

Zdravé partnerské vztahy bez násilí



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Obsah

1	Vzdělávací program a jeho pojetí	4
1.1	Základní údaje	4
1.2	Anotace programu	5
1.3	Cíl programu	5
1.4	Klíčové kompetence a konkrétní způsob jejich rozvoje v programu	6
1.5	Forma	7
1.6	Hodinová dotace	7
1.7	Předpokládaný počet účastníků a upřesnění cílové skupiny	7
1.8	Metody a způsoby realizace	8
1.9	Obsah – přehled tematických bloků a podrobný přehled témat programu a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace	8
1.10	Materiální a technické zabezpečení	9
1.11	Plánované místo konání	10
1.12	Způsob vyhodnocení realizace programu v období po ukončení projektu	10
1.13	Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu	10
1.14	Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití	11
2	Podrobně rozpracovaný obsah programu	12
2.1	Tematický blok č.1 Workshop Zdravé partnerské vztahy (4 hodiny)	12
2.1.1	Téma č. 1 Úvodní aktivity (45 min)	12
2.1.2	Téma č. 2 Komunikace ve vztazích (135 min)	15
2.2	Tematický blok č. 2 Workshop Genderově podmíněné násilí (6 hodin)	20
2.2.1	Téma č. 1 Genderově podmíněné násilí (190 minut)	20
2.2.2	Téma č. 2 Domácí a partnerské násilí (80 minut)	26
2.3	Tematický blok č. 3 Workshop Rozpoznávání stereotypů (3 hodiny)	27
2.3.1	Téma č. 1 Kritická práce s texty (90 minut)	27
2.3.2	Téma č. 2 Stereotypy v běžném životě (45 minut)	29
2.4	Tematický blok č. 4 Workshop Osobní hranice a sebevyjádření (3 hodiny)	31
2.4.1	Téma č. 1 Udělení souhlasu (45 minut)	31
2.4.2	Téma č. 2 Aktivní rozpoznávání stereotypů (90 minut)	32
3.1	Metodický blok č. 1 Workshop Partnerské vztahy (4 hodiny)	36
3.1.1	Téma č. 1 Úvodní aktivity (45 minut)	36
3.1.2	Téma č. 2 Komunikace ve vztazích (135 minut)	40
3.2	Tematický blok č. 2 Workshop Genderově podmíněné násilí (6 hodin)	51
3.2.1	Téma č. 1 Genderově podmíněné násilí (190 minut)	51
3.2.2	Téma č. 2 Domácí a partnerské násilí (80 minut)	64
3.3	Tematický blok č. 3 Workshop Rozpoznávání stereotypů (3 hodiny)	66



3.3.1	Téma č. 1 Kritická práce s texty (90 minut)	66
3.3.2	Téma č. 2 Stereotypy v běžném životě (45 minut)	70
3.4	Tematický blok č. 4 Workshop Osobní hranice a sebevyjádření (3 hodiny)	73
3.4.1	Téma č. 1 Udělení souhlasu (45 minut)	73
3.4.2	Téma č. 2 Aktivní rozpoznávání stereotypů (90 minut)	79
4	Příloha č. 1 – Soubor materiálů pro realizaci programu	84
	Zdroje použitých obrázků	84
5	Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů	87
6	Příloha č. 3 – Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi	88
7	Příloha č. 4 - Odborné a didaktické posudky programu	89
8	Příloha č. 5 - Doklad o provedení nabídky ke zveřejnění programu	90
9	Nepovinné přílohy	91



1 Vzdělávací program a jeho pojetí

1.1 Základní údaje

Výzva	Budování kapacit pro rozvoj škol II
Název a reg. číslo projektu	Schools of equality: rovnost začíná ve škole CZ.02.3.68/0.0/0.0/16_032/0008296
Název programu	Zdravé partnerské vztahy bez násilí
Název vzdělávací instituce	NESEHNUTÍ
Adresa vzdělávací instituce a webová stránka	Křížová 15, Brno 603 00, www.nesehnuti.cz
Kontaktní osoba	Bc. Eva Colledani
Datum vzniku finální verze programu	30. 11. 2019
Číslo povinně volitelné aktivity výzvy	7
Forma programu	Prezenční
Cílová skupina	Žáci středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol s maturitními obory
Délka programu	16 vyučovacích hodin
Zaměření programu (tematická oblast, obor apod.)	<p>Program je vyvíjen v rámci klíčové aktivity č. 7 Kompetence k demokratické kultuře a reaguje na tematické oblasti:</p> <p>4) Podpora rozvoje kritického myšlení s cílem chránit děti a mládež před manipulací vedoucí k rizikovému chování, podpora aktivit vedoucí k aktivnímu osobnímu rozvoji, k ochraně zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické).</p> <p>6) Snižování předsudků o vlivu osobních a společenských faktorů (například pohlaví či rodinného zázemí) na úspěšnost, schopnosti, vzdělávací trajektorie a volbu povolání žáků, zvýšení povědomí a podpora zájmu žáků středních škol o téma vyrovnaného zastoupení žen a mužů v politice a ve veřejném životě, genderovou</p>



	podmíněnost násilí – viz Genderová problematika ve vzdělávání.
	7) Podpora digitálního občanství, programy pro pedagogické pracovníky a žáky zaměřené na rozvoj digitálních občanských kompetencí: digitální a intelektuální práva a povinnosti, digitální bezpečnost a ochranu údajů, digitální právo a etiketu, prevenci kyberšikany.
Tvůrkyňě programu	Bc. Eva Bartáková, PhDr. Kristýna Pešáková, Mgr. Lucie Čechovská, Bc. Kristina Kvapilová, Tereza Daňková, Mgr. Drahomíra Čechovská, Mgr. Jarmila Nýdrlová, Mgr. Daniela Nikšičová, Mgr. et Mgr. Zuzana Andrašovová, Bc. Eva Čivrná
Odborná garantka programu	Bc. Eva Bartáková
Odborní posuzovatelé	Doc. PhDr. Irena Smetáčková, Ph.D. Mgr. Kateřina Machovcová, Ph.D.
Specifický program pro žáky se SVP (ano x ne)	Ne

1.2 Anotace programu

Program je prevencí závažného problému – genderově podmíněného násilí. Zaměřuje se proto na mezilidské, a zejména partnerské vztahy, důležitost komunikace a vzájemného respektu v rámci partnerství, respekt k různým identitám, schopnost rozpoznat násilí a vyhledat pomoc.

This work including all the attachments is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit *Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)* Creative commons [online]. [cit. 2020-10-26]. Dostupné z WWW: <<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

1.3 Cíl programu

Cílem programu je, aby žáci a žákyně či studující získali klíčové kompetence k řešení problémů a k rozvíjení sociálních, personálních, občanských a komunikativních dovedností. Program se zaměřuje na témata komunikace nejen v partnerských vztazích (vyjadřování potřeb, empatie vůči druhým, naslouchání), souhlasu ve vztahu, genderově podmíněného násilí (včetně domácího a sexuálního násilí) a vlastní identity a individuality.

1. Žáci a žákyně či studující dokážou komunikovat o svých potřebách s ohledem na vstup do partnerských vztahů a jejich budování (v tématech sexuality, intimního kontaktu, stereotypního očekávání o chování různých pohlaví v partnerském a sexuálním vztahu, rizikového chování, sociálních souvislostí partnerského vztahu – tlak na určité chování, otevřená komunikace, těhotenství, rodičovství ad.). Naslouchají potřebám druhých lidí a nenásilnými prostředky reagují na sdělení s ohledem na zachování vlastní integrity.



2. Vytváří si představu o vlastní identitě, která je zdrojem jejich sebedůvěry, rozvoje a budování sebeúcty.
3. Využívají získané komunikační dovednosti jako nástroj pro budování partnerských vztahů a vyjednávání o hranicích a potřebách v intimním kontaktu s druhými lidmi. Chápu důležitost dobrovolného a oboustranného souhlasu v různých aspektech nejen partnerských vztahů.
4. Dokážou rozpoznat genderově podmíněné násilí ve vrstevnickém kolektivu, na sociálních sítích či v médiích a reklamě a zapojují se do diskuze o etických souvislostech a možných řešeních či prevenci. Samostatně či v diskuzi s ostatními aktivně vystupují proti projevům násilí na veřejnosti, v třídním kolektivu, ve vrstevnických skupinách. Využívají kontakty na různá odborná pracoviště, poradenství, podpůrná centra, která se zaměřují na mladé lidi v souvislosti s nejrůznějšími otázkami sexuální identity, partnerských vztahů, sexuálního a genderově podmíněného násilí.

1.4 Klíčové kompetence a konkrétní způsob jejich rozvoje v programu

Program rozvíjí vzdělávací oblast Člověk a společnost – zejména vzdělávací obor Výchova k občanství (orientace v sociální realitě a začleňování se do společenských vztahů, vztahy v různých sociálních skupinách, učení se respektu a odpovědnosti za vlastní názory, chování a jednání s jejich důsledky, porozumění významu rovnosti v partnerských vztazích, respektu k právům a rovnosti žen a mužů, sebepoznání a poznávání osobnosti druhých lidí a pochopení vlastního i cizího jednání v kontextu partnerských vztahů, volba vhodných nenásilných prostředků komunikace k vyjadřování vlastních myšlenek a názorů v oblasti partnerských vztahů).

Dále rozvíjí kompetence ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví – zejména v návaznosti na oblast spojenou s Výchovou ke zdraví (změny v dospívání, respektování sexuality s ohledem na sociální souvislosti, sexualita jako součást formování osobnosti, genderově podmíněné násilí a jeho projevy, bezpečná komunikace na sociálních sítích, utváření vědomí vlastní identity, respektování sebe sama i druhých, přijímání názorů druhého, aktivní naslouchání, dialog, dopady vlastního jednání a chování s ohledem na partnerské vztahy).

Přispívá k rozvoji doplňujícího vzdělávacího oboru Etická výchova (v návaznosti na učivo týkající se důstojnosti a identity lidské osoby v partnerských vztazích – rovnost, očekávání vlastní a druhých, etické aspekty životních rozhodnutí, řešení osobních problémů a komunikace v partnerských vztazích, obrana před manipulací, reálné a zobrazené vzory – senzibilizace pro rozlišování vzorů, vliv vzorů ve veřejném životě, ve vlastní rodině, vliv zobrazených vzorů, kritický přístup k působení médií, obrana proti manipulaci médií, média a volný čas, vztah k vlastní sexualitě, láska, sexuální identity, rodičovství).

Rozvíjí kompetence v průřezových tématech Osobnostní a sociální výchova s ohledem na partnerské vztahy (mezilidské vztahy ve třídě, formování postoje k sobě samému i druhým, uvědomování si hodnoty různorodosti lidí, názorů, procvičování smyslového vnímání, řešení problémů, druhí jako zdroj poznání sebe sama, vztahy a naše skupina/třída, komunikace v různých situacích – obrana proti manipulaci, rozvoj dovedností pro kooperaci, prevence násilí), Výchova demokratického občana (kritické myšlení, vědomí si svých práv a zodpovědností, třída jako laboratoř rovnosti v partnerských vztazích), Multikulturní výchova (rozvoj tolerance a spolupráce bez ohledu na kulturní, sociální, náboženskou, zájmovou, generační příslušnost, tematizace předsudků a stereotypů, partnerské vztahy s ohledem na různorodost) a Mediální výchova (rozvoj citlivosti vůči mediálním sdělením, které mají vliv na formování partnerských vztahů, šíření genderově podmíněného násilí).

Dotýká se také vzdělávacích oblastí Jazyk a jazyková komunikace – Komunikační a slohová výchova (rozlišování subjektivních, objektivních sdělení, zapojování do diskuzí, používání pravidel dialogu),



Informační a komunikační technologie (posuzování závažnosti informačních zdrojů, zaujetí etického postoje k obsahům vyskytujícím se na internetu).

V rámci RVP G a SOŠ navazuje vzdělávací program na tyto vzdělávací oblasti a průřezová témata:

- Vzdělávací oblast Člověk a společnost (orientace v procesech tvořících rámec každodenního života a partnerských vztahů, chápání společenských situací a vzorů lidského jednání a jednání v nejrůznějších situacích, uplatňování tolerantních postojů vůči skupinám a jedincům, reflexe vlastního jednání a jednání druhých lidí, poznávání tělesných, duševních a sociálních potřeb i důsledků jejich naplňování či neuspokojování, poznávání životních hodnot a formování odpovídajících postojů souvisejících se zdravím a mezilidskými vztahy, zprostředkování vzhledu do života dospělých a rodiny a k uplatňování zákonnosti, tolerance, respektu a pomoci jako předpokladu bezkonfliktního partnerského vztahu a rodinného života, otevřenost vůči druhým, vyjednávání, obhajování a prosazování vlastních názorů, odmítání nehumánních postojů v partnerských vztazích, modely sociálního chování v intimních vztazích – otevřenost, tolerance, respektování druhého, empatie, trpělivost, odpovědnost; sebepoznání, sebeúcta, orientace ve svých potřebách, emocích a osobnosti, odpovědné a etické přístupy k sexualitě, tematizace těhotenství, rodičovství, sexuálních identit, sexuálního zdraví – sexuálně přenosných chorob, pornografie, genderově podmíněného násilí).
- Průřezové téma Osobnostní a sociální výchova (poznávání a rozvoj vlastní osobnosti – sociální role nyní i budoucí s ohledem na partnerské vztahy, komunikační chování, odlišnost názorů a postojů, morálka ve vztahu k sobě samému a ostatním lidem, sociální a morální dilemata doby).
- Průřezové téma Multikulturní výchova (jak mluvit o jiných lidech jako o bytostech, které se odlišují rasovou či etnickou příslušností, náboženstvím, odlišnou sexuální orientací apod., aniž by se znevažovala jejich rovnoprávnost).

1.5 Forma

Prezenční workshopy, diskuze, návštěva odborníka či odbornice, práce ve skupinách, prezentace výstupů.

1.6 Hodinová dotace

16 vyučovacích hodin

1. 4hodinový prezenční workshop
2. 6hodinový prezenční workshop s návštěvou odborníka či odbornice
3. 3hodinový prezenční workshop obsahující práci ve skupinách, prezentaci výstupů a diskuzi
4. 3hodinový prezenční workshop

1.7 Předpokládaný počet účastníků a upřesnění cílové skupiny

1 třída po cca 25 studujících

Primární cílovou skupinou jsou studující středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol s maturitními obory. Program je možné realizovat na středních školách s nematuritními obory a taktéž v 8. a 9. třídách škol základních.



1.8 Metody a způsoby realizace

Vzdělávací program je možné realizovat se studujícími bez jejich předchozí znalosti tématu. Program je koncipován tak, že počítá se začátečnickou úrovní studujících v kontextu daného tématu i dalších souvisejících témat. Tudiž je program nezávislý na školní výuce.

Vzdělávací program doporučujeme realizovat intenzivněji v kratším časovém úseku (měsíc). Workshopy na sebe logicky i tematicky navazují, a proto je vhodné je realizovat postupně a tak, aby si studující snáze vybavili nově získané informace z předchozích workshopů v rámci navazujících aktivit.

Dílčí aktivity z workshopů je možné realizovat také samostatně, pokud je ve výuce aktuální konkrétní téma (např. téma násilí či genderových společenských rolí).

Vzdělávací program je členěn do 4 bloků, přičemž na jeden blok je vhodné vyhradit 1 výukový den. Doporučujeme realizovat program s 2 vyučujícími osobami.

Jednotlivé workshopy nejčastěji pracují s metodami dialogickými (diskuze, rozhovor) a metodami práce s textovým materiálem (analýza textů a obrazů).

1.9 Obsah – přehled tematických bloků a podrobný přehled témat programu a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace

Tematický blok č. 1 Workshop Zdravé partnerské vztahy (4 hodiny)

Tento tematický blok je úvodním blokem, který otevírá problematiku sociálních nerovností a strukturálních znevýhodnění prostřednictvím tématu partnerských vztahů. Partnerské vztahy jsou něčím, co mladé lidi z cílové skupiny zajímá a je pro ně atraktivní, proto využíváme toto téma k otevření širší diskuze nad genderovou rovností.

Téma č. 1 Úvodní aktivity (45 minut)

Aktivity vytváří adekvátní prostředí pro efektivní vedení workshopu a nastavují způsob komunikace mezi vyučujícími a studujícími navzájem. Aktivity navozují atmosféru důvěry a naladují studující na další práci. Studující dostávají prostor vyjádřit se a posilují schopnost vzájemného naslouchání. Nastavují se pravidla komunikace v rámci celého vzdělávacího bloku.

Téma č. 2 Komunikace ve vztazích (135 minut)

V rámci druhého tématu diskutují studující téma komunikace a důvěry v partnerských i jiných vztazích, do nichž vstupují. Zaměřují se na mezilidské vztahy, řešení konfliktních situací a identifikaci společenských tlaků, stereotypů a situací, které přispívají k jejich vzniku. Vciťují se do osob, které se ocitají v různorodých životních situacích, a mají možnost uvažovat o tom, jak by se zachovali, kdyby se v podobné situaci sami ocitli.

Tematický blok č. 2 Workshop Genderově podmíněné násilí (6 hodin)

Tento tematický blok pomáhá studujícím odkrývat společenské tlaky a stereotypy, které umožňují vznik genderově podmíněného násilí v partnerských vztazích i v jiných typech mezilidských vztahů nebo k němu přispívají.

Téma č. 1 Genderově podmíněné násilí (190 minut)



Studující se v bezpečném prostředí vciťují do osob, které se ocitají v různorodých životních situacích, a mají možnost uvažovat o tom, jak by se zachovali, kdyby se v podobné situaci ocitli oni sami nebo někdo jim blízký. Diskutují o formách násilí z hlediska toho, kde se násilí odehrává, kdo je jeho původcem či původkyní a jaké jsou jeho příčiny. Učí se o důležitosti vzájemného souhlasu a o společenských normách, které získání či udělení souhlasu činí složitějšími.

Téma č. 2 Domácí a partnerské násilí (80 minut)

Jedná se o návštěvu odborníka či odbornice na problematiku násilí z praxe. Cílem je představit studujícím reálnou práci s oběťmi domácího násilí a prohloubit pochopení problematiky genderově podmíněného násilí.

Tematický blok č. 3 Workshop Rozpoznávání stereotypů (3 hodiny)

Tento tematický blok vede studující k tomu, aby dokázali rozpoznat zejména (ale ne pouze) genderové nerovnosti v každodenní realitě.

Téma č. 1 Kritická práce s texty (90 minut)

Studující se učí kriticky uvažovat nad konkrétními příklady vlivných českých textů, filmů a písní a zpochybňovat tvrzení, která jsou prezentována jako danost.

Téma č. 2 Stereotypy v běžném životě (45 minut)

Studující analyzují, jak vypadají typické role žen a mužů v naší společnosti, a diskutují stereotypy, které se váží k ženám a mužům.

Tematický blok č. 4 Workshop Osobní hranice a sebevyjádření (3 hodiny)

Tento tematický blok vede studující ke kritickému uvažování nad společenskými normami a předpoklady, které jsou součástí našich každodenních životů.

Téma č. 1 Udělení souhlasu (45 minut)

Studující se učí kriticky uvažovat nad konkrétními příklady vlivných českých textů, filmů a písní a zpochybňovat tvrzení, která jsou prezentována jako danost.

Téma č. 2 Aktivní rozpoznávání stereotypů (90 minut)

Studující analyzují, jak vypadají typické role žen a mužů v naší společnosti, a diskutují stereotypy, které se váží k ženám a mužům.

1.10 Materiální a technické zabezpečení

Výčet pomůcek potřebných k realizaci kompletního programu: flipchartový papír, barevné fixy, tužky, gong či jiný zvukový prostředek, stopky/hodinky, počítač, projektor, tiskárna, nalepovací papírky (post-its), předmět, se kterým je možné házet, klobouk nebo nádoba, počítačová učebna/několik počítačů či tabletů/chytrých telefonů s internetem, reproduktory, rozřazovací kartičky (lze nahradit rozpočítáváním).



1.11 Plánované místo konání

Škola, školní třída

1.12 Způsob vyhodnocení realizace programu v období po ukončení projektu

Program je vhodný pro všechny typy vzdělávání (formální i neformální). Metodika je dostatečně teoreticky ukotvená, aby ji mohly využívat školská zařízení i nestátní organizace zabývající se neformálním vzděláváním. Program je možné realizovat jako celek, nebo je možné zvolit jen jeho konkrétní část (viz kapitola Metodologie).

1.13 Kalkulace předpokládaných nákladů na realizaci programu po ukončení projektu

Počet realizátorů/lektorů:

Položka		Předpokládané náklady
Celkové náklady na realizátory/lektory		15 200
z toho	<i>Hodinová odměna pro 1 realizátora/ lektora včetně odvodů</i>	250 Kč (2 vyučující osoby x 16 hodin)
	<i>Ubytování realizátorů/lektorů</i>	3200 Kč (2 vyučující osoby x 4 noci x 400 Kč)
	<i>Stravování a doprava realizátorů/lektorů</i>	4000 Kč (2 vyučující osoby x 4 cesty x 500 Kč)
Náklady na zajištění prostor		
Ubytování, stravování a doprava účastníků		0
z toho	<i>Doprava účastníků</i>	0
	<i>Stravování a ubytování účastníků</i>	0
Náklady na učební texty		800
z toho	<i>Příprava, překlad, autorská práva apod.</i>	0
	<i>Rozmnožení textů – počet stran:</i>	800
Režijní náklady		0
z toho	<i>Stravné a doprava organizátorů</i>	0
	<i>Ubytování organizátorů</i>	0
	<i>Poštovné, telefony</i>	0
	<i>Doprava a pronájem techniky</i>	0
	<i>Propagace</i>	0
	<i>Ostatní náklady</i>	0



	<i>Odměna organizátorům</i>	0
Náklady celkem		16 000
Poplatek za 1 účastníka		Dle možností školy hradit vzdělávací program z vlastních prostředků.

1.14 Odkazy, na kterých je program zveřejněn k volnému využití

<http://zenskaprava.cz/nabidka/vzdelavaci-program-zdrave-partnerske-vztahy-bez-nasili/>

<https://ema.rvp.cz/material/51852>

This work including all the attachments is licensed under the Creative Commons Attribution BY-SA 4.0 International License. To view a copy of this license, visit *Attribution-ShareAlike 4.0 International*. Creative Commons [online]. [cit. 2020-10-30]. Dostupné z WWW: <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.



2 Podrobně rozpracovaný obsah programu

Všechny pracovní listy jsou ke stažení [ZDE](#).

2.1 Tematický blok č.1 Workshop Zdravé partnerské vztahy (4 hodiny)

V tomto bloku budou studující¹ pracovat [s pracovním listem 1 – Příběhy partnerské vztahy](#).

Ve workshopu Zdravé partnerské vztahy absolvují studující² dvě úvodní aktivity, jednu seznamovací aktivitu a čtyři jádrové aktivity, z nichž tři jsou zaměřené na prožívání a součástí čtvrté z nich je pracovní list. Na závěr absolvují také aktivitu zaměřenou na zpětnou vazbu.

Na začátku každého bloku je uvedeno, s jakou přílohou studující v daném bloku pracují (tato příloha není využívána v celém bloku, dále je upřesněno, ve které části ji studující využijí). Metodická část č. 2 je koncipována jako komentovaný scénář hodiny pro vyučující, jednotlivé aktivity jsou podrobně rozepsané (využívány jsou především zážitkové metody) tak, aby měl vyučující ucelenou představu, jak bude daný blok vypadat, jak ho má vést, jaké otázky klást apod. Podrobnější informace, odkazy na literaturu a tipy pro další studium pak vyučující najde ve třetí části této metodiky.

2.1.1 Téma č. 1 Úvodní aktivity (45 min)

1. aktivita³ – Seznámení, uzpůsobení prostoru, nastavení bezpečného prostředí

Vyučující přivítá studující na vyučovací bloku a požádá je, aby uzpůsobili prostor třídy. Je potřebné uspořádat židle do kruhu tak, aby měl každý své místo a zároveň dobře viděl i na ostatní. Vyučující pak studujícím stručně popíše, co je čeká, například takto:

„Dnes se budeme společně věnovat tématům, jako je komunikace ve vztazích, jak budovat zdravé partnerské i přátelské vztahy, jak citlivě vyjádřit své potřeby, ale i jak respektovat druhé. Tento blok má délku 4 vyučovacích hodin, během nichž si uděláme dostatek pauz, abyste měli možnost občerstvit se a dočerpát energii.“

Je důležité studujícím sdělit, jak dlouho workshop potrvá, zda budou stále v tom samém prostoru nebo se v průběhu workshopu budou stěhovat i do jiných prostor. Vyučující a studující se společně domluví na počtu pauz a jejich délce.

Dalším důležitým krokem je společné stanovení komunikačních pravidel. Je zásadní, aby s nimi studující vyjádřili souhlas a ideálně aby tato pravidla vycházela z jejich vlastních návrhů. Vyučující vyzve studující, aby sami navrhli jejich znění:

„Abychom se dnes všichni mohli cítit dobře, je potřebné domluvit se na pravidlech společného fungování v rámci našeho vyučovacího bloku. Mohli byste navrhnout, co je podle vás zásadní pro dobrou vzájemnou komunikaci? Co potřebujete od ostatních, abyste se cítili vyslyšeni a respektováni?“

Pokud návrhy nepřichází, lze navrhnout pravidla z následujícího seznamu. Pravidla mohou znít například takto:

¹ Proč v rámci našeho workshopu používáme pojem „studující“ se dozvíte v úvodním textu části 3.

² V metodice označujeme žáky a žákyně pojmem „studující“, který nám umožňuje nepoužívat generické maskulinum a i z hlediska úspornosti je tento pojem výhodnější než užívání obou tvarů „žáci a žákyně“.

³ Doporučená délka aktivity je 5 minut.



- Mluví vždy jeden/jedna, nasloucháme si.

„Je důležité, aby byl každý a každá slyšet, proto dbáme na to, abychom respektovali, když někdo mluví, a neskákali mu do řeči, nechali ho domluvit. Až když domluví, mám možnost dodat něco dalšího.“

- Mluvíme za sebe.

*„I když si myslím, že vím, co si myslí můj kamarád*ka, nemluvíme za ni*něj, ale vždy vyjadřuji jen svůj názor, popisuji jenom svou zkušenost.“*

- Respekt – vyjadřujeme názor, ale neodsuzujeme ostatní.

„I když s něčím nesouhlasím, neřeknu „ty seš ale pako, že si to myslíš“, ale můžu říct „nesouhlasím s tím, co říkáš, protože mám jinou zkušenost, jiný názor“. Neútočíme na jiné lidi, neurážíme se navzájem a respektujeme cizí náhled na věc.“

- Intimní nevynášíme ven.

„Abychom se cítili dobře a bezpečně, to, co se tady řekne, zůstane mezi námi. Pokud nám někdo něco svěří, projevil nám tím svou důvěru, kterou nechceme narušit.“

Vyučující nechte jen pravidlo samotné, ale vždy ho ještě vlastními slovy dovysvětlí (viz uvedený příklad). Studujícím je potřebné dát možnost pravidla komentovat, měnit, doplňovat. Posledním a nejdůležitějším krokem je odsouhlasení pravidel celou skupinou. Nejsou hotová, dokud je neodsouhlasí celá skupina.

„Všichni souhlasí s pravidly, tak jak je máme napsané? Chce někdo něco dodat nebo doplnit? Chybí něco v pravidlech? Souhlasíte, že je budeme společně dodržovat v rámci trvání celého bloku?“

Soupis pravidel nakonec vyučující umístí tak, aby byla všechna dobře viditelná a aby bylo možno se k nim během workshopu v případě potřeby vrátit.

2. aktivita⁴ – Jak se dnes cítíte?

Aktivita „Jak se dnes cítíte“ patří mezi úvodní aktivity, jejichž cílem je navodit se studujícími atmosféru důvěry a naladit je na další práci.

Vyučující před začátkem workshopu nachystá na zem předtištěné obrázky, které představují škálu emocí (radost, smutek, neutrální stav) a ke kterým se studující mohou přiřadit. V úvodu aktivity vyučující vysvětlí studujícím účel daných obrázků a vyzve je, aby se postavili k tomu obrázku, který nejlépe vystihuje jejich aktuální rozpoložení a náladu.

„Podívejte se na tyto tři obrázky. Postavte se k tomu obrázku, který nejlépe vystihuje vaši dnešní náladu.“

Vyučující na základě rozestavení studujících může zhodnotit, jaká nálada ve třídě panuje. Pokud převažují negativní emoce, je možné vést s jednotlivými studujícími krátkou diskuzi, proč si vybrali právě tuto možnost a co je možné udělat pro to, aby se cítili lépe (ať už ze strany vyučující osoby nebo ze strany spolužáků a spolužaček).

⁴ Doporučená délka aktivity je 10 minut



„Vybral/a sis obrázek zamračené kočky, chceš nám sdělit, proč máš dnes takovou náladu? Můžeme něco udělat pro to, aby ses cítil/a líp? Co by ti pomohlo cítit se dnes s námi dobře nebo alespoň lépe?“

Pokud studující nechce sdílet, jeho rozhodnutí respektujeme.

3. aktivita⁵ – Aktivita na jména

Aktivitu je možné vynechat, pokud se studující i vyučující osoby již znají.



Obrázek 1 Pokud vstupujete do workshopu zvenčí, je možné používat jmenovky. Zdroj: Unsplash/Jon Tyson

Vyučující a studující sedí usazeni v kruhu. Vyučující na začátku této aktivity požádá všechny studující ve skupině, aby se krátce zamysleli nad nějakou konkrétní věcí, která je vystihuje (může se jednat o netradiční zálibu, oblíbené jídlo, nějakou osobní charakteristiku apod.).

„Pojďme se na začátku naší společné aktivity navzájem lépe poznat. Prosím tedy každou a každého z vás o krátké zamyšlení nad tím, co je pro vás typické, co vás charakterizuje. Například co rádi děláte ve volném čase, čemu se věnujete, jaké máte oblíbené jídlo, může to být cokoliv. Každá a každý z nás pak poví své jméno a představí tuto svou charakterizující zajímavost. Zároveň vás chci poprosit, abychom se vzájemně respektovali, tak jak jsme si dohodli společně v rámci pravidel komunikace, a vzájemně si naslouchali.“

Je potřebné studující na začátku upozornit, že se navzájem respektujeme, a proto nebudeme komentovat ostatní studující a to, jak se představí.

⁵ Doporučená délka aktivity je 10 minut



Následovat bude seznamovací kruh, ve kterém každý a každá studující řekne své jméno a vybranou konkrétní věc, která ho nebo ji charakterizuje. Jako první se představí vyučující, aby dal/a příklad ostatním. Například:

„Já jsem Eva a mám doma pět koček.“

Postupně se představí všichni účastníci a všechny účastnice workshopu.

4. aktivita⁶ – Praktikování nenásilné komunikace – dyády

Pro tuto aktivitu vyučující rozdělí studující do dvojic. Následně vysvětlí průběh aktivity.

*„Teď jste rozděleni do dvojic a následujících několik minut v nich budete společně pracovat. Aktivita má dvě části, vždy jeden z vás mluví a druhý naslouchá, to vše až do zaznění zvukového signálu, kdy si role vyměníte. Ten, kdo naslouchá, položí tomu, kdo bude jako první z dvojice mluvit, tuto otázku: Jak ses měl*a v posledním týdnu/měsíci? Pozor, naslouchající skutečně jenom naslouchá, nijak nekomentuje, nezasahuje do vyprávění, nepřerušuje. Snažte se skutečně věnovat plnou pozornost tomu, co mluvící říká. Po zvukovém signálu si role vyměníte. Každý má na svůj proslav dvě minuty, nemusí je však využít beze zbytku.“*

Mluvící má čas 2 minuty; během této doby má úplnou volnost v tom, co říká, může dokonce i mlčet. Naslouchající může reagovat gesty, případně mimikou, nesmí však mluvit.

Po uplynutí 2 minut dá vyučující zvukový signál a dvojice si následně vymění roli naslouchající/mluvící. Když se vystřídají oba, následuje 1 minuta na shrnutí toho, co naslouchající slyšeli od mluvících.

„Dokončili jsme první fázi cvičení. Mluvili jste o tom, co jste dělali poslední týden/měsíc, a vzájemně jste si naslouchali. Teď zkuste svými slovy sdělit, co jste slyšeli. Shrňte, co vám přišlo zásadní nebo důležité, co jste v promluvě druhého cítili nebo vnímali. Máte na to minutu, nemusíte však mluvit celou minutu.“

Rovněž není nutné hovořit celou minutu. Po minutě nejprve jeden, pak druhý shrnou, co od toho druhého slyšeli. Na závěr se studujících vyučující zeptá, jaké to pro ně bylo a zda si z této aktivity něco odnášejí.

„Jak se cítíte po této aktivitě, jak vám při ní bylo? Bylo těžké mluvit? Bylo těžké naslouchat? Co se vám zdálo náročnější? A proč?“

2.1.2 Téma č. 2 Komunikace ve vztazích (135 min)

1. aktivita⁷ – Fotopříběh

Aktivita interaktivní formou ukazuje studujícím některé situace, které v současné době řeší mladí lidé zejména ve svých partnerských vztazích, a dává prostor o daných situacích diskutovat z různých úhlů pohledu.

⁶ Doporučená délka aktivity je 20 minut

⁷ Doporučená délka aktivity je 30 minut.



Na začátku vyučující vyzve studující, aby si nachystali mobilní telefony. Pokud nemají chytrá zařízení, je možné pracovat i v dvojicích či trojicích. Vyučující má nachystanou prezentaci, kterou promítá třídě tak, aby byla dobře viditelná z každého místa. Následně vysvětlí aktivitu:

„V této aktivitě si společně zahrajeme interaktivní komiks, ve kterém budete moci volit mezi několika možnostmi, a tím ovlivnit, jak se bude dál příběh odvíjet. Na hlasování můžete využít své chytré telefony. Pokud je tedy nemáte připojené na internet, můžete tak udělat teď. Heslo na wifi najdete na tabuli. Následně se přihlaste na tuto aplikaci (XY), prostřednictvím které můžete hlasovat. Pokud někdo z vás nemá mobil, na kterém je to možné, můžete spolupracovat i ve dvojici.“

Vyučující spustí prezentaci (viz příloha 2 – Fotopříběh) na slidu 1. Může předčítat dialogy na slidech, nebo ponechá dostatek času pro studující, aby si je mohli přečíst. Při první otázce vyučující upozorní, že při výběru možností se mohou studující rozhodovat na základě toho, jak předpokládají, že by se rozhodla postava, nebo na základě toho, jak by se rozhodli oni sami, anebo se nemusí řídit ani jedním a rozhodnutí je zcela na nich.

„Při volbě možností se rozhodujte buď podle toho, jak si myslíte, že by se měla postava zachovat, nebo jak byste se zachovali vy sami, nebo co by vás zajímalo víc. Neexistuje špatná nebo správná odpověď, nebojte se proto hlasovat volně.“



Obrázek 2 Ukázka z fotopříběhu. Zdroj: NESEHNUTÍ

Až se dostane na slide s možnostmi, vyzve studující, aby si jednu z nich zvolili. Hlasovací aplikace zobrazí, kolik bodů dostaly jednotlivé možnosti, a na základě výsledku vyučující klikne na vítěznou možnost. Stejným způsobem pokračuje až do konce příběhu. V jeho závěru se vyučující může v prezentaci vrátit zpět a studujícím ukázat i vyústění příběhu při jinak zvolených odpovědích.



Následuje diskuze ve třídě o tom, co se událo v komiksu. Vyučující klade např. tyto otázky:

- *Jaký je podle vás vztah Adama a Karolíny? Jak spolu komunikují?*
- *Co vedlo k tomu, že příběh skončil právě takto?*
- *Co mohl Adam udělat jinak?*

Doporučujeme důkladnou přípravu vyučujících na diskuzi (viz metodická část), mohou být otevřena i tato témata:

- **důležitost komunikace v partnerském vztahu;**
- **otázka důvěry;**
- **rovnocennost partnerů ve vztahu (dvojí standardy na dívky a chlapce);**
- **právo na soukromí (podle ProFemu je nahlížení do telefonů apod. časté u mladých lidí).**

2. aktivita⁸ – Kruh sounáležitosti

Ve třídě je postaven kruh ze židlí. Vyučující zadá aktivitu:

„Ted' vám položím několik otázek. Pokud na některou odpovíte ano, zvednete se, půjdete doprostřed kruhu, podíváte se na ostatní, kteří vstali, a pak si najdete nové místo. Není to soutěž o výměnu židle, proto nevadí, pokud se vám nepodaří sednout jinam. Díky aktivitě můžete zjistit, kdo všechno je na tom podobně jako vy sami, ale nijak tento fakt prosím nekomentujte. Pokud nechcete odpovědět, nemusíte, aktivita je plně dobrovolná a záleží jen na vás, co budete nebo nebudete sdílet s ostatními.“

Nikdo se nevyjadřuje k ostatním a nenutí ostatní, aby se zvedli. Otázky mohou znít například takto:

- *Kdo má dnes něco červeného?*
- *Kdo má nějakého zvířecího mazlíčka?*
- *Kdo se někdy cítil trapně?*
- *Kdo někdy před osmnáctinami udělal něco, co se může až v dospělosti?*
- *Kdo měl někdy takový vztek, že chtěl použít násilí?*
- *Kdo se může alespoň s jedním z rodičů otevřeně bavit o sexu?*
- *Kdo se někdy cítil zraněný?*
- *Kdo byl někdy zamilovaný?*
- *Kdo si někdy hledal informace o sexu na internetu?*
- *Kdo si myslí, že sex bez lásky není tak dobrý jako sex s láskou?*
- *Kdo se už někdy líbal?*
- *Kdo se někdy díval na porno?*

Vyučující může použít výše zmíněné otázky či vymyslet vlastní. Až se zodpoví všechny otázky, je možné se studujících zeptat, jestli je napadá nějaká další otázka, kterou by chtěli položit.

Na závěr probíhá diskuze. Vyučující může klást tyto otázky:

- *Překvapilo vás něco?*
- *Překvapilo vás, že máte s někým něco společného?*
- *Jak jste se při této aktivitě cítili?*

Vyučující nakonec shrne pointu aktivity:

⁸ Doporučená délka aktivity je 20 minut.



„V některých momentech si myslíme, že věci nebo problémy, které řešíme, máme jenom my, jsme na ně sami, a proto o nich nikomu neříkáme. A je tomu i naopak. Některé věci či problémy mají všichni, a proto je bereme jako normální. Přitom problémy, o nichž se domníváme, že trápí jenom nás, často řeší i jiní lidé, jen o nich nemluví. I když má určitý problém většina lidí, neznamená to, že ho máme přijmout jako něco normálního.“

3. aktivita⁹ – Diskuze nad příběhy

Vyučující v této aktivitě rozdělí studující do několika skupin¹⁰ minimálně o třech lidech. Každá skupina dostane papíry a fixy. Následně vyučující zadá¹¹ skupinkám příběh (viz příloha Příběhy – partnerské vztahy), se kterým budou pracovat.

Vyučující vysvětlí aktivitu:

„Při této aktivitě budete pracovat ve skupinách. Každá skupina dostane jeden příběh. Ten si pozorně pročtete a následně se podívejte na otázky na konci příběhu. Pozor, některé příběhy pokračují i na druhé straně listu. Vaším úkolem je diskutovat o příběhu a zodpovědět položené otázky, které jsou tam uvedeny. Až skončí skupinová práce, vrátíme se všichni do kruhu a každá skupina odprezentuje svůj příběh a své odpovědi i ostatním. Dohodněte se tedy, kdo za vás příběh odprezentuje. K dispozici máte i flipchart, kam si můžete vaše odpovědi zapsat, případně si můžete nachystat další vlastní otázky, které vám během práce vyvstanou, můžete i kreslit. Buďte kreativní. Neexistují žádné špatné odpovědi. Máte na to 15 až 20 minut.“

Vyučující podporuje využití kreativních metod a snaží se studující průběžně pobízet k tomu, aby se vyjádřili opravdu všichni.



Obrázek 3 Poskytněte studujícím takový materiál, aby se mohli kreativně vyjádřit. Zdroj: Unsplash/Kelly Sikkema

⁹ Doporučená délka aktivity je 70 minut.

¹⁰ Rozdělení do skupin probíhá buď náhodně – např. pomocí kartiček, nebo se mohou rozdělit sami studující, případně rozdělení určí vyučující.

¹¹ Vyučující může vybrat a určit, který příběh zpracuje která skupinka, nebo může skupiny nechat náhodně losovat.



Studující pracují ve skupinkách 15 až 20 minut v závislosti na tom, jak moc mají chuť diskutovat. Každá skupinka potom ostatním představí příběh, který zpracovávala, a své postřehy k němu. Ostatní mohou o příběhu diskutovat také.

V diskuzi vyučující může využívat materiály a informace, které jsou uvedené v metodické části příběhů (viz přílohy...). Na závěr dá vyučující prostor studujícím na to, aby mohli něco dodat, položit doplňující otázky, případně vyjádřit svůj zájem některé z témat probrat hlouběji.

Třída se na konci workshopu znovu spojí (k rozdělení došlo v aktivitě Kruh sounáležitosti). K tomu slouží doplňující aktivita *Budoucí vztahy*.

Ještě před začátkem aktivit vyučující rozstříhá jeden flipchartový papír na dvě části. Jednu část vezme do chlapecké skupiny a druhou do dívčí. Studujícím rozdá nalepovací papírky a vyzve je, aby na ně napsali odpověď na otázku:

„Co byste si pro sebe přáli ve svých budoucích vztazích?“

Studující pracují samostatně (zhruba pět minut) a papírky z důvodu zachování anonymity nepodepisují. Kdo chce, může papírky nalepit na odstříženou polovinu flipchartu. Po této aktivitě se skupiny vrací do jedné třídy a položí flipcharty vedle sebe tak, aby na ně všichni viděli a mohli nad nimi diskutovat (vyučující nechává volný prostor diskuzi, dbá jenom na dodržení časového harmonogramu).

4. aktivita¹² – Závěrečná zpětná vazba

Vyučující před začátkem bloku připraví flipchartový papír a rozdělí ho na čtyři stejně velká pole. Do polí vepíše následující věty:

- *Workshop se mi líbil.*
- *Workshop se mi nelíbil.*
- *Dozvěděl/a jsem se něco nového.*
- *Nedozvěděl/a jsem se nic nového.*

Na konci všech aktivit vyučující rozloží papíry do středu třídy. Každý a každá ze studujících dostane dvě nálepky¹³. Vyučující vysvětluje:

„Dnes jste vyzkoušeli několik aktivit a cvičení, diskutovali jsme o různých tématech. Teď máte možnost vyjádřit, jak tyto aktivity hodnotíte. Každá/každý z vás má k dispozici dvě nálepky. Můžete je nalepit ke dvěma tvrzením, která jsou podle vás nejpravdivější. Důležitá je vaše upřímnost. Pokud byste chtěli cvičení a aktivity okomentovat i jinak, bude k tomu prostor v úplném závěru.“

Vyučující může pobídnout studující, aby pokud chtějí, řekli, s čím byli či nebyli spokojeni (ale respektuje, pokud nechťejí). Studující také mají možnost pokládat otázky, pokud by se chtěli na něco doptat nebo jim něco bylo nejasné.

Na závěr studujícím poděkuje za jejich účast a zapojení.

„Děkuji vám všem za dnešní práci a aktivitu a doufám, že pro vás byly tyto zkušenosti přínosem a že jste se naučili něco nového o sobě i o jiných, a doufám, že jste se během práce cítili dobře.“

¹² Doporučená délka aktivity je 10 minut.

¹³ Je dobré nálepky rozstříhat na sady po dvou ještě před workshopem.



2.2 Tematický blok č. 2 Workshop Genderově podmíněné násilí (6 hodin)

V tomto bloku budou studující pracovat [s pracovním listem 2 Příběhy genderově podmíněného násilí](#).

V tomto workshopu absolvují studující dvě úvodní aktivity, jednu seznamovací aktivitu a čtyři jádrové aktivity, z nichž tři jsou zaměřené na prožívání a součástí čtvrté z nich je pracovní list. Na závěr absolvují také aktivitu zaměřenou na zpětnou vazbu.

2.2.1 Téma č. 1 Genderově podmíněné násilí (190 minut)

1. aktivita – Uzpůsobení prostoru, nastavení bezpečného prostředí, reflexe minulého workshopu¹⁴

Vyučující přivítá studující na vyučovacím bloku a požádá je, aby uzpůsobili prostor třídy. Je potřebné uspořádat židle do kruhu tak, aby měl každý své místo a zároveň dobře viděl i na ostatní. Vyučující pak studujícím stručně popíše, co je čeká, například takto:

„Dnes se budeme společně věnovat tématům, jako je násilí, stereotypy, ale i komunikace. Tento blok má délku 6 vyučovacích hodin, během nichž budou i pauzy, abychom měli možnost zregenerovat se, neboť se jedná o náročná témata.“

Je důležité studujícím sdělit, jak dlouho workshop potrvá, zda budou stále v tom samém prostoru nebo se v průběhu workshopu budou stěhovat i do jiných prostor. Vyučující a studující se společně domluví na počtu pauz a jejich délce. Pokud tento workshop navazuje na blok „Zdravé partnerské vztahy“, vyučující ho shrne a připomene studujícím jeho hlavní aktivity a výstupy.

„V rámci minulého workshopu, na který dnes navazujeme, jsme se bavili o zdravých partnerských vztazích, komunikaci, empatii a naslouchání. Shodli jste se na tom, že...nejvíce se vám líbila aktivita...nejzajímavější pro vás bylo...“



Obrázek 4 Zdroj: Unsplash/Austin Kehmeier

2. aktivita – Potřesení rukama¹⁵

Tato aktivita slouží jako analogie k souhlasu při sexu (ale můžeme ji aplikovat i na jiné oblasti života). Aktivita začíná požádáním všech studujících, aby si vzájemně podali ruce. Budou celkem 4 kola potřesení si rukou. Účast na aktivitě je dobrovolná. Pokud se někdo chce zdržet a být jen pozorovatelem, je to v pořádku, vyučující k aktivitě nikoho nenutí.

První potřesení rukama

Vyučující na začátku všem vysvětlí, o co se v dané aktivitě jedná. Např.:

„Toto je lekce o dávání souhlasu a o tom, co to znamená. Nejprve bych chtěl/a všechny požádat, abyste si, pokud chcete, všichni potřásli rukama.“

¹⁴ Doporučená délka aktivity je 10 minut.

¹⁵ Doporučená délka aktivity je 45 minut.



Vyučující dá studujícím dostatek času k tomu, aby si potřásli rukama s tolika lidmi, s kolika chtějí. Jakmile jsou s aktivitou hotoví, požádá je, aby se zastavili.

Následně vyučující klade studujícím tyto otázky, přičemž se snaží zajistit, aby zazněly různé pohledy na situaci.

- *Jaké to pro vás bylo? (Odpovědi zde mohou být poměrně krátké jako např. „dobré“, „v pořádku“.)*
- *Co je tajemstvím dobrého potřesení rukou? (Zde mohou mluvit o pevnosti stisku nebo o kontextu – např. s kým probíhá potřesení rukou a kdy.)*
- *Vyjádřete na stupnici od jedné do deseti, jaké to bylo.*
- *Při větší skupině doporučujeme předchozí otázku přeformulovat: Vyjádřete na stupnici od jedné do deseti, jaké to bylo. Ukažte prosím na prstech.*

Druhé potřesení rukama

V dalším kole vyučující požádá studující, aby si potřásli rukama znovu. Instrukce však budou mírně odlišné:

„Tentokrát bych byl/a rád/a, abyste si znovu potřásli rukama, ale tak, abyste si to vzájemně předem vyjednali. Můžete si navzájem například klást otázky jako:

- *Chceš si potřást levou, nebo pravou rukou?*
- *Chceš si potřást směrem nahoru a dolů, anebo do stran?*
- *Jak pevný by měl stisk rukou být?*
- *Jak dlouho by mělo potřesení rukama trvat? Kolikrát byste si přáli potřást rukou?*
- *Chcete si před potřesením nejprve utřít ruce?*
- *Chcete společně udělat něco dalšího? Třeba si ťuknout pěstmi? Ťuknout si rameny? Obejmout se? Políbit se na tvář?“*



Obrázek 5 Studující si nemusejí pouze potřást rukama, ale mohou se domluvit i na jiném typu pozdravu. Zdroj: Unsplash/Womanizer WOW Tech



Následně vyučující čeká, až si všichni, kteří chtějí, vzájemně potřesou rukama. Všimá si přitom, co se děje v místnosti. Po chvíli se vyučující opět ptá:

- *Jaké to bylo?*
- *Jaké to bylo v porovnání s prvním kolem potřásání si rukou?*
- *Vyjádřete na stupnici od jedné do deseti, jaké to bylo.*
- *Při větší skupině doporučujeme předchozí otázku přeformulovat: Vyjádřete na stupnici od jedné do deseti, jaké to bylo. Ukažte prosím na prstech.*
- *Dal by někdo přednost prvnímu potřesení rukama? (Snažte se studující přesvědčit, že toto není zákeřná otázka – je důležité, aby účastníci cítili, že mohou říct „ano“. Mohli by říct například: Bylo to méně trapné. Bylo to rychlejší. Bylo to zábavnější. Bylo více vzrušující nevědět, jaké to bude.)*

Třetí potřesení rukama

Ve třetím kole vyučující vysvětluje:

„Chtěl/a bych, abyste si znovu potřásli rukama. Tentokrát bych chtěl/a, abyste se pokusili najít rovnováhu mezi prvním a druhým potřesením rukou. Pokuste se zpomalit potřásání a snažte se vcítit do druhé osoby, abyste se ujistili, že vám to oběma vyhovuje. Během potřásání rukama si u studujících všimněte řeči těla, zvuků, které vydávají, frází, které užívají, a jejich výrazů obličeje. Podpořte je slovy: Vnímejte, jak se vaše ruce spojují a rozpojují, a snažte se sjednotit svůj rytmus. Přizpůsobte sílu svého stisku v průběhu potřesení. Snažte se to udržet zábavné a spontánní, ale také se snažte komunikovat se svým partnerem ve dvojici, abyste se ujistili, že to oběma vyhovuje (a že je možno přestat, pokud budete chtít).“

Vyučující je znovu v roli pozorovatele, pozorně si všimá, co se děje v místnosti. Na konci znovu klade otázky, které vedou studující k reflexi této aktivity:

„Přemýšlejte o tom, jak jste vzájemně komunikovali o potřesení. Co jste dělali nebo říkali? (Lidé nyní možná přemýšlejí o tom, jak stáli, jak se na sebe dívali, jak byli sladění s druhou osobou, jestli kopírovali nebo zrcadlili to, co dělal jejich partner ve dvojici, jaká slova mohli použít, jaké informace vyčetli z výrazu obličeje...)

Při větší skupině doporučujeme použít následující formulaci: **„Vyjádřete na stupnici od jedné do deseti, jaké to bylo. Ukažte prosím na prstech.“**

Následuje závěrečná diskuze a vlastní reflexe, vyučující klade tyto otázky:

- *Jaké bylo toto potřesení rukama?*
- *Porovnejte ho s prvními dvěma pokusy.*
- *Vyjádřete na stupnici od jedné do deseti, jaké to bylo.“*

Bonus – Čtvrté potřesení rukama

Pokud studující chtějí, mohou si potřást rukama ještě jednou. Vyučující může uvést slovy:

„Vaše potřesení rukama možná bylo příjemné, protože jste to trénovali vícekrát se stejnou osobou. Zkusme, jestli je možné potřást si s někým rukou příjemně hned napoprvé. Takže pokud chcete, pokuste se o čtvrté potřesení rukou. Opravdu zpomalte a snažte se naladit jeden na druhého, tentokrát na někoho nového.“



Poté se studujících může vyučující zeptat, jestli někdo tentokrát zažil dobré potřesení rukou.

Na závěr vyučující vysvětlí studujícím, že aktivita potřesení rukama je analogií pro vyjednávání o sexu. Každé potřesení bylo metaforou jisté situace. Vyučující vysvětluje:

První potřesení rukama

Když si lidé potřásají rukama poprvé, snaží se to dělat tak, jak je od nich očekáváno. Existuje obvyklý scénář, jak to provést. Pravou rukou, nahoru dolů, středně silný stisk trvající 2 až 3 sekundy.

Na obdobný scénář lidé spoléhají také v situaci, kdy mají poprvé sex. Často nevyjednávají (nebo nemůžou vyjednat), neříkají, co chtějí, ale spoléhají se právě na obvyklý scénář. Běžný scénář pro sex zahrnuje líbání, dotýkání se, svléknutí se a pohlavní styk. Tento scénář říká, jaký má být postup.

Někteří lidé mají takový sex rádi, protože může být spontánní a vzrušující. Nicméně někdy může obvyklý scénář intimní chvíle pokazit, protože lidé nejsou schopní mluvit o tom, co by opravdu chtěli, případně tato podoba sexu u nich nevede k uspokojení nebo neodpovídá jejich sexuální orientaci. Někdy to může vést k sexu, který není vzájemně souhlasný (jako cítit se být nucen a stát se součástí potřesení rukou s někým cizím).

Druhé potřesení rukama

Mohli byste si tedy myslet, že k souhlasnému sexu postačí, když o tom, co chcete, budete mluvit ještě předtím, než k sexu dojde. (Stejným způsobem jako v druhém kole potřesení si rukou.)

Mnoho lidí se cítí dostatečně sebevědomě na to, aby mluvili o tom, co při sexu chtějí, ještě předtím, než k němu dojde. Mnoho lidí to tak ale nastaveno nemá. Je těžké mluvit o tom, co chcete, protože se můžete bát odmítnutí, nejste sebevědomí nebo možná nevíte, co vlastně chcete, protože jste v sexu

noví. Dokonce i při vašem druhém pokusu o potřesení rukou jste si mohli všimnout, že to nemusí být snadné.

Tudíž ani první, ani druhý způsob potřesení rukama není ideální. Místo toho bychom měli usilovat o třetí způsob.

Třetí potřesení rukama

Třetí potřesení rukou přináší to nejlepší z obou předchozích. Tím, že sex zpomalíme, že si navzájem věnujeme velkou pozornost, můžeme docílit toho, že sex bude oboustranně souhlasný, a o to více také příjemnější.

Je důležité takhle přistupovat k sexu vždy, bez ohledu na to, že jsme se v minulosti nějak dohodli.

Je to proto, že potřeba získat oboustranný souhlas přetrvává a my můžeme kdykoliv v průběhu společných sexuálních aktivit změnit názor na to, zda chceme pokračovat, nebo nikoliv.



Závěrečná diskuse

Vyučující zjišťuje názory studujících kladením následujících otázek:

- *Míváte někdy pocit, že nemůžete odmítnout potřesení rukou? Stalo se to v průběhu této lekce? Proč?*
- *Jak může to, jak se cítíme, ovlivnit kvalitu našeho sexu?*
- *Jaké překážky spatřujete v tom, když si chceme vyjednat sex, jaký chceme? (např. mocenská nerovnováha ve vztazích, alkohol nebo drogy, postižení)*
- *Jak přiblížit sex více tomu třetímu potřesení rukou?*
- *Existují chvíle, kdy je nutné více vyjednávat?*
- *Jakým způsobem můžeme někomu citlivě sdělit svá přání?*
- *Jak můžeme citlivě odmítnout něčí přání?*

3. aktivita – Diskuze o genderově podmíněném násilí¹⁶

Vyučující se studujícími vede diskuzi ohledně forem násilí, obětí násilí, otázky, v jakém prostoru (veřejném nebo soukromém) k násilí dochází a podobně.

Vyučující na podlahu uprostřed třídy rozloží jeden flipchartový papír tak, aby na něj všichni viděli. Následně se zeptá:

„Co si představíte, když se řekne násilí?“

Vyučující požádá studující, ať řeknou svoji první asociaci. Usilujeme, aby nějakou asociaci řekl každý a každá ve třídě (vyučující buď vyvolává, nebo se jde po pořadí, studující si mohou vzájemně posílat slovo atd.). Asociace vyučující zapisujte na post-ity a ty nalepuje na flipchartový papír.



Obrázek 6 Zdroj: Unsplash/Brands&People

¹⁶ Doporučená délka aktivity je 45 minut.



Poté vyučující řekne:

„Zkuste se zamyslet nad tím, mezi kým se násilí děje (muž na muži, muž na ženě apod.), v jakém prostoru se děje (doma, na veřejnosti apod.) a proč se děje. Pokud vás napadne něco, co ještě není na papíře, můžete to doplnit.“

Když už nikdo nemá zájem mluvit, společně se studujícími vyučující rozdělí post-ity podle toho, kde se násilné situace v nich zmíněné odehrávají. Vyučující využije přílohu 7 – Kde se může odehrávat násilí. Podtržené body v příloze je dobré dopsat na post-ity i v případě, že je sami studující nezmíní.

Následuje čas pro diskuzi. Vyučující ji vede jako dialog se studujícími, kteří si mohou klást otázky i navzájem mezi sebou. Vyučující klade studujícím tyto otázky:

- *Kdo je podle vás obecně nejčastěji obětí násilí?*
- *Kdo je častěji obětí násilí na veřejnosti?*
- *Kdo je častěji obětí násilí v soukromí?*
- *Setkali jste se někdy s kybernásilím? Jakým?*
- *Pokud jste se setkali s nějakou formou násilí ve svém okolí, co jste udělali?*
- *Co byste dělali vy, kdyby se na vaší škole něco takového dělo? Obrátili byste se na nějaké vyučující? Jakou formou? Případně proč ne?*
- *Víte, co znamená „revenge porn“?*
- *Myslíte si, že je kyberšikana trestná?*

Odpovědi nalezne vyučující v metodické části a příloze. Vyučující dává studujícím možnost vznést dotazy, které ohledně násilí mají. Pokud vyučující nezná odpověď, je vhodné to přiznat a přislíbit dohledání.

4. aktivita – Příběhy genderově podmíněného násilí¹⁷

Vyučující rozdělí studující do čtyř skupin. Každá skupina dostane papíry a fixy a náhodně si vybere dvě karty s příběhy (příloha Příběhy násilí). Po uplynutí cca dvou minut dá vyučující pokyn, ať se studující pokusí prodiskutovat příběh ve skupině, odpovědět na otázky, které jsou na kartě s příběhem, a případně vymyslí další otázky. Vyučující podporuje studující ve využití kreativních metod, například mohou na papíry kreslit. Vyučující průběžně pobízí studující k tomu, aby se vyjádřil skutečně každý a každá.

„Před sebou máte dvě karty s příběhem. Pozorně si každý příběh přečtěte a prodiskutujte ho společně ve skupině. Zkuste si odpovědět na otázky, které tam jsou uvedeny. Pokud vám napadnou další otázky, poznačte si je. K dispozici máte flipchart, na který si můžete dělat poznámky, kreslit či jinak zaznamenat odpovědi na otázky a zajímavé podněty, které vyplynou z vaší debaty. Na konci společné práce budete svoje příběhy představovat i ostatním, proto s tím prosím počítejte a zvolte si mluvčí či mluvčího.“

Studující pracují ve skupinkách 15 až 20 minut v závislosti na tom, jak moc mají chuť diskutovat. Každá skupinka potom představí ostatním příběh, který zpracovávala, a své postřehy k němu. Ostatní mohou o tomto příběhu diskutovat také. V diskuzi vyučující využívá informace uvedené v části Metodologie. Po ukončení diskuze dává vyučující prostor pro otázky.

¹⁷ Doporučená délka aktivity je 80 minut.



2.2.2 Téma č. 2 Domácí a partnerské násilí (80 minut)

1. aktivita¹⁸ – Návštěva z praxe

Hlavní vedoucí osobou této aktivity je odborník či odbornice, který/á se zabývá domácím či partnerským násilím. Vyučující vybere a domluví vhodnou osobu, která následně na základě zakázky od vyučující osoby připraví prezentaci např. ohledně různých forem násilí, mýtů a faktů o násilí...

Tato aktivita se může uskutečnit buď přímo ve třídě, nebo je možné uskutečnit návštěvu v místě pracoviště dané odborné osoby.

Scénář A.) Návštěva ve třídě

Vyučující najde a osloví vhodnou osobu z praxe (viz metodická část). Následně se domluví na přípravě přednášky o jeho*její práci v délce trvání cca 45 minut, tak aby zůstal i prostor na kladení otázek ze strany studujících (cca 20 minut). S osobou, která má do výuky přijít, se musí vyučující dohodnout v konkrétních obrysech, musí mít jasno, jaká témata se budou otevírat. Ujistí se, že přednáška odpovídá tomu, co již se studujícími řešili v minulosti (například v předchozích aktivitách), a odborná osoba tak nebude podávat protichůdné informace.

V daný den, po příchodu odborné osoby, vyučující uvede aktivitu:

*„Dnes máme ve třídě hosta*ku z organizace XY, která se zabývá...Pozvali jsme si pána*í proto, že vám může poskytnout své zkušenosti přímo z praxe, nejlépe vám popíše, v čem přesně tato práce spočívá, co je důležité vědět o násilí a jak mu předcházet. Nejprve si společně poslechneme prezentaci, kterou má náš*e host*ka připravenou, potom bude následovat diskuze a bude i prostor na vaše otázky.“*

Následuje prezentace odborníka či odbornice, po prezentaci dává vyučující prostor na doplňující otázky, případně vyjasnění. V případě, že nejsou žádné otázky ze strany studujících, může mít vyučující nachystané vlastní otázky, které klade prezentující. Otázky mohou být např.:

- *S jakým typem násilí se vaši klienti a vaše klientky setkávají nejčastěji?*
- *Jsou vašimi klienty muži i ženy?*
- *Co vám vaše práce přináší?*
- *Proč je podle vás důležitá?*
- *Proč by se měla veřejnost o vaši práci zajímat, případně ji podporovat?*
- *Co můžeme udělat my pro to, aby se tato situace v naší společnosti zlepšila?*

Scénář B.) Návštěva přímo v organizaci

Pokud se vyučující rozhodne pro druhou variantu této aktivity, dohodne návštěvu přímo ve vybrané organizaci. Podle počtu studujících si vyučující domluví případnou asistenci další vyučující osoby. Může také zvolit variantu rozdělení třídy.

Vyučující se v dohodnutý den a čas společně se svou třídou přesune na místo, kde sídlí vybraná organizace. Studující se přímo na místě seznamují nejenom s náplní práce lidí dané organizace, ale mají možnost vidět i prostředí, ve kterém je poskytována např. pomoc obětem násilí apod.

¹⁸ Doporučená délka aktivity je 65 minut.



Proběhne návštěva podle programu, který připravila daná organizace, proběhne prohlídka prostor, seznámení se s náplní práce atd. V průběhu celé návštěvy vyučující povzbuzuje studující k tomu, aby se ptali na všechno, co je zajímavé.

Po ukončení návštěvy a návratu do školy je možné dát studujícím ještě další prostor na zodpovězení otázek, které je nenapadly v čase návštěvy.

2. aktivita¹⁹ – Závěrečná zpětná vazba

Vyučující připraví několik balíčků post-itů a klobouk nebo nějakou neprůhlednou nádobu. Post-ity nechá kolovat po třídě.

„Každý si vezme jeden lísteček a na něj napíše zpětnou vazbu na tento blok. Takové zhodnocení workshopu. Můžete psát o tom, co se vám líbilo, nelíbilo, co byste udělali jinak, jestli jste se dozvěděli něco nového... Pracujte samostatně. Až budete mít dopsáno, můžete lísteček složit nebo zmuchlat a hodit ho do klobouku/nádobu.“

Na závěr vyučující studujícím poděkuje za jejich účast a zapojení.

„Děkuji vám všem za dnešní práci a aktivitu a doufám, že pro vás byly tyto zkušenosti přínosem a že jste se naučili něco nového o sobě i o jiných a že jste se cítili dobře.“

2.3 Tematický blok č. 3 Workshop Rozpoznávání stereotypů (3 hodiny)

V tomto bloku budou studující pracovat [s pracovním listem 3 Analýza textů](#).

Ve workshopu Rozpoznávání stereotypů absolvují studující jednu úvodní aktivitu a dvě jádrové aktivity, kdy součástí první z nich je pracovní list a na závěr také aktivitu zaměřenou na zpětnou vazbu.

2.3.1 Téma č. 1 Kritická práce s texty (90 minut)

1. aktivita – Uzpůsobení prostoru, nastavení bezpečného prostředí, reflexe minulého workshopu²⁰

Vyučující přivítá studující na vyučovací bloku a požádá je, aby uzpůsobili prostor třídy. Je potřebné uspořádat židle do kruhu tak, aby měl každý své místo a zároveň dobře viděl i na ostatní. Vyučující pak studujícím stručně popíše, co je čeká, například takto:

„Dnes se budeme společně věnovat tématům jako zobrazování mužů a žen ve filmu, literatuře či hudbě a diskutovat budeme o stereotypech v našich životech. Budeme pracovat i s výstřižky z médií a na část programu se rozdělíte do skupin. Tento blok má délku tří vyučovacích hodin, během nichž si uděláme dostatek pauz, abyste se měli možnost občerstvit a dočerpát energii.“

Je důležité studujícím sdělit, jak dlouho workshop potrvá, zda budou stále v tom samém prostoru nebo se v průběhu workshopu budou stěhovat i do jiných prostor. Vyučující a studující si společně domluví počet pauz a jejich délku. Pokud tento workshop navazuje na některý z předešlých bloků, vyučující shrne, co bylo obsahem minulého setkání. Připomene studujícím hlavní aktivity a výstupy, které z nich vyplynuly.

¹⁹ Doporučená délka aktivity je 15 minut.

²⁰ Doporučená délka aktivity je 15 minut.



„V rámci minulého workshopu, na který dnes navazujeme, jsme se bavili o tom, jak rozpoznat násilí, jak mu předcházet a jak se zachovat, pokud se staneme svědky násilné situace. Shodli jste se na tom, že...Nejvíce se vám líbila aktivita...Nejzajímavější pro vás bylo...“

2. aktivita – Kritická práce s texty²¹

Vyučující připraví pro studující materiály k analýze – může se jednat o ukázky z literatury, filmu či hudební tvorby. Jako inspirace slouží pracovní list 3. Příprava spočívá ve výběru materiálů, přípravě otázek pro studující a také v rešerši informací o materiálech, které budou sloužit jako podklad pro aktivitu. Ukázku rešerši najdete v části 3.

Vyučující rozdělí studující do skupin a každé skupině dá materiál k analýze.

„Příštích 15 minut budete pracovat ve skupinách. Prohlédněte nebo přečtěte si materiál, který jste dostali, a zkuste se společně zamyslet nad otázkami. Pokud vás k materiálu napadnou nějaké postřehy, určité si je запиšte.“

Po uplynutí časového limitu, nebo až studující ztratí zájem diskutovat, vyučující ukončí diskuzi. Rozdá studujícím papíry či flipcharty a psací potřeby. Poté požádá studující, aby vytvořili prezentaci o svém materiálu.

„Během deseti minut vytvořte prezentaci materiálu a také svých odpovědí na otázky. Pokud jste se na nějaké odpovědi neshodli, odprezentujte všechny názory. Snažte se rozdělit si v týmu role tak, aby se zapojili všichni.“



Obrázek 7 Pokud pracujeme s multimediálními materiály, studujícím poskytujeme tablet nebo notebook, na kterém si je mohou přehrát. Zdroj Unsplash/Brooke Cagle

²¹ Doporučená délka aktivity je 75 minut.



Po uplynutí limitu vyzve vyučující jednotlivé skupiny, aby představily svou prezentaci. Po každé prezentaci následuje diskuze ve třídě. Na závěr se vyučující může zeptat studujících na to, co si myslí o stereotypch ve společnosti.

„I když se jedná o texty od uznávaných autorů nebo o filmy od slavných režisérů, je dobré na ně pohlížet kriticky a přemýšlet nad tím, jaký na nás mají vliv. Vybavíte si film nebo seriál, kde jsou ženy ukazovány jako objekty bez vlastní vůle? Četli jste někdy knížku nebo komiks, kde mužská postava nesměla projevovat svoje emoce? Zamýšleli jste se někdy takhle nad tím, na co se koukáte a co čtete?“

2.3.2 Téma č. 2 Stereotypy v běžném životě (45 minut)

1. aktivita – Příběh běžného dne²²

Vyučující si připraví přílohu 9 Příběh běžného dne, která obsahuje příběh s obrácenými rolemi. Tu bez většího vysvětlení přečte studujícím.

Po přečtení pokládá studujícím následující otázky:

- *Jak na vás příběh působí? Co příběhu říkáte?*
- *Jaké role a úkoly mají žena a muž v příběhu?*
- *Je rozdělení úkolů mezi nimi rovnoprávné?*
- *Odpovídá příběh skutečnosti?*

Dále vede diskusi ke zkušenostem studujících. Ve smíšené třídě se ptá na to, jak to funguje ve třídě. Ve třídě složené pouze z chlapců či pouze z dívek se baví o přístupu jejich rodiny, přátel, blízkého okolí.

- *Když má někdo ve třídě něco uklidit nebo třeba zalít květiny, koho častěji vyučující osloví? Kdo to častěji dělá?*
- *Když má někdo odnést něco těžkého, koho častěji vyučující osloví? Kdo to častěji dělá?*
- *Řekl vám někdy někdo, že kluci jsou hlučnější? Divočejší? Pokud ano, jaký jste z toho měli pocit?*
- *Řekl vám někdy někdo, že holky jsou pořádnější? Upovídanější? Pokud ano, jaký jste z toho měli pocit?*
- *Řekl vám někdy někdo, že holky se snáz naučí věci nazpaměť, zatímco kluci uvažují spíše logicky? Pokud ano, jaký jste z toho měli pocit?*

Na závěr vyučující studujícím vysvětlí důvody, proč aktivitu realizoval nebo realizovala.

*„Tímto cvičením jsem chtěl*a ukázat, že některé věci v našich každodenních životech máme tendenci považovat za dané a přirozené. Zřídka kdy přemýšlíme nad tím, proč muži a ženy v určitých situacích zastávají různé role. Stereotypy o mužích a ženách jsou pro nás tak běžné, že je většinou vůbec nevnímáme a neuvědomujeme si, jak velký vliv na nás mají. Stereotypy jsou zjednodušené představy o věcech či lidech. Často nám mohou zjednodušovat život, ale někdy se na stereotypy spoléháme až příliš a ignorujeme individualitu každého z nás.“*

2. aktivita – Zpětná vazba formou meme²³

Vyučující zajistí, aby jednotliví a jednotlivé studující měli přístup k notebooku či chytrému zařízení s internetem nebo rozdělí studující do skupin a zajistí jedno zařízení s přístupem na internet pro každou

²² Doporučená délka aktivity je 20 minut.

²³ Doporučená délka aktivity je 25 minut.



skupinu. Před workshopem si vybere některou z webových stránek, které nabízejí možnost tvořit zdarma meme obrázky.

Aktivitu zahájí tím, že požádá studující o zpětnou vazbu na realizovaný blok. Představí jim set otázek, nad kterými se mohou zamýšlet. Může vypadat například takto:

- *Jak vás zaujala probíraná témata?*
- *Jak vám vyhovovala forma, kterou byla komunikována?*
- *Dozvěděli jste se něco nového?*
- *Jak jste se cítili?*

Poté studujícím vysvětlí, že tentokrát nebudou nic psát, ale budou vytvářet „memečka“.

„Otevřete si webovou stránku XXX. Vytvořte jedno nebo více memes, která vystihují vaše odpovědi na otázky, které jsem vám prezentovala. Kdo chce, může na konci aktivity své meme prezentovat ostatním, kdo je prezentovat nechce, může mi je poslat na e-mail.“

Vyučující pak ukáže příklady memes, které sám vytvořil*a. Využít může i přílohu 10 – Zpětná vazba meme.



Obrázek 8 Ukázka meme. Zdroj: NESEHNUTÍ

Studující pracují 10–15 minut. Pokud chtějí, mohou poté prezentovat svou tvorbu. Pokud prezentovat nechtějí, může dát vyučující prostor pro otázky.

Na závěr vyučující poděkuje studujícím za jejich spolupráci.

„Děkuji vám všem za dnešní práci a aktivitu a doufám, že pro vás byly tyto zkušenosti přínosem a že jste se naučili něco nového o sobě i o jiných a že jste se cítili dobře.“



2.4 Tematický blok č. 4 Workshop Osobní hranice a sebevyjádření (3 hodiny)

V tomto bloku budou studující pracovat s pracovním listem 4 – Příběhy souhlasu a s pracovním listem 5 – Pohádky

Ve workshopu Osobní hranice a sebevyjádření absolvují studující jednu úvodní aktivitu, dvě jádrové aktivity, jejichž součástí jsou pracovní listy, a na závěr také aktivitu zaměřenou na zpětnou vazbu.

2.4.1 Téma č. 1 Udělení souhlasu (45 minut)

1. aktivita – Uzpůsobení prostoru, nastavení bezpečného prostředí, reflexe minulého workshopu²⁴

Vyučující přivítá studující na vyučovacím bloku a požádá je, aby uzpůsobili prostor třídy. Je potřebné uspořádat židle do prostoru do kruhu tak, aby měl každý své místo a zároveň dobře viděl i na ostatní. Vyučující pak studujícím stručně popíše, co je čeká, například takto:

„Dnes se budeme znovu věnovat tématu stereotypů, ale také tématu souhlasu. Budeme pracovat s pracovními listy a na část programu se rozdělíte do skupin. Tento blok má délku 3 vyučovacích hodin, během nichž si uděláme dostatek pauz, abyste se měli možnost občerstvit a dočerpát energii.“

Je důležité studujícím sdělit, jak dlouho workshop potrvá, zda budou stále v tom samém prostoru nebo se v průběhu workshopu budou stěhovat i do jiných prostor. Vyučující se studujícími společně domluví počet pauz a jejich délku. Pokud tento workshop navazuje na některý z předešlých bloků, vyučující shrne, co bylo obsahem minulého setkání. Připomene studujícím hlavní aktivity a výstupy, které z nich vyplynuly.

„V rámci minulého workshopu, na který dnes navazujeme, jsme se bavili o tom, jak rozpoznávat stereotypy a jaký vliv mají stereotypy na naše životy. Shodli jste se na tom, že...Nejvíce se vám líbila aktivita...Nejzajímavější pro vás bylo...“

2. aktivita – Co znamená souhlas ve vztazích²⁵

Před workshopem vyučující připraví několik sad kartiček s příběhy ([pracovní list 4 – Příběhy souhlasu](#)) a několik výtisků škály (Příloha 12 – Škála), kterou je ideální vytisknout nejméně na papír velikosti A3.

Vyučující rozdělí studující do skupin po maximálně 5 lidech. Využit může rozpočítávání nebo rozřazovací kartičky, které si předem připraví. Pokud pracuje ve smíšeném kolektivu, může vyučující rozdělit studující záměrně tak, aby vznikly smíšené skupiny. Vyučující rozdá každé skupině stejnou sadu komiksových příběhů a škálu.

„V klidu si příběhy prohlédněte a přečtěte. Potom je ve skupině zkuste seřadit na škále podle míry souhlasu nebo nesouhlasu, která se v příběhu vyskytuje. Ideálně se snažte, aby žádné dva příběhy nebyly na stejné pozici. Každá skupina pracuje samostatně. Můžete si dělat poznámky o důvodech, proč jste příběhy zařadili právě tak, jak jste je zařadili, nebo o příbězích, u nichž jste se neshodovali.“

²⁴ Doporučená délka aktivity je 5 minut.

²⁵ Doporučená délka aktivity je 40 minut.



Studující pracují 10–20 minut ve skupinách. Následně vyučující vyzývá jednotlivé skupiny, aby představily svoje škály.

„Jak jste postupovali při seřazování? Shodli jste se na všech příbězích? Bylo některé příběhy těžší zařadit než jiné?“

Vyučující do diskuze aktivně vstupuje a využívá poznatky z části 3. Dále vede diskusi k tomu, aby studující formulovali doporučení k jednotlivým příběhům, které studující identifikovali jako nesouhlasné.

„Jak jinak by se příběh mohl vyvinout, aby v něm byl souhlas? Jak by mohl pokračovat, aby se situace napravila? Napadají vás konkrétní věty, které by mohly postavy říct?“

Na závěr dá vyučující pokyn, aby studující položili své škály vedle sebe.

„V téhle aktivitě není žádné správné nebo špatné řešení. Lidé mohou mít různé představy o tom, co je a co není souhlas, jak ho druzí lidé vyjadřují. Proto je dobré, abychom se vždy, když se druhých lidí chceme dotknout či jinak vstoupit do jejich intimnější zóny, ujistili, že s tím druhá osoba souhlasí. Konsensuální jednání je totiž takové jednání, kdy všechny zúčastněné strany souhlasily s tím, čeho jsou součástí a co se s nimi bude dít. Nejenže se jedná o prevenci sexuálního obtěžování a násilí, ale zároveň tím budujeme respektující mezilidské vztahy, ve kterých se všichni cítí dobře.“

2.4.2 Téma č. 2 Aktivní rozpoznávání stereotypů (90 minut)

1. aktivita – Kreativní rozpoznávání stereotypů²⁶

Vyučující zahájí aktivitu otázkou. Odpovědi zapisuje na flipchart nebo na tabuli a nechá je na viditelném místě po zbytek aktivity.

„Jaká je vaše oblíbená pohádka? Jaká byla vaše oblíbená pohádka v dětství?“

Studující se rozdělí do skupin po maximálně 5 lidech. Vyučující na tabuli nebo na flipchart doplní otázky do diskuze.

„Příštích deset minut budete diskutovat nad následujícími otázkami:

- *Vyberte si jednu pohádku, kterou všichni znáte. Zkuste se zamyslet nad hlavními postavami. Kdo jsou? Jak se jmenují?*
- *Dávají najevo emoce a touhy? Víte, o čem přemýšlejí?*
- *Proč se chovají tak, jak se chovají? Co je jejich cílem, čeho chtějí dosáhnout?*
- *Jsou aktivní, nebo pasivní? Rozhodují sami za sebe, nebo za ně rozhodují druzí?“*

Po deseti minutách vyučující ukončí diskusi ve skupinách a požádá studující, aby prezentovali, co zajímavého se během diskuze dozvěděli. Vyučující dále pokládá doplňující otázky. Vybírat může například z následujících:

²⁶ Doporučená délka aktivity je 80 minut.



- *Která pohádková postava byla vaše oblíbená a proč? Jaké vlastnosti jste na ní měli rádi?*
- *Všimli jste si nějakého rozdílu mezi mužskými a ženskými postavami v pohádkách, co se týče jejich osobnosti a toho, jak se chovají a jaké role v pohádkách zastávají?*
- *Jaké vlastnosti jsou v pohádkách spojovány se ženami a jaké s muži?*
- *Znáte nějakou pohádku, kde jsou role žen a mužů nastaveny jinak než ve většině pohádek?*

Po skončení diskuze studující ukáže vzorovou ukázkou pracovního listu (komiks se Sněhurkou v příloze [pracovní list 5 – Pohádky](#)).



Obrázek 9 Zdroj: Pro NESEHNUTÍ vytvořila Valer_Himiko

Celá třída diskutuje:

„Podívejte se na tento komiks. Znáte tuhle pohádku? Jak se komiks liší od původní pohádky?“



Vyučující znovu rozdělí studující do skupin. Každé skupině rozdá jeden pracovní list. Po 20 minutách se skupiny znovu spojí a jednotlivé týmy představí své komiksy. Poté je celá třída může komentovat.

„Do prázdné bubliny v komiksech doplňte, co si podle vás postavy myslí. Nedržte se pohádkové předlohy. Cílem je zamyslet se kriticky nad tím, co se v pohádce děje, a poukázat na to, že na některé věci v pohádkách je možné nahlížet z různých úhlů. Snažte se o vašich nápadech diskutovat, pokuste se, aby se zapojili všichni ve skupině.“

Vyučující diskusi moderuje a využívá informace z části 3. Na závěr se studujících zeptá:

„Jak podle vás tato aktivita souvisí s tématy probíranými v předchozích částech workshopu?“

2. aktivita – Závěrečná zpětná vazba²⁷

Vyučující si připraví vytištěné listy se smajlíky (Příloha 14 – Smajlíci) podle počtu zúčastněných. Každý*á studující dostane jeden list.

„Samostatně vypracujte pracovní list. Jedná se o zpětnou vazbu na tento blok workshopu. Prosím, abyste byli upřímní.“

Na závěr vyučující vysbírání pracovní listy a poděkuje studujícím za jejich práci.

„Děkuji vám všem za dnešní práci a aktivitu a doufám, že pro vás byly tyto zkušenosti přínosem a že jste se naučili něco nového o sobě i o jiných a že jste se cítili dobře.“

²⁷ Doporučená délka aktivity je 10 minut.



3 Metodická část

Program vychází z principů nenásilné komunikace. Nenásilná komunikace (Nonviolent communication, NVC) je přístup, který v 60. letech minulého století sestavil Marshall Rosenberg. Je to zároveň metoda komunikace směřující k vytváření souladu mezi lidmi a k hledání řešení problémů, konfliktů či nedorozumění.

Nenasilná komunikace stojí na několika předpokladech, z nichž hlavním je to, že lidské konání je pokusem o naplňování potřeb. Tyto potřeby jsou touhy, kvality a silné motivy ukryté pod povrchem, kterých si mnohdy nejsme vědomi (mezi potřeby patří například potřeba autonomie, respektu apod.). Základním předpokladem je uznání lidských potřeb jako univerzálních a životadárných. Jinými slovy, lidé si mohou porozumět na úrovni potřeb, po kterých v životě všichni touží, dostávají se však do konfliktu volbou způsobů či strategií, jimiž své potřeby naplňují.

Nenasilná komunikace se snaží o komplexní pohled na člověka, ve kterém se něco děje na základě jeho naplněných či nenaplněných potřeb. Zároveň ji však nelze chápat jako prostředek, jak „omluvit“ vše, co lidé dělají, jejich hlubinnými potřebami. Je spíše pobídkou k tomu, jak vnímat sebe a druhé komplexně. Hlavními pilíři nenásilné komunikace jsou orientace v sobě (nikoliv ve svých názorech, ale v potřebách) a empatické naslouchání druhým (jejich potřebám).

Program je možné bez úprav využít na středních odborných školách, gymnáziích a dalších středních školách, také v 8. a 9. ročnících základních škol a při neformálním vzdělávání těchto věkových skupin. Program je možné realizovat v celku, případně lze pro realizaci vybrat pouze jeden tematický blok či pouze jedno téma. Pokud chcete využít pouze jednu samostatnou aktivitu, je třeba zařadit úvod a závěrečnou zpětnou vazbu, které nejsou součástí jednotlivých aktivit.

V programu pracujeme s pojmem „studující“ místo „žáci“, protože se jedná o genderově neutrální pojem. Stejně tak výrazy „učitelé“ a „lektori“ jsou nahrazeny výrazy „vyučující“ a „lektorující“. Důvodem používání těchto genderově neutrálních výrazů je fakt, že se jedná o workshop, jehož cílem je napomocet dosažení genderové rovnosti.

Program vychází z předpokladu, že žijeme v sociálním systému, v němž ženy zauímají podřízenou pozici vůči mužům. Současná západní společnost se vyznačuje tím, že je nastavena tak, aby uspokojovala primárně potřeby mužů a přinášela jim větší prospěch. Nejviditelnějšími důsledky tohoto nerovného mocenského vztahu jsou pay gapy (nerovnost v příjmech), které podle Evropské komise [2019] činí v Česku 21 % v neprospěch žen, či nerovnost v politickém zastoupení v celosvětovém měřítku. Ovšem je třeba dodat, že i muži jsou sankcionováni za život v nerovné společnosti. Například mají větší šanci, že se jim stane pracovní nehoda nebo zemřou v důsledku násilí. Zmíněný systém neutlačuje pouze ženy, ale také osoby, které se vymykají z binárního (opozice mužů a žen) rozdělení společnosti. Osoby nezapadající do dichotomních kategorií narušují tento systém a mohou být za to, že nejsou jednoznačně čitelné jako ženy nebo muži, sankcionovány.

Zdroje

BARTÁKOVÁ, Eva. „Dostal jsem ji jazykem“: Přístup krajských živnostenských úřadů k sexismu v reklamě. Brno, 2020. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Doc. PhDr. Iva Šmídová, Ph.D.

Equal Pay? Time to close the gap! European Commission [online]. 2019 [cit. 2020-10-30]. Dostupné z WWW: <https://ec.europa.eu/info/sites/info/files/factsheet-gender_pay_gap-2019.pdf>.

NVC BRNO. *Nenasilnakomunikace.org: Co je nenásilná komunikace?* [online]. [cit. 2020-10-09]. Dostupné z WWW: <<https://www.nenasilnakomunikace.org/co-je-nvc/>>.



ROSENBERG, Marschall B. Nenásilná komunikace. 4. vyd. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1079-5. Přeložila Norma GARCÍOVÁ.

3.1 Metodický blok č. 1 Workshop Partnerské vztahy (4 hodiny)

Studující dokáží uvažovat o sociálních nerovnostech a strukturálních znevýhodněních ve společnosti. Dokáží reflektovat vliv genderových nerovností ve společnosti na jejich vztahy.

3.1.1 Téma č. 1 Úvodní aktivity (45 minut)

1. aktivita – Seznámení, uzpůsobení prostoru, nastavení bezpečného prostředí – 5 minut

Forma a bližší popis realizace

Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze ho realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.

Cílem aktivity je navození atmosféry, vytvoření bezpečného prostředí pro práci se studujícími a nastavení pravidel a hranic vzájemné interakce vyučujících a studujících.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze); metody dovednostně-praktické.

Pomůcky

Flipchartový papír a fixa, popřípadě izolepa na připevnění pravidel na stěnu.

Podrobně rozpracovaný obsah

V úvodu každého workshopu či bloku je třeba stanovit či připomenout pravidla komunikace a vzájemně odsouhlasit jejich dodržování. Někdy již ve třídě či v kolektivu nějaká pravidla komunikace existují; je dobré na ně navázat, případně pracovat pouze s nimi (v závislosti na domluvě se studujícími).

Na začátku workshopu uzpůsobte prostor tak, abyste odlišili workshop od běžné výuky a aby bylo umožněno vést diskusi napříč celou třídou (nejlépe židličky do kruhu a stoly na stranu). Pokud studující neznají vyučující osobu, je nezbytné, aby se představila.

Studujícím stručně popište, co je čeká – například jaké téma budou řešit, jak dlouho workshop potrvá, zda budete stále v tom samém prostoru nebo se budete v průběhu workshopu stěhovat do jiných prostor. Společně se domluvte, kolik pauz uděláte a jak dlouhé budou. Stanovte si pravidla komunikace a vzájemného respektu. Vyzvěte skupinu, aby navrhla pravidla, která pokládají za důležitá. Pokud návrhy nepřichází, lze navrhnout pravidla z následujícího seznamu. Pravidla mohou znít například takto:

- Mluví vždy jeden/jedna, nasloucháme si.
- Mluvíme za sebe.
- Respekt – vyjadřujeme názor, ale neodsuzujeme ostatní.
- Intimní nevynášíme ven.

Nečtěte jen pravidlo samotné, ale vždy ho ještě vlastními slovy dovysvětlete. Studujícím dejte možnost pravidla komentovat, měnit, doplňovat, a nakonec se zeptejte, zda s nimi všichni souhlasí. Nejsou hotová, dokud je neodsouhlasí celá skupina. Soupis pravidel umístěte tak, aby byla všechna dobře



viditelná, a v případě potřeby se k nim během workshopu vracejte. Nejsou neměnná, je možné, že k nim v průběhu workshopu vy či studující budete chtít něco přidat, že je budete upravovat.

V programu je nezbytné dělat časté pauzy. Nejen kvůli oddělení jednotlivých bloků, ale také proto, že lidé nejsou schopni udržet pozornost déle než 45 minut (a i to může být občas obtížné). Účastníci a účastnice workshopu by měli mít možnost spolupodílet se na rozvržení přestávek.

Více informací o tom, jak vstupovat do třídy, jak vést diskusi při workshopu, můžete nalézt v kapitole Facilitace jako jádro skupinové diskuze v knize Aktivismus udržitelně aneb Jak měnit svět a nezbláznit se z toho (NESEHNUTÍ 2019).

2. aktivita – Jak se dnes cítíte? – 10 minut

Forma a bližší popis realizace

Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze jej realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.

Aktivita „Jak se dnes cítíte“ patří mezi úvodní aktivity, jejichž cílem je navodit se studujícími atmosféru důvěry a naladit je na další práci. Zároveň prostřednictvím této aktivity dávají vyučující najevo svůj zájem o studující a studujícím je poskytnut prostor na vyjádření jejich aktuálního mentálního nastavení.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze); metody dovednostně-praktické.

Pomůcky

Vytištěné obrázky se zvířaty (příloha Emoční zvířata).

Podrobně rozpracovaný obsah

„Jak se dnes cítíte“ patří mezi úvodní aktivity, jejichž cílem je navodit se studujícími atmosféru důvěry a naladit je na další práci. Zároveň prostřednictvím této aktivity dávají vyučující najevo svůj zájem o studující a studujícím je poskytnut prostor na vyjádření jejich aktuálního mentálního nastavení.

Vyučující před začátkem workshopu nachystá na zem předtištěné obrázky, které představují škálu emocí (radost, smutek, neutrální stav) a ke kterým se studující mohou přiřadit. V úvodu aktivity vyučující vysvětlí studujícím účel daných obrázků a vyzve je, aby se postavili k tomu obrázku, který nejlépe vystihuje jejich aktuální rozpoložení a náladu.

Vyučující na základě rozestavení studujících zhodnotí, jaká nálada ve třídě panuje. Pokud převažují negativní emoce, je možné vést s jednotlivými studujícími krátkou diskusi, proč si vybrali právě tuto možnost a co je možné udělat pro to, aby se cítili lépe (ať už ze strany vyučující osoby nebo ze strany spolužáků a spolužaček).

3. aktivita – Aktivita na jména – 10 minut

Forma a bližší popis realizace

Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze jej realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.



Cílem je seznámení se vyučující osoby se studujícími prostřednictvím zábavné a kreativní aktivity. Navozuje atmosféru a směřuje k pozitivnímu naladění skupiny.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze).

Pomůcky

Žádné.

Podrobně rozpracovaný obsah

Aktivita „Jména“ patří mezi úvodní aktivity, jejichž cílem je navázat se studujícími vztah a navodit atmosféru důvěry. Prostřednictvím této aktivity dávají vyučující najevo svůj zájem o studující, kterým je poskytnut prostor na sebevyjádření a navázání vztahu s vyučujícími.

Vyučující na začátku této aktivity požádá všechny studující ve skupině, aby se krátce zamysleli nad nějakou konkrétní věcí, která je vystihuje (může se jednat o netradiční zálibu, oblíbené jídlo, nějakou osobní charakteristiku apod.). Následovat bude seznamovací kruh, ve kterém každý a každá studující řekne své jméno a vybranou konkrétní věc, která ho nebo ji charakterizuje. Jako první se představí vyučující, aby dal příklad ostatním. Například: „Já jsem Eva a mám doma 5 koček.“ Postupně se představí všichni účastníci a všechny účastnice workshopu.

Je potřebné studující na začátku upozornit, že se navzájem respektujeme, a proto nebudeme komentovat ostatní studující a to, jak se představí.

Je možné dělat si poznámky o tom, jaké asociace používaly dívky, jaké chlapci a následně to okomentovat v jiných aktivitách, které se zabývají stereotypy. Samozřejmě pokud se to hodí a pokud jste schopni rozpoznat v asociacích nějaké vzorce.

Aktivitu je možné vynechat, pokud se studující i vyučující osoby znají.

4. aktivita – Praktikování nenásilné komunikace – dyády – 20 minut

Forma a bližší popis realizace

Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze jej realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.

Cílem aktivity je navození atmosféry, vytvoření bezpečného prostředí pro práci se studujícími, zajištění dobré nálady ve skupině. Aktivita zároveň studující vede k empatickému naslouchání.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze).

Pomůcky

Gong či jiný zvukový prostředek, stopky/hodinky.

Podrobně rozpracovaný obsah

Aktivita „Dyády“ patří mezi úvodní aktivity, jejichž cílem je posílit atmosféru důvěry mezi studujícími navzájem i mezi studujícími a vyučující osobou. Zároveň je prostřednictvím této aktivity studujícím



poskytnut prostor na sebevyjádření a jsou posilovány dovednosti jako empatie, aktivní naslouchání a komunikace. Pomocí této aktivity jsou nastavena pravidla komunikace v rámci celého vzdělávacího bloku.

Pro tuto aktivitu rozdělte studující do dvojic. Následně vysvětlíte aktivitu. Ta spočívá v tom, že se vždy jeden či jedna z dvojice zeptá druhého či druhé: „Jak ses měl/a v posledním měsíci?“. Následně jenom poslouchá a nevstupuje žádným způsobem do promluvy tomu, kdo mluví. Mluvící má čas 2 minuty; během této doby má úplnou volnost v tom, co říká, může dokonce i mlčet. Naslouchající může reagovat gesty, případně mimikou, nesmí však mluvit.

Po uplynutí 2 minut dejte zvukový signál a dvojice si následně vymění roli naslouchající/mluvící. Když se vystřídají oba, následuje 1 minuta na shrnutí toho, co naslouchající slyšeli od mluvících. Rovněž není nutné hovořit celou minutu. Po minutě nejprve jeden/jedna a pak druhý/druhá shrnou, co od toho/té druhého/é slyšeli. Na závěr se studujících zeptejte, jaké to pro ně bylo a zda si z této aktivity něco odnášejí.

Pokud realizujete pouze toto téma, zařadte na závěr aktivitu 4 – Závěrečná zpětná vazba. Pokud pokračujete ve workshopu dál, zařadte aktivitu 4 – Závěrečná zpětná vazba až na konec tematického bloku.

V této aktivitě jsou využívány prvky tzv. nenásilné komunikace. Nenásilná komunikace (Nonviolent communication, NVC) je přístup, který v 60. letech minulého století sestavil Marshall Rosenberg. Je to zároveň metoda komunikace směřující k vytváření souladu mezi lidmi a k hledání řešení problémů, konfliktů či nedorozumění.

Nenasilná komunikace stojí na několika předpokladech, z nichž hlavním je to, že lidské konání je pokusem o naplňování potřeb. Tyto potřeby jsou touhy, kvality a silné motivy ukryté pod povrchem, kterých si mnohdy nejsme vědomi (mezi potřeby patří například potřeba autonomie, respektu apod.). Základním předpokladem je uznání lidských potřeb jako univerzálních a životadárných. Jinými slovy, lidé si mohou porozumět na úrovni potřeb, po kterých v životě všichni touží, dostávají se však do konfliktu volbou způsobů či strategií, kterými své potřeby naplňují.

Nenasilná komunikace se snaží o komplexní pohled na člověka, ve kterém se něco děje na základě jeho naplněných či nenaplněných potřeb. Zároveň však nenásilná komunikace není prostředkem, jak „omluvit“ vše, co lidé dělají, jejich hlubinnými potřebami, ale spíše pobídkou vnímat sebe a druhé komplexně. Hlavními pilíři nenásilné komunikace jsou:

- a) orientace v sobě (nikoliv ve svých názorech, ale potřebách),
- b) empatické naslouchání druhým (jejich potřebám).

Je potřeba zdůraznit, že v tomto případě slouží použité prvky nenásilné komunikace především k učení se aktivnímu naslouchání. Skrze takto časově omezenou aktivitu není možné očekávat, že u studujících dojde k pochopení a vyjadřování hlubokých potřeb, ale je možné posílit empatii a schopnost zamyslet se a naslouchat nejen svým emocím a pocitům, ale i emocím a pocitům druhých.

Kam dál:

SVAČINKOVÁ, Hana Zoor, Martin NAWRATH, Bronislav FARKAČ, Adam ČAJKA, Radoslava KRYLOVÁ a Barbora BAKOŠOVÁ. *Aktivismus udržitelně aneb Jak změnit svět a nezbláznit se z toho*. Brno: NESEHNUTÍ, 2019. ISBN 978-80-87217-58-0.

ROSENBERG, Marshall B. *Nenasilná komunikace*. 4. vyd. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1079-5. Přeložila Norma GARCÍOVÁ.



NVC BRNO. Nenasilnakomunikace.org: *Co je nenásilná komunikace?* [online]. [cit. 2020-10-09]. Dostupné z WWW: <<https://www.nenasilnakomunikace.org/co-je-nvc/>>.

Další články naleznete na:

The Center for Nonviolent Communication. *Cnvc.org: Articles* [online]. 2019 [cit. 2020-10-10]. Dostupné z WWW: <<https://www.cnvc.org/learn-nvc/articles>>.

Puddle Dancer Press. *Nonviolentcommunication.com: What is Nonviolent Communication?* [online]. 2009 [cit. 2020-10-10]. Dostupné z WWW: <<https://www.nonviolentcommunication.com/>>.

Víc o aplikaci nenásilné komunikace v školním prostředí například v tomto filmu:

KRISTENSEN, Kirsten: *Culture of Peace in schools with NVC - Film 1 of 5 - Behind every action there is a need.* In: YouTube [online]. 19. 7. 2015 [cit. 2020-10-10]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=GTeQbzys3tw>>.

3.1.2 Téma č. 2 Komunikace ve vztazích (135 minut)

1. aktivita – Fotopříběh – 30 minut

Forma a bližší popis realizace

Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze jej realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.

Cílem aktivity je ukázat, že komunikace v partnerských vztazích není vždy jednoduchá, ale pro kvalitní a spokojený vztah je důležité mluvit o svých potřebách a respektovat potřeby druhých.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze); metody dovednostně-praktické.

Pomůcky

Prezentace (příloha Fotopříběh), počítač, projektor.

Podrobně rozpracovaný obsah

Aktivita interaktivní formou ukazuje studujícím některé situace, které v současné době řeší mladí lidé zejména ve svých partnerských vztazích, a dává prostor o daných situacích diskutovat z různých úhlů pohledu, protože žádná není jednoznačně zapříčiněna chybou některého z aktérů či akterek.

Součástí aktivity je hlasování, které můžete připravit dopředu. Pokud mají studující možnost připojit se k internetu a mají buď sami, nebo ve skupinách chytré telefony, tablety či notebooky, můžete využít některou z volně dostupných aplikací²⁸, které umožňují lidem hlasovat online mobilními telefony. Jinak můžete použít také kartičky s písmenky či studující nechat hlasovat pouhým zvednutím ruky; tyto formy ovšem nejsou tak atraktivní jako anonymní hlasování přes techniku.

²⁸ Můžete použít například aplikaci Wooclap (Wooclap [online]. [cit. 2020-10-30]. Dostupné z WWW: <<https://www.wooclap.com/>>), kde můžete po přihlášení vytvořit sadu otázek a odpovědí stejně, jako je tomu v prezentaci.



Připravte si prezentaci (příloha Fotopříběh) na slidu 1. Řekněte studujícím, že jim ukážete komiksový příběh o Adamovi a Karolíně a že tom, jak se bude příběh vyvíjet, budou rozhodovat oni sami. Představujte jednotlivé slidy podle popisků v nich uvedených. Když se dostanete k otázce, dejte studujícím pokyn, aby hlasovali. Při první otázce řekněte, že se mohou rozhodovat na základě toho, jak předpokládají, že by se rozhodla postava, na základě toho, jak by se rozhodli oni sami, anebo se nemusí řídit ani jedním a rozhodnutí je zcela na nich. Po hlasování klikněte na odpověď, kterou zvolilo nejvíce studujících, a příběh tak bude pokračovat až do svého konce.

Následuje diskuze. Po diskuzi se třídy zeptejte, jestli chce aktivitu vyzkoušet ještě jednou s tím, že některá rozhodnutí změní. V případě, že máte časové možnosti omezené, je možné ukázat jen jeden příběh a po diskuzi aktivitu uzavřít.

Doporučujeme, abyste se na diskuzi důkladně připravili. Můžete narazit především na následující témata:

- důležitost komunikace v partnerském vztahu;
- otázka důvěry;
- rovnocennost partnerů ve vztahu (dvojí standardy na dívky a chlapce);
- právo na soukromí (podle ProFemu je nahlížení do telefonů apod. časté u mladých lidí).

Komunikace

Ve všech typech vztahů je třeba umět dobře komunikovat své potřeby a zároveň naslouchat druhému a hledat kompromisní řešení. Adam staví své jednání na předpokladech, které nemusí být vždy správné. Kája cítí obavy, ale neříká je nahlas. K úspěšnému řešení konfliktních či napjatých situací je třeba vzájemné empatie k sobě, kdy se naučíme uvědomit si vlastní potřeby a pocity a naučíme se je sami pro sebe formulovat. Dále je třeba upřímné sebevyjádření, kdy vyjádříme, co skutečně chceme a potřebujeme, způsobem, který je pro druhé pochopitelný. Základem správné komunikace je také empatické naslouchání, při němž se snažíme nehodnotit, nepředpokládat a neprojektovat do druhých lidí své vlastní pocity, ale naopak usilujeme o porozumění a pochopení pocitů.

Důvěra

Vztah, který není postaven na vzájemné důvěře, je křehký. Důvěra neznamená, že si říkáte úplně všechno a úplně pořád, ale že jste k sobě upřímní a víte, že když na to přijde, můžete upřímně mluvit o všem.

Rovnocennost ve vztahu

V příběhu se může objevit situace, kdy Adam na Karolínu uplatňuje takzvaně dvojí metr. Zatímco on jako kluk si může něco dovolit, ona by neměla. S dvojím metrem se v naší společnosti setkáváme často. Ve větší míře je využíván proti ženám. Například ženy, které projevují touhy po sexu a mají během života více partnerů, jsou považovány za „lehké dívky“, zatímco u mužů bývají tytéž vlastnosti považovány za „mužné“. To však neznamená, že se dvojí metr neprojevuje i vůči chlapcům a mužům. Například ženy jsou automaticky považovány za dobré matky, zatímco muži musejí své schopnosti otce prokázat.

Základem vztahu je umět se spolu bavit o tom, co potřebujeme, a brát ohled na potřeby svého partnera či partnerky. Je zcela v pořádku, pokud se lidé ve vztahu dohodnou tak, že se například na péči o domácnost, domácího mazlíčka či dítě nebudou podílet stejnou měrou. Každý vztah je jiný a je třeba se na všem společně dohodnout. Kvalitní vztahy jsou založeny na vzájemné komunikaci a důvěře.



Právo na soukromí

Nahlížení do telefonu může být považováno za formu násilí (podle výzkumu ProFem z roku 2019 je právě nahlížení do telefonu partnera či partnerky nejčastější formou kybernásilí, kterého se mladí lidé v partnerských vztazích dopouštějí), pokud se děje častěji anebo je kombinováno s jinými násilnými projevy. Je tedy dobré říct si, že narušovat cizí soukromí není ideálním řešením problémů ve vztahu. Na druhou stranu není dobré pranýřovat ty, kteří udělali chybu v situaci, kdy měli oprávněné podezření. Kdo z nás se nikdy nepodíval někomu jinému do telefonu nebo do počítače? Je důležité řešit otázku moci ve vztahu. Je nahlížení do telefonu obhajitelné například v situaci, kdy vás partner či partnerka manipuluje a snaží se snížit vaše sebevědomí? Například při variantě, kdy se rozpadne vztah, protože dívka čte zprávy, je třeba uvažovat také o tom, že dívčino chování není nutně příčinou rozpadu vztahu, ale že zde bylo předchozí narušení důvěry.

Tip

V případě smíšených skupin je možné vyzkoušet aktivitu zvlášť u dívek a zvlášť u chlapců a zjistit, zda se rozhodují jinak.

Kam dál:

CVIKOVÁ, Jana a Jana JURÁŇOVÁ. *Ružový a modrý svět: Rodové stereotypy a ich důsledky*. Dunajská Streda: Aspekt, 2005.

MindBridge Consulting. Mindbridge.cz: *Partnerské násilí dospívajících a mladých* [online]. 2018 [cit. 2020-07-10]. Dostupné z WWW: <<http://www.mindbridge.cz/cs/aktuality/partnerske-nasili-dospivajicich-a-mladych/>>.

NVC BRNO. Nenasilnakomunikace.org: *Co je nenásilná komunikace?* [online]. [cit. 2020-10-09]. Dostupné z WWW: <<https://www.nenasilnakomunikace.org/co-je-nvc/>>.

Puddle Dancer Press. Nonviolentcommunication.com: *Using Nonviolent Communication Skills in Relationships* [online]. 2009 [cit. 2020-10-10]. Dostupné z WWW: <<https://www.nonviolentcommunication.com/learn-nonviolent-communication/nvc-relationships/>>.

Zdroje

Partnerské násilí dospívajících a mladých. ProFem [online]. 2019 [cit. 2020-10-30]. Dostupné z WWW: <<https://www.profem.cz/shared/clanky/723/proFem%202019%20prehled%20hlavnich%20vystupu%20vyzkumu%20v%20problematice%20partnerskeho%20nasili%20mladych.pdf>>.

2. aktivita – Kruh sounáležitosti – 20 minut

Forma a bližší popis realizace

Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze ho realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.

Cílem aktivity je vytvořit bezpečné prostředí, připravit atmosféru pro další část programu a otevřít téma vztahů a sexuality.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze); metody dovednostně-praktické.



Pomůcky

Žádné.

Podrobně rozpracovaný obsah

Tato aktivita je prostředkem k zahájení diskuze ohledně sexuality a k odtabuizování tohoto tématu. Zároveň ukazuje aktérům a aktérkám, že otázky, které si kladou, a zkušenosti, které mají, mohou být sdíleny a že nejsou ve svých problémech osamoceni. Vyučující mohou pokládané otázky přizpůsobit potřebám konkrétní třídy tak, aby otevřeli témata, která chtějí s třídou řešit.

Skupinu rozdělíme do dvou tříd, na dívky a chlapce. Zdůrazníme, že obě skupiny absolvují totožný workshop a totožná cvičení. K rozdělení dochází proto, aby se vytvořil bezpečný prostor, kde je možné sdělovat i intimní zážitky. Připomeneme studujícím nastavená pravidla komunikace a požádáme je, aby z workshopu nevynešeli ven o ostatních žádné citlivé informace.

Ve třídě vytvoříme kruh ze židlí. Studujícím vysvětlíme aktivitu: „Položím několik otázek. Pokud na některou odpovíte ano, zvednete se, půjdete doprostřed kruhu, podíváte se na ostatní, kteří vstali, a pak si najdete nové místo.“ Upozorněte, že pointou je zapamatovat si ty, s nimiž mám něco společného, ne vyměnit si židle. Nikdo se nevyjadřuje k ostatním a nenutí ostatní, aby se zvedli.

Otázky mohou znít například takto:

- Kdo má dnes něco červeného?
- Kdo má nějakého zvířecího mazlíčka?
- Kdo se někdy cítil trapně?
- Kdo někdy před osmnáctinami udělal něco, co se může až v dospělosti?
- Kdo měl někdy takový vztek, že chtěl použít násilí?
- Kdo se může alespoň s jedním z rodičů otevřeně bavit o sexu?
- Kdo se někdy cítil zraněný?
- Kdo byl někdy zamilovaný?
- Kdo si někdy hledal informace o sexu na internetu?
- Kdo si myslí, že sex bez lásky není tak dobrý jako sex s láskou?
- Kdo se už někdy líbal?
- Kdo se někdy díval na porno?

Můžete použít výše zmíněné otázky či vymyslet vlastní. Potom, co použijete svoje otázky, se studujících zeptejte, jestli je napadá nějaká otázka, kterou by chtěli položit.

Na závěr diskutujte:

- Překvapilo vás něco?
- Překvapilo vás, že máte s někým něco společného?

Shrňte pointu aktivity: „V některých momentech si myslíme, že věci nebo problémy, které řešíme, máme jenom my, jsme na ně sami, a proto o nich nikomu neříkáme. A je tomu i naopak. Některé věci či problémy mají všichni, a proto je bereme jako normální. Přitom problémy, o nichž se domníváme, že trápí jenom nás, často řeší i jiní lidé, jen o nich nemluví. I když má určitý problém většina lidí, neznamená to, že ho máme přijmout jako něco normálního.“



3. aktivita – Diskuze nad příběhy – 70 minut

Forma a bližší popis realizace

Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze ho realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.

Cílem této aktivity je naučit mladé lidi komunikovat a vyjadřovat své potřeby, posílit empatii vůči druhým, zlepšit se v naslouchání. Zároveň by aktivita měla studující naučit vnímat důležitost souhlasu v partnerských vztazích a posílit sebevědomí pro budování zdravých a svobodných vztahů, ne vztahů podle šablony a společenských očekávání. Studující při aktivitě tříbí své kritické myšlení a učí se hledat v jednání lidí hlubší společenské souvislosti.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze), metody písemných prací, metody práce s textovým materiálem.

Pomůcky

Sada příběhů (příloha Příběhy – partnerské vztahy), papíry (například flipcharty), nalepovací papírky (post-its), fixy, počítač, projektor.

Podrobně rozpracovaný obsah

Studující rozdělte do několika skupin minimálně o třech lidech. Každá skupina dostane papíry a fixy a náhodně si vybere dvě karty s příběhy (příloha Příběhy – partnerské vztahy). Studující dostanou dvě minuty na to, aby si vybrali jeden ze dvou příběhů, který chtějí ve skupině zpracovávat. Jakmile mají vybráno, dejte pokyn, ať příběh ve skupině prodiskutují a odpoví na otázky uvedené na kartě s příběhem a případně ať zkusí vymyslet další otázky. Podporujte využití kreativních metod, například mohou na papíry kreslit, a snažte se studující průběžně pobízet k tomu, aby se vyjádřil opravdu každý a každá.

Studující pracují ve skupinkách 15 až 20 minut v závislosti na tom, jak moc mají chuť diskutovat. Každá skupinka potom ostatním představí příběh, který zpracovávala, a své postřehy k němu. Ostatní mohou o příběhu diskutovat také. V diskusi využijte informace uvedené v další části popisu této aktivity. Na závěr se zeptejte, jestli chce někdo něco dodat, zda má někdo nějaké otázky nebo jestli by studující chtěli některé téma probrat víc do hloubky.

Třída by se na konci workshopu měla znovu spojit (k rozdělení došlo v aktivitě Kruh sounáležitosti). K tomu poslouží aktivita Budoucí vztahy. Před workshopem rozstříhejte jeden flipchartový papír na dvě části. Jednu část vezměte do chlapecké skupiny a druhou do dívčí. Studujícím rozdejte nalepovací papírky a vyzvěte je, aby na ně napsali odpověď na otázku: „Co byste si pro sebe přáli ve svých budoucích vztazích?“ Studující by měli pracovat samostatně (zhruba pět minut) a papírky by neměli podepisovat. Kdo chce, může papírky nalepit na odstřiženou polovinu flipchartu. Po této aktivitě se skupiny vrátí do jedné třídy a položí flipcharty vedle sebe. Flipchart nechte ve třídě, aby nad ním studující, pokud budou mít zájem, mohli sami diskutovat.

1. Blažej chce spolužákům a spolužačkám říct, že je gay.

Téma: coming out a gay partnerství



Ve skutečném světě žijí lidé různých orientací a identit. **Gayů a leseb je na světě podobně jako leváků a levaček asi 10 % v populaci.** V minulosti docházelo k přeučování gayů na to, aby byli heterosexuální. Dělo se tak v 19. i první polovině 20. století pomocí hypnózy a sugesce, ale i hormonální léčby. K podobným snahám docházelo také u leváků a levaček. Leváctví totiž bývalo vnímáno jako závažný sociální handicap a převažovala tendence leváky i násilně přeučovat na praváky (v Československu byla tato snaha oficiálně zavržena v roce 1967). Levá ruka byla v minulosti také spojována se zlem. Protože přeučování není zcela úspěšné a působí neúměrné riziko škod na duševním zdraví, v dnešní době jsou v moderní společnosti leváci přijímáni a mnohé výrobky jsou jim přizpůsobovány. Podobně je dnes odbornou veřejností i **homosexualita vnímána jako jedna z variant lidské sexuální orientace.**

Láska a sex mezi osobami stejného pohlaví existovaly ve všech dobách a kulturách, tehdy se ovšem nepoužíval výraz homosexualita. Někdy se setkáváme s názorem, že homosexualita je něco nepřírodního. Pravdou je, že **v přírodě bylo zatím homosexuální chování objeveno u více než 1 500 druhů** zvířat a toto číslo neustále stoupá. Samec černé labutě si například často pořídí mláďata se samicí, ale vychovává je pak se svým partnerem samcem. Klauni očkati zase svoje pohlaví mění podle potřeby. **Zvířata to prostě mají nastaveno různě a stejně tak i lidé.**

Kam dál:

Studujícím nabízíme k prostudování knihu, která může být přínosná nejen pro kluky:

CHAVEZ PEREZ, Inti. *Respekt: Všichni, co kluci potřebují vědět o sexu a lásce.* Přeložil Martin SEVERÝN. Praha: Paseka, 2019. ISBN 9788076370111.

2. Honza se chce rozejít s přítelkyní, protože se bojí, že ji nebude schopný uspokojit

Téma: vnímání vlastního těla, sebepojetí

Příběh vybízí k diskuzi o mýtu, že velikost penisu je přímo úměrná uspokojení ženy, a muži s malým penisem nemohou vést uspokojující vztahy.

Oblast sexu a intimity bývá velmi citlivá, je dobré citlivě komunikovat, abychom druhé nezranili. **Velikost penisu je tématem, které mladí lidé často řeší, ale ne vždy mají po ruce fakta.** Běžná délka penisu v normálním stavu je 9 cm. Sexuologové a sexuoložky se shodují, že **technika je důležitější než velikost penisu.** Více než 75 % mužů, kteří mají mikropenis (míň než 7 cm v erekci), si užívá uspokojivý sex a jejich partnerky taky. Zajímavostí je, že ženy v lesbických vztazích dosahují orgasmu častěji než ženy v heterosexuálních vztazích, což může být způsobeno tím, že nadpoloviční většina žen není schopná dosáhnout orgasmu pouhým vaginálním stykem, ale potřebují další formu stimulace (například stimulaci klitorisu).

Nemalým dílem tento mýtus podporuje i porno, kde obvykle vystupují muži se ztopořenými a nadměrnými penisy. Je třeba si uvědomit, že **mainstreamová pornografie by neměla být měřítkem toho, co je a co není považováno za normální.** Je třeba s mladými lidmi mluvit o tom, jak vnímají své tělo, a vysvětlovat jim, že lidská těla mohou být různá, a i lidské uspokojení může vypadat různě. **Podle výzkumů je 89 % žen spokojených s velikostí penisu svého partnera.**

Mimochodem, nejdelší penis má 48 cm, jeho majitel je však kvůli nadměrnému údu v invalidním důchodu.

Kam dál:

FRANK, Cosmo a Lauren AHN. *Here's What Millennial Women Really Think About Penis Size.* Cosmopolitan [online]. 20. 7. 2015 [cit. 2020-10-10]. Dostupné z WWW:



<<https://www.cosmopolitan.com/sex-love/news/a42827/does-penis-size-really-matter-millennial-women-survey/>>.

LAVENDER, Jane. *Man with world's longest penis now 'registered as disabled' because of his 18.9inch manhood*. Mirror [online]. 20. 12. 2017 [cit. 2020-10-10]. Dostupné z WWW: <<https://www.mirror.co.uk/news/world-news/man-worlds-longest-penis-now-11730050>>.

OSUR, Joachim. *SEXUAL HEALTH: Does size really matter?* Nation [online]. 30. 9. 2017 [cit. 2020-10-10]. Dostupné z WWW: <<https://nation.africa/lifestyle/saturday/Does-size-really-matter/1216-4118312-mjv3m5z/index.html>>.

URBANOVÁ, Anna. *Dárek k MDŽ? Místo květiny orgasmus*. Heroine [online]. 8. 3. 2019 [cit. 2020-10-10]. Dostupné z WWW: <<https://www.heroine.cz/spolecnost/517-darek-k-mdz-misto-kvetiny-orgasmus?>>>.

3. Nečekaná menstruace.

Téma: menstruace jako tabuizované téma

Menstruace je přirozeným procesem, kterým každý měsíc (cca 28 dní) prochází polovina populace na planetě. Je jedním ze základních předpokladů pro úspěšnou reprodukci a tím se nepřímo týká všech. I přes svou přirozenost je však menstruace stále tématem, o kterém se smí mluvit pouze v nejužším soukromí anebo za užití nejrůznějších eufemismů, a to i u lékaře, kde by slovo menstruace mělo být úplně normální.

V mnoha náboženstvích byla menstruace spojena s nečistým a ženy a dívky nemohly být součástí běžných činností. V některých částech Indie jsou dívky a ženy, které menstruují, vykazány na 5 dní do boudy bokem od vesnice, což vede nejen k izolaci a stigmatizaci, ale také k ohrožení zdraví žen uvnitř, neboť tyto boudy nejsou dobře vystavěny ani vybaveny (Guardian o tomhle psal ještě v roce 2015).

Zdálo by se, že v Evropě jsou na tom ženy nesrovnatelně lépe a žádná tabuizace zde neprobíhá. Ženy ale nemohou dát v práci či ve škole najevo, že menstruují, i když to pro některé z nich může být velmi bolestivý a omezující proces. Pokud si žena jde na toaletu vyměnit tampon či vložku, tento předmět většinou dobře ukryje, aby si nikdo nevšiml, co to vlastně jde dělat. Muži naopak nejsou dostatečně informováni i díky tomu, že se o menstruaci nemluví. Mají pak různé nepřesné představy, například že všechny ženy menstruují ve stejný čas nebo že ženám vystačí na celý den jedna hygienická potřeba a není ji třeba měnit. Ani prezentace menstruace v médiích není ideální, mluví se o ní pouze jako o „svých dnech“ a menstruační krev je zobrazována jako modrá tekutina.

Přitom existuje mnoho způsobů, jak se k tomuto tématu postavit. Měli bychom si vzájemně naslouchat a díky tomu udělat z menstruace běžnou součást lidského zdraví, což ve výsledku může předejít nepříjemným situacím polovině lidstva.

Kam dál:

O menstruačním tabu:

BURŠOVÁ, Irena. *Prolomit vlny: Je menstruace pořád tabu?* Český rozhlas: Radio Wave [online]. 30. 6. 2016 [cit. 2020-10-10]. Dostupné z WWW: <<https://wave.rozhlas.cz/prolomit-vlny-je-menstruace-porad-tabu-5199288>>.

PAVÉSKOVÁ, Kateřina. *Menstruační tabu 21. století*. Pro Fair Play [online]. 29. 8. 2018 [cit. 2020-10-10]. Dostupné z WWW: <<https://www.profairplay.cz/menstruacni-tabu-21-stoleti/>>.



Menstruace v reklamě:

LAUDER, Silvie. *Menstruační krev v reklamě nepobuřuje, rozhodl australský regulátor*. Respekt [online]. 18. 9. 2019 [cit. 2020-10-10]. Dostupné z WWW: <<https://www.respekt.cz/spolecnost/menstruacni-krev-v-reklame-nepoburuje-rozhodl-australsky-regulator>>.

4. Po vydařené párty Miloš doprovodil Zitu domů. Ta mu nabídla, že může zůstat. Miloš to považuje za signál ještě něčeho dalšího.

Téma: Souhlas

Příběh se třídou uzavřeme tak, že studujícím pustíme následující video:

Blue Seat Studios: Tea Consent. In: YouTube.com [online]. 12. 5. 2015 [cit. 2020-10-11]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8>>.

Po zhlédnutí se studujících zeptáme, co na video říkají a jak mu rozumí.

Tímto videem otevíráme téma souhlasu. Příběh představuje koncept souhlasu jako základu pro vstup do intimní zóny druhých lidí. Hlavním cílem příběhu je naučit se být vnímavý k reakcím druhých lidí na naše jednání, které zasahuje do jejich intimní zóny. Je důležité respektovat vytyčení hranic druhé osoby a zároveň znát a umět komunikovat své hranice osobního prostoru.

Lidé mohou mít různé představy o tom, co je a co není souhlas, či jak ho druzí lidé vyjadřují. Proto je dobré se vždy, když se druhých lidí chceme dotknout či jinak vstoupit do jejich intimnější zóny, ujistit, že s tím druhá osoba souhlasí. Konsensuální jednání je totiž takové jednání, kdy všechny zúčastněné strany souhlasily s tím, čeho jsou součástí a co se s nimi bude dít. Nejenže se jedná o prevenci sexuálního obtěžování a násilí, ale zároveň tím budujeme respektující vztahy mezi lidmi, vztahy, ve kterých se všichni cítí dobře.

V České republice má každý 11. člověk zkušenost se znásilněním. Ačkoliv se daný problém netýká pouze žen, ale také mužů, nejvíce jsou dle průzkumů ohroženy ženy ve věku 18–34 let. Ročně je znásilněno mezi 7 500 a 20 000 lidmi. Tento velký číselný rozptyl je zapříčiněn tím, že se jedná o pouhý odhad toho, kolik lidí má ročně zkušenost se znásilněním, protože většina činů není nahlášena na policii.

Ačkoliv v české společnosti převažuje přesvědčení, že pachatel sexuálního násilí bývá oběti neznámý, statistiky mluví o opaku. Pouze asi ve 20 % případů je násilí páčeno neznámou osobou – ve většině případů tedy násilí páčá člověk, kterého oběť zná (partner, bývalý partner, kamarád, příbuzný...).

Alarmující je také studie zabývající se partnerským násilím u mladých lidí ve věku 16–26 let. Tento výzkum zjistil, že třetina mladých lidí, která má zkušenost se vztahem, zažila ze strany svého partnera násilí. Nejčastějším typem násilí v partnerství mladých lidí je násilí psychologické (nejvíce extrémní žárlivost a přehnaná kontrola), poté následuje fyzické násilí a stalking po rozchodu. Specifickou formou násilí u mladých lidí je kybernásilí, jelikož mladí lidé více využívají sociální sítě a chytré telefony. Jeho nejčastějším projevem je čtení zpráv z partnerova či partnerčina mobilu bez jejich souhlasu. Dále se mladí lidé mohou setkávat se zahlcováním e-maily, telefonáty a zprávami, a to i po ukončení partnerského vztahu.

Se zkušeností s násilím se mladí lidé vyrovnávají jiným způsobem než dospělí. Dospívající lidé se obracejí směrem do sebe a mohou se pokoušet s násilím vyrovnat sebepoškozováním, anorexií nebo sebevražednými myšlenkami. V jiných případech se například zhoršuje koncentrace na studium či práci, objevuje se nechutenství a ztráta hmotnosti.

Je proto důležité, aby s daným tématem dokázali pracovat nejen odborníci a odbornice na násilí, ale také pedagogové a pedagožky, výchovní poradci a poradkyně. Díky této aktivitě můžete se studujícími otevřít téma souhlasu, které úzce s prevencí sexuálního násilí souvisí. V České republice totiž stále



panuje názor, že za znásilnění je žena částečně zodpovědná – téměř 45 % lidí se domnívá, že žena je za násilí spoluzodpovědná, pokud se chovala koketně, 43 % lidí připisuje ženě spoluzodpovědnost za znásilnění, pokud byla opilá nebo pokud neřekla jasné „ne“ (37 %). O sexuální násilí však nikdo žádným svým chováním či vzhledem neusiluje. Jedná se o velmi traumatizující fyzický i psychický zážitek, se kterým se oběť dlouhodobě vyrovnává.

Kam dál:

FOCUS, Marketing & Social Research. *Sexuální násilí očima české veřejnosti*. Persefona [online]. 2016 [cit. 2020-10-10]. Dostupné z WWW: <<http://www.persefona.cz/sexualni-nasili-nebo-obtezovani-zazilo-39-cechu/>>.

MindBridge Consulting. *Partnerské násilí dospívajících a mladých* [online]. 2018 [cit. 2020-10-10]. Dostupné z WWW: <<http://www.mindbridge.cz/cs/aktuality/partnerske-nasili-dospivajicich-a-mladych/>>.

Amnesty International. *Nosí minisukně? O znásilnění si koledovala, myslí si třetina Čechů*. Amnesty International [online]. 23. 9. 2015 [cit. 2020-10-10]. Dostupné z WWW: <<https://www.amnesty.cz/zprava/1418/nosi-minisukne-o-znasilneni-si-koledovala-mysli-si-tretina-cechu>>.

5. Eva by ráda zkusila něco nového v sexu, ale bojí se to říct partnerovi, se kterým už tři roky chodí a sexuálně žije.

Téma: komunikace o sexu, komunikace o potřebách

Příběh ukazuje, že je důležité uvědomit si vlastní potřeby a umět o nich komunikovat. Lidé spolu často o sexuálních tématech nemluví. Často je to tím, že se stydí nebo nedokážou najít ta správná slova. **Kvalitního sexu však dosáhneme pouze tak, že si budeme umět říct, co se nám líbí, a co ne.** Není třeba nutně mluvit, stačí to například napsat do chatu nebo poslat partnerovi či partnerce odkaz na e-shop se sexuálními pomůckami – můžete se ostatně zeptat studujících, jaké kanály a metody by pro ně byly nejpříjemnější pro sdělování intimních informací. Forma a médium nejsou důležité, hlavní je vyjádřit své touhy a potřeby, protože **komunikace je jedinou úspěšnou cestou k oboustranně spokojenému sexuálnímu životu.**

V diskuzi se také může objevit téma, že zakoupení sexuální pomůcky je znakem nedostatečnosti partnera či partnerky. Je třeba zdůrazňovat, že **pomůcky nenahrazují partnera či partnerku, ale slouží k obohacení sexu.** Více než polovina žen není schopna dosáhnout orgasmu pouhým vaginálním sexem se svým partnerem, proto je užitečné hledat i další formy stimulace.

Příběh má také vybízet k diskuzi o dvojím standardu, kdy se u žen předpokládá, že je pro ně těžké dosáhnout orgasmu, zatímco u mužů se očekává, že orgasmu dosáhnou vždy. Zatímco pro některé ženy je dosažení orgasmu snadné, pro některé muže může být vyvrcholení problematické.

Sexuální pomůcky nejsou záležitostí pouze žen. Nebojte se v diskuzi zeptat, **jak by to vypadalo, kdyby si chtěl sexuální pomůcku pořídit pro sebe Pavel.** Můžete se setkat s názorem, že „je to divný“. Sexuální pomůcky pro muže jsou již velmi rozšířené, přesto jsou tak trochu tabu. Proč však mužům upírat něco, co nám u žen připadá v pohodě?

Kam dál:

Komplexní informace o orgasmu poskytuje tento článek:



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



URBANOVÁ, Anna. *Dárek k MDŽ? Místo květiny orgasmus*. Heroine [online]. 8. 3. 2019 [cit. 2020-10-10]. Dostupné z WWW: <<https://www.heroine.cz/spolecnost/517-darek-k-mdz-misto-kvetiny-orgasmus?>>.

6. Petr chodí s přítelkyní Nikolou pár týdnů a chtějí zkusit sex. Petr se ale bojí, že Nikolu neuspokojí, a tak se snaží naučit se něco z porna, na které se s oblibou dívá.

Téma: porno, nereálné představy o sexu, komunikace

Příběh poukazuje na nereálné představy o sexuálním styku, které vznikají na základě **zkreslených informací z internetu či porna**. Důležité je otevřít se studujícími tématy, jako jsou očekávání, představy a realita intimního vztahu. Proč porno není realita? Jak zjistím, co je reálné?

Podle Phillipa Zimbarda (2007) je **pro jednoho z pěti mladých mužů mezi 16 a 20 lety porno stimulantem pro skutečný sex a spoléhá se na něj**. Nadměrné sledování porna může vést k tomu, že se náctiletí muži začnou chovat ke svým dívkám jako k objektu. Mají mylná měřítka, mylné představy o vzhledu, o tom, jak má vypadat ejakulace, orgasmus. Kvůli nadměrnému sledování porna větší množství mužů není schopno mít sex se skutečnou ženou. Závislost Zimbardo definuje tak, že osoba sleduje pornografii více než 10 hodin týdně. Běžné sledování pornografie je v pořádku, **je však třeba mít na paměti, že porno není realita**. Je vytvářeno pro potěšení, nikoliv jako zdroj relevantních informací.

Je potřeba otevřeně diskutovat o tom, že v reálných vztazích jde hlavně o komunikaci mezi oběma stranami, aby si vzájemně sladily svá očekávání a preference, co se komu líbí a podobně. **Komunikace přitom nemusí být jenom verbální, lze komunikovat i neverbálně, naučit se vnímat signály druhé osoby** – pohled, dotyk, zvukové signály (vzdechy) a podobně.

Kam dál:

ZIMBARDO, Philip G. a Nikita D. COULOMBE. *Odpojený muž: jak technologie připravuje muže o mužství a co s tím*. Přeložily Libuše ČÍŽKOVÁ, Kateřina KLABANOVÁ. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-247-5797-1.

7. Spolužačky šikanují Grétu, protože si na Tinder dala vyzývavou fotku.

Téma: stereotypy vůči ženám, kyberšikana, mýtus krásy, očekávání okolí, pozitivní vztah k vlastnímu tělu

Na jednu stranu je na dívky a ženy v naší společnosti vyvíjen **silný tlak, aby pečovaly o svůj zevnějšek**. Je jim od mala vštěpováno, že vzhled je jejich největší kvalitou. Podle současných módních časopisů, i podle mnohých influencerek a influencerů na sociálních sítích, životních koučů a kouček, vlivných osobností či některých filmů a seriálů by mělo být cílem každé ženy líbit se. I doma od rodiny a známých slychají typické hlášky o tom, že když se o sebe nebudou starat, tak si je nikdo nevezme, a když nebudou hezké, zůstanou samy a budou zapšklé, když se nezalíbí šéfovi, nezaměstná je.

Na druhou stranu jsou ale ženy často **uráženy či zesměšňovány v situaci, kdy působí sexy a atraktivně**. Najít tu správnou míru mezi „usedlá, prudérní a ošklivá“ a „namyšlená a příliš vyzývavá“ je pro dívky a ženy téměř nemožné. **Společenské požadavky na ženy jsou nastaveny tak, že v podstatě nikdy nemohou vyhovět**. Není divu, že jsou to především ženy, koho trápí nízké sebevědomí, které je může dovést například až k poruchám příjmu potravy. Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR uvádí, že v roce 2015 bylo hospitalizováno 3 561 osob s poruchou příjmu potravy a 88 % z nich byly ženy.

Snaha být dokonalou či dokonalým je nezdravá, ale stejně tak jsou nezdravé snahy říkat ženám, jak by měly či neměly vypadat a jak by se měly a neměly prezentovat.



Samozřejmě je třeba nenechat zapadnout námitku, že možná jde lidem kolem Gréty o její bezpečí. Umístění fotografií na sociální síti může vést k různým formám kyberšikany a online násilí a je dobré informovat mladé lidi o tomto nebezpečí. To by se ale nikdy nemělo dít formou, kterou zvolily Grétiny spolužačky. V tomto případě se z nich samotných staly původkyně kybernásilí a mohly by za to být potrestány. Možná si neuvědomují, že kyberšikana má své důsledky.

Ashlynn z Illinois v USA si prošla kyberšikanou od svých vrstevníků a vrstevnic. Nejdřív jí říkali, že je tlustá a ošklivá, poté ji nazývali děvkou. Ashlynn po čase urážky a posměšky nedokázala snášet a spáchala sebevraždu. Příběhů podobných tomu Ashlynninu najdeme po světě stovky. Právě proto se postupně zpříšňují postihy za to, co děláme na sociálních sítích. **Může se zdát, že v online světě nemá naše chování takové důsledky jako v tom reálném, to je ale velký omyl.**

Kam dál:

Článek o dívce Ashlynn:

HuffPost. *Ashlynn Conner Suicide: Family Says Bullying Was To Blame (VIDEO)* [online]. Chicago, 18. 11. 2011 [cit. 2020-10-10]. Dostupné z WWW: <<http://bit.ly/2CF5ppS>>.

Článek o nebezpečnosti mýtu krásy:

NESEHNUTÍ. *Reklamy nominované, protože vytvářejí mýtus krásy* [online]. 2017 [cit. 2020-10-10]. Dostupné z WWW: <<https://www.prasatecko.cz/2017/tag/mytus-krasy/index.html>>.

4. hodina – Závěrečná zpětná vazba – 10 minut

Forma a bližší popis realizace

Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze ho realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.

Cílem aktivity je získat anonymní zpětnou vazbu od studujících. Je to prostor pro to, aby studující kladli otázky a dozvěděli se, kde se mohou v tématech, která je zajímají, dále rozvíjet. Studující mohou sdělit, s čím z workshopu odcházejí a jak se po jeho absolvování cítí.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze), metody práce s textovým materiálem.

Pomůcky

Velký flipchartový papír, fixa, nálepky

Podrobně rozpracovaný obsah

Před workshopem si připravte flipchartový papír a rozdělte ho na čtyři stejně velká pole. Do polí vepište následující věty:

- Workshop se mi líbil.
- Workshop se mi nelíbil.
- Dozvěděl/a jsem se něco nového.
- Nedověděl/a jsem se nic nového.



Na workshopu rozložte papír do středu třídy. Každému ze studujících dejte dvě nálepky (je dobré nálepky rozstříhat na sady po dvou ještě před workshopem) a řekněte jim, ať nalepí nálepky ke dvěma tvrzením, která jsou pro ně osobně pravdivá. Ujistěte všechny, že chcete znát upřímnou odpověď. Až studující skončí s lepením, zeptejte se, zda by někdo chtěl workshop nějak okomentovat. Pobídněte studující, aby vám, pokud chtějí, řekli, s čím byli, či nebyli spokojeni (ale nenuťte je mluvit). Dejte jim také možnost pokládat otázky, pokud by se chtěli na něco doptat nebo jim něco bylo nejasné.

Na závěr studujícím poděkujte za jejich účast a zapojení.

Zpětnou vazbu lze získávat okamžitě v průběhu workshopu, a to sledováním reakcí zúčastněných. Zároveň je ale dobré zařadit i průběžnou blokovou zpětnou vazbu, tedy reflexi každé uplynulé části workshopu, abychom se ujistili, že naše metody a způsob vedení workshopu míří k námi stanovenému cíli či cílům a nejsou pro studující zraňující. Metody zpětné vazby lze střídát a přizpůsobit naladění a situaci v kolektivu. V otevřeném kolektivu, ve kterém jsou lidé zvyklí dávat si zpětnou vazbu, je možné dávat slovní zpětnou vazbu přede všemi. Pokud se pohybujeme v kolektivu, který není otevřený, nebo řešíme témata, která jsou citlivá, je vhodnější zvolit individuální zpětnou vazbu například písemnou formou.

V závěru workshopu je také možné probrat konfliktní či jinak citlivé situace, které se během workshopu udály.

3.2 Tematický blok č. 2 Workshop Genderově podmíněné násilí (6 hodin)

Studující jsou schopni rozkrývat společenské tlaky a stereotypy, které umožňují vznik genderově podmíněného násilí v partnerských vztazích i v jiných typech mezilidských vztahů nebo k nim nějakou měrou přispívají. Vědí, jak se zachovat v situaci, kdy se stanou svědky násilí, a vědí, kam se obrátit v případě, že se násilná situace děje přímo jim.

3.2.1 Téma č. 1 Genderově podmíněné násilí (190 minut)

1. aktivita – Uzpůsobení prostoru, nastavení bezpečného prostředí, reflexe minulého workshopu – 10 minut

Forma a bližší popis realizace

Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze ho realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.

Cílem aktivity je navození atmosféry, vytvoření bezpečného prostředí pro práci se studujícími a nastavení pravidel a hranic.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze); metody dovednostně-praktické.

Pomůcky

Flipchart s pravidly.

Podrobně rozpracovaný obsah

Na úvod každého workshopu či každého bloku je třeba stanovit pravidla komunikace, případně připomenout již stanovená pravidla a vzájemně odsouhlasit jejich dodržování. Pokud již ve třídě či



kolektivu nějaká pravidla komunikace existují, je dobré na ně navázat, případně pracovat pouze s nimi – v závislosti na domluvě se studujícími.

V programu je nezbytné dělat časté pauzy, a to nejen proto, aby se oddělily různé bloky, ale také proto, že lidé nejsou schopni udržet pozornost déle než 45 minut (a i to může být občas obtížné). Účastníci a účastnice workshopu by měli mít možnost se na rozvržení přestávek podílet.

Více informací o tom, jak vstupovat do třídy, o tom, jak vést diskuzi při workshopu, můžete nalézt v kapitole Facilitace jako jádro skupinové diskuze v knize *Aktivismus udržitelně aneb Jak měnit svět a nezbláznit se z toho* (NESEHNUTÍ 2019).

2. aktivita – Potřesení rukama – 45 minut

Ke správnému provedení aktivity je třeba dobře moderovat diskuzi. Aktivita je založena na zkušenostech účastnic a účastníků a výsledek se odvíjí od způsobu, jakým je diskuze vedena. Otevírá témata souhlasu a také kompromisu.

Lidé mohou mít různé představy o tom, co je, a co není souhlas, jak ho druzí lidé vyjadřují. Proto je dobré, abychom se vždy, když se druhých lidí chceme dotknout či jinak vstoupit do jejich intimnější zóny, ujistili, že s tím druhá osoba souhlasí. Konsensuální jednání je totiž takové jednání, kdy všechny zúčastněné strany souhlasily s tím, čeho jsou součástí a co se s nimi bude dít. Nejenže se jedná o prevenci sexuálního obtěžování a násilí, ale zároveň tím budujeme respektující mezilidské vztahy, ve kterých se všichni cítí dobře.

Diskuzi můžete vést také směrem k tomu, zda je lepší hledat kompromis, či absolutní shodu a jaký kompromis je přípustný, a jaký už ne.

Aktivita zahrnuje požádání všech studujících, aby si vzájemně podali ruce. Budou celkem 4 kola potřesení si rukou. Účast na aktivitě je dobrovolná. Pokud se někdo chce zdržet a být jen pozorovatelem, je to v pořádku.

První potřesení rukama

Sdělte skupině následující informaci: Toto je lekce o dávání souhlasu a o tom, co to znamená. Nejprve bych chtěl/a všechny požádat, abyste si, pokud chcete, všichni potřásli rukama.

Dejte studujícím dostatek času k tomu, aby si potřásli rukama s tolika lidmi, s kolika chtějí. Jakmile jsou s aktivitou hotoví, požádejte, aby se zastavili.

Zadejte skupině následující otázky a úkol a snažte se zajistit, aby zazněly různé pohledy na situaci. V tomto okamžiku budou účastníci stále trochu opatrní ohledně toho, co se děje. Proto můžete udělat tuto část diskuze o něco kratší.

- Jaké to pro vás bylo? (Odpovědi zde mohou být poměrně krátké jako např. „dobré“, „v pořádku“.)
- Co je tajemstvím dobrého potřesení rukou? (Zde mohou mluvit o pevnosti stisku nebo o kontextu – např. s kým probíhá potřesení rukou a kdy.)
- Vyjádřete na stupnici od jedné do deseti, jaké to bylo. (Nejčastější odpovědi se pohybují mezi 4 až 7.)
- Při větší skupině doporučujeme předchozí otázku přeformulovat: Vyjádřete na stupnici od jedné do deseti, jaké to bylo. Ukažte prosím na prstech.

Potom účastníky požádejte, aby si potřásli rukama znovu...



Druhé potřesení rukama

Sdělte skupině následující informaci:

Tentokrát bych byl*a rád*a, abyste si znovu potřásli rukama, ale tak, abyste si to vzájemně předem vyjednali. Studující se při vyjednávání mohou zamyslet nad následujícími otázkami:

- Chcete si potřást levou, nebo pravou rukou? (Možná se budete chtít zeptat, jestli jsou ve skupině leváci a kterou rukou si obvykle potřásají oni.)
- Chcete si potřást směrem nahoru a dolů, anebo do stran?
- Jak pevný by měl stisk rukou být?
- Jak dlouho by mělo potřesení rukama trvat? Kolikrát byste si přáli potřást rukou?
- Chcete si před potřesením nejprve utřít ruce?
- Chcete společně udělat něco dalšího? Třeba si ťuknout pěstmi? Ťuknout si rameny? Obejmout se? Políbit se na tvář?

Poté umožněte každému, kdo chce, potřást si vzájemně rukama. Všimněte si přitom, co se děje v místnosti (v této fázi bývají studující neaktivnější, je pro ně zdrojem zábavy, dejte jim tedy prostor si to užít) a pak opět zadejte následující otázky a úkol:

Jaké to bylo? (Odpovědi zde mohou být o něco delší než v prvním kole. Často se většině lidí toto potřesení líbí více.)

Jaké to bylo v porovnání s prvním kolem potřásání si rukou? (Časté odpovědi: Bylo to více vzájemné. Očekávali jsme, co se stane. Bylo to zábavnější. Bylo zde více očního kontaktu.)

Vyjádřete na stupnici od jedné do deseti, jaké to bylo. (Obvykle se odpovědi pohybují mezi 6 až 9.)

Při větší skupině doporučujeme předchozí otázku přeformulovat: Vyjádřete na stupnici od jedné do deseti, jaké to bylo. Ukažte prosím na prstech.

Dal by někdo přednost prvnímu potřesení rukama? (Snažte se studující přesvědčit, že toto není zákeřná otázka – je důležité, aby účastníci cítili, že mohou říci „ano“. Mohli by říct například: Bylo to méně trapné. Bylo to rychlejší. Bylo to zábavnější. Bylo více vzrušující nevědět, jaké to bude.)

Třetí potřesení rukama

Sdělte následující informaci: Chtěl/a bych, abyste si znovu potřásli rukama. Tentokrát bych chtěl/a, abyste se pokusili najít rovnováhu mezi prvním a druhým potřesením rukou. Pokuste se zpomalit potřásání a snažte se vcítit do druhé osoby, abyste se ujistili, že vám to oběma vyhovuje. Během potřásání rukama si u studujících všimněte řeči těla, zvuků, které vydávají, frází, které užívají, a jejich výrazů obličeje. Podpořte je slovy: Všimněte si, jak se vaše ruce spojují a rozpojují, a snažte se sjednotit svůj rytmus. Přizpůsobte sílu svého stisku v průběhu potřesení. Snažte se to udržet zábavné a spontánní, ale také se snažte komunikovat se svým partnerem ve dvojici, abyste se ujistili, že to oběma vyhovuje (a že je možno přestat, pokud budete chtít).

Všimněte si, co se děje v místnosti, a pak zadejte některé z těchto úkolů:

- Jaké bylo toto potřesení rukama?
- Porovnejte ho s prvními dvěma pokusy.
- Vyjádřete na stupnici od jedné do deseti, jaké to bylo.

Při větší skupině doporučujeme předchozí otázku přeformulovat: Vyjádřete na stupnici od jedné do deseti, jaké to bylo. Ukažte prosím na prstech.



Následují pokyny: Přemýšlejte o tom, jak jste vzájemně komunikovali o potřesení. Co jste dělali nebo říkali? (Lidé nyní možná přemýšlejí o tom, jak stáli, jak se na sebe dívali, jak byli sladění s druhou osobou, jestli kopírovali nebo zrcadlili to, co dělal jejich partner ve dvojici, jaká slova mohli použít, jaké informace vyčetli z výrazu obličeje...)

Čtvrté potřesení rukama

Pokud studující chtějí, mohou si potřást rukama ještě jednou. Uvedte to slovy: Vaše potřesení rukama možná bylo příjemné, protože jste to trénovali vícekrát se stejnou osobou. Zkusme, jestli je možné potřást si s někým rukou příjemně hned napoprvé. Takže pokud chcete, pokuste se o čtvrté potřesení rukou. Opravdu zpomalte a snažte se naladit jeden na druhého, tentokrát na někoho nového.

Poté se studujících zeptejte, jestli někdo tentokrát zažil dobré potřesení rukou.

Vysvětlení potřesení rukama

Vysvětlete studujícím následující: Aktivita potřesení rukama je analogií pro vyjednávání o sexu.

První potřesení rukama

Když si lidé potřásají rukama poprvé, snaží se to dělat tak, jak je od nich očekáváno. Existuje obvyklý scénář, jak to provést. Pravou rukou, nahoru dolů, středně silný stisk trvající 2 až 3 sekundy.

Na obdobný scénář lidé spoléhají také v situaci, kdy mají poprvé sex. Často nevyjednávají (nebo nemůžou vyjednat), neříkají, co chtějí, ale spoléhají se právě na obvyklý scénář. Běžný scénář pro sex zahrnuje líbání, dotýkání se, svléknutí se a pohlavní styk. Tento scénář říká, jaký má být postup.

Někteří lidé mají takový sex rádi, protože může být spontánní a vzrušující. Nicméně někdy může obvyklý scénář intimní chvíle pokazit, protože lidé nejsou schopní mluvit o tom, co by opravdu chtěli, případně tato podoba sexu u nich nevede k uspokojení nebo neodpovídá jejich sexuální orientaci. Někdy to může vést k sexu, který není vzájemně souhlasný (jako cítit se být nucen a stát se součástí potřesení rukou s někým cizím).

Druhé potřesení rukama

Mohli byste si tedy myslet, že k souhlasnému sexu postačí, když o tom, co chcete, budete mluvit ještě předtím, než k sexu dojde. (Stejný způsob jako v druhém kolem potřesení si rukou.)

Mnoho lidí se cítí dostatečně sebevědomě na to, aby mluvili o tom, co při sexu chtějí, ještě předtím, než k němu dojde. Mnoho lidí to tak ale nastaveno nemá. Je těžké mluvit o tom, co chcete, protože se můžete bát odmítnutí, nejste sebevědomí nebo možná nevíte, co vlastně chcete, protože jste v sexu noví. Dokonce i při vašem druhém pokusu o potřesení rukou jste si mohli všimnout, že to nemusí být snadné.

Tudíž ani první, ani druhý způsob potřesení rukama není ideální. Místo toho bychom měli usilovat o třetí způsob.

Třetí potřesení rukama

Třetí potřesení rukou přináší to nejlepší z obou předchozích. Tím, že sex zpomalíme, že si navzájem věnujeme velkou pozornost, můžeme docílit toho, že sex bude oboustranně souhlasný, a o to více také příjemnější.



Je důležité takhle přistupovat k sexu vždy, bez ohledu na to, že jsme se v minulosti nějak dohodli. Je to proto, že potřeba získat oboustranný souhlas přetrvává a my můžeme kdykoliv v průběhu společných sexuálních aktivit změnit názor na to, zda chceme pokračovat, nebo nikoliv.

Závěrečná diskuze

Zjišťujte názory studujících kladením následujících otázek:

- Míváte někdy pocit, že nemůžete odmítnout potřesení rukou? Stalo se to v průběhu této lekce? Proč?
- Jak může to, jak se cítíme, ovlivnit kvalitu našeho sexu?
- Jaké překážky spatřujete v tom, když si chceme vyjednat sex, jaký chceme? (např. mocenská nerovnováha ve vztazích, alkohol nebo drogy, postižení)
- Jak přiblížit sex více tomu třetímu potřesení rukou?
- Existují chvíle, kdy je nutné více vyjednávat?
- Jakým způsobem můžeme někomu citlivě sdělit svá přání?
- Jak můžeme citlivě odmítnout něčí přání?

Jde o více než o analogii

Je třeba zdůraznit, že i když používáme potřesení rukou jako analogii pro sex, neměli bychom přehlížet souhlas v každodenním životě a reflektovat, jak důležitý je i pro tyto situace. Skvělým příkladem je přístup Donalda Trumpa k podání ruky. Na YouTube je mnoho videí, na která se můžete podívat (tady je jedno: <https://www.youtube.com/watch?v=T84se4fc4KU>). Po dokončení této aktivity se můžete vrátit k podávání rukou, diskutovat o jeho přístupu a o tom, jak se na jeho podání ruky snaží reagovat světoví představitelé.

Aktivita byla inspirována zahraniční aktivitou Three Handshakes vydanou v Consent Teaching Pack od Meg-John Barker (*Three Handshakes – An activity for learning how consent feels*. Bish Training [online]. 25. 3. 2015 [cit. 2020-10-30]. Dostupné z WWW: <<https://bishtraining.com/three-handshakes-an-activity-for-learning-how-consent-feels/>>).

3. aktivita – Diskuze o genderově podmíněném násilí – 45 minut

Forma a bližší popis realizace

Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze ho realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.

Cílem je seznámit studující s problematikou genderově podmíněného násilí a vysvětlit, co vlastně tento pojem zahrnuje, co přesně znamená.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze).

Pomůcky

Prezentace (příloha Prezentace násilí), flipchartový papír, lepicí papírky (post-ity) předmět, se kterým je možné házet.

Podrobně rozpracovaný obsah



Obsahem této části je diskuze vyučující či vyučujícího se studujícími ohledně forem násilí, obětí násilí, otázky, v jakém prostoru (veřejném nebo soukromém) k násilí dochází a podobně.

Na podlahu doprostřed třídy rozložte jeden flipchartový papír tak, aby na něj všichni viděli. Zeptejte se: Co si představíte, když se řekne násilí? Chtějte po studujících, ať řeknou svoji první asociaci. Pak házejte předmět, například balónek. Ten, kdo ho chytí, řekne asociaci a hodí ho zpět. Házením balónku zajistíte, že nějakou asociaci řekne každý a každá ve třídě. Asociace zapisujte na post-ity a ty nalepujte na flipchartový papír (ideální je, pokud aktivitu vedou dvě osoby, z nichž jedna hází balónek a druhá zapisuje).

Rozdejte studujícím post-ity a řekněte: Zkuste se zamyslet nad tím, mezi kým se násilí děje (muž na muži, muž na ženě apod.), v jakém prostoru se děje (doma, na veřejnosti apod.) a proč se děje. Pokud vás napadne něco, co ještě není na papíře, můžete to doplnit.

Když už nikdo nemá zájem mluvit, společně se studujícími rozdělte post-ity podle toho, kde se násilné situace v nich zmíněné odehrávají. Využijte přílohu Kde se může odehrávat násilí. Podtržené body v příloze je dobré dopsat na post-ity i v případě, že je sami studující nezmíní.

Nastává čas pro diskuzi. Vedte ji jako dialog se studujícími, kteří si mohou klást otázky i navzájem mezi sebou. Studujícím kladete tyto otázky:

Kdo je podle vás obecně nejčastěji obětí násilí?

Odpověď:

Nejčastějšími oběťmi násilí obecně jsou muži (např. úmyslného ublížení na zdraví, nebezpečného vyhrožování, vražd). Jsou ale také nejčastějšími pachateli/původci násilí. „Každá desátá žena zažila od svých 15 let nějakou formu sexuálního násilí a každá 20. byla znásilněna. O něco více než 1/3 žen zažila fyzické a/nebo sexuální násilí buď od současného, nebo bývalého partnera a o něco více než 1 z 10 žen uvádí, že zažily nějakou formu sexuálního násilí páchaného dospělou osobou před tím, než dosáhly 15 let.“ (FRA, 2014).

Kdo je častěji obětí násilí na veřejnosti?

Odpověď:

Muži. Muži často zažívají násilí ve veřejných institucích – v chlapeckých a sportovních kolektivech, ve škole, kde se poměrně často objevuje násilí homofobní, v práci, kde můžeme hovořit o mobbingu (šikaně v pracovním kolektivu), ale také ve veřejných institucích, kde muži převažují.

Také ženy zažívají násilí na veřejnosti nebo ve veřejných institucích, případně na internetu. Jedná se např. o sexuální obtěžování. Patří do něj nechtěné dotyky ve veřejné dopravě, ale i nepříjemné hodnotící poznámky mužů.

Kdo je častěji obětí násilí v soukromí?

Odpověď:

Ženy. Ženy se nejčastěji stávají obětí ve sféře soukromé, a to ze strany mužů. Mluvíme o domácím a partnerském násilí, sexuálním násilí, znásilnění, zneužívání v dětství. Násilí však neexistuje jenom mezi partnery, dochází k němu v různých typech vztahů – např. i mezi rodiči a dětmi (týrané může být dítě rodičem, ale i dospělý rodič – senior svým dítětem).



Partnerské násilí se nicméně neděje pouze v heterosexuálních vztazích. Neviditelné často zůstává násilí v gay a lesbických vztazích. I přes to, že obecně jsou nejčastějšími původci násilí muži, se ho dopouštějí i ženy.

Setkali jste se někdy s kybernásilím? Jakým?

Odpověď:

Každý 3. člověk, který používá technologie, někdy zažil něco jako násilí v tomto prostoru.

Každá 10. žena se setkala s nevhodnými návrhy na internetových sociálních sítích nebo byla vystavena nevyžádaným sexuálně explicitním e-mailům či SMS zprávám – výrazně více se to týká mladších žen.

Mezi formy kybernásilí patří např. kyberstalking, trolling, vydírání, spamování...

Pokud jste se setkali s nějakou formou násilí ve svém okolí, co jste udělali?

Odpověď: Můžete studujícím poskytnout kontakt na nejbližší organizaci poskytující pomoc obětem násilí.

Co byste dělali vy, kdyby se na vaší škole něco takového dělo? Obrátili byste se na nějaké vyučující? Jakou formou? Případně proč ne?

Odpověď:

Při útocích a hejtech je často důležitá role tzv. bystanders – přihlížejících. Ti by měli být aktivní, měli by podporovat, chválit, při útoku vyjádřit nesouhlas, vyjádřit, že tento útok je problém, nebo by měli informovat nějakou autoritu (např. někoho z vyučujících) a požádat o pomoc.

Víte, co znamená „revenge porn“?

Odpověď:

Tzv. porno pomsta – např. falešný sex profil bývalé partnerky nebo zveřejnění videa s kontakty na ni.

Myslíte si, že je kyberšikana trestná?

Odpověď:

Kyberšikana je šikánování osoby za použití internetu. Pro trestný zákoník neznámý pojem, ale pachatel se tímto jednáním může dopouštět například následujících trestných činů: omezování osobní svobody, vydírání, pomluvy, nebezpečného pronásledování. Za tyto trestné činy může být potrestán odnětím svobody až na dobu 4 let.

Dejte studujícím možnost vznést dotazy, které ohledně násilí mají. V následující části metodiky naleznete odpovědi na některé z nich.

PODKLADY PRO DISKUZI

Nejčastějšími oběťmi násilí obecně jsou muži (např. úmyslného ublížení na zdraví, nebezpečného vyhrožování, vražd). Jsou také ale nejčastěji pachateli/původci násilí. Vliv na to má mužská socializace, která je často s násilím spojená, ale také kulturní vzorce, jež násilné jednání mužů za některých okolností spíše vyžadují a schvalují, než potírají (např. určitá míra tolerance vůči rvačkám v chlapeckých kolektivech). Podobnou roli hrají i média a to, jak o násilí informují. Agresivita je často prezentována jako něco, co je mužům více méně „vrozené“, čemu není třeba předcházet, ale co je třeba spíše ve „zdravé míře“ podporovat (např. prostřednictvím tzv. „mužských sportů“).



Nejčastější podobou násilí obecně je tedy násilí páchané mužem/muži na muži. Muži se stávají častěji oběťmi násilí na veřejnosti, ze strany mužů, zatímco ženy jsou nejčastěji oběťmi násilí ve sféře soukromé, také ze strany mužů.

NÁSILÍ NA VEŘEJNOSTI

Muži často zažívají násilí ve veřejných institucích – v chlapeckých a sportovních kolektivech, ve škole, kde se poměrně často objevuje násilí homofobní, v práci, kde můžeme hovořit o mobbingu (šikane v pracovním kolektivu), ale také ve veřejných institucích, kde muži převažují – armádě, vězeních...

Homofobní násilí

Jde např. o obvinění z nedostatečného mužství, ale i o násilí z důvodu strachu z ohrožení vlastní mužskosti homosexualitou (např. nežádoucí blízkost gay či bisexuálního muže). Homofobní násilí mívá dvě podoby. První, kdy jedinec vstupuje do násilné aktivity, aby sám nebyl vnímán jako homosexuální, příp. zženštilý nebo nemužský, nebo druhou, kdy objektem násilí je osoba (jiný muž), která je (alespoň domněle) homosexuální, čímž jde o vyjádření dominance heterosexuálního mužství.

I genderově nekonformní lidé (muži ale i ženy, kteří nějakým způsobem nenaplnují očekávání spojené s jejich vzhledem či chováním a jejich genderovou identitou) se mohou častěji setkávat s násilím. Toto může spadat pod homofobní násilí nebo ho širěji řadíme do kategorie genderově podmíněného násilí.

LGBT lidé často svou sexuální orientaci skrývají, zvláště pak v době studia na základní a střední škole, neboť lidé s neheterosexuální orientací se na školách stávají často terčem posměšků, násilí. K útokům na ně dochází ve veřejném prostranství, restauracích, hospodách nebo klubech. Násilí proti gayům či bisexuálním mužům páchají ve skoro 100 % heterosexuální muži, proti trans lidem jsou muži pachatelé v 80 %, proti lesbickým a bisexuálním ženám v 62, resp. 70 % (FRA, 2014).

Do násilí na veřejnosti patří také chuligánství (časté u fotbalových fanoušků), které je doménou mužů.

Také ženy zažívají násilí na veřejnosti či ve veřejných institucích, případně na internetu. Jedná se např. o sexuální obtěžování. Patří do něj nechtěné dotyky ve veřejné dopravě, ale i nepříjemné hodnotící poznámky mužů.

„Sexuální obtěžování je pro mnoho žen v EU všudypřítomná a běžná zkušenost. Například každá pátá žena od svých 15 let zažila nepříjemné dotýkání, objímání nebo líbání.“ Ve třetině případů šlo o jednání ze strany kolegy, nadřízeného nebo zákazníka. (FRA, 2014).

Polovina všech žen se alespoň občas vyhýbá některým situacím nebo místům, jelikož mají strach z fyzického nebo sexuálního útoku.

Veřejné instituce

Násilí realizované osobami v institucích, které mají moc:

- školy – násilí vůči neheterosexuálním lidem – fyzické útoky, výhrůžky;
- násilí z nenávisti – u lidí jiného etnika;
- policejní násilí.

NÁSILÍ V KYBERPROSTORU

- šikana – opakované násilí;
- násilí – může být i jednorázové.

Každý 3. člověk, který používá technologie, někdy zažil něco jako násilí v tomto prostoru.



Typy kybernásilí:

- intimní partnerské násilí – kontrolování obsahu osobě, ale i skupině, lidé se obvykle znají (partneři, kamarádi, kolegové...);
- kulturně ospravedlněné násilí – sexistické vtípky, ale i SMS partnerce tam, kde se právě nachází;
- nátlaky na ženy k výkonu nelegálních aktivit – nucená pornografie;
- porno pomsta – např. falešný sexprofil bývalé partnerky nebo zveřejnění videa s kontakty na ni.

Druhy násilí:

- kyberstalking – použití technologií ke sledování druhých;
- falešné identity – vydávání se za někoho – často k diskreditování veřejně známé osoby, cílem je zostudit danou osobu;
- obtěžování, spamování – posílání nevhodných e-mailů, neustálé prozvánění;
- „Každá 10. žena se setkala s nevhodnými návrhy na internetových sociálních sítích nebo byla vystavena nevyžádaným sexuálně explicitním e-mailům či SMS zprávám.“ Výrazně více se to týká mladších žen;
- vyhrožování a vydírání – sexuálně zabarvené informace;
- lákání skrze technologie – podvodné seznamky apod.;
- rape culture – bagatelizování znásilnění, ukázky situací znásilnění, weby jako roztahovačky;
- hate speech – útok (nejen) na gender (například snaha ponižit ženy jako sexuální objekty, urážlivé komentování fyzického vzhledu, hrozby znásilněním v reálném životě), etnicita, sexuální orientace, rasa;
- gendertrolling – motivován přesvědčením, že se ženy nemají vyjadřovat na internetu, a z toho důvodu se jim snaží pokazit reputaci, aby je nikdo už nebral vážně.

Nejčastěji jsou trollové muži 35–50 let z technicky či ekonomicky zaměřených škol.

Nejnapadanější jsou lidé z LGBT+ komunity a příslušníci minoritních etnik a náboženství. Agresor a oběť se často znají. Aktivita se děje bez souhlasu. Fotíme-li někoho, musíme se zeptat.

Při útocích a hejtech je důležitá role tzv. bystanders – přihlížejících. Ti by měli být aktivní, měli by podporovat, chválit, při útoku vyjádřit nesouhlas, vyjádřit, že tento útok je problém, nebo by měli informovat nějakou autoritu (např. někoho z vyučujících) a požádat o pomoc.

SOUKROMÁ SFÉRA

Ženy se nejčastěji stávají obětí ve sféře soukromé, a to ze strany mužů. Mluvíme o domácím a partnerském násilí, sexuálním násilí, znásilnění, zneužívání v dětství.

- „Každá desátá žena zažila od svých 15 let nějakou formu sexuálního násilí a každá 20. byla znásilněna. O něco více než 1/3 žen zažila fyzické a/nebo sexuální násilí buď od současného, nebo bývalého partnera a o něco více než 1 z 10 žen uvádí, že zažila nějakou formu sexuálního násilí páchaného dospělou osobou před tím, než dosáhla 15 let.“ (FRA, 2014).
- „Z žen, které mají nebo měly vztah s mužem, 22 % zažilo fyzické a/nebo sexuální násilí.“
- „... každou desátou ženu pronásledoval bývalý partner...“ (často se to děje také na internetu a sociálních médiích).
- 1/10 žen byla v dětství sexuálně zneužívána. V 97 % případů byl pachatelem muž.
- 27 % žen zažilo v dětství nějakou formu fyzického zneužívání. Pachateli a pachatelkami tohoto násilí jsou muži i ženy, mužů jen o trochu více.



Partnerské násilí se nicméně neděje pouze v heterosexuálních vztazích. Neviditelné často zůstává násilí v gay a lesbických vztazích.

I přes to, že obecně nejčastějšími původci násilí jsou muži, dopouštějí se násilí i ženy. Některé policejní výzkumy hovoří o narůstající agresivitě u mladých dívek. I ženy se mohou dopustit znásilnění, a to i na muži, i ženy se dopouštějí domácího či partnerského násilí.

Kam dál:

Fakta a mýty o znásilnění ke stažení:

CIPROVÁ, Kristýna, Klára COZLOVÁ, Jitka ČECHOVÁ, Sigprúður GUÐMUNDSDÓTTIR, Barbara HAVELKOVÁ, Tereza HENDLOVÁ, Hana JANDOVÁ a Lukáš SEDLÁČEK. *Pod hladinou: Fakta a mýty o znásilnění* [online]. Praha: Gender Studies, 2010 [cit. 2020-10-11]. ISBN 978-80-86520-31-5. Dostupné z WWW: <https://www.persefona.cz/source/pdf/pod_hladinou.pdf>.

Tisková zpráva o násilí v ČR:

Persefona z. s. *Sexuální násilí nebo obtěžování zažilo 39 % Čechů* [online]. 5. 10. 2016 [cit. 2020-10-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.persefona.cz/sexualni-nasili-nebo-obtezovani-zazilo-39-cechu/>>.

Další články:

Pomáháme ženám. *Co je násilí ve vztahu* [online]. 2014 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z WWW: <<https://www.rosa-os.cz/pro-teenagery/co-je-nasili-ve-vztahu/>>.

Stop násilí. *Proč to dovolíme?* [online]. 2014 [cit. 2020-10-11]. Dostupné z WWW: <<https://www.stopnasili.cz/nasili-ve-vztahu/proc-to-dovolime/>>.

Vysvětlení pojmu rape culture:

PAVÉSKOVÁ, Kateřina. *Seznamte se s pojmem „rape culture“. Překládá se často jako kultura znásilnění.* Pro Fair Play [online]. 21. 7. 2016 [cit. 2020-10-11]. Dostupné z WWW: <<https://www.profairplay.cz/seznamte-se-s-pojmem-rape-culture-preklada-se-casto-jako-kultura-znasilneni/>>.

University of New Hampshire. *Rape Culture.* [online]. 2019 [cit. 2020-10-11]. Dostupné z WWW: <<https://www.unh.edu/sharpp/rape-culture>>.

Trestnost kyberšikany:

VLACHOVÁ, Marta. *Trestná činnost spojená s internetovou kriminalitou.* Projekt E-Bezpečí [online]. 20. 11. 2009 [cit. 2020-10-11]. Dostupné z WWW: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/temata/dalirizika/148-226>.

4. aktivita – Příběhy Genderově podmíněné násilí – 80 minut

Forma a bližší popis realizace

Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze ho realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.

Cílem této aktivity je naučit mladé lidi rozpoznávat násilné situace a hledat ve společnosti souvislosti, které tyto situace umožňují. Studující při aktivitě tříbí své kritické myšlení a uvědomují si vliv předsudků



a společenských konvencí na naše životy. Posiluje se schopnost studujících aktivně řešit násilné situace, které se dějí jim nebo osobám v jejich okolí.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze), metody písemných prací, metody práce s textovým materiálem.

Pomůcky

Sada příběhů (příloha Příběhy – partnerské vztahy), papíry (například flipcharty), nalepovací papírky (post-ity), fixy, počítač, projektor.

Podrobně rozpracovaný obsah

Studující rozdělte do čtyř skupin. Každá skupina dostane papíry a fixy a náhodně si vybere dvě karty s příběhy (příloha Příběhy násilí). Po uplynutí dvou minut dejte pokyn, ať se studující pokusí prodiskutovat příběh ve skupině, odpovědět na otázky, které jsou na kartě s příběhem a případně vymyslí další otázky. Podporujte je v tom, ať používají kreativní metody, například mohou na papíry kreslit. Snažte se studující průběžně pobízet k tomu, aby se vyjádřil skutečně každý a každá.

Studující pracují ve skupinkách 15 až 20 minut v závislosti na tom, jak moc mají chuť diskutovat. Každá skupinka potom představí ostatním příběh, který zpracovávala, a své postřehy k němu. Ostatní mohou o tomto příběhu diskutovat také. V diskusi využíváme informace uvedené v části Metodologie. Po ukončení diskuze se zeptejte, jestli by chtěl někdo něco dodat, zda má někdo nějaké otázky nebo zda by studující chtěli nějaké téma probrat víc do hloubky.

Na konci workshopu řekněte studujícím, které organizace v jejich okolí poskytují pomoc obětem násilí. Můžete je odkázat na nejbližší intervenční centrum (jejich seznam naleznete zde: ŠEVČÍK, Drahomír. *Domácí násilí*. APIC [online]. [cit. 2020-10-30]. Dostupné z WWW: <http://www.domacinasili.cz/?page_id=258>), na některou z neziskových organizací, případně na linku pomoci pro osoby ohrožené domácím násilím (DONA). Využít mohou také pomoc výchovných poradců a poradkyň přímo na školách.

Pokud realizujete pouze toto téma, zařadte na závěr aktivitu 2 – Závěrečná zpětná vazba. Pokud ve workshopu pokračujete dál, zařadte aktivitu 2 – Závěrečná zpětná vazba až na konec tematického bloku.

1. S kamarádkami na drink

Typ násilí: Domácí násilí

Domácí násilí může mít různé formy. Kromě toho fyzického se může jednat o násilí psychické, sexuální, ekonomické (omezování přístupu k financím) či sociální (omezování v sociálním kontaktu s jinými lidmi). Každá z forem je stejně nebezpečná a může být stejně zraňující.

Je dobré přemýšlet také o tom, zda je nějaký rozdíl v tom, jestli se jedná o ojedinělý incident nebo zda se osoby na obrázku nacházejí v podobné situaci častěji. Zatímco z jedné strany dokážeme snadno poznat, že došlo k násilnému aktu, u psychického násilí je k jeho rozpoznání většinou potřeba více opakovaných incidentů.

Obrázek naznačuje situaci, ve které jedna osoba zakazuje druhé osobě určitou činnost a používá přitom výhrůžky. Nikdo, ani partner či partnerka, nemá právo omezovat svobodu druhé osoby. Dále můžeme z obrázku vyčíst, že muž přikazuje ženě, aby uklidila. Někdo by mohl namítnout, že je to přece její



povinnost jako ženy ve vztahu. Zde je nutné podotknout, že vztah by měl vždy vycházet ze vzájemné dohody a neměl by být postaven na očekáváních zvenčí. Pokud se muž a žena dohodnou na tom, že žena má zodpovědnost za úklid v domácnosti, je to zcela v pořádku, ale ani pak není možné, aby partner po své partnerce úklid vyžadoval takovou formou.

Násilí není řešením toho, že se nám nelíbí chování našeho partnera či naší partnerky. Pokud nefunguje komunikace, můžeme naši nespokojenost řešit v poradně nebo se rozejít, ale nikdy bychom se neměli uchýlit k chování, které vidíme na obrázku.

Více o typech a definici domácího násilí si můžete nastudovat zde:

Bílý kruh bezpečí. *Domácí násilí* [online]. [cit. 2020-10-11]. Dostupné z WWW: <<https://www.domacinasili.cz/domaci-nasili/>>.

2. Nedělej teď, že se ti to nelíbilo

Typ násilí: Sexuální násilí a znásilnění

Lidé mohou mít různé představy o tom, co je a co není souhlas, či jak ho druzí lidé vyjadřují. Proto je dobré se vždy, když se druhých lidí chceme dotknout nebo nějak jinak vstoupit do jejich intimnější zóny, ujistit, že s tím druhá osoba souhlasí. Konsensuální jednání je totiž takové jednání, kdy všechny zúčastněné strany souhlasily s tím, čeho jsou součástí a co se s nimi bude dít. Nejenže se jedná o prevenci sexuálního obtěžování a násilí, ale zároveň tím budujeme respektující vztahy, ve kterých se všichni cítí dobře.

V tomto příběhu sledujeme pár, který spolu měl sexuální styk. Není zde jasně řečeno, k čemu mezi partnery došlo, ale jak napovídá věta doplňující příběh, něco je špatně. Mohlo se stát, že si žena v průběhu styku svůj souhlas rozmyslela a chtěla přestat, ale její partner to nerespektoval. Nebo partner udělal během styku něco, s čím jeho partnerka nesouhlasila a čím jí ublížil.

Každý máme právo rozmyslet se a vzít zpět souhlas, který jsme udělili. Ze sexu můžeme vždycky vycouvat, a pokud nám to není umožněno, tak se jedná o znásilnění. Pokud dáme souhlas k nějaké sexuální aktivitě, neznamená to, že dáváme automaticky souhlas ke všemu.

Více může studujícím téma souhlasu vysvětlit video, které souhlas přirovnává k čaji:

Blue Seat Studios: Tea Consent. In: YouTube.com [online]. 12. 5. 2015 [cit. 2020-10-11]. Dostupné z WWW: <<https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8>>.

3. Růžové tričko

Typ násilí: Homofobní násilí

Chlapec na obrázku je šikanován svým spolužákem nebo vrstevníkem za to, že nosí růžové tričko. Jedná se o homofobní násilí, které může být namířeno proti těm, kteří jsou skutečně lesby, gayové či bisexuální, ale také může být namířeno proti těm, kteří vykazují odchylky od toho, co je považováno za mužské či ženské (muži působí zženštile či ženy působí příliš mužně).

Někdy se setkáváme s názorem, že je homosexualita něco nepřírozeného. Pravdou ale je, že v přírodě bylo doposud homosexuální chování objeveno u zhruba 1 500 druhů zvířat – a toto číslo neustále stoupá. Samec černé labutě si například často pořídí mláďata se samicí, ale vychovává je pak se svým partnerem samcem. Klauni očkátí zase svoje pohlaví mění podle potřeby. Zvířata to mají nastaveno různě a stejně tak to různě funguje i u lidí.



Homofobního násilí se mohou dopouštět osoby, které nechtějí být vnímány jako homosexuální, zženštilé či mužatky, ale také osoby, které chtějí ukázat svoji dominanci, převahu.

Nabídněme studujícím k prostudování knihu Respekt: Vše, co kluci potřebují vědět o sexu a lásce od Inti Chaveze Pereze.

V diskuzi se zaměřte na chlapce stojící poblíž. Role přihlížejících může být velmi důležitá; jsou to právě přihlížející, kteří mohou umožnit, podpořit, nebo naopak zastavit násilnou situaci. Bavte se o tom, co by studující mohli udělat, kdyby se ocitli v podobné situaci.

V diskuzi vám může pomoci zajímavý fakt z knihy Ženy, muži a společnost: Růžová barva byla ještě před dvěma stoletími typická klučičí barva, do které se oblékali malí chlapci. Představovala totiž jemnější odstín červené, barvy krve, která v té době byla považována za „drsňáckou“. Studující můžete odkázat také na internetovou poradnu Sbarvouven.cz.

4. Příspěvek na Facebooku

Typ násilí: Kyberšikana

Každý 3. člověk, který používá technologie, zažil někdy v tomto prostoru něco jako násilí. Někdy máme pocit, že na internetu můžeme říkat úplně všechno, co chceme. Může se zdát, že v online světě nemá naše chování takové důsledky jako v tom reálném. To je ale velký omyl. V trestném zákoníku pojem kyberšikana nenajdeme, ale podobné chování může být, pokud se ho dopouštíme opakovaně nebo nabere dostatečnou intenzitu, kvalifikováno například jako násilí proti skupině obyvatel a jednotlivci, nebezpečné vyhrožování, ublížení na zdraví. Pachatelé nebo pachatelce hrozí i rok vězení. Jinak na to bude soud pohlížet, pokud se osoba, která je vystavená šikaně, pokusí spáchat sebevraždu.

Ashlynn z Illinois v USA si prošla kyberšikanou od svých vrstevníků a vrstevnic. Nejdříve jí říkali, že je tlustá a ošklivá, poté ji nazývali děvkou. Ashlynn po čase urážky a posměšky nedokázala snášet a spáchala sebevraždu. Příběhů podobných tomu Ashlynninu najdeme po světě stovky.

Přečtěte si celý Ashlynnin příběh:

HuffPost. *Ashlynn Conner Suicide: Family Says Bullying Was To Blame (VIDEO)* [online]. Chicago, 18. 11. 2011 [cit. 2020-10-10]. Dostupné z WWW: <<http://bit.ly/2CF5ppS>>.

Společenské požadavky na ženy jsou nastaveny tak, že v podstatě nikdy nemůžou vyhovět. Není divu, že jsou to především ženy, koho trápí nízké sebevědomí, které je může dovést například až k poruchám příjmu potravy. Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR uvádí, že v roce 2015 bylo hospitalizováno 3 561 osob s poruchou příjmu potravy a 88 % z nich byly ženy. Snaha být dokonalou či dokonalým je nezdravá, ale stejně tak jsou nezdravé snahy říkat ženám, jak by měly či neměly vypadat a jak by se měly a neměly prezentovat.

Studujícím to neprozrazujte hned na začátku, ať jejich odpovědi nejsou ovlivněny, ale náš příběh je inspirován skutečnými událostmi. Dívka jménem Paris trpí poruchou metabolismu. Kvůli této nemoci a problémům s kolenním kloubem neodpovídá Paris společenskému ideálu krásy. Za to byla šikanovaná, ale ona se rozhodla proti šikaně aktivně bojovat. Parisin příběh je jedinečný, protože ne všichni na to mají sílu a odvahu. Studujícím je možné tento skutečný příběh ukázat.

Pokud studující toto téma zajímá, je možné uskutečnit také workshop či program Genderové stereotypy, média a reklama, který byl též vyvinut v rámci projektu Schools of Equality a je dostupný na portále rvp.cz.

Přečtěte si o Paris více:



PAŘÍZKOVÁ, Aneta. *Šikanovali ji, že je tlustá: Na protest se svlékla do plavek!* Blesk.cz [online]. 27. 6. 2017 [cit. 2020-10-11]. Dostupné z WWW: <<https://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-zdravi-pribehy/473864/sikanovali-ji-ze-je-tlusta-na-protest-se-svlekla-do-plavek.html>>.

3.2.2 Téma č. 2 Domácí a partnerské násilí (80 minut)

1. aktivita – Návštěva z praxe – 65 minut

Forma a bližší popis realizace

Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze ho realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.

Cílem je představit studujícím reálnou práci s oběťmi domácího násilí a prohloubit pochopení problematiky genderově podmíněného násilí. Odborník či odbornice mohou uvádět konkrétní příklady, vyvracet mýty a předsudky, přinášejí do třídy autenticitu a umožňují studujícím klást otázky, na které by vyučující bez zažité praxe nedokázali odpovědět. Cílem je také představit organizaci, na kterou se studující mohou obrátit, pokud se sami s násilím setkají.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze).

Pomůcky

Závisí na domluvě s hostkou či hostem.

Podrobně rozpracovaný obsah

Obsahem této části je prezentace vyučující či vyučujícího ohledně různých forem násilí, mýtů a faktů o násilí, zároveň si studující budou moci vytvořit reálný obraz toho, jak práce se skutečnými oběťmi domácího násilí vypadá. Samotnou prezentaci připravuje zástupce či zástupkyně zvolené pozvané organizace – je možné dohodnout se, jaká témata je potřebné rozpracovat podrobněji v závislosti na potřebách třídního kolektivu. Vyučující si může připravit pro hosta či hostku dotazy pro případ, že se studující budou bát pokládat dotazy.

Odborníka či odbornice můžete pozvat do školy/třídy, případně domluvit návštěvu přímo v místě jeho či jejího pracoviště. Ve druhém případě doporučujeme rozdělit třídu na dvě skupiny, pokud je více početná. Návštěva přímo na pracovišti, byť organizačně náročnější, s sebou nese tu výhodu, že studující přímo poznají místo, kde je poskytována pomoc obětem násilí, poznají pracovníce a pracovníky organizace. Pokud potom sami zažijí násilí, případně někdo jim blízký, budou již vědět, na koho se obrátit, kde najít pomoc, a kontaktování organizace tak pro ně může být méně bariérové.

Oslovte odbornice a odborníky z praxe, kteří pracují v neziskové organizaci nebo intervenčním centru a pomáhají lidem, kteří zažili domácí či sexuální násilí. Intervenční centra zaměřená na pomoc obětem domácího násilí nalezneme v každém kraji ČR. Jejich seznam najdete na webu <http://www.domacinasili.cz/>.

S osobou z praxe se domluvte, aby si připravila přednášku o své práci na cca 45 minut. Následujících 20 minut věnujeme dotazům studujících.

Návštěva lidí z praxe bývá příjemným oživením výuky. Vyučující, ale i externí lektorky a lektoři, kteří mluví o strukturálních příčinách násilí – zejména toho, které se děje ženám, protože jsou ženy – mohou



být někdy studujícími vnímání kriticky či zaujatě. Doplnění výuky diskuzí s člověkem, který je v každodenním kontaktu s oběťmi násilí, obvykle studující silněji osloví.

Diskuze o konkrétních příbězích lidí, kteří zažili násilí, funguje v rámci celého programu jako připomenutí toho, co se dosud studující o domácím násilí dozvěděli.

S osobou, která má přijít do výuky, bychom se měli nejdříve sejit a domluvit se na tom, o čem bude prezentace a jaká témata se budou otevírat. Ujistěte se, že přednáška odpovídá tomu, co jste se studujícími řešili v minulosti (například v předchozích aktivitách), a nebude podávat protichůdné informace.

Kam dál:

Fakta a mýty o znásilnění ke stažení:

CIPROVÁ, Kristýna, Klára COZLOVÁ, Jitka ČECHOVÁ, Sigbrúður GUÐMUNDSDÓTTIR, Barbara HAVELKOVÁ, Tereza HENDLOVÁ, Hana JANDOVÁ a Lukáš SEDLÁČEK. *Pod hladinou: Fakta a mýty o znásilnění* [online]. Praha: Gender Studies, 2010 [cit. 2020-10-11]. ISBN 978-80-86520-31-5. Dostupné z WWW: <https://www.persefona.cz/source/pdf/pod_hladinou.pdf>.

Tisková zpráva o násilí v ČR:

Persefona z. s. *Sexuální násilí nebo obtěžování zažilo 39 % Čechů* [online]. 5. 10. 2016 [cit. 2020-10-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.persefona.cz/sexualni-nasili-nebo-obtezovani-zazilo-39-cechu/>>.

Další články:

Pomáháme ženám. *Co je násilí ve vztahu* [online]. 2014 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z WWW: <<https://www.rosa-os.cz/pro-teenagery/co-je-nasili-ve-vztahu/>>.

Stop násilí. *Proč to dovolíme?* [online]. 2014 [cit. 2020-10-11]. Dostupné z WWW: <<https://www.stopnasili.cz/nasili-ve-vztahu/proc-to-dovolime/>>.

Výroční zpráva neziskové organizace Persefona pomáhající obětem násilí:

Persefona. *Jak Persefona prožila rok 2018 – Výroční zpráva* [online]. [cit. 2020-10-11]. Dostupné z WWW: <https://www.persefona.cz/source/pdf/Persefona_VZ_2018.pdf>.

FRA. *Násilí na ženách: průzkum napříč EU* [online]. Lucemburk: FRA – Agentura Evropské unie pro základní práva, 2014 [cit. 2020-10-11]. ISBN 978-92-9239-375-5. Dostupné z WWW: <https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14_cs.pdf>.

Sexuální násilí:

KUTÁLKOVÁ, Petra a Ľubica KOBOVÁ, ed. *Sexuální násilí: proč se nikdo neptá?* Praha: In Iustitia, 2014. ISBN 978-80-260-5793-2.

2. aktivita – Závěrečná zpětná vazba – 15 minut

Forma a bližší popis realizace

Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze ho realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.



Cílem aktivity je získat anonymní zpětnou vazbu od studujících. Je to prostor pro to, aby studující kladli otázky a dozvěděli se, kde se můžou v tématech, která je zajímají, dále rozvíjet. Studující mohou sdělit, s čím z workshopu odcházejí a jak se po jeho absolvování cítí.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze), metody práce s textovým materiálem.

Pomůcky

Post-ity nebo malé papírky, klobouk či nádoba.

Podrobně rozpracovaný obsah

Studujícím rozdejte post-ity nebo malé papírky. Dejte jim pokyn, aby vám dali zpětnou vazbu, takové zhodnocení workshopu. Můžou psát o tom, co se jim líbilo, nelíbilo, co by udělali jinak, jestli se dozvěděli něco nového. Zpětnou vazbu vypracovávají samostatně a vkládají ji do klobouku nebo nějaké nádoby, čímž se zajistí anonymita.

Zpětnou vazbu lze získávat okamžitě v průběhu workshopu, a to sledováním reakcí zúčastněných. Zároveň je ale dobré zařadit i průběžnou blokovou zpětnou vazbu, tedy reflexi každé jedné uplynulé části workshopu, abychom se ujistili, že naše metody a způsob vedení workshopu míří k námi stanovenému cíli či cílům a nejsou pro studující zraňující. Metody zpětné vazby lze střídat a přizpůsobit naladění a situaci v kolektivu. V otevřeném kolektivu, v němž jsou lidé zvyklí dávat si zpětnou vazbu, je možné dávat slovní zpětnou vazbu přede všemi. Pokud se pohybujeme v kolektivu, který není otevřený, nebo řešíme témata, která jsou citlivá, je lepší zvolit individuální zpětnou vazbu například písemnou formou.

3.3 Tematický blok č. 3 Workshop Rozpoznávání stereotypů (3 hodiny)

Studující jsou schopni analyzovat textové a vizuální materiály a kriticky posoudit jejich obsah z hlediska rovnosti žen a mužů.

3.3.1 Téma č. 1 Kritická práce s texty (90 minut)

1. aktivita – Uzpůsobení prostoru, nastavení bezpečného prostředí, reflexe minulého workshopu – 15 minut

Forma a bližší popis realizace

Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze ho realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.

Cílem aktivity je navození atmosféry, vytvoření bezpečného prostředí pro práci se studujícími a nastavení pravidel a hranic.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze); metody dovednostně-praktické.

Pomůcky



Flipchart s pravidly.

Podrobně rozpracovaný obsah

Na úvod každého workshopu či každého bloku je třeba stanovit pravidla komunikace, případně připomenout již ta stávající a vzájemně odsouhlasit jejich dodržování. Pokud již ve třídě či kolektivu nějaká pravidla komunikace existují, je dobré na ně navázat, případně pracovat pouze s nimi v závislosti na domluvě se studujícími.

Na začátku workshopu uzpůsobte prostor tak, abyste odlišili workshop od běžné výuky a aby bylo možné vést diskusi napříč celou třídou (nejlépe židličky do kruhu a stoly na stranu).

Zeptajte se studujících, co si pamatují z minulého workshopu. Pak stručně popište, co je čeká, například jaké téma budou řešit, jak dlouho workshop potrvá, zda budete stále v tom samém prostoru nebo se budete v průběhu workshopu stěhovat do jiných prostor. Společně se domluvte, kolik pauz uděláte a jak dlouhé budou. Připomeňte pravidla a ujistěte se, že s nimi všichni souhlasí a nechtějí v nich něco změnit. Pokud ano, znovu o pravidlech diskutujte.

V programu je nezbytné dělat časté pauzy, aby se jednak oddělily různé bloky, ale také z toho důvodu, že lidé nejsou schopni udržet pozornost déle než 45 minut (a i to může být občas obtížné). Účastníci a účastnice workshopu by měli mít možnost se na rozvržení přestávek podílet.

Více informací o tom, jak vstupovat do třídy, ale i o tom, jak vést diskusi při workshopu, můžete nalézt v kapitole Facilitace jako jádro skupinové diskuze v knize *Aktivismus udržitelně* aneb *Jak měnit svět a nezbláznit se z toho* (NESEHNUTÍ 2019).

2. aktivita – Kritická práce s texty – 75 minut

Forma a bližší popis realizace

Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze ho realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.

Cílem aktivity je naučit studující kriticky analyzovat texty a audiovizuální materiály z různých perspektiv, například z hlediska dopadů na partnerské vztahy, rovnost žen a mužů a mezilidskou komunikaci.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze), metody práce s textovým materiálem; metody názorně-demonstrační – pozorování předmětů a jevů; projekce statická a dynamická.

Pomůcky

Vytištěné texty s otázkami (příloha *Kritická práce s texty*), počítač či tablet se zvukem (v případě zařazení více audio a vizuálních ukázek více počítačů či tabletů), tužky, papíry.

Podrobně rozpracovaný obsah

Aktivita je zaměřena na analýzu vlivných českých textů, filmů a písní. Studující diskutují nad tím, jakou zprávu analyzované materiály předávají. V aktivitě *Kritická práce s texty* je možné využít různé materiály, které buď získáte zdarma, nebo je zakoupíte. Příloha obsahuje několik ukázek toho, jaké typy materiálů je možné využít a jak s nimi pracovat.



Studující rozdělte do skupin. Vytvořte jich tolik, kolik materiálů k analýze máte k dispozici, případně si připravte některý materiál dvakrát. Ve skupině by nemělo být více než osm lidí. Každá skupina obdrží jeden materiál k analýze s otázkami. Dostanou zhruba 15 minut na prostudování, na diskuzi ve skupinách a zodpovězení otázek. Snažte se podporovat diskuzi ve skupinách, aby neskončila příliš brzy. Pokládejte doplňující otázky, ujišťujte se, že se do diskuze zapojili všichni.

Diskuzi ukončete po uplynutí časového limitu nebo až studující ztratí zájem diskutovat. Dejte studujícím pokyn, aby si v následujících deseti minutách připravili prezentaci materiálu a svých odpovědí na otázky. Je dobré zdůraznit, aby si rozdělili role v týmu a ideálně se zapojili všichni.

Následuje prezentace práce ve skupinách a diskuze v rámci celé třídy. Jednotlivé skupiny postupně vyzveme, aby představily materiál, který analyzovaly a prezentovaly, a shrnuly, o čem diskutovaly a jak si zodpověděly otázky. Podporujeme, aby se na prezentaci podílela celá skupina a aby zazněly názory všech ze skupiny. Po každé prezentaci následuje diskuze v rámci celé třídy. Diskuzi vedte na základě informací uvedených v sekci Metodologie.

Sekci uzavřeme závěrečnou diskuzí. Zeptejte se studujících, jak podle nich souvisí analyzované materiály s tématy probíranými v předchozích částech workshopu. Směřujeme je k tomu, že texty, hudba a filmy ovlivňují náš pohled na partnerské vztahy a to, co v nich je a není běžné nebo normální. Máme tendenci přijímat některé texty nekriticky, protože jsou od uznávaných autorů nebo jsou už tak známé, že nás nenapadá zamyslet se nad tím, co říkají. I když se často jedná o hodnotné a přínosné texty, je dobré nad nimi kriticky přemýšlet a uvědomovat si kontext a dobu, ve které vznikly. Čerpejte z informací uvedených v sekci Metodologie.

Pokud realizujete pouze toto téma, zařadte na závěr aktivitu 2 – Závěrečná zpětná vazba. Pokud pokračujete dál ve workshopu, zařadte aktivitu 2 – Závěrečná zpětná vazba až na konec tematického bloku.

Tři bratři

V současné společnosti se v televizní tvorbě, ale i v reklamách či knihách setkáváme s něčím, co nazýváme objektifikace. Tento fenomén se týká hlavně žen, které jsou tímto způsobem zobrazovány častěji. Objektifikace znamená, že osoba je ponížena na věc. Například žena je místo složité lidské bytosti zobrazena jako objekt, který slouží především k potěše mužů v jejím okolí či k potěše mužského diváka. Protože je daná osoba ponížena na věc, je také možné s ní v tomto duchu nakládat, například si ji přivlastnit. Sama nemá možnost za sebe rozhodovat.

V pohádce Tři bratři si můžete všimnout, že jeden z bratrů, Pepa, se u žen zajímá především o jejich vzhled, případně o to, jak schopné jsou plnit domácí práce. Je pro něj důležitá kvalita zubů, ovšem povahové vlastnosti jeho potenciální partnerky pro něj očividně příliš důležité nejsou. Chová se k ženám, jako by byly zboží, které je připraveno k tomu, aby si ho odnesl. Ještě dál zachází jeho bratr Matěj, který na Karkulku sepíše rovnou smlouvu s jejím tatínkem.

Je třeba si uvědomit, že ženy nejsou zboží a nedají se přivlastnit ani koupit. Výzkumy ukazují, že prezentace žen v podřízených či ponižujících pozicích vede k toleranci násilí na ženách, které je vnímáno jako běžná součást života společnosti. (Např. Pease v Factors Influencing Attitudes to Violence Against Women z roku 2009 nebo Szymanski, Moffitt a Carr v Sexual Objectification of Women: Advances to Theory and Research z roku 2011.) Především ale ponižování žen na pouhé objekty přispívá k udržování nerovností ve společnosti.

Zdroje



Tři bratři. ČSFD [online]. 2014 [cit. 2020-10-23]. Dostupné z WWW: <<https://www.csfid.cz/film/345205-tri-bratri/galerie/strana-5/?type=1>>.

PEASE, Bob a Michael FLOOD. *Factors Influencing Attitudes to Violence Against Women*. Trauma, Violence & Abuse [online]. 2009, 10(2), 125-42 [cit. 2020-10-30]. Dostupné z WWW: <[doi:10.1177/1524838009334131](https://doi.org/10.1177/1524838009334131)>.

SZYMANSKI, Dawn M., Lauren B. MOFFITT a Erika R. CARR. *Sexual Objectification of Women: Advances to Theory and Research 1ψ7*. The Counseling Psychologist [online]. 2011, 39(1), 6-38 [cit. 2020-10-30]. ISSN 0011-0000. Dostupné z: [doi:10.1177/0011000010378402](https://doi.org/10.1177/0011000010378402).

Čechomor – Proměny

Jedním ze zásadních témat písně Proměny od skupiny Čechomor je souhlas s přáním druhé osoby a respekt k němu. Je možné si všimnout, že ženská postava jasně odmítá všechny návrhy, zatímco mužská postava na ni vytváří nátlak, jako by ani neposlouchala.

Říct ne bývá pro spoustu žen v naší společnosti složité, často totiž ani jednoznačné ne není vnímáno jako ne. Neexistují sice tvrdá data, která by říkala, kolik žen a jak často se setkává s tím, že jejich „ne“ není bráno jako „ne“, ale z našich zkušeností z práce s mládeží i ze zkušeností z každodenního života si troufáme odhadovat, že se nejedná o ojedinělou záležitost.

Ukázkou toho, že je toto vnímání zakořeněno v naší kultuře, může být fakt, že se na internetu i v reálném světě šíří vtipy o tom, že když žena řekne ne, tak tím myslí ano, a když řekne možná, tak myslí taky ano.

Česká organizace Konsent si například všímá, jak těžké je odmítnout muže v baru a s jakými formami nátlaku a obtěžování se ženy vyrovnávají: „Někdo na vás sahá, když nechcete, do něčeho vás nutí, odmítá od vás odejít i poté, co mu řeknete, že nemáte zájem se s ním bavit. Takové projevy dokážou člověku zkazit večírek, ale i nahnat strach.“

Konsent. *Respekt je sexy* [online]. 2018 [cit. 2020-10-11]. Dostupné z WWW: <<https://www.konsent.cz/respektjesexy>>.

Když to nechce, tak to nechce. *Říká se, že ženy říkají ne, ale přitom myslí ano (...)*. In: Facebook [online]. 5. 12. 2016 13:11 [cit. 2020-10-11]. Dostupné z WWW: <<https://www.facebook.com/kdyztonechce/photos/a.380441302295020/385896465082837/?type=3&theater>>.

Takový přístup znevažuje ženy a bere jim jejich schopnost říct ne, což může vést k tomu, že pro některé muže není „ne“ přijatelná odpověď. Důsledkem může být třeba to, že ženy, které řeknou důrazné ne, se mohou setkat s násilím. Příkladem může být Gabrielle Walsh. Muži, který ji pronásledoval na ulici, řekla, že nemá zájem. Na to ji muž udeřil tak, že upadla do bezvědomí.

BAYNES, Chris. *Woman punched unconscious after telling man who followed her from nightclub: 'Sorry, I'm not interested'*. Independent [online]. 15. 7. 2019 [cit. 2020-10-11]. Dostupné z WWW: <<https://www.independent.co.uk/news/uk/crime/woman-man-turn-down-beaten-unconscious-manchester-not-interested-a9005661.html>>.

Blog Marie Doležalové

Mužské problémy bývají někdy zlehčovány – muži jsou například méně často diagnostikováni s psychickými poruchami a také méně často vyhledávají odbornou pomoc, protože v naší společnosti jsou psychické problémy považovány za ženskou záležitost a muži, kteří se k nim přiznají, mohou být



považováni za slabé. Není však pravda, že by se mužům a jejich problémům nevěnovala pozornost. Třeba v médiích muži stále dominují – píše více článků v novinách, jsou častěji hosty politických debat a zastávají většinu vyšších funkcí v managementu. Nemluvě o jejich zastoupení v politice.

Na druhou stranu ženy jsou častěji oběťmi domácího násilí, mají nižší platy, častěji se z nich stávají samoživitelky a častěji vykonávají takzvanou druhou směnu, kdy po placené práci ještě několik hodin pracují v domácnosti. Je tedy skutečně těžké říct, kdo to má v naší společnosti těžší, a pohled herečky Doležalové je tedy značně zjednodušující.

V textu se vyskytuje množství stereotypů, o kterých je možné debatovat. Například že ženám zbytečně moc záleží na vzhledu nebo že jsou ženy emočně labilní. Autorka navíc ženské starosti zesměšňuje s tím, že jsou oproti těm mužským malicherné.

3.3.2 Téma č. 2 Stereotypy v běžném životě (45 minut)

1. aktivita – Příběh běžného dne – 20 minut

Forma a bližší popis realizace

Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze ho realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.

Obrácením typických rolí žen a mužů poukážeme na stereotypy, které se v naší společnosti vážou se ženami a s muži. Cílem je, aby se studující zamysleli nad tím, do jaké míry stereotypní uvažování ovlivňuje jejich životy a zda si tento vliv uvědomují.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze).

Pomůcky

Příloha Příběh běžného dne.

Podrobně rozpracovaný obsah

Na začátku vyučující přečte příběh s obrácenými rolemi (viz příloha Příběh běžného dne).

Po přečtení příběhu vyučující diskutuje se studujícími nad obecnými otázkami:

- Jak na vás příběh působí? Co příběhu říkáte?
- Jaké role a úkoly mají žena a muž v příběhu?
- Je rozdělení úkolů mezi nimi rovnoprávné?
- Odpovídá příběh skutečnosti?

Pak diskuzi stočíme ke zkušenostem studujících. Ve smíšené třídě se můžeme bavit o tom, jak to funguje ve třídě. Ve třídě složené pouze z chlapců či pouze z dívek můžeme diskutovat o přístupu jejich rodiny, přátel, blízkého okolí.

Můžeme se ptát například:

- Když má někdo ve třídě něco uklidit nebo třeba zalít květiny, koho častěji vyučující osloví? Kdo to častěji dělá?
- Když má někdo odnést něco těžkého, koho častěji vyučující osloví? Kdo to častěji dělá?
- Řekl vám někdy někdo, že kluci jsou hlučnější? Divočejší? Pokud ano, jaký jste z toho měli pocit?



- Řekl vám někdy někdo, že holky jsou pořádnější? Upovídanější? Pokud ano, jaký jste z toho měli pocit?
- Řekl vám někdy někdo, že holky se snáz naučí věci nazpaměť, zatímco kluci uvažují spíše logicky? Pokud ano, jaký jste z toho měli pocit?

Na závěr shrneme záměr aktivity: Tímto cvičením jsme chtěli ukázat, že některé věci v našich každodenních životech máme tendenci považovat za dané a přirozené. Zřídka přemýšlíme nad tím, proč muži a ženy v určitých situacích zastávají různé role. Stereotypy o mužích a ženách jsou pro nás tak běžné, že je většinou vůbec nevnímáme a neuvědomujeme si, jak velký vliv na nás mají. Stereotypy jsou zjednodušené představy o věcech či lidech. Často nám mohou zjednodušovat život, ale někdy se na stereotypy spoléháme až příliš a ignorujeme individualitu každého z nás.

Dejte studujícím prostor, aby se podělili o svoje zkušenosti se stereotypy, pokud o to mají zájem.

Můžete doplnit, že v dalších částech programu se o stereotypy budete bavit hlouběji. Dejte prostor pro vyjádření otázek.

STEREOTYPY

Některé stereotypy nám mohou zjednodušit život a zrychlit naše rozhodování, někdy však předpokládáme až příliš, a druhým lidem tím můžeme ublížit. Je proto dobré se k těmto stereotypům zcitlivovat, abychom si dokázali uvědomovat, zda jsou pro nás přínosné, či nikoliv.

Pro další informace o stereotypy ve školním prostředí si přečtete například Příručku pro genderově citlivé výchovné poradenství (Otevřená společnost, o. p. s., 2007).

Aktivita Příběh běžného dne byla inspirována rakouskou publikací „Mach es gleich!“.

Doporučení: Pokud se studující nechtějí bavit o svých zkušenostech se stereotypy, je možné podpořit diskuzi aktivitou „Typické vlastnosti“. Napište na tabuli několik vlastností a řekněte studujícím, aby na papír napsali, které vlastnosti jsou pro ně typické.

Použít můžete například tyto vlastnosti:

- náladovost;
- násilnost;
- realističnost;
- citlivost;
- vtipnost;
- vytrvalost.

Dejte studujícím dvě minuty. Pak jmenujte postupně jednotlivé vlastnosti.

U každé vlastnosti dejte studujícím následující pokyny:

- aby se přihlásili ti, kdo tuto vlastnost považují spíše za ženskou;
- aby se přihlásili ti, kteří považují tuto vlastnost spíše za mužskou;
- aby se postavili ti, kteří tuto vlastnost považují za typickou pro sebe.

Studující uvidí, že ne všichni se ztotožňují s vlastnostmi typickými pro jejich pohlaví.

2. aktivita – Zpětná vazba formou meme – 25 minut

Forma a bližší popis realizace



Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze ho realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.

Cílem aktivity je kreativní formou obrazového meme, která je u mladých lidí velmi populární, získat od jednotlivých studujících zpětnou vazbu na první blok vzdělávacího programu zaměřeného na téma partnerských vztahů. Formát obrazového meme umožňuje vyjádřit se pomocí kulturních odkazů a alegorií a vyhnout se přímé zpětné vazbě, která vyžaduje hlubší vztah důvěry, než je možné navázat během jednoho čtyřhodinového bloku.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze), metody práce s textovým materiálem; metody dovednostně-praktické.

Pomůcky

Ukázkové meme (přílohy Zpětná vazba meme), počítačová učebna/několik počítačů či tabletů/chytrých telefonů s internetem.

Podrobně rozpracovaný obsah

Studujícím vysvětlíme, že bychom rádi získali zpětnou vazbu na blok vzdělávacího programu, který je u konce, a že nás budou zajímat jejich odpovědi na následující otázky:

- Jak vás zaujala probíraná témata?
- Jak vám vyhovovala forma, kterou byla komunikována?
- Dozvěděli jste se něco nového?
- Jak jste se cítili?
- Apod.

Vysvětlíme, že bychom zpětnou vazbu rádi získali formou meme. Ukážeme jim příklady zpětné vazby vyjádřené formou meme (viz příloha Zpětná vazba meme) a odkážeme je na stránky, kde mohou meme vyrobit (například: [imgflip \[online\]](https://imgflip.com/memegenerator). [cit. 2020-10-30]. Dostupné z WWW: <<https://imgflip.com/memegenerator>>). Ideálně tvoří individuálně, pokud to není technicky možné, pracují ve skupině. Kdo chce, prezentuje svůj výtvar zbytku třídy, ostatní je pošlou e-mailem nebo uloží na flash disk.

Na závěr studujícím poděkujte za jejich účast a zapojení.

Zpětnou vazbu lze získávat okamžitě v průběhu workshopu, a to sledováním reakcí zúčastněných. Zároveň je ale dobré zařadit i průběžnou blokovou zpětnou vazbu, tedy reflexi každé jedné uplynulé části workshopu, abychom se ujistili, že naše metody a způsob vedení workshopu míří k námi stanovenému cíli či cílům a nejsou pro studující zraňující. Metody zpětné vazby lze střídat a přizpůsobit naladění a situaci v kolektivu. V otevřeném kolektivu, ve kterém jsou lidé zvyklí na zpětnou vazbu, je možné dávat slovní zpětnou vazbu přede všemi. Pokud se pohybujeme v kolektivu, který není otevřený, nebo řešíme témata, která jsou citlivá, je lepší zvolit individuální zpětnou vazbu například písemnou formou.

V závěru workshopu je také možné probrat konfliktní či jinak citlivé situace, které se během workshopu udály.



3.4 Tematický blok č. 4 Workshop Osobní hranice a sebevyjádření (3 hodiny)

Studující jsou schopni kritického uvažování nad společenskými normami a předpoklady, které jsou součástí našich každodenních životů. Dokáží rozpoznat okolnosti, které mohou komplikovat udělení souhlasu v sexu i v jiných situacích.

3.4.1 Téma č. 1 Udělení souhlasu (45 minut)

1. aktivita – Uzpůsobení prostoru, nastavení bezpečného prostředí, reflexe minulého workshopu – 5 minut

Forma a bližší popis realizace

Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze ho realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.

Cílem aktivity je navození atmosféry, vytvoření bezpečného prostředí pro práci se studujícími a nastavení pravidel a hranic.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze); metody dovednostně-praktické.

Pomůcky

Flipchart s pravidly.

Podrobně rozpracovaný obsah

Na úvod každého workshopu či každého bloku je třeba stanovit pravidla komunikace nebo připomenout pravidla již stanovená a vzájemně odsouhlasit jejich dodržování. Pokud ve třídě či kolektivu již nějaká pravidla komunikace existují, je dobré na ně navázat, případně pracovat pouze s nimi v závislosti na domluvě se studujícími.

Na začátku workshopu uzpůsobte prostor tak, abyste odlišili workshop od běžné výuky a aby bylo možné vést diskusi napříč celou třídou (nejlépe židličky do kruhu a stoly na stranu).

Zeptejte se studujících, co si pamatují z minulého workshopu. Pak jim stručně popište, co je čeká, například jaké téma budou řešit, jak dlouho workshop potrvá, zda budete stále v tom samém prostoru nebo se budete v průběhu workshopu stěhovat do jiných prostor. Společně se domluvte, kolik pauz uděláte a jak dlouhé budou. Připomeňte pravidla a ujistěte se, že s nimi všichni souhlasí a že v nich nechtějí něco změnit. Pokud ano, znovu o pravidlech diskutujte.

V programu je nezbytné dělat časté pauzy, aby se nejen oddělily různé bloky, ale také proto, že lidé nejsou schopni udržet pozornost déle než 45 minut (a i to může být občas obtížné). Účastníci a účastnice workshopu by měli mít možnost podílet se na rozvržení přestávek.

Více informací o tom, jak vstupovat do třídy, ale i o tom, jak vést diskusi při workshopu, můžete nalézt v kapitole Facilitace jako jádro skupinové diskuze v knize *Aktivismus udržitelně* aneb *Jak měnit svět a nezbláznit se z toho* (NESEHNUTÍ 2019).

2. aktivita – Co znamená souhlas ve vztazích – 40 minut



Forma a bližší popis realizace

Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze ho realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.

Aktivita podněcuje diskusi na téma osobních hranic a různého vnímání souhlasu. Lidé mohou mít různé představy o tom, co je a co není souhlas, či jak ho druzí lidé vyjadřují.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze), metody práce s textovým materiálem; demonstrace statických obrazů

Pomůcky

Rozřazovací kartičky, vytištěné sady komiksových příběhů dle počtu skupin (příloha Příběhy – souhlas), škála (příloha Škála), papír a pera na poznámky pro každou skupinu, případně také počítač a dataprojektor na promítnutí videa.

Podrobně rozpracovaný obsah

Studující pomocí rozřazovacích kartiček rozdělíme do dvou až šesti skupin po maximálně pěti lidech. Ideálně tak, aby všechny skupiny byly smíšené (byly v nich dívky i chlapci). Každá skupina dostane vytištěnou stejnou sadu komiksových příběhů, které jsou od sebe odlišeny pouze barevně (co skupina, to jiná barva), a škálu. Studujícím zadáme úkol, aby si příběhy v klidu prohlédli a přečetli. Pak mají příběhy seřadit na škále podle míry ne/souhlasu. Ideálně tak, aby žádné dva nebo více příběhů nebyly na stejném místě škály. Každá skupina pracuje samostatně a může si dělat poznámky (k důvodu zařazení příběhu na dané místo škály). Následně každá skupina představí svou škálu ostatním a zmíní, který příběh či příběhy pro ně byly nejvíce problematické (bylo nejtěžší se na jejich zařazení na škále shodnout).

Příběhy, které vzbuzují nejvíce diskuze, zarámujeme (viz Tipy pro vyučující k vedení diskuze). Se studujícími diskutujeme, jak by mohla vypadat ideální situace, a směřujeme diskusi dle doporučení k příběhu. Snažíme se vést k formulaci konkrétních vět, které by mohly osoby z příběhů v ideálních situacích říkat. Díky tomu mohou studující lépe pochopit, jak ideální situace může vypadat, a také si osvojit věty, které mohou sami používat. Na závěr dáme všechny škály k sobě a aktivitu shrneme: Lidé mohou mít různé představy o tom, co je a co není souhlas, jak ho druzí lidé vyjadřují. Proto je dobré, abychom se vždy, když se druhých lidí chceme dotknout či jinak vstoupit do jejich intimnější zóny, ujistili, že s tím druhá osoba souhlasí. Konsensuální jednání je totiž takové jednání, kdy všechny zúčastněné strany souhlasily s tím, čeho jsou součástí a co se s nimi bude dít. Nejenže se jedná o prevenci sexuálního obtěžování a násilí, ale zároveň tím budujeme respektující mezilidské vztahy, ve kterých se všichni cítí dobře.

Pokud realizujete pouze toto téma, zařadte na závěr aktivitu 2 – Závěrečná zpětná vazba. Pokud pokračujete dál ve workshopu, zařadte aktivitu 2 – Závěrečná zpětná vazba až na konec tematického bloku.

DOPLNĚNÍ K AKTIVITĚ

Studujícím můžeme pustit video k tématu souhlasu a jeho přirovnání s pitím čaje: Bílý kruh bezpečí: Tea Consent – souhlas se šálkem čaje. In: YouTube.com [online]. 2018-02-02 [cit. 2020-10-09]. Dostupné z WWW: <https://www.youtube.com/watch?v=2Im5KQM_xLM>.



V České republice má každý 11. člověk zkušenost se znásilněním. Ačkoliv se daný problém netýká pouze žen, ale také mužů, nejvíce jsou dle průzkumů ohroženy ženy ve věku 18–34 let. Ročně je pak znásilněno mezi 7 500 a 20 000 lidí. Tento velký číselný rozptyl je zapříčiněn tím, že se jedná o pouhý odhad toho, kolik lidí má ročně zkušenost se znásilněním, protože většina činů není nahlášena na policii.

Ačkoliv v české společnosti převažuje přesvědčení, že pachatel sexuálního násilí bývá oběti neznámý, statistiky mluví o opaku. Okolo 20 % případů vykazuje násilí páchané neznámou osobou – ve většině případů tedy násilí páchá člověk, kterého oběť zná (partner, bývalý partner, kamarád, příbuzný).

Alarmující je také studie zabývající se partnerským násilím u mladých lidí ve věku 16–26 let. Tento výzkum zjistil, že třetina mladých lidí, která má zkušenost se vztahem, zažila ze strany svého partnera násilí. Nejčastějším typem násilí v partnerství mladých lidí je násilí psychologické (nejvíce extrémní žárlivost a přehnaná kontrola), poté následuje fyzické násilí a stalking po rozchodu. Specifickou formou násilí u mladých lidí je kybernásilí, jelikož mladí lidé více využívají sociální sítě a chytré telefony. Jeho nejčastějším projevem je čtení zpráv z partnerova či partnerčina mobilu bez jejich souhlasu. Dále se mladí lidé mohou setkávat se zahlcováním e-maily, telefonáty a zprávami, a to i po ukončení partnerského vztahu.

Dospívající lidé se často obracejí směrem do sebe a mohou se pokoušet s násilím vyrovnat sebepoškozováním, anorexií či sebevražednými myšlenkami. V jiných případech se například zhoršuje koncentrace na studium či práci, objevuje se nechutenství a ztráta hmotnosti.

Je proto důležité, aby s daným tématem dokázali pracovat nejen odborníci a odbornice na násilí, ale také pedagogové a pedagožky, výchovní poradci a poradkyně. Díky této aktivitě můžete se studujícími otevřít téma souhlasu, které úzce souvisí s prevencí sexuálního násilí. V České republice totiž (podle výzkumu Amnesty International) stále panuje názor, že za znásilnění je žena částečně spoluzodpovědná – téměř 45 % lidí se domnívá, že žena je za násilí spoluzodpovědná, pokud se chovala koketně, 43 % lidí připisuje ženě spoluzodpovědnost za znásilnění, pokud byla opilá nebo pokud neřekla jasné „ne“ (37 %). O sexuální násilí však nikdo žádným svým chováním či vzhledem neusiluje. Jedná se o velmi traumatizující fyzický i psychický zážitek, se kterým se oběť dlouhodobě vyrovnává.

Díky aktivitě Souhlas pomáháme mezi mladými lidmi vyvracet právě výše zmíněné mýty o tom, že za znásilnění je v určitých situacích oběť spoluzodpovědná. Pokud nám druhá strana nedala souhlas k tomu, abychom se dostali do její intimní zóny, nemáme právo do této zóny vstupovat.

Příběh: Souhlas se sexem v opilosti

Petra a Julie jsou nejlepší kamarádky a jsou společně na party. Petra si všimla, že Julie celkem hodně pije a začíná špatně mluvit. Michal, jeden z pěkných kluků na party, přijde za Julií, která se mezitím úplně opila. Michal se jí zeptá, jestli by s ním nechtěla něco mít. Julie ho sice vidí poprvé, ale za jeho pomoci se nechá odvést do prvního patra. Petra sleduje, jak se Julie sotva drží na nohou.

Kam směřovat diskuzi:

Souhlas se sexem od velmi podnapilé osoby není vědomým souhlasem. Podnapilý člověk, který téměř nemůže chodit ani mluvit, si nemusí být vždy vědom toho, co dělá a s čím souhlasí. Méně opilý či střízlivý člověk by této situace neměl využívat pro svůj prospěch a neměl by žádat dotyčného či dotyčnou o něco, s čím by za střízliva nemusel/a souhlasit. Vědomý souhlas se sexem všech zúčastněných stran je nezbytným předpokladem konsenzuálního sexuálního aktu. Bez vědomého souhlasu všech zúčastněných se jedná o znásilnění.

Ideální situace:



Michal na základě mluvy a pohybů vyhodnotí, že Julie je příliš opilá na to, aby udělala vědomé rozhodnutí. Počká, než Julie vystřízliví, a poté se jí zeptá, zda by s ním chtěla mít sex.

Příběh: První sex

Marian a Lucie spolu chodí půl roku. Na dnešní večer si spolu naplánovali společné dívání se na film. Během filmu se Lucie a Marian začínají navzájem hladit a mazlit a líbí se jim to. Po nějaké chvíli se Marian rozhodne, že by s Lucií mohli mít svůj první sex, a začne Lucii i sebe svlékat. Lucie se nijak nebrání, tváří se trochu zmateně, ale nic Marianovi neřekne, ani ho v jeho jednání nezastaví. Marian tedy pokračuje dál ve svlékání i mazlení, Lucie však jenom ztuhle leží a Marianovo mazlení neopětuje. Marian vidí, že zájem Lucie opadl, ale zároveň ho nijak nezastavila ani mu neřekla, že by se jí to nelíbilo. Rozhodne se tedy zajít dál a zasune do Lucie svůj penis, mají spolu svůj první sex. Lucie jenom leží a vypadá, že se jí to moc nelíbí, ale nic neřekne.

Kam směřovat diskuzi:

Při sexuální předehře i během sexu je potřeba sledovat verbální i neverbální komunikaci našeho sexuálního partnera či partnerky. Vždy je potřeba ujišťovat se v tom, zda druhá osoba s předehrou, samotným sexem či zvolenými sexuálními praktikami souhlasí, a to na úrovni verbální (explicitní souhlas) i neverbální (řeč těla). V intimním životě mohou nastat i situace, kdy není verbální a neverbální komunikace sexuálního partnera či partnerky v souladu (např. druhý člověk řekne, že má o sex zájem, ale z pohybů a ve tváři této osoby lze vycítit odpor). V tomto případě je lepší se znovu otevřeně ujistit, zda je vše v pořádku a zda má druhá osoba zájem v intimním aktu pokračovat.

Ideální situace:

Než Marian začne Lucii svlékat, ujistí se, že i Lucie má zájem pokračovat dále. Marian i Lucie navzájem sledují, jak se druhému nahé mazlení líbí. Předtím, než se Marian rozhodne k prvnímu sexu, opět se Lucie zeptá, zda se na první sex cítí a jestli může pokračovat.

Příběh: Nová sexuální praktika

Tadeáš a Marie spolu chodí 2 roky a rok jsou spolu sexuálně aktivní. Marie by v sexu ráda zkusila novou věc, a tak se rozhodne Tadeáše při dalším sexu překvapit. Nedávno totiž v jednom článku četla, že muž může hodně vzrušuje masírování prostaty přes anální otvor. Při jejich dalším sexu se tedy rozhodne jít do akce a během mazlení se bez zeptání pokusí Tadeášovi strčit prsty do zadku. Tadeáš je zaskočen a necítí se komfortně, ačkoliv ho nová praktika zaujala.

Kam směřovat diskuzi:

Při sexuální předehře i během sexu je potřeba sledovat verbální i neverbální komunikaci našeho sexuálního partnera či partnerky. Vždy je potřeba se ujišťovat o tom, zda druhá osoba s předehrou, samotným sexem či zvolenými sexuálními praktikami souhlasí, a to na úrovni verbální (explicitní souhlas) i neverbální (řeč těla). V intimním životě mohou nastat i situace, kdy není verbální a neverbální komunikace sexuálního partnera či partnerky v souladu (např. druhý člověk řekne, že má o sex zájem, ale z pohybů a ve tváři této osoby lze vycítit odpor). V tomto případě je lepší se znovu otevřeně ujistit, zda je vše v pořádku a zda má druhá osoba zájem v intimním aktu pokračovat.

Ideální situace:

O své touze zkusit novou praktiku bude Marie s Tadeášem komunikovat předem a zeptá se ho, zda by se mu nová věc líbila také a zda ji mohou společně při další příležitosti vyzkoušet.



Příběh: Parta kámošů

Marek má ve třídě partu kamarádů, se kterými často tráví svůj čas ve škole i mimo ni. S klukama rád chodí na skate, do parku i do hospody a vřadycky se s nimi dobře baví. Jedna věc mu na jeho kámoších ale celkem vadí. Pokaždé, když někdo z kluků souhlasí s někým jiným z jejich party, dotyčného bouchne pěstí do paže tak silně, že to bolí. Markovi se přičí dělat to ostatním kamarádům, je mu nepříjemné, když to udělá někdo jemu samotnému, a zároveň mu to přijde jako stupidní společenská hra na „drsné borce“. Zvažuje, že si o tom s klukama promluví.

Kam směřovat diskuzi:

Stejně jako u sexu existuje i v každodenním životě spousta situací, kdy je potřeba se předem ujistit, které dotyky jsou pro druhou osobu v pořádku a které ne. Každý z nás máme jinak vymezený svůj osobní prostor, a co může být zábavným či příjemným gestem pro jednoho člověka, nemusí být příjemné či zábavné pro druhého. Pokaždé když se chceme dotýkat někoho jiného, je lepší se ujistit, zda si to i on přeje.

Ideální situace:

Dříve než Markovi kámoši začnou na znamení souhlasu bouchat do paže, jak je v jejich skupině běžné, ujistí se, zda je tento způsob neverbální komunikace pro Marka příjemný nebo zda by preferoval jiný způsob ať už verbální či neverbální komunikace. Další vhodnou variantou je, že Marek toto téma otevře s kamarády sám.

Příběh: Kluci chtějí sex přece pořádek... nebo taky ne.

Magda má už od rána chuť na sex a těší se na to, až se odpoledne po škole uvidí se svým klukem Jáchymem a vyspí se spolu. Jakmile Magda dojde po škole k Jáchymovi domů, hned ho chytne za ruku a táhne ho k němu do pokoje s tím, že má na „to“ chuť už celý den a potřebuje, aby s tím Jáchymem něco udělal. Jáchym se však dneska na sex vůbec necítí a řekne Magdě, že na to nemá náladu. Ta mu však na to odpoví: „Co to meleš, vždyť chlapi chtějí sex pořádek, takže jdeme!“ Jáchym se cítí zahanbeně a raději už neprotestuje.

Kam směřovat diskuzi:

Stejně jako ženy mají právo říct si o sex nebo jej odmítnout, mají stejné právo i muži. Vždy je důležité se před samotným sexem ujistit, zda druhá strana má na sex chuť a náladu. Pokud ne, je nasnadě najít takové společné řešení, které bude vyhovovat oběma. Zároveň je důležité vyhnout se stereotypním zjednodušením typu „ženy na sex nemají chuť nikdy“ nebo „muži chtějí sex pořádek“. Každý z nás, bez ohledu na to, jestli jsem žena nebo muž, na sex někdy chuť má, a někdy ne, a nikdo nás nemůže přesvědčovat o opaku. Jenom my sami nejlépe víme, jak se zrovna cítíme a co potřebujeme.

Ideální situace:

Magda sdělí Jáchymovu svoji potřebu a zeptá se ho, zda má taky chuť na sex. Pokud ne, bude Magda jeho stanovisko respektovat a pokusí se spolu s Jáchymem najít takové řešení, které bude uspokojující pro oba. Situaci mohou vyřešit například tak, že Jáchym Magdu uspokojí rukou nebo orálně nebo si to Magda udělá sama (event. za Jáchymovy přítomnosti).

Příběh: Sex u záchodků

Ondra s Elenou už spolu nějakou dobu flirtují. Když se setkají v klubu, po pár skleničkách se nenápadně ze společnosti přátel vytratí. Ondra začne Elenu líbat a svlékat. Na tu je to celé ale moc rychlé a není si



jistá, že s ním chce svoje poprvé zrovna u záchodků. Proto říká Ondrovi, ať toho nechá. Ondra si říká, že ne od holky většinou znamená ano a že Elena jen dělá „drahoty“, a tak ve svlékání a líbání pokračuje.

Kam směřovat diskuzi:

Když chceme s někým mít sex, měli bychom si být jisti, že to chce i ten druhý člověk. Je velký mýtus, že ne od ženy znamená ano.

Ideální situace:

Ondra sleduje Eleniny reakce, a když vidí, že líbání a svlékání jí není příjemné, přestane, případně se Eleny zeptá, zda může pokračovat. Elenino ne respektuje.

Příběh: Sex u filmu

Katka s Lenkou jsou spolu už delší dobu. Mají se rády a jsou spolu moc šťastné, a začaly spolu i bydlet. Večer se rozhodly společně se podívat na film. V průběhu filmu dostává Lenka chuť se víc přitulit, a tak začne Katku hladit. Té se to moc líbí a hlazení opětuje. Obě začnou být velmi vzrušené a dostanou chuť na sex. Pokračují v líbání, hlazení a svlékání a obě sledují, na co ta druhá reaguje a co se jí líbí.

Kam směřovat diskuzi:

Když chceme s někým mít sex, je dobré, abychom si byli jisti tím, že to ten druhý člověk chce taky. Můžeme to poznat i bez toho, že se zeptáme. Postačí vnímat, jak na nás druhý člověk reaguje (zorničky, vzdechy...).

Ideální situace:

Příběh ilustruje jeden ze způsobů, jak se dá získat souhlas.

Příběh: Sex po skleničce

Martin a Jarda se znají se od vidění, často se potkávají na koncertech. Martin se Jardovi už delší dobu líbí a chtěl by ho oslovit. Když se jednou znovu potkali na koncertě oblíbené kapely, Jarda po něm zase pokukoval. Po chvíli otálení Martin sebral kuráž a rozhodl se Jardu oslovit a pozval ho na drink. Jarda souhlasil a společně vypili několik panáků. Dobře se spolu bavili, a když koncert skončil, Jarda pozval Martina k sobě. Jak byli oba dva trochu opilí, Martin odhodil stud a začal Jardu líbat a rozepínat mu kalhoty. Martin reagoval tím, že začal Jardovi svlékat tričko.

Kam směřovat diskuzi:

Přítomnost alkoholu vždy neznamená, že nemůžeme dát vědomý souhlas. Některým lidem může alkohol v menším množství pomoci se uvolnit a méně stydět. I tak je ale dobré při pití alkoholu dávat větší pozor na signály souhlasu či nesouhlasu druhé osoby.

Ideální situace:

Příběh ilustruje situaci souhlasu.

Zdroje informací:

Amnesty International. *Nosí minisukně? O znásilnění si koledovala, myslí si třetina Čechů.* Amnesty International [online]. 23. 9. 2015 [cit. 2020-10-10]. Dostupné z WWW:



<<https://www.amnesty.cz/zprava/1418/nosi-minisukne-o-znasilneni-si-koledovala-mysli-si-tretina-cechu>>.

MindBridge Consulting. *Partnerské násilí dospívajících a mladých* [online]. 2018 [cit. 2020-10-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.mindbridge.cz/cs/aktuality/partnerske-nasili-dospivajicich-a-mladych/>>.

Persefona z. s. *Sexuální násilí nebo obtěžování zažilo 39 % Čechů* [online]. 5. 10. 2016 [cit. 2020-10-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.persefona.cz/sexualni-nasili-nebo-obtezovani-zazilo-39-cechu/>>.

3.4.2 Téma č. 2 Aktivní rozpoznávání stereotypů (90 minut)

1. aktivita – Kreativní rozpoznávání stereotypů – 80 minut

Forma a bližší popis realizace

Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze ho realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.

Cílem aktivity je naučit studující kriticky analyzovat texty a audiovizuální materiály (knihy, filmy...) z různých perspektiv, například z hlediska dopadů na partnerské vztahy, rovnost žen a mužů a mezilidskou komunikaci.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze); metody dovednostně-praktické.

Pomůcky

Flipchart s pravidly.

Podrobně rozpracovaný obsah

V této aktivitě se studující zamýšlí nad klasickými pohádkami a stereotypy, které se v nich vyskytují. Položte otázku: Jaká je vaše nejoblíbenější pohádka? Odpovědi můžete zapisovat na tabuli nebo na flipchart a nechat je ve třídě po celou dobu aktivity (budou sloužit jako pomůcka při diskuzích).

Pak rozdělte studující do skupinek podle velikosti třídy a položte jim následující otázky, na které budou společně hledat odpovědi:

- Vyberte si jednu pohádku, kterou všichni znáte. Zkuste se zamyslet nad hlavními postavami. Kdo jsou? Jak se jmenují?
- Dávají najevo emoce a touhy? Víte, o čem přemýšlejí?
- Proč se chovají tak, jak se chovají? Co je jejich cílem, čeho chtějí dosáhnout?
- Jsou aktivní, nebo pasivní? Rozhodují sami za sebe, nebo za ně rozhodují druzí?

Po 10 minutách diskuzi uzavřete a vyzvěte studující, aby své závěry stručně prezentovali celé třídě. Potom vedte diskuzi ohledně stereotypů za pomoci například těchto otázek:

- Která pohádková postava byla vaše oblíbená a proč? Jaké vlastnosti jste na ní měli rádi?
- Všimli jste si nějakého rozdílu mezi mužskými a ženskými postavami v pohádkách, co se týče jejich osobnosti a toho, jak se chovají a jaké role v pohádkách zastávají?
- Jaké vlastnosti jsou v pohádkách spojovány se ženami a jaké s muži?



- Znáte nějakou pohádku, kde jsou role žen a mužů nastaveny jinak než ve většině pohádek?

Poté studujícím ukažte příklad komiksů se Sněhurkou (viz příloha Pracovní listy – pohádky). Krátce diskutujte o tom, jaký je rozdíl mezi původní pohádkou a představeným komiksem. Následně rozdejte pracovní listy (viz příloha Pracovní listy – pohádky) do stávajících skupin a řekněte studujícím, aby do komiksů doplnili, na co postavy podle nich myslí. Zdůrazněte, že se jejich odpovědi nemusí shodovat s předlohou. Dejte také pokyn, aby si studující připravili prezentaci pro zbytek třídy. Vysvětlí v ní, jak pracovali. Všem stanovte na práci zhruba 20 minut. Podporujte skupiny v tom, aby se zapojili všichni a aby zazněly názory všech.

Všechny skupiny postupně prezentují své komiksy. Celá třída diskutuje a komentuje. Sekci uzavřeme závěrečnou diskuzí. Zeptejte se studujících, jak podle nich aktivita souvisí s tématy probíranými v předchozích částech workshopu.

Při diskuzích můžete vycházet z následujících informací:

Princ přijíždí k rakvi se Sněhurkou: „Tady leží nějaká neznámá holka v rakvi. Co kdybych jí dal pusu? Nejsem sice lékař, ale třeba jí to probere z kómatu.“

Polibek na čelo je vnímán jako romantický vrchol nejedné pohádky – z těch klasických jsou to třeba Sněhurka a Růženka. Pokud bychom známou scénu ze Sněhurky převedli do skutečného světa, nejspíš by chování prince vzbudilo odlišné reakce. Polibek je romantická aktivita, která by měla vyplývat ze vzájemné náklonnosti. Princ ovšem princeznu vůbec nezná a líbá ji jen proto, že se mu líbí, jak vypadá. Princezna je redukována na pouhou věc, jejíž jedinou kvalitou je vzhled. Princ, potažmo i trpaslíci, si s ní mohou dělat, co se jim zlíbí. Sněhurka nemá možnost říct „ne“, protože je v nevědomém stavu. Různí lidé se dotýkají jejího těla, aniž by ona k tomu dala souhlas. Jak se ukazuje na příkladu reklam, prezentace žen v podřízených či ponižujících pozicích vede k toleranci násilí na ženách, které je vnímáno jako běžná součást života společnosti (např. Pease ve Factors Influencing Attitudes to Violence Against Women z roku 2009 nebo Szymanski, Moffitt a Carr v Sexual Objectification of Women: Advances to Theory and Research z roku 2011).

Princezny jsou v pohádkách často zobrazovány jako slabé, pasivní postavy, které pouze čekají na to, až je silná, aktivní mužská postava zachrání (Bajaja a další pohádky, ve kterých se vyskytují draci). Některé z nich velkou část děje stráví v bezvědomí (Růženka a Sněhurka). I ve skutečném světě se často setkáváme se stereotypem, že ženy jsou slabší pohlaví a jsou závislé na mužích, bez kterých se v životě neobjedou.

Jedním z problematických aspektů pohádek je, že ačkoliv detailně popisují vzhled a jednání postav, méně detailně nebo vůbec se nezabývají jejich myšlenkami. Jak ukazuje komiksová scéna, o princových motivech se můžeme spíše jen dohadovat. Z pohádky se toho o něm příliš nedozvíme – nevíme nic o jeho osobnosti, neznáme ani jeho jméno. Postavy mužů bývají často ploché, neprojevují emoce, jejich hlavním atributem je fyzická síla. Pohádky tak posilují stereotyp, že kluci přece nepláčou a měli by být tvrdí a málomluvní. Právě neschopnost vyjádřit své emoce je jedním z významných problémů, na které lidé v partnerských vztazích narážejí.

Sedm trpaslíků najde otrávenou/udušenou Sněhurku a nepodaří se jim ji oživit: „A teď si budeme muset tu uklízečku zaplatit.“

Trpaslíci se v pohádce tvářili, že Sněhurku k sobě domů vzali z dobré vůle; komiks naznačuje, že se jim ve skutečnosti možná jen hodila pracovní síla, na kterou mohli delegovat všechny nezáživné činnosti v domácnosti. Ženy v pohádkách jsou většinou velmi pilné a nic za svoji práci nežadají. I v reálném světě máme tendenci brát uklízení, vaření a péči o děti jako samozřejmé činnosti, které ženy vykonávají bez nároku na odměnu a s radostí.



Spousta žen je šťastná, když může být tak zvaně ženou v domácnosti. Mnoho žen však „udržování tepla rodinného krbu“ nenaplňuje. Jenže i v případech, kdy se žena rozhodne věnovat kariéře, padá na ni stále většina domácích prací. Zatímco muži zaměstnaní na plný úvazek tráví domácími pracemi 8 hodin týdně, ženy pracující na plný úvazek se domácnosti věnují 22 hodin týdně. To je jako další poloviční úvazek pro ženy navíc, ovšem – nedostávají za něj peníze. Přitom se jedná o náročnou práci, bez které by společnost nefungovala.

Sněhurka uklízí v chaloupce: „Pět let jsem studovala architekturu, a teď tady musím zadarmo uklízet, protože jsem na tu práci pryč až moc pěkná...“

V prvním komiksovém příkladu poukazujeme na několik stereotypů, které se v pohádkách běžně vyskytují. Jedná se o stereotypy spojené s tzv. mužskou a ženskou rolí či jejich vlastnostmi (a přisuzování určitých vlastností primárně ženám nebo mužům). U žen se například často předpokládá, že budou především krásné (všechny princezny či většina ženských hrdinek v pohádkách je v první řadě charakterizována svým vzhledem – např. Sněhurka má alabastrovou pleť, ebenově zbarvené vlasy apod., Šípková Růženka, Zlatovláska a jiné jsou zase oslnivě krásné blondýny). Nevíme o jejich dalších vlastnostech, často se ještě vyskytují charakteristiky jako добрota, pracovitost, jemnost, skromnost, citlivost (fyzická – princezna na hrášku, i psychická – emocionální). Ženské hrdinky jsou v pohádkách často zobrazovány jako pasivní osobnosti, o jejichž osudu rozhoduje jiná postava (většinou mužská, např. otec/král, princ/odvážný mladík, ale i starší ženy – macecha, čarodějnice, sudička), svůj osud neurčují ženy samy, ale je jim určený už při narození (viz Šípková Růženka) nebo předurčen dávno před narozením samotným.

Zobrazený komiks tedy kriticky nahrazuje toto stereotypní zobrazování ženských postav v pohádkách tím, že Sněhurce přidává kromě vzhledu i další atribut, jímž je inteligence a vzdělanost. Zároveň sama Sněhurka komentuje, že předsudky, které se týkají žen a jejich vzhledu, ovlivňují její život a neumožňují jí věnovat se tomu, o co má ona sama zájem. Tlačí ji do stereotypně nastavené role ženy, kdy se automaticky předpokládá, že starost o domácnost a rodinu ji bude naplňovat a uspokojovat.

Rytíř se krčí za skálou a ve tváři má zděšení, drak je v klidu, nevypadá agresivně a vaří večeři, princezna mezitím čeká na jídlo.

I v této ukázce navazujeme na téma genderových stereotypů. Cílem ukázky je upozornit na to, že v pohádkách jsou muži a chlapci často zobrazováni jako nebojácní hrdinové, jejichž hlavním cílem je zachránit nemohoucí ženu z nebezpečí. Charakteristické vlastnosti, které se objevují u mužských postav v pohádkách, jsou: odvaha, neposednost, aktivita, touha po dobrodružství, čestnost, velkorysost, inteligence. Muži jsou ti aktivní, kteří vyrážejí na cestu za poznáním (nebo jen všeobecně za dobrodružstvím) a jejichž cestu jako diváci sledujeme (zatímco ženy pasivně čekají na záchranu, případně se dostanou ihned do problému, pokud sejdou z cesty nebo se odváží někam mimo svůj domov – viz Červená karkulka v lese).

Během své cesty muži překonávají překážky, plní úkoly a jejich odměnou je majetek (půl království) a vysněná žena (princezna, jejíž ruku získají – často i bez toho, abychom věděli, zda je jejich náklonnost opěťovaná i ze strany princezny), kterou získávají jako hlavní trofej.

Ukázka v komiksu tedy poukazuje na toto stereotypní zobrazování mužů, přiznává mužské postavě i emoce, například strach (který je jinak pokládán ve spojení s mužskou postavou za nežádoucí, kladný hrdina ho neprojevuje, strach je vyhrazen hloupým či vedlejším mužským rolím). Stereotypní zloduch (drak) je znázorněn jako ten, kdo vykonává činnost připisovanou ženským postavám (vaření). Princezna je sice v pasivní pozici (čeká u stolu), ale její myšlenky pasivní být nemusí. Je prostor na doplnění komentářů, které dodají její postavě opravdovou osobnost, a její role tedy nebude spočívat jen v pasivitě či dekorativnosti (s důrazem jen na její vzhled); není ani objektem (výhrou pro prince). Je možné vést diskuzi i o tom, nakolik jsou v pohádkách ženy pouze trofejemi a nakolik se stávají věcmi,



kteří princ získá či vyhraje. Nic nevíme o jejich myšlenkách a postojích, ani o tom, zda ony samy touží stát se manželkami daných mužů (chybí tedy základní vzájemný souhlas o daném vztahu).

Popelka – v krásných šatech je s princem na plesu a ten na ni zálibně kouká, pak v ošklivých šatech se princ od ní odvrací nebo se dívá jakoby mimo ni, zatímco ona jde okolo.

U tohoto komiksu odkazujeme na klasickou verzi této pohádky, české Tři oříšky pro Popelku mohou tyto stereotypy naopak částečně nabourávat. Cílem tohoto komiksu je vést studující k zamyšlení nad tím, jaký význam je v současné společnosti přisuzován vzhledu. V pohádkách bývají vztahy založeny na vzhledu více než na povahových vlastnostech a vzájemném porozumění. Chybí nejdůležitější prvky vztahu, kterými jsou vzájemný respekt a empatie. Vztahy v pohádkách vznikají na základě jednoho či dvou setkání, zcela chybí jakékoliv budování a vývoj vztahu.

Mladí lidé jsou v současné společnosti vystaveni tlaku na vzhled a na naplňování ideálů krásy ze strany médií, ale i svých vrstevníků a blízkých lidí. To může mít dalekosáhlé důsledky – od negativního vztahu k vlastnímu tělu, přes nízké sebevědomí až k psychickým onemocněním, problémům při navazování vztahů apod. Očekávání a stereotypy spojené se vzhledem ve velké míře zasahují mladé ženy, ale stejně tak se dotýkají i mladých mužů, kteří se rovněž mohou potýkat s důsledky nezdravého snažení o ideální vzhled (mezi negativní důsledky mohou patřit nejen poruchy příjmu potravy, ale např. i braní steroidů).

Ariel – princ je na břehu v bezvědomí a Ariel ho drží v náručí.

Dalším stereotypem, který se v pohádkách (ať už klasických nebo animovaných) objevuje, je téměř nulová či velmi nedostatečná komunikace mezi mužskými a ženskými postavami. Interakce mezi ženskými a mužskými postavami, na základě kterých vzniká mezi těmito osobami vztah, či dokonce manželství, posilují škodlivé představy o partnerských vztazích a je potřebné na ně upozorňovat a reflektovat je. V tradičních pohádkách jde často o vztah založený primárně na vzhledu – to znamená, že princ/rytíř/hrdina někde uvidí princeznu/hrdinku a okamžitě se do ní zamiluje jen na základě jejího vzhledu. Problematické v těchto situacích bývá i to, že hrdinka často nemůže reagovat na projevený zájem hrdiny (spí, je zakletá, nevidí ho), a nemůže tak vyjádřit souhlas s dvořením. Pohádky takto vytváří stereotypní představu, že nezáleží na osobnosti dané ženy, na jejím charakteru, ale jen na její kráse. Stejně tak mužští hrdinové jsou často zobrazováni jako ti, kteří se nezajímají o danou ženu jako o komplexního člověka, ale hledají primárně ozdobu nebo očekávají od své budoucí manželky stereotypní vlastnosti připisované ženám (skromnost, jemnost, dobrotu, tichost...).

V ukázce o Ariel, malé mořské víle, poukazujeme na několik problematických faktorů. V této pohádce se situace obrací a tou, která pozoruje (princ ji nevidí) a zamiluje se primárně na základě vzhledu (prince nezná), je Ariel. Ariel však vystupuje jako aktivní hrdinka, protože prince zachrání před utopením, čímž převrací tradiční rámec pasivní hrdinky a aktivního hrdiny.

Druhým problematickým faktorem, který je zobrazen v dalším obrázku, je ztráta Arielina hlasu. V mnoha pohádkách je jednou z preferovaných vlastností žen jejich skromnost a tichost. Jejich hlas není slyšet, jejich názory neznáme. I v tomto případě ztrácí Ariel možnost vybudovat svůj vztah s princem na základě své osobnosti a zůstává jí jen možnost oslnit ho svým vzhledem. Znovu se tak dostává do pozice pasivní hrdinky, která může jen doufat, že svého prince získá úsměvy, gesty a svým tělem; projevy její osobnosti jsou ztrátou hlasu velmi omezené.

Více o tématu:

PÁNKOVÁ, Markéta. *Patří Sněhurka k plotně? A zažalovala by Bella prince za sexuální obtěžování?* Flowee [online]. 28. 9. 2018 [cit. 2020-10-11]. Dostupné z WWW: <<https://www.flowee.cz/civilizace/5143-rozpoznejte-genderove-stereotypy-v-disneyho-pohadkach>>.



VALDROVÁ, Jana. *Na Boženu Němcovou nám nesahejte!* Valdrová [online]. 21. 9. 2015 [cit. 2020-10-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.valdrova.cz/2015/09/na-bozenu-nemcovou-nam-nesahejte/>>.

ZORMANOVÁ, Lucie a Monika DROZDOVÁ. *Genderové stereotypy v tradičních českých pohádkách*. Rovné příležitosti, z.s. [online]. [cit. 2020-10-11]. Dostupné z WWW: <<https://www.rovne-prilezitosti.cz/clanky/clanek-4.html>>.

2. aktivita – Závěrečná zpětná vazba – 10 minut

Forma a bližší popis realizace

Aktivita je určena pro prezenční workshop studujících středních odborných škol, gymnázií a dalších středních škol. Lze ho realizovat ve školní třídě, pokud se přesunutím lavic vytvoří dostatečný prostor ve středu třídy. Aktivita je určena pro skupiny od 4 do 30 zapojených osob.

Cílem aktivity je kreativní formou obrazového meme, která je u mladých lidí velmi populární, získat od jednotlivých studujících zpětnou vazbu na první blok vzdělávacího programu zaměřeného na téma partnerských vztahů. Formát obrazového meme umožňuje vyjádřit se pomocí kulturních odkazů a alegorií a vyhnout se přímé zpětné vazbě, která vyžaduje hlubší vztah důvěry, než je možné navázat během jednoho čtyřhodinového bloku.

Metody

Metody slovní – monologické metody (vysvětlování, popis), dialogické metody (dialog, diskuze), metody práce s textovým materiálem.

Pomůcky

Příloha Smajlíci.

Podrobně rozpracovaný obsah

Rozdejte studujícím vytištěný list se smajlíky a otázkami (příloha Smajlíci). Dejte jim pokyn, aby list zpracovali samostatně, anonymně a upřímně. Listy vysbírejte.

Na závěr studujícím poděkujte za jejich účast a zapojení.

Zpětnou vazbu lze získávat okamžitě v průběhu workshopu, a to sledováním reakcí zúčastněných. Zároveň je ale dobré zařadit i průběžnou blokovou zpětnou vazbu, tedy reflexi každé jedné uplynulé části workshopu, abychom se ujistili, že naše metody a způsob vedení workshopu míří k námi stanovenému cíli či cílům a nejsou pro studující zraňující. Metody zpětné vazby lze střídat a přizpůsobit naladění a situaci v kolektivu. V otevřeném kolektivu, ve kterém jsou lidé zvyklí si vzájemně dávat zpětnou vazbu, je možné dávat slovní zpětnou vazbu přede všemi. Pokud se pohybujeme v kolektivu, který není otevřený, nebo řešíme témata, která jsou citlivá, je lepší zvolit individuální zpětnou vazbu například písemnou formou.

V závěru workshopu je také možné probrat konfliktní či jinak citlivé situace, které se během workshopu udály.



4 Příloha č. 1 – Soubor materiálů pro realizaci programu

Všechny přílohy jsou k dispozici ke stažení [ZDE](#).

Zdroje použitých obrázků

Metodika

- Obr. 1: Tyson, J. Pen. Unsplash [online]. 19. 1. 2018 [cit. 2020-10-10] Dostupné z WWW: <<https://unsplash.com/photos/566CgCRSNck>>.
- Obr. 2: Vlastnictví NESEHNUTÍ
- Obr. 3: Sikkema, K. Design work. Unsplash [online]. 4. 5. 2017 [cit. 2020-10-10] Dostupné z WWW: <<https://unsplash.com/photos/cXkrqY2wFyc>>.
- Obr. 4: Kehmeier, A. Hands. Unsplash [online]. 7. 1. 2020 [cit. 2020-10-10] Dostupné z WWW: <<https://unsplash.com/photos/lyiKExA4zQA>>.
- Obr. 5: Womanizer Toys. Hands. Unsplash [online]. 30. 6. 2020 [cit. 2020-10-10] Dostupné z WWW: <<https://unsplash.com/photos/8oB43mw658c>>.
- Obr. 6: Brands&People. Man working marketing strategy. Unsplash [online]. 6. 5. 2021 [cit. 2020-10-10] Dostupné z WWW: <<https://unsplash.com/photos/Ax8IA8GAjVg>>.
- Obr. 7: Cagle, B. Business. Unsplash [online]. 26. 11. 2008 [cit. 2020-10-10] Dostupné z WWW: <<https://unsplash.com/photos/-uHVRvDr7pg>>.
- Obr. 8: Vlastnictví NESEHNUTÍ
- Obr. 9: Valer Himiko, vlastnictví NESEHNUTÍ

Tematický blok č. 1 Workshop partnerské vztahy

Téma č. 1 Úvodní aktivity

- Příloha 1: [Emoční zvířátka](#)
 - Obr. 1: MUSILOVÁ, Monika. *Fine*. In: *Imgflip.com* [online]. 2020 [cit. 2020-10-09]. Dostupný z WWW: <<https://imgflip.com/i/4hwtgz>>.
 - Obr. 2: MUSILOVÁ, Monika. *Super happy*. In: *Imgflip.com* [online]. 2020 [cit. 2020-10-09]. Dostupný z WWW: <<https://imgflip.com/i/4hwu8r>>.
 - Obr. 3: MUSILOVÁ, Monika. *Knock knock; go away*. In: *Imgflip.com* [online]. 2020 [cit. 2020-10-09]. Dostupný z WWW: <<https://imgflip.com/i/4hwue5>>.
- Příloha 2: [Fotopříběh](#)
 - Všechny obrázky: majetek NESEHNUTÍ, autorka Eva Colledani

Téma č. 2 Komunikace ve vztazích

- Příloha 3: [Příběhy – partnerské vztahy](#)
 - Obr. 1: TEJEDOR, Aarón B. *man in black jacket standing beside body of water during sunset*. Unsplash [online]. 13. 4. 2020 [cit. 2020-10-10] Dostupné z WWW: <<https://unsplash.com/photos/aocUkMcxeqj>>.
 - Obr. 2: TREVELERGEEK. *Here, I am observing the beauty of nature*. Unsplash [online]. 2. 10. 2017 [cit. 2020-10-10] Dostupné z WWW: <<https://unsplash.com/photos/b9oMgOkB2YE>>.
 - Obr. 3.: KOZUB, Monika. *Period blood is normal. Time to stop treating it like something to be ashamed of*. Unsplash [online]. 19. 10. 2020 [cit. 2020-11-10] Dostupné z WWW: <<https://unsplash.com/photos/95-cYFObGH0>>.



- Obr. 4: AXVILLE. *twitchldn 04*. Unsplash [online]. 28. 12. 2018 [cit. 2020-11-10] Dostupné z WWW: <<https://unsplash.com/photos/5WrxWltrCTg>>.
- Obr. 5: MEURISSE, Manuel. *chilling at the bonfire in Tasmania. love the vibe*. Unsplash [online]. 23. 7. 2017 [cit. 2020-11-10] Dostupné z WWW: <<https://unsplash.com/photos/EuClI-F5atI>>.
- Obr. 6: LOIC, Djim. *Couple in jeans*. Unsplash [online]. 21. 4. 2017 [cit. 2020-11-10] Dostupné z WWW: <<https://unsplash.com/photos/HL4MRIEyqxU>>.
- Obr. 7: SEIBERT, Leon. *Person using smartphone*. Unsplash [online]. 18. 5. 2019 [cit. 2020-11-10] Dostupné z WWW: <<https://unsplash.com/photos/GSgxYfCQAa0>>.

Tematický blok č. 2 Workshop genderově podmíněné násilí

Téma č. 1 Genderově podmíněné násilí

- Příloha 4: [Prezentace ruce](#)
 - inspirováno a zdroj obrázků: *The consent Teaching Pack*. Bish Training [online]. [cit. 2020-11-03]. Dostupné z WWW: <<https://bishtraining.com/product/the-consent-teaching-pack/>>.
- Příloha 5: [Prezentace násilí](#)
 - Obr. 1: PxHere. [online]. [cit. 2020-10-21]. Dostupné z WWW: <<https://pxhere.com/cs/photo/1177140>>.
- Příloha 6: [Příběhy – genderově podmíněné násilí](#)
 - Obr. 1: WARD, Eric. *Silhouette of man and woman*. Unsplash [online]. 4. 1. 2018 [cit. 2021-02-10] Dostupné z WWW: <https://unsplash.com/photos/7KQe_8Meex8>.
 - Obr. 2: SPANIC, Damir. *Couple Issues*. Unsplash [online]. 26. 4. 2020 [cit. 2021-02-10] Dostupné z WWW: <<https://unsplash.com/photos/8SuZ4I4C3FA>>.
 - Obr. 3: VAHAJA, Sven. *Man in pink dress shirt*. Unsplash [online]. 1. 11. 2020 [cit. 2021-02-10] Dostupné z WWW: <<https://unsplash.com/photos/0nwenwa5934>>.
 - Obr. 4: SUMILA, Kajetan. *behind the scenes shot of a rapper and his gang in front of sports cars*. Unsplash [online]. 30. 1. 2021 [cit. 2021-02-10] Dostupné z WWW: <<https://unsplash.com/photos/OeRgd4ZpW0I>>.
 - Obr. 5: ALLGO. *Happy plus size woman at a pool party*. Unsplash [online]. 8. 9. 2019 [cit. 2021-02-10] Dostupné z WWW: <<https://unsplash.com/photos/7qpblzS5sw>>.
- Příloha 7: [Kde se může odehrávat násilí](#)

Tematický blok č. 3 Workshop rozpoznávání stereotypů

Téma č. 1 Kritická práce s texty

- Příloha 8: [Analýza textů](#)
 - Obr. 1: CRUZ, Ricardo. *Decorated sword in grass field*. Unsplash [online]. 27. 8. 2015 [cit. 2020-11-10] Dostupné z WWW: <<https://unsplash.com/photos/P8LZaU52NME>>.
 - Blog Marie Doležalové: *Mají to těžší ženy, nebo muži? Marie Doležalová má jasno!* Maminka.cz [online]. 24. 7. 2019 [cit. 2020-10-23]. Dostupné z WWW:



<<https://www.maminka.cz/clanek/maji-to-tezsi-zeny-nebo-muzi-marie-dolezalova-ma-jasno>>.

Téma č. 2 Stereotypy v běžném životě

- Příloha 9: [Příběh běžného dne](#)
 - Inspirováno: BMUKK (Hg.). *Unterrichtsprinzip Erziehung zur rauen und Männern. Informationen und Anregungen*. [online] 2011 Vídeň. [cit. 2020-10-09]. Dostupný z: <https://www.schulentwicklung.nrw.de/q/upload/Gender/Erziehung_zur_Gleichstellung_bmukk.pdf>.
- Příloha 10: [Zpětná vazba meme](#)
 - Obr. 1: MUSILOVÁ, Monika. *Me when; někdo se nebojí bavit otevřeně o sexu*. In: imgflip.com [online]. 2020 [cit. 2020-10-09]. Dostupný pod licencí Creative Commons z WWW: <<https://imgflip.com/i/4hx9j2>>
 - Obr. 2: MUSILOVÁ, Monika. *Brace yourself; budeme říkat nahlas vagína, vulva a penis*. In: imgflip.com [online]. 2020 [cit. 2020-10-09]. Dostupný pod licencí Creative Commons z WWW: <https://imgflip.com/i/4hx9zv>.

Tematický blok č. 4 Workshop osobní hranice a sebevyjádření

Téma č. 1 Udělení souhlasu

- Příloha 11: [Příběhy – souhlas](#)
 - Příběhy a obrázky: majetek NESEHNUTÍ
- Příloha 12: [Škála](#)
 - Příběhy a obrázky: majetek NESEHNUTÍ

Téma č. 2 Aktivní rozpoznávání stereotypů

- Příloha 13: [Pracovní listy – pohádky](#)
 - Obr. 1: KRANSEN, Jeroen. *Snow White fairy tale.jpg*. Wikimedia Commons [online]. 2008 [cit. 2020-10-23]. Dostupné z WWW: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Snow_White_fairy_tale.jpg>.
 - Obr. 2: obrázek majetek NESEHNUTÍ
 - Obr. 3: Valer Himiko, majetek NESEHNUTÍ
 - Obr. 4: Natalie Colledani, majetek NESEHNUTÍ
 - Obr. 5: Natalie Colledani, majetek NESEHNUTÍ
 - Obr. 6: Natalie Colledani, majetek NESEHNUTÍ
 - Obr. 7: Natalie Colledani, majetek NESEHNUTÍ
- Příloha 14: [Smajlíci](#)
 - Obr. 1: majetek NESEHNUTÍ



5 Příloha č. 2 – Soubor metodických materiálů

Tematický blok č. 2 Workshop genderově podmíněné násilí

Téma č. 1 Genderově podmíněné násilí

- Příloha 15: [Prezentace stereotypy](#)
 - Obr. 1: *Who gets to play? Boys and girls in TV toy ads.* Let Toys be Toys [online]. 2015 [cit. 2020-10-30]. Dostupné z WWW: <<http://lettoysbetoys.org.uk/tvads>>.
 - Obr. 2: *Who gets to play? Boys and girls in TV toy ads.* Let Toys be Toys [online]. 2015 [cit. 2020-10-30]. Dostupné z WWW: <<http://lettoysbetoys.org.uk/tvads>>.
 - Obr. 3: Penbender. In: DesignCrowd [online]. [cit. 2020-10-30]. Dostupné z WWW: <<https://www.designcrowd.com/community/contest.aspx?id=1678925>>.
 - Obr. 4: *Kultura znásilnění.* In: Sexistické prasátečko.cz [online]. [cit. 2020-10-30]. Dostupné z WWW: <<https://www.prasatecko.cz/ksn/>>.
 - Obr. 5: NESEHNUTÍ. Poznej sexismus v každodenním životě [online]. 22. 9. 2016 [cit. 2020-10-30]. Dostupné z WWW: <http://zenskaprava.cz/files/komiks_web.pdf>.
 - Obr. 6: NESEHNUTÍ. Poznej sexismus v každodenním životě [online]. 22. 9. 2016 [cit. 2020-10-30]. Dostupné z WWW: <http://zenskaprava.cz/files/komiks_web.pdf>.



6 Příloha č. 3 – Závěrečná zpráva o ověření programu v praxi

Příloha 16 [Zpráva o ověření programu v praxi Partnerské vztahy bez násilí](#)



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

7 Příloha č. 4 - Odborné a didaktické posudky programu

Příloha 19 BK II_posudek programu_ZDRAVÉ PARTNERSKÉ VZTAHY BEZ NÁSILÍ.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



8 Příloha č. 5 - Doklad o provedení nabídky ke zveřejnění programu

Příloha 20 NESEHNUTÍ Mail – Nabídka vzdělávacího programu Zdravé partnerské vztahy bez násilí do RVP



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



9 Nepovinné přílohy

Nejsou.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

