



# O RODIČÍCH

# A DĚTECH

METODICKÝ MATERIÁL  
PREVENTIVNÍHO PROGRAMU PRO 8. TŘÍDY ZŠ



## PRO KOHO JE METODIKA URČENA

Metodika vznikla v odborné dílně organizace SEMIRAMIS z. ú. s laskavou finanční podporou Nadace Sirius a představuje preventivní setkání se školní třídou na téma násilí v rodině. Je určena primárně pracovníkům v prevenci na všech úrovních, kteří se věnují systematické a kontinuální práci s třídními kolektivy. Zároveň věříme, že její části osloví také třídní pedagogy a další angažované pracovníky, ať již se školní třídou nebo jinou, podobnou skupinou dětí.

Předkládané setkání je součástí Programu všeobecné dlouhodobé primární prevence pro základní školy SEMIRAMIS z. ú. jako jedno z výběrových témat pro 8. a 9. ročník.

## PROČ ZAŘADIT PREVENTIVNÍ SETKÁNÍ NA TÉMA NÁSILÍ V RODINĚ?

Zdravé vztahy rodičů a dětí jsou základem pro bezpečné prostředí, ve kterém děti mohou vyrůstat. Současná doba, spojená s koronavirovým onemocněním, s sebou přináší velký tlak na rodiny a všechny její členy. Děti i dospělí, mohou pod tímto tlakem, v důsledku např. ztráty zaměstnání, snížení finančních příjmů, zhoršení zdraví nebo čistě jen pro to, že spolu musí doma trávit většinu času, jednat více emotivně a v mnoha případech zkratkovitě. Z jednorázových či ojedinělých vyhocených či agresivních příhod, se v důsledku současné situace stává opakovaný způsob chování a řešení. Odborné průzkumy ukazují, že se procento násilí páchaného na dětech, případně procento domácího násilí mezi rodiči, zvýšilo o cca 20%.

Návrat k pravidelné školní docházce dává příležitost preventivně působit a pomoc dětem, zpracovat prožité období, zmapovat situaci, vybavit je relevantními informacemi o domácím násilí a zvědomit cestu, co můžou, v případě, že se tato situace dotýká jejich života, dělat a kdo jim bude oporou. To, co děti zažily v době vyhlášeného nouzového stavu, co zažily se svými rodiči a ve svých rodinách, bude mít ještě dlouhodobý dopad na jejich chování, prožívání, pozornost a vztahy. Proto je níže popsání preventivní setkání využitelné nejen tento rok, ale i jakýkoliv další.

Blok je situován do 8. třídy s ohledem na vývojové dovednosti žáků. Zároveň se jedná o třídy, které distanční výuka zasáhla v nejcitlivějším věku – v období 7. třídy, kde zpravidla dochází k upevňování kolektivních vazeb, vymezování hranic vzájemného chování a pravidel. Tento proces se neděje pouze ve škole, děti si více všímají také pravidel mezilidských vztahů, mají potřebu diskutovat o jejich smyslu a spravedlnosti.

Obava z tématu, toho, co otevře a na co následně jako pracovníci budeme muset reagovat, může od realizace popsaného preventivního setkání odrazovat. V tomto případě doporučujeme využít podpory kolegů ze školního poradenského pracoviště, nebo ostatních kolegů, u kterých je možné čerpat jistotu v odborném i praktickém uchopení bloku. Pracovat účinně na zdravých vztazích mezi žáků v kolektivu i směrem k pedagogům je možné ve chvíli, kdy víme, s kým pracujeme.

Délka preventivního setkání je 3 vyučovací hodiny, vč. zachováním přestávek.



## ZÁSADY EFEKTIVNÍ PREVENTIVNÍ PRÁCE S TŘÍDNÍM KOLEKTIVEM

**Odbornost:** Se třídou pracuje vždy dvojice vyškolených odborných lektorů. Odborní lektoři jsou metodicky vedeni a pracují pod supervizí. Práce probíhá vždy pouze s jednou školní třídou (slučování tříd je nepřípustné), za aktivní účasti třídního učitele. Třídní učitel je po celou dobu aktivně zapojován do programu a vzájemně si s odbornými lektory předává důležité informace o daném kolektivu a případná doporučení pro další práci s ním.

**Zaměřenost:** Setkání má předem definované cíle v oblasti znalostí i dovedností a také v rovině kompetencí (ty jsou předány třídnímu pedagogy ve formě návazné práce se třídou). Použité techniky kopírují a naplňují deklarované cíle. Setkání je na základě těchto cílů evaluováno.

**Interaktivita:** Setkání staví na aktivním zapojení cílové skupiny, s žáky se pracuje převážně v komunitním kruhu. Setkání využívá vrstevnickou interakci, učí a trénují základní komunikační dovednosti.

**Volání žáků k zodpovědnosti:** V rámci setkání lektoři aktivně pracují s nastavenými pravidly třídy (pokud jimi kolektiv nedisponuje, tak minimálně s pravidlem respektu, důvěry a stop). Vedou žáky k zodpovědnosti za podobu a průběh konkrétního setkání a vědomí vlastní osobní role v něm.

**Delouhodobost:** Programy DPP začínají ve 4. nebo 6. ročnících. Pracují s jednou školní třídou po dobu 4 - 6 let, v každém ročníku od čtvrté nebo šesté do deváté třídy. Programy probíhají ve dvou, třech, případně čtyřech pracovních blocích za jeden školní rok.

**Návaznost:** V případě výskytu problematické situace v životě dítěte, či problematické situace ve škole, kterou nejsou lektoři Centra PP kompetentní řešit, předávají vypracovanou síť návazných služeb, odkazují a spolupracují se zařízeními, která jsou k tomuto řešení kompetentní.

## METODY PRÁCE

**Skupinová diskuze** učí žáky vhodným způsobem sdílet své názory a reagovat na názory spolužáků. Aktivně pracuje s nácvikem dodržování stanovených pravidel. Umožňuje růst atmosféry důvěry ve skupině (nebojím se říct vlastní názor), stejně jako pocitu sounáležitosti (někdo to má podobně).

**Skupinová práce** pomáhá trénovat komunikaci a zásady zdravých vztahů v kolektivu, učí respektu ke druhému, pomáhá pojmenovávat vlastní hranice pro to, co je v přijatelné a co ne. Učí předcházet konfliktům, případně jejich efektivnímu řešení.

**Individuální práce** je prostor pro zamyšlení nad vlastní empirií a prožíváním v zadaném tématu, vede žáky ke zvědomení vlastních hodnot, pocitů i zkušeností, které se v nich odrážejí. Právě svou podobou zajišťuje bezpečí a větší otevřenost žáků při práci na výstupech.

**Hraní rolí** v rámci modelových situací slouží k nácviku psychosociálních dovedností, především potom k náhledu na vnímání a emoce člověka v popsané situaci. Zároveň tato metoda práce umožňuje věnovat se bezpečným způsobem i tématům, která by v rovině „sám za sebe“ mohla být zraňující.



## STRUKTURA SETKÁNÍ

Preventivní setkání má pevnou organizační strukturu, kde jsou zohledněna pravidla začátku, ladění se na program, hlavní téma a jeho zakončení. Organizační struktura odráží následující schéma:

**1. hodina – úvod:** Představení lektorů, rekapitulace minulých setkání, zopakování základních pravidel, poskytnutí schránky na anonymní dotazy a vysvětlení její funkce, seznámení s tématem setkání vytvoření jmenovek a představení žáků, hra nebo technika sloužící ke sladění se na program, společnou práci, „rozehřátí“, nebo jako předstupeň k hlavnímu tématu.

**2. hodina – hlavní téma:** Probírání hlavního tématu prostřednictvím deklarovaných metod práce, převážně se jedná o jednu velkou/hlavní techniku zaměřenou na dané téma. Je možné ji dle potřeby prokládat krátkými, uvolňujícími hrami zaměřenými na podporu následného soustředění.

**3. hodina – závěr:** Dokončení hlavního tématu s vysvětlením důvodu, proč bylo realizováno a jaký by měl být výsledek/výstup, závěrečná kratší technika zaměřená na podporu a ocenění žáků, probíhá zpětná závěrečná reflexe účastníků bloku, žáci vyplňují zpětnovazebný dotazník nebo setkání hodnotí ústně. Na úplný závěr každého bloku je vždy ponechán prostor na zodpovídání dotazů (přímých nebo anonymních, položených prostřednictvím schránky na anonymní dotazy).

## KONCEPT PREVENTIVNÍHO SETKÁNÍ

Jmenovky + otázka:

Co si vybavím, když se řekne rodina?

Úvodní technika:

Kruhy dětství a dospělosti, Jak mi říkají

Rozehřívací technika:

Novákovi, Přesedávaná, Vyhejbaná rodičům

Hlavní technika:

Školní výlet, Scénky na vztahy s rodiči, Batoh

Závěrečná technika:

Můj plán pomoci, Batoh, Dotkni se toho, kdo...

Podrobný popis technik je uveden v příloze této metodiky.



## SEZNAM PŘÍLOH

Tabulka cílů setkání v oblasti znalostí, dovedností a kompetencí

Techniky pro práci se třídou

Pracovní list: Můj plán pomoci

Zpětnovazebný dotazníček pro žáky

Informační leták: Bud'ťe slyšet!



# CÍLE BLOKU O RODIČÍCH A DĚTECH

Druh rizikového chování:

Záškoláctví, týrání, zneužívání

Cíl setkání:

Uvědomit si, že mě rodina formuje. Naučit se nahlédnout roli rodičů, komunikovat a řešit problémy s nimi. Rozeznat zdravé rodinné vztahy od rizikových a vědět, kam se v případě potřeby obrátit.

ZNALOSTI	NAPLNĚNÍ	DOVEDNOSTI	NAPLNĚNÍ	KOMPETENCE
Chápe rozdíl mezi dětstvím a dospělostí (role rodiče/dítěte, zná práva a povinnosti dítěte, rodičů)	Techniky: Kruhy dětství a dospělosti, Školní výlet, Vyhejbaná rodičům	Uvědomuje si, že ho rodiče mohou vidět jinak než on sám sebe Uvědomuje si práva a povinnosti rodičů i dětí	Techniky: Kruhy dětství a dospělosti, Školní výlet, Vyhejbaná rodičům	Je schopen v rámci zdravých hranic přijmout svou roli dítěte, autoritu rodiče
Chápe pojem rodičovská zodpovědnost	Techniky: Kruhy dětství a dospělosti, Školní výlet, Vyhejbaná rodičům, Scénky na vztahy s rodiči	Umí se podívat na situace očima rodiče /dospělých Dokáže pojmenovat hranice zdravých mezilidských vztahů v rodině	Techniky: Kruhy dětství a dospělosti, Školní výlet, Vyhejbaná rodičům, Scénky na vztahy s rodiči	Je schopen posoudit nastavení vztahů ve své rodině
Ví, že ho rodina ovlivňuje, ví, že lze určité rodinné vzorce měnit	Technika: Jmenovky, Školní výlet, Batoh, Jak mi říkají	Uvědomuje si, jak ho rodina ovlivňuje	Techniky: Batoh, Jmenovky, Školní výlet, Scénky na vztahy s rodiči, Jak mi říkají	Má náhled na to, co si z vlastní rodiny odnáší, a dokáže určité zažitě rodinné vzorce změnit
Zná principy slušné komunikace a řešení problémů	Techniky: Scénky, Novákovi, Jak mi říkají	Umí používat principy komunikace (naslouchání) Dokáže rozpoznat nevhodné způsoby komunikace v rodině	Techniky: Novákovi, Scénky na vztahy s rodiči, Jak mi říkají	Dodržuje principy vhodné komunikace v rodině Je schopen vyhledat pomoc v případě výskytu problému v rodině
Zná obsah pojmů domácí násilí, týrání a zneužívání Ví, kam se obrátit v případě problémů s rodiči (týrání, zneužívání)	Diskuse, techniky: Vyhejbaná rodičům, Scénky, Školní výlet, Můj plán pomoci, Přesedávání	Dokáže rozpoznat nevhodné (rizikové, patologické) chování v rodině	Diskuse	Je schopen vyhledat pomoc v případě výskytu problémů v rodině



# CO SI VYBAVÍM, KDYŽ SE ŘEKNE RODINA

**Cíl:**

seznámení s tématem, mapování rodinného prostředí žáků, jejich představ a názorů o rodině

**Věk:**

12+ let

**Délka:**

10 - 15 minut

**Materiál**

lepící štítky na jmenovky, lihové fixy

## POPIS

Žáky nejprve instruujeme, aby si rozmysleli, jak by chtěli, abychom jim všichni v průběhu bloku říkali, jak chtějí být oslovení - může se jednat o jejich jméno, či přezdívku, kterou si následně napíší na lepící štítky, zdůrazníme dětem, aby si napsali oslovení, které je jim příjemné - všichni jim tak budou v průběhu bloku říkat! Je vhodné připomenout, že lepítka se umísťují na tričko, nikoliv na čelo, kůži vlasy atd.

Dále žáky instruujeme, aby se zamysleli nad tím, co se jim vybaví, když se řekne slovo rodina. Rodina může mít mnoho podob, může v ní být různý počet osob...je to skutečně individuální a každý z nás si pod tímto pojmem může vybavit někoho jiného, jiné situace, může to být i nějaký pocit, prostředí, rodinné rituály, tradice, může to být něco abstraktního atd.

Teprve potom, co žákům vysvětlíme, co budou dělat, jim rozdáme lepící štítky a fixy.

## OTÁZKY K REFLEXI

Bylo to lehké/těžké nad tím přemýšlet? Jaké bylo o takových věcech mluvit před ostatními? Bylo to někomu nepříjemné?

## VÝSTUPY Z REFLEXE

Výstup techniky je zmapování rodinného prostředí žáků, vytvoření si představy, jak žáci vnímají svou rodinu a rodinné zázemí (zda ho mají dostatečné, jaké jsou jejich pocity, názory apod.). V reflexi se bavíme o tom, že pod tímto pojmem si každý představuje něco/někoho jiného a že rodina a rodinné prostředí ovlivňuje každého z nás. Žáci mohou nahlédnout na to, co si z vlastní rodiny odnáší. Žáky ujistíme a podpoříme v tom, že je v pořádku, pokud bylo někomu nepříjemné o tom mluvit.

## RIZIKA

Téma může otevřít konkrétní formy rizikové chování - je nutné s touto variantou počítat, připravit se na ni. Pro někoho může být téma hodně citlivé. Již dopředu zjišťujeme základní informace od TU ohledně rodinné situace žáků, abychom předešli případným nedorozuměním. Žáky pozitivně motivovat, zároveň na ně netlačit a zdůrazňovat, že platí pravidlo STOP.



# KRUHY DĚTSTVÍ A DOSPĚLOSTI

<b>Cíl:</b>	sebereflexe, pochopení rodičů, uvědomění si práv a povinností dítěte
<b>Věk:</b>	14+ let
<b>Délka:</b>	10 - 15 minut
<b>Materiál</b>	papír, psací potřeby

## POPIS

1. část - Žáci dostanou prázdný papír, který si pomyslně rozdělí na dvě poloviny. Do jedné poloviny papíru nakreslí kruh. V kruhu jednou barvou vybarví takovou část (výseč), nakolik se cítí být dítětem a do zbylé výseče jinou barvou vyznačí, nakolik se již cítí být dospělým. Až to budou žáci mít, tak jim zadáme další instrukci, ať do druhé poloviny papíru nakreslí druhý kruh a udělají do něj totéž, tentokrát však dle toho, jak si myslí, že je vidí jejich rodiče. Následně dáme žákům prostor, aby nám své kruhy představili a vyjádřili se k nim. Do diskuse nikoho nenutíme, spíše to necháváme na dobrovolnosti žáků.

2. část - Poté můžeme navázat povídáním o výhodách a nevýhodách dětství a dospělosti (konkrétně se lze bavit o výhodách a nevýhodách rodičů jako o speciální skupině dospělých, protože hlavně o rodičích to dnes je), nebo o právech a povinnostech dětí a dospělých-rodičů. Můžeme například použít balicí papír, ten rozdělíme na 4 části (1. výhody dětství, 2. nevýhody dětství, 3. výhody dospělosti-rodičů, 4. nevýhody dospělosti-rodičů/případně to samé s právy a povinnostmi dětí a rodičů), do kterých budeme postupně zaznamenávat názory dětí. Nebo k tomu lze využít skupinovou práci, rozdělit žáky na 4 skupiny a každá skupinka bude přemýšlet nad zadaným úkolem (1. skupina – výhody dětství, ...). Následně budou své nápady prezentovat před ostatními a následuje společná diskuse, v níž jde navázat na pojem rodičovská odpovědnost.

Před samotným přemýšlením o výhodách a nevýhodách dětství a dospělosti, je ještě vhodné pobavit se s žáky o tom, co to znamená „být dospělý“ – zmínit znaky dospělosti, co je pro žáky dospělost, od kdy můžeme říct, že je člověk dospělý (existuje nějaká zákonná věková hranice, kdy je člověk plnoletý, ale lze to posuzovat ještě podle něčeho jiného?).

## OTÁZKY K REFLEXI

1. část - Jak se vám úkol plnil? Bylo lehčí namalovat první, nebo druhý kruh? Shodují se někomu oba kruhy? Jaký v nich máte rozdíl? Proč jste je nakreslili zrovna takhle, podle čeho se takto sami vidíte? A proč myslíte, že vás rodiče vidí zrovna takhle, jak se to projevuje? Co to může znamenat, když má někdo ty kruhy podobné/když se kruhy hodně liší? Myslíte, že nás rodiče někdy uvidí jak 100% dospělé?

2. část – Kdo má více výhod, nevýhod/práv a povinností? Co z toho vyplývá? Jak řešit situaci, když rodiče svá práva porušují? Na koho se obrátit pro pomoc? Přesah do oblasti domácího násilí, násilí páchané na dětech. Na koho se mohu a v jakém případě obrátit.





## VÝSTUPY Z REFLEXE

1. část - Jsme děti svých rodičů a tak to vždycky bude, rodiče nás budou vždy vnímat z větší části jako děti, i když budeme už dospělí a sami budeme mít své děti. Když se vidím hodně odlišně, než mě vidí rodiče, může to mezi nás vnášet spory. 2.část – Jak dětství, tak i dospělost má své výhody a nevýhody. Dospělí (rodiče) mají možná sice více práv, ale o to více povinností - navíc mají za své děti odpovědnost. Protože toho mají rodiče hodně, mohou být někdy nepříjemní, když po nich navíc ještě něco chceme, někdy zbytečně vyjedou a pak je to mrzí, i když nám to třeba nedokážou říct. Někdy by nám rádi nějaké věci dovolili a splnili, ale nemají třeba tolik možností (finančních, časových,...) - každý rodič má jiné možnosti, nikdo rodiče neučí, jak vychovávat své děti, i oni sami si mohou být někdy nejistí, musí dělat spoustu rozhodnutí, o nichž mohou pochybovat, jestli jsou dobře, nebo špatně. Zároveň i děti mají povinnosti, chodit do školy, dělat úkoly, chodit na kroužky, pak k tomu navíc mohou rodiče chtít, aby děti uklízely, staraly se o mladší sourozence, také mohou mít pocit, že toho je na ně hodně a z toho mohou plynout nespokojenosti, naštvaní na rodiče...je dobré o tom vzájemně mluvit, dělat kompromisy...V rodinách se mohou objevovat i situace, které jsou vážné. Dětem není poskytována přiměřená péče (jsou zanedbávány) nebo jsou dokonce psychicky nebo fyzicky týrány. V těchto případech je nutné obrátit se na jiného důvěryhodného dospělého a tuto situaci řešit.

## RIZIKA

Ošetřit, aby se žáci navzájem neposmívali a následně se nezačali schválně oslovovat těmi přezdívkami, které jim nejsou příjemné.

## DALŠÍ TIPY

Navrhnout žákům, že nakreslené kruhy mohou ukázat doma rodičům, pobavit se s nimi o tom, ať mají porovnání, jak to vidí rodiče.

Využít letáček se službami, které nabízejí pomoc dětem v ohrožení.



# JAK MI ŘÍKAJÍ

**Cíl:**

zamyslet se nad tím, jak mne ostatní oslovují, co je mi příjemné a co ne, bližší poznání sebe sama i ostatních

**Věk:**

8+ let

**Délka:**

20 - 30 minut

**Materiál**

papír, psací potřeby

## POPIS

Motivujeme žáky, že se teď zamyslíme nad tím, jak nás doma oslovují. Každý žák dostane jeden papír a má za úkol zamyslet se nad tím, jak mu říkají rodiče, ale i ostatní lidé – kamarádi, spolužáci apod. Poté napíše na svůj papír oslovení (jména a přezdívky), která ho napadla. Následně se žáci zamýšlí nad tím, která oslovení jsou jim příjemná a která nepříjemná - každý si jednotlivá oslovení může barevně odlišit. Po dokončení dáme prostor pro to, aby každý sdělil několik oslovení ze svého papíru (např. pět, nemusí číst ty, které se mu nelíbí, nebo je číst nechce) a krátce o některých z nich něco řekl (kdo mu tak říká, jak přezdívka vznikla,...). Pokud není moc času, nemusí se vyjadřovat po kroužku všichni, ale jen někteří dobrovolníci.

## OTÁZKY K REFLEXI

Jaké pro vás bylo nad tím přemýšlet? Lehký/těžký úkol? Máte mezi oslovenými nějaké, které je typické jen pro vaši rodinu, že vás tak neoslovuje nikdo jiný? Jsou nám všechna oslovení příjemná? Zažil někdo, že dostal přezdívku, která mu byla nepříjemná? (příp. konkrétně Má někdo na svém papíru přezdívku, která mu je nepříjemná?). Pokud se to tam objeví, je možné diskutovat na téma úmyslného používání nepříjemného oslovení – jaké emoce to vyvolává, jak se ozvat a co dělat, když to nezabere.

## VÝSTUPY Z REFLEXE

Měli jsme možnost zamyslet se nad tím, jak nás různí lidé různě oslovují, jak nás oslovuje naše rodina... To, jak se oslovujeme v rodině je jedinečné, nikde jinde, než v rodině mi tak třeba neříkají, jsme specifická skupina, takový malý vlastní svět, vždycky budu např. jejich malý Honzíček. Ne vždy nám mohou být všechna oslovení příjemná, nebo jsou nám příjemná jen od určitých lidí – např. když mi babička říká buchtičko, nevádí mi, že mě tak oslovuje, ale nechci, aby tak na mě pokřikoval i Pepa ve škole. Stejně tak mi mohou být některá oslovení nepříjemná i v rodině. Každý má právo si říct, jak si přeje, abychom ho oslovovali (co je mu příjemné a co ne). Základem zdravých mezilidských vztahů je vzájemný respekt a to i v rovině používaného oslovení.

## RIZIKA

Ošetřit, aby se žáci navzájem neposmívali a následně se nezačali schválně oslovovat těmi přezdívkami, které jim nejsou příjemné.



# VYHEJBANÁ RODIČŮM

**Cíl:**

rozpohybování, uvolnění účastníků, mapování zkušeností s tématem v kolektivu

**Věk:**

10+ let

**Délka:**

5 - 15 minut

**Materiál**

šátek

## POPIS

Techniku uvádíme a motivujeme tak, že když se dnes bavíme o rodině, tak si nějaké rodinné situace zkusíme představit a zahrát si na ně (dopředu neuvádět název techniky a o co jde). Pro tuto aktivitu vybereme z řad žáků jednoho dobrovolníka (rodiče, případně můžeme vybrat i dva dobrovolníky), který stojí uprostřed kruhu se zavazanýma očima. Ostatní žáci sedí v kruhu. Žák uprostřed (rodič) má následně za úkol chytit vždy jednoho ze dvou žáků, které vyvolává lektor. Lektor oslovuje žáky jménem a vyvolává různé dvojice, nejlépe napříč kruhem. Žáci mají za úkol se kolem žáka uprostřed (rodiče) propížit tak, aby se jich nedotkl a usednout na místo druhého z vyvolaných žáků. Dvojice se mohou do hry přidávat - tzn., že lektor vyvolává dvojice rychleji za sebou tak, aby se jich v kruhu pohybovalo v jednu chvíli více. Poté, co žák (rodič) někoho z plíživých se spolužáků chytí, mohou si roli vystřídat.

## OTÁZKY K REFLEXI

Jaká role byla těžká? Jak se cítil žák, nebo žáci (rodiče) uprostřed, když chytali plíživí se žáky? Jak se cítili žáci (děti), kteří se plížili kolem rodiče? Čemu byla tahle hra podobná? Kdy mohou podobné situace nastat? V jakých chvílích se může stát, že se chceme rodičům vyhnout, nějak je obejít? Proč se jim vlastně vyhýbáme? Co by se mohlo stát, kdyby se děti nevyhnuly a rodiče je chytili? Stalo se vám někdy, že rodiče reagovali v klidu, i když jste čekali, že to bude šílené? A naopak, čekali jste reakci v klidu a bylo to šílené? Jak byste se cítili, kdyby vás nechytili? Z jakého důvodu to rodiče dělají, proč nás chytají? Jak byste se cítili, kdyby vás rodiče nechtěli chytit?

## VÝSTUPY Z REFLEXE

Snažíme se rodičům vyhnout, např. když chceme zatajit špatnou známku, nějaký průšvih...odkládáme, kdy jim to oznámíme, ale stejně se to většinou časem dozví, je to jenom otázkou času. Můžeme se obávat reakce ze strany rodičů, že budou reagovat rozčileně, bude to mít nějaké následky...třeba se nám už ale někdy stalo, že rodiče nebyli až tak rozčilení, jak jsme očekávali. Když se dlouho vyhýbáme, tak hrozí, že potom budou rodiče naštvaní o to víc, když zjistí, že jsme jim tak dlouho něco tajili, že jsme jim to neřekli hned. Vyhýbat se rodičům se tedy příliš nevyplácí, je lepší řešit věci hned, než je odkládat – jen se tím stresuju delší dobu a reakce rodiče může být ještě horší. Můžeme to přirovnat situacím, kdy nás rodiče hlídají, kontrolují, chtějí mít přehled o tom, kde jsme, kdy přijdeme, co děláme,... typická otázka, která nás často obtěžuje, např. „tak co bylo ve škole?“. Nemáme tu otázku rádi, víme, že každý den přijde znova a znova. Co to ale vlastně znamená, když se takto rodiče ptají?

Dělají to, protože o nás mají zájem, starost, bojí se o nás, chtějí nás chránit, jsou to naši rodiče, mají za nás odpovědnost, musejí se o nás starat. To, že nás rodiče „chytají“, je tedy vlastně dobře. Ošetřit rizikové situace, kdy někoho mohou rodiče „chytat“ a trestat neadekvátně, nebo naopak „nechytají“ dítě vůbec, neplní dostatečně svou rodičovskou povinnost - zmínit hranice a možnosti pomoci – rodiče se na nás mohou zlobit, mohou nám dát nějaký trest, ale neměli by nám ubližovat, pokud se to děje, je to věc, kterou bychom si neměli nechat pro sebe, viz pravidlo důvěry. Zmínit, kam se žáci mohou obrátit, když je někomu ubližováno – doptávat se žáků, např. co by poradili kamarádovi, když by přišel s tím, že mu doma ubližují? Odkazovat na linku důvěry,...a zmínit, že existují instituce, které jsou tu proto, aby děti chránily – OSPOD).

## RIZIKA

Téma může otevřít konkrétní rizikové formy chování - je nutné s touto variantou počítat, připravit se na ni.



# PŘESEDÁVANÁ

**Cíl:**

rozpohybování, uvolnění účastníků, mapování zkušeností s tématem v kolektivu

**Věk:**

10+ let

**Délka:**

10 - 15 minut

**Materiál**

---

## POPIS

Utvoří se kolečko ze židlí podle počtu účastníků a jedna židle se z kola odstraní. Každý účastník si sedne na jednu židli, jeden (lektor/dobrovolník) zůstane ve středu kruhu. Ten, který zůstane uprostřed kruhu, má za úkol vymyslet otázku na ostatní (co by se na ně chtěl dozvědět, co ho zajímá, ...). Kdo toto splňuje (odpověděl by na otázku ano), ten si musí přesehnout na jinou židli, minimálně však ob jednu, na které seděl dříve. To je prostor pro toho, kdo je uprostřed, aby si také sedl na nějakou židli. Pokud se mu to podaří, zůstane opět uprostřed někdo jiný a hra pokračuje stejným způsobem dál.

Lektor může pomáhat, popřípadě může někdy schválně zůstat uprostřed (pokud potřebuje účastníky vtáhnout do hry, nebo se potřebuje dozvědět nějaké informace...). Druhý lektor může pozorovat žáků – s čím většina žáků jasně souhlasí, s čím naopak ne, kdy jsou odpovědi žáků rozporuplné - a následně se na to může v reflexi doptávat. Uvedeme, že hrajeme fair play, takže se opravdu přemísťujeme o více židliček a podle toho, co je pravda, ale samozřejmě to nikdo nebude zpětně zjišťovat, takže to je na každém z nich, jak se k tomu postaví.

Otázky pro lektora k tématu O rodičích a dětech:

Mám víc jak 2 sourozence.

Dostal jsem někdy zaracha.

Musím doma s něčím pomáhat.

Povídám si s rodiči o tom, jaký jsem měl den.

Někdy mě rodiče štvou.

Mám v okolí člověka, kterému věřím.

## OTÁZKY K REFLEXI

Dozvěděli jste se něco o ostatních, co jste doposud nevěděli? Překvapilo vás něco? Byly to pro vás lehké/těžké otázky? Bylo v pohodě se takhle rychle rozhodnout, věděli jste hned, jak odpovědět? Přesedávali jste si podle vlastních vzpomínek, nebo jste se nechali ovlivnit ostatními? – nenutíme žáky, aby nám na toto odpovídali, můžou jen pokývat hlavou, nebo to může být otázka jen pro ně k zamyšlení, jak to mají. Následně se můžeme žáků doptávat na to, co nás na jejich odpovědích překvapilo - např. většina z vás dostala někdy zaracha, dostáváte i jiné zákazy/omezení?

## VÝSTUPY Z REFLEXE

Rozhýbali jsme se, mohli jste společně posdílet, jak to doma funguje. Bylo vidět, že v některých otázkách jste se hodně shodovali – téměř všichni dma s něčím musíte pomáhat nebo... Něco máme jako rodiny společné, něco je jen naše, specifické. Zároveň je dobré vědět, že máme kolem sebe osobu, na které věříme a můžeme se na ní v případě potřeby obrátit.

Při rozebírání některých odpovědí se technika může stát místem předání potřebné teorie.

## RIZIKA

Nevhodné pro účastníky, kteří mají pohybová omezení.



# NOVÁKOVI

**Cíl:** rozpohybování účastníků, uvědomění si základů, na nichž kvalitní komunikace v rodině stojí

**Věk:** 12+ let

**Délka:** 10 - 15 minut

**Materiál** lístečky s příjmením a rolí v rodině

## POPIS

Když se bavíme o rodině, tak si tady teď zkusíme na takovou typickou rodinu zahrát, vytvořit ji tak, jak tradičně rodina vypadá (lze sem napasovat a zmínit tradiční model rodiny). Každý žák si vylosuje jeden lísteček, na kterém je napsáno příjmení a role, kterou v rodině zastává (např. Boláková - matka). Lísteček si přečte, roli i příjmení si zapamatuje, jelikož lísteček po celou dobu hry nesmí vytáhnout z kapsy, kam si ho po přečtení uloží. Instruujeme žáky tak, že, až si přečtou lísteček, nebudou smět do doby, než lektor řekne TEĎ, začít mluvit. Každá „plná“ rodina má pět členů - matka, otec, syn, dcera, pes (počet členů v rodině upravíme dle počtu žáků ve třídě: pokud bude žáků např. 23, budou zde tři kompletní pětičlenné rodiny a k tomu dvě rodiny, které budou mít pouze čtyři. Žákům sdělíme, že rodina může mít až pět členů.

Úkolem žáků je tedy co nejrychleji nalézt všechny členy rodiny. Motivujeme také tím, že se rodina chystá na vytvoření společné rodinné fotografie, tudíž se ještě musí seskupit následovně: např. dvě židle vedle sebe - na jedné sedí otec, na druhé židli matka, za matkou stojí syn, za otcem dcera a u nohou před rodinou leží pes (je vhodné toto seskupení pro názornost žákům nakreslit na tabuli). Až bude rodina kompletní, oznámí to žáci lektorům tak, že začne štěkat pes. Lektorů následně přijdou rodinu zkontrolovat.

Záludnost hry je v tom, že na lístečcích jsou napsaná příjmení, která znějí podobně (Novákoví, Holákoví, Bolákoví, Dolákoví, Molákoví, Kolákoví, ...) – což žáci dopředu nevědí a tudíž jim to komplikuje hledání. Jednotlivé rodiny barevně odlišíme (Molákoví jsou napsaní červeně, Dolákoví modře,...) - pro snazší kontrolu úspěšnosti žáků.

## OTÁZKY K REFLEXI

Jak vám šlo hledání rodiny? Co vám splnění úkolu ztěžovalo? Jak by se dal úkol splnit rychleji? Jaké běžné situace byla tato hra podobná? Co jsme si tím chtěli ukázat? Jaké emoce jste během aktivity (křiku) zažívali? Bylo to příjemné/nepříjemné? Co můžu dělat?

## VÝSTUPY Z REFLEXE

Při komunikaci mezi partnery nebo v rodině mohou vznikat nedorozumění, která plynou z toho, že máme každý trochu jiný názor, vidíme věci jinak, máme pocit, že ten druhý mluví „jinou řečí“, nechápe nás, nerozumí nám. Nedorozumění se dají řešit, ale je potřeba spolu mluvit – důležité je, jak mluvíme, když na sebe budeme křičet, tak se neuslyšíme a nic nevyřešíme. Často vznikají nedorozumění proto, že se pořádně nevyslechneme, neúspěch

je dán tím, že na sebe lidé křičí, neposlouchají se, jen se snaží toho druhého překřičet. Pokud mluvíme v klidu, neskáče se do řeči, snáz dosáhneme cíle. Úkol by se dal rychleji splnit např. tak, že by každý po jednom řekl, z jaké je rodiny apod. Pokud se dostaneme do situace, že na nás někdo křičí a je nám to nepříjemné, zpětným křikem si také nepomůžeme. Osvědčuje se používat nekonfliktní popis situace, příp. odejít (pokud to jde) a k tématu se vrátit, až emoce povolí.

Je nutné žákům za aktivitu poděkovat, vysvětlit, že pro techniku bylo nutné, aby byl hluk, aby křičeli a tudíž úkol splnili na výbornou.

## RIZIKA

Důsledně si pohlídat, že si všichni žáci schovali papírek do kapsy – jinak si mohou žáci papírky ukazovat a hra ztrácí smysl. Aby byl splněn cíl a účel hry, je nutné žáky namotivovat k tomu, aby se snažili být co nejrychlejší a od počátku hry produkovali velký hluk. Vhodné je, pokud hraje jeden z lektorů, který začne hlasitě hledat zbytek svojí rodiny a strhne tak žáky k zápalu do hry.

Je možné hrát jen ve více početných třídách (20 dětí a výš).





# SCÉNKY NA VZTAHY S RODIČI

**Cíl:**

pochopení rodičovské zodpovědnosti, rodičovské lásky, dobrých úmyslů rodičů, osvojit si konstruktivní způsoby řešení konfliktů

**Věk:**

12+ let

**Délka:**

20 - 30 minut

**Materiál**

---

## POPIS

Poprosíme, aby se zamysleli nad nejčastějším důvodem hádek s rodiči (osobami, které o ně pečují). Tyto důvody zapisujeme na tabuli. Následně žáky rozdělíme do skupin po cca 4 lidech. Jejich úkolem bude vybrat si jednu konfliktní situaci a sehrát scénku, která bude vystihovat reálnou situaci, včetně jejího rozuzlení. Žákům na přípravu scénky necháme dostatek času. Skupiny se střídají v přehrávání.

## OTÁZKY K REFLEXI

Proč jsme tuto aktivitu dělali? Proč nám rodiče určité věci říkají? Co tím rodiče myslí? Jak by se dalo konfliktu předejít? Jak komunikovat, aby se situace vyřešila? Co pro to můžu udělat já? Jak si říct vhodným způsobem o to, co potřebuji od rodiče?

## VÝSTUPY Z REFLEXE

Ve zdravě fungující rodině to s námi rodiče myslí dobře – snaží se nás chránit, vychovávat, mají o nás starost, mají hlavně také povinnost se o nás starat. Lze propojit také s Kruhy dětství a dospělosti – to, jak se vidíme my sami a jak nás vidí rodiče, se může lišit a z toho mohou vznikat konflikty. Lze zmínit i zásady pro řešení konfliktů – vybrat vhodný čas pro řešení, počkat, až odezní emoce, omluvit se... Ošetřit rizikové situace, kdy mohou rodiče projevat svou „starost“ neadekvátně, neplní dostatečně svou rodičovskou povinnost nebo naopak - zmínit hranice a možnosti pomoci – rodiče se na nás mohou zlobit, ale neměli by nám ubližovat, pokud se to děje, je to věc, kterou bychom si neměli nechat pro sebe, viz pravidlo důvěry. Zmínit, kam se žáci mohou obrátit, když je někomu ubližováno – doptávat se žáků, např. co by poradili kamarádovi, když by přišel s tím, že mu doma ubližují? Odkazovat na linku důvěry,...a zmínit, že existují instituce, které jsou tu proto, aby děti chránily – OSPOD).

## RIZIKA

Spojená s rozdělením třídy do skupin, hrozí vyčleňování určitých žáků - žáky instruujeme, že každý ve skupině musí zastávat nějakou roli. Žáci mohou scénku příliš zveličít, nebude se blížit realitě - tomuto se dá předejít dostatečným motivováním aktivity a vysvětlením jejího smyslu. Je vhodné zejména pro fungující kolektivy a tam, kde žáky baví hraní rolí.



# ŠKOLNÍ VÝLET

**Cíl:**

porozumění svým rodičům, poznání vlastního způsobu jednání, hledání způsobu nejefektivnější komunikace, hledání hranic

**Věk:**

12+ let

**Délka:**

45 minut

**Materiál**

4 kartičky s možnostmi rozhodnutí /oboustranné

## POPIS

Žákům představíme první část příběhu:

Karel je 14 letý kluk, který chodí na základku v jednom menším městě. Má rád sport, pravidelně chodí na tréninky fotbalu. Ve škole není žádná celebrita, ale má pár kamarádů, na které se může spolehnout. Žije se svou matkou a mladším sourozencem, táta od nich před pár lety odešel. Karel už si zvykl, že musí doma mámě pomáhat. Ví, že to nemá snadné, chodí pracovat na směny, často není doma, a když zrovna doma je, většinou spí a nikdo jí nesmí budít, jinak se strašně naštvě, nadává...zkrátka je pak doma zle.. Karel se snaží co nejlépe starat o sebe i o mladšího brácha, co mu také jiného zbývá. Poslední měsíce Karel taky mámu často vídá podnapilou, s flaškou v ruce. Vždycky, když máma v takovém stavu přijde domů, tak to jeden ze sourozenců odnese. Důvod, který mámu vytočí, se najde vždycky a potom máma nejde pro ránu či nadávku daleko. Druhý den je to u nich jako kdyby se nic nedělo. Máma ráno udělá snídani, popřeje oběma hezký den ve škole, dá jim pusy a běží do práce. Tak to u nich chodí pořád dokola - jako na houpačce.

Jedno ráno u snídaně máma Karlovi podává peníze a říká „Do zítra musíš zaplatit školní výlet, nezapomeň. Hlavně ty peníze neztrať, víš, že nemáme nazbyt. Zaplať to nejlépe už dnes.“ Karel je nadšený, bál se, že nebude moct na výlet jet. Poděkuje a strčí peníze do kapsy. Ve škole je frmol a Karel na peníze úplně zapomene. Večer přijde máma domů zase pozdě. Z pokoje Karel slyší, jak se máma potácí v předsíni, asi je zase opilá, a najednou vtrhne do pokoje, strčí do Karla a říká „zaplatil jsi ten výlet?!“ Karlovi blesknou hlavou ty zmačkané bankovky v jeho kapse, ale nechce mít u mámy zase problém, tak zalže a řekne, že ano. „To máš jediný štěstí!“ Karel si oddychne a usíná s klidem, že hned ráno zajde za učitelkou a výlet zaplatí. Ráno však Karel zaspí. Popadne batoh a běží do školy. Hned při první přestávce jde zaplatit výlet, ale v kabinetě se dozví, že paní učitelka již není ve škole. Karel je zaskočený, cítí, že by to mohl být problém, ale nedá se nic dělat – snad se to máma nedozví. Po škole se Karel kouká na televizi a odpočívá, do toho dorazí domů máma, která bouchne dveřmi. Dá Karlovi co proto, jelikož jí volala učitelka ze školy, že jako jediný nemá zaplacený výlet.. padne rána, pár urážek a spousta slz. Karel zůstává sedět v pokoji, je ponížený, unavený a zmatený. Má toho všeho dost.

Nyní se žáků zeptáme. Jak byste se v kůži Karla zachovali? Nabídneme 4 možnosti, které máme zároveň napsané na papíře a umístíme je do jednotlivých rohů třídy. Požádáme žáky, aby se postavili k takovému výroku, podle kterého by se v roli Karla zachovali – tedy žáci se rozhodují sami za sebe (za dítě.) Vytvoří se čtyři skupiny, lze připustit i „mezipolohu“. Postupně každá skupina obhajuje své postavení, můžou se svými argumenty pokusit přesvědčit i ostatní žáky z jiných skupin, kteří mají možnost se následně ještě přemístit, pokud změní názor.

- 1) utéct z domu a zůstat pár dní u nějakého kamaráda
- 2) zůstat sedět a nedělat nic, pokusit se snášet další podobné situace
- 3) zavolat na Linku bezpečí
- 4) zajít za někým dospělým, komu důvěřuje a svěřit se mu s tím, co se u nich doma děje

Poté následuje druhá část příběhu:

Uběhlo 25 let a Karel žije stále na malém městě. Má dvě děti a žije s nimi sám v menším pronajatém bytě. Pracuje na směny a tak nestíhá trávit s dětmi tolik času, kolik by chtěl. Nevydělává příliš peněz, každý měsíc má strach, zda zvládne zaplatit všechny účty a pohodlně utáhnout domácnost. Bývá kvůli tomu často podrážděný a ve špatné náladě, kterou nevědomky ventiluje doma na svých dětech nebo si ji zlepšuje alkoholem. Od té doby, co není se svou bývalou ženou, rád chodí do podniků dát si pár piv, občas ale končí s ostatními štamgasty i u tvrdšího alkoholu. Přijde mu, že jediné tak může na chvíli vypnout a neřešit každodenní starosti, které se na něj valí. Přichází období školních výletů před koncem roku, Karlův velký strašák. Zaplatit výlety oběma dětem je někdy náročné a už několikrát se stalo, že musely zůstat doma. Tentokrát by jim rád výlet dopřál. U snídaně podává synovi peníze a prosí ho, ať výlet zaplatí co nejdříve. Hlavně ať se peníze neztratí. Večer, když se podnapilý vrací z podniku, se pro jistotu jde zeptat, jestli je výlet už zaplacený. Syn Karlovi odkývne, že ano. Druhý den má Karel už od rána náročný den. Nejprve mu jel pozdě autobus, takže do práce přiběhl jen tak tak. Šéfovi se však takový příchod nelíbil a tak dostal napomenutí. Při cestě z práce se Karel stavil na nákup, přičemž u pokladny na něj čekalo překvapení – nedostatečný zůstatek na kartě, Karel na nákup nemá dostatek peněz. V tom mu začne vyzvánět telefon, volá paní učitelka ze školy. „Dobrý den, váš syn jako jediný ze třídy nezaplatil školní výlet. To už zase nepojede?“ Karla to zaskočí a chvíli paní učitelce popisuje situaci. Nezaplatil? Co s těmi mými těžce vydřenými penězi udělal? Karlovi se honí hlavou nejrůznější scénáře, za co mohl jeho syn neuváženě peníze utratit a ještě o tom lhát! Pěkně to v něm vře! Vzpomene si, jaký průšvih by měl v této situaci on a na syna se ještě více naštvě! Je připravený, dát mu co proto.

Nyní se žáků opět zeptáme. Jak by se měl Karel teď zachovat? Opět nabízíme 4 možnosti, necháme žáky se rozmístit a diskutovat ve vytvořených skupinách. V tomto případě se děti rozhodují za Karla (za rodiče.)

- 1) Vlínáte synovi do pokoje a dáte mu co proto. Tohle mu přece nemůže projít, musí dostat trest.
- 2) Půjdete do podniku, abyste se uklidnili. Potřebuje přijít na jiné myšlenky a dát si pár panáků rumu.
- 3) Se synem si promluvíte s klidnou hlavou, zeptáte se, kde skončili peníze a společně vymyslíte nějaké řešení.
- 4) Necháte to plavat, ale zároveň synovi přestanete dávat peníze na školní akce. Bůh ví, co by s nimi zase udělal.

Následně necháme každou skupinu obhájit svoje rozhodnutí. Dále pokračujeme společnou reflexí.

## OTÁZKY K REFLEXI

Jaké to pro Vás bylo? Které rozhodování pro Vás bylo lehčí/těžší? Jak se asi cítil Karel v roli dítěte a následně v roli dospělého? Vnímáte nějaký rozdíl? Mohl se Karel/ dítě v takové situaci nějak bránit? Může vyhledat pomoc? Jak takovou rodinnou situaci řešit, kdyby chtěl, aby všem bylo doma dobře? Co je důležité v rodinné domluvě, jaké strategie vedou k cíli? Mohl ve svém chování něco změnit Karel jako dospělý? Která řešení by byla ideální? Přijde Vám chování v rodině Karla nějak nebezpečné/nevhodné/rizikové? Co je to domácí násilí? Jak ho poznáme?

## VÝSTUPY Z REFLEXE

Jedním z cílů této aktivity je dospět k „aha“ zážitku – na jednu stranu se snažíme o porozumění rodičům, na druhou stranu je důležité si uvědomovat hranice v tom, jaké chování je ještě v pořádku a které už ubližuje. Je na místě s dětmi znovu projít příběh a poukázat na momenty, které nejsou ve vztahu rodič – dítě zdravé a funkční, zkusit je nahradit efektivnějšími. Společně také projdeme jednotlivá řešení a pobavíme se o tom, zda jsou vhodná či nevhodná a proč.

Role rodiče není lehká, nikdo nás ji neučí. Většina rodičů nechce svým rozhodnutím ublížit, může mít pouze strach, chce nás co nejlépe vychovat a tak dále. Zároveň existují i rodiče, kteří neplní dostatečně svou rodičovskou povinnost, nebo rodiče, kteří se často zlobí a dávají tresty. Nikdy by nám ale neměli ubližovat! Pokud se tak děje, je to věc, kterou bychom si neměli nechávat pro sebe. Vzájemná komunikace s rodiči je velmi důležitá, je na místě o jakýchkoliv nepříjemných pocitech s rodiči mluvit. Někdy však může být situace doma na tolik vážná a náročná, že je potřeba si říct o pomoc a obrátit se na nějakého odborníka. (Odkazovat na linku důvěry, OSPOD, policii...atd.) Dále usadíme, co je to domácí násilí, jaký je rozdíl v tom, když je na mě rodič našťvaný a kdy mi ubližuje, jak se domácí násilí projevuje, respektive jaké má podoby – viz informační leták.

## RIZIKA

Technika může otevřít konkrétní situaci, kterou zažívá nebo zažíval některý z žáků doma - je nutné s touto variantou počítat, připravit se na ni.



# BATOH

**Cíl:** uvědomení si vlivu rodičů/rodiny na naši osobu

**Věk:** 12+ let

**Délka:** 15 - 30 minut

**Materiál:** papír, psací potřeby

## POPIS

Techniku lze napojit na úvodní techniku tím, že už víme, že po rodičích něco máme, nějak nás ovlivňují – podíváme se teď na to, co si po rodičích neseme, ještě trochu více. Každý žák dostane papír, na který si nakreslí obrys batohu, nebo si představí, že papír symbolizuje batoh. Jejich úkolem je nakreslit, nebo napsat do batohu vše, co si z rodiny přináší do budoucna, do dospělosti např.: typické výroky rodičů, vlastnosti, nějaké zvyky, návyky, hodnoty, metody výchovy atp. Zmíníme také to, že je na nich samotných, jestli to všechno budou pouze pozitivní věci nebo i negativní.

## OTÁZKY K REFLEXI

Proč jsme tuto aktivitu dělali? Jsou ty věci, které si v batohu neseme, k něčemu dobré? Když je v batohu něco, co tam nechci, dá se s tím něco dělat? Myslíte, že jednou vaše děti ponesou podobný batoh?

## VÝSTUPY Z REFLEXE

Rodiče to s námi většinou myslí dobře, říkají a dělají některé věci, protože se o nás bojí, chtějí nás ochránit, něco nás naučit, vychovat nás... a dělají to tak, jak nejlépe to umí, i když nám to jako nejlepší způsob nemusí připadat a to je v pořádku. Když se mi nelíbí něco, co si z rodiny nesu a v batohu to nechci, je možné si to z něj vybalit nebo to aspoň dát úplně na dno, protože někdy může být hodně těžké se některých věcí nadobro zbavit. Mysleme ale na to, že i přesto, že na nás má naše rodina ohromný vliv, můžeme se sami rozhodnout, které věci chceme dělat jinak a které chceme zachovat (například řešení konfliktů, vzájemná komunikace, trávení společného času a tak dále.) Jednou totiž budeme mít vlastní rodiny a budeme mít stejný vliv zase na naše děti (budeme jim předávat batoh). Věci, které si neseme z rodiny, to jak nás rodina ovlivňuje, je proto dobré si připomínat a uvědomovat, protože jedině tak můžeme pracovat na tom, aby se něco změnilo, pokud budeme chtít. Vše, co si v batohu neseme, ať už jsou to věci pozitivní či negativní, je naší součástí.

## RIZIKA

Pro nějakého žáka může být náročné vymyslet nějaký pozitivní vliv, který si z rodiny nese – je dobré žáky obcházet a ptát se, zda nepotřebují poradit.



# DOTKNI SE TOHO, KDO...

**Cíl:**

podpořit pozitivní sebepojetí jednotlivých žáků, posílit sounáležitost se skupinou, překonat ostych a bariéry

**Věk:**

11+ let

**Délka:**

10 minut

**Materiál**

---

## POPIS

Žáky požádáme, aby se volně rozmístili v prostoru třídy, mohou se procházet nebo pouze stát. Jejich úkolem bude pečlivě naslouchat zadání lektora a podle něj se poté dotknout člověka ze třídy (jednoho, nebo klidně i více), kteří dané zadání pro ně/podle nich splňují. Zadání začíná vždy: Dotkni se toho, kdo...(něco). Charakteristiky doplňující zadání volíme vždy tak, aby směřovaly k ocenění a podpoře žáků nebo kolektivu. Začínáme u obecnějších charakteristik, při volbě se neomezujeme tématem násilí v rodině - např. s kým se dneska pozdravil, ...ti v poslední době udělal radost, ...patří k vaší třídě, ...ti poradí, když potřebuješ, ...na koho se můžeš spolehnout, ...komu můžeš věřit apod.

Během techniky nepoužíváme superlativy - nejlepší apod. Charakteristiky vždy volíme podle vztahů mezi žáky - v kolektivu, kde vnímáme, že "něco skřípe", se vyvarujeme otázkám směřující k tomuto. Cílem techniky je pozitivní ocenění a podle toho je nutné volit obsah charakteristik.

## OTÁZKY K REFLEXI

Jaké to pro vás bylo? Příjemné – nepříjemné? (možnost využití škály). Dozvěděli jste se o sobě něco nového – překvapivého? Potěšilo vás, že se vás někdo dotknul? Překvapilo vás, že si o vás tohle někdo myslí?

## VÝSTUPY Z REFLEXE

Možnost zapojení diskuse o osobní zóně každého člověka (je normální pokud to bylo někomu nepříjemné) a také o tom, jak se ve třídě mezi sebou znají/neznají. Je zajímavé vědět, jak to vidí ostatní, mohou nás překvapit, potěšit.

## RIZIKA

Předcházíme nepříjemným dotekům v intimních zónách. Zároveň instruuje, aby dotek byl jemný - stačí položení ruky na rameno, nedovolujeme žádné ubližování a hlídáme, aby byla tato instrukce splněna. Někomu může být dotyk nepříjemný, je třeba na to dávat pozor a reflektovat to, případně techniku ukončit.

Pokud je ve třídě žák, který stojí na okraji, je nutné zařadit charakteristiku, které umožní i jemu zažít pocit, že je součástí a někdo se ho dotkne.



# MŮJ PLÁN POMOCI

**Cíl:**

shrnutí informací, předání důležitých kontaktů, ukázat možnosti podpory a pomoci v tématu domácího násilí

**Věk:**

10+ let

**Délka:**

10 - 15 minut

**Materiál**

vytištěné pracovní listy, psací potřeby

## POPIS

Techniku uvádíme jako závěrečnou techniku pracovního bloku – žákům zrekapitulujeme téma, připomeneme nejdůležitější části bloku a vysvětlíme jim, že jim na závěr chceme předat něco, co si sami sepíší a odnesou. Každý z žáků si vytvoří svou vlastní „Můj plán pomoci“. Projdeme s žáky každou část zvlášť a dovysvětlujeme, na co odpovídají, dáváme příklady. Postupně projdeme: 1. Poznám, když je něco v nepořádku – zde žákům dáváme tipy, např. když mi někdo ubližuje, když se doma hodně křičí, když spolu rodiče ne mluví apod., 2. Místa, kde se cítím v bezpečí – zde se s žáky na chvíli pozastavíme u pojmu bezpečí, co pro ně znamená, kde ho mohou vyhledat – např. u babičky, ve škole, u tety, s kamarádem apod., 3. Lidé, kterým mohu důvěřovat – zde se opět s žáky pozastavíme nad pojmem „důvěra“, zjistíme, co pro ně znamená, dovysvětlíme pojem a ptáme se, komu mohou důvěřovat – např. paní učitelka, Policie ČR, můj sourozenec apod. Pak žáky necháme list samostatně vyplnit a v kolečku můžeme dát prostor pro sdílení. Nezapomene žáky upozornit i na předvyplněné kontakty a na tabuli jim napsat kontaktní email na lektory, na který se mohou také obrátit.

## OTÁZKY K REFLEXI

Jak se vám pracovní list vyplňoval? Která část pro vás byla nejjednodušší/nejtěžší? Které z vyplněných kolonek vás překvapily nebo jste si u nich uvědomily, že pomoc na dosah může být i tam, kde ji nečekáme?

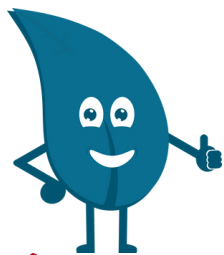
## VÝSTUPY Z REFLEXE

Výstupem by mělo být, že má každý patronu nápadů a kontaktů, kam se může obrátit, když ví, že se děje domácí násilí. Každý může najít bezpečné místo sám pro sebe nebo nějakou osobu, která nás v tom podpoří. Pokud nemáme ve své blízkosti nikoho, komu se můžeme svěřit, můžeme vždy využít krizovou linku.

## RIZIKA

Téma může otevřít konkrétní rizikové formy chování - je nutné s touto variantou počítat, připravit se na ni. Je možné, že některé děti budou obtížně hledat podporu a důvěru ve svém okolí. Je třeba počítat s tím, že některé děti můžeme odkazovat i na instituce zvnějšku.





# MŮJ PLÁN POMOCI



PŘI DOMÁCÍM NÁSILÍ

Zde najdu nápady a kontakty, když se setkám s domácím násilím. Najdu zde "první pomoc", když doma někdo někomu ubližuje, řve na něho, mlátí ho, vydírá ho nebo mu říká zlé věci...

POZNÁM, ŽE JE NĚCO V NEPOŘÁDKU, KDYŽ...



-----

-----

-----

-----

MÍSTA, KDE SE CÍTÍM V BEZPEČÍ

-----

-----

-----

-----

KAM SE MOHU OBRÁTIT O POMOC



LIDÉ, KTERÝM MOHU DŮVĚŘOVAT

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



**POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY**  
158 (zdarma)



**LINKA BEZPEČÍ**  
116 111 (zdarma)



**LINKA DŮVĚRY (NONSTOP)**  
777 715 215 (zdarma)



**DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM (NONSTOP)**  
241 484 149



**Dětství bez násilí: CENTRUM LOCIKA**  
601 500 196 (PO-ST 9-11 a 15-17)



KONTAKT NA LEKTORY:



# DOTAZNÍK ZPĚTNÉ VAZBY

Pole označená hvězdičkou \* jsou povinná. Z ostatních vyberte min. 3 věty, které prosím doplňte svou odpovědí.

**\*Během dnešního programu jsem zažíval/a (podtrhni klidně i více pocitů):**

😊 radost 😊 nervozitu 😊 zaujetí 😊 nechuť 😊 pohodu 😊 nudu  
😞 smutek 😞 naštvaní 😊 ujištění a podporu /jiný pocit, upřesni jaký:

**Na dnešním setkání se mi líbilo...**

**Nebylo mi příjemné...**

**Dozvěděl/a jsem se...**

**Nepochopil/a jsem...**

**Měl/a jsem možnost se zamyslet nad...**

**Na dnešní setkání si vzpomenu, když...**

**Příště bych k úplné spokojenosti potřeboval/a...**

**Do dnešního setkání jsem přispěl/a...**

**Vedení programu lektory/lektorkami pro mě bylo...**

**\* Téma, které by mě zajímalo a uvítal/a bych ho v nabídce...**

**Děkujeme moc za vyplnění!**

SEMIRAMIS 

# BUĎTE SLYŠET!

## CO JE NÁSILÍ V RODINĚ?

- když se někdo v rodině snaží někomu ublížit
- když je někdo v rodině zstrašovaný, ponižovaný
- když je někdo doma nucený dělat něco, co nechce (a nejedná se o úklid pokojíčku nebo domácí úkoly! :)

## JAK MŮŽE NÁSILÍ V RODINĚ VYPADAT?

- **PSYCHICKÉ NÁSILÍ:** například nadávky, vyhrožování, cílená ignorace, nadměrná kontrola, snaha získat nad druhým moc, zesměšňování, žárlivost, zákazy (stýkat se s lidmi, chodit do školy, chodit do práce...)
- **FYZICKÉ NÁSILÍ:** mlácení, strkání, tahání za vlasy, bití, třesení, kopání, potřeba druhému jakkoliv ublížit...
- **MATERIÁLNÍ NÁSILÍ:** ničení věcí, rozbíjení nábytku, bouchání do zdí, dveří apod., házení nebo vyhazování věcí
- **SEXUÁLNÍ NÁSILÍ:** jakékoliv sexuální obtěžování, urážky, nátlak k provádění jakýchkoliv sexuálních aktivit, které nechceš ty nebo někdo z rodiny dělat

## CO U TOHO MŮŽEŠ CÍTIT?

MYSLÍM SI, ŽE JE TO MÁ VÍNA

JSEM BEZMOCNÝ

NEROZUMÍM TOMU

MÁM STRACH

JSEM BEZRADNÝ

STYDÍM SE

JE MI SMUTNO

MÁM VZTEK

**Násilí v rodině nemusí být jen mezi rodiči!**

## KDE HLEDAT POMOC?

 **POLICIE ČESKÉ REPUBLIKY**  
158 (zdarma)

 **LINKA BEZPEČÍ**  
116 111 (zdarma)

 **LINKA DŮVĚRY (NONSTOP)**  
777 715 215 (zdarma)

 **DĚTSKÉ KRIZOVÉ CENTRUM (NONSTOP)**  
241 484 149

 **DĚTSTVÍ BEZ NÁSILÍ: CENTRUM LOGIKA**  
601 500 196 (PO-ST 9-11 a 15-17)

 **SEMIRAMIS**  
Centra primární prevence  
lenka.bednarova@os-semiramis.cz  
Mgr. et. Bc. Lenka Dokařalová Bednářová  
710 184 289



**Do rodiny nepatří žádné násilí!**

**POKUD ŽIJEŠ V RODINĚ, KDE NÁSILÍ NIKDO  
NEČEKÁŽE ZASTAVIT, JE POTŘEBA POMOCI!**



 **NADACE  
SIRIUS**

Projekt byl financován Nadací Sirius