

METODIKA PRO 1. ROČNÍK ZŠ

# Respekt Rozmanitost Rovnost Resilience

METODIKA SOCIÁLNÍHO  
A EMOČNÍHO UČENÍ

PRACOVNÍ VERZE



## RESILIENCE, RIGHTS & RESPECTFUL RELATIONSHIPS

### Teaching for Social and Emotional Learning and Respectful Relationships

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

Autory těchto materiálů jsou:

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

Metodiky pro starší žáky: Docentka 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).

Je zakázáno jakýmkoli způsobem reprodukovat tento text či jeho části,  
a to s výjimkou těch částí, jejichž reprodukce je v souladu s ustanoveními  
zákona o autorských právech z roku 1968 či Národní licence pro přístup  
ke vzdělávání pro školy (National Education Access Licence for Schools/  
NEALS) nebo se souhlasem.

Neziskové vzdělávací instituce působící na území Austrálie nebo jejich  
správní orgány mohou tyto texty, s výjimkou materiálů třetích stran,  
kopírovat a sdílet pro své vzdělávací účely.

Autorizováno Ministerstvem školství a odborné přípravy se sídlem  
2 Treasury Place, East Melbourne, Victoria, 3002.

Vydává Ministerstvo školství a odborné přípravy Melbourne, 2018

PRACOVNÍ

# 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, méně rizikovým a náročným chováním a lepšími studijními výsledky.<sup>1, 11, 12, 21</sup>

Společné vzdělávací aktivity pomáhají dětem rozvíjet sociální dovednosti.<sup>40</sup> Budováním rozsáhlé slovní zásoby pro vyjadřování emocí si žáci 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](http://www.autismport.cz))<sup>80</sup>, spravovaném Národním ústavem pro autismus, z.s., případně na webových stránkách MŠMT ČR v záložce „Děti a žáci s poruchou autistického spektra“ - (<https://www.msmt.cz/vzdelavani/deti-a-zaci-s-poruchou-autistickeho-spektra>)<sup>81</sup>.

## 1 Zrcadlení emocí

 10+ minut

### Vzdělávací cíle

- Žáci si rozvíjejí slovní zásobu v oblasti vyjádření 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, znuděný, 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

 15+ minut

### 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

- Knižka 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. Přečtete 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 podnítit 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?*

# 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.<sup>41-43</sup>

## 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

 10+ minut

## 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. 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.
2. Po hře se ptejte:
  - *Co jste museli dělat, aby vám tato hra šla?*
  - (Použití 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 vnímali při hodině?*

### HRA NA STRAKY

1. Vysvětlíte 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. Upozorníte je, že je velmi důležité, aby pečlivě poslouchali vaše pokyny.
2. Rozdělte žáky do dvojic. Vysvětlíte 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. 5 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

 25+ minut

## 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 vaším 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 z 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 odvedl 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 uválem 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!

# 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.<sup>44</sup> Každý člověk se s těmito pocity vyrovnává pomocí vlastních strategií. Některé z nich jsou účinnější než jiné.<sup>23</sup> Pokud žákům pomůžeme, aby si osvojili soubor pozitivních dovedností pro zvládání náročných situací, umožníme jim, aby věděli, 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 výzvě, pozitivní vnitřní dialog podporuje naši vytrvalost, zatímco negativní vnitřní dialog se pojí s vyšší úrovní stresu, deprese a úzkosti.<sup>45</sup> Pozitivní vnitřní dialog je možné se naučit nebo posilovat procvičováním.<sup>20, 46</sup>

## 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



## 3 Jak se dneska máš?

 15+ minut

### 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). Vysvětlíte, 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. Zarecituje 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**

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

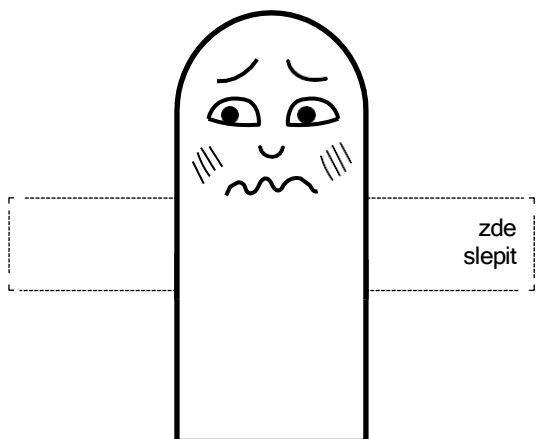
Poté básničku zopakujte s jiným maňáskem (emocí).

### Reflexe

Vraťte se s žáky ke vzdělávacím cílům: „*Při této aktivitě jsme se bavili o nepříjemných pocitech, vyjmenujte některé*

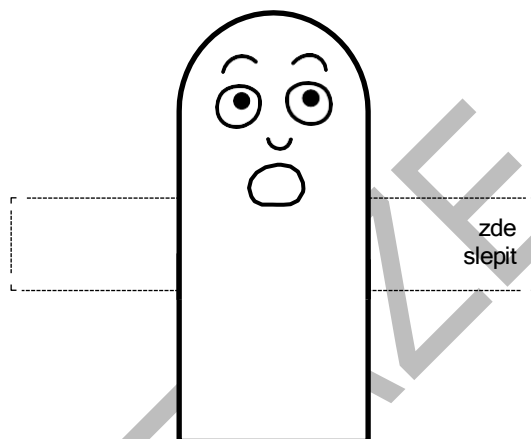
*z nich. Co můžeme udělat, abychom pomohli lidem, kteří tyto negativní emoce právě prožívají?*“

# PRSTOVÍ MAŇÁSCI



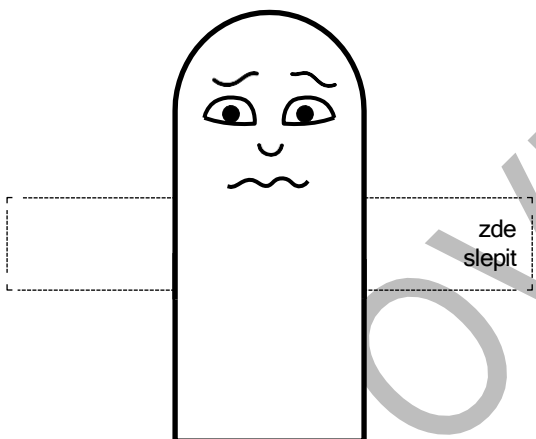
zde  
slepít

ZAHANBENÝ



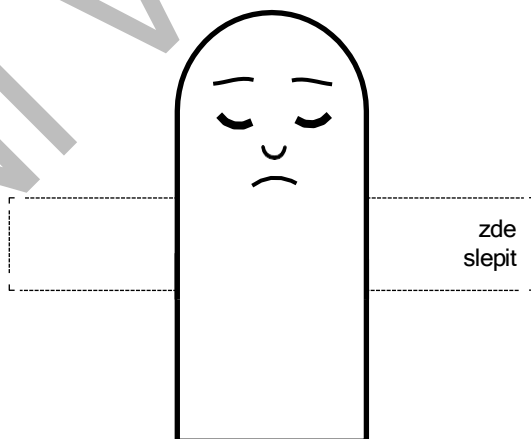
zde  
slepít

VYŠTŘAŠENÝ



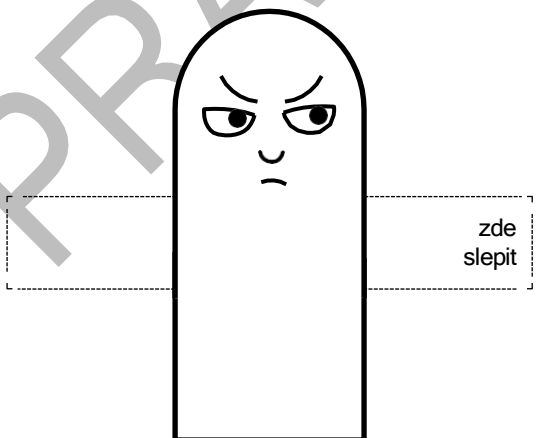
zde  
slepít

UŠTARANÝ



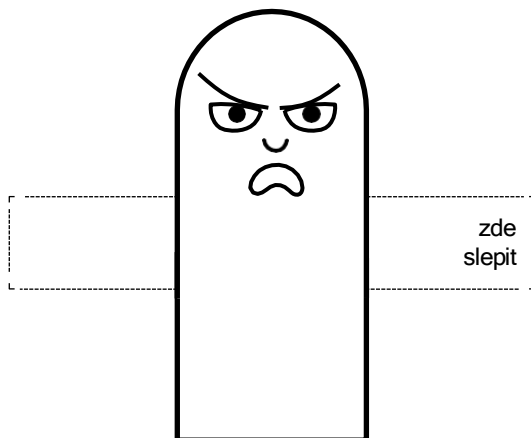
zde  
slepít

SMUTNÝ



zde  
slepít

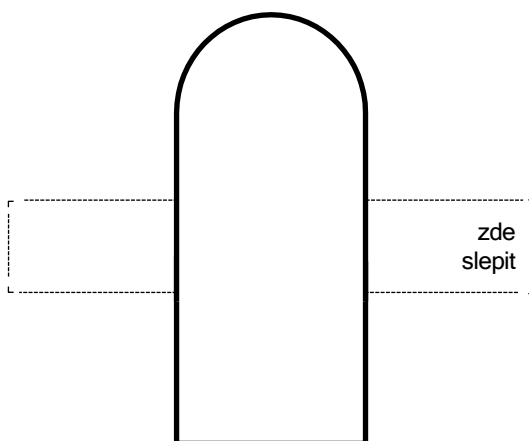
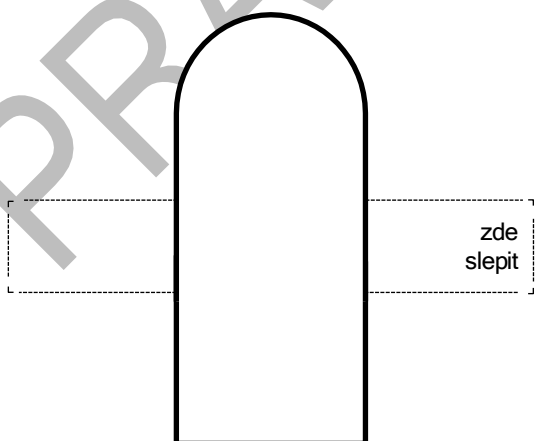
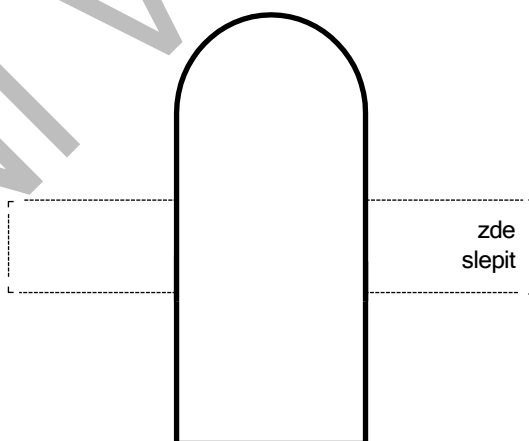
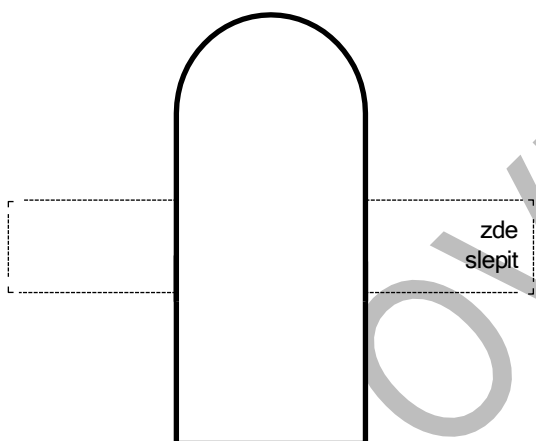
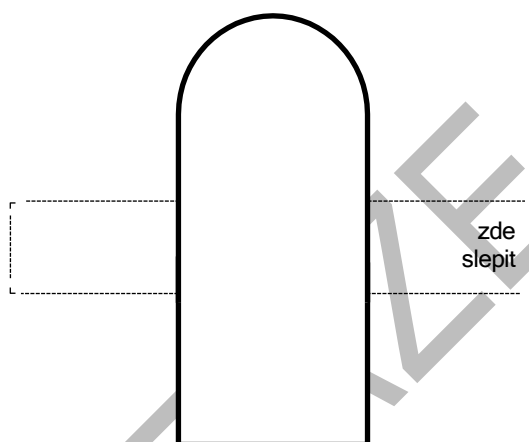
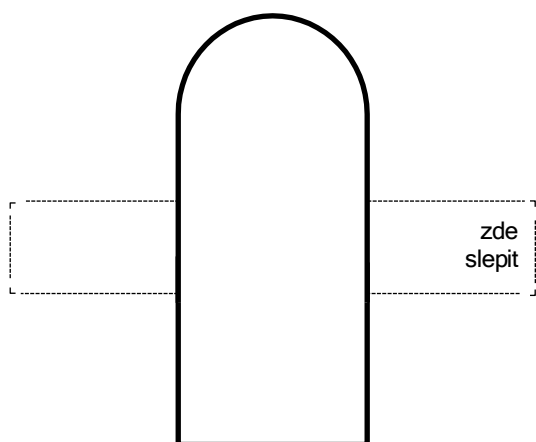
OTRÁVENÝ



zde  
slepít

ROZZLOBENÝ

# PRSTOVÍ MAŇÁSCI



# 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.<sup>47</sup> Aby se děti naučily, jak řešit problémy, musí být schopny kriticky myslet a vyhodnocovat důsledky různých činů.<sup>1</sup>

## 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

🕒 10+ minut

## 🎯 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, ať jsme v suchu?*

*To ne! Zapomněli jsme všechny pozvat, někdo je teď smutný, že jsme ho nevezli 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?*

# 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 lépe vyrovnávají se stresujícími faktory, posilují své duševní zdraví a wellbeing.<sup>23</sup> Pokud dětem pomůžeme poznat, jak se u nich může stres projevovat a jak si proti němu vybudovat účinné strategie, budou se umět lépe vypořádat s problémy v budoucnu.<sup>23</sup>

## 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

 10+ minut

## 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, ať se nikoho nedotýkáte. 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. Jenže tygr je z ledu. 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 posaďte 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?

- 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 mohou nejprve sdílet ve skupinách, později s celou třídou.

# 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 u dospělých a u 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 jim umožňují vyhledat pomoc a požádat o ni, podporujeme i cestu k upevnování duševního zdraví a wellbeingu.<sup>48</sup>

Je důležité s žáky pracovat, abychom si byli jistí, že 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



## 3 Moji pomocníci

 15+ minut

### 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.

### Co budeme potřebovat

- Kreslicí potřeby

### 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.

# 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.<sup>49</sup> Když se malé děti seznamují s problematikou genderu, mohou začít uplatňovat diskriminaci nebo stereotypní přesvědčení a postoje.<sup>49-53</sup> 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

## Teoretická východiska

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

Učí se pozorováním světa kolem sebe a vstřebáváním vyslovených i nevyslovených sdělení.<sup>55</sup>

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.<sup>55,56</sup>

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

## Vzdělávací cíle

- Žáci 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. Vysvětlete 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:** Vysvětlete, že zvednutí ruky znamená souhlas, ponechání ruky dole nesouhlas a poloha uprostřed (ve výšce pasu) vyjadřuje, že si nejsme jistí odpovědí.

Uveďte 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 jisté, přikrčí se. Uveďte 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 všimají „shod“ (tj. někteří žáci by rádi dělali/nedělali určité stejné věci). Uveďte, že se

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

5. **Třetí kolo: Hlasování nohama:** Vysvětlíte, 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: Ručkování

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 nejvíce líbit modrá? Musí se holkám nejvíce 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 ručkují 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.

Vyzvedněte, že se nám může každému líbit něco jiného, stejně tak se může něco jiného líbit klukům a holčkám. 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. Posad'te 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 rozved'te, 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. Posad'te 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?*

**METODIKA PRO 1.**

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 něco 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.

## KAPITOLA 8

# 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.<sup>59–61</sup> Kvalitní programy vstěpují 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.<sup>62</sup>

### 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

 25+ minut

## Teoretická východiska

Genderové normy mohou ovlivňovat to, co žáci považují za přípustné v rámci své hry.<sup>63</sup> 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 opakují a jmenují 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, že čas brzy vyprší, 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, průlezkou, 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, zapište, vyvěste ve třídě a vraťte 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.

# 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's 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 ties 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. Domáci 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](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]. Available from: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/deti-a-zaci-s-poruchou-autistickeho-spektra>

## 82. KARTA KID

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

