

METODIKA PRO 6. – 7. 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

Emoční gramotnost

VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Vysvětlit, jak emoční reakce ovlivňují chování.
- Vysvětlit vliv emocí na chování, učení a vztahy.
- Analyzovat faktory, které ovlivňují jejich schopnost zvládat emoce.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Pokud jsou kvalitní programy sociálního a emočního učení školou dobře realizovány, dokážou trvale změnit postoje žáků, omezit jejich rizikové a náročné chování a zlepšit vzdělávací výsledky.¹⁻⁴ Společné vzdělávací aktivity pomáhají žákům rozvíjet sociální dovednosti.⁵ Budováním rozsáhlé slovní zásoby pro vyjadřování emocí si zvyšují emoční gramotnost, rozvíjejí své sebeuvědomění a empatii vůči druhým.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Etická výchova

- Žák komunikuje otevřeně, pravdivě, s porozuměním pro potřeby druhých a přiměřeně situaci.
- Žák respektuje velikost a důstojnost lidské osoby, objevuje vlastní jedinečnost a identitu a vytváří si zdravé sebevědomí.
- Žák analyzuje a aplikuje empatii v kolektivu.
- Žák nahrazuje agresivní a pasivní chování asertivním chováním, neagresivním způsobem obhájí svá práva.

TIPY PRO UČITELE

Vzdělávací cíle aktivit doporučujeme napsat pro žáky srozumitelným jazykem na tabuli. Jejich zobrazení na viditelném místě pomůže vám i žákům v průběhu aktivity cíleně procvičovat konkrétní dovednosti a v jejím závěru si ověřit, zda jste daných cílů dosáhli.

1 Emoce a řeč těla

 **20+ minut**

Vzdělávací cíle

- Žáci rozumí, z čeho emoce vycházejí.
- Žáci chápou, že emoce se odrážejí v řeči těla.

Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.
- Karty *Co cítím?*

Postup

1. Vysvětlete, že v této aktivitě si vyzkoušíme, zda dokážeme číst řeč těla, a prozkoumáme vyjadřování emocí prostřednictvím našeho těla.
2. Představte žákům hru, při níž jeden žák řečí těla vyjadřuje určitou emoci a druhý hádá, o jakou emoci se jedná. Emoce budeme čerpat z karet *Co cítím?*
3. Rozdělte žáky do dvojic a každé dvojici dejte kartičku *Co cítím?*. Ten z dvojice, který dostane kartičku, nesmí prozradit, co je na ní napsáno, a emoci předvede. Druhý se snaží uhodnout emoci podle projevů těla předvádějícího. Jako správná odpověď se počítají i synonyma. Žáci si vymění role a aktivitu opakuji.
4. Učitel ukáže hru názorně a jako první předvede nějakou emoci vyjádřenou řečí těla, např. poklepávání nohou, pohled na hodinky, bubnování prsty, vzdychání. Pocit, který vyjadřuje, je netrpělivost (lze uznat i jiná hodící se slova, např. „nervozita“).
5. Po hře se žáků zeptejte, jak se jim dařilo uhádnout emoci na kartičce spoluhráče. Nechte je sdílet jejich pocity ze hry. Následně se zeptejte, proč je důležité umět „číst“ řeč těla druhého člověka a představit si, jak se asi cítí. Vyslechněte si několik návrhů a zdůrazněte žákům význam slova empatie jako klíčové dovednosti pro pozitivní vztahy.
6. Napište slovo empatie na tabuli a nechte žáky přepisovat slova, která se jim v souvislosti s tímto pojmem vybaví.
7. Požádejte dvojice, aby se zamyslely nad situacemi, kdy může být obzvlášť důležité být schopen dobře vypořádat, jak se ostatní cítí. Vyslechněte si názory žáků a запиšte si je. Zdůrazněte také, že čtení řeči těla je něco zcela jiného než čtení knihy. Někdy se nám význam nepodaří správně odhalit, protože ne každý projevuje svoje emoce shodně s ostatními.

Je nutné, abychom byli schopni říci ostatním, co cítíme, a zároveň zjistit, co cítí oni. Obojí jsou velmi důležité dovednosti pro přátelské a rodinné vztahy. Zeptejte se žáků, zda se jim při hře někdy stalo, že danou emoci neuhodli, a čím si myslí, že to bylo. Poté žáky požádejte, aby diskutovali ve dvojicích a odpověděli si na následující otázky:

- *Proč pro nás může být někdy těžké říct lidem, jak se cítíme?*
- *Proč se někdy snažíme skrývat své emoce?*

8. Zdůrazněte, že schopnost empatie nebo porozumění našim vlastním nebo cizím emocím a pocitům je velmi důležitá životní dovednost. Schopnost rozpoznávat a chápat své vlastní emoce a emoce druhých a komunikovat o nich můžeme úspěšně rozvíjet. V následujících aktivitách se naučíme, jak rozvíjet sociální a emoční dovednosti, někdy nazývané jako dovednosti pro život.

Reflexe

Na závěr vyzvěte žáky, aby si zopakovali, co se naučili. Požádejte je, aby se zamysleli nad tím, jak jim tato aktivita pomohla procvičit „čtení“ emocí druhých lidí prostřednictvím jejich výrazu tváře a řeči těla. Vyzvěte je, aby se zamysleli nad tím, proč je důležité umět rozpoznat řeč těla (a tím i odhadnout emoce) druhých lidí.

KARTY – CO CÍTÍM?

ŘEČ TĚLA pohled do prázdna zívání hlasitý povzdech poklesnutí v ramenou při sedu zaklonění hlavy nebo položení hlavy na lavici EMOCE ZNUDĚNOST (nuda)	ŘEČ TĚLA vykulené oči vytahování obočí nahoru pokyvování hlavou oční kontakt EMOCE ZVĚDAVOST	ŘEČ TĚLA nakrčení obočí jako při pláči položení obličeje do dlaní EMOCE ZOUFALOST
ŘEČ TĚLA nakrčený nos koutky stažené dolů stažení hlavy dozadu EMOCE ZNECHUCENÍ (nechuť, zhnusení)	ŘEČ TĚLA vyvalené oči zadržený dech pootevřená ústa strnutí těla položení ruky ke krku EMOCE STRACH (vyděšení, zděšení)	ŘEČ TĚLA zadržený dech sevřené rty zatnuté pěsti nahrbené zatáaté tělo EMOCE VZTEK
ŘEČ TĚLA těkání očima vyhýbání se očnímu kontaktu klepání nohou oddechování žmoulání trika EMOCE NERVOZITA	ŘEČ TĚLA zavřená ústa v širokém úsměvu uvolněná ramena oční kontakt EMOCE SPOKOJENOST	ŘEČ TĚLA otevřená ústa v širokém úsměvu (úsměv, kdy jsou vidět zuby) zvednutí rukou (vítězné gesto) EMOCE NADŠENÍ

Silné stránky osobnosti

VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Popsat osobní silné stránky a jejich rozsah.
- Najít cesty, jak své silné stránky mohou rozvíjet a posilovat.
- Uvědomit si, jak nám silné stránky pomáhají vyrovnávat se s každodenními problémy.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Výzkumy v oboru pozitivní psychologie ukazují, jak je důležité identifikovat a využívat vlastní silné stránky. Programy sociálního a emočního učení, které svým přístupem podporují a pomáhají rozvíjet silné stránky, pomáhají dětem k lepší duševní rovnováze a podporují pozitivní chování i dobré vzdělávací výsledky.⁶⁻⁸

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Člověk a společnost

- Žák posoudí vliv osobních vlastností na dosahování individuálních i společných cílů, objasní význam vůle při dosahování cílů a překonávání překážek.
- Žák rozpoznává projevy záporných charakterových vlastností u sebe i u druhých lidí, kriticky hodnotí a vhodně koriguje své chování a jednání.
- Žák popíše, jak lze usměrňovat a kultivovat charakterové a volní vlastnosti, rozvíjet osobní přednosti, překonávat osobní nedostatky a pěstovat zdravou sebedůvěru.

Etická výchova

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

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- vede k porozumění sobě samému a druhým
napomáhá ke zvládnutí vlastního chování.

4 Silné charakterové vlastnosti v rolích

 **15+ minut**

Vzdělávací cíle

- Žáci předvádějí, jak mohou v praxi vypadat silné charakterové vlastnosti.

Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.
- Pracovní list *Silné charakterové vlastnosti* (z aktivity 1)

Postup

1. Vysvětlíte žákům, že si v následující aktivitě ukážeme, jak mohou vypadat různé silné charakterové vlastnosti v praxi. Díky této aktivitě bychom měli pochopit, jak bychom mohli tyto silné stránky využívat v každodenním životě.
2. Rozdělte třídu do skupin po čtyřech a dejte čtveřicím pracovní list *Silné charakterové vlastnosti*. Každý člen skupiny musí ze seznamu vybrat jednu silnou stránku. Společně pak vymyslí jednu scénku, v níž každý dostane příležitost svou silnou charakterovou vlastnost využít.
3. Kamarádi řeší, jakou hru budou hrát, a nemohou se dohodnout, protože každý chce něco jiného (lze předvést vlastnosti jako je např. tolerance, spravedlnost, kreativita a sebeovládání).
4. Dejte žákům čas, aby se dohodli na rolích, na tom, kde se jejich scénka odehrává, co chtějí předvést a jak ukážou využití vybraných silných charakterových vlastností.
5. Když jsou všichni hotovi s přípravou, skupiny předvádějí své scénky a přihlízející hádají, kterou silnou stránku jednotlivé postavy ukazují. Po každé hře se zeptejte:

Jak byly silné charakterové vlastnosti užitečné pro danou osobu nebo ostatní postavy?

Jak by mohla být tato silná charakterová vlastnost užitečná v reálném životě?

V jakých situacích v reálném životě lze tyto vlastnosti projevit?

TIPY PRO UČITELE

Hraní rolí pomáhá žákům pochopit, co se jim snažíme sdělit, a podněcuje k hlubšímu přemýšlení o tom, jak mohou různé silné charakterové vlastnosti člověku v životě prospět.

5 Vážíme si našich charakterových vlastností

 **30+ minut**

Vzdělávací cíle

- Žáci přemýšlejí o tom, jak může určitá silná charakterová vlastnost přispět ke kvalitě života.

Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Silné charakterové vlastnosti* (materiál z aktivity 1)

Postup

1. Vysvětlíte, že v další aktivitě se budeme zamýšlet nad tím, jak může konkrétní silná charakterová vlastnost někomu pomoci zlepšit kvalitu jeho života.
2. Žáci si vytáhnou z mísy/klobouku papírky s charakterovou vlastností a přemýšlejí o tom, jak by tato konkrétní vlastnost mohla někomu prospívat.
3. Navrhněte několik situací, ke kterým by žáci mohli připravit scénky (jako inspiraci využijte pracovní list *Silné charakterové vlastnosti* z aktivity 1).

TIPY PRO UČITELE

Je důležité žákům vysvětlit, že člověk, který vhodně využívá své silné charakterové vlastnosti, má větší šanci být v životě spokojený. Žáci by si tak měli více vážit pozitivních vlastností u sebe i u ostatních.

4. Zadejte žákům samostatnou práci (nebo je nechte pracovat ve dvojicích) a dejte jim za úkol vytvořit plakátek – reklamu konkrétní silné charakterové vlastnosti, kterou si vylosovali, a jejich přínosů pro život. Dejte jim dostatek času na to, aby mohli

navrhnout a vytvořit vizuální stránku reklamy i slogany.

5. Po třídě vyvěste hotové inzeráty a udělejte si vernisáž, na které každý žák nebo dvojice představí svůj plakát.

Reflexe

Vyzvěte žáky, aby za pomoci plakátů uváděli konkrétní příklady toho, jak může určitá silná charakterová vlastnost ovlivnit kvalitu života člověka.

Požádejte je, aby přemýšleli nad vlastními zkušenostmi a situacemi, kdy se jim díky jejich silným stránkám podařilo dosáhnout něčeho významného pro jejich život a životní spokojenost.

TEMATICKÁ OBLAST 2: DALŠÍ ZDROJE

REFLEXE PRO UČITELE

- Jaké silné charakterové vlastnosti mi pomáhají při náročném chování žáků?
- Jak mohu při práci s žáky více upozorňovat na jejich silné charakterové vlastnosti?
- Jak vytvářím ve třídě inspirující a povzbuzující prostředí, ve kterém žáci využívají a oceňují vlastní silné charakterové vlastnosti i vlastnosti svých spolužáků?

ROZŠÍŘUJÍCÍ AKTIVITY

- Žáci si mohou psát deník, ve kterém si budou zapisovat, jaké silné charakterové vlastnosti kdy využili, zda to nějak pomohlo a (pokud ano) jak. Požádejte je, aby si všimli toho, jaké silné charakterové vlastnosti používají pravidelně. Zároveň je povzbudte, aby se snažili si každý týden vybrat novou silnou vlastnost, kterou budou procvičovat. Na konci týdne pak mohou zhodnotit, jak se jim to dařilo.

PŘESAĤ MIMO ŠKOLU

- Vyzvěte žáky, aby si seznam silných charakterových vlastností vzali domů a požádali členy rodiny/pečovatele, aby řekli, jaké silné charakterové vlastnosti mají podle jejich názoru oni sami a jejich přátelé a známí.
- Dejte žákům za úkol, aby se dospělých ve svém nejbližším okolí zeptali, jak jim jejich silné charakterové vlastnosti pomohly v životě zvládnout různé náročné situace.
- Žáci si mohou vybrat silné charakterové vlastnosti, které by chtěli mít, a představit si, jaké by to bylo je opravdu mít a jak jich dosáhnout – mohou o tom napsat nebo myšlenku nakreslit.

Zvládání náročných situací

VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Naučit se zvládat intenzivní emoce.
- Rozpoznat vliv vnitřního dialogu na vlastní jednání a emoce.
- Identifikovat a popsat, co ovlivňuje efektivní komunikaci v různých situacích.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V průběhu vývoje všechny děti zažívají situace, ve kterých cítí obavy, nervozitu nebo strach.¹⁰ Každé se s tím vyrovnává pomocí vlastních strategií. Některé z nich jsou účinnější než jiné.¹¹ 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.¹² Pozitivní vnitřní dialog je možné se naučit nebo posilovat procvičováním.^{13, 14}

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Člověk a společnost

- Žák posoudí vliv osobních vlastností na dosahování individuálních i společných cílů, objasní význam vůle při dosahování cílů a překonávání překážek.
- Žák popíše, jak lze usměrňovat a kultivovat charakterové a volní vlastnosti, rozvíjet osobní přednosti, překonávat osobní nedostatky a pěstovat zdravou sebedůvěru.

Etická výchova

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

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- vede k porozumění sobě samému a druhým;
- napomáhá ke zvládání vlastního chování.

1 Co je vnitřní dialog?

 **15+ minut**

Vzdělávací cíle

- Žáci porozumí tomu, co je pozitivní a negativní vnitřní dialog.
- Žáci budují slovní zásobu v oblasti pozitivního vnitřního dialogu.
- Žáci si procvičují používání pozitivního vnitřního dialogu.

Co budeme potřebovat

- Pracovní list *Pozitivní vnitřní dialog*

Postup

1. Připomeňte žákům, co jste si již říkali o tom, jak člověk může pociťovat intenzivní emoce a jaké občas zažíváme emoční „horské dráhy“. Zabývali jste se i otázkou využívání silných charakterových vlastností ke zvládání složitých životních situací.
2. Vysvětlete, že nyní se budete zabývat tím, jak lidská mysl vytváří nebo prohlubuje pocit nepohody a jak takovou nepohodu zvládat nebo omezovat. Na tabuli napište pojem vnitřní dialog a požádejte žáky, aby řekli, co podle nich vnitřní dialog je.
3. „Vnitřní dialog“ je hovor, který vedeme sami se sebou ve své hlavě. Když jste byli malí, pravděpodobně jste dost často přemýšleli nahlas nebo mluvili nahlas sami se sebou. S přibývajícím věkem tyto „rozhovory“ přestáváme vést nahlas a stanou se součástí našeho myšlenkového světa.
4. Vysvětlete, že někdy se dokážeme rozrušit naší vlastní vnitřní „samomluvou“ nebo tím, co sami sobě v určité situaci říkáme.
Například při vyběžení nechytím míč a můj vnitřní hlas zareaguje uklidňujícím způsobem: „Dobrý pokus“. Může ale také zareagovat negativně: „Nešiko, všem to jen kazíš“, což vás velmi rozruší.
Když dostaneme špatnou známku z testu, můžeme si říct: „To je škoda, ale příště se budu snažit, aby to bylo lepší“, nebo si naopak říct: „Je to totální propadák, příště na to kašlu“. Druhá varianta je mnohem negativnější a budeme se cítit ještě více naštvaní.
5. Hovor, který vedeme v hlavě – jinými slovy „samomluva nebo vnitřní dialog“, má velký vliv na to, jak se vyrovnáváme s každodenními problémy. Z příkladů je patrné, že vnitřní dialog může být

pozitivní nebo negativní a že nám může pomoci, nebo naopak zkomplikovat vyrovnávání se s různými životními situacemi. Negativní vnitřní dialog nám může vnucovat myšlenku, že už dál nemůžeme, a naopak pozitivní vnitřní dialog nám může pomoci překonat náročná období, najít odhodlaní a vytrvat. Vysvětlíte, že budeme zkoumat svou schopnost pozitivního i negativního vnitřního dialogu.

Přečtete si modelový scénář nebo pracujte s vlastním příběhem.

LOTIN DEN

Po přepadovce z matematiky, kde zvládla jen devět z dvaceti příkladů, se Lota těšila na zápas ve fotbale, svém oblíbeném sportu. Sáhla do tašky pro svačinu, ale v tašce prázdná, zapomněla ji doma v kuchyni. Naštěstí se s ní kamarádka o jídlo podělily, protože školní tým čekal těžký zápas. Všechny hráčky bojovaly jak o život, běžela poslední minuta a skóre bylo vyrovnané 3:3. Lota zastavila útok soupeřek, ale míč se jí nečekaně odrazil od holeně a namířil si to do branky, dala si vlastní gól! V té chvíli rozhodčí zapískal konec zápasu a Loty tým prohrál.

6. Jaké negativní myšlenky se asi Lotě honí hlavou? Jak reaguje vnitřním dialogem na to, co se stalo? Nakreslete Lotin obličej s bublinou negativních myšlenek na jedné straně a pozitivních na druhé. Jako první zaznamenejte negativní vnitřní dialog.



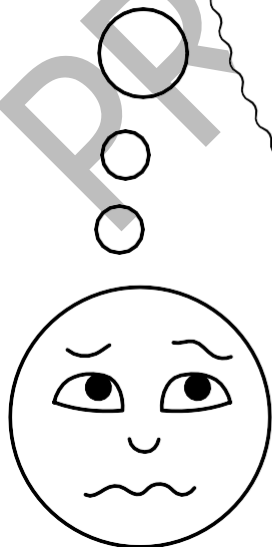
7. Rozdejte žákům pracovní list *Pozitivní vnitřní dialog*.
Dejte jim dostatek času na jeho přečtení a zamyšlení se, co by si Lota mohla říct v pozitivním vnitřním dialogu, aby jí to pomohlo vyrovnat se s nepříjemnou situací a špatným pocitem.
Pozitivní vnitřní dialog Loty napište do druhé myšlenkové bubliny.

Reflexe

Projděte si s žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a zeptejte se jich, zda se domnívají, že je splnili. Požádejte je, aby shrnuli, co je pozitivní a negativní vnitřní dialog. Vyzvěte je, aby se zamysleli nad tím, jak jim tato aktivita pomohla procvičit si schopnost pozitivního vnitřního dialogu, a zeptejte se jich, kde a jak by tuto dovednost mohli v budoucnu využít.

POZITIVNÍ VNITŘNÍ DIALOG

- *I když nedostanu dobrou známku, alespoň vím, že jsem se snažil.*
- *Možná se budu cítit zpočátku ztracený, ale nakonec se s ostatními dám dohromady.*
- *Mluvit nahlas před celou třídou je čirá hrůza, ale snad se to jednou naučím a nebudu z toho mít takové nervy.*
- *Zklidním se, budu se víc soustředit a dám do toho všechno.*
 - *Mrzí mě, když ostatní pomlouvají a nadávají, ale je to jejich věc a já tomu, co říkají, nemusím věřit.*
- *Nejsem člověk, který se vzdává, takže i tentokrát to dám.*
- *I když jsem nedala gól, dala jsem do toho opravdu všechno.*
- *Tým bude zklamaný, ale příští týden hrajeme další zápas...*
 - *Ani náhodou to nevzdám.*



Řešení problémů

VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Vymýšlet strategie a plány nutné pro rozhodování a řešení náročných úkolů nebo problémů.
- Určit, jaké faktory ovlivňují rozhodování.
- Určit příčiny a důsledky konfliktů a procvičovat různé strategie na jejich omezení nebo řešení.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Je důležité pomoci žákům, aby si osvojili řadu dovedností pro řešení problémů, a to skrze aplikované úlohy tak, aby uměli zvládat výzvy, které se před nimi v budoucnu objeví. Schopnost řešit problémy považuje Světová zdravotnická organizace za klíčovou z hlediska kvality života jedince.¹⁵ Aby se děti naučily, jak řešit problémy, musí být schopny kriticky myslet a vyhodnocovat důsledky různých činů.³

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Člověk a společnost

- Žák posoudí vliv osobních vlastností na dosahování individuálních i společných cílů, objasní význam vůle při dosahování cílů a překonávání překážek.
- Žák rozpoznává projevy záporných charakterových vlastností u sebe i u druhých lidí, kriticky hodnotí a vhodně koriguje své chování a jednání.
- Žák popíše, jak lze usměrňovat a kultivovat charakterové a volní vlastnosti, rozvíjet osobní přednosti, překonávat osobní nedostatky a pěstovat zdravou sebedůvěru.

Etická výchova

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

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- vede k porozumění sobě samému a druhým;
- napomáhá ke zvládnutí vlastního chování;
- podporuje dovednosti a přináší vědomosti týkající se duševní hygieny.

1 Řešení problémů

 **30+ minut**

Vzdělávací cíle

- Žáci identifikují problém (ve scénáři).
- Žáci zvažují různé varianty řešení.
- Žáci vyberou nejlepší možnost řešení na základě porovnání.

Co budeme potřebovat

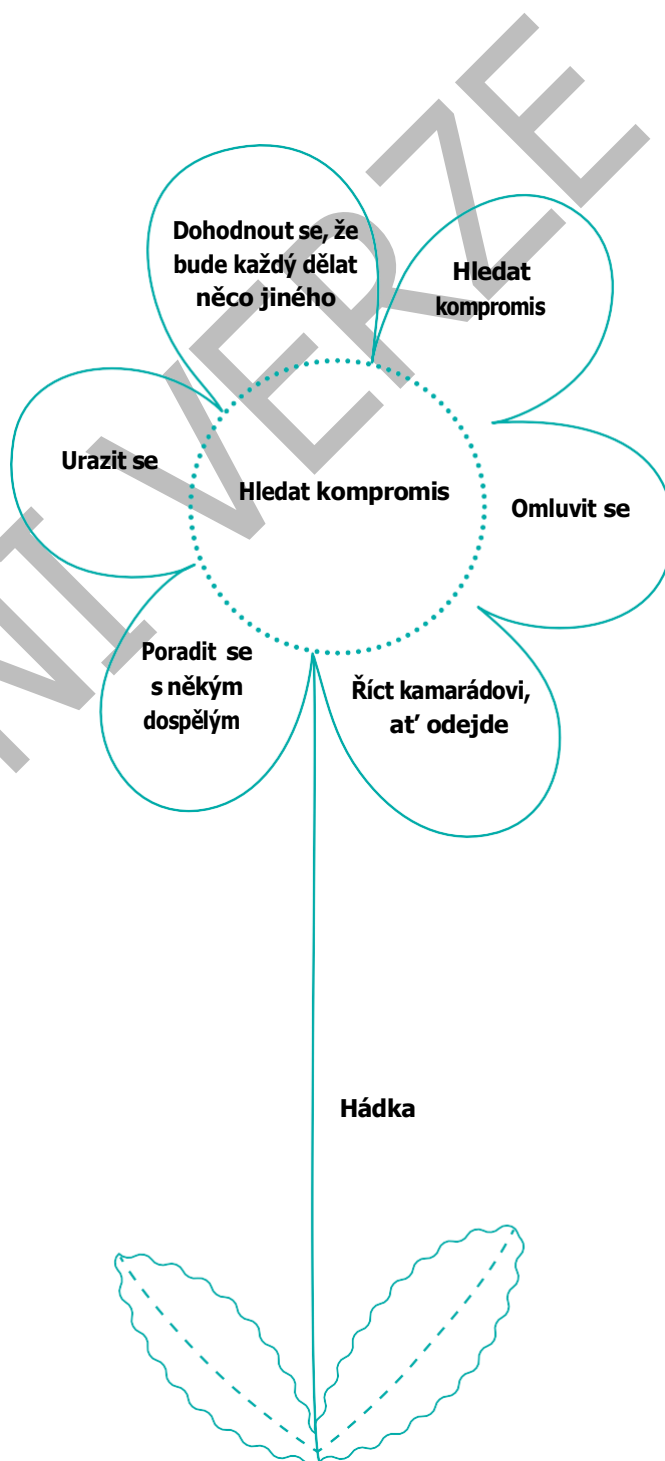
- Scénáře *Řešení problémů* (učitel vytiskne a rozstříhá)

Postup

1. Vysvětlíte, že při další aktivitě si vyzkoušíte některé užitečné strategie, které se nám mohou hodit při zvažování různých řešení problémů nebo při dělání obtížných rozhodnutí.
2. Požádejte žáky, aby spolužákovi ve dvojici popsali, co si představují pod slovním spojením osobní problém, a vytvořili společnou definici. Různé definice dvojic sdílejte a pracovní definici napište na tabuli. Dále požádejte žáky, aby stejným způsobem definovali slovo volba. I o této definici debatujte a opět vytvořte pracovní definici, kterou napište na tabuli.
3. Vysvětlíte, že v životě se můžeme setkat s celou řadou náročných situací a některé z nich pro nás mohou být velmi důležité.
4. Někdy je obtížné se rozhodnout, jaké řešení zvolit, zvláště když nás naše rozhodnutí může ovlivnit na dlouhou dobu. Je důležité nejen umět řešit vlastní problémy, ale také pomáhat ostatním lidem uvažovat o možnostech řešení jejich problémů. Je důležitější umět druhé podpořit, aby si věci promysleli sami, než jim jen říkat, co mají dělat.
Nakreslete na tabuli kopretinu, která poslouží jako nástroj při mapování možných řešení problému. Problém si nejprve pojmenujte a napište jej pod stonek. Poté přemýšlejte o možnostech, které si napíšeme na okvětní plátky, a do středu pak napíšeme možnost, kterou jsme si vybrali.
Přečtete si příklad scénáře a společně ho zakreslete do kopretiny na tabuli.

PŘÍKLAD SCÉNÁŘE

Po škole k vám domů přijde kamarád a chce venku hrát fotbal, ale vy chcete hrát doma na počítači. Ani jeden z vás neustoupí, pohádáte se a kamarád nakonec zavolá rodičům, aby ho raději vyzvedli.



5. Nyní budou žáci mapovat řešení problému pomocí modelu kopretiny ve dvojicích nebo trojicích. Každé skupině dejte jeden pracovní list se scénáři – mohou si vybrat jeden z nabízených nebo si vymyslet vlastní. Požádejte skupiny, aby vybraný problém zmapovaly, zvážily možnosti řešení a rozhodly se, jaké řešení bude podle nich nejúčinnější.
6. Až dokončí tuto činnost, zástupce každé skupiny sdělí závěry jejich práce celé třídě. Vysvětlí, jak problém ve skupině definovali, nad jakými možnostmi řešení uvažovali a proč se nakonec rozhodli situaci řešit vybraným způsobem.
7. Vyzvěte ostatní žáky, aby se k prezentaci vyjádřili, a zeptejte se jich:
 - *Jak tato volba pomůže dané osobě vypořádat se s problémem?*
 - *Jak může být takový model uvažování užitečný pro rozhodování i v jiných situacích?*

Reflexe

Zeptejte se žáků: Jaký postup při řešení problémů nebo při obtížných rozhodnutích jsme si v této aktivitě procvičovali? Zkuste ho jednoduše popsat. Uveďte příklad jednoho každodenního problému, který bychom mohli pomocí modelu kopretiny efektivně vyřešit.

TIPY PRO UČITELE

Když se potýkáme s nějakým závažným problémem, je dobré umět zvážit různá řešení a na základě porovnání výhod a nevýhod jedno z nich vybrat. Existuje mnoho individuálních cest, jak uvědomělé rozhodnutí udělat.

SCÉNÁŘE ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

SCÉNÁŘ 1

Sandra má dvě kamarádky, které slaví narozeniny ve stejný den, a obě ji pozvaly na oslavu. Jak se Sandra rozhodne, na čí oslavu půjde? Co řekne kamarádce, na jejíž oslavu nepůjde?

SCÉNÁŘ 2

Jan má zítra odevzdat velmi důležitý domácí úkol a zapomněl si ho přinést domů, aby na něm mohl pracovat.

SCÉNÁŘ 3

Karolína čeká už 15 minut před školou na tátu, který pro ni denně jezdí, a ještě nikdy nepřišel pozdě.

SCÉNÁŘ 4

Skupina kamarádů začala o pauze na oběd hrát basket. Adam chce vždy hrát, ale když se mu přestane dařit, brzy to vzdá. Někteří kluci ho proto už nechtějí brát do týmu, ale ostatní si myslí, že to není správné.

SCÉNÁŘ 5

Tamara si se svou kamarádkou z vedlejší třídy dost rozumí, ale vadí jí, že ji o každé přestávce i v době oběda následuje, kamkoli jde, takže se pak nemůže bavit s jinými kamarády.

SCÉNÁŘ 6

Zvládání stresu

VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Identifikovat některé příčiny stresu a strategie, které mohou využívat k jeho zmírnění.
- Identifikovat a vysvětlit faktory, které ovlivňují efektivní komunikaci v různých situacích.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Stres je běžnou součástí života dospělých i dětí. U dětí, které se umí lépe vyrovnat se stresovými situacemi, pozorujeme lepší úroveň duševního zdraví a wellbeingu.¹¹

Pomůžeme-li žákům rozpoznat příznaky a symptomy stresu a rozvíjet účinné strategie jeho zvládání, umožníme jim tím lépe se vyrovnávat se stresujícími situacemi v budoucnu a podpoříme tak jejich duševní zdraví.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Člověk a společnost

- Žák posoudí vliv osobních vlastností na dosahování individuálních i společných cílů, objasní význam vůle při dosahování cílů a překonávání překážek.
- Žák popíše, jak lze usměrňovat a kultivovat charakterové a volní vlastnosti, rozvíjet osobní přednosti, překonávat osobní nedostatky a pěstovat zdravou sebedůvěru.

Etická výchova

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

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- vede k porozumění sobě samému a druhým
- podporuje dovednosti a přináší vědomosti týkající se duševní hygieny.

2 Jak si zlepšit náladu

 20+ minut

Vzdělávací cíle

- Žáci využívají společnou hru ke zlepšení nálady a budování pocitu vzájemné podpory.

Co budeme potřebovat

- Prostor, kde se můžeme volně pohybovat.

Postup

1. Hru *Ten, kdo má rád...* si zahrajeme proto, abychom si zlepšili náladu a posílili schopnost spolupráce. Žáci se posadí na židle do kruhu, v jehož středu stojí učitel. Učitel nahlas řekne: „Místo si vymění ten, kdo (má) rád...“ a doplní větu (například: „*Místo si vymění ten, kdo má rád zmrzlinu*“). Následně musejí všichni, pro koho daný výrok platí, vstát a přesunout se na jinou židli. V tomto okamžiku se vyučující rychle posadí na nejbližší volné místo. Žák, který zůstane bez židle, vyvolává jako další, například: „*Místo si vymění ten, kdo přijel dnes do školy na kole*.“ Všichni, kdo přijeli na kole, musejí rychle vstát a přesunout se na jinou židli.
2. Zahrajte si několik kol. Po skončení hry budou spolužáci sedět v kruhu promíchání bez ohledu na to, kdo s kým kamarádí.

Reflexe

Na závěr se zeptejte studentů, jaká klíčová sdělení podle nich tato hra přináší a jak souvisí s našimi osobními silnými stránkami a přijímáním lidské rozmanitosti. Společně shrňte podstatné momenty hry. Upozorněte žáky na to, že mezi lidmi je mnoho rozdílů a tuto rozmanitost bychom měli vnímat pozitivně, protože čím rozmanitější naše společnost je, tím bohatší je život v ní. Rozmanitost nám dává také možnost využít různých silných charakterových vlastností členů naší skupiny. Je třeba pochopit, že každý máme jiný způsob zvládání stresu a že to, co je pro jednoho stresující, může být pro jiného příjemné.

Vyhledání pomoci

VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Rozpoznat situace, ve kterých by měli vyhledat pomoc při řešení problémů.
- Udělat si seznam důvěryhodných osob, na které se v nouzi mohou obrátit.
- Normalizovat a destigmatizovat vyhledání pomoci.
- Být přínosným členem skupiny při týmové práci.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Děti mohou během svého růstu a vývoje zažívat nejrůznější problémy. Pro zdraví a duševní vyrovnanost dítěte má zásadní význam schopnost říct si o pomoc. Když podporujeme a rozvíjíme chování, které nám umožňuje říct si o pomoc, podporujeme i cestu k upevňování duševního zdraví a vyrovnanosti.¹⁷ Je důležité s žáky pracovat na tom, aby věděli, jakými způsoby o pomoc požádat, a kam se v případě potřeby obrátit.

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Člověk a společnost

- Žák posoudí vliv osobních vlastností na dosahování individuálních i společných cílů, objasní význam vůle při dosahování cílů a překonávání překážek.
- Žák popíše, jak lze usměrňovat a kultivovat charakterové a volní vlastnosti, rozvíjet osobní přednosti, překonávat osobní nedostatky a pěstovat zdravou sebedůvěru.

Etická výchova

- Žák analyzuje etické aspekty různých životních situací.
- Žák se rozhoduje uvážlivě a vhodně v každodenních situacích a nevyhýbá se řešení osobních problémů.
- Žák aplikuje postoje a způsobilosti, které rozvíjejí mezilidské vztahy.
- Žák analyzuje a aplikuje empatii v kolektivu.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- vede k porozumění sobě samému a druhým.

1 Potřebuji vyhledat pomoc?

 **30+ minut**

Vzdělávací cíle

- Žáci rozpoznají, jaké problémy je lepší řešit samostatně, jaké s vrstevníky a jaké s pomocí dospělých.

Co budeme potřebovat

- Scénáře *Vyhledání pomoci* (pro každou skupinu jednu sadu)
- Kartičky *Vyhledání pomoci - možné přístupy* (pro každou skupinu jednu sadu.)

Postup

1. Vysvětlíte, že při následující aktivitě se zaměříte na otázku, jak vyhledat pomoc. V předchozích aktivitách zaměřených na řešení problémů jsme viděli, že problémy se dají řešit mnoha způsoby a mnohé z nich lze vyřešit zcela samostatně. Některé problémy jsou však příliš velké a člověk je sám nemůže zvládnout. Když se rozhodujeme, zda pomoc vyhledat či ne, je třeba se pořádně zamyslet nad tím, jak se cítíme a v čem problém konkrétně spočívá.
2. Čím jsme starší, tím více inklinujeme k samostatnému řešení problémů a přestáváme žádat druhé o pomoc. Začínáme být nezávislí a na svou nezávislost jsme hrdí. Je ovšem důležité umět poznat, kdy je situace natolik problematická, že je na místě požádat o pomoc kamarády nebo někoho dospělého. Je třeba se naučit, jak a kdy o pomoc požádat, protože snažit se některé věci zvládnout jen vlastními silami, může být nebezpečné.
3. Požádejte žáky, aby ve dvojicích sepsali seznam drobných problémů, které zvládnou řešit sami, a větších problémů, o kterých si myslí, že by je měli řešit s pomocí druhých. Dejte jim na práci dostatek času. Následně na tabuli napište dva sloupce – malé problémy a velké problémy, a vyzvěte každou dvojici, aby do obou sloupců připsala jeden problém ze svého seznamu. Upozorněte žáky zároveň na to, že některé malé problémy se mohou změnit ve velké problémy, pokud k nim dochází často, jsou dlouhodobé nebo se vyskytují v kombinaci s mnoha dalšími zdánlivě malými problémy.
4. Zeptejte se: *Jaké pocity nám mohou napovědět, že se jedná o velký problém?* (Např. intenzivní strach, pocity na zvracení, bolesti hlavy, nevrlost, problémy se spánkem, nechut k nějaké činnosti, například nechut chodit do školy, atd.)
5. Vysvětlíte, že dalším úkolem bude zkoumat vybrané problémy a rozhodnout se, který z nich by raději řešili sami, a se kterými by naopak potřebovali pomoc vrstevníků nebo dospělých. Rozdělte žáky do čtveřic a každé skupině dejte jednu sadu scénářů *Vyhledání pomoci* a sadu kartiček *Vyhledání pomoci*.
6. Požádejte žáky, aby prodiskutovali jednotlivé scénáře a rozdělili je do skupin podle toho, jaké budou vyžadovat řešení. Při práci se scénáři by měli diskutovat o důvodech, proč někde zvolili možnost s vyhledáním pomoci. Každá skupina vybere zástupce, který za ni okomentuje jeden ze scénářů. Skupiny se prostrídají tak, aby byly prodiskutovány všechny scénáře. Zeptejte se, zda se žáci při výběru možností řešení u scénáře spíše shodovali, či jestli panovaly nějaké neshody. „Sporné“ scénáře zaznamenejte pro další diskusi. Čeho se rozdílné názory týkaly?
7. Diskutujte o scénářích, na které žáci měli odlišné názory, a ptejte se:
 - *Bylo v některých ze scénářů podle vás nezbytné vyhledat pomoc, a pokud ano, proč?*
 - *Jak může naslouchání vlastním pocitům pomoci při rozhodování, zda a kdy vyhledat pomoc dospělého?*
 - *Jak by nám mohl negativní vnitřní dialog zabránit v tom, abychom požádali o pomoc, kterou potřebujeme buď my, nebo někdo v našem okolí?*
 - *Jak se asi cítí lidé s opravdu velkými problémy?*
 - *Co některým z těchto lidí zabraňuje požádat o pomoc?*
8. Znovu si projděte scénáře, u kterých jste doporučili požádat o pomoc dospělé. Zeptejte se, zda žáci vnímají nějaký rozdíl mezi tím, když požádáme o pomoc dospělého při fyzických obtížích (např. při astmatickém záchvatu), v případě praktických problémů (např. ukradený telefon), vztahových problémů (rozchod rodičů nebo šikana) nebo finančních problémů (spolužák nemá peníze na obědy). Vysvětlíte, že lidé se někdy bojí, že je ostatní budou soudit nebo obviňovat za to, že mají vztahové nebo finanční problémy (v případě akutních zdravotních situací se tomu tak většinou neděje). Takovému odsuzování říkáme stigmatizace a strach z ní by nám

neměl bránit požádat o pomoc pro sebe nebo své přátele.

9. Zeptejte se žáků, jak by se zachovali, pokud by kamarádovi slíbili, že o jeho problémech budou mlčet, ale následně zjistili, že se nachází v opravdu velmi závažné situaci. Co by měli dělat, když cítí, že je třeba slib porušit?

Vysvětlete, že pokud se do takové situace někdy dostanou, měli by svému kamarádovi říci, že je třeba věc řešit a dále ji nenechávat v tajnosti. Mohou mu také nabídnout, že s ním půjdou za dospělým člověkem, kterému se dá důvěřovat, což neznamená, že se tajemství dostane na veřejnost. Naopak, vše lze dále udržet v tajnosti a informovat pouze vybraného dospělého člověka, kterého jste společně požádali o pomoc. Pokud kamarád toto řešení odmítne, můžeme zajít za důvěryhodným dospělým sami, vysvětlit mu situaci a požádat ho o pomoc. Kamarádovi o tom řekneme a vysvětlíme mu, že jsme to udělali, protože o něj máme strach, záleží nám na něm a nechceme, aby zůstal bez pomoci. Můžeme také kamarádovi říct, že nás jeho problém velmi trápí.

TIPY PRO UČITELE

Zdůrazněte, že se různí lidé staví k problémům odlišně, a proto se může stát, že jeden člověk bude chtít vyhledat pomoc dospělého a jiný jej bude chtít zvládnout sám nebo s podporou kamaráda. V situacích, kdy jde o zdraví nebo déletrvající tíživý problém či nějakou nespravedlivou situaci, může nad názorem kamaráda převážít náš vlastní pocit, což je správné, ale může to vyžadovat určitou odvahu.

Odolnost mladých lidí je důležité podpořit a uznat i ocenit jejich schopnost řešit mnoho problémů samostatně. Neméně důležité je však dát jim možnost poznat, kdy je rozumné vyhledat pomoc. Díky debatám a nácviku mohou tyto situace snadněji rozpoznat a vyhledání pomoci vnímat jako normální věc. Když má člověk předem připravený plán, který měl možnost prodiskutovat, a dokonce cvičně realizovat, je mnohem pravděpodobnější, že pomoc včas vyhledá.

Reflexe

Požádejte žáky, aby si do sešitu napsali pár vět, kterými by mohli povzbudit kamaráda, aby vyhledal pomoc dospělého. Přemýšlejte s žáky o tom, v jakých situacích je dobré porušit příslib mlčení a kamarádův problém sdělit někomu dospělému. Uvádějte příklady včetně vhodných dospělých osob, kterým by tajemství mohli svěřit.

SCÉNÁŘE VYHLEDÁNÍ POMOCI

Při rýsování se ti zlomila tužka. ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit	Vidíš kamaráda, jak bere tužku z penálu jiného spolužáka. ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit	Když jste o přestávce vycházeli ze třídy, spolužák za tebou do tebe neustále strkal. ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit
Kamarád/ka ti pošle přes Instagram fotku, na které je jiný spolužák na záchodě. ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit	Látka v matematice je opravdu těžká a ty jsi byl nemocný a vůbec tomu nerozumíš. ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit	Jeden z tvých spolužáků tě vždycky poprosí o část tvého oběda a vysvětluje to tím, že si doma zapomněl čip do jídelny. Ty si ale myslíš, že obědy nemá vůbec objednané, protože mají doma problémy vyjít s penězi. Spolužák to popírá. ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit
Starší žák ti vzal telefon a začal z něho psát zprávy různým lidem. ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit	Dva tví dobří kamarádi se neustále hádají a usmířují a už ti to přijde otravné. ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit	Jeden z tvých spolužáků se začal chlubit tím, že se stýká se staršími žáky ze střední školy, kteří jsou vždycky ve skateparku až do noci. Tvůj kamarád je dobrý skejťák, ale ty si myslíš, že na něj starší kluci mají špatný vliv, protože kouří a občas pije alkohol. ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit
Kluk v lavici za tebou ti neustále kope do židle a tebe to otravuje a ruší. ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit	Hrála sis se sestřiným iPadem, upustila jsi ho na zem a teď má zničený displej ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit	Jsi u kamaráda a ten ti ukáže, jak se dostat na web, o kterém sis myslel, že je jen pro dospělé. Kamarád tam dal několik fotografií a tobě druhý den přijde e-mail s výzvou, abys tuto stránku sledoval. ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit
Tvoje kamarádka zjistí, že jí v době od příchodu do školy do přestávky někdo ukradl ze školní tašky nový telefon. ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit	Máš rýmu, teče ti z nosu a nemáš kapesník. ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit	Jsi u kamaráda a ten ti ukáže, jak se dostat na web, o kterém sis myslel, že je jen pro dospělé. Kamarád tam dal několik fotografií a tobě druhý den přijde e-mail s výzvou, abys tuto stránku sledoval. ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit
Spolužák si tě jednou dobíral kvůli tomu, jaké jídlo si nosíš ke svačině. ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit	Vedeš svého mladšího bratra ze školy a on náhle dostane astmatický záchvat. ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit	Tvoje kamarádka chodí často po doktorech s hroznými bolestmi hlavy. Řekla ti, že se cítí hrozně a nemůže v noci pořádně spát, protože se její rodiče neustále hádají a ona si myslí, že se rozejdou. Požádala tě, abys to v žádném případě nikomu neříkal/a. ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit
Šel jsi s rodiči večer do města, ale ztratil ses v davu lidí a nemůžeš nikoho z rodiny najít. ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit	Ke snídani máš na výběr dva druhy cereálií. Nemůžeš si vybrat. ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit	Tvoje kamarádka chodí často po doktorech s hroznými bolestmi hlavy. Řekla ti, že se cítí hrozně a nemůže v noci pořádně spát, protože se její rodiče neustále hádají a ona si myslí, že se rozejdou. Požádala tě, abys to v žádném případě nikomu neříkal/a. ☐ Budu to řešit sám/a ☐ Budu to řešit s pomocí kamaráda/ky ☐ Budu to řešit s pomocí někoho dospělého ☐ Nejsem si jist/á, jak to budu řešit

VYHLEDÁNÍ POMOCI – MOŽNÉ PŘÍSTUPY

☐ **Budu to řešit sám/a**

☐ **Budu to řešit
s pomocí kamaráda/ky**

☐ **Budu to řešit
s pomocí někoho dospělého**

☐ **Nejsem si jist/á,
jak to budu řešit**

Gender a identita

VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Pochopit vliv jednání vrstevníků a dospělých na potvrzování či změnu současných genderových norem.
- Rozvíjet povědomí o vlivu genderových norem na postoje a chování žáků ve starším školním věku (tzv. náctiletých).
- Pochopit, jaké normy a chování jsou základem pro vztahy založené na vzájemné úctě.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Studie naznačují, že iniciativy zaměřené na prevenci násilí a podporu respektujících vztahů ve školách mohou přinést skutečné a trvalé změny v postojích a chování žáků.^{18–20} Kvalitní programy vstěpují dětem a mladistvým povědomí o tom, jak mocenské vztahy ovlivňují genderové vztahy, a učí je, jak projevovat vzájemnou úctu v komunikaci.²¹

Při výuce o genderové nerovnosti a souvisejících otázkách (např. genderově podmíněném násilí) je třeba žákům dobře vysvětlit rozdíl mezi biologicky danými odlišnostmi mužů a žen (rozdíly mezi pohlavími) a naučenými sociálními a kulturními odlišnostmi (tzv. genderové rozdíly). Dětem a mladistvým prospívá, když se učí o způsobech, jakými se vytvářejí a předávají genderové normy. Přínosem jsou pro ně cvičení v kritickém myšlení, jež jim pomohou odhalovat a zpochybňovat omezující charakter mnoha tradičních genderových norem.

Aktivity ve třídě mohou žákům pomoci zpochybnit stereotypy, ocenit a respektovat rozmanitost a odlišnost a naučit se uplatňovat kladné p V

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Člověk a společnost

- Žák posoudí vliv osobních vlastností na dosahování individuálních i společných cílů, objasní význam vůle při dosahování cílů a překonávání překážek.

Etická výchova

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

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- vede k porozumění sobě samému a druhým.

2 Od slov k činům

 **30+ minut**

Teoretická východiska

Je důležité, abychom žáky vybavili základní slovní zásobou, která jim umožní porozumět významu konceptů sexuální orientace a genderová identita. Tím, že věnujeme pozornost slovní zásobě, pomůžeme žákům pochopit, že téma, kterému se budeme věnovat, se nijak neliší od jiných vzdělávacích obsahů a budeme při něm postupovat stejně strukturovaně. Takovéto nastavení pomůže zmírnit rozpaky z některých citlivějších témat, která žáci nejsou zvyklí otevřeně probírat, zvláště ve školním prostředí.

Vnímání vlastní sexuální orientace žáků, které neodpovídá tradičním genderovým normám, je neúměrně zasaženo šikanou a násilím v prostředí školy.^{23, 24} To platí zejména pro chlapce, kteří signalizují, že je přitahuje stejné pohlaví nebo že jsou transgender. Výzkumy ukazují, že tento stav má negativní dopad na jejich zdraví, duševní pohodu a studijní výsledky.²⁵⁻²⁷ Přístupy k řešení genderové podmíněného násilí by se proto měly zaměřit na potřeby těchto skupin a také na prevenci násilí na ženách a dívkách.

TIPY PRO UČITELE

Pokud ještě žáci neměli sexuální výchovu, některé výrazy a pojmy v této aktivitě pro ně mohou být nové. Žáci tuto slovní zásobu většinou vnímají a přebírají z médií, bohužel bez správného porozumění jejímu významu. Z tohoto důvodu je část aktivity zaměřena na vysvětlení stěžejních termínů a slovních spojení z oblasti sexuální výchovy a genderu.

Vzdělávací cíle

- Žáci chápou rozdíl mezi pojmy pohlaví a gender.
- Žáci chápou rozdíl mezi pojmy homosexuality, heterosexualita a transgender.
- Žáci si ujasní, jak mohou děti i dospělí přispět k respektující, přátelské a přijímající atmosféře ve škole.

Co budeme potřebovat

- Papír A3 a tužky

Postup

1. Požádejte žáky, aby si do sešitu napsali pojem **puberta** a k němu po předem určenou dobu (např. jedné minuty) zapisovali všechny slova, která s tímto pojmem souvisí. Následně slovo **puberta** napište na tabuli a vyzvěte žáky, aby se pokusili formulovat jednoduchou definici. Zajímavé myšlenky zapisujte.
2. Na závěr poznamenejte, že **puberta** je životní období, kdy se mužské a ženské tělo začíná měnit a fyzické rozdíly mezi muži a ženami jsou stále zřetelnější. Je to však také období, kdy na chlapce a dívky začínají odlišně působit různá společenská očekávání. Také přístup ostatních s příchodem puberty se může začít na základě pohlaví výrazněji odlišovat.
3. Vysvětlíte, že tělesné změny, ke kterým dochází v souvislosti s pohlavím – ať už se narodíme s mužskými nebo ženskými částmi těla, nebo ať už se začínají více uplatňovat mužské či ženské hormony – způsobují, že naše těla vypadají odlišně. Mnoho dalších změn, které se s námi dějí (například naše vztahy, pocity, chování, myšlenky a sny), jsou však reakcí na to, jak vnímáme a prožíváme své pohlaví v kontextu společenských očekávání. Správné porozumění významu slovní zásoby z oblasti genderu je důležité a pomáhá nám mluvit o tom, co se s námi děje. Níže naleznete užitečné termíny a jejich definice²:

- **Pohlaví:** biologicky podmíněné rozdíly mezi ženami a muži, dané naší genetickou výbavou.
- **Gender:** popisuje charakteristiky dívek a chlapců, žen a mužů, které jsou utvářeny naší kulturou, tradicemi a historií, a určuje, co je v dané společnosti od chlapců a dívek i mužů a žen očekáváno (patří sem například způsob, jakým se lidé mají oblékat a chovat). Genderové role a očekávání jsou naučené, mohou se v průběhu času měnit a mohou se v jednotlivých kulturách lišit.
- **Genderová identita:** definuje, do jaké míry se daný člověk cítí být mužem či ženou či osobou jiného genderu. Může odpovídat tomu, co většina lidí ve společnosti očekává, nebo s tím může být v rozporu. Například člověk, který se narodil s mužskými orgány, se může cítit jako muž, ale také jako žena.
- **Transgender osoba:** jedná se o jedince, jejichž genderová identita neodpovídá pohlaví (tělu), v němž se narodili. Tyto osoby věří, že jsou ve skutečnosti příslušníky opačného pohlaví a že se narodily do nesprávného těla. Může to být

2 Definice vychází z originální australské verze metodiky a jsou v souladu s A-Z Indexem Evropského institutu pro rovnost žen a mužů (EIGE, © 2022), dostupného z: <https://eige.europa.eu/thesaurus>.

člověk, který se narodil s ženskými orgány, ale cítí se být chlapcem nebo mužem (někdy používáme termín transmuž) nebo naopak někdo, kdo se narodil s mužskými orgány, ale cítí se být dívkou nebo ženou (tzv. transžena). Pokud se tato osoba rozhodne projít fyzickou proměnou těla (např. chirurgickou nebo hormonální), můžeme o ní mluvit jako o transsexuálovi nebo transsexuálce.

- **Sexuální orientace:** slova heterosexuální (přitahovaný k osobám jiného než svého vlastního pohlaví) a homosexuální (přitahovaný k osobám stejného pohlaví) označují sexuální orientaci, nikoli gender. Slovo heterosexuál označuje jedince, které sexuálně přitahují osoby opačného pohlaví.
 - Slovo **homosexuál** označuje ty, které sexuálně přitahují osoby stejného pohlaví. Někteří lidé se raději označují za gaye, lesby nebo queer osoby³, než za osoby přitahované stejným pohlavím nebo homosexuály. Někdy jsou tyto výrazy používány hanlivě, aby někoho urazily nebo ponižily. Je důležité, aby se učitel proti tomuto způsobu jednání důrazně vymezil.
4. Žádné výrazy označující rasu, pohlaví, náboženství nebo sexuální preference by neměly být používány hanlivě. Slova jako gay a lesba by nikdy neměla být použita jako nadávka, stejně tak nepřijatelné je nazývání chlapce „holkou“ s cílem mu ublížit nebo ho ponižit.
 5. Poukažte na to, že znalost slovní zásoby výše je podstatná k tomu, abychom dokázali popsat, pochopit i ocenit lidskou rozmanitost. Bez porozumění zmíněným slovům je nebudeme umět používat ve správném kontextu a situaci, a můžeme tak (často nechtěně) druhým ublížit. Abychom mohli vyjádřit respekt k našim odlišnostem, je potřeba umět je správně a vhodně pojmenovat.
 6. Výrazy bychom nikdy neměli používat jako nálepky, kterými bychom shrnuli celou osobnost člověka, ani jako způsob, jak někoho ponižit. Naši identitu nelze pojmenovat jedním slovem. Slovní zásobu používáme ke sdílení významu a je důležité, abychom to dělali s respektem.
 7. Vysvětlíte, že se společně pokusíte zmapovat, co by škola mohla udělat pro podporu respektujících vztahů. Jedním z kroků bude odstranit ze slovníků žáků výrazy, které používají, aby ostatní „shodili“ či ponižili a jež se vztahují k jakékoli části lidské identity. Pokud se to podaří, tak z našeho slovníku postupně vymizí hanlivé výrazy týkající se rasy, pohlaví, inteligence, fyzické zdatnosti, náboženství, vzhledu, zájmů,

sexuální identity, ekonomické situace i sexuálních preferencí jedince.

ŠKOLA RYB

1. Nakreslete na tabuli schéma ryby a vysvětlíte, že poslouží jako nástroj plánování změn.
2. Bublina, ke které ryba plave, představuje náš cíl a kosti ryby slouží k tomu, abychom si na ně napsali všechny různé činnosti, které nám pomohou se k tomuto cíli přiblížit. Můžete napsat tolik aktivit, kolik má ryba kostí. Ty nejdůležitější zapište do ocasní ploutve.
3. Rozdělte žáky do skupin a dejte jim za úkol nakreslit vlastní schéma ryby, která plave k bublině s napsaným cílem. Naším cílem je Přátelská škola bez ponižování (mezi aktivity směřující k cíli mohou žáci napsat například: vytvořit a dohodnout se na pozitivních pravidlech, spolupracovat, nedávat si hanlivé nálepky, respektovat práva všech atd.) Každá skupina by měla vymyslet alespoň osm aktivit, z toho alespoň polovina by měla být proveditelná samotnými žáky.
4. Až skupiny dokončí svůj úkol, požádejte je, aby se s ostatními podělily o své návrhy a poté ryby spojily a vytvořily tzv. *Rybí farmu*.
5. Rekapitulujte návrhy, debatujte o tom, které z nich se žákům zdají nejpřínosnější, a jejich výběr napište na tabuli. Poté žáky vyzvěte, ať napíší své jméno pod aktivitu, na kterou se budou snažit zaměřit v průběhu příštího týdne (ke konci týdne si najděte čas na zhodnocení).
6. Vystavte *Školu ryb* jako vizuální připomínku jejich nápadů.

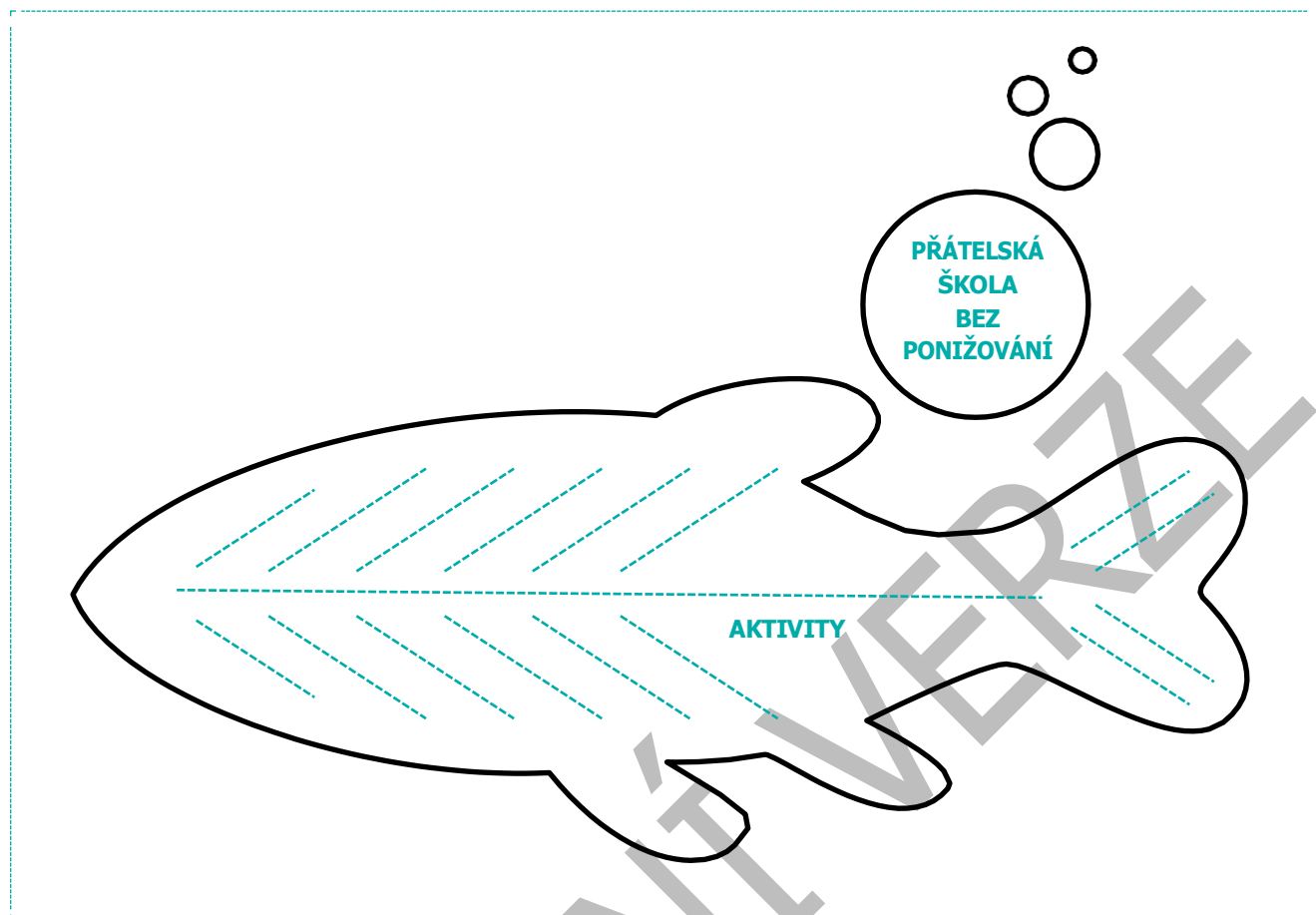
Reflexe

Zeptejte se žáků, zda jim aktivita pomohla ujasnit si rozdíl ve významu pojmů pohlaví a gender a pochopit význam pojmů homosexuál, heterosexuál a transgender. Požádejte dobrovolníky, aby tyto pojmy vysvětlili svými slovy.

Zajímejte se, zda tato aktivita pomohla žákům přijít na to, jak mohou děti i dospělí přispět k vytvoření respektujícího, přátelského a přijímajícího prostředí školy. Požádejte dobrovolníky, aby vybrali aktivity, které se jim na seznamu nejvíce líbí, a řekli, proč je považují za obzvláště důležité.

³ Jedinec, který se vymyká genderovým normám a normám souvisejícím s pohlavím. Výraz slouží k označení lidí ze společenství leseb, gayů, bisexuálů a transgender osob a lze ho použít jako synonymum ke zkratce LGBT+/LGBTQ (EIGE, © 2022).

SCHÉMA RYBY



Pozitivní vztahy

VZDĚLÁVACÍ ZÁMĚR

Aktivity pomohou žákům:

- Rozpoznat různé projevy genderově podmíněného násilí, včetně fyzického, verbálního, psychického a sexuálního, a způsoby, jakými se tyto druhy násilí mohou projevovat v osobním kontaktu a digitálním prostředí.
- Prozkoumat vztah mezi negativními genderovými normami a přijímáním genderově podmíněného násilí.
- Rozpoznat a osvojovat si chování založené na úctě a uznávání práv druhých.
- Předvést, jak si pomocí asertivní komunikace zajistit bezpečí nebo zachovat důstojnost v situacích, kdy dochází k genderově podmíněnému násilí.
- Ukázat, jak v situacích, kdy dochází k genderově podmíněnému násilí, vyhledat pomoc a nabídnout podporu.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Genderově podmíněné násilí ve společnosti má často negativní dopad na děti a mladé lidi, protože svědky násilí v rodině bývají často právě oni.⁴² Domácí, rodinné a sexuálně motivované násilí se vyskytuje ve všech kulturách, věkových a socioekonomických skupinách, oběťmi těchto forem násilí však bývají většinou ženy,⁴³ což mimo jiné znamená, že některé děti jsou svědky násilí páchaného na vlastní matce.

U jedinců, kteří byli oběťmi nebo svědky násilí v dětství, je vyšší pravděpodobnost, že budou v dospělosti sami pachateli násilí na dětech či partnerech, případně budou setrvávat v násilných vztazích. Některé výzkumy naznačují, že u chlapců, kteří jsou svědky násilí otce vůči matce, je až pětkrát vyšší pravděpodobnost, že se v dospělosti dopustí násilí na vlastním partnerovi.^{44, 45}

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Český jazyk a literatura

- Žák se zapojuje do diskuse, řídí ji a využívá zásad komunikace a pravidel dialogu.

Člověk a společnost

- Žák posoudí vliv osobních vlastností na dosahování individuálních i společných cílů, objasní význam vůle při dosahování cílů a překonávání překážek.
- Žák popíše, jak lze usměrňovat a kultivovat charakterové a volní vlastnosti, rozvíjet osobní přednosti, překonávat osobní nedostatky a pěstovat zdravou sebedůvěru.

Etická výchova

- Žák analyzuje etické aspekty různých životních situací.
- Žák se rozhoduje uvážlivě a vhodně v každodenních situacích a nevyhýbá se řešení osobních problémů.
- Žák aplikuje postoje a způsobilosti, které rozvíjejí mezilidské vztahy.
- Žák analyzuje a aplikuje empatii v kolektivu
- Žák komunikuje otevřeně, pravdivě, s porozuměním pro potřeby druhých a přiměřeně situaci.

Osobnostní a sociální výchova

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- vede k porozumění sobě samému a druhým;
- napomáhá primární prevenci sociálně patologických jevů a škodlivých způsobů chování.

1 Co je to násilí?

 30+ minut

Teoretická východiska

Studie naznačují, že iniciativy zaměřené na prevenci násilí a podporu respektujících vztahů ve školách mohou přinést skutečné a trvalé změny v postojích a chování žáků. 18-20 Kvalitní programy vstěpují dětem a mladistvým povědomí o tom, jak mocenské vztahy ovlivňují genderové vztahy, a učí je, jak vzájemnou úctu projevit v komunikaci. Pokud chceme, aby byl program úspěšný, musíme se zaměřit nejen na dovednosti, ale i na postoje.

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. 46

TIPY PRO UČITELE

Vyhnete se tomu, aby se třídní diskuse stočila k řešení konkrétního incidentu, ke kterému došlo mezi spolužáky. Připomeňte žákům, že v této diskusi si povídáte o násilí obecně a není vhodné zaměřovat se na konkrétní osoby a poukazovat na jejich chování. Pokud potřebují o něčem takovém mluvit, mohou vás vyhledat po hodině nebo se na vás obrátit ve chvílích, kdy budete mít dostatek soukromí. Při aktivitách určených pro celou třídu si povídejte o lidech a situacích ve smyšlených scénářích, nikoli o spolužácích ve třídě.



Vzdělávací cíle

- Žáci definují násilí, a to včetně fyzického, verbálního, psychického a sexuálně motivovaného.
- Žáci uvádějí příklady typů násilí, ke kterým dochází v osobním kontaktu a v digitálním světě.
- Žáci zjistí, jaké dopady může mít násilí na oběti, svědky, pachatele a osoby s nimi úzce spojené.



Co budeme potřebovat

- Papír A3 nebo balicí papír
- Fixy



Postup

1. Nakreslete na tabuli obrys těla a vysvětlete, že budeme mapovat chování, které může někoho zranit nebo mu jinak ublížit. Požádejte žáky o několik

příkladů a ukažte, jak tyto činnosti nebo chování napsat vně obrysu těla tak, aby bylo zřejmé, že se takových činů dopouští někdo z vnějšku. Pokud se žáci drží pouze fyzického násilí, zmiňte příklad verbálního či psychického násilí a směřujte debatu i tímto směrem.

2. Vysvětlete, že chování nebo činnosti, které žáci zmínili, jsou příklady **násilí**. Běžně si lidé myslí, že násilí je pouze fyzické, nikoliv verbální nebo psychické. Pokud však pochopíme, že násilí zahrnuje i chování a činy, které způsobují druhým lidem utrpení i psychické povahy, naučíme se slovo násilí vnímat v širším kontextu a pochopíme lépe termíny, jako je sexuálně motivované násilí, genderově podmíněné násilí nebo domácí násilí.

DEFINICE NÁSILÍ

- **Fyzické násilí:** o fyzickém násilí mluvíme, když někdo někoho fackuje, strká, kope, hází po něm věci nebo mu nějakými předměty ubližuje (něčím ho bije) nebo když někdo poškozuje majetek nebo věci – rozbíjí je, hází jimi, druhému je krade nebo schovává.
- **Verbální násilí:** o verbálním násilí mluvíme, když někdo říká, píše či zveřejňuje nenávistné, zraňující nebo nepravdivé věci nebo posílá textové zprávy/virtuálně šíří zprávy s nenávistným, zraňujícím nebo nepravdivým obsahem o určité osobě s cílem ji ponižit.
- **Psychické násilí** spočívá v úmyslném vylučování oběti ze společnosti či se projevuje hrubými nebo výhružnými výrazy obličeje nebo gesty, pronásledováním lidí, vyhrožováním nebo strašením, ponižováním, zahanbováním nebo ztrapňováním oběti.
- **Sexuálně motivované násilí** spočívá v nežádoucím sexuálním chování nebo nechtěném kontaktu, který oběť uráží, ponižuje, zastrašuje, zneklidňuje nebo zraňuje. Sexuálně motivované násilí může být fyzické, slovní (ústní i písemné) nebo i jiné a zahrnuje rovněž chování, při kterých pachatel oběť poškozuje jinak než doteky (např. nucení ke sledování pornografie nebo sextingu).

Společně se žáky se zamyslete nad tím, jaké emoce mohou lidé pociťovat, když se stanou terčem výše popsaných forem násilí. Emoce poté napište dovnitř obrysu těla na tabuli, protože se jedná o důsledek násilí, který se odehrává uvnitř oběti.

3. Rozdělte žáky do čtveřic nebo pětic a každé skupině dejte velký papír a několik fixů. Cílem skupinové práce je vytvořit vlastní obrys těla a z vnějšku k němu zapsat různé druhy násilných činů, které žákům hrozí (nebo mohou být jejich svědky) ve škole, v jejím okolí

či na internetu. Uvnitř obrysu těla zaznamenají emoce, které může násilí v oběti vyvolat.

4. Až skupiny prodiskutují zadání, dejte jim nějaký čas na zpracování zadání. Pro prezentaci si skupiny rozdělí problematiku tak, aby každá z nich prezentovala jen jeden typ násilí (ačkoli na nákresu jich budou mít více): slovní, fyzické, psychické/emoční nebo sexuální, a jedna skupina si připraví prezentaci o emocích. Skupiny se mohou doplňovat.

TIPY PRO UČITELE

Používání slov

Někteří lidé raději používají místo slova oběť slovo „terč“ aby naznačili, že pachatel se vědomě rozhodl a že jeho čin byl úmyslný.

Někteří zase dávají přednost slovu „přeživší“, protože toto slovo podle nich více naznačuje sílu a zotavení. Jiní upřednostňují slovo „oběť“, protože naznačuje nevinnost napadené strany.

Zároveň se doporučuje vyhýbat používání nálepek „agresor“ nebo „tyran“, které mohou podávat zkreslený obraz o osobnosti jedince, a zaměřit se přímo na násilné chování jako takové.

TIPY PRO UČITELE

Debaty o emocích

Při debatě o emocích si připomeňte aktivity z tematické oblasti 1: Emocní gramotnost. Můžete také pracovat se seznamem emocí z tematické oblasti 1: aktivita 2.

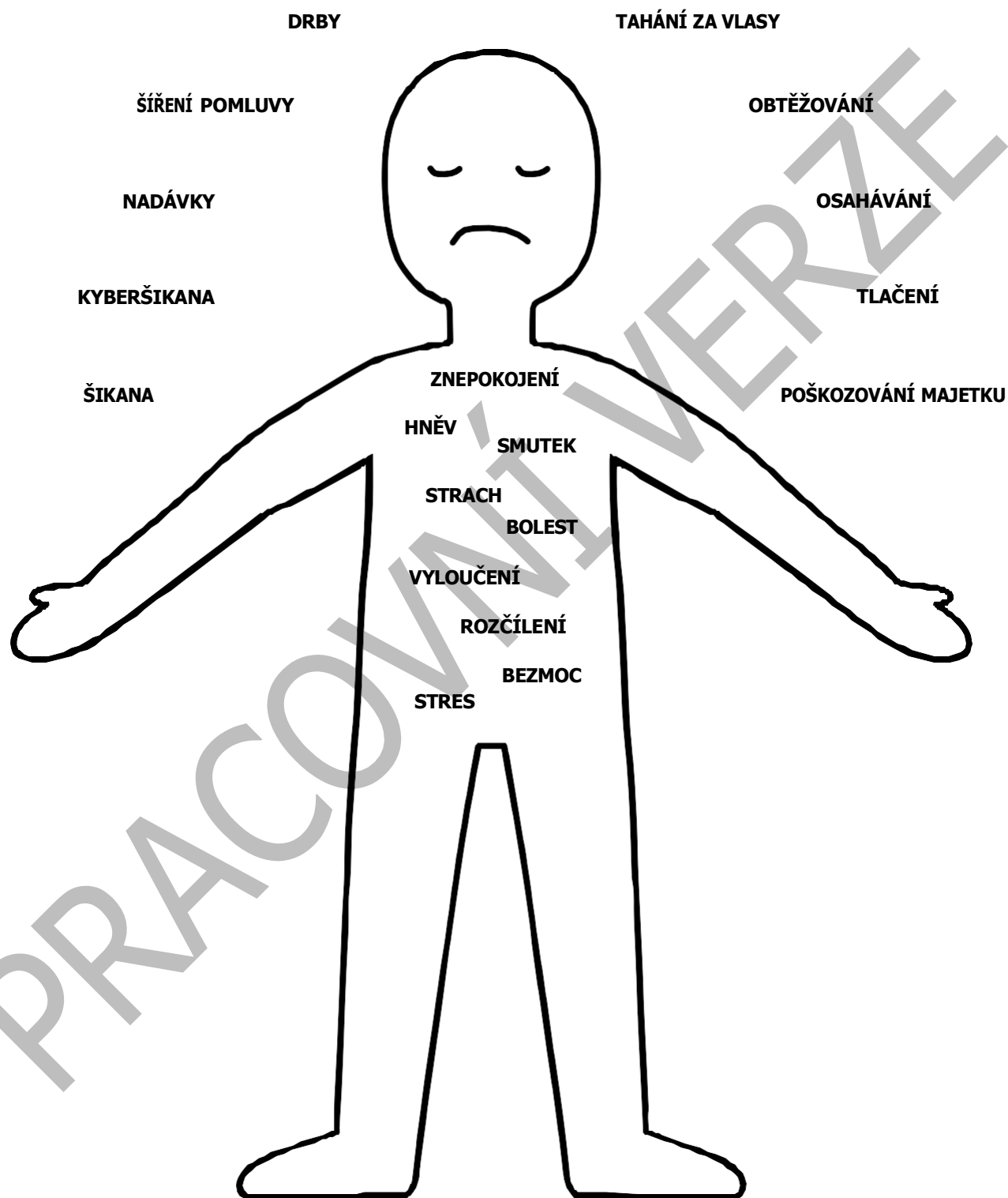
7. Vytvořte hotové mapy těla na zed', abyste se na ně mohli odvolávat při následujících činnostech.

Reflexe

Projděte si se žáky znovu vzdělávací cíle této aktivity a požádejte je, aby se zamysleli nad různými druhy násilí, které byly v této aktivitě identifikovány (včetně násilí v digitálním prostředí). Požádejte některé žáky, aby shrnuli různé emoční dopady, které může mít násilí na různé zúčastněné osoby.

5. Po prezentacích se žáků zeptejte: *Jaké emoce mohou pocítit svědci násilné události nebo blízké osoby oběti?* Požádejte skupiny, aby se vrátily k emocím, které zapsaly dovnitř své postavy, a zaškrtnuly ty, které odpovídají na položenou otázku.
Po dokončení tohoto kroku se zeptejte: *Jaké emoce může cítit pachatel a jeho blízcí?* Vyzvěte žáky, aby opět v nákresu označili tyto emoce, tentokrát křížkem.
Vyzvěte žáky, aby si prohlédli své nákresy a sdíleli, jaké myšlenky je k nim napadají.
6. Zdůrazněte, že rozrušení, zranění a újmu spojenou s násilím může pocítovat nejen oběť činu/ů, ale také svědci i pachatelé samotní, včetně jejich blízkých.
Úsilí v oblasti prevence násilí je tedy zaměřeno na předcházení újmě, která by mohla nastat pro kohokoli ze zúčastněných, i když je především zaměřena na ochranu práv obětí.

TYPY NÁSILÍ A JEHO DOPADY



Literatura

1. 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.
2. CASEL. What Is Social and Emotional Learning? 2013 [cited 2014 31 January]; Available from: <http://www.casel.org/social-and-emotionallearning/>.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Seligman, M., *Authentic Happiness*. 2002, New York: Free Press.
8. Waters, L.e., A Review of School-Based Positive Psychology Interventions. *Australian educational and developmental psychologist*, 2011. 28(2): p. 75–90.
9. Cakirpaloglu, P. (2012). Úvod do psychologie osobnosti. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4033-1
PŘIDÁNO
10. 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.
11. Frydenberg, E., *Think positively! A course for developing coping skills in adolescents*. 2010, London: Continuum International Publishing Group.
12. Seligman, M., *The Optimistic Child*. 1995, Sydney: Random House.
13. Seligman, M., et al., Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 2009. 35(3): p. 293–311.
14. Shweder, R.A., Toward a Deep Cultural Psychology of Shame. *Social Research*, 2003(4): p. 1109.
15. World Health Organisation, *Skills for Health, Skills-based health education including life skills: An important component of a Child Friendly/Health-Promoting School*, in WHO Information Series on School Health 2003, World Health Organisation: Geneva.
16. 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.
17. 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.
18. 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.
19. 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.
20. Flood, M., *Changing men: Best practice in sexual violence education*. 2006.
21. 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.
22. Connell, R.W., *Growing up masculine: rethinking the significance of adolescence in the making of masculinities*. *Irish Journal of Sociology*, 2005. 14(2).
23. UNESCO, *Education Sector Responses to Homophobic Bullying*, in *Good Policy and Practice in HIV and Health Education*. 2012, UNESCO: Paris.

24. 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.
25. 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).
26. 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.
27. 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.
28. MacNaughton, G., Rethinking gender in early childhood education. 2000, St Leonards, Australia: Allen & Unwin.
29. 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. 1–8.
30. AIHW, Young Australians: Their health and wellbeing 2011. 2011, Australian Institute of Health and Welfare: Canberra.
31. Butler, J., *Undoing gender*. 2004: Psychology Press.
32. Davies, B., *Frogs and snails and feminist tales: Preschool children and gender*. 2003: Hampton Press (NJ).
33. Strategie rovnosti žen a mužů na léta 2021 – 2030. Vláda České republiky. Praha, © 2009–2022, 2021 [cited 2022 18 April]. Available from: http://www.avai.cz/prilezitosti-zen-a-muzu/Aktuality/Strategie_rovnosti_zen_a_muzu.pdf
34. UN Women. *Facts and Figures: Leadership and Political Participation*. 2015 [cited 2015 2 Feb]; Available from: <http://www.unwomen.org/en/what-we-do/leadership-and-political-participation>
35. Manuál: Směrem k genderové vyváženosti ve sportu. Česká unie sportu. Praha, © 2013 - 2022, 2020 [cited 2022 18 April]. Available from: <https://www.cuscz.cz/files/2668ZTB.pdf>
36. Být LGBT+ v Česku: Zkušenosti LGBT+ lidí s předsudky, diskriminací, obtěžováním a násilím z nenávisť. Ombudsman - veřejný ochránce práv. 2019 [cited 2022 18 April]. Available from: <https://www.ochrance.cz/uploads-import/DISKRIMINACE/Vyzkum/Vyzkum-LGBT.pdf>
37. Harris, A., et al., Young Australians' attitudes to violence against women: Findings from the 2013 National Community Attitudes towards Violence Against Women Survey for respondents 16–24 years. 2015, Victorian Health Promotion Foundation: Melbourne, Australia.
38. 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.
39. 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.
40. Pettman, R., *Human Rights Commission Education Series No. 2: Teaching for Human Rights: Preschool and Grades 1–4*. 1986, Australian Government Publishing Service: Canberra.
41. 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. 2014, Springer: Singapore. p. 127–142.
42. Richards, K., Children's exposure to domestic violence in Australia, *Trends & issues in crime and criminal justice* no.419. 2011, Australian Institute of Criminology: Canberra.
43. Australian Bureau of Statistics. 4510.0 – Recorded Crime – Victims, Australia, 2014. 2015 [cited 2016 25 January]; Available from: <http://www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/Lookup/by%20Subject/4510.0~2015~Main%20Features~Experimental%20Family%20and%20Domestic%20Violence%20Statistics~6>
44. UNICEF, *Behind Closed Doors: The Impact of Domestic Violence on Children*. 2006, UNICEF: New York.
45. Contreras, M., et al., *Bridges to adulthood: Understanding the lifelong influence of men's childhood experiences of violence. Analyzing data from the International Men and Gender Equality Survey (IMAGES)*. 2012, International Centre for Research on Women: Washington.
46. Cahill, H., *Devising Classroom Drug Education Programs, Drug Education in Schools: Searching for the Silver Bullet*, R. Midford and G. Munro, Editors. 2006, Pearson: Camberwell. p. 147–165.

47. 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.
48. A-Z Index. European Institute for Gender Equality. Vilnius, © 2022 [cited 2022 18 April]. Available from: <https://eige.europa.eu/thesaurus>
49. ÚŘAD VLÁDY ČR. Muži a násilí v České republice. Oddělení rovnosti žen a mužů, 2016. Available from: https://www.vlada.cz/assets/ppov/rovne-prilezitosti-zen-a-muzu/pracovni-skupina-muzi-a-rovnosti-zen-a-muzu/Muzi-a-nasili-v-CR_FINAL.pdf
50. Australian Bureau of Statistics. Personal Safety, Australia, 2012, Cat no. 4906. 0. Canberra. 2013 [cited 2016 25 January]; Available from: <http://www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/mf/4906.0>
51. Yoon, J.S., Predicting Teacher Interventions in Bullying Situations. *Education and Treatment of Children*, 2004. 27(1): p. 37–45.
52. 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.
53. Egan, R. and J.C. Wilson, Rape victims' attitudes to rape myth acceptance. *Psychiatry, Psychology and Law*, 2012. 19(3): p. 345–357.
54. Sexuální násilí. Persefona [online]. © 2015 [cit. 2022-04-20]. Dostupné z: <https://www.persefona.cz/sexualni-nasil>
55. Kopecký, K. and R. Szotkowski. Sexting a rizikové seznamování českých dětí v kyberprostoru 2017. Univerzita Palackého v Olomouci, © 2017. Dostupné také z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/96-sexting-a-rizikove-seznamovani-2017> file
56. Cahill, H., Sensitive Issues: Supportive Structures. *Drama Australia Journal (NJ)*, 2006. 30(1): p. 7–22.
57. 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.
58. 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.
59. 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.
60. 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.
61. Rowe, F. and D. Stewart, Promoting Connectedness through Whole School Approaches: A Qualitative Study. *Health Education*, 2009. 109(5): p. 396–413.
62. Dake, J.A., J.H. Price, and S.K. Telljohann, The Nature and Extent of Bullying at School. *Journal of School Health*, 2003. 73(5): p. 173.
63. Egger, H.L. and A. Angold, Common Emotional and Behavioral Disorders in Preschool Children: Presentation, Nosology, and Epidemiology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2006. 47(3–4): p. 313–337.

PRACOVNÍ VERZE

