

# ŠKOLKA PRO MĚ

JAK SI UŽÍT ŠKOLKU ZÁBAVNĚ A CITLIVĚ 2



# ŠKOLKA PRO MĚ

JAK SI UŽÍT ŠKOLKU ZÁBAVNĚ A CITLIVĚ 2



# ÚVODNÍ LIST

Dostává se vám do rukou v České republice jedinečný materiál věnovaný předškolnímu vzdělávání v tématu tělesného bezpečí, tématu velmi významnému v procesu utváření vztahů dítěte k jinému dítěti či dospělému. Šanon je plný praktických nápadů na aktivity, které mohou pomoci budovat a posilovat schopnost dětí chránit své osobní soukromí a bezpečí ve vztazích s druhými dětmi i dospělými. Jde o důležitý prvek v prevenci násilí. Tento šanon navazuje na úspěšný ucelený materiál *Školka pro mě aneb Jak si užít školku zábavně a citlivě* vydaný organizací NESEHNUTÍ. První šanon se zaměřoval na témata, jako je práce s emocemi, téma vlastního těla a prevence násilí, téma vlastní identity dětí a jejich projevů a mimo jiné také na téma transgender dětí v předškolním věku a téma pestrých rodin, z nichž mnoho dětí pochází. Pozitivní ohlasy ze strany pečujících osob v mateřských školách, ze strany rodičů, ale i institucí ukázaly, že podobné materiály v ČR dosud chyběly, že se aktivity dětem líbí a nabízejí cestu, jak s dětmi komunikovat o velmi důležitých tématech a situacích, s nimiž se často setkávají.

## Vzdělávání předškolních dětí v tématu tělesného bezpečí

Přestože je násilí tématem, o kterém se v ČR v posledních letech mluví stále častěji a jehož řešení, případně pomoci jeho obětem se věnuje náležitá pozornost, v oblasti prevence násilí dosud zapomínáme cílit na ty nejzranitelnější a nejvíce bezbranné – děti. Ty se přitom obětmi násilí stávají častěji než dospělí, a násilí jim také způsobuje větší újmu.

V problematice násilí hraje velkou roli socializace – vliv rodiny, ale také zařízení předškolní a školní péče. Je těžké vypořádávat se v dospělosti se svou agresivitou, pokud nám v dětství jako chlapcům byla tolerována a společensky je brána jako něco, co k mužům patří. Je těžké vzdorovat násilí, když jsme jako dívky byly vedeny spíše k pasivitě a tichosti. Je náročné hovořit o sexuálním násilí, které jsme zažili, když se stydíme říci nahlas názvy našich pohlavních orgánů (nebo jejich správné názvy dokonce neznáme). Materiál, který právě držíte v rukou, se snaží ukázat cestu, jak pozitivní formou podporovat děti ve schopnostech, které jim pomohou rozpoznávat situace nebezpečí a umožní jim na ně reagovat tak, aby se míra rizika snížila, a to ať už vlastní akceschopností dětí, či za pomoci dalších osob, které patří do jejich kruhu bezpečí.

„Když začneme se vzděláváním v tématu tělesného bezpečí (Body Safety Education) vhodnými a věku přiměřenými metodami, a to tak, že děti nebudeme děsit, ale budeme pozitivně podporovat jejich schopnost komunikace, schopnost říct si o pomoc, orientovat se v prostředí, znát své vlastní tělo včetně intimních partií a reakcí v podobě varovných signálů, můžeme změnit celý jejich život.“ *Jayneen Sanders, autorka vzdělávacích materiálů pro prevenci násilí, vydavatelka, učitelka na základní škole, matka tří dětí a aktivní obhájkyňe Body Safety Education (vzdělávání o tělesném bezpečí), rovnosti žen a mužů a výchovy k respektujícím vztahům, která je podporována jak ve školách, tak doma.*

## Jak předcházet obavám spojeným s realizací programu ve vaší škole

Řada lidí nemá dostatečné informace o tom, co vzdělávání o tělesném bezpečí zahrnuje a o čem vlastně je. Obávají se, že aktivity budou nějakým způsobem s dětmi otevírat témata sexu a sexuálního násilí. O ničem takovém aktivity skutečně nejsou. Je velmi důležité zdůraznit, že programy prevence násilí pro předškolní děti musí být věku přiměřené, nesmí děti strašit, ale naopak pozitivním způsobem mají rozvíjet jejich uvědomění si toho,

- že mé tělo patří pouze mně a nikdo nemá právo se jej dotýkat, zvláště intimních partií,
- co znamená souhlas a respekt k hranicím svého těla a těla ostatních lidí,

- co znamená a jak si budovat vlastní kruh bezpečí, a že pokud se někdo mého těla nevhodným způsobem dotkne, musím o tom informovat osoby ze svého kruhu bezpečí, tedy ty, kterým se mohu kdykoliv svěřit a ony mi uvěří,
- že dokáží rozpoznávat a pojmenovávat pocity spojené s nebezpečím, varovné signály svého těla, a umí na ně zareagovat – říci o nich nebo požádat o pomoc.

Důležité je také zdůraznit, že není povinností dítěte, aby se udržovalo v bezpečí. Za bezpečnost dětí zodpovídají rodiče a instituce, ve kterých se vzdělávají. Vzdělávání, jehož obsahem je tělesné bezpečí, si můžeme představit jako záchraný pás v autě – dítěti umožňujeme posilovat schopnosti pro případ, že by se ocitli v nebezpečné situaci a v blízkosti nebude nikdo z těch, kteří za bezpečí dítěte zodpovídají. Je to tedy záchraný pás, který máme pro případ ohrožení.

## Co v šanonu najdete

Nabízíme metodické a pracovní listy, které se zaměřují na tři oblasti – **Pojmenování mého těla** včetně intimních partií a tematizování práva na soukromí; **Emoce kolem mého těla a doteků**, kde jsou aktivity zaměřené na rozpoznávání emocí, toho, co se během nich odehrává v našem těle, na to, které emoce se pojí s pocitem bezpečí a nebezpečí a jaké strategie můžeme využít k tomu, abychom s emocemi uměli pracovat tak, aby nám bylo dobře; **Moje bezpečná cesta**, která se zaměřuje na dlouhodobé aktivity podporující schopnost pracovat s hranicemi mého těla, souhlasem ve vztazích, které budujeme, tvoření vlastního kruhu bezpečí, rozpoznávání tajemství od šťastných překvapení, využívání nástrojů pro vytváření bezpečného prostoru přímo v mateřských školách ad. Metodické a pracovní listy jsou doplněny autorskými ilustracemi a příběhy.

Celý materiál vychází z dobré zahraniční praxe, kterou uvádíme vždy ve zdrojích jednotlivých metodických nebo pracovních listů. Proto je možné využívat i další inspiraci z originálních zdrojů. Zásadní inspirací pro vznik šanonu je práce rakouské organizace Samara, která se dlouhodobě zaměřuje na prevenci sexuálního násilí u předškolních dětí, a vzdělávací materiály australské autorky a pedagožky Jayneen Sanders, která vytvořila ucelenou metodiku Body Safety Education pro prevenci násilí u předškolních a školních dětí. Tuto inspiraci přenášíme do českého prostředí tak, aby byla v co největší míře dostupná pečujícím osobám (tedy v českém jazyce a ve formě pracovních listů a ilustrací vytvořených přímo pro potřeby českého prostředí).

Poděkování za spolupráci patří také Lucii Jarkovské, která se dlouhodobě věnuje tématu sexuální výchovy v České republice a která materiál odborně připomínkovala. Shrnutí informací – teoretické zarámování k tématu násilí pro šanon vytvořila Kristýna Pešáková, která se dlouhodobě věnuje tématu genderově podmíněného násilí, odborně i lektorsky se podílí na rozvoji aktivit pro prevenci genderově podmíněného násilí v České republice a je také jednou z hlavních autorek prvního šanonu Školka pro mě. V neposlední řadě děkujeme také Marianě Korbové, psychoterapeutce a autorce knihy O dotecích, která se zaměřuje na téma prevence sexuálního násilí u dětí. Mariana Korbová nám k metodickému materiálu poskytla cennou zpětnou vazbu, která vychází z jejich odborných i praktických zkušeností.

## NESEHNUTÍ

# TEORETICKÉ ZARÁMOVÁNÍ TĚMATU

## Definice a vymezení

Násilí je velmi široký pojem. Objevuje se v různých prostředích (na veřejnosti a ve veřejných institucích, v domácnostech, v kyberprostoru) a má různé podoby (fyzické násilí, psychické násilí, ekonomické násilí, sexuální násilí). Obecně pojem násilí znamená zlé nakládání, tělesné útoky, pohrůžky obdobným násilím nebo jednáním, které působí újmu na fyzickém, sexuálním nebo psychickém zdraví. Jedná se o agresi jedné osoby proti druhé, jejímž cílem je ublížit, poškodit, poranit, v krajním případě zabít. (Střílková, Fryšták, 2009)

Násilí obecně se výrazně častěji dopouštějí muži, a to jak ve sféře soukromé, tak na veřejnosti. Nejčastější formou násilí je potom násilí páchané mužem či muži vůči jinému muži. (Muži a násilí v České republice, 2016) Oběti násilí na veřejnosti a ve veřejných institucích se dle dostupných statistik stávají častěji muži a často jsou také jeho pachatelé. V soukromé sféře je tomu jinak. Podle Českého statistického úřadu jsou v soukromí nejčastěji oběti ženy (nejčastěji fyzického a sexuálního násilí) a pachatelé muži. (ČSÚ, 2015) Statisticky jsou původci těžkého fyzického násilí častěji muži než ženy. Vliv na to má mužská socializace, která je často s násilím spojená, ale také kulturní vzorce, které násilné jednání mužů za některých okolností spíše vyžadují a schvalují, než potírají. (Muži a násilí v České republice, 2016)

## Děti jako oběti násilí

Děti se mohou stát oběťmi násilí přímo i nepřímo. Mohou být oběťmi násilí, které se jim děje, ale často jsou také svědky násilí, např. v soukromí, kdy dochází k domácímu násilí u jejich rodičů. V souvislosti s dětmi jako oběťmi násilí se explicitně zmiňuje sexuální zneužívání, šikana či násilí v kyberprostoru, méně už například násilí mezi sourozenci, přítomnost dětí u incidentů násilí mezi rodiči či fyzické trestání dětí rodiči. (Podaná, 2016)

Mateřské školy jsou významným socializačním činitelem. Proto je důležité reflektovat, do jaké míry vytvářejí prostředí, v němž se děti učí tolerovat násilí a řešit problémy násilnou či nenásilnou cestou. Jak ukázala řada výzkumů, i zde hraje podstatnou roli vštěpování genderových vzorců jednání. Pečující osoby by měly reflektovat, zda u chlapců netolerují násilné jednání jen proto, že jde o chlapce, a u dívek pasivitu a zda nemají tendenci dívky vidět spíše jako oběti. Zahraniční výzkumy ukázaly, že pokud podporujeme dívky a chlapce ve snaze o spolupráci a zbytečně nezdůrazňujeme rozdíly mezi nimi, objevuje se v dětských kolektivech menší míra násilí.

V současné době se prevenci násilí na dětech věnuje pozornost v řadě dokumentů, z nichž lze uvést následující: Národní strategie proti násilí na dětech, Národní koncepce rodinné politiky, Koncepce péče o ohrožené děti a děti žijící mimo vlastní rodinu, Koncepce státní politiky pro oblast dětí a mládeže, Národní plán boje proti komerčnímu sexuálnímu zneužívání dětí, Národní strategie boje proti obchodování s lidmi a řada dalších.

## Fyzické tresty

Hovoříme-li o řešení problémů násilnou či nenásilnou cestou, dostáváme se také k tématu dětí a fyzických trestů. I když dnešní Češi a Češky trestají své děti méně než jejich rodiče, stále jsou v naší společnosti fyzické tresty poměrně rozšířeny. Pouze třetina české populace deklaruje, že fyzické tresty téměř nevyužívá.

Přestože s fyzickými tresty bývají v očích veřejnosti častěji spojováni muži – otcové, výsledky výzkumu naznačují, že fyzických trestů při výchově svých dětí častěji využívají právě ženy – matky. Vysvětlením, které se nabízí, může být fakt, že matky tráví s dětmi více času než otcové a podílejí se více na každodenní běžné péči, a tím pádem i na jejich výchově. (Muži a násilí v České republice, 2016)

Tělesným trestem dítěte se rozumí každý trest, kde je použita tělesná síla způsobující bolest, či byť nepatrný dyskomfort dítěte. Tělesný trest za použití předmětu, na citlivou část těla, nebo když po ranách zůstávají na těle stopy, je týráním dítěte. (Národní strategie prevence násilí na dětech v ČR na období 2008–2018)

Fyzické trestání dětí, zvláště pokud při něm dochází k týrání, přitom přispívá k jejich násilnému chování v dospělosti. Existuje tedy korelace mezi zážitkem násilí v dětství a vlastními agresivními projevy v průběhu dětství i v dospělém věku. Fyzické trestání dětí v mnoha případech přímo vede k přenosu násilných vzorců chování a řešení konfliktů ve vztazích nebo výchově v další generaci. Může však mít vliv na násilné chování také méně bezprostředně, v důsledku traumatizace. Podle zahraničních studií u mužů, kteří prošli programy pro původce domácího násilí, bylo až 60 % těchto klientů vystaveno násilí v dětství. Zážitek násilí v rodině v dětství – ať už jako oběti týrání nebo jako svědka\*kyně domácího násilí – má přitom podle zjištění psychologů větší dopady na psychické zdraví a způsobuje závažnější trauma, než je tomu u dětí, které zažily válku. (Muži a násilí v České republice, 2016)

Studie WHO *Celosvětová zpráva o násilí a zdraví* shrnuje, že podle mnoha výzkumů násilí ze strany rodičů a přísná disciplína na dětech významně zvyšuje riziko pozdějšího odsouzení za násilné trestné činy v dospělosti. Zároveň podle některých výsledků u chlapců přísné tělesné tresty v jejich dětství přímo souvisí s používáním tělesných trestů u jejich vlastních dětí a s výskytem násilí na partnerkách. (Dahlberg, Krug, 2002) Právo dítěte na ochranu před tělesným trestem a jiným ponižujícím či znevažujícím trestáním zmiňuje také Světová zpráva o násilí na dětech. (Národní strategie prevence násilí na dětech v ČR na období 2008–2018)

## **Sexuální zneužívání**

Mezi trestnými činy, které byly v ČR spáchány na dětech, tvoří největší skupinu násilné a mravnostní trestné činy. Podle Národní strategie prevence násilí na dětech v ČR na období 2008–2018 dojde každý den průměrně ke dvěma případům znásilnění nebo pohlavního zneužití dětí. Na základě evidence případů Orgánů sociálně právní ochrany dětí, kdy byly děti fyzicky či psychicky týrány nebo sexuálně zneužívány, vyplývá, že je takto ohroženo jedno dítě z každého tisíce. (Národní strategie prevence násilí na dětech v ČR na období 2008–2018)

Pohlavní zneužívání je nepatřičné vystavení dítěte pohlavnímu kontaktu, činnosti či chování. Zahrnuje jakékoliv pohlavní dotýkání, styk či vykořisťování kýmkoliv, komu bylo dítě svěřeno do péče nebo kýmkoliv, kdo dítě zneužívá. Takovou osobou může být rodič, příbuzný\*á, přítel, odborný či dobrovolný pracovník\*ice či cizí osoba. Pohlavní zneužívání se dělí na bezdotykové a dotykové. Bezdotykové zneužívání zahrnuje např. setkání s exhibicionisty a účast na sexuálních aktivitách, kde nedochází k žádnému tělesnému kontaktu – vystavování dítěte pornografickým záznamům. Kontaktní zneužívání je takové, kde dochází k pohlavnímu kontaktu, včetně doteku prsou nebo pohlavních orgánů, pohlavnímu styku, orálnímu nebo análnímu pohlavnímu styku. (Národní strategie prevence násilí na dětech v ČR na období 2008–2018)

U předškolních dětí jsou pachatelé nejčastěji (mužské) osoby z blízkého okolí dítěte. Varovat tedy děti před „cizími zlými pány“ nebo cizími lidmi znamená zamlčovat, že většina pachatelek a pachatelů nejsou cizí lidé.

## **Jak rozpoznat sexuální zneužívání u dětí**

Děti obvykle o tom, že jsou sexuálně zneužívány, nemluví. Často jsou k mlčení donuceny pachatelí\*kami zneužívání a bojí se následků, pokud by se někomu svěřily. Děti se často samy cítí vinné a zodpovědné za to, co se stalo, a také se bojí, že jim nebude nikdo věřit. V případě, že zneužívání začalo velmi brzy, ještě nerozumí tomu, co se děje. Dokonce i když už jsou starší, chybí jim vyjadřovací schopnosti k tomu, aby vysvětlily, co se jim stalo. I když každé dítě reaguje na sexuální násilí jinak, je možné rozpoznat, že je zneužíváno, neboť reaguje skrytým či otevřeným voláním o pomoc.

## **Možné symptomy u zneužívaných dětí v každodenním životě**

- Silně lpí na pečující osobě/matce.
- Už nechtějí zůstat doma samy.
- Už nechtějí samy spát.
- Mají potíže se spánkem a nočními můrami.
- Vykazují náhlé změny v chování.
- Mají potíže s koncentrací a dochází k poklesu školních výkonů.
- Přibírají nebo hubnou nebo se u nich objevují poruchy příjmu potravy.
- Často, nebo naopak vůbec se nemyjí.
- Začínají se zase počůrávat nebo pokakávat.
- Odmítají něžnosti.
- Utíkají z domu.
- Vyprávějí sexuální příběhy nebo používají sexuální výrazy, které neodpovídají jejich věku, a někdy vykazují částečně sexuální chování.
- Chlapci se bojí, že budou gayové.

Potíž rozpoznat sexuální zneužívání je v tom, že neexistuje přesný syndrom zneužívání jako např. minimální počet určitých symptomů nebo jednoznačně nápadných znaků, které by se objevovaly u všech dětí, jež zneužívání zažily. Někdy se dítě někomu svěří, ale může se stát, že řekne pouze část z toho, co zažilo, nebo o tom mluví ve třetí osobě.

## **Jak postupovat při podezření nebo odhalení**

Pokud se začne dítě během vašeho programu, tedy v kolektivu ostatních dětí, svěřovat nebo začne odhalovat zkušenost s násilím, je potřeba citlivě ho zastavit a říci mu, že je velmi důležité, co nyní říká, a pokračovat v rozhovoru v bezpečném prostředí mimo kolektiv dětí. Dejte dítěti najevo, že opravdu vnímáte důležitost toho, co vám chce sdělit, a vaši starost. Pokud je k dispozici někdo další z vyučujících, požádejte ho o převzetí výuky a zajistěte pro pokračování rozhovoru bezpečné prostředí. Důležité je, aby přerušeni nezničili důvěru dítěte, a proto vyjádříme, s jakou vážností jeho slova bereme. Současně je ale přerušeni a převedeni rozhovoru do bezpečného prostředí důležité proto, aby ostatní děti nebyly odhaleni přítomny.

**Nesnažte se ve chvíli, kdy se dítě začne svěřovat, situaci řešit sami. Vyhledejte profesionální pomoc. Nikdo nemůže psychické, fyzické nebo dokonce sexuální násilí na dětech sám odhalit, ukončit a vyřešit jeho následky. Dokonce i pro dospělé je často obtížné mluvit o vlastní zkušenosti s násilím, říci si o podporu nebo pomoc druhým. Proto se obraťte na pomáhající profesionálky\*y.**

### **Kontakty pomoci:**

- Linka bezpečí – <https://www.linkabezpeci.cz/> (také linka pro rodiče)
- Dětské krizové centrum – <https://www.ditekrize.cz/> (pro děti a jejich rodiny)
- Centrum Locika – <http://centrumlocika.cz/> (pro děti ohrožené domácím násilím)
- Intervenční centra – <https://www.domacinasili.cz/intervencni-centra/>

## **Tématu prevence násilí u dětí se věnuje také kniha O dotecích od Mariany Korbové.**

PhDr. Mariana Korbová vystudovala obor sociální politika a sociální práce se zaměřením na aplikovanou psychoterapii a komunikaci. Dokončila pětiletý psychoterapeutický výcvik a dlouhodobě se účastnila psychoterapeutických workshopů u Alberta Pessa v americkém Bostonu. Ve své individuální praxi s klienty\*kami se věnuje daseinsanalyticky orientované psychoterapii, která je zaměřena na jedinečnost každého klienta a rozvíjí jeho autenticitu, svobodu, odpovědnost a vlastní možnosti. V rámci své rigorózní práce a praxe lektorky primární prevence a intervence zpracovávala téma „Možnosti prevence sexuálního zneužívání u dětí mladšího školního věku pomocí příběhu“. Díky tomu vznikla preventivní příručka O dotecích, jejíž účinnost byla ověřena také v praxi.



Pokud je vám známo, že je v kolektivu dítě, které již zažilo sexuální násilí, je potřeba zohlednit jeho zapojení do aktivit tak, aby byla minimalizována možnost znovuoživení traumatu. Důležité ale je, aby o vzdělávání nepřišlo, a z toho důvodu je vhodné zvážit např. individuální formu s pečující osobou, které dítě důvěřuje. Díky individuálnímu přístupu je možné postupovat podle potřeb dítěte. Současně je důležité do této podpory zapojit také psychologickou podporu ze strany profesionálů\*ek a konzultovat s nimi, jak v konkrétním případě postupovat v dalším vzdělávání o tělesném bezpečí. Každý případ je individuální a není možné vždy použít stejný postup. Proto je zapojení profesionální psychologické pomoci zásadní.

Když se dítě rozhodne svěřit, vyžaduje to enormní dávku odvahy a síly. To, co dítě potřebuje v takové chvíli ze všeho nejvíce, je zachování klidu a citlivé ujištění o podpoře. Dítě potřebuje:

- ujistit, že mu věříte,
- ujistit, že udělalo správnou věc, když se svěřilo,
- ujistit, že je neuvěřitelné odvážné, statečné,
- ujistit, že v žádném případě nemůže za nic z toho, co se stalo,
- ujistit, že je milováno,
- ujistit, že je v bezpečí a že o něj bude postaráno,
- ujistit, že uděláte vše proto, abyste zastavili, co se mu děje (nikdy mu neslibujte, že to zastavíte – je důležité slíbit jen to, co můžete splnit),
- kontaktovat profesionální pomoc (nedoporučuje se konfrontovat se svým podezřením rodiče či příbuzné dítěte, není to v zájmu dítěte, které násilí zažívá).

## Jak podporovat prevenci násilí u předškolních dětí

Děti můžeme před různými formami násilí ochránit tím, že včas začneme podporovat jejich schopnost svěřit se, říci NE, umět si říct o pomoc. Když budou znát své tělo včetně správných názvů všech jeho částí, i těch intimních, když budou rozvíjet schopnost vnímat hranice svého těla a hranice těla ostatních lidí, budou se učit tomu, co znamená souhlas ve vztazích a ve fyzickém kontaktu. Důležité je také vzdělávání o tělesném bezpečí realizovat dlouhodobě, přiměřeně věku dětí a s ohledem na jejich vývoj, nikdy nepřeneset odpovědnost za ochranu před sexuálním násilím na dítě. Zodpovědní jsou vždy dospělí, proto je nedílnou součástí vzdělávání o tělesném bezpečí také práce a informování rodičů.

## ZDROJE

Etienne G. Krug, Linda L. Dahlberg, James A. Mercy, Anthony B. Zwi and Rafael Lozano, *World report on violence and health*, Geneva: World Health Organization 2002. Dostupné na: <https://bit.ly/2VKB9DK>.

Gewalt geht alle an! *Initiative des Bundesministeriums für Arbeit, Familie und Jugend*, 2020. Dostupné na: <https://www.gewaltinfo.at/>.

Jayneen Sanders, *What Is A Body Safety Education Program?* Dostupné na: <https://e2epublishing.info/blog/what-is-body-safety>.

Jayneen Sanders, *18 Lessons in Body Safety and Consent*, Educate2Empower, © Upload Publishing Pty Ltd 2019. Dostupné na <https://e2epublishing.info/>.

Muži a násilí v České republice, *Zpráva Pracovní skupiny mužů a rovnost žen a mužů*, 2016. Dostupná na: <https://bit.ly/39Nvfty>

*Národní strategie prevence násilí na dětech v ČR na období 2008–2018*. Dostupná na: <https://bit.ly/37ICW1s>.

Patricie Střílková, Marek Fryšták, *Vykázání jako prostředek ochrany před domácím násilím*, 1. vyd., Brno: Key Publishing, s.r.o., 2009.

Zuzana Podaná, *Násilí na dětech — současná situace v ČR a vývoj od roku 1999*, *Fórum sociální práce*, 2016, 1, 53-66, Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta. Dostupný na: <https://bit.ly/33NUfNP>.



# PRACOVNÍ LIST

Vážení rodiče,

rádi bychom vás informovali o tom, jakým způsobem v naší mateřské škole pracujeme s tématem lidského těla. Toto téma nezahrnuje pouze pojmenování různých částí těla, ale týká se také otázek bezpečí a prevence násilí včetně sexuálního. Proto bychom vás rádi\* y informovali\* o tom, co, jak a proč děláme.

Co	Proč	Jak
Budeme děti učit <b>pojmenovávat všechny části těla</b> , včetně pohlavních orgánů.	Pokud se děti naučí adekvátním pojmenováním pohlavních orgánů, vede je to k <b>sebevědomému přijetí vlastního těla</b> . Získají také slovník, který mohou použít, pokud mají problém (nemoc, nevyžádané dotyky).	Prostřednictvím obrázků ukážeme dětem podobu lidského těla i pohlavních orgánů.
Budeme si povídat o <b>příjemných a nepříjemných, bezpečných a nebezpečných dotecích</b> .	Děti potřebují vědět, že mají právo rozhodovat o svém těle a že nám mohou důvěřovat a mohou se na nás obrátit o pomoc, pokud někdo překračuje hranice jejich intimity.	Rozpoznáváním a pojmenováváním emocí, které u různých doteků zažíváme, a toho, jak se tyto emoce projevují v těle. Vše ilustrováno na základě obrázků.
Naučíme děti, <b>co dělat v případě nevhodných dotyků</b> .	Děti potřebují získat nástroje, jak se bránit, pokud se jim děje něco nepříjemného. Děti se stávají oběťmi proto, že jsou slabší a bezmocné. Pokud je naučíme, jak se za sebe mohou postavit a jak požádat o pomoc, dodáváme jim sílu.	Vytvořením kruhu bezpečí, tedy skupiny lidí, kterým dítě důvěřuje. Dále prostřednictvím práce s kartičkami a praktického nácviku toho, jak se děti mohou verbálně i neverbálně vymezit vůči nechtěným dotykům.
Budeme se učit, co znamená <b>souhlas ve fyzickém kontaktu, jak rozpoznat hranice našeho těla a co znamená respekt</b> .	Posilovat kompetence dětí v tom, co znamená souhlas, jak ho respektovat a jak souhlas s vnímáním hranice vlastního těla a těla ostatních lidí umožňuje v dlouhodobém měřítku budovat bezpečné vztahy bez násilí, založené na komunikaci.	S pomocí obrázků ze života dětí budeme diskutovat, jak můžeme vyjádřit souhlas a nesouhlas s běžnými situacemi mezilidského kontaktu.
Budeme zkoumat <b>rozdíl mezi dobrým a špatným tajemstvím</b> .	Rozpoznání rozdílu mezi špatným tajemstvím (které v nás vyvolává pocity jako strach, úzkost a které se na našem těle projevují jako varovné signály) a tím, co bychom mohli označit za radostné překvapení (jde o něco, čím chceme někoho potěšit nebo příjemně překvapit, a proto o tom určitou dobu nemluvíme), umožní dětem reagovat a obrátit se včas na někoho ze svého kruhu bezpečí.	Prostřednictvím ilustrovaného příběhu a diskuze nad tím, co se v příběhu odehrává.

## **Proč již v předškolním věku**

- Malé děti necítí stud za své tělo, ani za jeho projevy, je proto snazší s nimi o něm komunikovat.
- Dítě předškolního věku nemá s tělem spojená tabu, která v pozdějším věku komplikují možnost o tomto tématu komunikovat.
- Děti si osvojují slovní zásobu, kterou později mohou využít k tomu, aby dokázaly pojmenovat problém a říci si o pomoc, pokud to potřebují.

## **Co můžete dělat vy**

- Používat anatomicky správné názvy pro pohlavní orgány.
- Zodpovědět dětem jejich dotazy ohledně těla a lidské reprodukce či sexuality bez obav. Pokud cítíte při těchto tématech stud, obavy či napětí, zkuste toto téma otevřít se svými známými. Bavte se o svých zkušenostech, o tom co fungovalo, a co ne.
- Respektovat pocity dítěte, včetně těch negativních. Pokud je dítě smutné, protivné, zlé na ostatní, zkuste mu jeho pocit nevymlouvat, ale přemýšlejte, co se za tímto projevem skrývá.

V případě zájmu o další informace kontaktujte pečující osobu XY (zde můžete doplnit jméno osoby zodpovědné za vzdělávání o tělesném bezpečí ve vaší škole), která vám zodpoví vaše dotazy nebo ukáže materiály, s nimiž budeme pracovat. Můžete také navštívit naše webové stránky <http://zenskaprava.cz/> nebo stránky organizace NESEHNUTÍ <https://nesehnuti.cz/>, jejichž materiály při naší práci využíváme.



TĚLO

# METODICKÝ LIST

## Pojmenování mého těla

<b>Typ skupiny</b>	smíšená
<b>Věk</b>	4–6 let
<b>Pomůcky</b>	<b>Aktivita 1:</b> předkreslený obrys lidského těla (součást metodického materiálu) <b>Aktivita 2:</b> série 4 tělíček pro tvorbu puzzle (součást metodického materiálu), předkreslený obrys lidského těla (součást metodického materiálu), nůžky, lepidlo, pastelky, fixy

### CÍL AKTIVITY

Cílem je naučit děti pojmenovávat jednotlivé části lidského těla, a to včetně intimních partií, seznámit je s tím, kde se nacházejí a jak vypadají. Děti se naučí rozpoznávat, které části těla jsou intimními partiemi a že nikdo nemá právo se těchto partií dotýkat. Děti se také seznámí s konceptem práva na soukromí. Aktivita podporuje přijetí faktu různorodosti lidského těla, jeho respektování, přispívá k budování pozitivního vztahu k vlastnímu tělu i k tělu ostatních. Aktivita je jednou z metod prevence sexuálního násilí páchaného na dětech.

### POPIS AKTIVITY

Aktivita 1 a aktivita 2 na sebe vzájemně navazují, a proto je vhodné realizovat je v rámci jednoho dne či týdne, který bude věnován tématu tělesnosti. Je vhodné tyto aktivity doplnit dalšími, které naleznete v šanonu *Školka pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě* v tematickém bloku *Tělo*.

#### **Aktivita 1:**

Nakreslete na tabuli obrys lidského těla nebo použijte předkreslený obrys lidského těla (součást metodického materiálu). Na základě tohoto obrysu společně s dětmi pojmenujte části lidského těla, včetně intimních partií. Užívejte správné neutrální anatomické termíny, nikoliv přezdívky. Názvy jako penis či vulva by pro dítě měly být stejně známé a používané jako například ruka či noha. Pro rámování diskuze o těle vycházejte z pracovního listu INTIMNÍ PARTIE.

Během této aktivity je vhodné s dětmi otevřít diskuzi o tom, které části těla jsou tzv. veřejné a které intimní. Ujistěte se, že děti významu obou termínů rozumí. Poté s nimi určete, které tělesné části spadají do které kategorie. Důležitou součástí této aktivity je také otevření diskuze o dotecích v intimních partiích a práva na soukromí. Jak s tématy pracovat je uvedeno v samostatném pracovním listu PRÁVO NA SOUKROMÍ.

Na tuto aktivitu můžete navázat dalšími, které najdete v šanonu *Školka pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě s názvem Moje tělo a prevence násilí* – aktivita 1 a 2, ve kterých se děti učí rozlišovat různé typy doteků, zda jsou jim tyto doteky příjemné, či nepříjemné a jak se mohou vůči nechtěnému fyzickému kontaktu, ať už ze strany dospělých či vrstevníků\*ic, vymezit.

## Aktivita 2:

Pro každé dítě přichystáme následující potřeby:

- 1 list papíru formátu A4 s předkresleným obrysem těla (součást metodického materiálu)
- obálku, v níž budou dílky puzzle – 4x hlava, 4x trup, 8x ruce, 8x nohy (podklad pro tisk obrázku 4 tělíček a jeho následné rozstříhání na dílky puzzle je součástí metodického materiálu)

Dětem vysvětlíme, že budou formou puzzle tvořit postavu. Tím si zopakují, co se v předchozí aktivitě o lidském těle naučily. Děti si mohou vybrat různé dílky puzzle, a vytvořit tak vlastní podobu nahého těla. Zdůrazníme, že každé tělo je jiné, někdo má světlejší, někdo tmavší barvu pleti, někdo má pihy, jiný člověk jizvu, protože si třeba rozbil koleno, když spadl z kola. Někdo má větší břicho nebo naopak tenké nohy. Někdo nosí brýle, někdo má dlouhé vlasy, jiný zase krátké atd. Každý může nahé tělo dotvořit podle vlastního rozhodnutí.

- Každému dítěti rozdáme předkreslený obrys lidského těla a obálku s dílky puzzle.
- Děti obálku vysypou, vybírají jednotlivé dílky a skládají.
- Vybrané dílky puzzle, tzn. hlavu, trup, ruce a nohy nalepí do předkresleného obrysu lidského těla.
- Pak mohou postavičku upravit podle svých představ – domalovat vlasy, vybarvit tělo, dokreslit pihy, jizvy, znaménka; mohou také domalovat okolí postavičky tak, aby se nacházela v soukromém prostoru.



## **SHRNUTÍ AKTIVITY**

Ukázali jsme si, jak se jmenují jednotlivé části lidského těla a proč je důležité pojmenovávat je neutrálními anatomickými názvy. Seznámili jsme se také s tím, které části těla považujeme za intimní. Dozvěděli jsme se, že nikdo jiný než já nemá právo dotýkat se našich intimních partií, protože naše tělo patří pouze nám. Pokud se někdy ocitneme v situaci, kdy se někdo dotýká našich intimních partií nebo nám ukazuje své intimní partie, je důležité říct si o pomoc někomu, komu důvěřujeme, například některé osobě z mého kruhu bezpečí – viz pracovní list MŮJ KRUH BEZPEČÍ v sekci MOJE BEZPEČNÁ CESTA.

Naučili jsme se rozeznávat, jaká místa se považují za veřejná, soukromá a intimní. Veřejná místa jsou taková, kam mohou vstupovat všichni lidé, například park nebo náměstí. Mezi soukromá místa můžeme zařadit náš domov. Mohou do něj vstoupit i lidé zvenčí, pokud je do tohoto prostoru pozveme. Mezi intimní místa můžeme zařadit toaletu, koupelnu, naši postel, kde se většinou nacházíme sami nebo s osobou nám velmi blízkou. Pokud chce někdo do našeho intimního prostoru vstoupit, musí mít náš souhlas. Když do našeho intimního prostoru vstoupí někdo bez souhlasu, obrátíme se na někoho, komu důvěřujeme, například na osoby z našeho kruhu bezpečí – viz pracovní list MŮJ KRUH BEZPEČÍ v sekci MOJE BEZPEČNÁ CESTA.

Pro uzavření tématu můžeme s dětmi odpovídat na následující otázky:

- *Které části na našem těle považujeme za intimní?*
- *Co musíme udělat, když se někdo chce dotýkat našich intimních partií nebo chce, abychom se my dotýkali cizích intimních partií?*
- *Je v pořádku, když se dotýkáme svých intimních partií v intimních prostorách, například ve svém pokoji?*
- *Kde je naopak nevhodné se svých intimních partií dotýkat?*

## **ODBORNÁ VÝCHODISKA PRO VYUČUJÍCÍ**

V rámci aktivit je možné s dětmi otevřít několik tematických okruhů. Odborná východiska pro tyto okruhy jsou rozpracována v jednotlivých pracovních listech:

- INTIMNÍ PARTIE
- PRÁVO NA SOUKROMÍ

## **ZDROJE**

Metodika vychází z práce pedagožky Jayneen Sanders, která vypracovala celou koncepci Body Safety Education. Konkrétně vycházíme z metodiky obsahující **18 Lessons in Body Safety and Consent** pro pečující osoby, knihy pro děti **My Body! What I Say Goes!** a knihy pro rodiče **Body Safety Education: A Parents' Guide to Protecting Kids from Sexual Abuse**. Jak metodické listy, tak samotné knihy najdete v nabídce nakladatelství Educate2Empower, které se zaměřuje na dětské vzdělávací knihy, vzdělávací materiály a metodiky k prevenci násilí, genderové rovnosti, respektu, souhlasu ad. Některé materiály a postery jsou zdarma ke stažení a najdete je na <https://e2epublishing.info/>.



# PRACOVNÍ LIST

## Intimní partie

Při pojmenovávání lidského těla je důležité, aby děti byly schopny **pojmenovat všechny části lidského těla, a to včetně intimních partií, neutrálními anatomickými termíny.**

Terminologie slouží k tomu, aby dítě:

- dokázalo správně vykonávat hygienu (umývat všechny části těla),
- dokázalo rozeznávat tělesné rozdíly a vyjadřovat potřeby spojené s vlastním tělem,
- znalost neutrálních anatomických termínů využilo také v prevenci sexuálního obtěžování a násilí.

### **Jak používání neutrálních anatomických termínů slouží k prevenci sexuálního násilí u dětí.**

- Pokud se někdo nevhodným způsobem dotkne intimních partií dítěte, je schopno jasně popsat, na jakých místech se ho někdo dotýkal.
- Dítě se dokáže samo vymezit vůči osobě, která na něj sexuálně útočí. Věta „nechci, abyste se dotýkal\*a mého penisu“ jasně vypovídá o tom, že dítě zná své hranice a svá práva, a tím se snižuje pravděpodobnost, že se stane obětí sexuálního násilí.
- Pokud dítě začne používat přezdívky pro pojmenování intimních partií, ačkoliv rodina i škola ho vedou k používání anatomických termínů, může být tento fakt signálem pro rodiče a pečující osoby, že se mají zajímat, odkud se dítě tento termín naučilo a v jakém kontextu.
- Dítě dokáže lépe porozumět procesům, které začínají v jeho těle probíhat v období dospívání – nejen dítě samotné, ale také dospělí dokážou otevřít téma tělesných změn a sekundárních pohlavních znaků bez studu, zlehčování či zesměšňování.
- Pokud bude mít dítě zdravotní problémy v oblasti intimních partií, dokáže jasněji popsat zdravotnímu personálu, kde se s jeho tělem něco děje.
- Užívání přezdívek pro intimní partie může v dětech vyvolat dojem, že není vhodné se o těchto partiích bavit, že jsou tabuizovány. To může mít za následek, že se dítě nikomu nesvěří, pokud se ho bude někdo nevhodně dotýkat, protože není zvyklé se o intimních částech těla otevřeně bavit.

Uvedené body mohou pomoci rodičům a pečujícím osobám pochopit širší kontext používání neutrálních anatomických termínů. Důležité je podporovat děti v tom, aby dokázaly intimní partie pojmenovat. Ideální je, když děti dokáží anatomické termíny používat. Současně to ale nevyklučuje možnost mít pro intimní partie svou vlastní terminologii. Zásadní je, aby tato terminologie byla jasná a v rodině sdílená. Ve chvíli, kdy dítě začne používat jinou než sdílenou terminologii, je to signál, že se máme zajímat, odkud tyto termíny dítě má. Ať už dítě používá jakoukoliv terminologii, je důležité brát jej vážně ve chvíli, kdy mluví o tom, že se někdo jeho intimních partií dotýkal.

## Co jsou intimní partie

**Mezi veřejné části těla** řadíme ty, které jsou viditelné pro všechny, jako jsou například **nos, oči, ruce, nohy**. **Mezi intimní partie** u dívek řadíme **bradavky, vulvu, vaginu a zadek**, u chlapců **penis, varlata a zadek**. Jedná se tedy o takové tělesné partie, které máme na veřejnosti zahalené. Nejčastěji bývají krytá spodním prádlem nebo plavkami. Pro lepší pochopení termínu „intimní“ můžeme dětem říci, že se jedná o takové tělesné partie, které jsou soukromé, které vídám a kterých se dotýkám jen já sám\*sama.

Každý\*á z nás prožíváme své tělo jinak. Do intimních tělesných částí pak někdo může řadit i některé další, které nemusí být vždy kryté oblečením. Jde třeba o pusu/rty, bradavky u chlapců, břicho apod. Ať už je hranice mezi intimními a veřejnými tělesnými částmi jakákoliv, vždy platí, že nikdo nemá právo se dotýkat našich intimních partií.

**Při pojmenovávání intimních partií anatomickými názvy je možné, že se děti mohou stydět nebo se smát. Musíme je ale ujistit, že používání této terminologie je v pořádku, a vysvětlíme jim, proč je důležité ji používat.**

Potřeby a přání týkající se intimních partií a nahoty jsou do jisté míry individuální a mohou se lišit. Některé děti bývají rády nahé a nevdají jim, že je ostatní vidí, zatímco pro jiné děti je nahota velmi nepříjemná (tipy, jak otevřít s dětmi diskuzi o nahotě a jejich preferencích naleznete v šanonu *Školka pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě* v tematickém bloku *Moje tělo a prevence násilí*, v pracovním listu *Nahota*). Je ale důležité neustále dětem připomínat, že intimní partie jsou partiemi, které patří pouze nám samotným, a **nikdo nemá právo se jich dotýkat nebo je chtít vidět**. Každý\*á z nás je „pánem\*paní svého těla“ a **jenom já sám\*sama o něm mohu rozhodovat** (více v metodice *Bezpečná navigace na cestě mými vztahy*, pracovní list *SOUHLAS*).

## DŮLEŽITÁ SDĚLENÍ

- *Vím, jak se jmenují mé intimní partie, a tak je nazývám.*
- *Nikdo nemá právo se dotýkat mých intimních partií!*
- *Nikdo mě nesmí nutit dívat se na intimní partie jiných dětí nebo dospělých osob!*
- *Když se jakákoliv z těchto věcí stane, ihned o tom řeknu jedné nebo i více dospělým osobám z mého kruhu bezpečí (viz pracovní list MŮJ KRUH BEZPEČÍ).*

Dětem je také důležité vysvětlit, že **nikdo nemá právo nutit je dotýkat se intimních partií někoho jiného, nikdo nesmí dítěti ukazovat své intimní partie.**

Vysvětlíte dětem, že vůči každému nevíтанému doteku na naše intimní partie, je nutné se **vymezit, dát jasně najevo, že se nám to nelíbí, a obrátit se na někoho z vlastního kruhu bezpečí** (viz metodický list Bezpečná navigace na cestě mými vztahy, pracovní list MŮJ KRUH BEZPEČÍ). Tyto doteky v nás **vyvolají ohrožující pocity a tělo začne vysílat varovné signály** (viz metodický list Emoce kolem lidského těla a doteků, pracovní list VAROVNÉ TĚLESNÉ SIGNÁLY). **Vysílání varovných signálů je důležitým průvodním jevem při prevenci jakékoliv formy násilí.** Tyto tělesné signály člověku jasně ukazují, že se děje něco, co nás ohrožuje. Ujistěte děti, že jen ony samy rozhodují o svém těle, a když se jejich intimních partií bude chtít dotýkat starší osoba, **není to nikdy jejich chyba.** Musí se ale v takovém případě svěřit někomu, komu důvěřují. Zdůrazněte, že pokud jim nikdo z dospělých nebude chtít věřit, **nemají to vzdávat, dokud nebudou vyslyšeny a brány vážně.** Výzkumy ukazují, že dítě se musí svěřit minimálně 3 osobám, než najde někoho, kdo mu uvěří. Současně má tato první nedůvěra negativní dopad na schopnost dítěte o problému dále komunikovat. Prvotní důvěra a ujištění dítěte, že je odvážené a neudělalo nic špatného, je tak velmi zásadní.

## DŮLEŽITÁ SDĚLENÍ

- *Je v pořádku říci NE, když jiné dítě nebo dospělý vstupuje do mé tělesné bubliny (překračuje hranice mého těla - viz pracovní list HRANICE MÉHO TĚLA).*
- *Je v pořádku říci NE, když chce jiné dítě nebo dospělý vidět intimní partie mého těla nebo se jich chce dotýkat.*
- *Je v pořádku říci NE, když mi jiné dítě nebo dospělý ukazují obrázky nebo videa intimních partií na těle.*
- *Když se jakákoliv z těchto věcí stane, ihned o tom povím jedné nebo i více dospělým osobám z mého kruhu bezpečí (viz pracovní list MŮJ KRUH BEZPEČÍ).*
- *Pokud se bojím a mám strach říci NE, není to nikdy moje chyba, důležité je o tom co nejrychleji říci někomu z mého kruhu bezpečí.*

Poznámka pro pečující osoby: Děti se mohou dostat do situace, kdy se někdo dotýká jejich intimních partií a tyto doteky jsou jim příjemné, ale zároveň ve svém těle rozpoznají i varovné signály. Ačkoliv taková situace může být pro děti matoucí, varovné signály jsou v tuto chvíli určující. Může se stát i situace, kdy se varovný signál neobjeví. Právě proto je důležité hlavní sdělení týkající se intimních partií. **Nikdo nemá právo se dotýkat našich intimních partií.**

## **Další užitečné informace, o kterých je dobré s dětmi komunikovat**

**Pro děti je posilující, když si opakovaně prakticky zkouší, jak se verbálně i neverbálně vymezit vůči nepříjemným a nechtěným dotekům** nejen v oblasti intimních partií. Více informací a aktivit k tomuto tématu naleznete v šanonu *Školka pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě* v tematickém bloku Moje tělo a prevence násilí, aktivita 1 a 2.

S dětmi musíme diskutovat i o tom, že existují situace, kdy se **na jejich intimních partiích potřebuje podívat a přímo se jich i dotýkat doktor\*ka**, aby zjistil\*a, zda jsou zdravé. Takové doteky jsou v pořádku v případě, že vyšetřující lékař\*ka předem získal\*a souhlas dítěte, že se ho smí dotýkat. Vysvětlete dětem, že je důležité, aby je u lékaře\*ky doprovázel někdo, komu důvěřují. Pokud se dítě dostane do situace, kdy se lékař\*ka dotkne jeho intimních partií (a dítě není v doprovodu osoby, které důvěřuje), má právo se vůči těmto dotekům vymezit, co nejrychleji z místnosti odejít a svěřit se dospělé osobě.

Obdobná situace může nastat i ve chvíli, kdy **dítě ještě není schopno samo vykonávat hygienu a potřebuje pomoc rodičů či jiných pečujících osob. Diskutujte s dětmi, že v tomto případě je v pořádku, aby se jejich intimních partií rodič dotýkal.** I v tomto případě je ale důležité sledovat, zda k nám tělo nevysílá varovné signály, které nás upozorňují na nebezpečí. Britská studie uvádí, že až třetina případů sexuálního zneužití dítěte byla spáchána osobou blízkou, jako jsou například sousedé\*ky, příbuzní či blízcí rodinní přátelé. Z toho až čtvrtina případů byla spáchána otcem, vlastním či nevlastním, dědečkem nebo strýcem. Rozpoznávání varovných signálů našeho těla tak může pomoci dítěti zorientovat se ve velmi složité situaci, kdy se násilí dopouští osoba dítěti velmi blízká.

## **ZDROJE**

Pracovní list INTIMNÍ PARTIE vychází z metodik pedagožky Jayneen Sanders vydaných nakladatelstvím Educate2Empower. Konkrétně se jedná o metodiky obsahující **18 Lessons in Body Safety and Consent** pro pečující osoby, knihy pro děti **My Body! What I Say Goes!** a knihy pro rodiče **Body Safety Education: A Parents' Guide to Protecting Kids from Sexual Abuse**. Více o nakladatelství, které se zaměřuje na dětské vzdělávací knihy, autorce vzdělávacích materiálů a metodikách včetně některých materiálů, které jsou zdarma ke stažení, najdete na <https://e2epublishing.info/>. Pracovní list čerpá také ze **Standardů pro sexuální výchovu v Evropě** Světové zdravotnické organizace WHO. V českém znění jsou Standardy dostupné na [https://planovanirodiny.cz/storage/Standardy\\_pro\\_sexualni\\_vychovu\\_v\\_Evropě.pdf](https://planovanirodiny.cz/storage/Standardy_pro_sexualni_vychovu_v_Evropě.pdf). Dále vychází z publikace *Dítě v ohrožení*, jejímž autorem je P. Pöthe.



# Jak používání neutrálních anatomických termínů slouží k prevenci sexuálního násilí u dětí

- Pokud se někdo nevhodným způsobem dotkne intimních partií dítěte, je schopno jasně popsat, na jakých místech se ho někdo dotýkal.
- Dítě se dokáže samo vymezit vůči osobě, která na něj sexuálně útočí. Věta „nechci, abyste se dotýkal\*a mého penisu“ jasně vypovídá o tom, že dítě zná své hranice a svá práva, a tím se snižuje pravděpodobnost, že se stane obětí sexuálního násilí.
- Pokud dítě začne používat přezdívky pro pojmenování intimních partií, ačkoliv rodina i škola ho vedou k používání anatomických termínů, může být tento fakt signálem pro rodiče a pečující osoby, že se mají zajímat, odkud se dítě tento termín naučilo a v jakém kontextu.
- Dítě dokáže lépe porozumět procesům, které začínají v jeho těle probíhat v období dospívání – nejen dítě samotné, ale také dospělí dokážou otevřít téma tělesných změn a sekundárních pohlavních znaků bez studu, zlehčování či zesměšňování.
- Pokud bude mít dítě zdravotní problémy v oblasti intimních partií, dokáže jasněji popsat zdravotnímu personálu, kde se s jeho tělem něco děje.
- Užívání přezdívek pro intimní partie může v dětech vyvolat dojem, že není vhodné se o těchto partiích bavit, že jsou tabuizovány. To může mít za následek, že se dítě nikomu nesevěří, pokud se ho bude někdo nevhodně dotýkat, protože není zvyklé se o intimních částech těla otevřeně bavit.

Uvedené body mohou pomoci rodičům a pečujícím osobám pochopit širší kontext používání neutrálních anatomických termínů. Důležité je podporovat děti v tom, aby dokázaly intimní partie pojmenovat. Ideální je, když děti dokáží anatomické termíny používat. Současně to ale nevyklučuje možnost mít pro intimní partie svou vlastní terminologii. Zásadní je, aby tato terminologie byla jasná a v rodině sdílená. Ve chvíli, kdy dítě začne používat jinou než sdílenou terminologii, je to signál, že se máme zajímat, odkud tyto termíny dítě má. Ať už dítě používá jakoukoliv terminologii, je důležité brát jej vážně ve chvíli, kdy mluví o tom, že se někdo jeho intimních partií dotýkal.



# PRACOVNÍ LIST

## Právo na soukromí

Již děti v raném věku by měly být obeznámeny s konceptem soukromí, aby byly schopny vymezovat své vlastní hranice soukromí a uměly dát najevo, koho chtějí, a koho nechtějí mít ve své blízkosti, do jaké míry jsou ochotny přítomnost některých lidí akceptovat. Je to velice důležité pro to, aby dokázaly vyhledat pomoc ve chvíli, kdy by někdo tuto hranici nepřípustným způsobem překračoval. Vědomí toho, že je v pořádku sama\*sám rozhodovat, koho si pustím k tělu, schopnost rozpoznat a pojmenovat, když se mi děje něco nepříjemného, a schopnost vyhledat pomoc, jsou nejlepšími předpoklady pro prevenci sexuálního zneužívání. Pro pochopení konceptu soukromí můžeme s dětmi otevřít diskuzi o rozdílu mezi veřejnými, soukromými a intimními místy.

Jsou místa, kam můžeme všichni, třeba náměstí. Kdokoli chce, může se tam projít a sednout si na lavičku. Pak jsou místa, která jsou soukromá. Třeba náš domov, kde žije jen naše rodina a někdo zvenčí tam může přijít, jen když ho pozveme. A pak existují místa, která jsou pro nás přímo intimní. Tam děláme něco, u čeho chceme být buď úplně sami, nebo jen s osobou velmi blízkou. Třeba když spíme v posteli nebo jdeme na toaletu.

Pokud by se někdo vloupal do našeho domova, vstoupil tam bez našeho pozvání, zavolali bychom pomoc. Stejně tak nesmí nikdo vstupovat do našeho intimního prostoru bez našeho souhlasu. Pokud to někdo dělá a odmítá přestat, i když ho k tomu vyzveme a řekneme, že se nám to nelíbí, je potřeba vyhledat pomoc dospělého, který ví, že i děti mají právo na svou intimitu. Může to být například někdo z mého kruhu bezpečí (viz pracovní list MŮJ KRUH BEZPEČÍ).

### DĚTEM ZDŮRAZNÍME

- *Veřejný prostor sdílíme s ostatními lidmi. Soukromý prostor je ten, který sdílíš se svou rodinou. Intimní prostor je jenom tvůj, je to třeba tvoje postýlka nebo pokladnička s tvými tajnými poklady.*

Pojmenujeme i další prostory a s dětmi rozlišíme, které jsou intimní, které soukromé a které zase veřejné:

- *Napadají vás, děti, další místa, která byste zařadily do soukromého, intimního nebo veřejného prostoru?*



Je samozřejmé, že malé děti mohou potřebovat pomoc na toaletě či při koupání nebo mohou sdílet pokoj se svým sourozencem a hranice mezi soukromým a intimním prostorem může být nejasná. I v tomto případě ale platí, že nikdo nesmí vstupovat do těchto prostor bez souhlasu dítěte. **Děti stejně jako dospělí mají právo na své soukromí a měly bychom je podporovat ve schopnosti ozvat se, kdykoliv je toto právo porušováno.**

Lidé, kteří mají zájem dítě sexuálně zneužít, často normalizují navštěvování toalety či koupelny, když je dítě přítomno nahé. Využívají tedy neznalosti dítěte, které není schopné rozklíčovat, zda bylo porušeno jeho právo na soukromí. **Pokud však dítě zná rozdíl mezi veřejným, soukromým a intimním prostorem, dokáže na základě této znalosti vnímat, kdy mu někdo nevítaně vstupuje do intimní zóny, a obrátit se na osobu, které důvěřuje. Dítě tedy dokáže vycítit, kdy se dostalo do situace, kdy mu něco hrozí, a vyhledat pomoc.**

## **Intimní prostor a dotýkání se svých intimních partií**

**V souvislosti s intimními prostory je také možné otevřít s dětmi diskuzi o dotýkání se svého vlastního těla.** Je vhodné vysvětlit, že v intimních prostorech se mohou dotýkat svých intimních partií. Jde například o situace, kdy se umývají nebo jsou na toaletě. Zároveň také mohou své tělo prozkoumávat, mohou sledovat, jaké doteky se jim líbí, a jaké naopak ne. Intimní prostor jako koupelna či vlastní pokoj jsou totiž prostory, v nichž má mít dítě soukromí a může se dotýkat svého vlastního těla včetně intimních partií bez studu či zahanbení. Tipy, jak otevřít diskuzi ohledně dotýkání se vlastního těla, naleznete v šanonu *Školka pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě* v tematickém bloku *Moje tělo a prevence násilí*, v pracovním listu *Doteky*.

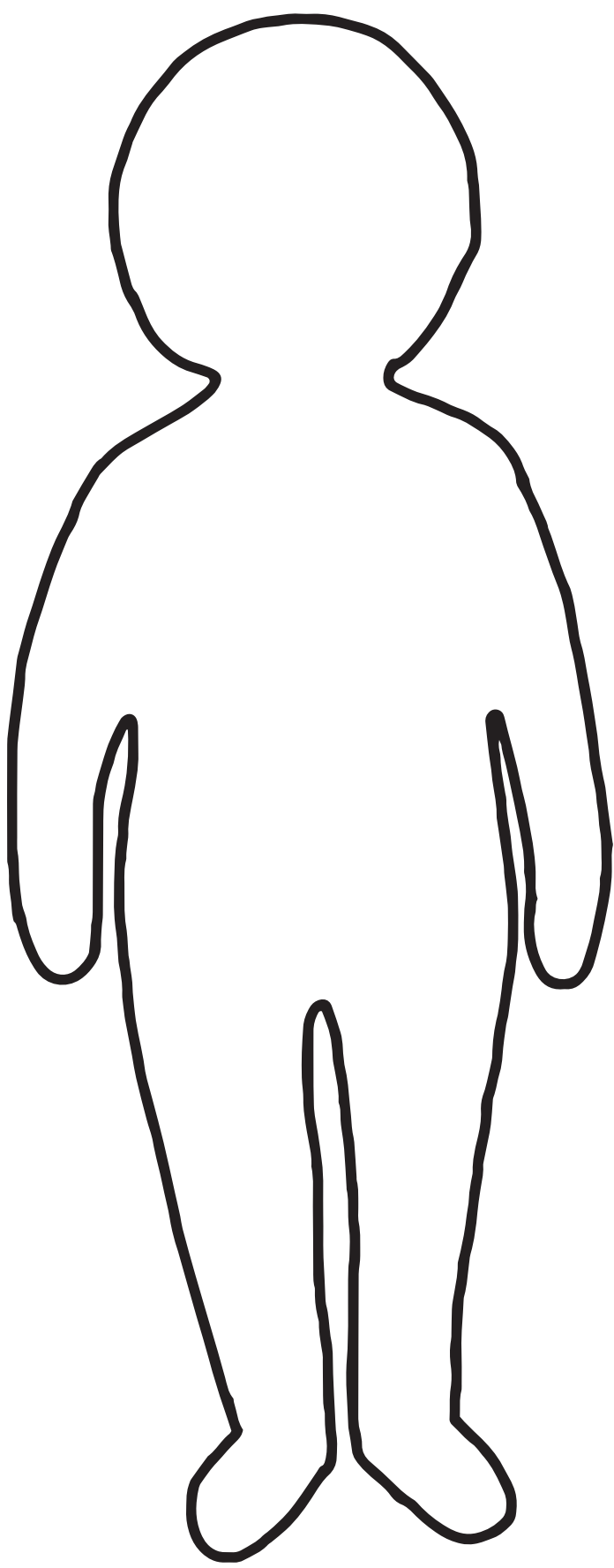
### **DŮLEŽITÉ SDĚLENÍ**

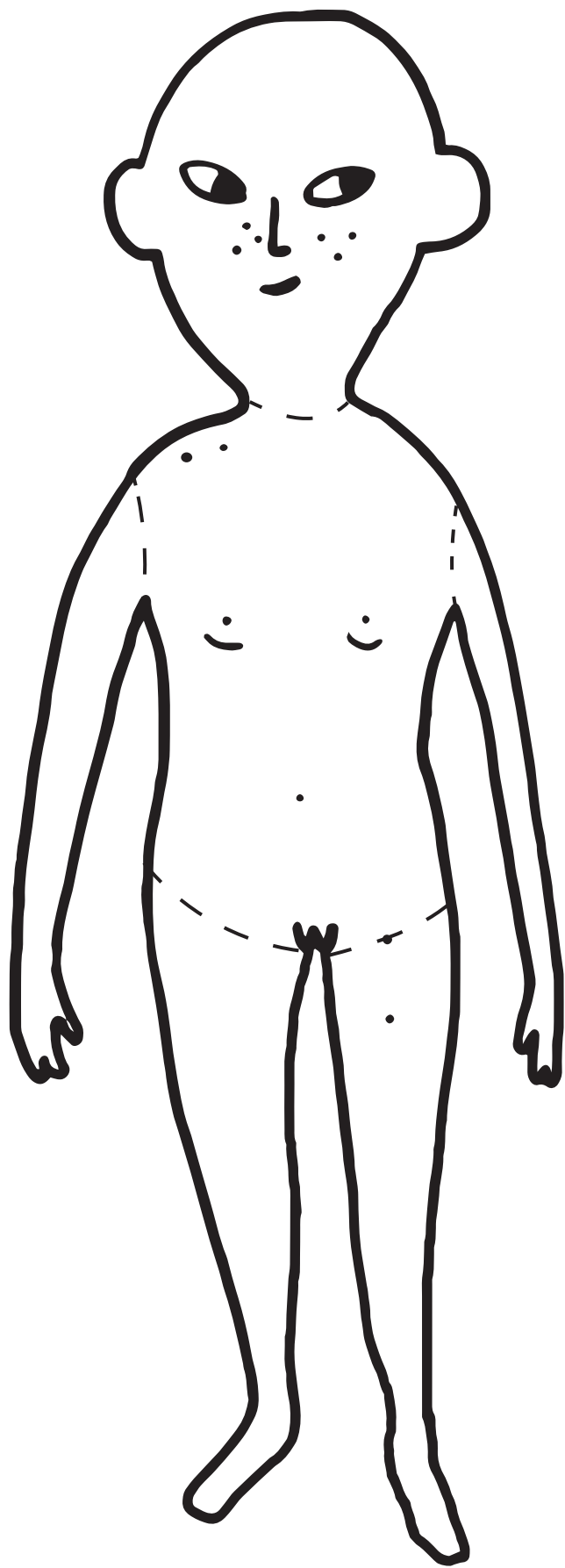
- *Chceme, aby se děti nestyděly za své intimní partie. Proto je důležité, aby věděly, že je v pořádku, když se jich dotýkají, a že k tomu slouží intimní prostory, ideálně místa, kde mohou být samy.*

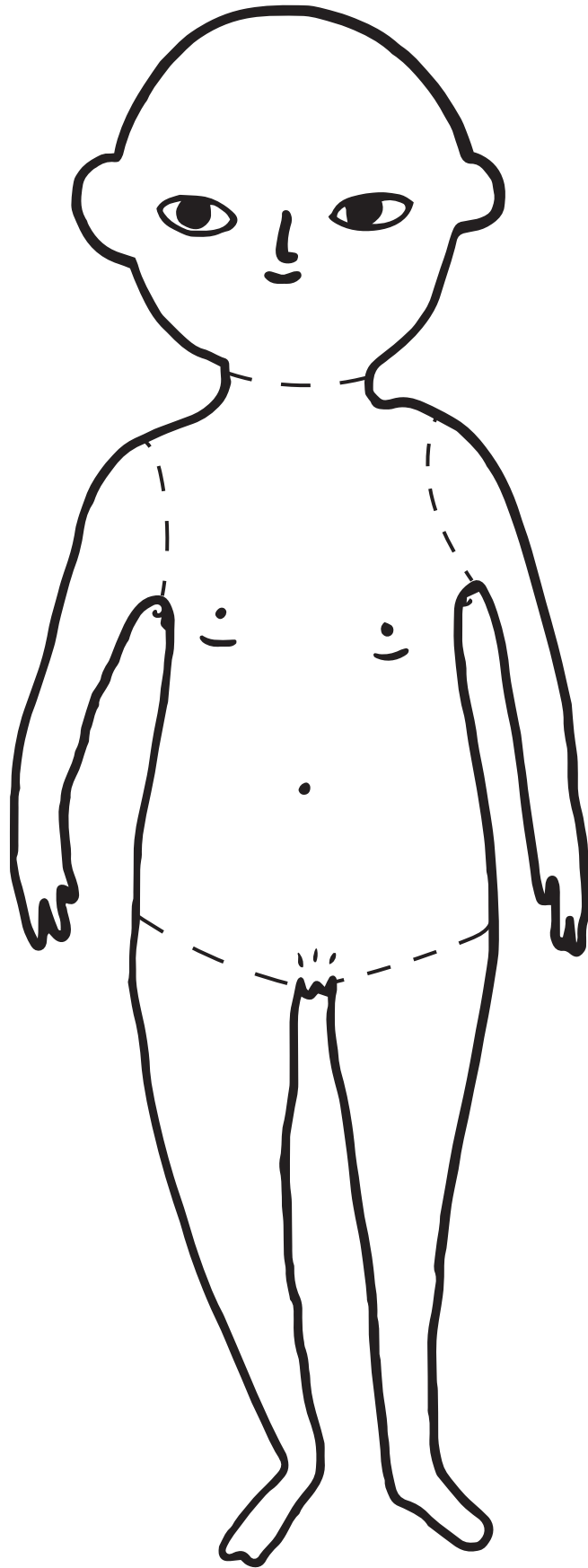
## **ZDROJE**

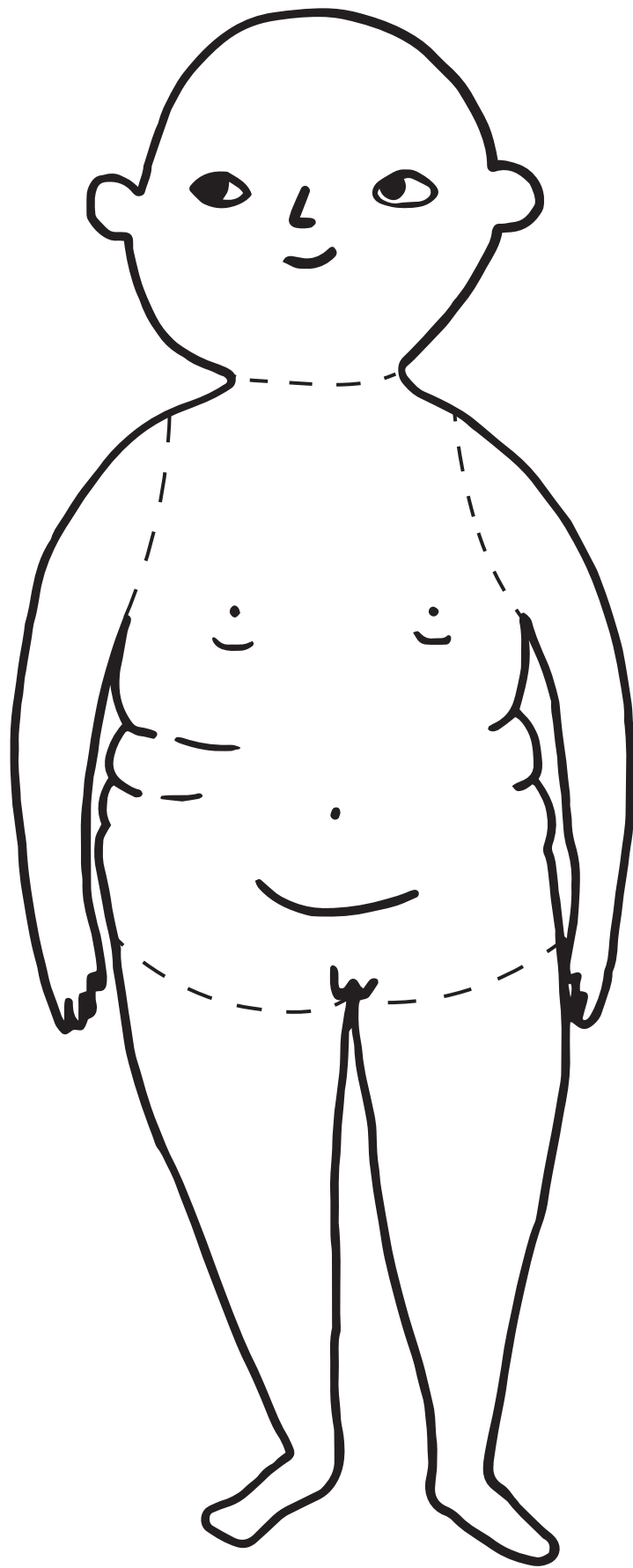
Pracovní list **PRÁVO NA SOUKROMÍ** vychází z metodik pedagožky Jayneen Sanders vydaných nakladatelstvím Educate2Empower, konkrétně z knihy pro rodiče **Body Safety Education: A Parents' Guide to Protecting Kids from Sexual Abuse**.

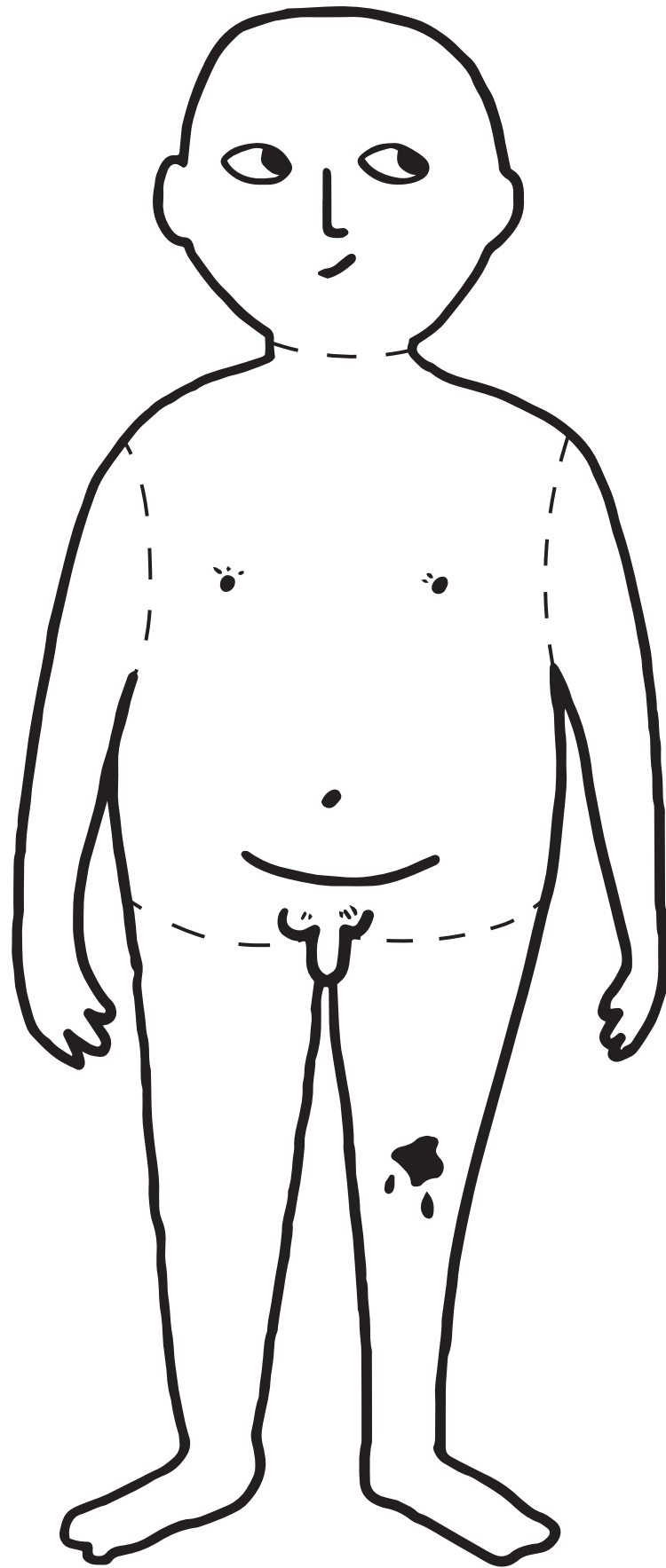




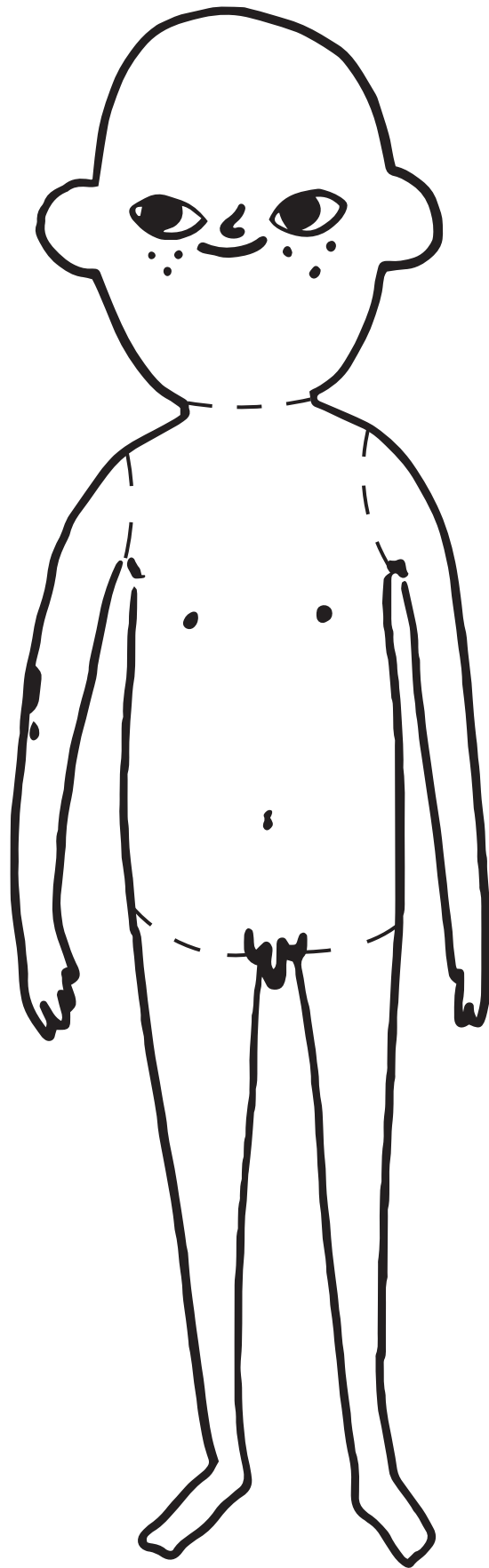




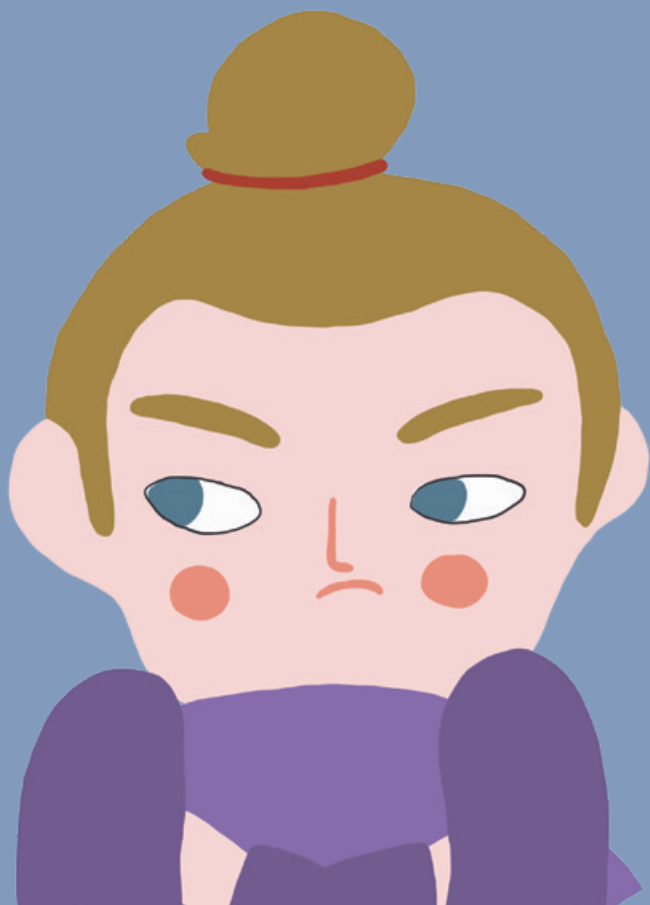








# EMOCE



# METODICKÝ LIST

## Emoce kolem mého těla a doteků

<b>Typ skupiny</b>	smíšená
<b>Věk</b>	4–6 let
<b>Pomůcky</b>	<p><b>Aktivita 1:</b> ilustrované kartičky s emocemi (součást metodického materiálu)</p> <p><b>Aktivita 2:</b> ilustrované kartičky s emocemi (součást metodického materiálu), čisté papíry, pastelky</p> <p><b>Aktivita 3:</b> předkreslený obrys lidského těla (součást metodického materiálu), smajlíci a kartičky se situacemi z šanonu <i>Školka pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě</i>, tematického bloku o Těle, aktivita 1</p> <p><b>Aktivita 4:</b> plakát A4 s varovnými tělesnými signály (součást metodického materiálu), plakát A3 s varovnými tělesnými signály dostupný pouze online na webových stránkách NESEHNUTÍ, předkreslený obrys lidského těla (součást metodického materiálu), smajlíci a kartičky se situacemi z šanonu <i>Školka pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě</i>, tematického bloku o Těle, aktivita 1, pastelky</p> <p><b>Aktivita 5:</b> ilustrované listy se strategiemi (součást metodického materiálu), plyšová hračka</p>

### **CÍL AKTIVITY**

Aktivity si kladou za cíl naučit děti vědomě pracovat se svými emocemi, které prožívají v mezilidských vztazích. Při práci s emocemi se aktivity zaměřují na práci s tělem a na to, jak prožívané emoce v těle rozpoznávat. Aktivity dále nabízejí nástroje, díky nimž se děti naučí své emoce bezpečně zpracovávat tak, aby se v budoucnu dokázaly s obdobnou situací lépe vypořádat. Emoce a jejich prožívání jsou tematizovány v souvislosti s pocitem bezpečí a nebezpečí a v kontextu varovných signálů našeho těla. Aktivity u dětí rozvíjejí jejich emoční inteligenci a přispívají rovněž k prevenci různých forem násilí.

### **POPIS AKTIVITY**

Jednotlivé aktivity na sebe vzájemně navazují. Je proto vhodné realizovat je v rámci jednoho dne či týdne věnovanému emocím. Tyto aktivity rozšiřují a prohlubují tematický blok o emocích z šanonu *Školka pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě*.

## **Aktivita 1: Uhádni, jakou emoci napodobuji**

Rozložte na zemi sadu ilustrovaných kartiček s emocemi s holčičkou Johanou. Představte dětem, jaké emoce jsou na jednotlivých kartách vyobrazeny, a poté vyzvěte, aby si každé dítě vybralo jeden z obličejů, který si musí zapamatovat, protože ho bude následně napodobovat. Potom se společně s dětmi usadte do kruhu. V něm postupně každé dítě beze slov, pouze svou mimikou, vyjádří výraz Johany z vybraného obrázku. Ostatní děti tuto emoci/výraz ve tváři napodobí stejným způsobem – tedy beze slov, pouze za pomoci své mimiky. Po několika sekundách je napodobování ukončeno a dítě, které danou emoci vybralo, prozradí ostatním, o kterou emoci se (pravděpodobně) jednalo. Ostatní děti se mohou vyjádřit, jestli souhlasí, nebo si myslí, že šlo o jinou emoci. Poté je na řadě další dítě v kruhu a společné napodobování se opakuje s další emoci. Je v pořádku, pokud se některé z emocí budou opakovat. Tato aktivita by měla dodržovat pravidla pro společné tematické kruhy (viz metodický list Bezpečná navigace na cestě mými vztahy, aktivita 1: Společné tematické kruhy).

## **Aktivita 2: Poznávání emocí a jejich projevy**

Připravte si kartičky emocí s holčičkou Johanou. Seřadte je tak, aby řada začínala pozitivními emocemi, ty pak přecházely do neutrálních a na konci budou emoce negativní. Kartičky v tomto pořadí postupně prezentujte dětem. U každé tematizujte, o jakou emoci se jedná – nejdříve nechejte děti hádat na základě obrázku a poté jim danou emoci prozradte. U každého obrázku společně diskutujte, proč asi holčička Johana danou emoci zažívá, co se jí mohlo přihodit. V návaznosti na tuto otázku tematizujte, v jakých situacích tuto emoci zažívají samy děti. Během aktivity diskutujte také dynamiku lidského prožívání na základě pracovního listu EMOČNÍ PROŽÍVÁNÍ. Na závěr aktivity mohou děti nakreslit 5 obličejů, přičemž každý bude ilustrovat jinou emoci.

## **Aktivita 3: Jak poznáme pocit bezpečí?**

V návaznosti na předchozí aktivity realizujte s dětmi aktivitu 1 z šanonu *Školka pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě*, tematického bloku o Těle. Oproti původnímu zadání však aktivitu rámuje tématem o pocitu bezpečí a nebezpečí na základě pracovního listu POCITY NE/BEZPEČÍ. Diskutujte s dětmi, co se na kartičce odehrává, zda se daná postava cítí být v bezpečí či nebezpečí a jak by se v této situaci cítily ony samy. Děti na míru pocitovaného ne/bezpečí reagují kartičkami se smajlíky. Během aktivity se dětí doptávejte, v jakých situacích a se kterými osobami se ony samy cítí být v bezpečí a zda znají ve svém okolí někoho, s kým se bezpečně necítí. Dále s dětmi diskutujte otázku, na kterou osobu by se obrátily, pokud by se necítily bezpečně.

U jednotlivých kartiček také tematizujte, jak se pocit bezpečí či nebezpečí projevuje v těle. Pro lepší ilustraci tělesných projevů použijte předkreslený obrys lidského těla (součást metodického materiálu) a společně s dětmi na obrázku ukazujte, ve kterých tělesných částech můžeme emoce bezpečí a nebezpečí pocítovat.

## **Aktivita 4: Varovné signály**

Na úvod aktivity s dětmi zopakujeme příklady situací, které pro nás mohou být ohrožující – pro lepší ilustraci těchto situací opět používáme kartičky aktivity 1 z šanonu *Školka pro mě: jak si užít školku zábavně a citlivě*, tematický blok o Těle. Společně s dětmi diskutujeme, že naše tělo je velmi chytré, a pokud se nacházíme v nebezpečí, tak nás na hrozící nebezpečí upozorní. Reakce, které se začnou v těle projevovat, pokud se cítíme být ohroženi, nazýváme varovnými tělesnými signály – viz pracovní list VAROVNÉ TĚLESNÉ SIGNÁLY.

Ze sady kartiček ilustrujících různé situace ne/bezpečí, vybereme jednu, na které je vyobrazena holčička Johana (tedy stejná holčička, která je vyobrazena i na plakátu s varovnými tělesnými signály – holčička s drdolem, v prvním šanonu ve fialové halence a růžové sukni, na plakátu z druhého šanonu v bílé halence a šedých kraťasech). Společně s dětmi diskutujeme, jaké varovné tělesné signály mohla Johana zažívat v situaci, kdy jí její kamarád Matyáš strkal tužku do obličeje, kdy ji kamarádka Pěťa lechtala proti její vůli. Poté, co jsou některé ze signálů tematizovány, představíme dětem plakát s varovnými tělesnými signály a diskutujeme, které z nich Johana ve vybrané situaci prožívala.

Na závěr aktivity je důležité dětem zdůraznit, že pokud někdy ve svém těle pocítí jeden či více varovných signálů najednou, mají se okamžitě obrátit na někoho ze svého kruhu bezpečí (viz metodický list *Bezpečná navigace na cestě mými vztahy*, pracovní list MŮJ KRUH BEZPEČÍ) a svěřit se. Někdy nám tyto pocity signalizují strach z neznámého a dospělí nám ho mohou pomoci překonat. Třeba když se ve školce bojíme jít do nové třídy nebo vlézt do rybníka. Někdy nás tyto pocity varují před velkým nebezpečím, kdy by nám někdo mohl skutečně ublížit, a pak potřebujeme dospělého, který tomu zabrání.

Pro uzavření aktivity je možné dětem rozdat nakopírovaný obrys lidského těla a vyzvat je, aby na něj zakreslily ty varovné signály, které samy zažívají nejčastěji, když se cítí být v nebezpečí.

Pozn.: Na tuto aktivitu je vhodné bezprostředně navázat aktivitou 5 (strategie, co mohu dělat, když se cítím špatně nebo v nebezpečí) tak, aby nedošlo k negativnímu ukončení práce s emocemi (vizualizací varovného signálu).

## **Aktivita 5: Co mi pomůže, když se necítím dobře**

Pomocí ilustrovaných listů se strategiemi (součást metodického materiálu) společně s dětmi diskutujeme, jaké strategie můžeme používat, pokud zažíváme silné nepříjemné emoce, jako je strach, smutek či zloba. Diskuzi rámuje tématy z pracovního listu PRÁCE S EMOCEMI – STRATEGIE. Diskutujeme s dětmi, zda někdy v poslední době cítily silné všeobjímající emoce a které strategie jim pomohly.

Aktivitu je možné rozšířit o tzv. role playing – připravíme si 3 plyšáky, každý z nich bude prezentovat jednu ze tří emocí – smutek, zloba a strach. Ke každému z plyšáků si předem připravíme příběh, který se jim stal a vyvolal v nich emoci, kterou reprezentují. Dětem vysvětlíme, že plyšáci se během dne dostaly do různých situací, které v nich vyvolaly silné nepříjemné emoce a potřebují pomoc. Příběh každého plyšáka představujeme postupně tak, aby děti měly dostatečný prostor pro diskuzi a hledání té nejlepší strategie, která by danému plyšákovi mohla ve zpracování emoce pomoci.

## **SHRNUTÍ AKTIVITY**

Série představených aktivit zábavnou a zároveň citlivou formou tematizuje s dětmi otázku tělesné integrity a tělesného bezpečí. Děti se naučí, jak mohou pomocí svých emocí a emočních tělesných projevů rozpoznávat situace, které pro ně mohou být ohrožující, a jak své emoce bezpečně zpracovávat. Během aktivit se děti seznámí s rozšířenou škálou pozitivních i negativních emocí, naučí se rozpoznávat emoční tělesné projevy v kontextu bezpečných a nebezpečných situací a také se seznámí s různými typy strategií, pomocí nichž mohou své emoce zpracovávat.

V návaznosti na tyto aktivity je možné kartičky s emocemi, plakát s varovnými signály, listy se strategiemi uložit do osobního boxu dítěte (viz pracovní list MŮJ KRUH BEZPEČÍ) a pracovat s nimi dlouhodobě – pokaždé, když se dítě dostane do situace, kdy bude prožívat náročné emoce či se bude cítit ohroženo, může do svého osobního boxu nahlédnout. Pomocí kartiček či plakátu v něm uložených může dále pojmenovat, co se v jeho těle a emočním prožívání odehrává, a může nalézt vhodnou strategii, jak své prožívání ošetřit.

## **ODBORNÁ VÝCHODISKA PRO VYUČUJÍCÍ**

Odborná východiska a návrhy otázek a témat pro diskusi nalezneme v jednotlivých pracovních listech:

- EMOČNÍ PROŽÍVÁNÍ
- POCITY NE/BEZPEČÍ
- PRÁCE S EMOCEMI
- VAROVNÉ TĚLESNÉ SIGNÁLY

## **ZDROJE**

Metodika vychází z práce pedagožky Jayneen Sanders, která vypracovala celou koncepci Body Safety Education. Konkrétně vycházíme z metodiky obsahující **18 Lessons in Body Safety and Consent** pro pečující osoby, knihy pro děti **My Body! What I Say Goes!**, knihy pro rodiče **Body Safety Education: A Parents' Guide to Protecting Kids from Sexual Abuse**, knihy pro děti **Talking About Feelings** a knihy **How Big Are Your Worries Little Bear?**. Jak metodické listy, tak samotné knihy najdete v nabídce nakladatelství Educate2Empower, které se zaměřuje na dětské vzdělávací knihy, vzdělávací materiály a metodiky k prevenci násilí, genderové rovnosti, respektu, souhlasu ad. Některé materiály a postery jsou zdarma ke stažení a najdete je na <https://e2epublishing.info/>.





# PRACOVNÍ LIST

## Emoční prožívání

Ačkoliv lidské emoční prožívání může být do určité míry specifické, má také mnoho společných charakteristik, které jsou univerzální a pomáhají lépe pochopit, co a proč ve svém těle prožíváme. **Téma emočního prožívání je vhodné s dětmi otevírat již od útlého věku nejen proto, aby dokázaly své emoce lépe popisovat a zpracovávat, aby rozvíjely svou emoční inteligenci nebo aby se nebály říci si o pomoc, ale také proto, aby dokázaly rozeznat hrozbu násilí či zneužití včas a mohly se obrátit na osobu, které důvěřují.**

Každý den prožíváme celou škálu emocí, **od pozitivních přes neutrální až po ty negativní.** Je proto důležité průběžně s dětmi komunikovat o tom, že **emoce jsou velmi proměnlivé** a během dne se můžeme cítit různě – například dopoledne se můžeme cítit naštvaní\*é, protože nám někdo vzal oblíbenou hračku, odpoledne se můžeme cítit hrdě, protože jsme snědli\*y celý oběd. Tyto **změny v našem prožívání mohou být způsobeny různými faktory. Bud' přicházejí přímo z nás samotných, anebo zvenčí.** Někdy je naše emoční prožívání ovlivněno tím, o čem zrovna přemýšlíme, co děláme, jindy naopak tím, co se stalo okolo nás nebo nám samotným, a my jsme to přitom ovlivnit nemohli\*y. **Ujistěte děti, že je v pořádku, když si někdy nejsme jisti\*y tím, odkud naše emoce pocházejí a co je způsobilo.**

### TIPY NA OTÁZKY PRO DĚTI

*Jak jste se dnes ráno cítily? Byly jste šťastné nebo jste cítily klid, byly jste na něco naštvané nebo jste byly zmatené nebo se cítily kvůli něčemu provinile nebo jste byly kvůli něčemu smutné? Uměly byste říct, kvůli čemu jste se takto cítily? Pamatujete si na situaci, která způsobila, že jste se cítily šťastné, nebo naopak smutné?*

Emoční prožívání může být někdy poměrně dynamické. **V jednu chvíli můžeme zažívat i několik emocí zároveň** a může být pro nás náročné všechny je rozeznat a pojmenovat. Stejně tak se nám může někdy přihodit, že **ve stejné situaci budeme s různými lidmi zažívat emoce zcela odlišné.**

Vysvětlete dětem, že **všechny emoce zažíváme v jakémkoliv věku**, po celý svůj život a že **i dospělí lidé zažívají negativní emoce** jako strach či smutek. U aktivit tematizujících emoční prožívání je vhodné, aby také pečující osoba s dětmi sdílela, jaké emoce zažívá

či zažívala v různých životních situacích, a to včetně emocí negativních. Díky těmto informacím si děti budou vědomy toho, že **prožívání náročnějších emocí je v pořádku a není nutné se za ně stydět.**

Emoce trvají různě dlouhou dobu a mohou přicházet v různé intenzitě. Některé můžeme prožívat velmi krátce, jiné mohou přetrvávat i po celý den. Některé z našich emocí mohou být velmi intenzivní, jiné naopak jen těžko postřehnutelné. Aby děti dokázaly lépe rozpoznat intenzitu svých emocí, je vhodné emoce k něčemu přirovnat. Například velmi intenzivní, velké emoce můžeme přirovnat k velké hoře, málo intenzivní emoce ke knoflíku a středně intenzivní k židli. Tato přirovnání je vhodné volit tak, aby k přirovnávaným věcem neměly děti příliš blízký vztah. Pokud by středně intenzivní emoce byla přirovnána například k domácímu mazlíčkovi, dítě by mohlo mít tendenci často popisovat své emoce jako středně intenzivní, ačkoliv by tomu ve skutečnosti tak být nemuselo.

### **TIPY NA OTÁZKY PRO DĚTI (NAPŘ. VE CHVÍLI, KDY DÍTĚ TEMATIZUJE, ŽE SE NĚJAK CÍTÍ)**

- *Jak bys svou emoci popsal\*a – je velká jako hora, nebo malá jako knoflík? Dokážeš říct, jakou má emoce barvu? Trvá emoce dlouho, nebo krátce?*
- *Kdybys zkusil\*a svoji emoci nakreslit, jak by vypadala? Chceš to zkusit?*

Diskutujte s dětmi, že pokud **zažívají intenzivní, velké negativní emoce** (jako je například zlost, smutek či strach), je potřeba, **aby se s tím svěřily někomu, komu důvěřují**, například někomu ze svého kruhu bezpečí (metodický list Bezpečná navigace na cestě mými vztahy, pracovní list MŮJ KRUH BEZPEČÍ). Tento člověk může dětem pomoci jejich velké emoce pochopit a zpracovat tak, aby se cítily lépe. V tomto kontextu můžete dětem opět zdůraznit, že **žádná ze zažívaných emocí není špatná a za žádnou svou emoci není nutné se stydět.**

Pokud je dítě schopno správně pojmenovávat a rozeznávat prožívané emoce, je pro něj **snazší je verbalizovat a říci si o pomoc.** Díky těmto nástrojům se dítě vyvarovává toho, aby své emoce potlačovalo, a tím inklinovalo k negativním behaviorálním vzorcům.

### **UMÍ SI CHLAPCI A DÍVKY ŘÍCI O POMOC VE STEJNÉ MÍŘE?**

Umění říci si o pomoc v kontextu našeho mentálního zdraví je klíčovým tématem zejména u mužů. Statistiky ukazují, že v České republice ročně spáchá sebevraždu okolo 1500 lidí, z toho je 4x více mužů než žen. Vyšší míra sebevraždnosti u mužů je způsobena zejména tím, že **muži mají větší sklony nevěnovat pozornost svým psychickým problémům a nemají zájem nebo se bojí vyhledat odbornou pomoc či pomoc svých nejbližších.** Tento fenomén má hlubší společenské příčiny v tom, že muži již od útlého věku tradičně nejsou vedeni k tomu, aby dokázali své emoce pojmenovávat a zpracovávat. Zároveň mužská role v současné společnosti neumožňuje jejím nositelům projevovat emoce slabosti či strachu – muž musí všechny své problémy zvládnout sám, ničeho se nebát

a nežádat o pomoc. To je příčinou toho, že se pak v dospělosti muži ocitají v pasti, kdy v náročné životní situaci nápor negativních emocí nedokážou zvládat, nejsou schopni je sami zpracovat a mnohdy sahají ke krajním řešením. **U aktivit tematizujících emoce je proto klíčové věnovat zvýšenou pozornost a péči zejména chlapcům. Je zapotřebí právě je více motivovat a povzbuzovat při práci s vlastními emocemi.**

Pokud dítě umí rozeznávat a pojmenovávat různé typy emocí, je také schopno jasně popsat, jaké emoce zažívalo v různých situacích (například že se cítilo naštvané, když mu kamarádka vzala hračku). V návaznosti na tyto znalosti pak dítě **dokáže verbalizovat, jak se cítilo, pokud se ho někdo nevhodně dotýkal** (například v oblasti intimních partií). Schopnost dítěte umět pojmenovat různé typy emocí a umět si říci o pomoc ve chvíli, kdy zažívá či zažilo negativní emoce, funguje i jako prevence násilí.

Dobrym nástrojem, jak v dětech tyto schopnosti kontinuálně posilovat, je společná diskuze nad emocemi různých postav z knižních příběhů. S dětmi můžete tematizovat, jak se daná postavička v příběhu asi cítí a proč. Současně je vhodné povzbuzovat samotné děti, aby mluvily o svých emocích, které během dne v různých situacích zažily.

**Rozvíjením těchto kompetencí u dětí zvyšujeme jejich emoční inteligenci**, která přispívá k budování a udržování zdravých vztahů plných respektu a empatie. Díky vyšší emoční inteligenci dítě zároveň získává schopnost lépe se rozhodovat, dokáže rozpoznávat a naplňovat své potřeby a také zvládat a zpracovávat náročnější emoce.

## TIPY NA OTÁZKY PRO PRÁCI S ILUSTROVANÝMI KARTIČKAMI EMOCÍ

- *Jak se Johana na obrázku cítí?*
- *Proč si myslíte, že se tak Johana cítí? Co se jí mohlo stát? Co zažila? (U negativních emocí se můžeme ještě doptat na to, zda děti napadá, co by Johana mohla udělat, aby se cítila lépe.)*
- *Cítily jste se někdy stejně jako Johana na obrázku? V jakých situacích se můžeme takto cítit?*

## ZDROJE

Pracovní list EMOČNÍ PROŽÍVÁNÍ vychází z metodik pedagožky Jayneen Sanders vydaných nakladatelstvím Educate2Empower, konkrétně z knihy pro rodiče **Body Safety Education: A Parents' Guide to Protecting Kids from Sexual Abuse**, z knihy pro děti **Talking About Feelings** a metodiky obsahující 18 Lessons in Body Safety and Consent.

Pracovní list dále vychází z knihy **Muži, ženy a společnost** od Claire M. Renzetti a projektu serveru Aktuálně.cz **Nejsi sám**, který pojednává o sebevraždách mužů v České republice.

# PRACOVNÍ LIST

## Pocity ne/bezpečí

**Pro prevenci jakékoliv formy násilí je důležité, aby dítě dokázalo rozlišovat mezi pocity bezpečí a nebezpečí, aby vnímalo, jaké emoce u toho prožívá a jak se tyto emoce projevují v jeho těle.** Díky této znalosti pak dítě dokáže na bázi svých pocitů rozpoznat, zda se nachází v ohrožující situaci, umí si říci o pomoc a dokáže tuto situaci včetně svého prožívání jasně popsat.

Za **bezpečné** můžeme považovat ty situace, kdy se **cítíme pohodlně, v bezpečí, jsme s lidmi, kterým důvěřujeme a kteří jsou nám blízcí.** Může se jednat o situace, kdy si například dítě čte s prarodičem knížku, hraje si s rodiči na průlezkách či v bazéně. V těchto situacích můžeme zažívat emoce, jako je radost, klid, štěstí. Nejčastěji se projevují tak, že **uvnitř svého těla cítíme hřejivý pocit, srdce nám bije klidně, máme klidný dech.**

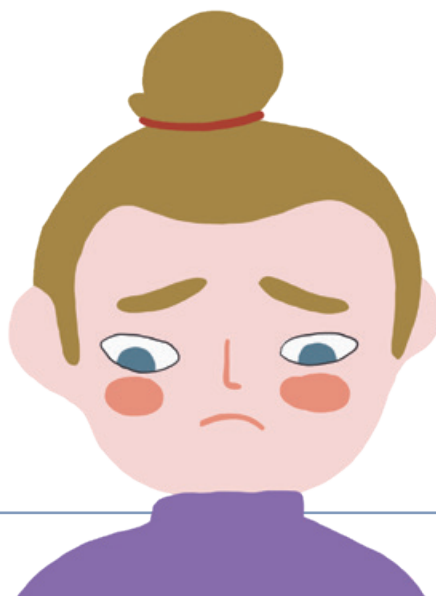
Mezi **nebezpečné** řadíme ty situace, kdy se **cítíme být ohroženi\*y, nejčastěji nějakým podnětem zvenčí.** Pro každého\*ou z nás znamená ohrožující situace něco jiného – někdo se obává velkých zvířat, někdo starších spolužáků, někdo má obavu z výšky či neznámého prostředí, někdo se bojí, že prohraje v pexesu. V těchto situacích můžeme **zažívat pocity strachu, smutku, zahanbení.** V našem těle se tyto emoce projevují nejčastěji **zrychleným tepem či dechem, svíravým pocitem v hrudníku, třesoucími se končetinami, zvýšeným pocením či nevolností v žaludku.**

Pochopit, jaký je rozdíl mezi pocity bezpečí a nebezpečí, může být pro děti náročným konceptem, a proto je důležité jim během aktivity nabízet dostatečné množství příkladů, aby rozdíl mezi těmito pocity byl pro ně uchopitelnější.

Během aktivity s dětmi diskutujte o tom, se kterými osobami se cítí být v bezpečí, ale také zda ve svém okolí znají někoho (nebo nějaké místo), s kým (nebo kde) se bezpečně necítí. Pokud dítě takovou ohrožující osobu (nebo místo) ve svém okolí má, snažte se opatrným doptáváním a v bezpečném prostoru získat více informací. Zároveň se pokuste zjistit, proč se dítě v přítomnosti této osoby (nebo na určitém místě) cítí ohroženě a jaké emoce při tom zažívá. **Vysvětlete dětem, že pokud se ocitly v situaci, kdy se necítily bezpečně a zažívaly pocity nebezpečí, musí se ihned obrátit na člověka, kterému důvěřují, například na někoho ze svého kruhu bezpečí** (viz metodický list Bezpečná navigace na cestě mými vztahy, pracovní list MŮJ KRUH BEZPEČÍ). **Dětem také zdůrazníme, že pokud na ně daná osoba zrovna nemá čas či jim nechce věřit, jdou za další osobou ve svém kruhu bezpečí, dokud jim někdo neuvěří.**

## **ZDROJE**

Pracovní list POCITY NE/BEZPEČÍ vychází z metodik pedagožky Jayneen Sanders vydaných nakladatelstvím Educate2Empower. Konkrétně vycházíme z knihy pro rodiče **Body Safety Education: A Parents' Guide to Protecting Kids from Sexual Abuse** a knihy pro děti **My Body! What I Say Goes!**.



# PRACOVNÍ LIST

## Práce s emocemi – strategie

Umět **rozpoznávat a pojmenovávat své emoce** je důležitým předpokladem pro to, abychom s **nimi dokázali\* y pracovat**. Zejména s těmi nepříjemnými či silnými emocemi, jako je strach nebo zloba a vztek. Důležitou zásadou při práci s emocemi je **nijak je nepotlačovat a neschovávat. Za žádnou z našich emocí se nemusíme stydět, protože jsou přirozenou reakcí** na situace, které se dějí v našem okolí. Na to, jak emoce ošetřit a jak s nimi pracovat, **existují různé strategie**.

**Cílem těchto strategií je oprostit se od negativních a silných myšlenek spojených se vzniklou emocí a přejít na tzv. „jiné myšlenky“**. Myšlenky jsou pouze myšlenkami, jsou navykklým způsobem našeho uvažování a reagování na situace, v nichž se ocitáme. Je možné naučit se s nimi pracovat, oprostit se od nich a nenechat se tolik pohltit nejen myšlenkou samotnou, ale také emocí s ní spojenou. **Negativní, silné myšlenky můžeme dětem připodobnit k mrakům, které plují po obloze, které postupně přicházejí a odcházejí**. Je dobré mít však na paměti, že **stejně jako naše myšlenky, tak i mraky postupně odplují nebo je odváne vítr a opět se objeví modrá obloha, která pod vrstvou mraků nebyla vidět, ale přitom tam neustále za mraky byla** a nikam nezmizela. Stejně tak tomu je i u negativních, všeobjímajících myšlenek, které nás v danou chvíli naprosto ovládnou a ovlivňují naši náladu a přemýšlení. I ony ale časem odejdou a my již nemusíme danou situaci vnímat tolik negativně či bezvýhodně jako předtím.

### STRATEGIE K POTLAČENÍ NEGATIVNÍCH EMOCÍ MŮŽEME ROZDĚLIT DO DVOU KATEGORIÍ

- *strategie, kdy si člověk pomůže sám*
- *strategie, kdy někoho požádáme o pomoc*

Mezi strategie, kdy si člověk pomůže sám, patří například práce s dechem, práce s imaginací, se smyslovými vjemy, tělesné cvičení či děláni oblíbených aktivit:

- **Práce s dechem, imaginací** – soustředěně hluboce dýcháme a sledujeme každý nádech a výdech. Aby tato strategie byla pro děti zajímavější, mohou pro dechové cvičení využít fukar bublifuku a tvořit při nádechu a výdechu bubliny. Druhou možností je představit si, že v rukou držíme hrnek horkého kaka (nebo jakýkoliv jiný teplý nápoj/pokrm). Při nádechu si představujeme, jak nasáváme krásnou, sladkou vůni



kakaa (a případně v duchu počítáme do tří). Kakao je však stále příliš horké na to, abychom jej mohli\* y vypít. Musíme ho nejprve zchladit naším dechem. Proto ze sebe všechen vzduch vyfoukneme (případně v duchu počítáme do 5). Toto cvičení několikrát opakujeme.

- **Práce se smyslovými vjemy** – vyjmenujeme pět věcí, které vidíme; čtyři věci, které slyšíme; tři věci, které cítíme na svém těle (například dotyk oblečení, dotyk svých dlaní na klíně apod.); dvě věci, které můžeme cítit nosem a jednu věc, kterou cítíme ve své puse nebo bychom ji chtěli ochutnat.
- **Tělesné cvičení** – jakákoliv tělesná aktivita, během které se snažíme soustředit pouze na své tělo – jak se hýbe, zda nás něco bolí, zda se někde cítíme příjemně, jak dýcháme.
- **Oblíbené aktivity** – odvést svou mysl od negativních myšlenek dokáže i to, když se budeme věnovat aktivitě, která nás baví a máme ji rádi. Pro každého\* ou z nás může být touto aktivitou něco jiného – pro někoho to může být kreslení, pro jiného\* ou zpěv, čtení knihy či sledování oblíbeného filmu. Například ztvárnění strachu pomocí ilustrace může být pro děti velmi účinnou technikou, díky které mohou svůj strach lépe zpracovat a překonat ho. Důležité je dětem vysvětlit, že tyto aktivity nám mohou pomoci cítit se lépe, ale samotný problém, který způsobil to, že se necítíme dobře, nevyřeší. Proto je důležité o něm mluvit také s lidmi ze svého kruhu bezpečí.

Mezi strategie, kdy se **rozhodneme někoho požádat o pomoc**, patří například svěřit se někomu se svým problémem, vyhledat přítomnost jiného člověka či věnovat se oblíbené aktivitě s někým, s kým se cítíme bezpečně:

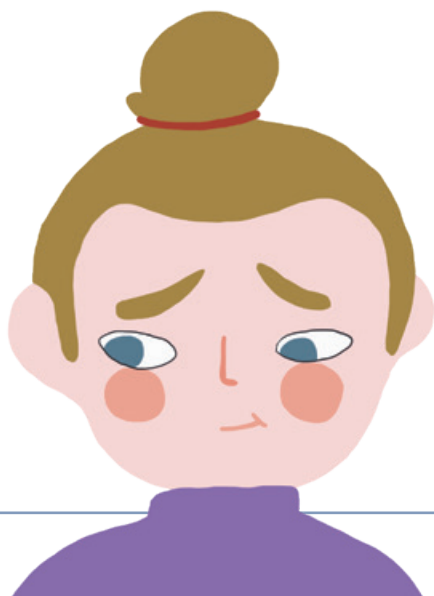
- **Někomu se svěříme** – svěřit se někomu, poslechnout si, co si o našem problému myslí další osoba, nám pomůže začít přemýšlet o věci jinak, přijít na jiné myšlenky a třeba i nacházet nová řešení. U druhé osoby nemusíme vždy jen hledat odpovědi na naše otázky. Pomoci se nám dostane i tím, že někomu svěříme své trápení, aniž bychom společně hledali\* y, co se dá se situací udělat. Pokud se nám dítě svěří s některou ze svých negativních, silných emocí, je důležité si ho vyslechnout, brát vážně a ujistit ho, že jsme tady pro něj kdykoli. Dáme mu dostatek času, aby mohlo své emoce vyjádřit, nikdy je nezlehčujeme.
- **Vyhledat přítomnost jiného člověka** – přitulit se k někomu (rodič, kamarád\* ka), vedle někoho si sednout či vyhledat přítomnost dospělé\* ho, to mohou být účinné strategie, jak pracovat s negativními emocemi. Ne vždy potřebujeme, aby s námi někdo o našem problému či trápení komunikoval, protože nemáme třeba energii ani náladu své trápení převádět do slov. Může nám tak stačit pouhý fyzický kontakt nebo přítomnost člověka, kterému důvěřujeme, abychom se ve svém problému cítili\* y lépe a méně osamoceni\* é.
- **Společné aktivity** – dát si pauzu a odvést pozornost od svého problému či trápení nějakou oblíbenou aktivitou v přítomnosti člověka, kterého máme rádi, může být také účinnou strategií při práci s našimi emocemi. Aktivity mohou být velmi různorodé, neexistuje žádná univerzálně platná aktivita – může se jednat o čtení knížky, společné zpívání, společnou hru či společný sport atd. Důležité však je tuto aktivitu realizovat s lidmi, kterým důvěřujeme a s nimiž se cítíme bezpečně.

Výčet těchto strategií samozřejmě není kompletní. Strategie jsou poměrně individuální záležitostí – každý\*á si musí objevovat své vlastní, vyhovující strategie. S dětmi společně diskutujeme, které strategie jim osobně pomáhají při zvládnání negativních či silných emocí. Na základě této diskuze ilustrujeme různorodost strategií, které mohou lidé při práci s emocemi používat:

- *Zažívaly jste, děti, někdy v poslední době nějakou silnou, velkou emoci, jako je třeba smutek, strach, zloba, vztek?*
- *Co se vám přihodilo? Proč jste se tak cítily?*
- *Co vám, děti, pomohlo, abyste se cítily lépe? Šly jste si hrát se svou oblíbenou hračkou nebo jste se šly například dívat na svou oblíbenou pohádku? Nebo jste někoho požádaly o pomoc a svěřily se mu se svým trápením? Nebo úplně něco jiného?*
- *Je pro vás lepší být v takovou chvíli o samotě, nebo raději vyhledáte pomoc někoho, komu důvěřujete?*
- *S kým se cítíte být v bezpečí? Za kým byste šly, kdybyste se necítily dobře?*

## **ZDROJE**

Pracovní list PRÁCE S EMOCEMI – STRATEGIE vychází z metodik pedagožky Jayneen Sanders vydaných nakladatelstvím Educate2Empower. Konkrétně vycházíme z knihy pro děti **Talking About Feelings** a knihy **How Big Are Your Worries Little Bear?**.





# PRACOVNÍ LIST

## Varovné tělesné signály

Pokud se nacházíme **v situaci, která je pro nás ohrožující, začne naše tělo vysílat varovné signály**. Jejich projevy jsou u každého člověka jiné. Mezi ty nejčastější můžeme zařadit třes těla (v kolenou), zrychlený dech a tep, pocení (rukou, čela), nevolnost od žaludku, „knedlík“ v krku, nutkání k pláči, husí kůže, sevřený hrudník atd. Někdy můžeme **zažívat několik varovných signálů najednou, jindy pouze jeden. Situace, které pociťujeme jako ohrožující a které jsou spouštěčem varovných tělesných signálů, se u lidí různí.**

Pokud se **dítě nachází v situaci, v níž se cítí ohroženo, a zaznamená některý z varovných tělesných signálů**, je nutné, aby se **okamžitě obrátilo na někoho ze svého kruhu bezpečí** (viz metodický list Bezpečná navigace na cestě mými vztahy, pracovní list MŮJ KRUH BEZPEČÍ).

Dítě, které se vzdělává v tělesné bezpečnosti, je na základě této znalosti schopné rozpoznat, kdy se s ním zachází nevhodně. **Pokud se dítě dostane do ohrožující situace a rozpozná některý z varovných tělesných signálů, je schopno si na jejich základě uvědomit ohrožující charakter dané situace. Pokud je také podporováno v tom, aby o svých pocitech komunikovalo, ví, že se musí okamžitě obrátit na některou z osob ze svého kruhu bezpečí.**

Některé projevy varovných tělesných signálů jsou vyobrazeny na plakátu s holčičkou Johanou. Plakát během Aktiviny 4 umístěte na dobře viditelné místo. Je vhodné se k němu průběžně vracet i při jiných aktivitách či specifických situacích, které mohou ve škole nastat.

V návaznosti na varovné signály je vhodné s dětmi diskutovat, že v některých situacích, mohou pociťovat strach, který je ale spojen s nadšením z nové, zajímavé věci či aktivity. Například při návštěvě nového zábavního parku. V tomto kontextu s dětmi diskutujeme následující otázky:

- *Cítily jste někdy strach z něčeho, co pro vás bylo nové a zároveň zajímavé? Na co jste se těšily, ale zároveň jste se toho i trochu bály?*
- *Co to bylo za situaci? Co jste navštívily? Kam jste šly? S kým?*
- *Jaké signály vám vaše tělo vysílalo, když jste se trochu bály, ale zároveň jste byly nadšené?*

## **ZDROJE**

Pracovní list VAROVNÉ TĚLESNÉ SIGNÁLY vychází z metodik pedagožky Jayneen Sanders vydaných nakladatelstvím Educate2Empower. Konkrétně vycházíme z metodiky obsahující **18 Lessons in Body Safety and Consent** pro pečující osoby, knihy pro rodiče **Body Safety Education: A Parents' Guide to Protecting Kids from Sexual Abuse** a knihy pro děti **My Body! What I Say Goes!**.



# VAROVNÉ TĚLESNÉ SIGNÁLY

**Naše tělo je velmi chytré, a pokud se nacházíme v nebezpečí, tak nás na něj upozorní. Reakce, které se začnou projevovat v těle, pokud se cítíme být ohroženi\*y, nazýváme varovné tělesné signály.**

Tyto signály se u každé\*ho z nás **mohou projevovat v různých formách**, ale mezi nejčastější projevy můžeme zařadit:

- třes po těle (v kolenou)
- zrychlený dech a tep
- pocení (rukou, čela)
- nevolnost od žaludku
- "knedlík" v krku
- nutkání k pláči
- husí kůže
- sevřený hrudník atd.

Někdy můžeme **zažívat několik varovných signálů najednou, jindy pouze jeden. Situace, které pociťujeme jako ohrožující a které jsou spouštěčem varovných tělesných signálů, se u lidí různí.**

Pokud se dítě nachází v situaci, v níž se **cítí ohroženo**, a zaznamená ve svém těle některý z **varovných tělesných signálů**, je nutné, aby se okamžitě **obrátilo na někoho ze svého kruhu bezpečí**.





POCENÍ ČELA

JE MI DO BREKU

ZRYCHLENÝ DECH

ZRYCHLENÝ TEP

HUSÍ KŮŽE

SEVŘENÝ HRUDNÍK

ŠPATNĚ OD ŽALUDKU

CHCE SE MI NA ZÁCHOD

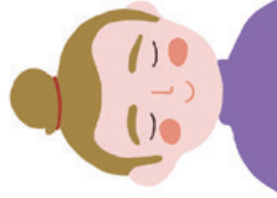
POTÍ SE MI RUCE

TŘES PO TĚLE

TŘESOU SE MI KOLENA



NADECHNU SE



ZAVŘU OČI



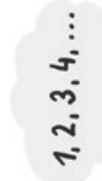
PŘEDSTAVÍM SI  
SIŘCO HEZKĚLU



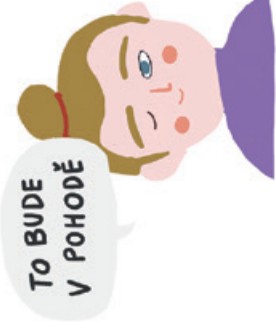
USMĚJU SE



PROTÁHNU SE



V DUCHU  
SI POČÍTÁM



POVZBUDÍM SE  
SÁM\*SAMA



POUŽIJU  
SVĚ SMYSLY



ZAZPÍVÁM SI



POTULÍM SE  
S DOSPĚLÝM



ČTU SI  
S NĚKÝM KNÍŽKU



SEDNU SI  
VEDLE NĚKOGO



JSEM S NĚKÝM  
DOSPĚLÝM



ZAZPÍVÁM SI  
S NĚKÝM



ZASMĚJEME SE  
SPOLU



1) JSEM SE  
SKUPINOU LIDÍ  
2) S NĚKÝM  
SI POHRAJU



OMLUVÍM SE



POTULÍM SE  
S KAMARÁDEM

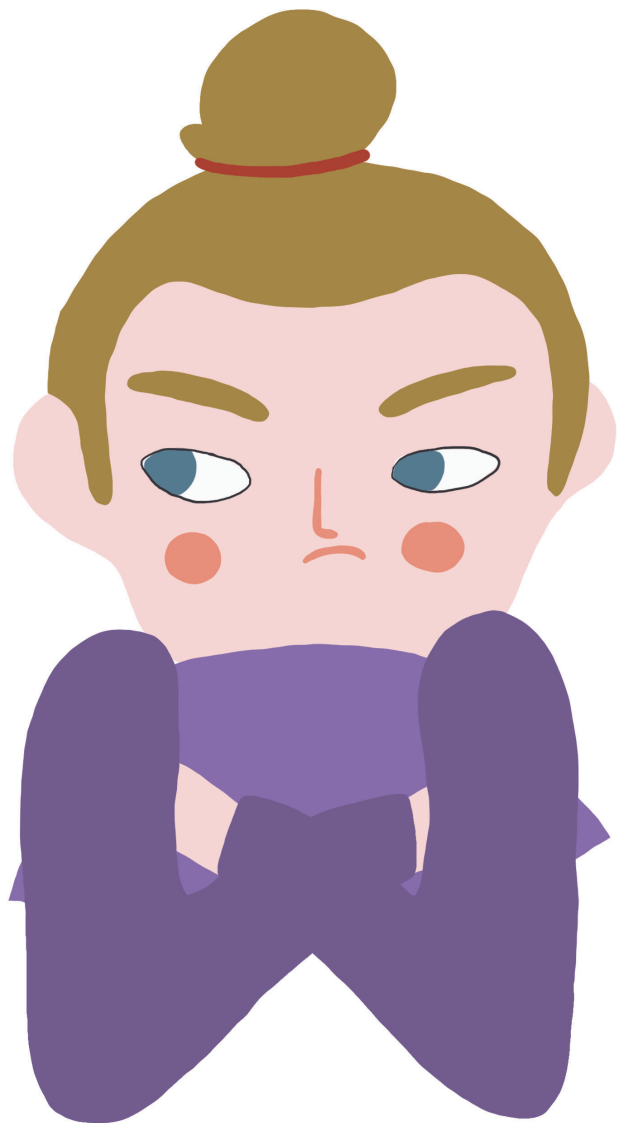


ŘEKNU NĚKOMU  
O POMOC



PROMLUVÍM SI  
S NĚKÝM

NAŠTVANA'



ROZPAČITA'

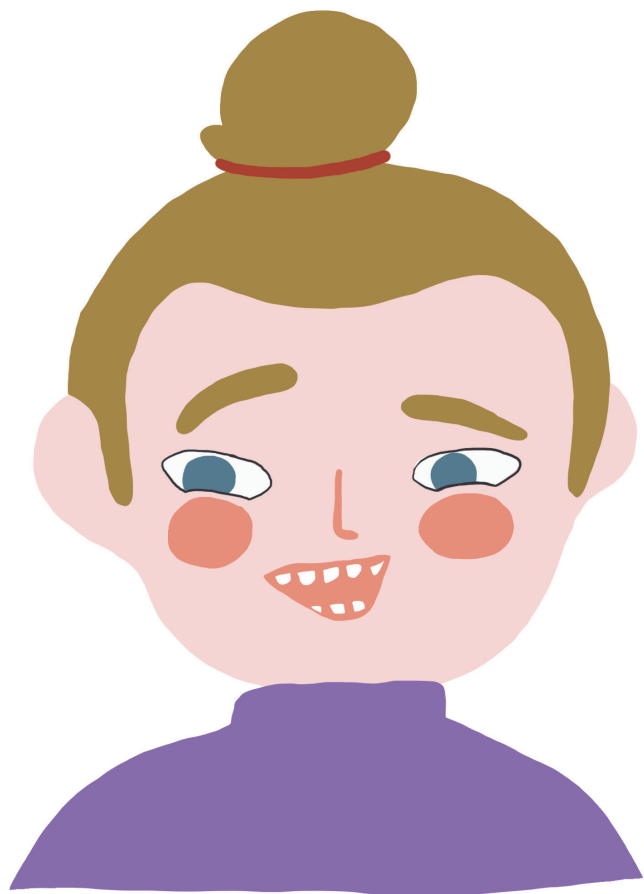




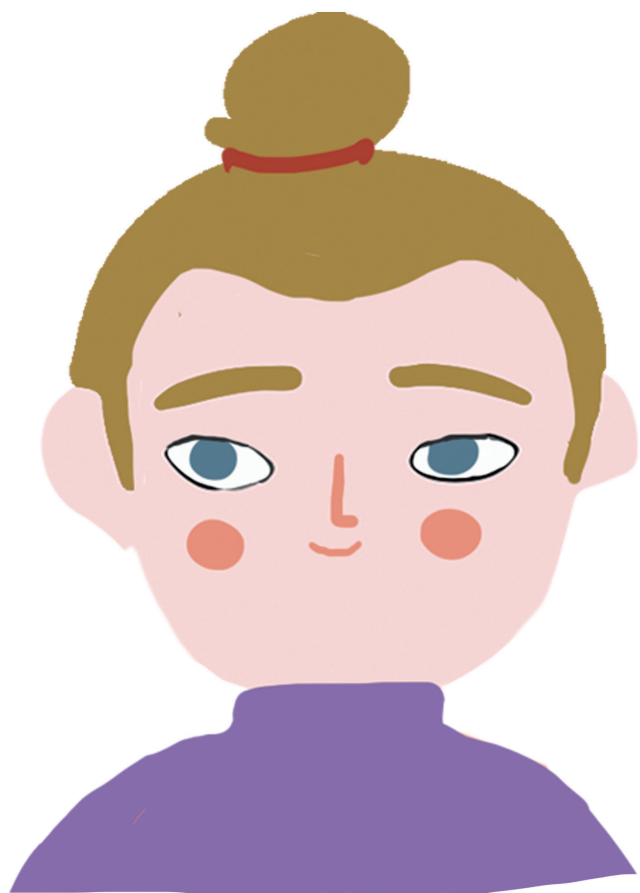
HRDA'



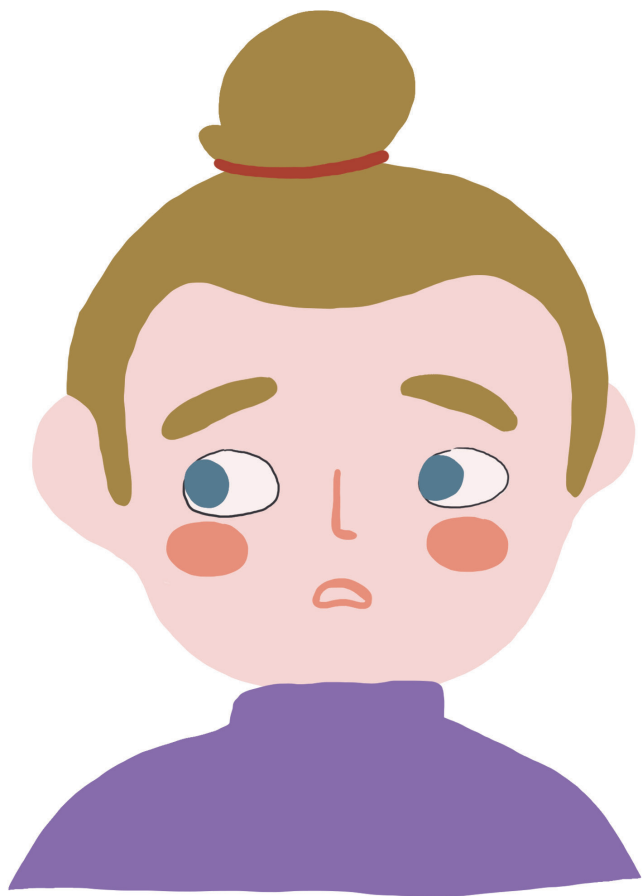
ŠTĀSTNĀ'



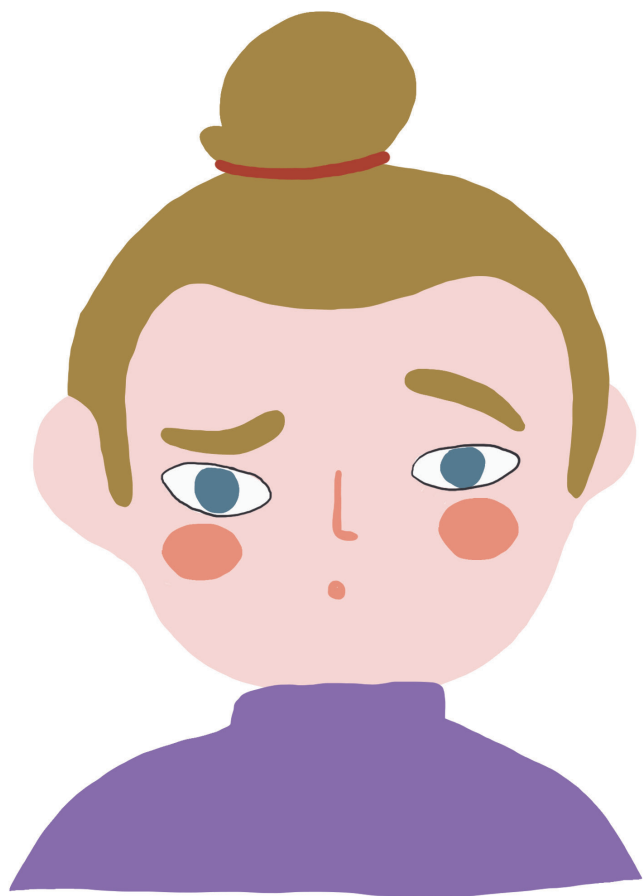
KLIDNA'



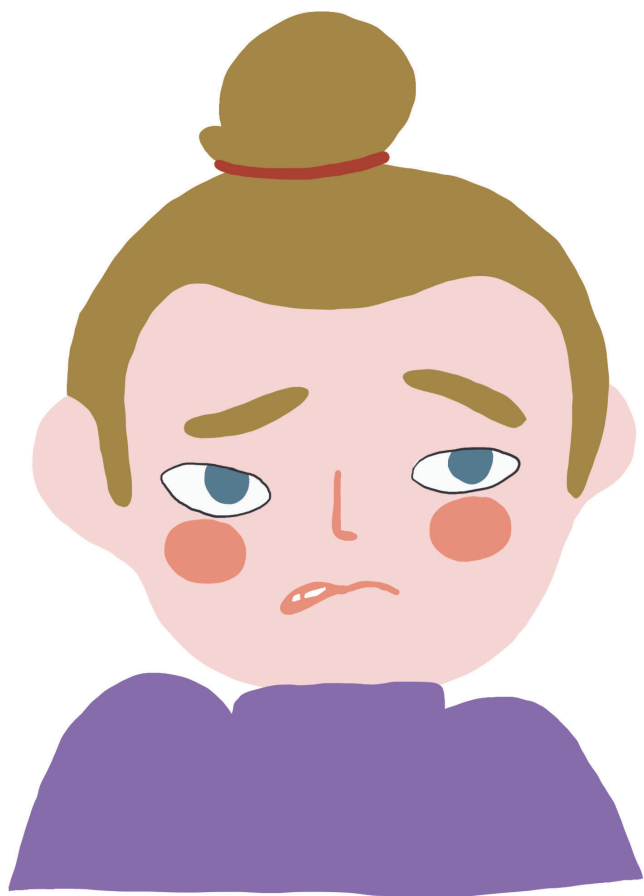
VYSTRAŠENA'



ZMATENA'



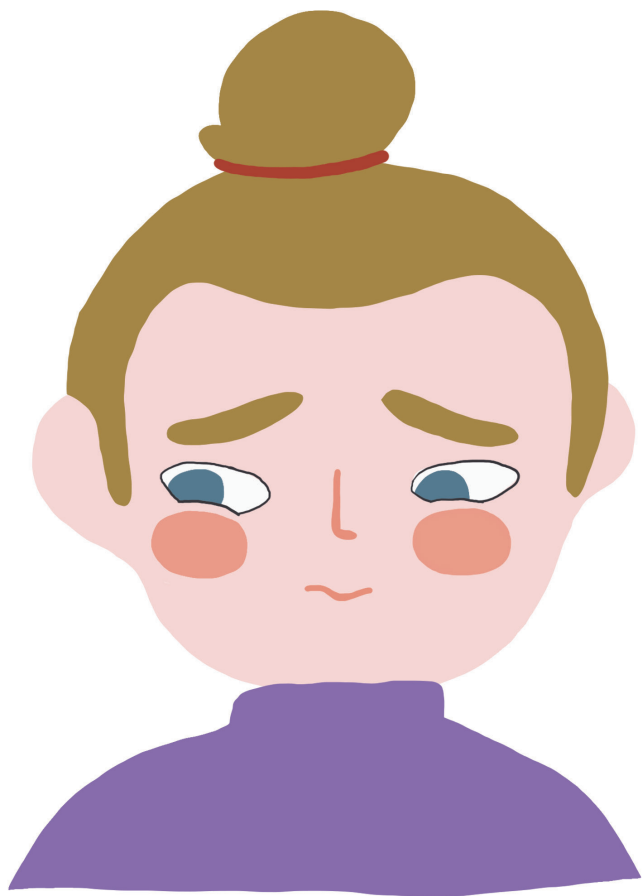
PROVINILÁ'



SMUTNA'



ZAHANBENA'





# MOJE BĚZPEČNÁ CESTA



# METODICKÝ LIST

## Bezpečná navigace na cestě mými vztahy

Typ skupiny	smíšená
Věk	4–6 let
Pomůcky	<p><b>Aktivita 1: pracovní list PRAVIDLA SPOLEČNÝCH TEMATICKÝCH KRUHŮ</b> (tzv. mluvicí nástroj, vytištěná pravidla společných tematických kruhů), <b>pracovní list HRANICE MÉHO TĚLA</b> (hudba, měkká hračka jako mluvicí nástroj, kartičky s postavičkami – tělesná bublina, papíry a pastelky, omalovánky s postavičkami vyjadřujícími stop z šanonu <i>Školka pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě</i>, tematického bloku o Tělu, aktivita 1, nafukovací balónek), <b>pracovní list SOUHLAS</b> (měkká hračka jako mluvicí, hlasový nástroj, ilustrované obrázky se situacemi z šanonu <i>Škola pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě</i>, tematického bloku Tělo, aktivita 1, kartičky dětí vyjadřující stop z šanonu <i>Školka pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě</i>, tematického bloku o Tělu, aktivita 1, ilustrované kartičky s emocemi z metodického listu Emoce kolem mého těla)</p> <p><b>Aktivita 2: pracovní list BUBLINA DŮVĚRY</b> (magnetická tabule, magnety, vystřižené obrázky různých druhů ryb), <b>pracovní list MŮJ KRUH BEZPEČÍ</b> (ilustrovaný obrázek se situací Johany a Péti z šanonu <i>Škola pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě</i>, tematického bloku Tělo, aktivita 1, vytištěná předloha s obrysem ruky, krabice nebo pojízdné osobní boxy pro uložení osobních věcí dítěte)</p> <p><b>Aktivita 3: pracovní list DOBRÁ vs. ŠPATNÁ TAJEMSTVÍ, knížečka Bude to naše tajemství</b> (papíry a kreslicí potřeby, magnetická tabule, ilustrované kartičky s emocemi z metodického listu Emoce kolem mého těla, plakát Varovné signály z metodického listu Emoce kolem mého těla)</p>

### CÍL AKTIVITY

Cílem aktivit je v dlouhodobé perspektivě a společně s dětmi posilovat jejich zdravé sebevědomí a schopnost nejen rozpoznat a pojmenovat situace, v nichž se necítí bezpečně, a trénovat s nimi dovednost umět na takové situace zareagovat. Posilování těchto schopností můžeme přirovnat k záchrannému pásu v autě, který mají děti pro

případ, že by se ocitly v nebezpečné situaci a v blízkosti nebude nikdo, kdo za bezpečí dětí zodpovídá. Rozvíjíme tedy schopnost jejich bezpečné navigace v mezilidských vztazích. Aktivity realizované v dlouhodobé perspektivě současně posilují důvěru dětí v to, že je zcela normální komunikovat o svých prožitcích, emocích, hledat pro složité situace řešení či požádat o pomoc. Realizací aktivity také přispíváme k vytváření bezpečného prostředí v samotné školce. Posilujeme důvěru dětí v to, že mohou pečující osoby považovat za ty, kterým je možno se s případnými problémy svěřit.

### **Aktivitami děti konkrétně posilují**

- schopnost vnímat hranice vlastního i cizího těla (Aktivita 1, pracovní list HRANICE MÉHO TĚLA),
- schopnost verbálně i neverbálně (řeč těla) vyjádřit souhlas (Aktivita 1, pracovní list SOUHLAS),
- schopnost vytvořit si svůj individuální kruh bezpečí a naučit se s ním pracovat (Aktivita 2, pracovní list MŮJ KRUH BEZPEČÍ, pracovní list BULINA DŮVĚRY),
- schopnost vyjádřit, že se necítí bezpečně a umí si říct o pomoc (Aktivita 2, pracovní list MŮJ KRUH BEZPEČÍ, pracovní list BULINA DŮVĚRY),
- schopnost pracovat se svými emocemi v průběhu dne a rozpoznávat tzv. varovné tělesné signály prostřednictvím fyziologických projevů emocí (Aktivita 2, pracovní list MŮJ KRUH BEZPEČÍ, pracovní list BULINA DŮVĚRY),
- schopnost rozpoznat rozdíl mezi tzv. dobrým a špatným tajemstvím (Aktivita 3, pracovní list DOBRÁ vs. ŠPATNÁ TAJEMSTVÍ).

### **Aktivita 1: Společné tematické kruhy**

Společné kruhy, které s dětmi vytváříme, slouží k otevírání a uzavírání tématu, jemuž se chceme v delším časovém období věnovat a prozkoumat ho pomocí různých her a aktivit. Spolu s dětmi si do kruhu sedneme tak, abychom na sebe všichni viděli a byli si rovni. S pomocí měkké hračky, tzv. mluvícího nástroje, který si předáváme, pak každé dítě dostává prostor vyjádřit se k danému tématu. V případě otevírání tématu zjišťujeme, co si o něm děti myslí, co si pod ním představují nebo jaký na něj mají názor. Při uzavírání tématu prozkoumáváme, jestli se jejich názor změnil, co se nového dozvěděly a co si z tématu pro sebe odnášejí. Osoba, která drží hračku – mluvící nástroj, může mluvit. Ostatní jen naslouchají a nemají v tomto okamžiku dovoleno komentovat, ani se ptát. Díky tomu, že děti pouze naslouchají jeden druhému, mají možnost ponořit se do tématu, k němuž se všichni vyjadřují, současně nacvičují schopnost naslouchat a obecně posilují respekt vůči prostoru a myšlenkám ostatních v kolektivu.

Než si děti zvyknou na to, jak tematické kruhy fungují a posílí svou schopnost vyjádřit své myšlenky v kruhu, můžeme jim pomoci otevírací větou. Použijí ji a doplní o svůj nápad, myšlenku (i zde můžeme pro začátek vytvořit baterii nápadů). Všechny děti povzbudíme v tom, aby vyjádřily svůj názor, ale současně jim umožníme předat hračku dál, pokud se necítí na to něco říci, nebo nevědí, co říci.

Společné tematické kruhy mají svá pravidla – viz pracovní list PRAVIDLA SPOLEČNÝCH TEMATICKÝCH KRUHŮ. Vždy je s dětmi na začátku zopakujeme. Můžeme je také umístit do prostoru učebny, abychom je sdíleli i s rodiči a přáteli naší školky. Společné tematické kruhy v dlouhodobé perspektivě přispívají k budování respektujícího prostředí, v němž děti mohou bezpečně vyjádřit svůj názor a mohou zažít, že na jejich hlase záleží.

### **Konkrétní využití aktivity Společných tematických kruhů v tématu Hranice mého těla a Souhlas**

Aktivitu společných kruhů je možné využít v otevření a uzavření dlouhodobější práce, kdy budeme s dětmi prozkoumávat, co znamená a jak se vyjadřuje souhlas, co jsou hranice mého těla a jak o nich komunikovat. Obě témata a to, jak s nimi v dlouhodobé perspektivě pracovat, včetně ukázky využití společných tematických kruhů, jsme zpracovali v samostatných pracovních listech:

- pracovní list HRANICE MÉHO TĚLA
- pracovní list SOUHLAS

### **Aktivita 2: Můj kruh bezpečí**

V dlouhodobé perspektivě učíme děti používat konkrétní nástroje a zdroje s cílem posilovat jejich schopnost bezpečné orientace v mezilidských vztazích, a to jak v prostředí školky samotné, tak za jejími branami. Soubor konkrétních nástrojů, které chceme představit, zahrnuje:

- tvorbu individuálního kruhu bezpečí a práci s ním – více v pracovním listě MŮJ KRUH BEZPEČÍ,
- vytvoření osobního boxu dítěte pro uložení důležitých věcí – více v pracovním listě MŮJ KRUH BEZPEČÍ,
- možnost využít Bublínu důvěry – více v pracovním listě BUBLINA DŮVĚRY.

Tyto nástroje jsou provázány s ostatními aktivitami, které děti učí pracovat s emocemi, rozpoznávat tzv. varovné signály jejich těla a vnímat hranice svého těla. Posilují schopnost dětí vyjadřovat jejich souhlas či nesouhlas v kontextu hranic vlastního těla. Kruh bezpečí a bublina důvěry jsou dalšími významnými nástroji v mozaice možností, jak pomáhat dětem zvládat navigaci na cestě jejich vztahy bezpečně.

### **Aktivita 3: Dobrá vs. špatná tajemství**

Aktivita slouží k rozpoznání rozdílu mezi špatným tajemstvím (které v nás vyvolává pocity jako strach, úzkost a které se na našem těle projevují jako varovné signály) a tím, co bychom mohli označit za radostné překvapení (jde o něco, čím chceme někoho potěšit nebo příjemně překvapit, a proto o tom určitou dobu nemluvíme).

Slovo „tajemství“ často využívají ti, kteří se dopouští sexuálního násilí na dětech a pod nejrůznějšími hrozbami si vynucují jejich mlčení. Není samozřejmě možné toto slovo z našeho jazyka odstranit, proto je důležité s ním pracovat a ukazovat dětem rozdíl mezi tzv. dobrým a špatným tajemstvím. Je důležité vysvětlovat dětem rozdíl mezi udržením tajemství, které můžeme za čas prozradit, protože skrývá překvapení, které někomu udělá

radost (např. tajemství o chystané narozeninové oslavě, která má být překvapením – to je radostná věc, vyvolá dobré pocity) a tajemstvím, které nás někdo nutí udržet a nesmíme jej nikdy prozradit.

Pachatelé sexuálního násilí mnohdy děti nejdříve pouze testují – žádají je o udržení tajemství, které zpočátku nemá sexuální charakter. Proto je dobré děti učit rozdílu v tom, co jsou překvapení šťastná a co jsou špatná tajemství. Pokud nás někdo požádá o udržení tajemství a my z toho máme špatné pocity, rozpoznáváme varovné signály v našem těle, je nutné se co nejrychleji obrátit na dospělé osoby, které jsou v našem kruhu bezpečí. V tomto bodě je zásadní připomenout, proč děti v aktivitě, kde tvoří svůj kruh bezpečí, motivujeme k tomu, aby zahrnovaly tři až pět osob. Je to právě pro případ, kdy se některá z tzv. důvěryhodných osob může v budoucnu dopustit sexuálního násilí – viz úvodní teoretické zarámování.

### **Pozitivní rámování všech aktivit**

Důležité je o všech tématech mluvit pozitivně – všechny metody jsou vedeny tak, aby dítě posílily, nemají sloužit k vystrašení. Proto je vysvětlení rozdílu mezi tajemstvím a šťastným překvapením vedeno přes tematicky neutrální příběh. Pomocí příběhu se děti učí rozpoznávat emoce a varovné signály svého těla, u kterých je potřeba svěřit se dospělé osobě z kruhu bezpečí.

Příběh, i to, jak s ním pracovat, najdete v pracovním listu DOBRÁ vs. ŠPATNÁ TAJEMSTVÍ.

## **ODBORNÁ VÝCHODISKA PRO VYUČUJÍCÍ**

Odborná východiska a další návrhy otázek do diskuzí pro pečující osoby – viz jednotlivé pracovní listy:

- PRAVIDLA SPOLEČNÝCH TEMATICKÝCH KRUHŮ
- SOUHLAS
- HRANICE MÉHO TĚLA
- MŮJ KRUH BEZPEČÍ
- BUBLINA DŮVĚRY
- DOBRÁ VS. ŠPATNÁ TAJEMSTVÍ

## **ZDROJE**

Jayneen Sanders, *18 Lessons in Body Safety and Consent*, Educate2Empower, © UpLoad Publishing Pty Ltd 2019. Dostupné na <https://e2epublishing.info/>.

Jayneen Sanders, *Let's Talk about Body, Boundaries, Consent and Respect: A Book to Teach Children about Body Ownership, Respectful Relationships, Feelings and Emotions, Choices and Recognizing Bullying Behaviours*, Educate2Empower, © UpLoad Publishing Pty Ltd 2018. Dostupné na <https://e2epublishing.info/>.

Jayneen Sanders, *ABC of Body Safety and Consent: A Book to Teach Children about Body Safety, Consent, safe and Unsafe Touch, Private Parts, Body Boundaries and Respect*, Educate2Empower, © UpLoad Publishing Pty Ltd 2017. Dostupné na <https://e2epublishing.info/>.

Jayneen Sanders, *Some Secrets Should Never Be Kept*, Educate2Empower, © UpLoad Publishing Pty Ltd 2019. Dostupné na <https://e2epublishing.info/>.

Jayneen Sanders, *Circle Time Communication Skills for Kids*, Educate2Empower, © UpLoad Publishing Pty Ltd 2017. Dostupné na <https://e2epublishing.info/>.

Mariana Korbová, *O dotecích*, Praha: Torst 2017.

Samara - verein zur prävention von sexualisierter gewalt, *Transkulturelle Gewaltprävention und Gesundheitsförderung*. Dostupná na [http://www.transkulturell-samara.at/assets/2012/03/samara\\_handbuch\\_web\\_2015-12-14a.pdf](http://www.transkulturell-samara.at/assets/2012/03/samara_handbuch_web_2015-12-14a.pdf).

*Standardy pro sexuální výchovu v Evropě*, Světová zdravotnická organizace. V českém znění jsou Standardy dostupné na [https://planovanirodiny.cz/storage/Standardy\\_pro\\_sexualni\\_vychovu\\_v\\_Evrope.pdf](https://planovanirodiny.cz/storage/Standardy_pro_sexualni_vychovu_v_Evrope.pdf).

# PRACOVNÍ LIST

## Pravidla společných tematických kruhů

1. Každé\*mu dáme prostor vyjádřit své nápady a myšlenky.
2. Nebudeme si dělat legraci z nápadů a myšlenek, které ostatní mají – respektujeme je.
3. Nasloucháme těm, které\*ří právě mluví. Naslouchání je totiž jedna z cest, jak se učíme.
4. Každá\*ý z nás má v kruhu prostor vyjádřit a prozkoumat své nápady.
5. Když bude prostor pro otázky, můžeme se ostatních ptát. Pozorně posloucháme jejich odpovědi.
6. Nebojíme se mluvit nahlas, na našem hlase totiž záleží.
7. Pokud s někým nesouhlasíme, je to v pořádku. Nesouhlas vyjádříme v kruhu, ale nepřenášejme ho v podobě hádky do jiných aktivit.
8. Budme přátelští, zajímejme se, respektujeme ostatní a těšme se ze vzájemné spolupráce!

### **ZDROJE**

Pracovní list PRAVIDLA SPOLEČNÝCH TEMATICKÝCH KRUHŮ vychází z metodiky **Circle Time Communication Skills for Kids** autorky Janyeen Sanders. Metodiky včetně doplňkových materiálů pro rodiče jsou dostupné prostřednictvím nakladatelství **Educate2Empower Publishing**, které se zaměřuje na dětskou literaturu tematizující prevenci násilí, genderovou rovnost, respektující vztahy, souhlas, sociální a emocionální inteligenci dětí. V anglickém znění najdete také některé materiály zdarma ke stažení na <https://e2epublishing.info/free-resources>.



# PRACOVNÍ LIST

## Souhlas

### **1. TEORETICKÉ ZARÁMOVÁNÍ PRO PEČUJÍCÍ OSOBY**

Téma souhlasu (konsensu) je jedním ze zásadních aspektů ve vzdělávání zaměřeném na prevenci násilí a oblast tělesného bezpečí – prevenci sexuálního násilí (Body Safety Education).

Souhlas znamená, že jsme vyjádřili ANO osobě, která vstupuje do našeho osobního prostoru – naší tělesné bubliny, že jsme souhlas vyjádřili s radostí a že nám to naše tělo potvrzuje (na našem těle nevidíme žádné varovné tělesné signály – viz pracovní list VAROVNÉ TĚLESNÉ SIGNÁLY).

#### **Tip na otázky pro pečující osoby – zkuste si samy\* odpovědět na následující otázky:**

- *V jakých situacích dáváme někomu náš souhlas – s radostí řekneme ANO?*
- *Jak se vyjádření souhlasu projevuje emocionálně v našem těle?*

Souhlas znamená, že je v pořádku říci NE dospělé osobě či dítěti, když nechceme, aby vstoupili do našeho osobního prostoru. Stejně jako dospělí, mohou i děti reagovat zamrznutím, dojde-li na situaci, kdy by měli říci NE (nevyžádané, ohrožující doteky, diskomfortní situace). Proto je dobré děti povzbudit praktickým nácvikem toho, jak mohou svoje NE vyjádřit. Současně je dobré povzbudit je i v tom, že pokud je pro ně těžké z jakéhokoliv důvodu říci NE, mohou se přímo a ihned obrátit na někoho ze svého kruhu bezpečí (viz pracovní list MŮJ KRUH BEZPEČÍ) a svěřit se mu. Důležité je posilovat oba aspekty – ten první proto, aby bylo dítě schopno zareagovat ve chvíli, kdy se ocitne v nebezpečné situaci a nebude mít kolem sebe nikoho, kdo za jeho bezpečí zodpovídá, a ten druhý aspekt proto, že nechceme, aby se dítě samo vinilo ze svého zamrznutí a z neschopnosti říci NE, ale aby naopak dokázalo o situaci povědět někomu, komu věří.

#### **Tip na otázky pro pečující osoby:**

*Jak může vyjádření NE vypadat – viz kartičky s postavičkami vyjadřující NE v šanonu Školka pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě, tematického bloku o Tělu, aktivita 1.*

Souhlas znamená, že také my respektujeme osobní hranice druhých lidí. Tak jako my nemusíme být rádi, když nám někteří lidé vstupují do naší tělesné bubliny, musíme i my respektovat přání druhých lidí. Znamená to, že když chceme někoho vzít za ruce, obejmout ho nebo mu dát pusku, a tato osoba nám řekne ne, musíme její NE respektovat.



## Tip na otázky pro pečující osoby:

- Co asi respekt znamená?

### DŮLEŽITÉ SDĚLENÍ

- Slovo ANO je krásné slovo, když jej říkáme někomu, komu jsme s RADOSTÍ dali souhlas, aby nás třeba objal, vzal za ruku. Stejně jako můžeme říci NE, můžeme říci ANO. Je to vždy na NAŠEM ROZHODNUTÍ. Souhlas je hlavně o možnosti rozhodnout se. Lidé se musí zeptat, pokud nás chtějí obejmout, vzít za ruku, dát nám pusku, a my máme možnost říci např. NE, děkuji, dnes bych se raději pozdravil\*a jen „hi-five“, nebo můžeme říci ANO a obejmout se na pozdrav. Je to vždy NAŠE VOLBA.
- Říci NE, když nechceme, aby nás někdo objal nebo se nás dotýkal, vzal nás za ruku, není neslušné. Vždy můžeme říci NE, děkuji, dnes se na to necítím.

### Proč je důležité vzdělávat děti o souhlasu v kontextu našeho těla?

Učit děti o hranicích těla, jak jejich vlastních, tak těch cizích, je zásadní bod pro to, jak se děti učí vnímat a chápat sebe sama. Poznat hranice těla je nezbytné pro jejich sebevědomí a také pro to, jakým způsobem se budou odvíjet jejich očekávání toho, jak s nimi bude ze strany druhých zacházeno. Děti, které rostou s vědomím práva na svůj osobní prostor, získávají smysl pro rozhodování o tom, co se s jejich tělem bude dít. Schopnost rozhodnout o tom, zda někoho necháme vstoupit do našeho osobního prostoru souvisí s rozpoznáváním emocí a signálů našeho těla (viz pracovní list VAROVNÉ TĚLESNÉ SIGNÁLY), které v konkrétní situaci máme. Na jejich základě se můžeme svobodně rozhodnout, zda dané osobě vyjádříme souhlas, či nesouhlas. Stejně tak je důležité naučit děti chápat, co znamená respektovat hranice ostatních lidí a mít jejich souhlas, pokud tyto hranice chtějí překročit.

### Proč je důležité posilovat verbální i neverbální schopnost dětí vyjádřit souhlas a nesouhlas?

Naše komunikace probíhá jak verbálně, tak neverbálně – skrze výraz tváře, řeč těla, tón hlasu. Různé studie ukazují, jak se proměňuje významnost jedné či druhé složky v souvislosti s tím, zda komunikujeme o emocích. Je proto důležité učit děti rozpoznávat a chápat komunikaci probíhající jak na verbální, tak neverbální úrovni – rozumět postojům, gestům, výrazům obličeje, tónům hlasu. V souvislosti s posilováním práva dětí na jejich osobní prostor (respektování hranic jejich těla – více viz Standardy pro sexuální výchovu v Evropě, WHO) je důležité posilovat jejich hlas – schopnost vyjádřit jasně a nahlas to, že jsou nešťastné nebo se v určité situaci necítí dobře. Tato schopnost je jedním z aspektů, které přispívají k bezpečné navigaci ve vztazích. Osvojení si schopnosti vyjádřit souhlas či nesouhlas v souvislosti s naším tělem a vědomí toho, že o souhlas musíme požádat také ostatní a pak jejich rozhodnutí musíme respektovat, je jedním ze zásadních předpokladů prevence sexuálního násilí.

## **2. RŮZNÉ ROVINY DLOUHODOBÉ PRÁCE SE SOUHLASEM**

**Učit děti vyjádřit souhlas či nesouhlas s tím, co se s jejich tělem děje, je činnost dlouhodobá a založená na:**

### **A. Průběžné reflexi toho, co se děje v samotném kolektivu dětí**

Pokud narazíme na situace, kdy dochází k tematizování hranic těla během dětské hry, během běžných interakcí ve školce nebo např. v diskuzích dětí (o zkušenostech, které mají z prostředí mimo školku), můžeme jednotlivé situace s dětmi rozebrat

- pomocí metody *persona dolls* – více o metodě najdete ve vzdělávacím programu *Varianty organizace Člověk v tísní*,
- pomocí ilustrovaných situačních obrázků z šanonu *Škola pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě*, tematický blok *Tělo* – viz níže v kapitole **Návrhy na tematizování souhlasu s dětmi**,
- **prostřednictvím četby** příběhů, které tato témata otevírají – tipy na knížky viz ZDROJE, a skrz následnou diskuzi.

### **B. Schopnosti a ochotě reflektovat vlastní zkušenosti pečujících osob a zamýšlet se nad tématem souhlasu a hranic vlastního těla**

Chceme-li citlivě a dlouhodobě podporovat děti ve schopnosti pracovat s vlastními hranicemi těla, je důležité přemýšlet o našich vlastních předpokladech, očekáváních a vnímáních konkrétních situací. Vědomou sebereflexi můžeme pravidelně podporovat tím, že si jako pečující osoby, ať už samostatně či v rámci kolektivu spolupracujících pečujících osob, budeme odpovídat na různé otázky:

**Jaká očekávání předávám dětem prostřednictvím svých představ o konkrétní situaci či obecně o mezilidských vztazích a hlouběji také o rolích a chování, které si spojuji např. s genderem, etnicitou apod.?**

Tato otázka směřuje nejen k reflexi vlastního postoje a představ, ale přesahuje i do praktického chování. Cílíme tak zejména na naše předporozumění společenským rolím a na rozpoznávání těch momentů, které by mohly děti limitovat ve schopnosti projevit se, využít právo na svůj hlas atd.

**Jaké obrazy mužství/ženství v souvislosti s tématem hranic těla, schopnosti vyjádřit souhlas a nesouhlas, respektovat hranice ostatních ztělesňuji a předávám jako vzor?**

Je možné reflektovat nejen předporozumění rolí dětí, ale také vlastní sociální roli, která je pro děti vzorem. Otázka se dotýká např. ne/stereotypních aktivit, které pečující osoby vykonávají, ale také například způsobu řešení konfliktů atd. (Otevíráme téma spíše na emoční, nebo racionální úrovni?; Liší se to podle pohlaví dítěte?; Mám tendenci konflikt spíše deeskalovat, nebo se snažím hledat a potrestat viníka?). Reflexi můžeme dělat i s pomocí vlastních zkušeností.

**Co vám dospělí či vrstevníci říkali, že máte nebo nemáte dělat? Kdy jste se cítili být silnými? Kdy naopak slabými? Obdobně – v jakých situacích jste se cítili v bezpečí, kdy naopak v nebezpečí? Co od vás očekávali rodiče, vrstevníci, širší rodina?**

Díky tomu všemu si lépe uvědomíme, jak a kdy můžeme reagovat jinak, můžeme povzbudit motivaci k určitým činnostem, které nejsou typické, nebo můžeme dát větší prostor pro zjištění, jak se děti v konkrétní situaci cítí. Také se můžeme zaměřit na dynamiku kolektivu – kdo a v jakých situacích překračuje hranice ostatních dětí, kdo lépe dokáže vyjádřit (verbálně či neverbálně) hranice svého osobního prostoru, kdo potřebuje specifickou podporu, kdo si častěji bere slovo atd., a můžeme se pokusit opět nastavit prostředí, v němž zazní hlasy všech dětí ad.

Podpora pravidelné sebereflexe může být ve vašem kolektivu zajištěna zavedením systému evaluace a zpětných vazeb. Prostor pro bezpečnou zpětnou vazbu by měl být zajištěn ze strany managementu školky. Je možné využít externí supervizi, facilitátory\*ky pro zpětnou vazbu. Kontakty na organizace či konkrétní facilitátory\*ky viz ZDROJE.

V oblasti rozvoje kompetencí dětí pro bezpečnou navigaci na cestě našimi vztahy se v rámci zpětných vazeb a reflexe pedagogické činnosti můžeme zaměřit na otázky:

**Jakým způsobem posilujeme zdravé sebevědomí dětí? Jakou roli v tom hraje gender – např. oceňování za rozdílné schopnosti u chlapců a dívek, jež může mít v konečném důsledku dopad na schopnost cenit si svého hlasu, využít právo na nesouhlas v souvislosti se svým tělem atd.**

Podpora pravidelné a vhodně facilitované zpětné vazby k situacím, které mohou odrážet naše stereotypní zacházení s prostorem, jazykem, který volíme, s volbou aktivit ad. v každodenním dění přináší do kolektivu pocit spolupráce a motivace tolik potřebný pro rozvoj pedagogických kompetencí a také pro reálné změny v prostředí mateřské školy.

### **C. Komunikaci tématu a spolupráci s rodiči**

Důležitou součástí vzdělávání zaměřeného na prevenci násilí a obecně na tělesné bezpečí (Body Safety Education) dětí je dobrá komunikace tématu s rodiči. Rodiče by měli být informováni o tom, že ve vaší školce či dětské skupině tento typ vzdělávání probíhá, jaké cíle sleduje, jak konkrétně s dětmi na tématech pracujete a jakým způsobem mohou oni sami vzdělávání a posilování schopností svých dětí podpořit. **Znalost reakcí rodičů je důležitá i s ohledem na potřebu citlivě volit metody práce s dětmi.** Můžete se tak vyvarovat situacím, kdy mohou některé děti zažívat neuvědomované anebo také vědomé popření a nerespektování svých práv (hranic svého těla, souhlasu a nesouhlasu) ze strany svých rodičů. Míra akceptace vzdělávání v oblasti tělesného bezpečí ze strany rodičů bude mít vliv na to, jaké metody volit ať už pro další spolupráci s rodiči, či pro vlastní práci s dětským kolektivem.

Pro podporu dobré komunikace můžete s rodiči realizovat různé aktivity:

- společný workshop pouze pro rodiče – ukázka metod práce s dětmi,
- společné workshopy pro rodiče a děti – projektové dny,
- jasně a viditelně komunikovat témata v prostoru školky – tedy tam, kam rodiče vstupují a kde se se svými dětmi setkávají,

- vtahovat rodiče do společného vzdělávání prostřednictvím podpůrných materiálů (např. společné četby příběhu a odpovídání na otázky) – viz pracovní list pro rodiče v úvodu metodického materiálu.

### **3. KONKRÉTNÍ NÁVRHY AKTIVIT PRO PRÁCI SE SOUHLASEM**

#### **A. Společný kruh k tématu souhlasu**

Vyzveme děti k vytvoření společného kruhu. Posadíme se v něm tak, abychom na sebe všichni viděli a navzájem se slyšeli. Vysvětlíme dětem, že nyní tvoříme společný tematický kruh, abychom si mohli povídat o novém tématu a o tom, co znamená slovo souhlas. Než si ale začneme povídat, řekneme si (zopakujeme) pravidla, která ve společném kruhu dodržujeme – viz pracovní list PRAVIDLA SPOLEČNÝCH TEMATICKÝCH KRUHŮ.

Pomocí „mluvicího nástroje“ dáme slovo první osobě a zeptáme:

- *Co asi znamená souhlas?*

Postupně dáváme možnost vyjádřit se všem dětem. Poté společný kruh uzavřeme a děti vyzveme, aby si zapamatovaly, co si o tom, že souhlas znamená, myslely.

#### **B. Verbální vyjádření souhlasu a nesouhlasu**

Vybereme si jeden z ilustrovaných situačních obrázků z šanonu *Škola pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě*, tematický blok Tělo (ideálně ty situace, kde jsou děti společně a kde se jednomu z nich nelíbí, co druhý dělá).

- *varianta 1 – společně s dětmi zkusíme popsat, co se na obrázku děje*
- *varianta 2 – předem si připravíme krátký příběh o tom, co se na obrázku děje*

*Příklad (kartička, na které si Vanesa hraje s kostkami a Ota ji objímá): Vanesa a Ota jsou opravdu dobří kamarádi. Každé ráno na sebe čekají před školkou, aby do ní mohli jít společně, nebo hodně rádi spolu svačí a hrají si. Někdy si Vanesa ale chce hrát sama. Jako třeba teď, když chce postavit z kostek hrad. Ota k ní někdy v těchto chvílích přiběhne a rychle ji obejmě. Vanesa to ale nemá ráda. Co by, děti, Vanesa měla udělat?*

Necháme děti říkat jejich návrhy – od toho, že by Vanesa měla být ráda, protože Ota se snaží být milý a ukazuje, jak ji má rád, přes možnost, že by Vanesa měla Otovi říct, že si objímání nepřeje. S dětmi si o návrzích povídáme a pak položíme otázku, co by mohl Ota udělat jinak? Bylo by to jiné, kdyby se Vanesy zeptal: „Můžu tě objet?“ V čem by to bylo jiné? Opět diskutujeme.



Můžeme navázat dalším obrázkem, např. tím, kde se Johana snaží obejmout Otu, který si maluje. I Otovi se tedy někdy stává, že přiběhne jeho kamarádka Johana a chce ho obejmout.

Zeptáme se:

- Vypadá Ota šťastně?
- Myslíte si, že chce, aby ho Johana objala?
- Jak to poznáte?

Poté s dětmi navrhujeme, jak by situace mohla vypadat jinak.

- Johana přijde a zeptá se Oty: „Můžu tě obejmout?“
- Ota se může rozhodnout: „Ano, můžeš.“ „Ne, děkuji, dneska se necítím na objímání.“



Situaci dětem zopakujeme:

Nejdříve se měl každý toho druhého zeptat, jestli chce obejmout, protože je to **jejich tělo a jen oni sami o něm rozhodují**. Mají dvě možnosti – buď říct **ANO**, chci obejmout, nebo říct **NE**. Pokud se zrovna cítí tak, že nechtějí, aby je někdo objal, pak řeknou **NE**, a jejich kamarádi to musí **RESPEKTOVAT\***. Pokud řeknou **ANO**, pak je obejmutí úplně v pořádku, protože oba kamarádi souhlasili.

\*Respekt znamená, že rozumíme tomu, jaké má druhý člověk přání a víme, jak je pro něj důležité a že na něm záleží. Respekt je důležité slovo a je dobré si ho pamatovat.

Navážeme další situací. Ta dětem ukáže, že někdy se **neumíme rozhodnout a neumíme říci jasné ANO nebo NE**.

Někdy se nás může jiná osoba zeptat, jestli chceme obejmout nebo jestli nám může dát pusku, a my nevíme, jestli chceme. Neumíme to rozhodnout. Pokud řekneme, že **NEVÍME** nebo neřekneme **NIC**, tak to ale znamená, že jsme **NEŘEKLI ANO**. Že jsme **NEDALI náš SOUHLAS\***.

\*Souhlas je další důležité slovo, které bychom si měli pamatovat. Znamená, že jsme řekli ANO a s radostí jsme souhlasili s tím, že nás může druhý člověk obejmout nebo nám dát pusku – že se může našeho těla dotýkat.



Přejdeme k popisu situace, kdy se dítě setkává se starší osobou a může mít strach vyjádřit, co opravdu chce, nebo nechce (můžeme ukázat obrázek, na kterém je starší paní a Pěťa v autobuse a kde starší paní pohladí Péti nohu).

*Někdy řekneme ANO na obejmutí, pohlazení nebo pusu, i když to úplně nechceme. Může to být proto, že nás chce obejmout, pohladit nebo nám dát pusu starší osoba a my máme strach říct NE. Důležité ale je zapamatovat si, že tvoje tělo patří jen tobě a že každý musí respektovat tvoji tělesnou bublinu, hranice tvého těla. Proto můžete říct NE pokaždé, když nechcete, aby někdo do vaší bubliny vstupoval, protože se necítíte dobře. NE můžete říct kamarádovi, staršímu dítěti i dospělé osobě.*

Na závěr s dětmi probereme to, že i když dají souhlas a řeknou ANO, mohou kdykoliv svůj názor změnit (můžeme ukázat obrázek, kde si Bao a Matyáš hrají na doktory).

*I když jsme dali náš souhlas a řekli ANO, když nás chce někdo držet za ruku nebo si třeba hrát na doktory, můžeme kdykoliv poté říci, že už dále nechceme hrát nebo se držet za ruku. I když jsme řekli ANO, neznamená to, že je to napořád. Pokud se stane, že už nechceme, aby nás někdo objímal, hladil, držel za ruku nebo si s námi hrál třeba na doktory, můžeme říci: „Já už si nechci hrát na doktory, už se nechci dál držet za ruku.“ A druhá osoba to musí respektovat a přestat nás držet za ruku, objímat nebo dál si hrát na doktory.*



### **C. Shrnutí aktivity k souhlasu a nesouhlasu a reflexe v závěrečném společném kruhu**

Po těchto aktivitách můžeme s dětmi znovu do společného kruhu a dáme jim příležitost vyjádřit, opět jednoho po druhém, co nového se o souhlasu dozvěděly, kdy potřebujeme vědět, zda druhá osoba souhlasí s tím, co chceme udělat (příklady situací).

Shrneme ještě jednou, co SOUHLAS znamená:

- *Jak tedy, děti, zjistíte, jestli se někoho můžete dotknout, můžete ho vzít za ruce nebo ho pohladit? (Zeptáme se, jestli můžeme, jestli je to v pořádku.)*
- *Může se vás někdo dotýkat, když s tím nesouhlasíte?*
- *Jak poznáte, že je v pořádku, když se vás někdo dotýká? (Cítíme se dobře nebo máme radost, jsme v klidu, cítíme se bezpečně.)*

## D. Shrnutí verbálního vyjádření souhlasu a nesouhlasu

V průběhu diskuze a aktivity s kartičkami sledujeme (případně si zapisujeme), jaké výrazy děti použily pro vyjádření souhlasu a nesouhlasu. Na závěr této aktivity uděláme s dětmi shrnutí a zopakujeme, jaká slova vyjadřují, že někomu dáváme souhlas:

- *Jak, děti, poznáte, že vám někdo dal souhlas? Jaká slova můžete použít, když chcete někomu dát souhlas? ANO, URČITĚ, JASNĚ atd.*
- *Jak, děti, poznáte, když vám někdo nedal souhlas? Jaká slova můžete použít, když chcete vyjádřit, že nedáváte souhlas? NE, NE DĚKUJI, DNES NE atd.*
- *Pokud se v odpovědích dětí neobjevilo NEJSEM SI JISTÝ\*Á nebo mlčení, žádná odpověď, zeptáme se jich, kam tyto odpovědi patří – do SOUHLASU, nebo NESOUHLASU?*
- *Děti ujistíme, že jen jasné ANO znamená SOUHLAS. Všechno ostatní, co jasné není, o čem nevíme, jak bylo druhou osobou myšleno, nebo případné mlčení, to vše znamená NESOUHLAS.*

## E. Neverbální vyjádření souhlasu a nesouhlasu – řeč těla

Na aktivitu, v níž se děti učily verbálně vyjádřit souhlas a nesouhlas, můžeme navázat procvičením neverbální komunikace. Vyzveme děti, aby se postavily a každý\*á si v prostoru našel\*a své místo. Vysvětlíme, že souhlas a nesouhlas mnoho lidí vyjadřuje také tím, jak se tváří nebo jak stojí, tedy svým tělem. Během společné hry si právě toto vyzkoušíme. Budeme ukazovat, jak se můžeme tvářit a jak bude naše tělo vypadat, když chceme vyjádřit souhlas nebo nesouhlas.

Postupně vybíráme různá slova pro souhlas a nesouhlas, která jsme si zapamatovali ze závěrečné diskuze o verbálním vyjádření souhlasu a nesouhlasu (viz předchozí kapitola). Necháme děti každé slovo vyjádřit prostřednictvím jejich obličeje a postoje těla. Na pomoc si můžeme vzít kartičky říkající stop (šanon *Školka pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě*, tematický blok Tělo), kartičky s ilustracemi emocí (viz metodický list *Emoce kolem mého těla*), případně dohledáme další obrázky dětí, které vyjadřují souhlas (ve výrazu tváře nebo postojem).

Když děti zaujmou postoj a zvolí výraz tváře, necháme je popsat, co vidí u ostatních, aby měly možnost vnímat různorodé postoje a výrazy. Popisujeme, zda a kdy máme skloněnou hlavu, zda a kdy klopíme oči, jestli a kdy jsme vzpřímení, nebo spíše shrbení. atd.

## 4. PROVÁZANOST TÉMATU SOUHLAS S MÝM KRUHEM BEZPEČÍ

Práce na tématu souhlasu a hranic mého těla je provázaná s potřebou budovat u dětí povědomí o tzv. vlastním kruhu bezpečí, do něhož se mohou uchýlit v případě, kdy není respektováno vyjádření jejich nesouhlasu nebo když nedokážou se situací samy pracovat, když rozpoznávají tzv. varovné tělesné signály atd. Proto je nutné provázat aktivity, v nichž s dětmi hovoříme o jejich právech na vyjádření nesouhlasu, s tím, že existují lidé, jimž věřit můžeme, kteří nás vždy vyslechnou, věří nám a můžeme se na ně kdykoli obrátit. Tito lidé patří do tzv. našeho kruhu bezpečí (více viz pracovní list *MŮJ KRUH BEZPEČÍ*), který si tvoříme.



## DŮLEŽITÁ SDĚLENÍ

- *Je v pořádku říci NE, když jiné dítě nebo dospělý vstupuje do mé tělesné bubliny.*
- *Je v pořádku říci NE, když chce jiné dítě nebo dospělý vidět mé intimní partie na těle nebo se jich dotýkat.*
- *Je v pořádku říci NE, když mi jiné dítě nebo dospělý ukazuje obrázky nebo videa intimních partií na těle.*
- *Když se jakákoliv z těchto věcí stane, ihned o tom řeknu jedné nebo i více dospělým osobám z mého kruhu bezpečí.*
- *Říkám to tak dlouho, až mi někdo z dospělých osob uvěří a pomůže mi situaci vyřešit.*
- *Pokud se bojím a mám strach říci NE, není to moje chyba, důležité je o tom co nejrychleji říci někomu z mého kruhu bezpečí.*

## ZDROJE

Pracovní list SOUHLAS vychází z metodik pedagožky Jayneen Sanders vydaných nakladatelstvím Educate2Empower. Konkrétně se jedná o metodiky obsahující **18 Lessons in Body Safety and Consent** pro pečující osoby a knihy pro děti **Let's Talk about Body, Boundaries, Consent and Respect: A Book to Teach Children about Body Ownership, Respectful Relationships, Feelings and Emotions, Choices and Recognizing Bullying Behaviours**, knihy **ABC of Body Safety and Consent: A Book to Teach Children about Body Safety, Consent, safe and Unsafe Touch, Private Parts, Body Boundaries and Respect**. Více o nakladatelství, které se zaměřuje na dětské vzdělávací knihy, autorce vzdělávacích materiálů a metodikách včetně některých materiálů, které jsou zdarma ke stažení, najdete na <https://e2epublishing.info/>.

Pracovní list vychází rovněž ze **Standardů pro sexuální výchovu v Evropě** Světové zdravotnické organizace – právo na informace v oblasti tělesné integrity. V českém znění jsou Standardy dostupné na [https://planovanirodiny.cz/storage/Standardy\\_pro\\_sexualni\\_vychovu\\_v\\_Evrope.pdf](https://planovanirodiny.cz/storage/Standardy_pro_sexualni_vychovu_v_Evrope.pdf)

### Dětské knihy, v nichž můžete najít inspiraci k tématu souhlasu:

Przemyslaw Wechterowicz, Obejmi mě, prosím, Brno: Host 2017.

Mariana Korbová, O dotecích, Praha: Torst 2017.

### Kontakty na organizace, které zprostředkují externí facilitátory\*ky pro supervizi či zpětnou vazbu:

Program F\*éra organizace NESEHNUTÍ

Pracovní skupina Genderově citlivé vzdělávání při České ženské lobby

Člověk v tísní – Vzdělávací program Varianty

Linka bezpečí

Acorus, pomoc osobám ohroženým domácím násilím

proFem, centrum pro oběti domácího a sexuálního násilí

Bílý kruh bezpečí

Persefona, pomoc obětem domácího a sexuálního násilí

# PRACOVNÍ LIST

## Hranice mého těla

Aby děti lépe pochopily, co znamená dát druhé osobě souhlas k tomu, aby vstoupila do jejich osobního prostoru, je potřeba s nimi pracovat také na uvědomování si hranic tohoto osobního prostoru – hranic mého těla. Vědomá a dlouhodobá práce s tím, jaké jsou hranice našeho osobního prostoru, jak se cítíme, když do něj někdo vstupuje, jak se tyto hranice proměňují, posiluje děti ve schopnosti lépe reagovat a umět druhé osobě sdělit, zda je pro nás její fyzický kontakt v pořádku, či není. Současně se děti učí vnímat, že i lidé kolem mají svůj osobní prostor, hranice těla, které musíme respektovat.

### **1. ZAHŘÍVACÍ HRA**

Vysvětlíme dětem pravidla hry: Pokud bude hrát hudba, mohou se děti libovolně pohybovat po místnosti. Když hudba přestane, děti musí pozorně poslouchat sdělení, jaký úkol mají rychle ve spolupráci s ostatními plnit. Povzbudíme je v tom, aby si pokaždé našly na spolupráci někoho nového, někoho, s kým ještě úkol neplnily, a zdůrazníme, že pokud by někomu hra vadila, necítil se dobře, může ji jenom sledovat.

Nápady na úkoly, když přestane hudba hrát:

- *Udělejte dvojice/trojice a spojte se svými palci na nohou.*
- *Udělejte dvojice a stoupněte si vedle sebe tak, aby se vaše ramena dotýkala.*
- *Udělejte dvojici a zády se o sebe opřete.*
- *Udělejte dvojici a stoupněte si k sobě tvářemi, aniž byste se dotýkali.*
- *Udělejte skupinku tří a dotýkejte se navzájem svými lokty.*

Střídavě pouštíme a vypínáme hudbu a zadáváme úkoly. Sledujeme, zda se děti cítí pohodlně, nebo v diskomfortu – zejména u situace, kdy stojí tvář v tvář. Můžeme si všimnout i rozdílné vzdálenosti mezi postojí dětí (budeme ji tematizovat v další aktivitě).

### **2. SPOLEČNÝ KRUH K TÉMATU HRANICE MÉHO TĚLA**

Vyzveme děti k vytvoření společného kruhu, do kterého si sedneme tak, abychom na sebe všichni viděli a navzájem se slyšeli. Vysvětlíme, že nyní tvoříme společný tematický kruh, abychom si popovídali, jak jsme se cítili u předešlé hry. Než si ale začneme povídat, řekneme si (zopakujeme si) pravidla, která ve společném kruhu dodržujeme – viz pracovní list PRAVIDLA SPOLEČNÝCH TEMATICKÝCH KRUHŮ.

Pomocí „mluvicího nástroje“ dáme slovo první osobě a dotazujeme se:

- *Líbil se ti některý úkol? Proč se ti líbil?*
- *Nelíbil se ti některý z úkolů? Proč se ti nelíbil?*

Postupně se vyjádří všechny děti, my jejich odpovědi sledujeme a vrátíme se k nim ve společné diskuzi, jakmile se kruh odpovědí uzavře. Navážeme na to, co děti popisovaly, na důvody, proč se jim to líbilo (např. byla to sranda, byla to výzva atd.), ale i na důvody, proč se jim to nelíbilo (nechtěly se dotýkat, bylo jim to nepříjemné). Můžeme shrnout, že je v pořádku, že děti měly všechny tyto pocity. Také se jich můžeme zeptat, jestli někdo ví, proč máme někdy nepříjemný pocit, když se nás někdo dotýká. S čím může souviset to, že chceme raději uhnout. Necháme děti reagovat a v návaznosti na jejich odpovědi vysvětlíme, že to může souviset s tím, že kolem těla máme naši tělesnou bublinu – náš osobní prostor, který je jen náš. Tělesná bublina vytváří hranice kolem tohoto osobního prostoru. Pro lepší vizualizaci můžeme dětem ukázat bublinu pomocí nafukovacího balónku (jak se různě nafukuje a tvaruje).

Takové tělesné bubliny mají i naše postavičky. Podíváme se, jaký osobní prostor a jak velkou bublinu mají dnes Matyáš, Johana, Vanesa, Bao, Péťa a Ota. Dětem postupně ukazujeme kartičky s postavami – tělesná bublina (součást metodického materiálu). Vysvětlíme, že během některých dnů je naše tělesná bublina menší, a nám nevadí setkávat se a hrát si s ostatními, chytit je za ruku. Někdy je ale naše bublina větší, trochu více se nafoukne, a my nechceme, aby nám do ní někdo vstupoval. Je v pořádku, že se nám bublina zmenšuje a zvětšuje, a je dobré, když o ní přemýšlíme a když vnímáme, jak se cítíme.

*Každý z nás má, děti, svou svou tělesnou bublinu. Chrání náš osobní prostor. Prostor kolem našeho těla, který je jen náš. Tato tělesná bublina není vidět. To ovšem neznamená, že neexistuje. Nikdo do vaší tělesné bubliny nesmí vstoupit, dokud mu to vy samy nedovolíte.*

### **3. NAKRESLI BUBLINU KOLEM SVÉHO TĚLA**

Vyzveme děti, aby se postavily a prstem ve vzduchu kolem sebe nakreslily svou tělesnou bublinu tak, jako ji nakreslily postavy na obrázcích. Sledujeme, kde všude děti svou bublinu prstem naznačí (po bocích svého těla, vpředu, vzadu svého těla).

#### **TIPY NA OTÁZKY PRO DĚTI**

*Děti, kde všude může naše bublina být? A kde bude největší – vpředu, vzadu vašeho těla? Diskutujeme s dětmi.*

Po diskuzi dětem rozdáme papíry, pastelky a necháme je nakreslit svou postavu a kolem ní tělesnou bublinu. Pokud si to budou přát, mohou si vybrat také jednu z postaviček v černobílém provedení – omalovánky dětí říkajících stop k vybarvení (šanon *Škola pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě*, tematický blok Tělo). Dotvoří kolem postavy bublinu a omalovánku mohou vybarvit.

## 4. SPOLEČNÝ KRUH K UZAVŘENÍ TÉMATU HRANICE MÉHO TĚLA

Vyzveme děti, aby se s obrázkem tělesné bubliny posadily do společného kruhu. Zeptáme se, kdo by chtěl obrázek nebo omalovánku ostatním ukázat. Pomocí „mluvicího nástroje“ pak zájemcům\* kyním udělujeme slovo a oni svou tělesnou bublinu představují.

### TIPY NA OTÁZKY PRO DĚTI

- *Jak tedy, děti, zjistíme, jestli se někoho můžeme dotknout, můžeme ho vzít za ruce, pohladit? (Zeptáme se, jestli můžeme, jestli je to v pořádku.)*
- *Proč je důležité vědět, jaká je naše tělesná bublina, kde jsou hranice našeho osobního prostoru? (Abychom dokázali jasně druhým osobám říci, jestli mohou nebo nemohou do našeho prostoru vstoupit – chytit nás za ruce, obejmout nás, pohladit. A také abychom věděli, že než vstoupíme do tělesné bubliny druhého člověka, musíme se zeptat na jeho souhlas.)*

### DŮLEŽITÉ SDĚLENÍ

*Tělesná bublina je neviditelný prostor, který máš kolem svého těla. Je jenom tvůj, a to proto, že tvé tělo patří pouze tobě. Nikdo nemůže do tvé tělesné bubliny vstoupit bez tvého souhlasu. To znamená, že než druhá osoba vstoupí do tvé bubliny, musí se tě nejdříve zeptat, zda s tím souhlasíš, nebo nesouhlasíš.*

Poznámka pro pečující osoby: Pokud budeme hovořit specificky o intimních partiích, je důležité komunikovat to, že nikdo nemá právo dotýkat se našich intimních partií. Vzhledem k věku dětí a s ohledem na to, že téma souhlasu je složitější koncept, který je potřeba dlouhodobě rozvíjet, zkoušet i zažívat v kontextu různých situací v kolektivu dětí, je dobré, aby si v oblasti intimních partií děti odnášely jasnou představu či pravidlo – nikdo nemá právo se našich intimních partií dotýkat.

S tématem hranic těla souvisí také pracovní list Doteky (tematický blok Tělo) v šanonu *Školka pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě*. Na pracovní list HRANICE MÉHO TĚLA pak navazuje samostatný pracovní list SOUHLAS.

### Teoretické zarámování pro pečující osoby a jak s tématem hranic těla pracovat v dlouhodobé perspektivě

Vědomá práce s hranicemi našeho těla by měla během dne prostupovat nejrůznějšími aktivitami ve školce i doma. Přístupem pečujících osob a rodičů můžeme dlouhodobě posilovat schopnost dětí hranice svého těla vnímat, komunikovat o nich a v případě ohrožení, je tak lépe ochránit.

## **ZPŮSOBY, JIMIŽ LZE VĚDOMOU PRÁCI S HRANICEMI NAŠEHO TĚLA PODPOROVAT**

- *Když k dětem přistupujeme s tím, že je budeme česat, koupat, oblékat nebo že je chceme obejmout, komunikujeme naše počínání a verbalizujeme u těchto činností, že se jedná o jejich vlasy, jejich tělo. Ptáme se na to, zda je v pořádku, že je nyní učešeme, okoupeme, obejmeme.*
- *Pokud nám děti dají najevo, že to nechtějí, respektujeme jejich potřebu a přijímáme to jako aktuální vyjádření toho, že potřebují svůj osobní prostor. Nebereme to jako selhání naší péče.*
- *Vědomá práce s hranicemi našeho těla, verbalizování toho, co je a co není v pořádku, může posílit schopnost dětí požádat blízké osoby o pomoc – např. o obejmutí, když se něčeho bojí, chytnutí za ruku, když si nejsou v něčem nebo něčím jistí atd.*
- *Učit děti vnímat, co jsou hranice těla a že za tyto hranice mohou vstupovat lidé se souhlasem, znamená, že v období dospívání a v dospělosti budou schopni budovat své vztahy na základě souhlasu.*

Učit děti vnímat, co jsou hranice těla a že za tyto hranice mohou vstupovat lidé se souhlasem, znamená, že v období dospívání a v dospělosti budou schopni budovat své vztahy na základě souhlasu.

### **ZDROJE**

Pracovní list HRANICE MÉHO TĚLA vychází z metodik pedagožky Jayneen Sanders vydaných nakladatelstvím Educate2Empower. Konkrétně se jedná o metodiky obsahující **18 Lessons in Body Safety and Consent** pro pečující osoby a knihy pro děti **Let's Talk about Body, Boundaries, Consent and Respect: A Book to Teach Children about Body Ownership, Respectful Relationships, Feelings and Emotions, Choices and Recognizing Bullying Behaviours**, knihy **ABC of Body Safety and Consent: A Book to Teach Children about Body Safety, Consent, safe and Unsafe Touch, Private Parts, Body Boundaries and Respect**. Více o nakladatelství, které se zaměřuje na dětské vzdělávací knihy, autorce vzdělávacích materiálů a metodikách včetně některých materiálů, které jsou zdarma ke stažení, najdete na <https://e2epublishing.info/>.

# PRACOVNÍ LIST

## Můj kruh bezpečí

### **1. TEORETICKÉ ZARÁMOVÁNÍ PRO PEČUJÍCÍ OSOBY**

Individuální kruh bezpečí je síť 3 až 5 osob, které si dítě samo zvolí. Jde o osoby, kterým věří, které ho vždy vyslechnou a budou věřit tomu, co dítě sdílí. Jedna z těchto osob by neměla být členem\*kou rodiny.

**Během tvoření individuálního kruhu bezpečí může být pro některé děti obtížné vybrat 3 až 5 osob:**

- *Je důležité, aby děti věděly, že jste ochotni\*y být součástí jejich kruhu bezpečí. Nicméně ponechte dětem možnost zvolit si osoby podle svého výběru bez jakýchkoliv návrhů. V některých případech se totiž může stát, že osoby, které si děti do svého kruhu bezpečí vyberou, nejsou ty, které by pečující osoby nebo rodiče očekávali.*
- *Důležité je také informovat dotyčné osoby, že patří do kruhu bezpečí – znamená to tedy, že když za nimi dítě přijde s tím, že se v nějaké situaci necítí bezpečně, je nejdůležitější, aby mu tito lidé věřili. První snaha – svěřit se – je pro dítě zásadní. Nejvíce devastující dopad na schopnost dítěte svěřit se a důvěřovat má do budoucna to, když se poprvé svěří, a je odmítnuto (více viz Úvodní teoretické zarámování).*
- *Osoby v kruhu bezpečí by pro dítě měly být snadno dostupné, aby se na ně mohlo co nejrychleji obrátit ve chvíli, kdy to potřebuje. Tyto osoby by současně měly být schopny ihned jednat (např. příbuzný žijící v jiném státě nemůže zasáhnout fyzicky v případě nutnosti).*
- *Osoby v kruhu bezpečí si také mohou s dítětem dohodnout společné heslo, které bude signálem, že se dítě necítí bezpečně. Pokud toto heslo dítě použije (např. řekne ho do telefonu nebo osobně), má osoba z kruhu bezpečí signál, že něco není v pořádku. Heslem může být jakékoliv náhodné slovo, které s tématem nemusí mít nic společného, pouze propojí dítě s osobou z kruhu bezpečí.*
- *Pokud osoba, kterou si dítě do svého kruhu bezpečí vybralo, nemá o spolupráci zájem, je důležité s tím dále pracovat a citlivě dítě povzbudit, aby si do svého kruhu bezpečí zapojilo ještě někoho dalšího.*
- *Důležité je dětem připomínat, že existují i další osoby, na které se v případě potřeby mohou obrátit, a to pomocí tzv. linky bezpečí (zdarma, tel. 116 111).*



## **2. MŮJ KRUH BEZPEČÍ A JAK HO S DĚTI VYTVOŘIT**

### **A. Společný kruh k tématu „co znamená bezpečí“**

Vyzveme děti k vytvoření společného kruhu. Usedneme v něm tak, abychom na sebe všichni viděli a navzájem se slyšeli. Dětem vysvětlíme, že nyní tvoříme společný tematický kruh, abychom si popovídali o novém tématu a o tom, co znamená slovo bezpečí. Než si ale začneme povídat, řekneme si (zopakujeme si) pravidla, která ve společném kruhu dodržujeme (viz pracovní list PRAVIDLA SPOLEČNÝCH TEMATICKÝCH KRUHŮ).

Děti ubezpečíme, že ve společném kruhu není žádná dobrá nebo špatná odpověď. Pomocí „mluvicího nástroje“ dáme slovo první osobě a položíme otázku:

- *Co asi znamená slovo bezpečí?*

Postupně dáme možnost vyjádřit se všem dětem. Poté společný kruh uzavřeme a vyzveme, aby si děti zapamatovaly, co si o tom, co „bezpečí“ znamená, myslely.

### **B. Co znamená kruh bezpečí**

Navážeme s dětmi na aktivity z metodického listu Emoce kolem mého těla a doteků (a pracovního listu POCITY NE/BEZPEČÍ, pracovního listu VAROVNÉ TĚLESNÉ SIGNÁLY). Propojíme téma bezpečí také s respektem osob kolem nás vůči našim hranicím těla (naší osobní tělesné bublině) a vyjádření našeho nesouhlasu. Zdůrazníme, že nikdo není „žalovníčkem“, pokud dospělému řekne o svých varovných tělesných signálech nebo o tom, že někdo nerespektoval jeho nesouhlas kolem hranic jeho těla.

### **DŮLEŽITÉ SDĚLENÍ**

- *Vždy, když pozoruji varovné signály na svém těle, když někdo nerespektuje hranice mého těla, mám právo svěřit se někomu, komu věřím.*
- *Lidé, kterým věřím a se kterými se cítím bezpečně, patří do mého kruhu bezpečí.*

Vysvětlíme, co kruh bezpečí znamená (viz teoretické zarámování). Můžeme dětem na příkladu jedné z postav z naší školky nebo na vlastním příkladu z dětství ukázat individuální kruh bezpečí.

- *Pěťa někdy ráda lechtá Johanu, které ale lechtání vadí. Johana Pěťě řekla, aby to nedělala, ale Pěťa její nesouhlas nerespektuje. Občas za Johanou přijde a zase ji lechtá. Johana už neví, jak se má bránit, a je z toho smutná.*

Johana ale ví, že když někdo nerespektuje hranice jejího těla, je v pořádku o tom říct někomu dospělému, někomu, komu věří. Johana věří svému tátovi a ví, že se na něj může obrátit a svěřit se mu. Tatínek patří do kruhu bezpečí, který Johana má. Kromě tatínka tam patří také obě mámy Johany, paní učitelka ve školce a Johanin děda. Všem těmto lidem se Johana může svěřit. (Příběh o Johaně a její rodině – viz šanon Školka pro mě: Jak si užít školku zábavně a citlivě, tematický blok Rodiny)





Důležité je, aby měly děti prostor zamyslet se nad vlastnostmi, které by dospělý člověk v jejich kruhu bezpečí měl mít (můžeme děti motivovat vlastním příkladem):

*Když jsem byl\* a malý\*á, v mém kruhu bezpečí byla teta Martina. Vždycky mě vyslechla, udělala si na mě čas, pomohla mi nebo poradila. Tyto vlastnosti byly pro mě důležité.*

Můžeme dále s dětmi diskutovat, jaké vlastnosti by měli mít dospělí jejich kruhu bezpečí.

### **C. Tvorba individuálního kruhu bezpečí a proč je důležité mít v něm 3 až 5 dospělých osob**

Ukážeme dětem, že kruh bezpečí si mohou představit jako ruku, která má většinou 5 prstů. Každý prst je nějak důležitý, ale někdy potřebujeme jen 2 nebo 3, jindy zase všech 5 prstů, abychom se třeba mohli najíst nebo si něco podat. Prsty si pomáhají navzájem. Proto je důležité, aby i v našem kruhu bezpečí bylo aspoň 3–5 dospělých osob, které nám buď samy, nebo společně mohou pomoci.

Necháme děti obkreslit si svou ruku nebo jim rozdáme na papírovou předlohu – můžeme jim ukázat příklad kruhu bezpečí Johany, kde budou již zobrazeni lidé, o kterých Johana mluvila – táta, její dvě mámy, děda a paní učitelka.



Řekneme dětem, že si teď každý\*á vytvoří svůj kruh bezpečí. Ke každému prstu (minimálně ke třem) mohou děti přimalovat dospělou osobu, kterou chtějí ve svém kruhu bezpečí mít. V tuto chvíli nabídneme možnost, že i pečující osoba může být v jejich kruhu bezpečí, pokud by chtěly. A také připomeneme Linku bezpečí (viz teoretické zarámování). Můžeme dětem říct, že do svého kruhu bezpečí mohou kromě nejméně 3 dospělých osob zahrnout také domácího mazlíčka nebo oblíbenou hračku, protože i jim se mohou svěřovat s tím, co je trápí. Ale je přitom důležité vědět, že jim ani domácí mazlíček, ani hračka nemůžou pomoci.

## D. Vytvoření osobního boxu dítěte

Zdůrazníme, že každé dítě má svůj vlastní kruh bezpečí a je důležité, že si osoby do něj vybírají děti samy. Každý si svůj kruh bezpečí může uložit do osobního boxu tak, aby ho vždy našel.

**Osobní box** dítěte je dalším podpůrným nástrojem, kterým dítěti přibližujeme myšlenku bezpečného prostoru. Má ho každé dítě ve školce a může si do něj uložit důležité věci, jako je obrázek s vlastním kruhem bezpečí, svoji vlastní sadu kartiček s emocemi, obrázek s varovnými signály a strategiemi, jak s emocemi pracovat a další důležité obrázky nebo věci.

## E. Společný kruh (závěrečná reflexe) – kdy je dobré obrátit se na osoby ze svého kruhu bezpečí

Po těchto aktivitách se s dětmi vracíme zpět do společného kruhu a opět je necháme jednoho po druhém vyjádřit, co nového se dozvěděly o tom, co znamená bezpečí a kdy je dobré obrátit se na osoby ze svého kruhu bezpečí. Můžete si s dětmi připomenout důležitá sdělení z pracovního listu SOUHLAS.

## ZDROJE

Pracovní list SOUHLAS vychází z metodik pedagožky Jayneen Sanders vydaných nakladatelstvím Educate2Empower. Konkrétně se jedná o metodiky obsahující **18 Lessons in Body Safety and Consent** pro pečující osoby a knihy pro děti **Let's Talk about Body, Boundaries, Consent and Respect: A Book to Teach Children about Body Ownership, Respectful Relationships, Feelings and Emotions, Choices and Recognizing Bullying Behaviours**, knihy **ABC of Body Safety and Consent: A Book to Teach Children about Body Safety, Consent, safe and Unsafe Touch, Private Parts, Body Boundaries and Respect**. Více o nakladatelství, které se zaměřuje na dětské vzdělávací knihy, autorce vzdělávacích materiálů a metodikách včetně některých materiálů, které jsou zdarma ke stažení, najdete na <https://e2epublishing.info/>.

# PRACOVNÍ LIST

## Bublina důvěry

Bublina důvěry patří svým charakterem mezi aktivity, které jsou dlouhodobé a proaktivní. Pokud děti mají v průběhu dne problém, o kterém potřebují mluvit, obrátí se prostřednictvím aktivity na pečující osobu. Ta se pak ve vhodném momentu, kdy má časový prostor a nevystavuje dítě zbytečné pozornosti ostatních, na konkrétní dítě obrátí s možností problém řešit. V rámci aktivity je důležité pracovat s dětmi na rozpoznávání rozdílů mezi žalováním a potřebou vyřešit problém, se kterým se dítě potýká. Aktivita také souvisí se schopností dětí rozpoznávat tzv. dobré a špatné tajemství (viz pracovní list DOBRÁ vs. ŠPATNÁ TAJEMSTVÍ).

Bublina důvěry v kombinaci s dalšími aktivitami zaměřenými na tvorbu vlastního kruhu bezpečí (viz pracovní list MŮJ KRUH BEZPEČÍ), rozpoznávání varovných signálů těla (pracovní list VAROVNÉ TĚLESNÉ SIGNÁLY) učí děti vnímat emoce prostřednictvím svého těla a říct si o pomoc ve chvíli, kdy se cítí nejistě nebo špatně. V dlouhodobé perspektivě může aktivita přispět k rozpoznání vzorců chování u konkrétních dětí a může se stát dobrým nástrojem v prevenci či odhalování různých forem násilí v kolektivu dětí či domácího násilí.

### Příklad konkrétního zpracování Bubliny důvěry

Na velké magnetické tabuli vytvoříme podmořský svět, do kterého si děti umístí svou rybu, mořského koníka nebo jiné podmořské zvíře. Součástí podmořského světa je také velká bublina. Pokud dítě během dne narazí na problém, o kterém by si potřebovalo pohovořit, může své zvířátko přemístit do této velké bubliny. Tím dává najevo, že si chce promluvit, a pečující osoba se ve vhodné chvíli na dítě obrátí.

### **ZDROJE**

Pracovní list BUBLINA DŮVĚRY vychází z metodiky *Transkulturelle Gewaltprävention und Gesundheitsförderung* rakouské organizace Samara, která se zaměřuje na prevenci sexuálního násilí. V německém znění je metodika dostupná na [http://www.transkulturell-samara.at/assets/2012/03/samara\\_handbuch\\_web\\_2015-12-14a.pdf](http://www.transkulturell-samara.at/assets/2012/03/samara_handbuch_web_2015-12-14a.pdf).

# PRACOVNÍ LIST

## Dobrá vs. špatná tajemství

### A. Společný kruh k tématu tajemství

Vyzveme děti k vytvoření společného kruhu, do něhož se posadíme tak, abychom na sebe navzájem viděli a slyšeli se. Dětem vysvětlíme, že nyní tvoříme společný tematický kruh, abychom si popovídali o novém tématu, o tom, jaký je rozdíl mezi tajemstvím a překvapením. Než ale začneme, připomeneme si pravidla, která ve společném kruhu dodržujeme – viz pracovní list PRAVIDLA SPOLEČNÝCH TEMATICKÝCH KRUHŮ.

Pomocí „mluvicího nástroje“ dáme slovo první osobě a zeptáme se na otázku:

- *Jaký je asi rozdíl mezi tajemstvím a překvapením?*

Postupně dáme možnost vyjádřit se všem dětem. Poté společný kruh uzavřeme s výzvou, aby si děti pamatovaly, co si o rozdílu mezi tajemstvím a překvapením myslely.

### B. Společné kreslení šťastného překvapení

V další aktivitě se zaměříme na překvapení. Dětem rozdáme papíry a pastelky a vyzveme je, aby nakreslily obrázek jejich nejlepšího překvapení. Můžeme si nejdříve popovídat o tom, jaké překvapení se jim v poslední době líbilo nejvíce nebo které nejlepší překvapení si pamatují. Poté necháme děti kreslit. Hotové obrázky ve třídě vystavíme a děti je komentují. Společně pak pojmenováváme emoce, které děti v souvislosti s nejlepším překvapením prožívaly.

#### Důležité sdělení:

- **Překvapení jsou různé věci, které jsou šťastné, radostné a zábavné a které vždycky můžeme po čase říct osobě, pro kterou chceme překvapení vytvořit. Překvapení je třeba to, když po nějakou dobu neřekneme bratříčkovi nebo sestřičce, že jim rodiče chystají narozeninovou oslavu, a pak je překvapíme krásnou výzdobou pokojíčku, dortem, balónky a další zábavou. Překvapení je také to, když nás třeba maminka poprosí, ať neprozradíme dědečkovi, že ho chceme navštívit, a za několik dnů zaklepeme na jeho dveře a řekneme „překvapení“ a dědeček i my jsme šťastní, že jsme se shledali.**
- **Překvapení je tedy šťastné, dělá nám radost, když jej nakonec můžeme prozradit a radovat se s další osobou. Prožíváme emoce jako radost a vzrušení, těšíme se na to, až budeme moct překvapení sdílet.**

- Když nás někdo poprosí, abychom **na chvíli drželi tajemství, protože chceme někoho překvapit**, pak můžeme říct, že je to **dobré tajemství**. Tajemství, které se stane šťastným překvapením a vždycky ho můžeme v nějaké chvíli s někým sdílet.

### C. Příběh o špatném tajemství

Uvedeme děti do aktivity tím, že jim ukážeme úvodní obrázek z knížčky Bude to naše tajemství. Zeptáme se dětí, o čem asi je příběh, který si společně přečteme.

Navážeme čtením příběhu tak, aby děti viděly ilustrace. Během čtení připustíme jen minimální diskuzi, abychom nepřerušili tok příběhu.



#### Otázky k příběhu:

- O jaké tajemství požádal tatínek Adu?
- Bylo to dobré tajemství (navážeme na předchozí aktivitu)? Jak poznáme dobré tajemství (překvapení)? Jaké emoce máme spojené s dobrým tajemstvím (překvapením)? (Na magnetické tabuli můžeme vytvořit kruh pomocí jedné barvy, do kterého umístíme pomocí magnetů kartičky emocí z metodického listu Emoce kolem mého těla.)
- Jak se cítila Ada, když ji tatínek poprosil, aby držela tajemství? (Můžeme si při popisu emocí ukazovat kartičky z metodického listu Emoce kolem mého těla a současně využívat vyobrazení varovných signálů z pracovního listu a plakátu VAROVNÉ SIGNÁLY. Na magnetickou tabuli vytvoříme jinou, kontrastní barvou další kruh a tyto negativní emoce do něj pomocí magnetů umístíme.)

#### V tomto bodě dětem vysvětlíme rozdíl mezi fyzickými projevy v jejich těle – varovné signály a emocemi, které nám způsobují tyto reakce těla – strach.

- Naše tělo se nás snaží varovat, když něco není v pořádku. Snaží se nás varovat pocity (jsme smutní, osamělí, máme strach) a také tím, co se v našem těle děje (je nám špatně od žaludku, buší nám srdce, chce se nám plakat, těžko se nám polyká.). Zdůrazníme, že pocity v jednom kruhu jsou spojené s bezpečím, v druhém kruhu jsou pocity spojené s nebezpečím.

Vrátíme se k obrázkům z příběhu a ukážeme dětem ten, kde se na Adu zlobí její maminka.

#### Otázky k obrázku:

- Proč asi Ada neřekla mamince o tom, co se stalo a jak se cítí?
- Myslíte, že se Ada bála (zažívala pocit strachu)? Podle čeho poznáte, že se Ada bojí, že cítí strach?
- Co by se asi stalo, kdyby se Ada svěřila mamince nebo nějaké další osobě, která je v Adině kruhu bezpečí?



Ukážeme postupně oba obrázky, na kterých je Ada s paní učitelkou ve školce.



### Otázky k obrázku:

- Jak paní učitelka poznala, že Ada není v pořádku?
- Co řekla Adě, aby jí pomohla?
- Myslíte si, že byla Ada statečná, když řekla paní učitelce o tom, co se stalo?
- Proč se asi nakonec Ada paní učitelce svěřila?
- Jak bylo Adě po tom, co paní učitelce řekla, co se stalo? Jak poznáte, že to Adě pomohlo?
- Co se asi Ada v tomto příběhu naučila?

## DŮLEŽITÉ SDĚLENÍ

- Když na svém těle pozoruješ varovné signály a zažíváš pocity nebezpečí, je důležité hned o tom říci osobám, které máš ve svém kruhu bezpečí.
- Pokud tě někdo požádá, abys držel\*a tajemství, které v tobě vyvolává pocity spojené s nebezpečím, jako je strach, naštvaní, smutek, a na svém těle pozoruješ varovné signály, ihned o tom řekni osobám ze svého kruhu bezpečí. Tajemství, které v tobě vyvolává pocity nebezpečí, je špatné tajemství. Není to dobré tajemství, šťastné překvapení, ze kterého máš radost a které budeš po nějaké době moct sdílet.
- Pokud tě někdo požádá, abys držel\*a tajemství, můžeš tomuto člověku říct, že držíš jenom šťastná překvapení. Překvapení totiž můžeme po čase někomu prozradit, a uděláme mu tím radost.
- Pamatuj si, že jsi velmi statečný\*á, když řekneš osobám ze svého kruhu bezpečí, že tě někdo požádal, abys držel\*a tajemství, ze kterého máš špatný pocit, způsobuje ti smutek, strach a na svém těle pozoruješ varovné signály. Někdy je těžké být statečný\*á, zvláště když tě o neprozrazení tajemství požádá starší osoba. Ty jsi ale statečnější víc, než si myslíš, a říct o takovém tajemství osobám z tvého kruhu bezpečí je správné.
- Neboj se oslovit ty, které máš ve svém kruhu bezpečí, když se necítíš dobře nebo když tě někdo požádá, abys držel\*a tajemství, ze kterého máš v těle špatné pocity.

## **D. Shrnutí aktivity ke špatnému vs. dobrému tajemství a reflexe v závěrečném společném kruhu**

Uzavřeme čtení příběhu a vrátíme se do společného kruhu. Opět necháme jednoho po druhém vyjádřit, co nového se dozvěděl o rozdílu mezi tajemstvím a překvapením.

- *Jak můžeme odlišit špatné a dobré tajemství (překvapení)?*
- *Jak poznáme, že nás někdo žádá, abychom drželi špatné tajemství? Jak poznáme ve svém těle, že je nějaké tajemství špatné?*
- *Co musíme udělat, když ve svém těle pozorujeme varovné signály?*

## **ZDROJE**

Pracovní list Dobrá vs. špatná tajemství vychází z práce pedagožky Jayneen Sanders, která vypracovala celou koncepci Body Safety Education. Konkrétně vycházíme z metodiky obsahující **18 Lessons in Body Safety and Consent** pro pečující osoby a knihy pro děti **Let's Talk about Body, Boundaries, Consent and Respect: A Book to Teach Children about Body Ownership, Respectful Relationships, Feelings and Emotions, Choices and Recognizing Bullying Behaviours**, knihy **ABC of Body Safety and Consent: A Book to Teach Children about Body Safety, Consent, safe and Unsafe Touch, Private Parts, Body Boundaries and Respect** a knihy **Some Secrets Should Never Be Kept**. Jak metodické listy, tak samotné knihy najdete v nabídce nakladatelství Educate2Empower, které se zaměřuje na dětské vzdělávací knihy, vzdělávací materiály a metodiky k prevenci násilí, genderové rovnosti, respektu, souhlasu ad. Některé materiály a postery jsou zdarma ke stažení a najdete je na <https://e2epublishing.info/>.

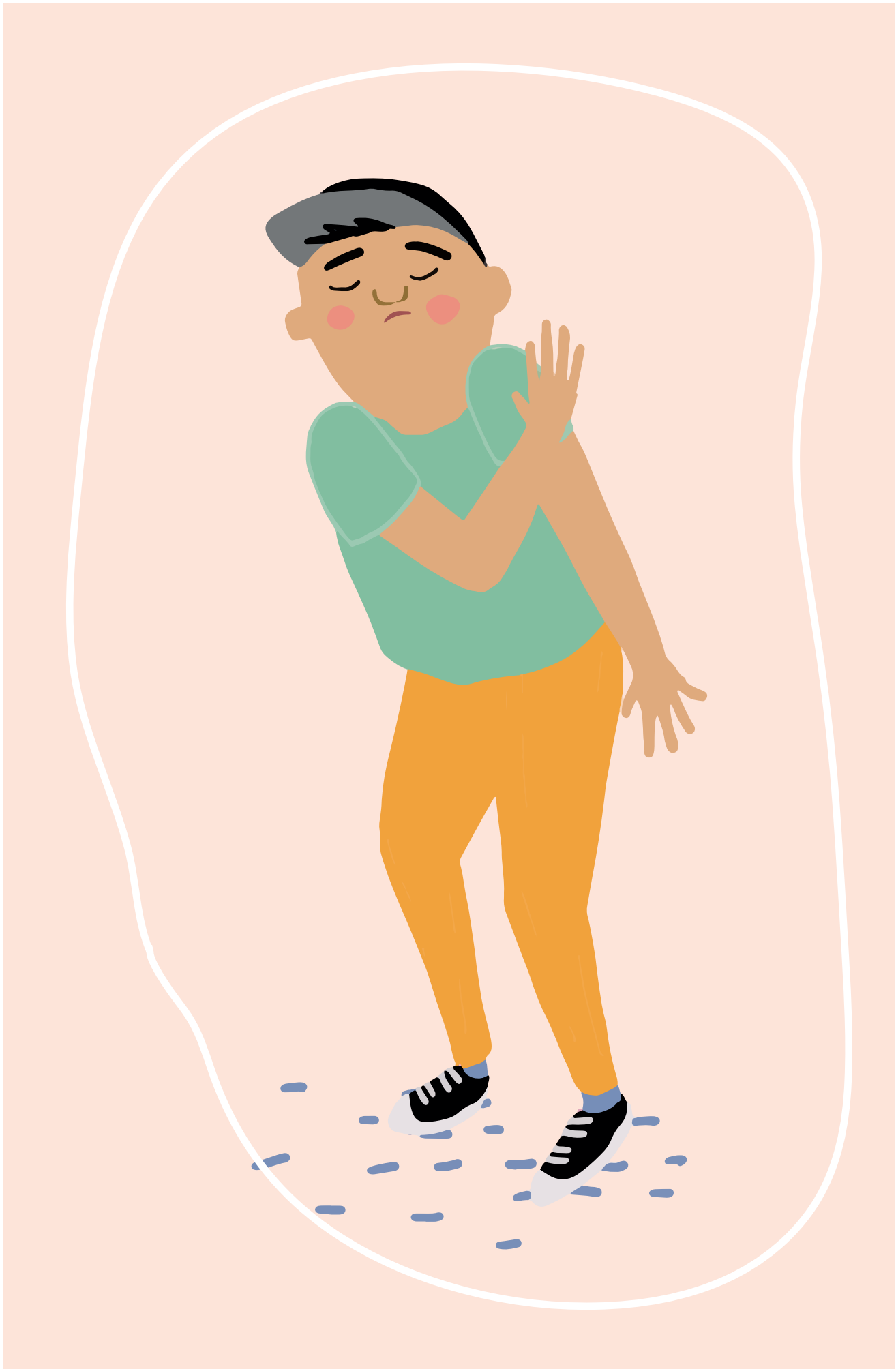




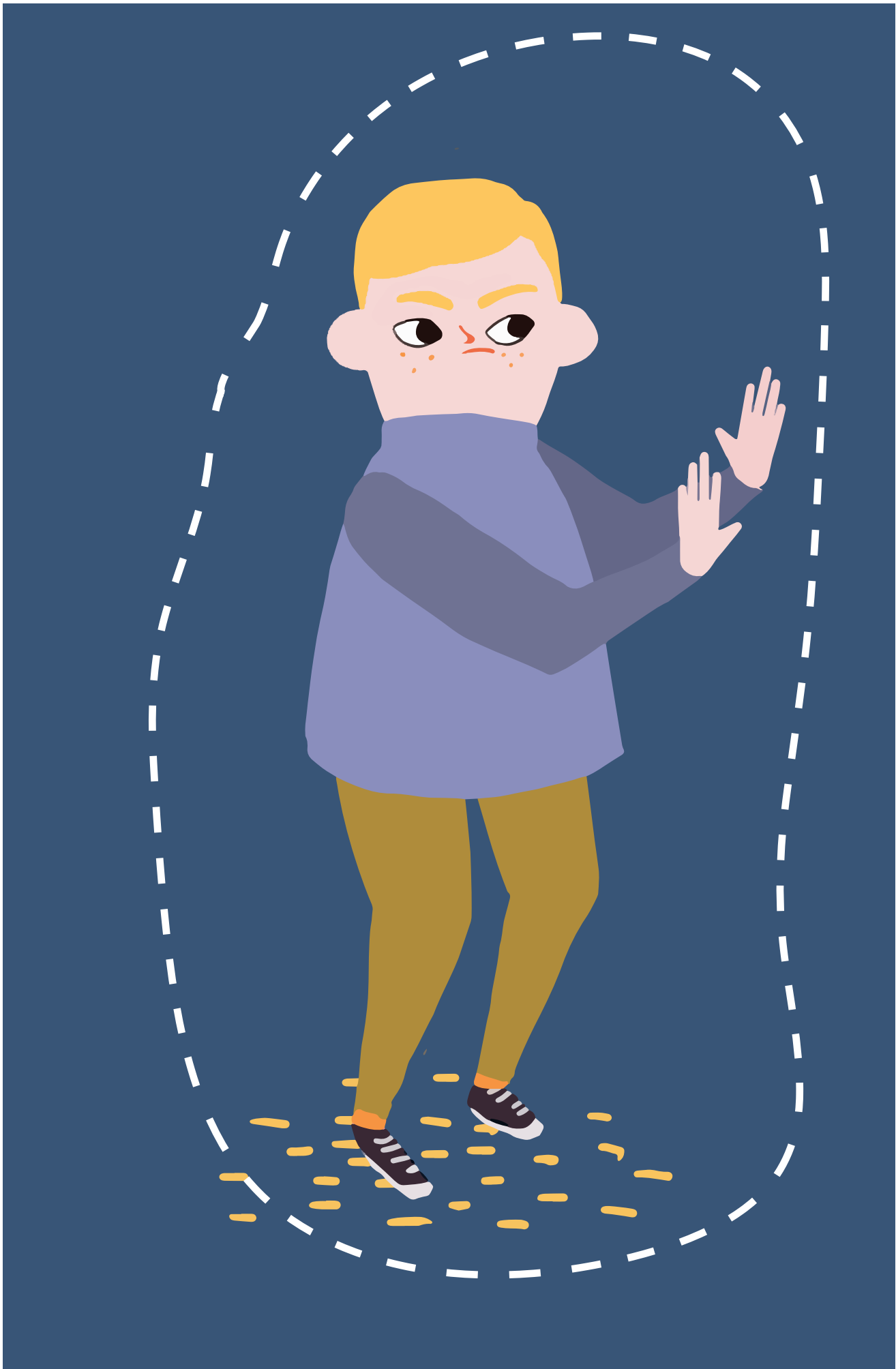




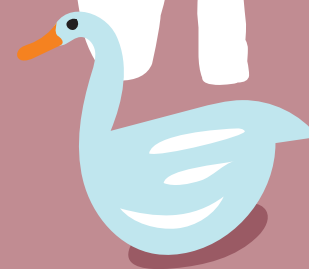








BUDE TO  
NAŠE TAJEMSTVÍ



Text příběhu: Lucie Jarkovská  
Předmluva: Lucie Čechovská, Kristina Kvapilová  
Ilustrace: BUTTERFLIES & HURRICANES  
Jazyková korektura: Drahomíra Čechovská  
Grafická úprava a sazba: Denisa Kuimcidis

Vydalo NESEHNUTÍ v roce 2020, Křížová 15, 603 00 Brno, [www.nesehnuti.cz](http://www.nesehnuti.cz)  
1. vydání  
ISBN: 978-80-87217-67-2  
Vytištěno na recyklovaném papíře.

Vznik publikace podpořila Rada vlády pro rovnost žen a mužů a Úřad vlády v rámci programu Podpora veřejně účelných aktivit nestátních neziskových organizací v oblasti rovnosti žen a mužů na rok 2020.

Knížička Bude to naše tajemství představuje příběh Ady a malého tajemství, které jí způsobilo velké trápení. Příběh Ady ukazuje, co všechno se může v našem těle odehrávat, když si myslíme, že musíme držet tajemství o něčem, co není radostné, o něčem, co nás nebo lidi v našem okolí nebude těšit. Společně s Adou se tak můžeme učit rozpoznávat rozdíl mezi radostným překvapením a tajemstvím, které v nás vyvolává pocity jako strach, smutek nebo ohrožení. Spolu s Adou zjistíme, jak takové pocity rozpoznat, a hlavně co můžeme udělat pro to, abychom se cítili lépe.

Tajemství, která nás tíží, mohou být různá. Může to být zpočátku maličkost jako třeba tajemství o rozbité skleněné labuti, které ovšem může přerůst ve strach, že se při prozrazení budou rodiče hádat. Může se jednat i o závažnější situace, kdy nás někdo nutí držet tajemství o tom, že někdo bez našeho souhlasu vstoupil do naší tělesné bubliny nebo porušil naše právo na soukromí.

Tajemství, která v nás vyvolávají pocity spojené s nebezpečím, jako je strach, vztek, smutek, jsou špatná tajemství. Proto je důležité naučit se je rozpoznávat a říci o nich lidem z našeho kruhu bezpečí, tedy těm, kterým důvěřujeme a můžeme se jim kdykoliv svěřit. Důležité je o našich pocitech mluvit tak dlouho, dokud nám někdo neuvěří.





Křup!!! Pod tatínkovou botou se na kusy rozpadala skleněná figurka labutě, kterou dostala pětiletá Ada k narozeninám od mamky. Figurka byla normálně vystavená na polici v knihovně. Dnes byl táta děsně unavený z práce a chtěl si chvíli odpočinout u televize. Ada se pořád chodila na něco ptát a tatínek ji pořád posílal do pokojíčku. Věděl, že by si Ada ráda hrála s labutí, ale protože je figurka křehká, tak nemůže. Aby měl od Ady na chvíli klid, vzal labuť z poličky a řekl, víš co, vem si ji do pokoje a opatrně si ji prohlížej. Ada byla šťastná, na labuť svítilo podvečerní šikmé sluníčko a labuť házela na zeď duhové odlesky.

Jenže pak tatínek zavolal Adu na večeři a labuť zůstala ležet v jejím pokoji na koberci. Když pak šel táta Adu uložit, labuť omylem rozšlápl. Maminka nebyla doma, protože jela s Adinou sestřičkou Milčou do lázní. Ada byla nešťastná. Ta krásná labuť je napadrť. Tatínek si sedl k její posteli a utěšoval ji. „Ado, je to jen věc. Koupím ti novou. Víš co, nikomu o tom neřekneme, jo? Nechci, aby se o tom maminka dozvěděla, možná by ji to zlobilo.“ Ada si otřela slzy a přikývla. Cítila se provinile. Neměla si vůbec labuť brát, i když jí to táta dovolil. Tatínek to vytušil a řekl: „Víš, je to moje chyba, že jsem ti ji vůbec dával. Chtěl jsem mít klid. Nesmíš mamince nic říct, ona pak nic nepozná. Bude to takové naše tajemství.“

Když usínala, měla Ada v hlavě obrovský zmatek. Lhát by se nemělo, ale měla pocit, že maminka bude smutná, když zjistí, že se labuť rozbila. Že ona sama bude pro maminku zklamáním, že si s labutí hrála, i když nemá. Nebo se bude zlobit na tátu, že jí labuť dal, a to jen proto, aby si poležel na gauči u telky. Hlavně ať se rodiče nehádají. Občas se totiž hádali a Ada se bála, že se rozvedou jako rodiče její kamarádky Káji. Ada usnula v slzách a měla těžké sny.



ALE MAMINCE  
O TOM RADŠI  
NEŘEKNEME,  
ADO, PSSST



Ráno se vzbudila, a když byl táta v koupelně, opatrně vytáhla střepey rozbité labutě z koše a ukryla je v pokojíčku v nejzazším koutě svojí skříně na oblečení. Táta nachystal snídani, vzal Adu do školky a odpoledne pak šli spolu do obchodu a koupili novou labuť. Přesně stejnou, jako byla ta rozbitá. Když ji táta dával na policičku, řekl: „Tak, Ado, nezapomeň, mamince ani muk, nemusí přece vědět úplně všechno. Ať se zas zbytečně nehádáme o blbostech.“ Adě se u té věty sevřel hrudník.

Za 14 dní se maminka s Milčou vrátily z lázní. Všichni měli velikou radost ze shledání, ale Adu trochu tížilo, že mámě nesmí povědět o zážitku s labutí. Jednoho dne se maminka zeptala Ady: „Ado, tys sloupla tu zlatou nálepku z té skleněné labutě? Víš, že na ni nemáš vůbec sahat.“ Adě se začalo chtít brečet. Žádnou nálepku nesloupla, prostě si jen s taťkou nevšimli, že koupili labuť bez nálepky. Ta první ji měla a tahle druhá ne. Jenže se nemůže vůbec bránit. Nemůže nic říct. Že ji táta nechal s labutí hrát a pak labuť rozšlápl. A navíc mámu vlastně podvedli, když ji nic neřekli a dělali, že se nic nestalo. Máma by byla našťvaná, tátovi by vynadala a zas by se hádali. A za všechno by mohla ona, Ada. Tak jen pípla: „Už to neudělám.“ Ada se bála a bylo jí z toho špatně od žaludku. Maminka ji pak nechala další den doma, protože si myslela, že je možná nemocná.



ŘÍKALA JSEM  
TI PŘECE,  
ŽE TO NENÍ  
NA HRANÍ



A pak šlo několik dní zase všechno normálně. Až jednoho dne ráno leželo na stole něco divného. Rozbil tam snad někdo skleničku? Ne. Adě se zatmělo před očima, zrychlil se jí dech a zpotilo se čelo i ruce. Pochopila, že jsou to trosky první labutě z její skříně. Maminka ji tam asi našla, když večer třídila oblečení, ze kterého už se sestrou vyrostly. Maminka už odcházela do práce, jen zavolala: „Večer si o tom promluvíme!“ Ve školce bylo Adě těžko. Bolelo ji zase břicho a tížilo ji na hrudníku. Moc si nehrála a nemluvila. Paní učitelka si toho všimla. Bylo jí divné, že Adu bolí břicho v posledních dnech už poněkolkáté.



COPAK, ADO,  
DĚJE SE  
NĚCO?

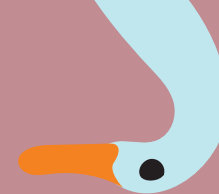


Zeptala se: „Ado, netíží tě něco?“ Ada se na paní učitelku provinile podívala: „Já to nemůžu nikomu říct. Slíbila jsem, že to bude tajemství.“ Paní učitelka ji pohladila: „Ado, takové tajemství, které člověka tíží, se nemá udržet. Je lepší to říct, uvidíš, že se ti uleví.“ Ada se rozplakala a mezi vzlyky řekla paní učitelce, co se stalo s labutí a jak se bojí, že se kvůli tomu budou rodiče hádat a třeba se i rozvedou. Paní učitelka řekla, že chápe, že je to vážná věc a rozumí tomu, že se Ada bojí, a slíbila jí, že až pro ni máma přijde, pomůže jí mamince všechno vysvětlit. Je lepší o těžkých věcech mluvit, než aby člověka trápily a tížily. Vždycky je dobré najít si někoho, kdo nám s tím nepříjemným může pomoci.

JE LEPŠÍ  
SE SVĚŘIT







Vznik publikace podpořila Rada vlády pro rovnost žen a mužů a Úřad vlády v rámci programu Podpora veřejně účelných aktivit nestátních neziskových organizací v oblasti rovnosti žen a mužů na rok 2020.



**Editorky metodiky:** Lucie Čechovská, Kristina Kvapilová

**Autorka příběhu Bude to naše tajemství:** Lucie Jarkovská

**Odborné konzultace:** Lucie Jarkovská, Kristýna Pešáková, Mariana Korbová, Raina Ruschmann (organizace Samara – Verein zur Prävention von sexualisierter Gewalt)

**Ilustrace:** BUTTERFLIES & HURRICANES

**Jazyková korektura:** Drahomíra Čechovská

**Grafická úprava a sazba:** Denisa Kuimcidis

Vydalo NESEHNUTÍ v roce 2020, Křížová 15, 603 00, Brno, [www.nesehnuti.cz](http://www.nesehnuti.cz)

1. vydání

ISBN: 978-80-87217-70-2

Vytištěno na recyklovaném papíře.

Materiály jsou inspirovány metodikami Body Safety Education pedagožky Janyeen Sanders, které vycházejí v nakladatelství Educate2Empower.

**Vznik publikace podpořila Rada vlády pro rovnost žen a mužů a Úřad vlády v rámci programu Podpora veřejně účelných aktivit nestátních neziskových organizací v oblasti rovnosti žen a mužů na rok 2020.**

**NESEHNUTÍ**  
**(NEZÁVISLÉ SOCIÁLNĚ EKOLOGICKÉ HNUTÍ)**

Jsme sociálně-ekologická nevládní organizace. Cílem našich ekologických a lidskoprávních aktivit je ukázat, že změna společnosti založená na respektu k lidem, zvířatům i přírodě je možná a musí vycházet především zdola. Proto podporujeme angažované lidi, kteří se zajímají o dění okolo sebe a kteří považují zodpovědnost za život na naší planetě za nedílnou součást své svobody.

Dáváme odvahu měnit svět.

**PŘIPOJTE SE**

Je vám naše činnost sympatická?

Chcete se aktivně podílet na tom, co děláme?

Staňte se dobrovolníkem či dobrovolnicí NESEHNUTÍ.

[dobrovolne.nesehnuti.cz](http://dobrovolne.nesehnuti.cz)

**PODPOŘTE NÁS**

Naše činnost je závislá na finanční podpoře lidí, jako jste vy.

Podpořte nás libovolnou částkou na účet

č. 2600013234/2010 a buďte změnou, kterou chcete vidět na tomto světě.

Děkujeme.

[podporte.nesehnuti.cz](http://podporte.nesehnuti.cz)

**NESEHNUTÍ**

svoboda – zodpovědnost – angažovanost

tel.: 543 245 342, [brno@nesehnuti.cz](mailto:brno@nesehnuti.cz)

[facebook.com/nesehnuti](https://facebook.com/nesehnuti)

[twitter.com/nesehnuti](https://twitter.com/nesehnuti)

[instagram.com/nesehnuti](https://instagram.com/nesehnuti)

[www.nesehnuti.cz](http://www.nesehnuti.cz)

