat genderové normy a očekávání?

DOPRAVNÍ NEHODY

Kdo častěji způsobil dopravní nehody v roce 2020 – muži nebo ženy?

Ženy: 32 %
Muži: 68 %

Zdroj: <https://besip.cz/>

Co je podle vás příčinou rozdílných statistických dat mezi pohlavími v této oblasti? Jak mohou tuto situaci ovlivňovat genderové normy a očekávání?

KOUŘENÍ

Jaké procento mladistvých (ve věku 18 let a více) v ČR v současnosti kouří?

Ženy: 15 %

Muži: 21 %

Všimněte si, že v méně rozvinutých zemích kouří mnohem častěji muži než ženy, zatímco v rozvinutých, jako je ČR, kouří ženy jen o málo méně jako muži. Proč?

Zdroje: www.mzcr.cz

Co je podle vás příčinou rozdílných statistických dat mezi pohlavími v této oblasti (z celosvětového hlediska)? Jak mohou tuto situaci ovlivňovat genderové normy a očekávání?

KOUŘENÍ MARIHUANY

Užívá v ČR marihuanu více chlapců nebo dívek?

Ve statistikách převládají chlapci – více se užíváním marihuany chlubí. Dívky užívání marihuany častěji tají.

Zdroj: www.drogy-info.cz

Co je podle vás příčinou rozdílných statistických dat mezi pohlavími v této oblasti? Jak mohou tuto situaci ovlivnit genderové normy a očekávání?

SPOTŘEBA ALKOHOLU

Kolik procent mladistvých chlapců v Evropě pravidelně konzumuje alkohol?

36 %

Kolik procent mladistvých dívek v Evropě pravidelně konzumuje alkohol?

34 %

Co je podle vás příčinou malých rozdílů mezi pohlavími v této oblasti? Jak mohou tuto situaci ovlivňovat genderové normy a očekávání?

Zdroj: www.drogy-info.cz

4 Lidská práva, spravedlnost, rovnost a gender

 65+ minut

 Diskuzní aktivita

Teoretická výchova

Průzkumy ukazují, že lidé s postoji podporujícími práva, se méně často dopouštějí genderově podmíněného násilí,^{29,30} a proto je důležité, aby se děti a mladí lidé vzdělávali v otázkách lidských práv v prostředí, které lidská práva modeluje a podporuje. Žáci, kteří měli možnost se seznámit s problematikou lidských práv, lépe v případě nutnosti brání nejen svá práva, ale i práva ostatních.^{54,55}

Vzdělávací cíle

- Žáci se seznámí s problematikou lidských práv.
- Žáci si ujasní, jak by mělo vypadat spravedlivé, genderově vyrovnané a respektující chování v různých prostředích.
- Žáci chápou, co mohou jednotlivci, organizace a státy udělat pro zajištění genderové rovnosti.

Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Spravedlnost versus rovnost*

Postup

1. Požádejte žáky, aby zavřeli oči a představili si spravedlivý svět, kde se všichni ke všem chovají dobře a jako k sobě rovným bez ohledu na gender, rasu, náboženské vyznání nebo schopnosti. *Jak by se nám v takovém světě žilo?*
2. Dejte žákům čas, aby ve dvojicích nebo větších skupinkách diskutovali svou představu mírového a spravedlivého světa. Udělejte si zpětnou vazbu a o názorech žáků diskutujte.
3. Diskutujte s žáky o tom, jaká pravidla by se musela nastavit, aby byl svět ke všem spravedlivý, a následně přejděte opět k práci ve dvojicích nebo větších skupinách. Prvním úkolem je navrhnout seznam představ nebo pravidel a dalším poté z nich vybrat pět nejdůležitějších. *(Kdybychom mohli zavést jen pět pravidel pro spravedlivý svět, jaká pravidla by to byla?)* Udělejte si zpětnou vazbu, o názorech žáků diskutujte a seznam nakonec napište na tabuli.

4. Vysvětlete, že v minulosti vznikly právní nástroje, které si kladly za cíl vytvořit spravedlivý svět, ve kterém lidé žijí důstojně a zachází se s nimi s respektem. Tyto nástroje – úmluvy – zavedly nutná „pravidla“, která nyní dodržujeme. Jedním z nástrojů, který nám má pomoci vytvořit svět, v němž se s každým zachází stejně a s respektem, je Všeobecná deklarace lidských práv OSN (UNDHR). Práva dětí upravuje Úmluva o právech dítěte (CRC) a práva žen potom Úmluva o odstranění všech forem diskriminace žen (CEDAW).

5. Zeptejte se žáků, zda slyšeli o **lidských právech**, a pokud ano, co lidská práva jsou. Uveďte následující definici: lidská **práva** jsou souhrnem **práv** a svobod, které jsou přisuzovány každé **lidské** bytosti. Lidská práva vycházejí z přesvědčení, že lidé jsou si od narození rovni a mají stejný nárok na důstojnost a práva, jinými slovy, všichni lidé mají právo na to, aby se s nimi zacházelo s respektem a spravedlivě.⁵⁶

V průběhu let byla na mezinárodní úrovni přijata řada lidskoprávních úmluv, které většina vlád na světě podepsala s cílem chránit práva svých občanů a lidí, kteří na jejich území žijí. Úmluvy zakotvují pravidla, jejichž cílem je chránit důstojnost lidí a zajistit jejich blaho a bezpečí. Například vlády všech zemí s výjimkou Spojených států amerických podepsaly Úmluvu o právech dítěte (CRC). Stát, který lidskoprávní úmluvu podepíše, na sebe bere závazek chránit práva svých občanů všemi možnými prostředky.

6. Úmluva o právech dítěte upravuje různá důležitá práva, z nichž dvě však zná téměř každý. Napíšeme si je na tabuli a porovnáme je s právy, která jsme si „vysnili“ pro svůj „spravedlivý svět“:

- Děti bez rozdílu mají nárok na odpovídající ochranu svobody a rovných práv před narozením i po něm.
- Každému přísluší v Úmluvě stanovená práva, a to bez jakéhokoli rozlišování podle rasy, barvy pleti, pohlaví, jazyka, náboženství, politického nebo jiného smýšlení, národnostního nebo sociálního původu.⁵⁶

V čem jsou si tato práva a práva, která jsme si navrhli, podobná a v čem se liší?

TIPY PRO UČITELE

V další aktivitě se budeme zabývat dvěma pojmy – spravedlivost a rovnost – které se zdají být identické, ale ve skutečnosti mají odlišný význam. Rozdíl mezi spravedlivostí a rovností může být obtížně pochopitelný, a proto jej musíme žákům dobře vysvětlit. Rovnost je o rovném zacházení s lidmi a její absence může vést k nerovnostem. Spravedlivost je o uznání rozdílů a nestranném přístupu k lidem přispívajícím k dosažení větší rovnosti.

větší rovnosti žen a mužů. Požádejte jednoho z žáků, aby uvedl příklad, jak mu v tomto probraná látka pomohla.

TIPY PRO UČITELE

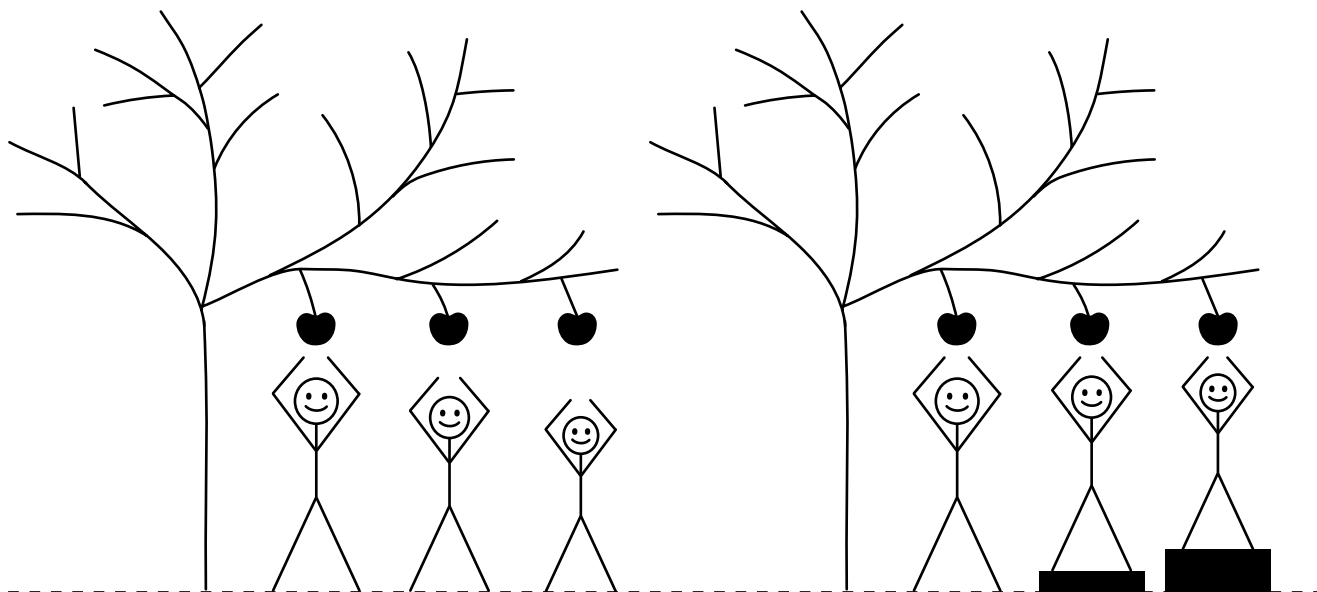
Není vůbec jednoduché správně pochopit lidskoprávní problematiku a názory na to, co by mělo patřit mezi lidská práva, se mohou lišit. Cílem těchto vzdělávacích aktivit je poukázat na tezi, že se všemi lidmi bez rozdílu genderu by se mělo zacházet důstojně a rovnoprávně.

7. Představte žákům pojem **spravedlivost** – můžete ho popsat například pomocí stromu s jablky, který nakreslíte na tabuli (nebo rozdejte pracovní listy). Pod stromem je jeden člověk, který je tak vysoký, že si může jablka natrhat. Je tam ale i jeden malý, který tak vysoko nedosáhne. Je spravedlivé, že dlouhán si může natrhat a ten druhý ne? Diskutujte s žáky, jak to udělat, aby si mohli natrhat oba. Pokud to nikdo nezmíní, navrhněte tomu menšímu dát pod nohy bednu, na kterou si stoupne, a na jablka dosáhne. V některých oblastech života je takovéto podpory zapotřebí. Potřebujeme nějaký nástroj, abychom zajistili, že v parlamentu nebo ve vedoucích funkcích bude rovné zastoupení žen a mužů, že lidé se zdravotním postižením budou mít rovný přístup na trh práce nebo že budeme mít všude nájezdové rampy nebo speciální vybavení, aby zdravotně postižení měli rovný přístup ke zdrojům a službám.
8. Žáci budou ve skupinách diskutovat o strategiích nutných pro dosažení rovnosti žen a mužů v každodenním životě a připraví plán, který by měl obsahovat:
 - Informace o tom, v jakých aspektech života panuje nerovnost mezi muži a ženami.
 - Návrh třech malých kroků, kterými mohou žáci jako jednotlivci přispět k rovnosti žen a mužů v této oblasti.
 - Návrh dvou opatření, kterými může nějaká organizace (např. škola, firma nebo sportovní klub) přispět k dosažení rovnosti žen a mužů.
 - Návrh jednoho opatření, jímž může vláda přispět k dosažení rovnosti žen a mužů v ČR.

Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, do jaké míry jim pomohla pochopit lidskoprávní problematiku. Diskutujte také o tom, zda jim umožnila prozkoumat opatření a strategie, které by mohli jednotlivci, organizace a vlády realizovat, aby dosáhly

SPRAVEDLIVOST VS. ROVNOST



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

5 Pozitivní a negativní využití moci a privilegií

 45+ minut

 Diskuzní aktivita

Teoretická východiska

Privilegium je představa, že některé skupiny lidí mají oproti jiným určité výhody. Lidé ve výhodnější pozici se mohou do svých privilegií narodit, ale i tak vyrůstají v přesvědčení, že si své výhodné postavení v životě zasloužili a ti méně privilegovaní si za svůj úděl mohou sami.

Jiní mohou brát svá privilegia jako normu a nikdy nezpochybňovat své výhody. Teoretici tvrdí, že privilegium není zásluha, ale něco, co jsme při narození získali stejně jako pohlaví, socioekonomické postavení nebo rasu.⁵⁷ Například dítě mužského pohlaví automaticky získává výhody, jako je třeba větší šance na pozice v politice, a to bez ohledu na to, zda s tímto privilegiem osobně souhlasí nebo si myslí, že na něj má nárok. Programy orientované na problematiku genderové identity a pozitivních genderových vztahů by se měly zaměřovat na zvyšování povědomí o různých druzích privilegií a jejich případném vlivu na vyšší incidenci genderově podmíněného násilí.

Vzdělávací cíle

- Žáci se zamýšlejí nad různými způsoby, jakými lze ve vztazích vyjadřovat a prožívat moc.
- Žáci rozlišují mezi negativním a pozitivním využitím moci a vlivu na ostatní.
- Žáci se zamýšlejí nad tím, jak někteří lidé získávají větší privilegia, moc nebo přístup ke zdrojům díky své příslušnosti k určité skupině.

Postup

1. Sdělte žákům, že nyní budete diskutovat o tom, jak lidé využívají svou moc nad ostatními (pozitivně nebo negativně).
2. Zeptejte se žáků, co podle jejich názoru znamená slovo **moc** v kontextu moci jednoho člověka nad druhým. Moc si můžeme představit například jako schopnost ovlivnit to, co se děje. Ten, kdo využívá moc k negativním cílům, se snaží druhé svou mocí ovládat nebo jimi jinak manipulovat ve vlastní prospěch a bez ohledu na to, jaké to má na ně dopad. Ten, kdo využívá moc k pozitivním cílům, naopak využívá svých zdrojů, dovedností, činností nebo vlivu ve prospěch ostatních.

Poukažte na to, že využívaná moc se může v různých situacích nebo vztazích lišit. Dospívající člověk svou moc bude využívat jinak ve vztahu k malému dítěti, vrstevníkovi, rodiči nebo učiteli. To, kdo má větší moc, v tomto případě určuje kombinace věku a konkrétního mezilidského vztahu.

Žáci budou ve dvojicích diskutovat o tom, kdo má jakou moc v následujícím scénáři.

SCÉNÁŘ HLÍDÁNÍ DĚTÍ

Třináctiletý chlapec byl požádán, aby pohlídal své dva mladší bratrance – jednomu je pět a druhému tři – zatímco dospělí vaří. Pětiletý kluk začne tříletého bít.

3. Debatujte s žáky o následujících otázkách:

- *Kdo má v této situaci moc?*
- *Kdo má největší moc?*
- *Co by mohl třináctiletý chlapec udělat, aby pozitivně (nebo užitečně) využil svou moc?*
- *Jak by mohl třináctiletý chlapec využít nebo zneužít svoji moc?*
- *Jakou moc mají dospělí, i když jsou právě jinde?*

4. Vysvětlíte, že někdy je užitečné přemýšlet o moci jinak než o něčem, co někteří mají a jiní ne. Různé druhy moci pak můžeme popsat jako **moc nad**, **moc s** a **vnitřní síla**.

• MOC NAD

Mít nad někým nebo nad nějakou situací kontrolu (ovládat). Tuto moc nad druhými můžeme využít pozitivně i negativně. Například rodič má moc nad dítětem a může ji využít k péči o své dítě. Jiný dospělý může dítěti ublížit a svou moc využít negativně.

• MOC S

Mít moc nad ostatními lidmi zahrnuje i spolupráci s ostatními (díky spolupráci dosáhneme i věcí, kterých bychom jako jednotlivci nebyli schopni). Tuto moc lze také využít pozitivním nebo negativním způsobem. Skupina může například spolupracovat na úklidu okolí školy nebo společně pomoci ostatním, a bude to pozitivní využití 'moci s'. Skupina se však také může spolčit a spáchat trestný čin nebo někomu ublížit, což je příklad negativního využití moci.

• VNITŘNÍ SÍLA

Vnitřní síla nám umožňuje využívat nápady, znalosti, vize a dovednosti k tomu, abychom přesvědčili sebe i ostatní lidi k tomu, aby něco konkrétního udělali nebo se k něčemu zmobilizovali. Můžeme například pronést projev, který přiměje ostatní, aby se starali o životní prostředí a začali

recyklovat, v tomto případě hovoříme o pozitivním využití vnitřní síly. Někdo jiný však může pronést projev, v jehož důsledku se rozpoutá třeba náboženský konflikt. To bude negativní využití vnitřní moci. Vnitřní sílu prokazuje člověk, který je odhodlaný přestat plýtvat vodou, ale i člověk, který si řekne, že se cítí oprávněn plýtvat přírodními zdroji, jak se mu zlíbí.

5. Vraťte se k předchozímu scénáři a zdůrazněte, že starší dítě mělo větší moc než to menší. **'Moc nad'** druhým určoval věk a rozumová vyspělost. Děti měly **'moc s'**, protože si mohly přivolat na pomoc dospělé a měly také větší **'vnitřní sílu'**, protože si mohly promyslet, jak nejlépe situaci zvládnout. Třináctiletý chlapec dostal od dospělých moc se postarat o děti – zvláštní role, pozice nebo práce, kterou nám někdo svěřil, může zvýšit naši moc. Požádejte žáky, aby diskutovali o dalších pozitivních a negativních příkladech tří výše uvedených druhů moci.

6. Ve stejných dvojicích budou žáci pracovat na seznamu věcí, které ovlivňují moc, kterou lidé mají (může to být bohatství, věk, zaměstnání, přátelé, pohlaví, etnická příslušnost, sexuální orientace, jazyk, náboženství, velikost, síla, popularita, dovednosti, znalosti, majetek).

Vysvětlíte, že ve společnosti mají některé skupiny obyvatelstva větší moc než jiné, protože svět upřednostňuje jejich potřeby nebo identitu nebo mají lepší přístup ke zdrojům a službám. Které skupiny to jsou?

Vysvětlíte, že výraz privilegium znamená, že některé skupiny mají ve společnosti výhodnější postavení než jiné:

- Muži mají výhodnější postavení než ženy (svět práce vychází z modelu muže, který vydělává peníze).
- Osoby bez tělesného postižení mají výhodnější postavení než osoby s tělesným postižením (např. přístup do budov, dopravních prostředků a konstrukce nábytku předpokládají, že všichni jsou bez tělesného postižení a vybavení pro osoby s tělesným postižením je spíše výjimkou než pravidlem).
- Bohatí mají výhodnější postavení, než chudí (mají lepší přístup ke vzdělání, volnočasovým aktivitám, práci, dopravě, zdravotní péči, bydlení a přírodním zdrojům).
- Náboženská většina má výhodnější postavení než menšina (uznávají se spíše její náboženská pravidla nebo se slaví její svátky).
- Městský člověk má výhodnější postavení než venkovský (např. přístup ke zdravotním službám, vzdělávání, volnočasovým aktivitám).

- Heterosexuálové mají výhodnější postavení než lidé, které přitahují osoby stejného pohlaví (např. možnost uzavřít manželství, problémy na pracovišti atd.).

Upozorněte na to, že příslušníci privilegovaných skupin mají tendenci svá privilegia nevnímat, protože jim připadají normální nebo přirozená. Lidé z méně privilegovaných skupin však nerovnost nebo nespravedlnost vnímají a uvědomují si, co pro ně nefunguje nebo není k dispozici (např. nemohu vyjít do schodů; mého partnera mí kolegové neberou; nemohu si dovolit určité služby nebo k nim nemám přístup; nemohu mít dítě a zároveň kariéru; nesmím jíst vepřové maso – např. muslimové, židé – ale ve škole se na slavnosti opakují vepřové klobásy).

Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, co z této aktivity jim pomohlo se zamyslet nad otázkou moci ve vztazích. Zeptejte se, co bylo užitečné pro pochopení rozdílů mezi pozitivním a negativním využíváním moci v mezilidských vztazích a diskutujte o příkladech.

6 Rozdíly a diskriminace

 45+ minut

 Diskuzní aktivita

Teoretická východiska

V individualistické společnosti mají lidé tendenci si myslet, že to, čeho se jim dostane, musí být nutně to, co si přáli, na čem pracovali, co si zasloužili nebo co si vydobyli (meritokracie). To, co máme a jak žijeme, je ale ovlivněno i faktory mimo naši kontrolu.⁵⁷ Abychom se naučili respektovat práva, musíme chápat rozmanitost a cítit potřebu pracovat na tom, aby práva a preference privilegovaných osob nebyly nadřazeny právům těch, kteří jsou marginalizováni, znevýhodňováni nebo diskriminováni.

Vzdělávací cíle

- Žáci si osvojí pojem diskriminace.
- Žáci si uvědomují, že diskriminace má určité zákonitosti a je zneužitím moci a porušením lidských práv.

- Žáci rozpoznají, jaké skupiny a podskupiny se s největší pravděpodobností setkají s diskriminací a stigmatizací.
- Žáci pochopí, jak jsou určité skupiny lidí sekundárně genderově znevýhodňovány v důsledku toho, že jsou již terčem jiných negativních společenských postojů například kvůli svému etnickému původu, schopnostem, náboženské orientaci, rase, sociálněekonomickému postavení nebo sexuální preferencím.

Postup

1. Vraťte se k předchozí aktivitě, v níž jste s žáky diskutovali o pojmech moc a privilegia a řekli si, které skupiny mají větší nebo menší moc než ostatní. Některé z těchto skupin si připomeňte a navažte výkladem o tom, že osoby nebo skupiny s menší mocí ve společnosti jsou více ohroženy diskriminací. Napište na tabuli slovo **diskriminace** a diskutujte s žáky o jeho významu.
Diskriminace: diskriminace znamená vyloučení určité osoby nebo skupiny osob, nebo nespravedlivé zacházení s nimi na základě různých znaků, jako je pohlaví, gender, náboženství, národnost, etnický původ (kultura), „rasa“ nebo jiné osobní charakteristiky.
2. Udělejte si brainstorming na téma, jaké skupiny lidí na světě se nejvíce setkávají s diskriminací. Diskutujte nejen o situaci v Evropě, ale také o podobě a terčích diskriminace v jiných částech světa. Dobrovolníci budou výsledky psát na proužky papíru. Následně proužky papíru rozdělte mezi žáky (každý bude mít jeden nebo bude jeden na dvojici). Pomocí křídly nebo jiným způsobem vyznačte na podlahu před tabulí (nebo středem kruhu) čáru. Na jednom konci budou skupiny, o nichž se žáci domnívají, že se s největší pravděpodobností setkají s vysokou mírou diskriminace, a na druhém naopak ty, o nichž se žáci domnívají, že se s vážnou diskriminací spíše nesetkají. Žáci budou na střídačku pokládat na zem své proužky papíru a řeknou nahlas typ diskriminace, který je napsán na jejich papírku, a vysvětlí, proč se rozhodli umístit ho na ten či onen konec spektra. Když na ně přijde řada, mohou, pokud vysvětlí důvod, změnit i umístění již položených papírků. Připomeňte žákům, že v této aktivitě neexistuje jedna „správná odpověď“, pouze jsme uvažovali o tom, do jaké míry různé skupiny zažívají diskriminaci. Cílem tohoto cvičení je naučit se zvažovat relativní výhody nebo nevýhody, s nimiž se lidé mohou setkat v důsledku postojů okolí.
3. Až budete mít na zemi umístěny všechny proužky papíru, vyberte několik z nich a spojte je dohromady (např. žena, dítě, tělesné postižení). Kam byste na

pomyslné škále diskriminace umístili někoho, kdo spadá do více skupin? Například:

- Jak byste umístili chudou ženu s tělesným postižením?
 - Jak byste umístili nezaměstnaného příslušníka znevýhodněné etnické menšiny?
4. Vyzvěte žáky, aby si znovu prohlédli uspořádání proužků papíru a debatovali o vzorcích nespravedlnosti. Pokud se žáci nebudou schopni k tomuto bodu vyjádřit, napovězte jim, že někteří lidé jsou více znevýhodněni a diskriminováni, protože je okolí stigmatizuje nebo diskriminuje kvůli různým aspektům jejich identity.
Zeptejte se žáků, co jim tento seznam říká o rovnosti a dodržování lidských práv.
Zeptejte se: *Co by bylo podle vašeho názoru potřeba udělat, aby různě znevýhodnění lidé získali rovný přístup ke vzdělávání, pracovním příležitostem a zdravotní péči jako ostatní?* Debatujte se studenty o možných strategiích.
Vraťte se k pojmu **spravedlivost** (viz aktivita 4) a vysvětlíte, že někteří lidé zastávají názor, že všichni by měli mít stejná práva a povinnosti, zatímco jiní se domnívají, že znevýhodněné osoby potřebují určitou pomoc „navíc“, aby se jejich znevýhodnění spravedlivě vyrovnalo.

Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, jak jim tato látka pomohla rozpoznat zákonitosti diskriminace a identifikovat skupiny a podskupiny, u nichž je větší pravděpodobnost diskriminace a stigmatizace.

TIPY PRO UČITELE

Povzbudte žáky, aby si procvičili zdvořilý nesouhlas, protože v diskusích o otázkách diversity, diskriminace a spravedlivosti mohou narazit na velmi rozdílné názory. V debatě bychom měli umět vysvětlit svůj vlastní názor a shrnout, v čem je podobný nebo odlišný od jiných názorů. Pokud se debatující lidé respektují, dokážou si navzájem vyvracet své názory, aniž by uráželi ty, kdo zastávají odlišné názory.

Reflexe pro učitele

- Jak ve své každodenní interakci s žáky modelujete chování překonávající genderové předsudky?
- Jsou ve vaší škole dospělí nebo děti, kteří jsou zvýšeně ohroženi diskriminací? Co pro tyto osoby můžete udělat?

Rozšiřující aktivity

- Vyberte si několik tradičních dětských příběhů (nebo hraných či kreslených filmů) a několik moderních dětských obrázkových knih (nebo hraných či kreslených filmů) a zkoumejte, zda a do jaké míry se v příbězích a obrázcích vyskytují otevřená nebo omezující genderová sdělení.
- Přepište tradiční pohádkový příběh a aktualizujte ho tak, aby odrážel situaci ve společnosti v budoucnosti, kde jsou si všechny gendery rovny.

Přesah mimo školu

- Vyzvěte žáky, aby si s rodinou promluvili o tom, jakým tlakům a stereotypním očekáváním chlapci a dívky (a muži a ženy) čelí.

VOLITELNÁ HRA „POZDRAVY“

Protože hry pomáhají naučit se spolupracovat a budovat soudržnost a sociální důvěru, zahrajte si tuto volitelnou hru na začátku nebo na konci této lekce. Všimněte si, že obsahuje klíčová sdělení o respektujících a pozitivních vztazích.

Vzdělávací cíle

Tato hra je o přátelství, vítání a společenských normách a postupech, kterými dáváme najevo přátelství a přijetí druhých, a o každodenním navazování vztahů v inkluzivní a přátelské komunitě.

Postup

1. Hru začnete tak, že budete chodit po třídě a na zazvonění si stoupnete vedle spolužáka, který je nejbližší (ujistěte se, že všichni mají dvojici, v případě lichého počtu žáků vytvořte trojici). Tento spolužák je vaším číslem 1. Každá dvojice má asi 45 sekund na to, aby si vymyslela a nacvičila speciální pozdrav v podobě podání ruky nebo určitého pohybu ruky či jiného znamení. Pozdrav by měl být znamením, že oba patří do stejné skupiny a měl by obsahovat zvukový i fyzický projev pozdravu. Požádejte dvojice, aby si pozdravy několikrát zkusily a pak se znovu rozptýlily po prostoru.
2. Po zazvonění co nejrychleji najdou svoje číslo 1 a společně provedou svůj nacvičený pozdrav. Až budou hotovy, opět se rozptýlí do prostoru. Znovu zazvoňte a nyní si musí všichni najít nového partnera, který bude jejich číslem 2. Společně musí vymyslet zcela nový pozdrav a v jedné minutě si ho třikrát procvičit.
3. Zazvoňte na zvonek, nechte žáky opět chvíli volně chodit v kruhu a poté dejte zazvoněním pokyn k tomu, aby se našli se svým číslem 2 a provedli svůj pozdrav. Poté se musí najít s číslem 1 a také se navzájem pozdravit nacvičeným způsobem.
4. Sehraje další kolo a vytvořte číslo 3. V závěrečném kole žáci vytvoří čtyřčlennou skupinu, ve které vymyslí a nacvičí pozdrav vhodný pro čtyři osoby, který mohou provést společně.
5. Zopakujte si celou hru a začněte čtveřicí, pak pokračujte číslem 3, číslem 2, číslem 1 a na závěr se vraťte zpět k pozdravu ve čtveřici.
6. Na úplný závěr hry čtyřčlenné skupiny předvedou své pozdravy v rychlém sledu ostatním, aby všichni viděli, co skupiny vymyslely.

7. Diskutujte. Zeptejte se:

- *Jaké by to bylo, kdybyste věděli, že kdykoli někam přijdete, někdo vás přátelsky přivítá?*
- *Co bychom mohli udělat pro to, abychom tento přístup v naší třídě a ve škole zavedli, a to se zvláštním zaměřením na rovnocenné vztahy mezi kluky a holkami?*
- *Jak bychom jako třída mohli změnit atmosféru ve škole díky každodennímu přátelskému pozdravu?*
- *Jak byste mohli tyto myšlenky využít nejen ve třídě, ale i v prostorách školy, kde vás mladší děti vnímají a sledují jako vzory?*

Nápady si запиšte a požádejte žáky, aby některé z nich vyzkoušeli. Najděte si čas na zpětnou vazbu o tom, co a jak dělali a jak jim to šlo.

Zeptejte se žáků, zda si ujasnili, jaké sociální normy a praktiky využíváme k signalizaci přátelského naladění a přijetí druhých. Debatujte o příkladech a následně požádejte žáky, aby vyjmenovali několik příkladů každodenních činností na podporu respektující, inkluzivní a genderově přátelské komunity.



Pozitivní genderové vztahy



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Definovat genderově podmíněné násilí.
- Pochopit podstatu genderově podmíněného násilí.
- Rozvíjet strategie pro budování pozitivních a respektujících vztahů.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Je mnoho důvodů, proč zaměřit úsilí na prevenci genderově podmíněného násilí a na podporu respektujících vztahů mezi dětmi a mladými lidmi. Klíčovým místem pro práci s dětmi a mládeží je škola. Výzkumy naznačují, že pokud se programy zaměřené na prevenci genderově podmíněného násilí úspěšně věnují zvyšování povědomí o nutnosti odstranění mocenských vztahů mezi gendery, mohou mít hluboký a dlouhodobý dopad na postoje a chování žáků.⁵⁸⁻⁶¹ Studie ukazují, že efektivní programy využívají participativní a interaktivní pedagogiku umožňující žákům procvičovat a rozvíjet dovednosti, které mohou využít ve svém současném i budoucím životě.^{58,62}

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Výchova ke zdraví

- Žák respektuje změny v období dospívání, vhodně na ně reaguje; kultivovaně se chová k opačnému pohlaví.
- Žák respektuje význam sexuality v souvislosti se zdravím, s etikou, morálkou a pozitivními životními cíli; chápe význam zdrženlivosti v dospívání a odpovědného sexuálního chování.
- Žák usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.

Etická výchova

- Žák analyzuje etické aspekty různých životních situací.
- Žák respektuje velikost a důstojnost lidské osoby, objevuje vlastní jedinečnost a identitu a vytváří si zdravé sebevědomí

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- umožňuje získat základní sociální dovednosti pro řešení složitých situací (např. konfliktů);
- vede k porozumění sobě samému a druhým.

1 Co je to genderově podmíněné násilí?

 60+ minut

 Pohybová aktivita

Teoretická východiska

Z průzkumů vyplývá, že jednou z nejčastějších příčin násilí na ženách na individuální úrovni je tradiční pohled na genderové role a vztahy. Sklon k násilí mají zvláště muži, kterým vadí ženy vymykající se genderovým normám a ignorující mužskou autoritu.³⁰ Žáci by měli znát různé formy násilí, genderového násilí a šikany a vědět, jakými slovy popsat, co se jim nebo někomu jinému stalo nebo děje. Je také důležité jim vysvětlit negativní dopady násilí (ve všech jeho formách) na oběti, svědky i pachatele.

Vzdělávací cíle

- Žáci definují genderově podmíněné násilí a ujasní si, že genderově podmíněné násilí má mnoho podob, včetně fyzického, psychického, verbálního a sexuálního a může být páčeno v jakémkoli typu vztahu.
- Žáci si uvědomují, že se člověk může stát terčem, svědkem, ale i pachatelem genderově podmíněného násilí.
- Žáci si uvědomují, že terčem genderově podmíněného násilí se může stát kdokoli, ale že některé skupiny, včetně dívek a žen, transsexuálů a osob, které přitahují osoby stejného pohlaví, jsou terčem násilí častěji.
- Žáci chápou negativní dopady genderově podmíněného násilí na všechny strany v trojúhelníku terč (oběť), svědek a pachatel.

Co budeme potřebovat

- Scénáře *Genderově podmíněné násilí*

Postup

1. Napište na tabuli slova **terč** (oběť), **pachatel**, **spolupachatel** a **svědek**, diskutujte s žáky o významu těchto pojmů a společně si je definujte.
 - **Terč** (někdy o něm mluvíme i jako o oběti nebo přeživším) je člověk, který zažívá násilí.
 - **Pachatel** je člověk, který páčí násilí nebo způsobuje zranění a újmu.

- **Spolupachatel** je člověk, který násilí podporuje, účastní se na něm nebo dává najevo, že se jím baví.
- **Svědek** (nebo pozorovatel) je člověk, který vidí násilný čin.

TIPY PRO UČITELE

Někteří lidé místo výrazu oběť používají raději termín „terč“ a naznačují tím, že pachatel úmyslně útočil na svůj cíl. Používá se i slovo „přeživší“, neboť naznačuje sílu násilí přežít a žít dál svůj život. Výraz „oběť“ naopak zdůrazňuje nevinu člověka, na kterého pachatel násilí cílí. Často se tvrdí, že bychom se měli vyhnout označení pachatele jako „tyrana nebo agresora“, protože tím odkazujeme na osobu, a ne na násilné chování.

2. Vysvětlete, že slovem násilí často označujeme pouze fyzické výpady vůči druhé osobě, jako je bití, facky, kopání atd. Násilí však představuje i celá řada činností a chování, které způsobují utrpení a újmu. Násilí může být verbální ubližování druhým tím, co se o nich říká nebo píše. Přestože jde pouze o slova, mohou způsobit velkou bolest nebo újmu, a proto verbální útoky považujeme také za násilí. Násilí může být i psychické (útočící na mysl nebo emoce) a sexuální (útočící na intimní části těla). K násilí může docházet tváří v tvář nebo v kyberprostoru prostřednictvím sociálních sítí, chatů nebo webových stránek či prostřednictvím telefonu. Pachatel i terčem (oběti) mohou být dospělí i děti.
3. Nakreslete na tabuli tabulku s těmito pojmy:

Fyzické násilí	
Psychické násilí	
Verbální násilí	
Sexuální násilí	

4. Debatujte s žáky, co tyto pojmy znamenají a uvádějte příklady (případně si řekněte i definice). K násilí může docházet osobně mezi lidmi, prostřednictvím sociálních sítí, chatů, nebo zveřejňováním vzkazů, graffiti či nenávistných dopisů. Může zahrnovat slova, fotografie, kresby, příběhy, nápisy, předměty, věci nebo formy fyzického kontaktu.
 - **Psychické násilí** se projevuje pronásledováním, vyhrožováním nebo strašením, ponižováním, zahanbováním nebo ztrapňováním oběti, aniž by se jí pachatel fyzicky dotkl.

- **Fyzické násilí** se projevuje ublížením na těle nebo poškozením či krádeží cizího majetku.
 - **Slovní násilí** se projevuje písemnými nebo slovními útoky, zastrašováním, šířením pomluv nebo křikem.
 - **Sexuální násilí** znamená sexuální kontakt bez souhlasu druhé osoby. Patří sem znásilnění a také jiné sexuální kontakty, jako je dotýkání se intimních částí těla bez svolení. Může také zahrnovat sdílení sexuálního obsahu o oběti, vyprávění příběhů nebo zveřejňování fotografií se sexuálním podtextem.
5. Připomeňte žákům, že když v předchozích aktivitách zkoumali dynamiku moci, zjistili, že některé skupiny jsou častěji vystaveny diskriminaci než jiné. Některé skupiny se také častěji než jiné setkávají s určitými druhy násilí. Debatujte o tom, jaké skupiny a jednotlivci se s větší pravděpodobností stanou terčem násilí a/nebo diskriminace, a odpovědi napište na tabuli. Vysvětlete, že v ČR (a na celém světě) jsou ženy častěji vystaveny genderově podmíněné diskriminaci než muži. Někteří muži, zejména ti, kteří neodpovídají genderovým normám, však také zažívají genderově podmíněnou diskriminaci. V následující aktivitě budou žáci debatovat o **genderově podmíněném násilí**.
6. Připomeňte žákům pojem gender (viz téma 7: aktivity 1 a 2) a vysvětlete, že spojením pojmů násilí a gender vznikne termín genderově podmíněné násilí. Genderově podmíněné násilí: je podkategorie mezilidského násilí a tímto termínem označujeme jakékoli jednání, které vede, nebo by mohlo vést, k fyzické, sexuální nebo citové újmě nebo utrpení na základě očekávání a stereotypů souvisejících s genderovými normami. **Genderově podmíněné násilí** plyne z očekávání, že jedinec bude hrát svou typickou roli v závislosti na svém genderu, a je důsledkem nerovného rozdělení moci ve vztazích mezi gendery. Terčem genderově podmíněného násilí může být kdokoli – muž, žena, intersex a transgender člověk atd.
7. Požádejte žáky o několik příkladů genderově podmíněného násilí a diskutujte o příkladech v každé z kategorií – fyzického, psychického, verbálního a sexuálně podmíněného násilí. (Některé příklady uvádíme níže.) Všimněte si, že terčem genderově podmíněného násilí se může stát kdokoli, ale některé skupiny, včetně dívek a žen, transsexuálů a osob, jež přitahují osoby stejného pohlaví, se stávají terčem násilí častěji. Příklady genderově podmíněného násilí:
- **Fyzické:** Muž bije svou partnerku, protože pro něj nemá připravenou večeři.
 - **Ústní:** Muži nadávají kolegovi, protože se jim zdá zženštilý.
 - **Psychické:** Chlapec vyhrožuje své spolužačce, že pokud neudělá, co po ní chce, pomluví ji před celou třídou.
 - **Sexuální:** Muž nutí ženu k nějaké formě sexuálního kontaktu proti její vůli.
8. Následující úkol budou žáci plnit v malých skupinách, každá skupina dostane scénář *Genderově podmíněné násilí* s příkladem genderově podmíněného násilí, k němuž může docházet ve škole nebo v jejím okolí. Žáci budou diskutovat o otázkách ve scénáři a pokusí se pojmenovat typ nebo typy genderově podmíněného násilí, které se ve scénářích vyskytují. Prodebatují důsledky tohoto násilí a zamyslí se nad tím, co by se dalo udělat pro prevenci nebo v reakci na tento typ genderově podmíněného násilí.
9. Skupiny přečtou svůj scénář nahlas a seznámí ostatní s obsahem diskuse a návrhy na prevenci i reakci. Ostatní žáci by se k závěrům prezentující skupiny měli vyjádřit nebo přidat další návrhy.
10. Zeptejte se žáků, zda je napadají nějaké typy genderově podmíněného násilí, kterému mohou být vystaveni ve škole a v jejím okolí a které nebyly zahrnuty v žádném ze scénářů. Připomeňte jim, aby mluvili spíše o typu násilí, než o konkrétním případě nebo osobách. Vysvětlete, že později se budete zabývat otázkou, co mohou udělat pro prevenci nebo jak mohou reagovat na genderově podmíněné násilí.

TIPY PRO UČITELE

Fiktivní scénáře k této aktivitě najdete na pracovních listech *Scénáře genderově podmíněného násilí*, ale můžete vytvořit i další fiktivní (ale k věci) scénáře, které budou odpovídat více kontextu vaší školy. Používejte spíše běžné příklady a nepracujte s extrémními scénáři genderově podmíněného násilí, protože tak si žáci lépe uvědomí, že genderově podmíněné násilí může být realitou jejich každodenního života. Při diskusi o scénářích mohou žáci mluvit i o vlastních zkušenostech, ale neměli by v žádném případě nikoho jmenovat a debata ve třídě by se neměla stát platformou pro zveřejňování incidentů, ke kterým došlo ve škole. Pokud chce někdo o něčem konkrétním mluvit a někoho jmenovat, musí přijít osobně za učitelem nebo školním poradenským pracovníkem.

Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, jak jim pomohla objasnit různé formy genderově podmíněného násilí. Zeptejte se, zda nyní chápou, které skupiny se mohou s větší pravděpodobností stát terčem genderově podmíněného násilí a jaké jsou potenciální negativní dopady genderově podmíněného násilí. Debatujte o příkladech.

TIPY PRO UČITELE

Pokud žáci začnou v rámci diskuze ve třídě sdělovat soukromé informace (o sobě nebo o ostatních), pedagog by měl asertivně a s respektem diskusi přerušit, aby tak ochránil jak toho, kdo věc sděluje, tak i ty, k nimž se informace vztahuje, ale i třídu jako celek. S žákem se poté můžete setkat jinde ve škole, kde váš rozhovor nikdo jiný neuslyší.

SCÉNÁŘE: GENDEROVĚ PODMÍNĚNÉ NÁSILÍ

SCÉNÁŘ 1

Ve čtvrtek šla Johana do školy sama, protože kamarádky, se kterými obvykle chodí, na sraz nepřišly a ona nechtěla přijít pozdě. Dva bloky od školy narazila na skupinu chlapců z vyššího ročníku, kteří na ni začali pískat a pokřikovat „máš sexy nohy“ a „jsi kočka, ukaž nám kalhotky.“ Jeden z nich se ji dokonce snažil nadzvednout sukni.

- O jaký typ genderově podmíněného násilí se jedná? (fyzické, verbální, psychické, sexuální)
- Jaký dopad to může mít na terč (oběť) násilí?
- Co je třeba změnit, aby k tomuto násilí nedocházelo?

SCÉNÁŘ 2

Miki účinkuje ve školním představení, je oblečený do kostýmu a vizážistka mu na generální zkoušku ve škole udělala make-up. Když prochází kolem jídelny, stojí tam parta kluků z jeho třídy a posmívají se mu, že je na kluky. V následujících týdnech podobné poznámky na jeho adresu pokračují.

- O jaký typ genderově podmíněného násilí se jedná? (fyzické, verbální, psychické, sexuální)
- Jaký dopad to může mít na terč (oběť) násilí?
- Co je třeba změnit, aby k tomuto násilí nedocházelo?

SCÉNÁŘ 3

Radce je 13 let a během letních prázdnin hodně vyspěla. První den po prázdninách si na ni někteří kluci ukazovali, smáli se jí a pár z nich se do ní pokusilo na chodbě vrazit. Jeden kluk si neustále výmluvně ukazoval na hrud' a naznačoval, že jí narostla prsa. Ostatní se tomu smáli a Radka by se nejraději na místě propadla a do školy se nikdy nevrátila.

- O jaký typ genderově podmíněného násilí se jedná? (fyzické, verbální, psychické, sexuální)
- Jaký dopad to může mít na terč (oběť) násilí?
- Co je třeba změnit, aby k tomuto násilí nedocházelo?

SCÉNÁŘ 4

Sára hraje hry a chatuje online se spoluhráči o strategiích. Do chatu se připojí nový člen píše jí, že má dost sexy profilovku. Sáře to přijde trochu trapné (přece jen se baví o strategii), takže ho ignoruje. Pokaždé, když ale něco do chatu ostatním napíše, ten kluk zareaguje poznámkou, že je hrozně sexy. Sára začíná být frustrovaná, protože všechno, co na chatu řekne, ztratí kvůli jeho postům váhu.

- O jaký typ genderově podmíněného násilí se jedná? (fyzické, verbální, psychické, sexuální)
- Jaký dopad to může mít na terč (oběť) násilí?
- Co je třeba změnit, aby k tomuto násilí nedocházelo?

SCÉNÁŘ 5

Třináctiletou Tamaru znali ve škole jako dívku, ale ona se nyní prezentuje jako transsexuální chlapec. Ve škole ho vzali do chlapeckého fotbalového týmu, je rychlý, hbitý a skvělý týmový hráč, dobře přihrává i finišuje. Dívky se s ním však přestaly bavit, vyškrtly ho ze skupinových online chatů a kdykoli je poblíž, zmlknou a čekají, až odejde.

- O jaký typ genderově podmíněného násilí se jedná? (fyzické, verbální, psychické, sexuální)
- Jaký dopad to může mít na terč (oběť) násilí?
- Co je třeba změnit, aby k tomuto násilí nedocházelo?

2 Přemýšlíme kriticky o genderově podmíněném násilí v pornografii

 45+ minut

 Diskuzní aktivita

Teoretická východiska

Mladí lidé v poslední době sledují častěji pornografii a násilí a sexismus se v mainstreamové pornografii objevují stále častěji.⁶³ Sledování pornografie může ovlivnit sexuální znalosti, postoje a chování i vnímání opačného pohlaví.⁶⁴ Výzkumy poukazují na to, že existuje významný vztah mezi intenzivním sledováním pornografie a postoji podporujícími násilí na ženách.^{65,66} Pornografie je stále násilnější a prostřednictvím internetu i dostupnější. Jak ukázaly průzkumy, postoje mužů k násilí na ženách a jejich účast na něm může pozitivně ovlivnit vzdělávání.^{67,68} Mladí lidé se musí umět kriticky postavit k potenciálně škodlivým nebo omezujícím sdělením v médiích.

Vzdělávací cíle

- Žáci se naučí kriticky uvažovat o genderově podmíněném násilí v pornografii.
- Žáci chápou souvislost mezi pornografií a genderově podmíněným násilím.
- Žáci chápou nezákonnost nucení ostatních k sextingu nebo sledování pornografie.

TIPY PRO UČITELE

Žáci se mohou touto problematikou zabývat také v rámci programu sexuální výchovy. Zjistěte, co se v tomto programu probírá, a pracujte v kontextu toho, co již probrali nebo na co se chystají.

Postup

1. Připomeňte žákům, že **svědek** je někdo, kdo vidí nebo slyší o násilí páchaném na někom jiném. Někdy svědky násilí označujeme také jako **příhlížející**. Zeptejte se:
 - Jak zjistíme, co je ve vztahu v pořádku a co ne?
 - Jak zjistíme, jaký vliv máme na ostatní?

- Jak zjistíme, zda je něco vhodné na internetu sledovat nebo ne?

2. Nyní budeme pracovat ve dvojicích a napřed prodiskutujeme a napíšeme seznam otázek, které bychom mohli položit, abychom zjistili, co je užitečné a co naopak nežádoucí. Jaké otázky bychom si měli klást, abychom zjistili, zda určité chování odpovídá našim vlastním etickým a morálním normám? Udělejte si zpětnou vazbu a požádejte žáky, aby si své otázky zapamatovali a pokusili se zjistit, zda mladým lidem pomohou zjistit, co dělat, když se setkají s genderově podmíněným násilím v pornografii.
3. Lidé běžně využívají internet jako zdroj informací o sexu, ale namísto informací tam většinou najdou pornografii. Průzkumy pornografického obsahu na internetu odhalily, že:

- Většina pornografického obsahu obsahuje určitou formu násilí, a to obvykle na ženách.
- Pornografie na internetu je stále násilnější a také dostupnější.
- Pornografie může ovlivnit postoje a chování lidí. (Například lidé, kteří hodně sledují pornografii, si mohou začít myslet, že násilí je v sexuálních vztazích přijatelné. Mají také sklon vytvářet si o sexu nerealistické představy a vyvíjejí potom nátlak na svého partnera, aby dělal věci, které nechce.)

4. Připomeňte aktivity v tématu 7 a zjištění, že média hodně ovlivňují, co lidé vnímají jako „normální“. Vzhledem k tomu, že mladí lidé mají k dispozici jen omezené zdroje informací o sexu a vztazích, mohou si ti, kteří sledují násilnou pornografii, v důsledku myslet, že to, co vidí, je „normální“ sexuální aktivita a že je to ve vztazích přijatelné. To pak vede k situaci, kdy muži se k ženám chovají spíše jako k sexuálním objektům a nerespektují je jako lidské bytosti, což může mít škodlivý vliv na jejich vzájemné vztahy.

TIPY PRO UČITELE

Seznamte žáky s definicí pornografie – pornografie je text, fotografie, video nebo jiný vizuální materiál obsahující explicitní popis nebo zobrazení sexuálních orgánů nebo aktivit. Jedná se o obsah vytvořený za účelem vyvolání sexuálního vzrušení.

5. Vraťte se k seznamu otázek, které žáci napsali, a zeptejte se, jestli někoho napadají ještě nějaké další otázky, které by všem pomohly se zorientovat v online obsahu.

Přečtěte si všechny navržené otázky a navrhněte, pokud je již někdo nezmínil, následující otázky, které nám mohou pomoci kriticky přemýšlet o tom, zda je pro nás určitý digitální obsah v pořádku nebo ne:

- *Zobrazuje tento obsah násilí?*
 - *Podněcuje k toleranci násilí?*
 - *Podporuje škodlivé nebo neuctivé chování?*
 - *Zobrazuje tento obsah protiprávní jednání?*
 - *Způsobuje škodu nebo ubližuje?*
 - *Zobrazuje tento obsah potěšení z bolesti nebo hanby druhého?*
 - *Mohla výroba tohoto obsahu někomu způsobit újmu?*
 - *Mohl by tento obsah v reálném životě někomu ublížit?*
 - *Odpovídá tento obsah mým standardům přijatelného chování?*
 - *Zobrazuje tento obsah respektující vztah?*
 - *Zobrazuje tento obsah život, jaký chci žít?*
6. Vysvětlíte, že pornografie a také sexting jsou upraveny zákonem. **Sexting** se vyvinul rukou v ruce s používáním digitálních technologií (např. mobilních telefonů) a sociálních sítí. Sexting je elektronické rozesílání textových zpráv, fotografií či videí se sexuálním obsahem pomocí počítače, mobilního telefonu nebo jiného mobilního zařízení. V současné době není sexting trestným činem, souvisí však s celou řadou trestných činů a často je jejich nedílnou součástí. Východisko právního rámce sextingu představuje premisa, že **osoby starší 15 let mohou mít sex (tedy nedopouštějí se trestného činu)**. Nesmí se však při sexuálním styku **fotografovat či natáčet**. Pak by se totiž mohlo jednat o *Výrobu a nakládání s dětskou pornografií dle § 192 Trestního zákoníku*.
Zdroj: www.e-bezpec.cz
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 sexuálním 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 sexuálním účelům, nebo d) realistické obrázky dítěte, které se účastní jednoznačně sexuálního jednání, nebo realistické obrázky pohlavních orgánů dítěte k prvotně sexuálním účelům. Zdroj: www.e-bezpec.cz

7. Trestným činem je dle Trestního zákoníku 50/2009 Sb., také nabízení či zpřístupnění pornografického obsahu dítěti.

Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, zda jim pomohly si uvědomit, že je třeba kriticky uvažovat o násilném digitálním obsahu se sexuálním podtextem. Zeptejte se, zda si nyní více uvědomují, že je trestné nutit někoho do sextingu nebo sledování pornografie.

TIPY PRO UČITELE

Sexting je elektronické rozesílání textových zpráv, fotografií či videí se sexuálním obsahem – sexuálně vyzývavý obsah, fotografie nahých nebo téměř nahých těl – pomocí počítače, mobilního telefonu nebo jiného mobilního zařízení. Sexting se vyvinul díky používání digitálních technologií (např. mobilních telefonů) a sociálních sítí.

TIPY PRO UČITELE

15 % dětí má přímou zkušenost s erotickými zprávami nebo sdílením intimních fotek a videí.
Zdroj: www.e-bezpec.cz

3 Projevy vzájemné podpory

 45+ minut

 Diskuzní aktivita

Teoretická východiska

Empatie má zásadní význam pro prevenci diskriminace a násilí. Vrstevníci, kteří se empaticky vciťují do terče (oběti) násilí, budou s větší pravděpodobností aktivně reagovat projevy podpory nebo laskavosti. Lidé s postoji podporujícími práva druhých se méně často dopouštějí genderově podmíněného násilí. Učitelé s vyšší mírou empatie a větším povědomím o účincích, které může mít násilí na oběti, s větší pravděpodobností zasáhnou, když vidí nebo slyší o případech šikany. Rozvíjení slovníku v oblasti emocí u žáků a jejich povzbuzování ke sledování emocí u sebe i u druhých pomáhá empatii dále posilovat.



Vzdělávací cíle

- Žáci rozpoznají jednoduché projevy přátelství, jimiž mohou pomoci zabránit eskalaci genderově podmíněného násilí nebo poskytnout přátelskou podporu vrstevníkovi, který byl terčem genderově podmíněného násilí.



Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Reakce vrstevníků na scénáře genderově podmíněného násilí*
- Pracovní list *50 projevů podpory* (jako pracovní list na rozdání nebo ve formě plakátu)



Postup

1. V další aktivitě se budeme zabývat možnými reakcemi, kterými se můžeme pokusit zabránit eskalaci genderově podmíněného násilí nebo poskytnout podporu někomu, kdo se stal terčem genderově podmíněného násilí. Řekneme si, co bychom mohli pro svoje vrstevníky jako svědci násilného činu udělat nebo co bychom v daném okamžiku nebo po něm mohli říci.
Žáci budou pracovat ve dvojicích nebo v malých skupinách. Rozdejte jim pracovní listy *Reakce vrstevníků na scénáře genderově podmíněného násilí* a *50 projevů podpory*, které jim poslouží jako materiál k debatě o možných reakcích (nebo *50 projevů podpory* vyvěste jako plakát na tabuli).
2. Požádejte žáky o zpětnou vazbu a během debaty se zeptejte:
 - *Co musíme udělat, abychom mohli s vrstevníky mluvit o jejich negativním chování?*
 - *Byl by dopad na svědka nebo terč jiný, kdyby byli (jeden a/nebo druhý) jiného pohlaví?*
 - *Mají některé činy větší dopad, pokud je páchá osoba stejného pohlaví?*
 - *Mají některé činy větší dopad, pokud je páchá osoba opačného pohlaví?*
 - *Bylo by to jiné, kdyby svědek, pachatel nebo terč byli jinak staří nebo silní?*



Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, jak jim pomohla rozpoznat jednoduché projevy přátelství, které mohou využít k poskytnutí přátelské podpory vrstevníkovi, který byl terčem genderově podmíněného násilí.

TIPY PRO UČITELE

Poukažte na to, že každodenními činnostmi se vlastně vzájemně směřujeme a vedeme. Když vidíme, že někdo směřuje správným směrem, tak můžeme, i když jsme iniciátory nebyli my, jeho aktivitu podpořit tím, že se k němu přidáme. Svět bude lepší, když se náhodní svědci nepravostí odmítnou připojit nebo následovat negativní příklad, a naopak podpoří a následují pozitivní příklad a vzory. Navíc každý v životě zažijeme okamžik, kdy my budeme určovat směr nebo zasáhneme či rozhodneme jako první a budeme rádi, když nás ostatní budou následovat. Udělat první krok je akt odvahy.

REAKCE VRSTEVNÍKŮ NA SCÉNÁŘE GENDEROVĚ PODMÍNĚNÉHO NÁSILÍ

Tomovi kamarádi jdou cestou ze školy za Johanou a Luckou a dělají sexuální narážky na jejich postavy.

- Co mohl Tom říct svým kamarádům?
- Popište tři možné způsoby, jak by Tom mohl vyjádřit podporu Johaně s Luckou.

Zuzka si všimne, že pokaždé, když mají ve třídě utvořit skupinu, kluci hrubě odstrčí Michala. Pavel Michala odstrkuje se slovy: „Holky s holkama, Míšo.“

- Co mohla Zuzana říct svým spolužákům?
- Popište tři možné způsoby, jak by Zuzana mohla vyjádřit podporu Michalovi.

Lukáš slyší, jak jeho kamarád Johan, kapitán fotbalového týmu, říká dvěma mladším chlapcům, že se nemohou přihlásit do týmu, protože nechce mít v týmu žádné „teplouše“.

- Co mohl Lukáš říct Johanovi?
- Popište tři možné způsoby, jak by Lukáš mohl vyjádřit podporu oběma mladším chlapcům.

Maty a Tobiáš si všimnou, že kluci ve třídě strkají do Jakuba a nazývají ho teploušem.

- Co by mohli Maty a Tobiáš říct svým spolužákům?
- Popište tři možné způsoby, jak by Maty a Tobiáš mohli vyjádřit podporu Jakubovi.

Terka slyší, jak si dva spolužáci ukazují na Lauru a posmívají se jí, že je transgender.

- Co mohla Terka říct svým spolužákům?
- Popište tři možné způsoby, jak by Terka mohla vyjádřit podporu Lauře.

Romča a Marie slyšely, jak spolužáci pokřikují na Lucii „couro“!

- Co by mohly Romča a Marie říct svým spolužákům?
- Popište tři možné způsoby, jak by Romča a Marie mohly vyjádřit podporu Lucii.

Leona slyší, jak skupina chlapců ve třídě používá slovo „holka“ vyloženě jako hanlivý výraz. Pokřikují při fotbale na spoluhráče, aby nehráli jako „holky“.

- Co mohla Leona říct svým spolužákům?
- Popište tři možné způsoby, jak by Leona mohla vyjádřit podporu chlapcům, kterým ostatní při hře nadávají.

Adam a Oskar si všimnou, že někteří jejich vrstevníci každý den po cestě ze školy obtěžují mladší dívky.

- Co by mohli Adam a Oskar říct svým vrstevníkům?
- Popište tři možné způsoby, jak by Adam a Oskar mohli vyjádřit podporu obtěžovaným dívkám.

50 PROJEVŮ PODPORY

1. Pošli pozdrav.
2. Pošli textovku.
3. Pozdrav ho/ji.
4. Poplácej ho/ji po zádech.
5. Dejte si společně o přestávce svačinu.
6. Přidej ho/ji do skupinového chatu.
7. Sedněte si vedle sebe ve třídě.
8. Promluvte si o tom.
9. Zahrajte si hru.
10. Dělejte společně po škole domácí úkoly.
11. Jděte společně domů.
12. Pošli přátelskou fotku.
13. Vyprávějte si společně vtipy.
14. Půjčujte si věci.
15. Pozvi ho/ji na své narozeniny.
16. Postav se za něj/ni.
17. Podejte si ruce.
18. Usměj se.
19. Zeptej se, jak se mu/jí daří.
20. Vyprávějte si zážitky.
21. Pochval ho/ji.
22. Požádej ho/ji, aby ti pomohl/a.
23. Nabídní mu/jí pomoc.
24. Omluv se za to, co se stalo.
25. Vyslechni ho/ji.
26. Sdílej vtipné video.
27. Vyfoťte se spolu.
28. Pomož mu/jí se zadáním ve škole.
29. Běžte si společně zaběhat.
30. Pozvi ho/ji do svého sportovního týmu.
31. Řekni mu/jí, že šikanu nepodporuješ.
32. Jděte společně požádat o pomoc.
33. Sedni si vedle něj/ní v autobuse.
34. Požádej ho/ji, aby ti pomohl/a s úkolem.
35. Požádej ho/ji o radu.
36. Jděte spolu po škole ven.
37. Řekni ostatním, aby s ní/m také komunikovali.
38. Ozvi se, když jsou na něj/ni ostatní zlí.
39. Nahlas jeho/její šikanu důvěryhodnému dospělému.
40. Odmítni se smát vtipům na jeho/její účet.
41. Řekni mu/jí, že stojíš za ním.
42. Napiš mu/jí něco hezkého.
43. Poděl se s ní/m o svačinu.
44. Zamávej na něj/ni, až ho/ji uvidíš před školou.
45. Zeptej se ho/jí, jak se cítí.
46. Všímej si, co se kolem něj/ní děje.
47. Vyprávějte si veselé příběhy.
48. Řekni mu/jí něco o sobě.
49. Poděkuj mu/jí.
50. Povzbud' ho/ji, aby s ostatními komunikoval/a.

4 Omluva

 55+ minut

 Diskuzní aktivita

Teoretická východiska

Programy proti násilí se často zaměřují na potřeby terče (oběti) nebo svědků, ale někteří žáci mají i zkušenost pachatele. Proto je důležité zahrnout do výuky také aktivity cílené na pachatele násilí a jejich možnosti odčinit násilí nebo projevit lítost.

Vzdělávací cíle

- Žáci zjistí, jaké to je, když se jim někdo upřímně omluví.
- Žáci zkoumají, jaké překážky brání pachateli v autentické omluvě.
- Žáci určují klíčové znaky autentické omluvy a vymyslí příklady omluv, které pojmenovávají nesprávné jednání a jeho následky, vyjadřují lítost a slibují se tohoto jednání v budoucnu zdržet.
- Žáci zkoumají, jak forma, kterou je omluva vyjádřena (osobně, veřejně, online nebo offline) ovlivňuje její vnímání okolím i její charakter.

Co budeme potřebovat

- scénáře *Je třeba se omluvit*
- model *Co by měla obsahovat autentická omluva*

Postup

1. Zeptejte se žáků, co můžeme udělat, když si uvědomíme, že jsme druhému člověku ublížili nějakou formou slovního, psychického nebo fyzického násilí, a debatujte o možných řešeních a reakcích. Když se empaticky zamyslíme nad důsledky násilného činu, uvědomíme si, že jsme někoho zahanbili, zostudili, znepríjemnili mu život, vystrašili ho, znevýhodnili nebo ranili. Pokud jsme někomu ublížili, máme možnost, jak jsme se právě shodli, se omluvit a snažit se dát věci do pořádku.

CO BY MĚLA OBSAHOVAT AUTENTICKÁ OMLUVA:

- Přiznání, co jsem způsobil/a a popis činu nebo chování.
- Popis škody, újmy, urážky nebo dopadu tohoto jednání (podle vašeho názoru).
- Sdělení, proč jsem to udělal/a.

- Sdělení, co hodlám udělat (nabídněte nápravu/úhradu škody a slibte, že se to nebude opakovat).
- Projevení lítosti.
- Přijměte jakoukoli reakci a dejte poškozenému prostor a čas, aby vaši omluvu zvážil (nemusí vám chtít odpustit nebo může odpustit později, až se ze svých pocitů bude moci vzpamatovat).

2. Diskutujte o tom, co musíme udělat, aby omluva byla autentická nebo skutečně míněná. Jakou omluvu byste sami přijali? Zdůrazněte, že je někdy těžké přijít na to, co vlastně udělat nebo říct, aby byla naše omluva přijata a aby poškozená osoba pochopila, že nejen upřímně litujeme, ale také chápeme důsledky svých činů. Nyní si procvičíme, jak omluvu koncipovat, a využijeme k tomu uvedené body.
3. Žákům v malých skupinách rozdejte scénáře *Je třeba se omluvit* a požádejte je, aby s využitím výše uvedených bodů napsali slova, kterými se pachatel nebo přihlížející násilnému jednání omluví terči (oběti) tohoto jednání. Požádejte zástupce skupin, aby ostatním přečetli své texty, a debatujte o silných bodech navržených omluv:
 - *Jakou silnou vlastnost musíme mít, abychom se dokázali účinně omluvit?*
 - *Jak se změní situace poškozeného, když se mu pachatel poté, co mu ublížil, omluví?*
 - *Jaký je rozdíl v tom, zda je omluva veřejná nebo soukromá?*

Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, zda jim pomohla si ujasnit, jak se omluvit, pokud někomu ublížili, a jaké charakterové vlastnosti jsou k autentické omluvě potřeba.

SCÉNÁŘE – JE TŘEBA SE OMLUVT

Žák si před třídou dobírá spolužáka kvůli jeho sexuálním preferencím.

Žák pošle spolužačce své erotické fotografie a, i když to hned odmítla, neustále na ní naléhá, aby mu poslala svoje.

Dívka přepošle fotku jiné dívky ze své třídy chlapcům z vedlejší třídy. Na fotografii, pořízené při převlékání na tělocvik, je tato dívka pouze ve spodním prádle.

Žák na internetu pomlouvá spolužačku, píše o ní, že je děvka, a vyzývá ostatní, aby se k tomuto názoru připojili.

Chlapec se snaží o bližší sexuální kontakt se svou přítelkyní, ale jí se tak daleko zajít nechce. Odstrčí ho, ale on se na ni vrhne.

Skupina chlapců obtěžuje spolužačku tím, že ji pronásledují po škole a hlasitě komentují její postavu.

Žák se sexisticky vyjádří o kroužku, který si vybral jeho spolužák, a naznačí, že „tanec je pro holky a teplý.“

Dívka pozve chlapce na rande, ale on ji odmítne, na což ona reaguje lživými pomluvami na internetu.

Žákyně na internetu sexisticky komentuje zálibu spolužačky v boxu a naznačuje, že s takovou holkou nebude nikdo chtít chodit.

Žák důrazně hájí právo spolužáka na sexuální orientaci a vyčítá skupině spolužáků, že jsou homofobní, načež mu někteří z nich začnou sprostě nadávat.

5 Bezpečnost/žádáme o pomoc při genderově podmíněném násilí

 65+ minut

 Dramatizace

Teoretická východiska

Mladí lidé se často zdráhají říci si pomoc s osobními problémy a jsou také jednou ze skupin, jež nejčastěji čelí násilí. V porovnání s ostatními věkovými skupinami jsou například mladší ženy častěji oběťmi domácího nebo partnerského násilí. Z průzkumů také vyplývá, že mnoho mladých lidí nezná ve vztazích vhodné hranice. Někteří považují sledování partnera na sítích bez jeho souhlasu za do určité míry přijatelné. Někteří muži se domnívají, že ženy často odmítají sex, ale jejich „ne“ vlastně znamená „ano“.

Žáci, kteří se prezentují jako gayové, lesby, bisexuálové, transsexuálové, intersexuálové nebo queer (GLBTIQ), nebo jsou za ně považováni, čelí ve školách neúměrně často šikaně a násilí. Ti, kteří jsou diskriminováni, vyloučeni, šikanováni či čelí jiným formám násilí, trpí daleko častěji depresemi a sebevražednými myšlenkami, jsou častěji závislí na drogách a mají velké problémy v učení.

Vzdělávací cíle

- Žáci identifikují situace, kdy je na genderově podmíněné násilí třeba reagovat vyhledáním pomoci dospělých.
- Žáci si procvičují, jak požádat o pomoc v reakci na genderově podmíněné násilí.

Co budeme potřebovat

- Pracovní listy *Je třeba požádat o pomoc*
- Pracovní listy *O pomoc můžeme požádat slovy...*
- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

MODEL „NE“, ODEJDI, ŘEKNI, ZMĚŇ

- **První krok:** řekněte **ne** nebo dejte jasně najevo, že se vám situace nelíbí a nechcete v ní setrvávat (tento krok přeskočte, pokud není bezpečné se pohybovat poblíž agresora a komunikovat s ním).
- **Druhý krok: odejděte** – unikněte z nastalé situace – odejděte, utečte, dostaňte se jakkoli do bezpečí, vypněte telefon nebo počítač, pokud je útok veden

tam. Pokud cítíte, že není bezpečné říci NE, přejděte hned k tomuto kroku.

- **Třetí krok: řekněte** o tom, co se stalo, důvěryhodnému dospělému. Pokud vás někdo obtěžuje, není to vaše vina, naopak něco hodně špatného dělá pachatel, který porušuje vaše práva. Když si necháte celou věc pro sebe, může se stát, že se situace ještě zhorší nebo pachatel časem napadne i někoho jiného.
- **Čtvrtý krok:** pracujte na **změně**, najděte si kamarády mezi lidmi, kteří takové chování neakceptují a umí se ozvat, když jsou jeho svědky nebo obětí násilí. Společně s ostatními se vymezte proti genderově podmíněnému násilí nebo se mu snažte zabránit.

Postup

1. Připomeňte žákům, že průzkumy jasně ukazují, že někteří mladí lidé jsou vystaveni závažnému a často i dlouhodobému genderově podmíněnému násilí doma, ve škole a mnohdy i v jiných oblastech života. Někteří lidé trpí tiše sami a nedokážou nebo nemají sílu si říct o pomoc. Čím náročnější situace je, tím těžší někdy je požádat o pomoc. Pokud vnímáte, že je někdo ve vašem okolí ohrožován nebo nejsou respektována jeho práva, je důležité se obrátit s prosbou o pomoc na vhodné dospělé osoby. Je také důležité si uvědomit, že pokud se vám kamarád svěří se závažnou situací, měli byste mu pomoci najít pomoc, a to i v případě, že vás žádá, abyste si celou věc nechali pro sebe. O pomoc pro kamaráda můžete říct, aniž by se o jeho situaci dozvěděl kdokoli jiný než ti, kdo pomoc poskytnou.
2. Sdělte žákům, aby si připomněli aktivity k tématu 4 (Řešení problémů), v nichž se věnovali asertivitě, a také k tématu 6 (Hledání pomoci), kdy diskutovali a procvičovali různé strategie, jak si říct o pomoc nebo radu druhých lidí, a uvědomili si, že taková prosba není projevem slabosti, ale naopak vnitřní síly a způsob, jak pozitivně využívat svou *moc (sílu)*. Tato síla je obzvláště potřebná, když druzí svou moc nad druhými zneužívají. (Asertivita, viz téma 4, aktivita 2. Vyhledávání pomoci, viz téma 6, aktivita 3).
3. Připomeňte žákům, na koho se mohou o pomoc obrátit ve škole a v komunitě. Vysvětlíte, že pokud čelíme závažnému a/nebo dlouhodobému genderově podmíněnému násilí, měli bychom použít model *Ne, odejdi, řekni, změň*.
4. Žáci budou v malých skupinách pracovat se scénáři a pokusí se vymyslet, co by poradili lidem, kteří čelí závažnému genderově podmíněnému násilí. Budou odpovídat na otázky na kartě a odpovědi promyslí s přihlédnutím k modelu *Ne, odejdi, řekni, změň*.

Každé skupině rozdejte jeden scénář *Je třeba požádat o pomoc* (pokud jich není dost, dejte dvěma dvojicím stejný).

5. Požádejte zástupce skupin, aby představili postavy ze svých scénářů. Diskutujte o tom, jak důležité je umět poradit, co by osoba zasažená násilím mohla udělat. A také o tom, že pokud oběť zůstane bez adekvátní podpory, situace může eskalovat a újma může být daleko horší.
Může být snadné vymyslet dobrou radu, ale mnohem náročnější je ji zrealizovat, a proto si následně ve skupinách vybereme jednu konkrétní radu, jak si říci o pomoc, a nacvičíme si krátkou scénku, jak by naše rada mohla vypadat nebo znít v praxi.
6. Dejte skupinám čas, aby si rozdělily role a nacvičily scénku. Jako vodítko jim rozdejte pracovní listy *O pomoc můžeme požádat slovy...*, ze kterých mohou čerpat, kdyby jim došly vlastní nápady.
Dejte také čas na zkoušku, během níž všechny skupiny sehrají své scénky najednou.
Žáci musí v určitém momentě začít scénku opravdu nacvičovat, a ne se jen dohadovat, kdo, co a jak.
Otestujte stav příprav následovně: požádejte žáky, kteří jsou v roli žádajícího o pomoc, aby popošli několik kroků od postavy, kterou hodlají žádat o pomoc, a sdělte jim, že na pokyn „akce“ žák v roli hledajícího pomoc vstoupí na scénu, přitáhne pozornost žáka v roli pomáhajícího a promluví na něho.
Následně přejde k samotné prosbě o pomoc, v níž pojmenuje problém nebo popíše situaci a požádá o pomoc nebo radu.

TIPY PRO UČITELE

Při hraní rolí se vyhněte realistickému přehrávání násilí, protože by žáci mohli zareagovat smíchem nebo tuto část považovat za nejpoutavější, což by mohlo neúmyslně normalizovat násilí. To platí zejména tehdy, když ti, kdo hrají roli oběti, mají pocit, že musí ukázat svou „sílu“, a odmítají tak ukázat negativní dopady násilí nebo obtěžování na oběť. Scénky zaměřené na problematiku žádání o pomoc použijte k předvedení toho, jak o pomoc úspěšně požádat, a nikoli k přehrávání genderově podmíněného násilí obsaženého ve scénáři.

7. Přehrajte scénky a poté diskutujte o tom, co potřebujeme k úspěšnému vyhledání pomoci:
 - *Jaké je být v situaci žádajícího o pomoc?*
 - *Jaké obavy může žádající o pomoc v této situaci mít?*

- *Jaké silné stránky by mohl žádající o pomoc využít, aby dokázal zahájit rozhovor nebo v něm setrval?*
- *Jaké je být v situaci poskytujícího pomoc?*
- *Jaké to bylo, když sežák poskytující pomoc začal zapojovat a snažil se být pro žádajícího o pomoc užitečný?*

8. Požádejte žáky, aby si vyměnili role a scénky si zopakovali v nových rolích nebo zkusili jinou variantu a zvolili jiné prostředí nebo osobu pomáhajícího.
Následně požádejte skupiny, aby si vybraly nejpoužitelnější verzi scénky, znovu ji procvičily a přehrály před ostatními, abychom si situaci v naší mysli znovu zopakovali a upevnili nebo posílili své strategie.
Zkuste „projíždět televizní kanály“ – jedna skupina bude zhruba 20 sekund přehrávat svoji scénku a pak kliknete na jiný kanál a pustíte si jinou scénku.
Scénky musejí dávat smysl a žáci by měli pochopit, proč je tato aktivita důležitá. (Pokud se žáci stydí hrát, „přehrávejte“ dva nebo tři, případně i polovinu „kanálů“ najednou.)
9. Vyberte jednu výraznou scénku, ve které je žádající o pomoc odhodlán pomoc získat a přimět druhého, aby ho bral vážně (případně vyzvěte schopné „herce“, aby přehráli svoji scénku s větším smyslem pro její potenciální přínos). Celá třída by měla scénku ještě jednou zhlédnout a všimnout si, co žádající o pomoc dělá dobře, aby získal pozornost a posléze pomoc toho, od koho pomoc žádá.
10. Vyzvěte žáky, aby pojmenovali nebo popsali, co při prosbě o pomoc nejlépe fungovalo, a navrhovali další možné způsoby, jak by mohl žádající o pomoc postupovat. Vyzvěte žáky, aby svá doporučení převedli do další scénky nebo scének.

Reflexe

Projděte s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a požádejte je, aby shrnuli některé klíčové body této látky. Debatujte o tom, jaké dovednosti a silné charakterové vlastnosti musí podle nich člověk zapojit, když žádá o pomoc pro sebe nebo pro svého kamaráda či člena rodiny.

JE TŘEBA POŽÁDAT O POMOC

Sam několik týdnů chodil s Kristýnou, představoval si však vztah vážněji než ona, a nakonec mu Kristýna dala kopačky. Sama to velmi rozčílilo a začal Kristýnu bombardovat vzkazy, že pokud se k němu nevrátí, zveřejní na internetu její dost odvážnou fotografii, kterou měl v mobilu.

- Je to vážná situace?
- Co by mohla Kristýna udělat?
- Koho by mohla Kristýna požádat o pomoc?
- Co se může stát, když Kristýna nikoho o pomoc nepožádá?

Štěpán nedávno řekl své nejlepší kamarádce Lauře, že ho víc přitahují chlapci než dívky, ale nechce to zatím říct ani spolužákům, ani bratrovi nebo rodičům, protože neví, jak by na to reagovali. Štěpán Lauře důvěřoval, protože se s ní kamarádil už od třetí třídy, ale ona to řekla spolužačkám a brzy se to rozšířilo po celé škole. Teď se do něj kdekdo hloupě strefuje.

- Je to vážná situace?
- Co by mohl Štěpán udělat?
- Koho by mohl Štěpán požádat o pomoc?
- Co se může stát, když Štěpán nikoho o pomoc nepožádá?

Anna řekla své nejlepší kamarádce Julii, že se zamilovala do starší dívky, a požádala ji, aby si to nechala pro sebe. Julie to ale řekla Zuzce a ta na Instagramu zveřejnila její orientaci prohlášením, že je hrdá na to, že má lesbickou kamarádku.

- Je to vážná situace?
- Co by mohla Anna udělat?
- Koho by mohla Anna požádat o pomoc?
- Co se může stát, když Anna nikoho o pomoc nepožádá?

Michal na mobilu chatoval a najednou mu někdo začal posílat pornografické fotografie sexu dospělých mužů s mladšími chlapci a požádal ho o fotografii v plavkách.

- Je to vážná situace?
- Co by mohl Michal udělat?
- Koho by mohl Michal požádat o pomoc?
- Co se může stát, když Michal nikoho o pomoc nepožádá?

Jasmína měla problémy s matematikou a strýc jí nabídl doučování. Když k němu přišla na první hodinu, sedl těsně k ní, bral ji za ruce a říkal, že je moc pěkná. Styděla se to říct doma a bála se, že jí to stejně nebude nikdo věřit. Mamince řekla, že strýc je hrozný morous a neumí nic pořádně vysvětlit, nemá cenu k němu chodit. Ta jí ovšem vynadala, že nemá dělat problémy a příští týden má na doučování opět jít.

- Je to vážná situace?
- Co by mohla Jasmína udělat?
- Koho by mohla Jasmína požádat o pomoc?
- Co se může stát, když Jasmína nikoho o pomoc nepožádá?

Adam zameškal několik dní ve škole a když se vrátil, jeho nejlepší kamarád Lukáš si všiml, že má na jedné ruce a na obličeji modřiny. Zeptal se ho, co se stalo, a Adam mu nejprve řekl, že spadl z kola. Později se ale rozplakal a řekl mu, že doma bylo peklo a táta řval na mámu. Adam se jí chtěl zastat a otec je oba zbil. Lukášovi řekl, že to nesmí nikomu říct!

- Je to vážná situace?
- Co by mohl Adam udělat?
- Koho by mohl Adam požádat o pomoc?
- Co se může stát, když Adam nikoho o pomoc nepožádá?

O POMOC MŮŽEME POŽÁDAT SLOVY...

*Můžeme si, prosím,
domluvit setkání?*

*Jsme svědky
sexuálního obtěžování,
můžete nám,
prosím, pomoci?*

*Nevím, na koho se obrátit,
ale potřebuji pomoc.*

*X má velký problém
a potřebuje pomoc.*

*Někdo mne dost
ošklivě sexuálně
obtěžuje a potřebuji
vaši pomoc.*

*Jsem terčem násilí,
můžete mi prosím
pomoci?*

*Můžeme si prosím
promluvit v soukromí?*

*Musím si
promluvit se školním
psychologem.*

*Mohu s vámi mluvit o něčem
zlém, co se mi stalo?*

*Snažíme se zastavit
agresi (nebo něco jiného) vůči
X a potřebujeme pomoc.*

Reflexe pro učitele

- Jak během dne žáky chválíte za jejich ohleduplné, inkluzivní a spravedlivé chování?

Rozšiřující aktivity

- Bylo ve filmu, knize nebo televizním seriálu, na které si z poslední doby vzpomínáte, genderově podmíněné násilí? Jak bylo prezentováno? Byl divák nebo čtenář podněcován k jeho přijetí nebo spíše odmítnutí? Co by mohl hrdina/ hrdinka filmu nebo knihy – oběť genderově podmíněného násilí – udělat (za předpokladu, že žije v reálném světě)? Jak by si mohl/a zajistit bezpečí a vyhledat pomoc, aby se násilí dále neopakovalo? Co by mohli udělat ostatní, aby se násilí neopakovalo, nebo jak by na něj mohli reagovat?

Přesah mimo školu

- Vyzvěte žáky, aby doma s rodiči a dalšími členy rodiny debatovali o významu omluvy. Zeptejte se jich, jak se cítí, když se jim někdo omluví, a co je podle nich potřeba k tomu, aby se dokázali sami někomu omluvit.

VOLITELNÁ HRA „ŘÍDÍCÍ LETOVÉHO PROVOZU“

Na začátku nebo na konci lekce si s žáky můžete zahrát hru podporující spolupráci, soudržnost a sociální důvěru. Všimněte si, že obsahuje klíčová sdělení o respektujících a pozitivních vztazích.

Vzdělávací cíle

Tato hra je o zodpovědném chování a důvěře ve vztazích a o významu jasné, spolehlivé a upřímné komunikace pro vztahy založené na vzájemné úctě.

Postup

1. Při této hře pracujeme ve dvojicích nebo trojicích. Žák, který je „pilotem letadla“, má zavázané oči a nechá se navádět „řídícím letového provozu“ překážkovou dráhou stejně tak, jak pracovníci na věži navádějí letadla na přistání. „Řídící letového provozu“ se nesmí „pilota“ dotknout, ale může se pohybovat blízko něho, aby byl slyšet a zabránil případným „mimořádným událostem“ nebo „haváriím“. (Pokud hrajete ve třech, můžete si zvýšit náročnost a pilot může mít kopilota, který si položí ruce na jeho ramena a následuje ho. Kopilot nemusí mít zavázané oči, ale nesmí mluvit. Nejlepší je hru vyzkoušet nejprve ve dvojici!)
2. Několik dvojic bude hrát najednou a ostatní je budou pozorovat. Každé letadlo může mít svou vlastní „dráhu“, po které pojede z jedné strany místnosti na druhou a bude se vyhýbat buď jednoduchým překážkám, které je třeba obejít (např. židle) nebo, pokud se chcete obejít bez trojrozměrných překážek, papírům, které na zemi označují „nebezpečná“ místa.
3. Hru si zopakujte a vyměňte si role, aby si všichni žáci vyzkoušeli, do jaké míry jim ostatní důvěřují a jak oni mohou důvěřovat ostatním.
4. Po skončení hry diskutujte:
 - *Jaké to bylo být pilotem se zavázanýma očima?*
 - *Jaké to bylo být řídícím letového provozu?*
 - *Jaké to je, když musíte své bezpečí svěřit do rukou někoho jiného?*
 - *Jaké to je, když máte na starosti bezpečnost někoho jiného?*
 - *Jaké druhy komunikace pomohly k tomu, aby „průlet letadel“ fungoval?*
 - *V jakých jiných životních situacích je důležitá jasná, vstřícná a upřímná komunikace?*
 - *Kdybyste v reálném životě někomu důvěřovali a on by této důvěry zneužíval a buď vám ubližoval, děsil vás, nebo vás vystavoval nebezpečí, co byste mohli dělat?*
 - *Jak rozeznáte někoho, kdo je pro vás dobrý, od někoho, kdo je pro vás špatný?*

5. Zdůrazněte, že je důležité vyhledat pomoc, pokud se ocitneme v obtížné nebo zraňující situaci, a věnovat pozornost signálům toho, že někdo zneužívá naši důvěru – například nepříjemný pocit kolem žaludku, špatný pocit či pocit viny, že je možná něco špatně. Tato hra také zdůrazňuje, že ti, kteří „vidí“, co se děje, nesou díl odpovědnosti za komunikaci s ostatními, kteří to vidět nemohou. Takovéto sdílení může být dobrá cesta k poskytnutí vzájemné podpory a pomoci, protože se s jeho pomocí staráme o bezpečí ostatních i naše vlastní.
6. Zeptejte se na závěr, jak diskuse o důvěře a bezpečnosti změnila způsob, jakým žáci o hře přemýšleli, a jak se jim hrála podruhé a potřetí? Zdůrazněte, že pro budování respektujících vztahů je důležité mluvit o tom, co vytváří důvěru a díky čemu důvěřujete druhým a cítíte se s nimi bezpečně.
7. Požádejte žáky, aby shrnuli význam zodpovědnosti a důvěry ve vztazích a diskutujte o významu jasné, spolehlivé a upřímné komunikace pro vztahy založené na vzájemné úctě.

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 šikají. 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 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: Pokud jde o násilí, je to osoba, 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: Bezodůvodné 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 nevinu 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. Roorda, D.L., et al., The Influence of Affective Teacher-Student Relationships on Students' School Engagement and Achievement: A Meta-Analytic Approach. Review of Educational Research, 2011. 81(4): p. 493–529.
2. van Uden, J.M., H. Ritzen, and J.M. Pieters, Engaging students: The role of teacher beliefs and interpersonal teacher behavior in fostering student engagement in vocational education. Teaching and Teacher Education, 2014. 37: p. 21–32.
3. Cave, L., et al., Mission Australia's 2015 Youth Survey Report. 2015, Mission Australia.
4. Slade, T., et al., The mental health of Australians 2: Report on the 2007 national survey of mental health and wellbeing. 2009, Department of Health and Ageing: Canberra.
5. Dake, J.A., J.H. Price, and S.K. Telljohann, The Nature and Extent of Bullying at School. Journal of School Health, 2003. 73(5): p. 173.
6. Egger, H.L. and A. Angold, Common Emotional and Behavioral Disorders in Preschool Children: Presentation, Nosology, and Epidemiology. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 2006. 47(3–4): p. 313–337.
7. Institute for Health Metrics and Evaluation, Global Burden of Disease and Injury Study. 2010, Institute for Health Metrics and Evaluation,: Washington D.C.
8. Australian Institute of Health and Welfare, Young Australians: Their health and wellbeing 2011. 2011, Australian Institute of Health and Welfare: Canberra.
9. Cross, D., et al., Australian Covert Bullying Prevalence Study (ACBPS). 2009, Child Health Promotion Research Centre, Edith Cowan University: Perth.
10. BoysTown, Kids Helpline Insights 2014: National Statistical Overview. 2015, BoysTown: Brisbane.
11. Glover, S., et al., Social Environments and the Emotional Wellbeing of Young People. Family Matters, 1998. 49.
12. Cahill, H., et al., Translating Caring Into Action: an Evaluation of the Victorian Catholic Education Student Welfare Professional Development Initiative, in Youth Research Centre Report. 2004, University of Melbourne: Melbourne.
13. 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.
14. CASEL. What Is Social and Emotional Learning? 2013 [cited 2014 31 January]; Available from: <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/>.
15. 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.
16. 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.
17. Herbert, P.C. and D.K. Lohrmann, It's All in the Delivery! An Analysis of Instructional Strategies From Effective Health Education Curricula. Journal of School Health, 2011. 81(5): p. 258–264.
18. Hromek, R. and S. Roffey, Promoting Social and Emotional Learning With Games: "It's Fun and We Learn Things". Simulation & Gaming, 2009. 40: p. 626–644.
19. 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.
20. Seligman, M., Authentic Happiness. 2002, New York
21. Waters, L.e., A Review of School-Based Positive Psychology Interventions. Australian educational and developmental psychologist, 2011. 28(2): p. 75–90.
22. Seligman, M., The Optimistic Child. 1995, Sydney: Random House.
23. Seligman, M., et al., Positive education: positive psychology and classroom interventions. Oxford Review of Education, 2009. 35(3): p. 293–311.
24. Shweder, R.A., Toward a Deep Cultural Psychology of Shame. Social Research, 2003(4): p. 1109.

25. World Health Organisation, Skills for Health, Skills-based health education including life skills: An important component of a Child-Friendly/Health-Promoting School, W.I.S.o.S. Health, Editor. 2003, WHO: Geneva.
26. Frydenberg, E., Think positively! A course for developing coping skills in adolescents. 2010, London: Continuum International Publishing Group.
27. 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.
28. BoysTown, Kids Helpline Overview 2012. 2013, Boystown: Milton, Qld.
29. 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.
30. 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.
31. 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.
32. MacNaughton, G., Rethinking gender in early childhood education. 2000, St Leonards, Australia: Allen & Unwin.
33. Kane, E., The Social Construction of Gender and Sexuality in Childhood, Key Research Issues and Findings, in Rethinking Gender and Sexuality in Childhood. 2013, Bloomsbury: New York. p. 33-43.
34. Connell, R.W., Growing up masculine: rethinking the significance of adolescence in the making of masculinities. Irish Journal of Sociology, 2005. 14(2).
35. 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.
36. UNESCO, Education Sector Responses to Homophobic Bullying, in Good Policy and Practice in HIV and Health Education. 2012, UNESCO: Paris.
37. 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.
38. 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).
39. 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.
40. 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.
41. Ward, R., et al., From Blues to Rainbows: Mental health and wellbeing of gender diverse and transgender young people in Australia. 2014, Australian Research Centre in Sex, Health and Society, La Trobe University: Melbourne.
42. Clements-Nolle, K., et al., HIV prevalence, risk behaviors, health care use, and mental health status of transgender persons: Implications for public health intervention. American Journal of Public Health, 2001. 91(6): p. 915.
43. Couch, M., et al., Transnation: A report on the health and wellbeing of transgendered people in Australia and New Zealand. 2007, Australian Research Centre in Sex, Health and Society (ARCSHS), La Trobe University: Melbourne.
44. Hillier, L., et al., Writing themselves in 3 (WTi3) The third national study on the sexual health and wellbeing of same sex attracted and gender questioning young people. 2010, Australian Research Centre in Sex, Health and Society, La Trobe University: Melbourne.
45. Fleming, P.J. and C. Agnew-Brune, Current trends in the study of gender norms and health behaviors. Current opinion in psychology, 2015. 5: p. 72-77.
46. Barker, G., et al., Questioning gender norms with men to improve health outcomes: evidence of impact. Global Public Health, 2010. 5(5): p. 539-553.
47. Institute for Health Metrics and Evaluation, The Global Burden of Diseases, Injuries, and Risk Factors Study (GBD). 2010, Institute for Health Metrics and Evaluation: Washington.
48. AIHW, Young Australians: Their health and wellbeing 2011. 2011, Australian Institute of Health and Welfare: Canberra.

49. Transport Accident Commission, Road Safety Statistical Summary, October 2015. 2015, Transport Accident Commission, State Government of Victoria: Geelong.
50. Australian Automobile Association, Road safety and young Australians: Background information for Australia's delegates to the UN World Youth Assembly for Road Safety. 2007, Australian Automobile Association: Canberra.
51. Australian Bureau of Statistics. 4125.0 – Gender Indicators, Australia, Jan 2013, 2013 [cited 2016 9 Feb]; Available from: <http://www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/mf/4125.0>.
52. World Health Organisation, Sifting the evidence: gender and tobacco control. 2007, World Health Organisation: Geneva.
53. Mitchell, A., et al., 5th National Survey of Australian Secondary Students and Sexual Health 2013. 2014, Australian Research Centre in Sex, Health and Society, La Trobe University: Melbourne.
54. 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.
55. 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.
56. Maulana, R., et al., Teacher–student interpersonal relationships in Indonesia: profiles and importance to student motivation. *Asia Pacific Journal of Education*, 2011. 31(01): p. 33–49.
57. Case, K., Deconstructing privilege: teaching and learning as allies in the classroom, ed. K.A. Case. 2013, Milton Park, Abingdon, Oxon: Routledge.
58. 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.
59. Ellsberg, M., et al., Series: Prevention of violence against women and girls: what does the evidence say? *The Lancet*, 2015. 385: p. 1555–1566.
60. Flood, M., Changing men: Best practice in sexual violence education. 2006.
61. 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.
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.
63. 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.
64. Ryan, K.M., The Relationship between Rape Myths and Sexual Scripts: The Social Construction of Rape. *Sex Roles*, 2011. 65(11): p. 774–782.
65. Boyle, K. Producing abuse: Selling the harms of pornography. in *Women's Studies International Forum*. 2011. Elsevier.
66. Bridges, A.J., et al., Aggression and Sexual Behavior in Best-Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update. *Violence Against Women*, 2010. 16(10): p. 1065–1085.
67. 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.
68. Flood, M. and B. Pease, Factors Influencing Attitudes to Violence Against Women. *Trauma, Violence, & Abuse*, 2009. 10(2): p. 125–142.
69. Yoon, J.S., Predicting Teacher Interventions in Bullying Situations. *Education and Treatment of Children*, 2004. 27(1): p. 37–45.
70. Ciarrochi, J., et al., Adolescents who need help the most are the least likely to seek it: the relationship between low emotional competence and low intention to seek help. 2002.
71. Australian Bureau of Statistics. Personal Safety, Australia, 2012, Cat no. 4906. 0. Canberra. 2013 [cited 2016 25 January]; Available from: <http://www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/mf/4906.0>
72. 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.
73. Cahill, H., Sensitive Issues: Supportive Structures. *Drama Australia Journal (NJ)*, 2006. 30(1): p. 7–22.

74. Cahill, H., Using role play techniques to enhance engagement in the health class: issues and strategies. Health Education Australia Journal, 2003. 3(2): p. 17-23.

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

**SO
FA**