

Příručka pro vedení programu prevence násilí s využitím filmu Všude dobře, doma nejlíp?



**SO
FA**

Obsah

Úvodní informace 3

Příprava preventivního programu 4

Osnova a obsah preventivního programu 6

Úvod a příprava na film (15 min) **6**

Projekce filmu a následná diskuze (30 min) **7**

Otázky a aktivity spojené s filmem (45 min) **8**

Sebepéče 13

Když se vám žák/žákyně svěří, že se dopouští násilí nebo je mu vystaven/a 14

Kam se v případě potřeby obrátit o pomoc 16

Pomoc pro žáky a rodiče **16**

Pomoc pro pedagogy **16**

Důležité materiály **17**

Úvodní informace

Preventivní program využívající film **Všude dobře, doma nejlíp?** je vhodný pro **žáky 7. ročníků základní školy a starší**. Je určen pro jednu třídu, tzn. skupinu 20–30 žáků. Samotný preventivní program je koncipován na 2 vyučovací hodiny. **Hlavním cílem je osvěta ohledně násilí v blízkých vztazích a podpora osvojování si žádoucích postojů v oblasti navazování a udržování zdravých partnerských vztahů.** V rámci prevence je možné, že někteří žáci začnou mluvit o svých zkušenostech s násilím. Ty je nutné řešit po skončení programu způsobem, který zajistí jejich vhodnou podporu v souladu s legislativními předpisy v oblasti sociálně-právní ochrany dětí (více na konci příručky).

Práci s filmem můžeme rozdělit do několika **fází**. První tři zahrnují přípravu na preventivní program. Čtvrtá fáze představuje samotnou realizaci programu. Poslední fáze slouží k reflexi průběhu programu a vašich pocitů a postojů s ním spojených.

Součástí práce s filmem je sešit pro žáky. Ten žákům rozdejte/vytiskněte na začátku programu a informujte je o tom, že si jej mohou ponechat.

Postup přípravy a realizace programu:

1. Přečíst si sešit pro žáky a zhlédnout film.
2. Přečíst kapitoly 1 až 9 a kapitoly 23, 25 a 26 v knize *Násilí je možné zastavit* k získání rozšiřujících informací v problematice násilí.
3. Připravit si na realizaci programu konkrétní aktivity, všechny pomůcky, ideálně si předtím s kolegou program projít. Počítat s časovým rámcem minimálně 90 minut (tj. 2 vyučovací hodiny). Je možné využít více času.
4. Realizovat preventivní program dle pokynů v příručce.
5. Reflexi průběhu programu, intervizi a sdílení zkušeností.



Příprava preventivního programu

Násilí v blízkých vztazích je častý problém. Když budete mluvit s žáky ve třídě, bude mít statisticky vzato několik z nich přímou zkušenost s tím, že jsou sami násilí vystaveni nebo zažívají nějakou jeho formu ve své rodině. Pokud je program realizován s mladistvými, kteří už navazují první vztahy, je také pravděpodobné, že ve třídě budou jedinci, kteří se násilí dopouštějí nebo jsou násilí vystaveni v partnerském vztahu. Součástí přípravy je i sebereflexe vlastních zkušeností a postojů

k násilí. Je také důležité s žáky sdílet to, jak vypadají zdravé partnerské vztahy.

Ti, kdo jsou vystaveni násilí, i ti, kdo se ho dopouštějí, mluví často o studu, který jim brání vyhledat pomoc a o násilí mluvit. Důležité je proto o tématu mluvit tak, abychom jeho aktéry neodsuzovali a nevzbuzovali v nich stud. Můžeme odsoudit násilí, ale ne člověka. S tím se váže i jazyk, který využíváme.



Jak mluvit o násilí?

Součástí prevence je i zcitlivování společnosti vůči tématu násilí a používání vhodných pojmů. Pokud užíváme pojmy, se kterými se lidé nedokážou identifikovat, přispívá to k tabuizaci a stigmatizaci a také k představě, že se násilí nedá zastavit. Pro dospělé a děti, které jsou násilí vystaveny, může být pak těžší požádat o pomoc, a také to přispívá k tomu, že se

pomáhající profese na násilí neptají nebo že se problém s násilím bagatelizuje. Příkladem může být pojem „agresor“ nebo „násilník“. Pokud je člověk násilí v blízkém vztahu vystaven, často se nebude identifikovat s představou, že žije s „agresorem“, stejně tak děti nebudou mluvit o svých rodičích jako o násilnících, agresorech nebo obětech. Pokud ale využíváme pojmy člověk, který je vystaven násilí, a člověk, který se dopouští násilí, můžeme mluvit o násilí bez bagatelizace, jako o vážném problému, který je nutné zastavit a pracovat na něm, nehledě na to, že člověk dopouštějící se násilí má například i rodičovskou roli nebo určitou roli ve společnosti. I pojem „oběť“ je často vnímán tak, že je člověk pasivní příjemce násilí, a může přispívat k tomu, že pomáhající profese přistupují k osobám vystaveným násilím bez dostatečné citlivosti a s předsudky, že si za násilí mohou samy nebo že nedělají dost pro to, aby ze vztahu odešly a ochránily děti. S pojmem se také mnoho osob ohroženým násilím neidentifikuje, například proto, že se snaží chránit své děti a samy sebe a mají další role, které se neslučují s pojmem „oběť“.

V rámci třídnické hodiny realizují program metodika prevence (popř. školní psycholog/psycholožka) a třídní učitel/ka. Program by tedy měl být veden **dvěma osobami**.

Pro mladé lidi může jít o první zkušenost s otevřenou diskuzí o partnerských vztazích a o násilí. Abychom vytvořili co nejbezpečnější prostředí, je dobré na to myslet už při plánování preventivního programu.

Doporučení pro realizátory programu:

- Napláňovat realizaci programu uprostřed týdne, nikoliv v pátek. Je vhodné program zařadit **v odpočinkovější části školního dne**. Ideálně tak, aby žáky po programu nečekaly žádné náročné úkony (jako např. písemné práce, zkoušení atd.). Optimální čas může být např. před výchovami (např. TV, VV atp.), na konci vyučovacího dne atp.
- Ideální je, aby se programu zúčastnili **dva pedagogičtí pracovníci**, aby jeden z nich v případě potřeby mohl individuálně podpořit žáka, a v krajním případě s ním mohl jít na chodbu (popř. vyřešit situaci jiným vhodným způsobem).
- Pokud je ve škole **školní psycholog/psycholožka**, měl/a by se programu účastnit anebo být jeho součástí ve fázi plánování a následně být k dispozici žákům. Nemá-li jeho/její účast na programu možná, je důležité, aby film zhlédl/a před realizací programu a bylo domluveno, že se na něj/ni žáci mohou obracet po jeho skončení. Školní psycholog/psycholožka by měl/a mít k dispozici kontakty na podpůrné služby, na něž lze odkazovat žáky, pokud by jejich problémy překračovaly rámec činnosti jeho/její profese.
- Je důležité o tématu násilí hovořit otevřeně, avšak na obecné rovině. Zásadní je **neptat se v průběhu programu na osobní zkušenosti žáků**. V případě, že žáci s osobními zkušenostmi s tím, že jsou vystaveni násilí nebo že se násilí dopouštějí, sami přijdou, je velmi důležité tato jejich sdělení v průběhu programu dále nerozvíjet. **V takovém případě je naopak vhodné žáka ocenit** za to, že svou zkušenost sdílí před ostatními, a v soukromí mu nabídnout služby školního psychologa/psycholožky (popř. výchovného poradce/poradkyně), některý z nabízených kontaktů (viz kapitola Kam se obrátit o pomoc) anebo možnost promluvit si po skončení hodiny. Na sdělení žáka/žákyne je možné reagovat například: *„Děkuji ti za tvou odvahu, že s námi svůj zážitek sdílíš. Kdyby sis o tom potřeboval/a popovídat víc, stav se za mnou po konci hodiny / navštiv školního psychologa či psycholožku / můžeš využít Linku bezpečí nebo chatové poradenství.“*
- **Vyhradte si čas a místo po skončení programu**, kdy a kde Vás žáci budou moci vyhledat, pokud budou potřebovat.
- Dohodněte se na postupu komunikace s rodiči (kdo s rodiči komunikuje za školu, jak, jaké jim předá informace a kontakty), pokud by škola musela na základě sdělení žáka kontaktovat další instituce.
- Je žádoucí mít ve škole stanovené a vyjasněné postupy, jak a kdo pracuje s ohlašovací povinností, jaká je spolupráce s policií, orgánem sociálně-právní ochrany dětí (OSPOD) a kdo ve škole bude řešit jednotlivé případy žáků v případě, že to některý z nich bude potřebovat.

Osnova a obsah preventivního programu

Na začátku program uveďte, zarámujte ho a domluvte si společně se žáky pravidla, která budou platit po dobu trvání programu.

Úvod a příprava na film (15 min)

1. Představení tématu a časového plánu
2. Otázka na zahřátí: Co vás napadne, když slyšíte slovo násilí?
3. Domluva na společných pravidlech
4. Význam prevence násilí v blízkých vztazích
5. Příprava na sledování filmu

1. Představení tématu a časového plánu

Dnes nás společně čeká preventivní program na téma násilí. Strávíme spolu dvě vyučovací hodiny. Bude tu s námi metodik prevence / metodička prevence (jméno) (školní psycholog / školní psycholožka, jméno). Nejprve si pustíme film a potom si o něm budeme povídat a dělat různé aktivity. Na konci programu bude prostor pro diskuzi, protože prevenci násilí nejvíce pomáhá, když o něm budeme

otevřeně mluvit. To, že násilí přestane být tabu, pomůže zastavit jeho šíření.

2. Otázka na zahřátí: Co vás napadne, když slyšíte slovo násilí?

Dnes si tedy budeme povídat o násilí. Je mi jasné, že si každý z vás pod tímto slovem představí něco jiného, a mě by zajímalo: **Co si představíte, když slyšíte slovo násilí?** (Pokud se někdo směje a ostatní pak kvůli tomu nechtějí odpovídat, vysvětlete, že není snadné sdílet, co si myslíme, když se smějeme tomu, co říkají druzí – nejlepší přece je, když všichni mohou říct, co si myslí.)

Dnes se budeme věnovat tématu násilí v rodině a násilí mezi partnery. Já sám/sama jsem se o násilí ve škole nikdy neučil/a. Díky tomu, že se o násilí nemluvilo, jsem tak nemohl/a přispět k jeho zastavení. Vy ho ale zastavit můžete! Abyste to mohli udělat, musíte vědět, co násilí je, a také to, jak vypadají respektující partnerské vztahy a kde jsou hranice toho, co by se ve vztahu dít nemělo.

3. Domluva na společných pravidlech

Mělo by se jednat o domluvu na následujících pravidlech:

- Bezpečná a respektující komunikace ve třídě (všechny otázky k tématu jsou v pořádku, mluví jen jeden člověk,

každý může vnímat situace jinak, nasloucháme si).

- za kterým z dospělých mohu ve škole jít v případě, že potřebuji s někým dospělým o násilí mluvit v soukromí (školní psycholog/psycholožka, metodik/metodička prevence, vy jako třídní učitel/ka), a kde/kdy je možné danou osobu ve škole vyhledat.
- Možnost jít pryč anebo se neúčastnit aktivit – včetně dohody o tom, jakým způsobem si žák o odchod z programu může říct (např. ukáže palec dolů, sdělí to druhému přítomnému pedagogickému pracovníkovi atp.).

4.

Význam prevence násilí v blízkých vztazích

Život bez násilí je lidské právo

Znáte slovo prevence? (Většina už slovo slyšela, ale jen málokdo umí uvést příklady.) Prevence začala už před naším narozením pravidelnými kontrolami našeho vývoje u lékaře například ultrazvukem nebo krevními testy. Později každého z nás u lékaře měřili, vážili a kontrolovali, jestli se správně vyvíjíme, a také nás očkovali. Pak jste se možná naučili, že se svíčka musí sfouknout, aby nezačalo hořet. To je prevence požárů. A naučili jste se přecházet na zelenou a na červenou stát. A v autě musíme mít zapnutý bezpečnostní pás – to je prevence vážných zranění při dopravních nehodách.

Spousta věcí, které se učíte ve škole, je prevence: učíte se o šikaně, rasismu, válce, fungování imunitního systému a očkování. Ale málokdo se učí o násilí, což se do budoucna určitě změní. **Už jste se někdo něco učil o násilí?** (Málokdo, možná má někdo rodiče, který se tím zabývá.) V učebních osnovách, kde se popisuje, co se máte ve škole naučit, o násilí mezi partnery a domácím násilím ještě mnoho informací není. Myslím si ale, že se tomuto tématu bude do budoucna věnovat větší pozornost. V naší škole jsme se rozhodli, že se

jím chceme zabývat už nyní, protože je to pro váš spokojený budoucí život velmi důležité.

5.

Příprava na sledování filmu

Ted' si společně pustíme film *Všude dobře, doma nejlép*?. Pojednává o rodině, ve které dochází k násilí. Otec páchá násilí na matce. Mají spolu dvě děti – Radka, který je zhruba v 1. ročníku střední školy, a Marii, která chodí asi do 6. třídy základní školy.

Můžete s žáky přečíst strany 3 a 5 v pracovním sešitě.

Je možné, že u filmu budete pociťovat různé emoce, což je obvyklé. Tím nás to téma zaujme! I když je bolestivé. Ve filmu uvidíte násilí několikrát, ale film je spíš o tom, jaké to je, s násilím žít. A jak je rodina násilím ovlivněna, i když k němu zrovna nedochází. Po skončení promítání se vás budu ptát, jak jste film prožívali a jestli jste si všimli scén, ze kterých vyplývá, že je rodina násilím ovlivněna po celou dobu.

Projekce filmu a následná diskuze (30 min)

Nejprve pusťte žákům film, poté s nimi diskutujte o tom, co ve filmu viděli a jaké pocity v nich zanechal. Pracujte s otázkami uvedenými v pracovním sešitě pro žáky. Tučně zvýrazněné otázky by měly v optimálním případě zaznít vždy. Zbylé otázky a aktivity jsou volitelné. Zvažte jejich zařazení podle času a podle vašich preferencí. Aktivity, popř. i některé z otázek, nechte žáky vypracovat ve skupinkách (s ohledem na časové možnosti). Čím menší skupinka bude, tím snáze se každý ze žáků dostane ke slovu.

6. Projekce filmu **Všude dobře, doma nejlíp?**

Pusťte žákům celý film bez přerušení sledujte film po celou dobu společně s nimi. Film nechte žáky zhlédnout celý bez přerušení.

7. Reakce na film

Jak jste film prožívali? Řekněte, co jste ve filmu viděli. Co je podle vás násilí nebo co s ním souvisí? (otázka ze sešitu na str. 18)

Vyslechněte všechny odpovědi a teprve pak je komentujte. Pokud začnete komentovat každou odpověď, pak žáci se přestanou hlásit a budou se víc zaměřovat na to, co jim říkáte. Nejdřív scény shrňte a pak zahajte diskuzi. Zmiňte scény, které sami uváděli, a krátce je okomentujte.

Všimli jste si scén, kdy rodina byla ovlivněna násilím, i když k němu zrovna nedocházelo? (otázka ze sešitu str. 19)

Pokud nezmíní scénu, kdy Marie převrhne skleničku, zmiňte ji sami a představte na ní, jak je násilím ovlivněno naše tělo – člověk je v napětí, i když u toho není přítomen člověk, který se násilí dopouští. Tuto scénu je možné propojit se scénou, kdy se Radek v noci probudí, když okolo projede auto – děti zažívající násilí často špatně spí, protože jejich mozek je neustále v pohotovosti. Je dobré zmínit i scénu, kdy se Radek dopustí násilí na Daniele, a zeptat se, co v danou chvíli asi cítil – vždyť na ni nebyl našťvaný, i když někteří žáci mohou tvrdit, že ano.

Přestávka

Otázky a aktivity spojené s filmem (45 min)

- Úvodní otázky (otázky ze sešitu na str. 18 jsou součástí úvodních otázek)
- Důkaz lásky, nebo násilí? (str. 13 v pracovním sešitě)
- Co je násilí a jaké existují typy násilí? (str. 9, 10 a 11 v pracovním sešitě)
- Proč se někdo dopouští násilí?, Jak můžeme násilí zastavit?, Jaké má násilí dopady? A jak násilí ovlivňuje děti? (str. 15–17 v pracovním sešitě)
- Jak se projevuje násilí? (str. 19 v pracovním sešitě)
- Genderové role, genderové stereotypy a genderově podmíněné násilí. (str. 20 a 21 v pracovním sešitě)
- Proč je násilí v blízkých vztazích problém pro celou společnost? (str. 22 v pracovním sešitě)
- Máte právo na pomoc a kde ji hledat (str. 23 v pracovním sešitě)
- Zakončení

Pokračujte v práci s pracovním sešitem pro žáky. Platí stejná doporučení, jaká byla uvedena výše. Stranu 7 nemusíte číst s žáky, ale VZTEK, HNĚV, KONFLIKT A AGRESE jsou pojmy, které je dobré znát při diskusi o tom, co je násilí.

Můžete začít tématem partnerského násilí mezi mladými na straně 13.

Důkaz lásky, nebo násilí? (str. 13 v sešitě)

V zahraničí proběhl průzkum, kdy byli lidé ve věku 16–64 let dotazováni na násilí mezi partnery. Otázka zněla: Bylo ve vašem partnerském vztahu v posledním roce násilí? **Co myslíte? Ve kterém věku dochází k násilí mezi partnery nejčastěji? Byli to lidé okolo 20, 30, 40 nebo 50 let?** Rozmyslete si to a pak budeme tipovat. **Kdo si myslí, že nejčastěji dochází k násilí mezi partnery ve věku okolo 20 let, zvedne ruku. Kdo si myslí, že... atd.** Podle průzkumů dochází k násilí nejčastěji ve věku okolo 20 let. A pokud se podíváme detailněji na skupinu 16 až 24, ukazuje se, že riziko partnerského násilí je největší ve věku 16 až 19 let. Vám bude brzy 16, možná už máte přítele/ přítelkyni nebo to brzy přijde (*Informace platí pro žáky ZŠ*). Pak je důležité přemýšlet o tom, kde jsou hranice toho, co je v pořádku a co v pořádku není.

Nechte prostor pro diskusi o tom, co je v partnerském vztahu v pořádku a co ne, co od druhého očekávat, co znamená respektovat hranice druhého. Důležité je ale rámovat diskusi tak, aby zůstal prostor pro téma násilí. Přečtěte s žáky stranu 13 v pracovním sešitě: „Důkaz lásky, nebo násilí“? a ptejte se jich na jejich názor.

Co je násilí a jaké jsou jeho typy (str. 9, 10 a 11 v sešitě)

Ted' se společně podíváme na to, co chápeme pod pojmem násilí. **Můžete přečíst definici a řekněte žákům, že za násilí nese odpovědnost ten, kdo se ho dopouští.** Představím vám teď šest typů násilí. Máte je také podrobně popsane v sešitě, který jste dostali. Pamatujte na to, že pro všechny typy násilí platí, že za něj nese odpovědnost ten, kdo se ho dopouští. Prvním typem násilí – o tom už jste sami mluvili, když jste uváděli příklady – je **fyzické násilí**. (*Připomeňte, co říkali žáci na začátku, pochvalte ty, kdo něco řekli a byli aktivní.*)

Mnozí z vás přicházeli s příklady závažného fyzického násilí, jako je bití, kopání, škrcení, bodnutí nožem nebo střelba. (*Použijte slova, která žáci sami o fyzickém násilí použili.*) Existují ale další formy fyzického násilí, třeba tahání za vlasy, štípání, tahání za ruku, strkání nebo zadržování silou někoho, kdo chce odejít. Fyzické násilí je i to, když někdo někoho zamkne nebo naopak nevpustí dovnitř. Ted' vám položím otázku k zamyšlení: **Co byste dělali, kdyby se vám kamarád svěřil s tím, že dal své přítelkyni facku? (otázka ze sešitu na str. 18)**

Psychické násilí je další forma násilí, o které budu mluvit. (*Možná to už někdo ze žáků zmínil v úvodu. Pokud ano, odkažte na to.*) Psychické násilí mohou být urážky nebo vyhrůžky. Když dítě často slýchá: „jseš hlupák, neschopnej, ty parchante“ apod., zásadně to ovlivní jeho sebevědomí, zejména když to řeknou jeho vlastní rodiče. V partnerském vztahu také dochází k psychickému násilí, třeba když padají slova a věty jako blbec, nula, seš tlustá, kretén, jsi k ničemu. Závažná forma psychického násilí může nastat, když se chce někdo rozejít. Partner/partnerka mu pak třeba řekne: „Jestli to uděláš, tak už nechci žít. To se radši zabiju.“ Možná to tak opravdu cítí, ale může si o tom promluvit s řadou lidí: s rodiči, kamarády, psychologem atd. Nelze ale vyhrožovat sebevraždou někomu, kdo se chce rozejít. V partnerském vztahu nejde o život. **Ve filmu je epizoda, kdy se Radek dopustí psychického násilí na Daniele. Myslíte si, že by o tom Daniela chtěla s někým mluvit? Co podle vás potřebuje od svých rodičů, pokud jim o tom řekne? (otázka ze sešitu str. 18)**

Materiální násilí je násilí na věcech, třeba rozbíjení skleniček, házení předmětů na zeď, bouchnutí dveřmi nebo do stolu. I to je násilí, protože vidět někoho ničit věci okolo člověka děsí a bojí se, že násilí bude pokračovat jako přímé fyzické násilí. Malé dítě se může vyděsit, když rodič bouchne silou do stolu, protože rodič je velký, zatímco dítě je malé a možná si myslí: „Co když příště uhodí mě?“ To platí i v partnerském vztahu: Když partner bouchne do stěny vedle hlavy partnerky, třeba tak, že udělá díru do zdi, partnerku to vyděsí.

Ted' jsem mluvil/a o fyzickém, psychickém a materiálním násilí. Čtvrtý typ je **sexualizované násilí**. V rámci partnerského vztahu sem patří znásilnění, ale i doteky proti vůli druhého a sexuální nárážky či ponižující komentáře. Proto je důležité znát hranice a respektovat potřeby a přání druhého. Když například jeden z partnerů nemá chuť na sex, nesmí ho ten druhý nutit ani mu to dávat za vinu. Znásilnění tedy zahrnuje sex bez souhlasu druhého, dále sex s člověkem ve stavu, kdy dotyčný není schopný dát k sexu souhlas, protože je opilý nebo spí, nebo když souhlas dal a pak ho odvolal, a také nucení k sexu násilím. Znásilnění je i nucení k orálnímu sexu nebo jiným sexuálními praktikám. Člověk, který je sexualizovanému násilí vystaven, může reagovat různě, například tím, že zamrzne a nebrání se, což je běžná obranná reakce v situaci, kdy je člověk napaden. Tato reakce může být někdy mylně vykládána tak, že daná osoba se sexem souhlasí.

Dalším typem je **digitální násilí**, kterému se také říká kybernásilí. Zahrnuje například to, když partner svou partnerku sleduje přes aplikace na sledování polohy, posílá jí zprávy typu „Vím o každém tvém kroku.“ nebo jí jinak obtěžuje v digitálním prostoru. Dalším příkladem digitálního násilí je zneužití intimních nebo jinak citlivých fotografií a videí tím, že je člověk rozešle nebo zveřejní na internetu, případně tím, že to udělá, vyhrožuje. Patří sem také zesměšňování a výhrušné nebo ponižující komentáře v on-line prostoru.

Poslední typ násilí, o kterém chci mluvit, je **latentní násilí**. „Latentní“ je možná ne úplně známé slovo. Latentní násilí je situace, kdy k násilí došlo již dříve, ale stále vyvolává nějakou náladu, takže následky násilí stále přetrvávají. To jste mohli pozorovat ve filmu – násilí ovlivňovalo to, jak se rodina celou dobu cítila. V rodině, kde došlo k násilí, vzniká zvláštní napjatá atmosféra. Člověk se bojí, že k násilí znovu dojde. Žít s takovým strachem může být velmi škodlivé, protože se člověk nedokáže uvolnit a být sám sebou. To je vidět právě ve scéně, kdy Marie rozbije skleničku.

Práce se sešitem – strana 15–17. Části: Proč se někdo dopouští násilí?, Jak můžeme násilí

zastavit?, Jaké má násilí dopady? A jak násilí ovlivňuje děti? – zvažte, zda chcete s žáky na tématech pracovat stejně jako v předchozí kapitole, nebo jim doporučíte, aby si je přečetli po programu. O tématu: Proč se někdo dopouští násilí? je důležité mluvit tak, abychom ukázali, že se vymezujeme násilí a nezlehčujeme ho, a zároveň tak, abychom nevzbuzovali pocit, že odsuzujeme ty, kteří s násilím mají problém (viz kapitola o tom, jak mluvit o násilí). Je možné, že mezi žáky jsou ti, kdo jsou vystaveni násilí od svých rodičů a také ti, kdo mají problémy s agresí a s násilím. Cílem programu je, aby žáci chtěli o násilí více mluvit a aby vyhledali pomoc, pokud to potřebují.

Jak se projevuje násilí? (str. 19 v prac. sešitě)

Nyní budeme mluvit o tom, jak se asi cítí ti, kdo zažívají násilí. **Co si myslíte o tom, když člověk musí pořád dávat pozor na to, co řekne a jak to řekne, aby předcházel násilí? Jak si myslíte, že to ovlivňuje děti v rodině?** Ti, kdo zažívají násilí, jsou násilím ovlivněni a u řady z nich se to nějak projevuje. Někdo je hodně smutný, někdo má problémy s agresí a dopouští se násilí, někdo má poruchy příjmu potravy, někdo začne mít problémy se závislostí na návykových látkách, někdo sebe poškozuje, někdo uvažuje o sebevraždě. Nejdůležitější je, abychom přemýšleli o tom, co je za tím. Proč to tak bolí? Musíme dát najevo svůj zájem.

Jak se podle vás cítí a co nejvíc potřebují lidé, kteří jsou vystaveni násilí? Co by měli udělat? A co potřebují ti, kdo se násilí dopouštějí? Ne všichni, kdo zažijí násilí, to prožívají stejně. A i ti, u kterých se jejich bolest projevuje silně, to tak nemusí mít neustále. Nejdůležitější je o tom mluvit, aby se bolest dostala ven pomocí slov. Když bolest nahlas pojmenujeme, může nám to přinést úlevu. Mnozí z těch, kdo zažívají násilí, přebírají odpovědnost za ochranu sebe a dalších členů rodiny, takže někdo dává hodně najevo starostlivost o ostatní nebo si dává velký pozor, aby ostatní respektoval. Ne všichni, kdo zažijí násilí, budou mít problémy s násilím, ale je u nich mírně vyšší riziko, že se budou sami dopouštět násilí.

Někdo jde jinou cestou a rozhodne se, že sám se nikdy násilí nedopustí. Ve filmu jsme viděli Radka – možná se dopustil násilí na své dívce jen jednou a pak už se to nikdy neopakovalo a měl příležitost si o tom s někým promluvit.

Můžete se podívat na str. 15 – část „Proč se někdo dopouští násilí?“.

Zeptejte se žáků, proč si myslí, že se někdo dopouští násilí? Pak je nechte přečíst stranu 15.

Zkuste navrhnout možnosti pomoci pro všechny členy rodiny ve filmu.

Jak vnímáte to, že babička ve filmu omlouvá dědečkovu chování a popírá násilí? Jak si myslíte, že je při tom Radkovi? Jaký vliv má chování prarodičů i rodičů na jeho vztah s přítelkyní? Kdyby babička nepopírala dědečkovu násilí, mohla násilí zastavit, a předejít tak násilí ze strany Radkova otce. To samé platí u Radkovy mámy. Pokud by dala najevo, že násilí, kterého se dopouští Radkův otec, není v pořádku, mohla by přispět k zastavení násilí v dalších generacích.

Genderové role, genderové stereotypy a genderově podmíněné násilí (str. 20 a 21 v prac. sešitě)

Můžete žákům říct něco o tématu a nechat je přečíst str. 20 a 21 v pracovním sešitě.

Proč si myslíte, že se ve filmu dopouštějí násilí muži a chlapec, a ne ženy a dívka? Ve filmu se násilí dopouští muži, takže je namístě zmínit i genderové role. Od žen a mužů se ve společnosti očekává jiné chování. Muži jsou například těmi, kdo se mají chovat statečně. Od žen se zase očekává, že budou pečovat o druhé. Zevšeobecňování mužských a ženských vlastností může vést ke znevýhodnění těch, kdo svým chováním vybočují z daného stereotypu. Příkladem může být tlak na chlapce a muže, kteří mají tzv. „ženské“ zájmy. Některé genderové stereotypy také přispívají k výskytu násilí tím, že například mohou bránit těm, kdo jsou násilí vystaveni, říct si o pomoc.

Například kvůli stereotypu, že žena má za všech okolností zůstat se svým partnerem, a to i v případě, že se na ní dopouští násilí; kvůli domněnce, že muž nemůže být vystaven násilí; názoru, že si žena může za znásilnění sama, jelikož byla vyzývavě oblečená nebo byla v noci venku apod. Tyto stereotypy se nezakládají na skutečnosti a datech a jsou odvozeny od našich představ spojených s naší genderovou identitou. Věděli jste například, že téměř 80 % těch, kdo zažili znásilnění, znali toho, kdo je znásilnil? Většina znásilnění se tak neodehrává v parku a je jedno, co máte na sobě. Mnohem více žen než mužů je vystaveno vážnému fyzickému násilí, sexualizovanému násilí a jsou také častěji vystaveny nejzávažnějšímu násilí, které řeší policie.

Proč je násilí v blízkých vztazích problém pro celou společnost? (str. 22 v prac. sešitě)

V případě, že máte dostatek času, zadejte žákům první aktivitu a nechte je pracovat ve skupinkách. Pokud by času bylo málo, položte jim alespoň druhou a třetí otázku. Je možné na tomto tématu pracovat i v rámci výuky – vhodných předmětů nebo ho zadat za domácí úkol.

Zkuste zjistit, kolik lidí v ČR je vystaveno násilí v blízkých vztazích od partnera nebo partnerky. Kolik lidí zažilo násilí v dětství – přímo na sobě nebo v rodině? Zkuste nakreslit koláčový graf a znázornit v něm, kolik procent lidí z české populace bylo vystaveno násilí a kolik zažilo násilí v dětství. To také ukazuje, zhruba jak velká část populace se násilí dopouští. Nechte žáky pracovat ve skupinkách. Povolte jim využití internetu, pokud existuje taková možnost. Pokud využití internetu není možné, dejte jim do skupiny vytištěné materiály, ve kterých mohou informace dohledat.

Myslíte si, že by se všichni měli učit o násilí ve škole? A jak by taková výuka měla vypadat? Učit se o násilí a o jeho dopadech na život je důležité. V některých zahraničních zemích se o násilí učí už malé děti v mateřské škole. Čím otevřeněji budeme o násilí mluvit a čím lépe

ho budeme schopni rozpoznat, tím větší šanci máme ho zastavit. Změně může napomoci každý z nás.

Jak si myslíte, že se k násilí staví česká společnost? V České republice se o násilí ve srovnání s jinými zeměmi zatím ví a mluví málo. Někteří lidé si myslí, že pohavek nebo facka patří k výchově. Někteří zase mají pocit, že ponižování je normální způsob komunikace. To ale není pravda. Měli bychom si být všichni vědomi toho, že takové chování není správné, je pro druhé zraňující a může mít závažné dopady. I z toho důvodu dnes o násilí spolu mluvíme – abychom přispěli ke změně postoje společnosti k násilí.

Máte právo na pomoc (str. 23 v prac. sešitě)

Pokud jsme vystaveni násilí nebo se násilí dopouštíme, je zásadní o tom mluvit. Pojmenování násilí a bolesti s ním spojené je první krok ke změně a úlevě. Ať už se někdo z vás bude dopouštět násilí nebo bude násilí vystaven, případně jestli se to bude dít někomu, koho znáte: řekneme si nyní něco k tomu, jak lze v takové situaci napomoci zastavení násilí. **Když v dospívání zažíváme těžké období, mluvíme nejčastěji s rodiči nebo kamarády.** Jestli jste právě tím kamarádem, který se dozví o násilí, vyslechněte svého kamaráda/ku a dejte mu/jí prostor, aby mohl/a s vámi sdílet, čím si prochází. Dobří kamarádi také vědí, že některá tajemství je potřeba si nenechávat pro sebe, abychom druhým pomohli. **Jděte za dospělým, kterému důvěřujete.** Může to být třídní učitel, školní psycholog/psycholožka, výchovný poradce/poradkyně, metodik/čka prevence, lékař/ka, rodič. V naší škole máme možnost obrátit se na metodika/metodičku prevence XXX, výchovného poradce / výchovnou poradkyni XXX a školního psychologa / školní psycholožku XXX.

Pokud k násilí v rodině dochází právě teď, je nejdůležitější ho zastavit. S tím by měl pomoci orgán sociálně-právní ochrany dětí – OSPOD, který je tu pro děti a rodiny, které potřebují ochránit. Hlavním úkolem OSPOD je pomoci

dětem, které se ve své rodině necítí bezpečně. OSPODY se nacházejí na obecních úřadech obcí s rozšířenou působností. Můžete tam zavolat, napsat e-mail anebo dojít osobně s někým, komu důvěřujete.

Pokud máte zkušenost s násilím v partnerském vztahu (ať už se ho sami dopouštíte, nebo mu jste vystaveni), svěřte se s tím někomu dospělému, komu důvěřujete. Můžete spolu následně vyhledat pomoc psychologa, psychoterapeuta nebo organizace, která se přímo zaměřuje na pomoc osobám, které se dopouští nebo jsou vystaveny násilí.

V případě, že chcete zůstat v anonymitě, můžete zatelefonovat na Linku bezpečí, číslo je 116 111. Můžete také využít chat Linky bezpečí anebo chat Centra LOCIKA, které se přímo zaměřuje na pomoc dětem a mladým lidem vystaveným násilí. Kontakty máte uvedené v sešitě.

Zakončení

Ať už se sám dopustíš násilí, budeš mu vystaven, nebo víš o někom, komu se děje, pokus se násilí zastavit tím, že napomůžeš tomu, aby se o něm mluvilo.

Věřím, že i díky tomuto programu jste nyní lépe připraveni násilí zastavit a i díky vám ho bude v naší společnosti v budoucnu méně.

Sebepéče

Téma násilí nevyvolává emoce jen v dětech, ale ovlivňuje i nás dospělé. Při přípravě a realizaci programu na nás může téma doléhat a vyvolávat bolestné vzpomínky a emoce. Z tohoto důvodu je klíčová sebepéče, abychom následně mohli být oporou pro žáky. Je doporučeno, aby byl program veden dvěma pedagogickými pracovníky. Spolupráce s kolegou nám umožňuje se na program společně připravit, sdílet

své pocity, reflektovat, co v nás téma vyvolává, **sdílet své vlastní zkušenosti s násilím a reflektovat své postoje k násilí.** Při programu se navíc můžeme vzájemně „podržet“, být si oporou. Na konci programu může být dobré si společně o jeho průběhu promluvit – jaké to pro nás bylo, jak jsme program prožívali, co jsme u sebe (popř. i u žáků) pozorovali.

Když se vám žák/žákyně svěří, že se dopouští násilí nebo je mu vystaven/a

Pokud se vám žák/žákyně svěří s tím, že se dopouští násilí nebo je mu vystaven/a, existuje několik doporučení, jak v takové situaci postupovat.

- Je velmi pravděpodobné, že žák/žákyně musel/a sebrat velkou dávku odvahy, aby se se svou zkušeností svěřil/a. Pokud je to jen trochu možné, pokuste se ho/ji za odvalu ocenit a ujistit ho/ji, že udělal/a dobře, že se vám se svou situací svěřil/a.
- Sdílení zkušenosti ze strany žáka/žákyně ve vás může vyvolat silné emoce. To je přirozené. Pokud se tak stane, nechte si chvíli na zpracování zážitku a na zklidnění. Můžete žákovi/žákyni sdělit, že se vás téma svou silou dotklo a že potřebujete chvíli, abyste se vrátili sami k sobě.
- Mějte při rozhovoru s žákem/žákyní na paměti, že není vaším úkolem ho/ji zachránit a jeho/její situaci vyřešit. Jste pravděpodobně prvním člověkem, kterému se svěřil/a. Důležité pro něj/ni v danou chvíli je, že mluví s osobou, která mu/jí dává prostor, naslouchá mu/jí a neodsuzuje ho/ji. Další podpora žáka/žákyně už je na odbornících, kteří jsou pro práci s tématem násilí přímo vyškoleni. Odkážete žák/žákyni na tyto odborníky. Předějte mu/jí kontakty, podpořte ho/ji v tom, aby si téma nenechal/a sám/a pro sebe. Případně se s ním/ni domluvte na tom, že odborníky či instituce kontaktujete sám/sama (např. v případě ohlašovací povinnosti na OSPOD).

- I pro vás platí doporučení, abyste si rozhovor se žákem/žákyní nenechal/a sám/sama pro sebe. Zavolejte na některou z odborných linek, kde se můžete poradit o dalších krocích, popř. sdílet své pocity, které ve vás náročná situace vyvolala. Zajděte za školním psychologem / školní psycholožkou nebo některým z kolegů/kolegyň ze školního poradenského pracoviště. Sežeňte si oporu i sám/sama pro sebe.

Co dělat, pokud se vám žák/žákyně svěří s tím, že je vystaven/a násilí v rodině:

- Oceňte ho/ji za odvalu informace sdílet.
- Žáka/žákyni „nevyslychtejte“, nevyžadujte podrobnosti, pokud o tom nebude chtít sám/sama mluvit.
- Pokud máte možnost k rozhovoru se souhlasem žáka/žákyně přivolat další osobu, udělejte to. Mělo by se ideálně jednat o školního psychologa / školní psycholožku, metodika/metodičku prevence nebo o výchovného poradce / výchovnou poradkyni.
- Dále postupujte podle interních směrnic a postupů školy. Doporučujeme postupovat podle pokynů v Kartě KID, kde jsou uvedeny postupy pomoci dítěti/mladistvému v souladu s právními předpisy v oblasti sociálně-právní ochrany dětí.

**Pokud se vám žák/žákyně
svěří s tím, že se dopouští
násilí, popř. je vystaven/a
násilí v partnerském vztahu:**

- Oceňte ho/ji za odvahu informace sdílet.
- Potvrďte mu/jí, že násilí do vztahu nepatří, a oceňte jeho/její odvahu situaci řešit.
- Podle věku žáka/žákyni podpořte v tom, aby se s tématem svěřil/a rodičům, školnímu psychologovi / školní psycholožce nebo zavolal/a na některou ze specializovaných linek.

Důležité:

S žáky spolupracujte na postupu a zjistěte, zda je pro ně bezpečné se svěřit rodičům, nebo zda nejsou doma vystaveni násilí a zda není riziko, že by mohli být za to, s čím se svěřili, od rodičů například potrestáni.

Kam se v případě potřeby obrátit o pomoc

Pomoc pro děti a rodiče

- **Centrum LOCIKA**
www.centrumlocika.cz
(specializace na děti, které zažívají domácí násilí)
tel.: 734 441 233
poradenský e-mail: poradna@centrumlocika.cz
- **Dětské krizové centrum**
www.ditekrize.cz
(specializace na problematiku sexuálně zneužívaných dětí a syndromu CAN)
nonstop linka důvěry, kde se může se poradit i pedagog
tel.: 241 484 149; 777 715 215
e-mail: problem@дитеkrize.cz
- **Linka bezpečí**
www.linkabezpeci.cz
rodičovská linka i pro pedagogy
tel.: 606 021 021
e-mail: pomoc@rodicovskalinka.cz
- **Linka pro rodinu a školu**
www.linkaztracenedite.cz
116 000 (zdarma a nonstop)
- **Nepanikař**
www.nepanikar.eu
mobilní aplikace, on-line poradna

Pomoc pro pedagogy

- **Dětské krizové centrum, Linka bezpečí, Linka pro rodinu a školu, Nepanikař** (viz výše)
- **Linka první psychické pomoci**
www.linkapsychickepomoci.cz
116 123 (nonstop, i pro pomáhající profese např. po řešení náročné situace)
- V případech, kdy je **bezprostředně ohroženo** zdraví nebo život dítěte, kontaktujte přímo **PČR – 158** (vyžádejte si součinnost pracovníka Služby kriminální policie a vyšetřování se zaměřením na trestné činy páchané na dětech) a místně příslušný **OSPOD** viz postup v Kartě KID.
- V případech podezření na dlouhodobé špatné zacházení s dítětem v rodině kontaktujte místně příslušný **OSPOD**. Před kontaktováním **OSPOD** se můžete o dalším postupu poradit na některé z uvedených poradenských linek.
- Z pracovního sešitu pro žáky: Mimo školu si můžete promluvit se svým **lékařem či lékařkou** nebo zavolat na oddělení sociálně právní ochrany dětí (**OSPOD**). Můžete i sami, bez vědomí či souhlasu rodičů, vyhledat pomoc na **OSPOD** či v některém **krizovém centru**. Také se můžete anonymně poradit na krizové **Linkě bezpečí 116 111**, vyhledat pomoc na specializovaném chatu www.detstvibeznasili.cz či na chatu **Linky bezpečí**. Další odkazy vám mohou dát pracovníci školy, kteří mají ve škole zodpovědnost za primární prevenci rizikového chování. **Pomoc existuje i pro dospělé, kteří násilí buď zažívají, nebo se ho dopouštějí.** V každém kraji existuje například specializované zařízení, tzv. **intervenční centrum**, a organizace, které nabízejí pomoc těm, kdo jsou vystaveni násilí, například: Profem, Rosa, Bílý kruh bezpečí. Pro ty, kdo se **dopouštějí násilí**, existuje dnes například nabídka terapií u organizací: Spondea, Nomia, Liga otevřených mužů, Diakonie Praha, ČSSP – program Viola.

Důležité materiály

- **Kniha Násilí je možné zastavit**
- **Materiály od SOFA**
- **Příručka pro pedagogy: ŠKOLA – MÍSTO BEZPEČÍ** – příručka pro pedagogické pracovníky s informací o tom, jak zacházet s tématem traumatu, agrese a násilí ve školním prostředí
- **Karta KID** – k tisku (Karta k identifikaci špatného zacházení s dětmi pro školy a školská zařízení)
- **Průvodce pro děti, které doma zažívají násilí** – materiál pro žáky, kteří zažívají násilí v blízkých vztazích

Tato příručka vznikla v rámci projektu Podpora duševního zdraví dětí a adolescentů prostřednictvím zavádění komplexních programů zaměřených na socio-emoční učení a prevenci násilí v blízkých vztazích, aneb Respekt, Rozmanitost, Rovnost, Resilience.

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

