

13-18 LET

ŽÁDNÁ TABU PŘED TABULÍ

EMOCE VE VZTAZÍCH

Lekce sexuální nauky pro vzdělávání
k respektujícím vztahům

KON
SENT

ŽÁDNÁ TABU PŘED TABULÍ

VZTAHOVÁ ROZMANITOST A STEREOTYPY

**Lekce sexuální nauky pro vzdělávání
k respektujícím vztahům**

autorka lekce: **Karolína Olive Křížová**
odborné konzultantky: **Dagmar Kříšová a Veronika Haumerová**
jazyková korektura: : **Jana Hradilová**
grafické zpracování: **Štěpán Trnka**
Konsent, z.s., 2024

Lekce vznikla za podpory nadačního fondu Abakus.

**a.ba
ku.s**

**KON
SENT**

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

Studující:

- si uvědomují, že vztahy se pojí se širokým spektrem pozitivních i náročnějších emocí, a dokážou některé z nich pojmenovat
- chápou důležitost upřímné a respektující komunikace o emocích ve vztazích
- dokáží konstruktivněji pracovat s vlastními náročnými emocemi (žárlivostí, zklamáním, vztekem)
- znají způsoby, jak ukončit partnerský vztah s respektem k druhé osobě, a dokáží samostatně rozhodovat o tom, zda ve vztahu chtějí být
- umí lépe pracovat s odmítnutím a souvisejícími emocemi
- rozumí roli odlišných potřeb a neshod ve vztazích a dokáží komunikovat nenásilným způsobem
- vědí, jak by měla vypadat omluva, a dokáží ji zformulovat

Pomůcky

- vytištěné Příběhy s otázkami ([Příloha 1](#)), [prezentace](#), dataprojektor

Klíčová slova

- vztahy, láska, emoce, žárlivost, rozchod, odmítnutí, řešení konfliktů, nenásilná komunikace, omluva

Věk

- 8.–9. třída, všechny ročníky SŠ – u některých aktivit je uvedena varianta pro méně pokročilé třídy a pro pokročilejší třídy (příp. pro tišší a sdílnější kolektivy)

Čas

- 45/90/135 minut – skladba aktivit záleží na časové dotaci a cílech lekce

ÚVODNÍ POZNÁMKY K TÉMATU

Následující část slouží jako stručný teoretický vhled do tématu lekce pro vyučující. Není potřeba ji předávat či shrnovat studujícím – podstatné obsažené informace jsou vhodnou formou komunikovány skrze aktivity v praktické části metodiky. Účelem teoretického úvodu je nabídnout větší oporu v tématu, abychom mohli vést lekci více informovaně a fundovaně a snáze reagovat na případné dotazy a podněty třídy.

Vztahy jsou jedním z klíčových faktorů naší duševní pohody a prožívání. Mnoho z nejsilnějších emočních zkušeností, se kterými se za svůj život potkáme, zažijeme v odpovědi právě na to, co se děje v našich vztazích. Někdy půjde o příjemné city a pocity – radost, lásku, pocit přijetí, jindy o náročnější emoce – smutek, vztek nebo zklamání. Emoce zkrátka ke vztahům a k životu samotnému neodlučitelně patří. Zpracovat silné emoce vhodným způsobem však není snadné a této dovednosti se lidé postupně učí. Společenské konvence a genderové stereotypy nicméně často přispívají k pravému opaku.

Zamyslíme-li se nad city, které se pojí se vztahy, dost možná nás jako první napadne láska. V odborné literatuře věnované těmto jevům najdeme mnoho kategorizací a modelů – např. trojúhelníkovou teorii lásky jako komplexního citu sestávajícího z intimity, vášně a závazku (Sternberg, 1986), rozlišení přátelské a vášnivé lásky (Berscheid & Walster, 1978) nebo aplikaci teorie citové vazby (attachmentu) a jejích typů na dospělé vztahové vzorce (Mikulincer & Shaver, 2007). Podobně lze číst o dělení přitažlivosti na objektivní fyzickou/sexuální, subjektivní fyzickou/sexuální, romantickou a přátelskou přitažlivost (Reeder, 2000). Jakkoliv jsou tyto modely zajímavé (a někdy jistě užitečné), vždy jde o určité zjednodušení komplexních fenoménů. Náklonnost na sebe bere nespočet podob. Její prožívání se liší mezi jednotlivci, vztahy a napříč životem.

První přátelské a intimní vztahy jsou o to intenzivnější, že se v nich teprve učíme, jak se k emocím s nimi spjatými postavit. Proto je zásadní brát emoce dětí a dospívajících vážně. Nepomůžeme jim, když jejich prožívání budeme bagatelizovat (být v dobré víře), například větami typu „Takových ještě bude!“ po prvním rozchodu. Je lepší jejich pocity nezlehčovat, nesoudit, ale naopak nabídnout pochopení a podporu. Pomáháme jim tak naučit se prožívat plné spektrum emocí a zacházet s nimi.

Jak si mnoho z nás umí představit, emočně náročnou může být situace neopětované lásky. Ve filmech a literatuře se setkáváme se stereotypem, že zájem druhé osoby si lze vydobýt, když jsme dost vytrvalí a nevzdáváme se. Hlavní

postava například druhému člověku opakovaně dokazuje lásku navzdory prvotnímu odmítnutí, dokud si objekt jejího zájmu neuvědomí, že city opětuje. Tento mediální obraz „dobývání“ citů je nicméně nebezpečný. Učí nás, že je v pořádku (nebo dokonce chvályhodné) nerespektovat odmítnutí. Je samozřejmě v pořádku vyjádřit náklonnost třeba romantickým gestem. Opakovaná gesta a dlouhodobé úsilí navzdory odmítnutí už ale může být formou nátlaku a obtěžování. Je proto důležité tyto stereotypy nepodporovat a naopak mladé lidi učit, že někdy bohužel naše city nejsou vzájemné a je důležité odmítnutí respektovat.

Jedním z dalších stereotypů, který je v poslední době již ve společenském diskurzu nabouráván, je myšlenka, že emoce jsou primárně dívčí záležitostí a chlapci by měli být vedeni k upozadění vlastních emocí, k tomu „pochlapit se“ a „nebrečet jako holka“. Snaha emoce potlačit se přitom může fatálně podepsat na naší duševní pohodě nebo se projevit například jako nerespektující až násilné chování. Chybějící kompetence pojmenovat a komunikovat svoje emoce navíc může mít negativní dopady na naše vztahy, protože snižuje možnost vzájemného porozumění a naplnění našich potřeb. Tento problém ilustrují například slova jednoho rodiče, kterého citujeme v naší knize Děti to chtěj vědět taky (Křišová & Poláčková, 2022, s. 87):

„Byl jsem ze začátku dost zmatený, když po mně partnerka chtěla, abych vyjádřil, co cítím. Nikdy jsem svoje emoce nezkoumal, nevěděl jsem jak, nikdo mě k tomu nevedl. Spíš jsem byl rodiči i vrstevníky učení, že emoce nejsou pro kluka: ‚Nebud’ srab!’ ‚Nehysterči jak nějaká ženská!’ Jediné, co bylo přijatelné projevovat, byl hněv.“

Lekce se tedy věnuje komplexnosti prožívání, které může být se vztahy spojené. Aktivita otevírá tématu žárlivosti, konfliktů a nenásilné komunikace, rozchodů či omluv. V delší verzi lekce (viz část Postup) se studující dozví o různých komunikačních stylech a naučí se své potřeby vyjádřit asertivně a s respektem. Lekce také prohlubuje pochopení možné protichůdnosti pocitů, které můžeme během vztahu zažívat, a pomáhá zodpovědět některé z palčivých otázek – *Jak komunikovat o odlišných potřebách, aniž bychom se pohádali? Jak se rozhodnout, zda chci vztah ukončit? Jak se s někým rozejít co nejcitlivěji?*

Pro hlubší pochopení problematiky rozchodů, konfliktů a dalších témat diskutovaných v této lekci doporučujeme publikaci *Přepisovat pravidla: Antipřuvodce láskou, sexem a vztahy* (Barker, 2022).

POSTUP

Lekce je ve standardní verzi koncipovaná na 90 minut. V této variantě si lze vybrat, zda dáme přednost nácviku nenásilné komunikace, nebo nácviku omluvy.

Pokud máme méně času, můžeme si vybrat jedno až dvě prioritní témata (dle pokročilosti a výřečnosti třídy), která chceme v lekci pokrýt, a dle nich zvolit příběh či příběhy, se kterými budeme pracovat.

Pokud máme naopak více času, můžeme příběhy probrat více do hloubky. Můžeme také věnovat více času nácviku nenásilné komunikace či omluv.

- **45 minut** – Úvod, Asociace, 1-2 zvolené Příběhy, Reflexe
- **90 minut** – Úvod, Asociace, Příběhy, Nenásilná komunikace/Omluvy, Pamatuji si
- **135 minut** – Úvod, Asociace, Příběhy, Nenásilná komunikace, Omluvy, Pamatuji si, Reflexe

Úvod 5 minut

- Nastavíme nebo připomeneme [základní pravidla](#) hodiny sexuální výchovy. Můžeme studující vyzvat k doplnění dalšího pravidla, které by jim pomohlo cítit se při hodině bezpečně.
- Zdůrazníme, že **neočekáváme**, že budou studující sdílet svoje vlastní zkušenosti, budeme se bavit v obecné rovině.
- Můžeme vyzvat studující k [pokládání anonymních dotazů](#), které mohou formulovat během celé hodiny – za tímto účelem je vhodné mít k dispozici krabici na dotazy a papírky a tužky.

Aktivity pro zcitlivění k tématu

Asociace 10 minut

- Uvedeme, že v této aktivitě (a lekci) se budeme věnovat emocím, tedy pocitům, a vztahům v jejich různých podobách (partnerským, přátelským, rodinným atd.).
- Na flipchart/tabuli napíšeme doprostřed velký nápis **EMOCE A VZTAHY** a postupně klademe tři otázky. Vždy požádáme studující, aby postupně jmenovali různé pocity, které se mohou pojít s danými situacemi, resp.

fázemi vztahu. Asociace zapisujeme do jedné velké bubliny; není potřeba je členit dle jednotlivých otázek.

- ♦ ***Co mohou lidé cítit, když navazují nový vztah?***
- ♦ ***Co mohou cítit ve vztahu?***
- ♦ ***Co mohou cítit po rozchodu či rozpadu vztahu?***

- Pokud máme na lekci větší časovou dotaci, můžeme se této aktivitě věnovat podrobněji. V takovém případě průběžně vyzýváme studující, aby u některých emocí specifikovali, proč je zmiňují, tedy v jaké situaci se tato emoce může objevit. Pokud např. zmíní obavy, můžeme reagovat následovně: „Jasně, obavy – napadá vás, z čeho můžou mít lidé, co navazují nový vztah, obavy?“ atp.

Metodické poznámky:

Je důležité formulovat výše uvedené otázky v obecné, nikoli osobní rovině. Neptáme se tedy Co cítíte, když navazujete nový vztah?, ale Co mohou lidé cítit...? Tento přístup zachovává bezpečnou atmosféru, ve které se studující nemusí bát, že odhalují něco příliš osobního. Pokud se třída ostýchá, můžeme připomenout, že neočekáváme sdílení jejich vlastních zkušeností nebo pocitů, ale zajímá nás, co si myslí, že mohou cítit lidé obecně.

Během této aktivity by měly zaznít pozitivní i negativní emoce, které se se vztahy můžou pojit. Je důležité hlídat čas a aktivitu moderovat tak, aby výsledná síť slov ilustrovala pestrost (a možná i protichůdnost) emocí, které se vztahy mohou souviset. Pokud tedy zaznívají např. jen příjemné pocity (zamilovanost, radost, potěšení), můžeme se doptat, zda můžou lidé cítit i nějaké méně příjemné emoce – a jaké (např. obavy, nervozitu, nejistotu). Vzhledem ke třem podotázkám je ale téměř jisté, že na konci aktivity budeme mít na tabuli zastoupené širší spektrum emocí.

Je možné, že se během asociací otevřou některá z témat, kterým se věnují další aktivity. V takovém případě můžeme studující informovat, že se těmto pocitům budeme blíže věnovat později.

- Po zmapování všech 3 oblastí a zapsání různých emocí na tabuli výsledek zarámujeme následovně:

- ♦ ***Se vztahy může souviset celá řada emocí – často příjemných a hezkých, jindy možná náročných. Někdy můžeme cítit dokonce více protichůdných pocitů naráz – třeba máme radost a jsme zamilo-***

vaní, ale také nervózní a nejistí (můžeme pro ilustraci použít emoce, které u některé z oblastí jmenovalo samo studentstvo).

- ♦ ***I některé nepříjemné nebo náročné pocity ke vztahům patří a jsou normální. Je ale důležité umět s nimi pracovat tak, aby-
chom zbytečně neublížovali sobě ani druhým. Dál se proto budeme
podrobněji bavit o rozmanitých emocích, které mohou různorodé
vztahové situace vyvolávat, a o tom, jak s nimi vhodně zacházet.***

AKTIVITY ROZVÍJEJÍCÍ HLAVNÍ TÉMA

Příběhy 30–40 minut

- Požádáme studující, aby vytvořili skupiny, v nichž se jim bude dobře pracovat (ve skupinách by nemělo být víc než 5 osob).
- Rozdáme vytisknuté Příběhy emocí ve vztazích spolu s otázkami ([Příloha 1](#)), ideálně tak, aby měl každý a každá ve třídě svou kopii.
- Vyzveme studující, aby si příběhy přečetli a ve skupině se pokusili odpovědět na uvedené otázky. Upozorníme je, že nad otázkami budeme později společně diskutovat. Není tedy nutné, aby skupina došla ke shodě – rozdílné názory mohou také přinést do diskuse s ostatními ze třídy.
- Necháme skupiny samostatně pracovat cca 7–10 minut. Můžeme obcházet třídu a případně dovysvětlit zadání.
- Po skupinové práci věnujeme společně pozornost jednotlivým příběhům. Požádáme vždy o přečtení příběhu. Když příběh zazní, můžeme jej také promítnout (snímky 2, 3, 4). Ptáme se, jak skupiny odpověděly na přiložené otázky, a odpovědi doplňujeme (viz řešení u jednotlivých příběhů).

Metodická poznámka:

Není nutné zmínit vše, co se objevuje v řešení jednotlivých příběhů níže. Prioritou je dát dostatek prostoru studujícím; diskutovaná témata můžeme uzpůsobit tomu, co skupinky přináší. Doporučujeme „nesklouznout“ k frontálnímu výkladu ve snaze pokrýt všechny níže uvedené body.

František (17 let) a Jonáš (17 let) (žárlivost)

František a Jonáš spolu chodí už rok a půl. Donedávna byli spolužáci a trávili tak spolu většinu času. Františkovi ale škola nevyhovovala a před pár týdny přestoupil na jinou. V nové třídě rychle zapadl a s jedním ze spolužáků, Standou, se už několikrát viděl i mimo školu. František často o Standovi nadšeně mluví – prý mu fakt jdou předměty, kvůli kterým si František novou školu vybral, a tak mu s nimi pomáhá.

Jonáš je na Františka poslední dobou čím dál protivnější. Když mu František o nové škole vypráví, Jonáš často reaguje jízlivými poznámkami. Nedávno dokonce pronesl, že Standa zní jako „pěknej blbec“, což se Františka dotklo.

Před pár dní Jonáš Františkovi řekl, že nechce, aby se se Standou mimo školu vídal. František oponoval, že se Standou pracují na společném projektu a navíc si s ním rozumí a chce se s ním kamarádit. Jonáš ale diskuzi rázně utnul slovy: „Beztak ho chceš do postele. Jak ti mám věřit, když s ním trávíš tolik času?!“

1. Co si myslíte o chování Jonáše a Františka?

♦ Jonášovo chování je místy:

- **nerespektující** – místo naslouchání, podpory a společného těšení se z nových zážitků a přátel reaguje na Františkovo vyprávění jízlivými poznámkami a shazováním Standy
- **kontrolující** – chce po Františkovi, aby se přestal vídat s kamarádem, se kterým rád tráví čas a má s ním společný projekt
- **útočné** – Jonáš Františka obviňuje z toho, že chce Standu „do postele“. Viní Františka z vlastní nedůvěry a obhazuje ji tím, že František tráví čas se Standou

♦ František si v nové škole našel kamarády a kamarádky, což je v pořádku.

- Je hezké, že **chce** František dojmy a zážitky z nové školy **sdílet** s Jonášem a vypráví mu o nich.
- Je **dobře**, že se vůči požadavku ukončit přátelství se Standou **vymezil**.
- Je možné, že ho **nové přátelství pohltilo** a se Standou tráví hodně času na úkor vztahu s Jonášem.
- Z příběhu **nepoznáme, zda se Františkovi Standa skutečně líbí**, jak tvrdí Jonáš, nebo jsou jen dobří kamarádi. I kdyby ho ale Standa opravdu přitahoval, **neobhazuje to Jonášovo chování** (viz výše).

2. Jak se Jonáš cítí? Z čeho jeho pocity pramení?

- ♦ Můžeme se domnívat, že Jonáš **žárlí**. Možná taky cítí **zášť** a **naštvaní**, protože František tráví čas se Standou.
- ♦ Za těmito emocemi se ale mohou skrývat i další pocity. Možná se Jonáš cítí **nejistě a nedostatečně**. Může se se Standou **srovnávat** a mít pocit, že Františkovi **nebude dost dobrý**, protože ve škole nemá předměty, které Františka zajímají (a které Standovi jdou). Dost možná se **bojí**, že o něj František ztratí zájem a opustí ho.

3. Jak se cítí František? Proč?

- ♦ František má **radost z nových přátelství** a z toho, že se mu ve škole líbí.
- ♦ Možná se cítí **zklamaneč** či **zmateně** z toho, že Jonáš jeho radost nesdílí.
- ♦ Také může být **dotčený a naštvaný**, protože na něj Jonáš útočí a obviňuje ho.
- ♦ Může se i **obviňovat** za to, že se Jonáš cítí nejistě.
- ♦ Pravděpodobně cítí **rozpolcenost** – chce rozvíjet nové přátelství a zároveň si přeje, aby byl Jonáš spokojený a aby jejich vztah fungoval.

4. Co by měli Jonáš a František dělat dál?

- ♦ Jonášovi by mohlo pomoci svoje **emoce a skutečné obavy** s Františkem **sdílet**. Může ho **poprosit o ujištění**. I samotné sdílení svých pocitů (respektujícím způsobem) může Jonášovi ulevit. **Za práci s vlastními emocemi ale Jonáš nadále nese odpovědnost** a neměl by po Františkovi chtít, aby jeho žárlivost či nejistotu „napravil“.
- ♦ Pokud má Jonáš pocit, že mu emoce přerůstají přes hlavu, je na místě **požádat o pomoc**. Může se obrátit třeba na blízkou kamarádku nebo kamaráda, rodiče, někoho z vyučujících, nebo třeba školní (či mimoškolní) psycholožku nebo psychologa. Dalším dostupným zdrojem podpory je Linka bezpečí, která mu rovněž může pomoci náročné emoce zvládat.
- ♦ **František by se neměl podřizovat** požadavkům Jonáše na ukončení přátelství se Standou, pokud se s ním chce dál kamarádit. Může **vyslechnout** Jonášovy obavy a nabídnout mu **ujištění**. Také by se měl snažit trávit s Jonášem dostatek kvalitního času a **nezanedbá-**

vat vztah kvůli novým přátelům. Ani **kamarádkské vztahy** by ale neměl obětovat vztahu s Jonášem.

♦ Pokud by Jonáš na Františka dál útočil a choval se kontrolujícím způsobem, je na místě **vztah ukončit**.

- Shrňme, že **je normální občas žárlit**. Žárlivost (ani jiná negativní emoce) by ale **neměla získat nadvládu** nad naším chováním a emočním prožíváním. Pokud cítíme žárlivost často a intenzivně nebo pokud se ze žárlivosti k partnerovi či partnerce (nebo třeba kamarádovi či kamarádce) chováme kontrolujícím způsobem, obviňujeme je z našich emocí, nebo si je na nich vybíjíme, není to v pořádku. Je **naše odpovědnost regulovat vlastní emoce** tak, aby se nepromítaly do nerespektujícího chování k lidem kolem nás.
- Když cítíme žárlivost, je dobré se zhluboka **nadechnout a vydechnout**. Nepomůže nám, když budeme naštvaní sami na sebe za to, že žárlivost cítíme. Je ale dobré se zamyslet, **odkud naše žárlivost pramení**. Když víme, kde se v nás bere, lépe nad ní získáme kontrolu.

Metodická poznámka:

Příběh František a Jonáš pojednává o partnerském vztahu dvou chlapců. Pokud třída tento fakt nijak nekomentuje, nemusíme situaci nijak rozebírat. Pokud by se objevily homofobní komentáře, připomeneme pravidlo: „Uznáváme rozmanitost a nemáme poznámky, které by mohly někomu ublížit.“ Můžeme se také zeptat, zda by na příběhu či odpovědích na otázky něco měnilo, pokud by v příběhu byly postavy jiného genderu.

Ingrid (17) a Max (16) (rozchod a odmítnutí)

Ingrid a Max se potkali na fotbalovém zápase, kam šli oba fandit s lidmi ze školy. Maxovi se Ingrid hned líbila – byla vtipná, chytrá a sebevědomá. Max Ingrid taky padl do oka, protože byl milý a měl podobný smysl pro humor. Ingrid a Max se začali vídat každý den a zamilovali se do sebe.

Asi po třech měsících to ale mezi nimi začne skřípat. Ingrid se na Maxe často naštve za nějakou maličkost a Max začíná mít strach, že pro ni není dost dobrý. Ingrid si uvědomila, že už k Maxovi necítí to co dřív. Když pomyslí na to, že by se s Maxem měli vidět, začne vůči Maxovi pociťovat vztek, i když nic konkrétního neudělal špatně. Zjistila, že kromě fotbalu nemají moc společných témat k hovoru, a raději tak tráví čas se svými kamarády a kamarádkami.

Ingrid si ale není jistá, jestli vztah ukončit. Ví, že ze začátku to mezi nimi bylo fajn, a občas vzpomíná na společné hezké chvíle. Navíc má Maxe ráda a nechce mu ublížit. Poslední týden se mu tedy raději vyhýbá a neodpovídá na jeho zprávy. Max tuší, že je něco špatně, ale neví, co se děje. Přeje si, aby se věci mezi ním a Ingrid zase urovnaly.

1. Proč Ingrid přemýšlí, že se s Maxem rozejde? Jaké má důvody vztah ukončit? Jaké má důvody ve vztahu setrvat?

- Důvody se **rozejít**: necítí k němu to co dřív, nemají společná témata k hovoru, nerada s Maxem tráví čas, není ve vztahu spokojená a přemýšlí nad rozchodem zřejmě už delší dobu.
- Důvody ve vztahu **zůstat**: dřív to bylo fajn, má Maxe ráda, nechce mu ublížit.
- V diskusi můžeme shrnout a zobecnit následující body:
 - ◊ **Nejsme povinni mít „dost dobrý“ důvod** se s někým rozejít – pokud s danou osobou už nechceme být, stačí to.
 - ◊ Může se ale stát, že si nejsme jistí, jestli je rozchod na místě. Ačkoliv **neexistuje jednoznačný „rozcestník“**, některé věci můžou svědčit o tom, že **je čas vztah ukončit**:
 - dlouhodobě se nám nedaří vyřešit vztahové problémy navzdory našemu úsilí, komunikaci a snaze najít kompromis
 - alespoň jeden nebo jedna z nás se ve vztahu dlouhodobě necítí spokojeně
 - často o rozchodu přemýšlíme a dlouhou dobu ho zvažujeme
 - z myšlenky, že s partnerem nebo partnerkou zůstaneme, se cítíme nanic

- necítíme se ve vztahu bezpečně nebo máme pocit, že v něm chybí respekt – **tento bod je obzvlášť důležitý.**

2. Jak se Max cítí? Co v něm tyto pocity vyvolává?

- Max se nejspíš cítí **nejistě, zmateně**, má **strach** a pocit **nedostatečnosti** (tzn. že není „dost dobrý“). Může na Ingrid také být **naštvaný**, že mu neodpovídá na zprávy.
- K nejistotě a zmatení nejspíš přispívá i to, že se mu **Ingrid** delší dobu **vyhýbá**. Max se tedy drží naděje, že se věci urovnají, ale zároveň neví, na čem je.

3. Co by se mělo stát dál?

- **Je potřeba, aby se Ingrid rozhodla**, zda chce vztah ukončit, nebo ne. Nikdo z nás za ni nemůže toto rozhodnutí udělat, ale na základě důvodů pro obě možnosti, které jsme diskutovali v první otázce, se zdá, že rozchod je na místě. Tak či tak je potřeba, aby Maxovi projevila respekt tím, že s ním bude **upřímně komunikovat**.

Metodické poznámky:

Diskuse nás pravděpodobně zavede k možnosti rozchodu. Pokud se tak nestane, můžeme diskusi nasměrovat níže uvedenými doplňujícími otázkami. Důležité je nechat nejprve studující hledat vhodné řešení a jejich nápady pak případně usměrnit či doplnit (tedy vyhnout se dlouhému frontálnímu výkladu).

Téma rozchodů bychom měli (alespoň stručně) probrat z obou perspektiv – z pohledu Ingrid i Maxe.

*Při diskusi o pozitivních aspektech rozchodu (viz níže) dávejme pozor, aby-
chom rozchody dospívajících nezlehčovali a nebagatelizovali negativní emoce,
které je často doprovází.*

♦ **Když se Ingrid rozhodne vztah ukončit, jak by to měla udělat?**

- **Neexistuje ideální způsob**, jak se rozejít. Není v její moci předejít tomu, aby se Max cítil smutně, naštvaně nebo zklamaně. To ale neznamená, že by Ingrid ve vztahu měla zůstat, jen aby Maxe rozchodu ušetřila.
- Není od Ingrid fér Maxe „ghostovat“, tzn. přestat s ním komunikovat bez vysvětlení. Je naopak na místě dát sobě i jemu **příleži-**

tost vztah důstojně uzavřít a vyjasnit si, co je potřeba.

- K rozchodu by Ingrid měla přistupovat s **respektem**, laskavostí a empatií. Zároveň by bylo dobré, aby se vyjádřila asertivně, **jednoznačně** a bez toho, aby Maxovi nechávala planou naději, že se k sobě vrátí, pokud to tak necítí.
- Měla by vztah ukončit ideálně **osobně** a rozhodně **v soukromí** – ne před skupinou kamarádek a kamarádů nebo veřejně na sociálních sítích.
- Může Maxovi citlivě sdělit, **co ji k rozhodnutí vztah ukončit vedlo**, a odpovědět na jeho případné otázky. Nemá ovšem povinnost se obhajovat a sáhodlouze své rozhodnutí vysvětlovat.
- Je důležité, aby Ingrid **nebyla zbytečně zlá**. Měla by se vyhnout výčtu chyb, kterých se Max podle ní dopustil, nebo napadání Maxe jako člověka.
- Je možné, že Max začne Ingrid přemlouvat, aby ve vztahu zůstala. **Ingrid by na přemlouvání neměla přistoupit**. Někdy se při rozchodu může objevit i citové vydírání nebo agrese; v takovém případě je na místě **komunikaci ukončit**. Rozchody často bolí, ale máme na ně právo a ten, s kým se rozcházíme, musí naše rozhodnutí respektovat. **Nejsme odpovědní za emoce druhé osoby** a za to, jak s nimi dokáže naložit.
- Součástí rozchodu by měla být také **domluva na tom, co bude dál**. *Chtějí se Ingrid a Max přátelit, nebo preferují kontakt úplně ukončit? Budou se dál sledovat na sociálních sítích? Pokud si navzájem třeba půjčili knížku nebo má Ingrid doma Maxovo pyžamo (či naopak), jakým způsobem si věci vrátí?*
- **Existují výjimky**, v nichž výše uvedená doporučení o citlivém a osobním ukončení vztahu neplatí. Pokud se **necítíme bezpečně** nebo se k nám daná osoba **chovala špatně, nemusíme vztah ukončovat osobně**. Bezpečí je na prvním místě. Je tedy v pořádku vztah, ve kterém cítíme strach, ukončit **na dálku** (např. pomocí SMS a zablokováním kontaktu) nebo s sebou v případě osobního setkání mít **doprovod**.

♦ **Jak by se měl k situaci postavit Max, pokud se s ním Ingrid rozejde?**

- Měl by se snažit **nedělat závěry** ve smyslu, že je Ingrid zlá a chtěla mu ublížit, nebo že je něco špatně s ním. Často jsou rozchody spíš důsledkem nedostatečné kompatibility (tzn. nepotkávají se naše potřeby nebo osobnostní rysy). Roli může hrát ale i načasování, životní situace nebo „chemie“, se kterou ani jedna strana nic nezmůže.

- Po rozchodu může **reflektovat** zpětnou vazbu na věci, které Ingrid štvá, a zvážit, jestli si z ní chce něco odnést do budoucna. Je ale důležité, aby z rozchodu Max **zbytečně neobviňoval** sebe ani Ingrid.
- Rozchod je často bolestnou záležitostí – a to pro obě strany. Může ho doprovázet **řada náročných emocí** – smutek, naštvání, beznaděj a další. Není nutné (ani prospěšné) je potlačovat a snažit se přes ně přenést co nejrychleji – naopak je na místě je **přijmout**, „pobýt“ s nimi a třeba je **sdílet** s někým blízkým, kdo Maxe/Ingrid může vyslechnout a podpořit. Pokud by Maxe nebo Ingrid negativní emoce tížily dlouho nebo byly příliš intenzivní, je možné **vyhledat pomoc** psycholožky nebo psychologa nebo třeba zavolat/napsat na Linku bezpečí (116 111).
- Je dobré připomenout, že **rozchod nemusí mít jen negativní stránky**. Když vztah skončí, neznamená to selhání nebo promarněný čas. Rozchody jsou **nedílnou součástí hledání kvalitních a naplňujících vztahů**. I vztah, který nevyjde, nám možná mnohé přinesl – třeba jsme se naučili něco o sobě a o tom, co ve vztahu potřebujeme a chceme do budoucna. A některé nefunkční romantické vztahy (ne všechny) se promění ve fungující přátelství. Je také normální po rozchodu cítit **úlevu** nebo dokonce **radost**.

Nada (15) a Valérie (16) (řešení konfliktů)

Nada a Valérie jsou dobré kamarádky. Pocházejí ze stejného města, ale studují každá jinde a obě jsou na internátu. Každý víkend se z intru vrací domů a většinu víkendů spolu něco podnikají.

Tento víkend mají rozdílné představy o tom, jak ho chtějí strávit. Nada by ráda šla s partou na celodenní výlet do přírody, zatímco Valérie chce zůstat doma, dívat se společně na filmy a povídat si jen ve dvou. Každá cítí, že její potřeba je důležitá, ale začnou se hádat, protože mají pocit, že ta druhá nebere přání té první vážně.

Hádka se stupňuje, až Nada vybuchne: „Ty chceš pořád jen sedět doma! Jsi pěkně líná. A vůbec, seš kamarádka úplně na nic!“

1. Vypovídá hádka něco o vztahu Nadi a Valérie? Pokud ano, co?

- ◊ Z příběhu se zdá, že spolu kamarádky **většinou vychází dobře** – můžeme tedy předpokládat, že hádky jsou mezi nimi spíš výjimečné.
- ◊ Žádný **kvalitní vztah se bez občasných konfliktů a neshod neobejde**. Hádky jsou často nepříjemné, ale mohou být znamením, že se snažíme vypořádat s problémy a otevřeně se bavíme o záležitostech, na něž máme odlišný názor. **Důležité je, jakým způsobem** to děláme (viz dál).
- ◊ Hádky o vztahu Nadi a Valérie tedy vypovídá spíše o tom, že jsou **schopné se spolu upřímně bavit**, i když se jejich potřeby či názory liší.

2. Co dělají Nada a Valérie dobře? Co dalšího by jim mohlo pomoci situaci vyřešit?

- ◊ Je dobře, že obě svou **potřebu vyjadřují** nahlas. Pokud by se například jedna z nich podřídila (a obzvláště, pokud by to dělala častěji), mohlo by to vést k zášti a větší nespokojenosti v přátelství. Aby byl jejich vztah vyvážený, je důležité, že spolu o svých potřebách upřímně mluví.
- ◊ Kromě vyjadřování vlastních potřeb by neměly zapomínat na dávání si prostoru a na skutečné naslouchání si. Pokud konflikt eskaluje a jedna (či obě) cítí, že nedochází ke konstruktivnímu rozhovoru

a vzájemnému naslouchání si, mohou diskusi ukončit s tím, že se k ní vrátí s chladnou hlavou. Pro podobné případy můžou mít i předem domluvené **pravidlo „STOP“** – slovem „STOP“ nastaví hranici, když v diskusi nechtějí nebo nejsou schopné pokračovat, aby předešly situaci, kdy si v návalu emocí řeknou něco, čím by jedna druhé ublížila. Důležité je toto pravidlo nezneužívat k tomu, aby se komunikaci o daném problému úplně vyhnuly – slouží jen k pozastavení diskuse do opadnutí nejsilnějších emocí.

- ♦ Je dobré hledat **kompromis**, který bude přijatelný pro obě. Třeba půjdou v sobotu na výlet s partou a v neděli budou odpočívat a povídat si, nebo tentokrát výlet oželí, ale vyrazí někam příští víkend.
 - U otázky kompromisů je dobré upozornit, že **emoční a fyzické hranice musí být vždy respektované**. Pokud bychom si například představili jinou situaci, v níž jeden člověk chce mít sex a druhý ne, není v pořádku ho tlačit do „kompromisního“ sexuálního jednání (viz lekce Souhlas).

3. Co si myslíte o výrocích Naďi na konci příběhu? Co mohla Naďa říct lépe a jak?

- ♦ Výroky „jsi pěkně líná“ a „seš kamarádka úplně na nic“ útočí na samotnou osobu Valérie. Naďa si dost **možná ve skutečnosti nemyslí**, že je Valérie líná, a váží si jí jako kamarádky, tyto výroky pravděpodobně pramení spíš z **vyostřených emocí**. Nadiny pocity ale její chování neomlouvají. Naďa nese **odpovědnost za svoje chování** a slova, i když je zrovna našťavaná. Je pravděpodobné, že tyto věty budou pro Valérii dost **zraňující**.
- ♦ Nadin výrok „Ty chceš pořád jen sedět doma!“ je příkladem generalizace, tj. přehnaného zobecnění. Je dobré vyhnout se při diskutování o našich potřebách a o tom, co nám nevyhovuje, slovům jako „vždycky“, „pořád“, „nikdy“, „vůbec“ apod. V naprosté většině případů takový výrok **neodpovídá realitě**, jelikož ta není černobílá. Generalizace navíc mnohdy přispějí ke **stupňování konfliktu**, protože druhá strana je vnímá jako neférové a dost možná zaujme obranný postoj, místo aby dokázala naslouchat našemu pohledu na věc.
- ♦ Lepší by bylo mluvit o situaci **věcně** a **hledat společně řešení** namísto obviňování a kritiky. Naďa by měla mluvit za sebe a mohla by používat tzv. „já-výroky“. **Já-výroky** jsou způsob komunikace, při

kterém člověk vyjadřuje své pocity, potřeby nebo názory tak, aby neútočil na druhou osobu. Na rozdíl od „ty-výroků“, které mohou znít obviňujícím nebo kritickým způsobem (tady např. „jsi pěkně líná“), „já-výroky“ staví do popředí **osobní prožívání** a pomáhají předejít vyhrocení konfliktu (např. „Jsem smutná, když se mnou nechceš něco podniknout.“).

- Můžeme stručně shrnout, že u neshod, stejně jako u žárlivosti nebo rozchodů, platí že **všechny emoce jsou v pořádku**. Je normální, že se na sebe někdy naštveme. Je ale naše **odpovědnost komunikovat spolu s respektem**. Co v pořádku není, je chování, které útočí na druhého člověka a snaží se ho zranit, ať už fyzicky, nebo verbálně. Zatímco **vztek mít můžeme, na agresi nikdy nemáme právo**.

Nenásilná komunikace 10–15 minut

- Uvedeme aktivitu tím, že **ve všech probraných příbězích by situaci mohla pomoci otevřená a respektující komunikace** potřeb a pocitů postav. Proto si teď takovou komunikaci vyzkoušíme na příběhy aplikovat.
- Vysvětlíme koncept nenásilné komunikace: **Nenásilná komunikace je způsob upřímného vyjádření našich potřeb a pocitů bez útoků, obviňování nebo výčitek vůči druhému člověku. Taková komunikace může přispět k tomu, že se vzájemně lépe pochopíme a najdeme řešení konfliktu, aniž bychom druhého člověka zbytečně zraňovali a konflikt tak prohlubovali.**
- Promítneme snímek č. 5 a vysvětlíme jednotlivé složky struktury nenásilné komunikace:
 - ◊ **Když...** – popis konkrétní situace nebo chování (nikoliv hodnocení samotné osoby), věcně
 - ◊ **tak se cítím / mám pocit / jsem...** – mluvím o sobě, popis mého prožívání a pocitů
 - ◊ **Potřebuji / pomohlo by mi...** – vyjádření potřeby, návrh řešení, prosba
 - Pokud chceme jen sdílet své emoce, můžeme tuto část vypustit. Když ale očekáváme změnu, je dobré říct jakou.

♦ Příkladem nenásilné komunikace by mohla být věta *Když si půjčuješ moje věci bez dovolení, mám pocit, že mě nerespektuješ, a jsem rozladěná. Pomohlo by mi, kdyby ses mě zeptala, než si něco půjčíš.*

- Poprosíme studující, aby se vrátili do skupinek, ve kterých rozebírali příběhy.
- Požádáme studující, aby společně vymysleli a zapsali si výrok, který mohla některá z postav v jejich příběhu říct a který bude v souladu s principy nenásilné komunikace. Snímek č. 5 necháme promítnutý, aby se studující mohli opřít o uvedenou osnovu, a necháme jim na práci asi 5 minut. Pokud je některá skupina hotová rychleji, může vymyslet výrok ještě pro jinou postavu ze svého příběhu.

Metodická poznámka:

V rámci pilotního testování lekce někteří studující projevili zájem zkusit si vymyslet příklady aplikace nenásilné komunikace na situace ze svého života. Pokud máme čas, lze tuto možnost studujícím také nabídnout. Tvorba a sdílení osobních příkladů by ale měly být volitelnou alternativou k příkladům založeným na příbězích.

Můžeme také nabídnout, aby si studující vyzkoušeli nenásilnou komunikaci v každodenních situacích v následujících dnech, a kdo bude chtít, může svou zkušenost „posdílet“ v navazující lekci. Může se stát, že kromě pozitivních příkladů někdo ze studujících přinese zkušenost, kdy druhá strana na nenásilnou komunikaci zareagovala necitlivě; v takovém případě vyjádříme podporu a ujistíme dotyčnou osobu, že to není její chyba a je i tak dobře, že k dané situaci přistoupila tímto způsobem.

- Vrátime se do velkého (půl)kruhu. Necháme studující, **aby přečetli pár příkladů** výroků, které vymysleli. Dle potřeby můžeme nechat třídu, aby se k příkladům vyjádřila. Můžeme se ptát: ***Jak vám výroky zní? Zdá se vám, že by situaci pomohly vyřešit? Upravili byste v nich něco?***

♦ Příklady vhodných výroků:

- Příběh **František a Jonáš**: *Když mi nadšeně vyprávíš o lidech z nové školy, mám strach, že už pro tebe nejsem dost dobrý a opustíš mě. Pomohlo by mi ujištění, že se mnou pořád chceš být. (František)*

- Příběh **Ingrid a Max**: *Když mi týden neodpovídáš na zprávy, mám pocit, že ti na mně nezáleží a cítím se nerespektovaný. Potřebuji, abychom si na rovinu promluvili o tom, co se děje.* (Max)
- Příběh **Nada a Valérie**: *Když mluvíš o tom, že chceš zůstat doma, mám pocit, že je ti jedno, co bych chtěla dělat já. Pomohlo by mi domluvit se na kompromisu – co kdybychom dnes koukaly na filmy a příští víkend jely na výlet?* (Nada)
- Vyzveme studující, aby si do sešitu zapsali osnovu nenásilné komunikace ze snímku č. 5.

Omluvy 15–20 minut

- Aktivitu uvedeme tím, že i když se budeme snažit komunikovat s druhými s úctou a tak, abychom jim neublížili, je možné, že se nám to někdy nepovede a řekneme druhému člověku něco nepěkného. **Všichni někdy uděláme chybu.** Proto je dobré **umět se omluvit** a vědět, jak by upřímná omluva měla vypadat, aby druhému člověku pomohlo ji slyšet.
- Promítneme znovu příběh *Nada a Valérie* (snímek č. 6). Připomeneme, že v Příbězích jsme mluvili o tom, proč byly **Nadiny výroky** na konci příběhu **nevhodné** a mohly Valérii ublížit. Je tedy **na místě, aby se Nada omluvila**. Aby omluva vyjádřila skutečné přijetí odpovědnosti a mohla být přínosnou, měla by obsahovat určité složky.
- Kliknutím zobrazíme druhou část snímku 6 v prezentaci a body vysvětlíme.
 - ♦ **Přiznání chyby**: Jasně uznejme, co jsme udělali špatně. Pojmenujme konkrétní chování nebo slova, která druhé osobě ublížila.
 - ♦ **Popis vnímaného dopadu na druhou osobu**: Projevme empatii tím, že uznáme, jak náš čin druhou osobu ovlivnil.
 - ♦ **Projev lítosti**: Vyjádřeme upřímnou lítost nad svým chováním.
 - ♦ **Převzetí odpovědnosti**: Nesnažme se své chování omlouvat nebo házet vinu na druhé. Je důležité uznat vlastní podíl.
 - ♦ **Nabídka nápravy**: Pokud je to možné, navrhněme, jak můžeme situaci napravit. Vyjádřeme závazek, že se budeme snažit podobnou chybu neopakovat.

- Necháme studující, aby se rozdělili **do dvojic**, ve kterých se jim bude dobře pracovat. Poprosíme, aby si každá dvojice připravila psací potřebu a papír nebo sešit (stačí jeden do dvojice).
- Vyzveme dvojice, aby zkusily **dát dohromady omluvnou zprávu**, kterou by Naďa mohla Valérii poslat. Zmíníme, že na práci budou mít asi 5–7 minut.
- Necháme dvojice, které budou chtít, aby svou zprávu **přečetly nahlas**. Poděkujeme a sdílení oceníme. U každé přečtené zprávy **necháme třídu krátce diskutovat** o tom, jestli se v ní podařilo naplnit jednotlivé body osnovy a jak, případně co je potřeba změnit či doplnit.

Metodická poznámka:

Cílem čtení vytvořených zpráv a jejich komentování není hodnotit, jestli je studující napsali správně, nebo špatně. Je dobré facilitovat diskusi tak, aby nezaznívala jen kritika, ale vždy byly také oceněny body, které zpráva úspěšně naplnila. Aktivitu můžeme rámovat tím, že omluvit se je těžké a chce to cvik – společně si to tu proto cvičíme a nehodnotíme, kdo zprávu napsal lépe a kdo hůře.

- Dodáme, že i když se omluvíme a naše omluva bude obsahovat všechny uvedené body, je nutné **respektovat, zda ji poškozená osoba přijme, nebo ne**. Je na místě dát dané osobě **prostor a čas**, aby naši omluvu zvážila – nemusí nám chtít odpustit nebo může odpustit později, až bude mít od situace větší odstup.
- Na závěr shrneme, že je důležité **umět přijmout odpovědnost** za svoje chyby a omluvit se. Správná omluva dává druhé osobě **najevo, že její pocity jsou pro nás důležité a že chceme vztah opravit**, nikoli jen vyřešit konflikt „na oko“. Osoba, které jsme ublížili, nám **nedluží odpuštění, a někdy omluva k napravení škody nestačí**. Vždy je ale **správné svou chybu uznat** a přijmout za ni odpovědnost.

ZÁVĚREČNÉ AKTIVITY

Pamatuji si 5–10 minut

- Požádáme studující, aby si na papír napsali tři věci, které si z dnešní hodiny pamatují.
- Pokud máme čas, můžeme některé studující vyzvat, aby sdíleli se všemi, co si napsali. Klíčová slova můžeme zapisovat na tabuli.

Reflexe 5–10 minut

- Požádáme studující, aby každý krátce sdělil, co si z hodiny odnáší, co pro něj bylo přínosné a důležité. / Požádáme studující, aby každý napsal na post-it papírek, co si z hodiny odnáší, co pro něj bylo přínosné a důležité. Necháme studující lepit post-it papírky na flipchart a následně je přečteme. / Požádáme studující, aby si ve dvojici sdíleli, co pro ně bylo přínosné a důležité, a následně necháme jednotlivé dvojice krátce sdílet, o čem mluvily.

Doplňující zdroje a aktivity

K podnícení obohacujících a zároveň zábavných diskusí o vztazích (intimních, rodinných, pracovních ad.) a o nejrůznějších situacích, které v nich mohou vyvstávat, můžeme využít **karetní hru Konsentu OMG! Co mám dělat?** Se hrou lze pracovat v rámci školního i neformálního prostředí.

Studujícím můžeme také doporučit bezplatnou **online hru OMG! Jsi tu?**, kterou si mohou zahrát ve volném čase. Najdou v ní řadu realistických příběhů, přičemž mohou rozhodovat, jak se daná situace bude vyvíjet. Každý scénář lze hrát opakovaně a objevovat tak různé možnosti jeho průběhu. Součástí každého příběhu je také shrnutí, co si z něj lze odnést a kam se obrátit pro další informace či podporu v souvisejícím tématu.

Více o hrách se dočtete na webu loveactually.fun, kde najdete i odkazy pro stažení online hry *OMG! Jsi tu?* a pro zakoupení karetní hry *OMG! Co mám dělat?* Bezplatně je zde dostupná také **brožura (nejen) pro vyučující, která poskytuje metodickou a tematickou oporu v tom, jak zmíněné hry efektivně využívat** ve vzdělávání. Obě hry, spolu s únikovou hrou, vznikly ve spolupráci s mladými lidmi z Česka, Slovenska a Lotyšska, v rámci projektu Love ACTually podpořeného programem Erasmus+.

Pro otevírání tématu emocí ve vztazích a jejich regulace se mohou hodit také [plakáty](#) pro rozvoj socio-emočního učení od organizace SOFA (Society for All, n. d.), zejm. *Proaktivní a reaktivní strategie: Zvládání náročných situací a 10 technik zvládání vzteku*.

Alberta Health Services. (2023). CALM: *Relationships*. teaching sexual health.ca. <https://teachingsexualhealth.ca/teachers/grade/calm-10-12/>

Barker, M.-J. (2022). *Přepisovat pravidla: Antiprůvodce láskou, sexem a vztahy*. Nevim.

Bendíková, Z., Mikšík, R., & Mačorová, S. (n. d.). *Metodika vztahovej a sexuálnej výchovy od 10 do 18 rokov*. InTYMYta. <https://www.intymyta.sk/workshopy-pre-ucitelstvo/>

Berscheid, E., & Walster, E. H. (1978). *Interpersonal attraction*. Addison-Wesley.

Evans, M. (2022). *Honest. Everything they don't tell you about sex, relationships and bodies*. Hot Key Books.

Felcmanová, L., Saňáková, P., Bačová, V., & Olšanová, M. (2023). *Metodika pro 8. a 9. ročník ZŠ – Respekt Rozmanitost Rovnost Resilience – Metodika socio-emočního učení*. Society for All, z. s.

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

Křišová, D., & Poláčková, M. (2022). *Děti to chtějí vědět taky: O respektujících vztazích a sexuálním zdravím*. Konsent, z. s.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.

Reeder, H. M. (2000). „I Like you... as a Friend“: The role of attraction in cross-sex friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(3), 329-348. <https://doi.org/10.1177/0265407500173002>

School of Sexuality Education. (2021). *Sex ed: An inclusive teenage guide to sex and relationships*. Walker Books.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>

Society for All, z. s. (n. d.). *Plakáty pro rozvoj socio-emočního učení - starší žáci*. SOFA. <https://www.societyforall.cz/plakaty-pro-rozvoj-socio-emocniho-uceni-starsi-zaci>



Lekce vznikla za podpory nadačního fondu Abakus.

a•ba
ku•s

KON
SENT