

METODIKA PRO 1. ROČNÍK ZŠ

Respekt Rozmanitost Rovnost Resilience

Metodika socio-emočního učení



RESPEKT, ROZMANITOST, ROVNOST, RESILIENCE

Metodika socio-emočního učení

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

Autory metodik jsou:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Překlad: Patricie Vlachová a Lucie Kubíčková

Korektury: Lucie Paukerová

Ilustrace: Barbora Idesová

Vydal: Society for all, z.s.

Praha 2023

ISBN 978-80-909068-1-5 (1. ročník ZŠ; pdf)

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

Obsah

kapitola 1

Emoční gramotnost | 5

- 1 Zrcadlení emocí | 6
- 2 Jak se projevují emoce? | 6
- 3 Zrcadlo, zrcadlo, řekni, jak mi dneska je? | 7
- 4 Jak zní emoce? | 7
- 5 Jak nakreslit emoce? | 8

Tematický okruh 1: Další zdroje | 9

kapitola 2

Silné stránky osobnosti | 11

- 1 Rozvíjení silných stránek pomocí týmových her | 12
- 2 Laskavost a odvaha | 12
- 3 Kdo je odvážný? | 14
- 4 Ocenění silných stránek | 14

Tematický okruh 2: Další zdroje | 15

kapitola 3

Zvládání náročných situací | 18

- 1 Hra: Rychlé emoce | 19
- 2 Hra: Myslím, že to zvládnou | 19
- 3 Jak se dneska máš? | 20
- 4 Umět se zklidnit | 23
- 5 Zvládání emocí | 24

Tematický okruh 3: Další zdroje | 25

kapitola 4

Řešení problémů | 27

- 1 Hra: Jdeme na piknik | 28
- 2 Může mít kamarády každý z nás? | 28
- 3 Přátelské chování | 29

Tematický okruh 4: Další zdroje | 30

kapitola 5

Zvládání stresu | 32

- 1 Hra: Tající tygr | 33
- 2 Jak velký je to stres? | 33
- 3 Pozitivní hra | 34

Tematický okruh 5: Další zdroje | 35

kapitola 6

Vyhledání pomoci | 37

- 1 Hra: Neupust' ten míč | 38
- 2 Kdo vám pomáhá ve škole? | 38
- 3 Moji pomocníci | 38
- 4 Jak požádat o pomoc | 39

Tematický okruh 6: Další zdroje | 40

kapitola 7

Gender a identita | 42

- 1 Kdo jsem? | 43
- 2 Poznáváme gender: chlapci a dívky – stejní a zároveň odlišní | 45
- 3 Každý si může vybrat | 46
- 4 Každý může být silný a citlivý zároveň | 47

Tematický okruh 7: Další zdroje | 49

kapitola 8

Pozitivní vztahy | 51

- 1 Hrajeme si ohleduplně | 52
- 2 Co je ohleduplné?
A co je násilí? | 53
- 3 Sdílený prostor a společné hračky | 54
- 4 Když jste ve škole svědkem genderově podmíněného násilí | 56
- 5 K čemu nám jsou šaty? | 57
- 6 Moje tělo je moje | 61

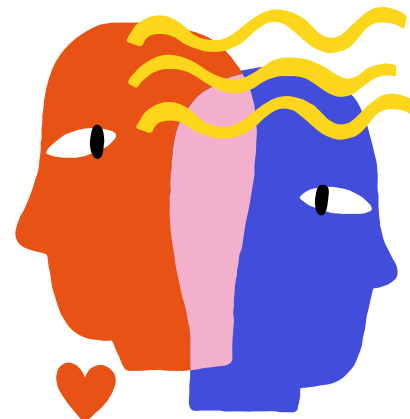
Tematický okruh 8: Další zdroje | 65

Tematický okruh 8: Volitelné hry | 66

Literatura | 68



Emoční gramotnost



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Rozpoznat a uvědomit si vlastní emoce.
- Popsat situace, které mohou dané emoce vyvolávat.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Výzkumy ukazují, že u dětí, které absolvují pečlivě připravené a dobře vedené programy sociálního a emočního učení, se setkáváme s pozitivnějšími sociálními interakcemi, menším výskytem rizikového a náročného chování a lepšími studijními výsledky.^{1, 11, 12, 21}

Společné vzdělávací aktivity pomáhají dětem rozvíjet sociální dovednosti.⁴⁰ Budováním rozsáhlé slovní zásoby pro vyjadřování emocí si zvyšují emoční gramotnost, rozvíjí své sebeuvědomění a empatii vůči druhým.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Výtvarná výchova

- Žák v tvorbě projevuje své vlastní životní zkušenosti.
- Žák interpretuje podle svých schopností různá vizuálně obrazná vyjádření.

Etická výchova

- Žák vyjadřuje city v jednoduchých situacích.
- Žák využívá prvky tvořivosti při společném plnění úkolů.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

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

TIPY PRO UČITELE

Pro některé žáky s poruchou autistického spektra (PAS) mohou být aktivity věnované rozvíjení emoční gramotnosti náročné. Takové žáky povzbuzujte pozitivní zpětnou vazbou jako např.: „Vidím, že se vážně snažíš, tohle bylo opravdu těžké!“

Podporu při vzdělávání žáků s PAS můžete také najít na internetovém portálu AutismPort (www.autismport.cz)⁸⁰, spravovaném Národním ústavem pro autismus, z.s., případně na webových stránkách MŠMT ČR.⁸¹

1 Zrcadlení emocí

 20+ minut

 Pohybová aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci si rozvíjejí slovní zásobu v oblasti vyjadřování emocí.
- Žáci poznávají, jak se emoce odrážejí v řeči těla.

 **Co budeme potřebovat**

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

 **Postup**

1. Sdělte žákům, že si nyní zahrajete hru na zrcadlení. Ta spočívá v tom, že budou společně opakovat neboli zrcadlit vše, co vyslovíte nebo předvedete. Nejprve si hru vyzkoušejte: řekněte jakékoli slovo a vyzvěte žáky, aby ho, pokud možno jednohlasně, zopakovali. Následně slovo doprovodte jednoduchým pohybem a opět nechte třídu zopakovat.
2. Až si budete jistí, že všichni žáci pravidlům porozuměli, přidejte do hry slova vyjadřující emoce (např. radost, smutek, hněv a další). Danou emoci doprovodte pohybem či postojem, který se pojí s jejím prožíváním.
3. Zahrajte si několik kol, abyste žákům představili všechna slova vyjadřující emoce, která chcete při hodině probrat. Výhodné je po sobě uvádět emoce opačného významu, abyste dali do kontextu pozitivní a negativní emoce, se kterými chcete v hodině pracovat, např. šťastný, smutný, nadšený, znuřený, potěšený, zklamaný.
4. Vyzvěte dobrovolníka z řad žáků, aby si s vámi vyměnil místo. Nyní bude třída napodobovat jeho.
5. Zeptejte se žáků, podle čeho mohou poznat, jaké emoce lidé právě prožívají. Závěrem je seznámete s pojmem **řeč těla** a vysvětlíte jim, jak se emoce můžou na našem těle projevit.

 **Reflexe**

Vraťte se ke vzdělávacím cílům a žáky požádejte, aby si vzpomněli na některá ze slov, která jste při hře použili v souvislosti s různými emocemi. Vyzvěte žáky, ať řeknou, jak se emoce odrážejí v řeči těla.

2 Jak se projevují emoce?

 25+ minut

 Diskusní aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci rozpoznávají a pojmenovávají některé z emocí, které běžně zažívají.
- Žáci určují, jak se tyto emoce projevují ve výrazu tváře a řeči těla.

 **Co budeme potřebovat**

- Knížka s příběhy o emocích (doporučení uvádíme v tabulce Tipy pro učitele)

 **Postup**

1. Požádejte žáky, aby se pohodlně usadili a pozorně poslouchali příběh, který jim budete číst. Vyzvěte je, aby si při vašem čtení všímali různých pocitů a emocí, jež postavy v příběhu zažívají (například jestli je postava smutná, nebo jestli se zlobí).
2. Prečtěte příběh podle vašeho výběru a sdílejte s žáky také ilustrace knihy. (Příklady knih, jejichž prostřednictvím můžete žákům přiblížit různé emoce, jsou uvedeny v tabulce Tipy pro učitele).
3. Po přečtení příběhu položte žákům tyto otázky:
Jaké emoce podle vás prožívá tato postava? Proč si to myslíte?
Jak poznáme, co postava cítí? (Pokuste se podnitit komentáře o výrazu tváře a reakci těla.)
Pro shrnutí vyjmenujte všechny emoce, které žáci zmínili.
4. Vysvětlíte, že je dobře, když umíme pojmenovat celou řadu různých emocí. Můžeme tak ostatním lépe vysvětlit, jak se cítíme. Někdy je potřeba, abychom uměli ostatním říct, jak nám je.

 **Reflexe**

Zeptejte se žáků: *Jaká nová slova související s emocemi jste se dnes naučili? Dokázali byste říct, jak se emoce mohou projevit na výrazu tváře a řeči těla? Umíte uvést nějaké příklady?*

Příklady knih popisujících pocity a emoce:

- Černý, V. & Grofová, K.: Děti a emoce: Učíme děti vnímat, poznávat a pracovat se svými pocity, Edika, 2020.
- Glasser, J. M., & Menkes, K. J.: Jak přežít, když nerozumím emocím, Portál, 2018.
- Limousin, V.: Moje emoce, Svojtka & Co, 2019
- Oziewicz, T.: Co dělají pocity?, Host, 2021.
- Stará, E.: Kniha pocitů: Jak se vyznat v sobě a ostatních, Pasperta, 2022.
- Young, K. R.: Ahoj hrdino!, Albatros, 2020.

Poznamenejte si, které emoce žáci nezmínili, nebo které jen obtížně rozpoznávali. Pro příští čtení můžete vybrat příběh, v němž se objeví tyto konkrétní emoce.

3 Zrcadlo, zrcadlo, řekni, jak mi dneska je?

 25+ minut

 Pohybová aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci pojmenovávají emoce.
- Žáci vyjadřují emoce výrazem tváře a řečí těla.
- Žáci rozpoznávají základní emoce.

 Co budeme potřebovat

- Zrcadlo/zrcátko (pokud nemáte žádné k dispozici, mohou žáci ve dvojicích využívat techniku zrcadlení)
- Fotoaparát (volitelně)

 Postup

1. Vyzvěte žáky, aby si vzali do ruky zrcátko nebo si stoupli před zrcadlo (případně se posadili se spolužákem naproti sobě). Řekněte jim, ať se zatváří „šťastně“ a podívají se, jak vypadá jejich odraz.
2. Při této aktivitě žáky požádejte, ať sledují svůj obličej i tělo, nebo obličej svého spolužáka. Ptejte se, jak řeč těla odráží danou emoci.

3. Zkoumejte následující emoce – štěstí, smutek, vztek, hrdost, zklamání, nadšení, strach. Ptejte se:

- Jak vypadal váš výraz v obličeji?
- Jak vypadaly vaše oči?
- Co dělala ústa?
- Co jste dělali s rukama?
- Jaký jste měli pocit v ramenou?
- Co dělaly vaše nohy a chodidla?
- Jaký jste měli pocit v břiše?

4. Vyzvěte dobrovolníka, aby si vybral jednu z emocí a předvedl ji před třídou. Nechte ostatní hádat, o jakou emoci se jedná. Po uhádnutí emoce se zeptejte, podle čeho emoci rozpoznali. Dobrovolníky vystřídejte.

 Reflexe

Aktivitu zakončete tím, že se s žáky vrátíte ke vzdělávacím cílům: „*Jak jsme si procvičili rozpoznávání emocí u jiných lidí? Na základě toho, co jste si teď vyzkoušeli, jak se emoce projevují v řeči našeho těla?*“

4 Jak zní emoce?

 20+ minut

 Hudební aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci zkoumají, jaké zvuky jsou spojovány s jednotlivými emocemi.

 Co budeme potřebovat

- Písnička „Když máš radost a víš o tom, zatleskej“
- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat

 Postup

1. Vyzvěte žáky, ať se postaví do kruhu. Řekněte jim, že budete dirigent a oni orchestr. Ukažte jim gesto, kterým jim dáte najevo, že mají začít vydávat určitý zvuk, a gesto, kterým jejich hlasový projev ukončíte. Seznamte je také s gesty pro zvýšení nebo snížení jejich hlasitosti (pohyb rukama nahoru a dolů). Poté si vyzkoušejte dirigování orchestru s jednoduchými zvuky.

- Řekněte třídě, že si nyní zahrajete na orchestr emocí. Vyzvěte žáky, aby pro každou emoci navrhli zvuk, který lidé obvykle dělají, když ji prožívají. Při dirigování pak vždy oznamte, jakou emoci mají žáci vyjadřovat (věnujte se zejména emocím štěstí, smutek, vztek, strach, nadšení, nespokojenost, hrdost).
- Po prvním zkušebním kole hru opakujte a jako dirigent experimentujte se změnami hlasitosti, tempa, pořadím emocí nebo délkou trvání. Vyzvěte žáky, ať se posadí, abyste si mohli o hře promluvit:
 - Jak se cítíte, když slyšíte, že jsou lidé kolem vás naštvaní?*
 - Jak se cítíte, když slyšíte, že jsou lidé kolem vás šťastní?*
 - Jak se cítíte, když slyšíte, že jsou lidé kolem vás smutní?*
 - Jak to vnímáte ve třídě, na hřišti a doma?*
- Tato aktivita může zahájit konverzaci o tom, jak mohou emoce jednoho člověka působit na ostatní.
- Abyste odlehčili náladu, navrhněte žákům, že si zazpíváte. Naučte je písničku „Když máš radost a víš o tom, zatleskej“ (viz sloupec vpravo). Písničku zopakujte, znovu si zahrajte na dirigenta a vyzvěte žáky, ať jako sbor reagují na vaše gesta.

TIPY PRO UČITELE

Výrazy a postoje žáků při vyjadřování emocí můžete nafotit a z fotografií vytvořit „karty pocitů“. Žáci je pak mohou využívat ve chvílích, kdy budou mít potíže s verbalizací toho, jak se cítí. Společně si také můžete vytvořit třídní „knihu pocitů“, která žákům pomůže mluvit o tom, co prožívají.

Pochvalte žáky, že se jim společně dařilo sledovat vaše dirigování. Připomeňte jim, jak si ceníte toho, že dávají pozor, že umí ovládat svůj hlas a dokážou přestat a začít, když jim ukážete. Jedná se o důležité dovednosti, které každému ve třídě dávají šanci, aby se něco naučil.

Reflexe

Na závěr se žáků zeptejte, zda aktivita splnila vzdělávací cíl: „Co jsme se naučili o tom, jak zvuky souvisí s různými emocemi?“ Vyzvěte některé žáky, ať ostatním vyjmenují několik příkladů.

TIPY PRO UČITELE

Na orchestr si můžete zahrát i s jinými písničkami, tato aktivita rozvíjí zábavnou formou týmovou práci a sebeovládání.

PÍSNÍČKA „KDYŽ MÁŠ RADOST A VÍŠ O TOM, ZATLESKEJ“

(Společně se třídou můžete přidat novou emoci a doprovodit ji novým gestem).

Když máš radost a víš o tom, zatleskej (zatleskat),
když máš radost a víš o tom, zatleskej,
když máš radost a víš o tom, pověz nám to aspoň
potom, když máš radost a víš o tom, zatleskej.
Když jsi smutný a víš o tom, vzdychni si,
když jsi smutný a víš o tom, zamrač se,
když jsi smutný a víš o tom, pověz nám to aspoň
potom, když jsi smutný a víš o tom, zamrač se.
Když se zlobíš a víš o tom, dupni si (dupnutí),
když se zlobíš a víš o tom, dupni si,
když se zlobíš a víš o tom, pověz nám to aspoň
potom, když se zlobíš a víš o tom, dupni si

5 Jak nakreslit emoce?

 **30+ minut**

 **Výtvarná aktivita**

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci rozpoznávají situace, které mohou vyvolat určité emoce.

 **Co budeme potřebovat**

- Papír, pastelky, fixy nebo vodovky

 **Postup**

- Promluvte si s žáky o situacích, ve kterých mohou lidé prožívat různé emoce, jimž jste se věnovali v předchozích aktivitách (smutek, vztek, hrdost, nespokojenost, nadšení, strach). Zeptejte se žáků, v jakých situacích uvedené emoce sami prožívali. Slova označující emoce napište na

tabuli a nakreslete k nim „obličej“ jako vizuální připomínku.

2. Požádejte žáky, ať si každý z nich vybere jednu z uvedených emocí a na papír nakreslí situaci, ve které danou emoci zažívá.
3. Až třída úkol dokončí, vyzvěte žáky, aby si obrázky navzájem ukázali (v menších skupinách nebo třeba všichni v kruhu). Požádejte je, aby emoci na obrázku pojmenovali a popsali, jakou situaci namalovali.
4. S obrázky žáků dále pracujte, ptejte se: *Jsou si obrázky se stejnou emoci v něčem podobné, nebo se od sebe liší? Vyjádřili byste emoci vy stejně, nebo jinak?*
5. Pokládejte další otázky dle uvážení, situace a znalosti svých žáků ve třídě. Na závěr žákům sdělte, že je úplně v pořádku, pokud ve stejné situaci každý cítí něco jiného apod.

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům: „Co jsme se dnes naučili o různých situacích, které v lidech vyvolávají konkrétní emoce?“

TEMATICKÝ OKRUH 1: DALŠÍ ZDROJE

REFLEXE PRO UČITELE

- Které emoce se žákům vyjadřovaly snadno?
- U kterých emocí měli žáci s vyjadřováním problémy? Co by mohlo být příčinou?
- Jak vyjadřujete své emoce ve třídě vy?
- Jaký to může mít vliv na žáky ve třídě?

ROZŠIŘUJÍCÍ AKTIVITY

- Žáky vyfotografujte, jak předvádějí „sochy“ vyjadřující různé emoce.
- Vytvořte se třídou „knihu pocitů“, která žákům pomůže mluvit o emocích.
- Udělejte výstavku obrázků, které ilustrují, co v žácích vyvolává konkrétní emoci.
- Ptejte se žáků na jejich obrázky a společně k nim dopište titulek ve formě: *Cítím se... (šťastný, smutný, rozčilený...), když (...).*

PŘESAHOVÁNÍ MIMO ŠKOLU

- Nechte žáky, ať si postupně vezmou „knihu pocitů“ domů a přečtou si ji s rodiči.
- Společně s žáky vytvořte třídní zpravodaj, v němž popíšete aktivity, při kterých se žáci učili o tom, co jsou to emoce.



Silné stránky osobnosti



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Určit a popsat vlastní silné stránky.
- Říci, jak jim silné stránky pomáhají, aby byli platnými členy své rodiny i školního kolektivu.
- Hledat cesty, jak pečovat o druhé, včetně navazování a udržování kamarádských vztahů.

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, podporují wellbeing dětí, pozitivní chování i dobré studijní výsledky.^{41–43}

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Člověk a jeho svět

- Žák projevuje toleranci k přirozeným odlišnostem spolužáků i jiných lidí, jejich přednostem i nedostatkům.

Etická výchova

- Žák vyjadřuje city v jednoduchých situacích.
- Žák zvládá prosociální chování: pomoc v běžných školních situacích, dělení se, vyjádření soucitu, zájem o spolužáky.
- Žák se podílí na vytváření společenství třídy prostřednictvím dodržování jasných a splnitelných pravidel.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- vede k porozumění sobě samému a druhým
- přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni
- napomáhá primární prevenci sociálně patologických jevů a škodlivých způsobů chování
- pomáhá k utváření pozitivního (nezraňujícího) postoje k sobě samému a k druhým

Český jazyk a literatura

- Žák porozumí písemným nebo mluveným pokynům přiměřené složitosti.
- Žák vyjadřuje své pocity z přečteného textu.
- Žák pracuje tvořivě s literárním textem podle pokynů učitele a podle svých schopností.

1 Rozvíjení silných stránek pomocí týmových her

 20+ minut

 Pohybová aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci hledají a identifikují příklady, jak se jejich silné stránky uplatňují při hře vyžadující spolupráci.
- Žáci popisují charakteristiky správného týmového chování.

 Postup

HRA KUBA ŘÍKÁ...

1. Sdělte žákům, že si nyní zahrajete hru Kuba říká (Simon says) s upravenými pravidly. Budete jim dávat pokyny, jaký pohyb mají udělat, a sami pohyb předvedete. Musí ovšem pozorně poslouchat, protože někdy se váš pohyb může lišit od toho, co říkáte. Pokud se váš pokyn od předvedeného pohybu liší, žáci musí zůstat nehybně stát. Můžete je vést i k pohybům celým tělem (např. Kuba říká: „Skákejte radostí!“). Dávejte žákům také pokyny související s emocemi, tj. usmějte se od ucha k uchu, klepejte se strachy, zamračte se, smějte se nahlas apod.
2. Po hře se ptejte:
 - Co jste museli dělat, aby vám tato hra šla? (Použít dovednosti – dobře poslouchat a rychle přemýšlet).
 - Bylo poslouchání snadné?
 - Kdy to bylo těžké?
 - Co vám při hře pomáhá, abyste dokázali naslouchat svým kamarádům?
 - Co vám pomáhá, abyste dobře poslouchali při hodině?

HRA NA STRAKY

1. Vysvětlete žákům, že straky létají z místa na místo a rády hromadí věci. Při této aktivitě si žáci na straky zahrají a stejně jako ony se pokusí nashromáždit co nejvíce předmětů. Upozorněte je, že je velmi důležité, aby pečlivě poslouchali vaše pokyny.
2. Rozdělte žáky do dvojic. Vysvětlete jim, že nejprve řeknete název předmětu, který mají ve dvojici hledat. Na pokyn „leťte“ se mohou rozběhnout po místnosti a než napočítáte do dvaceti, musí předmět přinést

na předem určené místo (jejich hnízdo). Ujistěte se, že hledaných předmětů je v místnosti dostatek pro každou dvojici (např. pastelky, něco modrého, něco plastového...).

3. Když jsou všechny dvojice ve svých „hnízdech“, požádejte je, aby postupně ostatním řekly, co našly.

 Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům: „Jaké dovednosti jste potřebovali při této hře? Jaké dovednosti vám pomohly, aby vám to ve dvojici fungovalo? Kdy používáte stejné dovednosti při hodině, na hřišti a doma?“

2 Laskavost a odvaha

 35+ minut

 Diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci určují emoce, které prožívají postavy v příběhu.
- Žáci určují silné stránky různých postav.

 Co budeme potřebovat

- Bajku Orel a chrobák (Ezopovy bajky – Jiří Žáček)

 Postup

1. Přečtete třídě bajku Orel a chrobák.
2. Ve svých otázkách se zaměřte na emoce:
 - Jak se cítíte, když máte kolem sebe své kamarády?
 - Jak vám je, pokud se vašim kamarádům děje něco nepěkného?
 - Proč si myslíte, že orel neposlechl chrobáka?
 - Jak se podle vás cítil chrobák?
 - Chrobák prokázal odvahu, když se rozhodl potrápít orla za to, co udělal jeho kamarádovi. Vzpomenete si na okamžik, kdy jste měli strach? Vybavíte si chvíli, kdy jste byli odvážní?
 - Když se orel začal chrobáka bát, požádal o pomoc boha Dia, který byl laskavý a rozhodl se mu pomoci. Jak myslíte, že se v tu chvíli orel cítil? Myslíte si, že orel zpytoval své svědomí? Vybavíte si na okamžik, kdy vy jste byli k někomu laskaví?

- Můžeme být laskaví i k lidem, kteří se nezachovali hezky? Proč ano, proč ne?

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům: „Rozpoznali jste emoce, které prožívaly postavy v příběhu? Vyjmenujte některé z těchto emocí. Všimli jste si u různých postav příběhu nějakých jejich silných stránek? Které to byly?“

TIPY PRO UČITELE

Pro děti může být někdy obtížné spojit si určité chování, pocity a emoce se slovy. Daný žák se možná někoho statečně zastal, ale sám to nemusí vnímat jako akt odvahy, protože to nevypadalo jako zásah „superhrdiny.“ I malá gesta ale mohou mít velký význam. Toto je důležité sdělení, které musí žáci slyšet.

BAJKA „OREL A CHROBÁK ANEB HNĚV MALÝCH A SLABÝCH“

Orel zaútočil na zajíce a ten hledal záchranu u chrobáka. „Neublížuj mému příteli,“ požádal brouk orla, ale dravec se mu vysmál: „Kdo jsi, bezvýznamný tvore, abys mně, králi ptactva, přikazoval, co mám dělat?“ Pak zajíce zabil a odvěkl ho do svého hnízda. Uražený a rozhněvaný chrobák slíbil orlu pomstu. Sotva se dozvěděl, kde má král ptactva hnízdo, vyšplhal se do skal a všechna orlí vejce z hnízda vyházel a zničil. Orel si postavil nové hnízdo na nepřístupnějším místě, ale nebylo mu to nic platné. „Přede mnou neutečeš, věrolomný ptáku!“ vzkázal mu chrobák, vyšplhal se na vrchol hory a znovu vyházel orlí vejce z hnízda. Zoufalý orel se obrátil na boha Dia: „Mocný Die, pomoz! Zachraň mě před tím bláznivým broukem!“ „Ovšemže ti pomohu,“ pravil Zeus svému oblíbenci. „Postav si hnízdo na mém klíně, tam budeš v bezpečí ty i tvá vejce.“ Avšak i mocní bohové se občas mýlí. Chrobák uválel kuličku z trusu, vzlétl a upustil ji do božího klína. „Fuj!“ štítivě zvolal Zeus a smetl páchnoucí kuličku pryč. A spolu s ní smetl ze svého klína i orlí vejce. Ó ano, velcí a silní, střežte se hněvu malých a slabých, zvlášť jsou-li chytří jako onen chrobák!

3 Kdo je odvážný?

 **30+ minut**

 **Diskusní aktivita**

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci zjišťují, jaký je to pocit, když musí udělat něco, z čeho mají strach.
- Žáci zkoumají, jak vypadá každodenní odvaha.

 **Co budeme potřebovat**

- Kreslicí potřeby

 **Postup**

1. Vyzvěte žáky, ať se usadí na koberci. Vysvětlete jim, že se při této aktivitě budeme bavit o tom, jak sebrat odvahu, když jsme nervózní nebo máme strach z něčeho, co máme udělat. Požádejte je, aby se zamysleli nad tím, z jakých každodenních věcí mají někdy strach nebo co je znervózňuje.
2. Vyzvěte žáky, aby sdíleli své nápady nejprve ve dvojici a poté s celou třídou. Pokládejte jim následující otázky: Jak podle vás vypadá odvaha, když...
 - ...musíte mluvit s dospělými, které neznáte?
 - ...máte zkusit něco nového?
 - ...se ztratíte?
 - ...vás ostatní nepřizvou k nějaké činnosti?

Nechte žáky vysvětlit a definovat pojem *odvaha*. Společně si následně shrňte, v čem odvaha spočívá - v tom, že najdeme sílu a o něco se pokusíme, i když jsme z toho rozrušení nebo se bojíme. Neznamená to, že se hned přestaneme bát, i když i to se může stát. Znamená to, že se tím pocitem nenecháme odradit a zkusíme to.

3. Požádejte žáky, ať nakreslí, jak dělají poprvé něco nového, nebo něco, co je pro ně těžké. Až práci dokončí, vyzvěte je, aby ukázali své obrázky ostatním.

 **Reflexe**

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům: „*Jaké situace mohou někoho znervózňovat nebo u něj vyvolávat strach?*“ Uvedte pár příkladů. Požádejte některé z žáků, ať se pokusí svými slovy vysvětlit, co je to statečnost.

TIPY PRO UČITELE

Tuto aktivitu můžete opakovat i při zkoumání dalších silných stránek osobnosti, tj. co znamená být laskavý, trpělivý, štědrý, přátelský, pořádkumilovný nebo pilný. Na nástěnce vyvěste výkresy žáků a uveďte k nim nejdůležitější slova označující silné stránky člověka.

4 Ocenění silných stránek

 **20+ minut**

 **Výtvarná aktivita**

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci pojmenují své silné stránky (např. pomáhám ostatním, jsem laskavý, trpělivý, statečný, pořádkumilovný, pilný, přátelský) a umí se za ně pochválit.
- Žáci oceňují silné stránky jiných lidí.

 **Co budeme potřebovat**

- Kartičky označující silné stránky (vytiskněte je a vystříhnete. V rohu udělejte díрку a protáhněte jí provázek, abyste je mohli pověsit na větev).
- Provázek nebo stužku
- Větev stromu
- Papír (formát A5), tužky, pastelky a/nebo fixy
- Vázu

 **Postup**

1. Najděte venku větší větev, přineste ji do třídy a postavte ji ve váze do rohu. Připravte si košíček s kartičkami silných stránek. Vyzvěte žáky, ať se usadí na koberci do kruhu a vysvětlete jim, že tímto stromem/větví vyjádříte pocitu jejich silným stránkám.
2. Následně žáky požádejte, ať nakreslí obrázek situace, kde svou silnou stránku uplatňují. Pomozte jim na obrázek napsat, o jakou silnou stránku se jedná. Výkresy pak pověste na větev, ať si žáci mohou své silné stránky neustále připomínat. Přečtěte slova na kartičkách a požádejte žáky, ať uvedou příklady, jak se tyto silné stránky projevují v běžném životě. Každý žák si pak vybere jednu silnou stránku, kterou myslí, že má, nebo kterou by chtěl následující den uplatnit.

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům: „*Jaká slova popisující silné stránky jsme se dnes naučili?*“

Později v týdnu si povídejte o tom, jak žáci své silné stránky využili nebo zda si jich všimli u někoho jiného.

TEMATICKÝ OKRUH 2: DALŠÍ ZDROJE

REFLEXE PRO UČITELE

- Jak se vám u žáků daří rozpoznávat a podporovat jejich silné stránky?
- Jakým způsobem pojmenováváte a oceňujete silné stránky žáků?
- Jak by mohla vaše škola podporovat a oceňovat silné stránky učitelů?

ROZŠIŘUJÍCÍ AKTIVITY

- Na strom silných stránek osobnosti můžete časem přidávat další kartičky v souladu s tím, jak se žáci budou učit své silné stránky rozpoznávat nebo jak se bude rozvíjet jejich slovní zásoba vztahující se k tomuto tématu.

PŘESAĤ MIMO ŠKOLU

- Vyzvěte žáky, ať si vezmou kartičky silných stránek domů. Požádejte členy rodiny, aby dětem pomohli určit jejich další silné stránky. Žáci si pak mohou kartičky vystavit doma nebo je přinést do školy a pověsit na „strom.“
- Žáci mohou požádat ostatní členy rodiny, aby pojmenovali své vlastní silné stránky.

TRPĚLIVÝ/Á

LASKAVÝ/Á

PILNÝ/Á

UMÍM NASLOUCHAT

STAROSTLIVÝ/Á

ODVÁŽNÝ/Á

HRAVÝ/Á

KLIDNÝ/Á

OCHOTNÝ/Á POMOCI

ZDVOŘILÝ/Á

SPRAVEDLIVÝ/Á

ŠTĚDRÝ/Á

VESELÝ/Á

POŘÁDNÝ/Á



Zvládání náročných situací



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

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

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V průběhu vývoje všechny děti zažívají situace, ve kterých cítí obavy, nervozitu nebo strach.⁴⁴ Každý člověk se s těmito pocity vyrovnává pomocí vlastních strategií. Některé z nich jsou účinnější než jiné.²³ Pokud dětem pomůžeme, aby si osvojily soubor pozitivních dovedností pro zvládání náročných situací, umožníme jim, aby věděly, jak se vyrovnat s budoucími změnami a výzvami.

Pozitivní vnitřní dialog je klíčovou strategií pro zvládání negativních myšlenek, emocí a událostí. Výzkumy ukazují, že pokud čelíme výzvám, pozitivní vnitřní dialog podporuje naši vytrvalost, zatímco negativní vnitřní dialog se pojí s vyšší úrovní stresu, deprese a úzkosti.⁴⁵ Pozitivní vnitřní dialog je možné se naučit nebo posilovat procvičováním.^{20, 46}

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Etická výchova:

- Žák si osvojí základní vědomosti a dovednosti pro vytvoření sebeúcty a úcty k druhým.
- Žák využívá prvky tvořivosti při společném plnění úkolů.
- Žák vyjadřuje city v jednoduchých situacích.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- napomáhá ke zvládání vlastního chování
- umožňuje získat základní sociální dovednosti pro řešení složitých situací (např. konfliktů)
- podporuje dovednosti a přináší vědomosti týkající se duševní hygieny

1 Hra: Rychlé emoce

 20+ minut

 Pohybová aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci opakuji slovní zásobu související s běžnými emocemi.

 **Postup**

1. Ukažte žákům tři pozice:

- Jedna vyjadřuje štěstí. Všichni stojí se vzpaženými rukama, snaží se dotknout oblohy.
- Druhá vyjadřuje nadšení. Všichni na místě skáčou nahoru a dolů.
- Třetí vyjadřuje smutek. Všichni jsou přikrčení, ruce v pěst u očí.

2. Vysvětlíte jim, že když řeknete název jedné z emocí, musí všichni zaujmout správnou pozici. Slova několikrát zopakujte. Poté žáky vyzvěte, aby navrhli čtvrtou emoci a k ní odpovídající pozici. Zahrňte ji do hry a zahrajte si několik dalších kol.

 **Reflexe**

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům. Požádejte je, ať si vybaví slova používaná ve hře.

V průběhu týdne hru opakujte a přidejte další slova označující emoce s vhodnými poznámami.

2 Hra: Myslím, že to zvládnu

 25+ minut

 Pohybová aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci se seznamují a využívají pozitivní vnitřní dialog.

 **Postup**

1. Rozdělte žáky do dvojic tak, aby seděli nebo stáli proti sobě. Uveďte aktivitu myšlenkou, že se někdy

můžeme dostat do situace, kdy máme udělat něco, co jsme ještě nikdy nedělali, a můžeme mít pocit, že to nezvládneme. Prostřednictvím pocitů k nám může promlouvat i naše tělo. Může nás bolet břicho, chce se nám plakat, nechceme vylézt z postele, můžeme se bát, že něco uděláme špatně.

V takových chvílích si můžeme říct krátkou větu/pokřik, která nám dodá odvalu vyzkoušet něco nového nebo pokračovat v plnění těžkého úkolu. Učitel větu nejprve přednese a třída zopakuje:

„Myslím, že to dám, myslím, že to dám, vyzkouším to, zkusím to a je to!“

2. Větu si několikrát přeříkejte. Pro zábavu přidejte nějaké pohyby. Můžete si také hrát s hlasitostí, začnete potichu a gradujte k hlasitému finále. Řekněte žákům, že jste dirigent, který může měnit hlasitost a tempo řeči.
3. Sdělte třídě, že nyní přečtete několik vět o dětech, které potřebují pomoc. A že jim společně pomůžete tím, že je naučíte vaši větu/pokřik. Čtěte situace níže (můžete vymyslet i vlastní) a vyzvěte žáky, ať na ně zareagují.

Náročné situace

- Mám novou čítanku. Jsou v ní slova, která neznám. Jsem z toho nervózní. Co si řeknu?
- Nesu vzkaz do ředitelny. Bojím se zaklepat na dveře. Co si řeknu?
- Čekám celou věčnost, až maminka přestane telefonovat. Jsem netrpělivý/á a zlobím se. Už nechci čekat. Co si řeknu?
- Po škole si jdu hrát domů k nové kamarádce. Stydím se ale mluvit s její maminkou. Co si řeknu?
- Chci jít na velkou klouzačku, ještě jsem tam ale nebyl. Vážně se bojím to zkusit. Co si řeknu?
- Musím se s bráchou dělit o hračky, já ale nechci. Jsem z toho rozmrzelý/á. Co si řeknu?
- Začínám se učit plavat. Bez maminky se ve vodě ale bojím. Co si řeknu?

 **Reflexe**

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům: „Naučili jste se dnes speciální větu, která vám pomůže, když pro vás bude něco těžké?“ Žákům sdělte, že větu si mohou také říkat potichu sami pro sebe nebo i hodně nahlas pro dodání velké odvahy.

Zeptejte se žáků, v jakých situacích si mohou větu v budoucnu říct.

3 Jak se dneska máš?

 25+ minut

 Diskuzní aktivita

 **Vzdělávací cíle**

- Žáci rozpoznávají negativní emoce.
- Žáci identifikují, co jim může pomoci, když prožívají negativní emoce.

 **Co budeme potřebovat**

- Pracovní listy s prstovými maňásky

 **Postup**

1. Vyzvěte žáky, ať se usadí na koberci. Představte jim maňásky jménem (viz pracovní listy na další straně). Vysvětlete, že všichni maňásci potřebují pomoc, protože prožívají nějakou nepříjemnou emoci, jsou smutní, zlobí se nebo se bojí. Požádejte žáky, aby hádali, jaké emoce maňásci představují.
2. Zarecitujte žákům následující básničku a použijte přitom některého z maňásků:

Chceš, abych se přidal k vám?
Zeptej se mě, jak se mám.
(Žáci společně): Jak se máš?
Vždyť to znáš!
Nejsem v dobré náladě,
abych řekl popravdě.
Nemám pro to vysvětlení,
dnes se cítím rozzlobený.

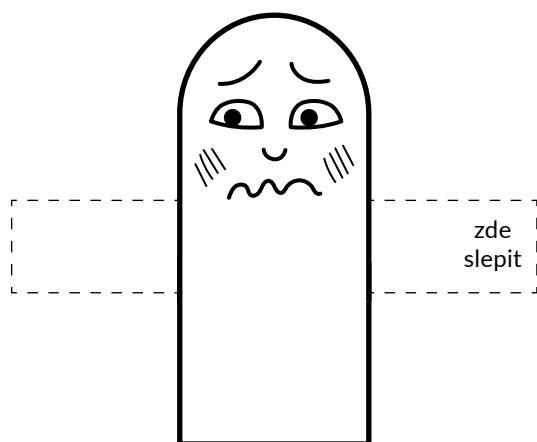
Následně se žáků zeptejte: „Proč myslíte, že se tak může maňásek cítit? Co by mu mohlo pomoci?“ Sdílejte různé návrhy.

Poté básničku zopakujte s jiným maňáskem (emocí).

 **Reflexe**

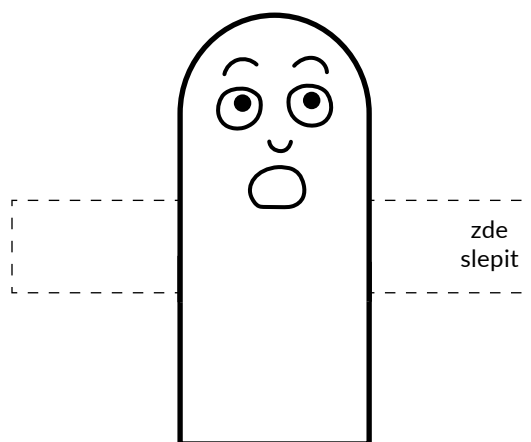
Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům: „Při této aktivitě jsme se bavili o nepříjemných pocitech, vyjmenujte některé z nich. Co můžeme udělat, abychom pomohli lidem, kteří tyto negativní emoce právě prožívají?“

PRSTOVÍ MAŇÁSCI



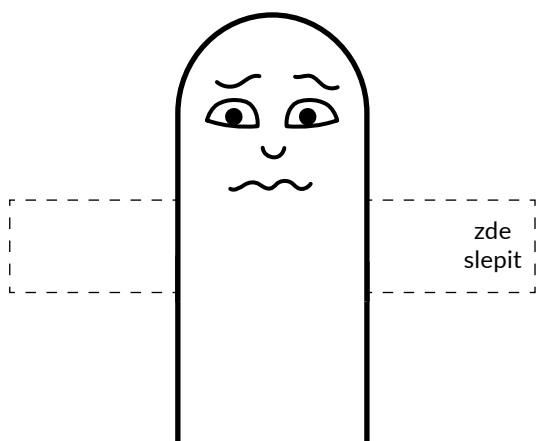
zde
slepit

ZAHANBENÝ



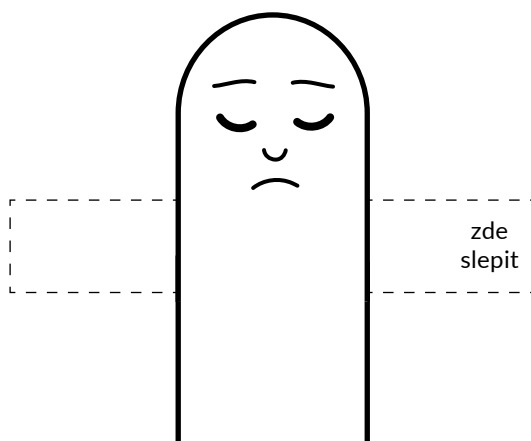
zde
slepit

VYSTRAŠENÝ



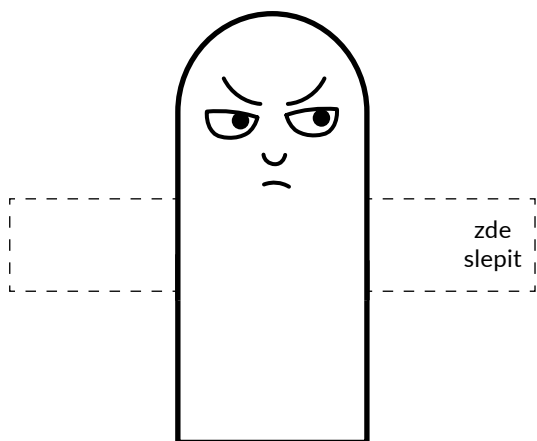
zde
slepit

USTARANÝ



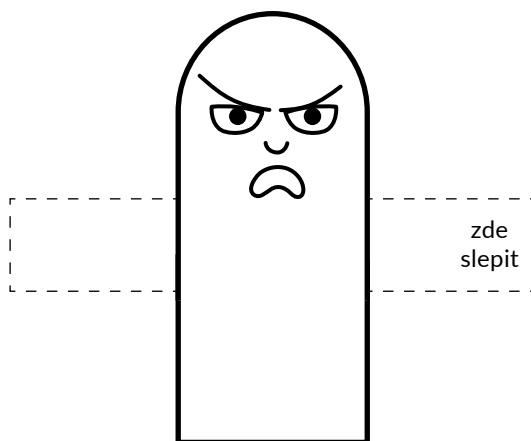
zde
slepit

SMUTNÝ



zde
slepit

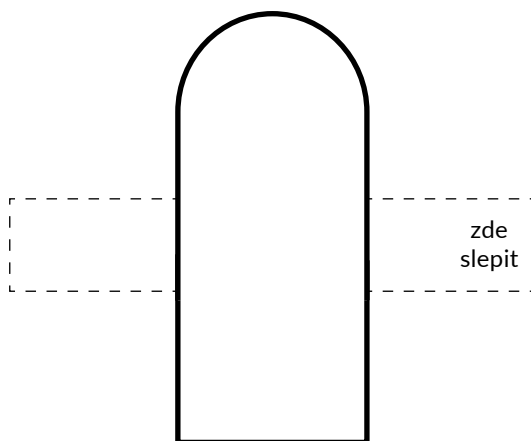
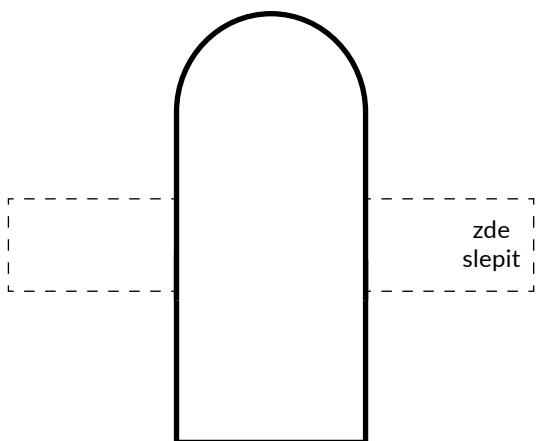
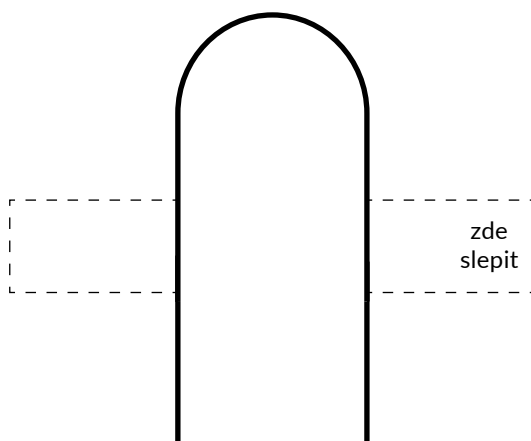
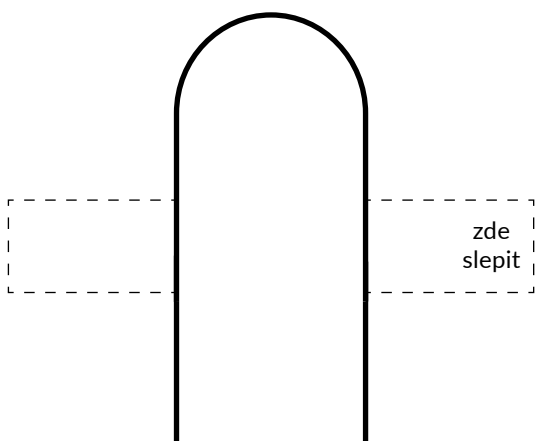
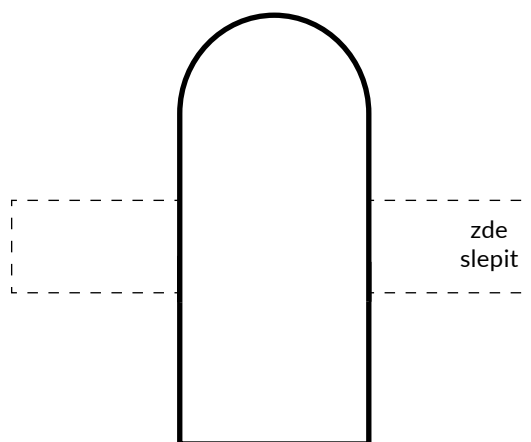
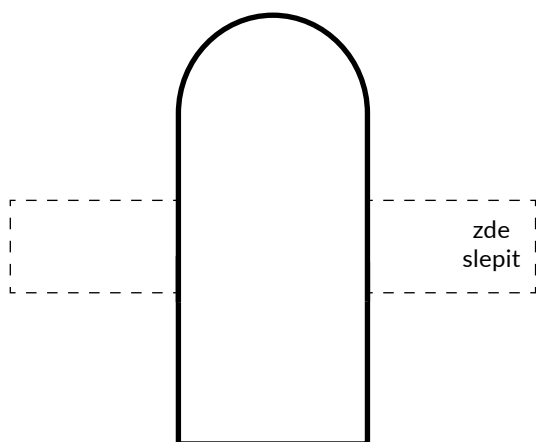
OTRÁVENÝ



zde
slepit

ROZZLOBENÝ

PRSTOVÍ MAŇÁSCI



4 Umět se zklidnit

 20+ minut

 Relaxační aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci realizují sebezklidňující techniky.

 Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

 Postup

1. Vysvětlíte žákům, že si vyzkoušíte aktivity, které nám pomáhají uvolnit se a zklidnit se ve chvíli, kdy jsme unavení, máme starosti, zlobíme se nebo jsme smutní. Společně si vyzkoušíte dvě různé činnosti a pak vyberete tu, která se jim líbila více.
2. Požádejte žáky, ať si lehnou na zem na záda (nebo ať se posadí, ruce složí na lavici a položí na ně hlavu). Řekněte jim, ať zavrou oči. Pak je provedte následující relaxací.

HRA NA KLIDNÉ POSLOUCHÁNÍ

Pomalý nádech a pomalý výdech. Zaposlouchejte se do vzdálených zvuků. Dýchejte pomalu. Zaposlouchejte se do zvuků, které jsou blízko vás. Dýchejte pomalu. Zaposlouchejte se znovu do vzdálených zvuků. Dýchejte pomalu.

Sevřete prsty u nohou. Pevně je držte.

Uvolněte prsty u nohou. Sevřete ruce v pěst. Pevně je držte. Uvolněte ruce. Poslouchejte, jak se nadechujete. Hodně zpevněte celé paže. Pevně je držte. Uvolněte je. Poslouchejte zvuk, který je blízko. Zahýbejte prsty u nohou. Zahýbejte prsty u rukou. Zahýbejte nosem. Otevřete oči. Pomalu se posaďte.

3. Ptejte se: *Co jste slyšeli? Jak jste se při této hře cítili?* Pochvalte žáky, jak zvládli sledovat vaše pokyny.

HRA NA NAFUKOVACÍ BALÓNEK

Při této hře předstíráme, že jsme nafukovací balónek. Nejprve se zhluboka nadechneme a naplníme plíce vzduchem. Zadržíme dech. Pak zhluboka hlasitě vydechneme.

Jste všichni připravení? Nadechněte se jako velký balónek. Zadržte dech. Hlasitě vydechněte. Teď nechte balónek odpočinout. Za chvíli to zopakujeme. (Zopakujte.) Když už víme, jak na to, budeme dělat, jako že se balónek zlobí. Při nádechu děláme, že se zlobíme. Pak hlasitě vydechneme, vyfoukneme všechnu zlobu a pocítíme klid. Pojďme to vyzkoušet.

Teď si představte, že jste zářivý balónek, který poletuje ve vzduchu. Jemný větřík s vámi lehce pohybuje po místnosti. Zkuste se po třídě pomaličku proletět jako nafukovací balónek. Teď se zastavte na místě. Hodně se nadechněte a pak všechny vzduch výdechem vypustíte.

4. Ptejte se: *Jak jste se při této hře cítili?* Pochvalte žáky, jak zvládli sledovat vaše pokyny.

 Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům: „Ukázali jsme si a naučili se dvě činnosti, které nám pomůžou, abychom se uvolnili a zklidnili, když jsme unavení, máme starosti, zlobíme se nebo jsme smutní.“

Dále můžete žákům (dle uvážení a znalosti třídy) pokládat otázky: „Znáte někoho ve svém okolí, kdo se cítí unavený, má starosti nebo se zlobí? Jakou z činností byste mu doporučili?“ Která z relaxačních činností se žákům líbila víc?

TIPY PRO UČITELE

Vysvětlíte žákům, že nám tyto hry také mohou pomoci, abychom se ovládli, když jsme rozzlobení; neuděláme pak třeba něco, co se nemá – někoho neuhodíme nebo se nezačneme vztekat. Můžeme se zhluboka nadechnout a rozčilení pak pomalu vydechnout. Když to párkrát zopakujeme, pomůže nám to zachovat klid.

5 Zvládání emocí

 20+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci se učí vnitřnímu dialogu, aby porozuměli vlastním emocím a naučili se je zvládat.

 Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

 Postup

1. Teď si zahrajeme hru, která nám pomůže porozumět tomu, jak zvládáme své emoce.
2. Požádejte žáky, ať ztvární rozzlobenou sochu. Půlka třídy odpočívá a sleduje spolužáky, jak rozzlobené sochy předvádějí. Pak se vymění.
Ptejte se: *Kvůli čemu se mohou lidé rozzlobit?*
3. Vysvětlíte, že je důležité, abychom se naučili mít pod kontrolou, jakým způsobem dáváme najevo své emoce. Někdy se například máme chuť vztekat, ale ovládneme se. Někdy chceme někoho uhit, ale neuděláme to. To jsou situace, kdy se nám daří ovládat a zvládat nepříjemné pocity. Vyzvěte žáky, aby uváděli různé situace, při kterých je dobré mít emoce pod kontrolou.
4. Mluvte s žáky o tom, co mohou sami sobě říct, když se zlobí:
Můžu počkat a rozdýchat to. Můžu se sám sebe zeptat, proč se zlobím. Kdo mi může pomoci? Jak se mohu uklidnit? Můžu odejít, nebo se posadit. Můžu se nadechnout a vydechnout a uklidnit se.
5. Požádejte žáky, ať ztvární smutnou sochu. Mluvte s nimi o tom, co si mohou říct, když je jim smutno, a blízko není nikdo, kdy by jim mohl pomoci:
Když je mi smutno, můžu si myslet/říkat si – Proč je mi smutno? Kdo mi může pomoci? Jak se můžu utěšit sám/sama? Co můžu udělat, abych se rozveselil nebo rozveselila? (např. pomazlit se s plyškem, pohlát si s oblíbenou hračkou).
6. Půlka třídy sleduje ostatní, jak představují smutné sochy. Řekněte, že máte kouzelnou hůlku, kterou sochy oživíte, aby mohly mluvit. Když na sochu klepnete, zeptáte se: *„Co děláš, když chceš být veselejší nebo spokojenější socha?“* A socha odpoví. Několik soch takto oživte, pak nechte skupiny, aby se vystřídal.

7. Mluvte s žáky o tom, co si mohou myslet nebo říkat, když se bojí. *„Když mám strach, tak si myslím/říkám: Proč se bojím? Kdo mi může pomoci? Jak se zklidním? Co můžu udělat, abych se cítil/cítila silnější?“*

 Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům: *„Naučili jsme se, co si můžeme říkat, když na nás přijdou negativní emoce? Proč je důležité, abychom sami sobě říkali pozitivní věci, prožíváme-li negativní emoce?“*

REFLEXE PRO UČITELE

- Jaké zklidňující strategie dobře fungují, když chcete třídu uklidnit?
- Jaké zklidňující strategie používáte pro vlastní zklidnění?

ROZŠIŘUJÍCÍ AKTIVITY

- Podporujte žáky, ať vyjadřují své myšlenky a pocity a pomozte jim je pochopit.
- Využijte různé vyjadřovací prostředky, pracujte s žáky na rozvíjení jednoduchého psaného projevu na téma emocí – pište související slova např. smutný, rozčilený, spokojený.

PŘESAŤ MIMO ŠKOLU

- Vytvořte třídní zpravodaj a informujte v něm o aktivitách napomáhajících ke zklidnění. Sdílejte ho s rodinami žáků.
- Zeptejte se, jaké zklidňující strategie žáci uplatňují doma.
- Navrhněte žákům, aby si relaxační aktivity vyzkoušeli doma.



Řešení problémů



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Rozpoznat potřeby a zájmy ostatních.
- Naslouchat názorům ostatních a uvědomit si, že oni mohou vidět věci jinak.
- Uvědomit si, že existuje mnoho způsobů řešení konfliktu.
- Zjistit, jak při rozhodování zohlednit možnosti, které uspokojí jejich vlastní potřeby i potřeby ostatních.
- Rozpoznat kooperativní chování při různých skupinových činnostech.
- Procvičovat individuální rozhodování i rozhodování ve skupině.
- Nacvičit, jak řešit jednoduché mezilidské situace.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Je důležité pomoci dětem, aby si osvojily řadu dovedností pro řešení problémů, a to skrze aplikované úlohy tak, aby uměly zvládat výzvy, které se před nimi v budoucnu objeví. Schopnost řešit problémy považuje Světová zdravotnická organizace za klíčovou z hlediska kvality života jedince.⁴⁷ Aby se děti naučily, jak řešit problémy, musí být schopny kriticky myslet a vyhodnocovat důsledky různých činů.¹

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Jazyk a jazyková komunikace

- Žák porozumí písemným nebo mluveným pokynům přiměřené složitosti.
- Žák vyjadřuje své pocity z přečteného textu.
- Žák pracuje tvořivě s literárním textem podle pokynů učitele a podle svých schopností.

Etická výchova

- Žák zvládá prosociální chování: pomoc v běžných školních situacích, dělení se, vyjádření soucitu, zájem o spolužáky.
- Žák vyjadřuje city v jednoduchých situacích.
- Žák využívá prvky tvořivosti při společném plnění úkolů.
- Žák reflektuje situaci druhých a adekvátně poskytuje pomoc.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- utváří a rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci
- podporuje dovednosti a přináší vědomosti týkající se duševní hygieny

1 Hra: Jdeme na piknik

 20+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci se učí, že problémy jsou běžnou součástí života.
- Žáci rozvíjejí schopnost rozpoznat a pojmenovat problém.
- Žáci si uvědomují, že se problémy dají řešit.

 Postup

1. Řekněte žákům, že jste nyní v roli vedoucího a potřebujete jejich pomoc, abyste mohli všichni vyrazit do parku na piknik. Požádejte je, aby vstali a následovali vás. Když chodíte po třídě, občas se zastavte a řekněte, že se objevil problém nebo překážka. Požádejte žáky, ať vám pomohou s řešením. Například:

Musíme se sbalit na piknik. Co si vezmeme? (Žáci vám něco navrhnou, pak pokračujte.)

Zabalíme to do tašky. Ale ne! Nevejde se to do jedné tašky!

Co budeme dělat? (Žáci navrhnou... atd.)

Můžeme vyrazit. No tohle! Venku prší. Co si obléct, at' jsme v suchu?

To ne! Zapomněli jsme všechny pozvat, někdo je teď smutný, že jsme ho nevzali s sebou. Co s tím uděláme? Hru zakončete tím, že se šťastně vrátíte z pikniku zpět.

2. Usadte se na koberci a povídejte si:

- Jaké problémy jsme při hře řešili?
- Jak jsme je vyřešili?
- Kdo s řešením pomohl?
- Co děláme, když máme problém my sami?
- Kdo nám může pomoci?
- Někdy my sami pomáháme jiným lidem. Kdy jste pomohli někomu jinému?

3. Zdůrazněte, že se s problémy setkáváme často, obvykle ale existuje způsob, jak je vyřešit. Když to nezvládneme sami, můžeme někoho požádat, aby nám pomohl.

Když naopak vidíme, že má problém někdo jiný, můžeme mu pomoc nabídnout my. Když má někdo pocit, že o něj ostatní nestojí, může být velmi smutný nebo se zlobit. Pokud se budeme snažit, najdeme způsob, jak do svých her zapojit všechny.

 Reflexe

Pokládejte žákům následující otázky: Co nového si z dnešní hodiny odnášíte? Naučili jste se něco nového, co to je?

2 Může mít kamarády každý z nás?

 25+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci rozpoznají, jak se ostatní cítí, když někdo učiní rozhodnutí, které není spravedlivé nebo laskavé.
- Žáci sdílí, jak se rozhodují oni sami, a jaké to má důsledky pro ostatní.

 Co budeme potřebovat

- Úryvek: (Ne)obyčejný kluk – Palaciová, J. R.

 Postup

1. Vyzvěte žáky, ať se usadí na koberci, a přečtete jim úryvek z knihy (Ne)obyčejný kluk.
2. Po dočtení si popovídejte o všech postavách v knize, jejich chování a emocích.
3. Ptejte se:
 - Zkuste se zamyslet, proč autor knihu nazval (Ne)obyčejný kluk? Jaký asi tento kluk bude?
 - Jak podle vás je Augustovi, když s ním nikdo nechce kamarádit?
 - Jak se asi cítila Summer, když se jí děti vyptávají, proč se kamarádí s Augustem?
 - Zkuste se vžít do stejné situace, v jaké byla Summer, když se děti vyjadřovaly k Augustovi nehezký. Jak byste se zachovali vy, abyste Augusta podpořili?

 Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům. Požádejte je, aby si vybavili některé z emocí, které mohou lidé prožívat, když se k nim ostatní nechovají fér nebo laskavě. Ať navrhnou, co můžeme dělat ve škole pro to, abychom měli jistotu, že všichni cítí, že jsou její součástí a mohou se zapojovat do všech aktivit.

ÚRYVKY Z TEXTU (NE)OBYČEJNÝ KLUK:

OBYČEJNÝ KLUK

Dobře vím, že nejsem obyčejný desetiletý kluk, i když dělám obyčejné věci. Pochutnávám si na zmrzlínách, jezdím na kole, občas si zakupu s míčem a hltám počítačové hry. V tom jsem, myslím, úplně obyčejný a taky si tak připadám. Obyčejný kluk ale ostatní děti nevydělá na hřišti tak, že s křikem prchají. Na obyčejné děti nikdo pořád nezírá s otevřenou pusou.

Kdybych našel kouzelnou lampu, která by mi mohla splnit jediné přání, určitě bych si přál mít normální obličej, kterého by si nikdo nevšímal. Bylo by fajn projít se po ulici, aniž by na mě nejdřív všichni čučeli a pak se náhle zadívali jinam. Takže jsem došel k závěru, že za obyčejného kluka se považuji pouze já sám.

Ale už jsem si na to, jak vypadám, zvykl. Naučil jsem se nevidět, jak se kolem mě lidé tváří. Umíme to už všichni docela dobře: já, máma a táta i Via. No vlastně, to beru zpátky, Vie to tak dobře zas nejde. Když se ke mně někdo nechová podle jejích představ, dokáže se pořádně rozčílit. Jednou se třeba stalo, že na hřišti nějaké větší děti začaly za mými zády vydávat posměšné zvuky, já sám jsem je neslyšel, tak ani nevím, co to bylo za zvuky, ale Via je slyšela a strašně je seřvala. Ona už je taková. V tom se dost lišíme.

Via se na mě taky nedívá jako na normálního bráchu. Sice to tvrdí, ale kdybych byl normální, tak by neměla pocit, že mě musí před ostatními pořád chránit. Ani pro mámu s tátou nejsem obyčejný syn. Pro ně jsem prý zase výjimečný. A tak jsem na světě asi jediný, kdo mě vidí jako obyčejného kluka.

Abych nezapomněl, jmenuji se August. Nebudu vám popisovat, jak vypadám. Ať si už představíte cokoli, tak je to ve skutečnosti ještě mnohem, mnohem horší.

SUMMER NĚKTERÉ DĚTI JSOU DIVNÉ

Pár dětí se mě docela vážně vyptává, proč se tolik kamarádím s takovou „zrůdou“. Přitom ho vůbec neznají. Kdyby ho aspoň trochu poznali, tak o něm nic takového nikdy neřeknou.

„Protože je to fajn kluk!“ odpovídala jsem.
„A neříkej mu tak.“

„Ty jsi snad svěťice, Summer,“ řekla mi Ximena Chinová před pár dny. „Já bych tohle nedokázala.“

„Nic na tom není,“ odpověděla jsem jí popravdě.

„To tě řídá taky požádala, aby ses s ním kamarádila?“ vyzvídala Charlotta Codyová.

„Ne, já s ním kamarádím, protože chci,“ odpověděla jsem.

Kdo by řekl, že posezení s Augustem Pullmanem u oběda bude tak vířit vášně? Všichni se tváří, že je to ta nejdívnější věc na světě. Divní jsou ale někteří spolužáci.

Nejdřív jsem se k němu posadila z lítosti. Kvůli ničemu jinému. Ocítl se v úplně nové škole a vypadá, jak vypadá. Nikdo s ním nemluvil. Všichni na něj jen zírali. Holky u našeho stolu si o něm špitaly. Ve škole bylo ten den mnohem víc nových dětí, ale všichni mluvili jen o něm. Julian mu začal říkat zombík a nikdo už mu jinak neřekl. „Už jsi viděl zombíka?“ Takové věci se šíří rychle. A August tohle všechno věděl. Když je někdo někde nový, je to těžké pro každého, i když vypadá normálně. Natož pro něj, s takovým obličejem.

Tak jsem si k němu sedla. Nebylo to žádné velké hrdinství. Štve mě, jak o tom pořád všichni mluví.

Je to obyčejný kluk. Nikdy jsem sice nikoho podobného neviděla, to je pravda, ale jinak je stejný jako my.

3 Přátelské chování

 30+ minut

 Pohybová aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci rozpoznávají, jak se ostatní cítí, když někdo učiní rozhodnutí, které není spravedlivé nebo laskavé.
- Žáci sdílí, jak se rozhodují oni sami, a jaké to má důsledky pro ostatní.

Co budeme potřebovat

- Kreslicí potřeby
- Fotoaparát (volitelné)

Postup

1. Položte žákům následující otázky a ved'te s nimi diskusi:
 - *Jak to vypadá, když se k sobě děti při hře chovají přátelsky?*
 - *Jak to vypadá, když se chovají přátelsky ve třídě?*
 - *Jak to vypadá, když se k ostatním na hřišti nebo ve třídě přátelsky nechovají?*
2. Rozdělte žáky do skupin po třech. Každou skupinu požádejte, aby jako sochy společně vyjádřili, jak to vypadá, když se děti na hřišti chovají přátelsky. Až budou připraveni, požádejte žáky, aby to ukázali ostatním. Ti hádají, co skupinka předvádí, předvádějící to pak potvrdí nebo vysvětlí.
Volitelné: Každé „soustoší“ vyfotografujte. Fotky vytiskněte a označte, co vyjadřují. Vystavte je, abyste žákům připomněli, jaké kamarádké chování od nich ve třídě a na hřišti očekáváte.
3. Promluvte si s žáky o tom, jaké dopady mohou mít naše rozhodnutí na ostatní. Ptejte se:
 - *Jaký je to pocit, když se někdo rozhodne, že se k vám bude chovat kamarádky?*
 - *Jak se cítíte vy, když se rozhodnete, že se k někomu budete chovat kamarádky?*

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům a požádejte je, ať řeknou, co jim pomohlo uvědomit si, jak mohou jejich rozhodnutí dopadat na jiné lidi. Požádejte je, ať sami sebe nakreslí, jak jsou kamarádští k jinému dítěti.

TEMATICKÝ OKRUH 4: DALŠÍ ZDROJE

REFLEXE PRO UČITELE

- Jaké situace jsou pro vás náročné, čím se vyznačují?
- Jakým způsobem řešíte náročné situace ve třídě?
- Jaké strategie používáte, abyste žáky podpořili při učení se z vlastních chyb?

ROZŠIŘUJÍCÍ AKTIVITY

Mluvení o problémech, které je třeba řešit, může být konfrontační a stresující. Je důležité, abyste si po takové aktivitě s žáky zahráli něco na uvolnění.

VRTIVÁ HRA

Požádejte žáky, ať se rozestaví v prostoru.

Pak jim dávejte následující pokyny:

- *Zakýváme hlavou nahoru a dolů a otáčíme s ní ze strany na stranu.*
- *Zamáváme rukama jako malý ptáček na obloze.*
- *Ted' zamáváme křídly jako velký orel.*
- *Poskočíme si hop, hop, hop.*
- *Skáče do výšky skok, skok, skok.*
- *Třeseme se. Třeseme se. Třeseme se.*
- *Chechtáme se. Chechtáme se. Chechtáme se.*
- *Vrtíme se. Vrtíme se. Vrtíme se.*
- *Chichotáme se chi, chi, chi.*
- *Vrtíme se. Vrtíme se. Vrtíme se.*

PŘESAHOVÁNÍ MIMO ŠKOLU

Dejte knížku *(Ne)obyčejný kluk* žákům s sebou domů, ať si ji přečtou s rodinou. Poskytněte jim také pracovní list s otázkami z reflexe, aby měli možnost si o nich doma společně povídat, případně vymýšlet vlastní otázky týkající se chování.



Zvládání stresu



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům

- Rozpoznat a uvědomit si vlastní emoce.
- Popsat situace, které mohou vyvolávat tyto emoce.
- Rozpoznat a uvědomit si, jak prožívané emoce ovlivňují jejich pocity a jednání.
- Vyjadřovat své emoce konstruktivním způsobem.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Stres je běžnou součástí života, zejména u větších dětí. Děti, které se efektivně vyrovnávají se stresujícími jevy, posilují své duševní zdraví a wellbeing.²³ Pokud dětem pomůžeme poznat, jak se u nich může stres projevat a jak si proti němu vybudovat účinné strategie, budou se umět lépe vypořádat s problémy v budoucnu.²³

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- vede k uvědomování si hodnoty různosti lidí, názorů, přístupů k řešení problémů
- vede k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci
- umožňuje získat základní sociální dovednosti pro řešení složitých situací (např. konfliktů)
- přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni

1 Hra: Tající tygr

 20+ minut

 Relaxační aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci rozvíjejí strategie pro sebezklidnění a sebeovládání

 Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

 Postup

1. Vysvětlíte žákům, že si zahrajete hru na tajícího tygra, která jim pomůže se sebeovládáním a sebezklidněním. Budete vyprávět příběh a žáci budou podle poslechu předvádět pohyby tygra, který roztává.
2. Požádejte žáky, ať se postaví tak, aby kolem sebe měli dostatek volného prostoru. Přečtěte následující příběh, nebo si vymyslete obdobný:

TAJÍCÍ TYGR

Postavte se tak, abyste kolem sebe měli dostatek místa. Nohama stojíte pevně na jednom místě. Nikam nepřecházíte. Jste velký rozzlobený tygr, máte vytažené drápy, zadní tlapy jsou pevně na zemi. Stáhněte všechny svaly, ani se nehněte, celé tělo je zpevněné. Tenhle tygr se zlobí. Chce skočit a prát se, ale nemůže se ani pohnout.

Jak tam tak tygr stojí, vyjde slunce, které hodně hřeje. Tygr je z ledu a tak začíná tát. Svaly jsou najednou uvolněné. Pomalu taje a mění se na louži na zemi. Leží na zemi, nehýbe se, ani nedutá. Na kůži cítí, že začal foukat lehký větřík. Pomalu ho probouzí. Už to není tygr. Je to jen ospalý člověk. Možná se mu jen zdálo, že je rozzlobený tygr.

Je na čase ospalého člověka probudit. Zahýbejte prsty u nohou. Zahýbejte prsty u rukou. Pomalu, pomaličku se posadte a pak postavte. Ukažte, jak umíte být klidní a vyrovnaní, když už je rozzlobený tygr pryč. Ukažte, jak dokážete potichu chodit po třídě a nikoho se nedotýkat.

3. Ptejte se:

- Jak jste se cítili při tomto cvičení?

- Cítili jste se příjemněji a více uvolněně, když jste rozpustili rozzlobeného tygra?
- Někdy si připadáme jako rozzlobený tygr. Kdy se to stává?
- Tenhle tygr roztál na sluníčku, všechna jeho zloba se vsákla do země. Co nám pomáhá, abychom se zklidnili, když jsme sami rozzlobení?
- Co můžeme udělat, abychom ve třídě udrželi klidnou atmosféru?

 Reflexe

Položte žákům otázky: Co vás na dnešní aktivitě překvapilo a potěšilo? Co nového jste se dnes naučili? Žáci můžou nejprve sdílet ve skupinách, později s celou třídou.

2 Jak velký je to stres?

 20+ minut

 Diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci rozpoznají a pojmenují činnosti a události, které je stresují.
- Žáci identifikují, jak se s nimi vyrovnávají.

 Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

 Postup

1. Vyzvěte žáky, ať se usadí na koberci. Mluvte s nimi o tom, co podle nich znamená slovo stres. Pomozte jim ho pochopit pomocí několika příkladů. Vysvětlíte, že jim následující aktivita pomůže určit, jaké situace jsou pro ně stresující.
2. Na podlaze vyznačte imaginární čáru. Jde z „hloubky“, kde je vše velmi stresující, na „mělčinu“, kde je vše snadné. Uprostřed je místo, které je trochu stresující.
3. Vysvětlíte žákům, že budete říkat situace, a oni se u čáry postaví tak, aby ukázali, do jaké míry je pro ně taková situace stresující.

STRESUJÍCÍ SITUACE¹

- Maminka vám říká, abyste si oblékli svetr, vy jste ho ale nechali ve škole a nemáte tušení, kde je.

- Kamarád je nemocný a vy nevíte, s kým si budete ve škole hrát.
- Jste venku a učitel chce, abyste si vzali čepici, vy jste ji ale nechali doma.
- Musíte přespát v tmavém strašidelném domě.
- Tatínek vám ke svačině udělal sýrový sendvič, vy ale nemáte sýr rádi, a učitel říká, že dokud svačinu nedojíte, nemůžete si jít hrát.
- Chcete se sklouznout na klouzačce, jenže ji blokuji velké děti a nemůžete se na ni dostat. Není tu ani učitel, aby vám pomohl.
- Váš bráška má narozeniny a dostává spoustu dárků, vám nikdo nic nepřinesl.
- Něco jste rozbili a teď se musíte přiznat, že jste to byli vy.

Požádejte žáky, ať navrhnou několik dalších situací. Ptejte se žáků, proč se postavili na určité místo u čáry:

- Co je na takové situaci těžké?
- Čeho se asi bojíte?
- Co vám může pomoci, abyste to zvládli?

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům, okomentujte, které ze situací většina z nich označila za stresující, a vyjmenujte některé z oblíbených strategií pro zvládání takových situací.

3 Pozitivní hra

 20+ minut

 Diskuzní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci rozeznávají činnosti, které jim mohou pomoci se zmírněním stresu.

 Co budeme potřebovat

- Papír, tužky/fixy/pastelky

 Postup

1. Připomeňte žákům aktivitu, kdy jste se věnovali stresujícím situacím. Zdůrazněte, že všichni máme nějakou věc, kterou rádi děláme, když se potřebujeme

rozveselit, zklidnit nebo když jsme unavení, vystresovaní nebo mrzutí. Nyní si budete povídat o hrách, které rádi hrajete, nebo o tom, co doma rádi děláte, když se chcete uklidnit nebo rozveselit. Uveďte několik příkladů toho, co vám samotným pomáhá, abyste se uklidnili nebo rozveselili.

2. Požádejte žáky, ať si ve dvojici promluví o tom, co rádi dělají, když se chtějí uklidnit nebo rozveselit. Pak dvojice vyzvěte, ať některé příklady sdílí se třídou. Vysvětlete jim, že tyto věci považujeme za **strategie zvládání náročných situací**, protože je nejen rádi děláme, ale také nám pomáhají zvládnout situaci, kdy jsme ve stresu, smutní nebo mrzutí. Zeptejte se žáků, co dělají, když se potřebují zklidnit nebo rozveselit ve škole.
3. Požádejte žáky, ať zkusí doplnit do vět chybějící slova, jak oni sami využívají některou ze strategií zvládání náročných situací. Poté mohou vybranou situaci nakreslit. Pomozte jim k výkresu napsat: „Když se chci rozveselit, rád/a _____.“ Nebo: Když se chci uklidnit, _____.“ Požádejte žáky, aby ukázali obrázky ostatním, výkresy pak vystavte.

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacímu cíli. Povídejte si o tom, co se žáci naučili od spolužáků, jaké aktivity mohou využít, pokud se chtějí zklidnit nebo rozveselit nebo když jsou ve stresu.

TIPY PRO UČITELE

Naplánujte si použití některých činností, o kterých žáci mluvili, zařaďte je v příhodných okamžicích v následujících týdnech.

Aktivity, při kterých žáci používají hmat a pohyb, jim pomáhají uvolnit se. Práce s modelínou a/nebo malování prsty představují dobrý prostředek pro fyzické uvolnění stresu.

- 1 Dle znalosti žáků vaší třídy volte v aktivitě člena rodiny.

REFLEXE PRO UČITELE

- Jaké zklidňující strategie používáte, když je třída velmi neklidná nebo když jsou někteří žáci rozrušení a je toho na ně moc?
- Jaké zklidňující strategie používáte k vlastnímu zklidnění?

ROZŠÍŘUJÍCÍ AKTIVITY

- Pomozte žákům vymyslet aktivity, které mohou dělat v malých skupinkách na hřišti tak, aby mohli dobře rozvíjet vzájemné vztahy a dokázali dát najevo, že vnímají pocity, potřeby a zájmy ostatních.
- Mohou si například vymyslet hru „Hádej, jak se cítím“.

PŘESAŤ MIMO ŠKOLU

- Vystavte fotografie žáků, jak hrají některé ze zklidňujících činností.
- Povzbuzujte je, aby je předvedli i doma a promluvili si s rodiči nebo pečovateli o tom, co dělat, když se potřebují zklidnit doma.



Vyhledání pomoci



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Určit situace, ve kterých mají pocit sounáležitosti.
- Označit situace, kdy se cítí bezpečně, a kdy ne.
- Uvědomit si, kdy a u koho mohou hledat pomoc.
- Mluvit o tom, jak je důležité říct si o pomoc, když je problém tak velký, že ho sami nedokážou vyřešit.
- Nacvičit si, jak si říct o pomoc dospělých a vrstevníků.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Děti, které nastupují do školy, musí navazovat a vytvářet nové vztahy se spoustou dospělých i s ostatními dětmi. Nevědět, na koho se mohou obrátit a jak požádat o pomoc, pro ně může být matoucí a stresující.

Podporujeme-li a rozvíjíme-li dovednosti, které dětem umožňují vyhledat pomoc a požádat o ni, podporujeme i cestu k upevňování jejich duševního zdraví a wellbeingu.⁴⁸

Je důležité s tématem pracovat, abychom si byli jisti, že žáci budou vědět, jak si o pomoc říct, a že se v případě potřeby obrátí na vhodnou osobu, která jim pomůže.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Etická výchova

- Žák zvládá prosociální chování: pomoc v běžných školních situacích, dělení se, vyjádření soucitu, zájem o spolužáky.
- Žák reflektuje situaci druhých a adekvátně poskytuje pomoc.

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
- napomáhá primární prevenci sociálně patologických jevů a škodlivých způsobů chování
- rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace a k tomu příslušné vědomosti
- utváří a rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci

1 Hra: Neupust' ten míč

 20+ minut

 Pohybová aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci rozpoznávají komunikační dovednosti, které posilují vztahy s ostatními ve třídě.
- Žáci si budují pozitivní vztahy.

 Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.
- Míčky (nebo jiný předmět, který se snadno předává)

 Postup

1. Rozdělte žáky do skupin po čtyřech nebo pěti a požádejte je, aby se postavili do zástupu za svého kapitána. Vysvětlete, že při hře vždy podají míček spolužákovi za sebou a pak se přesunou na konec zástupu. Míček se musí v zástupu pořád pohybovat. S tím, jak se budou žáci zařazovat na konec zástupu, se týmy budou pomalu posouvat místností dozadu.
2. Krátce si hru vyzkoušejte, abyste si ověřili, že všichni zadání rozumí, a pak si ji zahrajte.

Ptejte se:

- *Jaké dovednosti jste použili, aby se vám v týmu dobře spolupracovalo? (Některé z dovedností, kterých jste si všimli, vyjmenujte.)*
- *Které z těchto dovedností potřebujete, abyste si byli navzájem dobrými spolužáky?*

2 Kdo vám pomáhá ve škole?

 20+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci zjišťují, kdo jim může pomoci, pokud se ve škole potřebují na něco zeptat nebo mají problémy.

 Co budeme potřebovat

- Fotky osob, které mohou žákům ve škole pomoci (např. učitelé, zaměstnanci, kamarádi).

 Postup

1. Nechte žáky, ať jmenují problémové situace, ke kterým může ve škole dojít, a ptejte se jich, zda znají osoby, za kterými by mohli jít se žádostí o pomoc.
2. Dejte dohromady seznam osob, které mohou žákům v případě nouze pomoci.

Ptejte se: *S čím nám tyto lidé pomáhají? V případě potřeby navrhněte další možnosti.*

 Reflexe

Zahrajte si rychlý kvíz, aby si žáci lépe zapamatovali, kdo jim může s problémem pomoci. Např. „*Pomůžu vám, když máte nějaké trápení a nevíte si s ním rady. Kdo jsem?*“

3 Moji pomocníci

 25+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci umí označit osoby, na které se mohou obrátit s žádostí o pomoc.
- Žáci označují osoby, se kterými se mohou podělit o své radosti.

 Postup

1. Položte žákům následující otázky:
 - *Komu rádi říkáte své dobré zprávy nebo s kým rádi sdílíte příjemné pocity?*
 - *Na koho se rádi obracíte s prosbou o pomoc?*
2. Požádejte žáky, ať ve dvojicích/skupinách pomocí dramatizace ztvární dvě situace: jednu, ve které budou někomu sdělovat dobrou zprávu, a druhou, ve které budou někoho žádat o pomoc. Nad dramatizací diskutujte, rozeberte, jakým způsobem bylo o pomoc požádáno (bylo požádáno dobře/špatně/jak byste to udělali jinak).

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům. Požádejte dobrovolníky, aby si vzpomněli na jména některých osob ve škole, které mohou v případě potřeby požádat o pomoc. Sestavte osnovu, která utvoří návod, jak o pomoc požádat.

4 Jak požádat o pomoc

 30+ minut

 Diskusní aktivita

 Vzdělávací cíle

- Žáci umějí požádat o pomoc a vědí, jak to udělat.

 Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

 Postup

1. Vysvětlíte žákům, že si teď zahrajete na to, jak si říct o pomoc. Požádejte je, aby si vymysleli situaci, kdy potřebují pomoc, ale bojí se o ni požádat. Posbírejte několik návrhů a vyberte jeden, který zapadá do školního prostředí.

Ptejte se: *Co musíte říct, když potřebujete v takové situaci požádat o pomoc?*

2. Nechte žáky, aby si ve dvojici procvičovali konverzace. Jeden má roli žáka a druhý učitele. Pomozte jim určit, kdo bude hrát koho.
3. Řekněte „učiteli“, že právě stojí na hřišti. „Žák“ poodejde. Až jim dáte znamení, „žák“ přijde za „učitelem“ a sehraje svou roli a požádá o pomoc. Až si konverzaci vyzkouší, požádejte je, ať si vymění role a scénku sehraji znovu.
4. Některé z dvojic vyzvěte, ať scénku předvedou ostatním.
5. Vyjmenujte několik věcí, které se žákům povedly (např. oslovili učitele, mluvili klidným a pevným hlasem, pojmenovali problém, vysvětlili, jakou pomoc potřebují).
6. Přehrajte si scénku znovu a v případě potřeby dialog rozveďte – zdůrazněte zejména, jak je důležité říct, že potřebujeme pomoc, a vysvětlit, jaký máme problém.

Pro další procvičení vyzvěte žáky, ať změní partnera ve dvojici, a vyberte jiný problém, u kterého si mají říct o pomoc. Bude-li třeba, zahrajte na ukázkou sami roli „žáka“ a požádejte některého z žáků, aby hrál „učitele“.

 Reflexe

Aktivitu zakončete tím, že se žáků zeptáte, co se při těchto scénkách, kdy si procvičovali žádost o pomoc, naučili, a v jakých situacích pro ně bude v budoucnu užitečné, aby si na tyto scénky vzpomněli.

REFLEXE PRO UČITELE

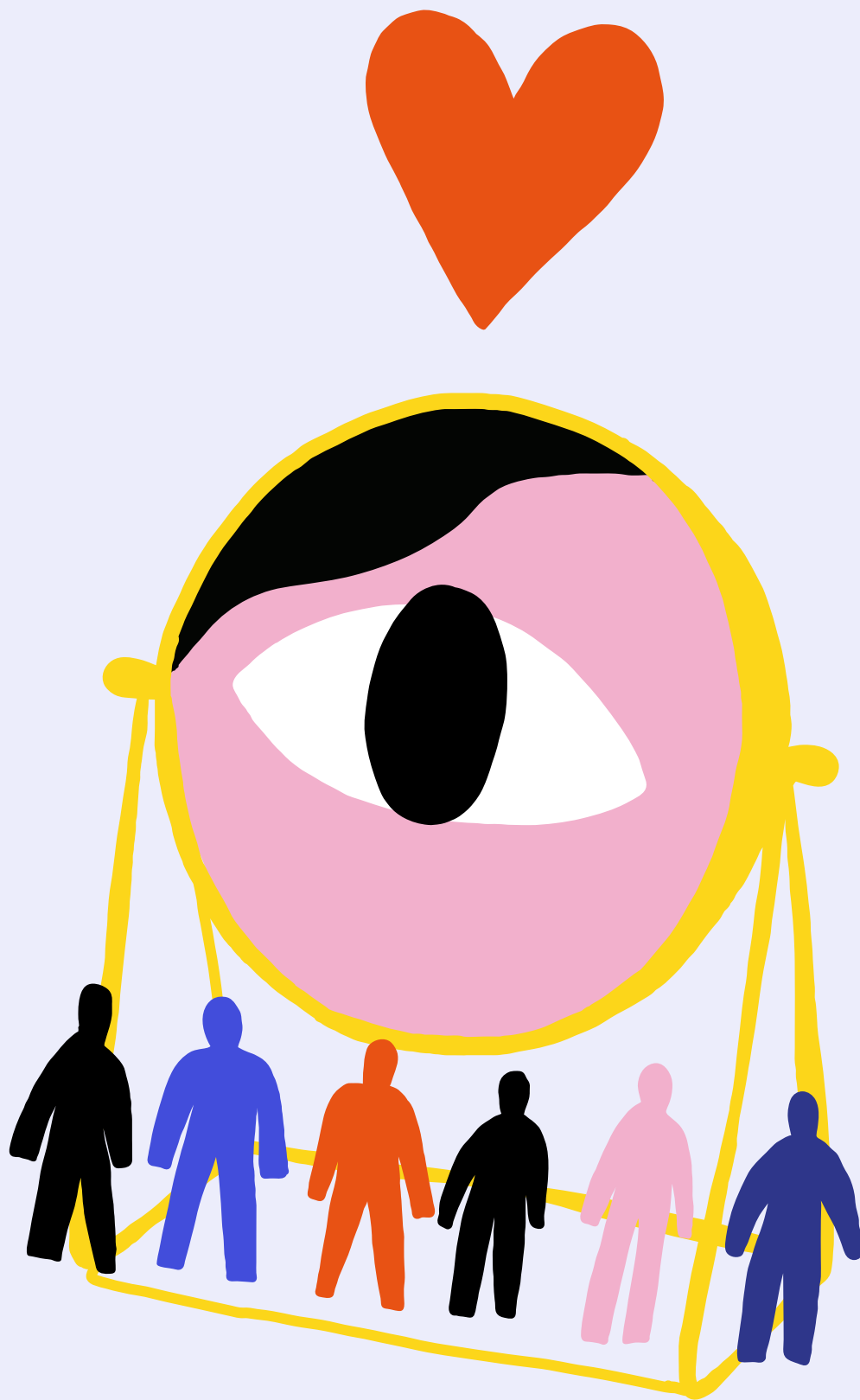
- Jaké zklidňující strategie používáte, když je třída velmi neklidná nebo když jsou někteří žáci rozrušení a je toho na ně moc?
- Jaké zklidňující strategie používáte k vlastnímu zklidnění?

ROZŠÍŘUJÍCÍ AKTIVITY

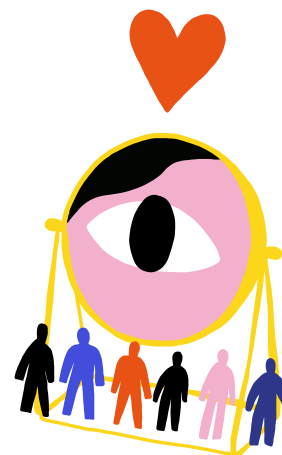
- V rámci celoškolního přístupu může škola ustanovit tzv. „Výbor pomoci“, ve kterém budou zastoupeni žáci z jednotlivých ročníků jako „vyslanci pomoci“ pro celou školu.
- Když bude mít jakýkoli žák problém, může se obrátit na někoho z těchto vyslanců, kteří je doprovodí k určenému dospělému ve škole (např. školnímu psychologovi), aby jim pomohl.

PŘESAH MIMO ŠKOLU

- Požádejte rodiče, aby s žáky mluvili o tom, koho mohou požádat o pomoc, když se jim jejich problém zdá příliš velký, děsivý a/nebo „špatný“.
- Ukažte i rodičům fotografie osob, které mohou žákům ve škole pomoci.
- Ujistěte se, že rodiče vědí, na koho se ve škole obrátit, budou-li potřebovat pomoc nebo poradit s problémem.



Gender a identita



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Zamyslet se nad vlastní genderovou identitou.
- Rozvíjet povědomí o pozitivních a negativních genderových normách.
- Zpochybňovat negativní genderové normy.
- Naučit se oceňovat odlišnosti.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Výzkumy ukazují, že děti si gender uvědomují již v raném věku, jsou si dobře vědomé genderových norem a snaží se zapadnout do genderových očekávání již v době, kdy navštěvují mateřskou školu.⁴⁹ Když se malé děti seznamují s problematikou genderu, mohou začít uplatňovat diskriminaci nebo stereotypní přesvědčení a postoje.^{49–53} Mohou například trvat na tom, že některé hry jsou jen pro chlapce a jiné pro dívky, a aktivně z některých her vylučovat ostatní děti. Na budování pozitivních genderových vztahů je tedy třeba začít pracovat už v tomto útlém věku.

Aktivity ve třídě mohou žákům pomoci prozkoumat vlastní genderovou identitu, zpochybnit stereotypy a naučit je, aby si vážili rozmanitosti a rozdílů a respektovali je.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Etická výchova

- Žák si osvojí základní vědomosti a dovednosti pro vytvoření sebeúcty a úcty k druhým.
- Žák využívá prvky tvořivosti při společném plnění úkolů.

Výtvarná výchova

- Žák v tvorbě projevuje své vlastní životní zkušenosti.
- Žák na základě vlastní zkušenosti nalézá a do komunikace zapojuje obsah vizuálně obrazných vyjádření, která samostatně vytvořil, vybral či upravil.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- pomáhá k utváření pozitivního (nezraňujícího) postoje k sobě samému a k druhým
- vede k uvědomování si hodnoty různosti lidí, názorů, přístupů k řešení problémů
- napomáhá primární prevenci sociálně patologických jevů a škodlivých způsobů chování
- rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace a k tomu příslušné vědomosti
- umožňuje získat základní sociální dovednosti pro řešení složitých situací (např. konfliktů)

1 Kdo jsem?

 2 x 20+ minut

 Diskusní aktivita

Teoretická východiska

Děti si již od útlého věku uvědomují, že charakteristiky, jako je gender, jazyk či fyzické schopnosti, jsou spojeny s privilegií a mocí.⁵⁴

Učí se pozorováním světa kolem sebe a vstřebáváním vyslovených i nevyslovených sdělení.⁵⁵

Když začínají vnímat genderově podmíněné vzorce chování, snaží se na jejich základě začlenit do určitých kategorií, kam pocítují, že náleží, a tím omezují své možnosti a zároveň mění způsob interakce s vrstevníky.^{55,56}

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

Vzdělávací cíle

- Žáci identifikují, co mají a nemají rádi.
- Zjistí, že někdy mají rádi stejné věci jako jejich kamarádi, ale jindy se jim líbí něco jiného (a je to tak v pořádku).
- Uvědomují si, že co se jim líbí a nelíbí, nemusí záviset na tom, zda jsou chlapec nebo dívka.
- Vnímají, že něco z toho, co se jim líbí a nelíbí, se může měnit s tím, jak rostou.
- Vnímají, že v různých situacích mohou dávat přednost různým věcem.

Co budeme potřebovat

- Papír a pastelky
- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

Postup

ČÁST 1: HRA – HLASOVÁNÍ RUKAMA A NOHAMA

TIPY PRO UČITELE

Hry můžeme využít k tomu, abychom žáky příjemnou formou, při které se cítí bezpečně, seznámili s hlavními myšlenkami a vzdělávacími záměry oblasti. Mohou být cennou příležitostí pro zapojení pohybového vnímání a pro interakci a komunikaci s vrstevníky.

1. Vyzvěte žáky, ať se postaví nebo posadí do kruhu. Vysvětlíte jim, že po nich budete chtít, aby „hlasovali“. Zdůrazněte, že je v pořádku mít stejný názor jako ostatní i se svým názorem lišit. Je v pořádku, že se nám někdy líbí stejné věci a jindy ne.

Ptejte se například: *Je něco, co rádi jíte, ale někdo jiný z rodiny to nemá rád?*

2. **První kolo: Hlasování zvednutím ruky:** Vysvětlíte, že zvednutí ruky znamená souhlas, ponechání ruky dole nesouhlas a poloha uprostřed (ve výšce pasu) vyjadřuje, že si nejsme jisti odpovědí.

Uvedte několik výroků, např.:

- *Mám rád zmrzlinu.*
- *Líbí se mi brouci.*
- *Líbí se mi velcí chlupatí psi.*
- *Rád si hraju s vodou.*
- *Rád si hraju s vodou, i když mrzne a je zima.*

3. **Druhé kolo: Hlasování tělem:** Při souhlasu žáci vstanou, pokud nesouhlasí, posadí se, když si nejsou jisti, přikrčí se. Uvedte několik situací, např.:

Jednou bych rád/a chtěl/a...

- *...jít na horskou túru.*
- *...letět letadlem.*
- *...plazit se bahnem v džungli.*
- *...pochovat si kuřátko.*
- *...vyfotit se vedle hladového lva.*
- *...ochutnat sendvič se cvrčky.*
- *...skočit si do bazénu z vysoké věže.*

4. Ptejte se: *Čeho jste si všimli? Líbí se vždy všem ta stejná věc?* Vyzvěte žáky, ať si všímají „shod“ (tj. někteří žáci by rádi dělali/nedělali určité stejné věci). Uvedte, že se

v něčem můžeme shodovat, ale jindy můžeme mít jiný názor, a je to tak v pořádku.

5. **Třetí kolo: Hlasování nohama:** Vysvětlete, že hlasování nohama je trochu obtížnější. Žáci si budou vybírat z možností A a B a svou volbu vyjádří tím, že se postaví na určitou stranu místnosti. Pokud budou souhlasit s „odpovědí A“, půjdou na jednu stranu, pokud s „odpovědí B“, půjdou na druhou stranu. Bude-li jejich odpověď jiná než A a B, zůstanou stát uprostřed.

Ten, kdo si nebude jistý, také zůstane uprostřed.

6. Projděte s žáky následující příklady:

- *Jakou máte rádi zmrzlinu?*

A: Čokoládovou

B: Vanilkovou

Žáků, kteří zůstali uprostřed, se zeptejte, na jakou příchut' mysleli. Ptejte se: *Můžou mít kluci i holky oblíbenou stejnou zmrzlinu?*

- *Jakou aktivitu rádi děláte na hřišti?*

A: Klouzání na klouzačce

B: Hraní fotbalu

Ptejte se: *Můžou se holkám i klukům líbit na hřišti stejné věci? Požádejte žáky, aby si prohlédli, kde kdo stojí. Sami situaci okomentujte, např. „Vidím, že Anetka i Ben rádi hrají fotbal. Mohou se klukům i holkám líbit stejné hry? Ano, mohou.“*

- *Jaká je vaše oblíbená tichá činnost, když jste ve třídě?*

A: Prohlížení knížek/čtení

B: Kreslení

Ptejte se: *Co dělají rádi žáci, kteří zůstali uprostřed místnosti? Komu se tyto činnosti také líbí? Mohou se holkám i klukům líbit stejné tiché činnosti, když jsou ve třídě? Můžeme rádi dělat víc než jednu věc?*

- *Jaká je vaše oblíbená barva?*

A: Zelená

B: Červená

Ptejte se: *Jaké další barvy jsme měli uprostřed? Komu se také líbí tyto barvy? Mohou se holkám i klukům líbit stejné barvy? Musí se klukům nejvíc líbit modrá? Musí se holkám nejvíc líbit růžová? Může se holkám líbit modrá a klukům růžová?*

7. V průběhu hry moderujte a povzbuzujte žáky, ať sledují shody. Např.: *„Vidím, že Vašek a Sofie oba rádi hrají fotbal a oba si rádi kreslí, když se mají ve třídě věnovat tiché činnosti.“* Vyzvěte žáky, aby okomentovali, čeho si všimli. Např.: *„Honza a Erik oba rádi hrají fotbal, ale když se máme ve třídě věnovat tiché aktivitě, Honza si rád prohlíží knížky a Erik si rád kreslí,*

a to je v pořádku. Můžeme být kamarádi, ale mohou se nám líbit jiné věci.“

Reflexe

Zdůrazňujte, že je v pořádku, když se nám líbí stejné věci, ale i když se nám každému líbí něco jiného. Dávejte příklady do kontextu, abyste zdůraznili, že i když se neshodneme, můžeme respektovat, čemu dává přednost náš kamarád. Např. *Matěj si rád hraje s kartami, ale Jirka ne. Jirka rád kreslí, Matěj ne.*

Oba kluci mají za to, že to je v pořádku. Oba respektují své volby.

Vyzdvihněte, že se nám může každému líbit něco jiného, stejně tak se může něco jiného líbit klukům a holkám. Ale je také v pořádku, když se jim líbí stejné věci a když hrají stejné hry. A bude to stejné, až vyrostou.

ČÁST 2: JAK SE NAKRESLÍM

1. Posadte žáky ke stolu a dejte jim papír a pastelky. Požádejte je, aby zavřeli oči a zamysleli se:

- *Co rádi děláte po škole (nebo o víkendech)?*
- *Jaké oblečení rádi nosíte?*

Tuto otevřenou otázku rozvedte, pokládejte konkrétnější s kontextem související otázky, tj. *Jaké oblečení rádi nosíte, když si hrajete doma? Jaké oblečení rádi nosíte, když jdete na oslavu? Jaké oblečení rádi nosíte, když je velká zima? Atd.*

- *Jaké jsou vaše oblíbené hračky?*

Možná máte nějakou oblíbenou hračku, se kterou se pomazlíte, když jste hodně unavení, a jinou, se kterou si hrajete venku, když máte spoustu energie.

- *Co rádi hrajete na hřišti, co doma?*

2. Žáky požádejte, aby otevřeli oči a nakreslili obrázek sebe sama, když na sobě mají své oblíbené oblečení, hrají oblíbenou hru nebo si hrají s oblíbenou hračkou. Použijte minutku, aby žáci měli představu o tom, kolik na kreslení mají času. Před koncem je upozorněte, že bude čas končit, aby pomalu dokreslili.

3. Posadte se s žáky do kruhu a požádejte je, aby postupně řekli něco o svém obrázku. Vyzvěte je, aby během této aktivity pozorovali a vnímali souvislosti mezi jednotlivými příspěvky.

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům, ptejte se: *Co jsme se naučili o tom, že jsme stejní, ale přesto se mezi sebou lišíme?*

Poukažte na skutečnost, že se různým lidem líbí různé věci. Určitým způsobem můžeme být stejní jako ostatní, ale v určitých věcech se odlišujeme. Ve škole se učíme, jak mít radost z toho, že můžeme spolupracovat a hrát si se spolužáky, kteří se od nás něčím liší, ale zároveň jsou stejní. Učíme se oceňovat odlišnosti, díky kterým jsou lidé jedineční, možná se od nich můžeme i něco nového naučit.

TIPY PRO UČITELE

Máte-li ve třídě malou skupinu žáků, pro které je kreslení obtížné, použijte kreslicí papír a jejich návrh popište nebo načrtněte podle jejich popisu.

2 Poznáváme gender: chlapci a dívky – stejní a zároveň odlišní

 2 x 30+ minut

 Diskusní aktivita

TIPY PRO UČITELE

Při přípravě na tuto aktivitu vyzvěte žáky, ať se doma rodičů/pečovatelů nebo starších sourozenců zeptají, jaké měli oni oblíbené hračky, jaké hry hráli a co dělali, když jim bylo šest nebo sedm let. Žáci se také mohou doma zeptat, jaké měli oni sami nejraději hračky, jídlo a činnosti v batolecím věku.

Teoretická východiska

Přesvědčení týkající se genderových norem a rolí jsou sociálními konstrukty. To znamená, že typy chování, které jsou považovány za přijatelné, vhodné nebo žádoucí u dívek a u chlapců, jsou vytvářeny společností. Z genderových norem vychází přesvědčení, jak by se měli chlapci a dívky chovat, jak by měli mluvit, oblékat se a vyjadřovat se. Děti se tyto normy a očekávání učí od útlého věku, což má vliv na role, postoje a chování, které si osvojují.^{49, 55, 56} Dětem prospívá procvičování kritického myšlení, kdy jim vyučující pomáhají při odhalování a zpochybňování omezujících povahy mnoha tradičních genderových norem.

Vzdělávací cíle

- Žáci se zamýšlejí nad tím, jak se mohou dívky navzájem podobat a zároveň odlišovat.

- Žáci se zamýšlejí nad tím, jak se mohou chlapci navzájem podobat a zároveň odlišovat.
- Žáci si osvojí, že oblíbené hry, oblečení a barvy nemusí nijak souviset s tím, zda se jedná o chlapce nebo dívku

Co budeme potřebovat

- Obrázky různých psích (nebo kočičích) plemen
- Výkresy žáků z aktivity 1
- Větší plakátový papír, kreslicí potřeby a potřeby pro tvoření

Postup

1. Ukažte žákům několik obrázků různých psích plemen a zároveň jim představte myšlenku, že něco může být stejné a zároveň se odlišovat. Ptejte se: „V čem jsou tyto psi stejní? Čím se od sebe odlišují?“ Poznamenejte, že se psi mohou lišit, ale zároveň mají rádi stejné věci.

Vyzvěte žáky, ať řeknou, co mají všichni tyto psi asi rádi (např. chození na procházky, jídlo, hraní, vrtění ocasem, hlazení nebo drbání břicha).

2. Řekněte, nebo se zvědavě ptejte, zda kluci a holky mohou být také stejní a zároveň se odlišovat. Např.: „Zajímalo by mě, zda mohou být kluci a holky stejní a odlišní zároveň. Co si myslíte?“
3. Požádejte žáky, aby přinesli své portréty z předchozí aktivity a posadte se s nimi na podlahu do kruhu.

Ptejte se, co žáci zjistili, když výkresy ukázali doma a mluvili s ostatními členy rodiny. Když žáci ukazují obrázky, vedte je pomocí otázek a pozorování k hledání souvislostí s hlavními myšlenkami v této oblasti:

- Dívky se mohou podobat, nebo se navzájem lišit.
- Chlapci se mohou podobat, nebo se navzájem lišit.
- Chlapci i dívky mohou mít rádi a dělat stejné věci.

Např. „Všiml/a jsem si, že Trang, Ondra, Michal a Mia rádi hrají fotbal, Zuzka si ráda hraje se stavebnicemi a Klára poslouchá uklidňující hudbu v tichém koutku.“

4. Ptejte se:
 - Mají dívky rády stejné věci?
 - Mají chlapci rádi stejné věci?
 - Mohou chlapci a dívky dělat stejné věci, když chtějí?
5. Zdůrazněte, že i když se některé věci, např. barvy, hračky, hry, oblečení (uvedte příklady ze třídy), mohou víc líbit klukům nebo naopak holkám, neznamená to,

že by se dětem nemohlo líbit cokoli jiného, bez ohledu na to, zda jsou kluk nebo holka. Mohou také změnit názor a pokaždé se jim může líbit jiná věc. Mohou mít také oblíbenou jakoukoli barvu. A můžou mít rádi i jakékoli jídlo.

6. Zasaďte diskuzi do kontextu světa dospělých. *Stejně jako jsou kluci a holky stejní a zároveň se liší, jsou stejní a odlišní i dospělí. Muži a ženy mohou rádi nosit jakékoli oblečení nebo barvy a mohou si vybrat práci, jaká se jim líbí.*

Ptejte se: *Vzpomenete si na nějaké hry, činnosti a povolání, kterým se mohou ve volném čase, doma nebo v práci věnovat ženy i muži? Možné příklady: fotbal, tenis, máma/táta v domácnosti, uklízení, práce na zahradě, vaření, lékař/ka, hasič/ka, šéfkuchař/ka, pilot/ka, asistent/ka atd.*

7. Abyste si připomněli širokou škálu oblíbených činností a her, které mohou (a chtějí) hrát holky i kluci, požádejte žáky, ať vytvoří třídní koláž. Nakreslete a napište názvy her/činností, které mohou dělat holky i kluci. Nakreslete a pojmenujte činnosti, které mohou muži a ženy dělat ve volném čase, doma a v práci. Ke koláži připište tvrzení žáků reflektující vzdělávací cíl.

TIPY PRO UČITELE

Informace získané od žáků využijte k rozvíjení tématu „co mohou dělat chlapci i dívky“ a k vyvracení omezujících stereotypů. Hledejte příklady, kdy si muži i ženy a chlapci i dívky hrají nebo pracují způsobem dokládajícím, že je neomezují genderové normy. Připomeňte žákům koláž a příklady, které uváděli, když jste si vyprávěli příběhy. Vyberte pro třídu literaturu ke čtení, na které budete moci myšlenky ohledně generových rolí ilustrovat. Hledejte autentické způsoby, jak být žákům vzorem při překonávání genderových stereotypů.

Znovu žákům připomeňte, že lidé mohou změnit názor na to, co rádi dělají; děti si například mohou v různé dny chtít hrát s různými věcmi. Jak rosteme a měníme se, mohou se měnit i naše preference.

3 Každý si může vybrat

 35+ minut

 Diskusní aktivita

Teoretická východiska

Sociální normy představují běžně přijímané standardy nebo způsoby chování či jednání. Některé jsou pozitivní, například projevování úcty či zdvořilosti. Jiné negativní, například domněnka, že násilí je omluvitelné, když někdo prožívá frustraci.

Genderové normy jsou takové společenské normy, které se liší pro dívky a chlapce, pro muže a ženy. Zatímco některé mohou být pozitivní, například projev loajality vůči rodině, jiné mohou být omezující a škodlivé, protože omezují životní volby, vedou k nerovnému zacházení nebo diskriminaci a podporují přijatelnost genderově podmíněného násilí.^{56, 57} Genderové normy například ovlivňují způsoby, jakými muži a ženy navazují vztahy, a utvářejí představy, které mají dívky a chlapci o své kariéře a budoucnosti.⁵⁶

Genderové normy také souvisejí s chováním vůči vlastnímu zdraví, chlapci více riskují, pokud jde o drogy a auta, dívky častěji zažívají úzkost a mívají větší potíže s vnímáním obrazu vlastního těla.^{56, 5}

Vzdělávací cíle

- Žáci identifikují aktivity, které mohou chlapci i dívky dělat doma i ve škole bez ohledu na gender.
- Žáci hovoří o tom, co mohou chlapci a dívky dělat, když jim někdo řekne, že něco nesmějí jen proto, že jsou kluk nebo holka.

Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

Postup

1. Vysvětlíte žákům, že všichni lidé mají spoustu možností, ze kterých si mohou vybrat, co chtějí dělat, a je jedno, zda jsou chlapec nebo dívka. Tato hra jim připomene, jakých všech aktivit se mohou účastnit dívky i chlapci.
2. Vysvětlíte, jak hrát pantomimickou hru „Každý může...“. Než začnete, naučte žáky předvádět níže uvedené činnosti a vyzkoušejte si je.
 - ...pochovat miminko (ukážte, jak v náručí držíte a houpáte miminko).

- ...vynést odpadky (jednou rukou si držíte nos, ve druhé zdvižené ruce nesete odpadky).
- ...utírat nádobí (ukazujete, jak utíráte).
- ...hrát fotbal (nízký kop nohou).
- ...tančit (zatočte se dokola).
- ...ovládat svůj hněv (zmrzlá socha).

3. Hru si zahrajte. Učitel vždy na začátku kola zvolá: „*Kluci i holky můžou...*“ a všichni včetně učitele pak předvedou vybraný pohyb.

Další možnosti: S postupem hry může učitel přestat předvádět pohyb, může vyzvat žáky, ať si přidají nové pohyby vycházející z předchozích aktivit věnovaných oblíbeným činnostem (aktivity 1 a 2) a požádat některého žáka, aby vyvolal další pohyb.

4. Vyzvěte žáky, aby se zamysleli, a řekli, které z předváděných činností:

- Rádi dělají doma nebo ve škole.
- Nedělají rádi.
- By si chtěli vyzkoušet nebo se je naučit.

Zdůrazněte, že se můžeme věnovat nebo učit všemu, co se nám líbí, a je jedno, jestli jsme dívka nebo chlapec.

5. Uveďte následující myšlenku: I když víme, že každý může dělat nebo se naučit, co se mu líbí, bez ohledu na to, zda je chlapec nebo dívka, lidé to občas zapomínají!

Představte žákům scénáře zasazené do kontextu, pro příklad viz níže, a zeptejte se, jak by zareagovali.

- *Aleš si na školní „Den slavnostního oblečení“ oblékl nové růžové tričko. Přišel k němu spolužák a řekl: „Nemůžeš mít růžovou, tu kluci nenosí! Jen holky!“ Co může Aleš udělat nebo říct?*

Možné odpovědi: „Ale ano, můžu, protože růžová je moje oblíbená barva. Kluci a holky mohou nosit barvu, jakou chtějí.“

- *Eliška si hraje se stavebnicemi. Přejde k ní spolužák a říká: „Holky si tu nemůžou hrát! Tenhle koutek je jen pro kluky!“ Co může Eliška udělat nebo říct?*

Možné odpovědi: „Ale můžu, protože si ráda stavím. Stavění je pro holky i pro kluky!“

Zdůrazněte, že pokud se žáci ve třídě nebo na hřišti pravidelně setkávají s podobným jednáním, měli by požádat učitele, aby jim pomohl situaci vyřešit, protože to není fér.

Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům. Požádejte je, aby vyjmenovali několik hlavních činností, u kterých si potvrdili, že je rádi dělají chlapci i dívky. Zeptejte se, zda se naučili, jak mohou odpovědět, když jim (nebo kamarádovi) někdo řekne, že něco nesmějí dělat jen proto, že jsou kluk nebo holka.

TIPY PRO UČITELE

Pořídte ve škole fotografie zobrazující chlapce i dívky, jak dělají stejné činnosti, např. učitelky i učitelé, jak umývají nádobí v kuchynce pro učitele; chlapce a dívky hrající fotbal; chlapce a dívky, jak malují.

Pro upevnění myšlenky, že si dívky i chlapci a muži i ženy mohou vybrat, čemu se budou věnovat, nebo čím se budou živit bez ohledu na gender, si připravte obrázky/příběhy zobrazující různé osobnosti, které narušují genderové stereotypy, např. ženy ve sportovních týmech, hasičky, řidičky, muže vychovatele, muže pečující o rodinu, tanečníky atd. Ve vhodných chvílích v průběhu dne můžete na tyto osobnosti upozorňovat.

Při výběru literatury ke čtení vybírejte příběhy, které zpochybňují stereotypy, zobrazují různorodé role, které lidé zastávají v rodinách i ve společnosti. V případě literatury faktu vybírejte texty, které představují muže i ženy v rozmanitých rolích.

4 Každý může být silný a citlivý zároveň

 30+ minut

Diskusní aktivita

Teoretická východiska

Genderové normy ovlivňují přesvědčení o emočním prožívání a sebevyjádření. Například se očekává, že muži a chlapci nebudou vyjadřovat pocity zranitelnosti a smutku, protože „chlapi něco vydrží“ a „chlapi nepláčou“. ⁵⁵ Dominantní představy o mužskosti a ženskosti mohou omezovat vnímání dětí o tom, jaké možnosti v životě mají, což také ovlivňuje jejich chování a vztahy.

Tato aktivita zpochybňuje genderové normy tím, že ukazuje, že každý (dívky i chlapci) může být silný

a zároveň jemný a něžný, a učí, že chlapci i dívky se musí umět ovládat. To pomáhá zpochybnit stereotyp, že muži nedokážou ovládat svůj hněv a mají právo používat agresí. Nastavují se tak stejné standardy sebeovládání pro chlapce i dívky.

Vzdělávací cíle

- Žáci si procvičují sílu i jemnost tím, jak se pohybují, manipulují s předměty a spolupracují s ostatními.
- Žáci mluví o tom, kdy je nutné být zároveň silný i jemný a něžný.
- Žáci mluví o tom, jak je důležité, abychom ve chvíli, kdy se zlobíme, uměli být zároveň silní i citliví a nezraňovali sebe ani ostatní.

Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.
- Zvoneček (volitelné, můžete i tlesknout)

Postup

1. Vysvětlíte žákům, že je důležité vědět, kdy a jak ukázat sílu, a kdy a jak být jemný a něžný.
2. Popište žákům, jak se hraje **HRA NA SÍLU A JEMNOST**, která slouží k nácviku sebeovládání. Při této hře učitel vybere pohyb a žáci jej předvedou. Pro ukončení předvádění zazvoňte na zvoneček. Střídejte činnosti vyžadující sílu a jemnost.
 - Ukažte mi silného horolezce.
 - Ukažte mi, jak něžně pohladíte vystrašené koťátko.
 - Ukažte mi silného člověka, jak utíká na místě.
 - Ukažte mi, jak přes třídu opatrně a hodně pomalu ponesete talíř s velkým klepajícím se dortem.
 - Ukažte mi, jak jste silní, když nesete do schodů velkou tašku s nákupem.
 - Ukažte mi, jak jemně otřete hlínu z kolínek batolete, které právě upadlo.
3. Ptejte se:
 - Může být každý z nás silný?
 - Může být každý z nás jemný?
 - Mohou být ženy a dívky silné?
 - Mohou být chlapci a muži silní?
 - Mohou být ženy a dívky jemné?
 - Mohou být muži a chlapci jemní?

● *Kdy musíme být jemní?*

● *Kdy musíme být silní?*

Aktivitu zakončete shrnutím, že je důležité, abychom všichni věděli, *kdy* být silní a *kdy* jemní a něžní, a že pokud uplatňujeme sílu, musíme si být jisti, že tím nikoho nezraníme.

„Lidé někdy říkají, že kluci nesmí být jemní a holky silné. Ale my víme, že to není pravda. Všichni musíme vědět, jak a kdy uplatnit sílu, a jak a kdy být jemní a něžní.“

4. Vyzvěte žáky, ať se vrátí ke stolečkům a dají při tom najevo, že umí použít sílu i jemnost. Navrhněte jim pomalou chůzi, jako kdyby kráčeli naboso po ostrých kamíncích a museli velmi opatrně našlapovat a zároveň ukázat sílu, protože kamínky jsou opravdu ostré.
5. Až se žáci posadí, pochvalte je, jak se dokázali ovládat. Vysvětlíte jim, že když lidé umí takto ovládat své tělo, nazýváme to sebeovládáním. Sebeovládání v sobě spojuje sílu i jemnost. Musíme být silní, abychom udrželi pod kontrolou své pocity a tělo, a jemní v pohybu a mluvení.

TIPY PRO UČITELE

Pro podpoření vzdělávacích cílů hledejte v průběhu školního dne (ve třídě, na hřišti, při přesunech) příležitosti, kdy si u žáků všimnete, že se umějí ovládat. Takové situace kladně komentujte, abyste pomohli žákům porozumět podstatě sebeovládání, a pochvalte je za to, jak se snaží využívat kombinaci síly i jemnosti.

REFLEXE PRO UČITELE

- Jak žákům pomáháte, aby se neuchylovali ke stereotypním genderovým nálepkám? Např. chlapci jsou silní, dívky jemné.
- Jaké knihy a obrázky zobrazující různorodé chlapecké a dívčí postavy a nestereotypní genderové ztvárnění dospělých osob máte ve třídě?
- Jaký přístup využíváte, abyste žákům z rodin, jejichž rodiče jsou stejného pohlaví, umožnili mluvit o členech rodiny, aniž by žáci pocítovali diskomfort?
- Věnuje se preventivní program ve vaší škole problematice obtěžování a diskriminace z důvodu sexuální orientace, genderové identity nebo nevyhraněného pohlaví?

ROZŠIŘUJÍCÍ AKTIVITY

- Přečtěte třídě několik příběhů na téma genderové rozmanitosti.
- Seznamte žáky s literaturou zpochybňující genderové normy přiměřenou jejich věku. Např.:
 - Favilli, E. & Cavallo, F.: *Příběhy na dobrou noc pro malé rebelky*, Albatros, 2018.
 - Gustavsson, P.: *Tak tohle dělá princezna*, Stiftelsen Natur & Kultur, 2003.
 - Haan, L.: *Princ & Princ*, Meander, 2020.
 - Lindgrenová, A.: *Pipi Dlouhá punčocha*, Albatros, 2014.
- Zvažte využití relaxace, zklidňujících aktivit nebo procvičování mindfulness v rámci týdenního nebo denního rozvrhu (např. vraťte se ke hře na tajícího tygra – tematický okruh 5: Zvládání stresu, aktivita 1).

PŘESAHOVÁNÍ MIMO ŠKOLU

- Žáci se mohou doma zeptat rodičů/pečovatelů nebo starších sourozenců, jaké měli oni oblíbené hračky, jaké hry hráli a co dělali, když byli v 1. třídě oni.
- Žáci mohou také rodiče/pečovatele požádat, aby jim vyprávěli, jaké měli oni sami nejraději hračky, jídlo a činnosti, když byli ještě malí, tj. batolata.
- Požádejte žáky, aby se doma zeptali rodičů/pečovatelů na různá povolání, která mají jejich známí dospělí, a zda tato povolání mohou dělat chlapci i dívky.
- Povzbudte žáky, ať se rodičů, pečovatelů nebo členů širší rodiny zeptají, zda se nějak v čase změnila poměra pro chlapce a dívky a muže a ženy.



Pozitivní vztahy



VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Začít chápat negativní dopady genderově podmíněného násilí.
- Porozumět pozitivnímu efektu respektujících vztahů.
- Prakticky si vyzkoušet dovednosti podporující pozitivní vztahy s vrstevníky.
- Identifikovat a procvičovat si asertivní strategie a strategie vyhledávání pomoci, které žákům pomáhají zůstat v bezpečí v situacích, v nichž se objevuje genderově podmíněné násilí.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Studie ukazují, že iniciativy zaměřené na prevenci násilí a podporu respektujících vztahů ve školách mohou přinést skutečné a trvalé změny v postojích a chování žáků.^{59–61} Kvalitní programy vštěpují dětem a mladistvým povědomí o tom, jak mocenské vztahy ovlivňují genderové vztahy, a učí je, jak projevit v komunikaci vzájemnou úctu. Pokud chceme, aby byl program úspěšný, musíme se zaměřit nejen na dovednosti, ale i na postoje žáků.

Studie ukazují, že efektivní programy využívají participativní a interaktivní pedagogiku. Participativní pedagogika podněcuje kritické myšlení, které je nezbytné pro zkoumání sociálních norem a rozvoj sociálních dovedností potřebných v každodenním životě.⁶²

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Etická výchova

- Žák se podílí na vytváření společenství třídy prostřednictvím dodržování jasných a splnitelných pravidel.
- Žák si osvojí základní vědomosti a dovednosti pro vytvoření sebeúcty a úcty k druhým.
- Žák zvládá prosociální chování: pomoc v běžných školních situacích, dělení se, vyjádření soucitu, zájem o spolužáky.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace a k tomu příslušné vědomosti
- utváří a rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci
- pomáhá k utváření pozitivního (nezraňujícího) postoje k sobě samému a k druhým
- vede k uvědomování si hodnoty různosti lidí, názorů, přístupů k řešení problémů
- přispívá k uvědomování si mravních rozměrů různých způsobů lidského chování

1 Hrajeme si ohleduplně

 35+ minut

Diskusní aktivita

Teoretická východiska

Genderové normy mohou ovlivňovat to, co žáci považují za přípustné v rámci své hry.⁶³ Chlapci se mohou například domnívat, že formy fyzického násilí jsou přípustným způsobem vyjednávání v případě konfliktu nebo snahy o získání dominance, a vylučovat ze hry ty chlapce, kteří nechtějí nebo nejsou schopni jednat tímto způsobem. Aktivita ve třídě, které zpochybňují používání agrese při řešení problémů, mohou podpořit nové možnosti pro budování pozitivnějších vztahů s vrstevníky.

Vzdělávací cíle

- Žáci opakuji a popisují pravidla fair play pro oblíbené hry.
- Žáci hovoří o tom, jak si mohou chlapci a dívky při společné hře hrát férově a kamarádsky.
- Žáci hovoří o tom, jak si mohou chlapci a dívky hrát férově a kamarádsky blízko sebe ve stejném prostoru, i když hrají různé hry.
- Žáci hovoří o tom, jak si mohou chlapci a dívky hrát férově a kamarádsky, když si hrají jen v chlapecké nebo jen v dívčí skupině.
- Žáci zjišťují, že některé hodnotící výroky o tom, jaký je jiný chlapec nebo dívka, nejsou laskavé, a že takové řeči nejsou férové ani kamarádské.

Co budeme potřebovat

- Papír a pastelky

Postup

1. Před samotnou aktivitou požádejte žáky, aby po dobu jednoho dne pozorovali, jak si hrají s kamarády. Zda dodržují pravidla fair play, jsou k sobě hodní, pomáhají si? Dejte žákům papír a pastelky. Požádejte je, aby nakreslili sami sebe, jak si ve škole hrají s kamarády.

Stanovte časový limit pro kresbu. Upozorněte je na blížící se konec aby dokončili svou práci.

2. Hotové výkresy pověste na zeď. Vyzvěte žáky, ať pohovoří o hrách, které na obrázcích hrají. Ptejte se:
 - Jak zajistíme, aby byly hry fér pro každého, kdo hraje?
 - Jaká jsou pravidla?

- Kdo může hrát?
- Jak si společně hrajeme?
- Jak si hrajeme, když si vedle nás hraje někdo jiný?

3. Ptejte se, jak při hrách vypadá, když se někdo chová k ostatním ošklivě, nebo naopak ohleduplně (mluvte o běžných aktivitách – pískoviště, hra s míčem, na honěnou, průlezky, předvádění věcí).

Mluvte o tom, že je to naše volba, zda hrajeme fér nebo nefér a zda jsme na ostatní oškliví. I když si hrají ve skupince jen dívky nebo jen chlapci, mohou si hrát férově a kamarádsky, a to stejné platí i pro smíšené skupiny. Je důležité, abychom se chovali kamarádsky a ohleduplně bez ohledu na to, jakou hru hrajeme a s kým ji hrajeme.

4. Požádejte žáky, ať se zamyslí nad tím, jak být ohleduplný a kamarádský při společné práci a hře ve třídě. Vyzvěte je, aby se po dobu jednoho dne chovali ke svým spolužákům ohleduplně, dodržovali pravidla a udělali dobrý skutek.
5. Druhý den si společně sedněte a zhodnoťte, jak se žákům dařilo.

Pravidelně hledejte příležitosti, abyste mohli pochválit žáky za to, když se k sobě při volné hře chovají ohleduplně. Některé z návrhů žáků k tomu, jak být ohleduplný, запиšte, vyvěste ve třídě a vracejte se k nim.

TIPY PRO UČITELE

Zamyslete se nad tím, jak sami mluvíte o genderu, respektujících vztazích a hře. Tvrzení jako: „*jsou to prostě kluci*“ vyřčené rodičem nebo učitelem signalizuje, že dané chování mužského genderu považují za přijatelné.

Když se chlapci snaží ovládnout prostor ke hře, mohou se dívky vzdát, a reakce učitele typu: „*kluci se potřebují vyběhat a vypustit páru*“, může žákům signalizovat, že chlapci mají nárok na větší prostor a nemělo by se od nich očekávat, že budou schopni sebeovládání.

2 Co je ohleduplné? A co je násilí?

 30+ minut

 Diskusní aktivita

Teoretická východiska

S dětmi je důležité pracovat již od útlého věku na tom, aby si uvědomovaly rozdíl mezi ohleduplnou a kamarádkou hrou a hrou, která je násilná nebo „už příliš hrubá“. Lépe pak pochopí, že násilí není nikdy přijatelným způsobem řešení vztahových problémů.^{64, 65}

Hraní jednoduchých rolí při této aktivitě zapojuje děti do řešení konkrétního sporu, pomáhá jim rozvíjet schopnosti kritického myšlení a vytvářet, procvičovat a modelovat řadu možností jednání. Využívání participativních metod, jako je hraní rolí, má zásadní význam pro efektivitu vzdělávacích programů, které úspěšně budují pozitivní sociální dovednosti a postoje.⁴⁰

Vzdělávací cíle

- Žáci si uvědomují, jak se lidé mohou cítit, pokud se stanou svědky násilí, nebo jeho obětí.
- Žáci se učí, jaké tělesné pocity mohou lidé prožívat, pokud se stanou svědky násilí nebo jeho obětí.
- Žáci označují jednání nebo slova, která se pojí se slovem násilí/násilný.
- Žáci ukazují, jaké jednání nebo slova se pojí se slovy kamarádký a ohleduplný.
- Žáci rozpoznávají, jak se ostatní cítí, když si s nimi jejich kamarádi hrají ohleduplně a kamarádky.
- Žáci rozpoznávají, jak se ostatní cítí, když se k nim kamarádi při hře chovají hrubě, nepřátelsky nebo zlomyslně.

Postup

1. Vyzvěte žáky, ať se posadí do kruhu. Přečtete jim nahlas následující popis situace.

TOHLE UŽ JE MOC

Kamarádi si jednoho dne spolu hráli na hřišti, když jeden z nich řekl: „Už si s vámi nechci hrát. Jste moc hrubí.“ Vyzvěte tři žáky, aby tuto část scénky přehráli. Při následné diskuzi je nechte stát, ať na aktéry vidíte.

2. Ptejte se: Co z toho, co některé z hrajících si dětí dělalo, mohlo být už hrubé? Iniciujte brainstorming, ať žáci formulují, co je hrubé chování.

Jak žáci říkají své návrhy, požádejte je, ať jako „sochy“ dané chování předvedou (bez pohybu, aby při této aktivitě nedošlo ke zranění). Postavte tyto „sochy“ vedle žáka, který byl při předvádění označen za „hrubé dítě“. Ptejte se: *Když tohle dělají kluci, je to osklivé? A co když to dělají holky?*

3. Ptejte se: *Jak se asi dítě cítilo, když se k němu někdo takhle choval?* Ptejte se hlavní postavy – „oběti“ z předváděné scénky i dalších žáků. Postavte je jako „sochy“ vyjadřující zmíněné emoce. Návrhy od žáků shrňte konstatováním, že hrubé chování je takové, které někoho zraňuje, vede k rozbití nějaké věci nebo není fér a ohleduplné, protože vede k vyčlenění některých dětí. Ptejte se: *Mohou mít stejné pocity kluci i holky, když se k nim někdo chová hrubě?*

TIPY PRO UČITELE

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

4. Vysvětlíte, že máme pro výrazně hrubé chování slovo. Označujeme ho jako **násilí**. Požádejte žáky, ať slovo vysloví. Poděkujte všem „sochám“ za předvedení různých typů násilí nebo hrubého chování. Poděkujte i „sochám“, které předváděly emoce, a pomohly nám tak porozumět tomu, jak hrubé chování působí na jiné lidi. Poděkujte hercům za předvedení scénky. Usadte se všichni zpět do kruhu.
5. Přečtete popis další situace: *Jednoho dne si spolu dvě děti vesele hrály na hřišti. Když byl čas vrátit se dovnitř, přestaly si hrát a jedno dítě řeklo: „Rád si s tebou hraju. Baví mě, když si hrajeme spolu.“* Požádejte dva žáky, ať scénku přehrají uprostřed kruhu. Nechte je stát, ať spolužákům připomínají zhlédnutou interakci.

Ptejte se: „Co asi tak kamarádi dělali, že se jim ta vzájemná hra tak líbila?“ (Připomeňte předchozí aktivitu „Ohleduplné a kamarádké hraní“.) U každého návrhu požádejte dobrovolníka, aby svůj návrh doprovodil pózou vedle kamarádů stojících uprostřed kruhu.

Ptejte se: „Je to kamarádké, když se takhle chovají kluci? A co když se tak chovají holky?“
Jak se žáci v kruhu cítili, když ostatní předváděli své

návryhy ohleduplného chování? Např. šťastně, hrdě, nadšeně (připomeňte žákům, ať si vybaví některá ze slov popisujících pocity, které jste probírali u tématu emocionální gramotnosti). Ptejte se: *Prožívají kluci i holky stejné pocity?*“

Pro shrnutí uveďte, že vidíte, že se žáci umí při hraní střídat, zapojovat, podělit se, povzbudit se, pomáhat si, usmívat se a povídat si spolu. Vysvětlíte, že existují slova, kterými toto chování můžeme pojmenovat. Například slovo **čestný** – jeden kamarád se k druhému choval čestně, a slovo **úcta** – tento kamarád mu za to projevil úctu.

6. Přidejte několik poznámek k genderu a fair play. Ptejte se:

- Jsou holky někdy hrubé nebo uplatňují násilí? (Ano)
Je to v pořádku? (Ne)
- Jsou kluci někdy hrubí nebo uplatňují násilí? (Ano)
Je to v pořádku? (Ne)
- Kluci si někdy myslí, že nevádí, když se chovají hrubě, nebo se dopustí násilí, prostě proto, že jsou kluci. Je to pravda, že se kluci mohou k ostatním chovat hrubě nebo používat násilí? (Ne)
- Holky si někdy myslí, že nikoho nemůžou opravdu zranit, i když se chovají hrubě nebo použijí násilí, prostě proto, že jsou holky. Je pravda, že holky ostatním nemohou ublížit, i když se chovají hrubě nebo použijí násilí? (Ne).
- Mohou si kluci a holky hrát ohleduplně, když si hrají spolu? (Ano)
- Mohou si holky hrát ohleduplně, když si hrají spolu? (Ano)
- Mohou si kluci hrát ohleduplně, když si hrají spolu? (Ano)

7. Proveďte následující shrnutí:

Dnes jsme spolu mluvili o férové a ohleduplné hře. Naučili jsme se, že když jsme k ostatním hrubí nebo použijeme násilí, bolí je to. Naučili jsme se, že by holky a kluci měli hrát fér a kluci ani holky by neměli používat násilí.

Vzpomínáte si, jak být silní a zároveň jemní a něžní? Říkali jsme si, že když jsme silní a zároveň jemní, máme nad sebou kontrolu. Kdo nám ukáže, jak vypadá síla a jemnost při pomalé chůzi na ostrých kamíncích?

A tohle je sebeovládání. Když máme chuť být hrubí nebo použít násilí, musíme se ovládnout. Sebeovládání nám pomáhá, abychom neuhodili jiné lidi, nekousli je, neplivli na ně, nekřičeli na ně nebo po nich něco nehodili.

8. Dnes chci, abyste mi ukázali, jak umíte pomalu chodit po špičkách s jednou rukou na ústech a druhou za

zády. Vidíte, takhle. Mám ruku přes pusku, ukazuji, že se ovládám v tom, co říkám jiným lidem. Neříkám ošklivé věci. Druhou ruku mám za zády, protože nikoho nebiji. Jdu po špičkách, abych ukázal/a, že se někdy musím hodně snažit a být při sebeovládání hodně silný/á a zároveň jemný/á. Ukažte mi, jak stojíte na špičkách s jednou rukou za zády a druhou na ústech. A teď se dejte pomalu do pohybu.

3 Sdílený prostor a společné hračky

 35+ minut

 Diskusní aktivita

Teoretická východiska

Efektivní programy genderové a sociálně zdravotní výchovy poskytují příležitosti pro vytváření pozitivního vztahového klimatu ve třídě.^{25, 66–68} Participativní aktivity včetně her poskytují žákům příležitost k rozvíjení a procvičování interpersonálních dovedností a získávání zkušeností s prací ve smíšených skupinách.^{40, 69, 70}

Vzdělávací cíle

- Žáci zjišťují a procvičují si, jak se podělit o prostor na hraní nebo o hračky.
- Žáci poznávají, jak může na ostatní působit, když jim nedovolí, aby si také hráli v hracím prostoru nebo s určitými hračkami.
- Žáci si uvědomují, co se děje, když si některé skupinky zabere více prostoru na hraní nebo více hraček, než by měly.
- Žáci navrhnou, co dělat, aby si chlapci i dívky mohli ohleduplně a kamarádsky hrát společně i vedle sebe.

Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat venku.

Postup

1. Na úvod hodiny zopakujte hlavní myšlenky aktivit, kterým jste se u tohoto tématu dosud věnovali.
2. Vezměte žáky na hřiště. Projděte si různá oblíbená místa na hraní. Požádejte je, aby vám ukázali, jak si na těchto místech umí ohleduplně a kamarádsky hrát. Ptejte se:

- *Jaké pocity mohou děti prožívat, pokud se s nimi ostatní nedělí spravedlivě o hračky nebo je nepustí na hřiště? (Připomeňte slovní zásobu spojenou s emocemi z tematického okruhu 1)*
- *Proč je důležité, abychom se o věci dělili a nechali ostatní, aby se k nám připojili?*

3. Připravte pro žáky hru, kterou si společně zahrají na dvoře (vyberte z uvedených příkladů nebo některou z dalších her uvedených na konci kapitoly). Mluvte s nimi o tom, jak si díky hře mohou užít společnost ostatních a zahrát si i se spolužáky, se kterými si na hřišti obvykle nehrají.

TIPY PRO UČITELE

Všímejte si, kdy žáci uplatňují férové, přátelské a ohleduplné chování a kdy využívají sílu a zároveň jemnost. Toto pozitivní chování pojmenujte a pochvalte.

Reflexe

Vraťte se ke vzdělávacím cílům. Ptejte se:

- *Která pravidla her nám pomáhají, abychom si mohli společně hezky hrát?*
- *Která z třídních pravidel nám pomáhají, abychom se mohli společně dobře učit a hrát si?*

PŘÍKLADY HER NA HŘIŠTĚ: CHODÍ PEŠEK OKOLO

Žáci sedí v kruhu zády ven.

Jeden hráč je Pešek a obchází kruh a přeřikává rozpočítadlo: „Chodí Pešek okolo, nedívej se na něho, kdo se na něj koukne, toho Pešek bouchne.“ Když skončí, dotkne se nejbližšího hráče na zádech, ten musí vyskočit a chytit Peška. Ten mu utíká po kruhu a snaží se dostat na jeho místo, aniž by byl chycen. Když se to Peškovi podaří, sedá si a druhý hráč se stává Peškem. Hra pokračuje od začátku. Pokud hráč Peška chytí, stejný Pešek musí pokračovat v dalším kole.

SEDLÁKU, SEDLÁKU, PŘEJDEME DNES PŘES TVOU ŘEKU?

Jeden hráč je vybrán za sedláka a stojí na hřišti uprostřed vymezeného prostoru. Ostatní hráči

stojí v řadě za čarou asi 10 metrů od sedláka. Hráči si domluví, co bude „domeček“, obvykle to bývá opačná strana vymezeného prostoru.

Hráči volají „Sedláku, sedláku, přejdeme dnes přes tvou řeku?“ Sedlák zavolá: „Ne, když na sobě nemáte něco... (uvede barvu).“

Hráči, kteří danou barvu mají, mohou přes hřiště bezpečně projít do domečku.

Sedlák pak počítá do pěti, poté musí zbývající hráči přejít nebo přeběhnout do „domečku“ a sedlák se je snaží chytit. Ten, koho chytí, mu pomůže vybrat další barvu, kterou musí hráči na sobě mít.

Hra pokračuje v dalších kolech pokaždé s jinou barvou, dokud není chycen i poslední hráč, který se pak stává sedlákem.

VLKU, VLKU, KOLIK JE HODIN?

Jeden hráč představuje vlka.

Ostatní hráči stojí v řadě na opačné straně hřiště, asi 10–12 metrů od vlka, kde je „domeček“. Vlk stojí k hráčům zády.

Hráči volají: „Vlku, vlku, kolik je hodin?“

Vlk odpoví např. čtyři hodiny. Hráči popojdou o daný počet kroků (čtyři hodiny, tedy čtyři kroky).

Hra pokračuje, dokud si vlk neřekne, že se k němu hráči dostatečně přiblížili a může je chytit, když se ho pak znovu zeptají, kolik je hodin, vlk odpoví: „Čas na večeři.“ Pak se otočí a snaží se hráče chytat. Hráči utíkají zpátky do domečku. První hráč, kterého chytí, se stává vlkem.

Pokud vlk nikoho nechytí, zůstává vlkem. Pokud se některý z hráčů dostane až k vlkovi ještě před tím, než je čas na večeři, zaklepe vlkovi na rameno a utíká do domečku. Když se dostane do domečku, je v bezpečí, pokud ho vlk chytí, stává se vlkem.

BABIČČINY STOPY

Hráči stojí v řadě na „startovní čáře“. Babička stojí zády k nim asi deset metrů od nich.

Hráči se snaží nenápadně se dostat až k ní, když se ale babička rychle otočí, musí hráči hned zastavit a zůstat nehybně stát. Pokud babička vidí, že se někdo pohne, pošle je zpět na startovní čáru

a hráči musí vyrazit znovu.

Hráč, který se jako první dotkne babičky na rameni, se pro další kolo stává babičkou (někdy se hodí nastavit dobu mezi babiččinými „otočeními“, jinak babička může být téměř neustále otočená a snaží se nachytat někoho, kdo se pohne).

4 Když jste ve škole svědkem genderově podmíněného násilí

 30+ minut

 Diskusní aktivita

Teoretická východiska

Násilí na ženách představuje závažný problém s významnými sociálními, zdravotními, ekonomickými a dalšími důsledky.⁷¹ Ačkoli to tak nebývá vnímáno, i šikana, kterou děti zažívají ve škole, má mnohdy genderovou povahu. Šikana a násilí ve škole navíc často odráží typy genderového násilí, k nimž dochází v širší komunitě.

V této aktivitě se představují situace, v nichž děti zažívají šikanu z důvodu genderu. Žáci se zamýšlejí nad dopadem takového chování a nacvičují si asertivní reakce, a to včetně podpory vrstevníků a vyhledání pomoci. Výzkumy ukazují, že mnoho dětí, zejména chlapců, se zdráhá vyhledat pomoc, pokud jsou vystaveni šikaně⁷², tato skutečnost jen podtrhuje, jak je důležité, aby děti věděly, že je normální říct si o pomoc, a tuto dovednost si nacvičily.

Vzdělávací cíle

- Žáci rozpoznávají různé druhy genderově podmíněného násilí.
- Žáci nacvičují asertivní reakce na genderově podmíněné násilí.

Postup

1. Vyzvěte žáky, ať se posadí do kruhu. Řekněte, že jim budete vyprávět příběh o Sáře, která má určitý problém. Vysvětlete jim, že až dovyprávíte, pokusíte se Sáře společně pomoci, protože jste se v předchozích aktivitách už naučili, jak na to.

SÁRA NA PÍSKOVIŠTI

Sára si moc ráda hraje s pískem. O prázdninách je nadšená, když jedou s rodinou k moři, kde na pláži v písku vyhrabává díry, staví si hrady a dělá mezi nimi cestičky. Umí krásně stavět veliké hrady, někdy staví sama, někdy jí pomáhá dědeček nebo starší brácha.

Když se šla poprvé podívat do své nové školy, byla nadšená, protože škola měla obrovské pískoviště se spoustou písku. Vedle pískoviště byla bedna plná lopatiček, hrabiček a formiček – všeho, co se náramně hodí na stavění hradů.

První den ve škole, když byla s ostatními dětmi na zahradě, vyrazila rovnou k pískovišti. Z bedny si vzala modrou lopatku a začala stavět hrad. Už měla hodně postaveno, když k ní přišli tři kluci. Jeden z nich, Jonáš, řekl: „Na tomhle pískovišti si hrají jen kluci.“ Sára odpověděla: „Ne, na pískovišti si může hrát každý.“ Další z kluků, Lukáš, na hrad dupnul a zničil ho. David do Sary ještě strčil. Sára šla za paní učitelkou a řekla jí, co se stalo. Paní učitelka se s ní vrátila k pískovišti a řekla Jonášovi, Davidovi a Lukášovi: „Pískoviště je tu pro všechny, může si na něm hrát každý.“ Kluci odpověděli: „Ano, paní učitelko.“ Paní učitelka se odešla podívat na děti, které hrály fotbal. Sára začala znovu stavět hrad, pak se děti vrátily ze zahrady zpět do třídy.

Když šly děti na zahradu další den, Sára hned běžela k pískovišti. Šla si pro lopatku, ale žádná v bedně nebyla. Všimla si, že Lukáš má dvě. Poprosila ho, jestli si může jednu vzít. Lukáš ale řekl, že ne. Lopatky jsou jen pro kluky, protože jsou modré. Sára řekla: „To není fér. Vy všichni máte lopatku a s touhle si nikdo nehraje.“ Lukáš se postavil a zakřičel Sáře přímo do obličeje: „Ne, holky sem nesmí! Běž pryč!“ Stál tam rozzlobený, v každé ruce lopatku. Sárův jeho křičení opravdu vystrašilo, Lukáš byl oproti ní navíc velký. Bála se, že jí jednou z lopatek uhodí. Utekla a posadila se na lavičku. Srdíčko jí bušilo a chtělo se jí plakat.

2. Mluvte s žáky o příběhu, který si právě vyslechli. Ptejte se:

- Kdo bránil Sáře, aby si hrála na pískovišti?
- Bylo to fér a kamarádké?
- Mohlo by se to stát i u nás ve škole?
- Jak se cítíte, když na vás někdo křičí, nebo když někdo křičí na kamaráda? Jak se podle vás cítila Sára?

- Co může Sára teď udělat?
- Jak mohou ostatní děti Sáře pomoci přátelským a bezpečným způsobem?
- Co se musí Lukáš naučit? Jak mu mohou ostatní žáci pomoci, aby se to naučil?

3. Ptejte se žáků, jak by Sáře s problémem pomohli. Než budete diskutovat ve skupině, mohou se žáci poradit ve dvojici (až budou představovat své návrhy, pochvalte/zdůrazněte asertivní chování a schopnost říct si o pomoc, např. mluvení klidným a pevným hlasem, pojmenování problému, vysvětlení, jakou pomoc potřebujeme atd.)

- Co byste mohli Sáře říct?
- Co byste mohli udělat?
- Koho byste mohli požádat o pomoc?
- Co byste mohli říct Lukášovi?
- Co byste mohli udělat?
- Koho byste mohli požádat o pomoc?

Zdůrazněte, že když jsme někdy hodně rozrušení kvůli tomu, jak se k nám nebo ke kamarádovi někdo chová, je důležité požádat o pomoc.

Zopakujte si s žáky strategie pro vyhledání pomoci uvedené v tematickém okruhu 6 (Vyhledání pomoci): mluvíme klidným a pevným hlasem, pojmenujeme problém, vysvětlíme, jakou pomoc potřebujeme.

4. Vyzvěte dva žáky, ať přehrají, jak by požádali učitelku o pomoc pro Sárku (nebo jak si Sára říká o pomoc), pak žáky nechte, ať si sami procvičí, jak si říct o pomoc. Připravte si několik do kontextu zasazených situací (můžete využít dva dále uvedené příklady), na které mohou žáci reagovat. Mohou zvolit asertivní odpověď nebo žádost o pomoc.

Tonda si hraje na průlezkách se Zuzankou a Elou. Přijde k nim Tobáš a začne se posmívat: „Tonda je holka! Hraje si s holkama! Ha, ha!“ Co může Tonda říct nebo udělat?

Karolína ráda nosí do školy každý den kalhoty, aby se jí na hřišti dobře lezlo na prolézačkách. Některé z dalších holek se jí ale posmívají a říkají jí Karel, protože se obléká jako kluk. Už jim vysvětlila, proč ráda nosí kalhoty, a že se jmenuje Karolína. Když si mají ve třídě sednout na koberec nebo pracovat ve skupinkách, holky nechťejí, aby seděla u nich.

Dnes přišla do školy s ostříhanými vlasy a holky se jí začaly posmívat ještě víc, navíc se k nim přidaly i další

spolužáci. Karolína je z toho rozrušená. Co může udělat?

Shrňte nápady žáků z poslední otázky.

TIPY PRO UČITELE

U této aktivity si žáci mohou vybavit vlastní zkušenosti s tím, když si s nimi ostatní nechtěli hrát nebo jim hrozili násilím. Aktivitu proto uzavřete pozitivně, řekněte, co žáci mohou v těchto chvílích dělat. Také si všimněte známek chování, které by signalizovaly, že je s některými žáky nutné promluvit individuálně, protože mohli sami zažít šikanu nebo násilí. Vraťte se k aktivitám z předchozích tematických oblastí (např. zvládání náročných situací, řešení problémů, vyhledání pomoci) a promluvte si s žáky o strategiích, které mohou podpořit Sárku a pomoci Davidovi, Jonášovi a Lukášovi, aby změnili své chování. Vraťte se zejména k tematickému okruhu 6: Vyhledání pomoci, aktivitě 4: Jak požádat o pomoc.

5 K čemu nám jsou šaty?



30+ minut



Výtvarná aktivita

Teoretická východiska

Je důležité, aby se žáci naučili, že jiní lidé nemají právo ubližovat jejich tělu ani je tělesně obtěžovat.

Protektivní (obránné) chování je takové chování, které dětem umožňuje rozpoznat situace, v nichž by mohl být ohrožen jejich osobní prostor a pocit bezpečí, a pomáhá jim zvážit, jak se v takových situacích zachovat, aby se vyhnuly nebezpečí. Programy, které zvyšují informovanost, znalosti a dovednosti v oblasti protektivního chování, mají za cíl předcházet zneužívání a násilí na dětech a podpořit jejich sebevědomí tak, aby byly schopny oznámit nevhodné chování se sexuálním podtextem.⁷³

Bylo zjištěno, že školní programy prevence zneužívání určené pro předškolní a mladší školní děti účinně rozvíjejí povědomí dětí o této problematice a posilují protektivní chování.^{73–76} Jedním z kroků při osvojování si protektivního chování je porozumění konceptu soukromí.

Žáci se například učí, že některé části těla zakrýváme více než jiné a většině lidí nedovolujeme, aby je viděli nebo se

jich dotýkali. Rozvíjíme-li u žáků pochopení, že jejich tělo patří pouze jim, a seznámíme-li je se způsoby, jak mohou svá těla ochránit před zraněním, újmou nebo zásahem do vlastní důstojnosti, podporujeme je, aby si dokázali říct o pomoc.

Vzdělávací cíle

- Žáci říkají, jak používáme různé části oděvů k ochraně svých těl.
- Žáci říkají, jaké části oděvů používáme k zakrytí různých částí těla, abychom byli vhodně oblečení v různých situacích.

Co budeme potřebovat

- Pracovní list s postavou pojmenovanou Míša

Postup

1. Představte žákům Míšu. Řekněte jim, že této postavice společně pomůžete vysvětlit, k čemu nám slouží oblečení.

Ptejte se: *Kdo mi řekne, k čemu používáme oblečení?*

Požádejte žáky, ať navrhnou, jak by Míšu oblékli do různého počasí a pro různé příležitosti.

- *Proč Míša potřebuje oblečení, když je venku teplo?*
- *Co si Míša oblékne, když sportuje?*
- *Co když chce jít Míša plavat?*
- *A co když se jde Míša sprchovat nebo koupat ve vaně?*
- *A když jde Míša na oslavu?*

Řekněte žákům, že se Míša obléká, protože oblečení chrání tělo (aby bylo zdravé a v bezpečí). Když je zima, šaty Míšu chrání před chladem, a když prší před vlhkem. Některé oděvy Míšu chrání v létě před sluníčkem a někdy nosí Míša oblečení vhodné pro danou příležitost (tenis/plavání/oslava). Pod vrchním oblečením nosí spodní prádlo, to zakrývá části těla, u kterých nechceme, aby je ostatní viděli, a také je chrání.

Vysvětlíte, že části těla, které zakrýváme spodním prádlem, pojmenováváme spoustou různých názvů. Existují slangové výrazy a výrazy, které používají děti. A také existují vědecké názvy. Například vzadu mají kluci i holky zadek. Taký mu říkáme hýždě. Vpředu se muži a ženy odlišují. Chlapci mají penis. Dívky mají vulvu.

Někdy tyto části těla označujeme jako „intimní“. Je to proto, že je obvykle, např. jsme-li venku – třeba

na ulici, ve škole nebo v parku – zakrýváme oblečením. Na hrudi mají kluci i holky bradavky. Jak holky rostou, rostou jim tam, kde jsou bradavky, prsa, ale klukům ne.

1. Vysvětlíte, že se Míša chce na něco zeptat. Přečtete každou z otázek za Míšu a požádejte žáky, ať odpoví.

- *Můžu si ve škole svléknout všechno oblečení a běhat jen tak?*
- *Když je mi ve škole horko, můžu si sundat oblečení a být jen ve spodním prádle?*

Reflexe

Ptejte se:

- *K čemu nám slouží oblečení?*
- *Můžu hrát v zimě fotbal v plavkách? Proč ne?*

Žákům poděkujte, že vám pomohli. Míša teď už ví, k čemu je oblečení:

- *bezpečí;*
- *pohodlí;*
- *abychom hezky vypadali;*
- *aby se nám dobře sportovalo;*
- *chrání nás před sluncem, chladem a deštěm;*
- *chrání naše soukromí.*

Vysvětlíte, že naše tělo patří jen nám. Ostatní lidé nemají právo nám ubližovat. Existují i části těla, které nechceme, aby jiní lidé viděli. Míšu jsme naučili, že i když se do sprchy svlékáme, jindy některé části těla zakrýváme, například plavkami, když jdeme do bazénu, nebo spodním prádlem a dalšími vrstvami oblečení.

Jak mluvit o částech těla a soukromí

Tato aktivita žákům pomáhá, aby si uvědomili, že některé části těla si chráníme více než jiné. Je důležité zdůraznit, že i když je zakrýváme, jsou to části těla jako všechny ostatní, jen jsou pro nás více citlivé. Žáci se pak učí poznat a pojmenovat hlavní části těla i dohodnutá označení pro vnější sexuální orgány, například výrazy jako penis, vulva, prsa a hýždě (nebo zadek). Znalost této terminologie může být nápomocná v případě, že žák potřebuje popsat něčí nevhodné chování, nebo pro porozumění tomu, na co je dospělým odborníkem dotazován.

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

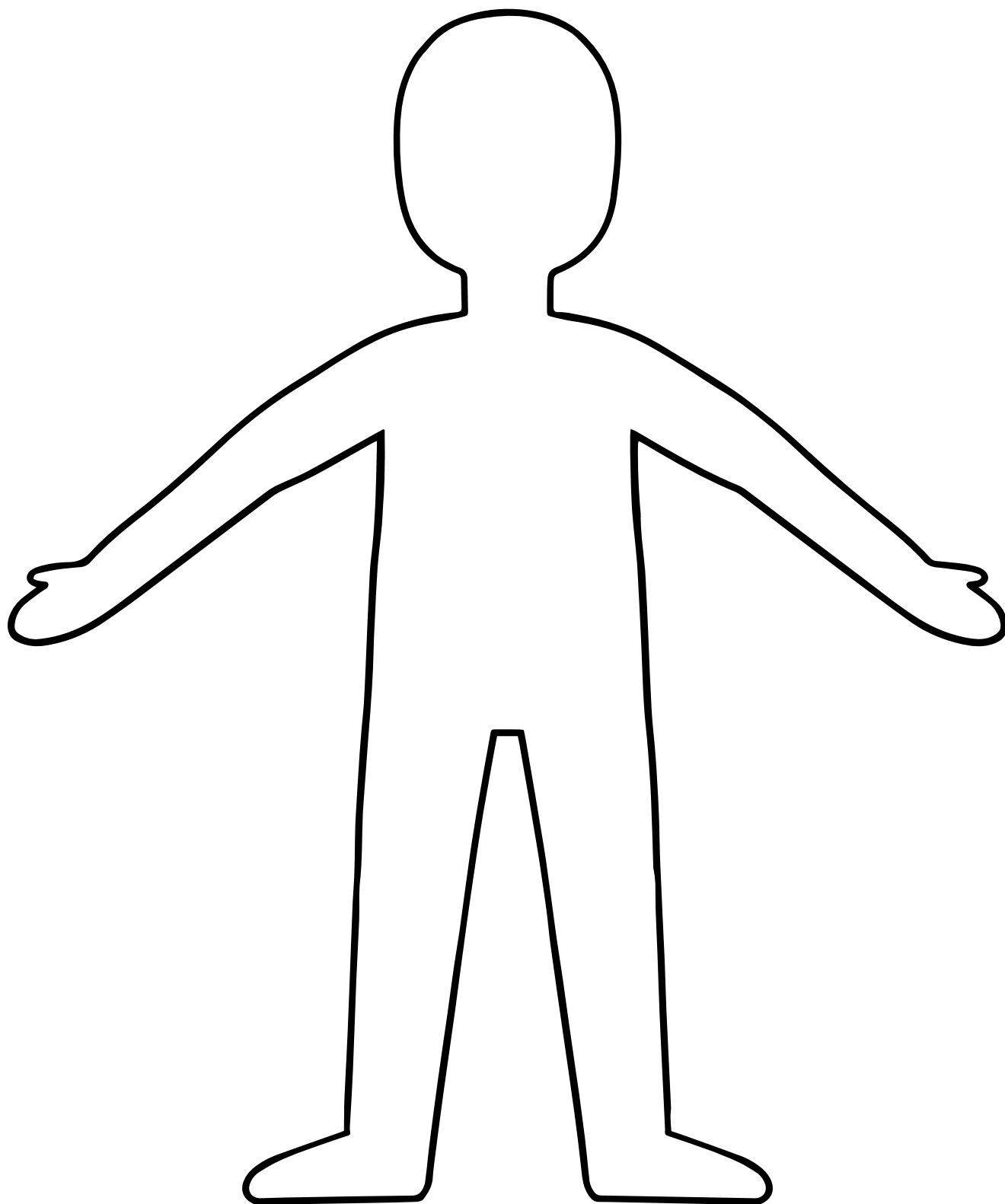
Reakce na diskuzi

Když mluvíme o těle nebo pohlavních orgánech, žáci se mohou chichotat nebo říkat, že jsou to sprostá slova. Nenapomínejte je za to. Jde o očekávanou reakci, která vlastně znamená a dokládá, že žák chápe, že se tyto části těla něčím odlišují.

Vzájemná úcta

V rámci této aktivity uvádějte příklady vždy v kontextu. Zdůrazněte, že je potřeba respektovat různé zvyklosti v oblékání, které lidé mají, a že může existovat i různé vnímání fyzického kontaktu.

MÍŠA



6 Moje tělo je moje

 30+ minut

 Dramatizace

Teoretická východiska

U předškolních a mladších školních dětí se často předpokládá, že jsou příliš malé na to, aby porozuměly genderové diskriminaci nebo genderově podmíněnému násilí, nebo je samy zažívaly. Mnoho malých dětí se ale s genderově podmíněnou diskriminací setkává a některé zažívají i obtěžování nebo násilí ze strany jiných dětí nebo dospělých.

Děti se často stávají svědky násilí v rodině.⁷⁷ Domáci a sexuální násilí je přítomno ve všech kulturních, věkových a socioekonomických skupinách.⁷⁸ Děti tedy potřebují mít k dispozici jazyk a strategie, které jim pomohou těmito zkušenostem čelit a zajistit si ochranu. Kvalitní programy děti učí, aby uměly rozpoznat, kdy se jich někdo dotýká nevhodným způsobem, dodávají jim ujištění, že pokud je někdo obtěžuje, není to jejich chyba, a učí je správně pojmenovat své pohlavní orgány.⁷³

Strategie pro sebeochranu a vyhledání pomoci (např. strategie ŘEKNI NE, ODEJDI, SVĚŘ SE použita v této aktivitě) dětem pomáhají pochopit, že jejich tělo patří pouze jim a nikdo na ně nemá právo bez jejich svolení sahat. Pokud někdo toto pravidlo poruší, je důležité vyhledat bezpečí a pomoc. Mezi přílišným vystavováním dětí příběhům o typech násilí, kterému mohou čelit, a vybavením dětí potřebnými informacemi k tomu, aby dokázaly vyhledat podporu, pokud se ony nebo ostatní v jejich okolí stanou terčem násilí, je třeba zachovat potřebnou rovnováhu. Můžeme k tomu využít jednoduché koncepty, se kterými žáky seznámíme, např. „moje tělo je moje“ a „když mi někdo ubližuje, mám právo říct NE a požádat o pomoc“.⁷⁹ Výzkumy hodnotící školní programy prevence, při nichž si žáci osvojují protektivní chování, dokládají účinnost těchto programů, neboť jsou žáci o této problematice lépe informováni a více protektivní chování využívají.^{73–75}

Vzdělávací cíle

- Žáci nacvičují, jak ostatním říct, že se jim nelíbí, jakým způsobem na ně sahají nebo jak se k nim chovají.
- Žáci se učí, jak se uchýlit do bezpečí, pokud jsou svědky násilí nebo nevhodných forem osobního kontaktu.
- Žáci si osvojují, jakým způsobem vyhledat pomoc a jak informovat dospělého, kterému věří, o nevhodném

chování jiného člověka k nim samotným nebo k někomu jinému.

Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Míša*
- Pracovní list ŘEKNI NE, ODEJDI, SVĚŘ SE

Postup

Připomeňte žákům postavu Míši. Vysvětlete jim, že teď má Míša další problém. Neví, jak by se měl/měla zachovat v situaci, kdy by hrozilo jeho nebo jejímu tělu nebezpečí. Míša už ví, proč nosíme oblečení, že nás chrání před sluncem nebo zimou. Jak má ale Míša zareagovat, když si potřebuje ochránit tělo, protože mu/jí někdo ubližuje, nebo se někdo snaží Míši dotýkat na místech, na která nám nikdo jiný nesmí sahat. Míšovi klukovi například sahá na penis a na zadek a Míše dívce na zadek a vulvu.

TIPY PRO UČITELE

Až budete hovořit o strategii ŘEKNI NE, ODEJDI, SVĚŘ SE, zdůrazněte, že Míša může být holka i kluk. Místo jednotného čísla a rodu (on/ona) můžete používat množného čísla „Míša a Míša“, čímž budou zahrnuty oba rody, a žáci se tak lépe ztotožní jak s Míšou chlapcem, tak s Míšou dívkou.

1. Ptejte se: *Co mohou Míša a Míša udělat, když se někdo snaží zranit jejich tělo nebo se je snaží osahávat?*

Shrňte odpovědi, které jste dostali od žáků. Vysvětlete, že naše tělo patří jen nám. Jiní lidé nemají právo nám ubližovat. Pokud se to stane, můžeme s tím něco udělat.

Požádejte žáky, ať Míšu a Míšu jednoduchým způsobem naučí, jak si zapamatovat, co dělat, když jim někdo ubližuje nebo se jich chce dotýkat na intimních místech.

2. Ukažte žákům karty se slovy z pracovního listu a vysvětlete jim strategii „ŘEKNI NE, ODEJDI, SVĚŘ SE“:

ŘEKNI NE

Ptejte se: *Kdo umí říct „ne“?* (všichni)

Kdy říkáte „ne“? Až žáci uvedou několik příkladů, zdůrazněte, že se jako malí naučili říkat „ne“, když chtěli, aby někdo přestal něco dělat, nebo aby pověděli, že něco nechtějí udělat oni sami. „Ne“ je velmi důležité slovo, a proto se ho i malé děti naučí velmi brzy.

Pokud po Míšovi a Míše někdo chce, aby dělali, co jim není příjemné, mohou říct NE. Když se bojí nebo prožívají ošklivé pocity, mohou mít divný pocit v bříšku, jako když jim je špatně, nebo mohou mít stažený krk. NE mohou Míša a Míša říct také ve chvíli, kdy jim někdo ubližuje nebo v nich vyvolává strach, Poproste žáky, aby Míšovi a Míše ukázali, jak říct NE.

ODEJDI

Vysvětlíte, že někdy říct NE nestačí, aby lidé přestali něco dělat. V takovém případě můžeme Míšu a Míšu naučit, jak ze situace odejít na bezpečnější místo. Požádejte žáky, ať nahlas řeknou: „ODEJDI“.

ODEJDI znamená, že Míša a Míša mohou jít pryč. Mohou vyhledat bezpečnější místo a vzdálit se tak od někoho, koho se bojí, že jim ublíží, nebo kvůli komu se oni a jejich tělo cítí nepříjemně.

Ptejte se: Kam můžeme odejít do bezpečí? Koho můžeme požádat o pomoc?

SVĚŘ SE

Vysvětlíte, že Míša a Míša mohou udělat ještě jednu věc. Mohou se někomu SVĚŘIT. Mohou někomu říct, co se stalo. Popsat, jak se cítí. Pokud jim někdo ublížil na těle, nebo se chtěl dotýkat tam, kde Míša a Míša nechtějí, aby se jich někdo dotýkal, mohou to říct dospělému, kterému důvěřují. Pokud to tento dospělý nebude chtít slyšet, nebo jim nebude věřit, mohou to zkusit povědět někomu jinému.

Vytvořte si popěvek na „ŘEKNI NE, ODEJDI, SVĚŘ SE“, přidejte doprovodné pohyby a s žáky si to procvičte. (Volitelná aktivita)

3. Vysvětlíte, že Míša i Míša mají kamarády a ti potřebují pomoc, aby se naučili postup ŘEKNI NE, ODEJDI, SVĚŘ SE. Uvádějte různé situace, se kterými jim mají žáci poradit. Vyzvěte je, aby ostatním ukázali, jak by reagovali, nebo je nechte pracovat ve dvojicích a situace si zkoušet.

TIPY PRO UČITELE

Aktivitu uvedenou v tematickém okruhu 6 (Vyhledání pomoci) žákům umožňují, aby si procvičili, jak si říct o pomoc. Na úrovni 1. třídy jsou hlavní kroky následující: obrať se na dospělého, kterému důvěřuješ (např. učitele); pokus se mluvit klidným a pevným hlasem; řekni dospělému, jaký máš problém; řekni dospělému, že potřebuješ pomoc. Vedte žáky k tomu, aby tento postup využívali při rozboru modelových situací (viz níže). Žáky požádejte, aby se zamysleli nad tím, za kým oni sami mohou jít, když se necítí v nějaké situaci dobře, nebo když se bojí.

MODELOVÉ SITUACE „ŘEKNI NE, ODEJDI, SVĚŘ SE“

- *Viktorka se kamarádí s Adamem. Ten teď ale chytil Beatku za paži tak, že ji to bolí. Áda se tomu směje. Viki to ale legrační nepřijde. Chce, aby přestal. Áda říká, že je to jen hra, a Viktorka nemá být uřukánek. Co může Viktorka udělat nebo říct? Komu to může povědět?*
- *Adélka leze na prolézačce, když jí kluk, který stojí pod ní, zvedne sukni. Co by měla Adélka udělat nebo říct? Komu to může povědět?*
- *Bruno čeká u dveří na tatínka, který ho jde vyzvednout. U dveří čeká i několik starších dětí. Někteří kluci sáhnou Brunovi na zadek a smějí se tomu. Snaží se mu stáhnout kalhoty. Co může Bruno udělat nebo říct? Komu to může povědět?*
- *Honzík má strýčka, který mu pořád chce dávat pusy, i když si hraje. Honzík chce dávat pusy jen večer na dobrou noc mamince, babičce a tatínkovi. Co může Honzík říct? Za kým může jít? Komu to může povědět?*
- *Stelinka je s maminkou a tatínkem na narozeninové oslavě. Když odcházejí, tatínkova kamarádka ji chce obejmout na rozloučenou. Stelinka ji ale nezná a není jí příjemné, že by ji měla obejmout. Co může Stelinka říct nebo udělat? Komu by to mohla říct?*
- *Eda si hraje na hřišti na honěnou, Vojta mu říká: „Chytej Lindu a další holky, když je chytíš, musíš jim dát pusy.“ Linda a její kamarádky říkají: „Ne, to nechceme, to nedělej.“ Vojta ale Edovi tvrdí, že to musí udělat. Eda se bojí, sám to dělat nechce, ale když to neudělá, Vojta si s ním nebude hrát. Co může Eda říct nebo udělat? Komu to může říct? Co může říct nebo udělat Linda a její kamarádky? Komu to můžou říct?*

Reflexe

Ptejte se:

- *Jaké tři výrazy jsme se dnes naučili?*
- *Kdo z vás si myslí, že by uměl použít postup „ŘEKNI NE, ODEJDI, SVĚŘ SE“, kdyby to někdy potřeboval? Požádejte žáky, ať si ve dvojicích popovídají o tom, na koho z dospělých by se obrátili.*

Pripomeňte jim, že pokud se k jejich tělu někdo chová nepatřičně, nebo jim říká, aby se sami nepatřičným způsobem sebe dotýkali, je dobré, když to řeknou někomu z dospělých, kterým důvěřují.

Aktivitu zakončete příjemnou hrou, abyste pozvedli náladu. Zahrajte si jednu z her navržených na konci této kapitoly nebo si zopakujte některou z her podporujících spolupráci s tematického okruhu 2 (Silné stránky osobnosti).

Přerušení aktivity za účelem ochrany dítěte („Protective interrupting“)

Učitel může žáka asertivně a s respektem k jeho příběhu přerušit, aby ochránil jeho soukromí ve chvíli, kdy začne sdělovat příliš osobní informace.

Je to pedagogická strategie, jejímž cílem je ochránit žáka/studenta, který příběh vypráví, před prozrazením příliš osobních informací před třídou. Zároveň chrání také ostatní žáky před vystavením stresujícímu sdělení či popisu rizikového chování. Přerušení žáka je třeba udělat velmi citlivě, abychom tak nenarušili důvěrnost atmosféry, kterou jsme pro aktivitu zvládli vytvořit. Vhodné také je změnit téma diskuse a zaujmout pozornost žáků další otázkou.

Doporučení, následná opatření a oznámení:

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

Identifikace ohroženého dítěte:

Povinností pedagogických pracovníků je chránit bezpečí a zdraví všech žáků školy. Proto je důležité všimnout si projevů žáků, které mohou signalizovat akutní nebo chronické ohrožení dítěte. Pedagogický pracovník může být velmi často jediná osoba, která je mimo rodinu s dítětem v kontaktu a může na jeho ohrožení upozornit. K rozpoznání znaků ohrožení dítěte slouží Karta k identifikaci špatného zacházení s dětmi (tzv. karta KID), která zároveň popisuje postup, jak zajistit ochranu dítěte v souladu s jeho nejlepším zájmem a platnými právními předpisy, a obsahuje také důležité kontakty. Ke kartě KID byly vytvořeny i související metodiky, ve kterých je možné dohledat k tématu identifikace ohroženého dítěte více informací.⁸²

Oznamovací povinnost:

Na školy a školská zařízení se dle zákona č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí, vztahuje oznamovací povinnost vůči orgánu sociálně-právní ochrany dětí (www.ospod.cz).⁸³

V případě podezření na ohrožení dítěte je dobré další postup nejprve konzultovat např. s **Linkou bezpečí** (www.linkabezpeci.cz, 116 11), **Rodičovskou linkou** (www.rodicovskalinka.cz, 606 021 021), **Linkou pro rodinu a školu** (www.linkaztracenedite.cz, 116 000) či jinými linkami důvěry.

ŘEKNI NE

ODEJDI

SVĚŘ SE

REFLEXE PRO UČITELE

- Jak vám tyto aktivity pomohly nahlédnout do genderových vztahů ve třídě i mimo ni?
- Jak se cítí žáci, kteří pravidelně při aktivitách venku zažívají genderově podmíněné násilí nebo obtěžování, a neumí se s tím vypořádat, a my jim řekneme, že si to musí vyřešit sami?
- Když dospělí nepovažují za vhodné zasáhnout, jakou zprávu o genderově podmíněném násilí to vysílá těm, kdo se nevhodného chování dopouštějí?
- Jak ve škole pomáháte vytvářet a udržovat bezpečné, podporující, inkluzivní a genderově přátelské prostředí?

ROZŠIŘUJÍCÍ AKTIVITY

- Posilujte u žáků hlavní myšlenky související s tímto tématem ve výuce i při hraní, poskytněte jim zpětnou vazbu a inspirujte je, aby vyzdvihovali férové a přátelské chování.
- Pokuste se s žáky vytvořit pro třídu knihu, která by obsahovala pojmy a hlavní myšlenky související s předchozími aktivitami. Můžete do ní zahrnout i fotografie „soch“, které žáci předváděli, a dialogy představující férovou a kamarádkskou hru a ohleduplné vztahy.

PŘESAŇ MIMO ŠKOLU

- Požádejte žáky, ať se členů rodiny zeptají, co je podle nich férové a ohleduplné chování.
- Požádejte žáky, ať si doma promluví o tom, jak se chovat ohleduplně, a kdo má při hraní přednost. Ať se zeptají dospělých, jak rozhodovali o tom, kdo bude hrát jako první, když byli malí.
- Mluvte s kolegy v pedagogickém sboru o tom, jaké strategie můžete použít, pracujete-li s rodinami, které se domnívají, že děti v 1. třídě jsou příliš malé na to, aby mluvily o genderově podmíněné diskriminaci a násilí. Co budete dělat, když rodina nebude chtít, aby se dítě těchto aktivit účastnilo?

VOLITELNÉ HRY K POSILOVÁNÍ RESPEKTUJÍCÍCH VZTAHŮ

Tyto volitelné hry používejte pro nenucené zahájení nebo ukončení činnosti. Hry pomáhají žákům, aby se naučili vzájemně sbližovat, a podporují budování skupinové soudržnosti a sebevědomí v sociálních interakcích. Všechny hry obsahují klíčová sdělení o respektujících a pozitivních vztazích.

Teoretická východiska

Hry je možné používat pro výuku sociálních a emočních kompetencí.^{44, 45} Mohou být využívány i pro opakování a posilování inkluzivních genderových sdělení, k ocenění a odměnění třídy za její úsilí nebo je-li třeba zklidnit situaci, když žáci prožívají frustraci, únavu nebo konflikt.

Už jen to, že žáci při vzájemných kontaktech při hře ve velkém kolektivu nabývají pozitivní zkušenosti, jim může pomoci, aby cítili větší sepectví mezi sebou i se školou. Toto je důležité, neboť pocit sounáležitosti se školou je pro žáky významným ochranným faktorem a přispívá k budování jejich odolnosti. Když žáci a studenti cítí, že o ně ve škole pečují, a sami vnímají propojení s učním, budou pravděpodobně více motivováni a budou mít lepší studijní výsledky a důvěru ve vlastní úspěch.^{46, 47}

HRA „MÍŠA ŘÍKÁ...“

Tato variace hry „Kuba říká...“ pojmenovaná „Míša říká...“ podporuje vnímání rovnosti chlapců a dívek. Pro žáky se jedná o důležitou pomůcku, protože se při této hře učí odolávat omezujícím genderovým normám a tlaku a poznámkám od spolužáků, které je mohou doprovázet.

1. Vysvětlíte, že se tato hra podobá hře „Kuba říká...“ Trošku se od ní ale také liší (zdůrazněte, že používáte jméno Míša, protože to může být klučičí i holčičí jméno). Když učitel řekne „Míša říká, že kluci i holky mohou...“ (a dá pokyn, jaký mají provést pohyb), žáci provedou daný pohyb. Když učitel ale řekne pouze „Míša říká“ a neuvede zároveň, „že kluci i holky mohou...“, žáci tento pohyb nesmějí udělat.
2. Zahrajte si několik kol. Ti, kdo se spletou, vypadávají, i když jen na několik málo kol. Po chvíli vydejte pokyn: „Míša říká, že kluci i holky, kteří vypadli, se vrací do hry“, aby se všichni mohli znovu zapojit.

3. Ptejte se:

- Co jste museli dělat, aby se vám při této hře dařilo?
- Jak tyto dovednosti používáte ve třídě, na hřišti a doma?
- Co nám tato hra hlavně říká o tom, co mohou dělat kluci i holky?

HRA NA BARVY

Hru na barvy je možné použít pro rozvíjení dovedností, jako jsou koncentrace a důvěra ve schopnost ovládat vlastní tělo. Výslovně pozitivní odkazy na sebeovládání (jako na něco, co žáci MOHOU dělat) a soustředění (tj. něco, co je možné a ZÁBAVNÉ) mohou u žáků pomoci upevňovat vědomí, že své chování můžou řídit svou vůlí.

1. Vysvětlíte žákům, že si při této hře musí zapamatovat pět různých pohybů, jeden pro každou barvu.

Naučte je tyto pohyby:

- Zelená = chůze na místě (jako přecházení na semaforu)
- Červená = stojí na jedné noze, ruka zvednutá na znamení zastavení (jako při červené na semaforu)
- Žlutá = otáčení dokola na místě (jako čekání na semaforu)
- Hnědá = dřep a dotkni se rukou země
- Modrá = ruce nahoru, dotkni se nebe

2. Zahrajte si několik kol. Pak předejte vedení někomu z žáků.

3. Ptejte se:

- Co musíme dělat, aby nám tato hra dobře šla? (např. poslouchat, udělat správný pohyb)
- Kdy musíme umět tyto dovednosti použít v životě?

Zdůrazněte, že při této hře ukazujeme, že umíme velmi rychle změnit pohyb, který děláme. Znamená to, že se soustředíme a ovládáme své tělo. Ve skutečném životě jsme na sebe také pyšní, když umíme hrát různé hry, hrát si a spolupracovat s různými lidmi. Když jsme schopni řešit různé věci, jsme také silnější a víc toho dokážeme.

HRA NA OBRŮV POKLAD

Hru na obrův poklad můžeme použít pro rozvíjení dovedností, jako jsou sebeovládání a spočinutí v klidu. Lze ji také použít pro rozvíjení povědomí o možnosti týmové hry a skutečnosti, že jsou kolem ostatní, kteří nám mohou pomoci při řešení problému nebo výzvy.

1. Vyberte jednoho žáka, který bude představovat obra, ten se postaví na jednu stranu třídy obličejem ke stěně, hned za obra položte na zem plyšovou hračku. Požádejte ostatní žáky, ať se postaví do řady u opačné stěny, tj. do domečku.
2. Zatímco obr stojí zády ke třídě, ostatní žáci se opatrně pohybují vpřed, pokoušejí se ukrást obrův poklad a utéct s ním zpět k výchozí stěně, aniž by je obr chytil.
3. Jak žáci postupují vpřed, obr se může kdykoli otočit. Žáci se musí v takovém případě úplně zastavit – „zamrznout“. Pokud obr uvidí, že se někdo pohnul, musí se daný hráč vrátit zpět do domečku a vyrazit znovu.
4. Ten, komu se podaří ukrást poklad a utéct s ním zpět do domečku, se stává novým obrem. Pokud obr hráče s ukradeným pokladem chytí, než se hráč dostane do domečku, stává se tento hráč obrovým pomocníkem a může se pohybovat stejně jako obr.
5. V určitém okamžiku uveďte možnost týmové spolupráce. Ptejte se: Zajímalo by mě, jestli bychom mohli nějakým způsobem dostat poklad do domečku rychleji. Jak bychom to mohli udělat? Navrhněte, že žáci mohou spolupracovat a hodit poklad někomu, kdo je blíže k domečku...

Zahrajte si několik dalších kol s využitím této techniky spolupráce.

6. Ptejte se:
 - *Jak jsme dosáhli toho, aby byla tato hra ke každému fér a přátelská?*
 - *Jak jsme ukázali, že umíme spolupracovat? (Co jsme dělali? Co jsme říkali?)*

Literatura

1. 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.
2. Rowe, F. and D. Stewart, Promoting Connectedness through Whole School Approaches: A Qualitative Study. *Health Education*, 2009. 109(5): p. 396–413.
3. Catalano, R.F., et al., The Importance of Bonding to School for Healthy Development: Findings from the Social Development Research Group. *Journal of School Health*, 2004. 74(7): p. 252–261.
4. Roffey, S., Pupil wellbeing – Teacher wellbeing: Two sides of the same coin? *Educational & Child Psychology*, 2012. 29(4): p. 8–17.
5. Blum, R.W., A case for school connectedness. *The Adolescent Learner*, 2005. 62(7): p. 16–20.
6. Bond, L., et al., Social and school connectedness in early secondary school as predictors of late teenage substance use, mental health, and academic outcomes. *Journal of Adolescent Health*, 2007. 40(4): p. 357. e9–18.
7. Jose, P. E., N. Ryan, and J. Pryor, 'Does Social Connectedness Promote a Greater Sense of Well-Being in Adolescence Over Time?' *Journal of Research on Adolescence (Wiley-Blackwell)*, 2012. 22(2): p. 235–251.
8. Sánchez, B., Y. Colón, and P. Esparza, The role of sense of school belonging and gender in the academic adjustment of Latino adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 2005. 34(6): p. 619–628.
9. Centers for Disease Control and Prevention, School Connectedness: Strategies for Increasing Protective Factors Among Youth. 2009, U.S. Department of Health and Human Services: Atlanta.
10. CASEL, Safe and sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning programs. 2005, Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: Chicago.
11. 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.
12. Payton, J.W., et al., The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students: Findings from free scientific reviews. 2008, Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: Chicago.
13. Cross, D., et al., Australian Covert Bullying Prevalence Study (ACBPS). 2009, Child Health Promotion Research Centre, Edith Cowan University: Perth.
14. Mission Australia, National Survey of Young Australians 2011. 2011, Mission Australia: Sydney.
15. Mission Australia, Youth Survey 2013. 2013, Mission Australia: Sydney.
16. Boys Town, Kids Helpline Overview 2012. 2013, Boys town: Milton, Qld.
17. 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.
18. ABS, National Survey of Mental Health and Wellbeing. 2007, Australian Bureau of Statistics: Canberra.
19. Clonan, S.M., et al., Positive psychology goes to school: Are we there yet? *Psychology in the Schools*, 2004. 41(1): p. 101–110.
20. Seligman, M., et al., Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 2009. 35(3): p. 293–311.
21. CASEL. What Is Social and Emotional Learning? 2013 [cited 2014 31 January]; Available from: <http://www.casel.org/social-and-emotional-learning/>.
22. 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.
23. Frydenberg, E., Think positively! A course for developing coping skills in adolescents. 2010, London: Continuum International Publishing Group.
24. 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.

25. Cahill, H., Drama for Health and Human Relationships Education: aligning purpose and design, in *How Drama Activates Learning: Contemporary Research and Practice*, M. Anderson and J. Dunn, Editors. 2013, Bloomsbury: London. p. 176–190.
26. Woolf, A.M., Social and Emotional Aspects of Learning: teaching and learning or playing and becoming? *Pastoral Care in Education: An International Journal of Personal, Social and Emotional Development*, 2013.31(1): p. 28–42.
27. Waters, L., et al., Contemplative Education: A Systematic, Evidence-Based Review of the effect of Meditation Interventions in Schools. *Educ Psychol Rev*, 2014. 26(1).
28. McNeely, C.A., J.M. Nonnemaker, and R.W. Blum, Promoting School Connectedness: Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Journal of School Health*, 2002. 72(4): p. 138.
29. National Research Council and Institute of Medicine, *Engaging schools: Fostering high school students' motivation to learn*. 2004, The National Academies Press: Washington, DC.
30. Lee, P. C. and D.E. Stewart, Does a Socio-Ecological School Model Promote Resilience in Primary Schools? *Journal of School Health*, 2013. 83(11): p. 795–804.
31. Eliot, M., et al., Supportive school climate and student willingness to seek help for bullying and threats of violence. *Journal of School Psychology*, 2010. 48: p. 533–553.
32. Nelson, G., A. Westhues, and J. MacLeod, A meta-analysis of longitudinal research on preschool prevention programs for children. *Prevention & Treatment*, 2003. 6(31): p. 1–35.
33. Resnick, M., P. Bearman, and R. Blum, Protecting adolescents from harm: Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. *JAMA*, 1997. 278(1): p. 823–32.
34. Resnick, M.D., Closets to parents, school improve adolescents' lives. *Minnesota Medicine*, 1997. 80(12): p. 24–26.
35. O'Brien, K.A. and T.V. Bowles, The importance of belonging for adolescents in secondary school. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*, 2013.
36. 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.
37. 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.
38. Anderson, A.R., et al., Check & Connect: The importance of relationships for promoting engagement with school. *Journal of School Psychology*, 2004. 42(2): p. 95–113.
39. Fredricks, J.A., P. C. Blumenfeld, and A.H. Paris, School Engagement: Potential of the Concept, State of the Evidence. *Review of Educational Research*, 2004. 74(1): p. 59–109.
40. 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. 80.
41. 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.
42. Seligman, M., *Authentic Happiness*. 2002, New York: Free Press.
43. Waters, L.e., A Review of School-Based Positive Psychology Interventions. *Australian educational and developmental psychologist*, 2011. 28(2): p. 75–90.
44. Frydenberg, E., J. Deans, and K. O'Brien, *Developing everyday coping skills in the early years: Proactive strategies for supporting social and emotional development*. 2012, London: Continuum Inc. Press.
45. Seligman, M., *The Optimistic Child*. 1995, Sydney: Random House.
46. Shweder, R.A., Toward a Deep Cultural Psychology of Shame. *Social Research*, 2003(4): p. 1109.
47. 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.
48. 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.

49. Mac Naughton, G., *Rethinking gender in early childhood education*. 2000, St Leonards, Australia: Allen & Unwin.
50. Mac Naughton, G., *Doing Foucault in early childhood studies: Applying poststructural ideas*. 2005, New York: Routledge.
51. Davies, B., *Frogs and snails and feministtales: Preschool children and gender*. 1989, Brisbane: Allen & Unwin.
52. Robinson, K. and C. Jones Diaz, *Diversity and difference in early childhood education*. 2006, London: Open University Press.
53. Blaise, M., *Playing it straight: Uncovering gender discourses in the early childhood classroom*. 2005, New York: Routledge.
54. Derman-Sparks, L., *Anti-bias curriculum: Tools for empowering young children*. 2001, National Association for the Education of Young Children: Washington DC.
55. Kelly-Ware, J., 'What's he doing that for? He's a boy!': Exploring gender and sexualities in an early childhood setting. *Global Studies of Childhood*, 2016: p. 2043610615624519.
56. Aina, O.E. and P. A. Cameron, *Why does gender matter? Counteracting stereotypes with young children*. Featured Sessions by: Dr. Debby Cryer, Ph.D. and Nature Explore, 2011.
57. Carlson, E.A., L.A. Sroufe, and B. Egeland, *The Construction of Experience: A Longitudinal Study of Representation and Behavior*. 2004, Blackwell Publishers. p. 66.
58. 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.
59. 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.
60. 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.
61. Flood, M., *Changing men: Best practice in sexual violence education*. 2006.
62. Cahill, H., *Devising Classroom Drug Education Programs*, in *Drug Education in Schools: Searching for the Silver Bullet*, R. Midford and G. Munro, Editors. 2006, Pearson: Camberwell. p. 147–165.
63. Blaise, M., *Gender discourses and play*, in *The SAGE Handbook of Play and Learning in Early Childhood*, L. Brooker, M. Blaise, and S. Edwards, Editors. 2014, SAGE: London. p. 115–127.
64. 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.
65. Webster, K., *Preventing violence before it occurs: A framework and background paper to guide the primary prevention of violence against women in Victoria*. 2009, Victorian Health Promotion Foundation: Melbourne.
66. Cahill, H., *Rethinking role-play for health and wellbeing: creating a pedagogy of possibility*, in *Rethinking Youth Wellbeing: Critical Perspectives* K. Wright and J. McLeod, Editors. 2015, Springer: Singapore. p. 127–142.
67. Cahill, H., et al., *Influences on teachers' use of participatory learning strategies with in health education classes*. *Health Education Journal*, 2013: p. DOI: 10.1177/0017896913513892.
68. Natvig, G.K., G. Albrektsen, and U. Qvarnstrom, *Methods of Teaching and Class Participation in Relation to Perceived Social Support and Stress: Modifiable Factors for Improving Health and Wellbeing among Students*. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 2003. 23(3): p. 261–74.
69. Durlak, J.A., *Successful prevention programs for children and adolescents*. 1997, New York: Plenum.
70. Holfve-Sabel, M.-A., *Learning, Interaction and Relationships as Components of Student Well-being: Differences Between Classes from Student and Teacher Perspective*. *Social Indicators Research*, 2014: p. 1–21.
71. Vláda ČR. *Domácí násilí a sexuální násilí v roce 2021*. Praha: 2021. [cited 2022 30 March]; Available from: <https://www.vlada.cz/assets/ppov/rovne-prilezitosti-zen-a-muzu/Aktuality/Domaci-nasili-a-sexualni-nasili-v-roce-2021.pdf>
72. Hunter, S.C., J.M.E. Boyle, and D. Warden, *Helpseeking amongst child and adolescent victims of peer-aggression and bullying: The influence of school-stage, gender, victimisation, appraisal, and emotion*.

British Journal of Educational Psychology, 2004. 74(3): p. 375–390.

73. Kenny, M.C., et al., Child sexual abuse: from prevention to self-protection. Child Abuse Review, 2008. 17(1): p. 36–54.

74. Zwi, K., et al., School-based education programmes for the prevention of child sexual abuse. The Cochrane Library, 2007.

75. Brassard, M.R. and C.M. Fiorvanti, School-based Child Abuse Prevention Programs. Psychology in the Schools, 2015. 52(1): p. 40–60.

76. MacMillan, H.L., et al., Interventions to prevent child maltreatment and associated impairment. The Lancet, 2009. 373(9659): p. 250–266.

77. Richards, K., Children's exposure to domestic violence in Australia, in Trends and issues in crime and criminal justice no.419. 2011, Australian Institute of Criminology: Canberra.

78. Analýza dostupnosti specializovaných sociálních služeb pro osoby ohrožené domácím a genderově podmíněným násilím v ČR. Praha: Moore, 2021. [cited 2022 30 March]; Available from: http://rssh.mpsv.cz/wp-content/uploads/2021/03/Analýza-dostupnosti-specializovaných-sociálních-slужeb-pro-oběti-DN-a-GNP-v-ČR_finální-čistopis.pdf.

79. Family Planning Queensland, FACILITATOR KIT – Positive and Protective: Self Protection Training – Children. 2010, Family Planning Queensland Fortitude Valley.

80. AutismPort [online]. Národní ústav pro autismus, z.ú., © 2022 [cited 2022 30 March]. Available from: <https://autismport.cz>

81. Děti a žáci s poruchou autistického spektra. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. © 2013 – 2022 [cited 2022 30 March].

82. Karta KID: <https://www.societyforall.cz/karta-kid-pro-skoly>.

83. ČESKO. Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí - znění od 1. 2. 2022. In: Zákon pro lidi. cz [online]. © AION CS 2010-2022 [cited 2022 30 March]. Available from: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1999-359#f3948024>.

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

**SO
FA**