

KON  
SENT

# Respekt

Lekce sexuální nauky pro vzdělávání o respektujících vztazích

autorky lekce: Veronika Haumerová, Anna Rabelová, Dagmar Křišová

grafický návrh: Barush Maush

grafické zpracování a jazyková korektura: Linda Štencová

Konsent, z. s., 2022

podpořeno Nadací OSF v rámci programu Active Citizens Fund

Iceland   
Liechtenstein  
Norway  

| Nadace OSF

  
VĚBOR DOBRÉ VČELKÉ  
Nadace Úlgg Hvalburd

  
SKAUTSKÝ  
INSTITUT

## OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

studující

- umí svými slovy vysvětlit, co je to respekt
- rozumí tomu, proč je respekt v komunikaci a vztazích důležitý
- umí rozeznat respektující chování od nerespektujícího v různých situacích

## POMŮCKY

- [Pravidla respektu](#) (příloha 1) vytištěná a rozstříhaná tak, aby každá skupina měla všech 6 pravidel)
- [Komiks](#) (příloha 2) připravit kopii pro každého
- [krabice nebo obálka](#) pro anonymní otázky, počítač, dataprojektor, [prezentace](#)

## KLÍČOVÁ SLOVA

- respekt, hranice, naslouchání

## ČAS

- 90 min.

## ÚVODNÍ POZNÁMKY K TÉMATU

Respekt k hranicím druhých i k hranicím vlastním je stěžejní hodnotou, která se prolíná všemi lekcemi organizace Konsent. Považujeme za důležité učit děti a dospívající respektu přímou i nepřímou cestou; nepřímo se o něm učí skrze naše jednání vůči nim a přímo skrze tematizování **respektu** jako v rámci této lekce.

Tato lekce se zaměřuje na respekt v mezilidských vztazích a k sobě samotnému.

Respekt je pomyslným protipólem nerovnosti mezi lidmi a zde je pojímán v širším smyslu, namísto užšího pojetí pro oblast sexuálních vztahů. Kvalitní sexuální výchova totiž nachází pevný základ v pochopení nutnosti respektu ve všech našich vztazích, nejen sexuálních.

Společným diskutováním a podporou nastavení vlastních hranic v kolektivu můžeme pomoci posílit bezpečné prostředí, které je pro lekce sexuální výchovy potřebné. Lekci proto doporučujeme zařadit jako první. Pokud bude zařazena později, lze téma provázat s tím, co už se studující naučili v jiných lekcích.

Pojem respekt bývá někdy dětmi i dospělými chápán jako poslušnost, tedy respekt k autoritě. Pro potřeby této lekce je potřeba pojmy odlišit. Jindy bývá respekt zaměňován za toleranci. V českém jazyce výraz „tolerovat“ evokuje velkorysost a „strpění“ něčeho nežádoucího, nepříjemného, nevhodného. Pokud na tento termín během lekce narazíme, je na místě rozdíl vysvětlit. Cílem je studující naučit, že každý z nás je hodný respektu, má na něj plné právo a že respekt si nemusíme zasloužit, vydobýt nebo od druhých vlastními silami získat.

Děti a dospívající bohužel nezdědili situace, kdy nejsou respektováni. Během aktivit proto možná budou zmiňovat zkušenosti, kdy je někdo z dospělých nebo vrstevníků nerespaktoval. Pokud se tak stane, nezlehčujme tuto zkušenost, nerespaktoující chování neomlouvajme, ale vymezujme se proti němu. Můžeme uznat, že k takovým situacím nezdědili dochází, ale to neznamená, že by to tak mělo zůstat nebo bychom si to měli nechat líbit.

## POSTUP

Doporučujeme vést celou lekci v komunitním kruhu bez lavic, respektive v půlkruhu, aby studující viděli na promítaný materiál na tabuli. Tématem této lekce je **respekt**, což tříde sdělíme až postupně během jejího průběhu. Propracujeme se k tomu metodou *zdola nahoru*, tedy zprvu probereme jednotlivé projevy (pravidla) respektu a později se třídou dospějeme k tomu, že právě slovo **respekt** tyto projevy spojuje.

### ÚVOD

5 min.

- Krátce zopakujeme základní pravidla, která jsme se studujícími nastavili na začátku hodin sexuální výchovy. Zdůrazníme, že *osobní příběhy/zkušenosti/názory*, které během hodiny zazní, mají zůstat ve třídě a nikdo je nemá právo tzv. vynášet.
- Pokud máme zřízenou krabici na dotazy, upozorníme studující, že mají prostřednictvím ní možnost kdykoliv během hodiny i po hodině položit anonymní dotaz.

## AKTIVITY PRO ZCITLIVĚNÍ K TÉMATU

### 6 pravidel respektu

35–40 min.

#### FÁZE 1: Pravidla – seznámení se s texty (cca 10 min.)

V této aktivitě bude třída pracovat v menších skupinách.

- Dle svého uvážení a znalosti kolektivu třídu buď rozdělíme (např. abychom

zamezili tomu, že někteří zůstanou bez zařazení do skupinky, či tomu, že nikdo ve skupince nebude dostatečně aktivní), nebo necháme studující rozdělit se podle sebe tak, aby byli všichni začlenění.

- ▷ Ideální jsou skupiny po 4 lidech.
- ▷ Každá skupina dostane 6 sad rozstříhaných **textů bez nadpisů** (PŘÍLOHA 1). Každý text a jeho nadpis reprezentuje jedno pravidlo respektu.
- ▷ Úkolem každé skupiny je:
  - (a) texty uspořádat tak, aby navazovaly a dávaly smysl
  - (b) vymyslet jim výstižný nadpis.
- ▷ Zadáme třídě úkol (a), **aniž bychom uvedli, že se jedná o 6 pravidel respektu** (později bude úkolem třídy přijít na to, že se jedná o pravidla respektu),
 

*„Každá skupina dostane 6 rozstříhaných textů a vaším úkolem je si texty přečíst a přiřadit k sobě vždy dva, které k sobě patří. Poradím vám, že vždy k sobě patří jeden text, který má nad sebou číslo a linku pro nadpis, a jeden bez ní.“*
- ▷ Dáme skupinám čas texty přiřadit, obcházíme je a případně jim pomůžeme opravit chyby. Nevadí, pokud jsou správně přiřazené texty v opačném pořadí, než mají být. Když už mají skupiny většinu textů přiřazených, oznámíme navazující úkol (b),
 

*„Teď každému textu na volnou linku, která by měla být úplně nahoře, vymyslete nadpis, který ho bude co nejlépe vystihovat. Každý/á ve skupině si může vzít jeden text a vymyslet název.“*
- ▷ Toto cvičení pomůže studujícím texty důkladně pročíst a pochopit, protože bude třeba obsáhnout jejich smysl v nadpisu. Průběžně připomínáme, kolik času zbývá.

## FÁZE 2: Pravidla – řešení (10–15 min.)

V této fázi společně se třídou procházíme texty, vysvětlujeme jejich smysl a zvažujeme vhodný název; může to proběhnout následovně:

- ▷ Vyzveme některou ze skupin, aby přečetla text s nadpisem 1/2/3/... Zjistíme, jestli ostatní došli ke stejnému řešení (můžeme text promítnout na tabuli).
- ▷ Zeptáme se, jaký vymysleli název.
  - reflektujeme, proč zvolili ten který název, např. pokud pro první text navrhnou „Sebeláska“, „Braní ohledu“, „Prosazení se“ – mluvíme o tom, kde v textu je vystižena sebeláska, braní ohledu (na koho?) apod.
  - zvolíme nadpis inspirovaný nadpisy dětí nebo námi navrhovaný a napíšeme ho na tabuli
- ▷ Potom co projdeme všechny texty a jejich nadpisy, máme na tabuli 6 pravidel:
  - 1) Respektuji sám/sama sebe.
  - 2) Nepřekračuji hranice druhých.

- 3) Neúčastním se pomlouvání.
- 4) Nesnažím se omezovat nebo ovládat ostatní.
- 5) Poslouchám a přenechávám prostor.
- 6) Děním si práci rovným dílem.

a studujícím rozdáme 6 správně přiřazených textů (viz příloha)

#### Metodické poznámky:

*Cílem vymýšlení nadpisů není stoprocentně se shodnout, ale spíše pochopit jednotlivé principy; finální nadpis by měl korespondovat s naším navrhovaným, ale především se smyslem textu. V závislosti na věku, schopnostech, temperamentu a únavě třídy může být náročné projít všechny texty detailně; nechceme třídu unavit na prvních dvou pravidlech na úrok zbylých čtyř; pravidla ve zbytku lekce ještě několikrát probereme, takže je v pořádku zprvu jít po hlavním sdělení bez jednotlivých detailů.*

- ▷ Poukážeme na to, že se jedná o šest pravidel, a ptáme se třídy, čeho by to mohla být pravidla nebo co mají společného.

#### Metodické poznámky:

*Studující mohou navrhnout varianty jako „Pravidla pro přátelství“, „Pravidla pro život“, „Pravidla slušného chování“; podle času rozebereme jejich nápady.*

- ▷ Uzavíráme tím, že se jedná o **PRAVIDLA RESPEKTU**. Poukážeme na to, že jsou pravidla provázaná, bez sebe vzájemně nefungují; nestačí dodržovat jen některá z nich.

### FÁZE 3: Co je respekt? (3–5 min.)

- ▷ Ptáme se třídy, co podle nich znamená slovo „respekt“.
- ▷ Diskutujeme o tom, že slovo respekt znamená **úctu** či **uznání** a chovat se k někomu s respektem znamená být vůči němu ohleduplný, uznávat ho a chovat se k němu slušně i přes nesouhlas či nesympatie, nepoškozovat ho, neponižovat ho, chovat se podle toho, že jsme si rovni – jeden z nás není „horší“ či „lepší“ člověk
  - například neposmívat se za vzhled, názory, nápady, ...

#### FÁZE 4: Kdy je těžké dodržovat pravidla + řešení (7–10 min.)

V této části probereme se třídou, v jakých situacích je těžké dodržovat pravidla respektu. Toto cvičení pomůže studujícím uvědomit si, že každý z nás se někdy, ne-li velmi často, dostává do situací, kdy víme, jak se zachovat lépe, a přesto to neuděláme. Společně takové příklady uvedeme, zvědomíme si, že v tom nejsme sami, a nakonec navrhneme, jak by se daná situace dala vyřešit jinak. Dostaneme se tak více do hloubky pochopení jednotlivých pravidel a opustíme pouhou „deklarativní“ rovinu toho, co je „správné“ chování.

##### Metodické poznámky:

- *znalost třídy nám tu může být nápomocná - rozumíme tomu, s jakými problémy se třída potýká v oblasti respektu, ALE*
  - › *lekce by se neměla změnit v „třídnickou hodinu“ – cílem není ani řešit předchozí křivdy mezi dětmi („Filip, ten vždycky všechny přeřve a ignoruje ostatní!“), ani by nemělo dojít k tomu, že budeme my vyvolávat jednotlivé studující podle jejich předchozích „prohřešků“ („A co to vaše pomlouvání, Terezo, Petře?“)*
- *když se třídy ptáme „Kdy je pro nás těžké dodržet pravidla respektu?“, nastavujeme diskuzi tak, že lze zůstat na obecné rovině („Nepřekračovat hranice ostatních může být těžké v plném výtahu nebo ve frontě!“)*
- *pokud se studující rozhodnou mluvit o osobních zkušenostech, kdy je pro ně těžké dodržet pravidla respektu, spíše by měla být oceněna jejich ochota je sdílet*

- ▷ Navážeme tím, že řekneme, že se teď budeme věnovat situacím, kdy je těžké dodržovat pravidla respektu.
- ▷ Vysvětlíme, že každý z nás se někdy, ne-li velmi často, dostává do situací, kdy víme, jak se zachovat lépe, a přesto to neuděláme.
- ▷ Můžeme začít pravidlem, u kterého se domníváme, že by mohlo být pro děti snadné vymyslet příklady – například: **Neúčastním se pomlouvání.**
- ▷ Zeptáme se: „Co myslíte, kdy je pro nás těžké nesoudit ostatní nebo je nepomlouvat?“
- ▷ Dáme třídě prostor se zamyslet a přinést příklady.
  - studující mohou říkat: „*Třeba když jsem na někoho naštvaný...*“ nebo „*Když se chci s někým víc spřátelit a vím, že nemá rád/a tamtoho, tak taky říkám, že ho nemám rád.*“
- ▷ Pokud třídu nic nenapadá, můžeme navrhnout vlastní příklady a nechat prostor se k nim vyjádřit.
  - pomluva může být formou úlevy od vzteku na danou osobu, od závislosti vůči dané osobě
  - pomluva proti třetí osobě někdy může vyjadřovat formu spojenectví s někým jiným



- Můžeme přiznat třídě, že se sice lidem někdy uleví, když druhého očerní, ale dlouhodobě to problém neřeší; pomlouvání osobě to ubližuje a celkově to přispívá ke zhoršování vztahů v kolektivu, nedůvěře, křivdě atd. Pokud pomlouváme, ukazujeme ostatním, že je možná taky pomluvíme, když se nám nebude líbit jejich chování.
- ▷ Vyzveme třídu k hledání alternativního řešení: *„Co s tím, když někoho nemáme rádi nebo nás štve?“*
- ▷ Vysvětlíme: *„Je normální, pokud někoho nemáme rádi nebo nás štve, ale to neznamená, že je v pořádku ho slovně snižovat, odsuzovat ho nebo si o něm vymýšlet ‚báchorky‘ jen proto, abychom ho očernili.“*
- ▷ Potom co zazní názory studujících, můžeme doplnit alternativní řešení situace aneb **Co s tím?**
  - promluvit si s daným člověkem
  - pokud to potřebujeme, můžeme říct, že daný člověk nás štve, ale není správné soudit jeho vzhled, s kým se kamarádí, s kým chodí apod.
  - někdy pomůže říct nahlas před ostatními *„mám chuť říct něco hnusného o X, protože jsem našťvaná, ale nebylo by to teď fér, tak to radši spolknou“*
- ▷ Aplikujeme podobný postup u ostatních pravidel; předkládáme zde jen některé návrhy z nevyčerpatelného množství příkladů:

## Nesnažím se omezovat nebo ovládat ostatní

### Příklady

(a) Každý z nás se někdy dostal do situace, kdy si něco moc přejeme, chceme k tomu přesvědčit druhého, a tak předkládáme množství argumentů a přemlouváme druhého, např. nechce se mi jít domů samotnému, chci, aby mě kamarád doprovodil a povídal si se mnou při tom.

**Co s tím?** Ideálně komunikujeme napřímo: *„Nechce se mi teď být sám, nechceš mě doprovodit? Nebo nemůžu doprovodit já tebe?“*; a pokud je odpověď „Ne.“, přijmout to a nepřemlouvat; i když druhá strana neřekne jasně „ne“, většinou už poznáme na výrazu nebo řeči těla, že se druhému něco nelíbí nebo že se cítí nepřijemně.

(b) Snaha druhého ovládat může vypadat i tak, že negativně komentujeme jeho volby (oblečení, koníčky, kamarádů, ...); pro člověka, který má více tendenci vyhovět, bude těžké udržet si vlastní postoj/výběr, pokud cítí z okolí, že je to hodnocené negativně.

**Co s tím?** Je to těžké, ale je třeba se naučit nevyjadřovat se k tomu, co se nás netýká. Snažme se přijít na to, proč to chceme tak negativně komentovat. Možná zjistíme, že sami bychom sice „takovou hudbu“ neposlouchali, ale možná by ostatní neposlouchali takovou hudbu, kterou máme rádi my, a nechtěli bychom, aby nás přesvědčovali, že to nemáme dělat.

## Nepřekračuji hranice druhých

### Příklady

(a) Fyzické hranice; např. mezi našimi přáteli jsou „neobjímací“ typy, ale my se chceme objímat na pozdrav; chceme se s přáteli přátelsky prát / poštuchovat se – jak poznám, že druhé straně se to ještě líbí?

**Co s tím?** Uvědomit si, že pokud chceme mít s ostatními dobré vztahy, rozhodně tomu nepomůže, pokud budeme překračovat jejich hranice a opakovaně jim dělat něco, co jim vadí. Když na nich poznáme, že se jim něco nelíbí, je třeba hned přestat.

(b) Psychické hranice; např. drsné vtípky, kdy je náš kamarád/kamarádka nebo někdo ze spolužáků a spolužaček terčem vtipu; nebo když se v přátelské skupince používají sprostá slova, ale začíná se to nepříjemně stupňovat – mluvíme čím dál sprostěji.

**Co s tím?** Ptáme se děti: „*Když se někdo směje, znamená to vždy, že se mu vtipy líbí?*“ Děti většinou umí poznat „smích z povinnosti/trapnosti“ apod. Nemusíme čekat, až se „terč vtipů“ ozve sám; naopak se můžeme zeptat, jestli už to není moc.

**Co s tím?** I používání vulgarit může překračovat hranice lidí kolem – proto jsou to „sprostá slova“, protože v ostatních vyvolávají nepříjemné pocity; proto bychom si měli svůj slovník hlídat.

## Respektuji sám/sama sebe

### Příklady

(a) Je důležité netlačit se do činností a kontaktu, o které nemám zájem; může jít o věci, které nepovažuji za správné (např. nelíbí se mi vulgární humor mých přátel) nebo pro mě nejsou zajímavé či příjemné, ačkoliv samy o sobě nejsou špatné (např. nezajímá mě fotbal, nebaví mě dívat se na seriály, nemám rád/a příliš mnoho fyzického kontaktu apod.).

**Co s tím?** Umět si stát za svým nemusí být vždy snadné, obzvlášť pokud lidé v mém okolí mají tendenci nerespektovat mé hranice. Na jednu stranu je velmi užitečné postupně se učit postavit se za sebe a nenechat se ovlivňovat, někdy je ale lepším řešením nestýkat se s lidmi, kteří překračují mé hranice, snaží se mě ovládat apod.

Můžeme zmínit, že každý zažíváme v životě situace, kdy je potřeba, abychom dělali něco, do čeho se nám úplně nechce (lékařský zákrok, chození do školy, pomoc při domácích pracech, ...). Většinou se jedná o situace, které se týkají prevence zdraví, společenských pravidel nebo vzájemného soužití.



## Poslouchám a přenechávám prostor

### Příklady

(a) Rozebíráme se třídou, kam pojedeme na výlet – může být těžké nechat mluvit ostatní, když ve skutečnosti nechceme slyšet jejich názor a rádi bychom, aby se prosadil právě náš pohled na věc. Čím víc budu křičet, tím spíš to dopadne podle mě, ne?

(b) Sourozenec mi něco nadšeně vykládá, ale já odpovím jen „Hm.“ a okamžitě změním téma na něco, co zajímá mě.

**Co s tím?** Neexistuje na to snadný návod; pokud máme spíše průbojnější povahu, může nás stát hodně úsilí nechat ostatním prostor nebo se nesoustředit pouze na vlastní zájmy. Důležité je ale myslet na ostatní a někdy zkusit pozdržet vlastní nápady. Pokud nám zpětně dojde, že jsme na někoho zapomněli, můžeme se ho zeptat alespoň zpětně. Známe-li někoho, kdo se příliš neprojevuje, můžeme se ho ptát: „*Je něco, co pro tebe můžu udělat, aby se ti snáz vyjadřovalo? Co by sis přál/a?*“

## Dělím si práci rovným dílem

### Příklady

(a) Ať už máme „líný den“ každý den, nebo jen jednou za čas, většina z nás někdy zažila tichou radost, když jsme zjistili, že se práce chopil už někdo jiný. Studující mohou vymyslet příklady z vlastních tříd; možná je napadnou situace, kdy se plnění některých úkolů očekává automaticky od kluků nebo od holek.

**Co s tím?** Může nás motivovat, že čím férověji si úkoly rozdělíme, tím budeme všichni spokojenější. Vyzvěme studující, ať si vzpomenou na situace, kdy překonali nechuť k práci či lenost (v jedné třídě zaznělo: „*Mně se vždycky strašně nechce, a pak to teda překonám a je to práce třeba jen na 2 minuty. To se dá [zvládnout]!*“, někdo jiný zas sdílel „*Třeba když se na táboře společně škrábou brambory, tak to je většinou největší sranda!*“).

## AKTIVITY ROZVÍJEJÍCÍ HLAVNÍ TÉMA

### Komiksy

20–25 min.

- ▷ Sdělíme třídě, že při další aktivitě bude každý pracovat samostatně. Všichni dostanou kopii komiksových příběhů, ve kterých dochází k nepříjemným situacím – k odmítnutí, sexuálnímu obtěžování nebo zesměšňování. Úkolem je doplnit prázdné bubliny v komiksových situacích tak, aby byla dodržena pravidla respektu.

- ▷ Promítáme [komiks](#) na tabuli a stručně popíšeme, co se v situacích odehrává (níže uvádíme, jak situace popsat).
- ▷ Na práci vyčleníme 7 až 10 minut. Poté promítáme komiks na tabuli a postupně společně procházíme jednotlivé situace a jejich možná řešení.

#### Metodické poznámky:

- *u mladších dětí můžeme podrobněji probrat nepříjemné pocity postav, abychom lépe nastínili, s čím se postavy potýkají*
- *jedná se o kreativní práci: každý situaci pochopí trochu jinak a může přijít s jiným dokončením; můžeme se těšit na to, že nás někdo překvapí a přijde s řešením, které nás nenapadlo*
- *situace 2, Pokřikování na ulici: při čtení tohoto komiksu nahlas nám může být nepříjemné opakovat vulgární repliku: „Pěkný kozy, kočičko!"; je vhodné to komentovat např. takto: „Já teď přečtu druhý komiks, ať rozumíme té situaci, ale přiznám se, že je mi nepříjemné něco takového říkat nahlas, protože je to opravdu urážlivé a neslušné!“ Je to způsob, jak autenticky vyjádřit třídě své hranice.*

### Situace 1: Odmítnutí

V první situaci jedna osoba vyjádří druhé náklonnost a zeptá se, jestli spolu budou chodit. Dívka nechce, odmítne. Komiks by měl končit způsobem, kdy je odmítnutí přijato s klidem, bez zpochybňujících otázek (“A proč ne?”) a bez snahy přesvědčit druhou stranu o opaku (“Však se můžeš se mnou scházet a třeba to bude fajn; vždyť jsi to nezkusila.”). Současně odmítající osoba nezesměšňuje toho, kdo vyznal lásku. Respekt si zaslouží i ten, kdo se odvážil svěřit se se svými city. Příklad reakce dívky: “Jsem ráda, že to chápeš.”

#### Metodické poznámky:

*Při testovací hodině jeden chlapec napsal: „Achjo, no tak dobře.“ V této reakci je obsažen smutek odmítnutého („Achjo“) a zároveň je odmítnutí respektováno („No tak dobře“); nemusíme tedy kompletně potlačit své pocity – můžeme říct, že nás to mrzí, a přece to nemusí vypadat jako přesvědčování k tomu, aby si dívka rozhodnutí rozmyslela.*

### Situace 2: Pokřikování na ulici

U této situace dívka vidí, jak na jinou dívku někdo vulgárně pokřikuje, je v roli přihlížející a rozhodne se oběti pokřikování zastat. Studující si komiks vykládají různě – někdy jako interakci mezi dětmi, někdy jako interakci mezi dospělými, někdy jako interakci dospělý versus dítě. Stejně tak se mohou studující rozhodnout, že budou buď mluvit k oběti, nebo k pachateli.

Vhodné reakce vůči oběti: „*Slyšela jsem, co ti řekl, a bylo to hrozné; je mi to líto, že na tebe takhle pokřikoval; neměl na to právo.*“ a podobně. Můžeme se studujícími probrat, že je někdy vhodnější mluvit přímo k oběti než konfrontovat člověka, který obtěžuje. V případě konfrontace je totiž pravděpodobné, že ze strany pachatele dojde k dalším nadávkám. Můžeme také zmínit, že je v pořádku, když se na konfrontaci pachatele necítíme.

V případě, kdy se přihlížející rozhodne mluvit s člověkem, který obtěžuje, je vhodné snažit se agresora slovně **nenapadat**. V některých třídách se objevují reakce, které jsou velmi konfrontační vůči pokřikující osobě, i když se jedná o situaci *dítě VS dospělý*, např.:

- „*Zklapni pedofile, zavolám na tebe policii.*“
- uvedeme na pravou míru, že konfrontační nebo agresivní reakce může stupňovat agresivitu u pokřikujícího člověka
- pokud se jedná o takovou situaci, je lepší se vzdálit a oběť vzít s sebou, nebo se obrátit na jiného dospělého s prosbou o pomoc

Vhodné způsoby reakce vůči „obtěžovateli“: „*Takové sprosté poznámky si nech příště pro sebe!*“ „*Tohle si nesmí nikdo k ostatním dovolovat!*“

### Situace 3: Osahávání

Na prvním obrázku je někdo osaháván a zjevně se mu to nelíbí. Situaci pozorují dvě další osoby, přičemž jedna z nich předpokládá, že se jedná o neškodné „škádlení“, které „kluci přece dělají“ (alternativně tím říká, že všichni kluci jsou „už takoví“, že prostě běžně obtěžují další lidi), a obtěžování tím zlehčuje.

Přihlížející člověk s brýlemi reaguje následovně:

- vysvětluje přihlížející ženě, proč je nepřipustné mít takové komentáře, např.: „*Zaprvé to není pravda, všichni kluci nejsou stejní, a za druhé to není žádná omluva – sahat na někoho, když nechce, není v pořádku; i klukům to vadí.*“
- rozhodne se konfrontovat obtěžovatele, např.: „*Tobě se zdá v pořádku jen tak někomu sahat na zadek? Mně to přišlo opravdu nevkusný!*“  
→ odpověď kluka v kšiltovce by měla v ideálním případě být sebereflektivní, např.: „*Do háje, mně to nedošlo; jdu se mu omluvit.*“

### Situace 4: Pomluvy

Přihlížející osoba se postaví skupině spolužáků, která pomlouvá kolemjdoucí dívku. Příklady reakcí:

- „*Co si takhle hledět svého a nekomentovat život ostatních lidí?!*“ „*To bych*

*opravdu nechtěl, abyste se takhle o mně bavili za mými zády.*“ Druhý příklad je tzv. „já-výrokem“ to znamená, že mluvíme za sebe a odkazujeme se k vlastním pocitům.

## Komiksy – navazující aktivita

10–15 min.

Aktivitu zařadíme v případě, že máme dostatek času. Pokud u předcházejících částí proběhly obsáhlé diskuze a čas nezbývá, můžeme ji vynechat.

- ▷ Vysvětlíme, že jednotlivé komiksy ukazují situace, kdy zprvu nebyla dodržena pravidla respektu. Některá pravidla, která jsem probírali v první části hodiny, ale nebyla komiksy úplně pokryta:
  - dělím si práci rovným dílem
  - poslouchám a přenechávám prostor
  - respektuji sám/sama sebe
- ▷ Dáme studujícím prostor vymyslet vlastní komiks, kde bude obsaženo jedno ze zbývajících pravidel.
- ▷ Podle času můžeme některé studujícími vytvořené situace společně probrat.

## ZÁVĚREČNÉ AKTIVITY

### Odmítnutí – vedená diskuze

7–10 min.

- ▷ Pokračujeme v (půl)kruhu. V této aktivitě se vracíme k první komiksově situaci, kde došlo k odmítnutí.
- ▷ Zmíníme, že někdy bývá zvláště obtížné respektovat, když nás někdo odmítne. Když například někomu vyznáme lásku a dozvíme se, že on nebo ona nás nemiluje, nebo když někoho někam pozveme a on či ona s námi nechce jít.
- ▷ Pokládáme třídě následující otázky a vedeme diskuzi:

*„Proč lidé odmítají, např. když jim někdo nabídne koláč nebo je pozve do kina?“*

- odpověď se zdá být zřejmá: lidé odmítají, protože danou věc nechtějí; i přesto se na ně často sesype množství otázek jako: *„A proč nechceš to a to...?“*
- mohou za tím být různé důvody a my nemáme povinnost je vysvětlovat, je to naše soukromá věc

„Co prožívá člověk, kterého někdo odmítl?“

- smutek, zklamání, vztek, sebezpochybnování
- všechny emoční reakce jsou na místě
- to, že nás někdo odmítl, však neznamená, že jsme špatní, nepřitažliví, nezajímaví, nehodnotní apod.

„Jak je pak možné, že nás někdo odmítl?“

- stejně jako nám se nelíbí všichni lidé na světě (nechceme s každým trávit čas atd.), podobně se ani námi vyvolené osobě nemohou všichni líbit
- i my chceme mít možnost svobodně si vybrat nedělat, o co nemáme zájem, a proto je důležité, aby ostatní měli možnost vyjádřit to stejné vůči nám
- je vždy lepší mít takové vztahy a prostředí, kde si můžeme bezpečně říkat, když něco nechceme nebo se nám něco nelíbí

„Proč je někdy těžké odmítnout, pokud něco nechceme?“

- protože máme obavu z reakce (vztek, uražení se), nechceme danému člověku ublížit, zklamat ho atd.
- v tomto ohledu je podstatné dodržet pravidlo **Respektuji sám/sama sebe**

## ZÁVĚR

5 min.

- ▷ Na závěr lekce v kruhu necháme každého sdělit jednu věc, kterou si z lekce odnáší.
- ▷ Podle uvážení shrneme, že je respekt důležitý pro každý vztah. Aby naše vztahy byly dobré a bezpečné, je třeba respektovat potřeby a hranice druhých. Nesmíme ale zapomínat na to, že důležité je respektovat také sám sebe a umět si nastavit vlastní hranice.
- ▷ Každý a každá jinak prožíváme, uvažujeme, vyjadřujeme se a různě vypadáme. O tom, co se děje s naším tělem nebo jak se oblečeme, rozhodujeme my. Nikdo nemá právo zasahovat do našeho prostoru bez našeho souhlasu. Nešíříme pomluvy, nasloucháme si a staráme se o to, aby všichni měli stejně prostoru a aby zodpovědnost za naše povinnosti a úkoly nezůstala jen na někom.

## ZDROJE

Chavez Perez, I. (2019). *Respekt: všechno, co kluci potřebují vědět o sexu a lásce*. Praha: Paseka.



## PŘÍLOHY

## PŘÍLOHA 1: PRAVIDLA RESPEKTU

Pro použití při lekci texty rozstříháme (každý rámeček zvlášť) a rozdáme studujícím. Každá skupina potřebuje všechna pravidla, tzn. dostane 12 ústřížků. PDF k tisku [ZDE](#).

1 \_\_\_\_\_

Beru ohled na to, co chci a nechci, co si myslím a čemu věřím. Vážím si sám/sama sebe a snažím se oceňovat se podobně, jako dokážu ocenit blízkého kamaráda nebo kamarádku. Když se mi něco nedaří, neznamená to, že jsem neschopný/á nebo nedůležitý/á.

Vím, že mohu odmítnout, když mě někdo tlačí do něčeho, co nechci nebo co nepovažuji za správné. Odmítnout někoho nebo projevit svůj názor sice může být těžké – zvlášť když jsem ve skupině a chci, aby mě ostatní uznávali. Vím ale, že mě nikdo nesmí do ničeho nutit ani na mě sahat, jak se mu líbí. Jen já rozhoduji o svém těle.

3 \_\_\_\_\_

Vím, že pomluvy a hodnotící komentáře o tom, jak někdo vypadá, co nosí, s kým se kamarádí, s kolika lidmi chodil apod., mohou být velmi zraňující. Každý vypadáme, mluvíme a prožíváme jinak a všichni jsme stejně hodnotní. Je v pořádku a normální, že jsme různí.

Pokud se k danému člověku pomluvy dostanou, může se cítit, že je v nepřátelském prostředí, osamocený, špatný. Nemluví o nikom za jeho zády a snažím se k lidem být co nejvíce upřímný/á. Když uslyším, že někdo někoho pomlouvá a šíří o něm řeči, nepodílím se na tom, a pokud to jde, ohradím se proti tomu.

4 \_\_\_\_\_

Nepřemlouvám ostatní, aby udělali, co chci já. Je v pořádku druhému něco navrhnout, třeba aby se mnou šel na zmrzlinu. Poznám, pokud bych ho už začínal/a nutit, a nedělám to.

Nikdy netlačím ostatní do něčeho, co nechtějí, ale ani jim nebráním ve věcech, které chtějí, protože vím, že je to jejich věc. Každý má právo si vybrat, s kým chce trávit čas, s kým chce chodit nebo jakou poslouchá hudbu. Nezesměšňuji a nijak nenapadám výběr druhých.

5 \_\_\_\_\_

Naslouchám ostatním, když mluví. Naslouchat neznamená jen poslouchat, ale i dívat se na druhého, nerušit, když mluví, a nepřerušovat ho/ji. Někteří lidé se mezi ostatními vůbec neprosazují, přestože mají co říct. Pečuji o to, aby všichni měli stejně prostoru.

To platí u slov, ale i u fyzického prostoru. Je dobré si všímat, kdo se méně projevuje, a nabídnout mu prostor třeba tak, že se zeptám: „A co si o tom myslíš ty?“, „Jaké je to pro tebe?“

6 \_\_\_\_\_

Součástí hezkých vztahů je férové rozdělení zodpovědnosti a (domácích) prací. Víím, že nemusím čekat, až mě někdo vyzve k pomoci, jsem aktivní a zapojuji se do práce tak, aby její rozdělení bylo spravedlivé. Nikdo by neměl být ničím sluhou nebo služkou.

V současné době leží většina domácích prací stále na dívkách a na ženách; někdy i rodiče do domácích prací zapojují víc holky než kluky, protože si myslí, že uklízení je holčičí záležitost. Neexistují důvody, proč by to tak mělo být.

# PŘÍLOHA Č. 2: KOMIKS



situace 1. ODMÍTNUTÍ

situace 2. POKŘÍKOVÁNÍ NA ULICI



situace 3. OSAHÁVÁNÍ



situace 4. POMLUVY

*Projekt podpořila Nadace OSF v rámci programu Active Citizens Fund, jehož cílem je podpora občanské společnosti a posílení kapacit neziskových organizací. Cílem programu je dále inspirace k aktivnímu občanství a pomoc znevýhodněným skupinám. Program Active Citizens Fund vstoupil do České republiky v září roku 2019 s cílem podpořit neziskové organizace neohledně na jejich velikost a zkušenosti. V České republice jej spravuje konsorcium, které tvoří Nadace OSF, Výbor dobré vůle – Nadace Olgy Havlové a Skautský institut. Program je realizován v rámci Fondů EHP a Norska 2014–2021. Prostřednictvím Fondů EHP a Norska přispívají státy Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snížení ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru (EHP) a k posilování spolupráce s 15 evropskými státy. Důležitým posláním programu je také spolupráce mezi Českou republikou a dárcovskými státy. Jde o spolupráci mezi českými neziskovými organizacemi a organizacemi z Islandu, Lichtenštejnska a Norska.*