



**KLOBOUK**

**AKTIVIT**

Publikace vznikla v rámci projektu „**Bez násilí: Na cestě k respektující společnosti.**“

Projekt byl realizován za finanční podpory Úřadu vlády České republiky.

Výstupy projektu nerepresentují názor Úřadu vlády České republiky a Úřad vlády České republiky neodpovídá za použití informací, jež jsou obsahem těchto výstupů.

**Název: Klobouk aktivit**

**Vydalo: NESEHNUTÍ v roce 2023, Křížová 463/15, 603 00, Brno,  
[www.nesehnuti.cz](http://www.nesehnuti.cz)**

**Autorstvo: Barbora Veselá, Zuzana Martanovič, Neptune Marouš**

**Jazyková korektura: Drahomíra Čechovská**

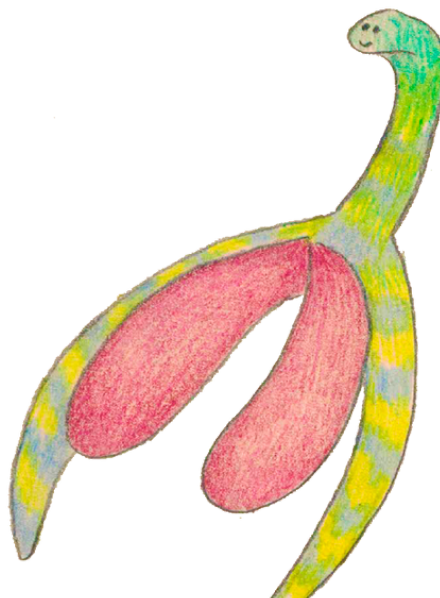
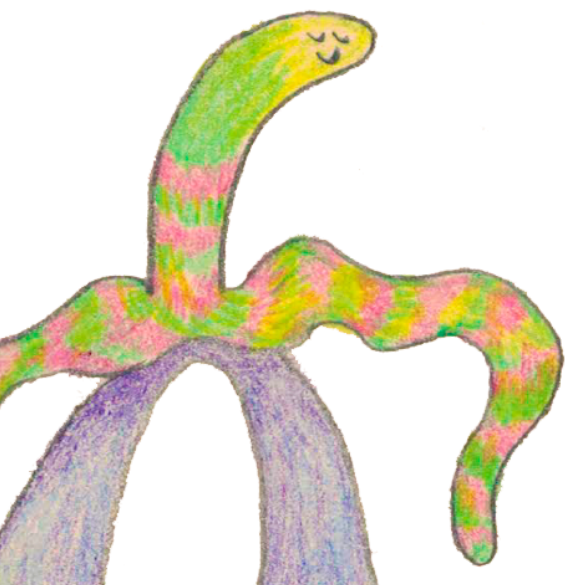
**Grafická úprava a sazba: Eva Čivrná**

**Úřad vlády České republiky**



# OBSAH

PŘEDMLUVA	3
ÚVOD	4
JAK PRACOVAT S PŘÍRUČKOU	6
NENÁSILNÁ KOMUNIKACE	8
1.1 VZÁJEMNÁ DŮVĚRA	10
1.2 RESPEKT	18
1.3 EMPATIE K SOBĚ A OSTATNÍM	31
1.4 KONFLIKT JAKO PŘÍLEŽITOST	37
1.5 SDÍLENÁ ODPOVĚDNOST	45
1.6 NASTAVENÍ HRANIC	53
1.7 PROPOJOVÁNÍ MÍSTO ROZDĚLOVÁNÍ	65
1.8 KLOBOUK AKTIVIT	77
1.9 SLOVNÍČEK POJMŮ	78



# PŘEDMLUVA

Materiál nazýváme Klobouk aktivit, protože nabídne aktivity, které je možné „vytáhnout“, pokud se výuka stočí nečekaným směrem. Lze je tedy využít nejen v rámci workshopů prevence genderově podmíněného násilí, ale i v situacích, kdy se diskutuje o náročném tématu a je třeba diskuzi řídit s cílem vytvářet bezpečné prostředí pro všechny zúčastněné. Vycházíme z praxe naší organizace, která si zakládá na kvalitní komunikaci v rámci celoorganizačních debat. Naši\*e členové\*ky jsou schopni\*y poskytnout v této oblasti široký odborný základ, který je podepřen nejen jejich dlouhodobým vzděláváním v tématu nenásilné komunikace a dalších s ním souvisejících témat, ale opírá se i o zkušenosti z praxe ve vedení workshopů.

## O JAZYCE POUŽÍVANÉM V TÉTO PUBLIKACI

Jelikož v NESEHNUTÍ usilujeme o genderovou rovnost, užíváme v celé této publikaci genderově citlivý jazyk. Jsme totiž přesvědčeni\*y, že jazyk realitu pouze nepopisuje, ale způsob, jakým ho používáme, ji sám pomáhá utvářet.

Vnímáme přitom důležitost nejen obsahu sdělení, ale i jeho formy. Z tohoto důvodu tedy v této příručce nepoužíváme generické maskulinum, ale volíme genderově neutrální tvary (např. studující, vyučující) nebo zmiňujeme všechny gramatické varianty vyjádření genderové identity oddělené hvězdičkou.

Hvězdičku upřednostňujeme před lomítkem, jelikož na rozdíl od lomítka neodkazuje pouze na ženy a muže, ale nechává prostor pro více možných tvarů, a je tak inkluzivní také k nebinárním lidem. Ze stejného důvodu volíme hvězdičku i ve slovesných tvarech v případě shody přísudku s podmětem, a to i v situaci, kdy je podmět v ženském rodě. Domníváme se, že tato varianta zahrnuje všechny genderové identity v jejich různorodosti nad rámec genderové binarity.

# ÚVOD

Školní prostředí a vzdělávací systém hrají (nejen) podle nás významnou roli ve formování osobnosti člověka. Je proto důležité, aby i osoby působící ve formálním a neformálním vzdělávání podporovaly\* i a aktivně rozvíjely\* i potenciál všech studujících, a to bez nejružnějších předsudků (zejména genderových). Tento přístup k výuce nazýváme genderově citlivým přístupem. Jeho hlavním cílem je rovný přístup ke všem, podpora rovnosti ve společnosti, prevence diskriminace a genderově podmíněného násilí, zavedení participativního přístupu a vnímání jednotlivců jako individualit, jejichž potenciál má být plně rozvíjen.

Pod genderově citlivý přístup spadá například citlivost k odlišným kontextům nebo identitám, citlivost v jazyce (používání genderově senzitivního jazyka – sem patří např. vyhýbání se generickému maskulinu a jiné (více výše a nebo viz NESEHNUTÍ, n.d.), citlivost na projevy nerovnosti nebo na stereotypy (je potřebné tyto projevy reflektovat a průběžně na ně reagovat, neignorovat je), citlivost vůči emocím osob kolem apod. Na genderově citlivém přístupu k výuce je potřeba neustále pracovat a zcitlivovat jak sebe (prostřednictvím vzdělávání v souvisejících tématech), tak i další spolupracující osoby. Nejedná se o jednoduchý proces s jasně daným návodem, a proto je důležité, aby se vyučující s těmito tématy setkávali\* y co nejčastěji. Práce s mladými lidmi je jednou z forem, která tento účel naplňuje oboustranně – vzděláváme mladé lidi a současně i sami sebe.

Naše organizace se genderově citlivému vzdělávání věnuje již více než deset let. Za toto období jsme měli\* y možnost vypracovat několik metodických materiálů, odlektorovali\* y jsme desítky hodin workshopů zaměřených na prevenci násilí nebo na sexuální výchovu, sbírali\* y jsme zpětnou vazbu od studujících i vyučujících a měnili\* y jsme aktivity dle skutečných potřeb a aktuálních témat, které mladí lidé řeší.

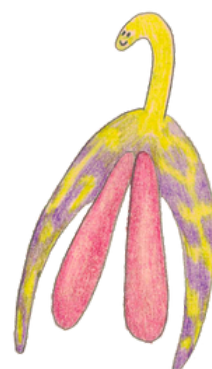


Zkušenosti z praxe, kdy lektorující pracující s našimi materiály museli\*ý často během práce aktuálně reagovat na obtížnější situace, na složitější témata, se kterými předem nepočítali\*ý, anebo pro ně bylo složité vytvářet a udržovat bezpečný prostor pro všechny účastníky\*nice workshopu, nás dovedly k následujícímu rozhodnutí: vytvořit sborník aktivit, které bude možné „vytáhnout z klobouku“ a použít v různých situacích, které se mohou objevit při lektorování workshopů Bez násilí nebo při realizaci našich dalších cvičení zaměřených na prevenci genderově podmíněného násilí.

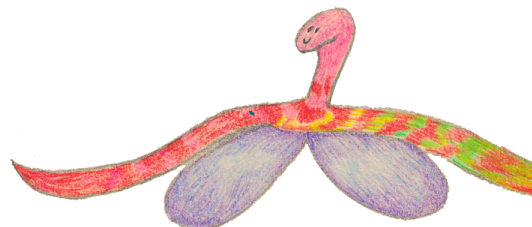
Při kompletaci těchto cvičení jsme vycházeli\*ý především z reálných témat a situací, které se na našich workshopech objevily. Chceme ovšem také zdůraznit, že ve většině případů neexistuje jediný správný postup nebo jednoznačné řešení, vše je ovlivněno konkrétním kontextem dané situace. I tak ale mohou být tato cvičení nástrojem, jak se posunout dál, jak zmírnit napětí ve třídě nebo jak uchopit náročná témata tak, aby studující odcházeli\*ý minimálně s pocitem vyslyšení a respektu (i když se nepodaří dojít ke 100% shodě).

Být (vy)slyšen\*a je jeden z klíčových požadavků mladých lidí, který se neukazuje jen v naší praxi, ale i ve výzkumech psychického zdraví studujících (Nevypust' duši, 2023). I proto chceme pomocí uvedených aktivit akcentovat důraz na využívání nenásilné komunikace a partnerského přístupu, což jsou jedny z hlavních nástrojů, které využíváme při naší práci s mladými lidmi. Přínos nenásilné komunikace spočívá především v její participativnosti, tedy v tom, že vytváří prostor pro komunikaci mezi dvěma rovnocennými aktéry, a zmírňuje tedy jasnou hierarchii a pozice moci, které jsou ve školním prostředí běžné (zejména ve vztahu vyučující – studující). Nenásilná komunikace taktéž napomáhá citlivě vyjasňovat vzájemné odlišné postoje a pohledy i mezi studujícími, umožňuje kvalitnější sdílení a přispívá k lepšímu vzájemnému porozumění. Nenásilné komunikaci se více věnujeme níže v úvodu, z její praxe vycházejí některé navržené aktivity.

Samozřejmě není možné pokrýt celé spektrum reakcí na daná témata, a proto jsme cvičení rozdělili\*ý do několika bloků rámovaných klíčovým pojmem, který zastřešuje širší balíček různorodých situací, na něž můžeme pomocí aktivit z daného bloku reagovat nebo je reflektovat. Uvědomujeme si limity vyplývající z rozsahu naší metodiky, neboť každý z bloků by mohl být námětem pro samostatnou metodickou příručku.



# JAK PRACOVAT S PŘÍRUČKOU?



Příručka na příkladu několika lektorských situací nabízí prostor pro inspiraci, jak respektujícím způsobem reagovat během náročnějších situací. Tyto situace vycházejí z naší praxe, jsou anonymizované. Často nám mohou posloužit jako didaktická příležitost k rozšíření povědomí o problematice ve třídě, k zcitlivění kolektivu ve vztahu k různorodosti kontextů a zkušeností, a to nad rámec často stereotypních představ o tom, jak lidé s odlišnými postoji a zkušenostmi situace vnímají a prožívají.

Tento metodický materiál je členěn podle principů, ze kterých v naší práci vycházíme. Jedná se o princip vzájemné důvěry, respektu, empatie, vnímání konfliktu jako příležitosti, solidarity, konsentu, nastavování hranic a nehodnotícího přístupu. Všechny z nich totiž vnímáme jako zásadní pro vytváření prostoru, kde lidé otevřeně komunikují, naslouchají si a dbají na to, aby jim spolu bylo příjemně. Takovýto prostor je přínosný pro mnoho vztahů a situací, my však chceme vyzdvihnout jeho důležitost při práci s mladými lidmi, zejména pokud s nimi probíráme citlivá nebo náročná témata. Z naší praxe totiž víme, že v respektujícím, chápavém a otevřeném prostředí je pro studující snazší zapojit se do diskuze, zvažovat nové poznatky či perspektivy a případně i měnit vlastní postoje. Vytvářením takového prostředí můžeme navíc mladé lidi inspirovat k tomu, aby podobné principy aplikovali\* také ve svých osobních vztazích, ať už jde o vztahy rodinné, přátelské nebo partnerské.

Nejde nám tedy jen o to tyto principy následovat; chceme také podporovat ostatní (studující, vyučující i kohokoliv jiného) v tom, aby je vzaly\* za své a rozvíjely\* je ve svých vlastních činnostech a interakcích. Proto jsme se rozhodly\* kapitoly tohoto sborníku rozdělit právě podle nich.

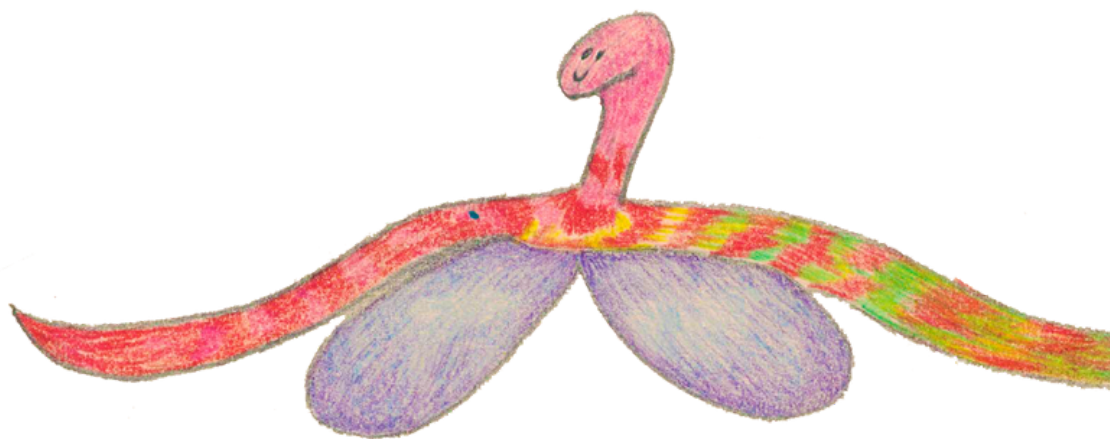
Na každou lektorskou situaci anebo princip, ke kterému se vztahujeme, navazují tipy, jak na situaci podobnou té z příkladu bezprostředně lektorsky reagovat („Jak reagovat“). Nejedná se přitom o jeden univerzální návod, jak na situaci reagovat, často se nabízí volba z více formulací a přístupů, podle konkrétní situace anebo lektorského stylu.



Dále jsou předkládány konkrétní aktivity, které mohou pomoci daný princip v kolektivu posílit. Tyto aktivity jsou zpravidla náročnější, co se týče času, který je jim třeba věnovat, anebo konkrétní lektorské pomůcky. Je proto vhodné je s předstihem naplánovat. Možná je i jejich realizace při další lektorské příležitosti anebo v rámci třídnické hodiny apod.

Důležité však je mít na paměti, že žádná z aktivit nenapomáhá jen jednomu z uvedených principů. Aktivity, které tento materiál nabízí, se vzájemně doplňují, ostatně jako samotné principy, podle kterých jsme je rozčlenily\*<sup>i</sup>.

Empatie jde ruku v ruce s nehodnotícím přístupem, k úspěšnému nastavování hranic je naopak potřeba důvěra a respekt a tak dále. Aktivity je také možno přizpůsobit aktuálním potřebám. Rozdělením aktivit do kapitol tudíž rozhodně nechceme implikovat, že je nutné je vždy používat pouze pro posílení jednoho konkrétního principu, ke kterému jsme je přiřadily\*<sup>i</sup>.





# NENÁSILNÁ KOMUNIKACE

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

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

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

**a) orientace v sobě (nikoli ve svých názorech, ale potřebách),**

**b) empatické naslouchání druhým (jejich potřebám).**

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



# KAM DÁL?

Svačinková, Hana Zoor; Nawrath, Martin; Farkač, Bronislav; Čajka, Adam; Krylová, Radoslava; Bakošová, Barbora. 2019. *Aktivismus udržitelně aneb Jak změnit svět a nezbláznit se z toho*. Brno: NESEHNUTÍ.

Dostupné z: <https://nesehnuti.cz/aktivismus-udrzitelne-aneb-jak-zmenit-svet-a-nezblaznit-se-z-toho/>.

Rosenberg, Marshall B. 2015. *Nonviolent Communication: A Language of Life*. 3. vyd. Encinitas: PuddleDancer Press.

NVC Brno. n.d. *Co je nenásilná komunikace?*. NVC Brno.

Dostupné z: <https://nenasilnakomunikace.org/co-je-nenasilna-komunikace/>.

## Další články naleznete na:

Center for Nonviolent Communication. n.d. *Introduction to NVC*. Center for Nonviolent Communication.

Dostupné z: <https://www.cnvc.org/learn/nvc-101>.

PuddleDancer Press. n.d. *What is Nonviolent Communication?*. PuddleDancer Press. Dostupné z: <https://www.nonviolentcommunication.com/learn-nonviolent-communication/>.

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

Kristensen, Kirsten. 2015. *Culture of Peace in schools with NVC - Film 1 of 5 - Behind every action there is a need*. YouTube.

Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=GTeQbzys3tw>.

## Zdroje:

NESEHNUTÍ. n.d. *Genderově citlivý jazyk*. NESEHNUTÍ.

Dostupné z: <https://nesehnuti.cz/genderove-citlivy-jazyk/>.

Nevypuť duši. 2023. „Mladí lidé hledají pomoc hlavně ve svém okolí, ukazuje nový průzkum.“ *Nevypuť duši*.

Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2023/10/20/dusevni-zdravi-zajima-dve-tretiny-deti-vysledky-noveho-pruzkumu-spolecnosti-t-mobile-organizace-nevypust-dusi-a-agentury-g82-ukazuji-ze-mladi-lide-hledaji-pomoc-hlavne-ve-svem-okoli/>.

# 1.1 VZÁJEMNÁ DŮVĚRA



Překážkou fungování v kolektivu (včetně prostředí školní třídy) může být obava ze sdílení vlastních emocí a potřeb a odhalení vlastní zranitelnosti (Rosenberg, 2015). Z těchto důvodů je vhodné udělat maximum pro nastavení prostředí, ve kterém můžeme být autentičtí\*cké, můžeme sdílet své zkušenosti, aniž bychom byli\*ý souzeni\*ý a zároveň pro sebe nacházíme příležitosti k učení.

V souvislosti s fungováním kolektivů a vedením diskuzí často mluvíme o tzv. bezpečném prostředí („safe space“). Naše pojetí bezpečného prostředí taktéž reaguje na kritickou reflexi, která se v souvislosti s tímto konceptem objevila. Zároveň reagujeme i na podněty, které s sebou přinášejí alternativními koncepty, jako je „brave space“ (odvážného prostředí) a „accountable space“ (prostor sdílené odpovědnosti), více viz Akenhorah, 2020.

Naším cílem je nadále se vztahovat k vytváření bezpečného prostředí, kde nedochází k diskriminaci, kde k sobě přistupujeme s respektem, a nedochází tak k situacím, ze kterých si odnášíme zranění (nejen fyzická, ale ani ta emoční). Možným prostředkem, jak toho dosahovat, je společné stanovení si pravidel (viz návrh níže), ale i například předvídání toho, že by nějaké téma mohlo být pro někoho z nás náročné, a ošetření této situace prostřednictvím varování, tzv. „trigger warning“. Vytváření bezpečného prostředí proto vnímáme jako společný proces, v rámci kterého se učíme a který nemusí být vždy příjemný (Akenhorah, 2020). Uvědomujeme si limity tohoto konceptu, zejména skutečnost, že bezpečné prostředí může být poněkud iluzorní. Nikdy totiž nemáme pod kontrolou všechny situace, emoční nastavení účastnictva a nemusíme vždy odhadnout, co pro někoho může být tzv. spouštěčem pro zpřítomnění prožitého traumatu („trigger“).

Nicméně různé skupiny obyvatel, včetně skupin, které jsou marginalizované, čelí různé míře zranitelnosti v závislosti na kontextu. Je tedy důležité mít stále na paměti, že ačkoli usilujeme o vytváření bezpečného prostředí, nemůžeme mít vždy pod kontrolou všechny situace a myšlení všech zapojených studujících, vyučujících apod. Zároveň se můžeme setkat s kritikou, že v zájmu zajištění bezpečného prostředí mohou některé\*ří z nás přicházet o svou autenticitu.

Na to částečně reaguje koncept „brave space“ (odvážného prostředí) snahou o vytvoření autentického prostředí, kde můžeme sdílet i zkušenosti, které nemusí být většinové, aniž by docházelo k jejich bagatelizaci nebo zpochybňování.

Nicméně i tento koncept se setkal s kritikou týkající se nerovnováhy, kterou s sebou přináší. Často to jsou marginalizovaní lidé, kteří „odvážně“ přicházejí se svým návrhem nebo zkušeností, aby poskytli\* prostor pro učení ostatních (Akenhorah, 2020).

Věříme ve sdílenou odpovědnost za vytváření prostoru, který by byl zároveň bezpečný a kde bychom mohli\* fungovat autenticky. Na tuto potřebu reaguje koncept „accountable space“ (prostor odpovědnosti). Tento koncept vychází z předpokladu, že do společného prostoru přichází všichni\*všechny s těmi nejlepšími úmysly, nicméně je výzvou i příležitostí pro trénink naše dobré úmysly promítnout i do našeho chování. Jde nám o to, abychom v rámci diskuze reflektovali\* , jak můžeme aktivně svým chováním měnit stávající společenská pravidla a fungování společnosti tak, aby se v ní marginalizované osoby cítily lépe (Akenhorah, 2020). Nejsou to pouze marginalizované osoby, které by měly být zdrojem našeho poučení, ale za proces učení jsme zodpovědný\*á každý\*á za sebe, informace jsou často dostupné a aktivně si je vyhledávám i mimo společný prostor třídy nebo workshopu, pokud si potřebuji v některé oblasti doplnit vzdělání. Zodpovědní\*é jsme i za uplatňování nového povědomí v praxi.

Zodpovědnost neneseme jen za vlastní vzdělávání, ale i za své pocity, záměry, slova a činy. NVC v této souvislosti přichází s východiskem, že to, co ostatní udělali\* nebo řekli\* , může být spouštěčem mých pocitů , ale nikoli jejich příčinou (Rosenberg, 2015). Uvažujeme-li nad našimi pocity takto, máme možnost věnovat pozornost našim pocitům a potřebám stejně jako pocitům a potřebám ostatních, aniž bychom ztráceli\* energii obviňováním sebe nebo druhých.

Společným vytvářením pravidel fungování kolektivu nebo diskuze ve třídě působíme proti tomu, aby byla zodpovědnost za to být „bravě“ nevyvážená na úkor těch, kteří\*ré musí být odvážní\*é v každodenním životě. Vytváření bezpečného prostředí může být nadále naším ideálem při současném zvědomování a ošetřování rizik, která s sebou tento koncept přináší.



# AKTIVITA: KROKY K NASTAVENÍ SPOLEČNÝCH PRAVIDEL

## Seznámení, uzpůsobení prostoru, nastavení bezpečného prostředí

### Cíl aktivity

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

### Pomůcky

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

### Podrobný popis aktivity

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

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

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



- Mluví vždy jeden\*jedna, nasloucháme si.
- Mluvíme za sebe.
- Respekt – vyjadřujeme názor, ale neodsuzujeme ostatní.
- Aktivně si nasloucháme (nečekáme jen, až dostaneme prostor ke slovu).
- Vážíme si svého času i času ostatních – nebereme si prostor v diskuzi na úkor ostatních, kteří\*ré by se tak ke slovu nedostali\*y.
- Všichni\*všechny se učíme, pokud bychom nedopatřením řekli\*y něco, co by jiné osobě ublížilo, omluvíme se a poučíme se ze vzniklé situace.
- Pokud citujeme něco, co řekl někdo jiný, odkážeme na něj\*ni, netváříme se, že jde o náš nápad.
- Dbáme nejen na to, co říkáme, ale i jak to říkáme.
- Nespokojíme se s předpokladem, že druhému\*é rozumíme, doptáme se v případě nejasností.
- Učíme se i po skončení diskuze nebo opuštění třídy, jak měnit společnost, aby byla více inkluzivní k potřebám ostatních (zjistím si více informací v knihovně nebo na internetovém vyhledávači).
- Intimní nevynášíme ven.

Nečtěte jen pravidlo samotné, ale vždy ho ještě vlastními slovy dovysvětlete. Studujícím dejte možnost pravidla komentovat, měnit, doplňovat a nakonec se zeptejte, zda s nimi všichni\*ny souhlasí. Nejsou hotová, dokud je neodsouhlasí celá skupina. Soupis pravidel umístěte tak, aby byla všechna dobře viditelná, a v případě potřeby se k nim během workshopu vracujte. Nejsou neměnná, je možné, že k nim v průběhu workshopu vy či studující budete chtít něco přidat, že je budete upravovat.

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

---

## KAM DÁL?

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



# AKTIVITA: KROKY K OBNOVENÍ DŮVĚRY

Převzato od Evy Malířové (2015).

## KRUH OBNOVY

Aktivita inspirovaná restorativním pojetím spravedlnosti (RPS)\*

**Cíl:** Prozkoumat konflikt a přiblížit se k možnostem jeho řešení

**Časová dotace:** cca 60 min.

**Pomůcky:** 4 plakáty pro vypsání pravidel a otázek, mluvicí předmět, na dva plakáty napište pravidla kruhu a na další dva plakáty restorativní otázky

### Otevírací kolečko (10 min.)

Všichni\*ny zúčastnění\*é se postaví do kruhu, představíme se a představíme pravidla kruhu a roli mluvicího předmětu. Zvolíme úvodní otázku k propojení účasti a snížení bariéry k dalšímu zapojování do diskuze.

Příklad otázky: „Co je pro vás důležité při řešení konfliktu s blízkými?“

---

\*Restorativní pojetí spravedlnosti je přístup k řešení konfliktů, který se zaměřuje na obnovu vztahů mezi pachatelem a obětí. Namísto tradičního trestu nebo postihu se snaží o zapojení všech stran do otevřeného dialogu, diskuze a společného hledání řešení. Cílem je obnovit poškozené vztahy a předejít opakování nežádoucího chování.

---



## Pravidla kruhu

1. Mluv upřímně (tj. o tvém názoru, z tvé zkušenosti nebo perspektivy).
2. Poslouchej ušima i srdcem (tj. snažím se slyšet za slovy i to nevyslovené, co je pro druhé důležité).
3. Důvěřuj, že řekneš to, co říct chceš (tj. není potřeba si promluvit předem, připravovat se).
4. Buď výstižná\*ý (tj. vážím si vlastního času i času ostatních).

## RESTORATIVNÍ KRUH

(čas: podle počtu rozhovorů)

Vytvoříme ho tím, že do středu kruhu umístíme 3 židle. Jedna židle je určena pro facilitující osobu, druhá je pro osobu, která má záležitost k řešení. Zde můžeme nabídnout účastnictvu, ať pozve další osoby, které se konflikt týká, do kruhu.

### Restorativní otázky (včetně pomocných)

1. **„Co se podle tebe stalo?“** (Jde o popis situace z tvé perspektivy, tj. „Pověz, co se podle tebe stalo, resp. co nebo jak jsi to vnímala.“)
2. **„Co sis v tu chvíli myslel\*a?“** („Jaké myšlenky se ti honily hlavou? Jak jsi o tom od té doby přemýšlel\*a? Později: Jak o tom přemýšlíš, když jsi slyšela ostatní?“)
3. **„Jaký vliv to mělo na tebe a na ostatní?“** („Jaké důsledky to pro tebe mělo? A pro ostatní? Co bylo pro tebe nejtěžší?“)
4. **„Co by sis přál\*a, aby se teď stalo?“** („Co by pomohlo, aby se věci urovnaly a spravily? Je tu něco, o co bys rád\*a požádal\*a? Je něco, co bys chtěl\*a nabídnout?“)
5. **„Jak se teď cítíš a co je pro tebe zásadní?“**

Položte první osobě otázky 1–4, dodržujte přitom formulaci. Dbejte na to, aby bylo zřejmé, že vaší rolí je ostatní tímto procesem pouze provést, nikoli situaci rozsoudit. Poté položte dotazy druhé osobě, otázky 1–4. Poté se zeptejte: „Je to všechno, co potřebuješ říct?“, případně: „A co ještě chybí?“. V dalším kroku položte oběma osobám 5. otázku.

Závěrem se obou osob zeptejte: „Jaké pro vás bylo účastnit se tohoto rozhovoru?“ Vyzvěte účastníky se osoby, ať se vrátí do kruhu.

## UZAVÍRAJÍCÍ KRUH

(10 minut)

Položte otázku ostatním: „Vy, kteří\*é jste měli\*y možnost sedět na obou židlích, jak byste obě role srovnali\*y?“

Závěr: K reflexi použijte mluvící předmět a položte například otázku: „Co vám tato zkušenost přinesla?“

---

## ZDROJE

Ahenkorah, Elise. 2020. „Safe and Brave Spaces Don't Work (and What You Can Do Instead)“. Medium.

Dostupné z: <https://medium.com/@elise.k.ahen/safe-and-brave-spaces-dont-work-and-what-you-can-do-instead-f265aa339aff>.

Malířová, Eva. 2015. „Kruh obnovy.“ Skauting 10: 8–9.

Rosenberg, Marshall B. 2015. Nonviolent Communication: A Language of Life. 3. vyd. Encinitas: PuddleDancer Press.

Svačinková, Hana Zoor; Nawrath, Martin; Farkač, Bronislav; Čajka, Adam; Krylová, Radoslava; Bakošová, Barbora. 2019. Aktivismus udržitelně aneb Jak změnit svět a nezbláznit se z toho. Brno: NESEHNUTÍ. Dostupné z: <https://nesehnuti.cz/aktivismus-udrzitelne-aneb-jak-zmenit-svet-a-nezblaznit-se-z-toho/>.

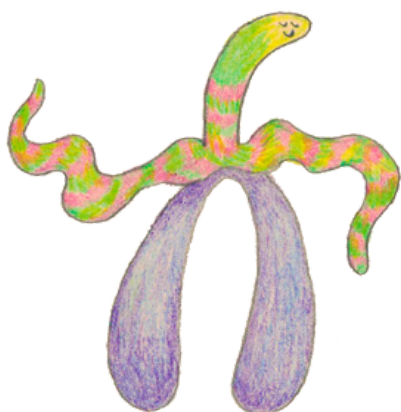
## 1.2 RESPEKT

Respekt je ve vztahu k genderově citlivé výuce jedním z klíčových témat, protože se jedná o vytváření společnosti založené na rovnosti s respektem k našim rozmanitostem jako prevence diskriminace a uplatňování stereotypního přístupu ke studujícím a jejich potenciálu. V souvislosti s přístupem k rozmanitosti se také objevuje pojem tolerance. Pokud se zabýváme tím, jak přistupovat k druhým lidem ve společnosti založené na rovnosti a společné odpovědnosti, má respekt z našeho pohledu větší důležitost než tolerance.

Respekt je aktivním zvědoměním vzájemné odlišnosti a jejím přijetím: „Jsi jiný\*á než já a je to tak v pořádku.“

Tolerance je oproti tomu spíše projevem pasivnějšího přístupu k rozmanitosti a snahy „nechat být“, aniž bychom to aktivně podporovali\*y: „Vím, že jsi jiná\*ý, a já tě tedy nechám, i když to neschvaluju anebo tomu nerozumím.“

Zatímco tolerance má spíše potenciál upevňovat stávající mocenské hierarchie, respekt naopak vytváří partnerství. Pokud říkám: „Toleruji tě.“, říkám to z nadřazené pozice, vycházím často například z toho, že vím líp, jak to skutečně je. Pokud projevuji respekt, říkám tím, že jsme rovnocenní: „Nejsi horší než já, i když nemáme stejné postoje.“ Respekt neznamená automaticky souhlas, ale vytváří prostor, ve kterém se můžeme o odlišnostech bavit otevřeně a konstruktivně, beze strachu z odsouzení. Respektující přístup si vyžaduje práci z obou stran a pravidelnou sebereflexi, je tedy náročnější než přístup tolerující, jeho výsledkem jsou ale spokojenější a vzájemně obohacující mezilidské vztahy.



## SITUACE 1

Účastník\*nice workshopu reagoval\*a následujícím způsobem na otázku, jak se cítili\*y dívky v příběhu o homofobním násilí, kdy byli\*y verbálně napadeni\*y skupinkou chlapců při cestování vlakem, když se drželi\*y za ruce, a byli\*y označeni\*y za „teplé děvky“.

*„Je to podobné, jako když máš oblíbenou mikinu a moc rád ji nosíš, a někdo ti řekne, že to není v pohodě a že je špinavá a děravá. Znamená to, že ji pak už nemůžeš nosit? Ne, neznamená.“*

### O co nám v reakci půjde?

Z reakce je patrná snaha o podporu dívek v tom, aby se zkušeností nenechali\*y odradit a nadále projevovali\*y své city navenek. Zároveň vnímáme potřebu:

#### 1. účastníka\*nici podpořit v hledání odpovědi na tyto otázky:

- Je tato reakce odpovídajícím přirovnáním k situaci obou dívek, která má podobu homofobního násilí, nebo jde o falešnou analogii? Jaký může mít tato analogie dopad na dívky, případně jiné LGBTQ+ osoby?
- Co je na srovnání dále problematické? (dehumanizace)

2. využít tuto situaci didakticky k otevření témat „Menšinový stres“, „Dehumanizace“, „Falešná analogie“, „Public Display of Affection (PDA)“ (viz slovníček pojmů)

### Jak můžeme reagovat?

Reakce by ideálně měly následovat zhruba v tomto pořadí: začít validací a podporovat účastnictvo ve vlastním přemýšlení nad problematikou spíše než poskytnout teoretické zarámování bez tohoto úvodu.

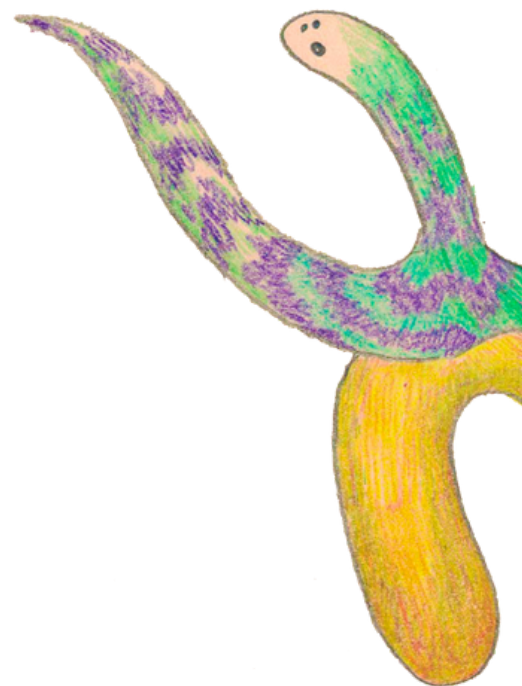


*L1: „Děkuji, vnímám tam dobře, že jsi zažil\*a náročnou situaci spojenou s výsměchem?“*

*L2: „Chtěl\*a bych se doptat, jak souvisí tvé přirovnání s příběhem, který jsme četli\*y, můžeš mi to, prosím, vysvětlit?“*

*L3: „Jak to vnímají ostatní? Slyšel někdo pojem falešná analogie? Kdo nám ho zkusí vysvětlit?“*

*L4: „V čem je analogie ještě necitlivá? Slyšeli\*y jste pojem dehumanizace? Kdo nám ho zkusí vysvětlit?“*



---

Dalším užitečným zdrojem k tématu života LGBTQ+ osob v ČR je například Pitoňák a Macháčková (2023).

## SITUACE 2

*„Já si myslím, že jsou ve společnosti jen dvě pohlaví.“*

### **O co nám v reakci půjde?**

Vnímáme potřebu budovat ochotu k respektu i v situacích, se kterými nemáme vlastní zkušenost a nedokážeme si na základě odlišné zkušenosti představit, jak se druhá osoba cítí. Odlišnou zkušenost je třeba respektovat, protože pocity a potřeby druhého nejsou méně důležité nebo hodnotné než mé vlastní. Naším společným zájmem je, abychom se spolu mohli\*yt cítit v pohodě a v bezpečí.

Je možné přinést téma pozicionality mluvčích, tj. každá\*ý vycházíme ze svého kontextu, zkušenosti, vzdělání, které se nám (ne)dostává apod. V jiném sociokulturním kontextu by problematika mohla být vnímána jinak, a také je.

Nabízí se uvádět příklady z oblasti, které účastnictvo zná.

Je třeba zdůraznit, že není potřeba znát intimní detaily ze života druhé osoby, abychom ho\*ji mohli\*yt respektovat. Nepotřebuji například vědět, jestli osoba prošla chirurgickým zákrokem, jaké bylo jeho\*její jméno, které dostal\*a při narození a už nepoužívá (tzv. dead name) apod.

### **Jak můžeme reagovat?**

*L1: „Díky, že s námi sdílíš svou perspektivu. Rozumím tomu správně, že si nedokážeš představit, jaké je to být například nebinární?“*

*A/nebo: „Díky, můžeš ještě doplnit, jak o problematice pohlaví přemýšlíš ty?“*

*L2: „Kdo z vás má jinou zkušenost/perspektivu?“*



A/nebo

*L1: „Díky, že s námi sdílíš svou perspektivu. Já jsem třeba jiného názoru, myslím si, že gender je spíše škála nebo spektrum. My se pohybujeme buď na této škále mezi oběma póly „maskulinita“ a „feminita“, nebo jsme mimo tyto dvě kategorie jako někteří nebinární lidé. Já jsem například žena, nemám zkušenost, jaké to je být muž, a přesto mi to nebrání muže a jejich zkušenost respektovat.“*

A/nebo

*L1: „Díky, že s námi sdílíš svou perspektivu. Rozumím tomu tak, že je to perspektiva studující\*ho ve věku cca 14 let ze střední Evropy.“*

*L2: „Kdo by věděl o kultuře, kde se tradičně třetí a případně i další pohlaví setkávají s pochopením a uznáním?“*



# AKTIVITA: BUDOVÁNÍ CITLIVOSTI K RŮZNORODOSTI KOLEM NÁS

## VĚCI, KTERÉ NÁS SPOJUJÍ A ROZDĚLUJÍ

(15 min.)

Studující se rozdělí do skupin po 3–4 lidech. Na flipchartový papír nakreslíme kruh v kruhu. Do menšího kruhu vypisují, co je spojuje (např. věk, barva vlasů, krátkozrakost), do vnějšího kruhu vypisují, čím se liší (např. počet sourozenců, bydliště, zájmy).

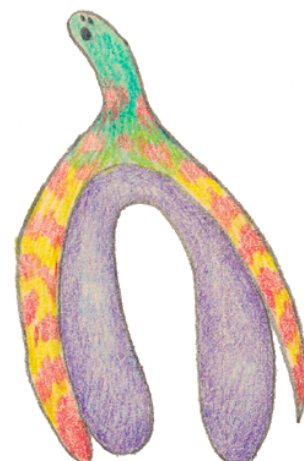
## PŘEKÁŽKY, KTERÉ NEVIDÍME

(30-45 min.)

### Cíl aktivity:

Tato aktivita ukazuje, jak mohou aspekty identity člověka ovlivnit jeho každodenní volby a příležitosti. Také studujícím umožní zamyslet se nad některými předsudky a překážkami, s nimiž se mnozí LGBTQ+ lidé ve společnosti setkávají.

**Pomůcky:** Karty postav





## Popis aktivity

Vysvětlete skupině, že každý\*á dostane kartu postavy, na které bude popis nějaké osoby. Může obsahovat údaje o genderové identitě, sexuální orientaci, etnicitě atd. Po dobu této aktivity budou studující předstírat, že jsou touto osobou. Možná bude třeba je povzbudit k tomu, aby používali\*vy svou představivost, protože karta postavy, kterou dostaly, se může od toho, kým ve skutečnosti jsou, velice lišit. Zdůrazněte, že jsou v této roli pouze pro účel této aktivity.

## Poznámka

Před zahájením této aktivity je nutné nastavit společná pravidla fungování (viz aktivita v kapitole 2.1). Pro studující, kteří jsou LGBTQ+, prozkoumávají svou sexualitu / genderovou identifikaci nebo mají přátele či příbuzné, kteří jsou LGBTQ+, by aktivita mohla být náročná a zneklidňující. Je třeba postupovat citlivě a zajistit podporu všem, kteří\*které se mohou některými z probíraných problémů cítit dotčeni\*y.

Rozdejte studujícím karty postav a dejte jim chvíli, aby se seznámili\*y se svou rolí.

**Karty postav mohou například zahrnovat tyto možnosti:**



---

## Tip

Následující stránky si můžete samostatně vytisknout, rozstříhat a role rovnou použít.

**svobodný heterosexuální muž kolem 30 let**

**svobodný gay muž kolem 30 let**

**ženatý heterosexuální muž s dětmi**

**lesbická žena v registrovaném partnerství, která má děti**

**svobodná heterosexuální žena s dětmi**

**svobodná lesbická žena s dětmi**

**gay muž, který používá invalidní vozík**

**heterosexuální žena, která používá invalidní vozík**

**HIV pozitivní gay muž**

**lesbická žena, které je 60 nebo více let**

**lesbická žena v dospívajícím věku**

**svobodný nebinární člověk s dětmi**

**heterosexuální žena v dospívajícím věku**

**svobodný bílý heterosexuální muž kolem 20 let**

**svobodná lesbická žena kolem 20 let, která je Romka**

**učitel\*ka, který\*á je gay/lesba/bisexuální**

**trans muž kolem 20 let**

**gay muž v dospívajícím věku**

**heterosexuální muž v dospívajícím věku**

**bisexuální muž**

**gay muž, který žije na vesnici**

**heterosexuální muž, který žije na vesnici**

**muž, který rád tancuje a má poměrně vysoký hlas**

**žena s krátkými vlasy, která nenosí make-up a ráda hraje rugby**

**bisexuální žena**

**svobodná trans žena kolem 30 let**

**ženatý muž, který má tajně vztahy s muži**

**svobodná lesba kolem 40 let**

**svobodná heterosexuální žena kolem 40 let**

**vdaná žena, která má tajně vztahy se ženami**

.....

Požádejte studující, aby svou roli drželi\* y v tajnosti, dokud je nevyzvete k tomu, aby ji odhalili\* y, a ujistěte se, že všichni\* ny rozumí všemu, co je na jejich kartě uvedeno. Požádejte všechny, aby se postavily\* i do řady, a vysvětlete, že jim budete klást otázky, na které budou odpovídat v souladu s jejich rolí. Pokud mohou na otázku odpovědět ano, udělají **krok vpřed**; pokud odpoví ne, udělají **krok vzad**; pokud si nejsou jisti\* y, mohou **zůstat na místě**. Povzbudte je k tomu, aby při svých odpovědích přemýšleli\* y o tom, co o osobách s charakteristikami jejich postavy už dříve slyšeli\* y, nebo o tom, co sami\* y zažili\* y.

**Příklady otázek (použijte jen tolik otázek, na kolik máte čas):**

„Můžete na veřejnosti držet svého partnera\*svou partnerku za ruku bez obav z násilí nebo nadávek?“

„Cítily\*by se bezpečně, kdybyste se po setmění procházely\*po okolí?“

„Mohli\*by byste požádat o životní pojištění bez obav z toho, že vás odmítnou?“

„Mohly\*by si adoptovat dítě?“

„Cítíte, že máte podporu svého blízkého okolí (sousedstvo, kolegové\*yně v práci, spolužáci\*žačky)?“

„Cítíte, že se váš mediální obraz přibližuje vaší skutečné zkušenosti?“

„Podporuje vás vaše rodina? Mají radost z toho, jak žijete svůj život?“

„Můžete se svou partnerkou\*svým partnerem uzavřít manželský sňatek?“

„Můžete být ke svým kolegům\*kolegyním v práci upřímní\*é ohledně své identity? Myslíte si, že by s tím byli\*y v pohodě?“

„Myslíte si, že všechna hlavní světová náboženství obecně podporují lidi s vaší životní zkušeností (případně genderovou identitou, sexuální orientací apod.)?“

„Myslíte si, že byste v případě rozchodu s partnerem mohly\*si získat děti do své péče?“

„Myslíte si, že byste mohli\*y být v práci povýšeni\*y?“

„Jste v televizi prezentováni\*pozitivně? Vidáte v televizi a ve filmech pozitivní vyobrazení lidí se stejnou identitou jako vy?“

„Máte přístup k relevantním informacím o bezpečnějším sexu, které se vás týkají?“

„Učí se ve škole o vztazích/identitách, jako jsou ty vaše?“

„Cítíte, že můžete navštěvovat místní skupiny a spolky bez obav ze šikany?“

**Až položíte všechny otázky, požádejte studující, aby jedna\*jeden po druhé\*m odhalily\*i svou postavu. V rámci následující diskuze je požádejte:**

**1)** Aby si povšimly\*i pozic ostatních; kdo je před nimi a kdo za nimi? Kdo udělal nejvíce kroků vpřed? Kdo je úplně vzadu? Dokud jsou zúčastněné\*í stále na svých pozicích, provedte několik srovnání. Kde se například nachází svobodný heterosexuální muž kolem 30 let ve srovnání se svobodným gayem kolem 30 let? Kde je svobodná lesba s dětmi ve srovnání se svobodnou heterosexuální ženou s dětmi? Vybidněte studující, aby se naposledy podívali\*y na to, kde se nacházejí ve srovnání s ostatními, a pak se vrátili\*y na svá místa.

**2)** Aby se zamysleli\*y, jestli je tento výsledek překvapuje a proč, anebo proč ne.

**3)** Aby se zamysleli\*y, jestli měli\*y potíže se do své role vcítit, jak si postavu představovali\*y anebo podle čeho se rozhodovali\*y, jak odpovědět, jestli u nějakých otázek váhaly\*i atd. V této souvislosti je možné účastnictvo požádat, aby popsali\*y, jak si postavu představili\*y (lze využít pro reflexi stereotypů, které se k daným situacím vztahují).

Sesbírejte karty postav a oznamte všem, že už nejsou v roli své postavy, ale že jsou opět sami\*y sebou.

Nakonec je vhodné aktivitu zakončit reflexí. Reflexe může například zahrnovat otázky ohledně toho, jaká pro studující aktivita byla, co si z ní odnášejí.



## ZDROJE

Cambridge University Press. n.d. Respect. In Cambridge Dictionary.  
Dostupné z: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/respect>.

Cambridge University Press. n.d. Tolerance. In Cambridge Dictionary.  
Dostupné z: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/tolerance>.

Fenyklová, Šárka; Čihák, Ondřej. 2023. „Zdravý vztah nestojí na toleranci nebo kompromisech, ale na respektu, tvrdí párový terapeut Vojtko.“ Český rozhlas Plus.  
Dostupné z: <https://plus.rozhlas.cz/zdravy-vztah-destoji-na-toleranci-nebo-kompromisech-ale-na-respektu-tvr-di-parovy-8862921>.

Pitoňák, Michal; Macháčková, Marcela. 2023. Být LGBTQ+ v Česku 2022. Klecany: Národní ústav duševního zdraví.  
Dostupné z: [http://lgbt-zdravi.cz/WEB/wp-content/uploads/2023/02/BytLGBTQvCesku2022\\_report.pdf](http://lgbt-zdravi.cz/WEB/wp-content/uploads/2023/02/BytLGBTQvCesku2022_report.pdf).

Show Racism the Red Card. n.d. Homophobia – Let's tackle it!: An education pack challenging homophobia and homophobic bullying. North Shields: Show Racism the Red Card.  
Dostupné z: <https://dormston.dudley.sch.uk/wp-content/uploads/2020/09/Homophobia-workshop-materials.pdf>.

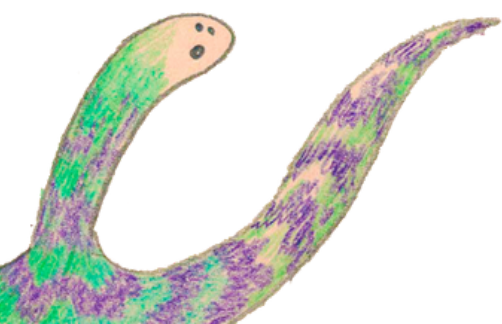


# 1.3 EMPATIE K SOBĚ A OSTATNÍM

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 říct si o pomoc, ale také proto, aby dokázaly rozeznat hrozbu násilí či zneužití včas a mohly se obrátit na osobu, které důvěřují. Nicméně ne vždy je práci s emocemi věnována dostatečná pozornost v závislosti na genderu dítěte a dalším kontextu, ve kterém je dítě vychováváno.

Zároveň se do výchovy v řadě případů propisují genderové stereotypy. Co se týče výchovy chlapců, stereotypně nejsou vedeni k tomu, aby dokázali své emoce nebo emoce ostatních pojmenovávat. Tomu zpravidla odpovídá slovní zásoba v oblasti pojmenovávání emocí, která může být vlivem této výchovy omezená (Pešáková et al., 2018). Zároveň jsou některé emoce u chlapců akceptovatelnější než jiné, zejména vztek. I tento způsob socializace vede ke zdravotním dopadům u mužů v podobě častějšího užívání násilí, potlačování jakýchkoli slabostí, pak k alkoholismu, workoholismu a v neposlední řadě k vyšší míře sebevražednosti (Maté a Maté, 2022; ČSÚ, 2020). I další výzkumy týkající se přístupů k vyhledávání pomoci v oblasti péče o duševní zdraví potvrzují, že muži své duševní zdraví zanedbávají, neboť obecné ideály maskulinity vytváří při hledání terapeutické pomoci bariéru (např. Yousaf et al., 2015). V roce 2003 v ČR vyhledalo psychologickou a psychiatrickou pomoc až o 50 % více žen než mužů (ÚZIS ČR, 2003). Data z roku 2021 dokládají, že tato genderová nerovnost dále přetrvává, jelikož podíl žen mezi psychiatrickým pacientstvem byl v tomto roce více než 59 % (ÚZIS ČR, 2022).

Co se týče zdravotního stavu žen Gabor Maté upozorňuje, že ženy mají vyšší riziko chronických onemocnění, jako jsou migrény nebo autoimunitní onemocnění. Tyto problémy jsou často spojeny s chováním, jako je ignorování vlastních potřeb, neustálé plnění společenských rolí a přesvědčení, že smysl existence spočívá v práci a péči o ostatní hraničící se sebeobětováním. Další vzory zahrnují potlačování hněvu a převzetí zodpovědnosti za emocionální stav ostatních (Maté a Maté, 2022).





Společenská očekávání doléhají i na další skupiny obyvatel, typicky například LGBTQ+ lidé zažívají tzv. menšinový stres. Jedná se o psychosociální stres, který jedinci zažívají v důsledku své menšinové pozice ve společnosti jako efekt stigmatizace a diskriminace ve společnosti, násilí a pronásledování, každodenních projevů mikroagrese a také internalizace negativních předsudků a postojů k sobě samému. Výzkum ukazuje, že menšinový stres (viz slovníček) může přispět k široké škále zdravotních problémů, včetně duševních poruch, chronického stresu a fyziologických problémů. Prosazování inkluzivního přístupu, eliminace diskriminace a podpora vzájemného porozumění mohou pomoci spoluvytvořit společnost, kde menšinový stres nemá své místo.

Schopnost vyznat se ve vlastních emocích a nepotlačovat je je významná nejen v oblasti prevence zdravotních potíží, ale také při budování podporujících a vzájemně obohacujících vztahů ve všech oblastech života založených na důvěře a otevřené komunikaci. Klíčem k tomu je právě sebepoznání, které nám umožňuje jak sdílet vlastní pocity, tak vyvíjet více empatie k ostatním. Obojí pomáhá vytvářet atmosféru důvěry.

## SITUACE 1

V kontextu příběhu o konsentu v souvislosti s prvním sexuálním stykem mezi dívkou a chlapcem zaznívá ze strany účastnice workshopu:

***„No, já si myslím, že odpovědnost za antikoncepci by měl mít především muž jako partner, protože muži jsou ve vztahu dominantnější.“***

### **O co nám v reakci půjde?**

Vnímáme potřebu otevřít téma dominance/dynamiky ve vztazích a odpovědnosti za (spolu)rozhodování o záležitostech týkajících se tělesné integrity, osobních hranic, bezpečnosti, odpovědnosti za své sexuální zdraví.

## Jak můžeme reagovat?

*L1: „Děkuji za sdílení. Mohla bych se zeptat, jak se tato dominance, o které mluvíš, projevuje v důležitých rozhodnutích, které partnerstvo dělá? (Například, kdo je zodpovědný za to, že se kondomy nebo jiná forma antikoncepce nakoupí, kdo je\*ji zaplatí?)“*

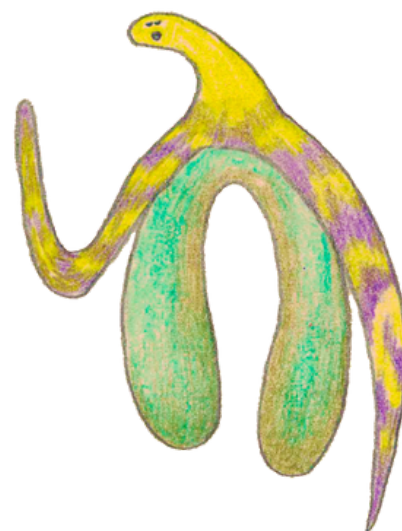
*L2: „Dokážeš si ty nebo kdokoli jiný z vás vybavit nějaká rizika situace, kdy dáváme jednomu ve vztahu tuto odpovědnost a druhý\*á se jí vzdává? (Například, kdo je za rozhodnutí zodpovědný finančně, jak se řeší situace, kdy se rozhodnutí ukáže jako nevyhovující pro jednu ze stran a vnímá bariéru to dominantnějšímu partnerovi\*partnerce sdělit?)“*

A/nebo

*L1: „Děkuji za názor. Teď jsi pojmenovala důležité téma, a tím je dynamika moci v partnerském vztahu. Jaké další dynamiky se mohou objevit ve vztahu? Má někdo jinou zkušenost?“*

A/nebo

*L2: „Jak by diskuze vypadala, kdyby se jednalo o dvě ženy ve vztahu apod.?“*



## SITUACE 2

V průběhu jednotlivých aktivit v rámci workshopu bylo účastnictvo vyzváno, aby se zamyslelo nad tím:

„Jak se cítila osoba figurující v příběhu?“

„Jak byste se cítili\*y v roli osoby v příběhu?“

Nejčastějšími odpovědi studujících jsou:

„Špatně.“

„Smutně.“

„Zklamaně.“

Na omezené škále odpovědí vidíme, že studující mají problém popsat širší paletu emocí. Na podporu kompetence vyjadřování svých potřeb prostřednictvím detailnějšího popisu svých emocí je vhodná aktivita, kterou nazýváme dyády. Tato aktivita taktéž podporuje nácvik aktivního naslouchání, které umocňuje i dovednost porozumět emocím druhých.

## AKTIVITA: PRAKTIKOVÁNÍ NENÁSILNÉ KOMUNIKACE – DYÁDY

(20 min.)

### Forma a bližší popis realizace

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

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

**Pomůcky:** Gong či jiný zvukový prostředek, stopky/hodinky.

### Podrobně rozpracovaný obsah

Aktivita „Dyády“ patří mezi úvodní aktivity, jejichž cílem je posílit atmosféru důvěry mezi studujícími navzájem i mezi studujícími a vyučující osobou. Zároveň je prostřednictvím této aktivity studujícím poskytnut prostor na sebevyjádření a jsou posilovány dovednosti jako empatie, aktivní naslouchání a komunikace. Pomocí této aktivity jsou nastavena pravidla komunikace v rámci celého vzdělávacího bloku. Pro tuto aktivitu rozdělte studující do dvojic. Následně aktivitu vysvětlete. Spočívá v tom, že se vždy jedna\*en z dvojice zeptá druhé\*ho: „Jak ses měl\*a v posledním měsíci?“ Pak jenom poslouchá a nevstupuje žádným způsobem do promluvy tomu, kdo hovoří. Mluvící má čas 2 minuty; během této doby má úplnou volnost v tom, co říká, může dokonce i mlčet. Naslouchající může reagovat gesty, případně mimikou, nesmí však mluvit.

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



## ZDROJE

Maté, Gabor; Maté, Daniel. 2022. The myth of normal: trauma, illness & healing in a toxic culture. London: Vermilion.

Pešáková, Kristýna; Čechovská, Lucie; Havlíková, Petra; Kvapilová, Kristina; Bartáková, Eva; Čechovská, Drahomíra. 2018. Školka pro mě. Jak si užít školku zábavně a citlivě. Brno: NESEHNUTÍ. Dostupné z: <https://nesehnuti.cz/skolka-pro-me-jak-si-uzit-skolku-zabavne-a-citlive/>.

Yousaf, Omar; Popat, Aneka; Hunter, Myra S. 2015. „An investigation of masculinity attitudes, gender, and attitudes toward psychological help-seeking.“ Psychology of Men & Masculinities 16 (2): 234 -237, <https://doi.org/10.1037/a0036241>.

Ústav zdravotnických informací a statistiky (ÚZIS) ČR. 2003. Ženy a muži v číslech zdravotnické statistiky. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. Dostupné z: [https://www.uzis.cz/sites/default/files/knihovna/zeny\\_muži\\_cisl\\_zdr\\_stat.pdf](https://www.uzis.cz/sites/default/files/knihovna/zeny_muži_cisl_zdr_stat.pdf).

Ústav zdravotnických informací a statistiky (ÚZIS) ČR. 2022. Zdravotnická ročenka České republiky 2021. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/res/f/008435/zdrroccz2021.pdf>.



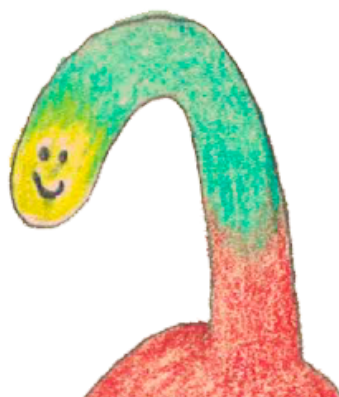
# 1.4 KONFLIKT JAKO PŘÍLEŽITOST

Konflikt je často hrozbou jak v partnerských vztazích, tak i školních a pracovních kolektivech. V praktické rovině mohou tyto obavy vést k obavám spojeným s vyjádřením zpětné vazby, vyhýbavému chování místo otevřeného nastavení vlastních hranic apod. Paradoxně tak může dojít k ještě větší eskalaci napětí. Polarizace ve společnosti je často způsobena anebo vyhrocena vlivem působení základních předpokladů, ze kterých vychází patriarchální společnost. Jedná se zejména o předpoklad nedostatku, oddělenosti od ostatních a nerovného přístupu k moci, zdrojům a naplňování potřeb (Kashtan, 2023).

V rámci NVC je konflikt, a zejména pak způsob, jak k němu přistupovat, vnímán jako příležitost k lepšímu propojení s dalšími lidmi. Na praktické úrovni nám k tomu pomůže zájem o to, co druhá osoba skutečně cítí a co by v dané situaci potřebovala. Cestou k přiblížení je přesunout se v komunikaci z úrovně strategií, tj. konkrétního chování, na úroveň potřeb, které se za tímto chováním nebo strategií skrývají (Rosenberg, 2015).

Překážkou pro tento způsob přistupování ke konfliktům je právě viditelnost chování, které může odvést naši pozornost od potřeb, které na první pohled nevidíme a jejichž existenci můžeme jen předpokládat. Marshall B. Rosenberg (2015) vnímá řešení konfliktů jako snahu o přiblížení obou stran a snahu o vytvoření respektujícího propojení. Cílem přitom není dosáhnout kompromisu, ale spokojenosti obou stran prostřednictvím společné strategie k naplnění potřeb obou stran, které jsou si rovnocenné.

Jedním ze způsobů, jak deeskalovat konflikt je použití empatie. Podle Marshalla B. Rosenberga (2015) je empatie vhodným nástrojem pro to, aby nás druhá strana vůbec slyšela a vnímala často i ve velmi vypjatých situacích.



## SITUACE

V kontextu příběhu o bodyshamingu zazní i tento názor:

*„Vůbec nechápu, proč bychom se měli\* y v souvislosti s bodyshamingem snažit o změnu celé společnosti. Myslím, že se vůbec nemusíme zabývat tím, že by se těla neměla komentovat. Týká se to jenom jednotlivců, kteří si musí poradit. Mohou si například najít terapeuta. Není třeba měnit kvůli tomu chování většiny.“*

V reakci na toto prohlášení se část třídy ozve, že s tvrzením nesouhlasí. Dojde k názorové výměně mezi jedním studujícím a větší částí třídy. Část třídy mlčí, zároveň je z řeči těla mlčícího účastníka patrné, že problematiku nevnímají nezúčastněně (nervózní poklepávání tužkou apod.).

### O co nám v reakci půjde?

#### Naším cílem bude

**1)** deescalovat konflikt ve třídě. Můžeme využít empatický přístup, zároveň se nabízí validovat zkušenost mluvčího, ze které pravděpodobně vychází. Po validaci je možné odpoutat pozornost od mluvčího a přenést pozornost zpět k diskutované problematice. K tomu můžeme využít doptávání se na další způsoby pomoci pro přeživší šikany a traumatu spojeného s bodyshamingem.

### Jak můžeme reagovat?

*L1: „Rozumím tomu správně tak, že cítíš, že by měly být osoby, které si s bodyshamingem poradily, oceněny? Že si zaslouží naši úctu a respekt?“*

A/nebo

*L2: „Vnímám, že máš zřejmě s bodyshamingem vlastní zkušenost.“*

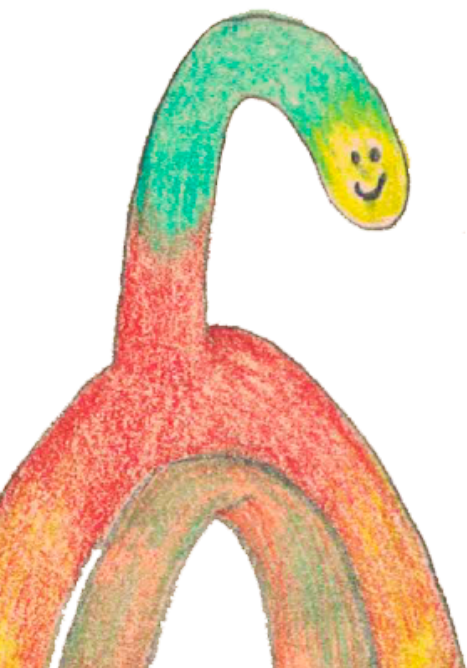
A/nebo

*L3: „Projít si zkušeností s bodyshamingem určitě není jednoduché. Terapeutická pomoc je určitě jednou z možností, jak se se situací vyrovnat. Napadají někoho nějaká omezení v souvislosti s terapeutickou pomocí? (Je například dostupná pro lidi vašeho věku, aniž byste informovali\* y rodiče?)“*

*L4: „Co dalšího kromě terapeutické pomoci je možné využít k vyrovnání se s touto zkušeností?“ (otázka na zbytek třídy)*

*Dále si klademe za cíl*

**2)** v diskusi se studujícími zvýznamnit, že se problém netýká pouze jednotlivých lidí, ale že jde o celospolečenský problém. Mohou nám k tomu pomoci statistická data, pokud jsou k dispozici. V případě problematiky bodyshamingu existují výzkumy (např. Kopecký et al., 2022), ze kterých vyplývá, že jedna třetina dospívajících zažila zesměšňování v on-line světě ve vztahu k jejich vzhledu (52 % v reálném světě). Tato zkušenost má řadu negativních dopadů v oblasti změn chování, v sociální oblasti i oblasti prožívání. Jedná se o snížené sebevědomí a vlastní sebehodnocení (22,3 %), vztek a podráždění (22,5 %) a depresivní tendence (21 %). Každé desáté dítě má tendence k sebepoškození. 34 % dětí a dospívajících (11–17 let) chce zhubnout.





# AKTIVITA: CO JE KONFLIKT

(20 min.)

Posadte se všichni do kruhu. Na úvod se přivítejte a představte téma a organizační náležitosti setkání. Poté studujícím položte otázku:

*„Co vás naposledy rozzlobilo?“*

Studující odpovídají jeden po druhém, přehazují si při tom mluvící předmět, který určuje, kdo zrovna mluví. Svě odpovědi řeknou i lektorujícímu. Na zemi uprostřed kruhu rozložíme kartičky s obrázky (můžeme použít kartičky Dixit nebo libovolné kartičky, které nabízejí hodně významů). Studující si vyberou jednu kartu, která podle nich nejlépe symbolizuje konflikt. Mají na to 1 minutu.

Poté studující rozdělte do dvojic. Každá dvojice má za úkol zvolit mezi dvěma kartičkami jednu, která nejlépe symbolizuje konflikt. Mají na to 2 minuty.

Pak dvojice spojte do čtveřic, ve kterých mají opět vybrat jen jednu kartu, která symbolizuje konflikt. Nejdříve mezi sebou karty prohodí, aby všichni\* měli\*y před sebou nové karty. Mají na to 4 minuty.

Nakonec se vrátíme zase do kruhu, kde skupiny představí své karty a obhájí argumenty, proč vybraly zrovna tuto kartu.

Posledním úkolem celé třídy je zvolit opět jen jednu kartu, která nejlépe symbolizuje konflikt. Mají na to 10 minut. Nechte třídu chvíli (asi 5 minut) zkusit vyřešit úkol samostatně. Poté můžete přijít s nápady: udělat hlasování, nebo zkusit vylučovací metodu. Sledujte situaci a trvejte na splnění úkolu. Nakonec třída položí zvolenou kartu doprostřed kruhu na zem a představí svou volbu. Pokud se třídě nepodaří dohodnout, dají doprostřed kruhu na zem všechny relevantní karty.

Nakonec provedeme reflexi aktivity v kruhu společně pomocí kladení otázek:

„Jaké to bylo? Kdo z vás cítil stres? Kdo se cítil pod tlakem? Komu to bylo nepříjemné?“

„Jaké bylo pro vás osobně zvolit na začátku ze všech možných karet jen jednu?“

„Jak jste se cítili\*y, když jste se neshodli\*y ve dvojici? Snažili\*y jste se obhájit svou kartu? Nebo jste to raději vzdali\*y?“

„Jak se vám dařilo splnit úkol ve skupině? Jaké byly rozdíly? Co jste dělali\*y pro to, abyste se shodli\*y? Co fungovalo a co ne?“

„Ať zvedne ruku ten, kdo během aktivity zažil alespoň jeden otevřený nebo i skrytý konflikt. Skrytý konflikt je takový, který nemá viditelné projevy, ale uvnitř konflikt prožíváte a nesouhlasíte se situací. Jaké to bylo?“

„Teď ať zvedne ruku ten, kdo prožil víc než 2 takovéto konflikty. Jaké to bylo?“

„Jak jste to řešili\*y?“

„Jak se cítíte v takových situacích? Co je na nich dobrého? Co nepříjemného?“

# AKTIVITA: REAKCE NA KONFLIKT

(25 min.)

Aktivita může navazovat na předchozí (není nutné, aby navazovala bezprostředně). Věnujeme se brainstormingu na téma, co je to konflikt. Odpovědi zaznamenávejte na tabuli, abyste se k nim mohli\*y v průběhu výkladu vrátit. Zkusíme se teď podívat detailně na to, co je to konflikt, proč vzniká a jak funguje.

*„Napadá vás, k čemu by mohl být konflikt dobrý?“*

Konflikt je důležitou součástí života, pomáhá nám uvědomovat si a prozkoumávat své postoje a potkat se s postoji jinými. Konflikt může ukázat, které hodnoty jsou pro nás důležité, během konfliktu můžeme testovat sílu vlastních názorů nebo zkusit použít argumenty, případně i vyslyšet argumenty druhé strany. Konflikty ukazují na to, jak můžeme být rozdílní\*é, ale také nám pomáhají zkoumat sami\*y sebe i naše blízké. Nejvíce ze všeho jsou však konflikty nepříjemné a stresují nás. Když se nacházíme v konfliktní situaci, vyvolává to v nás mnoho pocitů, jsou silné a přinášejí často i silné reakce: cítíme například naštvanost, zlost, strach, stud, nenávisť, smutek, zatrpkllost, ponížení atd. Okamžitou reakcí na tyto pocity je bránit se jim a nějak narovnat situaci skrze reakce třeba tím, že začneme rebelovat, mstít se, lhát, vyhrožovat, obviňovat, komandovat nebo se stahujeme do sebe, uzavíráme se, snažíme se schovat.

Víte, že psychologové seskupili různé reakce na konflikty do 5 stylů řešení konfliktu? Tyto styly reprezentují jednotlivá zvířata.

Zapište jedno zvíře po druhém na flipchart/tabuli, u každého se pozastavte a ptejte se studujících, jak podle nich toto zvíře řeší konflikty: **želva, žralok, medvěd, liška, sova**. Nakonec studujícím popište styly řešení konfliktu u každého zvířete. Zdůrazněte, že lidé často tyto styly kombinují a střídají v závislosti na kontextu a situaci, a to, že někdo může vystupovat při konfliktech se svými sourozenci jako žralok, neznamená, že se tak chová ve všech konfliktních situacích.

## Úniková želva

Prvním stylem je tzv. úniková želva. Její typické chování je takové, že se před konflikty skrývá, vyhýbá se jim a raději se vzdá svých cílů, než aby došlo ke sporu. Tento styl je vhodné využít v případech, kdy máme důležitější věci na starosti než se zabývat konfliktem, který se nám jeví jako nepodstatný. Také ho můžeme užít, pokud si myslíme, že by někdo jiný spor vyřešil lépe, nebo v případě, kdy není šance, že bychom spor vyhráli\*ý.

## Soupeřivý žralok

Žralok se snaží přesvědčit ostatní o své pravdě za každou cenu. Nestará se o druhé, prioritou jsou jeho zájmy, ne vztahy s ostatními. Používá zastrašování a napadání, ukazuje svou sílu. Tento styl se doporučuje použít, pokud je zapotřebí rychlé rozhodnutí, v případě zavedení nepopulárních opatření nebo když druzí také nehrají férově.

## Přizpůsobivý medvídek

Medvídek dbá na vztahy s ostatními i za cenu obětování vlastních cílů. Chce být oblíbený v kolektivu a raději se vzdá vlastních cílů a předejde konfliktu, jen aby nenarušil vztahy mezi ostatními. Chce, aby ho měli všichni rádi. Přizpůsobivý styl je vhodné použít v případě, zjistíme-li, že jsme se mylili\*ý, když je zapotřebí udržet harmonii v kolektivu nebo chceme-li si vybudovat obraz „slušné\*ho a hodné\*ho“, který později můžeme využít.

## Kompromisní liška

Typická liška se zajímá o své cíle i o vztahy s ostatními. Snaží se vždy najít kompromisní řešení, kdy se každý něčeho vzdá a každý něco získá. Vhodné je užití v situaci, kdy jsou účastníci\*e ve stejné pozici a mají vzájemně se vylučující názory nebo při dočasném řešení velmi složité situace či v případě nutnosti rychlého řešení.

## Integrační sova

Sova si velice zakládá na svých cílech, ale i vztazích. Hledá řešení, kdy budou splněny cíle její i ostatních. Chce diskuzi a spokojenost všech zúčastněných i jí samotné a nulové negativní pocity. Konflikt je podle ní způsob, jak zlepšit vztahy a snížit napětí. Užít tento styl můžeme v případě, kdy jsou cíle účastníků\*ic tak důležité, že není vhodný kompromis, nebo v případě, že chceme řešení, které bude dlouhodobé, nebo chceme-li sloučit názory obou stran.

V některých situacích nás tyto reakce chrání, protože jinak by nám mohl konflikt přinést újmu, zároveň však tyto reakce nepřispívají k vyřešení konfliktu a tento nevyřešený konflikt na nás pak doléhá a trápí nás.

*„Jaký je váš styl řešení konfliktů? Poznáváte se v nějakém zvířeti?“*

---

## ZDROJE

Kashtan, Miki. 2023. Social Structures and Socialisation: Reference materials and practices. The Fearless Heart Publications.

Dostupné z: <https://thefearlessheart.org/item/social-structures-and-socialization-packet/>.

Kopecký, Kamil; Szotkowski, René; Kvintová, Jana; Křeménková, Lucie; Voráč, Dominik. 2022. Děti a kult krásy v online světě. Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, O2 Czech Republic.

Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/155-deti-a-kult-krasy-v-online-svete-2022/file>.

Rosenberg, Marshall B. 2015. Nonviolent Communication: A Language of Life. 3. vyd. Encinitas: PuddleDancer Press.

# 1.5 SDÍLENÁ ODPOVĚDNOST



V rámci sdílené odpovědnosti se snažíme znovu propojit se svými potřebami a bojovat proti nerovnostem ve společnosti. Avšak naše zažitá vzorce chování vycházející z patriarchálního prostředí nám v propojení brání a podporují individualizaci.

Během socializace jsme přijali\*ly mechanismy společenského řádu založené na předpokladu nedostatku a oddělenosti. Nerovnost je prezentována jako přirozená a zdá se nám obtížné ji zásadně měnit. Autorita a moc jsou spojeny s kapitálem, pohlavím, rasou atd. Převládající narativ podporuje těžení z těchto kapitolů bez ohledu na dopad na ostatní.

Ve snaze přežít v takové společnosti si osvojujeme konkrétní strategie, jako je potřeba kontroly a soutěžení o omezené zdroje. Tato kompetitivní dynamika vytváří hierarchie a vede k izolaci od ostatních. Zásluhovost slouží k ospravedlňování nerovností. Strategie obviňování a ponížení vede k polarizaci a oddělení od sebe sama a svých potřeb.

Narativ „buď a nebo“ a strategie „dobře nebo špatně“ redukuje problematiku na dvě možnosti a podporují polarizaci. Tato dichotomie spolu s moralizováním nás odpojuje od ostatních i od vlastních potřeb. Výsledkem jsou vzorce chování, které brání skutečnému propojení a sdílené odpovědnosti ve prospěch individualizace a polarizace (Kashtan, 2023).

Sdílenou odpovědnost vnímáme jako jeden z výsledků schopnosti uplatňovat kritické myšlení. Naše pojetí kritického myšlení se zakládá na tradici kritické teorie, která je podle Stephena Brookfielda (2011) jednou z pěti tradic kritického myšlení. Na základě východisek kritické teorie usilujeme o rozpoznání dominantních ideologií za každodenními situacemi spojenými s útlakem a zneužíváním moci. Cílem je kritická reflexe těchto dominantních ideologií v zájmu prosazování sociální spravedlnosti a prosazování rovnosti (NaZemi, n.d.).

Kritické myšlení je komplexní proces, který vyžaduje celou řadu dovedností (NaZemi, n.d.). Vycházíme-li z kritické teorie, jsou pro nás podstatné zejména dovednosti, které přispívají ke sdílení odpovědnosti – jsou to například schopnost myslet v souvislostech – ve smyslu schopnosti propojit různé souvislosti, informace, zkušenosti a pohledy na věc. S tím souvisí i schopnost reflexe ohledně toho, na základě jakých předpokladů stavím své názory, včetně předchozí zkušenosti, v historickém, kulturním a společenském kontextu apod. (NaZemi, n.d.).

## SITUACE 1

V kontextu příběhu o bodyshamingu se ozve jeden účastník s tvrzením:

*„Já bych řekl, že se o bodyshaming nejedná. Jde o dobře míněnou radu, která mě může inspirovat k dalšímu cvičení.“*

*„Není na tom nic špatného, každý by se měl snažit být nejlepší verzí sebe sama.“*

K tématu se aktivně vyjadřuje pouze jedna skupina účastnictva. Je tvořena převážně z chlapců. Mlčící většina jsou dívky.

### **O co nám v reakci půjde?**

#### **Naším cílem bude**

**1)** Zcitlivění k různým kontextům (včetně sociokulturních), ve kterých se pohybujeme, co může znamenat „být nejlepší verzí sebe sama“ pro mě, nemusí mít stejný význam pro druhou osobu. Zároveň existují životní situace a kontexty, které nám znesnadňují snižovat svoji váhu a věnovat se cvičení apod. (finanční situace, mateřství, stav našeho fyzického a duševního zdraví).

**2)** Dále si můžeme klást za cíl upozornit na výsledky studií, které upozorňují na skutečnost, že zatímco někoho podobný komentář skutečně motivuje, zhruba stejnému procentu dětí a dospívajících může závažným způsobem uškodit (viz Kopecký et al., 2022).\*

**3)** V neposlední řadě nám jde o upozornění na pozicionalitu mluvčího a skutečnost, že v diskuzi nezaznívá řada dalších hlasů a postojů k vytvoření komplexnější představy o tom, jak mohou nevyžádané hodnotící komentáře na náš vzhled působit na ostatní.

### **Jak můžeme reagovat?**

*L1: „Rozumím, že tohle může být tvá zkušenost. Zároveň bych se rád\*a zeptal\*a, jestli si myslíš, že máme minimálně v této třídě shodu na tom, co znamená „být nejlepší verzí sebe sama?“*

A/nebo

*L2: „Rozumím, že tohle může být tvůj názor, který reflektuje tvou životní zkušenost a aktuální situaci, kdy máš prostor na sobě pracovat, aby ses mohl\*a přiblížit představě, jak ‚být nejlepší verzí sebe sama‘.“ „Napadá tě jiný kontext, ve kterém se lidé mohou nacházet a který jim může komplikovat naplňování této představy?“*

---

\*Dle výzkumu v ČR 25 % dospívajících vnímá zkušenost s komentováním jejich vzhledu jako příležitost ke zlepšení, která je posílila, a stali\*y se tak odolnější. Zároveň zhruba stejný počet, tj. 22,5 % dospívajících zažívalo v této souvislosti vztek a podráždění, 21 % dospívajících se potýkala s depresivními tendencemi v podobě smutku / méně radosti, 10,28 % dospívajících prožívalo pocity úzkosti a 6,22 % strachu. U 22,3 % dospívajících se zkušenost s bodyshamingem negativně promítla do jejich sebehodnocení. (Kopecký et al., 2022).



A/nebo

*L3: „Respektuji, že tohle může být tvá zkušenost. Zároveň mám dojem, že tu v tuto chvíli zaznívají jen některé hlasy. Chybí mi tu například zkušenost těch, kteří se s podobnými hodnotícími komentáři setkali\*y a vyvolalo to u nich pocity úzkosti, deprese, podráždění, nebo těch, kdo obtížně navazují důvěrné vztahy se svým kamarádstvím. Z výzkumu totiž vyplývá, že i tyto reakce se objevují.“*

## SITUACE 2

*„Mě to LGBT nezajímá, já proti nim nic nemám, ale furt se o tom mluví a někde to řeší, vidím to furt všude a to mi vadí.“*

**O co nám v reakci půjde?**

**1)** Naším prvním cílem může být snažit se odkrýt možné obavy nebo potřeby skryté za odmítavým postojem dané osoby, zároveň validujeme její\*jeho pocity rozladění a snažíme se je dát do kontextu. Můžeme se taktéž snažit vysvětlit, že někdy máme tendenci všimnout si víc věcí podle toho, co nás aktuálně zajímá, a proto se nám může zdát, že na nás „vyskakují“ ze všech stran, i když to objektivně není pravda. Jedná se o tzv. **Baader-Meinhof fenomén** nebo frekvenční iluzi (viz slovníček pojmů).

**2)** Dále se nabízí klást si za cíl zvědomit, co to znamená pro nějakou skupinu osob, která je ve společnosti marginalizovaná, že se o ní ve společnosti vůbec nemluví.

**3)** Můžeme klást za cíl otevřít téma **mediálního obrazu/reprezentace** marginalizovaných osob, zvědomit účastnictvu, že pokud se nám zdá, že se o někom neustále mluví, ještě to nemusí znamenat, že mediální obraz, který se takto vytváří, odpovídá jeho\*její žité zkušenosti a že mu nějak pozitivně přispívá a slouží. Zde je možné otevřít téma stereotypního zobrazení nějaké marginalizované postavy (nejen LGBTQ+, ale například člověka se zdravotním postižením, Roma\*ky apod.).

## Jak můžeme reagovat?

L1: „Ano, může se zdát, že jsou v médiích i filmech častěji zobrazováni\* y i lidé s jinou než heterosexuální orientací a genderovou identitou. Rozumím tomu správně, že jsi trochu nejistá\* ý, co to pro tebe znamená?“

A/nebo

L2: „Můžeš se zamyslet, jak je možné zjistit, jestli se o určitém problému nyní více mluví? Nemůže se třeba jednat o iluzi? Slyšel\* a některý\* á z vás o tzv. Baader-Meinhof fenoménu nebo frekvenční iluzi (viz slovníček pojmů) a můžete ho zkusit vysvětlit?“

A/nebo

L3: „Rozumím tomu správně, že jsi trochu nejistá\* ý, jestli rozumíš tomu, co tito lidé potřebují na základě mainstreamového mediálního obrazu, který je tak o nich vytvářen?“

A/nebo

L4: „Napadá tě (nebo kohokoli jiného), co to pro nějakou skupinu obyvatel znamená, když nejsou zastoupeni\* y v mediálním obrazu? Dozví se tak někdo o jejich potřebách? Co to znamená pro jejich práva?“

A/nebo:

L5: „Vybavujete si nějaký film nebo seriál, kde měli\* y LGBTQ+ lidé své zastoupení? Kolik prostoru jim bylo věnováno (v kolika dílech se objevili\* y)? Jak se lišili\* y od jiných postav?“

„Pokud ne, dokážete se zamyslet nad zastoupením lidí se zdravotním postižením, Romů\* mek apod.? Jak byly ve filmu/seriálu znázorněni\* y? Jak se o nich mluvilo?“

# AKTIVITY

V tomto kontextu se nabízí využití aktivit doporučených k rozvoji dovedností kritického myšlení. Jedná se o strom problémů a řetězec proč. Aktivity jsou inspirované kapitolou „Kritické myšlení“ z publikace „Portfolio globálního vzdělávání“ od organizace NaZemi (n.d.).

## Cíl

Snažíme se přispět k zcitlivění účastnictva k různým kontextům, ve kterých se pohybujeme, genderovým, ale i sociálním, zdravotním apod., upozornit na hlubší společenské příčiny aktů, které se mohou zdát být individuálními problémy konkrétních lidí. Prostřednictvím aktivit si můžeme uvědomit, že žijeme v komplexním světě, kde naše názory a zkušenost ovlivňují naše zkušenosti, společenské normy a vzorce chování, ke kterým jsme byli\*y vychováni\*y.

## AKTIVITA: STROM PROBLÉMŮ

Aktivita pomáhá ozřejmit souvislosti mezi důsledky a příčinami jednání nebo jevů, se kterými se setkáváme ve společnosti. Zároveň aktivita napomáhá uvědomění, že problémy jsou často komplexní, nicméně je třeba je řešit.

- Účastnictvo si nakreslí obrys ovocného stromu.
- Do kmene vpišeme problém/jev, kterému se chceme věnovat.
- Do oblasti kořenů vyplňujeme příčiny problému/jevu.
- Do oblasti větví vyplňujeme příčiny.
- Do oblasti plodů navrhujeme možná řešení.

Zvláštní pozornosti je třeba věnovat oblasti návrhů řešení, aby nedošlo k přílišnému zjednodušení komplexní problematiky. V případě každého řešení se doporučuje doptávat se, jestli navrhované řešení zohledňuje také příčiny, o které příčiny se jedná a jakým způsobem jsou zohledněny.

Nabízí se pokračovat aktivitou k rozplánování řešení na časové ose ve smyslu rozlišení okamžitých kroků, které mohou dělat, a dlouhodobých řešení, které mohou být náročnější na čas a konkrétní zdroje nebo přístup k těmto zdrojům.

## AKTIVITA: ŘETĚZEC PROČ

Prostřednictvím aktivity se dostáváme hlouběji ke společensko-kulturním příčinám problémů. V případě hledání řešení tak účastnictvo bere tyto příčiny v potaz a neomezuje se v přemýšlení o řešení pouze na důsledky problémů/jevů.

- Účastnictvo rozdělíme do skupin ideálně po dvou nebo třech lidech.
- Flipchartový papír postupně rozdělíme do sloupců, začneme sloupcem vlevo, kam umístíme hlavní otázku, například: „Proč lidé komentují vzhled ostatních?“
- Vyzveme skupiny, aby přemýšlely nad přímou příčinou a vepsaly ji do sloupce napravo od levého sloupce.
- Postupujeme tak, že dále klademe „proč“, tj. doptáváme se na příčinu každé další příčiny, na kterou přijdeme – přidáváme napravo další sloupec.
- Takto postupujeme, dokud nám to problematika dovolí.
- Výsledkem je komplexní schéma řetězcích se příčin a souvislostí.

V následné diskuzi si dále můžeme položit tyto otázky:

- „Na co jsme díky otázkám přišli\*y?“
- „Proč si tyto otázky často neklademe do této hloubky, resp. co nás vede k hledání řešení důsledků problému místo hledání takových řešení, která by reagovala i na jejich příčiny?“
- „Je spravedlivé, aby k problému/jevu docházelo?“
- „Co můžeme dělat, aby se něco změnilo?“

## ZDROJE

Brookfield, Stephen D. 2011. Teaching for Critical Thinking: Tools and techniques to help students question their assumptions. 1. vyd. San Francisco: Jossey-Bass.

Kashtan, Miki. 2023. Social Structures and Socialisation: Reference materials and practices. The Fearless Heart Publications.

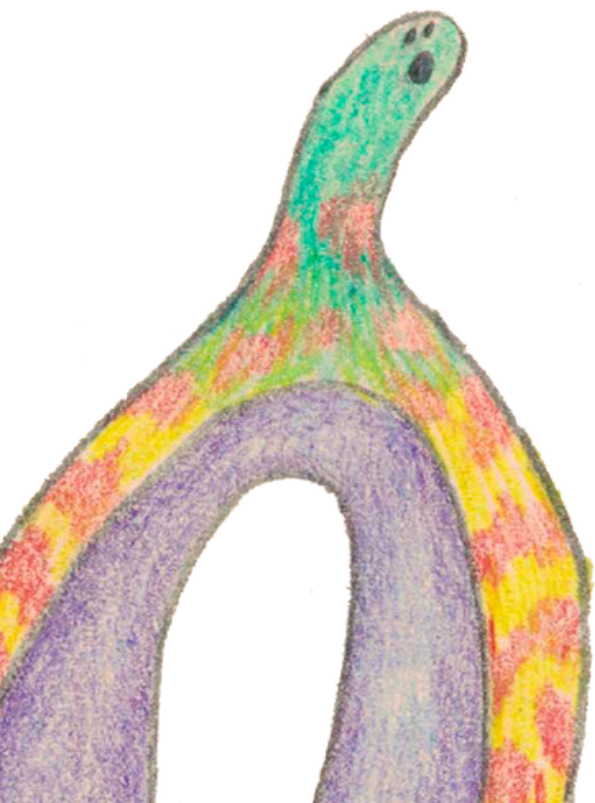
Dostupné z: <https://thefearlessheart.org/item/social-structures-and-socialization-packet/>.

Kopecký, Kamil; Szotkowski, René; Kvintová, Jana; Křeménková, Lucie; Voráč, Dominik. 2022. Děti a kult krásy v online světě. Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, O2 Czech Republic.

Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/155-deti-a-kult-krasy-v-online-svete-2022/file>.

NaZemi. n.d. „Kritické myšlení.“ Moje cesta ke světu: Portfolio globálního vzdělávání. Nazemi, Skaut.

Dostupné z: [www.skautinazemi.cz/portfolio](http://www.skautinazemi.cz/portfolio).



# 1.6 NASTAVENÍ HRANIC

Hranice jsou pojmem, který může označovat široké spektrum témat, mohou to být hranice fyzického prostoru, hranice psychické zátěže, hranice humoru atd.

Ve školním prostředí se můžeme setkat s tématem osobních hranic a s ním spojeným tématem konsentu v mnoha situacích. Narušování něčích hranic je totiž často spjaté s tím, že daný člověk nečeká na konsent, tedy jasný souhlas druhé osoby.

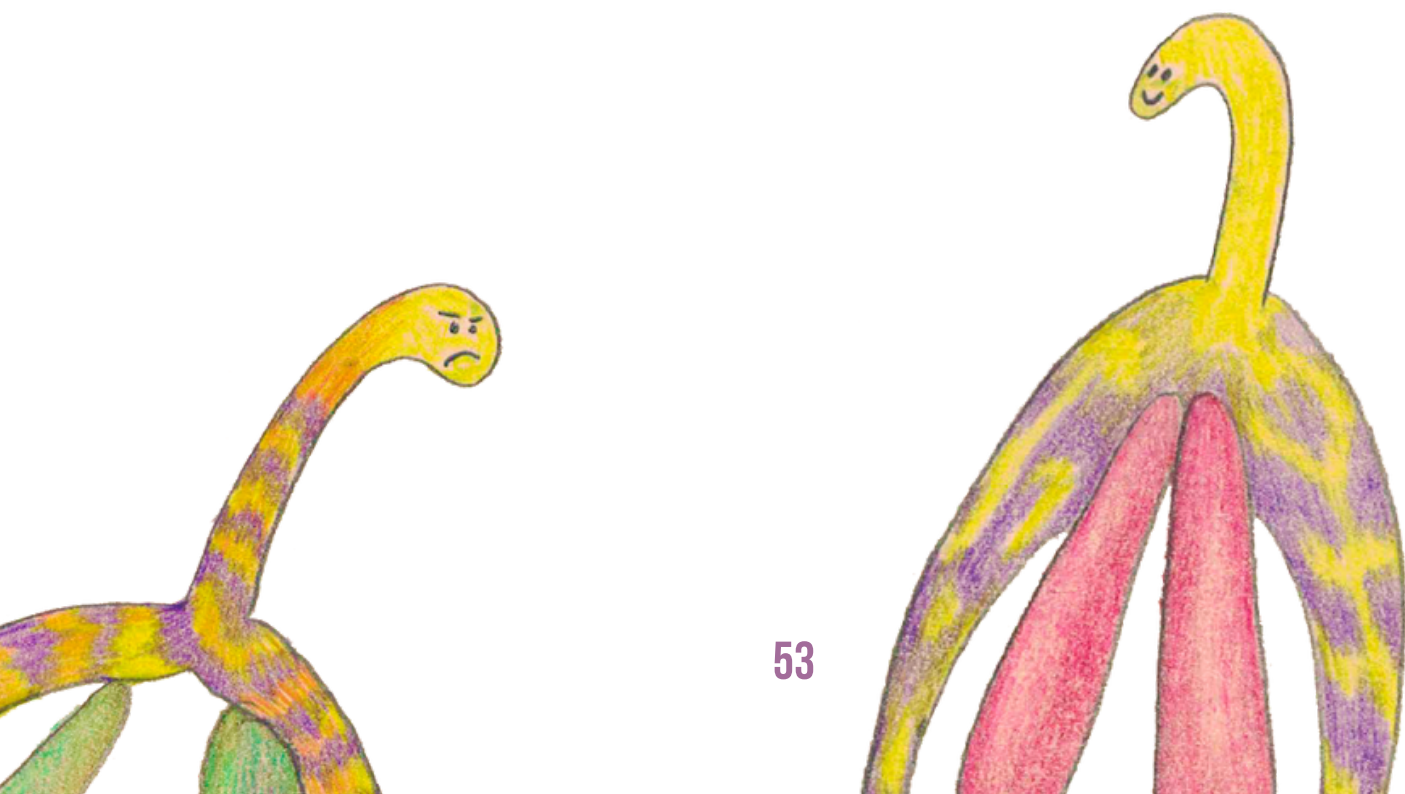
Často narušujeme hranice jiných lidí nevědomky, není za tím žádný zlý úmysl, ale neuvědomění si toho, že bychom i v daných situacích měli požádat o souhlas.

Zároveň je potřeba si uvědomit, že je vhodné (a v pořádku) dávat druhým lidem s respektem, ale jednoznačně najevo, pokud byly naše hranice překročeny.

Neznamená to, že jsme přecitlivělí, ale že dokážeme poukázat na chování, které je nám nepříjemné. Jenom tímto způsobem se můžeme navzájem učit o rozdílnostech ve vnímání našich osobních hranic, a postupovat tak k lepšímu vzájemnému respektu.

Nastavování hranic je taktéž nikdy nekončící proces.

Můžeme nastavit hranice např. v konkrétní situaci v nějakém prostředí, ale v jiném prostředí nebo kolektivu je budeme vnímat někde jinde nebo jinak. O hranicích je proto třeba diskutovat a nastavovat si je s ohledem na daný kontext a situaci.



## SITUACE

### Reakce na příběh o bodyshamingu

„Může se týkat jakýchkoliv částí těla, třeba chlápek nemá ruku a ty mu řekneš:“

*„Hej, kde máš ruku a jak si honíš?“*

### O co nám v reakci půjde?

Cílem je otevřít problematiku vtipkování o vzhledu, resp. jakéhokoliv vtipkování, které může narazit na něčí hranice. Chceme upozornit na to, že hranice máme každý\*á jinde a je třeba se osobně znát anebo doptávat, aby bylo jasné, že ničí hranice nepřekračuji.

### Jak můžeme reagovat?

*L1: „Děkujeme za příklad. Napadá tě, jaká situace je vhodná, abys mohl\*a tohle povědět? Jak poznám, že je vtipkování na toto téma pro druhou osobou citlivé?“*

A/nebo

*L2: “Pokud si nejsem jistý\*á tím, že je vtipkování na toto téma pro druhou osobu v pohodě, podle čeho to poznám?”*

*L3: “Pokud osoba se zdravotním znevýhodněním dělá podobné vtipy sama o sobě, znamená to, že je mohu opakovat? Je možné to považovat za konsent?”*

Dále se nabízí rozvinout debatu na další témata, kterých se problematika týká. Jedná se zejména o **osobní hranice** (zde můžeme navázat aktivitami níže), **humor a jeho role v bodyshamingu**, **humor jako coping mechanismus** (viz slovník pojmů).

# AKTIVITA: POTKÁVACÍ HRA

(5 min.)

**Pomůcky:** žádné; volný prostor ve třídě

## 1. část: nekontaktní, instrukce: žádné zdvořilostní usmívání apod.

Účastnictvo se začne v tichosti volně pohybovat v prostoru. V první fázi, když někoho potká, naváže pouze oční kontakt. Oční kontakt nejprve žádný, poté 2 vteřiny, poté 5 vteřin.

## 2. část: kontaktní, lehkým dotykem (pouze na rameno) je možné změnit směr druhé\*ho

Účastnictvo při setkání lehce ťukne druhé osobě na rameno, jako by chtěli\*y lehce změnit směr jeho\*jejího pohybu, druhá osoba v reakci na impuls změni směr chůze ve směru impulsu.

## 3. část: reflexe

„Co vám bylo příjemné?“

„Co vám bylo nepříjemné?“

„Bylo možné nastavit osobní hranice? Jaké to pro vás bylo? Jak si ošetřit hranice v reálném životě?“

## Shrnutí

Každý\*á máme osobní hranice jinde, někdy je lze rozpoznat na první pohled, v případě nejasností je vhodné se doptávat.



# AKTIVITA: POTŘESENÍ RUKAMA

(45 min.)

**Inspirováno aktivitou Three Handshakes od Justina Hancocka (2023).**

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

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

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

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

## První potřesení rukama

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

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

Zadejte skupině následující otázky. Snažte se zajistit, aby zazněly různé pohledy na situaci.

V tomto okamžiku budou účastníci\*ice stále trochu opatrní\*é ohledně toho, co se děje. Proto můžete udělat tuto část diskuze o něco kratší.

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

Potom účastníky\*ice požádejte, aby si potřásli\*y rukama znovu...

## Druhé potřesení rukama

Sdělte skupině následující informaci:

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

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

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

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

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

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

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

„Dal by někdo přednost prvnímu potřesení rukama?“

(Snažte se studující přesvědčit, že toto není zákeřná otázka – je důležité, aby účastníci\*ice cítili\*y, že mohou říci „ano“. Lze říct například: „Bylo to méně trapné. Bylo to rychlejší. Bylo to zábavnější. Bylo více vzrušující nevědět, jaké to bude.“)

## Třetí potřesení rukama

Sdělte následující informaci:

„Chtěl/a bych, abyste si znovu potřásli\*y rukama. Tentokrát bych chtěl\*a, abyste se pokusili\*y najít rovnováhu mezi prvním a druhým potřesením rukou. Pokuste se zpomalit potřásání a snažte se vcítit do druhé osoby, abyste se ujistili\*y, že vám to oběma vyhovuje.“

Během potřásání rukama si u studujících všimněte řeči těla, zvuků, které vydávají, frází, které užívají, a jejich výrazů obličeje. Podpořte je slovy: „Vnímejte, jak se vaše ruce spojují a rozpojují, a snažte se sjednotit svůj rytmus. Přizpůsobte sílu svého stisku v průběhu potřesení. Snažte se to udržet zábavné a spontánní, ale také se snažte komunikovat se svým partnerem\*kou ve dvojici, abyste se ujistili\*y, že to oběma vyhovuje (a že je možno přestat, pokud budete chtít).“

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

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

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

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

## Čtvrté potřesení rukama

Pokud studující chtějí, mohou si potřást rukama ještě jednou. Uvedte to slovy:

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

Poté se studujících zeptejte, jestli některý\*á tentokrát zažil\*a dobré potřesení rukou.



## Vysvětlení potřesení rukama

Vysvětlete studujícím následující:

*„Aktivita potřesení rukama je analogií pro vyjednávání o sexu.“*

### **První potřesení rukama**

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

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

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

## **Druhé potřesení rukama**

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

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

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

## **Třetí potřesení rukama**

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

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

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

## Závěrečná diskuze

Zjišťujte názory studujících kladením následujících otázek:

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

### Jde o více než o analogii

Je třeba zdůraznit, že i když používáme potřesení rukou jako analogii pro sex, neměli\*by bychom přehlížet souhlas v každodenním životě a reflektovat, jak důležitý je i pro tyto situace. Skvělým příkladem je přístup Donalda Trumpa k podání ruky. Na YouTube je mnoho videí, na která se můžete podívat (viz např. CNN, 2017).

Po dokončení této aktivity se můžete vrátit k podávání rukou, diskutovat o jeho přístupu a o tom, jak se na jeho podání ruky snaží reagovat světoví\*é představitelé\*ky.



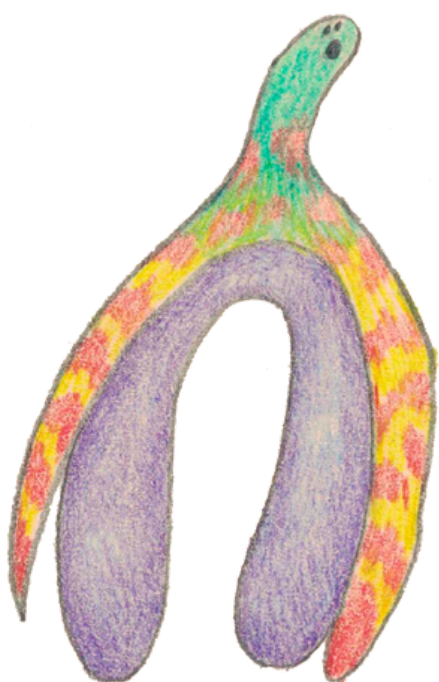
## ZDROJE

CNN. 2017. Trump's awkward handshakes with world leaders. YouTube.

Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=T84se4fc4KU>.

Hancock, J. 2023. Three Handshakes – An activity for learning how consent feels. Bish Training.

Dostupné z: <https://bishtraining.com/three-handshakes-an-activity-for-learning-how-consent-feels/>.



## 1.7 PROPOJOVÁNÍ MÍSTO ROZDĚLOVÁNÍ

Během naší socializace v patriarchální společnosti jsme přijali\* y vzorce chování, které spíše rozdělují společnost než ji propojují. Marshall B. Rosenberg zdůrazňuje, že hodnocení druhých a škatulkování je překážkou v nalézání vzájemné cesty.

Když hodnotíme lidi, soustředíme se na jejich zařazení do škatulek, což vede k odporu a odpojení. Škatulkování sebe sama může být projevem odmítání odpovědnosti za své chování. Srovnávání se s ostatními nás vzdaluje od nich i od sebe.

Další z těchto způsobů uvažování, který si osvojujeme během socializace je tzv. „buď a nebo“, tj. vycházíme z toho, že je jen jedna správná cesta, jeden správný postoj, který je v rozporu se vším ostatním (Rosenberg, 2015). I toto uvažování vede spíše k polarizaci než sblížování s lidmi jiného názoru, životního stylu, zkušenosti apod.

Zjednodušování a organizování poznatků o ostatních se děje prostřednictvím internalizace stereotypů a předsudků, které jsou typické pro náš společenský kontext (Výrost a Slaměník, 2008). Stereotypy jsou nedílnou součástí našich životů a v mnoha případech je vnímáme jako něco samozřejmého, co nám tak nějak „automaticky“ vyskočí.

Pokud ale usilujeme o rovný přístup ke všem studujícím, k respektující a genderově citlivé výuce, jsou (především genderové) stereotypy něco, na co musíme zaměřit svou pozornost.

Stereotypy jsou zkratky, které nám umožňují rychle vyhodnotit situaci, nahodit „mód“ chování bez dlouhého přemýšlení, ve specifických situacích nám tedy mohou být i nápomocné.

Vyhodnotíme-li pro nás novou situaci za pomoci stereotypů, nemusíme sáhnout k reakcím, které jsou nám biologicky přirozené, jako je „útěk, útok, zamrznutí“, eventuálně „fawn“.

Tyto reakce jsou přirozenými reakcemi na stres vycházejícími ze starší části našeho mozku, známé jako „limbický systém“, někdy se mluví o „plazím mozku“. Pro tyto projevy není v dnešní době, například v prostředí pracovních porad, cest apod., ideální prostředí.

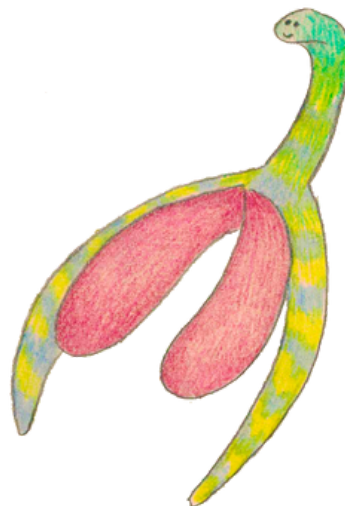


Ve školním prostředí se ale mnohem častěji setkáme s negativními projevy stereotypů, tedy předsudky jak mezi samotnými studujícími, tak i od vyučujících směrem ke studujícím.

Vyučující by proto měli\* y průběžně pracovat na vlastním vyrovnávání se s předsudky, reflektovat, pokud vůči nějakému tématu předsudky mají, a snažit se je minimalizovat pomocí lepšího porozumění dané problematice nebo dohledáním si dalších informací. Pomáhá také zvědomění, proč se k daným předsudkům uchylujeme, jakou potřebu nám tyto předsudky pomáhají naplnit (např. potřebu stability – můžeme mít strach ze změn ve společnosti, potřeba jasnosti/srozumitelnosti – nerozumíme nějakému novému jevu, a proto ho z principu odmítneme...).

Vyučující, kteří umí pracovat s vlastními předsudky, mají dobrý základ i pro práci s předsudky mezi studujícími, které se mohou projevit při realizaci aktivit zaměřených na genderově podmíněné násilí, genderovou rovnost a jiné.

Jak uvádíme výše, prvním krokem k práci s předsudky a stereotypy je pochopení, co ve skutečnosti zakrývají. Mohou často pramenit z nepochopení nebo z obav či strachu z něčeho neznámého, může za nimi být taktéž obava z vyloučení ze skupiny nebo kolektivu.



## SITUACE 1

### Reakce na příběh o homofobní šikaně / příběh o nebinaritě

*„Já jsem homofob a tenhle příběh nebudu dělat.“*

#### O co nám v reakci půjde?

Cílem je ověření, co mluvčí rozumí pod pojmem, který používá, v tomto případě „homofob“. Zároveň se můžeme doptávat s cílem hledání shody na základních principech společného fungování ve společnosti (respekt).

Je pravděpodobné, že shoda existuje, a mluvčí používá „nálepku“ (homofob) jako strategii, jak se například nezabývat tématy, která nás nezajímají apod.

#### Jak můžeme reagovat?

*L1: „Vnímám, že se ti do aktivity nechce, a je v pořádku, když se do ní nezapojíš. Ale chtěl\*a bych ověřit, že si rozumíme ohledně toho, co je cílem aktivity.“*

A/nebo

*L2: „Mohu se zeptat, co rozumíš tím být homofob? Jaká zkušenost tě k tomu vede?“*

A/nebo

*L3: „Znamená to, že schvaluješ násilí na lidech s jinou sexuální orientací?“*

Pokud je odpověď ano, výrok je skutečně homofobní a je nutné se od něj distancovat, je v rozporu s respektujícím přístupem, na kterém jsme se v úvodu workshopu domluvili\*<sup>y</sup>.

Pokud je odpověď ne, stále se jedná o homofobii a je nutné se od ní distancovat například použitím vlastní zkušenosti: „Já bych se podobnou nálepkou neoznačil\*a, vymezování se vůči lidem s odlišnou sexuální orientací vytváří hierarchie ve společnosti, které neschvaluji.“

## SITUACE 2

***„Já jsem radikální katolička a nerozumím tomu.“ (tranzici)***

***(a dále vysvětluje kontext anti-trans narativů (viz slovníček), který konzumuje na sociálních sítích)***

### **O co nám v reakci půjde?**

Cílem prvním je zvědomit, že „nálepkování“ (v tomto případě nálepkování sebe sama) a uvažování „buď a nebo“, nám neprospívají, naopak nás vzdalují od ostatních a komplikují přístup k vlastním pocitům a potřebám.

Naším druhým cílem bude otevřít problematiku fake news, dezinformací apod.

Za třetí směřujeme k uvědomění si toho, že trans lidé si zaslouží respekt bez ohledu na to, jestli je jejich zkušenost konkrétně pro nás představitelná, nebo nikoli, a že zároveň tu nejsou od toho, aby nám odpovídali\*<sup>y</sup> na intimní dotazy ohledně jejich těla a zkušenosti.

Je třeba validovat emoce a potřeby mluvčí. Mluvčí přiznává, že problematice nerozumí, za těchto okolností může být obtížné rozpoznat pravdivé informace od dezinformací.

Zároveň se k problematice vyjadřuje s nějakými emocemi, může se jednat o strach z neznámého, které různé anti-trans narativy často obratně využívají ve svůj prospěch. Může se jednat o potřebu srozumitelnosti, jasnosti a přehlednosti, jak to s tranzicí ve skutečnosti je.

I v případě, kdy je problematika vzdálená mé vlastní zkušenosti, musím k druhým s odlišnou zkušeností přistupovat s respektem, včetně respektu k jejich tělesné autonomii a integritě.

### **Jak můžeme reagovat?**

*L1: „Rozumím, že pro tebe může být situace složitá a nepřehledná. Je něco, co by tě konkrétně ohledně zkušenosti trans lidí zajímalo a máš třeba obavu se zeptat?“*

A/nebo

*L2: „Mohu se zeptat, co pro tebe znamená být radikální katoličkou ve vztahu k problematice tranzice?“*

*L3: „Rozumím tomu, že v situaci, kdy se v problematice neorientujeme nebo je vzdálená naší zkušenosti, snadno uvěříme fake news a dezinformačním komunikačním linkám, které se s problematikou spojují.“*

*„Dokázal\*a by někdo z vás popsát, jak anti-trans narativy často fungují? S jakou pracují argumentací apod.? Co je jejich cílem?“*

*L4: „Pokud bys potkal\*a trans člověka a měl\*a bys možnost si s ním promluvit, na co by ses zeptala? Co naopak nepotřebuješ vědět a není vhodné se na to ptát?“*

*L5: „Pokud by ti to pomohlo, zkusím přiblížit, jak o tom uvažuji já. Lidská práva se někdy přirovnávají ke koláči, ze kterého, když si někdo ukrojí a prosadí nějaká práva pro skupinu osob, k nimž patří (typicky LGBTQ+ lidé), ubude pro ostatní.*

*V případě lidských práv to neplatí.*

*Myslím si, že tím, že se budu já a ostatní ve společnosti cítit dobře, můžeme se věnovat věcem, které nás těší, a nabídnout toho společnosti / vlastní komunitě více.“*

# AKTIVITA: SOUSTŘEDNÉ KRUHY / DVOJICE

## SDÍLENÍ

(30+ min.)

Převzato od Kathy Obear (n.d.).

### Cíl aktivity

- Navázat autentický dialog.
- Prohloubit pocity důvěry, odvahy, komfortu, propojení.
- Sdílet příběhy, které ilustrují základní koncepty: předsudky, příslušnost k různým skupinám, privilegované a marginalizované skupiny, diskriminace, odnaučování se předsudkům/osvobození.

### Před začátkem

Rozmístěte skupinu do 2 soustředných kruhů. Můžete využít následující instrukce:

„Při této aktivitě budete mluvit s různými lidmi o otázkách rozmanitosti. Rozpočítáme se na jedničky a dvojky. Všechny jedničky se postaví do kruhu a pak se otočí směrem ven. Všechny dvojky se postaví před někoho, koho moc dobře neznají.“

Nebo: „Prosím, utvořte dvojice, v rámci kterých se jeden\*jedna z vás postaví do vnějšího kruhu čelem dovnitř a druhý\*druhá čelem k první\*mu tak, aby se vytvořil vnitřní kruh.“



## Popis aktivity

- Řekněte studujícím, že v následujících 2 minutách povedou se svou dvojicí obousměrný rozhovor o následujícím tématu:

**1)** „Povězte si navzájem o nějakém momentu ve vašem životě, kdy jste měly\* i pocit, že na vás záleží – kdy jste byly\* i součástí skupiny nebo situace, kde jste se cítily\* i začleněné\* i; důležité\* i; oceněné\* i, spojené\* i s ostatními; byly\* i jste respektovány\* i za to, kým jste.“

**POZNÁMKA:** Zde je možné uvést krátký příklad z vlastní zkušenosti.

- Po uplynutí 2 minut vyzvěte studující, aby sdíleli\* y několik příkladů situací, o kterých mluvili\* y (3–5 stačí): „Kdo se chce podělit o situaci, ve které se cítil\* a, že na něm\* ní záleží? Co se stalo, že ses cítil\* a důležitý\* á, respektovaný\* á nebo oceněný\* á?“

Další kolo: „Může se vnitřní kruh prosím posunout o jednu osobu doprava, abyste si všechny\* všichni našly\* i novou dvojici?“

**2)** „Povězte si navzájem o situaci, kdy jste měli\* y pocit, že s vámi nějaká osoba (nebo skupina lidí) zachází jako s méněcenným\* méněcennou kvůli jeho\* její (jejich) postoji k nějaké odlišnosti, kterou u vás pozoroval\* a (pozorovaly\* i).“

*„Co se stalo? Jak jste se cítili\* y?“*

*„Jak jste se zachovaly\* i?“*

*„Co jste případně vy nebo někdo jiný udělali\* y pro to, abyste vytvořili\* y více inkluzivní, chápatelné prostředí a/nebo zamezili\* y neuctivému zacházení?“*

**POZNÁMKA:** Zde je možné uvést krátký příklad z vlastní zkušenosti.

- Po uplynutí 2 minut opět vybídněte studující, aby sdílely\*si své příběhy (stačí 4-5). Poté požádejte celou skupinu o krátké odpovědi na následující otázky:

*„Jaké byly vaše pocity, když s vámi někdo zacházel jako s méněcennou\*méněcenným?“*

*„Jak jste reagovali\*y?“*

*„Zvedněte ruku, pokud se někdo jiný pokusil tomuto zacházení zamezit.“*

*„Jaké jsou některé z odlišností, které často vedou k tomu, že je s člověkem ve společnosti zacházeno jako s méněcenným?“*

Další kolo: „Může se vnější kruh, prosím, posunout o jednu osobu doprava, abyste si všechny\*všichni našly\*si novou dvojici?“

**3)** „Vzpomeňte si na období ve vašem životě, kdy jste se cítili\*y nepříjemně, rozpačitě nebo zaujatě vůči určité skupině lidí, ale pak se něco stalo a vaše vnímání se změnilo tak, že jste tuto skupinu začaly\*si více přijímat. Co bylo tím zlomovým bodem? Co vám pomohlo být otevřenější a alespoň trochu se zbavit svých předsudků a nepříjemných pocitů?“

**POZNÁMKA:** Zde je možné uvést krátký příklad z vlastní zkušenosti.

- Po uplynutí 2 minut se opět pokuste od studujících získat pár příběhů, které sdílely\*si, nebo se zeptejte: „Co pomohlo změnit vaše vnímání?“

Toto kolo můžete zakončit tím, že studujícím řeknete:

*„Všechny\*všichni můžeme vyprávět příběhy o tom, co pomohlo změnit naši perspektivu... můžeme se aktivně snažit vytvářet si k takovéto změně příležitosti a také vyzvat ostatní, aby byly\*si otevřenější změně svých perspektiv a naučených předsudků.“*

- Poslední kolo: „Může se vnitřní kruh posunout o jednu osobu doprava, abyste si všichni\*všechny našli\*y novou dvojici?“

**4)** „Sdílejte se svou dvojicí nějaký případ, kdy jste si všimly\*i neuctivého chování (nebo vyobrazení apod.) a ozvaly\*i jste se ve snaze dosáhnout většího respektu či inkluze, pokusit se o osvětu, zastavit negativní zacházení atd.“

- Po uplynutí 2 minut studující požádejte, aby zvedly\*i ruku ty\*i z nich, které\*ří se někdy takto ozvaly\*i. Poté můžete opět požádat o několik příkladů anebo aktivitu uzavřít slovy:

*„Je důležité, abychom všichni\*všechny i nadále rozšiřovali\*y svou schopnost rozpoznat neuctivé zacházení, zvolit si odvahu a promluvit za účelem dosažení větší inkluze.“*

Ideálně by po aktivitě měla následovat její reflexe, diskuze o ní apod. („Jaká pro vás aktivita byla? Co si z ní odnášíte?“ atd.)

### **Diskuze v menších skupinách**

Místo formátu soustředných kruhů můžete nechat studující diskutovat o stejných tématech v malých skupinách. Vytvořte skupiny tak, že studující požádáte, aby si k sobě našli\*y 2–3 další osoby, které moc neznají a které se od nich nějakým způsobem liší.

Poznámka: Naplánujte si, že tyto skupiny použijete ještě alespoň 1–2krát během lekce nebo v navazujících aktivitách.

## ZDROJE

Obear, Kathy. n.d. Foundational Equity & Inclusion Trainings, Part 1: Deepening Capacity to Design & Facilitate Effective Workshops. The Center for Transformation and Change.

Dostupné z: <https://drkathyobear.com/wp-content/uploads/2018/06/KathyObearJuneWebinarHandouts-.pdf>.

Rosenberg, Marshall B. 2015. Nonviolent Communication: A Language of Life. 3. vyd. Encinitas: PuddleDancer Press.

Výrost, Jozef; Slaměnik, Ivan. 2008. Sociální psychologie. 2. vyd. Praha: Grada.



## 1.8 KLOBOUK AKTIVIT

AKTIVITA: KROKY K NASTAVENÍ SPOLEČNÝCH PRAVIDEL	12
AKTIVITA: KROKY K OBNOVENÍ DŮVĚRY	15
AKTIVITA: BUDOVÁNÍ CITLIVOSTI K RŮZNORODOSTI LIDÍ KOLEM NÁS	23
AKTIVITA: BUDOVÁNÍ CITLIVOSTI K RŮZNORODOSTI ZKUŠENOSTÍ	23
AKTIVITA: PRAKTIKOVÁNÍ NENÁSILNÉ KOMUNIKACE – DYÁDY	34
AKTIVITA: CO JE KONFLIKT	40
AKTIVITA: REAKCE NA KONFLIKT	42
AKTIVITA: STROM PROBLÉMŮ	50
AKTIVITA: ŘETĚZEC PROČ	51
AKTIVITA: POTKÁVACÍ HRA	55
AKTIVITA: POTŘESENÍ RUKAMA	56
AKTIVITA: SOUSTŘEDNÉ KRUHY/DVOJICE SDÍLENÍ	71

# 1.9 SLOVNÍČEK POJMŮ

## ANTI-TRANS NARATIVY

Objevují se v médiích, na sociálních sítích, v prohlášeních ze strany politické reprezentace apod., často vycházejí ze strachu z neznámého a spíše nízkého povědomí, které o problematice ve společnosti je.

Trans problematika je často zjednodušována na fyzickou tranzici v medicínském významu. Často se pracuje s mýtem „narození ve špatném těle“, který bývá používán i ze strany některých trans lidí s cílem přiblížit jejich zkušenost většinové cis-společnosti.

Dále jsou často bagatelizovány a zlehčovány potřeby (zejména mladých lidí) v souvislosti s tranzicí: „Je to jen fáze“. Bývá zdůrazňována „konečnost“ tohoto řešení (tedy uvažování „buď a nebo“ řešení) a v souvislosti s tím riziko pozdější detranzice – „Co budeš dělat, když si to ještě rozmyšlíš a bude pozdě?“

## BAADER-MEINHOF FENOMÉN (FREKVENČNÍ ILUZE)

Jedná se o kognitivní zkreslení, při kterém si lidé všimnou něčeho nového (slovo, jev, předmět) a následně začnou na danou věc narážet častěji, než by se běžně dalo očekávat. Toto zkreslení je způsobeno tím, že když se člověk dozví něco nového, začne být vůči tomu pozornější.

V důsledku toho si dané věci začne všimnout častěji, i když se ve skutečnosti frekvence jejího výskytu nezvýšila.

Například když se člověk začne zajímat o určité téma, začne na ně narážet častěji v médiích nebo i v rozhovorech s ostatními lidmi.

## COPING MECHANISMUS (ZVLÁDACÍ STRATEGIE)

Jedná se o způsob, jakým člověk reaguje na stresující situaci. Zvládací strategie mohou být různé – behaviorální, kognitivní nebo emocionální.

Mezi behaviorální spadá např: vyhýbání se stresové situaci, útěk, konfrontace, řešení problému, který stres způsobuje.

Mezi kognitivní patří: změna způsobu, jakým člověk danou situaci vnímá, změna způsobu, jakým člověk situaci interpretuje, nebo vytváření pozitivních myšlenek a přístupu. K emocionálním strategiím patří např. relaxační techniky (dechová cvičení, meditace), vyhledání sociální podpory, vnitřní seberegulace.

## DEHUMANIZACE

Jedná se o proces, ve kterém jsou jednotlivci nebo skupiny postupně zbavováni\* y v očích většiny svých lidských kvalit. To se děje prostřednictvím jazyka (nepřátelské nebo zraňující či znevažující označování), pomocí obrazů (jak jsou tyto skupiny prezentovány např. v médiích, na sociálních sítích) a pomocí konkrétního jednání. Dehumanizace slouží jako ospravedlnění pro diskriminaci, násilí, nebo dokonce pro genocidu.

## FAKE NEWS

Jedná se o nepravdivé nebo zavádějící informace, které jsou ale prezentovány jako reálné zprávy. Mohou být šířeny prostřednictvím různých médií, jako jsou sociální sítě, webové stránky nebo i tradičními médii. Fake news mohou mít různé motivy, některé jsou tvořeny s cílem oklamat své publikum, jiné mají za úkol získat peníze nebo propagovat produkt či službu.

Šíření fake news může mít vážné reálné důsledky – vede ke zhoršení společenských vztahů, prohlubování neporozumění a následně i k projevům násilí.

## FALEŠNÁ ANALOGIE

Jedná se o chybu v logice, která vzniká, když se porovnávají dvě věci, které však ve skutečnosti podobné nejsou. Falešná analogie je často založena na povrchních podobnostech, které však nejsou natolik významné, aby mohly sloužit jako základ pro zásadnější tvrzení. Např. analogie: feminismus je extremistická ideologie, protože chce zrušit aktuální podobu společnosti.

Proč se jedná o falešnou analogii: Feminismus není extremistický, protože se snaží dosáhnout rovnost prostřednictvím mírových a demokratických prostředků. Feministky věří, že existující pořádek je nespravedlivý a že je potřebné ho změnit. Jejich cílem však není zničit existující pořádek, ale napravit ho tak, aby vznikl nový, spravedlivější systém.

## MENŠINOVÝ STRES

Jedná se o sociálně podmíněný stres, který pociťují lidé patřící k menšinám. Menšinový stres může být způsoben diskriminací (např. v zaměstnání), násilím nebo znevýhodňováním (méně příležitostí např. pracovních, ale i přístupu ke vzdělání nebo zdravotní péči). Menšinový stres může mít závažné důsledky pro fyzické i mentální zdraví jedinců.

V případě menšinového stresu u LGBTQ+ osob se hovoří o větší psychologické zátěži, které čelí v důsledku nepřijetí, zneviditelňování, marginalizace a různých forem diskriminace a/nebo násilí (Pitoňák a Macháčková, 2023).\*

## MORÁLNÍ PANIKA

Jedná se o společenský jev, při kterém skupina lidí patřící k většině pociťuje hněv nebo strach z domnělého nebezpečí nebo ohrožení ze strany menšin(y).

Morální panika často začíná podnětem z médií (senzační články z periodik nebo na sociálních sítích apod.). Např. v 50. letech 20. století v USA byla rozšířená morální panika kvůli obavám z rockové hudby – mnozí uvěřili, že rocková hudba vede mladé lidi k násilí a užívání drog.

Morální panika může mít reálné důsledky pro život menšin – může vést k omezení jejich práv, k diskriminaci nebo násilí.

---

\*Jedná o soubor rozmanitých faktorů, které mohou ovlivňovat duševní zdraví neheterosexuálních a genderově rozmanitých lidí, z nichž některé lze označit za distální (objektivní) v podobě společenských norem, zákonů a dalších znaků systému. Dále to jsou interpersonální faktory v podobě diskriminace, každodenní mikroagrese, šikany, násilí apod. V neposlední řadě rozlišujeme subjektivní stresory např. v podobě internalizace norem (např. internalizované homofobie), očekávaného nepřijetí, skrývání své sexuální orientace a/nebo genderové identity apod. (Pitoňák a Macháčková, 2023).



## PUBLIC DISPLAY OF AFFECTION (PDA)

Jedná se o pojem, který popisuje jakékoliv projevy náklonnosti mezi dvěma lidmi na veřejnosti. Může se jednat o držení za ruce, objímání, líbání nebo jenom stání v blízkosti druhé osoby. Vhodnost nebo nevhodnost těchto projevů je dána kulturně (např. držení za ruce není možné v některých krajinách u nesezdaných párů nebo nejsou možné projevy u jiných než heterosexuálních dvojic), náboženstvím (taktéž v některých typech náboženství jsou veškeré projevy náklonnosti zakázány do svatby nebo na veřejnosti nejsou možné ani mezi manžely) nebo jiným přesvědčením. PDA, a tedy otázka, zda se na veřejnosti projevovat autenticky, je předmětem vyjednávání zejména v partnerství LGBTQ+ lidí. Svou roli hraje konkrétní společenské nastavení, které se mění i v souvislosti s homofobními útoky na veřejnosti, projevy hate speech apod.

---

## ZDROJE

Pitoňák, Michal; Macháčková, Marcela. 2023. Být LGBTQ+ v Česku 2022. Klecany: Národní ústav duševního zdraví.

Dostupné z: [http://lgbt-zdravi.cz/WEB/wp-content/uploads/2023/02/BytLGBTQvCesku2022\\_report.pdf](http://lgbt-zdravi.cz/WEB/wp-content/uploads/2023/02/BytLGBTQvCesku2022_report.pdf).

# BIBLIOGRAFIE

Ahenkorah, Elise. 2020. „Safe and Brave Spaces Don't Work (and What You Can Do Instead)“. Medium.

Dostupné z: <https://medium.com/@elise.k.ahen/safe-and-brave-spaces-dont-work-and-what-you-can-do-instead-f265aa339aff>.

Brookfield, Stephen D. 2011. Teaching for Critical Thinking: Tools and techniques to help students question their assumptions. 1. vyd. San Francisco: Jossey-Bass.

Cambridge University Press. n.d. Respect. In Cambridge Dictionary.

Dostupné z: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/respect>.

Cambridge University Press. n.d. Tolerance. In Cambridge Dictionary.

Dostupné z: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/tolerance>.

Center for Nonviolent Communication. n.d. Introduction to NVC. Center for Nonviolent Communication.

Dostupné z: <https://www.cnvc.org/learn/nvc-101>.

Český statistický úřad (ČSÚ). 2020. Ženy a muži v datech 2020. Praha: Český statistický úřad.

Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/151439704/30000420.pdf/5f24abfc-dbb8-4be6-98f6-1d9acff33e56?version=1.3>.

CNN. 2017. Trump's awkward handshakes with world leaders. YouTube.

Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=T84se4fc4KU>.

Fenyklová, Šárka; Čihák, Ondřej. 2023. „Zdravý vztah nestojí na toleranci nebo kompromisech, ale na respektu, tvrdí párový terapeut Vojtko.“ Český rozhlas Plus. Dostupné z: <https://plus.rozhlas.cz/zdravy-vztah-nejstoji-na-toleranci-nebo-kompromisech-ale-na-respektu-tvrdi-parovy-8862921>.

Hancock, J. 2023. Three Handshakes – An activity for learning how consent feels. Bish Training.

Dostupné z: <https://bishtraining.com/three-handshakes-an-activity-for-learning-how-consent-feels/>.

Kashtan, Miki. 2023. Social Structures and Socialisation: Reference materials and practices. The Fearless Heart Publications.

Dostupné z: <https://thefearlessheart.org/item/social-structures-and-socialization-packet/>.

Kopecký, Kamil; Szotkowski, René; Kvintová, Jana; Křeménková, Lucie; Voráč, Dominik. 2022. Děti a kult krásy v online světě. Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci, O2 Czech Republic.

Dostupné z: <https://www.e-bezpeci.cz/index.php/ke-stazeni/vyzkumne-zpravy/155-deti-a-kult-krasy-v-online-svete-2022/file>.

Kristensen, Kirsten. 2015. Culture of Peace in schools with NVC - Film 1 of 5 - Behind every action there is a need. YouTube.

Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=GTeQbzys3tw>.

Malířová, Eva. 2015. „Kruh obnovy.“ Skauting 10: 8–9.

Maté, Gabor; Maté, Daniel. 2022. *The myth of normal: trauma, illness & healing in a toxic culture*. London: Vermilion.

NaZemi. n.d. „Kritické myšlení.“ *Moje cesta ke světu: Portfolio globálního vzdělávání*.

NaZemi, Skaut. Dostupné z: [www.skautinazemi.cz/portfolio](http://www.skautinazemi.cz/portfolio).

NESEHNUTÍ. n.d. *Genderově citlivý jazyk*. NESEHNUTÍ.

Dostupné z: <https://nesehnuti.cz/genderove-citlivy-jazyk/>.

Nevypuť duši. 2023. „Mladí lidé hledají pomoc hlavně ve svém okolí, ukazuje nový průzkum.“ Nevypuť duši.

Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/2023/10/20/dusevni-zdravi-zajima-dve-tretiny-deti-vysledky-noveho-pruzkumu-spolecnosti-t-mobile-organizace-nevypust-dusi-a-agentury-g82-ukazuji-ze-mladi-lide-hledaji-pomoc-hlavne-ve-svem-okoli/>.

NVC Brno. n.d. Co je nenásilná komunikace?. NVC Brno.

Dostupné z: <https://nenasilnakomunikace.org/co-je-nenasilna-komunikace/>.

Obear, Kathy. n.d. Foundational Equity & Inclusion Trainings, Part 1: Deepening Capacity to Design & Facilitate Effective Workshops. The Center for Transformation and Change.

Dostupné z: <https://drkathyobear.com/wp-content/uploads/2018/06/KathyObearJuneWebinarHandouts-.pdf>.

Pešáková, Kristýna; Čechovská, Lucie; Havlíková, Petra; Kvapilová, Kristina; Bartáková, Eva; Čechovská, Drahomíra. 2018. Školka pro mě. Jak si užít školku zábavně a citlivě. Brno: NESEHNUTÍ.

Dostupné z: <https://nesehnuti.cz/skolka-pro-me-jak-si-uzit-skolku-zabavne-a-citlive/>.

Pitoňák, Michal; Macháčková, Marcela. 2023. *Být LGBTQ+ v Česku 2022*. Klecany: Národní ústav duševního zdraví.

Dostupné z: [http://lgbt-zdravi.cz/WEB/wp-content/uploads/2023/02/BytLGBTQvCesku2022\\_report.pdf](http://lgbt-zdravi.cz/WEB/wp-content/uploads/2023/02/BytLGBTQvCesku2022_report.pdf).

PuddleDancer Press. n.d. *What is Nonviolent Communication?*. PuddleDancer Press.

Dostupné z: <https://www.nonviolentcommunication.com/learn-nonviolent-communication/>.

Rosenberg, Marshall B. 2015. *Nonviolent Communication: A Language of Life*. 3. vyd. Encinitas: PuddleDancer Press.

Show Racism the Red Card. n.d. *Homophobia – Let's tackle it!: An education pack challenging homophobia and homophobic bullying*. North Shields: Show Racism the Red Card.

Dostupné z: <https://dormston.dudley.sch.uk/wp-content/uploads/2020/09/Homophobia-workshop-materials.pdf>.

Svačinková, Hana Zoor; Nawrath, Martin; Farkač, Bronislav; Čajka, Adam; Krylová, Radoslava; Bakošová, Barbora. 2019. *Aktivismus udržitelně aneb Jak změnit svět a nezbláznit se z toho*. Brno: NESEHNUTÍ.

Dostupné z: <https://nesehnuti.cz/aktivismus-udrzitelne-aneb-jak-zmenit-svet-a-nezblaznit-se-z-toho/>.

Ústav zdravotnických informací a statistiky (ÚZIS) ČR. 2003. *Ženy a muži v číslech zdravotnické statistiky*. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. Dostupné z: [https://www.uzis.cz/sites/default/files/knihovna/zeny\\_muži\\_cisl\\_zdr\\_stat.pdf](https://www.uzis.cz/sites/default/files/knihovna/zeny_muži_cisl_zdr_stat.pdf).

Ústav zdravotnických informací a statistiky (ÚZIS) ČR. 2022. *Zdravotnická ročenka České republiky 2021*. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. Dostupné z: <https://www.uzis.cz/res/f/008435/zdrroccz2021.pdf>.

Výrost, Jozef; Slaměník, Ivan. 2008. *Sociální psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada.

Yousaf, Omar; Popat, Aneka; Hunter, Myra S. 2015. „An investigation of masculinity attitudes, gender, and attitudes toward psychological help-seeking.“ *Psychology of Men & Masculinities* 16 (2): 234 -237, <https://doi.org/10.1037/a0036241>.



# O NESEHNUTÍ

Jsme sociálně-ekologická nevládní organizace fungující od roku 1997.

Cílem našich ekologických a lidskoprávních aktivit je ukázat, že změna společnosti založená na respektu k lidem, zvířatům i přírodě je možná a že 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. Fungujeme nehierarchicky, nezávisle na stranických a ekonomických zájmech a výhradně nenásilnými prostředky.

