

METODIKA PRO 3. – 4. ROČNÍK SŠ

# 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

# Výzvy, příležitosti a silné stránky

## VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

### Aktivity pomohou žákům:

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

## TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Výzkumy v oboru pozitivní psychologie zdůrazňují důležitost rozpoznání a používání vlastních silných stránek. Programy sociálního a emocionálního učení využívající přístupy založené na silných stránkách podporují wellbeing studentů, pozitivní chování a studijní výsledky.<sup>1-3</sup>

# 1 Emoční krajina v závěrečných ročnících střední školy

 20+ minut

## Vzdělávací cíle

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

### TIPY PRO UČITELE

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

## Co budeme potřebovat

- Sešity a pera
- Listy papíru o formátu A3 a fixy
- Lepicí papírky

## Postup

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

### TIPY PRO UČITELE

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

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

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

## Reflexe

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

# Stanovení obecných a dílčích cílů a rozvržení času

## VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

### Aktivity pomohou žákům:

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

## TEORETICKÁ VÝCHODISKA

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

### TIPY PRO UČITELE

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

## 4 Řekněte „ne“ prokrastinaci

 15+ minut

### Vzdělávací cíle

- Studenti získají tipy a rady související se studiem.

### Co budeme potřebovat

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

### Postup

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

### Reflexe

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

#### TIPY PRO UČITELE

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



# ŘEKNĚTE „NE“ PROKRASTINACI

### PŘEHODNOŤTE SVÉ NÁVYKY

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

### UDĚLEJTE SI ČASOVÝ PLÁN

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

### POUŽÍVEJTE VIZUÁLNÍ POMŮCKY

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

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

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

### POUŽÍVEJTE POZITIVNÍ DIALOG

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

### ODMĚŇUJTE SE

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

# Pozitivní vnitřní dialog

## VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

### Aktivity pomohou žákům:

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

## TEORETICKÁ VÝCHODISKA

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



## 2 Pozitivní vnitřní dialog a podpora vrstevníků

 20+ minut

### Vzdělávací cíle

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

### Co budeme potřebovat

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

### Postup

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

### CÍLENÉ OTÁZKY PRO POSKYTNUTÍ PODPORY VRSTEVNÍKŮM

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

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

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

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

### Reflexe

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

# Zvládání stresu

## VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

### Aktivita pomohou žákům:

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

## TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Stres je běžnou součástí života, jsou mu vystaveni zejména starší studenti. Pokud chápou, jak se stres projevuje a jak se s ním vypořádat, pomáhá jim to vyrovnávat se s problémy, které před nimi vyvstávají.<sup>5</sup> Zvládání stresu je důležitou dovedností pro udržení dobré kondice a zdraví.

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

# 1 Stres a jeho zvládání

 20+ minut

## Vzdělávací cíle

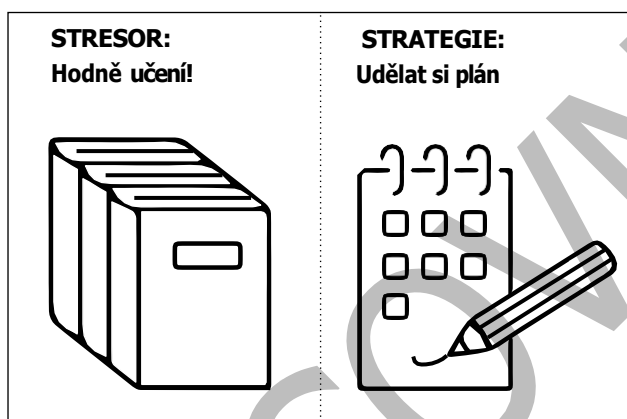
- Studenti určí faktory, které jsou pro všechny z nich stresující a preferované strategie pro zvládání náročných situací.

## Co budeme potřebovat

- Sešity a pera

## Postup

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



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

## Reflexe

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

Připomeňte diskuzi týkající se stresu u Tematické oblasti 1. sdělte studentům, že se v následující aktivitě budete věnovat zvládání stresu a souvisejícím strategiím.

# Bezpečné navazování vztahů

## VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

### Aktivity pomohou žákům:

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

## TEORETICKÁ VÝCHODISKA

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

# 1 Asertivní komunikace

 25+ minut

## Vzdělávací cíle

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

## Co budeme potřebovat

- Sešity a pera

## Postup

1. Studentům vysvětlíte, že **vnitřní dialog** je jedním ze způsobů, jak na sobě můžeme pracovat. Stejně tak ale musíme v situaci, která pro nás není příznivá, umět dobře mluvit s jinými lidmi. Když jsme někdy ve stresu, může se stát, že to na někoho „hodíme“ nebo si na nich vylijeme zlost. Rozkazujeme jim, nebo je využíváme. Ostatní se pak také mohou rozzlobit, což jen způsobí větší stres a naštvaní. Když se někdo takto chová, říkáme, že je **agresivní**. Někdy zajdeme příliš daleko v opačném směru, necháme si líbit, když se k nám někdo chová špatně nebo potlačujeme naše vlastní potřeby a pocity. Někdy pak říkáme, že si takový člověk nechá všechno líbit nebo je příliš závislý. Odbornější výraz pro označení takového chování je **submisivní**. Výraz **asertivní** se používá pro označení středové pozice mezi agresivitou a submisivitou. Chováme-li se asertivně, jsme při vyjadřování našich vlastních potřeb a názorů rozhodní, ale zdvořilí.
  - **Agresivní:** Člověk, který vyjadřuje své pocity a názory stylem, který je trestající, výhrůžný, klade požadavky nebo je nepřátelský. Hájí svá vlastní práva, ale práva ostatních pro něj nejsou důležitá. Zní to následovně: „Tohle chci já. Co chceš ty, mě nezajímá!“
  - **Asertivní:** Člověk vyjadřující své pocity, potřeby, legitimní práva nebo názory, aniž by ostatní trestal nebo jim hrozil a porušoval jejich práva. Zní to následovně: „Respektuji sebe a respektuji i tebe.“
  - **Submisivní:** Člověk, kterému se nedaří vyjadřovat vlastní pocity, potřeby, názory nebo preference nebo je vyjadřuje jen nepřímo. Zní to následovně: „Co chceš ty, je důležité, já důležitý nejsem, tak na mě nemusíš brát ohled.“

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

## TIPY PRO UČITELE

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

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

## Reflexe

Vraťte se se třídou ke vzdělávacím cílům, požádejte studenty, aby se zamysleli nad tím, co jim nejvíce pomohlo pochopit, co je asertivita. Požádejte dobrovolníka, ať třídě zopakuje, jak chápeme pojem asertivní komunikace. Zeptejte se, co přesně studentům v hodině pomohlo procvičit si asertivní komunikaci.

# Vyhledání pomoci a podpory ze strany vrstevníků

## VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

### Aktivity pomohou žákům:

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

## TEORETICKÁ VÝCHODISKA

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

## 4 Vyhledání pomoci online

 40+ minut

### Vzdělávací cíle

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

### Co budeme potřebovat

- Sešity a pera
- Počítače nebo tablety s přístupem k internetu

### Postup

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

- **Nevypust' duši:** [www.nevypustdusi.cz](http://www.nevypustdusi.cz)
- **Linka bezpečí:** [www.linkabezpeci.cz/](http://www.linkabezpeci.cz/)
- **Dětské krizové centrum:** [www.ditekrize.cz/](http://www.ditekrize.cz/)
- **Locika:** [www.centrumlocika.cz/](http://www.centrumlocika.cz/)
- **Anabell:** [www.centrum-anabell.cz/](http://www.centrum-anabell.cz/)
- **Sananim:** [www.sananim.cz/](http://www.sananim.cz/)
- **S barvou ven:** [www.sbarvouven.cz/](http://www.sbarvouven.cz/)

#### TIPY PRO UČITELE

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

3. Na tabuli napište následující pokyny a otázky:

Navštívený web stručně popište a odpovězte:

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

Dejte skupinám 20 minut na seznámení se stránkami.

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

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

### Reflexe

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

#### TIPY PRO UČITELE

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



## DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE PRO UČITELE – VYBRANÉ ONLINE ZDROJE

### HEADSPACE

*Headspace* je australská národní nadace pro duševní zdraví mládeže. Její internetové stránky obsahují sekci pro mladé lidi obsahující informace, příběhy z praxe, informace o tom, jak získat pomoc, a další užitečné informace. Pod odkazem *eheadspace* také poskytuje online a telefonickou podporu a poradenství pro mladé lidi ve věku 12–25 let a jejich rodiny a přátele.

[www.headspace.org.au/](http://www.headspace.org.au/)

### YOUTH BEYONDBLUE

*Youth beyondblue* je program pro mladé lidi nabízený organizací beyondblue. Umožňuje mladým lidem ve věku 12–25 let, jejich přátelům i pečovatelům reagovat na depresivní a úzkostné stavy. Stránky nabízejí srozumitelné informace o problematice duševního zdraví a také informace o tom, co mohou mladí lidé udělat, aby pomohli sobě i ostatním a zachovali si duševní pohodu.

[www.youthbeyondblue.com/](http://www.youthbeyondblue.com/)

### BULLY STOPPERS

*Bully Stoppers* jsou internetové stránky provozované ministerstvem školství státu Victoria. Nabízejí řadu nástrojů a zdrojů, jejichž cílem je pracovat se školami tak, aby zamezily vzniku všech forem šikany. Obsahuje sekci věnovanou žákům a studentům, najdou v ní informace o tom, co dělat, pokud zažívají šikanu nebo znají někoho, kdo ji zažívá, stránky se také věnují kybernetické bezpečnosti a nabízejí interaktivní výukové moduly a odkazy na užitečné zdroje.

[www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/students.aspx](http://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/students.aspx)

### REACHOUT

*Reachout.com* jsou internetové stránky věnované studentům, poskytují informace, tipy na aktivity a rady týkající se různých otázek duševního zdraví, sexu a vztahů a alkoholu a drog. Obsahuje také sekce „Jak se učit“, „Zvládání práce a studia“ a „Vypořádání se s výsledky zkoušek“.

<http://au.reachout.com/>

### KIDS HELPLINE

*Kids Helpline* je telefonní linka pomoci, na kterou se mohou děti a mladí lidé obracet se svými problémy. Internetové stránky obsahují informace na různá témata, jako jsou rodinné problémy, tlak vrstevníků a stres při zkouškách. Odkazuje uživatele na telefonické, online a e-mailové poradenské služby a poskytuje jim informace o tom, co se je na nich čeká. Obsahuje také užitečné odkazy na další služby.

[www.kidshelpline.com.au/teens/](http://www.kidshelpline.com.au/teens/)

### YSAS

Organizace *YSAS* nabízí řadu programů a služeb pro mladé lidi ve věku 12 až 21 let, kteří mají závažné problémy spojené s užíváním alkoholu nebo drog. Tyto programy jsou bezplatné, důvěrné a dobrovolné. Organizace *YSAS* vnímá, že se mladí lidé mohou ve svém životě najednou potýkat s celou řadou problémů. Pracovníci pracující s mládeží zneužívající alkohol a jiné drogy jsou řádně vyškoleni a mají zkušenosti s řešením řady složitých problémů včetně alkoholové a drogové závislosti, právních záležitostí, fyzického a psychického zdraví, bezdomovectví, sexuálního zneužívání a rozpadu rodiny.

[www.ysas.org.au/](http://www.ysas.org.au/)

### SAFEMINDS

*SAFEMinds* je profesionálně zpracovaný balíček informací pro školy a rodiny, jehož cílem je posílit včasnou intervenci v oblasti duševního zdraví dětí a mládeže, zvýšit zapojení rodičů a pečovatelů do spolupráce se školami a účinněji tak podporovat duševní zdraví dětí a nabídnout zřetelné a efektivní postupy pro předávání dětí do odborné péče.

[www.education.vic.gov.au/school/parents/health/Pages/mentalhealth.aspx](http://www.education.vic.gov.au/school/parents/health/Pages/mentalhealth.aspx)

### Reflexe pro učitele

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

### Přesah mimo školu

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

PRAČOVNÍ VERZE

# Gender a identita

### VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

#### Aktivity pomohou žákům:

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

### TEORETICKÁ VÝCHODISKA

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

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

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

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

# Hry pro začátek

 30+ minut

## **Vzdělávací cíle**

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

## **Co budeme potřebovat**

- Prostor pro volný pohyb
- Židle

## **Postup**

### **ÚVOD**

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

### **PROMÍCHÁNÍ SKUPINY**

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

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

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

### **DŮVĚRA A KOMUNIKACE**

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

### **TIPY PRO UČITELE**

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

# Genderové vztahy

## VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

### Aktivity pomohou žákům:

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

## TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Využití škol jako míst vhodných pro prevenci genderově podmíněného násilí a na podporu respektujících vztahů mezi dětmi a mladými lidmi má své opodstatnění (Cornelius & Resseguie, 2007; De La Rue, Polanin, Espelage, Pigott, & Campbell, 2014). Studenti, kteří se účastní pečlivě navržených a dobře vyučovaných programů sociálního a emočního učení (SEL), vykazují lepší studijní výsledky, pozitivnější sociální chování a méně často se dopouštějí rizikového a rušivého chování, včetně rizikového užívání alkoholu a jiných drog.<sup>29–31</sup>

Pro zapojení na úrovni celé školy se využívají komplexní přístupy podporující wellbeing studentů, patří mezi ně organizační záležitosti a stanovení zásad fungování školy i stanovení pravidel na úrovni třídy a výukového programu.<sup>30, 32, 33</sup> Aktivita obvykle zahrnuje využití osnov, školní politiky, profesního rozvoje učitelů, aktivit v rámci celé školy a partnerství s rodiči, příslušnými úřady a širším okolím školy.<sup>34</sup>

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

# 1 Co je genderově podmíněné násilí?

 30+ minut

## Teoretická východiska

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

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

### TIPY PRO UČITELE

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

## Vzdělávací cíle

- Studenti porozumí charakteru a převládajícímu výskytu genderově podmíněného násilí.

## Co budeme potřebovat

- Soubor karet – Genderově podmíněné násilí

## Postup

1. Vyzvěte studenty, aby se zamysleli a společně navrhli, jak definovat **genderově podmíněné násilí**. Dbejte na to, aby jejich definice zmínila fyzické, sexuální, psychologické i sociální aspekty násilí i skutečnost, že k násilí může docházet ve fyzickém světě i v digitálním prostředí.  
Genderově podmíněné násilí cílí na jednotlivce nebo skupiny kvůli jejich genderu. Genderově podmíněné násilí je jakékoli jednání, které vede nebo by mohlo vést k fyzické, sexuální nebo citové újmě nebo utrpení (muže, ženy nebo transgender člověka) na základě očekávání a stereotypů souvisejících s genderovými normami. Genderově podmíněné násilí se objevuje v důsledku očekávání, že jedinec bude hrát svou typickou roli v závislosti na jeho/jejím genderu a nerovného rozdělení moci ve vztazích mezi gendery. Genderově podmíněné násilí se může týkat každého (včetně mužů, žen, intersex a transgender lidí).
2. Požádejte studenty, ať zkusí uhodnout z uvedeného příkladu, co je hlavním faktorem, který ve státě Virginia přispívá k úmrtí, fyzickému postižení a onemocnění u žen ve věku 15–44 let. Odpovíká je, že hlavním faktorem je násilí ze strany partnera.<sup>43</sup> Zdůrazněte, že tato informace dokládá, jak závažným problémem je genderově podmíněné násilí.
3. V následující aktivitě se studenti dozví odpovědi na následující otázky:
  - *Je pravděpodobnější, že bude bezdůvodně vstupováno do intimní zóny ženám nebo mužům?*
  - *Komu spíš hrozí domácí násilí ženám nebo mužům? na veřejném místě?*
  - *Proč během pandemie covid-19 vzrostl počet domácího násilí?*
4. Studenti se rozdělí do skupin. Do každé skupiny dejte několik karet s fakty o genderově podmíněném násilí (alespoň jedna karta na studenta). Studenti si karty ve skupině rozdají a budou postupně číst na nich uvedené otázky, než přečtou odpověď, nechají ostatní hádat. Až tuto aktivitu dokončí, požádejte je, aby si rozmysleli, o jaké informace ze svých karet by se měli podělit se zbytkem třídy. Pomohou jim následující otázky: Co vám uvedené údaje říkají? Co se z nich můžeme dozvědět?
5. Požádejte skupiny, ať vyberou a ostatním sdělí důležité informace ze svých karet:
  - *Co jste se dozvěděli o problematických přesvědčeních, která mohou vést ke schvalování nebo páchání genderově podmíněného násilí?*

- *Co teď už víte o tom, jak vyhledat pomoc v případě genderově podmíněného násilí?*
- *Co jste se dozvěděli o nepoměrném výskytu násilí na ženách ve srovnání s násilím páchaným na mužích?*
- *Co jste zjistili o tom, do jaké míry jsou zranitelní lidé stejného pohlaví?*

### **Reflexe**

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

PRACOVNÍ VERZE



## KARTY – GENDEROVĚ PODMÍNĚNÉ NÁSILÍ

**FAKTA:**

### Nevhodné poznámky

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

**16 % mužů a 22 % žen**

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

**FAKTA:**

### Nebezpečné pronásledování

Jaké procento českých žen zažilo nebezpečné pronásledování?

**9 % žen**

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

**FAKTA:**

### Ženy zažívají sexuální násilí a obtěžování

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

**54 % žen**

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

**FAKTA:**

### Bezdůvodné vstupování do intimní zóny

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

**26 % mužů a 34 % žen**

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

**FAKTA:**

### Domácí násilí

Kolik procent obětí domácího násilí tvoří ženy?

**90 %**

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

**FAKTA:**

### Znásilnění v ČR

Kolik je ročně spácháno znásilnění v ČR?

**Až 12 000 znásilnění  
(rok 2020)**

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

**FAKTA:**

## Ohlášení znásilnění

Kolik procent z celkového počtu znásilnění v ČR je oznámeno?

**5 %**

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

**FAKTA:**

## Covid a domácí násilí

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

**Až o 50 %**

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

**FAKTA:**

## Sexuální obtěžování

Kolik dospělých lidí bylo obětí sexuálního obtěžování nebo násilí?

**2 z 5**

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

**FAKTA:**

## Násilí a dětství

Kolik osob čelilo v dětství nějaké formě násilí?

**2 z 5**

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

**FAKTA:**

## Násilí ze strany partnera

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

**22 %**

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

**FAKTA:**

## Znásilnění a podmíněný trest

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

**3/4**

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

# Literatura

1. Noble, T. and H. McGrath, The positive educational practices framework: A tool for facilitating the work of educational psychologists in promoting pupil wellbeing. *Educational and Child Psychology*, 2008. 25(2): p. 119–134.
2. Seligman, M., *Authentic Happiness*. 2002, New York: Free Press.
3. Waters, L.e., A Review of School Based Positive Psychology Interventions. *Australian educational and developmental psychologist*, 2011. 28(2): p. 75–90.
4. Cave, L., et al., *Mission Australia's 2015 Youth Survey Report*. 2015, Mission Australia.
5. Frydenberg, E., *Think positively! A course for developing coping skills in adolescents*. 2010, London: Continuum International Publishing Group.
6. Rickwood, D., et al., Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health (AeJAMH)*, 2005. 4(3): p. 1–34.
7. Victorian Drug and Alcohol Prevention Council, *2009 Victorian Youth Alcohol and Drug Survey*. 2010, Victorian Drug and Alcohol Prevention Council: Melbourne.
8. Bonomo, Y., et al., Adverse outcomes of alcohol use in adolescents. *Addiction*, 2002. 96(10): p. 1293–1300.
9. VicHealth, *Preventing violence before it occurs: A framework and background paper to guide the primary prevention of violence against women in Victoria*. 2007, Victorian Health Promotion Foundation: Melbourne.
10. VicHealth, *Australians' attitudes towards violence against women: Findings from the 2013 National Community Attitudes towards Violence Against Women Survey (NCAS)*. 2014, Victorian Health Promotion Foundation: Melbourne, Australia.
11. Hartley, A., et al., *Young Australians' attitudes to violence against women: Findings from the 2013 National Community Attitudes towards Violence Against Women Survey for respondents 16–24 years*. 2015, Victorian Health Promotion Foundation: Melbourne, Australia.
12. Flood, M., L. Fergus, and M. Heenan, *Respectful Relationships Education Violence prevention and respectful relationships education in Victorian secondary schools 2009*, State Government of Victoria (Department of Education and Early Childhood Development): Melbourne.
13. MacNaughton, G., *Rethinking gender in early childhood education*. 2000, St Leonards, Australia: Allen & Unwin.
14. Kelly-Ware, J., 'What's he doing that for? He's a boy!': Exploring gender and sexualities in a early childhood setting. *Global Studies of Childhood*, 2016. 1–3.
15. Case, K., *Deconstructing 'privilege' teaching and learning as allies in the classroom*, ed. K.A. Case. 2013, Milton Park, Abingdon: Routledge.
16. Workplace Gender Equality Agency, *Gender pay gap statistics, 2014*, Workplace Gender Equality Agency, Australian Government: Canberra.
17. Australian Institute of Company Directors. *Statistics: Appointments to S&P ASX 200 Boards*. 2015 [cited 2016 25 January]; Available from: [www.companydirectors.com.au/director-resource-centre/governance-and-director-issues/board-diversity/statistics](http://www.companydirectors.com.au/director-resource-centre/governance-and-director-issues/board-diversity/statistics).
18. Wali, L., *Gender equality and violence against women, in NCAS Research Summary*. 2014, Australian Centre for the Study of Sexual Assault, Australian Institute of Family Studies: Melbourne.
19. Australian Bureau of Statistics. *4510.0 –Recorded Crime – Victims, Australia, 2014*. 2015 [cited 2016 25 January]; Available from: [www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/Lookup/by%20Subject/4510.0~2014~Main%20Features~Experimental%20Family%20and%20Domestic%20Violence%20Statistics~10000](http://www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/Lookup/by%20Subject/4510.0~2014~Main%20Features~Experimental%20Family%20and%20Domestic%20Violence%20Statistics~10000).
20. Australian Bureau of Statistics. *Personal Safety, Australia, 2012*, Cat no. 4906. 0. Canberra. 2013 [cited 2016 25 January]; Available from: [www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/mf/4906.0](http://www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/mf/4906.0)
21. Richards, K., *Children's exposure to domestic violence in Australia*, in *Trends & issues in crime and criminal justice no.419*. 2011, Australian Institute of Criminology: Canberra.
22. UNICEF, *Behind Closed Doors: The Impact of Domestic Violence on Children*. 2006, UNICEF: New York.
23. Contreras, M., et al., *Bridges to adulthood: Understanding the lifelong influence of mens childhood experiences of violence*. Analyzing data from the

- International Men and Gender Equality Survey (IMAGES). 2012, International Centre for Research on Women: Washington.
24. Butler, J., *Undoing gender*. 2004: Psychology Press.
25. Seligman, M., *The Optimistic Child*. 1995, Sydney: Random House.
26. Freire, P., *Pedagogy of Hope: Reliving Pedagogy of the Oppressed*. 1994, New York: Continuum.
27. Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights, *ABC Teaching Human Rights: Practical activities for primary and secondary schools*. 2004, Office of the United Nations High Commissioner for Human Rights New York.
28. Pettman, R., *Human Rights Commission Education Series No. 2: Teaching for Human Rights: Pre-school and Grades 1–4*. 1986, Australian Government Publishing Service: Canberra.
29. Ashdown, D. and M. Bernard, *Can Explicit Instruction in Social and Emotional Learning Skills Benefit the Social-Emotional Development, Well-being, and Academic Achievement of Young Children? Early Childhood Educ J*, 2012. 39: p. 397–405.
30. Durlak, J.A., et al., *The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions*. *Child Development*, 2011. 82(1): p. 405–32.
31. Payton, J.W., et al., *The positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students: Findings from three scientific reviews*. 2008, Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: Chicago.
32. Rowe, F. and D. Stewart, *Promoting Connectedness through Whole-School Approaches: A Qualitative Study*. *Health Education*, 2009. 109(5): p. 396–413.
33. Catalano, R.F., et al., *The Importance of Bonding to School for Healthy Development: Findings from the Social Development Research Group*. *Journal of School Health*, 2004. 74(7): p. 252–261.
34. Wyn, J., et al., *MindMatters, a whole-school approach promoting mental health and wellbeing*. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 2000. 34: p. 594–601.
35. Cornelius, T.L. and N. Resseguie, *Primary and secondary prevention programs for dating violence: A review of the literature*. *Aggression and Violent Behavior*, 2007. 12(3): p. 364–375.
36. Whitaker, D.J., et al., *A critical review of interventions for the primary prevention of perpetration of partner violence*. *Aggression and Violent Behavior*, 2006. 11(2): p. 151–166.
37. Flood, M., *Changing men: Best practice in sexual violence education*. 2006.
38. Pennay, D.W. and A. Powell, *The role of bystander knowledge, attitudes and behaviours in preventing violence against women: A full technical report*. 2012, Melbourne: The Social Research Centre.
39. VicHealth, *More than ready: Bystander action to prevent violence against women in the Victorian community*. 2012, Victorian Health Promotion Foundation (VicHealth): Melbourne.
40. Plan, *Champions of change*. 2013, Plan International. Unpublished work.
41. Jewkes, R.K., et al., *Intimate partner violence, relationship power inequity, and incidence of HIV infection in young women in South Africa: a cohort study*. *The Lancet*, 2010. 376(9734): p. 41–48.
42. UNESCO, *Education Sector Responses to Homophobic Bullying. Good Policy And Practice In Hiv And Health Education*, ed. UNESCO. Vol. Book 8. 2012, Paris: UNESCO.
43. VicHealth, *The health costs of violence: Measuring the burden of disease caused by intimate partner violence, Summary of Findings*. 2004, Victorian Health Promotion Foundation: Melbourne.
44. Fulu, E., et al., *Why Do Some Men Use Violence Against Women and How Can We Prevent It? Quantitative Findings from the United Nations Multi-country Study on Men and Violence in Asia and the Pacific*. 2013, UNDP, UNFPA, UN Women, UNV: Bangkok.
45. Salazar, L.F., et al., *Moving beyond the individual: Examining the effects of domestic violence policies on social norms*. *American journal of community psychology*, 2003. 32(3–4): p. 253–264.
46. Egan, R. and J.C. Wilson, *Rape victims' attitudes to rape myth acceptance*. *Psychiatry, Psychology and Law*, 2012. 19(3): p. 345–357.
47. Mouzos, J. and T. Makkai, *Women's experiences of male violence: findings from the Australian component of the International Violence Against Women Survey (IVAWS), in Research and Public Policy Series*. 2004, Australian Institute of Criminology: Canberra.

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

PRACOVNÍ VERZE

